



Zatańczyć siebie, czyli o terapii poprzez taniec i ruch słów kilka

Małgorzata Tyburska

Wyrysuj ruchem własne emocje...

Bo tak to już jest, że w tańcu wychodzimy sami. Ci nie mieli, pewni siebie, narcystyczni, zabawni, schematyczni, twórcy, wrażliwi, itd. Taniec oddaje nasz osobowość, temperament, cechy charakteru, no i to, co w największym stopniu odróżnia nas od zwierząt - duszę. Wystarczy kawałek przestrzeni, kilka taktów muzyki i trochę ci, by odbyć taneczny podróże po znanych i nieznanym nam zakamarkach własnego świata - czytajcie skrzyżowanie swych dróg z innymi i wniknięcie w ich świat.

Podstawowe elementy tańca - rytm i ruch - stają się drogą do uzyskania harmonii ciała i umysłu, ułatwiają poznanie siebie, swoich emocji i porozumienie z innymi ludźmi. Pozwalają nam, w bezpieczny i społecznie akceptowalny sposób, na ekspresję własnych stanów emocjonalnych, tych pozytywnych i negatywnych. Jak powiada jedna z przedstawicielek tańca współczesnego - Ruth St. Denis - "Ciało jest naturalnym instrumentem; wyraża wibrację życia pełną ekstazy, piękna lub odbija negatywne stany, takie jak strach, nienawiść, uprzedzenia lub fałszywy egotyzm. Taniec stanowi więc rzeźbę nas samych...". Taniec pomaga uwolnić napięcia nagromadzone w naszym ciele pod wpływem stresu. Z pewnością ci kiedyś z nas miał okazję do wiadczenia tego zbawionego - szczególnie tych trudniejszych momentach naszego życia - uczucia oczyszczenia, lekkości, czyli katharsis.

Wyobraź sobie, jak poddajesz się dźwiękom melodii, która wchłaniana jest przez każdą komórkę twojego ciała. Ty i muzyka stajecie się dla siebie partnerami odbywającymi wspólnie taneczny wędrowiec, przeplatanymi momentami twojej dominacji lub uległości. Poddajesz się jej po to, by zyskać do kreowania ruchem własnych emocji, fantazji, myśli. Pracujmy nie twoimi nogami, brzuchem, ramionami i rękami, których na co dzień nie masz okazji odczuwać. Dzięki temu stają się one bardziej elastyczne. Przy pieszona zostaje akcja serca; wydzielają się adrenalina i noradrenalina oraz przeciwbólowe endorfiny. Organizm pobiera więcej tlenu i szybciej się oczyszcza. Twoje samopoczucie się poprawia, czujesz coraz większą harmonię pomiędzy stanem psychicznym i somatycznym.

Taniec jest jak lustro, które odbija nasze mocne i słabe strony. Stąd mamy szansę rozwinąć własną samoświadomość, poznać to, co do tej pory nasza świadomość skrywała przed nami. Ponadto, gdy tańcząc, stykamy się z drugą osobą, wchodzimy z nią w swoisty dialog. Porozumiewamy się na płaszczyźnie pozawerbalnej, w której trudno o fałsz i hipokryzję. Proces poszerzania świadomości ewoluuje, nie jesteśmy sami dla siebie, ale istniejemy w relacji. Umożliwia nam to dawanie i otrzymywanie informacji zwrotnych, cennych wskazówek dotyczących tego, jak jesteśmy przez naszego partnera odbierani, jak on nas spostrzega, w jakim kierunku powinniśmy iść, czy w ogóle kontynuowanie dalszej wędrowki jest możliwe czy po dane.

Jakie korzyści daje nam taniec?

Wiedzieli już o nich nasi przodkowie (najdawniejsze na to dowody w postaci skalnych malowideł i artefaktów sięgają ery neolitu), którzy pozytywne aspekty tej aktywności wykorzystywali w celach jednoznacznie konstruktywnych. Był on sposobem na porozumiewanie się z duchami przyrody i przodków oraz form wyrażania różnorodnych treści. Stanowił on formę kontaktu z Absolutem, modlitwą, wyrażał uwielbienie, zachwyty; pobudzał do działania, wyzwalał wiarę w jego skuteczność, a zarazem zwikszał pewność siebie. Używając własnych rytmów, dźwięków wokalnych i dostępnych instrumentów perkusyjnych, człowiek pierwotny tańczył, aby wyrazić strach, lęk, radość czy złość i pozbyć się napięcia z nimi związanego. Byłoby to zgodne z teorią Darwina i Spencera, która zakłada, że napędem do tańca jest przede wszystkim konieczność rozładowania napięcia emocjonalnego, zarówno przykrego, jak i przyjemnego. Jego redukcja natomiast ułatwia adaptację i asymilację sensu życia.

Nie powinien więc dziwić fakt, iż na zalety, jakie niesie ze sobą taniec, docenili psychologowie. Zauważyli, że we współczesnym świecie pełnym napięć i stresów, coraz bardziej zapomina się o wzmacniającym i regulującym wpływie aktywności ruchowej na organizm. Chcąc uzupełnić deficyt tego wspaniałego, naturalnego leku, widocznego szczególnie u osób z problemami natury psychicznej (ale nie tylko!), stworzyli choreoterapię, czyli terapię poprzez ruch i taniec.

Za ojca choreoterapii uznaje się węgierskiego tancerza, choreografa i teoretyka tańca, działającego w pierwszej połowie XX wieku w Anglii i Niemczech, Rudolfa von Labana. Na dobre terapia ta rozwinęła się jednak w Ameryce w latach 50. Obecnie zyskuje coraz większą popularność na całym świecie, również w Polsce.

Czym jest choreoterapia i kto z niej może korzystać?

Oto choreoterapia to terapeutyczna technika należąca do szerokiego nurtu arteterapii (terapii poprzez sztukę), stosowana zarówno w pracy z pacjentami z minimalnymi uszkodzeniami mózgu, z zaburzeniami odżywiania, nerwicami, schizofrenią, z kobietami po mastektomii, ludźmi starszymi, z dziećmi autystycznymi, nadpobudliwymi, jak i osobami, chcącymi poszerzyć własną samoświadomość, chcącymi lepiej wyrazić siebie i rozwinąć swój twórczy potencjał. Krótko mówiąc, jest przeznaczona zarówno dla osób chorych/zaburzonych, jak i dla wszystkich tych, którzy pragną podnieść swój poziom życia. Nieistotny jest wiek, płeć, poziom sprawności i fakt, że "ktoś tańczy czy nie potrafi", ponieważ tańczyć może każdy, a jeżeli tego nie robi, to znaczy, że najprawdopodobniej blokuje go lęk przed oceną społeczną, wstyd.

Terapia ta czerpie nawiązuje do swych pierwotnych korzeni, czyli starych tańców szamańskich i do czasów, kiedy taniec był ważną częścią życia społecznego każdego człowieka. Nawiązanie to widoczne jest np. w tzw. tańcach w kręgu, które stanowi skuteczny metod leczenia osób chorych na nerwice. Wywodzi się ona także z tańca współczesnego, co jednak nie oznacza, że opiera się na nauce zasad technicznych, kroków czy kombinacji. Techniki, które znalazły zastosowanie w pracy choreoterapeutów, osadzone są bowiem w improwizacji tanecznej, pracy z ciałem, treningu odczuwania i relaksacji. Zostały one opracowane na podstawie czterech podstawowych funkcji psychoterapeutycznych tańca, których z pewnością niektórzy z nas mieli przyjemność doświadczyć podczas weekendowych potańcówek w klubach czy na imprezach domowych.

Funkcje choreoterapii:

1. Pobudzanie i uwalnianie uczu poprzez pozy i ruchy ciała

Któż z was nie skorzystał z tej zbawiennej pomocy, jakiej udziela nam aktywno własnego ciała w uwolnieniu się od tłumionych emocji? Psychoterapeuci nastawieni humanistycznie skłaniają się do uznania samooczyszczania się organizmu, czyli katharsis za skuteczne narzędzie terapii. John Heine nadzorujący programy badawcze w tym zakresie pisze, że "po oczyszczeniu uwolnieniu emocji i napięciu następuje coś niezwykle, a nawet ekstatyczne uczucie szczęścia, które zwiędka wgląd w siebie, zmniejsza psychosomatyczne objawy (objawy fizyczne wywołane różnymi czynnikami natury psychologicznej) i powoduje osobliwe zjednoczenie się z porządkiem kosmicznym". Bez względu na to, czy katharsis prowadzi do transcendencji, czy nie, wielu terapeutów zgadza się ze stwierdzeniem, że fizyczne uwolnienie nadmiaru energii daje lepszy stan odbieralności terapii i samo wiadomości.

2. Zmniejszanie niepokoju oraz przeżywanie stanu zadowolenia

Ta funkcja psychoterapeutyczna zwiędana jest z koncepcją psychologicznego bezpieczeństwa w tańcu, wskazywaną przez Abrahama Masłowa. Twierdził on, że powstające w tańcu sytuacje akceptujące, przyzwalające, zachęcające, bezpieczne (tak jak podczas marzenia sennego), stwarzają odpowiedni klimat, w którym możemy zdecydować się na wyrażenie swoich negatywnych emocji. Taniec stwarza takie podobne warunki do zabawy, w trakcie której doświadczamy zadowolenia z samego działania, nasuwającego się spontanicznie i będącego jej wytworem. Fizjologiczne rezultaty ruchu w tańcu są podobne do fizjologicznych objawów uzyskanych w stanie przyjemności. Podczas tańca wyzwalane są czynniki hormonalne stymulujące uwalnianie energii i uzyskiwanie zadowolenia, za ten miły nastrój pozwala na nawiązanie kontaktu ze sferami duchowymi. W ten sposób zmierzamy do osiągnięcia psychofizycznej harmonii.

3. Nawiązanie komunikacji i kontaktów społecznych

Domyślam się, że ta funkcja tańca również nie jest dla nas obca. Więdziemy się, że sporo z ludzkiej komunikacji odbywa się pozawerbalnie, a ruch jest formą porozumiewania się. Zatem, gdyby poszerzył indywidualny słownik ruchów jednostki, można by zarazem zwiększyć jej zdolność do rozumienia i bycia rozumianym. Tancerz może spełniać dwie podstawowe funkcje - przedmiotową i podmiotową. W pierwszym przypadku jest on przekazywaczem informacji, w drugim - autorem informacji. W terapii tańcem główny nacisk kładzie się na komunikaty podmiotowe, co oznacza, że źródłem wszystkich ruchów jest sam uczestnik warsztatów i to on tworzy przestrzeń ruchową. Mając do dyspozycji czas, rytm, muzykę i własne ciało, nawiązuje kontakt z własną nieświadomością, wydobywając z niej informacje, które później zostają przetransformowane na język werbalny i zinterpretowane. Czyli tańczysz, wsłuchujesz się w siebie, wyrażasz to poprzez ruch, następnie o tym mówisz i z pomocą innych interpretujesz.

4. Zmiana psychomotoryczna

Choreoterapia wykorzystuje założenie, że zmiany na poziomie neuro-mięśniowym powodują nie tylko fizyczne, ale również i psychiczne zmiany. Myśl ta pochodzi od Reicha, który wysunął tezę, że yciowe do więdzenia kumulują się w mięśniach i układzie kostnym. Psychoterapeuci tańcem nie zajmują się jednak manipulacją struktur mięśniowych poprzez wewnętrzne i zewnętrzne stymulacje, ale poprzez ruch. Krótko mówiąc, gdy się wytańczysz, zwracaj uwagę na tak istotny element jakim jest oddychanie, przestanie cię blokować to, co do tej pory było dla ciebie źródłem udręki.

Czyli, podsumowując...

Generalnie, cały wysiłek terapeutyczny prowadzi do poprawienia koordynacji ruchowej, odbudowy obrazu własnego ciała i rozwijania samo wiadomo ci jednostki. Celem podstawowym jest dostarczenie ustrukturalizowanej formy opartej na wybranych technikach, po to, aby do wiadczy własnej cielesnej jedno ci i naby umiej tno wgl du w swoje wewn trzne stany. wiadomo , e takie wła ciwo ci, jak: napi cie, odpr enie, elastyczno , równowaga, kontrola, bierno maj wpływa na aktywno nerwowo- mi niow , pozwala jednostce kontrolowa ten stan i doprowadza do jego kreatywnego rozwi zania.

Choreoterapia jest godna polecenia tym, którzy potrzebuj profesjonalnej formy wsparcia czy pomocy psychoterapeutycznej. Za wszystkich pozostałych gor co zach cam do korzystania z uzdrowicielskiej siły ta ca w jego czystej postaci. Ta cz c, uwalniasz negatywne emocje i nieprzyjemne dla ciała oraz psychiki napi cie. Relaksujesz si , a tak e poprawiasz swoj kondycj - nie tylko fizyczn , ale i psychiczn !

Zatem pamiętaj:

1. Nie id na łatwizn - nie wmawiaj sobie i innym, e nie ta czysz, gdy ta czy nie potrafisz! Wiedz, e ta czy mo eka dy, nawet Ty!
2. Nie wstyd si ta czy ! Nawet je li taniec w Twoim przypadku oznaczałby kiwanie si z nogi na nog czy nieokielznany pl s. Nikt nie powiedział, e musisz by profesjonalnym tancerzem.
3. Ta cz zawsze, kiedy jest ku temu okazja! W domu podczas sprz tania, wkuwania czy wi towania zdanego egzaminu. Na imprezie, gdy ta cz tłumy b d nie ta czy nikt. Na kursie ta ca, na choreoterapii...
4. Zata cz i poczuj, jak zmniejsza si Twoje napi cie i poprawia si samopoczucie psycho-fizyczne!
5. Zapro do ta ca drug osob ! Nie do , e mo ecie si wietnie pobawi , to jeszcze dodatkowo lepiej si pozna .

ródła:

1. Aleszko, Z., Janke-Klimaszewska, B. (2001). *Psychoterapia*, 2 (117).
2. Frankowska, A. L. (12.05.2003). *Tupnij co sił w nogach*, 8. Wyszukane 10.11.2004 w www.choreoterapia.com.pl
3. Kozięło, D. (2002). *Tanec i psychoterapia*. Pozna .
4. Wojciechowska, A., Biela ska, A. (2001). *Amerta movement czyli "filozofia ruchu" w terapii osób chorych psychicznie*. *Psychoterapia*, 1(116), (str. 45-51).