

Iwona Lindyberg

ORCID: 0000-0002-3846-7568

Uniwersytet Gdański

## Możliwości zastosowania choreoterapii we wsparciu kobiet z niepełnosprawnością intelektualną – refleksje dotyczące projektu zajęć rozwojowych „Kobiety Mocy”

*Taniec jest aktywnością.*

*Taniec jest czynnością.*

*Taniec jest stanem.*

*Taniec jest pracą.*

*Taniec jest przepływem.*

*Taniec jest przekazem.*

*Taniec jest aktywnym odczuwaniem.*

*Taniec jest ruchem.*

U. Zerek

Celem niniejszego tekstu jest opis możliwości zastosowania choreoterapii we wsparciu dorosłych kobiet z niepełnosprawnością intelektualną. Opisywane zajęcia są pewnym wycinkiem szerszego projektu rozwojowego („Kobiety Mocy”). Projekt ten ma charakter arteterapeutyczny. Terapia tańcem to nic innego jak terapeutyczne wykorzystanie ruchu i ekspresji jako pewnego procesu służącemu emocjonalno-fizycznej wewnętrznej integracji. Warto podkreślić również, iż terapia tańcem jest działaniem wieloaspektowym i wielowymiarowym. Taniec (i towarzysząca mu ekspresja) mogą w istocie wpływać na różne sfery funkcjonowania uczestników.

Słowa kluczowe: arteterapia, choreoterapia, taniec, kobiety z niepełnosprawnością intelektualną

## Possibilities of using choreotherapy in supporting women with intellectual disabilities – reflections on the project of developmentclasses „Women of Power”

The purpose of this text is to describe the possibility of using choreotherapy in the support of adult women with intellectual disabilities. The described classes are a part of a broader development project (Women of Power). This project is art therapy. Dance therapy is nothing more than

the therapeutic use of movement and expression as a process for emotional and physical internal integration. It is also worth emphasizing that dance therapy is a multifaceted and multidimensional activity. Dance (and the accompanying expression) can in fact affect various spheres of functioning of the participants.

Key words: art therapy, chronotherapy, dance, women with intellectual disabilities

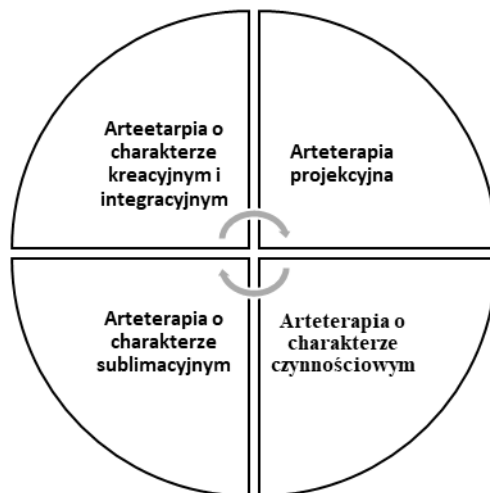
## Wprowadzenie

Ostatnie lata przyniosły wzrost zainteresowania arteterapią. Sam termin „arteterapia” nie jest jednoznaczny, bowiem mamy do czynienia ze ścieraniem się różnych stanowisk dotyczących podejścia do działań arteterapeutycznych. Niewątpliwie arteterapia jest rozległą dziedziną łączącą wiele gałęzi nauki, w której prym wiodą sztuki wizualne i media artystyczne. To pierwszeństwo sztuki i procesu twórczego w arteterapii (rozumianej jako terapia przez sztuki plastyczne) jest często mylone z innymi dziedzinami aktywności artystycznych. Należy podkreślić, że arteterapia, czyli terapia za pomocą sztuk plastycznych, opiera się na terapeutycznym wykorzystaniu ich możliwości wyrazowych.

Dla potrzeby niniejszego tekstu przyjmuje taką definicję arteterapii, w której w kontekście celu działań arteterapeutycznych, jest akcentowana komunikacja człowieka z sobą i z innymi. Ciekawie ujął to R. Bartel, określając arteterapię jako formę terapii, w której „podstawowymi elementami komunikacji są szeroko rozumiane środki artystyczne, proces twórczy oraz powstające w wyniku tego dzieło” (Bartel 2016: 14). Arteterapia to taki rodzaj oddziaływania terapeutycznego, w którym przyjmuje się, iż istotą tych działań jest umożliwienie twórczego wyrażania siebie, przy czym wynik/„produkt” jest mniej ważny niż sam proces terapeutyczny (Malchodi 2003).

Oczywiście arteterapia rozumiana jako terapia poprzez sztukę może być definiowana w wąskim, jak i szerokim znaczeniu. Wąskie znaczenie arteterapii odnosi się do udzielania pomocy terapeutycznej z wykorzystaniem różnego rodzaju działań plastycznych. Takie jest też często potoczne rozumienie arteterapii. W szerokim znaczeniu arteterapia „dzieje się” z wykorzystaniem różnych działań arteterapeutycznych (Szajek 2012: 22).

W literaturze znaleźć można różne klasyfikacje arteterapii. Jedno z podejść do tego zagadnienia przedstawiam na poniższym rysunku 1.



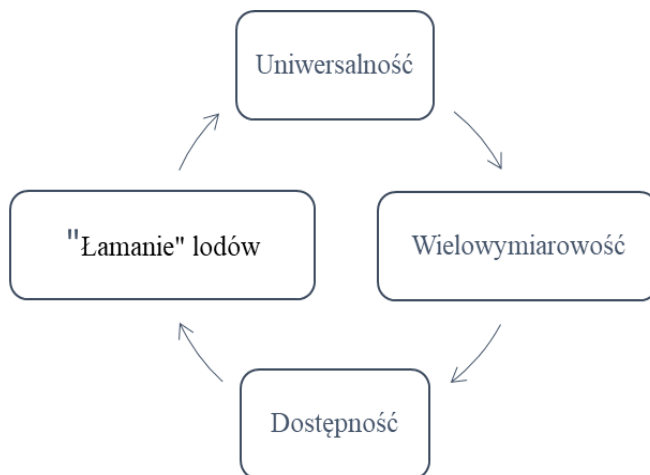
Rysunek 1. Klasyfikacja arteterapii

Źródło: opracowanie własne na podstawie: (Kwiatkowska, 1991).

Arteterapia o charakterze czynnościowym jest opisywana tu jako działalność służąca wzmocnieniu człowieka przez aktywność, która daje możliwość skoncentrowania się na własnych zasobach jednostki. Celem tego typu działań jest więc głównie aktywizowanie, stymulacja i wyciszenie emocji. Arteterapia o charakterze sublimacyjnym to zaś działanie pozwalające na odreagowanie negatywnych stanów emocjonalnych. Kolejnym rodzajem działań arteterapeutycznych jest arteterapia projekcyjna skupiająca się na zapewnianiu warunków do manifestowania wytworach twórczości własnych uczuć, czy też postaw uczestników zajęć.

W kontekście niniejszego tekstu istotne są dla mnie znaczenia przypisywane arteterapii o charakterze kreatywnym i integrującym. Ten rodzaj działań opiera się na założeniu, iż „aktywność twórcza aktywizuje zdolności człowieka i umacnia jego tendencje do własnej realizacji a także scala jego osobowość” (Kwiatkowska 1991: 68). Warto podkreślić, że arteterapia ma charakter interdyscyplinarny, co daje pełną możliwość łączenia różnych działań, stosowanie różnych jej rodzajów jednocześnie oraz sięgania po różne metody i techniki arteterapeutyczne (zob. Kasprzak 2018: 161 )

Mówiąc o arteterapii podkreślić trzeba, że tego typu działania mogą wpływać na wiele sfer życia człowieka oraz obszarów jego funkcjonowania. Arteterapia może być wędrówką w głąb siebie, ale też może też dawać możliwość spotkania z innymi. Wymienić można wiele zalet arteterapii. Niektóre z nich przedstawia poniższy rysunek 2.



Rysunek 2. Zalety arteterapii

Źródło: opracowanie własne na podstawie: (por. Głowacka, Goli, 2020).

Uniwersalność działań arteterapeutycznych polega na tym, że arteterapia może być oferowana uczestnikom w różnym wieku, osobom mającym różne potrzeby i możliwości. Działania mogą być więc bardzo zróżnicowane i dobrane do profilu funkcjonowania jednostki. Kolejną zaletą arteterapii jest umożliwienie „przekraczania siebie” w relacjach z innymi. Arteterapia umożliwia więc uczestnictwo w różnych formach aktywności w formule przekraczania własnych ograniczeń związanych np. z lękiem, nieśmiałością czy wycofaniem. Istotną zaletą arteterapii jest również jej dostępność rozumiana nie tylko jako korzystanie ze specjalnych narzędzi czy środków, ale również jako korzystanie z zasobów środowiska. Tak naprawdę arteterapia może dziać się wszędzie i może być prowadzona w minimalistycznym wydaniu. Wielowymiarowość to kolejna zaleta arteterapii i wiąże się ona z oddziaływaniem tego typu działań na wiele aspektów funkcjonowania człowieka. Arteterapia przynosi bowiem zmiany w myśleniu, emocjach, przekonaniach czy też wpływa na zmianę zachowań. Zajęcia arteterapeutyczne, w zależności od formy, którą się posługujemy, mogą niewątpliwie oddziaływać na wiele układów równocześnie (por. Głowacka, Goli 2020).

## Istota choreoterapii

Jednym z działań arteterapeutycznych jest terapia z wykorzystaniem tańca. Taniec jest aktywnością bezpośrednio związaną z ciałem. Ze względu na to, iż w przypadku choreoterapii mamy do czynienia z różnorodną muzyką, różnym

tempem oraz różnymi rodzajami i stylami tańca, ta forma arteterapii może działać na człowieka zarówno pobudzająco, jak i wyciszająco. Uznanie tańca za sztukę jest przypisywane Sokratesowi i Platonowi, „którzy pierwsi zauważyli piękno duchowe ruchów, pojawiających się w tańcu i przypisali im znaczenie edukacyjne, wychowawcze oraz podtrzymujące sprawność fizyczną” (Turska 1983: 31, za: Kott 2017: 70).

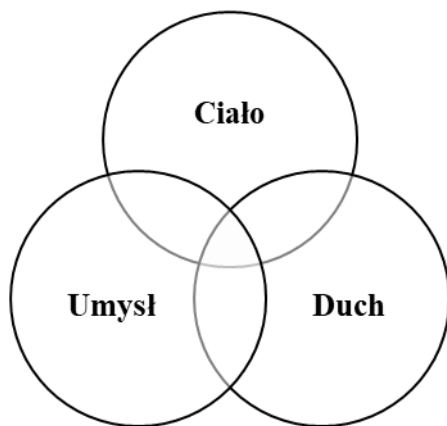
Terapia tańcem, w tym współczesnym wydaniu, powstała w Stanach Zjednoczonych w latach 40. XX wieku. Inspiracją stał się taniec współczesny, w którym poszukiwano swobody ekspresji oraz manifestowania różnych przeżyć. Słowo „choreoterapia” pochodzi od dwóch greckich słów: „choreia” (taniec) i „therapeuēin” (leczyć). R. Bartel podkreśla, że w choreoterapii „nie liczą się umiejętności, predyspozycje taneczne ani technika tańca”, a ważny jest „naturalny, indywidualny ruch jednostki (zgodny z rytmem jej ciała)” (Bartel 2016: 257). Terapia tańcem daje możliwość uzewnętrznienia tego, co pojawia się we wnętrzu człowieka. Można więc powiedzieć, że taniec „odsłania wewnątrz tańczącej osoby, pozwala jej lepiej zrozumieć siebie i przeżywane przez nią emocje, pragnienia, przekonania, schematy, uczucia poprzez postawę ciała, gesty, sylwetkę i mimikę” (Bartel 2016: 257).

W toku kształtowania się terapii tańcem wyodrębniły się w jej obrębie dwa główne nurty: taniec terapeutyczny (choreoterapia) oraz psychoterapia tańcem i ruchem (DMT – Dance Movement Therapy), przy czym warto podkreślić, że obie te metody „nakierowane są na pracę z ciałem i twórcze wykorzystanie tańca oraz ruchu w pracy z jednostką lub grupą” (Tłuczek 2014: 107)

Psychoterapia tańcem i ruchem w przeciwieństwie do choreoterapii opiera się na procesie (psychoterapia zorientowana na działanie), a jej cel jest uzależniony i określony przez pacjenta. Natomiast w przypadku choreoterapii cel może mieć charakter terapeutyczny, ale również ogólnorozwojowy, edukacyjny, artystyczny czy profilaktyczny. D. Kubinowski (1997: 14–16) podkreśla, iż w myśleniu o tańcu w kontekście ruchu nie można pominąć postulatów Paula Brinsona, który analizował ruch taneczny w trzech perspektywach: „jako specyficzny rodzaj ruchu ludzkiego, jako formę sztuki, jako środek komunikacji interpersonalnej”.

Istotnym pytaniem dotyczącym tańca w kontekście terapii jest pytanie, kiedy taniec zaczyna być terapią, kiedy nią jest, a kiedy nią nie jest. M. Wiszniewski podkreśla, że „w terapii tańcem nie chodzi o piękno ruchu czy mistrzowskie opanowanie techniki i formy, ale o rozwój zdolności odczuwania i wyrażania siebie oraz spotkania z drugim człowiekiem i grupą” (Wiszniewski 2003: 23). Według American Dance Therapy Association (ADTA) terapia tańcem to taka, która wykorzystuje ruch do wzmocnienia emocjonalnego, poznawczego, fizycznego i integracji społecznej jednostki (Barnstaple 2016: 26). Warto podkreślić, że taka podstawowa różnica pomiędzy psychoterapią a terapią tańcem polega na tym, że taniec zapewnia warunki do integracji wewnętrznej jednostki. Ruch jest tu naj-

lepszym sposobem do osiągnięcia tej integracji, która odnosi się do trzech podstawowych „obszarów” (zob. rys. 3).



Rysunek 3. Obszary oddziaływania choreoterapii

Źródło: opracowanie własne na podstawie: (Barnstaple 2016: 25).

W podejściu reprezentowanym przez ADTA celem terapeutycznego wykorzystania ruchu i tańca jest zapewnienie warunków do ekspresji, odnalezienie wewnętrznego głosu i doświadczenie niezależności (Chakraborty 2013).

Choreoterapia wykorzystuje taniec jako główny element terapeutyczny i w tym kontekście możemy mówić o jej funkcji profilaktycznej, diagnostycznej i tej związanej z bezpośrednim zastosowaniem tańca, czyli funkcji terapeutycznej (Puszczalowska-Lizis, Markowski, Markowska, Szymańska-Smoleń 2018: 413). Funkcja profilaktyczna choreoterapii wiąże się ze stwarzaniem warunków do zapobiegania stagnacji czy też nasileniu różnych problemów czy dolegliwości, które są obecne w życiu człowieka. Taniec daje możliwość aktywnego wypoczynku, uspokojenia czy też odreagowania stresu. Funkcja diagnostyczna choreoterapii wiąże się z informacjami dotyczącymi uczestników zajęć, jakie otrzymuje/odczytuje. Taniec może dać nam informacje o osobowości człowieka, jego charakterze, jego pragnieniach czy też potrzebach (por. Puszczalowska-Lizis, Markowski, Markowska, Szymańska-Smoleń 2018: 416). Funkcja terapeutyczna tańca realizuje się w różnych działaniach. Na przykład w odniesieniu do aspektu emocjonalnego możemy mówić o dwóch przeciwstawnych jakościach. Z jednej strony jest to pobudzenie i ekspresja emocji, bowiem „poprzez choreoterapię można na nowo odkryć uczucia oraz pomóc w uzewnętrznieniu stanu emocjonalnego i potrzeb” (Puszczalowska-Lizis, Markowski, Markowska, Szymańska-

-Smoleń 2018: 416). Z drugiej zaś strony takim pożądanym efektem może być zmniejszenie niepokoju i poprawa samopoczucia.

Podsumowując to krótkie wprowadzenie teoretyczne warto podkreślić, iż terapia tańcem to „terapeutyczne wykorzystanie tańca i ruchu poprzez proces, w którym wspomagana jest integracja emocjonalna i fizyczna” (Bartel 2016: 257). Istotny jest tu również fakt, że choreoterapia jest terapią wielozakresową i wielowymiarową. A. Brudnowska (2010: 48). podkreśla, że „polem do wykorzystywania ruchu i tańca przez osoby niebędące tancerzami jest używanie ich w procesie rozwojowym, usprawniającym i terapeutycznym”. Choreoterapia jest więc taką formą terapii, w której jest wykorzystywana ekspresja ruchowa uczestników, przy czym bardzo ważna jest ich motywacja i indywidualne zaangażowanie (tamże, s. 48)

## Specyfika projektu „Kobiety Mocy”, czyli o zastosowaniu choreoterapii w pracy z dorosłymi kobietami z niepełnosprawnością intelektualną

Celem niniejszego tekstu jest opis specyfiki pewnego wycinka projektu arteterapeutycznego „Kobiety Mocy”. Skupię się na ogólnych założeniach projektu w odniesieniu do przestrzeni zajęć realizowanych z wykorzystaniem terapii tańcem. Moim celem nie jest natomiast opis efektów tego projektu, z tej prostej przyczyny, że działania te przez cały czas jeszcze „dzieją się”, a sama koncepcja pod wpływem tego „dziania się” ulega pewnym przeobrażeniom. Na ewentualne zmiany duży wpływ mają same uczestniczki zajęć.

Jestem autorką projektu „Kobiety Mocy”, który jest adresowany do dorosłych kobiet z niepełnosprawnością intelektualną. W ramach tych działań od ponad roku prowadzę zajęcia z zakresu arteterapii z grupą kobiet z lekkim i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności intelektualnej oraz współprowadzę zajęcia z wykorzystaniem terapii tańcem. Zajęcia te są oparte na idei kręgu kobiecego. Od dłuższego czasu wykorzystuję arteterapię w swojej pracy terapeutycznej, a zainteresowanie tym obszarem działań terapeutycznych skłoniło mnie do pogłębiania swojej wiedzy i zdobycia umiejętności niezbędnych w tego typu działaniach. Jestem arteterapeutką oraz choreoterapeutką. Doświadczenia związane z tańcem (między innymi: taniec intuicyjny, Ruch Autentyczny, ecstatic dance, Medicine Movement, Chakra Dancing, Biodanza, 5 Rytmów, tango argentyńskie i inne) skłoniły mnie do włączenia w ten projekt również choreoterapii.

Program „Kobiety Mocy” ma charakter rozwojowy, przy czym nie chodzi tu o wartościowanie rozwoju jako jakichkolwiek postępów i zmian, które są wynikiem działań terapeutycznych. W projekcie chodzi o zmiany, których istotą jest

wzmocnienie struktury JA i zapewnienie warunków do wyrażenia się tego JA. Zajęcia obejmują różne działania arteterapeutyczne, m.in.: terapię tańcem, pracę z mandalą, arteterapeutyczny trening umiejętności społecznych, terapię z wykorzystaniem sztuk plastycznych, fotografoterapię, pracę z maską, pracę z rekwizytem, pracę z afirmacjami itp.

Sam projekt jest realizowany w przestrzeni Warsztatu Terapii Zajęciowej prowadzonego przez Fundację Edukacji Ekologicznej i Promocji Zdrowia, i jest projektem „wewnętrznym”, w tym sensie, że jest realizowany w ramach nieobligatoryjnych zajęć terapeutycznych dla uczestniczek. Działania te nie wymagały więc dodatkowych nakładów finansowych. Od wielu lat jestem pracownikiem tego warsztatu, a więc dobrze znałam specyfikę funkcjonowania samej placówki oraz uczestniczek biorących udział w zajęciach. W odniesieniu do realizowanych działań celowo używam terminu „projekt”, a nie program, ponieważ uznaję, że sam koncept tych zajęć jest wyjątkowy, a jego realizacja jest ograniczona w czasie. Przyjęłam następującą definicję projektu: „tymczasowe przedsięwzięcie, mające na celu stworzenie unikalnego produktu lub usługi, gdzie tymczasowość oznacza, że przedsięwzięcie ma ściśle oznaczony początek i koniec, a unikalność, że produkt lub usługa w wyraźny sposób jest inna niż wszystkie podobne produkty lub usługi” (Pietras, Szmit 2003: 9). Unikalność oraz jednostkowość opisywanych przez mnie działań polega przede wszystkim na nieco odmiennych, niż zwyczajowo przyjęte, wartościowaniu działań terapeutycznych realizowanych w przestrzeni WTZ. Jest to możliwe dzięki przyjęciu pewnej „filozofii” działań, a więc niezbędne jest „przeformułowanie znaczeń nadawanych własnej pracy przez profesjonalistów zatrudnionych w tych placówkach” (Lindyberg 2020: 239).

W przestrzeni placówki jaką jest Warsztat Terapii Zajęciowej, niestety często jest tak, że „profesjonaliści w warsztacie muszą w pewnym sensie stać na straży systemu” (tamże), który w odniesieniu do osób z niepełnosprawnością intelektualną zakłada dość nierealne, a tym samym niepewne, scenariusze. W taki oto sposób „realizowana jest często wizja terapii zajęciowej, która jest w pewnym sensie „na usługach” rehabilitacji zawodowej” (Lindyberg 2020: 240).

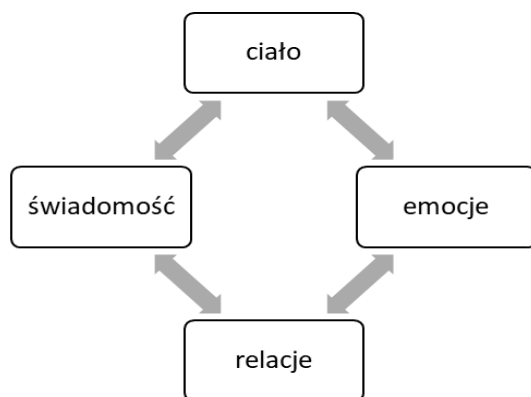
W odniesieniu do osób z niepełnosprawnością intelektualną, w efekcie tak wartościowanych działań, rozwój struktury JA jest celem, który nie zawsze znajduje odzwierciedlenie w praktykach terapeutycznych. Zachodzi tu jeszcze taka okoliczność, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną postrzegane są często jako mało kreatywne. Warto jednak podkreślić, że „kreatywność jest jednak na tyle dynamicznym układem odniesienia, że może nie tylko zaspokajać wiele potrzeb, ale też może takie potrzeby w różny sposób budzić” (Lindyberg 2021: 109).

Szczegółowe informacje dotyczące realizowanych zajęć z zakresu choreoterapii są ujęte w programie choreoterapeutycznych zajęć rozwojowych „Kobiety Mocy”. Diagnoza potrzeb uczestniczek w zakresie konkretnych działań została



dokonana na podstawie przeprowadzonej oceny funkcjonowania uczestniczek, a szczególne cele dedykowane konkretnym uczestniczkom zostały zawarte w ich Indywidualnych Programach Rehabilitacji.

Główne cele tego projektu (w aspekcie zajęć z wykorzystaniem terapii tańcem) odnieść można do następujących obszarów (zob. rys. 4).



Rysunek 4. Obszary zastosowania terapii tańcem w projekcie „Kobiety Mocy”

Źródło: opracowanie własne na podstawie programu choreoterapeutycznych zajęć rozwojowych „Kobiety Mocy”.

Projektując działania choreoterapeutyczne celowo odeszłam od typowego dla terapii tańcem umiejscowienia tych działań w triadzie: ciało – umysł – duch (dusza) i wprowadziłam uszczegółowienie, w którym w owej symbolicznej „duszy” zawierają się emocje (ruch do siebie) i relacje (ruch do innych). Poniżej zamieszczam szczegółową charakterystykę celów odniesioną do wyżej wymienionych obszarów (tab. 1).

Pragnę podkreślić, iż istotą zajęć z zakresu choreoterapii realizowanych w grupie rozwojowej dla kobiet z niepełnosprawnością intelektualną „Kobiety Mocy” nie jest taniec sam w sobie, a dotarcie do tego, co nie zawsze jest zwerbalizowane a co czasami domaga się uzewnętrznienia i wyrażenia. Terapia z wykorzystaniem tańca wpływa również na system nerwowy, wzbudza pozytywne emocje, obniża napięcie, relaksuje, buduje poczucie własnej wartości. Zajęcia są realizowane z wykorzystaniem tańca intuicyjnego, który z założenia przebiega bez ściśle określonego schematu czy choreografii. Taniec intuicyjny oznacza tu poruszanie ciałem w rytmie i w sposób jaki narzuca ciało. Podczas zajęć realizowane są przeróżne aktywności, które umiejscowić można w działaniach arteterapeutycznych, a których celem jest wsparcie w rozwoju struktury JA uczestniczek. Podczas zajęć wykorzystywane są czasami rekwizyty, które pozwalają na wejście

w jakąś rolę lub też wspierają uczestniczki w wyrażaniu się. Do tych rekwizytów należą m.in.: suknie, wianki, maski, szale, wachlarze, kolorowe chusty, skrzydła Izis wykorzystane w tańcu orientalnym. Czasami pojawiają się też instrumenty (np. bęben, grzechotki czy inne etniczne instrumenty), które są wykorzystywane do akompaniamentu muzyce, która jest odtwarzana.

Tabela 1. Obszary działań choreoterapeutycznych w projekcie „Kobiety Mocy”

Obszary	Cele
Ciało	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa kondycji fizycznej</li> <li>- zwiększenie świadomości własnego ciała</li> <li>- rozładowanie napięć w ciele</li> </ul>
Emocje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- akceptacja siebie</li> <li>- zwiększanie emocjonalnego dobrostanu uczestniczek</li> <li>- wzmacnianie poczucia własnego bezpieczeństwa i pewności siebie</li> <li>- doskonalenie umiejętności wyrażania i nazywania własnych emocji i radzenia sobie z nimi</li> </ul>
Świadomość siebie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wsparcie w procesie poznawania siebie</li> <li>- poznanie swoich zasobów</li> <li>- wzmacnianie samooceny</li> <li>- poznanie swoich możliwości</li> <li>- poznanie swoich potrzeb</li> </ul>
Relacje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zwiększanie kompetencji komunikacyjnych</li> <li>- usprawnianie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania relacji z innymi</li> <li>- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie</li> <li>- stworzenie warunków do wymiany społecznej</li> </ul>

Źródło: opracowanie własne na podstawie programu choreoterapeutycznych zajęć rozwojowych „Kobiety Mocy”.

Ważnym aspektem włączenia terapii tańcem do tego projektu był aspekt dokonania zmian. Główne założenie choreoterapii bowiem jest takie, że każda zmiana w ruchu na poziomie ciała prowadzi do zmian na poziomie psychicznym. Ruch w choreoterapii jest pewnym sposobem wyrażania się i daje możliwość integracji ciała, emocji i umysłu (Kamińska, Krupka-Matuszczyk 2011: 76). Terapia tańcem „pozwala na otwartość wobec emocji oraz na ich akceptację”, a także „pomaga uruchomić wyobraźnię, sferę uczuć oraz nawiązywania relacji” umysłu (Kamińska, Krupka-Matuszczyk 2011: 77). W literaturze przedmiotu wyróżnia się różne funkcje choreoterapii, które są realizowane również podczas opisywanych przeze mnie zajęć. Przedstawiam je poniżej (rys. 5).



Rysunek 5. Funkcje choreoterapii realizowane podczas zajęć

Źródło: opracowanie własne na podstawie: (por. Kamińska, Krupka-Matuszczyk 2011: 78).

Konstruuąc program tych zajęć brałam pod uwagę powyższe funkcje, co zamaniestowało się w postaci obszarów oddziaływań oraz celów realizowanych działań. Poniżej omówię dokładniej istotę tych funkcji w opisywanym projekcie.

Funkcja ekspresyjna tańca dotyczy tu umożliwienia wyrażania siebie, wyrażania poprzez taniec własnych emocji, odczuć, potrzeb i pragnień czy też myśli. Poznawanie własnych możliwości i ograniczeń wiąże się zaś z funkcją eksploracyjną tańca. Choreoterapia daje również możliwość tworzenia warunków do twórczych poszukiwań i nabywania świadomości siebie oraz własnego ciała. Funkcja rozwojowa choreoterapii wiąże się ze wspieraniem uczestniczek w ich osobistym rozwoju, co ściśle wiąże się ze zwiększaniem samoświadomości. Podczas zajęć jest realizowana również funkcja harmonizująca, która wiąże się z dążeniem do pewnego balansu pomiędzy różnymi sferami w jakich człowiek funkcjonuje. Podczas zajęć następuje również aktywizowanie uczestniczek, czyli uruchomienie ich potencjału, rozbudzenie ich otwartości na zmiany. Te efekty mieszczą się w funkcji aktywizującej tego typu działań. Zastosowanie choreoterapii umożliwia zwiększenie poczucia wiary we własne siły i daje możliwość doświadczenia poczucia sprawstwa. Podczas zajęć zawsze są momenty uspokojenia i wyciszenia. Często jest też tak, że taka potrzeba jest sygnalizowana przez uczestniczki. Istotne jest też doświadczenie w tej ruchowej ekspresji siebie.

Wszystko to wiąże się z funkcją stabilizującą choreoterapii, która jest związana z ugruntowaniem, doświadczeniem poczucia bezpieczeństwa i z uważnością na siebie. W opisywanym projekcie realizowana jest również funkcja koncentrująca tańca, która wiąże się z umożliwieniem poprzez taniec koncentracji na pewnych obszarach, wymiarach naszego funkcjonowania i doświadczenia. Istotne jest więc tu, co odczuwamy, czego doświadczamy i co myślimy. Podczas zajęć uczestniczki mają zapewnione też warunki do odblokowania napięć, relaksu czy też odczuwania rozluźnienia. Tak właśnie manifestuje się funkcja uwalniająca choreoterapii. Istotną funkcją, jaka jest realizowana podczas prowadzonych przeze mnie zajęć, jest funkcja wymiany. Funkcja ta wiąże się z relacjami z innymi. Wymiana dotyczy zachowań, emocji, myśli, przeżyć. Uczestniczki podczas zajęć

wchodzą ze sobą w interakcje. Taniec w grupie zapewnia im możliwość doświadczania wspólnoty. Bardzo istotne jest, że w tym całym procesie grupowym szanowana i respektowana jest również ich indywidualność (por. Kamińska, Krupka-Matuszczyk 2011: 78).

Taniec jest jak lustro, bowiem pozwala nam zobaczyć swoje prawdziwe odbicie. O terapeutycznych walorach tańca tak oto napisała A. Mendak: „(...) jest doskonałą metodą wspomagającą terapię (...) jest doskonałą także dla tych, którzy chcą rozładować agresję i frustrację. Osoby mające problemy z nawiązywaniem kontaktu uczą się w tańcu otwierania na drugiego człowieka, a nieśmiali mogą porozmawiać bez słów. Ludzie chorujący na depresję podejmują aktywność bardzo istotną przy zwalczaniu choroby, a wytwarzane pod wpływem ruchu endorfiny poprawiają samopoczucie i działają jak lekarstwo” (Mendak 2016: 42–43).

W działaniach choreoterapeutycznych bierzemy pod uwagę relację z samym sobą i relację z innymi, i nad tymi dwoma jakościami pracujemy. Relacja JA – JA dotyczy kontaktu z samym sobą, co wiąże się z poszerzaniem świadomości samego siebie. Ta świadomość dotyczyć może ruchu, ciała, emocji, idei, wyobrażeń czy też przepływu energii (Kosztyła 2017: 93). Jest to też świadomość własnego ciała, sposobu w jaki oddychamy, świadomość własnych reakcji. Praca nad relacjami z innymi dotyczy rozwijania umiejętności do nawiązywania i podtrzymywania relacji z innymi, ale też umiejętności współpracy i współdziałania czy też umiejętności rozwiązywania konfliktów (Kosztyła 2017: 93). Podczas zajęć uczestniczki doświadczają tańca indywidualnego, ale inicjowane są też sytuacje, w których ten taniec może „zadziać się” w parach, w trójkach czy w większej grupie. W projekcie „Kobiety Mocy” taniec intuicyjny „dzieje się” nie tylko jako taniec indywidualny, ale również jako taniec integracyjny. I tak wypełnia się istota wyjścia poza własne JA. Taniec integracyjny jako formuła tańca, ale też jako pewna „metoda” pracy. W moim odczuciu jest to ciekawy koncept wzbogacający te zajęcia. Taniec integracyjny z założenia „oparty jest na partnerstwie, równości, zrozumieniu i wzajemnym szacunku”, i daje on możliwość integrowania się z innymi (Garbacz, Węgrzyn 2008: 134). Istotą takiego tańca jest, że nie ma tu podziału na role ani stałych partnerów. Jest to taniec interakcyjny, ale bez określania formuły tych interakcji.

Warto podkreślić, iż celem choreoterapii jest „połączenie prawidłowo funkcjonującego ciała ze zdrowym duchem, dlatego też mogą w niej uczestniczyć osoby mające trudności z werbalnym wyrażaniem swoich stanów emocjonalnych, w relacjach międzyludzkich, nieakceptujące własnego ciała, o niskim poziomie poczucia wartości, a także te, które chcą poznać lepiej siebie, podnieść kompetencje komunikacyjne” (Kosztyła 2017: 93).

W literaturze wymieniane są różne korzyści z zastosowania terapii tańcem i większość z nich znajduje manifestację w założeniach przyjętych w opisywanym

przeze mnie projekcie. ADTA wymienia między innymi następujące korzyści terapii tańcem:

- zwiększenie samoświadomości,
- zwiększenie poczucia własnej wartości,
- integracja wewnętrzna,
- rozwój autonomii osobistej,
- zwiększenie możliwości w zakresie stosowania zachowań adaptacyjnych,
- lepsze radzenie sobie z przytłaczającymi uczuciami lub myślami,
- maksymalizacja zasobów komunikacji,
- poznanie swoich zasobów,
- inicjowanie zmian fizycznych, emocjonalnych i/lub poznawczych,
- rozwijanie relacji opartych na zaufaniu,
- poprawa umiejętności interakcji społeczny (Chakraborty 2013: 12).

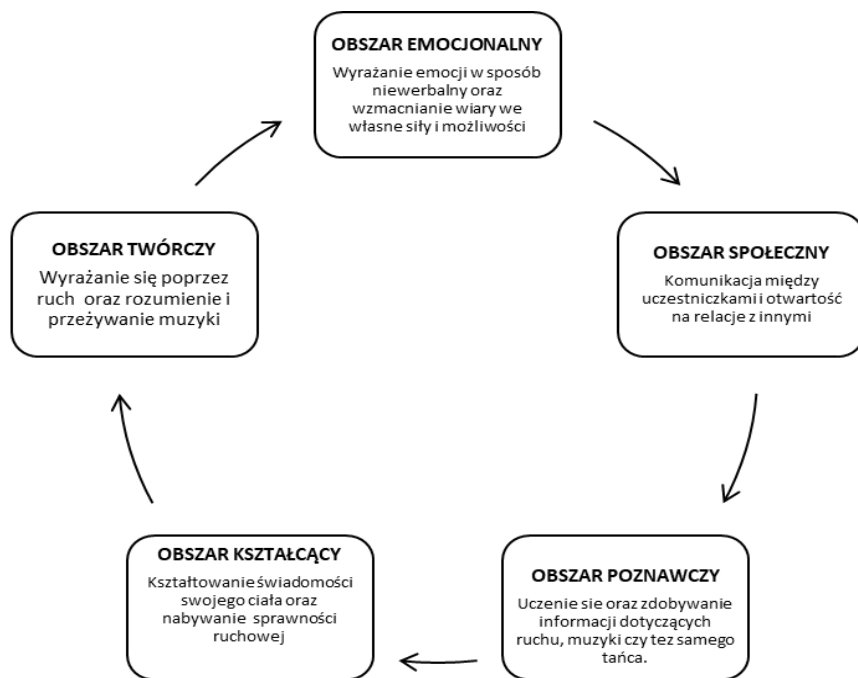
W odniesieniu do choreoterapii możemy mówić o różnych sferach oddziaływania tańca na człowieka. Podczas zajęć, które prowadzę, oddziaływanie to dotyczy przede wszystkim takich sfer, jak: poznawcza, emocjonalna, psychiczna, społeczna, motywacyjna, estetyczna, duchowa, fizjologiczna oraz motoryczna (por. Puszczałowska-Lizis, Markowski, Markowska, Szymańska-Smoleń 2018: 416).

Tabela 2. Sfery oddziaływania tańca podczas zajęć „Kobiety Mocy” – podstawowe założenia

Sfery oddziaływania tańca	Efekty oddziaływań
Poznawcza	taniec wpływa na poprawę świadomości własnego ciała i przestrzeni. Wpływa również na zdolność koncentracji uwagi oraz uczenia się nowych zadań
Emocjonalna	taniec umożliwia ekspresję emocji oraz wpływa na poprawę zdolności relaksowania się
Psychiczna	terapia tańcem oddziałuje na świadomość własnego ciała oraz samoocenę, samoakceptację i nastrój
Spoleczna	taniec wpływa na poprawę kontaktów międzyludzkich oraz jakość relacji interpersonalnych
Motywacyjna	terapia tańcem wpływa na mechanizmy odpowiedzialne za rozpoczęcie, ukierunkowanie, podtrzymywanie i zakończenie zadania
Estetyczna	choreoterapia stanowi źródło przeżyć artystycznych.
Duchowa	terapia tańcem pozwala na rozwijanie empatii wyrażaniu ich i przeżywaniu
Fizjologiczna	taniec wywiera wpływ na stymulację neuroprzebieżników, reguluje pracę układu hormonalnego, pobudza wydzielanie endorfin
Motoryczna	choreoterapia daje możliwość poprawy koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej, cech motorycznych, jak gibkość, zwinność, szybkość, wytrzymałość, moc

Źródło: opracowanie własne na podstawie programu choreoterapeutycznych zajęć rozwojowych „Kobiety Mocy” (por. Puszczałowska-Lizis, Markowski, Markowska, Szymańska-Smoleń 2018: 416).

Tanec może spełniać wiele ról w rozwoju, przy czym sam rozwój jest ściśle związany z realizacją potrzeb i możliwości danej osoby w różnych obszarach. Tanec jest szczególną formą działania twórczego człowieka, której tworzywem jest ruch ciała i ekspresja. Istotne jest tu, że „nie jest to jednak ruch wykonywany w celach przemieszczania się lub wykonania określonej czynności, lecz w celu ekspresji stanów emocjonalnych lub przekazu treści symbolicznej” (Niedbała 2011: 267). I właśnie sam ruch oraz ekspresja emocjonalna oraz możliwość wyrażenia się w dostępny dla danej osoby sposób określały początkowo pewne obszary rozwojowe dla uczestniczek projektu. Z czasem okazało się, że tych obszarów w jakich rozpatrywać można oddziaływanie tańca na uczestniczki, jest znacznie więcej (co ilustruje poniższy rysunek 6).



Rysunek 6. Obszary rozwojowe tańca w projekcie

Źródło: opracowanie własne na podstawie programu choreoterapeutycznych zajęć rozwojowych „Kobiety Mocy” (por. Koszyła 2017: 91).

## Podsumowanie

Projekt „Kobiety Mocy” jest projektem wspierającym w rozwoju dorosłe kobiety z niepełnosprawnością intelektualną. Podczas zajęć choreoterapeutycznych jest wykorzystywany taniec intuicyjny, który jest specyficzną formą tańca. Zakłada on bowiem dużą dowolność ruchów i ekspresji ciała, przy czym nie wymaga się od uczestniczek szczególnych umiejętności ruchowych. Taniec ten ma formułę tańca indywidualnego, ale daje również możliwość interakcji z innymi i odczucia wspólnoty. Ten rodzaj tańca rzadko jest proponowany osobom z niepełnosprawnością intelektualną, co wynikać może z niedowierzania w ich możliwości swobodnej ekspresji. Być może jest też tak, że sami terapeuci czy nauczyciele pracujący z osobami z niepełnosprawnością intelektualną zdecydowanie bardziej odnajdują się w propozycjach z zakresu choreoterapii, które mają wyraźnie wyodrębnioną strukturę i których celem jest oddziaływanie (w tradycyjnej formule) na sferę motoryczną, społeczną czy też poznawczą uczestników. Zajęcia z wykorzystaniem tańca intuicyjnego, będące częścią projektu „Kobiety Mocy”, to propozycja nastawiona na rozwój uczestniczek (kobiet z niepełnosprawnością intelektualną), co oznacza przede wszystkim pracę w obszarze takich wymiarów jakości życia, jak: emocjonalny dobrostan, niezależność (samostanowienie), osobisty rozwój czy decydowanie o sobie, czy też relacje międzyludzkie. Warto podkreślić, że „taniec jest uniwersalnym językiem, którego treść zrozumie każdy człowiek, niezależnie od pochodzenia (Bartel 2016: 257), czy też możliwości komunikacyjnych”. Terapia tańcem może wpływać na wiele sfer i samo założenie, iż jest to praktyka wielowymiarowa i zasilająca integrację wewnętrzną jednostki, jest istotną rekomendacją do stosowania różnych podejść w choreoterapii adresowanej do osób z niepełnosprawnością intelektualną. Chciałabym podkreślić, że w moim odczuciu arteterapia może być narzędziem empowermentu. Wdrożenie tej idei opiera się bowiem na przekonaniu dotyczącym wykorzystywania potencjału tkwiącego w osobach, które są zagrożone wykluczeniem społecznym (por. Książek 2010).

## Bibliografia

- Barnstaple R. (2016), *Movement in Mind: Dance, Self-Awareness and Sociality – An investigation of dance as treatment/therapy*, York University Toronto, Ontario.
- Bartel R. (2016), *Arteterapia i rozwój osobisty. Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę*, Wydawnictwo Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu, Poznań.
- Brudnowska A. (2010), *Taniec i choreoterapia jako sposób na poprawę jakości życia współczesnej Polki*, Nowiny Lekarskie, 79.
- Chakraborty S. (2013), *Restoring Smiles Through Dance. Dance Movement Therapy Module to work with Trafficking Survivor for Care and Justice*, Kolkata Sanved.

- Garbacik J., Węgrzyn E. (2008), *Choreoterapia jako jedna z metod leczenia ruchem*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 570.
- Głowacka K., Goli M. (2020), Arteterapia ,czyli uzdrawiająca moc sztuki, Zeszyty Naukowe Pedagogiki Specjalnej, 13.
- Jurczyk M., Lindyberg I. (2021), *(Nie)dostrzeganie dorosłości z niepełnosprawnością intelektualną: tożsamość, cielesność, sprawstwo, kreacja*, Difin.
- Karmińska E., Oberda I. (2011), *Choreoterapia* [w:] I. Krupka-Matuszczyk (red.), *Psychiatria dla studentów fizjoterapii*, Wydawnictwo Śląskiego Uniwersytetu Medycznego , Katowice.
- Koch S., Kunz T., Lykou S., Cruz R. (2013), *Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes: A Meta-Analysis*, *The Arts in Psychotherapy*, November.
- Kosztyła B. (2017), *Aktywność taneczna dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi* [w:] H. Krauze-Sikorska, M. Klichowski (red.), *Świat małego dziecka Przestrzeń instytucji, cyberprzestrzeń i inne przestrzenie dzieciństwa*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań.
- Kott M. (2017), *Ruch i choreoterapia jako konieczny element funkcjonowania w okresie późnej dorosłości*, *Przegląd Biblioterapeutyczny*, 7, 1.
- Książek A. (2010), *Czas na twórczość Warsztaty arteterapeutyczne jako metoda pracy z osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym*, Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej CAL, Warszawa.
- Kubinowski D. (1997), *Tradycyjny i współczesny folklor taneczny: spór o pojęcia*, „Akcent”, 4.
- Kwiatkowska G.E. (1991), *Arteterapia*, Wydawnictwo UMCS, Lublin.
- Lindyberg I. (2020), *Miejsce terapii zajęciowej we wsparciu dorosłych osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną, czyli o (nie)pewnych scenariuszach działań rehabilitacyjnych w Warsztatach Terapii Zajęciowej*, *Niepełnosprawność. Dyskursy Pedagogiki Specjalnej*, 38.
- Malchiodi C. (2003), *Handbook of Art Therapy*, The Guilford Press, New York–London.
- Mendak A. (2018), *Ciało. Umysł. Dusza*, Charaktery nr 8.
- Muller-Pinget S., Carrard I., Ybarra Y., Golay A. (2012), *Dance therapy improves self-body image among obese patients*, *Patient Education and Counseling*, 89.
- Pietras P., Szmit M. (2003), *Zarządzanie projektami. Wybrane metody i techniki*, Oficyna Księgarsko-Wydawnicza „Horyzont”, Łódź.
- Puszczalowska-Lizis E., Markowski A., Markowska M., Szymańska-Smoleń E. (2018), *Możliwości zastosowania choreoterapii w rewalidacji dzieci z niepełnosprawnością intelektualną* [w:] J.A. Pietrzyk (red.), *Człowiek w zdrowiu i zdrowiu. Promocja zdrowia, zaangażowanie i rehabilitacja*, Wydawnictwa Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie, Tarnów.
- Pyrzyk-Kuta (2020), *Niewypowiedziane naruszenia więzi i emocji, czyli o kryzysach zapisanych w ciele. Znaczenie choreoterapii w redukcji napięć emocjonalnych*, *CHOWANNA*, 2 (55).
- Rullita Aristya, Mintarsih, Baiq Sophia, Iswari Azizah (2019), *Mirroring Exercise: Dance/Movement Therapy for Individuals with Trauma*, *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395.
- Szajek J. (2012), *Rola arteterapii w twórczej resocjalizacji nieletnich*, *General and Professional Education*, 2.



- 
- Tłuczek K. (2014), *Ruch, taniec, symbolika ciała jako formy transgresji konstruktywnej „ku sobie”*, Civitas Hominibus: Rocznik filozoficzno-społeczny.
- Turska I. (1983), *Krótki zarys historii tańca i baletu*, Polskie Wydawnictwo Muzyczne, Kraków.
- Wiszniewski M. (2003), *Uzdrowiający taniec. Terapeutyczne zastosowanie tańca*, Studio Astropsychologii, Białystok.