

Authentic Movement

Authentic Movement (AM) μορφή εκφραστικής κινητικής θεραπείας που αναπτύχθηκε βασισμένη στην εκ των έσω κατευθυνόμενη κίνηση την οποία ανέπτυξε η Mary Starks Whitehouse (μαθήτρια της Martha Graham και της Mary Wigman). Η Mary Starks Whitehouse ενσωμάτωσε τη μελέτη του χορού και του Γιούνγκ σε μια «μια προσέγγιση, έναν προσανατολισμό» που επιτρέπει στο ασυνείδητο να εκφραστεί με κίνηση. Περιγράφεται ως γνήσια ή «αυθεντική» κίνηση την οποία ο κινούμενος/η δεν έχει προμελετήσει. Η Whitehouse ονόμασε τη μέθοδό της της "Movement-in-Depth" και η Janet Adler ανέπτυξε την προσέγγιση σε μια πρακτική που περιλαμβάνει έναν κινούμενο και έναν μάρτυρα. Το Authentic Movement προωθεί την εσωτερική εξέλιξη, την αυτογνωσία και την εκφραστική αυθεντικότητα.

Το Authentic Movement συνήθως χρησιμοποιείται ως ένα εργαλείο για την ψυχοθεραπεία, την αυτο-ανάπτυξη και την εξερεύνηση του ασυνείδητου. Είναι μια πρακτική που σέβεται την αυτονομία του ατόμου και ενθαρρύνει την αυθεντική έκφραση και ανακάλυψη του εαυτού.

Σε μια βασική συνεδρία AM, οι συμμετέχοντες ξεκινούν από μια άνετη θέση, με τα μάτια κλειστά ώστε να αντιληφθούν τις εσωτερικές διεργασίες του σώματος και του μυαλού τους. [Όπως στην τεχνική των ελεύθερων συνειρμών δε βλέπει τον αναλυτή/τρια έτσι και στην αυθεντική κίνηση τα μάτια είναι κλειστά αλλά πάντα υπάρχει η ελεύθερη επιλογή του /της κινούμενου/ης, για λόγους ασφαλείας]. Στη συνέχεια παρατηρούν τα ερεθίσματα μέσα τους και όταν προκύψουν ακολουθούν κάθε ώθηση και την εκφράζουν με κίνηση ή ήχο. Τα άτομα κινούνται μέσα στο χώρο εντελώς απαλλαγμένα από οποιαδήποτε κατεύθυνση ή προσδοκία. Αυτό τους επιτρέπει να εξερευνήσουν ψυχολογικές διεργασίες

«Στην Αυθεντική κίνηση κινώ το σώμα μου (moving the Body) και ταυτόχρονα είμαι κινούμενος, το σώμα μου οδηγείται σε κίνηση από μόνο του (being moved), δηλαδή ο/η κινούμενος/η κινεί το σώμα του/της συνειδητά και το ασυνείδητο παράλληλα τον/την οδηγεί σε κίνηση από μέσα προς τα έξω. Αυτή η κίνηση δε μπορεί να είναι αναμενόμενη, δε μπορεί να εξηγηθεί, δε μπορεί να επιδιωχθεί, να δουλευτεί συγκεκριμένα, ούτε να επαναληφθεί με ακρίβεια.

Από πού έρχεται η κίνηση; Προέρχεται από μία συγκεκριμένη εσωτερική ώθηση που έχει την ποιότητα μίας αίσθησης. Αυτή η εσωτερική ώθηση οδηγεί προς τα έξω στο χώρο, έτσι ώστε η κίνηση να γίνει ορατή στο φυσικό σώμα, ως φυσική δράση. Ακολουθώντας την εσωτερική αίσθηση, επιτρέποντας στην ώθηση να πάρει φυσική φόρμα στο σώμα μετατρέπεται σε ενεργή κινητική φαντασία, όπως συμβαίνει όταν ακολουθούμε μία οπτική εικόνα της φαντασίας μας στην Τεχνική της ενεργητικής φαντασίας. Εδώ γίνονται διαθέσιμες οι πιο δραματικές ψυχοφυσικές συνδέσεις στη συνείδησή μας». (Whitehouse 1958).

Οι κινήσεις αναδύονται από το προσωπικό του ασυνείδητο (μνήμες από την παιδική του ηλικία, ένστικτα, ενδοψυχικές συγκρούσεις, κινήσεις σκιάς), από το συλλογικό ασυνείδητο (υιοθετημένα αρχέτυπα και μοτίβα συμπεριφοράς), από το αρχέγονο ασυνείδητο, από την ταυτότητα του Εγώ.

Ο κινούμενος αντλεί πληροφορίες μέσα από τις σωματικές του αισθήσεις και όργανα του σώματος, σκέψεις, εικόνες, αρχέτυπα, τραγούδια, μύθους, σύμβολα.

Κύρια χαρακτηριστικά του Authentic Movement περιλαμβάνουν:

Εξωστρέφεια και Εσωτερική Καθοδήγηση: Ο χορευτής, γνωστός ως «mover» (δράστης) κινείται ελεύθερα σε έναν χώρο, ενώ ο «παρατηρητής» (μάρτυρας) παρακολουθεί χωρίς να κρίνει. Ο/η χοροθεραπευτής /τρια διατηρεί τον ρόλο ενός ελεύθερου, μετακινούμενου μάρτυρα για όλους. Η κίνηση του χορευτή πηγάζει από την εσωτερική του εμπειρία και καθοδηγείται από την αυθεντικότητα του. Οι κινήσεις συχνά είναι αφηρημένες και αναπόσπαστα συνδεδεμένες με τα συναισθήματα, τις σκέψεις και την εσωτερική κατάσταση του χορευτή.

Συνειδητή Παρατήρηση: Ο παρατηρητής (μάρτυρας) προσφέρει μια συνειδητή παρουσία και υποστήριξη, καταγράφοντας τις εντυπώσεις του, αλλά χωρίς να δίνει κρίσεις. Ο/η παρατηρητής/τρια συνήθως παραμένει σιωπηλός μέχρι αυτός/η που κινείται να ζητήσει τη μαρτυρία και αυτή δίνεται με πολύ μεγάλη προσοχή. μπορεί να δώσει ανατροφοδότηση (πώς είδε τον κινούμενο να κινείται) χωρίς ερμηνείες, πεποιθήσεις, συμπεράσματα. Το υλικό που αναδύεται από την ανατροφοδότηση είναι υλικό για επεξεργασία μέσα στη θεραπευτική συνεδρία.

Ο μάρτυρας παρατηρεί στο δικό του σώμα και νου πληροφορίες που δέχεται σε συνειδητό και ασυνείδητο επίπεδο. Παρατηρεί τί αισθάνεται στο σώμα του (σωματικές αισθήσεις, σκέψεις, τραγούδια, λόγια). Παρατηρεί την επιθυμία, παρόρμηση να κινηθεί μαζί με τον κινούμενο.

Ο θεραπευτής περισσότερο παρατηρεί παρά μιλάει και όταν μιλάει χρησιμοποιεί τα λόγια που έχει χρησιμοποιήσει ο/η θεραπευόμενος/η.

Σημασιοδότηση και Έκφραση: Ο χορευτής εξερευνά την έκφραση του, ανακαλύπτοντας νέες διαστάσεις του εαυτού του μέσα από την κίνηση.