

Η ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΜΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

*Μαρία Κωνσταντινίδου, Υβόννη Χαρα-
χούσου, Χρήστος Καμπίτσας
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης*

Περίληψη

Η κίνηση και ο χορός είναι ένα βασικό μέσο θεραπευτικής παρέμβασης για τα ηλικιωμένα άτομα, που έχει θετικές φυσιολογικές, ψυχοσυναισθηματικές και κοινωνικές επιδράσεις. Η χοροθεραπεία βρίσκει εφαρμογή σε πολλά κέντρα ανοικτής προστασίας και ημερήσιας φροντίδας ηλικιωμένων στην Αμερική και σε διάφορες χώρες της Ευρώπης. Ωστόσο στην Ελλάδα ελάχιστα Κ.Α.Π.Η. εφαρμόζουν στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων τους προγράμματα χοροθεραπείας. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι μέσα από την θεωρητική ανασκόπηση να παρουσιάσει το αντικείμενο της χοροθεραπείας και τα αποτελέσματα της εφαρμογής της στα άτομα της τρίτης ηλικίας, να αναφέρει τις τεχνικές που χρησιμοποιεί και να προσδιορίσει τις ειδικές υπο-ομάδες ηλικιωμένων στις οποίες μπορεί να εφαρμοστεί. Η χοροθεραπεία για τα άτομα τρίτης ηλικίας είναι μια μορφή κυρίως ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης προσαρμοσμένης στις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες του κάθε ηλικιωμένου. Το σύνθημα μοντέλο χοροθεραπείας στα ηλικιωμένα άτομα δεν έχει ως στόχο τόσο τη θεραπεία με την έννοια της ίασης από κάποια ασθένεια όσο την αντιμετώπιση των προβλημάτων, την απελευθέρωση των συναισθημάτων, τη σύναψη και τη σύσφιγξη των σχέσεων

Αλληλογραφία

Μαρία Κωνσταντινίδου, Χηλής 19, 55132 Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη, e-mail: Konmar@bc.teithe.gr

DANCE MOVEMENT THERAPY AS A PSYCHOTHERAPEUTIC INTERVENTION FOR THE ELDERLY PEOPLE

*Maria Konstantinidou, Yvonne
Harahousou, Christos Kabitsis
Democritos University of Thrace*

Abstract

Movement and Dance are main treatment techniques that have physiological, psychosocial and emotional benefits for the elderly people. Dance Movement Therapy is widely used in many Nursing Homes and Senior Centers in the U.S.A. and across Europe. However, few Senior Centers in Greece use Dance Therapy in their social activities programs. The aim of this study is to present the field of Dance Movement Therapy through literature review and to show its outcomes to the elderly, to report useful techniques and to identify the specific sub-groups of elderly that it can be applied successfully. Dance Movement Therapy for the elderly is a psychotherapeutic intervention that can be used taking into account the individual differences and specific needs of each old person. DMT technique for the elderly does not aim to cure but to help overcome problems. It helps people express their feelings and stimulates them to interact with the others and establish mutual support. Movement activities are not the primary goal of the group experience but rather the tool for creating an atmosphere that encourages self-express-

Correspondence

Maria Konstantinidou, Hilis 19, 55132 Kalamaria, Thessaloniki, Greece

ανάμεσα στους ηλικιωμένους. Η κίνηση στα προγράμματα *χοροθεραπείας* δεν είναι αυτοσκοπός της ομάδας, αλλά αποτελεί ένα πολύτιμο μέσο για την δημιουργία ενός ασφαλούς θεραπευτικού και προστατευτικού περιβάλλοντος μέσα στο οποίο κάθε ηλικιωμένος μπορεί να εκφράσει τα προσωπικά του βιώματα, σκέψεις και συναισθήματα, να επικοινωνήσει με τον εαυτό του και με τους άλλους. Μέσα από τα προγράμματα της *χοροθεραπείας* επιτυγχάνεται σημαντική βελτίωση και διατήρηση της ψυχικής, σωματικής και νοητικής τους υγείας και ευεξίας. Ωστόσο ο χορός και η εφαρμογή της *χοροθεραπείας* σε ηλικιωμένους αποτελεί ένα σχετικά καινούργιο αντικείμενο έρευνας που προκαλεί ιδιαίτερο ενδιαφέρον τόσο στους τομείς της φυσικής αγωγής και του χορού όσο και σε εκείνους της ψυχολογίας και της κοινωνιολογίας.

Λέξεις-κλειδιά: χορός, χοροθεραπεία, τρίτη ηλικία.

Εισαγωγή

Η κίνηση θεωρείται η γέφυρα του σώματος και της ψυχής (Menuhin, 1981). Η επικοινωνία μέσω της ελεύθερης κίνησης βοηθάει το άτομο να έχει μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού του και να είναι ικανό να επικοινωνεί και να συνυπάρχει αρμονικά με τους άλλους γύρω του. Η χρήση της κίνησης και της ερμηνείας της ορίζει πολύ στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Στην *χοροθεραπεία* ο τρόπος με τον οποίο κάποιος κινείται θεωρείται ως μια αξιόπιστη ένδειξη της εσωτερικής του κατάστασης. Ειδικότερα, σύμφωνα με τον ορισμό της Ένωσης Χοροθεραπευτών της Αγγλίας (ADMT U.K., 1997, pp 17), “η *χοροθεραπεία* είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης και του χορού, μέσω της οποίας το άτομο μπορεί να συμμετέχει δημιουργικά στην διαδικασία που ενισχύει και υποστηρίζει την συναισθηματική, γνωστική, φυσιολοι-

sion. It is a useful technique in order to create therapeutic and protecting atmosphere where each old person can express his/her personal views, feelings and past experiences in order to communicate with the others. It also increases social interaction and interpersonal awareness and promotes socialization. However, Dance and Dance Therapy for the elderly is a relatively new modality that interests not only the Physical Education and Dance but Psychology and Sociology as well.

Key-words: *Dance, Dance/Movement Therapy, Elderly.*

τουργική και κοινωνική του ολοκλήρωση”. Βασίζεται στη διαπίστωση ότι υπάρχει λογική και συναίσθημα στην κίνηση και στην αρχή της ολότητας, όπου ψυχή, σώμα και πνεύμα είναι αλληλένδετα μεταξύ τους, συνυπάρχουν σε ένα ασφαλές υποστηρικτικό κοινωνικό πλαίσιο και συντελούν στην υγιή και αρμονική συμπεριφορά του ατόμου (Stanton-Jones, 1992, 1991).

Σύμφωνα με τις αρχές της *χοροθεραπείας*, το σώμα και το πνεύμα βρίσκονται σε μια διαρκή και αμοιβαία αλληλεπίδραση έτσι, ώστε αλλαγές που συμβαίνουν στο επίπεδο της κίνησης να επηρεάζουν ολόκληρο το μηχανισμό της σκέψης και το αντίστροφο (Schmais, 1974). Η κίνηση αντικατοπτρίζει στοιχεία της προσωπικότητας, είναι πιθανόν να πηγάζει από το υποσυνείδητο, να εκφράζει ιδιαίτερες σκέψεις, καταπιεσμένα συναισθήματα, να μεταφέρει βιώματα κι απόψεις (Davis, 1974; Winnicott, 1971; Freud,