

DIMITRIOS ZACHOS IN PLESNO-GIBALNA TERAPIJA

# Ples kot terapevtsko potovanje proti cilju

Veliko učiteljev telovadbe je tudi dobrih plesalcev, a malo je takšnih, ki bi bili hkrati psihoanalitiki. Morda je Dimitrios Zachos celo edini. Grški terapevt je minuli vikend v Ljubljani znova predstavljal in poučeval plesno-gibalno terapijo (PGT) kot obliko umetnostne terapije, ki lahko zdravi številne težave in dobiva v zahodnem svetu vse več podpore.

Brane Maselj

**T**udi pri nas se ta terapija že vključuje v pedagoški proces v nekaterih šolah in rehabilitacijskih centrih. Prav tako jo gojijo v studiu Plesni epicentru, ki je Zachosa, enega izmed pionirjev plesno-gibalne terapije, tudi povabil v Ljubljano. Specialistka pomoči z umetnostjo Neva Kralj iz Plesnega epicentra se je v tej terapevtski smeri znašla, pravi, v lastnim izkušnjem, kako osvobajajoč je lahko ples. Plesalka, že od svojega četrtega leta, je še vedno očarana nad tem, kako ples človeka razbremeni stresa ter poraja pozitivna razmišljanja in čustva.

Vse to je res, pravi Zachos, toda PGT niti ni ples, ampak način gibanja, ki je – v okviru umetnostne terapije – preprosto medij za sporazumevanje s klientom oziroma pacientom. »Ta svoje nezavedne vsebine lahko izrazi s plesnim gibom in ta gib je avtentičen, tako kot demino slika, ki bi jo naslikal pri likovni terapiji. Terapevti ta izraz preučimo in razložimo pacientu z namenom sprožiti neko zdravilno spremembo. Seveda to gibanje ni kot kakšna plesna šola, ampak je popolna improvizacija, v kateri se terapevt giblje skupaj s klientom, a ga pri tem prav nič ne ovira oziroma omejuje, temveč mu dovoljuje, da se premika, kakor želi.«

## Kakovost gibov, ne količina

Nekdanji telovadec in telovadni trener svoje teorije najraje razloži kar na parketu oziroma blazinah. Z ženo, prevajalko, ki s plesom nima nič drugega, kot da rada pleše, Nevo Kralj in njeno kolegico Saro Idzig, ki je pred kratkim, tako kot Zachos pred leti, magistrirala iz te terapije v Londonu, se v ritmu glasbe prepusti gibanju, ki mu sam pravi ogrevanje. To je edini del »ples«, ki ga terapevt usmerja, potem pa plesalci glede na svoje počutje zajadrajso vsak v svojo interpretacijo ritma in glasbe. Družji jih le središče njihovega navideznega kroga, h kateremu se kot skupina vedno znova vračajo in nato spet razpadejo na plešoče posameznike.

»Res se je bilo fantastično povezati sama s seboj na takšen način,« piše ena izmed udeleženk Zachosove delavnice. »Presenečena sem bila, kako lahko je bilo samo biti s svojim telesom brez moteče misli na kar koli. To je bila igra, ki resnično odraža moje življenje. V

vsakem svojem gibu sem našla sebe, svoje občutke, strahove, odnose. To je bilo pravo darilo sami sebi.«

Ko terapevt, ki je bil prvi na tem področju tudi v svoji domovini, uporabi besedo ples, misli predvsem na gib in v tem smislu je celo način sedenja ali strmenje lahko gib oziroma na neki način ples. In če pacient posnema ptico v letu, ki zamahuje s krili, je to gibalni simbol, podobno, kot so simboli besede, ki jih človek uporablja pri pogovoru. In prav tako kot psihoanalitik poslušaj in analizira besede svojih pacientov, da bi mu pomagale odkleniti njihovo nezavedno, tako terapevt PGT opazuje gibanje svojega klienta, ki vanj vnaša simbole iz svojega nezavednega, ter jih razčleni.

Ključna za analizo gibanja je gibalna abeceda, ki si jo je še pred drugo svetovno vojno izmislil Rudolf von Laban, eden pionirjev sodobnega plesa na svetu. Nemški plesalec in koreograf je s svojo genialno analizo gibanja pomembno prispeval k razvoju plesa. Danes je njegov način zapisovanja gibanja, ki se po njem imenuje labanotacija, nepogrešljivo orodje za plesno-gibalne

»Plesno-gibalna terapija je učinkovita, ker se med spontanem gibanjem sproži nezavedni telesni spomin, ki prikliče različna občutja in podobe.«



Dimitrios Zachos v Plesnem epicentru. FOTO MAVRIC PIVK



terapevte. Gre za zelo kompleksno in natančno opisovanje, razumevanje in analizo gibanja in s tem stanja človeka na podlagi njegovega gibalnega izraza.

»Njegova inovacija je bila, da je v ospredje postavil kakovost gibanja, in ne količino; opozoril je, da je pomembnejše opazovati, kako telo dela, in ne toliko, kaj dela. To pomeni, da gledamo, ali je gib počasen ali hiter, ali je povezan ali je fragmentiran itd. Njegova gibalna analiza je bila sicer ustvarjena za plesalce in on sam ni imel nobene predstave o tem, da bi kdaj lahko postala orodje plesno-gibalnih terapevtov.«

Del terapije, ki v celoti traja do pol-drugo uro, je tudi pogovor, pojasni sogovornik, ki je doštudiral psihoanalizo. Vendar izkušnje kažejo, da se številni ljudje lažje izrazijo telesno kot verbalno, poleg tega imajo terapevti opraviti tudi s pacienti, ki ne morejo govoriti. Z njimi ni mogoče komunicirati drugače kot s plesom in glasbo, ki sta univerzalni jezik.

## Ni instantnih rešitev

Res pa je, da klienti ponavadi pridejo na terapijo z že postavljenimi diagnozo psihiatra ali psihoanalitika ali terapevta za otroke s posebnimi potrebami. Terapevti PGT pa jim pomagajo še s svojimi izkušnjami in opažanji, saj se različna psihotična stanja ljudi kažejo v gibanju, ki je drugačno od normalnega.

Zachos: »Nekateri se gibajo tako, da so njihovi gibi nepovezani in razdrobljeni, lahko imajo sključeno, pasivno držo; avtistični otroci denimo imajo težave z očesnim stikom, ki izvira

»Različna psihotična stanja ljudi se kažejo v gibanju, ki je drugačno od normalnega.«

iz njihove zaznavne sfere, in podobno. Veliko teh načinov poznamo in lahko pomagamo pri diagnosticiranju, toda največ lahko prispevamo s terapevtskim procesom.«

Med gibanjem se pacient začne nejasno zavedati nekaterih svojih potlačeni vsebin, ki jih potem v pogovoru s terapevtom še razčistita. Terapevt se ves čas giblje z njim, lahko bi rekli, da plešeta, včasih posnema pacientove gibe, temu rečejo zrcaljenje, pri čemer lahko tudi močno pretirava, ali pa ga vodi. Slednje počne, če gre za psihotične osebe, kot so shizofreniki ali avtistični otroci.

»Če pa gre za normalne nevroitike, kar smo večinoma vsi, takrat ne vodim, ampak – tako kot smo počeli zdaj –

## ZDRUŽENJE PGT SLOVENIJE

Pred letom dni ustanovljeno nacionalno združenje plesno-gibalnih terapevtov Slovenije – ZPGTS, ima trenutno šest članic in je v procesu vključevanja v Evropsko zvezo za PGT (EADMT). Namen združenja je vzpostaviti in regulirati mednarodno primerljive strokovne standarde. Članice stremijo k strokovnemu razvoju plesno-gibalne terapije ter vključevanju plesno-gibalnih terapevtov v vzgojo in izobraževanje ter zdravstvene institucije.



## Številni ljudje se lažje izrazijo telesno kot verbalno.

težave razrešimo v skupini z drugimi ljudmi.«

»Plesno-gibalna terapija je učinkovita preprosto zato, ker se med našim spontanim gibanjem sproži nezavedni telesni spomin, ki nam priključa različna občutja in podobe,« dopolni grškega terapevta Neva Kralj. »Takrat te vsebine prodrejo v zavest in jih začnemo razumevati, s tem pa tudi razreševati.«

Povezavo gibanja in terapevta lahko ponazorimo z naslednjim primerom iz prakse Plesnega epicentra: »Gospa v zrelih letih prvič stopi skozi vrata studia, terapevta z nasmehom poda roko, vendar ga ne pogleda. S počasnimi koraki stopa naprej do sredine prostora. Ne obrne se. Z vso težo telesa sede na tla v asimetrični obliki. Skoraj negibna zapre oči, glavo povese naprej. Terapevt opazuje njeno globoko, počasno, enakomerno in glasno dihanje. Poskuša se uglasiti z njo v harmoniji dihanja. Pusti ji potreben prostor in čas, da njeno telo spregovori. V počasnem, enakomernem ritmu z direktnimi, zadržanimi, a lahкими gibi leže na tla in se začne kotaliti proti steni prostora. Njeno gibanje je minimalno in poteka v okvirih bližnjega osebnega prostora. Ustavi se, še vedno ima oči zaprte ... Terapevt jo opazuje in se giba z njo. Tako kinestetično empatično začuti njena bremena, ogromno težo, ki jo nosi skozi leta življenja. Ponudi ji podporo s subtilnim dotikom, gospa stika ne zavrne in se odzove, zdaj ona sledi terapevtovim nebesednim impulzom telesa.«

A to je šele začetek dolgotrajnega procesa. »Pri normalnih nevrotikih,« se nasmeje Grk, »lahko traja pet let, če obiskujejo terapevta enkrat na teden, da se znebijo kakšnega od svojih psihičnih bremen, pri psihotikih ali avtistih pa je takšna terapija predvsem podpora in lahko traja tudi vse življenje. Proces, v katerem klient ustvari odnos s terapevtom, je dolgotrajno potovanje. To ni ena tistih instantnih rešitev, ki smo jih navajeni dandanes, ampak je psihoterapevtski proces kot potovanje, ki pelje proti cilju.«

klientom prepustim, da improvizirajo, sam pa to razčlenim in interpretiram. Ljudje lahko plešejo, kakor jim je ljubo, lahko se med seboj tudi pogovarjajo, če želijo. Medosebni stiki so tudi sicer eden izmed ciljev naše plesne terapije, še posebno če gre za regresirane osebe. Temeljna ideja skupinske psihoanalize, za katero sem se specializiral, je, da imamo vsi ljudje na tem svetu psihične težave zaradi drugih. Odraščali smo v družini in se socializirali z drugimi ljudmi, torej je edino pravilno, da te



## TE DNI



### Kolesarski izlet za Jureta

Danes, v soboto, 6. aprila, se bo na Jesenicah ob 11. uri začel tradicionalni kolesarski izlet v spomin na ultramaratonskega kolesarja Jureta Robiča, ki bi te dni dopolnil 54 let. Start bo izpred dvorane Podmežakla, prvi cilj pa ob spominskem obeležju v Martuljku, kjer bodo razkrili dve novi obeležji kolesarju, ki je umrl v nesreči leta 2010. Na prireditvi, ki se bo končala ob 12.15 s prižigom svečk, bodo zbirali dobrodelne prispevke za Fundacijo Jure Robič, vsak udeleženec pa bo prejel praktično nagrado. Več: 051 685 240 ali [zs.j.programi@siol.net](mailto:zs.j.programi@siol.net).

### Ornitološki izlet v Tivoli

Prirodoslovni muzej Slovenije v sodelovanju z društvom za opazovanje in proučevanje ptic (DOPPS) prireja jutri, v nedeljo, 7. aprila, ob 9. uri ornitološki izlet v Tivoli. V mestnem parku bo mogoče pod vodstvom strokovnjaka Dareta Fekonje opazovati različne gnezdilke, ki že začnejo svoje svatovsko razkazovanje in prepevanje. Zbor je v Tivoliju, prijave zbira vodja tega brezplačnega izleta na telefonu 041 513 440.



### Hop na Grad

V nedeljo ob 10. uri se bo pred Pediatrično kliniko v Ljubljani začel dobrodelni tek Hop na Grad, ki ga prireja zdravnik Damjan Osredkar in Nina Batelino. Na prireditvi pričakujejo vsaj 850 tekačev – lani so jih našteali 700 –, ki bodo s svojo udeležbo kliniki pomagali kupiti naprave za nenehno spremljanje srčno-dihalne funkcije. Startnina je 30 evrov za odrasle, ki bodo tekli na dva ali šest kilometrov dolgi trasi, in 10 evrov za otroke. Ti se bodo lahko pomerili v teku na 200, 400 ali 600 metrov. Več: [www.hopnagrad.si](http://www.hopnagrad.si)

# SKUPAJ ZMOREMO!

**SLOVENSKE NOVICE, HIŠA SONCA IN LUKA DONČIČ**  
POMAGAMO ZBIRATI SREDSTVA ZA NAKUP NOVEGA KOMPIJA ZA  
**CUDV Dolfke Boštjančič.**

Akcijo spremljajte na:

[www.slovenskenovice.si/pomagamo](http://www.slovenskenovice.si/pomagamo)

Odprite srce tudi vi in skupaj pričarajmo nasmeh njihovim varovancem!

Sredstva zbiramo do 21. aprila na transakcijskem računu Sklada Ivana Krambergerja,

št. SI56 02922-0019831742, s pripisom za center **CUDV Draga**, sklicna številka **7219**.

slovenske  
**NOVICE**

Najbolj srčni donator bo po zaključku akcije prejel podpisani dres Luke Dončiča.

Delo d.o.o., Dunajska 5, SI 1509 Ljubljana, 1012337

SKLAD  
IVANA  
KRAMBERGERJA

HIŠA SONCA  
Ljubljana