



UNIwersytet JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE

Wydział Filozoficzny

Psychologia

**Praca z ciałem jako metoda wspomagania rozwoju.  
Efektywność kursu autorstwa Anny Dymarczyk w ocenie  
uczestniczek.**

Ewa Zgraja

Praca magisterska  
wykonana pod opieką  
dr hab. Doroty Czyżowskiej  
w Zakładzie Psychologii Rozwojowej  
i Wychowawczej im. Stefana Szumana  
Instytutu Psychologii UJ

Kraków 2016

## **Oświadczenie o autorstwie**

Ewa Zgraja

Numer albumu: 1055209

Oświadczam, że przedstawioną do oceny pracę magisterską, zatytułowaną „Praca z ciałem jako metoda wspomaganie rozwoju. Efektywność kursu autorstwa Anny Dymarczyk w ocenie uczestniczek.” wykonałam osobiście i po raz pierwszy poddaję ocenie.

## Streszczenie

Przedmiotem niniejszej pracy jest określenie, czy terapia tańcem jest metodą wspomagającą rozwój jednostki, przy szczególnym uwzględnieniu poziomu świadomości ciała i emocji. Podjęto również rozważania nad jej oddziaływaniem na podejmowanie aktywności twórczej, rozwój umiejętności społecznych oraz kształtowanie się poczucia kobiecości. Przeprowadzono wywiady z 12 kobietami, które uczestniczyły w kursie autorstwa Anny Dymarczyk „Odzyskaj ciało”. Zastosowano metodę wywiadu częściowo-ustrukturyzowanego oraz metryczkę, która pozwoliła na opis charakterystyki grupy badawczej.

Wyniki badań pozwoliły na uznanie terapii tańcem za metodę wspomagającą rozwój. Wskazano na wzrost świadomości ciała i emocji, czego przejawy opisywane zostały przez uczestniczki. Udział w kursie „Odzyskaj ciało” przyczynił się do zmian w funkcjonowaniu motorycznym, emocjonalnym, poznawczym oraz społecznym. Dostrzeżono również spójność założeń teoretycznych oraz oczekiwanych efektów z prezentowanymi przez osoby badane opiniami.

Słowa kluczowe: terapia tańcem, wspomaganie rozwoju, świadomość ciała, świadomość emocji

## Summary

The subject of of this BA Thesis is to determine if the dance therapy is a method of supporting personal development of the individual; with particular regard to the level of awareness of the body and emotions. It also includes the consideration on its impact on performing creative activities, social skills and a sense of femininity developments. The Interviews were conducted with 12 women who participated in a course by Anna Dymarczyk " Odzyskaj ciało." The method of semi-structured interview and the poll, which facilitated the description of the characteristics of the research group, have been used.

The research results allowed considering the dance therapy as a method which supports development. The course participants registered the increased awareness of the body and emotions. Participation in the " Odzyskaj ciało " course has contributed to motor, emotional, cognitive and social development. The consistency between theoretical assumptions and the expected effects and the personal opinions of study population have been noticed.

Key words: dance therapy, personal development, body awareness, emotional awareness

## Spis treści

<b>1. Wprowadzenie teoretyczne.....</b>	<b>7</b>
1.1. Rozwój oraz definiowanie arteterapii.....	7
1.2. Terapeutyczna funkcja tańca.....	9
1.3. Terapeutyczna praca z ciałem.....	14
1.3.1. Choreoterapia oraz terapia tańcem i ruchem- sposoby definiowania.....	14
1.3.2. Założenia teoretyczne leżące u podłoża terapii tańcem.....	15
1.3.3. Historia rozwoju terapii tańcem.....	16
1.3.4. Cele oraz funkcje terapii tańcem.....	19
1.3.5. Zdrowie, rozwój i kreatywność w terapii tańcem.....	21
1.3.6. Skuteczność terapii tańcem.....	23
<b>2. Charakterystyka kursu „Odzyskaj ciało”.....</b>	<b>27</b>
2.1. Założenia teoretyczne metody „Odzyskaj ciało”.....	27
2.1.1. Bioenergetyka w ujęciu Alexandra Lowena.....	27
2.1.2. Terapia ekspresyjna Anny Halprin.....	31
2.2. Kurs „Odzyskaj ciało” autorstwa Anny Dymarczyk.....	33
2.2.1. Cele i oczekiwane efekty w ramach kursu „Odzyskaj ciało”.....	34
2.2.2. Techniki i strategie stosowane w ramach kursu „Odzyskaj ciało”.....	36
<b>3. Metodologia badań własnych.....</b>	<b>40</b>
3.1. Wprowadzenie.....	40
3.2. Osoby badane.....	42
3.3. Narzędzia.....	43
3.4. Procedura.....	43
3.5. Procedura opracowania wyników.....	44
<b>4. Prezentacja wyników.....</b>	<b>45</b>
4.1. Analiza ilościowa.....	45
4.2. Analiza jakościowa.....	47
4.2.1. Definiowanie metody.....	47
4.2.2. Motywacja oraz oczekiwania.....	49
4.2.3. Zmiany na poziomie ciała.....	51
4.2.4. Zmiany w funkcjonowaniu emocjonalnym.....	53
4.2.5. Rozwój świadomości emocji w ciele.....	56
4.2.6. Relacje społeczne.....	58

4.2.7.	Aktywność twórcza.....	58
4.2.8.	Poczucie kobiecości.....	59
4.2.9.	Specyfika pracy w grupie.....	61
4.2.10.	Specyfika kursu.....	62
<b>5.</b>	<b>Dyskusja wyników.....</b>	<b>67</b>
5.1.	Świadomość ciała.....	67
5.2.	Świadomość emocji.....	68
5.3.	Świadomość emocji w ciele.....	70
5.4.	Aktywność twórcza, kontakty społeczne oraz poczucie kobiecości.....	70
5.5.	Praca z ciałem metodą wspomagającą rozwój.....	71
5.6.	Ograniczenia przeprowadzonych badań.....	72
<b>6.</b>	<b>Wnioski i dalsze kierunki badań.....</b>	<b>74</b>
	<b>Bibliografia.....</b>	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
	<b>Aneks.....</b>	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>

# 1. Wprowadzenie teoretyczne

## 1.1. Rozwój oraz definiowanie arteterapii

Doceniania wpływu sztuki na psychikę i ciało człowieka można się doszukiwać już w starożytnej Grecji, co się uwidacznia między innymi w dbałości o walory estetyczne zakładów leczniczych. Dowody współdziałania medycyny i sztuki w tym okresie można odnaleźć analizując działanie oraz wygląd słynnego asklepiejonu w Epidauros, którego rozkwit przypadł na IV w.p.n.e. Ponadto, w tym okresie Arystoteles stworzył termin *katharsis*, oznaczający rozładowanie uczuć i wzruszeń do którego dochodzi się dzięki zetknięciu człowieka ze sztuką (Rozmysłowicz, 2005).

Termin „*arteterapia*” został wprowadzony do użytku w roku 1942 w Wielkiej Brytanii, gdzie w wyniku II Wojny Światowej zaistniała potrzeba rozwoju rehabilitacji medycznej. W tym okresie do szpitali zgłaszali się artyści, którzy dostrzegli możliwość wykorzystania własnych umiejętności do pomocy lekarzom w rehabilitowaniu pacjentów. Można więc wnioskować, że arteterapia wyodrębniła się dzięki współpracy specjalistów z dwóch dziedzin: sztuki i psychiatrii. Autorem pojęcia oraz pionierem arteterapii jest Adrian Hill, który sam był pacjentem sanatorium. Podczas pobytu w placówce, aby uwolnić się od rozmyślania o chorobie zaczął malować i zachęcał do tego pozostałych pacjentów.

Dla rozwoju dyscypliny ogromne znaczenie miały także poglądy ojców psychoterapii: Freuda i Junga. W swoich pracach podkreślali oni efektywność ekspresyjnej pracy z dziełami sztuki oraz wagę wyobraźni. Równocześnie rozwijały się także pokrewne dla arteterapii dziedziny, takie jak wychowanie przez sztukę oraz psychoterapia przez sztukę. Po wielu latach starań środowiska o uznanie zawodu arteterapeuty w latach 70 uruchomione zostały kursy podyplomowe, a także działać zaczęło Brytyjskie Stowarzyszenie Arteterapeutów (Szulc, 2005).

Słowo „*arteterapia*” powstało z połączenia pojęć- *arte* oraz *terapia*. Etymologia pierwszego z nich wywodzi się od łacińskiego *ars* (sztuka) i oznacza wykonywanie czegoś w sposób doskonały, mistrzowski. Drugi z elementów bliższy jest greckiemu *therapeuein*, którego znaczenie nawiązuje do opiekowania się i leczenia (Konieczna, 2011). Arteterapię można więc opisać jako dziedzinę psychoterapii, która jako medium oddziaływania na klienta wykorzystuje sztuki plastyczne. Węższe znaczenie tego terminu podkreśla

wykorzystanie technik plastycznych i ich wytworów do diagnozowania i leczenia zaburzeń psychicznych oraz emocjonalnych (Rayska, 2014). W szerszym kontekście arteterapia nawiązuje do ogólnie pojmowanej sztuki, wszelkiej ekspresji twórczej, a także zmysłowych kontaktów z przyrodą. Warto podkreślić, że metody stosowane podczas oddziaływań arteterapeutycznych istotne są nie tylko w pracy z zaburzeniami psychicznymi, ale także mają pozytywny wpływ na proces rozwoju intelektualnego, emocjonalnego oraz społecznego jednostki. Elementy omawianych powyżej oddziaływań można odnaleźć w działaniach mających na celu osiągnięcie efektów wychowawczych, reedukacyjnych, korekcyjnych oraz socjoterapeutycznych (Konieczna, 2011).

Arteterapia swoje założenia teoretyczne oraz metody pracy czerpie z rozwoju dziedzin takich jak: sztuki wizualne, psychoterapia, psychiatria oraz psychologia (Szulc, 2005). Za najbardziej znaczące podstawy teoretyczne arteterapii uznaje się koncepcje twórczości, wychowania estetycznego oraz teorię emocji i potrzeb. Najważniejszym celem wyznaczanym przez arteterapeutów jest szeroko rozumiane poprawianie jakości życia klientów, w tym także wspieranie w samorealizacji i rozwoju (Konieczna, 2011). Celem finalnym jest wywołanie zmian w postawach wobec siebie i innych, co w rezultacie ma doprowadzić do zachowań bardziej adaptacyjnych i korzystnych dla jednostki. Natomiast celem pośrednim jest ekspresja uczuć, a także odreagowanie stanów wzmożonego napięcia psychofizycznego, czyli wspomnianego powyżej *katharsis* (Rozmysłowicz, 2005). Praca arteterapeutyczna związana jest również z pobudzaniem aktywności klienta do zachowań twórczych oraz kształtowania motywacji do spontanicznych działań. Marian Kulczycki wyróżnia trzy podstawowe funkcje arteterapii: rekreacyjną, korekcyjną i edukacyjną. Pierwsza z nich realizowana jest poprzez tworzenie środowiska, w którym klient będzie mógł wypocząć oraz nabrać sił niezbędnych do pokonywania trudności życiowych. Możliwe jest to dzięki relaksacyjnemu, odprężającemu oraz stymulującemu charakterowi pracy, który prowadzi do uwolnienia pozytywnych emocji i polepszenia samopoczucia. Funkcja korekcyjna ma na celu zastąpienie szkodliwych mechanizmów radzenia sobie na bardziej korzystne i wartościowe. Możliwe jest to dzięki nauce rozpoznawania i wyrażania emocji oraz zaspokajania nierealizowanych potrzeb. Ostatnia z wymienionych, czyli funkcja edukacyjna prowadzi do poszerzenia wiedzy klienta, tak aby łatwiej było mu reinterpretować cel i sens życia (Konieczna, 2011).

W literaturze przedmiotu można znaleźć opisy rodzajów arteterapii, które kategoryzowane są ze względu na specyfikę stosowanych narzędzi i metod. Wita Szulc wymienia 14 rodzajów



terapii, w tym m.in.: biblioterapię, dramatoterapię, muzykoterapię, choreoterapię, poezjoterapię, ludoterapię oraz socjoterapię (Konieczna, 2011). Przykładowo, muzykoterapia jako narzędzie pracy wykorzystuje muzykę, której specyfika pozwala na wywołanie pożądanych u klienta zmian. Określona muzyka może wspomagać rozładowanie emocji, obniżyć poziom lęku, a nawet wzmocnić działanie układu odpornościowego. Jako metody stosowane w tym rodzaju arteterapii wymienić można muzyczne wyrażanie emocji; określanie i komunikowanie potrzeb w ćwiczeniach głosowych oraz relaksację (Karolak, Kaczorowska, 2011).

Powyższa charakterystyka arteterapii pozwala wnioskować o różnorodności stosowanych metod, spodziewanych efektów oraz jej zastosowań. Nie dziwi więc fakt, że korzyści z zajęć arteterapeutycznych mogą wynieść najróżniejszego typu klienci. Metody pracy wydają się być uniwersalne dla rozwiązywania problemów i trudności doświadczanych przez dzieci, młodzież, dorosłych oraz osoby starsze. Szczególnie istotna jest jej wspomagająca funkcja wobec klientów, dla których wyniesienie korzyści z klasycznych form psychoterapii może być utrudnione. Przykładem mogą być osoby, które mają problem z werbalizacją własnych uczuć i myśli (Konieczna, 2011).

## **1.2. Terapeutyczna funkcja tańca**

Taniec był prawdopodobnie jedną z najwcześniejszych form grupowego działania ludzi (Wiszniewski, 2003), a także pierwszą znaną formą sztuki (Wiśniewska, Pędzich, 2014). Badania naukowe pokazują, że ludzkość od początku swojego istnienia komunikowała się za pomocą gestów i dźwięków, co oznacza, że mogła z łatwością wyrażać się w tańcu (Wiszniewski, 2003). Curt Sachs, autor pierwszego nowoczesnego studium o tańcu, opisuje tę aktywność ruchową jako pierwotną i elementarną formę sztuki. Argumentuje to medium wykorzystywanych przez tancerza, którym jest jego własne ciało, stające się jednocześnie obiektem twórczości i twórcą. Taniec był formą sztuki przed pojawieniem się innych materiałów jak na przykład kamień, płótno, słowo, czy dźwięk (Lange, 2009).

W literaturze obszernie opisywana jest historia rozwoju różnorodnych form tanecznych. W kontekście tej pracy znaczące wydaje się przeanalizowanie funkcji, jakie są pełnione przez taniec w różnych środowiskach i kulturach.

Jako pierwsze w historii wykształciło się podejście naturalne, a jego przejawy odnaleźć można w tańcach pierwotnych oraz ludowych. Głównymi funkcjami tańca pierwotnego było

nawiązanie relacji z bóstwem, budowanie kontaktów międzyludzkich oraz integracja społeczności. Nie należy zapominać o tworzeniu tanecznych rytuałów przejścia, które stosowane były w przełomowych dla jednostki lub całej wspólnoty momentach. Ostatnią, aczkolwiek niezmiernie ważną funkcją tańca pierwotnego był jego udział w diagnozowaniu i leczeniu chorób. Z kolei taniec ludowy służył głównie do integracji społeczności i pełnił funkcje towarzyskie i zabawowe. Cechą obu tych rodzajów tańca były naturalne, nieskrępowane oraz swobodne ruchy. Ciało rozumiane było jako część natury wraz z całym bogactwem instynktów i emocjonalności.

Kolejnym podejściem do tańca, które pojawiło się w średniowiecznej Europie było ujęcie scholastyczne. W wiekach średnich aktywność ruchowa uznana została za niebezpieczny dla religii chrześcijańskiej wyraz cielesności, samo zaś ciało miało być podporządkowane rozumowi i dogmatom religijnym. Obawiano się szczególnie tych rodzajów tańca, które prowadziły do doświadczeń transowych i ekstazy, jednocześnie nie będąc zgodnymi ze scholastyczną wizją świata. Przykładem takiego postępowania są misjonarze, którzy zabraniali w tańcach naturalnych wykonywania ruchów miednicą, a w Tańcu Irlandzkim nakazali ograniczenie ruchów rąk. W tym okresie zalecano podporządkowanie ciała rozumowi i dogmatom religijnym. Takie postępowanie sprawiło, że taniec rozumiany jako naturalna droga ekspresji został wykluczony praktycznie ze wszystkich dziedzin życia: religijnego, społecznego oraz terapeutycznego.

Wraz z upadkiem wpływów duchowych i rozwojem nauki pojawiło się nowe podejście do tańca, nazwane naukowo-racjonalnym. W tym okresie w Kulturze Zachodu taniec zaczął ponownie pełnić funkcje społeczne, co oznacza, że służył on do nawiązywania relacji, doświadczania przyjemności oraz zabawy. Ponadto, zaczęto prowadzić treningi taneczne, które były przejawem mechanicznego oraz fizjologicznego podejścia do ciała i ruchu. Dodatkowo, zaczęto dostrzegać terapeutyczne funkcje tańca, jednak tylko w aspekcie motorycznym oraz społecznym.

W społeczeństwie postkapitalistycznym rozumienie tańca opierało się na założeniu, że świat zbudowany jest z sieci wzajemnych powiązań. Taki sposób myślenia określony został mianem podejścia holistycznego. W kontekście tańca bardzo istotne było odkrycie wzajemnych powiązań ciała, emocji, umysłu, energii oraz ducha. Efektem poszukiwania harmonii między tymi elementami stał się między innymi rozwój terapeutycznego zastosowania tańca. Dostrzeżono również, że tego typu aktywność ruchowa może być

pomocna w budowaniu relacji społecznych oraz rozładowywaniu napięć emocjonalnych. Taniec zaczął spełniać funkcję nie tylko społeczną, zabawową i integracyjną, ale także terapeutyczną oraz edukacyjną (Wiszniewski, 2003).

Powyższe rozumienie roli tańca pokazuje jak różnorodnie może być on definiowany, a także jak wiele funkcji spełnia. Współcześnie taniec określa się jako *ulotną, ograniczoną w czasie formę ekspresji wykonywaną w danej formie i danym stylu przez ciało człowieka poruszające się w przestrzeni. Taniec powstaje z celowo wybranych i kontrolowanych rytmicznych ruchów; fenomen, który wyłania się z tego wyboru, jest rozpoznawany jako taniec przez wykonawcę oraz przez obserwujących członków danej grupy* (Kealinohomoku, 2013, s.524). W literaturze odnaleźć można dwa sposoby ujmowania tańca. Pierwszy z nich bliższy jest podejściu racjonalno-naukowemu i zakłada, że taniec jest stylizowanym ruchem, który wymaga treningu. Zależnie od stylu tanecznego poruszanie się powinno przyjmować ściśle określoną formę i odbywać się według wyznaczonych zasad. Drugie z podejść traktuje taniec jako bezpośredni i swobodny sposób poruszania się, który nie podlega krytycznej ocenie, ani nie musi mieścić się w ramach powszechnie rozumianej estetyki. W tym ujęciu bardziej odpowiednie może być określenie tańca jako *zespół zjawisk ruchowych, będących transformacją ruchów naturalnych, powstających pod wpływem bodźców emocjonalnych* (Konieczna, 2011, s.59). Przyjmuje się, że taniec może być brzydki, nieporadny czy śmieszny. Oba te podejścia różnicuje cel poruszania się. W pierwszym tancerz dąży do doskonałości wykonywanych ruchów oraz dostarczenia widzom wrażeń estetycznych. Natomiast w drugim celem jest doznanie przyjemności, rozładowanie emocji lub nawiązanie więzi z drugim człowiekiem (Halprin, 2010).

Niepodważalnym źródłem tańca jest ruch. Może on być łatwo dostrzegalny lub przejawiać się zaledwie w przemieszczaniu się komórek, pulsowaniu krwi lub rytmie oddechu. Co zaskakujące, ruch może silnie oddziaływać na jednostkę nawet gdy wykonywany jest w wyobraźni. Anna Halprin w swoich pracach zaznacza, że *„taniec obejmuje całe nasze jestestwo.”* (Halprin, 2010, s.37). Tym samym podkreśla, że podczas aktywności tanecznej korzystamy z wszystkich zmysłów. Odbywa się to dzięki następującym działaniom: poruszanie się, reagowanie na bodźce, czucie i tworzenie (Halprin, 2010).

W kontekście tej pracy niezbędne będzie omówienie neurofizjologicznych efektów tańca. Badania z dziedziny fizjologii pokazują, że podczas aktywności tanecznej uaktywniają się hormony odpowiedzialne za uczucie przyjemności oraz uwalnianie energii (Konieczna,

2011). Tym samym taniec wspomaga poprawę krążenia i ułatwia oddychanie (Wiszniewski, 2003) oraz polepsza koordynację nerwowo-mięśniową. Dzięki reaktywności i plastyczności układu nerwowego podczas zajęć ruchowych dochodzi do uczenia mięśni rozluźniania i napinania, a w efekcie do wytworzenia zintegrowanych ruchów. Podczas tańca dochodzi również do rozładowywania napięcia mięśniowego oraz relaksacji, które pozwalają odciążać system nerwowy. Dodatkowo, badania wykazują, że dzięki zajęciom tanecznym możliwe jest zsynchronizowanie wewnętrznego rytmu (bicia serca i oddechu) z rytmami zewnętrznymi i aktywnością motoryczną, co prowadzi do wytworzenia fizjologicznej harmonii organizmu (Konieczna, 2011).

Obok neurofizjologicznych zmian, które towarzyszą aktywności tanecznej wyróżnić należy kilka terapeutycznych funkcji tańca. Jedną z nich jest pobudzanie i uwalnianie uczuć, czyli doświadczanie wspomnianego wcześniej *katharsis*. Taniec prowadzi do zmiany poziomu energii, co pozwala na rozładowanie napięcia emocjonalnego. Dodatkowo, doświadczenie emocji w określonym czasie, przestrzeni i wspierającym środowisku pozwala nadać przeżyciom wymiar osobisty. Należy jednak zauważyć, że opisywana funkcja tańca jest negowana przez część psychoanalityków ze względu na chwilową redukcję napięcia i nietrwałe efekty. Z drugiej strony, psychoterapeuci ze szkół humanistycznych podkreślają, że to właśnie uwalnianie emocji jest jednym z ważniejszych narzędzi terapii. Redukowanie dynamicznych uczuć prowadzi według nich do odblokowania naturalnej spontaniczności oraz umożliwia wgląd w siebie. Poza uwalnianiem i pobudzaniem uczuć, taniec wyzwała przeżywanie stanu zadowolenia oraz wspomaga wyrażanie negatywnych emocji. Ta terapeutyczna funkcja tańca realizowana może być dzięki warunkom jakie towarzyszą zajęciom tanecznym- zachęcającym, bezpiecznym i niewartościującym środowisku, w którym ruch ma formę swobodnej zabawy. Kolejna funkcja tańca koncentruje się wokół komunikacji i kontaktów społecznych. Zajęcia taneczne pozwalają na rozbudowanie słownika ruchów, co wpływa na polepszenie umiejętności niezbędnych do posługiwania się oraz odczytania komunikacji pozawerbalnej. Poszerzenie repertuaru ruchów pozwala także na lepszą ekspresję „ja”: uzewnętrznienie wewnętrznych doświadczeń. Dodatkowo, udział w zajęciach grupowych, a często również konieczność wypracowania harmonii w układach tanecznych prowadzi do rozbudowania wiedzy na temat zasad funkcjonowania społeczności. Ostatnią z wymienianych w literaturze funkcji tańca jest możliwość dokonania psychomotorycznej restrukturalizacji. Polega ona na wywoływaniu zmian psychicznych i fizycznych, w tym transformacji obrazu własnego ciała oraz rozwoju świadomości

sensomotorycznej, dzięki zmianom na poziomie neuro-mięśniowym osiąganym poprzez ruch ciała (Koziełło, 2002).

Jedno z badań przeprowadzonych przez Akandere i Demir przedstawia efekty 12 tygodniowego treningu tanecznego, w którego skład wchodziła: rozgrzewka, trening rumbi, trening tańca klasycznego oraz ćwiczenia rozciągające. Wyniki badań wykazały spadek poziomu depresji na Skali Depresji Becka. Stwierdzono także statystycznie istotne różnice między grupą biorącą udział w ćwiczeniach tanecznych, a grupą kontrolną (Akandere, Demir, 2009). Oznacza to, że udział w zajęciach tanecznych może mieć pozytywny wpływ na funkcjonowanie psychologiczne jednostki. Kolejne badanie stanowi ilustrację terapeutycznej funkcji tańca towarzyskiego. Autorzy badania zaprosili do udziału w zajęciach tanecznych 20 pacjentów geriatrycznych, którzy mieli zdiagnozowaną depresję. Kurs odbywał się raz w tygodniu przez dwa miesiące. Prowadzone były lekcje walca, samby, swinga oraz innych stylów tanecznych. Efektywność interwencji mierzona była za pomocą kwestionariuszy: Hamilton Rating Scale for Depression oraz Geriatric Depression Scale. Zbadano również poziom poczucia beznadziei, własnej skuteczności oraz oporu wobec terapii. W związku z małą grupą badawczą, wyniki pokazały nieznaczną różnicę na skalach depresji między grupą taneczną, a grupą kontrolną. Zanotowano wzrost poczucia własnej skuteczności oraz spadek poczucia beznadziei. Ponadto, uczestnicy badania stwierdzili, że udział w zajęciach tańca towarzyskiego sprawiał im przyjemność oraz pozwolił na odyskanie wiary w ich sprawność ruchową. Autorzy badania podkreślają, że doświadczenie bycia aktywnym, uczenia się nowych umiejętności oraz interakcja z drugą osobą miały pozytywny wpływ na psychologiczne funkcjonowanie pacjentów (Haboush, Floyd, Caron, LaSota, Alvarez, 2006).

Wraz ze wzrostem zainteresowania tańcem i jego terapeutycznymi efektami pojawia się coraz więcej publikacji naukowych dowodzących skuteczności tej formy terapii. Ich kompleksowa analiza zdecydowanie wykracza poza ramy niniejszej pracy, dlatego omówione teorie należy traktować jako materiał egzemplifikacyjny dobrany w kontekście omawianego zagadnienia. Publikacja dowodów potwierdzających terapeutyczne funkcje tańca oraz odkrycie wywoływanych przez niego neurofizjologicznych zmian wpłynęło na coraz szersze stosowanie tej formy terapii w oddziaływaniach wychowawczych, edukacyjnych, rehabilitacyjnych oraz terapeutycznych. W placówkach, które prowadzą działania tego typu szkoli się kadrę do wdrażania różnego rodzaju animacji ruchowych i tanecznych. (Jałocha, 2005). Taniec stanowi również narzędzie w pracy nad rozwojem osobistym oraz wykorzystywany jest w pracy coachów (Wiśniewska, Pędzich, 2014).

### 1.3. Terapeutyczna praca z ciałem

#### 1.3.1. Choreoterapia oraz terapia tańcem i ruchem- sposoby definiowania

Wraz z rozwojem arteterapii pojawiły się dwie nowe dziedziny leczenia tańcem: choreoterapia (nazywana też tańcem terapeutycznym) oraz terapia tańcem i ruchem (Wiśniewska, Pędzich, 2014). Pierwsza z nich definiowana jest przez American Dance Therapy Association jako: *terapeutyczne wykorzystanie ruchu jako procesu, poprzez który wspomagana zostaje emocjonalna i fizyczna integracja* (Konieczna, 2011, s.59). W książce pod redakcją Zuzanny Pędzich odnaleźć można definicję według, której psychoterapia tańcem i ruchem to: *psychoterapeutyczne wykorzystanie ekspresyjnego tańca, poprzez które człowiek może zaangażować się w proces prowadzący do osobistej integracji i rozwoju* (Wiśniewska, Pędzich, 2014, s.16). Nie sposób nie zauważyć, że oba wyżej wymienione rodzaje terapii definiowane są w bardzo podobny sposób. Wynika to z faktu, iż obie metody wykorzystują ruch i taniec jako narzędzie pracy, a także posiadają wiele wspólnych czynników leczących. Bardziej szczegółowa analiza charakterystyki obu metod ujawnia następujące podobieństwa: stosowanie improwizacji ruchowych, wykorzystywanie muzyki i rytmu, werbalne omawianie doświadczeń oraz proponowanie choreografii tanecznych. Jednakże najważniejszym punktem wspólnych obu tych metod wydają się być założenie teoretyczne i wspólne podłoże historyczne, które zostaną omówione w dalszej części pracy. Uzasadniając rozróżnienie omawianych metod terapii tańcem należy podkreślić, że głównym czynnikiem leczącym w psychoterapii tańcem i ruchem jest relacja terapeutyczna, natomiast w choreoterapii aktywność taneczna. W znacznej mierze cele pracy obu tych metod są wspólne, jednak choreoterapia poza realizacją indywidualnych potrzeb klienta wykorzystywana jest również do realizacji celów edukacyjnych i artystycznych. Co więcej, w psychoterapii tańcem i ruchem praca opiera się na procesie, czego nie stosuje się w tańcu terapeutycznym. Formalnym rozróżnieniem dla tych dwóch metod terapii jest wykształcenie terapeuty. W przypadku psychoterapii tańcem i ruchem jest to minimum czteroletnie szkolenie, które wymaga zapoznania się z szeroką wiedzą z zakresu psychologii i psychoterapii. Natomiast, choreoterapeuci powinni przejść dwuletnie szkolenie, a zdarza się także, że wystarczająca jest seria krótszych szkoleń obejmujących elementy teorii psychologicznych (Wiśniewska, Pędzich, 2014).

W związku z wspólnymi założeniami oraz metodami oddziaływań w pracy zastosowane zostało ujednoczenie tych dwóch pojęć do ogólnego określenia terapii tańcem. Rozróżnienie

na choreoterapię oraz psychoterapię tańcem i ruchem będzie stosowane tylko tam gdzie będzie to miało uzasadnienie.

### **1.3.2. Założenia teoretyczne leżące u podłoża terapii tańcem**

Psychoterapia tańcem i ruchem oraz choreoterapia opierają się na wspólnych założeniach teoretycznych. Pierwszym, wymienianym w literaturze najczęściej i wydaje się, że kluczowym jest założenie o holistyczności człowieka, czyli wzajemnej relacji umysłu i ciała. Co ważne, nie tylko stany psychiczne manifestowane są w ciele, ale także kondycja cielesna ma wpływ na funkcjonowanie psychiki. Założenie to w literaturze nazywane jest jednością psychofizyczną. Mocnym poparciem dla tej tezy są badania z dziedziny neurofizjologii. Przykład stanowią między innymi prace Paula Schildera, w których udowadnia, że obraz ciała, czyli fenomen psychiczny, tworzony jest dzięki podejmowaniu aktywności motorycznej. Analizując poglądy tego badacza wyróżnić można drugie, wynikające z poprzedniego, założenie psychoterapii tańcem, czyli istnienie związku między doświadczaniem emocji a ciałem. Schilder stwierdza, że każde z uczuć znajduje swoje odbicie w posturalnym modelu ciała, przykładowo: podczas doświadczania smutku napięcie w mięśniach maleje (Koziełło, 2002). Z kolei Anna Halprin (2010) w swoich pracach podkreśla wagę sprzężenia zwrotnego między ruchem i emocjami. Uważa, że wyrażanie uczuć za pomocą ruchu (czyli ciała) jest nieodłącznym elementem procesu zdrowienia, a także istotnym środkiem wyrazu i ekspresji. Trzecim założeniem, na którym opiera się terapia tańcem jest uznanie, że ruch odzwierciedla osobowość. Oznacza to, że postawa ciała, gesty i inne rodzaje ruchu są środkiem wyrazu indywidualnych cech jednostki (Koziełło, 2002). Znajomość różnic w profilach ruchowych pacjentów cierpiących na schizofrenię, depresję czy zaburzenia odżywiania pozwala stwierdzić, że sposób poruszania się odzwierciedla psychopatologię. Zgodnie z czwartym założeniem terapii tańcem ruch i aktywność taneczna mogą być wyrazem nieuświadomianych treści. Praca z ciałem pozwala na uzewnętrznienie ich, co prowadzi do ponownej reintegracji tych informacji oraz daje możliwość wprowadzenia adaptacyjnych dla jednostki zmian. Piąte założenie, na którym bazują metody stosowane w terapii tańcem podkreśla, że ruch i taniec mają działanie terapeutyczne (Wiśniewska, Pędzich, 2014). Należy tutaj podkreślić, że rozwój psychomotoryczny możliwy jest dzięki przekazywaniu energii psychicznej do odpowiednich narządów, mięśni oraz funkcji fizjologicznych. Zablockowanie jej, spowodowane na przykład konfliktami wewnętrznymi, prowadzi do zahamowania rozwoju (Koziełło, 2002). Ostatnim,

szóstym założeniem szczególnie istotnym dla niniejszej pracy jest kluczowość relacji terapeutycznej dla efektywności terapii tańcem. Przy omawianiu tego zagadnienia warto powrócić do rozróżnienia choreoterapii oraz psychoterapii tańcem i ruchem. W pierwszej z nich terapeuta wspiera i towarzyszy klientom w doświadczaniu, proponując nowe ćwiczenia oraz budując bezpieczne środowisko. W psychoterapii tańcem i ruchem rola terapeuty znacząco się różni, mianowicie stanowi główny czynnik leczący, podobnie jak w psychoterapii opartej na komunikacji werbalnej (Wiśniewska, Pędzich, 2014).

W kontekście choreoterapii warto również rozważyć, czym różni się jej oddziaływanie od efektów aktywności fizycznej, a także od form terapii werbalnej. Przede wszystkim, terapia tańcem wyróżnia się swoim celem, którym nie jest tylko aktywność fizyczna lub osiągnięcie perfekcji w danych ruchu, ale zwiększanie świadomości ciała i emocji. Psychoterapeuci tańcem podczas proponowanych aktywności ruchowych nie podają instrukcji, tym samym nie oczekując ściśle określonej zmiany w formie tanecznej (Koziełło, 2002). Mary Whitehouse podkreśla, że motywem dla aktywności fizycznej jest osiągnięcie celu zewnętrznego w stosunku do doświadczania ciała (Wiszniewski, 2003). Na tle psychoterapii werbalnych terapię tańcem wyróżnia wykorzystanie ruchu do osiągnięcia zmian w rozwoju klienta. Dużo większy nacisk kładzie się na poszukiwanie integracji psychologicznych i fizycznych aspektów doświadczania (Koziełło, 2002).

### **1.3.3. Historia rozwoju terapii tańcem**

W zrozumieniu omawianej metody pomocne będzie przeanalizowanie historii rozwoju psychoterapii tańcem oraz przedstawienie charakterystyki pracy i poglądów jej prekursorów. Jednymi z pierwszych filozofów, którzy skupiali się na trosce o ciało byli Platon oraz Sokrates. Pierwszy z nich podkreślał wagę zależności między ciałem i duszą, a osobom pracującym umysłowo zalecał wykonywanie ćwiczeń ruchowych. Z kolei Sokrates twierdził, że ciało bierze udział we wszystkich czynnościach ludzkich. W związku z czym radził, aby dbać o nie i utrzymywać w dobrej kondycji (Shusterman, 2008).

Istotną podstawą do rozwoju choreoterapii było wspomniane już poszerzenie gamy pełnionych przez taniec funkcji. Dodatkowo, na początku XX wieku nastąpiła zmiana klimatu społecznego, artystycznego oraz intelektualnego, co doprowadziło do zmniejszenia zainteresowania samą formą i techniką taneczną (Koziełło, 2002). W tym okresie, jako wyraz buntu przeciw dominującemu tańcowi klasycznemu, rozwijał się taniec współczesny, a także



różne formy improwizacji tanecznej (Wiśniewska, Pędzich, 2014). Odbiorcy oraz tancerze zaczęli kłaść nacisk na autentyczność, spontaniczność oraz ekspresję uczuć. Coraz więcej artystów i naukowców zaczęło interesować się naturalnym ruchem oraz prawami nim rządzącymi, w tym również funkcjonowaniem systemu mięśniowego i nerwowego. Warto tu wymienić wpływ takich osób jak: Francois Delsarte, Isadora Duncan oraz Emil Jaques-Dalcroze (Koziełło, 2002).

Za pierwszą i jednocześnie najbardziej znaną prekursorkę terapii tańcem uznaje się Marian Chace. Uczyla się ona tańca współczesnego w szkole Denishawn, a także studiowała filozofię ruchu. W kolejnym latach swojej pracy zawodowej odkrywała, że prowadzone przez nią lekcje taneczne wpływają na polepszenie zdrowia uczniów. Doprowadziło to do przeniesienia jej zainteresowania z doskonalenia technik tanecznych na doświadczenia i przeżycia osoby, która tańczy. W latach czterdziestych uznawana już była przez środowisko pediatrów i psychiatrów za skuteczną terapeutkę. Po kilku latach edukacji w Szkole Psychiatrii w Waszyngtonie zaczęła pracować w szpitalu psychiatrycznym św. Elżbiety, gdzie rozwój komunikacji poprzez taniec prowadził do polepszenia zdrowia pacjentów (Wiśniewska, Pędzich, 2014). Jej praca terapeutyczna opierała się na czterech podstawowych założeniach. Pierwsze z nich dotyczyło aktywności ciała oraz jego predyspozycji do komunikowania stanu zdrowia pacjenta. Zakładała, że dzięki tańcowi osoba chora może wyrazić swoje emocje, doświadczyć relaksacji oraz stymulacji. Chace starała się wzbudzić w pacjentach motywację do doświadczania siebie, co wspomagało zwiększenie świadomości własnego ciała, oddechu oraz powstających napięć. W swojej pracy wykorzystywała także symbolizm ciała, który pozwalał na uzewnętrznienie treści, które nie mogły zostać wyrażone werbalnie. Trzecim narzędziem terapeutycznym stosowanym przez Chace była grupowa aktywność rytmiczna, która pomagała w wzmacnianiu ekspresji myśli i uczuć. Dzięki temu pacjenci mieli szansę doświadczyć świadomego kontaktu w grupie, wzmocnić więzi społeczne oraz trenować bezpieczne ustalanie granic. Czwartym, bardzo istotnym założeniem było podkreślanie wagi związku terapeutycznego. Realizowany był on głównie podczas aktywności ruchowej, dzięki metodzie odzwierciedlania oraz reagowania na emocjonalną ekspresję pacjenta. Jako główne osiągnięcia Marian Chace wymieniane są: opracowanie kompleksowej metody terapii tańcem oraz przełamanie bariery komunikacyjnej w pracy z pacjentami psychotycznymi (Koziełło, 2002).

Kolejnymi prekursorkami, które rozwijały metody terapeutycznego wykorzystania tańca były Mary Wigman oraz Mary Whitehouse. Pierwsza z nich mocno wpłynęła na postęp

w dziedzinie tańca współczesnego, w tym również improwizacji. Taniec stanowił dla niej formę eksploracji indywidualnych oraz uniwersalnych emocji, co uwidaczniało się w zachęcaniu uczniów do poszukiwania własnego, unikatowego stylu. Wigman jest autorką pojęcia „ruch autentyczny”, który obecnie jest metodą stosowaną w terapii tańcem (Wiśniewska, Pędzich, 2014). Kilka ważnych dla pracy z ciałem terminów opisanych zostało przez Mary Whitehouse, która tworzyła pod znaczącym wpływem prac Wigman oraz Junga. Jej teoria zawiera cztery podstawowe kategorie: wrażliwość i świadomość kinestetyczną, polarity, twórczą wyobraźnię oraz wspomniany już ruch autentyczny. Pierwsza z nich dotyczy zdolności jednostki do budowania subiektywnych połączeń między odczuciami z ciała, a określonym ruchem. Polarity jest określeniem pokazującym biegunowość wymiarów ruchu, która przejawia się w tańcu. Przykładowo, kurczeniu jednego mięśnia towarzyszy rozciąganie drugiego. Wpływ teorii Junga uwidacznia się w opracowaniu pojęcia twórczej wyobraźni, która znajduje swoje zastosowanie w uwalnianiu skojarzeń na poziomie świadomym i nieświadomym podczas aktywności fizycznej. Celem pracy Whitehouse było uwolnienie nieuświadomianych emocji pacjenta, które zostały zablokowane w ciele (Koziełło, 2002).

Terapia tańcem rozwija się jednak nie tylko dzięki wkładowi naukowemu tancerzy, psychologów lub psychiatrów, ale także badaczy z dziedziny filozofii. Jednym z nich jest Richard Shusterman, który zajmuje się rozbudowywaniem teorii oraz praktycznych rozwiązań w ramach somaestetyki. Jest to dyscyplina, która *zajmuje się krytycznym badaniem i melioratywną kultywacją tego, jak doświadczamy i wykorzystujemy nasze przeżywające ciało (lub someę) będące miejscem zmysłowej oceny i twórczej autokreacji* (Shusterman, 2008, s.19). Prace publikowane w ramach tej nauki pokazują jak ciało było traktowane w różnych epokach oraz wpływ podejścia do cielesności na dziedziny życia człowieka. Shusterman podkreśla jak wiele korzyści może przynieść jednostce podnoszenie poziomu świadomości własnego ciała. Przykładem ilustrującym pozytywny wpływ może być lepsze diagnozowanie przeżywanych emocji, dzięki świadomości oddechu (Shusterman, 2008).

W ostatnich latach dynamiczny rozwój dziedziny terapii tańcem realizowany jest dzięki pracom autorów: Anna Halprin (Halprin, 2010), Alexander Lowen (Lowen, Lowen, 2011), Rudlof Laban (Wiśniewska, Pędzich, 2014). Rozwój terapii tańcem obydwu się także dzięki terapeutom pracującym w nurcie Gestalt. Jego twórca Fritz Perls w książce *Ego, Hunger and*

*Agression* wydanej w 1942, podkreślał możliwość wykorzystania świadomości ciała jako narzędzia psychoterapii (Rothschild, 2000).

Dianne Dulicai i Miriam Roskin Berger w 2005 roku opublikowały artykuł, który pokazuje na jakim etapie rozwoju jest terapia tańcem. Autorki przeprowadziły ankiety w 37 krajach, których respondentami byli terapeuci tańcem. Wyniki pokazały się, że w 40% krajów istnieją formalne ścieżki edukacji, po których można uzyskać uprawnienia do prowadzenia warsztatów pracy z ciałem. W 18.9% krajów takie programy rozwoju są w trakcie budowy. Bardzo ważnym dla etyki zawodu wydaje się fakt, że w 60% krajów określone zostały standardy oraz zalecane praktyki i metody pracy. Analiza danych pozwala także wnioskować, że terapeuci tańcem pracują najczęściej w szpitalach, szkołach oraz prowadzą prywatne praktyki. Powyższe badania potwierdzają, że terapia tańcem w ostatnich latach staje się coraz dynamiczniej rozwijającą się dziedziną (Dulicai, Berger, 2005).

#### **1.3.4. Cele oraz funkcje terapii tańcem**

W literaturze przedmiotu znaleźć można różnorodnie sformułowane cele oraz funkcje, które można realizować podczas pracy z ciałem. Niezwykle wartościowe są wnioski prezentowane przez Judith Bunney, która była prezesem Amerykańskiego Stowarzyszenia Terapii Tańcem. W jej ocenie kluczowe jest, by terapeuci stawiali sobie za zadanie zwiększenie świadomości ciała oraz rozbudowanie jej w relacjach z innymi. Ćwiczenia stosowane w trakcie zajęć terapii tańcem mają poprawić sprawność motoryczną oraz zmienić organizację ruchową na bardziej adaptacyjną. Możliwe jest to między innymi dzięki odkrywaniu przez klientów nowych wzorców ruchu, sposobów reakcji oraz alternatywnych zachowań. Kolejny cel, który realizowany jest przez choreoterapeutów to tworzenie bezpiecznych warunków, a następnie zachęcanie do uwalniania fizycznego napięcia oraz tłumionych emocji. Wszystko to przekłada się na poprawę uspołecznienia oraz stanowi punkt wyjścia do integracji psychofizycznej oraz kształtowania się spójnej osobowości (Wiszniewski, 2003).

Niezwykle istotnym zagadnieniem związanym ze stosowaniem terapii tańcem są czynniki leczące. Clare Schmais, w kontekście pracy grupowej, wymienia następujące: synchronia, ekspresja, rytm, witalizacja, integracja, poczucie wspólnoty, wgląd, uczenie się nowych zachowań oraz symbolika. Taniec, wykorzystując ruch i gesty tworzy pewien język, który pozwala na wyrażenie różnorodnych emocji i przeżyć w sposób symboliczny. Doświadczenie

poruszania się w różnych rytmach, konfiguracjach przestrzennych oraz tematach prowadzi do rozbudowania słownika ruchowego oraz bardziej swobodnej ekspresji emocjonalnej. Rytm w terapii tańcem wykorzystywany jest często do pracy z pacjentami, którzy mogą odnieść korzyści z silnej strukturyzacji zewnętrznej. Prowadzi to do zwiększenia poczucia bezpieczeństwa, a także do przywrócenia naturalnego rytmu organizmu, w tym oddechu. Kolejnym czynnikiem leczącym jest witalizacja, czyli zwiększenie przepływu energii w organizmie oraz zmniejszenie ilości napięć. Tym samym niwelowane jest poczucie bezsilności oraz budowana jest motywacja do podejmowania aktywności. Lecznicza właściwość synchronii wynika z poruszania się osób w jednym czasie i przestrzeni (Wiśniewska, Pędzich, 2014). Dzięki temu klienci mają możliwość doświadczenia identyfikacji z grupą, która jest kluczowa dla rozwoju uspołeczniania. Doświadczenie synchronii ważne jest także w procesie indywidualizacji (Wiszniewski, 2003). W przypadku klientów o dysfunkcyjnym i zdeorganizowanym zachowaniu ważnym czynnikiem terapeutycznym jest integracja. Rozumiana jest tutaj jako zharmonizowanie aktywności ciała, ekspresji mimicznej, werbalizacji, a także obrazu siebie z autoprezentacją. Kolejnym czynnikiem leczącym jest wgląd. Klienci poruszając się oraz obserwując innych lub odzwierciedlając ich ruchy mają szansę na poszerzanie samoświadomości. Przykładowo, improwizacja taneczna może przynieść wiedzę na temat własnych preferencji oraz zasobów. Jako ostatni czynnik leczniczy wymieniona została symbolika, która ściśle związana jest z wykorzystaniem metafory. Zakłada się, że symboliczna ekspresja sprzyja uzewnętrznianiu nieświadomych treści. Zdarza się, że niepozorne połączenie zdarzeń lub przedmiotów prowadzi do uzyskania wglądu i zrozumienia (Wiśniewska, Pędzich, 2014).

### **1.3.5. Zdrowie, rozwój i kreatywność w terapii tańcem**

Dla niniejszej pracy i prezentowanych w niej badań istotne jest omówienie rozumienia zdrowia oraz rozwoju człowieka, czym zajmiemy się w poniższym rozdziale. Według definicji zawartej w encyklopedii zdrowie to *dobry, normalny stan organizmu ludzkiego, zwierzęcego, roślinnego, stan organizmu niedotkniętego chorobą; dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne* (Petrozolin-Skowrońska, 1997, Nowa encyklopedia powszechna). Psychologiczne koncepcje zdrowia znacznie bardziej rozbudowują sposób jego rozumienia. Według Heleny Sęk zdrowie to nie tylko nieobecność choroby, ale także dobre samopoczucie oraz satysfakcjonujące, twórcze życie, którego realizacja możliwa jest dzięki dojrzałości i autonomiczności jednostki. Ponadto, niezbędna jest świadomość sensu życia, umiejętność

tworzenia wartości oraz dokonywania własnych wyborów. Zdrowa jednostka jest wrażliwa na potrzeby innych, a własne zaspokaja w sposób społecznie akceptowany. Człowiek w pełni zdrowia posiada zdolność do radzenia sobie w różnych sytuacjach, tym samym konstruktywnie reagując na wyzwania środowiska (Sęk, 2003).

W psychoterapii tańcem i ruchem zdrowie rozumiane jako aktywny proces, który zawiera w sobie ruch oraz przepływ energii (Klajs, 2011). Zdrowie psychiczne odnosi się do holistyczności jednostki, czyli integracji psychiki i ciała oraz zdolności człowieka do zaangażowania się w proces całościowego rozwoju. Można również definiować to pojęcie na podstawie doświadczenia ruchu. Zdrowie jest rozumiane jako „zdolność do bycia świadomym adekwatnego doświadczenia zdarzeń w odniesieniu do siebie, stosunków interpersonalnych i w powiązaniu ze zdarzeniami życiowymi” (Koziełło, 2002, s.61). Zakłada się, że taka świadomość pozwala na pełne przeżywanie emocji oraz ich ekspresję. W powyższym podejściu do zdrowia podkreśla się zdolność jednostki do zaspokajania potrzeb. Kliniczne ujęcie terapii tańcem pokazuje, że zaburzenia psychiczne są odzwierciedlane somatycznie w ciele oraz w ruchu. Przykładowo, objawem nieprawidłowości w rozwoju może być zaburzony przepływ oddechu oraz nieadaptacyjne, nawykowe ruchy (Koziełło, 2002). Analizując pojęcie zdrowia i zaburzenia w kontekście pracy z ciałem nie sposób pominąć rozumienia leczenia oraz terapii. Anna Halprin (2010) podkreśla, że jej praca opiera się bardziej na uzdrawianiu niż leczeniu. Pierwsze z tych pojęć, czyli uzdrawianie, opiera się na wielopłaszczyznowym oddziaływaniu dążącym do osiągnięcia stanu zdrowia mentalnego, emocjonalnego, cielesnego oraz duchowego. Dodatkowo, proces ten opiera się na aktywizacji wewnętrznych zasobów oraz aktów kreatywnej twórczości. Różni się to zasadniczo od leczenia, które ma na celu wyeliminowanie choroby na poziomie ciała.

W terapii tańcem jako czynnik leczący wykorzystywany jest proces kreatywny. Zakłada się, że doświadczenie tworzenia sztuki pozwala jednostce na zwiększanie samoświadomości oraz uruchamianie procesu zmiany (Torłop, 2008). Samo pojęcie twórczości jest bardzo różnorodnie definiowane. W kontekście arteterapii jest ono rozumiane jako każda aktywność jednostki, która wykracza poza prostą recepcję, a objawia się tym co człowiek maluje, komponuje, widzi i słyszy. W psychologii indywidualnej można odnaleźć ciekawe ujęcie tego procesu jako spontanicznego, swobodnego dążenia do samourzeczywistnienia się, dzięki działaniu, w którego następstwie powstaje wytwór, także w sferze osobowości. Dowodów na wpływ sztuki na osobowość dostarcza teoria wychowania estetycznego, która w swoich

działaniach dąży do uwrażliwienia jednostki na wartości estetyczne. Zakłada się, że każdy posiada dyspozycje twórcze, a rozwijane mogą być one dzięki doświadczeniom działania oraz doznania zmysłowego. Dzięki temu osobowość kształtowana jest integralnie, pod względem poznawczym, jak i moralno-społecznym (Konieczna, 2011).

Anna Halprin, która wykorzystuje w swojej pracy ruch zachęcając klientów do aktów twórczych, podkreśla, że sam taniec jest procesem kreatywnym. Umożliwia on indywidualną ekspresję oraz utrzymanie odpowiedniego stanu obiektywności. Na podstawie pracy z pacjentami chorującymi na raka wnioskuje ona, że doświadczenie własnej kreatywności prowadzi do przerwania identyfikacji z bólem i cierpieniem (Halprin, 2010). W kontekście rozwoju osobistego ważne jest doświadczanie w procesie kreatywnym poczucia nowości, zdziwienia czy zaciekawienia. Wrażenia te mogą stać się czynnikiem aktywizującym zmianę. W tym ujęciu arteterapia staje się okazją do poszukiwania nieodkrytych wcześniej zasobów kreatywności oraz nowości w sobie (Klajs, 2011).

Zastosowanie procesu kreatywnego w terapii tańcem wykorzystywane jest w ramach choreoterapii kreatywnej. Bazuje ona za założeniu, że taniec i ruch są językiem pełnym metafor oraz ukrytych znaczeń, dzięki czemu możliwe jest przekazywanie oczekiwań, idei, norm i wartości oraz budowanie relacji z innymi. W choreoterapii kreatywnej odnaleźć można dużo zamierzeń spójnych z tymi, które realizowane są podczas treningów twórczości. Przykładowo, koncentrowanie się na „tu i teraz”, otwieranie się na różnorodności oraz inność, budowanie swobodnych relacji z innymi oraz akceptowanie siebie. W kontekście terapii tańcem szczególnie ważne wydaje się przełamywanie nawykowych sposobów rozwiązywania problemów, a także dostosowanie się do nowych sytuacji. Procesy twórcze pozwalają również rozwinąć umiejętność wyrażania siebie oraz ekspresji emocji (Konatkiewicz, 2005). Dodatkowo, w terapii tańcem można odnaleźć zjawiska, które sprzyjają realizacji procesu twórczego. Mowa tutaj o symbolice i metaforze ruchu, ekspresji ruchowej, rytmie, synchronii oraz zabawie (Torłop, 2008).

Powyższa charakterystyka pozwala wnioskować, że wykorzystanie procesów twórczych w terapii tańcem poprawia zdrowie, rozwija świadomość ciała i emocji, a także poprawia jakość relacji z innymi ludźmi. Ułatwia także proces poznawania i rozumienia siebie (Wiszniewski, 2003). Z pewnością można stwierdzić, że twórczość w terapii tańcem wspiera rozwój oraz promuje psychologiczne zdrowie (Koziełło, 2002).

### 1.3.6. Skuteczność terapii tańcem

Trudności metodologiczne, skromna ilość prac i dostępnych danych empirycznych - zapewne wynikająca z nowatorstwa dziedziny - powodują, że dostępność badań na temat skuteczności terapii tańcem jest mocno ograniczona. Mimo to, odnaleźć można artykuły opisujące efekty oddziaływań terapii tańcem w próbach klinicznych, zawodowych oraz samorozwojowych; i zasadniczo są to pozytywne wyniki. Publikowane artykuły związane są z dwoma paradygmatami badawczymi: medycyny opartej na faktach oraz medycyny opartej na narracji. W pierwszym podejściu terapeuci oraz lekarze wybierają do pracy te metody, które można oprzeć na wiarygodnych i aktualnych publikacjach. Badania muszą spełniać odpowiednie normy, m.in.: wyznaczenie grupy kontrolnej, zapewnienie losowego doboru próby oraz przeprowadzenie ślepej próby (Koch, Kunz, Lykou, Cruz, 2014). Drugi z nich, paradygmat narracyjny zdaje się być bliższy głównym założeniom terapii tańcem, ponieważ wywodzi się z humanistycznego paradygmatu badawczego. Teoretycy oraz praktycy tego nurtu wyrażają sprzeciw wobec technologicznego myślenia o chorobie, a także z większą uwagą analizują perspektywę klienta (Marcinów, 2015). Uzyskane w ten sposób dane jakościowe stanowią źródło wiedzy o indywidualnym przeżywaniu danej jednostki. Dodatkowo, badacz skupia się na całości doświadczenia, a więc traktuje je holistycznie (Hess-Wiktor, Opoczyńska, 2014). W celu ukazania skuteczności terapii tańcem przedstawione zostaną badania prowadzone w obu paradygmatkach.

Rozpoczęcie prowadzenia badań nad skutecznością choreoterapii w paradygmacie medycyny opartej na faktach zapoczątkowane zostało dzięki publikacji zawartej w czasopiśmie *The Arts In Psychotherapy*, która nosi tytuł *Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis (Efekty terapii tańcem i ruchem: metaanaliza)*, a pojawiła się w 1996 roku. Autorki tego artykułu, Meredith Ritter oraz Kathryn Graff Low, dokonały przeglądu badań związanych z efektywnością omawianej metody. Warto podkreślić, że wykonana przez nie metaanaliza jest narzędziem uznawanym przez naukowców za samodzielny, pełnoprawny rodzaj badania naukowego, praktykowanego w paradygmacie medycyny opartej na faktach. Badaczki wykazały, że terapia tańcem i ruchem jest skuteczną metodą terapeutyczną w leczeniu zaburzeń lękowych. W publikacji wskazano również problemy metodologiczne, które pojawiły się w przeanalizowanych badaniach (Marcinów, 2015). W 2014 roku na łamach tego samego czasopisma ukazała się kolejna metaanaliza zatytułowana *Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis*. Badacze dokonali przeglądu 23 badań, w których ukazane

zostały efekty terapii tańcem w grupach klinicznych i zdrowej populacji. Dokonana analiza pozwoliła na potwierdzenie skuteczności omawianej metody, co przejawiało się w podniesieniu jakości życia oraz spadku klinicznych objawów zaburzeń depresyjnych i lękowych. Potwierdzenie efektywności w zakresie kompetencji interpersonalnych wymaga jeszcze dalszych badań (Koch, Kunz, Lykou, Cruz, 2014). Co ważne, wszystkie badania przeprowadzone zostały zgodnie z wysokimi standardami metodologicznymi.

Dokonując przeglądu publikacji naukowych można odnaleźć także badania, w których nie udało się wykazać skuteczności terapii tańcem. Przykładem takiego badania jest artykuł Jun Xia oraz Tessy Jane Grant, który ukazał się w 2009r. *Dance therapy for schizofrenia*. Badacze zadbali o spełnienie kryteriów metodologicznych, w tym randomizacji oraz grupy kontrolnej. Wyniki tego badania przedstawiają pomiar wykonany po 20 sesjach terapeutycznych choreoterapii na 45 osobach z diagnozą schizofrenii. Analiza danych doprowadziła do wniosku o braku różnic między grupami w zakresie redukcji pozytywnych objawów schizofrenii, satysfakcji z leczenia oraz oceny jakości życia. W trakcie interwencji udało się natomiast zaobserwować zmniejszenie nasilenia symptomów negatywnych. Podsumowując, można stwierdzić, że uzyskane przez badaczy dane nie pozwoliły na wnioskowanie o skuteczności terapii tańcem u pacjentów ze schizofrenią (Marcinów, 2015).

Dla zobrazowania efektywności terapii tańcem przytoczyć można badanie przeprowadzone na grupie kobiet, które doświadczyły problemu otyłości oraz zaburzeń odżywiania. Osoby badane podzielone zostały na trzy grupy: grupa krótkoterminowej terapii tańcem i ruchem, grupa kontrolna z ćwiczeniami fizycznymi oraz grupa kontrolna bez ćwiczeń fizycznych. Pierwsza z nich brała udział w 10 sesjach, które odbywały się 2 razy w tygodniu. Kobiety z wszystkich grup zostały przebadane baterią testów, która miała na celu sprawdzenie poziomu stresu psychologicznego, dobrego samopoczucia, zaburzenia obrazu ciała, samooceny oraz masy ciała. W grupie terapii tańcem zanotowano wzrost na skali dobrego samopoczucia, samooceny oraz zauważono pozytywne zmiany w obrazie ciała. Dodatkowo, dane potwierdziły spadek objawów związanych z zaburzeniem odżywiania oraz masy ciała. Co ważne, badacze wykazali istotne różnice między grupą terapii tańcem a obiema grupami kontrolnymi (Meekums, Vaverniece, Mejore-Dusele, Rasnacs, 2012).

Badania w nurcie narracyjnym są lepiej osadzone w kontekście kulturowym oraz socjopolitycznym (Meekums, 2009). Potwierdzenia efektywności terapii tańcem za pomocą danych jakościowych przyniosło badanie Johnny Leseho i Lisy Rene Maxwell pt. *Coming*



*alive: creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth.* Badaczki przeprowadziły wywiady z 29 kobietami, które doświadczyły różnorodnych problemów życiowych oraz brały udział w zajęciach terapii tańcem. Celem badania było określenie jakie znaczenie w procesie terapii miał dla nich taniec. Dokładna analiza uzyskanych danych pokazała, że większość z kobiet uznała taniec za jeden z ważniejszych czynników leczących. Zauważono, że tego typu zajęcia wpływają na zwiększenie odporności psychicznej oraz budowanie poczucia siły. Dodatkowo, osoby badane podkreślały, że polepszyła się ich świadomość ciała oraz zdolność do ekspresji emocji podczas ruchu. Dzięki przeprowadzonemu badaniu badaczkom udało się sformułować kilka zaleceń, które mogą okazać się pomocne dla terapeutów (Leseho, Maxwell, 2010).

Kolejne interesujące badanie narracyjne zostało przeprowadzone w grupie choreoterapeutów będących w trakcie dwuletniego szkolenia zawodowego oraz praktyki klinicznej. Autorka badania, Helen Payne, przeprowadziła wywiady pytając o subiektywne wrażenia dotyczące wpływu zajęć terapii tańcem na rozwój osobisty oraz zawodowy uczestników kursu. Ważne w kontekście tego badania okazały się też doświadczenia związane z procesem grupowym. Po przeprowadzeniu 6 wywiadów z każdym z kursantów Payne uzyskała bardzo dużą ilość danych jakościowych, dzięki którym w swoim artykule przedstawiła ciekawe wnioski. Przede wszystkim, udział w zajęciach pozwolił terapeutom na przyjęcie perspektywy klienta, a co za tym idzie, zwiększenie poziomu empatii. Dodatkowo, uczestnicy kursu podkreślali wagę poznania metody dzięki uczeniu się przez doświadczenie. Większości z nich udało się wypracować własny model pracy z klientem oraz zwiększyć poczucie pewności i radzenia sobie ze stresem (Payne, 2004).

Powyżej wspomniano już o problemach metodologicznych, które utrudniają badanie efektywności terapii tańcem. Zasadniczym problemem jest dostosowanie metod badawczych do specyfiki samej dziedziny, jaką jest choreoterapia. W znacznej mierze jej założenia i narzędzia pracy są trudne do opisanego za pomocą języka naukowego. Badacze spotykają się z trudnościami w randomizacji grupy badawczej, wyznaczeniu grupy kontrolnej oraz zapewnieniu podwójnie ślepej próby. Należy także podkreślić, że środki finansowe częściej są przeznaczane na rozwój metod, które zostały mocno wsparte badaniami w nurcie medycyny opartej na faktach (Meekums, 2009). Mimo pojawiających się przeszkód, choreoterapeuci oraz naukowcy podejmują próby oraz stopniowo osiągają swój cel ukazując efektywności tej formy pracy.

## **2. Charakterystyka kursu „Odzyskaj ciało”**

### **2.1. Założenia teoretyczne metody „Odzyskaj ciało”**

Z pewnością można stwierdzić, że kurs „Odzyskaj ciało” jest przykładem działań o charakterze intermodalnym, co oznacza, że podczas pracy wykorzystywanych jest wiele rodzajów twórczej ekspresji. Proponowane ćwiczenia mają bowiem charakter działań edukacyjnych, profilaktycznych, terapeutycznych oraz wspierających rozwój osobisty. Ponadto, w podejściu intermodalnym możliwe jest opieranie się na kilku teoriach psychologicznych (Wiszniewski, 2011). Metody pracy stosowane w ramach kursu „Odzyskaj ciało” swoje źródło mają głównie w założeniach bioenergetyki Alexandra Lowena oraz terapii ekspresyjnej Anny Halrpin.

#### **2.1.1. Bioenergetyka w ujęciu Alexandra Lowena**

Podstawą teoretyczną, na której opiera się metoda pracy z ciałem Anny Dymarczyk jest przede wszystkim psychosomatyka oraz bioenergetyka opracowana przez Alexandra Lowena. Na początku warto zaznaczyć, że wspomniany autor rozumie bioenergetykę jako sposób analizowania osobowości w kategoriach ciała i charakterystycznych dla niego procesów energetycznych. Przyjmując założenie o holistyczności człowieka Lowen podkreśla jak istotne dla psychicznego funkcjonowania jednostki jest jej ciało, jak również mocno związane z nim procesy energetyczne. Podobnie ujmowane jest tutaj zdrowie, rozumiane jako równowaga w aspekcie fizycznym, umysłowym, emocjonalnym oraz seksualnym. Bioenergetykę można także określić jako formę terapii, która obiera sobie za cel udzielenie pomocy klientowi w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych, uwolnieniu napięć oraz poznaniu własnego ciała i sposobów jego kontroli. Wszystko to ma mu umożliwić pełniejsze wykorzystanie potencjału życiowego oraz osiągnięcie zdolności do wyrażania uczuć, a co za tym idzie, swobodniejsze doświadczanie przyjemności (Lowen, Lowen, 2011).

Lowen (2011) dostrzega możliwość dokonywania zmian w myśleniu jednostki dzięki transformacji funkcjonowania ciała. Jako najważniejsze jego funkcje wymienia oddychanie i ruch, od których zależy możliwość odczuwania fizycznych doznań. Oddychanie dostarcza organizmowi tlen, niezbędny do podtrzymywania procesów metabolicznych, czyli produkcji energii. Głęboki i pełny oddech aktywizuje cały system mięśniowy, co z kolei stanowi podstawę dla doświadczania ruchu i wyrażania uczuć (Lowen, 2011). Terapia

bioenergetyczna skupia się więc na pomocy w uświadamianiu i uwalnianiu napięć, które mogą ograniczać naturalne oddychanie. Ważne jest przy tym zrozumienie przyczyn zakłóceń naturalnych wzorców oddechu oraz wypracowanie ich na nowo.

Psychosomatyka w ujęciu Lowena, koncentruje się na dwóch pojęciach, które wpływają na zdrowie jednostki - wibracji oraz ruchliwości. Pierwsze z nich dotyczy ładunku elektrycznego w mięśniach, a jego jakość świadczy o poziomie pobudzenia organizmu. Eliminacja chronicznych napięć w mięśniach prowadzi do pełnego przepływu wibracji przez ciało oraz skoordynowania fal pobudzenia. Pozwala to na realizację wrodzonej ruchliwości, która jest podstawą spontanicznej aktywności jednostki. Głównym celem terapii w tym zakresie jest wyćwiczenie umiejętności utrzymania stałej i przyjemnej wibracji w sytuacjach wzmożonego stresu lub narastającego napięcia, co ostatecznie prowadzi do wzrostu poziomu tolerancji na pobudzenie oraz doświadczanie przyjemności. Dodatkowo, temu procesowi towarzyszy zmiana w postawach oraz sposobie myślenia, która przejawia się większym poczuciem integracji oraz spójności odczuć i działania. Dokonywana podczas terapii analiza bioenergetyczna pokazuje klientowi w jaki sposób blokuje lub hamuje on przepływ energii w ciele, tym samym spływając oddech, ograniczając ekspresję, w konsekwencji zmniejszając witalność organizmu. Najczęstszym efektem blokowania impulsów są powstające w organizmie chroniczne napięcia, które zaburzają obraz oraz aktywność ruchową ciała (Lowen, Lowen, 2011). Przyjmuje się, że każda z grup zablokowanych mięśni reprezentuje nierozwiązany i prawdopodobnie wypierany konflikt emocjonalny. Zjawisko napięcia mięśniowego w bioenergetyce również jest ujmowane holistycznie. Oznacza to, że rozpatruje się je na trzech poziomach: badając jego źródła, analizując jego bieżący sens w kategoriach charakterologicznych oraz oceniając ich wpływ na funkcjonowanie ciała (Lowen, 2011). Uwalnianie stłumionych uczuć oraz redukcja chronicznych napięć w kontrolowanych warunkach przywraca więc naturalny przepływ energii oraz pozwala uzyskać zdolność do pełnego przeżywania emocji.

W terapii bioenergetycznej istotne miejsce zajmuje pojęcie ugruntowania, czyli odczuwania kontaktu oraz przepływu pobudzenia między stopami a podłożem. Używając języka metaforycznego bycie ugruntowanym oznacza mocne stanie na własnych nogach. Lowen zakłada, że obniżenie ciężaru ciężkości i zbliżenie się do ziemi powoduje wzrost poczucia bezpieczeństwa i wzmocnienie kontaktu danej jednostki z realiami jej egzystencji. Ponadto, zauważyć można większe zaabsorbowanie człowieka jego górnymi częściami ciała ze względu na wagę osiągnięć intelektualnych, rozwoju umiejętności manualnych i mowy.

W pracy nad ugruntowaniem proponuje się więc rozbudowanie świadomości oraz poddanie kontroli dolnych części ciała w celu uzyskania naturalnej rytmiczności i swobody ruchu. Tego typu zmiany prowadzą także do zwiększenia koncentracji uwagi na brzuchu i miednicy, które zgodnie z bioenergetyką są witalnymi ośrodkami człowieka. Na poziomie fizycznym ugruntowanie przejawia się w lekko ugiętych, elastycznych kolanach oraz rozluźnionych mięśniach brzucha i miednicy (Lowen, Lowen, 2011).

Kolejnym celem stawianym przez terapeutów pracujących metodą Lowena jest zbudowanie świadomego kontaktu klienta ze światem zewnętrznym i jego ciałem (Lowen, Lowen, 2011). Chodzi tu o samodoświadczenie, które w psychosomatyce oznacza sumę wszystkich wrażeń cielesnych doznawanych w danym momencie. Mowa zatem o wiedzy dotyczącej przepływu oddechu, mimowolnych poruszeń ciała oraz napięć mięśniowych (Lowen, 2011). Świadomość tego, co dzieje się wewnątrz i wokół jednostki możliwe jest dzięki odczuwaniu zmysłowemu. Lowen zakłada, że drogą do zwiększenia samodoświadczenia, a tym samym intensywniejszych doznań i wyostrojonej percepcji, jest wzmocnienie żywotności. Z drugiej strony, brak umiejętności samodoświadczenia oznacza, że jednostka nie potrafi w pełni wykorzystywać funkcji tych części ciała, których nie jest świadoma, co może wpływać na zaburzenie poczucia bezpieczeństwa. Ćwiczenia bioenergetyczne, które przeprowadzane są w bezpiecznym środowisku dają klientom możliwość oswojenia się z ekspresją uczuć oraz uzyskania kontroli nad ich wyrażaniem. Posiadanie tego typu wiedzy i umiejętności prowadzi z kolei do kształtowania umiejętności bardziej adaptacyjnego oraz adekwatnego do sytuacji sposobu reagowania, czyli samokontroli. Większa kontrola oraz świadomość własnego ciała pozwala na wybór odpowiedniego momentu oraz siły reakcji (Lowen, Lowen, 2011).

Zdolnościami ściśle powiązаныmi z poczuciem samoświadomości jest asertywność oraz umiejętność wyznaczania granic. Według Lowena asertywność to „*deklaracja własnej indywidualności w obliczu sił, które ją negują*”. Ilustracją powiązania asertywności z samoświadomością może być niemożność mówienia „nie”, wynikająca z braku wiedzy o sobie samym. Bioenergetyka wskazuje na fizjologiczną powłokę (skóra, tkanka tłuszczowa, mięśnie), która stanowi granicę wyznaczającą odrębność jednostki od środowiska. Taką psychologiczną barierą jest właśnie asertywność i umiejętność mówienia „nie”, która pozwala na budowanie poczucia indywidualności oraz ochrony przed presją z zewnątrz.

W terapii, która oparta jest na założeniach Lowena bardzo ważnym aspektem pracy jest również doświadczanie przyjemności. Autor przyjmuje, że uczucie to jest niezbędne do twórczego życia, a dodatkowo leży u podstaw doznawania radości oraz szczęścia. Przyjemność jest definiowana jako jest stan fizyczny, swobodny przepływ uczuć w reakcji na bodźce pochodzące ze środowiska. Opisywane wcześniej napięcia mięśniowe wynikające z tłumienia bolesnych doznań, blokują jednocześnie zdolność jednostki do odczuwania przyjemności. Celem terapii bioenergetycznej jest więc przywrócenie mobilności ciała klienta oraz zwiększenie jego tolerancji na doświadczanie emocji. Należy tutaj podkreślić, że to właśnie zdolność do tolerowania i zaakceptowania przykrych doznań determinuje zdolność do przeżywania przyjemności. W tym kontekście ważne jest wypracowanie świadomości własnych potrzeb oraz sposobów ich zaspokajania. Kolejnym źródłem przyjemności może być również wzrost pobudzenia, o ile towarzyszy mu perspektywa rozładowania go. Ściśle powiązany z powyższym zagadnieniem jest proces twórczy. Lowen zakłada, że to właśnie doświadczanie przyjemności daje jednostce motywację i energię do poszukiwania twórczych rozwiązań, a te z kolei stają się źródłem radości (Lowen, 2011).

Jako podsumowanie założeń bioenergetyki opisanej przez Lowena służyć może opis „pięciu kroków w rzeczywistość”, które według autora wspomagają proces samorealizacji klienta. Pierwszym krokiem jest utożsamienie się z własnym ciałem. Na tym etapie jednostka uświadamia sobie posiadane napięcia mięśniowe oraz ich wpływ na jej zachowanie i postawę. Ponadto, uzyskuje ona wiedzę na temat sposobów uwalniania napięć za pomocą ćwiczeń fizycznych. Drugim krokiem jest przyjęcie zasady przyjemności za podstawę świadomych działań i pokonanie lęku, który może temu towarzyszyć. Trzeci krok polega na akceptacji własnych uczuć i nauce adaptacyjnego wyrażania ich. Czwarty krok na drodze do samorealizacji to zrozumienie współzależności wszystkich funkcji osobowości oraz przyjęcie postawy subiektywnej. Poprzez myślenie subiektywne Lowen rozumie procesy, których punkt odniesienia znajduje się wewnątrz jednostki, służące wyrażaniu emocji oraz zaspokajaniu potrzeb. Ostatnim, piątym krokiem jest pokora, która polega na uznaniu swojej bezsilności wobec wszechświata oraz spontaniczności życia. Jest to możliwe dzięki akceptacji siebie oraz działających w środowisku sił zewnętrznych (Lowen, 2011).

### **2.1.2. Terapia ekspresyjna Anny Halprin**

Omawiając metodę pracy Anny Dymarczyk nie sposób pominąć założeń oraz idei opisanych przez pionierkę nurtu intermodalnej terapii, którą jest Anna Halprin. Jako tancerka

skupia swoje zainteresowania na relacjach między ciałem a umysłem oraz powiązaniach między ruchem i uczuciami. Własne doświadczenie choroby, praca z ludźmi cierpiącymi na nowotwory i AIDS oraz zainteresowanie sztuką pozwoliło jej na zbudowanie teorii, która opisuje założenia ekspresyjnej terapii sztuką oraz wskazuje na uzdrawiający potencjał tańca. Stworzona przez Halprin metoda jest próbą budowania pomostu między sztuką a medycyną akademicką. Podstawą jej pracy jest wykorzystanie prostych ćwiczeń ruchowych wykonywanych w bezpiecznym środowisku, które wywołują u uczestników bezpośrednie i osobiste reakcje.

W swoich pracach autorka wyróżnia cztery elementy, które stanowią istotę pracy z ciałem. Są to: odczuwanie, ruch, uczucia oraz wyrażanie siebie za pomocą rysunku. Pierwszy z nich związany jest z wrażeniami cielesnymi, które odbierane są za pomocą zmysłów, włączając w to odczuwanie motoryczne i kinestetyczne. Halprin podkreśla, że poprzez doświadczanie świata za pomocą zmysłów jednostka może rozbudować świadomość własnego ciała i otaczającego ją środowiska. Drugi z wymienianych elementów jest ściśle związany z tańcem, rozumianym jako bezpośredni i naturalny sposób poruszania się, bez wyobrażeń co do jego estetyki. Autorka zakłada, że każdy posiada zdolność do poruszania się, a sam ruch stanowi źródło życia i tańca. Należy pamiętać, że może on mieć pozytywny wpływ nawet jeśli jest wykonywany w wyobraźni. Kolejny element, czyli uczucia mogą być neutralizowane w ruchu, co oznacza że mogą zostać przekształcone w ekspresję ruchową. Niewyrażone uczucia blokują aktywność układu odpornościowego, powodując ból i chorobę. Praca z ciałem pomaga w konfrontowaniu klientów z różnorodnymi formami ruchu, co w rezultacie pozwala wyzwolić reakcje emocjonalne. Ostatni z elementów, czyli wyrażanie siebie za pomocą rysunku opiera się na procesie wizualizacji psychokinetycznej, który możliwy jest dzięki istnieniu oddziaływania między ruchem, uczuciami a obrazami. Proces ten składa się z trzech etapów: znalezienia osobistego obrazu, narysowania go i wyrażenia w tańcu. Podstawą dla tej metody jest założenie o naturalności poruszania się oraz rysowania. Autorka podkreśla, że opisanych powyżej elementów nie można rozdzielić, a praca z ciałem opiera się na ich stałej interakcji.

Halprin podkreśla, że ruch, uczucia i emocje oraz wizualne wyobrażenia tworzą trzy płaszczyzny świadomości, których zintegrowanie wyzwala kreatywność jednostki. Jest to jeden z uzdrawiających aspektów tańca. Po raz kolejny należy zaznaczyć, że taniec oraz ruch są twórczym procesem, który umożliwia klientom indywidualną ekspresję.

W swojej książce „Taniec jako sztuka uzdrawiania” Halprin opisuje w jaki sposób organizować kursy pracy z ciałem. Ogromną wagę przykłada ona do budowania zaufania oraz poczucia bezpieczeństwa w grupie i przestrzeni. Zaleca rozmowy z uczestnikami na temat ich historii oraz oczekiwań, co ma pozwolić na dostosowanie tematyki zajęć do potrzeb klientów. Autorka książki podkreśla również wagę uważnego słuchania i wyrażania współczucia, empatii. Podczas wypowiedzi uczestników kursu powinno się obserwować ich mowę ciała, poświęcać maksymalną uwagę oraz przekazywać sygnały aktywnego słuchania. Dodatkowo, należy unikać dawania rad, a także przerywania w celu opowiedzenia własnej historii. Prowadzący zajęcia musi zauważać zmieniające się potrzeby i samopoczucie uczestników kursu oraz wykazać się kreatywnością, dbając by proponowane ćwiczenia były spójne z ich oczekiwaniami. Anna Halprin sugeruje również, aby w zajęciach uczestniczyli asystenci, których zadaniem jest pomaganie osobom, które potrzebują bardziej indywidualnego wsparcia.

Analiza proponowanych przez Annę Halprin tematów oraz planów pracy pozwala na określenie celów i efektów jakie można osiągnąć, dzięki tego typu pracy z ciałem. Niewątpliwie, praca z ciałem stanowi drogę do uświadomienia sobie jego potencjału. Szczególnie ważne jest to dla osób, które doświadczyły choroby i niejako straciły zaufanie do własnego organizmu. Dla większości klientów budujące jest odnalezienie siły we własnym ciele oraz poznanie jego mocnych stron. Niemalże wszystkie z proponowanych przez autorkę ćwiczeń, prowadzą do zwiększenia świadomości sensorycznej, w tym świadomości oddechu oraz pulsu. Wykorzystanie medytacji oddechowej pozwala klientom przenieść swoją uwagę z bodźców zewnętrznych na cielesne doznania i uczucia. Regularny, głęboki oddech prowadzi również do zwiększenia wrażliwości oraz ułatwia wyciszenie organizmu i stanowi wstęp do nauki relaksacji. Zastosowanie ćwiczeń z ruchem pulsującym pozwala z kolei na zaangażowanie różnych obszarów ciała oraz wyzwolenie energii. Tego typu aktywność często związana jest z odczuwaniem radości oraz daje możliwość wzajemnego poznawania się przez uczestników. Z uwagi na to, udział w zajęciach prowadzonych metodą Halprin wpływa także na jakość relacji międzyludzkich. Uczestnicy kursu mają możliwość zbadania własnych zachowań, odczuć oraz potrzeb, które chcą zaspokajać w grupie, co pomaga w osłabieniu destrukcyjnych tendencji oraz wzmacnia pozytywne reakcje. Metaforyczne wykorzystanie tańca i ruchu pozwala na doświadczenie bycia biernym i aktywnym w relacjach oraz towarzyszących temu doznań cielesnych. Ponadto, ważną częścią pracy z ciałem jest nawiązanie bezpośredniego kontaktu z otaczającym klientów światem, którego

są elementem. Poprzez obserwację zjawisk przyrody, pogłębione może zostać samopoznanie, a obcowanie z naturą, dzięki dużej ilości wrażeń zmysłowych, rozwija wrażliwość kinestetyczną (Halprin, 2010).

## **2.2. Kurs „Odzyskaj ciało” autorstwa Anny Dymarczyk**

Kurs „Odzyskaj ciało” jest to trzymiesięczny warsztat (10 zajęć) pogłębiania świadomości ciała i emocji poprzez ćwiczenia bioenergetyczne, swobodny taniec i techniki ekspresyjne, opracowany przez Annę Dymarczyk. Składa się on z trzech elementów: pracy z ciałem, emocjami oraz świadomością emocji w ciele. Na pierwszym etapie ćwiczenia koncentrują się na rozbudowaniu świadomości poszczególnych części ciała oraz odkryciu zależności jakie między nimi występują. Ważne jest tutaj również poznanie i pogłębienie oddechu. Podczas drugiego etapu kursu, kiedy uczestnicy posiadają już większą wiedzę na temat własnego organizmu, zachęceni są do obserwacji emocji oraz towarzyszących im sygnałów cielesnych. Istotną staje się odpowiedź na pytanie „Co czuję?”. Ostatni etap warsztatu pozwala nauczyć się rozumienia sygnałów płynących z ciała, akceptowania ich i odpowiadania na nie. Podczas ostatnich spotkań kładziony jest nacisk na przeniesienie nabytych umiejętności do praktyki życia codziennego (ODZYSKAJ CIAŁO– kurs dla początkujących, <http://jalla.com.pl/kurs/kurs/>, 16,09,2016).

Zajęcia w ramach kursu „Odzyskaj ciało” odbywają się w stałej, zamkniętej grupie, jednak uczestnicy realizują przede wszystkim indywidualne cele, skupiając się na własnym ciele i osobistych problemach. Grupa oraz prowadząca stanowią bezpieczne tło i wsparcie. Przeważającą częścią warsztatu są ćwiczenia ruchowe, które powodują fizyczne zmęczenie. Co ważne, zawiera on również komponent werbalny, pojawiający się najczęściej podczas rozmów wstępnych i końcowych, omawianiu zadań domowych oraz przekazywaniu instrukcji. W czasie całego kursu ćwiczenia powtarzają się, dając szansę na utrwalenie zmian i systematyczną pracę. Z drugiej strony, pojawią się także nowe propozycje, które mają zaskakiwać oraz dawać możliwość rozbudowania gamy doświadczeń. Prowadząca kurs dużą uwagę przykładą do bezpieczeństwa i higieny pracy. Zgodnie z założeniami terapii tańcem kładzie nacisk na swobodę, kreatywność oraz samodzielność uczestników, nie podając gotowych odpowiedzi i nie sugerując rozwiązań, a także na doświadczanie „tu i teraz”. Przepracowywane tematy analizowane są w kontekście wrażeń płynących z ciała (Dymarczyk, maszynopis niepublikowany).



Anna Dymarczyk wykształcenie akademickie uzyskała na Wydziale Biotechnologii i Ogrodnictwa na Uniwersytecie Rolniczym. Posiada doświadczenie w prowadzeniu edukacji nieformalnej dzieci i młodzieży oraz zarządzania projektami edukacyjnymi. Kurs metodyczny terapii tańcem i ruchem ukończyła w 2010 roku u Marzeny Tlatlik-Śniarowskiej, a 5 lat później zakończyła 2-letnie szkolenie pracy z ciałem metodą Lowena certyfikowane przez Bioenergetic Florida Society. Zajęcia pracy z ciałem prowadzi regularnie od stycznia 2011 roku. Jako główne narzędzia pracy wymienia: ćwiczenia uwalniające emocje metodą Lowena, ruch autentyczny, taniec swobodny, techniki ekspresywne oraz pracę z oddechem i głosem.

Autorka metody podkreśla, że jej główną rolą w trakcie warsztatów jej słuchanie, budowanie poczucia akceptacji i bezpieczeństwa oraz zapewnianie uczestnikom przestrzeni do indywidualnej pracy. Interwencje werbalne polegają na podawaniu instrukcji do ćwiczeń, a znaczna część wypowiedzi prowadzącej jest źródłem wiedzy o metodzie i jej założeniach. Z kolei, w czasie rozmów w kręgu jej rola polega na zadawaniu naprowadzających pytań, nazywaniu pewnych procesów oraz podsumowaniu doświadczeń grupy (Dymarczyk, maszynopis niepublikowany).

### **2.2.1. Cele i oczekiwane efekty w ramach kursu „Odzyskaj ciało”**

Podstawowym celem opisywanych warsztatów jest zwiększenie świadomości ciała (Dymarczyk, maszynopis niepublikowany), czyli uwrażliwienie uczestników na doznania zmysłowe, uczucia oraz ruch, który w danym momencie ma miejsce (Feldenkrais, 2012). Zakłada się, że świadomość bieżących bodźców sensorycznych to podstawy łącznik jednostki z chwilą obecną. Jej pogłębianie możliwe jest dzięki ćwiczeniom zwiększającym koncentrację na procesach oraz doznaniach zachodzących w ciele, na przykład obserwacji oddechu (Rothschild, 2000). Efektem pracy nad świadomością ciała powinno być zwiększenie uważności na sygnały płynące z organizmu oraz uzyskanie umiejętności konstruktywnego reagowania na nie. Świadoma aktywność fizyczna pozwala dodatkowo na stworzenie realistycznego obrazu własnego ciała, zintegrowanie poszczególnych jego części, zwiększenie kontroli nad ruchem oraz mobilizacji energetycznej.

Drugim z celów realizowanych podczas kursu jest uzyskanie zwiększonej świadomości emocji. Uczestnicy kursu w bezpiecznym środowisku mają szansę poznać własne reakcje emocjonalne oraz towarzyszące im sygnały pojawiające się na poziomie ciała (Dymarczyk,

maszynopis niepublikowany). Zakłada się, że powiązanie emocji z procesami zachodzącymi w organizmie ułatwia ich rozpoznawanie i nazywanie (Rothschild, 2014). Wzrost psychoedukacyjny kursu prowadzi do zwiększenia akceptacji oraz otwartości na doświadczanie emocji, również tych negatywnych. W czasie warsztatów uczestnicy mają szansę poznać i wypracować sposoby działania, które zapobiegają wypieraniu oraz tłumieniu emocji. Ponadto, proponowane przez autorkę ćwiczenia zachęcają uczestników do eksploracji oraz określenia własnych potrzeb, zarówno cielesnych jak i emocjonalnych, co wpływa na polepszenie umiejętności komunikowania ich innym.

Doświadczenie emocji na poziomie cielesnym oraz wyrażenie ich w ruchu pozwala także na zwiększenie swobody i ekspresji. Anna Dymarczyk ekspresję rozumie jako możliwość swobodnego poruszania się oraz nieskrępowanego wykorzystania głosu (na przykład krzyku i płaczu). Umożliwia to wyrażenie indywidualizmu poprzez ruch, bez lęku przed oceną społeczną. Swobodna ekspresja jest bowiem silnie związana z rozpoznawaniem własnych potrzeb i preferencji oraz możliwością wyrażenia wszystkich emocji. Z kolei pozytywne doświadczenia związane z twórczą aktywnością na zajęciach wpłynąć mają na częstsze jej podejmowanie oraz odczuwanie z tego większej przyjemności. Nowo odkryte formy kreatywnego działania mogą stać się formą odreagowania emocji oraz ekspresji własnej indywidualności. Spodziewać się można także zmniejszenia krytycyzmu wobec własnych wytworów.

Kolejnym celem, który jest ściśle powiązany ze zwiększaniem świadomości ciała oraz emocji jest umiejętność redukcji odczuwanych napięć. Każdy z uczestników w ramach własnej eksploracji dąży do uświadomienia, znalezienia przyczyn oraz adekwatnych dla siebie sposobów radzenia sobie z nimi. Uwolnienie występujących w ciele napięć pozwala na zwiększenie poziomu energii w ciele oraz wzrostu motywacji do działania. Zwrócenie większej uwagi na doznania cielesne pozwala także określić posiadane przez jednostkę zasoby energetyczne. Na kursie uczestnicy mają możliwość wypracowania odpowiednich dla siebie sposobów regulowania energii w ciele, w tym samodzielnej relaksacji, metod odpoczynku oraz ćwiczeń zwiększających poziom pobudzenia. Co więcej, widoczne są również zmiany w kontekście doświadczania stresu jako rezultat wzrostu świadomości mechanizmów reagowania oraz symptomów na poziomie cielesnym. Kursanci, poznają również ćwiczenia, które mogą wykorzystywać do zmniejszenia napięcia w sytuacjach stresogennych.

Dodatkowym celem, osiąganym podczas warsztatów jest zwiększenie częstotliwości wyrażania emocji oraz określania potrzeb w relacjach osobistych oraz zawodowych. Udział w zajęciach grupowych oraz praca w parach pozwala na rozwijanie świadomości własnego ciała oraz poznawanie reakcji emocjonalnych w kontekście relacji interpersonalnych. Prowadzić to ma do wypracowania większej akceptacji dla różnorodnych cech i zachowań innych osób oraz zwiększenia poczucia bezpieczeństwa w relacjach.

Na podstawie opisu celów i spodziewanych efektów wnioskować można, że stosowane przez autorkę kursu metody, prowadzą do wyraźnych zmian w fizycznym oraz psychologicznym funkcjonowaniu uczestników. Jest to przede wszystkim wzrost świadomości własnego ciała i emocji, umiejętność rozpoznawania i eliminowania napięć mięśniowych, zwiększona koncentracja na potrzebach ciała, emocjach oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem. Zmiany te mają doprowadzić również do pełniejszego czerpania przyjemności z codziennych doświadczeń (Dymarczyk, maszynopis niepublikowany).

### **2.2.2. Techniki i strategie stosowane w ramach kursu „Odzyskaj ciało”**

Kurs składa się z autorskich ćwiczeń rozwijających świadomość ciała i emocji. Stosowane metody wywodzą się z terapii tańcem, tańca współczesnego, jogi, bioenergetyki oraz terapii ekspresyjnej.

Bioenergetyczne metody pracy z ciałem składają się z dwóch części. Procedur manipulacyjnych oraz ćwiczeń bioenergetycznych, które poprzez wykonywanie określonych ruchów mają prowadzić do uświadomienia napięć i ich rozładowania. Proponowane ćwiczenia mają na celu zwiększenie poziomu wibracji ciała, polepszenie ugruntowania na własnych nogach oraz w ciele, pogłębienie oddechu, zwiększenie samoświadomości, a także wzbogacenie własnej ekspresji. Efektem pośrednim może być również poprawa sylwetki, wzmocnienie doznań seksualnych i wzrost zaufania do siebie i swojego ciała. W ramach proponowanych przez Lowena ćwiczeń, wyróżnić można: ćwiczenia standardowe oraz ćwiczenia ekspresyjne. Na początku pojawiają się propozycje, które mają na celu skoncentrowanie uwagi na wrażeniach płynących z ciała, czyli ćwiczenia koncentrująco-orientujące oraz rozgrzewające. Ważne miejsce zajmuje również praca nad poczuciem ugruntowania. Następnie pojawiają się elementy pracy z miednicą oraz biodrami, później angażowane są ramiona, dłonie i barki. Seria ćwiczeń zakończona jest rozładowaniem napięć

w obszarze szyi i głowy. Lowen podaje również propozycje ćwiczeń ekspresyjnych, które mają doprowadzić do emocjonalnego rozładowania (Lowen, Lowen, 2011).

Użytecznym dla zobrazowania metody pracy na kursie „Odzyskaj ciało” może być opis kolejno pojawiających się w czasie sesji Anny Halprin elementów. Pierwszym z nich są rozmowy wstępne, które pełnią niezwykle ważną rolę w funkcjonowaniu grupy. Dają one przestrzeń do dzielenia się informacjami, ćwiczenia aktywnego słuchania oraz budowania otwartości w relacjach. Członkowie grupy mają możliwość opowiedzenia o własnych doświadczeniach rozpoczynają budowanie więzi i zaufania, które wraz z kolejnymi sesjami pogłębia się. Dodatkowo, każdy uczestnik na początku sesji otrzymuje możliwość określenia własnego samopoczucia oraz wrażeń płynących z ciała. Kolejnym ważnym elementem jest proponowanie ćwiczeń pobudzających świadomość sensoryczną, które mają na celu uwrażliwienie na odczucia płynące z ciała. Ponadto, dają one szansę na ocenienie sposobów poruszania się, poznanie własnego oddechu oraz pulsu. Następnym krokiem w pracy z ciałem jest budowanie oraz poszerzanie wiedzy na temat zasobów ruchu. Ten etap polega na dostarczeniu bazowego ruchu, który rozwinięty zostanie w tańcu. Ważne jest by uczestnikom kursu przekazać jedynie podstawowe spektrum ruchu, nie narzucając formy lub konkretnych wskazówek. Przedstawienie ogólnej charakterystyki ruchu niezbędne jest do uzyskania ekspresji i zachowania zgodności emocji z tematem sesji oraz aktywnością ruchową. Kluczowym momentem w każdym spotkaniu jest tworzenie własnego tańca, który jest przejawem osobistych reakcji uczestników na dany temat. Po doświadczeniu poruszania się, prowadzący zachęca uczestników by wyrazili swoje doznania pisząc lub rysując. Sesje kończą się rozmową w kręgu, podczas której uczestnicy mogą podzielić się wrażeniami oraz zwerbalizować swoje doświadczenia (Halprin, 2010).

Stosowane podczas kursu „Odzyskaj ciało” metody pokrywają się również z elementami pracy opracowanymi w ramach terapii tańcem. Jedną z najbardziej podstawowych technik jest rozgrzewka. Służy ona do uwalniania powierzchownych napięć, przygotowania klientów do odbioru wrażeń z ciała oraz doświadczania emocji. Na warsztatach pojawiają się techniki, które mają na celu rozbudzanie świadomości ciała oraz jego ruchu. Są to ćwiczenia, w których prowadząca stara się uwrażliwić uczestników na informacje dopływające z ciała, w tym odkrywanie wrażeń z poszczególnych części ciała, doświadczanych napięć i emocji oraz percepcji zmian w czasie. Do realizacji tych celów często wykorzystywane są techniki relaksacji i uważnego oddychania. Metoda relaksacji w ramach kursu „Odzyskaj ciało” wprowadzana jest najczęściej pod koniec zajęć, w celu integrowania doświadczeń oraz

zmniejszenia pobudzenia (Dymarczyk, maszynopis niepublikowany). Podczas terapii tańcem kładzie się także nacisk na zwiększenie obszerności, ciągłości, dynamiki oraz elastyczności ruchu (Koziełło, 2002).

Technika, dzięki której takie poszerzenie słownika ruchowego jest możliwe oparta jest na analizie ruchu Rudolfa Labana. Jest to system, który zawiera cztery kategorie pomocne do opisywania ruchu, w tym: ciało, wysiłek, kształt i przestrzeń. W ramach każdej z nich opisane zostały podkategorie; przykładowo ciężar może być silny lub lekki, a przepływ zwarty lub swobodny (Wiśniewska, Pędzich, 2014). W ramach tego systemu klienci mogą odkrywać wrażenia związane z tymi różnorodnymi jakościami ruchu. Uczestnicy kursu mogą odnieść korzyść poruszając się indywidualnie lub w parze, zmieniając kategorie i jednocześnie obserwując własne odczucia i emocje (Dymarczyk, maszynopis niepublikowany).

Kolejną ze stosowanych na kursie metod to improwizacja, która opiera się na wykorzystaniu spontanicznego, nieukierunkowanego zewnątrznie ruchu (Koziełło, 2002). Niezbędne jest tutaj odpuśczenie świadomej kontroli i swobodne doświadczanie ruchu (Torłop-Bajew, 2014). W ramach tej metody wyróżnia się także ruch planowany oraz ruch autentyczny. Pierwszy z nich polega na powtarzaniu najważniejszych fragmentów improwizacji w sposób powtarzalny i zaplanowany (Koziełło, 2002). Natomiast ruch autentyczny jest techniką, podczas której jedna osoba tańczy w obecności drugiej. Ta pierwsza porusza się improwizując w ciszy i z zamkniętymi oczami kierując się wewnętrznymi impulsami. Druga osoba, pełniąc rolę świadka poświęca całą uwagę tańczącemu, a także stwarza mu bezpieczną przestrzeń do ruchu. Ważne jest, aby oboje klienci biorących udział w tym doświadczeniu było uważnych na własne przeżycia i po zakończeniu ruchu podzielili się nimi z partnerem (Pędzich, 2014). Stosowanie metod związanych z improwizacją ma na celu rozwijanie umiejętności ekspresji siebie oraz uwolnienia emocji (Dymarczyk, maszynopis niepublikowany).

W terapii tańcem duże znaczenie ma zastosowanie metod związanych z aktywizowaniem wyobraźni oraz fantazji klienta (Koziełło, 2002). Na kursie „Odzyskaj ciało” szczególne miejsce zajmuje praca z metaforą, wizualizacją oraz rysunkiem (Dymarczyk, maszynopis niepublikowany). Terapeuci tańcem zakładają, że ruch i ciało można postrzegać poprzez zawarte w nich metafory, nazywane metaforami ruchowymi. Wykorzystanie tej techniki pozwala na wywołanie u klienta pewnych skojarzeń, myśli oraz odczuć, które mogą być

punktem wyjścia do dalszej pracy lub wglądu. Przykładem może być tutaj metafora zatrzymywania się i poruszania, która jest pomocna w pracy nad rozwojem osobistym lub zawodowym (Torlop-Bajew, 2014). Ważną metodą jest wizualizacja, która opiera się na analizie obrazów wewnętrznych i wyzwalanego przez nie ruchu i emocji. W swoich pracach doświadczony terapeuta Detlef Kappert podkreśla, że połączenie pracy z ciałem i wizualizacjami umożliwia doświadczanie siebie oraz wyzwala siły samorozwojowe (Kappert, 2004). Wizualizacja jest często wykorzystywana jako technika wspomagająca relaksację. Jedną z metod wykorzystywanych na kursie jest praca z rysunkiem intuicyjnym oraz zapisywaniem doświadczeń. Służą one, tak samo jak ruch do rozładowania napięcia emocjonalnego, ale mogą też stać się etapem pośrednim między doświadczeniem ruchowym, a jego zwerbalizowaniem. Należy także podkreślić, że rysowanie może być definiowane jako ruch, a to uzasadnia jego stosowanie podczas warsztatów pracy z ciałem (Rayska, 2014).

Dużą wagę na kursie „Odzyskaj ciało” mają ćwiczenia, które prowadzone są w grupie lub w parach. Tego typu metody, które wymagają świadomego bycia w kontakcie, czasem też cielesnym, tym samym pozwalając na budowanie zaufania oraz analizę emocji pojawiających się w relacjach. Ponadto, uczestnicy mogą poznać swoje doświadczenia związane z oddawaniem oraz przejmowaniem kontroli, budowaniem oraz respektowaniem granic oraz konfrontowaniem różnorodnych przeżyć. Przykładowo, praca z granicami ma na celu poznanie cielesnej reakcji związanej z ich przekraczaniem oraz wyczuwaniu potrzeby ochrony tej prywatnej przestrzeni. Konstruktywnym doświadczeniem może stać się także fizyczne wyznaczanie granicy poprzez mówienie partnerowi „stop”, „dość”, „nie chcę”.

Ilustracją stosowanych metod i strategii jest zawarty w załączniku 1 konspekt zajęć.

### 3. Metodologia badań własnych

#### 3.1. Wprowadzenie

Głównym celem badania było potwierdzenie skuteczności oddziaływań arteterapeutycznych, skupiając uwagę na terapii tańcem. Skupiono się na określeniu zmian w funkcjonowaniu kobiet biorących udział w kursie „Odzyskaj ciało”, a w szczególności poziomu świadomości ciała i emocji. Wielozakresowość oraz intermodalność eksplorowanej metody pozwala wnioskować, że oddziałuje ona na sferę motoryczną, emocjonalną, poznawczą, seksualną, estetyczną, a także na obszar kontaktów międzyludzkich (Brudnowska, Cyłkowska-Nowak, 2008). Zawarte w części teoretycznej koncepcje i założenia stały się ramą teoretyczną dla sformułowania najistotniejszego dla pracy pytania badawczego:

*Czy praca z ciałem jest metodą wspomagającą rozwój?*

Zgodnie z założeniem o holistyczności człowieka, czyli współoddziaływaniu ciała i umysłu spodziewać się można, że praca z ciałem wpływa na psychologiczne funkcjonowanie jednostki (Koziełło, 2002). Charakterystyka metod stosowanych na kursie „Odzyskaj ciało” pozwoliła na sformułowanie bardziej szczegółowych pytań badawczych.

*1. Czy kurs „Odzyskaj ciało” wpływa na rozwój świadomości ciała?*

Wsparciem teoretycznym dla powyższego pytania badawczego jest udowodniony wpływ aktywności ruchowej na kształtowanie się obrazu ciała, elementu składowego świadomości ciała (Koziełło, 2002). Praca w tym zakresie pozwala na poznanie nowych wzorców ruchowych, specyficznych sposobów reagowania oraz alternatywnych zachowań (Wiszniewski, 2003). Rozwój świadomości ciała możliwy jest dzięki proponowanym w czasie kursu ćwiczeniom, które pogłębiają uważność na doznania cielesne.

*2. Czy kurs „Odzyskaj ciało” wspiera rozwój osobisty w zakresie emocji?*

Przedstawione we wstępie teoretycznym założenia prezentują sprzężenie zwrotne między ruchem a emocjami (Halrpin, 2010). Związek ten ujawnia się między innymi w specyficznych dla emocji posturalnych modelach ciała (Koziełło, 2002) oraz metodach uwalniania napięć emocjonalnych za pomocą ćwiczeń fizycznych

(Wiszniewski, 2003). Kurs „Odzyskaj ciało” oferuje nie tylko psychoedukację w zakresie emocji, ale również możliwość eksplorowania uczuć w bezpiecznym środowisku.

3. *Czy kurs „Odzyskaj ciało” wspiera rozwój świadomości emocji w ciele?*

Z pewnością można stwierdzić, że rozwój świadomości emocji w ciele stanowi jeden z najważniejszych celów terapii tańcem, wspomagając tym samym emocjonalną i fizyczną integrację jednostki (Konieczna, 2011). Pogłębianie uważności na wrażenia cielesne pozwala na lepsze rozpoznawanie i diagnozowanie przeżywanych emocji (Shusterman, 2008). Co więcej, Antonio Damasio (2000) w swojej teorii zakłada, że to właśnie ciało i emocje współtworzą świadomość człowieka.

4. *Czy kurs „Odzyskaj ciało” wspiera rozwój w zakresie relacji społecznych?*

Założenia na, których opiera się terapia tańcem wskazują na pozytywny wpływ aktywności ruchowej podejmowanej w grupie na kształtowanie umiejętności społecznych (Wiszniewski, 2003). Doświadczanie ruchu, będąc jednocześnie w relacji z innymi jest okazją do analizy pojawiających się wrażeń cielesnych i emocji. Skuteczność terapii tańcem w kontekście relacji społecznych przejawia się zwiększeniem poczucia bezpieczeństwa, akceptacji dla innych oraz polepszeniu komunikacji (Koziełło, 2002).

5. *Czy kurs „Odzyskaj ciało” wspiera rozwój w zakresie aktywności twórczej?*

Zgodnie z prezentowanymi w części teoretycznej założeniami, każda jednostka posiada predyspozycje twórcze, których rozwój wspierają pozytywne doświadczenia związane z doznaniem zmysłowymi (Konieczna, 2002). Ponadto, aktywność twórcza staje się zwykle początkiem procesu zmiany, co z kolei wspomaga rozwój osobisty. W związku z pozytywnym doświadczaniem własnej kreatywności przez uczestników kursu, w tym praktyki swobodnego tańca oraz rysunku, można oczekiwać częstszego podejmowania tego typu działań. Wiąże się z tym również wzrost poziomu ekspresji własnej indywidualności oraz przeżywanych emocji (Halprin, 2010).

6. *Czy kurs „Odzyskaj ciało” wspiera rozwój w zakresie poczucia kobiecości?*

W związku z prezentowaniem w literaturze odmiennego doświadczania cielesności przez kobiety (Shusterman, 2008) oraz przeważającym ich udziałem w kursach pracy



z ciałem, zwrócono uwagę na wpływ zajęć na rozwój poczucia kobiecości. Założyć można, że wzrost świadomości ciała oraz emocji powiązany jest ze zmianami w akceptacji własnego ciała oraz specyficznych dla niego cech, a także rozwoju w sferze seksualnej.

### **3.2. Osoby badane**

W badaniu udział wzięło 12 kobiet, które ukończyły trzymiesięczny kurs „Odzyskaj ciało”, w tym 4 z grupy wyłącznie kobiecej, a 8 z grupy mieszanej (kobiety i mężczyźni). Wiek uczestniczek wahał się od 18 do 36 lat. Zdecydowana większość, 10 z nich posiada wykształcenie wyższe, jedna ukończyła w czerwcu 2016 roku klasę maturalną, a druga jest w trakcie studiów. Analizując wykonywany przez osoby badane zawód należy zauważyć, że 4 kobiety pracują w zawodach związanych z pomocą psychologiczną i wspieraniem rozwoju, w tym: terapeuty, psychoterapeuty, trenera oraz coacha. Jedna z uczestniczek studiuje psychologię. Z przeprowadzonej ankiety wynika również, że wszystkie kobiety posiadają doświadczenia związane z pracą z ciałem lub regularnym uprawianiem sportu. Najczęściej wymieniane są: taniec, joga, fitness, jazda na rowerze, jogging oraz pływanie. W ramach doświadczeń związanych z dotychczasową pracą z ciałem uczestniczki wymieniały: teatr tańca, taniec terapeutyczny, warsztaty pracy z ciałem, tai-chi, zajęcia Body Mind Centering, trening WenDo, warsztaty metodą Lowena. 7 uczestniczek brało także udział w innych szkoleniach samorozwojowych, m.in.: pracę z głosem, trening interpersonalny, udział w coachingu oraz kurs dietetyki. Z ankiety wynika także, że 5 kobiet doświadczyło problemów psychicznych, które wymagały pomocy specjalisty. Wymienione zostały takie zaburzenia jak: depresja i stany depresyjne, natręctwa oraz zaburzenia osobowości. Zdecydowana większość osób badanych brała udział w psychoterapii indywidualnej lub grupowej. Dwie uczestniczki nie opisały żadnych doświadczeń związanych z pomocą psychologiczną. Wnioskować można, że opisana powyżej grupa kobiet przed rozpoczęciem kursu „Odzyskaj ciało” była zainteresowana kursami samorozwojowymi oraz brała udział w działaniach mających na celu pomoc terapeutyczną.

### **3.3. Narzędzia**

Do badania wykorzystano metodę fenomenologiczną, w ramach której opisywane są subiektywne przeżycia osób badanych uznając ich doświadczenia jako rzeczywiste i wiarygodne. W celu uzyskania danych przeprowadzono wywiady średnio

ustrukturyzowane, do których stworzono plan wywiadu (Hess-Wiktor, Opoczyńska, 2014). Pytania zawarte w wywiadzie miały charakter otwarty. Większość poruszanych wątków zaczynała się od pytań ogólnych, kolejno przechodząc do szczegółowych. Przygotowano je na podstawie analizy specyfiki metody „Odzyskaj ciało”, w tym przede wszystkim na wyznaczonych przez autorkę celach i oczekiwanych efektach. Wypowiedzi osób badanych miały dostarczyć informacji o zmianach funkcjonowania w 6 sferach: świadomości ciała, świadomości emocji, świadomości emocji w ciele, relacji społecznych, aktywności twórczej oraz poczucia kobiecości. Ponadto, pojawiły się pytania dotyczące definiowania pracy z ciałem, motywacji oraz obaw uczestniczek kursu, a także aspektów pracy w grupie. Nagranie wywiadów miało formę dźwiękową, następnie podlegało dokładnej transkrypcji.

W celu uzyskania dodatkowych informacji o wykształceniu, wykonywanym zawodzie, dotychczasowych doświadczeniach pracy z ciałem oraz udziale w kursach samorozwojowych i psychoterapii zastosowano ankietę (metryczkę).

W aneksie przedstawiony został plan wywiadu (załącznik 2) oraz metryczka (załącznik 3).

### **3.4. Procedura**

Pierwszy kontakt badaczki z osobami badanymi miał miejsce podczas ostatnich zajęć odbywających się w ramach kursu „Odzyskaj ciało”. W czasie tego spotkania przedstawiony został cel oraz specyfika badania. Następnie, uczestniczki kursu, które były zainteresowane udziałem w badaniu kontaktowały się z badaczką w celu ustalenia terminu indywidualnego spotkania. Między zakończeniem kursu, a terminem badania występowała przerwa od 3 do 5 tygodni.

Osoby badane zapewnione zostały o poufności badania oraz dobrowolności uczestnictwa. Badaczka uzyskała również zgodę na nagrywanie rozmów. Kryterium, które musiało zostać spełnione był udział w minimum 8 z 10 zajęć.

Po zakończeniu wywiadu osoby badane proszone były o samodzielne wypełnienie metryczki.

### **3.5. Procedura opracowania wyników**

Uzyskane dane miały formę nagrań dźwiękowych, które przekształcone zostały w transkrypcje wywiadu. Do analizy danych stosowano dwie metody: analizę jakościową

oraz ilościową. Pierwsza z nich, polegała na wyróżnianiu w transkrypcjach jednostek znaczeniowych i wyrażeniu ich językiem psychologicznym. Następnie zastosowano metodę ilościową, polegającą na kategoryzowaniu treści zgodnie z ramą kodowania (załącznik 4), która stworzona została na podstawie założonych przez autorkę celów oraz oczekiwanych efektów. W czasie analizy danych zgodnie z założeniami podejścia idiograficznego badaczka pozostawała czujna na wyszukiwanie nowych znaczeń, których tematyka spójna była z analizowanymi kategoriami. Oznacza to, że ramy kodowania były korygowane poprzez dodawanie nowych wątków, często pojawiających się w wypowiedziach osób badanych.

Po zakończeniu obu etapów powrócono do poszukiwania znaczeń, które wykraczają poza opracowane kategorie. Wyróżniono dwa rodzaje treści, pierwsze z nich, o charakterze indywidualnym, które okazały się istotne w kontekście doświadczeń jednostki oraz jej sytuacji życiowej. Drugie z nich, poddano interpretacji ze względu na wspólne podzielenie doświadczeń przez kilka osób badanych. Wyciągnięte na tej podstawie wnioski okazały się istotne dla problemu badawczego.

W celu uzasadnienia prezentowanych wniosków przedstawione zostały również cytowania wypowiedzi osób badanych. Zawarcie ich w pracy ma dać szansę czytelnikowi na zapoznanie się z bezpośrednimi stwierdzeniami uczestniczek kursu, które prezentują ich indywidualny punkt widzenia.

## **4. Prezentacja wyników**

### **4.1. Analiza ilościowa**

Analiza ilościowa wykazała zmiany w 6 sferach funkcjonowania, których doświadczyły uczestniczki kursu.

Pierwszą z kategorii, była świadomość ciała. Podkategorią, w której zauważono najwięcej zmian były potrzeby ciała. 83% kobiet opisywało zmiany dotyczące zauważania oraz reagowania na potrzeby ciała. Kolejno, 9 osób badanych podkreślało zwiększenie troski o ciało. 8 z 12 kobiet wspomniało o częstszym poszukiwaniu wygody na co dzień. Większą świadomość wygody oraz niewygody, a także większą akceptacją potrzeb seksualnych 5 deklarowało osób.

Znaczne zmiany dotyczące wrażeń cielesnych opisywane były także w zakresie poziomu energetycznego. Najwięcej, 7 kobiet podkreślało wzrost umiejętności dostosowania podejmowanych działań do odczuwanego poziomu energii. Ważna dla 6 osób badanych okazała się zmiana polegająca na zdobyciu kompetencji w zakresie regulowania zasobów energetycznych. 3 uczestniczki kursu wspomniały o poznaniu nowych ćwiczeń, które regulują poziom energii w ciele, a 2 zauważyły wzrost świadomości w tym zakresie.

W aspekcie umiejętności odpoczywania oraz relaksacji uczestniczki podkreślały zmiany w 5 podkategoriach. Najwięcej wypowiedzi (8 kobiet), dotyczyło akceptacji potrzeby odpoczywania i relaksacji. 50% uczestniczek wskazało poznanie nowych sposobów wykonywania tego typu aktywności. Znacznie mniej osób badanych (3) zauważyło wzrost adekwatnego dostrzegania potrzeby relaksacji oraz częstszego odpoczywania. 2 kobiety w swoich wypowiedziach odniosły się do uzyskania większych kompetencji związanych z samodzielną relaksacją.

Analiza danych wykazała, że w czasie wywiadów często opisywano zmiany związane z napięciami mięśniowymi. 9 kobiet podkreślało poznanie nowych ćwiczeń, które prowadzą do zmniejszenia napięć. Kolejno, 7 uczestniczek kursu zauważyło spadek ilości doświadczanych napięć, a także wzrost ich świadomości. Najmniej, bo dwie osoby relacjonowały zmiany w szybszym odczuwaniu narastającego napięcia oraz zrozumieniu przyczyn ich powstawania.

Znacznie mniej zmian opisanych zostało w kategorii akceptacji ciała. 42% kobiet poruszyło temat związany z: zrozumieniem ważności ciała, większą wdzięcznością i szacunkiem dla niego oraz pojawieniem się większej ilości myśli i uczuć dotyczących ciała. 4 osoby badane zauważyły zmianę w obszarze polubienia własnego ciała, a 3 wspomniały o zmniejszeniu presji związanej z perfekcyjnym wyglądem. Żadna z uczestniczek kursu nie opisywała zwiększenia akceptacji własnego głosu.

Osoby badane zauważyły również wzrost poczucia ugruntowania (3 kobiety) oraz wypracowanie bardziej świadomego, głębokiego oddechu (4 kobiety).

Drugą, najbardziej rozbudowaną kategorią, była świadomość emocji, w tym ich doświadczanie, przyjemność, oraz odczuwanie stresu. Najwięcej zmian pojawiło się w podkategorii doświadczania emocji. 9 z 12 kobiet podkreślało częstszą ekspresję emocji, a także bardziej cielesne doświadczanie uczuć. 58% osób badanych wspomniało o pozytywnej zmianie w zakresie akceptacji trudnych emocji oraz ich rozładowywania. 6 kobiet wskazało na łatwiejsze nazywanie emocji, a 5 na częstsze ich odczuwanie.

W podkategorii przyjemność najwięcej zmian, dotyczyło to 9 kobiet, przejawiało się w akceptacji potrzeby przyjemności. Ponadto, 7 z 12 kobiet wskazało na częstsze doświadczanie przyjemności. 25 % badanych wspomniało o znalezieniu nowych sposobów dostarczania sobie przyjemności.

Znaczne zmiany zaobserwować można w doświadczaniu stresu przez uczestniczki badania. 7 z nich podkreśliło wypracowanie nowych sposobów radzenia sobie ze stresem. 50% kobiet opisało zmniejszenie ilości bodźców stresujących. Dodatkowo, wskazały na poznanie ćwiczeń rozładujących poziom stresu (4 kobiety) oraz zwiększenie świadomości reakcji ciała na stres (3 kobiety).

Analizie poddane zostały także zmiany w zakresie świadomości emocji w ciele. 83% kobiet wskazało na łatwiejsze nazywanie emocji, dzięki wskazówkom płynącym z organizmu. Jedna trzecia uczestniczek podkreśliła zwiększenie integracji ciała oraz psychiki. Najmniej zmian w tej kategorii odnotowano w zakresie zmiany reakcji cielesnej podczas doświadczania emocji (3 kobiety).

Kolejne trzy kategorie, które poddane zostały analizie to zmiany w relacjach społecznych, aktywności twórczej oraz poczuciu kobiecości. W sferze społecznego funkcjonowania najwięcej kobiet (5) opisywało zwiększenie akceptacji i tolerancji dla innych. 33% osób

badanych wskazało na większą otwartość w relacjach oraz częstsze rozmawianie o emocjach. Co szósta uczestniczka wspomniała o częstszym komunikowaniu potrzeb emocjonalnych.

W kategorii aktywności twórczej wykazano istotne zmiany. Wszystkie uczestniczki (12) podkreśliły częstsze podejmowanie aktywności twórczej. 58% z nich opisało poznanie nowych sposobów aktywności twórczej oraz czerpanie większej przyjemności z tego typu działań, a połowa (6 kobiet) zauważyła zmniejszenie się krytycyzmu dla własnych wytworów.

Ostatnią z analizowanych kategorii było poczucie kobiecości. Uzyskane wyniki pokazały zmiany w zakresie zwiększenia akceptacji kobiecych cech (4), docenienia potencjału wynikającego z bycia kobietą (3) oraz częstszego doświadczania przyjemności seksualnej (2).

Uzyskane dane przedstawione zostały w aneksie w załączniku 5.

## **4.2. Analiza jakościowa**

Analiza jakościowa zastosowana została w celu ukazania indywidualnego charakteru doświadczeń. Ponadto, poprzestanie na analizie ilościowej mogłoby doprowadzić do pominięcia zmian, które nie mieściły się w ramach skonstruowanych kategorii. W pierwszej części przedstawione zostały sposoby definiowania metody oraz oczekiwania, motywacja i obawy uczestniczek kursu. Kolejno opisano zmiany w doświadczaniu cielesności, funkcjonowaniu emocjonalnym oraz rozwoju świadomości emocji w ciele. Zaprezentowano również wnioski dotyczące charakterystycznych dla relacji społecznych, aktywności twórczej oraz poczucia kobiecości zmian. Na koniec, analizie zostały poddane specyficzne cechy kursu „Odzyskaj ciało” oraz istotne w kontekście pracy z ciałem indywidualne doświadczenia uczestniczek.

### **4.2.1. Definiowanie metody**

Analizę uzyskanych danych warto rozpocząć od przedstawienia sposobu definiowania zajęć pracy z ciałem przez uczestniczki kursu „Odzyskaj ciało”. Najczęściej podkreślały one, że tego typu praca ma na celu poznanie własnego ciała, jego słabości oraz granic. Zauważały, że możliwe jest to dzięki zwiększaniu świadomości ciała, w tym koncentrowaniu uwagi na wrażeniach fizycznych i procesach fizjologicznych. Tego typu rozumienie ilustruje następująca wypowiedź:

*Praca z ciałem polega dla mnie przede wszystkim na pracy z oddechem, żeby się w ogóle nauczyć oddychać. Poznawać siebie, swoje ciało, jakieś części ciała, których w ogóle nie jesteśmy świadomi, że istnieją.*

Uczestniczki kursu odnotowały, że udział w tego typu zajęciach pozwala również na wypracowanie integracji pomiędzy umysłem, a ciałem. Ten sposób myślenia o pracy z ciałem przedstawia poniższe stwierdzenie:

*Zajęcia pracy z ciałem polegają na kierowaniu swojej uwagi na to, co się dzieje i pojawia w ciele. Łączeniu tego z tym co się pojawia w przeżywaniu i myślach.*

Podobny sposób definiowania pracy z ciałem prezentuje następujący cytat:

*Nawiązywanie połączeń z ciała do emocji, z ciała do myśli, do zachowania, sytuacji.*

Osoby badane podkreślały, że wykonywanie ćwiczeń fizycznych lub tanecznych umożliwia pracę z emocjami oraz napięciami. Wielokrotnie wspomniały, że tego typu działania ułatwiają nazywanie, wyrażanie oraz uwalnianie emocji. W ramach definiowania pracy z ciałem podkreślono wagę przebywania w bezpiecznym i przyjaznym środowisku, które wspólnie tworzą prowadząca kurs oraz uczestnicy. Analiza odpowiedzi uzyskanych w kontekście definiowania pracy z ciałem pokazuje różnorodność jej pojmowania. W części wypowiedzi uczestniczki kładły nacisk na poznawanie własnego ciała oraz zwiększanie jego świadomości, jak również na emocjonalny aspekt pracy. Intermodalność metody oraz kompleksowy wpływ na funkcjonowanie jednostki potwierdza poniższe jej definiowanie:

*Jakbym miała określić tak jak ja to czuję, to jest to dla mnie stosowanie różnych technik, różnorodnych. I związanych stricte z tańcem, ale nie tylko, ale też z ćwiczeniami ruchowymi, np. Lowena. Też innymi metodami wspomagającymi, jak na przykład rysunek, czy praca z głosem, który też jest częścią ciała. Po to, żeby zwiększać świadomość ciała, w ogóle je odczuwać podczas, jak ja miałam na tych zajęciach, że okazywało się, że na przykład w trakcie odkrywałam, że gdzieś tam mam mięśnie albo, że coś mnie boli i teraz wiem co to jest. Uświadamiam sobie swoje ciało, części, to co ono czuje, na takim fizycznym poziomie. To był pierwszy etap tego, a drugi no to już jak wchodzę głębiej i jestem dłużej na zajęciach, no to też wchodzi do głosu emocje i ich dostrzeganie. Poprzez ciało, mój organizm do mnie, to co czułam, przemawiały do mnie te emocje. Czyli uczyłam się je odczytywać w tym co odczuwa moje ciało i też tam gdzieś je nazywać i wyrażać. To też było dla mnie ważne. I też je porządkować. Przez ciało i zwiększanie świadomości ciała, dochodzenie do następnego*

*etapu, jakie emocje się pod tym kryją, no i też taki bardzo ważny aspekt, czyli była też praca z innymi ciałami w grupie. Także gdzieś się nawiązywało relacje poprzez ciało. I to chyba tyle. To praca z ciałem dla mnie. Jeszcze jedna rzecz. Mogłam też wyrażać siebie poprzez to ciało, nie tylko mogłam odczytywać swoje emocje, ale też mogłam wyrażać to jaka jestem i co czuję, poprzez ruch i taniec. Takie autentyczne moje ja.*

#### **4.2.2. Motywacja oraz oczekiwania**

Jednym z tematów eksplorowanych podczas wywiadu była motywacja oraz oczekiwania uczestniczek kursu. Poszukiwanie odpowiedzi na to pytanie miało na celu zweryfikowanie, czy potrzeby osób badanych oraz oferowane podczas kursu oddziaływania okażą się spójne. Najczęściej wymienianym czynnikiem motywującym kobiety do udziału w kursie było poszukiwanie połączenia z ciałem. Podkreślały one, że nie czują spójności między doświadczanymi emocjami, wrażeniami cielesnymi, a zasadniczo racjonalnym myśleniem.

Ważnym wątkiem pojawiającym się w obszarze motywacji uczestniczek kursu było poszukiwanie różnorodnych oddziaływań terapeutycznych oraz alternatywnych metod leczenia. Część kobiet wspomniała o psychologicznych oraz psychosomatycznych problemach, których samodzielnie nie potrafiły zniwelować. Przykładowy opis powyższych czynników motywacyjnych odnaleźć można w następującej wypowiedzi:

*Miałam taki rok, że się dość długo starałam o dziecko, udało się, zaszłam w ciążę, ale poroniłam. To był taki etap szukania, no. Szukania połączenia z ciałem. Szłam do tego różnymi drogami, bo zainteresowałam się też medycyną chińską. Może gdyby nie to, to bym na ten kurs nie trafiła. To też się z tym łączy, nie, ponieważ po poszukiwaniach najpierw po lekarzach, zaczęłam szukać bardziej alternatywnie. Po takiej wydaję mi się dużej pracy nad sobą, udało się.*

Jednocześnie uczestniczki kursu podkreślały, że do udziału w kursie zachęciły je wcześniejsze doświadczenia pracy z ciałem, w tym zajęcia jogi, regularne uprawianie sportu, a także udział w innych formach terapii tańcem. Pojawiło się też kilka wypowiedzi świadczących o poszukiwaniu przez osoby badane metod wspierających rozwój osobisty. Dla jednej z kobiet dodatkową motywacją był też udział w terapii werbalnej, który uświadomił jej brak wiedzy na temat własnych potrzeb.



Kolejnym czynnikiem motywującym uczestniczki do udziału w kursie było doświadczanie napięć w ciele i związana z tym potrzeba rozluźnienia oraz zrelaksowania się. Część kobiet świadoma była własnych napięć i odczuwała potrzebę ich przepracowania, jak w poniższym przykładzie:

*Mam też pewne napięcia, których nie jestem w stanie rozluźnić, jakby wiedząc skąd wynikają albo jak teoretycznie sobie poradzić. To w ogóle nie przechodziło na ten poziom, taki cielesny.*

Dwie z osób badanych wspomniały, że do udziału w kursie zachęciła je możliwość pracy w grupie kobiecej, rozumianej przez nie jako wspierające i bezpieczne środowisko. Ten sposób myślenia ilustruje poniższa wypowiedź:

*No tak, to tutaj spodobało mi się, że to jest dla kobiet, czyli pewna bezpieczna grupa. Kobiety nawet jak mają różne charaktery, to się rozumieją dokładnie.*

Istotne dla rozważań efektywności metody pracy z ciałem zdają się być oczekiwania uczestniczek kursu. Najczęściej wymieniane było zmniejszenie napięć w ciele, potrzeba poznania siebie oraz diagnozowania doświadczanych emocji. Część kobiet wskazywała na potrzebę pogłębienia uważności dotyczącej wrażeń i sygnałów cielesnych. Ponadto, oczekiwano poznania nowych ćwiczeń pomocnych w codziennej praktyce dbania o ciało, w tym uwalniania napięć oraz radzenia sobie ze stresem. Uczestniczki, których wykonywany zawód związany jest z oddziaływaniami psychologicznymi liczyły na nauczenie się nowych metod pracy, tym samym oczekiwały podniesienia kompetencji zawodowych.

Plan wywiadu zawierał również pytania związane z obawami, które pojawiły się przed kursem. Najczęściej osoby badane opisywały niepokój związany z pracą w grupie, w tym oceną społeczną, budowaniem zaufania oraz zaangażowaniem się w działania z nowo poznanymi ludźmi. Dwie z uczestniczek wskazały na obawy dotyczące poznawanie siebie, a dokładniej uświadomienia sobie niepożądanych treści. Ilustracją tego typu wątpliwości są dwa poniższe stwierdzenia:

*Bardziej mnie przerażało co może wyjść ze mnie, coś schowanego, niż forma, prowadzący, czy inni ludzie. To już kiedyś przerabiałam. Wiedziałam, że to jest taki moment, kiedy dotykam tego w inny sposób niż wcześniej. I jakby utrata kontroli nad czymś co jest w tobie, bo nie wiesz kogo spuścisz z tej smyczy. I czy to będzie mały pindel, który obgryzie ci tylko kostki, czy to będzie wielki bryton, który Cię przerazi.*

*Balam się, że wyjdą ze mnie jakieś rzeczy, które nie będą dla mnie radością.*

Kolejna grupa osób badanych wspomniała o braku znajomości metody oraz prowadzącej kurs. Jedna z kobiet wyrażała niepokój związany z wrażeniem nieracjonalności oraz nienaukowości omawianego sposobu pracy z ciałem. Jej obawy prezentuje następująca wypowiedź:

*Tak, mało naukowe, płytkie i tendencyjne, bez odnoszenia się za bardzo do szerszego kontekstu. Tego się obawiałam, że będę się bardziej irytować na zajęciach. Wiedziałam też, że same ćwiczenia, z tym ćwiczeniami bez tej otoczki teoretycznej fajnie się czuję. Może to nie jest spójne, ale tak było. Czego się obawiałam, to zdecydowanie takiego szamanizmu.*

#### **4.2.3. Zmiany na poziomie ciała**

Większość zmian związanych z doświadczaniem ciała opisana została w analizie ilościowej. W związku z tym omówione zostaną te, których nie przyporządkowano do żadnej z kategorii.

Uczestniczki kursu podkreślały zwiększenie zasobu wiedzy dotyczącej ich ciała, w tym również potrzeb fizjologicznych. Stało się to możliwe dzięki wypracowaniu większej uważności na doznania cielesne oraz na myśli związane z ciałem. Osoby badane wskazały również na większą świadomość poszczególnych części ciała oraz ich wzajemnych oddziaływań. Powyższe zmiany pozwoliły na dostosowanie działań do poziomu energii i potrzeb ciała, co z kolei związane jest z dbaniem o zdrowie oraz fizyczną kondycję organizmu. Kolejnymi formami zadbania o własne ciało okazały się częstsze podejmowanie aktywności fizycznej, zdrowe odżywianie oraz stosowanie zabiegów pielęgnacyjnych. Uwaga znacznej części kobiet przerzucona została z dbałości o wygląd zewnętrzny na poczucie wygody oraz eliminacji dyskomfortu. Ilustruje to poniższa wypowiedź:

*Najbardziej mi się zmieniło, że zupełnie przestałam się zastanawiać nad tym jak wyglądam, ale nad tym jak się czuję. Zastanawiam się nad tym, czy to jak się czuję jest ok. Czy moje ciało jest tak zmęczone albo tak wypoczęte. Jakby, że wiesz, ten komfort przestał być wizualny, ale taki fizyczny. To jest super, to jest cudowne. To tak mi ułatwia życie. To jest chyba moja największa korzyść.*

Analiza wywiadów pozwala wnioskować, że udział w kursie znacznie zmienia sposób myślenia o ciele. Uczestniczki zajęć wskazywały na pojawienie się większej wdzięczności dla ciała oraz traktowania go z czułością. Przykładem może być zadbanie o wygodne buty lub rezygnacja z pewnych działań w sytuacji przemęczenia organizmu. Ponadto, u osób

badanych rozpoznać można przejawy traktowania ciała z większym szacunkiem i akceptacją, mimo świadomości jego ograniczeń. Uczestniczki kursu podkreślały zwiększenie poziomu tolerancji dla zmęczenia oraz niewydolności organizmu. Ciekawy sposób rozumienia barier cielesnych przedstawia poniższe stwierdzenie:

*Wcześniej miałam takie podejście, że jakby ciało jest jakąś granicą. Wcześniej, to sobie uświadomiłam jakoś pod koniec kursu. Wcześniej traktowałam, to jako ograniczenie, że nie mogę czegoś zrobić, że mam na przykład słabą kondycję lub nie pozwala mi zdrowie. Teraz widzę, że te granice są po to, żeby mnie chronić. To jest coś co mnie ochrania, żebym sobie nie zrobiła krzywdy. Jakoś tak chyba bardziej zaakceptowałam te ograniczenia, że to nie jest coś co mi przeszkadza, tylko coś co ma mi pomóc. Więc na pewno tutaj ja mam dużą, najbardziej widoczną dla mnie różnicę.*

Jedna z kobiet opisała mniej krytyczne myślenie o ciele, powiązane z akceptacją niedoskonałości. Wypowiedź, która ilustruje ten sposób myślenia wygląda następująco:

*Mniej krytycznie na pewno. W sensie z takim, to co było mi obce, a mam wrażenie, że sobie fajnie wzięłam z zajęć, to taką tolerancję na siebie, że może być różnie. Może cię mega boleć brzuch i nie wyglądasz najlepiej, czasem się pocisz, czasem masz syfa i to też jest ok.*

Ważną zmianą, którą zaobserwowały uczestniczki kursu było częstsze podejmowanie aktywności fizycznej. Wymieniały one różnorodne funkcje realizowane dzięki tego typu działaniom. Dla części kobiet była to forma radzenia sobie z napięciami, dla innej grupy uczestniczek stało się to alternatywnym sposobem na rozładowanie energii. Kolejna z osób badanych uświadomiła sobie potrzebę wzmocnienia ciała, którą realizowała poprzez wzmacnianie mięśni oraz trening rozciągania. Jedna z kobiet podkreślała, że ćwiczenia ruchowe poprawiają jej samopoczucie, dzięki wydzielanym w tym czasie endorfinom.

Opisane w analizie ilościowej zmiany dotyczące sposobu odpoczywania i relaksacji wymagają szerszego omówienia. Co najważniejsze, uczestniczki kursu podkreślały ogólne rozluźnienie oraz uspokojenie ciała, które związane jest między innymi z rozładowaniem napięć mięśniowych. Prezentuje to poniższe stwierdzenie:

*Faktycznie od czasu kursu się pewne rzeczy u mnie pozmiały. Jakoś tak się wyciszyłam i uspokoiłam.*

Ponadto, zauważyć można zmiany związane z formą odpoczynku oraz doświadczanymi w tym czasie wrażeniami cielesnymi. Jedna z kobiet opisywała znaczną ulgę spowodowaną mniejszym natłokiem myśli, który wcześniej uniemożliwiał jej relaksację. Osoby badane relacjonowały również większą uważność na wrażenia zmysłowe, co z kolei prowadzi do odczuwania większej przyjemności w czasie odpoczywania. Powyższe zmiany obrazują dwie wypowiedzi:

*Miałam dość długi urlop dwutygodniowy. Spędziłam go w domu rodzinnym, na wsi, więc miałam dużo czasu, żeby odpoczywać. Myślę, że zmieniło się moje podejście. To znaczy od pewnego czasu zwracam na to uwagę, żeby być w tym danym momencie, kiedy sobie siedzę na tarasie i piję kawę w ogrodzie i jest przyjemnie. Teraz widzę, że zwracam jeszcze większą uwagę na takie rzeczy. Myślę, że to takie drobnostki. jeszcze mocniej to odczuwam, w ciele zwłaszcza.*

*Takie przyjemności, które wcześniej po prostu były i nie ma w tym nic ciekawego i nie ma na to czasu, trzeba się spieszyć. W takim sensie. Bardziej, hm.. Większym czuciu swoich zmysłów. Zwiększyła mi się świadomość i też wcześniej wiedziałam, że piję sobie super kawę z mlekiem bez laktozy i nie skupiałam się na tym. A teraz jakby to faktycznie ma dla mnie konkretny smak. Tak jakby się wyostrzyły zmysły.*

W kontekście pracy z napięciami mięśniowymi dodatkowego komentarza wymaga fakt poznania przez uczestniczki kursu nowych ćwiczeń zmniejszających tego typu zastoje. Można tutaj wymienić techniki napinania i rozluźniania mięśni, leżenia i kołysania się na piłce gimnastycznej oraz ćwiczenia zwiększające ugruntowanie. Formą, która przez kobiety uznana została za skuteczną w zmniejszaniu napięć jest również taniec swobodny. Natomiast, jedna z nich podkreślała, że sposobem na zmniejszenie napięć jest poszukiwanie ich przyczyn (najczęściej emocjonalnych) oraz ich możliwie jak najszybsze niwelowanie.

#### **4.2.4. Zmiany w funkcjonowaniu emocjonalnym**

Znaczna część wywiadów dotyczyła zmian w doświadczaniu emocji, w tym również odczuwaniu przyjemności i radzeniu sobie ze stresem. Dokonując analizy jakościowej skupiono się na relacjonowanych przez osoby badane sposobach radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem, określaniu potrzeb emocjonalnych oraz wyrażaniu emocji.

Uczestniczki kursu wskazywały na zmiany związane z lepszym diagnozowaniem własnych potrzeb emocjonalnych oraz szybszym reagowaniem na ich deprivację. Wymienione zostały: potrzeba akceptacji i szacunku, poczucia bezpieczeństwa, bycia kochanym oraz potrzebnym. Jedna z kobiet zauważyła, że przed udziałem w kursie, nie znając własnych potrzeb zaspokajała je za pomocą kompulsywnych odruchów, w tym jedzeniem słodczy oraz robieniem zakupów. Przyznała również, że tego typu zachowania są związane z niezgodą na przeżywanie negatywnych emocji.

Więcej niż połowa kobiet wskazała na zmianę dotyczącą akceptacji trudnych emocji, a część z nich również poznanie nowych metod wspomagających ich rozładowywanie. Jedną z przykładowych strategii rozładowywania napięć emocjonalnych, która stosowana jest przez

uczestniczki kursu jest ukierunkowanie wzbudzonej energii na konkretne działanie. Dotyczy to szczególnie doświadczania złości, związanego ze wzrostem pobudzenia. Tę metodę oraz cielesne doświadczania emocji prezentuje poniższa wypowiedź:

*Tak, inaczej. Po prostu przyjmuje, że jest. Bardzo fajne jest to, że czuję ją mocno w ciele, jak ona się gdzieś tam z okolic brzucha rodzi i idzie na klatkę piersiową, w ramiona, plecy, takie ciepłe. W nogi, stopy i tak, czuję wtedy, że mam dużo energii. Fajne jest też to, że gdzieś ta złość nie jest skierowana na kogoś, ani na mnie, tylko, że mogę ją ukierunkować w jakieś działanie. To jest myślę takie bardzo fajne.*

Osoby badane opisywały też częstsze podejmowanie aktywności fizycznej, które miało na celu rozładowanie napięcia emocjonalnego. Poniższa odpowiedź prezentuje ten sposób działania:

*To, o czym już mówiłam. Że szukam takich sposobów, żeby uwolnić te emocje, czyli najczęściej to jest, tak jak mówiłam, jest związane z jakąś złością, frustracją. Wiem, że jak się poruszam i ten, to gdzieś to uwolnię. Wiem oczywiście, że przyczyna nie zniknie, ale mi to poprawi samopoczucie i jakby na taki, że nie będę już w tej złości i ją uwolnię. Później będąc poza nią będę mogła bardziej z boku na to spojrzeć. Przez ruch wyrażam te emocje.*

Kolejny sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami, który wskazała jedna z uczestniczek, związany jest ze zmianą sposobu myślenia o emocjach, a dokładniej o czasie ich trwania. Dokładniejsze wyjaśnienie zawiera poniższa wypowiedź:

*To był taki mój zawsze problem, że jak było źle, to na zawsze i od zawsze. Jak było dobrze, to wtedy aż takiego zasięgu nie miało. Teraz to jest takie, to jest moment. To jest strasznie fajne, że to jest taki moment, że jak jest fajny to jest fajny, a jak zły to jest tylko momentem i to też minie, że ta sytuacja, która mi nie odpowiada nie będzie trwała wiecznie, tylko chwilę.*

Jedna z kobiet, która opisywała częste doświadczanie złości, odkryła w czasie kursu jej przyczynę, co z kolei wpłynęło na rzadsze pojawianie się trudnej dla niej emocji. Uświadomiła sobie, że specyficznym powodem pojawiania się tej emocji jest przemęczenie.

Uczestniczki kursu zauważyły również wpływ pracy z ciałem na ekspresję oraz wyrażanie emocji. Odpowiedzi badanych pokazały zwiększenie akceptacji dla wyrażania emocji, na przykład smutku lub bezradności poprzez płacz. Część kobiet wskazało na częstsze i bardziej swobodne wyrażanie emocji, między innymi w spontanicznym tańcu. Opis tego typu ekspresji przedstawiony jest poniżej:

*Od dziecka tańczyłam balet i to mi chyba pomaga swoją ekspresyjność gdzieś wyrazić, chociaż ten ruch jest taki bardziej delikatny i nie można w pełni wyrazić siebie. Nie można włączyć głośno muzyki i się tak wyszaleć. Tego mi brakowało. Na zajęciach były takie właśnie elementy swobody totalnej, że się włączało muzykę i robiło co chciało. Tego mi właśnie brakowało, żeby zupełnie odciąć umysł od ciała i podążać za tym co mówi Ci ciało.*

*Na pewno jakiś taki inny sposób ich wyrażania. W niektórych sytuacjach w ogóle ich wyrażania. Tego, żeby się nie blokować i pokazać, że coś mnie wkurza, że jest mi przykro. Jak chce mi się płakać, to też naprawdę teraz nie staram się tego blokować, bo później to i tak wylazi. To na pewno to.*

Wzrost kompetencji w zakresie radzenia sobie ze stresem opisywany był przez wszystkie uczestniczki kursu. Analiza wypracowanych przez osoby badane strategii pozwala wnioskować o ich znacznym, indywidualnym zróżnicowaniu. Część kobiet opisywała poznane na kursie ćwiczenia, które są dla nich pomocne w sytuacjach stresowych. Ich opis pojawia się w poniższym stwierdzeniu:

*Lubię tak otrzepać się z emocji, ta kukielka jest bardzo fajna. Oddechy na pewno. W sytuacji stresowej... o, ziewanie też na pewno. Jak się człowiek stresuje to też nie zawsze można zrobić dużo, bo jest się w miejscu publicznym. Nie można się położyć na ziemi i czegoś tam zrobić, ale ogólnie te rzeczy pomagają.*

Uczestniczki kursu wskazały również na zmiany sposobu myślenia o doświadczaniu stresu. U części z nich przekształceniu uległo traktowanie stresu, jako ograniczenia i słabości. Ponadto, osoby badane opisywały zmniejszenie perfekcjonizmu oraz wzrost akceptacji dla popełniania błędów i niewiedzy. Wspomniane już zmiany ekspresji emocjonalnej wpłynęły na częstsze komunikowanie innym o doświadczanym stresie, co zwalnia z ukrywania jego przejawów. Powyższe zmiany prezentuje wypowiedź:

*No tak i jeszcze to, że jak się stresuję, to że to, nie jest jakaś moja słabość. Nie reaguję też momentami jakąś agresją, na zasadzie takiej samoobrony. Daje sobie też duże prawo do niewiedzenia i popełniania błędów. To jest ważne, bo to też niweluje stres z jakiegoś takiego perfekcjonizmu.*

Uczestniczki kursu wskazywały, że podczas doświadczania stresu częściej starają się łagodzić jego objawy. Możliwe jest to dzięki umiejętności samodzielnej relaksacji oraz dostarczania sobie przyjemności. Ponadto, dbanie o własną wygodę i szybsze diagnozowanie dyskomfortu ogranicza oddziaływanie stresu. Opis tych zmian zawierają poniższe stwierdzenia:

*Natomiast faktycznie zauważyłam, że im więcej się daje czasu na relaks i przyjemności, ten stres ma wtedy mniejsze oddziaływanie i jest większy dystans. Mniej stresu. Myślę, że może przez to, że mam większą uważność, to staram się to ograniczyć szybciej niż to przed kursem. Tak jak jest to ćwiczenie o zadbanie o swoją wygodę od razu, jak jest niewygodnie, nie trzeba czekać.*

#### 4.2.5. Rozwój świadomości emocji w ciele

Zasadniczą zmianą relacjonowaną przez osoby badane było zwiększenie integracji ciała i psychiki. W wypowiedziach uczestniczek kursu pojawiają się stwierdzenia dotyczące spójności wrażeń cielesnych, odczuwanych emocji oraz pojawiających się myśli. Przejawia się to w sprawniejszym i bardziej adekwatnym rozpoznawaniu uczuć. Staje się to możliwe dzięki większej świadomości ciała oraz rozbudowaniu zasobów wiedzy dotyczącej emocji. Osoby badane wskazały, że znacznie częściej skupiają uwagę na wrazeniach cielesnych oraz poszukują ich przyczyn w stanach emocjonalnych. Przedstawia to poniższa wypowiedź: *Wcześniej się temu ciału nie przyglądałam, co się dzieje jak się te emocje pojawiają. Raczej zaczynam zauważać, że jak się już pojawia ta emocja, to obserwuje swoje ciało. Jak ciało reaguje na emocje. Jak te emocje się umieszczają w ciele.*

Z wypowiedzi uczestniczek kursu wynika również, że konkretne wrażenia cielesne przypisywane są określonym emocjom, co z kolei ułatwia ich rozpoznawanie. Tego typu zmiany częściej dotyczą emocji negatywnych, czego ilustracją są poniższe wypowiedzi: *Szczerze mówiąc, jeśli chodzi o pozytywne uczucia, to nie do końca czuję je w ciele. Czuję rozluźnienie, ale nie potrafię tego zlokalizować w konkretnej części. Łatwiej mam, jeśli chodzi o takie uczucia negatywne. Na pewno stres, wiem, że często w okolicach karku, szczęki i żuchwy. I to zdecydowanie zaczęłam bardziej czuć. To na pewno zaczęłam bardziej czuć, że to potrzebuje większej troski i rozluźnienia. I złość w brzuchu. I też myślę, że sam fakt czucia tego w ciele i poczucia, że jeśli je tam zostawię z jakiegoś powodu obraca się przeciwko mnie. I czuję, że to gdzieś tam zostanie. Co ciekawe, na złość często reagowałam tutaj gdzieś w okolicach tchawicy i tarczycy. To też się mocno łączy z tymi problemami z tarczycą. To czułam na tych zajęciach, że to tam się gromadzi. Na pewno bardziej doszukuje się emocji po symptomach, które mam z ciała.*

Analiza wrażeń cielesnych wpływa nie tylko na rozpoznawanie emocji, ale również na podejmowanie decyzji. Cześć kobiet wskazała, że odczuwane napięcie stało się dla nich sygnałem dyskomfortu oraz niezgody na podejmowanie pewnych działań. Przykładem mogą być sygnały przemęczenia, które informują o potrzebie odpoczynku.

Rozważając zmiany w zakresie świadomości emocji w ciele warto podkreślić przejawy wzajemnego oddziaływania na siebie wrażeń cielesnych oraz stanów emocjonalnych. Jedna z kobiet zauważyła, że rozluźnienie na poziomie ciała powoduje zmniejszenie pobudzenia emocjonalnego. Ponadto, zwiększenie świadomości poszczególnych części ciała i rozpoznawanie płynących z nich wrażeń pozwala na ustabilizowanie stanów emocjonalnych. Zobrazowaniem tych zmian jest następujący fragment rozmowy

*E: Dobrze. Chciałabym przejść do emocji. I też na początek zapytam bardzo ogólnie, czy widzisz jakieś zmiany w kwestii emocji? Już trochę o tym wspomniałaś, ale może masz coś jeszcze do dodania.*

*T: Na pewno bardziej, hm... Wydaję mi się, że bardziej mi przyniosło takie ustabilizowanie tych emocji. Bardziej mam poukładane tutaj wszystko, żeby pogrupować. Na początku jak przychodziłam na kurs to mówiłam, że mam chaos w głowie, że nie umiem sobie pewnych rzeczy poukładać. A teraz te emocje są takie bardziej ostudzone.*

*E: A wiesz może, z czego to wynika, że one się tak bardziej poukładały?*

*T: Wydaję mi się, że bardziej przez to rozwarstwienie tych wszystkich ćwiczeń, że teraz na stopy, teraz działamy na ramiona. Te emocje, które we mnie siedziały, to jakoś tak odpuszczały przez te ćwiczenia. Takie mam wrażenie. Z zajęć na zajęcia coraz bardziej sobie zdawałam sprawę z tego, że siedzą we mnie emocje. Ja jestem taką osobą, że biorę wszystko do siebie i trzymam w sobie. Nie potrafię tego rozładować, dlatego ten kurs mi dużo dał.*

#### **4.2.6. Relacje społeczne**

Na podstawie analizy ilościowej wnioskować można, że jednym z obszarów, w których dostrzeżono najmniej zmian są relacje interpersonalne. W wywiadach pojawiły się jednak treści, które nie zawierały się w ramach kodowania i wymagają dodatkowego omówienia.

Pierwszym aspektem zmian opisywanych przez uczestniczki kursu jest większa otwartość w relacjach oraz akceptacja wad innych osób. Zdaję się, że wynika ona z doświadczenia różnorodnych emocji oraz dostrzeżenia cech indywidualnych, które ujawniały się w trakcie warsztatów. To z kolei, zwiększyło akceptację dla własnych wad i pozwoliło na nabranie większego dystansu, przejawiającego się swobodniejszym zachowaniem w grupie. Osoby badane podkreślały również wzrost umiejętności społecznych, co przełożyło się na odczuwanie większej pewności siebie podczas kontaktów społecznych. Jedna z kobiet wskazała, że zmniejszenie lęku związanego z relacjami interpersonalnymi pozwoliło jej wyrównać ilość zasobów, którymi dzieli się z innymi, z tymi, które od nich otrzymuje.

Ilustruje to następująca wypowiedź:

*Tak, że sobie radzę, że zarówno mogę... Ja z reguły byłam taką osobą, która daje i nie bardzo umie wziąć. Miałam takie poczucie, że to się w jakiś sposób zaczyna wyrównywać. Że grupa daje i ja umiem z tego czerpać.*

Uczestniczki kursu zauważyły również zmianę związaną z częstszym rozmawianiem o emocjach oraz komunikowaniem własnych potrzeb. Jednym ze sposobów radzenia sobie



z trudnymi emocjami jest ich wyrażanie i to właśnie tę kompetencję osoby badane miały szansę rozwijać. Większą swobodę w ekspresji emocjonalnej obrazują następujące stwierdzenia:

*Ten kurs mnie też nauczył, to jest właśnie fajne. Myśmy tak miały, że ciągle ziewać i różne odgłosy wydawać. To też było niesamowite, że dużo dziewczyn płakało, że gdzieś puściły takie bariery pokazywania różnych emocji. Że nie wstydę się, że na przykład, nie wiem, ktoś nie powinien zobaczyć, że nie muszę się trzymać w ryzach i pokazywać maski, do innych ludzi.*

#### **4.2.7. Aktywność twórcza**

Analiza odpowiedzi na pytania związane z aktywnością twórczą pozwoliła na sformułowanie trzech wniosków. Po pierwsze, każda z uczestniczek wspomniała o częstszym podejmowaniu aktywności twórczej, najczęściej w formie tańca swobodnego oraz rysowania. Osoby badane podkreślały, że działania kreatywne sprawiają im większą przyjemność, a także stały się ważniejsze dla ich satysfakcjonującego funkcjonowania. Podejmowanie aktywności twórczych dało uczestniczkom możliwość częstszej ekspresji swojej indywidualności oraz rozładowywania emocji. Wypowiedź, która dotyczy tańczenia i rysowania obrazuje powyższy wniosek:

*Chce żeby to miało należytą przestrzeń w moim życiu, żeby dbać o to że to moja przyjemność. Wykonywanie tych czynności dla czystej przyjemności, a nie dla rezultatu.*

Po drugie, w aspekcie podejmowania aktywności twórczej połowa badanych odnalazła nowe sposoby kreatywnego realizowania się. Można tutaj wymienić tworzenie biżuterii, grę na keyboardzie, śpiew oraz rysowanie.

Trzecim wnioskiem dotyczącym aktywności twórczej jest zmniejszenie krytycyzmu dla własnych wytworów. Ważniejsza stała się wspomniana już możliwość swobodnej ekspresji oraz czerpania przyjemności. Ten rodzaj myślenia ilustruje stwierdzenie:

*Było tak w domu, że ni stąd ni zowąd siadłam przy stole, gdzie leżały kredki i wzięłam kartkę i coś namalowałam, akurat kota swojego i miałam to w domu na lodówce. Miałam też z tego niesamowitą przyjemność, podczas malowania. Nieważny był efekt, ani zdolności, ale samo to, co było w trakcie, co się pojawiło.*

#### **4.2.8. Poczucie kobiecości**

Zmiany związane z poczuciem kobiecości wydają się najbardziej indywidualne oraz różnicowane w obrębie badanej grupy. Okazało się, że istotne dla doświadczania kobiecości

są wzorce oraz standardy kulturowe. Dwie z kobiet podkreślały, że udział w kursie wpłynął na zmianę ich poczucia kobiecości, które stało się mniej zależne od tego jak wyglądają i jak oceniają je inni ludzie. Po ukończonych warsztatach starają się być kobiece na tyle, na ile tego potrzebują, a niekoniecznie postępować według wyznaczanych przez środowisko standardów. Chodzi tutaj również o doświadczanie kobiecości jako umiejętności zabawy oraz odczuwania przyjemności związanej z własnym ciałem. Potwierdzeniem tego typu zmian jest następujące stwierdzenie:

*Chyba najbardziej w takim poczuciu, że nie muszę na co dzień wyglądać dobrze, tak kobieco, jak sobie to wymyśliłam, a nadal jestem kobietą. W sensie, że niekoniecznie spełniam za każdym razem jakieś tam narzucone przez media wzorce, ale nadal pozostaję kobietą. Mogę się czuć kobieco, mimo, że nie jestem idealna.*

Druga z uczestniczek wskazała na zmiany związane z akceptacją własnych słabości, szczególnie tych, które wynikają z społecznych oczekiwań wobec kobiet. Ilustracją dla tego wniosku jest poniższa wypowiedź:

*Brakuje tego, że nie może być tak, że mamy dzień słabości. I na przykład ja odniosłam to do różnych aktywności sportowych. Nie mam na szczęście jakichś problemów związanych z kobiecymi dolegliwościami, więc też się przyzwyczaiłam do tego, że jak uprawiam sport, że się trzeba na przykład jeden dzień bardziej uspokoić. I faktycznie na kursie zdałam sobie sprawę, że nie zawsze trzeba być na full total, że można sobie dać odpuścić. Tylko nie w taki sposób, że biorę paczkę chipsów i siadam przed telewizorem, bo mam wszystkiego dość. Chyba, że ktoś ma taką potrzebę. Ale żeby zadbać o siebie, o ten taki swój wewnętrzny spokój. Wydają mi się, że ta rzeczywistość, w której żyjemy jest dla kobiet też taka brutalna. Niby mamy dużą swobodę, ale dużo się od nas oczekuje. Tutaj, pod tym względem nabrałam takiego przekonania, że mam prawo do słabości. Tak po prostu.*

Relacjonowane przez uczestniczki zmiany poczucia kobiecości wynikały z obserwacji innych kobiet podczas zajęć. Dwie z nich opisywały pozytywne emocje, które pojawiały się w związku z doświadczaniem tożsamości płciowej ze zwiększoną uwagą na specyficzne dla kobiet wrażenia cielesne. Dodatkowo, inspiracją do poszukiwania w sobie żeńskich cech i ich doceniania było zauważanie, że inne uczestniczki czerpią z tego radość. Jedna z najmłodszych uczestniczek opisywała przełamanie barier związanych z swobodną ekspresją oraz bardziej kobiecym poruszaniem się, np. ruchami bioder. Zmiany w tym zakresie ilustruje poniższa wypowiedź:

*No, na początku w ogóle masakra, bo się tak wstydziłam wyrazić siebie w tańcu, na przykład jakieś ruchy bioder. To mnie tak wstydziło. Teraz może też trochę, ale trochę przełamałam tą barierę. Wcześniej na zajęciach i przed, się nie czułam zupełnie kobieco i teraz też nie do*

*końca, ale coś się jednak ruszyło w tym temacie, poczucie własnego ciała, tego, że, to było ciężkie dla mnie. Ta kobiecość, żeby to jakoś zaakceptować, żeby się nie wstydzić, że mam dużą pupę albo większe biodra. W sumie cały czas nad tym pracuję, bo wstydziłam się tego.*

Opisane powyżej zmiany dotyczące tożsamości płciowej wpłynęły z kolei na świadomość oraz realizację potrzeb seksualnych. Jedna z kobiet wskazała na przyznanie większej wagi potrzebom seksualnym oraz związanym z nimi poczuciu bliskości. Kolejna z uczestniczek stwierdziła, że dostrzeżenie oraz akceptacja własnych potrzeb w tym zakresie wpłynęła na polepszenie komunikacji z partnerem. Ponadto, osoby badane opisywały swobodniejszą ekspresję własnej seksualności. Ilustruje to następujące stwierdzenie:

*Po pierwszym warsztacie było tak, że wróciłam do domu i czułam taką dużą swobodę. No i podniecenie.*

Warto podkreślić, że więcej zmian w poczuciu kobiecości zaobserwować można było w grupie wyłącznie kobiecej.

#### **4.2.9. Specyfika pracy w grupie**

Plan wywiadu zawierał również pytania dotyczące pracy w grupie i specyficznych dla niej oddziaływań. Najwięcej badanych podkreślało wagę prowadzonych na końcu i na początku każdego spotkania rozmów w kręgu. Kobiety zauważały, że słuchanie wypowiedzi innych uczestników było pomocne w nazywaniu oraz porządkowaniu własnych emocji oraz doświadczeń. Ponadto, dzielenie się informacjami umożliwiło uczestniczkom poznanie nowych sposobów radzenia sobie. Tego typu myślenie obrazują dwie wypowiedzi zamieszczone poniżej:

*W sensie, niesamowite było słuchać innych ludzi. Raz, widzieć te rzeczy, które się u siebie zobaczyło już wcześniej i pomyśleć mamy podobnie. Albo słuchać opowieści, które wydawały się totalnie odmienne, a naprowadzały na zupełnie inne patrzenie na swoją sytuację. Bardzo to było wzbogacające. W tym procesie grupowym były to wzbogacające słuchać innych i móc sobie też coś wziąć dla siebie.*

*Tak, że czasami ktoś nazywa coś, czego Ty nie umiesz albo nie chcesz. Fajnie jest też posłuchać innych ludzi, że, jakie mają problemy i jak sobie z tym radzą, bo można też czasem coś dla siebie zaczerpnąć. No więc ja widzę same plusy.*

Z kolei, wypowiedzianie się na forum grupy przynosiło korzyści indywidualne w postaci nadania większej wagi doświadczeniom poprzez zwerbalizowanie ich, czego potwierdzenie stanowi poniższe stwierdzenie:

*Myszę, że samo werbalizowanie i mówienie na głos takich rzeczy, które się samemu przeżyło dla mnie też miało znaczenie. Nazwanie ich nadaje im jeszcze inną rangę niż tylko przeżycie ich.*

Jedna z kobiet podkreślała, że budujące było również zaangażowanie innych w słuchanie jej wypowiedzi oraz związane z tym poczucie bycia ważnym dla grupy.

Kolejną korzyścią, jaką uczestniczki kursu wyniosły z pracy w grupie była możliwość doświadczenia emocji w relacjach interpersonalnych oraz pracy nad wyznaczaniem własnych granic oraz akceptowaniem ich u innych. Porównywanie doświadczeń oraz refleksji po ćwiczeniach pozwalało na poszerzanie wiedzy oraz redukcję lęku poprzez normalizowanie objawów. Ilustracją dla tego wniosku jest wypowiedź:

*Trudno jest mi przed samą sobą przyznawać się do pewnych rzeczy. Tak. To była taka największa siła tego kręgu, Wypowiedzenie tego przez kogoś innego, to też jest takie przyzwolenie, że ktoś też coś przeżywa. No i to, że ktoś to nazywa. To też było kluczowe.*

Ponadto, niektóre uczestniczki wskazywały na możliwość poznania różnorodnych przeżyć oraz cech indywidualnych, co skutkowało zwiększeniem tolerancji i akceptacji dla zachowań innych ludzi. Podczas analizy tego aspektu pracy w grupie, pojawiły się wnioski dotyczące często błędnych ocen społecznych dokonywanych na podstawie pierwszego wrażenia.

Znaczna część kobiet określała grupę jako wspólnotę, która podczas kursu stanowiła istotny element wspierającego środowiska. Wspólne doświadczenia oraz udzielanie sobie pomocy wspomagało budowanie zaufania między uczestnikami kursu. Zjawisko to obrazuje poniższe stwierdzenie:

*Ludzie dzielili się naprawdę takimi osobistymi sprawami. Na pewno uderzające było to zaufanie, które było. Ja też czułam, że mogę powiedzieć wszystko i to nie wyjdzie poza.*

Z wypowiedzi osób badanych wynika, że praca w grupie stanowiła dodatkową motywację oraz inspirację do działania. Jedna z uczestniczek podkreślała, że jej zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń wzrastało podczas pracy w parze. Miało to na celu nie tylko przepracowywanie własnych ograniczeń, ale także dzielenie się swoimi zasobami z partnerem. Dodatkową motywacją było przekonanie o skuteczności metody wynikające ze zmian relacjonowanych przez innych uczestników. Kilka osób opisywało, że doświadczenia związane z pracą w grupie stawały się dla nich inspiracją w życiu zawodowym lub do wprowadzania zmian w życiu osobistym. Poniższa wypowiedź jest tego ilustracją:

*Na pewno inspirujące było słuchanie o zmianach, które te osoby wprowadziły w swoim życiu. To chyba tyle.*

#### 4.2.10. Specyfika kursu

Wypowiedzi osób badanych zawierały również opis specyficznych cech kursu. Uzyskane informacje wydają się być istotne dla całościowej oceny efektywności metody.

Uczestniczki warsztatów zauważały, że udział w zajęciach był dla nich wyczerpujący emocjonalnie oraz fizycznie. Jedna z kobiet wiązała to z doświadczaniem znacznie większej ilości emocji niż na co dzień. Kolejna badana zaobserwowała u siebie obniżony poziom energii w czasie trwania kursu, który wynikał ze zmęczenia fizycznego. Jest to spójne z wypowiedziami, które sugerują, że ćwiczenia wykonywane na zajęciach wymagają nakładu dużych zasobów energetycznych. Z drugiej strony, jedna z kobiet wskazała, że udział w kursie był dla niej przyjemny w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym. W czasie wywiadów opisywano również zwiększenie poziomu energii oraz mobilizacji do działania.

Tę charakterystykę kursu prezentuje poniższa wypowiedź:

*Nie wiem, czy pamiętam poszczególne zajęcia. Pamiętam, że było bardzo różnie. Były takie zajęcia, po których chodziłam z kopem energetycznym i takie, po których szłam spać na trzy godziny, bo nie dało się inaczej. To było bardzo wymagające. Tego się nie spodziewałam, że one będą tak wymagające fizycznie, emocjonalnie też, jak się okazało. Moje ciało, cała to przeżyłam.*

Drugą z najczęściej wymienianych cech kursu był systematyczny charakter pracy. Sprzyjały temu regularne, co tygodniowe zajęcia oraz zadania domowe. Wyznaczanie zadań do wykonania poza salą ćwiczeniową wspierało budowanie uważności na wrażenia cielesne.

Ilustracją tego są dwa stwierdzenia:

*Myślę, że wpłynął przez to, że była to systematyczność spotkań. Nie było tak, że wpadła mi ta myśl, że teraz będę bardziej dbać o swoją wygodę i komfort. To nawet jak uciekła ta myśl, to się za chwilę pojawiała i taka uważność i troska się utrwała.*

*Dla mnie, jak sobie teraz z Tobą rozmawiam, to na tym kursie ważne było to, że była pewna systematyczność i, że te zadania domowe działały się w jakimś trybie codziennym i, że nie tylko pozostawało to na wpływie poziomu świadomości, ale też czułam się zachęcona, doświadczałam i eksperymentowałam z tym i to na pewno mogło się utrwalić.*

Uczestniczki kursu wskazywały na krótkoterminowość oddziaływań terapeutycznych oraz konieczność kontynuacji procesu zmian rozpoczętych na kursie pracy z ciałem. Odbywać się to może w ramach indywidualnej pracy, dzięki poznanym w czasie kursu technikom lub w trakcie psychoterapii. Uczestniczki kursu opisywały trudności z wygospodarowaniem czasu lub motywacji do wykonywania ćwiczeń w domu. Jedna z kobiet stwierdziła, że praca na warsztatach pozwala na zdiagnozowanie własnych problemów, jednak ich rozwiązanie

możliwe jest w trakcie znacznie pogłębionej, indywidualnej pracy. Warto zacytować wypowiedź, która opisuje pracę z ciałem jako proces ciągłych zmian:

*No zmienia się na pewno cały czas, to nie jest jakaś zamknięta sprawa. Jestem cały czas w procesie. Wiele rzeczy to posunęło. Widzę to w praktyce jogi. Wiele rzeczy mi przychodzi łatwiej. Chociażby ta praktyka jogi już mi fajnie płynie. Oczywiście pojawiły się jakieś nowe rzeczy, nowe przeszkody, ale widzę, że jest zdecydowanie jakiś progres.*

Znaczna część uczestniczek kursu wskazywała na korzystny wpływ połączenia metod terapii werbalnej z pracą z ciałem. Traktują one indywidualną psychoterapię jako formę analizy oraz uświadamiania sobie różnego rodzaju problemów, na przykład traum z dzieciństwa. Udział w zajęciach pracy z ciałem dał im szansę cielesnego doświadczenia zmian, które wypracowane zostały na poziomie psychiki. W niektórych przypadkach oddziaływania terapeutyczne proponowane na zajęciach były spójne z wątkami przepracowanymi wcześniej podczas psychoterapii. U części kobiet proces terapii indywidualnej przeplatał się z przeżyciami pojawiającymi się w trakcie kursu. Obrazuje to poniższy opis:

*Jakby to, dużo blokad, które mi wyszło mi ciele w jakiś sposób przekładało się na proces terapeutyczny, który w tym momencie kończę, w terapii indywidualnej. Mam wrażenie, że to było niesamowite, że to jakby poszerzyło świadomość. W tym procesie terapeutycznym też jesteś i przeżywasz, ale w Jalli czujesz to wszystko i tego bezpośrednio dotykasz. To mi na pewno pomogło w niektórych sprawach omawianych na terapii. Ciężko mi to powiedzieć, co to było dokładnie, ale często przychodząc na terapię opowiadając o Jalli, w jakiś sposób to się łączyło.*

Uczestniczki kursu zauważyły różnicę między oddziaływaniami psychoterapeutycznymi, a terapią tańcem i ruchem. Psychoterapia rozumiana jest przez nie jako forma rozmowy oraz racjonalnego analizowania problemów. Natomiast, w pracy z ciałem, większy nacisk kładziony jest na bezpośrednie, cielesne doświadczenie. Część kobiet podkreślała, że udział w obu formach terapii i współoddziaływanie charakterystycznych dla nich procesów przyniosło im znaczne korzyści.

W wypowiedziach znacznej części osób badanych pojawiły się wątki związane z bezpieczną atmosferą oraz poczuciem bezpieczeństwa. Uczestnicy kursu pod kierunkiem prowadzącej pracowali nad budowaniem zaufania oraz zapewnieniem poczucia akceptacji. Miało to być wsparciem w indywidualnym doświadczaniu trudnych emocji oraz eksplorowaniu własnych potrzeb. W kontekście pracy w grupie jedna z kobiet wspomniała

o korzystnym dla niej rozproszeniu uwagi prowadzącej na wszystkich uczestników kursu, a nie indywidualne zachowania. Potwierdzeniem powyższych wniosków jest następująca wypowiedź:

*Myślałam, że nie mam, że ja w ogóle jestem raczej taką osobą, że wśród obcych ludzi potrzebuję dużo czasu, żeby się tak otworzyć. Więc miałam wizję, że to będzie totalna porażka, że to się absolutnie nie da. Potem się okazało, że jakby miała zrobić to samo sama, to byłoby mi trudniej. Z jedną osobą, którą się pracuje, która Ci poświęca całą uwagę, to by mnie rozpraszało. Myślę, że ten, ta sytuacja, które jest tyle osób, które robią te wszystkie dziwne rzeczy. W pewnym momencie się na to wyłączasz, że te wszystkie dziwne dźwięki pochodzą z zewnątrz i wszystko co się dzieje dostarcza takiego bezpiecznego tła, buduje taką bezpieczną atmosferę. To znaczy tak, że to było kluczowe.*

Specyfika kursu „Odzyskaj ciało” związana jest również z różnorodnością indywidualnych doświadczeń badanych kobiet. Zdaję się, że tematyka kursu oraz wprowadzane przez autorkę wątki poszerzane były o pracę z emocjami, które pojawiły się w kontekście bieżących wydarzeń życiowych. Ta, specyficzna dla tej metody cecha omówiona zostanie na przykładzie wypowiedzi dwóch badanych. Pierwsza z nich, w czasie kursu doświadczyła przemocy, co wywołało stany lękowe. W trakcie wywiadu relacjonowała, że udział w kursie stał się dla niej bezpieczną przestrzenią do przepracowania tego problemu. Po pierwsze, przebywanie w wspierającej grupie oraz proponowane ćwiczenia fizyczne pozwoliły jej na rozładowanie napięcia emocjonalnego. Po drugie, praca nad akceptacją trudnych emocji sprawiła, że doświadczane objawy uznała za naturalną, obronną reakcję organizmu. Opisuje to poniższy cytat:

*Trudno mi powiedzieć. Natomiast, wydaję mi się, że kurs wpłynął tak, że miałam okazję się zmierzyć z tymi emocjami. Pamiętam, że mieliśmy takie ćwiczenie, że chodziliśmy po sali z zamkniętymi oczami i ja jakoś tak bardzo emocjonalnie to przeżyłam. Zaczęłam się strasznie bać, natomiast nie ustąpiłam przed tym lękiem. Stwierdziłam, że się po prostu poprzyglądam jak to będzie. Wydaję mi się, że kurs dał mi tą możliwość. Gdyby nie udział w kursie, to bym pewnie do tego nie doszła. To były na pewno bezpieczne warunki, żeby to się wypracować.*

Druga z uczestniczek kursu, opisała terapeutyczne oddziaływanie warsztatów w ramach doświadczenia straty związanej z niewydolnością organizmu. Towarzyszyły temu uczucia żalu oraz złości. Podobnie jak w poprzednim przypadku, udział w kursie stał się przestrzenią do uwalniania napięcia emocjonalnego. Ponadto, praca z ciałem pozwoliła jej zrozumieć

potrzebę zadbania o ciało, a także zmniejszenia krytycyzmu i stawianych mu wymagań. Specyfikę wypracowanych zmian opisuje następująca wypowiedź:

*Więc, raz że na pewno rosło we mnie napięcie, bardzo to czułam, że nie jestem w stanie wrócić do tego co było wcześniej, czyli bardzo duże napięcie w ciele i też bardzo z tego względu chciałam iść na ten kurs, że może tutaj znajdę jakąś drogę. A druga, że taki żal do swojego ciała i jakieś takie wkurzenie, że wyrzucanie temu ciału, że ja tu chce, a ty mi tutaj robisz na złość. Wydają mi się, że ten kurs dał mi też dużo, że zrozumiałam, że nie mogę tak postępować ze swoim ciałem. Nie mogę być takim rodzicem karzącym, tym takim złym. Naprawdę, taka miłość i czułość. Ja naprawdę nigdy wcześniej nie miałam okazji do tego ciała jakoś tak podejść (śmiech).*



## 5. Dyskusja wyników

Głównym celem pracy był próba określenia skuteczności terapii tańcem, w oparciu o analizę metody „Odzyskaj ciało”. Najważniejsze pytanie badawcze dotyczyło rozważenia czy praca z ciałem jest formą oddziaływania, która wspomaga rozwój. Badania przyniosły interesujące wnioski ukazujące zmiany w zakresie świadomości ciała i emocji. Wyniki wskazały na istotne zmiany w funkcjonowaniu psychologicznym osób badanych, a ich przejawy dostrzeżono w wielu dziedzinach życia.

### 5.1. Świadomość ciała

Świadomość ciała jest konstruktem definiowanym w psychologii jako: *subiektywne uprzytamnianie sobie doznań cielesnych powstających pod wpływem bodźców, które mają swoje źródło zarówno poza organizmem, jak i w jego wnętrzu.* (Rothschild, 2000, s.133). Wybitny badacz świadomości, Antonio Damasio podkreśla, że konstrukt świadomości nie mógłby istnieć bez wzorców składających się z niewerbalnych sygnałów o stanie ciała, czyli wrażeń fizycznych (Damasio, 2000). Analiza danych ilościowych oraz jakościowych wykazała liczne zmiany w zakresie świadomości ciała, które przejawiają się na poziomie odczuć fizycznych oraz procesów poznawczych.

Najistotniejsze wydają się zauważenie przez uczestniczki kursu wyostrenia zmysłów oraz zwiększenia uważności na wrażenia cielesne. Kobiety podkreślały, że obecnie odbierają więcej bodźców, nie tylko pochodzących z środowiska zewnętrznego, ale również z wnętrza organizmu. Niejednokrotnie, kobiety podkreślały rozbudowanie świadomości poszczególnych części ciała oraz zachodzących między nimi oddziaływań, co interpretować można jako wypracowanie znacznie bardziej rozbudowanego i spójnego obrazu ciała. Ważną zmianą związaną z percepcją ciała wydają się być odczuwanie mniejszej ilości napięć mięśniowych, co z kolei przejawia się w opisywaniu ciała jako bardziej rozluźnionego i uspokojonego. Ponadto, wnioskować można o polepszeniu jakości oddechu, co widoczne jest w jego pogłębieniu, swobodniejszym wydechu oraz lepszym dotlenieniu organizmu.

Wzrost świadomości ciała przejawia się również na poziomie procesów poznawczych. Przede wszystkim, uczestniczki kursu relacjonowały częstsze myślenie o ciele oraz uważniejsze analizowanie wrażeń zmysłowych, co przekłada się na trafniejsze określanie własnych potrzeb oraz adekwatne diagnozowanie poziomu energii. Analiza wywiadów wykazała transformację myślenia o ciele, co zauważyć można w traktowaniu go z większą

wdzięcznością, czułością oraz troską. Dodatkowo, kobiety wskazały, że mniej krytycznie myślą o wyglądzie swojego ciała oraz jego wydajność fizycznej. Niedoskonałości ciała oraz jego fizjologiczne ograniczenia traktowane są jako te, które pełnią funkcję ochronne, a rzadziej definiowane są jako słabości.

Zmiany w obszarze świadomości ciała przełożyły się na wypracowanie nowych nawyków oraz podejmowaniu zachowań, które wspierają utrzymywanie zdrowej kondycji ciała oraz dobrego samopoczucia. Przede wszystkim, uczestniczki warsztatów relacjonowały częstsze podejmowanie aktywności fizycznej, która wspomaga rozładowywanie napięcia emocjonalnego, ekspresję własnej indywidualności oraz prowadzi do wzmocnienia organizmu. Tego typu działania stały się również strategią skuteczną w regulowaniu pobudzenia, co spójne jest z wzrostem kompetencji w zakresie zarządzania poziomem energii. Istotną umiejętnością w tym zakresie okazało się dostosowywanie planów działania do posiadanych zasobów energetycznych. Z relacji kobiet wynika, że więcej czasu poświęcają na zadbanie o komfort i wygodę ciała, tym samym zmniejszając dbałość o spełnianie standardów kulturowych związanych z wyglądem zewnętrznym.

## **5.2. Świadomość emocji**

Zgodnie z założeniem o współoddziaływaniu wrażeń cielesnych i emocji, wzrost poziomu świadomości prowadzi do polepszenia funkcjonowania emocjonalnego (Koziełło, 2002). W swojej teorii Damasio zakłada, że doświadczanie uczuć oraz emocji możliwe jest dzięki temu, że rozgrywają się one w naszym organizmie, czyli na poziomie wrażeń fizycznych (Damasio, 2000). Ilustracją tej zależności jest stwierdzenie: *Niezależnie od mechanizmu, który wzbudza emocje, ciało pozostaje dla nich główną sceną, na której się one rozgrywają.* (Damasio, 2000, s. 309).

Zgodnie z oczekiwaniami, relacjonowany przez uczestniczki warsztatów wzrost w zakresie uważności na wrażenia zmysłowe wpłynął na odczuwanie emocji jako doświadczeń znacznie bardziej cielesnych. Należy rozumieć, że przeżywanie określonej emocji jest związane z charakterystyczną dla niej reakcją na poziomie fizycznym. Przykładem może być towarzyszące odczuwaniu złości napięcie w okolicach szczęki oraz tchawicy. Konsekwencją tej zmiany jest poszerzenie kompetencji w zakresie rozpoznawania oraz nazywania emocji. Istotne dla emocjonalnego rozwoju badanych okazało się wypracowanie większej akceptacji dla trudnych uczuć. Wypowiedzi kobiet wskazywały na

zrozumienie sensu doświadczania takich emocji jak smutek, złość czy bezradność oraz wpływu ich blokowania na przeżywanie emocji pozytywnych. Ciekawym ujęciem powyższych zmian jest następująca wypowiedź:

*Na pewno większe przyzwolenie na to co też wiedziałam w teorii, ale nie do końca to czułam, że te emocje, które są powszechnie uważane za złe, niekoniecznie są złe. W sensie, że złość, smutki, zazdrości, niechęci, to też sobie mogą żyć i nie ma co ich spychać. Są równie potrzebne. I też, że można sobie przykręcić tylko kurek ze złością i smutkiem, a cała reszta działa dobrze. Okazywało się, że jest tak, że hamując trudne uczucia nie pozwalasz sobie też na radość i te dobre emocje. Jeśli się wyrzekasz, to ich wszystkich. Miałam poczucie, że im bardziej puściły te trudniejsze emocje, tym bardziej przychodził taki luz i zadowolenie. I to było super.*

Świadomość emocji rozwijana jest również dzięki określeniu własnych potrzeb emocjonalnych oraz dążeniu do konstruktywnego ich zaspokajania. Uczestniczki warsztatów wskazały na rozpoznanie potrzeb poczucia akceptacji oraz bezpieczeństwa, bycia kochanym i szanowanym.

Rozwój osobisty w zakresie świadomości emocji przejawia się na wielu płaszczyznach funkcjonowania badanych kobiet. Analiza wyników wykazała stosowanie nowych metod rozładowywania emocji, radzenia sobie z trudnymi uczuciami oraz sytuacjami stresowymi. Ponadto, zauważono wzrost częstotliwości wyrażania emocji, a także komunikowania ich innym, najczęściej bliskim osobom. Większa uważność na wrażenia zmysłowe oraz efektywniejsze diagnozowanie własnych potrzeb doprowadziło do znacznie częstszego i uważniejszego doświadczania przyjemności.

Szerszego omówienia wymagają opisywane podczas wywiadów metody rozładowywania napięcia towarzyszącego uczuciom. Kobiety wymieniały ukierunkowywanie energii w działania, podejmowanie aktywności ruchowej oraz diagnozowanie przyczyn emocji. Jako strategie, które skuteczne są w radzeniu sobie z trudnymi przeżyciami uznano wiedzę na temat ich ograniczenia w czasie oraz zdolność do jednoczesnego odczuwania emocji o różnym nasileniu oraz zabarwieniu.

Udział w kursie wpłynął również na sferę funkcjonowania, która jest związana z doświadczaniem sytuacji stresogennych. Kobiety wskazały na zmniejszenie ilości stresujących bodźców, co jest skutkiem ograniczenia perfekcjonizmu i dania sobie

przyzwolenia na popełnianie błędów. Ponadto, transformacji uległo definiowanie pojęcia stresu, jako naturalnego procesu, który może działać mobilizująco, a nie jest rozumiany jako słabość. Jedną z wypracowanych przez uczestniczki kursu metod radzenia sobie ze stresem okazało się podejmowanie działań związanych z relaksacją i dbaniem o regenerację zasobów.

### **5.3. Świadomość emocji w ciele**

W zakresie świadomości emocji w ciele najistotniejszą zmianą w funkcjonowaniu osób badanych okazała się integracja ciała i umysłu. Przejawia się ona w relacjonowanej przez kobiety spójności między potrzebami ciała, myśleniem oraz zachowaniem. Znacząca dla rozwoju osobistego okazała się możliwość rozpoznawania emocji na podstawie sygnałów płynących z ciała. Ponadto, poznanie zależności między wrażeniami cielesnymi a stanami emocjonalnymi wspomogło radzenie sobie z trudnymi przeżyciami oraz stresem. Ilustracją tego typu oddziaływania może być wpływ relaksacji na zmniejszenie pobudzenia emocjonalnego.

### **5.4. Aktywność twórcza, kontakty społeczne oraz poczucie kobiecości**

Celem badania było również określenie wpływu metody „Odzyskaj ciało” na rozwój w dziedzinie aktywności twórczej, relacji społecznych oraz poczucia kobiecości. Najwięcej zmian zaobserwowano w charakterystyce oraz częstotliwości procesów kreatywnych. Wszystkie kobiety wskazały na częstsze podejmowanie aktywności twórczej, jednocześnie opisując nowe sposoby realizowania się w tej dziedzinie życia. Po zakończeniu kursu, taniec oraz rysunek swobodny, śpiewanie oraz grania na instrumentach zaczęły osobom badanym sprawiać większą przyjemność. Przyczyną dla tego typu zmiany może być pogłębiona uważność na wrażenia cielesne oraz większa akceptacja własnego ciała, a to z kolei przejawia się w swobodniejszej ekspresji. Analiza wywiadów wykazała zmianę myślenia na temat własnych wytworów, co widoczne jest w zmniejszeniu ich krytycznego oceniania.

Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że wpływ kursu „Odzyskaj ciało” na funkcjonowanie społeczne jest znacznie mniejszy niż wynika to z założeń metody. Jednym z ważniejszych aspektów poruszanych przez badanych było zwiększenie akceptacji i tolerancji dla zachowań oraz cech indywidualnych innych osób. Tą zmianę wiązać można z braniem udziału w różnorodnych ćwiczeniach grupowych, którym towarzyszyła bezpieczna atmosfera, promująca akceptacja dla indywidualności. Ponadto, po zakończeniu warsztatów kobiety zaobserwowały polepszenie kompetencji związanych z komunikowaniem własnych

emocji oraz potrzeb. Obie, opisane powyżej zmiany wspomagają swobodniejsze funkcjonowanie w grupie, które jest źródłem pozytywnych doświadczeń.

Poczucie kobiecości jest zmienną, w której zauważono istotne zmiany, które jednocześnie były najbardziej zróżnicowane indywidualnie. Przyczyny tego zjawiska można upatrywać w udziale części badanych w grupach wyłącznie kobiecych, a innych w mieszanych. Zmiany związane z poczuciem własnej tożsamości płciowej polegały na większej akceptacji specyficznych dla kobiet cech, które niejednokrotnie interpretowane są przez społeczeństwo jako słabości. Udział w warsztatach, skutkujący wzrostem akceptacji dla własnego ciała oraz troską o jego wygodę przełożył się na mniejszy krytycyzm dla wyglądu zewnętrznego oraz konieczności spełniania standardów kobiecej aparycji. Niezależnie od tych zmian, kobiety relacjonowały rozwój w zakresie poczucia kobiecości oraz częstsze czerpanie radości z doświadczeń specyficznych dla ich płci.

### **5.5. Praca z ciałem metodą wspomagającą rozwój**

Analiza wyników pozwala wnioskować, że metoda pracy Anny Dymarczyk wspomaga rozwój w zakresie świadomości ciała i emocji, świadomości emocji w ciele, aktywności twórczej oraz poczucia kobiecości. Zdaję się, że udział w kursie ma mniejszy wpływ na funkcjonowanie społeczne uczestników, co może wynikać, w dużej mierze, z indywidualnego charakteru pracy z ciałem.

Traktowanie omawianej metody terapii tańcem jako wspomagającej rozwój uzasadnić można w oparciu o psychologiczne oraz specyficzne dla choreoterapii teorie zdrowia psychicznego. Jedną podstawowych charakterystyk zdrowej jednostki jest doświadczanie różnorodnych emocji oraz możliwość ich ekspresji (Koziełło, 2002). Z pewnością rozwój w tym zakresie możliwy jest dzięki pracy z ciałem, co ilustrują zmiany funkcjonowania emocjonalnego opisywane przez uczestniczki kursu. Wyniki badań wskazują również na częstsze podejmowanie aktywności twórczej, co może stać się początkiem procesu zmian i dalszego rozwoju. Według Heleny Sęk zdrowie psychiczne związane jest właśnie z twórczym życiem, w którym możliwe jest poszukiwanie kreatywnych rozwiązań problemów (Sęk, 2003). Zgodnie z założeniami terapii tańcem rozwój człowieka możliwy jest dzięki integracji ciała i psychiki (Koziełło, 2002). Zaprezentowane wyniki badań wskazują, że jednym z efektów pracy z ciałem jest właśnie zwiększenie spójności między wrażeniami cielesnymi, procesami poznawczymi i zachowaniem jednostki. Kolejną zmianą

o charakterze rozwojowym, na którą wskazują uzyskane wyniki, jest wzrost świadomości potrzeb oraz konstruktywnego ich zaspokajania. Intermodalność oraz wieloaspektowość metody pozwala na rozpoczęcie procesu zmian rozwojowych w wielu sferach funkcjonowania: motorycznej, emocjonalnej, poznawczej, estetycznej oraz w obszarze kontaktów społecznych (Brudnowska, Cylkowska-Nowak, 2008), na co wskazuje pojawianie się u uczestniczek kursu nowych, bardziej adaptacyjnych zachowań i nawyków.

Powyższe wnioski spójne są z dotychczas przeprowadzonymi badaniami. Jedno z nich, autorstwa Anieli Brudnowskiej oraz Mirosławy Cylkowskiej-Nowak, wskazują, że choreoterapia wpływa na polepszenie stanu zdrowia u kobiet. Przedstawione w publikacji wypowiedzi badanych wskazują na wpływ terapii tańcem na zdrowie fizyczne i psychiczne, w tym poprawę kondycji fizycznej, zwiększenie samoświadomości, częstsze wyrażanie emocji oraz wzrost kompetencji społecznych (Brudnowska, Cylkowska-Nowak, 2008).

### **5.6. Ograniczenia przeprowadzonych badań**

Na uwagę zasługuje znaczne zróżnicowanie grupy badawczej, w tym motywacji i oczekiwań uczestniczek kursu. W przebadanej populacji znajdowały się osoby o dobrej kondycji psychicznej, jak i jednostki, które doświadczyły poważnych problemów psychicznych. Analizowaną grupę można określić jako heterogeniczną, co obrazuje różnorodność wieku, wykształcenia, motywacji do udziału w warsztatach oraz dotychczasowych doświadczeń życiowych. Związany z tym jest problem oddziaływania innych zmiennych, które mogły wpłynąć na opisywane przez osoby badane efekty kursu. W trakcie trzymiesięcznych warsztatów niektóre z kobiet brały udział w innych kursach samorozwojowych, psychoterapii lub miały ważne wydarzenia, które wpłynęły na ich funkcjonowanie. Różnorodność uzyskanych danych można też uzasadnić znajdowaniem się osób badanych na różnym etapie rozwojowych.

Analiza danych ilościowych wskazała na częstsze pojawianie się wypowiedzi w ramach podkategorii, o które badaczka pytała bezpośrednio. Związane to może być z łatwiejszą dostępnością do tych informacji oraz wpływem takiej zmiennej jak aprobaty społeczna. Podczas analizy danych jakościowych badaczka zetknęła się z problemem przekładania doświadczeń osób badanych na język naukowy. Przekształcanie wypowiedzi osób badanych w jednostki znaczeniowe związane jest z ryzykiem zaniku istotnych w obrębie tematu niuansów. Kolejną trudnością, która mogła wpłynąć na uzyskane dane, jest specyfika

poszukiwania znaczeń, które nie wynikają bezpośrednio z treści wypowiedzi, a zawarte są w sposobie mówienia czy w tekście wywiadu jako całości (Hess-Wiktor, Opoczyńska, 2014).

## 6. Wnioski i dalsze kierunki badań

Zaprezentowane w niniejszej pracy badania pozwoliły na wskazanie wpływu kursu terapii tańcem na rozwój kobiet, z szczególnym naciskiem na wzrost poziomu świadomości ciała i emocji. Wskazano również na zmiany rozwojowe w takich dziedzinach życia jak: aktywność twórcza, kontakty społeczne oraz poczucie kobiecości. Analiza uzyskanych danych wskazała również na różnorodne rozumienie terapeutycznego oddziaływania kursu oraz pojawienia się specyficznych dla jednostki zmian w funkcjonowaniu.

Na podstawie przedstawionych wyników wnioskować można, że kurs „Odzyskaj ciało” jest metodą intermodalną, która oddziałuje wieloaspektowo na zdrowie i rozwój uczestników. Prezentowane zmiany rozwojowe przejawiają się w transformacji funkcjonowania motorycznego, emocjonalnego oraz poznawczego. W obszarze cielesnym wskazano na wyostrenie zmysłów, większą uważność na wrażenia cielesne oraz częstsze podejmowanie aktywności fizycznej. Związane jest to również z rozbudowaniem i urzeczywistnieniem obrazu ciała. W obszarze funkcjonowania emocjonalnego szczególnie ważną zmianą okazało się bardziej cielesne doświadczanie uczuć, co skutkowało lepszym ich rozpoznawaniem i nazywaniem. Rozwój w tym zakresie możliwy był także dzięki akceptacji trudnych emocji. Ponadto, na uwagę zasługują fakt zwiększenia poczucia integracji ciała i psychiki.

Prezentowane w części teoretycznej definicje pracy z ciałem oraz realizowane przez nią cele i oczekiwane efekty znalazły odzwierciedlenie w opiniach uczestników kursu „Odzyskaj ciało”. Niezmiernie ważny wydają się indywidualny charakter pracy, który zezwala na przepracowanie specyficznych dla jednostki problemów, przy jednoczesnym poczuciu akceptacji i bezpieczeństwa zapewnianego przez grupę.

Z praktycznego punktu widzenia już na etapie przeprowadzonych badań wartościowe wydaje się stosowanie terapii tańcem jako metody wspomagającej rozwój. Zdaje się ona skuteczna w wspieraniu rozwoju osobistego oraz wspomaganiu terapii zaburzeń psychicznych.

Prezentowane w pracy badanie należy traktować jako próbę eksploracji metody terapii tańcem oraz jej wpływu na rozwój jednostki. Jednocześnie, uzyskane wyniki zdają się być wartościową przesłanką do kontynuowania prac badawczych w obszarze psychologicznych oddziaływań i charakterystyk rozwojowych metody terapii tańcem. Niezbędne jest przeprowadzenie badań narracyjnych w znacznie liczniejszej oraz homogenicznej grupie.



## Bibliografia

- Akandere M., Demir B. (2009). The Effect of Dance over Depression. *Coll. Antropol.* 35 (2011) 3: 651–656.
- Brudnowska A., Cylkowska-Nowak M.(2008). Kobiety, zdrowie i choreoterapia- w świetle badań własnych. W: Siemież M., Siemież T. (red.). *Arteterapia w edukacji i rozwoju człowieka*. Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, s. 67-73.
- Damiasio A. (2000). *Tajemnica świadomości. Jak ciało i emocje współtworzą świadomość*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Dulicai D., Berger M.R. (2005). Global dance/movement therapy growth and development. *The Arts in Psychotherapy* 32 (2005), 205–216.
- Feldenkrais M. (2012). *Świadomość poprzez ruch*. Warszawa: VIRGO, s. 31-40.
- Haboush A., Floyd M., Caron J., LaSota M., Alvarez K. (2006). Ballroom dance lessons for geriatric depression: An exploratory study. *The Arts in Psychotherapy* 33 (2006) 89–97.
- Halprin A. (2010). *Taniec jako sztuka uzdrawiania*. Warszawa: Kined.
- Hess-Wiktor K., Opoczyńska M. (2014). Przegląd metod badawczych stosowanych w ujęciu idiograficznym. W: Opoczyńska M. (red.). *Poza zasadą powszechności*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 167-208.
- Jałocha M. (2005). Taniec jako forma arteterapii. W: Kataryńczuk-Mania L. (red). *Metody i formy terapii sztuką*. Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, s. 96-109.
- Kappert D. (2004). *Archetypy, symbolika ciała, obrazy wewnętrzne. Osobisty rozwój i siły samouzdrawiające*. Warszawa: Orion – Marta Piotrowska, s. 11-15.
- Kealinohomoku J. (2013). Antropolog przygląda się baletowi jako formie tańca etnicznego. W: Majewska J. *Świadomość ruchu. Teksty o tańcu współczesnym*. Kraków: Korporacja HA! ART, s. 524.

- Klajs K. (2011). Zdrowie, choroba, kreatywność. W: Karolak W., Kaczorowska B. (red). *Arteterapia. Od rozważań nad teorią do zastosowań praktycznych*. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, s. 21-27.
- Koch S., Kunz T., Lykou S., Cruz R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy* 41 (2014) 46–64.
- Konieczna E.J. (2011). *Arteterapia w teorii i praktyce*. Kraków: Oficyna Wydawnicza "Impuls".
- Konatkiewicz D. (2005). Sekrety tańca: muzyka i ruch jako elementy pedagogiki myślenia twórczego. W: Kataryńczuk-Mania L. (red). *Metody i formy terapii sztuką*. Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, s. 31-38.
- Koziello D. (2002). *Taniec i psychoterapia*. Poznań: Wydaw. KMK Promotions, s. 33-43, 57-72.
- Lange R. (2009). *O istocie tańca i jego przejawach w kulturze*. Poznań: Rhythmos, s. 38.
- Leseho J., Maxwell L.R. (2010). Coming alive: creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth. *British Journal of Guidance & Counselling*, Vol. 38, No. 1, February 2010, 17-30.
- Lowen A., Lowen L. (2011). *Droga do zdrowia I witalności: Podręcznik ćwiczeń bioenergetycznych*. Koszalin: Ośrodek Bioenergetycznej Pracy z Ciałem, Pomocy i Edukacji Psychologicznej Joanna Olchowik, 13-65.
- Lowen A. (2011). *Przyjemność*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, s. 33-47
- Marcinów, M. (2015c). Wyniki badań nad skutecznością choreoterapii w perspektywie EBM. (W:) A. Glińska-Lachowicz (red.). *Arteterapia w nauce i praktyce. Teoria-rozwoj-możliwości*. Opole: WUO, s.89 - 97.
- Meekums B. (2009). Moving towards evidence for dance movement therapy: Robin Hood in dialogue with the King. *The Arts in Psychotherapy* 37 (2010) 35–41.

- Meekums B., Vaverniece I., Mejore-Dusele I., Rasnacs O. (2012). Dance movement therapy for obese women with emotional eating: A controlled pilot study. *The Arts in Psychotherapy* 39 (2012) 126–133.
- Payne H. (2004). Becoming a client, becoming a practitioner: student narratives of a dance movement therapy group. *British Journal of Guidance & Counselling*, Vol. 32, No. 4.
- Petrozolin-Skowrońska (1997). *Nowa encyklopedia powszechna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, tom 6, s. 1003.
- Pędzich Z. (2014). Jestem u siebie. Zastosowanie rekwizytów i podziału przestrzeni. W: Pędzich Z. (red.). *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 187-201.
- Pędzich Z. (2014). W oczach psychoterapeuty ruchem. Zastosowanie ruchu autentycznego w DMT. W: Pędzich Z. (red.). *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 161-165.
- Rayska A. (2014). Poruszony obraz. Współistnienie ruchu i rysunku w psychoterapii tańcem i ruchem. W: Pędzich Z. (red.). *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 203-211.
- Rothschild B. (2000). *Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 133-135.
- Rozmysłowicz P. (2005). Arteterapia jako metoda korygowania zaburzeń emocjonalnych. W: Kataryńczuk-Mania L. (red.). *Metody i formy terapii sztuką*. Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, s. 11-18.
- Sęk H. (2003). *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe "Scholar", s. 32.
- Shusterman R. (2008). *Świadomość ciała. Dociekania z zakresu somaestetyki*. Kraków: Polskie Towarzystwo Estetyczne, s. 19-28, 35-40.
- Szulec W. (2005). Początki arteterapii jako dyscypliny paramedycznej w Europie. W: Kataryńczuk-Mania L. (red.). *Metody i formy terapii sztuką*. Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, s. 7-10.

Torłop J. (2008). Proces kreatywny w psychoterapii tańcem i ruchem- nośnik zmiany i integracji. W: Siemież M., Siemież T. (red.). *Arteterapia w edukacji i rozwoju człowieka*. Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, s. 40-46.

Torłop-Bajew J. (2014). Przeniesione w ruch. Metafora w psychoterapii tańcem i ruchem. W: Pędzich Z. (red.). *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 103-119.

Wiszniewski M. (2003). *Uzdrowiający taniec*. Białystok: Studio Astropsychologii, s. 15-25, 48.

Wiszniewski M. (2011). Terapie ekspresyjne w edukacji, profilaktyce i rozwoju osobistym- podstawy teoretyczne i przykłady praktycznego zastosowania. W: Karolak W., Kaczorowska B. (red.). *Arteterapia. Od rozważań nad teorią do zastosowań praktycznych*. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, s. 41-59.

Wiśniewska M., Pędzich Z. (2014). Psychoterapia tańcem i ruchem. Podstawowe założenia, czynniki leczące i zastosowania. W: Pędzich Z. (red.). *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 13-45.

## **Aneks**

Załącznik 1. Konspekt zajęć.

Załącznik 2. Plan wywiadu.

Załącznik 3. Metryczka.

Załącznik 4. Ramy kodowania.

Załącznik 5. Tabela prezentująca wyniki analizy ilościowej.

Załącznik 1. Konspekt zajęć.

**1. Rundka początkowa** – uczestnicy mówią jak się dziś czują, czego oczekują od zajęć oraz jak się czuli po ostatnim spotkaniu.

**2. Zapisywanie w zeszycie skojarzeń ze słowem: miednica.**

**3. Krótka wizualizacja w pozycji siedzącej z pogłębionym oddechem:**

- obserwacja oddechu, nauka wydechu przez usta
- poczucie kontaktu z ziemią (fizyczny nacisk ciała na podłogę)
- obserwacja ciała, przede wszystkim obszaru miednicy (prowadząca wymienia kości, mięśnie, cz. miednicy aby można je było lepiej poczuć)
- wizualizacja wnętrza miednicy (sugestie anatomiczne, sugestie dot. funkcji miednicy, otwarcie się na obrazy z podświadomości, intuicyjny opis wnętrza miednicy, kolory, emocje, obrazy, myśli).

**4. Ćwiczenia ruchowe:**

- w pozycji stojącej: ćwiczenia gruntujące, ćwiczenia otwierające biodra, ćwiczenia poruszające miednicą, ćwiczenia związane z seksualnością, pogłębiające oddech do brzucha
- w pozycji klęcznej: ekspresja poprzez kopanie i głos.

**5. Ćwiczenia ekspresywne:**

- ruch miednicą w kręgu z zamkniętymi oczami – odkrywanie zakresu ruchu
- ruch miednicą w kontakcie z innymi ze słowem: moja miednica
- aktywizacja: przepychanie się miednicami

**6. Taniec swobodny.**

**7. Ćwiczenia w pozycji leżącej:**

- kołysanie miednicą

- praca z oddechem
- rozluźnienie brzucha, nóg, stawów biodrowych i głowy
- relaksacja z wizualizacją wnętrza miednicy.

**8. Notowanie doświadczeń, obserwacji, refleksji.**

**9. Rundka końcowa:** jak się czuję, z czym kończę.

Załącznik 2. Plan wywiadu.

<b>Wstęp</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Opowiedz proszę czym dla Ciebie są zajęcia pracy z ciałem? Opowiedz o nich w kilku zdaniach na podstawie swoich doświadczeń.</li><li>2. Co zachęciło Cię do zapisania się na kurs pracy z ciałem?</li><li>3. Jakie były Twoje oczekiwania co do kursu?</li><li>4. Czy miałaś jakieś obawy?</li></ol>
<b>Świadomość ciała</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Czy zauważyłaś jakieś zmiany we własnym ciele po odbyciu kursu? Czy uważasz, że udział w kursie mógł wpłynąć na Twoje odczuwanie i doświadczanie ciała? Czy sposób w jaki myślisz o swoim ciele się zmienił? Podaj proszę przykład.</li><li>2. Jak po kursie w Jalli oceniasz swoją umiejętność dostrzegania i zaspokajania potrzeb ciała? Czy po kursie doświadczyłaś zmian w tym zakresie? (na przykład troska o ciało, dbałość o wygodę)</li><li>3. Czy Twoim zdaniem udział w kursie wpłynął na poziom energii w Twoim ciele? Czy w tym zakresie doświadczasz czegoś nowego? Podaj proszę przykład. Czy zauważasz, że masz więcej energii na codzień? Czy zauważasz zmiany w regulowaniu poziomu energii?</li><li>4. Czy zauważyłaś jakieś zmiany dotyczące odpoczywania i relaksacji? Czy kurs pomógł Ci znaleźć właściwy dla Ciebie sposób odpoczywania? Podaj przykład.</li><li>5. Czy udział w kursie wpłynął na doświadczanie napięć pojawiającymi się w Twoim ciele? Czy je rozpoznajesz? Podaj przykład, jakie napięcia i kiedy? Czy podczas kursu poznałaś sposoby radzenia sobie z nimi?</li><li>6. Jaki jest obecnie Twój stosunek do własnego ciała? Czy dostrzegasz jakieś zmiany dotyczące akceptacji własnego ciała? Podaj przykład.</li></ol>
<b>Świadomość emocji</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Czy zauważyłaś jakieś zmiany w doświadczaniu emocji? Jeśli tak, to jakie? Czy obecnie doświadczasz inaczej np. złość?</li><li>2. Czy w jakiś sposób zmieniło się Twoje myślenie o swoich emocjach? Czy obecnie myślisz, że emocje są nam pomocne, czy raczej przeszkadzają?</li></ol>



	<p>3. Czy dostrzegasz jakieś zmiany w nazywaniu i wyrażaniu emocji? Czy częściej rozmawiasz z bliskimi o swoich emocjach? Czy masz wrażenie, że znasz więcej słów, którymi możesz opisać swoje emocje?</p> <p>4. Czy uważasz, że kurs wpłynął na codzienne doświadczanie przez Ciebie przyjemności? Czy znalazłaś jakieś nowe sposoby na dostarczanie sobie przyjemności na co dzień? Czy starasz się dawać sobie jej więcej?</p> <p>5. Czy mogłabyś mi powiedzieć czy kurs miał wpływ na Twoje doświadczanie stresu? Jeśli tak, to jaki? Co się zmieniło?</p>
<b>Świadomość emocji w ciele</b>	<p>1. Czy czujesz jak Twoje emocje działają w ciele? Podaj proszę przykład. Czy dzięki odczuciom z ciała łatwiej jest Ci określić własne emocje?</p> <p>2. Czy wydaje Ci się, że Twoje ciało reaguje obecnie w innych sposób na pojawiające się emocje? Porównaj proszę doświadczanie radości przed kursem i po.</p>
<b>Relacje społeczne</b>	<p>1. Czy masz wrażenie, że udział w kursie zmienił coś w Twoich relacjach z innymi ludźmi?</p> <p>2. Czy atmosfera na zajęciach i przebywanie z osobami z grupy przyniosło Ci jakieś korzyści? (na przykład bycie słuchanym, akceptacja, uczenie się od innych)</p> <p>3. Czy rozmowy w kręgu przed i po zajęciami były dla Ciebie pomocne?</p>
<b>Aktywność twórcza</b>	<p>1. Jak kurs wpłynął na Twoją aktywność twórczą?</p> <p>2. Czy zmieniła się ilość aktywności mających na celu twórczą ekspresję?</p> <p>3. Czy zdarza Ci się tańczyć lub malować w nowym czasie?</p> <p>4. Czy odnalazłaś nowe sposoby aktywności twórczej?</p>
<b>Poczucie kobiecości</b>	<p>1. Czy kurs wpłynął na Twoje poczucie i doświadczanie kobiecości?</p> <p>2. Czy zauważyłaś jakieś zmiany w myśleniu o kobiecych atrybutach-cechach?</p> <p>3. Czy w kontekście seksualności i zmysłowości doświadczasz swojego ciała w inny sposób?</p>

Załącznik 3. Metryczka.

**Pseudonim:**

**Wiek:**

**Wykształcenie:**

**Wykonywany zawód:**

**Grupa: kobieca/mieszana**

W ilu zajęciach w ramach kursu „Odzyskaj ciało” w Jalli Pani uczestniczyła?

.....

Czy uczestniczyła Pani w jakichś dodatkowych zajęciach w Jalli? Jeśli tak to, w jakich?

.....

.....

Czy wcześniej miała Pani jakieś doświadczenia z pracą z ciałem (inne kursy)? Jeśli tak to, jakie?

.....

.....

Czy wcześniej miała Pani jakieś doświadczenie związane z regularnym uprawianiem sportu? Jeśli tak, to jakie?

.....

.....

Czy wcześniej uczestniczyła Pani w jakichś kursach lub szkoleniach samorozwojowych? Jeśli tak, to w jakich?

.....

.....

Czy doświadczyła Pani poważnych problemów psychicznych, które wymagały pomocy specjalisty?

.....

Czy uczestniczyła Pani w grupowej lub indywidualnej psychoterapii? Jeśli tak, proszę określić kiedy.

.....

Załącznik 4. Ramy kodowania.

<b>Świadomość ciała</b>	
<b>Potrzeby ciała</b>	- szybsze dostrzeganie potrzeb ciała
	- szybsze reagowanie na potrzeby ciała
	- większa świadomość wygody/niewygody
	- poszukiwanie wygody na co dzień
	- większa troska o ciało
	- większa akceptacja potrzeb seksualnych
<b>Poziom energii</b>	- większa świadomość poziomu energii
	- umiejętność regulowania poziomu energii
	- poznanie ćwiczeń regulujących poziom energii
	- dostosowanie działań do poziomu energii
<b>Napięcia</b>	- większa świadomość napięć
	- zrozumienie przyczyn napięć
	- szybsze odczuwanie narastającego napięcia
	- poznanie nowych ćwiczeń zmniejszających napięcia
	- mniej napięć
<b>Odпочywanie i relaksacja</b>	- zrozumienie przyczyn napięć
	- szybsze odczuwanie narastającego napięcia
	- poznanie nowych ćwiczeń zmniejszających napięcia
	- mniej napięć
	- częstszy relaks i odpoczynek
<b>Ugruntowanie i oddech</b>	- większe poczucie ugruntowania
	- bardziej świadomy, lepszy oddech

<b>Akceptacja ciała</b>	- zrozumienie ważności ciała
	- więcej uczuć i myśli związanych z własnym ciałem
	- większa wdzięczność dla ciała
	- polubienie własnego ciała
	- mniejsza presja by wyglądać perfekcyjnie
	- akceptacja własnego głosu
<b>Świadomość emocji</b>	
<b>Doświadczanie emocji</b>	- częstsze odczuwanie emocji
	- łatwiejsze nazywanie emocji
	- akceptacja trudnych emocji
	- częstsze rozładowywanie napięcia emocjonalnego
	- częstsza ekspresja emocji
	- bardziej cielesne doświadczanie emocji
<b>Przyjemność</b>	- częstsze doświadczanie przyjemności
	- nowe sposoby dostarczania sobie przyjemności
	- akceptacja potrzeby przyjemności
<b>Stres</b>	- nowe sposoby radzenia sobie ze stresem
	- poznanie ćwiczeń rozładowujących poziom stresu
	- zmniejszenie ilości stresujących bodźców
	- zwiększona świadomość reakcji ciała w sytuacjach stresowych
<b>Świadomość emocji w ciele</b>	- łatwiejsze nazywanie emocji dzięki wskazówkom z ciała
	- zmiana reakcji cielesnej podczas doświadczania emocji

	- poczucie integracji ciała i umysłu
<b>Relacje społeczne</b>	- większa otwartość w relacjach
	- większa akceptacja i tolerancja dla innych
	- częstsze rozmawianie o emocjach
	- częstsze komunikowanie potrzeb emocjonalnych
<b>Aktywność twórcza</b>	- częstsza aktywność twórcza
	- nowe sposoby twórczej aktywności
	- większa przyjemność podczas aktywności twórczej
	- mniejszy krytycyzm dla własnych wytworów
<b>Poczucie kobiecości</b>	- większa akceptacja kobiecych cech (w tym też słabości)
	- docenienie potencjału wynikającego z bycia kobietą
	- więcej przyjemności seksualnej

Załącznik 5. Tabela prezentująca wyniki analizy ilościowej.

<b>Świadomość ciała</b>		<b>Liczba osób</b>
<b>Potrzeby ciała</b>	- szybsze dostrzeganie potrzeb ciała	10
	- szybsze reagowanie na potrzeby ciała	10
	- większa świadomość wygody/niewygody	5
	- poszukiwanie wygody na co dzień	8
	- większa troska o ciało	9
	- większa akceptacja potrzeb seksualnych	5
<b>Poziom energii</b>	- większa świadomość poziomu energii	2
	- umiejętność regulowania poziomu energii	6
	- poznanie ćwiczeń regulujących poziom energii	3
	- dostosowanie działań do poziomu energii	7
<b>Napięcia</b>	- większa świadomość napięć	7
	- zrozumienie przyczyn napięć	2
	- szybsze odczuwanie narastającego napięcia	2
	- poznanie nowych ćwiczeń zmniejszających napięcia	9
	- mniej napięć	7
<b>Odpozywanie i relaksacja</b>	- umiejętność samodzielnej relaksacji	2
	- nowe sposoby odpoczywania i relaksacji	6
	- zaakceptowanie potrzeby odpoczynku	8
	- dostrzeganie potrzeby relaksacji	3
	- częstszy relaks i odpoczynek	3
<b>Ugruntowanie i oddech</b>	- większe poczucie ugruntowania	3
	- bardziej świadomy, lepszy oddech	4
<b>Akceptacja ciała</b>	- zrozumienie ważności ciała	5

	- więcej uczuć i myśli związanych z własnym ciałem	5
	- większa wdzięczność dla ciała	5
	- polubienie własnego ciała	4
	- mniejsza presja by wyglądać perfekcyjnie	3
	- akceptacja własnego głosu	0
<b>Świadomość emocji</b>		
<b>Doświadczenie emocji</b>	- częstsze odczuwanie emocji	5
	- łatwiejsze nazywanie emocji	6
	- akceptacja trudnych emocji	7
	- częstsze rozładowywanie napięcia emocjonalnego	7
	- częstsza ekspresja emocji	9
	- bardziej cieleśne doświadczenie emocji	9
<b>Przyjemność</b>	- częstsze doświadczenie przyjemności	7
	- nowe sposoby dostarczania sobie przyjemności	3
	- akceptacja potrzeby przyjemności	9
<b>Stres</b>	- nowe sposoby radzenia sobie ze stresem	7
	- poznanie ćwiczeń rozładowujących poziom stresu	4
	- zmniejszenie ilości stresujących bodźców	6
	- zwiększona świadomość reakcji ciała w sytuacjach stresowych	3
<b>Świadomość emocji w ciele</b>	- łatwiejsze nazywanie emocji dzięki wskazówkom z ciała	10
	- zmiana reakcji cieleśnej podczas doświadczenia emocji	3

	- poczucie integracji ciała i umysłu	4
<b>Relacje społeczne</b>	- większa otwartość w relacjach	4
	- większa akceptacja i tolerancja dla innych	5
	- częstsze rozmawianie o emocjach	4
	- częstsze komunikowanie potrzeb emocjonalnych	2
<b>Aktywność twórcza</b>	- częstsza aktywność twórcza	12
	- nowe sposoby twórczej aktywności	7
	- większa przyjemność podczas aktywności twórczej	7
	- mniejszy krytycyzm dla własnych wytworów	6
<b>Poczucie kobiecości</b>	- większa akceptacja kobiecych cech (w tym też słabości)	4
	- docenienie potencjału wynikającego z bycia kobietą	3
	- więcej przyjemności seksualnej	2