

UNIWERSYTET PAPIESKI JANA PAWŁA II W KRAKOWIE

SZKOŁA DOKTORSKA NA UNIWERSYTECIE PAPIESKIM

JANA PAWŁA II W KRAKOWIE

ALICJA LIBURA

**KRYTYCZNA ANALIZA WIODĄCYCH METOD TERAPII TAŃCEM
I RUCHEM W ŚWIETLE ANTROPOLOGII CHRZEŚCIJAŃSKIEJ ORAZ
PROPOZYCJA ALTERNATYWNEJ METODY
CHOREOTERAPEUTYCZNEJ OPARTEJ O CHRZEŚCIJAŃSKĄ
ANTROPOLOGIĘ I MAJĄCEJ ZASTOSOWANIE W PEDAGOGICE,
PSYCHIATRII, PSYCHOTERAPII I SOCJOTERAPII**

Rozprawa doktorska

Dyscyplina: *nauki socjologiczne*

Promotor: *ks. bp prof. dr hab. Janusz Mastalski*

Kraków 2023

OPIS BIBLIOGRAFICZNY

Autor: Alicja Libura

Tytuł: Krytyczna analiza wiodących metod Terapii Tańcem i Ruchem w świetle antropologii chrześcijańskiej oraz propozycja alternatywnej metody choreoterapeutycznej opartej o chrześcijańską antropologię i mającej zastosowanie w pedagogice, psychiatrii, psychoterapii i socjoterapii.

Promotor: ks. bp prof. dr hab. Janusz Mastalski

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

Szkoła Doktorska na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie

Dziedzina: nauki społeczne

Dyscyplina: nauki socjologiczne

Kraków 2023

Liczba stron: 223

ABSTRAKT

Praca podejmuje zagadnienie dotyczące znaczenia aspektu antropologicznego dla poprawy jakości życia poprzez Terapię Tańcem i Ruchem (DMT). Przeanalizowano znaczenie tańca w kulturze, genezę i główne założenia wiodących metod DMT, zarys antropologii chrześcijańskiej ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia cielesności. Dokonano też analizy krytycznej wiodących metod DMT w świetle antropologii chrześcijańskiej, ze szczególnym do odniesieniem do personalizmu Karola Wojtyły. Zaproponowano zarys alternatywnej metody Terapii Tańcem i Ruchem, której antropologicznym korzeniem jest personalizm Karola Wojtyły. Przedstawiono tutaj główne założenia teoretyczne tej metody, jak również przybliżono metody świadomej pracy z ciałem współbrzmiające z założeniami DMT w nurcie personalistycznym. Zaprezentowano też pojedyncze wypowiedzi uczestników warsztatów prowadzonych przez autorkę wraz z jej komentarzem w odniesieniu do założeń DMT w nurcie personalistycznym.

SŁOWA KLUCZOWE

Terapia tańcem i Ruchem, osoba ludzka, antropologia, personalizm, Karol Wojtyła, Viktor Emil Frankl, transcendencja, uczestnictwo, integracja, psychoanaliza, dynamizm natury, dynamizm osoby.

Spis treści

WSTĘP	4
--------------------	----------

ROZDZIAŁ I

Taniec jako uniwersalna wypowiedź człowieka – funkcje tańca w kulturze na przestrzeni wieków	9
---	----------

1.1. DEFINICJA TAŃCA	9
1.2. GENEZA TAŃCA.....	11
1.3. FUNKCJE I TREŚCI TAŃCA NA PRZESTRZENI WIEKÓW.....	15
1.3.1. Prehistoria	16
1.3.2. Starożytność.....	20
Egipt.....	21
Indie	22
Starożytny Izrael	23
Starożytna Grecja i Rzym	25
Pierwsze wieki chrześcijaństwa	28
1.3.3. Islam (taniec derwiszów)	31
1.3.4. Średniowiecze	33
Tańce ludowe i mieszczańskie	33
Tańce dworskie i rycerskie	34
Taniec w średniowiecznym chrześcijaństwie	34
1.3.5. Czasy nowożytne	37
Tańce świeckie	37
Taniec w nowożytnym chrześcijaństwie.....	41
1.3.6. XX wiek.....	41
Kierunki rozwoju tańca jako sztuki oraz tańców towarzyskich.....	41
Taniec we współczesnym nauczaniu Kościoła Katolickiego	44

ROZDZIAŁ II

Terapia Tańcem i Ruchem jako skuteczna forma terapeutyczna.....	46
--	-----------

2.1. DEFINICJA TERAPII TAŃCEM I RUCHEM	46
2.2. GENEZA POWSTANIA TERAPII TAŃCEM I RUCHEM – INSPIRACJE ARTYSTYCZNO - FILOZOFICZNE I NAUKOWE DLA PREKURSORÓW DMT.....	49

2.3.	PREKURSORZY DMT I PIERWSZE OŚRODKI CHOREOTERAPEUTYCZNE NA ŚWIECIE.....	54
2.3.1.	Marian Chace	54
2.3.2.	Trudi Schoop.....	56
2.3.3.	Mary Whitehouse, Janet Adler i idea “Ruchu Autentycznego”	57
2.3.4.	Blanche Evan	62
2.3.5.	Inne inspiracje dla DMT	64
2.4.	PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE DMT.....	65
2.4.1.	Rozumienie zdrowia i zaburzenia w DMT	66
2.4.2.	Struktura procesu terapeutycznego.....	68
2.4.3.	Techniki i strategie terapeutyczne w DMT.....	73
2.4.4.	Relacja terapeutyczna w Terapii Tańcem i Ruchem.....	74
2.5.	OBSZARY BADAŃ NAD SKUTECZNOŚCIĄ DMT.....	78

ROZDZIAŁ III

	Zarys antropologii chrześcijańskiej.....	84
3.1.	ANTROPOLOGIA BIBLIJNA	85
3.1.1.	Antropologia Starego Testamentu	88
	Ciało (baszar)	89
	Serce (leb)	91
	Nerki (kelajot).....	93
	Krew (dam)	93
	Dusza (nefesz).....	95
	Duch (ruah, neszamah hajjim)	96
3.1.2.	Antropologia nowotestamentowa	97
	Refleksja o człowieku na kartach Ewangelii	98
	Antropologia w listach św. Pawła.....	101
3.2.	ZARYS ANTROPOLOGII CHRZEŚCIJAŃSKIEJ OD EPOKI PATRYSTYCZNEJ DO SOBORU WATYKAŃSKIEGO II	108
3.2.1.	Ojcowie Apostolscy	111
3.2.2.	Ojcowie Kościoła.....	112
3.2.3.	Św. Augustyn.....	116
3.2.4.	Święty Tomasz z Akwinu	119
3.3.	MYŚL ANTROPOLOGICZNA W NAUCZANIU SOBORU WATYKAŃSKIEGO II.....	122
3.4.	ANTROPOLOGIA PERSONALISTYCZNA JANA PAWŁA II.....	124

ROZDZIAŁ IV

Analiza krytyczna wiodących metod Terapii Tańcem i ruchem przez pryzmat antropologii chrześcijańskiej 128

4.1.	KONTROWERSJE WOKÓŁ ASPEKTU ANTROPOLOGICZNEGO W TERAPII TAŃCEM I RUCHEM	129
4.1.1.	Kontrowersje wokół znaczenia nieświadomości w Terapii Tańcem i Ruchem	132
4.1.2.	Kontrowersje wokół aspektu duchowego w wiodących metodach DMT .	135
4.1.3.	Kontrowersje wokół wymiaru cielesnego w wiodących metodach DMT .	145
4.2.	KONTROWERSJE WOKÓŁ ASPEKTU ETYCZNEGO W WIODĄCYCH METODACH DMT	148
4.2.1.	Ogólne zagadnienia teoretyczne dotyczące relacji terapeutycznej	148
4.2.2.	Kontrowersje etyczne w relacji terapeutycznej w DMT	153
4.3.	KONTROWERSJE WOKÓŁ ASPEKTU SPOŁECZNEGO W WIODĄCYCH METODACH DMT.....	156

ROZDZIAŁ V

Propozycja alternatywnej metody Terapii Tańcem i Ruchem opartej o chrześcijańską antropologię..... 160

5.1.	ROZWÓJ REFLEKSJI NA TEMAT OSOBY LUDZKIEJ NA PRZESTRZENI WIEKÓW....	160
5.1.1.	Refleksja nad osobą od jej początków do Karola Wojtyły	160
5.1.2.	Personalistyczna refleksja Karola Wojtyły	165
5.2.	GŁÓWNE ZAŁOŻENIA TERAPII TAŃCEM I RUCHEM OPARTEJ O PERSONALIZM KAROLA WOJTYŁY.	178
5.2.1.	Aktywizowanie dynamizmu osoby w procesie DMT.....	178
5.2.2.	Odkrywanie transcendencji osoby i jej integracja w procesie DMT	180
5.2.3.	Odkrywanie piękna osoby ludzkiej w twórczym i świadomym ruchu.....	181
5.2.4.	Aktywowanie uczestnictwa w procesie DMT	181
5.3.	DODATKOWE METODY MAJĄCE ZASTOSOWANIE W TERAPII TAŃCEM I RUCHEM W NURCIE PERSONALISTYCZNYM	182
5.3.1.	Rytmika Émila Jaques-Dalcroze'a.....	182
5.3.2.	Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne (MRR).....	190
5.3.3.	Elementy ćwiczeń terapeutycznych Integracji Sensorycznej (Sensory Integration, SI)	193

5.4. WYPowiedzi uczestników warsztatów terapii tańcem i ruchem w nurcie personalistycznym	196
Zakończenie.....	203
Streszczenie.....	207
Summary	209
Bibliografia.....	211

WSTĘP

Terapia Tańcem i Ruchem (Dance/Movement Therapy, DMT) jest jedną z form terapii przez sztukę, czyli arteterapii. Jej celem jest psychoterapeutyczne wykorzystanie tańca i ruchu „do promowania emocjonalnej, społecznej, poznawczej i fizycznej integracji jednostki w celu poprawy zdrowia i samopoczucia”¹. Choreoterapia ma dziś szerokie zastosowanie między innymi w psychoterapii, psychiatrii, pedagogice, socjoterapii. Może być skutecznym narzędziem, pomagającym pacjentowi/podopiecznemu w komunikacji z samym sobą, tj. ze swoim ciałem, emocjami, uczuciami, z historią życia zapisaną w jego ciele - w celu zwiększenia wewnętrznej integracji osoby, wzrostu jakości życia. Choreoterapeuci wierzą, że język niewerbalny jest równie ważny jak język werbalny i używają tych dwóch form komunikacji w procesie terapeutycznym. Punktem wyjścia dla choreoterapii jest bowiem założenie, że cielesność człowieka i jego duchowość są wzajemnie powiązane².

Terapia Tańcem i Ruchem powstała na początku XX wieku, wyłaniając się z tańca współczesnego, który z kolei był odpowiedzią na panujący wówczas intelektualny, społeczny i artystyczny klimat. Pod względem artystycznym, istniała potrzeba uwolnienia się od skostniałych form sztuki na rzecz wolności ekspresji tanecznej wykonawcy. Na nowo ożyła fascynacja filozofią i kulturą grecką, a inspiracją choreograficzną stały się ekspresyjne tańce obecne w teatrze greckim. W poszukiwaniu wyrażania szerszej gamy emocji nawiązywano również do tańców plemiennych i orientalnych³.

Jednak przełom XIX i XX wieku to nie tylko okres buntu wobec skostniałych form artystycznych w różnych dziedzinach sztuki, ale również czas, w którym rodzą się nowe kierunki filozoficzne, rozwijają się nauki humanistyczne, powstaje psychoanaliza. Stając w opozycji wobec dominującego przez wieki w kulturze zachodu chrześcijaństwa i - stawiając sobie za cel „wyzwolenie” z chrześcijańskiej interpretacji osoby ludzkiej - próbują one wyjaśniać człowieka poza chrześcijańską antropologią. Pionierzy tańca współczesnego oraz Terapii Tańcem i Ruchem inspirowali się zatem

¹ <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy> (15.05.2023).

² Ibidem (15.05.2023).

³ D. Koziełło, *Taniec i psychoterapia*, Poznań 2002, s. 33-34; Z. Pędzich, *Psychoterapia Tańcem i Ruchem. Teoria i praktyka w terapii grupowej*, Warszawa 2009, s. 13-15.

w swoich poszukiwaniach tymi właśnie nowymi nurtami filozoficznymi i naukowymi, jak również religiami Wschodu – gdyż w tych systemach religijnych taniec odgrywał istotną rolę i te systemy filozoficzne i religijne postrzegano jako traktujące człowieka holistycznie. Chrześcijaństwo było uznawane za religię umniejszającą znaczenie cielesnego wymiaru egzystencji ludzkiej. Również współcześnie wiodące metody Terapii Tańcem i Ruchem proponują interpretację człowieka odbiegającą od chrześcijańskiej antropologii. Tymczasem, antropologia chrześcijańska, a w szczególności personalistyczna myśl Karola Wojtyły, rzuca zupełnie nowe światło na Terapię Tańcem i Ruchem. Przede wszystkim dlatego, że chrześcijaństwo widzi człowieka nie tylko holistycznie, lecz integralnie - niezależnie od faktu, iż w tradycyjnej duchowości chrześcijańskiej pokutowało (i czasem nadal pokutuje) nadmierne akcentowanie duchowego i eschatologicznego wymiaru życia człowieka, połączone często z deprecjonowaniem cielesności⁴. Ciało bowiem – zgodnie z chrześcijańską antropologią - jest najbliższą i najcenniejszą doświadczalną wartością "ja" psychicznego⁵. Szczególne spojrzenie na osobę ludzką wnosi personalizm Karola Wojtyły, ukazujący wielowymiarowość jej struktury oraz dynamizmów w niej się rozgrywających. Oparcie Terapii Tańcem i Ruchem o personalistyczną myśl Wojtyły może przyczynić się do tego, by zobaczyć pacjenta nie tylko jako jednostkę, lecz jako osobę, a przez to udzielić mu pełniejszej pomocy w procesie DMT. Terapia Tańcem i Ruchem w nurcie personalistycznym wychodzi bowiem od pracy indywidualnej, jednak zawsze prowadzi ku drugiemu człowiekowi i ku budowaniu z nim zdrowych relacji. Jej celem bowiem nie jest tylko „wolność od” doświadczanego cierpienia, lecz „wolność do” czynu, transcendencji oraz uczestnictwa w życiu drugiego człowieka.

Jakkolwiek istnieje wiele publikacji oraz badań dotyczących Terapii Tańcem i Ruchem, brakuje jednak takich, które podejmowałyby zagadnienie ważności aspektu antropologicznego w DMT. Dostępne mi publikacje – polskie i zagraniczne – poruszają tematykę skuteczności oraz zastosowania tej formy terapii, odwołując się do psychoanalizy, która – z punktu widzenia antropologii chrześcijańskiej - widzi go w sposób niekompletny.

Niniejsza praca jest zatem próbą wypełnienia tej luki i rozpoczęcia dyskusji na temat znaczenia aspektu antropologicznego dla skuteczności Terapii Tańcem

⁴ W. Zyzak, *Holistyczny charakter duchowości chrześcijańskiej*, „Polonia Sacra” 23 (2009), s. 152, 159.

⁵ Ibidem, s. 150.

i Ruchem, a przez to dla poprawy jakości życia. W tym celu posłużę się metodą analityczno-krytyczną. Głównymi źródłami naukowymi natomiast będą między innymi następujące publikacje: *Psychoterapia Tańcem i Ruchem* pod redakcją Zuzanny Pędzich, *Dance therapy and depth psychology*, Jean Chodorow, *Osoba i Czyn* Karola Wojtyły oraz *Homo patiens* Viktora Frankla.

W pierwszym rozdziale dysertacji opiszę funkcje tańca w życiu i kulturze człowieka na przestrzeni wieków – począwszy od prehistorii a na współczesności skończywszy. Taniec bowiem, jako wyjątkowa część dziedzictwa kultury duchowej człowieka, towarzyszy jego egzystencji już od momentu tworzenia się pierwszych ludzkich społeczności, pełniąc wiele istotnych funkcji w codziennym życiu pojedynczego człowieka oraz wspólnot. W rozdziale tym zostanie również ukazana chrześcijańska refleksja na temat tańca – od początków chrześcijaństwa do czasów współczesnych.

Rozdział drugi niniejszego opracowania będzie poświęcony prezentacji Terapii Tańcem i Ruchem (DMT). W pierwszej kolejności przybliżę definicję tej formy terapii oraz genezę powstania DMT. Następnie ukazę inspiracje filozoficzno-artystyczne dla Terapii Tańcem i Ruchem, spośród których największy wpływ miała psychoanalityczna myśl Gustawa Karola Junga raz jego rozumienie człowieka. Co się zaś tyczy artystycznych inspiracji – przybliżona zostanie analiza ruchu Rudolfa Labana będąca głównym narzędziem w DMT, służącym do opisywania i interpretacji ruchu pacjenta. W dalszej kolejności zaprezentuję prekursorów DMT oraz główne założenia ich rozumienia Terapii Tańcem i Ruchem. Następnie postaram się ukazać główne założenia teoretyczne DMT, spośród których fundamentalnym założeniem jest przekonanie, że cielesność i duchowość łączą się w człowieku. Na kolejnym etapie tego rozdziału wskażę na czynniki leczące oraz model relacji terapeutycznej, a w jego ostatniej części przybliżę główne obszary badań nad skutecznością Terapii Tańcem i Ruchem.

W rozdziale trzecim postaram się zaprezentować chrześcijańską myśl antropologiczną na przestrzeni wieków. Antropologia chrześcijańska, która rozumie człowieka w sposób integralny, podkreślający jego godność i podmiotowość, może stanowić bowiem oryginalną propozycję dla Terapii Tańcem i Ruchem. Swoją analizę rozpocznę od starotestamentowej refleksji nad człowiekiem a skończę przybliżeniem antropologii Jana Pawła II. W prezentacji tej szczególny akcent położony zostanie na rozwój chrześcijańskiego rozumienia wymiaru cielesnego ludzkiej egzystencji. Na podstawie dostępnej literatury postaram się wykazać, że chrześcijaństwo widzi cielesność człowieka pozytywnie i realistycznie.

W rozdziale czwartym dokonam analizy krytycznej wiodących metod Terapii Tańcem i Ruchem biorąc za pryzmat antropologię chrześcijańską. Szczególnym punktem odniesienia będzie tu personalizm Karola Wojtyły oraz logoteoria Viktora Frankla. Wskażę na trzy obszary kontrowersji w odniesieniu do chrześcijańskiej wizji człowieka. W pierwszej kolejności przybliżę kontrowersje wokół aspektu antropologicznego, a w ich obrębie kontrowersje związane ze znaczeniem nieświadomości, rozumieniem duchowości oraz ze sposobem postrzegania ciała. W drugiej kolejności postaram się ukazać kontrowersje wokół aspektu etycznego, które dotyczą relacji terapeutycznej w DMT. Jako ostatnie zostaną omówione kontrowersje społeczne, będące bezpośrednią konsekwencją kontrowersji antropologicznych.

W piątym rozdziale rozprawy zaproponuję zarys alternatywnej metody opartej o antropologię chrześcijańską, a w szczególności o personalizm Karola Wojtyły. Metoda ta, korzystając z dotychczasowego dorobku, jest poszerzeniem zakresu oddziaływania terapeutycznego ze względu na odniesienie do wartości personalistycznych. W pierwszej kolejności omówię rozwój refleksji na temat osoby na przestrzeni wieków. Szczególną uwagę w tej prezentacji poświęcę personalistycznej myśli Karola Wojtyły wyrażonej w jego książce *Osoba i czyn*. Opierając się na tym personalistycznym fundamencie zarysuję podstawowe założenia teoretyczne proponowanej metody, a są nimi: aktywizacja dynamizmu osoby, odkrywanie transcendencji i integracja osoby w procesie DMT, odkrywanie piękna osoby ludzkiej w twórczym i świadomym ruchu oraz – ostatecznie - aktywizowanie uczestnictwa w procesie Terapii Tańcem i Ruchem. Metoda ta, choć wychodzi od pracy z pojedynczą osobą, prowadzi jednak ku otwarciu na spotkanie z drugim człowiekiem oraz na budowanie zdrowych relacji z innymi ludźmi. Prezentacja teoretycznych założeń DMT w nurcie personalistycznym wskaże również obszary, które psychoanalityczne metody Terapii Tańcem i Ruchem nie obejmują pomocą terapeutyczną właśnie ze względu na antropologiczne różnice.

W dalszej części rozdziału piątego omówię metody świadomej pracy z ciałem, które współbrzmiały z personalistycznym podejściem do Terapii Tańcem i Ruchem, i które mogą być wykorzystywane w pracy z pacjentami. Pierwszą metodą są elementy Rytmiki Émila Jaques-Dalcroze'a, a dokładnie tzw. *Plastique animée* (plastyka ożywiona). Pozostałe metody to: Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne (MMR), oraz elementy terapii Integracji Sensorycznej (SI). W ostatniej części piątego rozdziału przytoczę wypowiedzi trzech uczestników cyklu moich autorskich warsztatów

Terapii Tańcem i Ruchem w nurcie personalistycznym wraz z moim komentarzem w odniesieniu do głównych założeń proponowanej metody. Wypowiedzi te będą przytoczone jako wskazówka do dalszych badań.

Wydaje się, że cele badawcze wyznaczone przeze mnie w niniejszej rozprawie ukażą ważność aspektu antropologicznego w Terapii Tańcem i Ruchem dla poprawy jakości życia, a zaproponowana przeze mnie metoda oparta o personalizm Karola Wojtyły zaoferuje pełniejszą pomoc terapeutyczną. Wyrażam również nadzieję, że realizując cele niniejszej pracy uda mi się wskazać, że praca terapeutyczna w procesie DMT oparta o personalistyczne założenia DMT prowadzi ku pełniejszej integracji osoby ludzkiej, a przez to ku uzdalnianiu jej do relacji z drugim człowiekiem. Poprawa jakości życia jest natomiast efektem towarzyszącym tym zmianom. Ufam, że niniejsza praca znajdzie swoją kontynuację w dalszych badaniach i otworzy przestrzeń do naukowych dyskusji.

ROZDZIAŁ I

TANIEC JAKO UNIWERSALNA WYPOWIEDŹ CZŁOWIEKA

– FUNKCJE TAŃCA W KULTURZE NA PRZESTRZENI WIEKÓW

Taniec jest jedną z najbardziej efemerycznych sztuk. Jest najprawdopodobniej nie tylko najstarszą jej dziedziną, lecz również starszym niż sztuka sposobem wypowiedzi człowieka¹. Taniec od początków ludzkości pełnił bardzo istotne role w życiu człowieka, który – będąc jedyną istotą zdolną, by myśleć pojęciowo², od zarania swych dziejów wyraża się poprzez ciało. Cieleśny ruch był dla niego nie tylko elementarnym środkiem porozumiewania się, lecz również służył wyrażaniu pojęć i treści abstrakcyjnych. Co więcej, porozumiewanie się i wypowiadanie się poprzez ciało – przez gest i ruch - jest bliższe biologicznej sferze człowieka niż mowa wyrażana słowem za pomocą analitycznego systemu form i symboli. W zasadzie, bez istnienia ruchów w obrębie ciała ludzkiego, powstanie mowy nie byłoby pierwotnie możliwe³. Taniec jest szczególnym sposobem wyrażania się człowieka poprzez ciało oraz środkiem komunikacji.

1.1. Definicja tańca

Najprościej można zdefiniować taniec jako „rytmiczny ruch wykonywany przy muzyce”⁴. Jednakże jest to dość skąpe ujęcie tego, czym taniec jest. Definicja ta nie zawiera bowiem wielu jego wymiarów i czynników, które sprawiają, że zwykły ruch człowieka zmienia się w taniec. C. H Wedgwood w *Encyclopedia Britannica* definiuje taniec jako syntezę ruchu i rytmu w celu wyrażania uczuć i myśli⁵. Maria Sobolewska-Drabecka zauważa jednak, że aby rytmiczny ruch stał się tańcem, musi być on ujęty w „określoną formę i w ramy przewidzianej, zaplanowanej kompozycji

¹ Por. R. Peterson, *Antropologia tańca*, przeł. J. Łumiński, Warszawa 2014, s. 1.

² H.C. Elliot, *The Shape of Intelligence. The Evolution of the Human Brain*, London 1970, s. 13.

³ Roderyk Lange, *O istocie tańca i jego przejawach w kulturze*, Poznań 2009, s. 80-81.

⁴ O. Kuźmińska, *Taniec w teorii i praktyce*, Poznań 2002, s. 25.

⁵ *Encyclopedia Britannica*, London - Chicago 1946.

przestrzennej”⁶. Autorka wyjaśnia, że tak jak krzyk wyrażający emocje nie jest pieśnią, tak rytmiczny ruch wyrażający emocje i nastroje osoby wykonującej go - sam w sobie nie jest jeszcze tańcem, choć może być do niego podobny.

Encyklopedia Powszechna PWN definiuje taniec jako „rodzaj sztuki polegającej na usystematyzowanych ruchach i gestach powiązanych rytmicznie z towarzyszącą muzyką”⁷. Jan Rey natomiast rozumie taniec jako „harmonię rytmicznych ruchów” ukształtowanych obrazowo, nie podporządkowanych bezpośrednio pobudkom pracy. Sztuką staje się taniec wtedy, jeśli działa estetycznie swą formą⁸. Bożena Bednarzowa uważa natomiast, że tańcem jest „wszechstronny ruch fizyczny, gwarantujący harmonijny rozwój organizmu, szczerze wzbogacony o gamę przeżyć psychicznych, jakie daje kontakt z rytmem i melodią”⁹. Z kolei F. Böhme wyszczególnia trzy składowe formy tanecznej: ruch, rozplanowanie w przestrzeni oraz rytm. Jeśli chodzi o formę, określa on taniec jako rytmiczny ruch mający określoną i komunikatywną formę i ujęty w pewną zaplanowaną kompozycję przestrzenną¹⁰. Jeszcze inny aspekt tańca podkreśla w swojej definicji J. Kumatycki, mówiąc, że „oprócz pełnienia funkcji estetycznych, narracyjnych, terapeutycznych czy komunikacji interpersonalnej, taniec podejmowany jest z głębokiej potrzeby ekspresji naturalnej pozytywnej energii w celu komunikacji z samym sobą oraz komunikacji transpersonalnej”¹¹. Z kolei S. Schuman zaznaczał, że taniec, będący uporządkowanym i ukształtowanym w określony sposób miarowym, rytmicznym i estetycznym ruchem człowieka, wyzwala energię kinetyczną, upaja i wzbudza radość zarówno u osób tańczących jak i u widza¹².

Aspekt, który badacze w szczególny sposób podkreślają w definicjach tańca jest jego aspekt społeczny. D. Byczkowska-Owczarek zauważa, że „taniec jest takim rodzajem ludzkiego działania, który łączy to, co indywidualne, cielesne, fizyczne i emocjonalne z tym, co społeczne”¹³. Autorka wskazuje, że taniec ma bardzo duże

⁶ M. Sobolewska-Drabecka, *Niektóre zagadnienia z najdawniejszych dziejów tańca*, „Światowid” 23 (1960), s. 93.

⁷ *Encyklopedia Powszechna PWN*, t. 4, Warszawa 1976, s. 254.

⁸ W. Tomaszewski, *Człowiek tańczący*, Warszawa 1991, s. 11.

⁹ O. Kuźmińska, *Tanec w teorii...*, op. cit., s. 25.

¹⁰ Za: M. Sobolewska-Drabecka, *Niektóre zagadnienia...*, op. cit., s. 92.

¹¹ T. Kulmatycki, *Tanec jako medytacja w ruchu*, w: *II Konferencja Naukowo-Dydaktyczna: «Moc tańca»*, z cyklu: *Ruch, Muzyka, Tanec, Wrocław, 14-16 listopada 2003*, red. B. Siedlecka, W. Biliński, Wrocław 2005, s. 9.

¹² Por. B. Graczykowska, *Ruch i tanec nie jedno ma imię. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe*, Opole 2007, s. 7.

¹³ D. Byczkowska-Owczarek, *Socjologia i tanec. Poszukiwanie znaczeń w ruchu*, „Miscellanea Anthropologica et Sociologica” 1 (2015), s. 24.

znaczenie emocjonalne nie tylko osobiście dla tancerza, lecz również dla szerszej społeczności – a to z tego względu, że ruch oraz komunikaty przekazywane za jego pomocą są bardzo mocno osadzone w kulturze¹⁴. Maria Sobolewska-Drabecka również podkreśla ważność aspektu społecznego w procesie tworzenia się tańca. Taneczna forma ruchu mogła bowiem zaistnieć tylko w ścisłych i stałych wspólnotach ludzkich.

1.2. Geneza tańca

Ustalenie jednoznacznego źródła tańca, jego pojawienia się w życiu człowieka i wspólnot ludzkich jest niezwykle trudnym zadaniem. Lukian z Samostate twierdził, że taniec zjawił się w chwili powstania wszechświata, jego źródłem jest wieczna miłość i polega on na wiernym wyrażaniu przeżyć duchowych¹⁵. Jakkolwiek wyjaśnienie to jest piękne i wzniosłe, nie jest ono zadowalające dla naukowca. Tymczasem problematyka genezy tańca, jak również jego rozwoju pośród pierwotnych kultur intrygowała i nadal intryguje badaczy wielu dyscyplin naukowych, takich jak: etnografia, historia sztuki, antropologia, socjologia, archeologia. Jednakże trudno tę genezę jednoznacznie przedstawić, ze względu na złożoność tego zagadnienia oraz na skąpą ilość źródeł prehistorycznych. Źródła te stanowią bowiem jedynie uzupełnienie badań prowadzonych nad współczesnymi plemionami żyjącymi w pierwotnych warunkach.

Taniec – jako zjawisko w życiu człowieka i wspólnot ludzkich – jest trudnym do odtworzenia również ze względu na niewystarczającą wiedzę na temat początków kształtowania się człowieka nie tylko w wymiarze somatycznym, lecz również i psychicznym¹⁶. Obecny stan wiedzy nie pozwala określić w jaki sposób człowiek zaczął wyodrębniać ruchy taneczne spośród różnych działań ruchowych. Nie wiemy też na czym polegał ten proces i czy był on świadomym i celowym przetwarzaniem, rytmizowaniem naturalnych ruchów i gestów. Nie znamy również przyczyny ani genezy przypisywania ludzkim ruchom szczególnej mocy oddziaływania na siły natury¹⁷. Nie potrafimy określić, w jakim momencie rozwoju ludzkości te pierwotne przejawy tańca zaczęły przybierać postać sztuki. W tych aspektach nauka bazuje przede

¹⁴ Por. Ibidem, s. 24.

¹⁵ Por. O. Kuźmińska, *Taniec w teorii...*, op. cit., s. 25.

¹⁶ Por. B. Bednarzowa, *Wybrane zagadnienia z historii tańca*, Warszawa 1978, s. 7.

¹⁷ Por. I. Turska, *Spotkanie ze sztuką tańca*, Kraków 2000, s. 12.

wszystkim na przypuszczeniach, a wszelkie odpowiedzi na stawiane pytania możemy traktować jako prawdopodobne. Bazując jednakże nawet na tak skąpych dowodach i materiałach jesteśmy w stanie stwierdzić bez wątpliwości, że początek aktywności ruchowej przechodzącej w taniec datuje się na ok. 80 tysięcy lat p.n.e. W tym bowiem okresie człowiek żył już w społeczności. Taniec bowiem – jak wspomniano wyżej – rodził się w warunkach społecznych¹⁸, będąc ekspresją tego, co dana grupa wspólnie przeżywała. Jest to również okres, gdy człowiek potrafi już rozpoznawać otaczającą go rzeczywistość, próbując ją jednocześnie imitować. W ten sposób wyraża on swój stosunek do niej i stara się ją zmieniać¹⁹. Na podstawie posiadanej wiedzy - oraz świadectw w postaci malowideł naskalnych - wiemy również, że taniec, pod wpływem przemian kulturowych podlegał transformacji na przestrzeni wieków.

Choć tematyka funkcji tańca w kulturze zostanie omówiona później, ważnym jest by już w tym miejscu wspomnieć, że od czasów prehistorii taniec był bezpośrednio związany z życiem duchowym człowieka. Dlatego jest on w pierwszym rzędzie zaliczany do jego kultury duchowej²⁰. Co się tyczy genezy powstania tańca, zasadniczo wyróżnia się trzy teorie: biologiczną, psychologiczną i socjologiczną²¹. Zwolennicy teorii biologicznej wyprowadzają swoje twierdzenia z niektórych poruszeń tanecznych, jakie można zaobserwować u zwierząt. Curt Sachs wykazuje podobieństwa pomiędzy tańcem ludzi a niektórymi rytmicznymi ruchami wykonywanymi przez zwierzęta²². Ruchy te są przez zwolenników teorii biologicznej nazywane po prostu „tańcem” i uznawane za prototyp tańca spotykanego u ludzi. Jako częsty przykład przytaczany jest tu taniec miłosny, obecny zarówno u ludzi współczesnych i pierwotnych. Zwolennicy teorii biologicznej twierdzą, że tego rodzaju taniec obserwować można również u zwierząt, np. gołębi czy pajaków²³. Różni autorzy przytaczają przykłady rytmicznych, instynktownych sekwencji ruchowych obecnych u rozmaitych gatunków zwierząt, twierdząc, że są one prototypem tańca człowieka. Badaniami nad „tańcem” zwierząt i wykazywaniem jego podobieństwa do tańca ludzi zajmował się również polski badacz, Jan Dembowski.

¹⁸ Por. B. Bednarzowa, *Wybrane zagadnienia...*, op. cit., s. 19.

¹⁹ B. Wojtuń-Sikora, *Znaczenie tańca i form muzyczno-ruchowych w psychofizycznym rozwoju dzieci i młodzieży*, „Lider” 4 (2006), s. 16.

²⁰ Por. Bednarzowa, *Wybrane zagadnienia...*, op. cit., s. 7.

²¹ Ibidem, s. 7.

²² Por. C. Sachs, *World History of the Dance*, New York 1937, s. 9-11.

²³ Por. E. Kuryło, *Taniec ludowy, dworski i towarzyski*, w: *Taniec*, t. 1, red. M. Gliński, Warszawa 1930, s. 53.

James George Frazer twierdzi, że taniec pojawił się jako środek służący zaspokojeniu biologicznych potrzeb człowieka, zachowaniu przez niego życia i bezpieczeństwa. W ten sposób wskazuje on na genetyczny związek tańca z magią. Według tej koncepcji, taniec miał być sposobem w jaki człowiek starał się oddziaływać na otaczające go zjawiska, których nie był w stanie inaczej opanować²⁴. Według Frazera ludzie w trakcie tańca imitują ruchem te wydarzenia, które chcieliby, aby zaistniały²⁵. Podobne twierdzenia formułuje Edward Tylor, mówiąc, iż człowiek tańcząc odgrywa to, czego nie jest w stanie wyrazić w inny sposób lub - kopiując naturę – próbuje wyjaśnić to co jest dla niego niezrozumiałe²⁶.

Herbert Spencer stara się wykazać związki pomiędzy tańcem człowieka a instynktami zachowania gatunku, jak również z potrzebą rozładowania „nadmiaru energii”, jaka pozostaje w ciele człowieka po zaspokojeniu potrzeb bytowych. Najniższy, najbardziej pierwotny aspekt natury ludzkiej – instynktowny, a wręcz „zwierzęcy” staje się w teoriach biologicznych jedynym źródłem tańca pierwotnego²⁷.

Powyższe twierdzenia ukazują jednak proces powstawania tańca bardzo jednostronnie. Poza rytmicznością ruchów wykonywanych przez zwierzęta – nie odnajdujemy bowiem żadnych innych elementów, jakie składają się na taniec człowieka. Zasadnicza różnica polega więc na tym, że w tańcu człowieka i w jego tanecznych ruchach zawarte są treści jego przeżyć i emocji. Ponadto, człowiek podejmuje czynności taneczne w sposób świadomy. W końcu, taniec człowieka podlegał zmianom w zależności od warunków historycznych. Rytmiczne poruszanie ciałem występujące u różnych gatunków zwierząt nie łączy w sobie tych trzech czynników, a to właśnie ich współdziałanie sprawia, że dane sekwencje rytmicznych ruchów możemy nazwać tańcem²⁸.

Kolejna teoria dotycząca tańca powstała pod wpływem osiągnięć psychologii, a w szczególności pod wpływem psychoanalizy Freuda. Zgodnie z tą teorią, momentem decydującym w postawianiu tańca jest sfera erotyczna człowieka. Zarówno taniec zwierząt jak i ludzi miał służyć wzbudzeniu zainteresowania seksualnego partnera lub

²⁴ Za: I. Turska, *Spotkanie ze sztuką tańca*, Kraków 2000, s. 14.

²⁵ Por. ibidem, s. 9.

²⁶ Za: T. Drożdż, *Człowiek i taniec: systemy choreograficzne jako profile badania kultury*, Katowice 2012, s. 9

²⁷ I. Turska, *Spotkanie ze sztuką...*, op. cit., s. 14.

²⁸ Por. B. Bednarzowa, *Wybrane zagadnienia...*, op. cit., s. 9.

partnerki²⁹. Choć prawdą jest, że erotyzm odgrywał i odgrywa w niektórych tańcach ważną funkcję, jednak twierdzenie, iż stanowi on główną przyczynę jego powstania jest bardzo redukcjonistyczne. Théodule Ribot oraz Karl Gross twierdzili natomiast, że to wrodzona człowiekowi potrzeba psychicznego odprężenia i oderwania się od codziennych realiów życia stała się główną przyczyną powstania tańca. Dla tych badaczy taniec jest najprostszym i najbardziej naturalnym dla człowieka sposobem rozrywki. Johann Huizinga najszerzej rozwinął tę teorię, twierdząc, że „taniec jako taki jest szczególną i szczególnie doskonałą formą samej zabawy”³⁰. Inni autorzy, jak J. Schikowski³¹, Karol Darwin³² czy M. von Boehn uważali natomiast, że taniec powstał z naturalnej potrzeby uwolnienia przez człowieka napięć psychicznych i wyrażania uczuć³³.

Teorie ujmujące powstanie tańca w kategoriach społecznych, uznają go jako pierwsze zorganizowane zbiorowe i celowe działanie człowieka. Emil Durkheim uważał taniec za wytwór świadomości zbiorowej, podkreślając jego funkcję integracyjną jako ważny element w budowaniu więzi pierwotnych wspólnot³⁴. Karl Bücher twierdził, że genezę tańca należy łączyć z pracą zbiorową ludzi, podczas której organizowali oni swoje ruchy i koordynowali je w rytmiczne sekwencje. Dzięki temu zmniejszali wysiłek związany z pracą a jednocześnie czerpali przyjemność z wykonywania tych rytmicznych ruchów, które z czasem zamieniły się w niezależny od pracy taniec³⁵.

Niektórzy badacze, jak Wilhelm Wundt lub Haverlock Ellis, chcąc uniknąć jednostronności w poszukiwaniu genezy tańca optowali za dwoistością jego pochodzenia. Według Wundta pierwszym, subiektywnym czynnikiem składającym się na powstanie tańca jest stan napięcia psychicznego i ekstaza. Drugi czynnik natomiast jest obiektywny, społeczny i wyraża się on w dyscyplinie narzuconej przez rytuały magiczne³⁶. Ellis widzi tę dwoistość w elementach psychicznych (magicznych) oraz biologicznych (erotycznych)³⁷.

²⁹ Por. ibidem, s. 11.

³⁰ J. Huizinga, *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*, przeł. M. Kurecka, W. Wirpsza, Warszawa 1967, s. 235.

³¹ Za: M. Sobolewska-Drabecka, *Niektóre zagadnienia...*, op. cit., s. 90.

³² Za: I. Turska, *Spotkanie ze sztuką...*, op. cit., s. 16.

³³ Za: M. Sobolewska-Drabecka, *Niektóre zagadnienia...*, op. cit., s. 90.

³⁴ Za: I. Turska, *Spotkanie ze sztuką...*, op. cit., s. 15.

³⁵ Za: I. Turska, *Spotkanie ze sztuką...*, op. cit., s.15.

³⁶ Za: I. Turska, *Spotkanie ze sztuką...*, op. cit., s.15.

³⁷ H. Ellis, *The Dance of Life*, Nowy Jork 1923, I. Turska, *Spotkanie ze sztuką...*, op. cit., s.16.

Zaprezentowane wyżej przykłady koncepcji dotyczących genezy tańca nie są jedynymi. Ich mnogość - i często jednostronność – ukazują, że nie można dopatrywać się źródła tańca tylko w jednej sferze życia człowieka. Z pewnością na jego powstanie składały się czynniki biologiczne, psychiczne i społeczne, a jego rozwój przebiegał pod wpływem przemian kulturowych. Choć Analiza różnych koncepcji dotyczących genezy tańca, nie doprowadzi nas do jednoznacznej odpowiedzi na interesujący nas temat, ukazuje ona jednak, że taniec zrodził się z różnorodnych potrzeb człowieka – począwszy od tych najbardziej podstawowych, biologicznych, poprzez chęć poznawania rzeczywistości i wyrażania swojego stosunku do niej, na pragnieniu komunikacji z drugim człowiekiem i umacnianiu więzi wspólnotowych skończywszy³⁸.

Możemy również stwierdzić, że taniec zaistniał w życiu człowieka z pobudek pozaartystycznych. Szczególne właściwości tych specyficznych, tanecznych ruchów ludzkich wywołujących różne doznania i odczucia, stały się natomiast podstawą do wiary w skuteczność tańca i traktowania go jako ważnego elementu w życiu pojedynczego człowieka i wspólnot ludzkich. Jak wspomniano wcześniej, decydującym momentem w powstawaniu tańca był bowiem moment społeczny. „Taniec w określonej, komunikatywnej formie ruchu, rytmu i kompozycji przestrzennej może być jedynie i wyłącznie dorobkiem społecznym i jako taki staje się tradycyjnym”³⁹. Jednolite, przekazywane pokoleniowo formy taneczne nie mogły zaistnieć w grupie płynnej lub połączonej przelotnie, na krótki okres czasu. Mogło to się zadziać jedynie w grupie zespolonej trwale i ściśle.

1.3. Funkcje i treści tańca na przestrzeni wieków

Amerykański badacz Curt Sachs stwierdził, że począwszy od epoki kamiennej nie wytworzono już zasadniczo nowych form w sztuce tańca. Co więcej, według niego, proces tworzenia tańca został zakończony w prehistorii⁴⁰. Trudno nie przyznać mu racji, gdyż człowiek pierwotny, przeżywał siebie samego oraz otaczającą go rzeczywistość w sposób całościowy. Rzeczywistość duchowa i psychiczna przenikała rzeczywistość materialną, widzialną dla człowieka. W intuicyjny sposób przeżywał on otaczający go

³⁸ Por. I. Turska, *Spotkanie ze sztuką...*, op. cit., s.16.

³⁹ M. Sobolewska-Drabecka, *Niektóre zagadnienia...*, op. cit., s. 96.

⁴⁰Por: C. Sachs, *The World History...*, op. cit., s. 6, 62.

świat, prawidła jego funkcjonowania oraz własne życie i odbywające się w nim wydarzenia, angażując całego siebie. Jedną z ekspresji tego całościowego zaangażowania był taniec. W późniejszych epokach (co zostanie ukazane w dalszej części niniejszej pracy), taniec ewoluował przede wszystkim w swej formie. Jednak – jak twierdzi Sachs - zasadnicze treści i funkcje, jakie pełnił w życiu człowieka w prehistorii pozostały do dziś te same. A. Lommel zauważa, obecnie istnieje przepaść pomiędzy ludami pierwotnymi i kulturami chłopskimi z jednej strony, a technicznie rozwiniętymi cywilizacjami Europy Zachodniej i Ameryki Północnej z drugiej strony. Lommel uważa, że te ostatnie nie są już dojrzałymi kulturami w dawnym tego słowa znaczeniu. Wielka Rewolucja Francuska dała bowiem początek nowym kulturom, które oparły swe formy i organizację raczej na przesłankach ekonomicznych i politycznych, nie zaś na czynnikach religijnych lub kulturowych⁴¹.

Poniższa analiza tańca jest próbą przybliżenia funkcji i treści tańca na przestrzeni wieków. Zaprezentowano również funkcje tańców sakralnych na przykładzie wybranych systemów religijnych. Ze względu na tematykę niniejszej pracy poniższa prezentacja nie skupia się na tańcu jako dziedzinie sztuki. Nie zawiera zatem dogłębnej analizy poszczególnych systemów choreograficznych.

1.3.1. Prehistoria

Pierwszą i najwyraźniej zarysowującą się od najwcześniejszych dziejów ludzkości funkcją tańca jest funkcja magiczno-rytualna. Taniec jest bowiem dla człowieka pierwotnego tak samo magiczny, jak cała, otaczająca go niezrozumiała rzeczywistość. C. Sachs zauważa, że tematyka tańców wczesnych kultur cechowała się powagą⁴². K. T. Preuss natomiast wyjaśnia, że powaga ta wynikała właśnie ze faktu, iż tańce zawierały w sobie treści magiczne lub kultowe. Uważa on również – opierając swe twierdzenia na obszernym materiale etnograficznym - że we wczesnych cywilizacjach nie ma tańców, które w jakikolwiek sposób nie zawierałyby takich treści⁴³. Niezależnie od kultury i miejsca na Ziemi, wśród ludów pierwotnych nie ma święta lub obchodu, w którym taniec nie odgrywałby funkcji magicznej lub kultowej⁴⁴.

⁴¹ Por. A. Lommel, *Prehistoric and primitive man*, London 1966, s. 13.

⁴² Por. M. Sobolewska-Drabecka, *Niektóre zagadnienia...*, op. cit., s. 96.

⁴³ Za: M. Sobolewska-Drabecka, *Niektóre zagadnienia...*, op. cit., s. 96.

⁴⁴ Por. M. Sobolewska-Drabecka, *Niektóre zagadnienia...*, op. cit., s. 108.

Muzyka i taniec stanowiły zatem we wczesnych wspólnotach ludzkich jeden z najważniejszych elementów działań magiczno-religijnych. Można powiedzieć, że magia i obrzędowość przenikały całe życie społeczne pierwszych ludzi, którzy za pomocą zaklęć, powtarzanych rytualnych praktyk, starali się zapanować nad niezrozumiałymi fenomenami. R. R. Marett twierdzi, że „religia dzikich jest nie tyle sprawą myślenia, ile tańca”⁴⁵. Człowiek pierwotny wierzy w moc magiczno-rytualną tańca do tego stopnia, że tańce towarzyszą mu w obrzędach dotyczących różnych sytuacji życiowych, na przykład: ciąża, narodziny dziecka, śmierć członka społeczności, inicjacja dziewcząt i chłopców w dorosłość, zaślubiny, prace rolnicze, polowania, walki. Rytualne tańce magiczne były przekazywane z pokolenia na pokolenie. Ważne znaczenie miały również tańce erotyczne, służące zalotom, erotycznemu pobudzaniu czy demonstrowaniu pobudzenia seksualnego. To erotyczne zabarwienie stanowiło istotny element kształtowania się ruchów tanecznych, które również były jednymi z najprostszyc elementóv zabawy tanecznej⁴⁶.

Na tym etapie rozwoju ludzkiej społeczności, człowiek śpiewa, tańczy, pokrzykuje czy prymitywnie muzykuje nie dla zabawy czy doznań artystycznych, lecz w określonych celach: przywołania deszczu, uciszenia burzy, zapewnienia obfitych zbiorów, powodzenia w walce o nowe łowieckie terytorium lub w celu unieszkodliwienia demonów choroby⁴⁷. Człowiek pierwotny wierzył w działanie sił nadprzyrodzonych, bał się złego oddziaływania duchów oraz demonów i dlatego był przekonany, że za pomocą magicznej siły muzyki i tańca oddali takie klęski jak śmierć, choroba, niepowodzenia czy nieurodzaje⁴⁸.

Badania antropologiczne również uprawniają do przypuszczenia, że pierwsze tańce były czymś więcej niż zwykłą formą rozrywki, że ten rytmiczny ruch był dla człowieka formą autoekspresji, w której łączył się on z istotą swego bytu, konfrontował się ze światem, w którym wszystko jest pełne rytmicznego ruchu, mijających dni i pór roku⁴⁹. Taniec stawał się więc kanałem, umożliwiającym człowiekowi przemieszczanie się pomiędzy obszarami rzeczywistości. Literatura obejmująca badania nad tańcami prymitywnymi ukazuje liczne przykłady stosowania tańca w celu wywołania odmiennych stanów świadomości poprzez osiągnięcie stanu transu czy ekstazy.

⁴⁵ Za: S. Kowalski, *W poszukiwaniu początków wierzeń religijnych*, Warszawa 1961, s. 139.

⁴⁶ Por. B. Bednarzowa, *Wybrane zagadnienia...*, op. cit., s. 11.

⁴⁷ M. Kierył, *Elementy terapii i profilaktyki muzycznej*, Warszawa 1996, s. 9.

⁴⁸ O. Kuźmińska, *Taniec w teorii...*, op. cit., s. 13.

⁴⁹ Por: R. Lange, *O istocie tańca...*, op. cit. s. 108.

Te wizjonerskie stany były atrybutem szamanizmu, a nacisk kładziono tu na personifikację ducha. Za pomocą muzyki i tańca, pojedyncze osoby lub grupy tancerzy przekraczały tzw. punkt krytyczny czasoprzestrzeni, który pozwalał na uzyskanie nowej perspektywy danego zdarzenia⁵⁰. Muzyka i taniec wynosiły wykonawcę do sfery ponadludzkiej, ponad życie, chorobę i śmierć, siły natury, które muszą ulec potędze dźwięku i tańca. Nad przebiegiem takiego misterium czuwał szaman-czarownik, który – posiadając szczególne predyspozycje i będąc obdarzonym różnorodnymi zdolnościami – piastował często wiele godności plemiennych. Stosował on rozmaite techniki parateatralne: kolorowe maski, ozdoby, śpiewał, nucił, mrucał, tańczył, grał na grzechotkach, posługiwał się ogniem, kadzidłami⁵¹. Wszystko to miało służyć ściśle określonym celom: energetyzować, oczyszczać, wprowadzać w stan ekstazy, hipnozy lub kontemplacji⁵². Ci, którzy jako pierwsi wykorzystywali taniec w celach leczniczych, a więc szamani i znachorzy, odnosili się do interakcji pomiędzy ciałem człowieka, jego umysłem i duchem⁵³. Było to naturalne, gdyż we wczesnych cywilizacjach ciało, psychika i duch nie były postrzegane jako odrębne byty. Świat zewnętrzny i wewnętrzny były bardzo blisko siebie i to, co działo się na zewnątrz budziło głęboką odpowiedź emocjonalną człowieka.

W rytuałach magiczno-leczniczych ludów pierwotnych wyróżnić można dwie fazy, które współczesna terapia nazywa fazami napięcia i odprężenia. Ludy pierwotne intuicyjnie wyczuwały dynamikę obu faz. W zależności od fazy stosowano odmienne instrumenty muzyczne oraz innego rodzaju ruchy, mające sprzyjać wprowadzeniu uczestników w oczekiwany stan⁵⁴. Ten odmienny stan świadomości to trans, ekstaza. Taniec, prowadzący do transu polega na jego fizjologicznym wpływie na mózg wykonawcy, powodując stan dysocjacji. Takie czynniki, jak hiperwentylacja podczas tańca, fizyczne wyczerpanie, ciągłe wirowanie lub zataczanie kręgów – wszystko to, wykonywane w sposób powtarzalny, wpływa na zmysł równowagi wywołując stan oszołomienia, autohipnozy i ekstazy⁵⁵. Tańce ekstatyczne składały się z trzech etapów: „zapraszanie” ducha, odtwarzanie ruchów charakterystycznych dla danego ducha i ostatni etap: „odprawienie”, „przepędzenie” ducha, będące rodzajem egzorcyzmu.

⁵⁰ Por: D. Koziełło, *Taniec i psychoterapia...*, op. cit., s. 29-30

⁵¹ M. Kierył, *Elementy terapii...*, op. cit. s. 9.

⁵² Ibidem, s. 10.

⁵³ Por: S. Chaiklin, H. Wengrower, *The Art and Science of Dance/Movement Therapy, Life is Dance*, New York - London, 2009, s. 4.

⁵⁴ Por. M. Kierył, *Elementy terapii...*, op. cit., s. 10.

⁵⁵ Por. R. Lange, *O istocie tańca...*, op. cit., s. 96 - 97.

W pierwszej fazie takiego tańca inicjowana jest dysocjacja, by w kolejnych fazach doprowadzić tancerza do transu oraz wyczerpania fizycznego i często omdlenia. Jak zauważa R. Lange, człowiek bardzo wcześnie musiał odkryć tę właściwość tańca jaką jest wprowadzanie w odmienne stany świadomości. Stało się to najprawdopodobniej ze względu na fakt, że doznania te były doświadczeniami przyjemnymi, stanowiącymi również okazję do oderwania od codziennych doświadczeń ciała i umysłu⁵⁶.

Te magiczno-ekstazytczne tańce, poza wprowadzaniem w odmienny stan świadomości, stanowiły również naturalną okazję do wyładowania nadmiaru energii i napięć, jakie gromadziły się w człowieku. Używając własnych rytmów, dźwięków wokalnych i dostępnych instrumentów perkusyjnych człowiek pierwotny tańczył, aby wyrazić strach, lęk, złość i pozbyć się napięcia związanego z tymi uczuciami⁵⁷. Również pomyślny skutek wszelkich tanecznych zaklinań dawał sposobność do upojenia radością, która znajdowała ujście w ruchach ciała⁵⁸.

Jak wskazano wyżej, taniec towarzyszył człowiekowi w różnych momentach jego codziennego życia oraz życia wspólnoty, do której przynależał. Jednym z momentów scalających społeczność była śmierć bliskiego członka społeczności. Również i ta sytuacja życiowa była okazją do wyrażenia stosunku do osoby zmarłej właśnie poprzez taniec przy ciele lub mogile zmarłego. W ten sposób wypowiedany był komunikat, że życie trwa w każdym wymiarze i że można nawiązać łączność z tamtym światem⁵⁹.

W miarę rozwoju społecznego wspólnot pierwotnych, taniec nadal zachowywał swój magiczny charakter, jednak ze względu na ułatwione warunki życia (korzystanie z ognia, ulepszone narzędzia pracy, stopniowe przechodzenie od koczowniczego stylu życia do trybu osiadłego), taniec zaczął być wykorzystywany w celach rozrywkowych. Miał on charakter gry, zabawy oderwanej od wiernego naśladownictwa i wprowadzał obok pierwiastków ekstazytycznych pierwsze elementy estetyczne. W ten sposób powstawały pierwsze tańce popisowe, akcentujące zręczność i piękno ruchu oraz podkreślające samą przyjemność tańczenia. Pojawiły się też nowe cele i zadania tańca,

⁵⁶ Por. Ibidem, s. 97.

⁵⁷ D. Kozięło. *Taniec i psychoterapia...*, op. cit., s. 27.

⁵⁸ I. Turska, *Spotkanie ze sztuką...*, op. cit., s. 14

⁵⁹ W. Tomaszewski, *Człowiek tańczący*, Warszawa 1991, s. 14.

tj. tańce miłosne z przewagą elementów lirycznych⁶⁰ jak również tańce epickie, obrazujące wydarzenia z historii danego plemienia.

Istotnym jest fakt, że wszystkie tańce były niejako „własnością” danego plemienia i powiązane były z ważnymi dla niego zdarzeniami. Z tego powodu pełniły funkcję scalającą i jednoczącą daną gromadę ludzi dla wspólnego celu⁶¹. Tańce obrzędowe były przekazywane w danym plemieniu z pokolenia na pokolenia. Wspólną cechą tańców pierwotnych we wszystkich kulturach i religiach – bez względu na szerokość geograficzną – jest potrzeba głębszego doświadczenia i zrozumienia siebie samego oraz doświadczenia i poznania innych bytów⁶².

1.3.2. Starożytność

W miarę jak społeczeństwa przechodziły z formacji wspólnot pierwotnych i z ustroju rodowo-plemiennego do ustroju opartego na niewolnictwie, ewoluowały również zjawiska kulturowe, w tym taniec. Najstarsze państwa oparte na tym systemie powstawały w północno-wschodniej części Afryki (dolina Nilu), w Azji Mniejszej (dorzecze Tygrysu i Eufratu), oraz na Dalekim Wschodzie (Indie, Chiny). Choć taniec jest w tych państwach nadal jedną z wiodących form życia kulturalnego i obyczajowego, jego role zaczynają się różnicować w zależności od grup społecznych. Klasy posiadające i sprawujące władzę, jak również przywódcy religijni używają tańca jako narzędzia mającego budzić podziw dla władcy lub lęk przed bóstwem. Na dworach władców tańczy się również dla rozrywki. Taniec wykorzystywany w ten sposób rozwijał się zatem w kierunku różnych form tanecznych, a jego wykonawstwo podnoszono do poziomu kunsztownego arcyzmu⁶³. Co się tyczy tańców wykorzystywanych w kulcie religijnym, przestają one być prymitywnymi obrzędami tanecznymi, a stają się coraz bardziej uroczystymi ceremoniami świątynnymi. Jakkolwiek wśród ludu, który nie miał dostępu do tego rodzaju tańca, nadal podtrzymane są obrzędy kultowe podczas których był obecny spontaniczny taniec.

Cechą charakterystyczną tańca w tych pierwszych państwach o strukturze klasowej jest zatem stopniowe jego przekształcanie się w dzieło sztuki. Oddalano się coraz

⁶⁰ I. Turska, *Spotkanie ze sztuką...*, op. cit., s.14.

⁶¹ Por. Ibidem, s. 16.

⁶² L. Kulmatycki, *Taniec jako medytacja...*, op. cit., s. 9.

⁶³ Por. B. Bednarzowa, *Wybrane zagadnienia...*, op. cit., s. 31.

bardziej od prostego realistycznego odtwarzania i naśladownictwa gestów (np. zwierząt) na rzecz bardziej wyszukanej symboliki gestu i ruchu. Tańce stawały się coraz bardziej popisami wymagającymi od wykonawcy wysokiego poziomu sprawności fizycznej i umiejętności, stanowiąc ilustrację do recytowanych tekstów i śpiewanych pieśni. Z tego względu na dworach możnowładców oraz w świątyniach utrzymywane są liczne grupy tancerek i tancerzy pochodzących najczęściej z klasy niewolników, których szkolono w sztuce tańca⁶⁴.

Poniżej zaprezentowano zarys charakterystyki tańca w wybranych kulturach antycznych, tj. w Egipcie, Indiach oraz w starożytnej Grecji i Rzymie. Na tle funkcji tańca w tych kulturach ukazano również taniec w starożytnym Izraelu i we wczesnym chrześcijaństwie.

Egipt

Państwo egipskie było silną strukturą o ustroju niewolniczym, ukształtowaną już 3500 lat p.n.e. Wiedza, jaką współczesna nauka posiada na temat tańców w starożytnym Egipcie pochodzi z zabytków plastycznych, a w szczególności z malowideł znajdujących się w egipskich grobowcach. Analiza tych rysunków pozawala stwierdzić, że taniec w starożytnym Egipcie rozwijał się na przestrzeni wieków, mając zróżnicowany charakter, formę i funkcję. Można wyróżnić tu tańce obrzędowe, wojenne, religijne i pantomimiczne. Tancerzami były zarówno kobiety jak i mężczyźni. Istniały również szkoły tańca oraz zespoły taneczne. Niektóre tańce były bardzo proste inne natomiast wymagały od tancerza dużej sprawności fizycznej a wręcz umiejętności akrobatycznych (tzw. tańce akrobatyczne). Szczególnie interesującym jest tzw. taniec astronomiczny, będący tańcem religijnym wykonywanym przez kapłanów, do których mógł również dołączać faraon. Tańce te miały odzwierciedlać ruch ciał niebieskich w kosmosie i były oparte na ścisłych badaniach z zakresu astronomii dokonywanych przez kapłanów i owianych tajemnicą. Kapłani wykonywali swe choreografie wiosną i jesienią nad brzegami Nilu. Celem tych okazałych obrzędów tanecznych odbywających się przy akompaniamencie instrumentów melodycznych (jak flet, lutnia, harfy) oraz perkusyjnych (bębny) było zaimponowanie ludowi.

⁶⁴ Por. I. Turska, *Krótki zarys...*, op. cit., s. 23.

Indie

Wiedzę na temat tańca starożytnych Indii przynoszą nam zabytki archeologiczne, takie jak statuetki czy płaskorzeźby. Natomiast drugim źródłem dotyczącym hinduskiego tańca i jego funkcji są staroindyjskie księgi *Wedy* pisane sanskrytem i pochodzące z okresu ok. 1500-1300 lat p.n.e. Spośród tych ksiąg najstarszą rozprawą o tańcu i muzyce jest *Brahata-Natia-Siastra*, zawierająca w sobie podstawy stylu i techniki indyjskiego tańca⁶⁵.

Taniec był w Indiach związany przede wszystkim z funkcją religijną, a w szczególności z kultem trzech głównych bogów, tj. Brahmy, Wisznu i Sziwy. Zgodnie z tymi religiami, pochodzenie tańca jest boskie. To Brahma – stwórca i opiekun świata - nauczył tańca innych bogów, którzy z kolei przekazali te umiejętności ludziom. Bóg Sziwa – twórczy i niszczycielski - był jednocześnie pierwszym tancerzem i królem aktorów i tancerzy (natiaradża). Taniec Sziwy wyraża rytmiczny ład kosmosu i jednocześnie podtrzymuje życie we wszechświecie. Również bóg Kriszna, będący wcieleniem łagodnego boga Wisznu, tańczy wraz ze swoją żoną Sitą. We współczesnym tańcu indyjskim znajdujemy wiele póz ciała, ruchów, gestów wywodzących się z tańców ilustrujących miłosne dzieje Kriszny i Sity. Pierwsze tancerki (apsara), jako nimfy wodne, również miały boskie pochodzenie. Na ziemi natomiast ich odpowiednikiem były tancerki świątynne, devadasi („niewolnice boga”), których profesja była bardzo ceniona i szanowana, a tytuł ten przekazywano z pokolenia na pokolenie. Devadasi tańczyły zarówno w świątyniach jak i podczas ulicznych korowodów religijnych. Ich taniec miał stanowić nie tyle dosłowną ilustrację legendarnych wydarzeń, co odzwierciedlać filozoficzny sens tych boskich historii. Tańce te składały się ze ściśle określonych, symbolicznych gestów, kroków i póz zwanych mudrami. Stanowią one niejako słownik gestów, za pomocą których tancerz opowiada w tańcu opowieści z życia bogów. Najczęściej praktykowano mudry związane z gestami dłoni, jednak każde poruszenie ciała i jego poszczególnych części, odchylenie go od osi pionu nie jest w tańcu hinduskim bez znaczenia. Każdy gest zawiera symboliczną treść⁶⁶. Na przełomie XIX i XX wieku tańce hinduskie wraz z ich symboliczną treścią stały się inspiracją dla wielu tancerzy i choreografów, prekursorów tańca współczesnego oraz choreoterapii.

⁶⁵ Por. Ibidem, s. 24.

⁶⁶ Por. Ibidem, s. 25-26.

Na przełomie V i IV wieku p.n.e. zaczęły pojawiać się na dworach maharadzów również świeckie formy tańców, stanowiące integralną część widowisk inspirowanych epejami spisanyymi sanskrytem. Treści tych dzieł były zrozumiałe tylko dla klas wykształconych, zatem taniec pełnił tu funkcję ilustracji, połączoną z muzyką i poezją⁶⁷. We współczesnych tańcach hinduskich zachowało się wiele elementów tańców staroindyjskich.

Starożytny Izrael

Podstawowym źródłem wiedzy na temat tańca i jego funkcji na terenie starożytnej Palestyny jest Biblia. Taniec w życiu Izraelitów był obecny w istotnych momentach jego historii oraz w życiu codziennym. Przede wszystkim stanowił on jednak element kultu. Tańczono bowiem, by uwielbić Boga Jahwe, oddać Mu chwałę. Był on zazwyczaj ekspresją radości i dziękczynienia za okazaną dobroć⁶⁸. Tańce stanowiły istotny element świąt żydowskich, takich jak Święto Przaśników, Święto Żniw czy Święto Namiotów. Izraelici tańczyli w kręgu, w korowodzie, w szeregach – kobiety osobno od mężczyzn. Tańczyli również kapłani izraelscy podczas składania ofiar⁶⁹. W Księdze Psalmów znajduje się wiele wezwań do wielbienia Boga tańcem podczas świątynnych modlitw i obrzędów liturgicznych.

Pierwszy raz taniec pojawia się w Biblii już w księdze Wyjścia (por. Wj. 15, 20), tuż po przejściu Izraelitów przez Morze Czerwone. Siostra Mojżesza, Miriam wraz z innymi kobietami tańczą w korowodzie przy akompaniamencie bębenków. Jest to taniec dziękczynienia za ocalenie narodu i wyprowadzenie go z niewoli egipskiej.

Najbardziej wyjątkowym tańcem w Biblii jest jednak taniec króla Dawida przed Arką Przymierza, podczas procesji przeprowadzania jej do Jerozolimy. Dawid wraz z ludem Izraela prowadził Arkę wśród radosnych okrzyków, śpiewów i płasów. „*Król tańczył „z całym zapalem w obecności Pana”* (2Sm 6, 14). Tak bardzo pragnął, by jak najpełniej oddać Mu chwałę, że w tańcu swoim całkowicie się zapamiętał. Znamienna jest wymiana zdań pomiędzy Dawidem i jego żoną Mikal, która po skończonej ceremonii wyrzuca mu ośmieszenie się przed ludem podczas tego żywiołowego tańca wykonywanego przez półnagięgo króla. Odpowiedź Dawida ukazuje najgłębszą motywację jego serca: „*przed Panem, który wybrał mnie zamiast ojca twego i całej twej*

⁶⁷ Por. Ibidem, s. 25.

⁶⁸ Por. K. Pawluś, *Taniec dla Boga*, Kraków 2014, s. 44, 49.

⁶⁹ Por. I. Turska, *Krótki zarys...*, op. cit., s. 46.

rodziny i ustanowił mnie wodzem ludu Pańskiego, Izraela, przed Panem będę tańczył. I upokorzę się jeszcze bardziej niż tym razem” (1Sm 6, 21-22a). Mikal, córka odrzuconego przez Boga króla Saula wzdrgnęła wolnością Dawida, który ściągnął swój królewski strój i pozostając jedynie w efodzie odnalazł w swym tańcu przed Bogiem „coś z radości i prostoty Raju, kiedy to człowiek nie wstydził się swej nagości przed Bogiem ani ukazania swym ciałem radości duchowej”⁷⁰. Poprzez swój taniec Dawid wyraża niewinność okresu przed upadkiem.

Godnym uwagi jest fakt, że w Biblii opisane są również wydarzenia, w których taniec nie jest wyrazem oddawania czci Bogu, lecz fałszywym bożkom. Pierwszą z nich jest taniec Izraelitów wokół sporządzonego przez nich złotego cielca. Nieistotnym jest czy tańce te były rzeczywiście oznaką świadomego bałwochwalstwa Izraelitów czy też wynikały z ich nieświadomości, iż Bóg nie chce, by w ten sposób Go przedstawiać i oddawać Mu cześć. Mojżesz schodząc z góry rozpoznał, że te śpiewy i tańce różnią się od tych, jakie lud do tej pory wykonywał. Musiały one zatem zawierać jakieś elementy, które świadczyły o fałszywym kulcie. Stąd reakcja Mojżesza jest tak surowa: cielec został rozbity i starty w proch, który z kolei zmieszano z wodą i nakazano wypić Izraelitom w celu uzmysłowienia im nicości bożków sporządzonych ręką człowieka.

Kolejny przykład tańców wykorzystywanych w fałszywym kulcie znajduje się w Pierwszej Księdze Królewskiej (1Krl 18, 26). Mowa tu o tańcu proroków Baala. Eliasz zaproponował im swoisty sprawdzian, mający na celu przekonanie się, który z bogów jest prawdziwy: Baal czy Jahwe. Obie strony miały przygotować ołtarz i złożyć na nim młode cielę, a następnie modlić się, by bóstwo zesłało ogień, który strawiłby tę ofiarę. „*Ten Bóg, który odpowie ogniem jest naprawdę Bogiem*” (1Krl 18, 24). Jako pierwsi przygotowali swój ołtarz prorocy Baala i rozpoczęli swe obrzędy modlitewne, zawierające również taniec. Należy wspomnieć, że kult Baala, głównego bóstwa Kananejczyków był bardzo mocno związany z płodnością. Wyznawcy Baala i Astarte wierzyli, że bóstwa te mają wpływ na prokreację, żniwa – słowem na wszystko to, co wyznaczało rytm życia. „*Kontakt z Baalem i Astarte następował poprzez uwolnienie zmysłowych pragnień jego czcicieli. Kult tych bóstw wyrażał się zatem aktami seksualnymi nasyconymi rozwiązłym erotyzmem. Składanie ofiar odbywało się*

⁷⁰ D. Pannau, *Exultate, jubilate!*, „Communio, Międzynarodowy przegląd teologiczny” 6 (1984), s. 129.

przez nierząd uprawiany w ich świątyniach”⁷¹. Wszelkie przedmioty związane z kultem Baala nosiły falliczną symbolikę i nawiązywały do życia płciowego. Aby przebłagać Baala składano często ofiarę z ludzi, a w szczególności z pierworodnych dzieci (por. Jer 19, 5). Autor natchniony, opisując przebieg modlitw proroków Baala z osiemnastego rozdziału Pierwszej Księgi Królewskiej, nie wskazuje, by miały tu miejsce wyżej wspomniane rozwiązłe działania, a ofiarą nie jest tu człowiek, lecz zwierzę. Autor jednak wymienia tu – oprócz wzywania imienia Baala i głośnych nawoływań - takie czynności jak taniec czy samookaleczanie się proroków. Pomimo, że czterystu czterdziestu proroków Baala odbywało swoje taneczne rytuały przez ponad pół dnia, nie zdołali oni wywołać ognia. Natomiast krótka, szczerza i pełna mocy modlitwa Eliasza do Boga Jahwe poskutkowała gwałtownym pojawieniem się ognia, który strawił nie tylko ofiarę znajdującą się na ołtarzu, lecz również drwa, kamienie i muł oraz wodę z rowu otaczającego ołtarz (1Krl 18, 38). Eliasza nie tańczy, nie wprowadza siebie w trans, lecz staje w autorytecie jedyne Boga, by „*ten lud zrozumiał*”, że tylko Pan jest Bogiem. Ta biblijna scena jest konfrontacją pogańskich obrzędów religijnych z mocą Izraela, która objawia się dzięki modlitwie jednego, przepelnionego wiarą człowieka i pomimo braku całego animuszu, jaki charakteryzował obrzędy proroków Baala. Jest jednocześnie ośmieszeniem tych właśnie rytuałów. Nieobecność tańca podczas modlitwy Eliasza wyraziście ukazuje czym taniec w życiu religijnym Izraelitów nie jest i jakich funkcji nie pełni. Nie stanowi on – jak w religiach pogańskich – „kanału”, przez który osoby tańczące przenoszą się w inny stan świadomości, wprowadzają się w trans. Nie służy on też do „zaklinania” rzeczywistości czy nawiązywania kontaktu z Bogiem – bo takiej mocy taniec nie posiada. Taniec modlitewny, do jakiego zachęcają, nawołują starotestamentowi autorzy jest cielesną ekspresją modlitwy pokornego i wdzięcznego serca – modlitwy, która niejako „wydobywa” się z człowieka przez ciało i to ciało angażuje, ogarnia.

Starożytna Grecja i Rzym

Taniec w starożytnej Grecji odcisnął największe piętno na europejskiej kulturze tanecznej. Został on bowiem uznany jako jedna ze sztuk. Pierwszym źródłem wiedzy na temat tańca w życiu starożytnych Greków są zabytki plastyczne – rysunków na greckich

⁷¹ A. Comiskey, *W poszukiwaniu tożsamości płciowej. Historia byłego homoseksualisty*, przeł. A. Libura-Gil, Warszawa 2012, s. 97.

wazach, rzeźbach, płaskorzeźbach, figurkach⁷². Drugim źródłem są dzieła literackie podejmujące tematykę tańca. Jednym z nich są *Iliada* i *Odyseja* Homera, stanowiące bogate źródło wiedzy na temat życia w dawnej Grecji, w tym samym również o tańcu. Opisy tańców zawarte w tych utworach świadczą o tym, że już na przełomie IX/VIII wieku p.n.e. rozwinięta była w Grecji kultura taneczna⁷³. Platon podejmuje tematykę tańca w VII księdze *Praw*. Wyszczególnia on taniec „szlachetny”, rozumiany jako sztukę oraz taki, który nie jest godny „cywilizowanych” obywateli. Mowa tu o „dzikim” tańcu angażującym lud podczas magicznych obrzędów, jak również o tańcach wojennych czy łowieckich. Zgodnie z jego koncepcją, taniec, jak każda ze sztuk, powinien zawierać element imitacji, jednak w taki sposób, by nie kopiować jakiegoś fenomenu, lecz raczej wzbudzać u widzów doznania oraz wywoływać i odtwarzać jego odczucia emocjonalne⁷⁴.

W ten sam sposób rozumiał taniec Arystoteles. Zalicza on taniec do sztuk imitacyjnych. „*Podobnie bowiem jak niektórzy artyści barwami i pozami, inni głosem odtwarzają i naśladują wiele przedmiotów i czynności [...], tak samo we wszystkich wymienionych rodzajach twórczości poetyckiej naśladownictwo odbywa się za pomocą rytmu, mowy i melodii, przy czym te środki występują każdy z osobna lub w połączeniu z drugim [...]; samym zaś rytmem bez melodii naśladuje sztuka tancerzy, gdyż i oni przez rytmiczne ruchy ciała odtwarzają i charaktery, i uczucia, i czynności*”⁷⁵.

Kolejnym utworem podejmującym tematykę tańca jest „*Dialog o tańcu*” Lukiana z Samostat (II wiek n.e.). Dzieło to ma formę dyskusji prowadzonej przez dwóch przyjaciół, z których jeden jest entuzjastą tańca, drugi jego wrogiem. Utwór ten stanowi najpełniejszy zachowany do dziś przegląd refleksji starogreckiej o tańcu⁷⁶. Podjęta jest tu wyczerpująco problematyka tańca, wraz z jego analizą psychologiczną i estetyczną. Szczególnie godnym uwagi jest fragment, w którym Lukian mówi o istocie tańca oraz o tym, do jakiego wyrazu powinien dążyć tancerz w swej sztuce:

„Istota tańca polega na tym, by wiernie wyrażał i przedstawiał nasze przeżycia duchowe i plastycznie uzmysławiał to, co jest dla nas tajemnicze. Słowa, którymi

⁷² Francuski badacz, Maurice Emmanuel, w swojej pracy *La danse antique d'après les monuments figurés* starał się odtworzyć technikę starożytnych greckich tańców na podstawie zabytków plastycznych.

⁷³ B. Bednarzowa, *Wybrane zagadnienia...*, op. cit., s. 32.

⁷⁴ Por. J. E. Harrison, *Ancient Art and ritual*, Oxford 1913, s. 47.

⁷⁵ Arystoteles, *Poetyka*, w: *Trzy poetyki klasyczne, Arystoteles, Horacy, pseudo-Longinos*, przeł. T. Sinko, Wrocław 1951, s. 3-4.

⁷⁶ B. Bednarzowa, *Wybrane zagadnienia...*, op. cit., s. 36.

*Tukidydes wielbi Peryklesa, mogą być także pochwałą dla tancerza, który ma wiedzieć to, co potrzebne i ma umieć to należycie wyrazić. A tym 'wyrazem' jest w sztuce tanecznej wymowa gestu*⁷⁷.

Innym tekstem starogreckim, podejmującym tematykę tańca jest dzieło Atenajosa z Naukratis (III wiek n.e.) zatytułowane „*Deipnosophistai (Ucztujący mędracy)*”. Ma ono formę dyskusji na temat rozmaitych przejawów życia, prowadzonej w zacnym gronie. Padają tu również stwierdzenia dotyczące tańca, który - wedle autora - chyli się ku upadkowi, gdyż zatracą swój umiar, dyscyplinę i dbałość o ukazanie piękna ludzkiego ciała⁷⁸.

Taniec w starożytnej Grecji nieodłącznie towarzyszył życiu osobistemu i społecznemu obywateli. Tańczono podczas uroczystości religijnych, państwowych, podczas igrzysk, ale również w domach prywatnych, z okazji rodzinnych uroczystości i biesiadowania. Tańczono na rynkach, placach, ulicach po których przechodziły taneczne korowody. Grecy uważali, że taniec ma boskie pochodzenie, a twórcami poszczególnych form tanecznych byli różni bogowie, jak Rea, Atena, Dionizos, Afrodyta, Apollo czy Artemida. Opiekę nad poszczególnymi tańcami sprawowali natomiast herosi, półbogowie i Muza Terpsychora. Taniec w starożytnej Grecji ściśle łączył się z poezją i muzyką, stanowiąc w ten sposób element składowy trójjednej chorei.

Biorąc pod uwagę funkcje tańca w życiu społecznym starożytnej Grecji, możemy wyszczególnić tańce religijno-obrzędowe, wojenne, sceniczne (widowiskowe oraz zabawowo-ucztowe)⁷⁹. Tańce greckie charakteryzowały się żywiołowością i bezpośredniością połączonymi z prostotą układu. Ciągłe podnoszona kultura taneczna sprawiała, że stopniowo tworzyły się zręby zasad tańca. Należy zauważyć, że już na tym etapie rozwoju cywilizacji europejskiej oddalano się od rozumienia tańca jako spontanicznego i powszechnie praktykowanego elementu towarzyszącego ludzkiemu życiu. Coraz bardziej postrzegano go natomiast jako działalność artystyczną, mającą określone zasady. Istotnym jest jednak fakt, iż pomimo takiego rozumienia tańca, był on powszechnie dostępny i obecny, stanowiąc ważny element rytuałów religijnych, dramatów, jak również wychowania i rekreacji⁸⁰. W miarę jak kultura grecka chyliła się

⁷⁷ Lukian Samostat, *Dialog o tańcu*, przeł. Józef W. Raiss, Warszawa 1951, s. 26.

⁷⁸ Por. R. Lange, *O istocie tańca...*, op. cit., s. 13.

⁷⁹ Por. B. Bednarzowa, *Wybrane zagadnienia...*, op. cit., s. 39.

⁸⁰ Por. R. Lange, *O istocie tańca...* op. cit., s. 16.

ku upadkowi, również taniec przestawał stopniowo być uważany za poważną i dostojną czynność. Ostatecznie został on ograniczony do czynności wykonywanych przez orientalnych niewolników.

Taniec w starożytnym Rzymie nie pełnił tak doniosłej funkcji, jak to miało miejsce w Grecji. Stanowił on przede wszystkim element uroczystości religijnych, podczas których tańczyli kapłani. Natomiast taniec widowiskowy i cyrkowy osiągnął w Rzymie bardzo zaawansowany poziom. Tańce te wykonywane były przede wszystkim przez tancerzy i tancerki pochodzenia greckiego, egipskiego lub asyryjskiego. Równie dużą popularnością cieszyła się w starożytnym Rzymie pantomima, wywodząca się z greckiej cheironomii. W Rzymie stała się ona kunsztownym i wirtuozerskim popisem odgrywających ją aktorów.

Pierwsze wieki chrześcijaństwa

Jezus, podczas swojego życia na ziemi uczestniczył w różnych uroczystościach, których elementem był taniec. Posługiwał się też tą tematyką w swoim nauczaniu (por. Mt 11, 16-19, Łk 15, 11-32). Również historia życia Jana Chrzciciela jest w wyjątkowy sposób związana z tańcem. Można powiedzieć, że taniec stanowi niejako kłamry jego życia – jest obecny u jego początków i u jego końca. Święty Łukasz opisując w swojej Ewangelii spotkanie Maryi z brzemienią Elżbietą (Łk 1, 39-56) opisuje wyjątkowe wydarzenie, jakie miało miejsce podczas tego spotkania. W momencie wypowiedzenia przez Maryję słów pozdrowienia dla Elżbiety, Jan rozpoznaje obecność Zbawiciela i reaguje w wyjątkowy sposób: z radości porusza się w łonie swojej matki (Łk 1, 44). Użyty w tym miejscu grecki czasownik *skritao*, oznacza: „podskakiwać”, „hasać”, „podrygiwać”⁸¹. Godnym uwagi jest fakt, że tym samym czasownikiem wyrażony jest taniec króla Dawida przed Arką Przymierza⁸². Taniec natomiast, który przyczynił się do śmierci Jana Chrzciciela to taniec Salome. Stał się on tu narzędziem przebiegłości jej matki, Herodiady, która chciała pozbyć się Jana Chrzciciela, ze względu na jego przepowiadanie przeciwko jej związkowi z tetrarchą Herodem. Salome miała swym tańcem skupić uwagę heroda, rozbudzić w nim pożądanie i w ten sposób oszołomić. O ile taniec Jana Chrzciciela w łonie jego matki jest wyrazem radości z nowego życia,

⁸¹ Zob. Łk 1, 41 i 44; w: *Grecko-polski Nowy Testament*, przeł. R. Popowski, M. Wojciechowski, Warszawa 1995, s. 241; *Wielki słownik grecko-polski Nowego Testamentu*, przeł. R. Popowski, Warszawa 1995, s. 557.

⁸² J. Croissant, *Ciało – świątynią Bożego piękna*, przeł. R. Nehring, D. Adamski, Poznań 2007, s. 58.

ukrytego w łonie Maryi i radości z Wcielenia Syna Bożego - o tyle taniec Salome jest tańcem przynoszącym śmierć.

Święty Paweł nie wypowiada się w swoich listach bezpośrednio na temat tańca, jednak jego antropologia rzuca nowe światło na ciało człowieka w ogóle - jako świątyni Ducha Świętego. Zagadnienia te zostaną szerzej opisane w rozdziale trzecim niniejszej pracy. Z pawłowej refleksji na temat człowieka, a w szczególności jego ciała, możemy wnioskować jednak, że taniec – jako szczególna ekspresja ludzkiej cielesności - powinien również być podporządkowany zasadom ducha.

Dla pierwszych chrześcijan taniec był – jak w Starym Testamencie - przede wszystkim wyrazem uwielbienia, radości i dziękczynienia wobec Boga. Jednak w pierwszych wiekach chrześcijaństwa tańczono również podczas nocnych czuwań ku czci świętych męczenników. Rozkwit tego kultu przypada na IV wiek, a prawie każda gmina miała swoich męczenników. W założeniu, te radosne uroczystości połączone

z tańcami i biesiadami na grobach męczenników miały wyrażać nadzieję niebiańskiej uczyty. Jednak nie do końca była pewność czy wierni właściwie rozumieją tę ideę, tym bardziej, że podczas tych biesiad dochodziło do nadużyć z nadmiarem alkoholu i niemoralnymi praktykami. Stąd apelowano do przełożonych gmin, by upominali wiernych w tej materii – również podczas spowiedzi⁸³.

Jeśli chodzi o Ojców Kościoła, w ich spuściźnie również znajdujemy wypowiedzi na temat tańca. Niektórzy z nich podejmują zagadnienia dotyczące jego funkcji w życiu religijnym chrześcijan jak również jego aspekty moralne. Klemens Aleksandryjski mówi o tańcu, który jest formą adoracji Boga. Grzegorz Cudotwórca broni tańca jako sposobu na przyswojenie pewnych elementów z obrzędów pogańskich w Kościele (np. w czasie uroczystości na grobach męczenników). Święty Bazyli Wielki, w jednej z homilii krytykuje kobiety, które w czasie tańców z okazji Wielkanocy zachowywały się w nieprzyzwoity sposób, prowokując pożądlive spojrzenia mężczyzn⁸⁴. Bazyli radykalnie potępia taki rodzaj tańca, proponując, by zamienić go na ukłonienie przed Bogiem⁸⁵. Nie odrzuca jednak tańca całkowicie, odwołując się do

⁸³ Por. K. Pawluś, *Taniec w dziele Nowej Ewangelizacji*, „Polonia Sacra” 19 (2015) nr 2 (39), s. 160.

⁸⁴ Ibidem, s. 124.

⁸⁵ Por. M. Michalski, *Antologia literatury patrystycznej*, t. II, Warszawa 1982, s. 193.

tańca wykonywanego przez anioły (*tripudium angelorum*) i będącego ich głównym zajęciem. Bazyli zachęca wiernych, by taki właśnie taniec naśladowali⁸⁶.

Święty Ambroży mówi natomiast o różnych wymiarach tańca. W swoich *Listach* wyodrębnia tańce świeckie, niemoralne i religijne. Nawołuje do unikania pogańskich rozrywek, które prowadzi do rozpusty. Jednak przywołuje taniec króla Dawida przed Arką Przymierza jako przykład właściwie rozumianego tańca religijnego, świętego, którym człowiek oddaje Bogu chwałę. Nie pochwała natomiast tańców świeckich, rozpustnych, przytaczając jako przykład taniec Salome. Takie tańce wzbudzają pożądanie i mogą przyczyniać się do popełniania niechlubnych czynów. Ambroży zaznacza, że istnieje różnica pomiędzy tańcem ciała a tańcem ducha⁸⁷. Ten drugi polega na ekstatycznych ruchach wiary i przybliża chrześcijanina do Stwórcy⁸⁸.

Jan Chryzostom natomiast jednoznacznie odradza taniec, twierdząc, że w osobach tańczących jest obecny diabeł, który zostaje wezwany poprzez sprośne piosenki i rytuały. W swojej postawie był do tego stopnia stanowczy i konsekwentny, że wyrażał dezaprobatę również dla obecności tańca podczas wesel. Swoje stanowisko argumentował przytaczając starotestamentową historię zaślubin Izaaka i Rebeki oraz Jakuba i Lei, które to uroczystości odbyły się bez zbędnych tańców i „szatańskich zabaw”, lecz z odpowiednią powagą, skromnością i mądrością⁸⁹. Najprawdopodobniej radykalne stanowisko św. Chryzostoma wobec tańca wynika z chęci ustrzeżenia wiernych przed rozpustnymi praktykami. Nie wydaje się jednak, by on całkowicie negował obecność tańca w życiu religijnym chrześcijan. W jednej z homilii wspomina bowiem o biskupach, którzy przewodniczyli tańcom wykonywanym przed relikwiami świętych męczenników. Przypomina również, że wierni powinni tańcem naśladować tańczące chóry aniołów w niebie⁹⁰.

Święty Augustyn również potępia wszelkie wypaczone praktyki religijne połączone z nieprzyzwoitymi śpiewami i tańcami, które - zamiast być wyrazem pobożności i godnego oddawania czci Bogu - prowadziły do nieprzyzwoitych praktyk. Odwołuje się tu do uroczystości odbywających się w kościele, w którym był

⁸⁶ Por. J. Rey, *Taniec, jego rozwój i formy*, Warszawa 1958, s. 64.

⁸⁷ Por. K. Pawluś, *Taniec dla Boga...*, op. cit., s. 128-131.

⁸⁸ Por. J. C. Schmitt, *Gest w średniowiecznej Europie*, tłum. H. Zaremska, Warszawa 2006, s. 92, za: K. Pawluś, *Taniec dla Boga...*, op. cit., s. 131.

⁸⁹ Por. K. Pawluś, *Taniec dla Boga...*, op. cit., s. 132-133.

⁹⁰ Por. E. L. Backmann, *Religious dances in the Christian Church and in Popular Medicine*, Westport-Connecticut 1977, s. 33, 21.

pochowany Cyprian Męczennik. Z jednej strony Augustyn wyraża swoje zadowolenie, że biskupi zakazali tańczenia – uważając je za frywolne i lubieżne – z drugiej jednak posługuje się obrazem harmonii ruchów tańca, mówiąc o harmonii w życiu wewnętrznym. Widzi on w tańcu symbol, mistyczną prezentację współbrzmienia wszystkich tonów i gestów⁹¹. Również Augustynowi przypisuje się sentencję: „Człowieku naucz się tańczyć, bo aniołowie w niebie nie będą wiedzieli, co z tobą począć”⁹².

Podsumowując, taniec był obecny w chrześcijańskich praktykach religijnych pierwszych wieków, jednak podchodzono do niego z ostrożnością. Ojcowie kościoła nie negowali tańca jako elementu obrzędów religijnych, wskazując jednak na właściwą motywację serca. Potępiali jednak stanowczo praktykowanie w czasie obrzędów tańca, który sprzyjałby rozwiązłości i nieprzyzwoitym zachowaniom.

1.3.3. Islam (taniec derwiszów)

Powstałe w VII wieku państwo arabskie szybko osiągnęło obszerną strefę wpływów na kultury azjatyckie, afrykańskie oraz europejskie. Przed powstaniem Islamu panowały wśród Beduinów arabskich plemienne obrzędy taneczne o charakterze magicznym, wykonywane przez mężczyzn pod przewodnictwem szamana. Po przyjęciu religii muzułmańskiej przekształciły się one w dramaty taneczne opowiadające historie potomków Mahometa. Kobiety nie mogły tańczyć, lecz pośród kobiet zamieszkujących haremy funkcjonowały tzw. „almeje” wykształcone w tańcu, śpiewie i poezji. Tańczyły one w zamkniętych komnatach haremu, bez uczestnictwa mężczyzn lub dla rozrywki swoich panów. Ich tańce polegały na miękkich zmysłowych ruchach bioder do rytmu bębenka. Taniec ten przechodził w coraz szybsze wirowanie aż do utraty przytomności⁹³.

Na szczególną uwagę zasługują tańce sufickich mnichów muzułmańskich - derwiszów. Twórcą tańców derwiszów jest Dalal ad-Din Rumi (1207-1273), zwany Mewlaną, suficki teoretyk, mistyczny poeta islamski oraz założyciel zakonu

⁹¹ Por. J. G. Davies, *Liturgical dance: an historical, theological and practical handbook*, London 1984, s. 21.

⁹² Por. I. Wójcik, *Jak Dawid tańczyć chcę*, Lublin 2003, s. 61.

⁹³ Por. I. Turska, *Krótki zarys historii...*, op. cit., s. 62-64.

Mewlewi⁹⁴. Bractwo to stało się bardzo popularne w Turcji i zyskiwało coraz więcej członków. Ponieważ sufizm bazował na ludowej moralności, zezwalał na wykorzystywanie środków oszalamiających (jak haszysz, opium, kawa) w celu ułatwienia osiągnięcia stanu ekstazy w czasie modłów. Również taniec, śpiew, okrzyki wykorzystywane były w tym celu. Zgodnie z tradycyjną opowieścią, taniec derwiszów powstał w bardzo prozaiczny sposób: Mewlana doświadczył mistycznego olśnienia, gdy przechodząc obok zakładu złotniczego, zaczął wirować w rytm młotka. Taniec derwiszów opiera się o system teozoficzny Rumiego, będący efektem jego przemyśleń i mający swoje odzwierciedlenie w strukturze stworzonego przez niego bractwa. Poprzez relację uczeń – mistrz miała ona wyrażać stosunek poszczególnego istnienia wobec Absolutu. Ruch wirowy planet wokół Słońca obrazuje również tę relację. Taniec derwiszów wykonywany podczas obrzędów modlitewnych miał za zadanie oddać tę harmonię sfer, tj. zarazem ruch wirowy i obiegowy planet, w taki sposób, że w centrum stał mistrz (szajch), a wokół niego wirowali mnisi⁹⁵. Poprzez tak wykonywany taniec derwisze odnajdywali w sobie „współbrzmienie z rytmem wszelkiego stworzenia (kosmosem)”⁹⁶. W czasie tego ruchu Prawda Absolutna, obecna w elemencie duchowym pojedynczego istnienia wnika w element materialny, jakim jest ciało i unaocznia się w tancerzu, w którym następuje uobecnienie Boga. Derwisze będący w najwyższym stopniu ekstazy wykrzykują zdanie: „Ja jestem Bogiem!” lub tracą świadomość⁹⁷.

Tematykę tańca nawiązującego do ruchu planet odnajdujemy również w tańcach kapłanów staroegipskich, o których była mowa wcześniej. Tańce derwiszów są praktykowane do dziś w formie niewiele zmienionej od średniowiecza. Ceremonie te można oglądać m.in. w Konyi.

⁹⁴ Por. A. Karbowska, *Mistycyzm muzułmański na podstawie wirujących derwiszów Mawlewich w Turcji*, „Preteksty, czasopismo studentów filozofii UAM” 2013, s. 20.

⁹⁵ Por. ibidem, s. 22.

⁹⁶ L. Czapiński, *Obrzęd taneczny derwiszów mawlewich*, „Dialog” 5 (1983), s. 89.

⁹⁷ Por. A. Karbowska, *Mistycyzm muzułmański...*, op. cit., s. 22; I. Turska, *Krótki zarys...*, op. cit., s. 64.

1.3.4. Średniowiecze

Wpływ na taniec okresu średniowiecza miało chrześcijaństwo, pierwotne tradycje obrzędowe ludów zamieszkujących Europę oraz tradycje kultury antycznej. W miarę jak społeczeństwo feudalne rozwarstwia się klasowo, kultura taneczna tej epoki podlega tym samym przemianom. Inaczej bowiem tańczono na dworach możnowładców (królewskich, rycerskich, seniorów), a inaczej wyrażali się przez taniec mieszczanie czy chłopci. Poniżej przedstawiono rozwój i funkcje tańców ludowych, mieszczańskich, jak również dworskich w okresie średniowiecza. Przybliżono również taniec w średniowiecznym chrześcijaństwie.

Tańce ludowe i mieszczańskie

Pierwotne tańce obrzędowe stopniowo przeistaczają się średniowieczu w tańce ludowe, pozostawiając swe elementy rytualno-magiczne w formie zwyczajów i zabaw. Tańcem świętowano zatem początek wiosny, dożynki, chrzciny, winobrania, wesela, otaczano kołem nowożeńców. Przetrwał również związek tańca ze słowem. Tańczono bowiem do muzyki i śpiewów. Pieśń i taniec stanowiły w średniowieczu powszechną rozrywkę ludności i najczęstszy odpoczynek po zakończonej pracy. Te działania dawały ludziom poczucie wolności. To właśnie w tym okresie tańce wykonywane przez lud dają początek ustalania form tanecznych, co z kolei umożliwiło rozwój tańców świeckich wykonywanych w celach rozrywkowych przez osoby obu płci.

W średniowieczu praktykowano dwa podstawowe ugrupowania taneczne: rej oraz taniec w parze⁹⁸. Rej, to łańcuch tancerzy obu płci, którzy poruszają się po kole. Taniec taki rozpoczynała pieśń „przewodnika”, dowodzącego całą grupą. W dalszej części przewodnik improwizował kolejne zwrotki i wszyscy uczestnicy tańczyli powtarzając przyśpiewki.

Drugą formą tańca, jaka wykształciła się w średniowieczu był taniec pary. Para stanowiła najmniejszą grupę wyłonioną spośród koła lub szeregu tancerzy. Taniec w parze odbywał się przy towarzyszeniu pieśni miłosnych i balladowych, a jego treścią były miłosne zaloty wyrażane w zróżnicowanych gestach i ruchach wykonywanych przez partnerów⁹⁹.

⁹⁸ Por. I. Turska, *Krótki zarys...*, op. cit., s. 70-71.

⁹⁹ Ibidem, s. 71-72.

Tańce dworskie i rycerskie

Istotną rolę w tworzeniu się tańców dworskich, praktykowanych nie tylko na dworach seniorów, lecz również rycerzy, biskupów i królów, odegrali wędrowni artyści zwani wagantami. Zajmowali się oni muzyką instrumentalną, śpiewem, tańcem, pantomimą, akrobatyką, kuglarstwem, żonglerką. Wędrując po całej Europie pojawiali się na różnych uroczystościach danej społeczności, takich jak: jarmarki, święta kościelne, chrzciny, wesela pogrzeby. Występowali również na zamkach feudałów, którzy chętnie zostawiali ich u siebie, by pracowali na ich usługi. Dzięki swoim wędrowkom wagantowie znali obyczaje różnych krajów, które zaszczipiali w miejscach, w których się znaleźli. Na zamkach możnowładców tworzyli muzykę i tańce zapożyczone od ludu. To oni byli pierwszymi mistrzami dworskich ceremoniałów i nadwornej kurtuazji. Dzięki nim taniec stawał się coraz bardziej wysublimowaną formą relacji towarzyskich, przybierając formy stylizowane w tym duchu. Taniec wykonywany na dworach stawał się z czasem nieodłączną i ulubioną formą czynności rozrywkowej. Towarzyszył podczas wesel, chrzcin, wszelkich przyjęć z obecnością gości, jak również zabawom podczas turniejów rycerskich. Jednocześnie w tańcach tych dokonywała się coraz większa sublimacja gestów i kroków, przez co zaznaczana była różnica między „szlachetnym” tańcem dworskim, a pospolitymi tańcami ludu. Taniec był uważany na dworach za wysmienity sposób kształtowania ogłady dworskiej. Wszelkie żywiołowe elementy tańców zostały „okielznane” i stonowane: przytupy zastąpiono lekkim dotknięciem podłogi palcami stopy, wysokość podskoków obniżono, wprowadzono ukłony oraz inne wytworne gesty podawania i rozłączania rąk. Taniec pary stał się jednym z wyrazów „służenia damie”, ludowy rej zamienił się natomiast w uroczysty pochód¹⁰⁰.

Tanec w średniowiecznym chrześcijaństwie

Zwyczaj włączania tańca do chrześcijańskich obrzędów religijnych był obecny w okresie średniowiecza i przetrwał w Europie do XVII w. Wierni przy okazji różnych świąt tańczyli wraz z duchownymi, a nawet biskupami na przykościelnych placach i w kruchtach. Wraz ze wzrostem wpływu chrześcijaństwa, nadawano kultowym obrzędom pogańskim nowe, chrześcijańskie znaczenie. Przykładem może być kult św. Wita, którym zamieniono dotychczasowy kult Światowita lub obchody święta Kupały zamienione na sobótki świętojańskie. Pomimo „schrystianizowania” treści tych

¹⁰⁰ Por. Ibidem, s. 69-70, 75-76.

obrzędów, pozostawiono związane z nimi tańce i taneczne melodie pieśni, którym zmieniano treść¹⁰¹.

Tańce odbywały się również poza liturgią. Przykładem mogą być tańce wykonywane podczas tzw. Święta Głupców, obchodzonego w okresie bożonarodzeniowym i noworocznym. Był to rodzaj zabawy odbywającej się w kościele, której celem było z jednej strony celebrowanie dzieciństwa Jezusa, z drugiej zaś wychwalanie osób prostych, upośledzonych, ubogich i nie posiadających pozycji społecznej, czyli takich, które są przedmiotem ludzkiej kpiny. Jednocześnie parodiowano i wyśmiewano postawy możliwych tego świata (w tym również duchowieństwa). Początkowo satyry te były bardzo wytonowane, jednak z czasem bardziej wyrafinowane i obraźliwe, stąd spotkały się z negatywną opinią biskupów¹⁰².

Kontynuacją Święta Głupców było Święto Osła, będące nawiązaniem do ucieczki świętej Rodziny do Egiptu, która to podróż odbywała się właśnie na osiołku. Świętowanie odbywało się w podobnym tonie jak Święto Głupców. Inną – połączoną z tańcami uroczystością było Święto Dzieci, obchodzone 28 grudnia (święto Świętych Młodzianków). Te przykładowe święta połączone z tańcami ukazują duchową i religijną atmosferę średniowiecza, kiedy to obrzędy religijne łączyły się z procesjami, tańcami, misteriami w taki sposób, że zacierała się granica między sacrum a profanum. Z tego względu z czasem zakazano tego rodzaju celebracji a wspomniane wyżej święta zawierające w sobie elementy ludowych zwyczajów i zabaw zostały zapomniane. W ich miejsce pojawiają się jednak w XI wieku inne obrzędy taneczne będące połączeniem chrześcijańskich celebracji pogańskimi rytuałami. Należy bowiem pamiętać, że pomimo postępującego procesu chrystianizacji Europy, okres ten cechuje również powrót do dawnych zwyczajów i praktyk pogańskich. Jest to także czas rozwoju wielu zabobonów związanych z epidemiami oraz fanatyzmu religijnego.

Jednym z fenomenów tanecznych tego okresu są tzw. „oblędy taneczne”, czyli ceremonie połączone z tańcem i odbywające się w przedsionkach kościołów i na cmentarzach. Przykładem takiej celebracji zakończonej oblędem tanecznym są wyżej wspomniane tańce św. Wita, mające na celu rzekomo chronić przed chorobą. W swej formie tańce te trwające niekiedy kilka godzin, przypominały rytualno-magiczne tańce ludów pierwotnych, prowadzące do transu (tu nazywanego oblędem). Rozhisteryzowani

¹⁰¹ Por. ibidem, s. 67-68.

¹⁰² Por. J. Heers, *Święta głupców i karnawały*, Warszawa 1984, s. 96, 126-127.

i na wpeł przytomni uczestnicy takich obrzędów włączyli się wprowadzając postrach wśród mieszkańców danego regionu¹⁰³.

Innym przykładem powrotu do pogańskich obrzędów wykorzystujących ekstatyczny taniec były tzw. Sabaty, które –nawiązując do legendarnych sabatów czarownic – stanowiły swoistą parodię nabożeństw chrześcijańskich i wyrażały nienawiść wobec panów feudalnych i kleru.

Szczególnym natomiast zjawiskiem były widowiska taneczne o nazwie „tańce śmierci” (*danses macabres*) organizowane przez duchowieństwo (XIII-WV wiek). Pochodziły one najprawdopodobniej z krajów arabskich i zostały przeniesione na grunt europejski w okresie wypraw krzyżowych. Miejscem tych widowisk były cmentarze lub kościoły a ich treść ukazywała rzeczywistość i nieuchronność śmierci, która jest jedyną sprawiedliwością wobec ludzi wszystkich klas społecznych. Misteria te miały również pełnić funkcję pouczającą Kościoła, poprzez nawoływanie ludzi do pokuty¹⁰⁴.

Również podczas pielgrzymek dochodziło do sytuacji, w których wspólne tańce pątników przeobrażały się w hulanki i dzikie zabawy. Przykładem niech będzie tzw. „płasawica”, taniec wokół ogniska, poprzez który przywoływano św. Jana. Uczestnicy tych tańców również wprowadzali się w swego rodzaju trans.

Powyższe przykłady ukazują, w jaki sposób elementy tradycji ludowych o pochodzeniu pogańskim przenikały obrzędowość chrześcijańską, doprowadzając do wielu nadużyć, które były potępiane przez Kościół. Nie oznacza to jednak, że taniec został usunięty z obrzędowości chrześcijańskiej. Wręcz przeciwnie, w żadnej innej epoce taniec nie odgrywał tak dużego znaczenia w życiu wierzących, jak w okresie średniowiecza¹⁰⁵. Tańczył bowiem nie tylko lud, lecz również duchowieństwo, w tym biskupi. Znane są takie tańce sakralne, jak „Bergerette”, „Pelota” czy „Taniec aniołów”, które były wykonywane przez duchownych podczas ważnych świąt kościelnych¹⁰⁶.

¹⁰³ Por. I. Turska, *Krótki zarys...*, op. cit. s. 73-74.

¹⁰⁴ Por. ibidem, s. 74.

¹⁰⁵ Por. J. Gluziński, *Taniec i zwyczaj taneczny*, Kraków 1927, s. 115-117.

¹⁰⁶ Por. K. Pawluś, *Taniec w dziele...*, op. cit., s. 164-165.

1.3.5. Czasy nowożytne

Tańce świeckie

Epoka Odrodzenia, wraz z rozwojem humanizmu przynosi zwrócenie się ku człowiekowi. W miarę rozwoju humanizmu, taniec staje się czynnością coraz bardziej świecką, uzyskując nowy status jako sztuki będącej wyrazem duchowej i fizycznej kultury człowieka¹⁰⁷. Zainteresowanie tańcem i refleksja nad nim wyrażają renesansowy kult piękna ciała ludzkiego w tanecznym ruchu. Dwory królewskie, książęce, biskupie oraz domy bogatych patrycjuszy, bankierów, kupców stają się miejscem rozwoju sztuk w tym również tańca. Stają się one „dworami artystycznymi”. Kultura taneczna zyskuje status kultury elitarnej, podnoszącej rangę możnych oraz ich znaczenie wobec poddanych¹⁰⁸.

We Włoszech na gruncie maskarad karnawałowych powstają widowiska taneczne, będące atrakcją uczt na dworach możnych – zarówno świeckich jak i kościelnych oraz patrycjuszy. Wyłania się profesja nauczyciela tańca, którą parają się w większości wędrowni artyści pracujący dla swoich panów. W tańcu widowiskowym oraz dworskim coraz bardziej rezygnuje się z improwizacji tanecznej na rzecz układów choreograficznych¹⁰⁹.

Kultura włoska trafia do wielu krajów Europy, między innymi do Francji, która również mogła szczycić się bogatą tradycją pochodów maskaradowych. Jednak małżeństwo Katarzyny Medycejskiej z królem francuski Henrykiem II wzmogło ten wpływ, wprowadzając przepych i świetność do francuskich widowisk tanecznych. Dzięki staraniom Katarzyny otwarto w Paryżu Królewską Akademię Muzyki i Poezji i wystawiono w 1581 roku pierwszy spektakl będący połączeniem muzyki, pieśni, pantomimy i tańca. Datę tę uznaje się za początek baletu dworskiego¹¹⁰.

Co się tyczy tańców towarzyskich epoki Odrodzenia, nauka dysponuje przede wszystkim informacjami dotyczącymi tańców dworskich. W tych środowiskach rodzi się bowiem szersze zainteresowanie teorią tańca oraz ustaleniem jego zasad. W różnych krajach europejskich powstają zatem pierwsze podręczniki taneczne. Ponieważ etykieta

¹⁰⁷ I. Turska, *Krótki zarys...*, op. cit. s. 85.

¹⁰⁸ Por. Ibidem, s. 85-86.

¹⁰⁹ Por. Ibidem, s. 86-88.

¹¹⁰ Por. Ibidem, s. 89-91.

dworska wytworzyła swoisty kodeks gestów i zachowań odpowiednich na daną okazję, również w renesansowych regułach tańców towarzyskich takie zasady tworzone i przestrzegano w każdym szczególe. Tworzy się coraz większa schematyzacja gestów i ruchów tanecznych. Każde skinienie głowy, ukłon, rozłączenie lub złączenie rąk były precyzyjnie i szczegółowo ustalone, a następnie przestrzegane w tańcu. Jednocześnie nadmiar ornamentacji w gestach nie sprzyjał często zachowaniu czystości rysunku samego tańca. Ważną zmianą w renesansowych tańcach dworskich jest zanik akompaniamentu śpiewu na rzecz towarzyszenia instrumentów, takich jak: lutnia, skrzypce, flet czy bębenek¹¹¹. Jakkolwiek towarzyskie tańce dworskie epoki Odrodzenia rządzą się swoimi własnymi wymyślnymi regułami, mają one swoje źródła w zabawach ludowych: w rejach, maskaradach, i procesjach kościelnych¹¹². Są one połączeniem dorobku średniowiecznej kultury tanecznej z wzorcami starożytnymi i przeniknięte myślą humanistyczną. Dzięki temu taniec epoki renesansu osiągnął rangę dzieła sztuki, stając się jednocześnie bazą dla widowiska baletowego, którego rozwój przypada na kolejne epoki¹¹³.

Barok, to okres krystalizacji formy baletowej. Prym wiedzie tu Francja. Ustalony zostaje schemat widowiska baletowego a barokowy przepych i napuszoność widoczne są nie tylko w gestach i krokach, lecz również w kostiumach, fikuśnej scenografii, w „efektach specjalnych” osiągniętych za pomocą specjalnych maszyn i konstrukcji, które na przykład miotały na scenie ogień lub rozlewały wodę¹¹⁴. W tym okresie pojawiają się również postulaty, by oddzielić balet od opery.

Barok to również epoka, w której nadal rozwijają się towarzyskie tańce dworskie. Tutaj również widoczna jest barokowa fascynacja zawilścią i wyrafinowaniem formy i pogarda dla prostoty utożsamianej z prostactwem. W związku z tym, towarzyskie tańce dworskie stają się coraz bardziej popisem nie tylko wdzięku, lecz również umiejętności tanecznych. Tym bardziej, że w barokowym tańcu dworskim przybywa jeszcze więcej skomplikowanych i wyszukanych gestów rąk, ozdobników, zwrotów a linia tańca pary staje się coraz bardziej zawila. Barok jest okresem w historii sztuki, kiedy w wyraźny sposób oddzielają się od siebie trzy nurty: tańce widowiskowe (balet), tańce towarzyskie oraz tańce ludowe.

¹¹¹ Por. Ibidem, s. 92-94.

¹¹² Por. Ibidem s. 94.

¹¹³ Por. Ibidem, s. 98.

¹¹⁴ Por. Ibidem, s. 99-101.

W klasycyzmie postulowane są reformy sztuki baletowej. Powstają dzieła, podejmujące tę tematykę i będące jednocześnie refleksją nad tańcem w ogóle. Dzieło L. Cahusac (1700-1759) pt. „*Taniec dawny i nowy*” traktuje o związku tańca z życiem i naturą. Taniec ma służyć ukazywaniu prawdy oraz wyrażaniu wszelkich stanów duszy. To bowiem w duszy jest źródło tańca, który ma odtwarzać na oczach widzów konkretny jej stan¹¹⁵. Największym reformatorem tańca tego okresu był uczeń Cahusaca, J. G. Noverre (1727-1810). W swoim dziele pt. „*Listy o tańcu i baletach*” krytykuje pustą formę tańca oraz jego sztywne reguły. Noverre rozumie taniec w sposób zbliżony do Lukiana, jako sztukę łączącą inne dziedziny, takie jak muzyka, poezja, malarstwo i rzeźba¹¹⁶. Podkreśla on ważność doskonalenia techniki tanecznej, jednak przeciwny jest nadmiernej komplikacji kroków na rzecz prostoty¹¹⁷. Postuluje za tym, by przedstawienia baletowe nie były tylko zwykłą rozrywką dla widowni, lecz by skłaniały do myślenia. Jakkolwiek refleksje Noverre na temat tańca i baletu nie zostały zrozumiane i docenione przez współczesnych, jego zasługą jest podniesienie rangi tej sztuki¹¹⁸.

Atmosfera epoki Oświecenia przyczyniła się do zwiększonego zainteresowania budową ciała ludzkiego, zasadami jego działania, czynnościami fizjologicznymi. Na tej fali wzrasta zainteresowanie rolą gimnastyki w życiu człowieka. Jako jedna z form kształtowania sprawności fizycznej młodzieży proponowany jest zatem taniec. Jest on zalecany ze względu na dbałość o estetykę gestów, jak również wdzięk i zręczność. Tematykę tańca jako formy aktywności fizycznej kształtującej ciało i umysł podejmują tacy pedagodzy jak: J. Guts-Muths, P. H. Linge, J. Śniadecki oraz książkę A. K. Czartoryski¹¹⁹.

Wraz z rewolucją francuską, widowiska taneczne przyjmują nową funkcję propagowania idei rewolucyjnych, by w epoce romantyzmu skupić się na odzwierciedlaniu wewnętrznych przeżyć¹²⁰. Jest to epoka, w której podkreśla się leczniczą funkcję tańca, który ma służyć przede wszystkim wyrażaniu najgłębszych uczuć. W tym czasie idealizowano również ludowość oraz znaczenie tańca w życiu chłopstwa. Popularne stają się zatem tańce ludowe i narodowe, a niektóre z nich trafiają

¹¹⁵ Por. O. Kuźmińska, *Taniec w teorii...*, op. cit., s. 19; I. Turska, *Krótki zarys...*, op. cit., s. 120.

¹¹⁶ Por. J. G. Noverre, *Teoria i praktyka tańca*, Wrocław 1958, s. 31.

¹¹⁷ Por. O. Kuźmińska, *Taniec w teorii...*, op. cit., s. 20.

¹¹⁸ Por. R. Lange, *O istocie tańca...*, op. cit., s. 19.

¹¹⁹ Por. O. Kuźmińska, *Taniec w teorii...*, op. cit., s. 20.

¹²⁰ Por. I. Turska, *Krótki zarys...*, op. cit., s. 141-143.

na sceny baletowe¹²¹. Spektakle baletowe stają się jednolitymi przedstawieniami, w których taniec służy do wyrażania głębi uczuć bohaterów¹²². Najbardziej idealnym ucieleśnieniem romantycznych idei i piękna wyrażanego poprzez taniec stała się kobieta-tancerka. Balet romantyczny jest w dużej mierze baletem kobiecym. To w tym okresie powstaje tu funkcja prima baleriny¹²³. W tym czasie również wprowadza się taniec na pointach, które miały zwiększyć wrażenie lekkości i delikatności kroków.

W okresie porewolucyjnym, ze względu na upadek kultury arystokratycznej, tańce dworskie przekształcają się w tańce towarzyskie uprawiane przez społeczeństwo mieszczańskie. Tańce te cechowały się swobodą formy, przeciwstawiającą się sztuczności i wyrafinowaniu tańców dworskich. Również relacje między partnerami zostają tu pozbawione napszonej etykiety dworskiej na rzecz naturalnego i bezpośredniego kontaktu. Ponieważ tańce ludowe zyskują w XIX w. na popularności, przenikają one również miejskie tańce towarzyskie, tworząc nowe formy. Przykładem takiej „fuzji” jest walc, mający swój pierwowzór w niemieckim landlerze¹²⁴. Dziewiętnastowieczne tańce towarzyskie miały służyć przede wszystkim przyjemności, dlatego tańczono przy każdej sposobności: podczas publicznych balów kostiumowych, festynów, na salonach bogatych mieszczan¹²⁵. Z początku funkcjonowały zarówno tańce zbiorowe jak i tańczone w parze. Jednak pod wpływem romantycznego indywidualizmu taniec w parze wyparł tańce grupowe, co zapoczątkowało proces tworzenia się dzisiejszych form tańców towarzyskich¹²⁶.

Wyparcie romantyzmu przez pozytywizm również wpływa na formę baletową, która przestaje skłaniać do głębszych refleksji czy wyrażania uczuć, lecz służy celom czysto rozrywkowym. Następuje rozpad wielkich form tanecznych na rzecz małych, estradowych form, w których połączonych z różnymi eksperymentami formalnymi¹²⁷. W ten sposób, w miejsce baletu romantycznego powstaje nowa forma widowiska tanecznego, którym jest tzw. „divertissement”, cechujące się brakiem

¹²¹ Por. O. Kuźmińska, *Taniec w teorii...*, op. cit., s. 21.

¹²² Por. R. Lange, *O istocie tańca...*, op. cit., s. 23.

¹²³ Por. O. Kuźmińska, *Taniec w teorii...*, op. cit., s. 21.

¹²⁴ Por. I. Turska, *Krótki zarys...*, op. cit., s. 137-138.

¹²⁵ Por. Ibidem, s. 137.

¹²⁶ Por. Ibidem, s. 172.

¹²⁷ Por. B. Bednarzowa, *Wybrane zagadnienia...*, op. cit., s. 109-110.

jednolitego stylu tanecznego i zwartej struktury dramatycznej. Taniec nie jest tu nośnikiem żadnych treści, lecz raczej popisem umiejętności warsztatowych¹²⁸.

Taniec w nowożytnym chrześcijaństwie

Czasy nowożytne to okres coraz większego zaniku praktyk tanecznych w obrębie chrześcijaństwa. W związku z licznymi nadużyciami jakie miały miejsce podczas kościelnych świątowań połączonych z tańcem i zabawą, pojawia się coraz więcej zakazów soborowych i synodalnych wobec tych praktyk. Nadużycia te związane były z rozwiązłością seksualną, pijaństwem i skupieniem na przyjemnościach cielesnych¹²⁹. Ostatecznie Sobór Trydencki negatywnie ocenił również wszelkie tańce duchowieństwa, zakazując ich pod groźbą kary przy jakichkolwiek okolicznościach¹³⁰.

1.3.6. XX wiek

Kierunki rozwoju tańca jako sztuki oraz tańców towarzyskich

Przełom XIX i XX wieku to w tańcu okres buntu wobec wszelkich ustalonych zasad oraz poszukiwania nowych form wyrazu. W tańcach towarzyskich ta atmosfera wyzwolenia wyczuwalna jest w sposób bardzo wyraźny w formie odrzucenia wszelkich ustalonych figur na rzecz ekscentryzmu i wszelkiej swobody wyrazu. Powstają nowe tańce inspirowane tańcami kultur egzotycznych oraz muzyką jazzową. Rozpoczyna się proces zanikania tańców ludowych na wsiach, czemu sprzyjał rozwój przemysłu, przyczyniający się do migracji mieszkańców wsi do miast i przenikanie kultury mieszczańskiej z wiejską¹³¹. Wraz z narodzinami muzyki jazzowej w Stanach Zjednoczonych, powstałej w kręgach czarnoskórych niewolników, tworzą się nowe formy tańce o cechach charakterystycznych dla muzyki afrykańskiej. Jednak tańce te, przeniesione na nowy grunt cywilizacyjny, tracą swój pierwotny charakter, siłę oraz treść pozostając jedynie jako forma ruchowa o parzystym metrum i pulsacji rytmu synkopowanego¹³². Stają się one jednak inspiracją dla nowych tańców, powstałych jako efekt połączenia jazzu z tańcami przywiezionych do Ameryki przez białych osadników.

¹²⁸ Por. I. Turska, *Krótki zarys...* op. cit., s. 175-176.

¹²⁹ Por. K. Pawluś, *Taniec dla Boga...*, op. cit., s. 161-167.

¹³⁰ Por. A. Baron, H. Pietras (red.), *Dokumenty soborów powszechnych*, t. 4, Kraków 2001, s. 653.

¹³¹ Por. I. Turska, *Krótki zarys...*, op. cit., s. 205-206.

¹³² Por. Ibidem, s. 278.

Nowe trendy taneczne szybko popularyzują się również w innych częściach świata inspirując do tworzenia nowych tańców towarzyskich jak i estradowych. W tańcach towarzyskich coraz bardziej zarysowuje się indywidualność pary w tańcu, by ostatecznie osiągnąć całkowitą jej niezależność od innych par. Wzrasta również dominująca rola partnera w parze, który przejmuje funkcję prowadzącą. Praktykuje się je jako tańce użytkowe bądź turniejowe.

W drugiej połowie XX wieku rozwijają się w Stanach Zjednoczonych tańce nowoczesne, które są połączeniem wielu stylów tanecznych. Powstają one głównie z tańców ulicznych tańczonych przez czarnoskórą młodzież z biednych dzielnic. U swych początków tańce te były z jednej strony ekspresją buntu oraz frustracji młodych ludzi z powodu braku perspektyw życiowych, ale również wyrazem młodzieńczej energii i optymizmu. Do tańców nowoczesnych zaliczamy między innymi: breakdance, hip-hop, funky jazz. Obecnie różne style tańców nowoczesnych przenikają się, a tancerze wykorzystują różne ich elementy w dowolny sposób tworząc własne freestyleowe choreografie.

Dla sztuki baletowej przełom XIX i XX wieku to okres pogłębiającej się zapaści. Nowe społeczeństwo, wkraczające w epokę cywilizacji naukowo-technicznej tworzy widowie, kierującą się innymi potrzebami, których nie zaspokajają stare skostniałe zasady panujące w balecie. Coraz ostrzej uwidacznia się konieczność odrodzenia sztuki tanecznej oraz poszukiwania jej nowego sensu. Coraz więcej refleksji na temat zasadności reguł baletowych, które „wciskały” zarówno choreografów jak i tancerzy w sztywny gorset technicznych i choreograficznych rozwiązań, pozbawiając ich swobody wyrazu. W tym okresie rozwija się intensywnie choreologia, czyli nauka o tańcu w aspekcie historycznym, estetycznym oraz teoretycznym¹³³. W tym czasie Rudolf Laban (1879-1958) tworzy swoją teorię ruchu, jak również jego zapis (tzw. labanotację). Na jej podstawie uznał, że taneczny ruch sprzyja odzyskiwaniu wewnętrznej harmonii, a przez to może stanowić narzędzie terapeutyczne¹³⁴. Wkład Rudolfa Labana w dziedzinę Terapii Tańcem i Ruchem zostanie szerzej omówiony w rozdziale drugim.

Drugą ważną postacią pierwszej połowy XX wieku, która wniosła ogromny wkład w rozwój tańca był Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950). W swojej pracy doceniał on ważność rytmu w procesie wychowawczym i dydaktycznym i stworzył szeroko dziś

¹³³ Por. B. Bednarzowa, *Wybrane zagadnienia...*, op. cit., s. 110.

¹³⁴ Por. D. Koziełło, *Terapia tańcem*, „Kultura Fizyczna” 1 (1997), s. 20.

wykorzystywaną metodę Rytmiki. Postać Dalcroze'a oraz główne założenia jego systemu w odniesieniu do pracy z ciałem zostaną przybliżone w rozdziale piątym.

Początek XX wieku to również czas, w którym zarysowują się dwa kierunki reform sztuki baletowej: pierwszy z nich, reprezentowany głównie przez balet rosyjski stara się dokonywać zmian w ramach wypracowanych zasad baletu klasycznego. Drugi nurt, zrodzony wśród amerykańskich tancerzy i choreografów dążył do zerwania z tradycją i w efekcie doprowadził do stworzenia podwalin tańca współczesnego. To właśnie w tym nurcie wyrosli prekursorzy choreoterapii. Powstanie głównych nurtów i szkół tańca współczesnego wiąże się z działalnością takich tancerzy i choreografów jak: Isadora Duncan, Ruth Saint-Denis, Ted Shawn, Martha Graham. Na nowo ożywa fascynacja filozofią i kulturą grecką a inspiracją choreograficzną stały się ekspresyjne tańce obecne w teatrze greckim. W poszukiwaniu nowego gestu, nowych środków ekspresji powrócono do tańców plemiennych i orientalnych¹³⁵. Kierując się ideą uwolnienia tańca z restrykcyjnych zasad klasycznych, choreografowie zastępują sztywne figury i przejścia baletowe miękkimi, swobodnymi ruchami, podporządkowując technikę ekspresji. Rezygnują z tańca w pointach i niewygodnych kostiumach na rzecz tańca boso w miękkich, wygodnych strojach. Działalność tych środowisk tanecznych jest również odpowiedzią na panujący wówczas klimat nie tylko artystyczny, lecz również intelektualny, społeczny¹³⁶. Jest to bowiem czas, w którym rodzą się nowe kierunki filozoficzne, rozwijają się nauki humanistyczne, powstaje psychoanaliza. Stając w opozycji wobec dominującego przez wieki w kulturze zachodu chrześcijaństwa i - stawiając sobie za cel „wyzwolenie” z chrześcijańskiej interpretacji człowieka - próbują one wyjaśniać go poza chrześcijańską antropologią. Pionierzy tańca współczesnego w swoich poszukiwaniach inspirowali się tymi nowymi nurtami filozoficznymi i naukowymi, jak również religiami Wschodu – gdyż w tych systemach religijnych taniec odgrywał istotną rolę i te systemy religijne postrzegano jako traktujące człowieka holistycznie. Chrześcijaństwo było bowiem uznawane za religię umniejszającą znaczenie cielesnego wymiaru egzystencji ludzkiej.

Podsumowując, XX wiek jest epoką, w której taniec dynamicznie rozwija się w różnych dziedzinach, co nie pozostaje bez znaczenia na jego funkcje w życiu człowieka. Taniec rozumiany jako sztuka daje widzowi różnorodne doświadczenia estetyczne – od najbardziej tradycyjnego baletu klasycznego, przez taniec współczesny

¹³⁵ Por. D. Koziello, *Taniec i psychoterapia...*, op. cit., s. 31-32.

¹³⁶ Por. Ibidem, s. 31.

i estradowy aż po tańce nowoczesne, towarzyskie czy folklorystyczne. Niezależnie od form choreograficznych i stylów tańca wymaga on od tancerza coraz większych umiejętności technicznych, graniczących często z umiejętnościami gimnastyczno-akrobacyjnymi. W związku z tym zawód tancerza jest uznawany za profesję elitarną. Natomiast taniec użytkowy staje się dla człowieka coraz bardziej rozrywką dającą odprężenia i odreagowania po męczącej pracy. Z drugiej strony, XX jest również owocny w teoretyczną refleksję na temat tańca i jego funkcji w życiu człowieka. Powraca również refleksja na temat terapeutycznej i leczniczej roli tańca, jaką taniec pełnił w społeczeństwach pierwotnych, a która znajduje swoje odzwierciedlenie w Terapii Tańcem i Ruchem.

Taniec we współczesnym nauczaniu Kościoła Katolickiego

Ponowna otwartość na taniec w Kościele Katolickim powróciła wraz z Soborem Watykańskim II - w Konstytucji *Lumen gentium* oraz *Gaudium et Spes*, w kontekście wykorzystywania zdobyczy kultury w działaniach ewangelizacyjnych. Kongregacja do Praw Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów wydała natomiast w 1975 roku dokument podkreślający, iż taniec nie może być obecny w liturgii Kościołów kultury zachodniej. Jednak taniec nie jest całkowicie zabroniony w liturgii Kościoła Katolickiego. *Mszał rzymski dla diecezji Zairu* dopuszcza aż czterokrotnie możliwość tańca podczas sprawowania Eucharystii¹³⁷.

W szczególny sposób taniec, tak jak inne dziedziny sztuki i elementy kultur różnych narodów, został zauważony i doceniony podczas pontyfikatu Jana Pawła II. Papież Polak, będąc sam artystą, wyrażał szczególną wrażliwość na sztukę, w tym również na taniec, który często uświetniał jego spotkania z wiernymi. Pontyfikat Jana Pawła II był również pierwszym pontyfikatem, podczas którego papież, pielgrzymując po całym świecie, pozwalał wypowiadać się katolikom różnych kultur ich własnym językiem. Wiele zaś wspólnot katolickich żyjących w krajach poza kulturą zachodnią od wieków używa tańca, jako naturalnego sposobu wyrażania ich wiary. Od Soboru Watykańskiego II taniec jako ekspresja wiary, powoli wraca do wspólnot wierzących również w krajach kultury zachodniej. Jest coraz częściej używany w katechetyce oraz w pracy misyjnej. W przeciągu ostatnich 25 lat, w katolickich wspólnotach charyzmatycznych oraz młodzieżowych rozpowszechnia się modlitwa tańcem. Tworzone są grupy, diakonie i prowadzone są warsztaty, przybliżające tę ideę.

¹³⁷ Por. K. Pawluś, *Taniec dla Boga...*, op. cit., s. 189.

Podsumowując dotychczasowe refleksje, taniec - będący częścią kultury duchowej człowieka - towarzyszy mu od początku istnienia pierwszych społeczności ludzkich. Jest on szczególną formą jego ekspresji, gdyż angażuje go całościowo, umożliwiając mu wyrażanie myśli i uczuć poprzez ruch. Najważniejsze funkcje tańca ujawniły się już w życiu kultur pierwotnych, kiedy to taniec towarzyszył człowiekowi w codziennym wspólnotowym życiu, jak również stanowiąc istotny element kultu. Szczególną funkcję kultu pełnił taniec w starożytnym Izraelu, będąc ekspresją uwielbienia Boga Yahwe, nie zaś „kanałem” do połączenia z bóstwem i zaklęcia rzeczywistości.

Od starożytności taniec zaczyna być również traktowany jako jedna ze sztuk. W kolejnych wiekach, taniec ewoluuje przede wszystkim w swej formie. W miarę rozwoju tańca, podejmowana jest teoretyczna analiza i refleksja nad tą dziedziną działalności twórczej człowieka. Stopniowo tworzone są i udoskonalane zasady i reguły tańców użytkowych i scenicznych, by na przełomie XIX i XX wieku powrócić na nowo do tańca, który przede wszystkim jest przestrzenią wyrazu myśli i uczuć, nie zaś wytworem nadmiernie skodyfikowanej techniki. Na tej bazie powstaje taniec współczesny a z niego wyłania się idea Terapii Tańcem i Ruchem.

Tematyka tańca była również podejmowana w chrześcijańskiej refleksji. Taniec był bowiem obecny od początków chrześcijaństwa jako forma uwielbienia Boga. Jakkolwiek wraz z Soborem Trydenckim został on zakazany, to od czasu Soboru Watykańskiego II Kościół Katolicki na nowo odkrywa ten sposób wyrażania wiary.

ROZDZIAŁ II

TERAPIA TAŃCEM I RUCHEM JAKO SKUTECZNA FORMA TERAPEUTYCZNA

Choreoterapia, czyli Terapia Tańcem i Ruchem (Dance/Movement Therapy, DMT), jest coraz bardziej znaną i docenianą formą terapii. Choć w Polsce nie jest ona jeszcze bardzo rozpowszechniona, to jednak zyskuje coraz większe znaczenie. Niniejszy rozdział jest próbą przybliżenia Terapii Tańcem i Ruchem, w celu ukazania jej wyjątkowej wartości i szerokiego zastosowania wynikającego z faktu angażowania w tym doświadczeniowym procesie terapeutycznym całego człowieka. W pierwszej kolejności zatem wyjaśniono definicje choreoterapii oraz różnice w nazewnictwie. Następnie zaprezentowano genezę jej powstania, w tym inspiracje filozoficzno-artystyczne, naukowe, jak również jej pionierów. W kolejnej części przedstawione zostały główne założenia teoretyczne Terapii Tańcem i Ruchem jak również przebieg procesu terapeutycznego. W ostatniej części zaprezentowane zostały przykładowe obszary i wyniki badań ukazujące szerokie zastosowanie i skuteczność tej formy terapii.

2.1. Definicja Terapii Tańcem i Ruchem

Terapia Tańcem i Ruchem jest jedną z form terapii przez sztukę, czyli arteterapii, a jej nazwa pochodzi od greckich słów: *choreía* – „taniec” oraz *therapeuêin* – „leczyć” i odnosi się leczniczego oddziaływania tańca. *American Dance/Movement Association* (ADTA), będące jednym z wiodących ośrodków choreoterapeutycznych na świecie definiuje Terapię Tańcem i Ruchem jako „psychoterapeutyczne wykorzystanie ruchu do promowania emocjonalnej, społecznej, poznawczej i fizycznej integracji jednostki w celu poprawy zdrowia i samopoczucia”¹. Zgodnie z tą definicją, Terapia Tańcem i Ruchem bazuje na kilku zasadniczych założeniach. Pierwsze z nich odnosi się do ruchu jako pierwszego języka, jakim człowiek się porozumiewa z otoczeniem. Niewerbalna komunikacja poprzez ruch zaczyna się bowiem już w okresie płodowym i jest kontynuowana i rozwijana przez całe życie. Terapia Tańcem i Ruchem bazuje zatem na tym przekonaniu, że niewerbalna komunikacja jest równie ważna jak ta

¹ <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy> (15.05.2023).

werbalna i dlatego używa ich obu w procesie terapeutycznym. Drugie założenie, na którym ADTA opiera swą definicję DMT mówi o tym, że ciało, umysł oraz duch człowieka są ze sobą wzajemnie połączone. To przekonanie bazuje na psychologicznych i fizjologicznych koncepcjach, które podkreślają relację między *soma* a *psyche*. „W zależności od stylu i techniki mogą istnieć różnice w teoretycznych konceptualizacjach, jednak podstawowe teorie ruchu są uniwersalne. Terapia Tańcem i Ruchem oferuje alternatywną metodę pracy w kontekście każdej usystematyzowanej teorii ludzkiego zachowania”². Trzecie przekonanie dotyczy postrzegania ruchu, który może być zarazem funkcjonalny, komunikatywny, rozwojowy oraz ekspresyjny. Przez ten właśnie pryzmat choreoterapeuta przygląda się w trakcie sesji ruchowi podopiecznego, przy czym ruch jest tu zarazem narzędziem oceny jak i podstawowym sposobem interwencji. W tej przestrzeni powstaje również terapeutyczna relacja pomiędzy terapeutą a podopiecznym, a wszelkie choreoterapeutyczne działania służą pogłębieniu integracji emocjonalnej, społecznej, fizycznej oraz poznawczej osoby³.

Brytyjskie stowarzyszenie British Association for Dance Movement Psychotherapy choć używa dla choreoterapii nazwy: „Psychoterapia Tańcem i Ruchem” (Dance Movement Psychotherapy, DMP), definiuje ją w podobny sposób: „DMP jest procesem relacyjnym, w którym klient i terapeuta angażują się twórczo, wykorzystując ruch ciała i taniec, a także werbalną i niewerbalną refleksję”⁴. Jakkolwiek każdy choreoterapeuta reprezentuje własne zasady filozoficzne, u podstaw choreoterapii leży nieodłączna wiara we wzajemne powiązania między psychiką, ciałem i duchem. Każdy człowiek ma bowiem swój sposób doświadczania własnego życia w swoim ciele, ma inne doświadczenie relacji z innymi oraz myśli i emocji, trudnych niejednokrotnie do wyrażenia słowami. Choreoterapeutyczne interwencje dają możliwość tej ekspresji⁵.

Polskie Stowarzyszenie Psychoterapii Tańcem i Ruchem, akredytowane przez Association for Dance Movement Psychotherapy używa odrębnej definicji dla choreoterapii i Psychoterapii Tańcem i Ruchem. Zgodnie z terminologią używaną przez tę organizację, choreoterapią jest nazywany tzw. „taniec terapeutyczny”, który różni się od Psychoterapii Tańcem i Ruchem kilkoma ważnymi czynnikami. Choreoterapia rozumiana jako taniec terapeutyczny nie jest procesem opartym o relację terapeutyczną,

² J. Chodorow, *Dance therapy and depth psychology*, New York 2008, s. 1 (tł. własne).

³ Por. <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy> (15.05.2023).

⁴ <https://admp.org.uk/what-is-dance-movement-psychotherapy/> (15.05.2023).

⁵ Por. Ibidem (15.05.2023).

lecz wykorzystaniem tańca w celach ogólnoterapeutycznych, edukacyjnych i artystycznych. Ponieważ nie jest procesem opartym o relację terapeutyczną, nie wymaga zatem dogłębnego wykształcenia terapeuty ani superwizji. Tymczasem, te właśnie czynniki decydują o głębokości zmian, jakie może każda z tych form zaproponować pacjentowi⁶. Psychoterapia Tańcem i Ruchem definiowana przez Polskie Stowarzyszenie psychoterapii Tańcem i Ruchem bazuje natomiast - podobnie do innych form psychoterapii - na świadomym i celowym zastosowaniu uznanych zasad psychoterapii. Wykorzystywane są tu również kliniczne metody i interpersonalne postawy w celu pomagania ludziom w zmianie zachowań, procesów poznawczych, sposobu przeżywania emocji i/lub innych cech osobowych w kierunku, który korzystający z terapii uważają za pożądany⁷. Podsumowując, zgodnie z rozróżnieniem PSPTR – choreoterapia inspirowana różnymi formami tańca, wykorzystując ruch taneczny w celu aktywizowania osoby i grupy. Psychoterapia Tańcem i Ruchem podąża natomiast za pacjentem, a będąc mniej dyrektywną zachęca do refleksji nad własnym ruchem oraz bezruchem⁸. Pamiętać jednak należy, że określenie „choreoterapia” jest sformułowaniem funkcjonującym tylko w języku polskim. W międzynarodowym nazewnictwie używane są nazwy: Terapia Tańcem i Ruchem (DMT) oraz Psychoterapia Tańcem i Ruchem (DMP). Polski Instytut Psychoterapii Tańcem i Ruchem wyjaśnia, że zamiana nazwy „Terapia Tańcem i Ruchem” na „Psychoterapia Tańcem i Ruchem” wynika z faktu podkreślenia psychoterapeutycznego charakteru leczenia, które jest głębszym i bardziej kompleksowym oddziaływaniem na psychikę człowieka poprzez Psychoterapię Tańcem i Ruchem. Instytut zaznacza jednak, że oba terminy: DMT i DMP są na świecie używane wymiennie⁹.

⁶ Por. Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*, Sopot 2013, s. 20.

⁷ <http://www.stowarzyszeniedmt.pl/pl/definicje> (15.05.2023).

⁸ Por. Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria...*, op. cit., s. 21.

⁹ <https://www.instytutdmt.pl/psychoterapia-tancem-i-ruchem/> (16.05.2023).

2.2. Geneza powstania Terapii Tańcem i Ruchem – inspiracje artystyczno - filozoficzne i naukowe dla prekursorów DMT

Na powstanie Terapii Tańcem i Ruchem wpłynęły zasadniczo trzy czynniki, które formowały kierunek poszukiwań pionierów choreoterapii. Pierwszy z nich był ściśle artystyczny i dotyczył pogłębionej refleksji i reformy w obrębie sztuki tanecznej, jakie miały miejsce na przełomie XIX i XX wieku. Jednym z jej owoców stał się taniec współczesny, z którego choreoterapia wywodzi się bezpośrednio. Zrodził się on w odpowiedzi na skostniałe formy sztuki tanecznej, która wielowymiarowo ograniczała wolność tancerzy i choreografów. Z jednej strony tematyka spektakli baletowych dotyczyła nierealnych historii, umiejscowionych w baśniowym świecie, z drugiej, technika tańca klasycznego stawała się coraz bardziej wyrafinowana i wręcz przeciwna fizjologii człowieka. Taniec współczesny powstał w Stanach Zjednoczonych, gdzie człowiek przełomu XIX i XX wieku doświadczał coraz większej samotności i niepokojów egzystencjalnych, których źródeł można dopatrywać się między innymi w ograniczeniach w komunikacji międzyludzkiej. Tancerze i choreografowie – zamiast opowiadania baśniowych historii - chcieli wyrażać poprzez taniec prawdziwe trudne emocje, jakie były udziałem zarówno pojedynczego człowieka, jak i społeczeństwa. Inspiracją stał się w pierwszej kolejności teatr grecki i idea oczyszczenia (*katharsis*), którego widz miałyby doznawać, doświadczając całego wachlarza emocji podczas oglądania spektaklu tanecznego¹⁰. Poszukując na nowo sensu tańca zwrócono się również do tańców plemion pierwotnych, które również były wyrazem życia duchowego człowieka. Zainteresowano się także tańcami orientalnymi i ich znaczeniem w religiach Dalekiego Wschodu. „Taniec współczesny uzupełnił sztukę taneczną o nowe koncepcje: spontaniczności, autentyczności indywidualnej ekspresji, świadomości ciała, jak również o szeroki zakres wyrażanych emocji oraz relacji interpersonalnych. Pionierzy tańca współczesnego ucieleśniali konflikt, rozpacz, frustrację oraz problematykę kryzysu społecznego”¹¹.

Ważnym środowiskiem artystycznym dla powstania Terapii Tańcem i Ruchem była szkoła i teatr tańca „Denishawn”, działająca w Nowym Jorku, której założycielami była Ruth St Denis oraz Ted Shawn. To w tym środowisku kształciła się pierwsza na

¹⁰ Por. Ibidem, s. 21-23.

¹¹ F. J. Levy, *Dance/Movement Therapy: A healing Art*, Reston 1992, s. 2.

świecie choreoterapeutka, Marian Chace, której postać zostanie przybliżona w dalszej części podrozdziału. Ruth St Denis, będąc tancerką baletową interesowała się również duchowością człowieka i jej połączeniem z cielesnością. Inspirowała się myślą hinduską oraz suficką. Jej filozofia tańca streszcza się do kilku najważniejszych tez. Pierwszą z nich jest jedność ciała i ducha, które nie istnieją wobec siebie w sprzeczności czy oddzieleniu, lecz wyrażają jeden umysł i świadomość. St. Denis interesowała się wpływem oddechu i sposobu poruszania się na rozwój świadomości. Twierdziła również, że ważną rolę w tym procesie odgrywa rytm, będący odzwierciedleniem rytmu życia i kosmosu. Wskazywała na konieczność zogniskowania uwagi właśnie na tym rytmie, nie zaś na chaosie świata. Uważała, że w ten sposób tancerz rozwija sztukę ruchu, świadomość i osobowość¹².

Drugą tezą postawioną przez Ruth St Denis było twierdzenie, że taniec jest językiem umożliwiającym stworzenie relacji pomiędzy własną jaźnią a wszechświatem. Dlatego też taniec jest językiem uniwersalnym a poruszające się rytmicznie ciało - idealnym instrumentem wyrażającym życie człowieka, stan jego świadomości, ekstazę, lęk lub piękno, egotyzm, żal, ból, nienawiść. Z tego względu taniec powinien ukazywać piękno ruchu i geometrii ciała ludzkiego, będąc manifestacją duchowego potencjału i boskości, jakie drzemią w każdym człowieku. Dlatego, by dojść do tego stanu, należy uczyć się wytrwale, konsekwentnie, z pokorą i w sposób zdyscyplinowany¹³.

Trzecia teza dotyczyła pojmowania tańca jako podróży i doświadczenia przemiany wewnętrznej człowieka. Ruth St Denis mówiła: „*zawsze jesteś po tym bardziej zdrowy i przebudzony do życia i do myślenia*”¹⁴. Praktyka tańca i zgłębianie jego tajników umożliwia człowiekowi podróż w głąb siebie, do własnego wnętrza, gdzie może znaleźć odpowiedzi na nurtujące go pytania i rozwiązania dla dręczących go problemów. Oznacza to, że taniec jest kanałem, przez który osoba dociera do miejsca wewnętrznej wiedzy o sobie samym¹⁵.

Kolejne twierdzenie Ruth St Denis mówi o tym, że poprzez taniec człowiek może poszukiwać i znajdować harmonię. Z tego względu tańce powinny nieść przesłanie piękna i życia, a nie śmierci i degradacji. St Denis jest bliska w swojej koncepcji estetycznej i duchowej również myśli Platona, koncentrując swoją uwagę na

¹² Por. M. Wiszniewski, *Taniec jako terapia*, Łódź 2016, s. 50-51.

¹³ Por. Ibidem, s. 51.

¹⁴ K. A. Miller, *Wisdom comes dancing, selected writings of Ruth St Denis on dance, spirituality and the body*, Seattle 1997, s. 28.

¹⁵ Por. Ibidem, s. 18.

tym, by taniec był wzniosły i piękny. Dlatego rezygnowała ona w tańcu z wszelkich pierwotnych, instynktownych rytmów, jak również z kontrowersyjnych lub prowokacyjnych motywów. Wierzyła bowiem w dostrojenie ciała do wibracji duszy a jej taniec wyrażał te dążenia¹⁶.

Ruth St Denis uważała też, że ciało stanowi „stację nadawczą” i „odbiorczą” samej esencji życia, a uświadomienie sobie tego jest wyrazem mądrości człowieka. Dlatego należy ćwiczyć ciało, by było wrażliwe na impulsy płynące z natury sztuki i religii, tak, aby było „dostrojone” do rytmu i pulsu życia.

Ruth St Denis odnosiła się również do treningu tanecznego, który według niej powinien służyć pogłębianiu wrażliwości estetycznej człowieka, jak również rozwojowi jego charakteru, osobowości i duszy¹⁷.

Kolejną postacią inspirującą pionierów DMT była Mary Wigman (1886-1973), niemiecka tancerka, uczennica Émila Jacques-Dalcroze’a i Rudolfa Labana. Specjalizowała się ona w tańcu ekspresyjnym, wypracowując własny styl, który sama nazwała „tańcem absolutnym”.¹⁸ Zgodnie z założeniami Wigman, taniec powinien być wolny od jakiegokolwiek interpretacji słownej i pobudzać widza na poziomie zarówno mentalnym jak i cielesnym. Stąd tańce Wigman wyrażały skrajne stany i emocje, pomiędzy którymi Wigman swobodnie się przemieszczała. W jej choreografiach widzimy zatem sceny liryczne, które po chwili przechodzą w wyrażanie makabry nasączonej dramaturgią. Ekspresjonistyczna sztuka Wigman stała się inspiracją nie tylko dla tancerzy i choreografów tańca współczesnego, lecz również dla Mary Whitehouse, która stworzyła metodę choreoterapeutyczną zwaną „Ruchem Autentycznym”. Jej postać oraz metoda zostaną przedstawione w dalszej części podrozdziału.

Drugim czynnikiem, mającym wpływ na powstanie Terapii Tańcem i Ruchem było zainteresowanie filozofiami Dalekiego Wschodu, jak również leczniczymi funkcjami tańca i muzyki w społecznościach kultur pierwotnych. W tych bowiem tradycjach prekursorzy tańca współczesnego i zarazem Psychoterapii Tańcem i Ruchem szukali holistycznego spojrzenia na człowieka.

Trzecim czynnikiem wpływającym na powstanie Terapii Tańcem i Ruchem była myśl Zygmunta Freuda a później jego uczniów: Wilhelma Reicha, Alfreda Adlera oraz

¹⁶ Por. M. Wiszniewski, *Taniec jako...*, op. cit., s. 51.

¹⁷ Por. Ibidem, s. 53.

¹⁸ Ibidem, s. 42.

Gustawa Karola Junga. Psychoanaliza stanowiła więc główną inspirację dla twórców DMT. Wilhelm Reich podejmował tematykę psychosomatycznej ekspresji pacjentów, traktując ekspresję ruchową na równi z werbalną. Zauważył on, że istnieje zależność pomiędzy napięciami, jakich człowiek doświadcza w różnych częściach ciała a nierozwiązanymi konfliktami wewnętrznymi, jakie się umiejscawiają w ciele. Mobilizowanie i ekspresja emocji i potrzeb poprzez ciało były wykorzystywane jako techniki w DMT¹⁹.

Obfitym źródłem inspiracji dla pionierów choreoterapii była myśl Karola Gustawa Junga, a w szczególności jego teoria aktywnej wyobraźni, która stała się narzędziem zarówno diagnostycznym jak i terapeutycznym²⁰. Jung już na wczesnym etapie swojej pracy interesował się tematyką ekspresji emocji jako pomostu pomiędzy *psyche* a *soma*. W ekspresyjnym ruchu ciała widział on bowiem jeden ze sposobów nadawania formy temu co w człowieku nieświadome²¹. Jung posługiwał się ruchem jako bezpośrednim narzędziem do ekspresji snów²². Również Psychoterapia Tańcem i Ruchem nawiązuje do tej praktyki, przez analogię do psychoanalitycznej terapii werbalnej, w której swobodne skojarzenia dotyczące snów mogą być odbierane jako przenikanie się treści z obszaru świadomego i nieświadomego. W ten sam sposób uważa się, że spontaniczny ruch pacjenta, kierowany emocjami, skojarzeniami i wewnętrznymi impulsami może ujawniać powtarzające się wzorce i schematy ruchowe, będące pomostem między świadomością i nieświadomością²³.

Inspiracje myślą G. K. Junga są również zauważalne w Tańcach w Kręgu, których idea zostanie przybliżona w dalszej części rozdziału. Jung twierdził, że przemieszczanie się tancerzy w kręgu z lewej strony w prawo oznacza przemieszczanie się w kierunku świadomości i oznacza progres. Natomiast taniec w kierunku przeciwnym – symbolizuje regresję i przemieszczanie się w stronę nieświadomości. Jung uważał, że poruszanie się w obu kierunkach jest ważne i należy je integrować²⁴. Interpretował również ruch na zewnątrz i do wewnątrz kręgu, uważając, że ten pierwszy wyraża ekstrawersję, podczas, gdy drugi – introwersję. Odwołując się do rytualnych tańców ludów pierwotnych widział w kręgu przestrzeń sakralną,

¹⁹ Por. D. Koziełło, *Taniec i psychoterapia...*, op. cit., s. 23.

²⁰ Por. Ibidem, s. 23.

²¹ Por. J. Chodorow, *Dance Therapy and depth...*, op. cit., s. 1.

²² Por. D. Koziełło, *Taniec i psychoterapia...*, op. cit., s. 23.

²³ Por. Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria...*, op. cit., s. 149.

²⁴ Por. Ibidem, s. 219.

chronioną, w ramach której może dokonać się przemiana, rozumiana jako głęboka transformacja na głębokim poziomie, co jest celem każdego rytuału²⁵. Jung nazwał ten rodzaj ruchu tanecznego po kole wokół centrum mianem centrowersji²⁶. Zgodnie z tą teorią, ten rodzaj tańca zawiera w sobie element zewnętrzny rytuału, jakim jest taniec oraz wewnętrzny, będący aktem kontemplacji. To właśnie centrowersja przyczynia się do rozwoju tożsamości oraz postępowania procesu indywidualizacji. Dzięki niej następuje również konsolidacja ego wraz ze stabilizacją świadomości. Jungowska teoria centrowersji jest uzasadnieniem wykorzystywania Tańców w Kręgu w Psychoterapii Tańcem i Ruchem, w szczególności z osobami o słabo rozwiniętym ego²⁷.

Znaczący wpływ na rozwój choreoterapii miała również interpersonalna teoria osobowości Herrego S. Sullivana. Była ona wykorzystywana w szczególności w zakresie komunikacji i interakcji z pacjentami chorymi psychicznie. Paul Schilder, zajmujący się tożsamością cielesną, podkreślał natomiast znaczenie ruchu w budowaniu u człowieka obrazu ciała. Aleksander Lowen wskazywał, że poczucie tożsamości własnego *ego* zależy od percepcji własnego ciała. Inspiracją dla pierwszych choreoterapeutów był również Karol Darwin podkreślający ewolucyjny aspekt wyrazu twarzy człowieka i ruchów jego ciała. Wskazywał on również na ich powiązanie z ekspresją emocjonalną. Również prace Wiliama Condon'a dotyczące komunikacji niewerbalnej stały się przyczynkiem do wzrostu znaczenia terapii tańcem i ruchem. Jean Piaget natomiast widział w ruchach ciała i napięciach mięśniowych reprezentacje symbolizmu umysłowego człowieka. Choreoterapia czerpała również z badań Edmunda Jacobson'a nad wzorami aktywności systemu neuromięśniowego, Roya L. Birdwhistella, prowadzącego badania w dziedzinie kinestetyki, jak również z psychologii humanistycznej Carla Rogersa i Abrahama Maslowa oraz z metod terapeutycznych, jakie powstały w oparciu o ten prąd (np. Gesthalt, psychodrama, bioenergetyka, metoda Aleksandra, metoda Feldenkraisa, *biodynamic*, biosynteza). Szczególne znaczenie dla DMT miała również praca Rudolfa Labana, który stworzył system obserwacji i zapisu ruchu²⁸.

²⁵ Por. A. Noack, *On Jungian approach to dance movement therapy*, w: *Dance movement therapy: theory and practice*, red. H. Payne, London 1992, s. 182 – 201.

²⁶ Por. Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria...*, op. cit., s. 216-217.

²⁷ Por. Ibidem, s. 217-218.

²⁸ Por. D. Kozięło, *Taniec i psychoterapia...*, op. cit., s. 23-25.

2.3. Prekursorzy DMT i pierwsze ośrodki choreoterapeutyczne na świecie

2.3.1. Marian Chace

Marian Chace (1896-1970), była jedną z uczennic Ruth St Denis i absolwentką szkoły „Denishawn”. Po zakończeniu edukacji tanecznej rozpoczęła karierę jako tancerka i choreograf, a kilka lat później zajęła się również nauką, prowadząc własną szkołę tańca w Waszyngtonie. Na początku uczyła według metody zaczerpniętej w szkole „Denishawn”, wypracowując z czasem swój własny styl pracy. Pod koniec lat trzydziestych zaczęła uczyć tańca w różnych instytucjach dla dzieci i młodzieży. To wtedy jej podejście do tańca zaczęło się zmieniać. Zorientowała się, że wielu uczestników jej zajęć nie uczy się tańca z zamiarem zgłębiania samej techniki, lecz są zainteresowani osobistą ekspresją poprzez taniec. Te obserwacje doprowadziły Chace do skupienia się podczas zajęć na człowieku i jego potrzebach, a nie na nauce samego warsztatu²⁹. Ponieważ szeroko rozchodziły się wieści o jej sukcesach pracy z podopiecznymi, będącymi często pod opieką psychoanalityków lub psychiatrów, w 1942 roku została zaproszona przez władze szpitala psychiatrycznego St. Elisabeth Hospital w Waszyngtonie do prowadzenia zajęć tanecznych z tamtejszymi pacjentami. Tu prowadziła sesje choreoterapeutyczne z superwizją lekarzy psychiatrów, kierowane dla ich pacjentów psychotycznych. Supewizorzy zauważali, że pacjenci uczestniczący w zajęciach prowadzonych przez Chace, funkcjonują lepiej w obszarze wyrażania emocji i komunikacji z innymi³⁰. Podkreślić należy fakt, że Chace pracowała z pacjentami psychiatrycznymi zanim wprowadzono w użycie leki psychotropowe, co uwydatnia wartość i skuteczność prowadzonych przez nią sesji, jak również autentyczność zmian³¹. Założenie, jakie Chace wyniosła ze szkoły „Denishawn”, że taniec i ruch są językiem, którym terapeuta i pacjent komunikują się ze sobą – jest istotą jej podejścia do Terapii Tańcem i Ruchem. Poprzez ruch i taniec terapeuta buduje

²⁹ Por. <https://www.adta.org/marian-chace-biography> (16.05.2023); Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria...*, op. cit., s. 23, 26.

³⁰ E. V. Siegel, *Psychoanalytic dance therapy: The bridge between psyche and soma*, “American Journal of Dance Therapy” 17/2 (1995), s. 115-128.

³¹ Por. S. Chaiklin, H. Wengrower, *Art and science of Dance/Movement Therapy, Life is dance*, New York - London 2009, s. 7.

bowiem z podopiecznym relację terapeutyczną, której fundamentem jest empatia i zrozumienie. Podkreślała również znaczenie komunikacji uczuć w kontekście grupy³².

Jednak Marian Chace uważała się przede wszystkim za tancerkę i twierdziła, że aby móc wykorzystać tę formę sztuki jako metodę terapeutyczną, trzeba ją najpierw dobrze zintegrować w sobie samym poprzez własne doświadczenie pracy nad warsztatem tanecznym. Chace była przykładem takiej integracji. Jej własne doświadczenie tancerki dało jej głębokie zrozumienie procesu otwierania się na ekspresję w tańcu. Rozumiała ona istotę sztuki tańca i jej związek z potrzebami człowieka w zakresie komunikacji i bycia zrozumianym. Jej umiejętność obserwowania tej komunikacji w ruchu prowadziła do reakcji, które były odpowiedzią na zagubienie i izolację³³. W latach sześćdziesiątych, Marian Chace pociągnęła za sobą kolejne osoby zainteresowane terapeutycznym wymiarem tańca, będąc mentorem dla kolejnego pokolenia, choreoterapeutów. Wspierała powstające Amerykańskie Stowarzyszenie Terapii Tańcem (ADTA), którego celem było propagowanie idei choreoterapii i formowanie choreoterapeutów. Przez wiele lat pełniła też funkcję pierwszego prezesa tego stowarzyszenia.

Uczennice Marian Chace – H. Chaiklin oraz S. Schmais usystematyzowały metodę swojej nauczycielki, wyłaniając z niej cztery zasady. Pierwsza z nich dotyczy działania ciała. Chace bowiem, przekładając na pracę choreoterapeutyczną myśl W. Reicha, uważała, że napięcia mięśni oraz zaburzenia ruchowe jednostki odzwierciedlają jej napięcia emocjonalne i psychiczne. W związku z tym, dobierane przez terapeutę odpowiednie ćwiczenia ruchowo-taneczne rozluźniające napięcia mięśniowe, mogą również wpływać na zmniejszenie napięć emocjonalnych.

Drugą zasadą sformułowaną przez Marian Chace jest symbolizm ruchów tanecznych. Pierwsza choreoterapeutka wierzyła bowiem, że każdy problem, z jakim zmagają się jednostki może zostać przepracowany na poziomie symbolicznym, a w celu rozwiązania wewnętrznego konfliktu nie jest konieczna jego analiza i interpretacja. Uwolnienie stłumionych uczuć i doświadczeń traumatycznych może bowiem następować w trakcie symbolicznych ruchów w tańcu³⁴.

Kolejną zasadą stworzoną przez Marian Chace jest konieczność relacji z pacjentem poprzez ruch terapeutyczny. Aby relacja taka mogła zaistnieć, terapeuta

³² Por. Ibidem, s. 30.

³³ Por. <https://www.adta.org/marian-chace-biography> (16.05.2023)

³⁴ Por. M. Wiszniewski, *Taniec jako...*, op. cit., s. 55-56.

musi umieć nawiązywać kontakt z pacjentem poprzez postrzeganie, odzwierciedlanie oraz reagowanie na poziomie kinestetycznym na ruchy pacjenta. W ten sposób terapeuta świadomie wchodzi w interakcje z pacjentem, dzięki czemu może się z nim spotkać w miejscu, w jakim on się znajduje i wewnątrz treści wyrażanych przez jego tańczące ciało. Czyniąc tak, terapeuta przekazuje komunikat: „rozumiem cię, słyszę cię, jesteś w porządku”³⁵. Empatyczne odzwierciedlanie przez terapeutę uczuć pacjenta i naśladowanie ruchu było w tamtych czasach bardzo nowatorską koncepcją.

Ostatnią zasadą wyłaniającą się z koncepcji choreoterapeutycznej Marian Chace jest zasada grupowej aktywności rytmicznej, która umożliwi pacjentom wspólne wyrażanie emocji, jak również budowanie wspólnoty i poczucia bezpieczeństwa. Dynamika rytmicznego ruchu grupy stwarza bowiem warunki, w których nawet najbardziej wycofane osoby mogą się w nią zaangażować³⁶.

2.3.2. Trudi Schoop

Na zachodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych prowadziła swą działalność kolejna pionierka DMT, Trudi Schoop (1904 – 1999). Ta szwajcarska tancerka, występująca jednocześnie w komediowych pantomimach i z tego względu nazywana kobiecym Charlie Chaplinem - po wielu latach działalności scenicznej przeprowadziła się do USA, by zgłębiać terapeutyczny wymiar tańca. Pracując w Los Angeles prowadziła sesje z pacjentami schizofrenicznymi. Tu stworzyła i rozwinęła własną metodę zwaną *body – ego technique*, której założeniem jest wykorzystanie ruchu jako narzędzia wspomagającego pacjentów w wychodzeniu z poczucia izolacji i w otwieraniu się na kontakty międzyludzkie. Jej metoda jest adresowana do pacjentów psychiatrycznych, zarówno dorosłych, jak i do dzieci.

Podstawowym założeniem Trudy Schoop było twierdzenie, że człowiek doświadcza rzeczywistości na dwóch płaszczyznach. Pierwszą z nich jest wymiar ziemski, ograniczony w czasie i przestrzeni oraz poprzez fakt przynależności do konkretnej rodziny, grupy społecznej, narodowości i kultury. Drugi wymiar, nazwany przez Schoop wymiarem *UR* jest transcendentny i kosmiczny, a człowiek może doświadczyć w pełni swojej egzystencji dopiero wtedy, gdy doświadczy wymiaru

³⁵ Por. Ibidem, s. 56.

³⁶ Por. Ibidem, s. 56.

UR (tzw. *UR experience*) – niezależnie czy określa go mianem Boga czy energii³⁷. „Energia: witalne źródło, które utrzymuje cały wszechświat w ruchu. Poczynając od mikrokosmosu atomu do ogromu wszelkich krążących ciał materii po naszych niebach i poza nimi – tam istnieje nieustanne życiowe źródło *UR* energii”³⁸. Taniec może stać się kanałem umożliwiającym zarówno doświadczanie jak i wyrażanie obu wymiarów. Z jednej strony bowiem spotyka się w tańcu z wymiarem ziemskim, czyli z własnym ciałem, przestrzenią, z drugiej natomiast z wymiarem transcendentnym i kosmicznym, który jest niewidzialny i ukryty, a wyraża się przez piękno³⁹. Zdaniem Trudi Schoop osoba kompletna jest zdolna do wyrażania całego wachlarza uczuć i działań, jednak społeczeństwo oczekuje od nas tłumienia wielu z nich po to, by rozwijać inne, co działa destrukcyjnie na rozwój osobowości jednostki, mogąc powodować zaburzenia. Schoop uważa, że poprzez Terapię Tańcem i Ruchem jednostka może osiągnąć równowagę tych przeciwieństw. Sam proces terapeutyczny porównuje ona do artystycznego procesu twórczego. Na początku tego procesu to terapeuta pomaga pacjentowi rozpoznać i wyrazić tłumione uczucia i niezintegrowane stany, w dalszych etapach natomiast, to pacjent zaczyna wyrażać je w tańcu, uwalniając jednocześnie napięcia. Efektem tego jest stworzenie swego rodzaju tańca, który posiada określony dla pacjenta rytm, tempo, rodzaj kroków i ruchów, co – zdaniem Schoop – buduje w pacjencie poczucie zdolności do rozpoznawania i wyrażania wewnętrznych stanów. Fakt, że inni członkowie grupy oglądają taki taniec sprawia, że pacjent czuje się zauważony i wartościowy, a to wzmacnia jego poczucie tożsamości⁴⁰.

2.3.3. Mary Whitehouse, Janet Adler i idea “Ruchu Autentycznego”

Mary Whitehouse (1911-1977) była uczennicą Mary Wigman oraz Marthy Graham. Będąc jednocześnie psychoterapeutką, fascynowała się myślą Gustava Karola Junga, a w szczególności jego ideą aktywnej wyobraźni, którą zintegrowała ze swoją pracą. Stworzona przez nią metoda DMT, zwana „ruchem autentycznym” jest połączeniem jungowskiej analizy głębi z improwizacją. W stworzonej przez siebie metodzie stosowała kluczowe pojęcia psychologii jungowskiej, gdyż w niej właśnie

³⁷ Por. Ibidem, s. 66.

³⁸ T. Schoop, P. Mitchell, *Reflections and projections: the Schoop approach to dance therapy*, za: L. Bernstein, *Eight theoretical approaches to Dance-Movement Therapy*, Dubuque 1979, s. 36.

³⁹ M. Wiszniewski, *Taniec jako...*, op. cit., s. 66.

⁴⁰ Ibidem, s. 67, 69.

widziała wyjaśnienie doświadczeń, jakie zachodzą w trakcie sesji terapii tańcem i ruchem. Odnosząc się zatem do takich pojęć jak głęboka analiza, wykorzystywała sny, wyobrażenia oraz proces zwany aktywną wyobraźnią, w celu zrozumienia symbolicznego znaczenia doświadczeń życiowych uczestnika sesji. Celem tych działań było dążenie do wyrażania i realizacji potencjału jaźni, która jest jedną z sił w człowieku prowadzących go do samorealizacji⁴¹. Whitehouse uważała, że dążąc do rozwoju autentycznej i wielowymiarowej osobowości, człowiek potrzebuje dopuścić do głosu instynktowne, irracjonalne, nieoczekiwane myśli i zachowania. To postawi go w konflikcie z dotychczasowym systemem wierzeń i przekonań, które dawały mu złudne poczucie bezpieczeństwa. Whitehouse uważała, że jej metoda pracy z ciałem wspiera proces indywidualizacji, będąc niejako inicjacją w świat ciała. Twierdziła ona, że stworzony przez nią ruch autentyczny pomaga w zrozumieniu przez człowieka, kim on jest i jakie części ciała są dla niego niedostępne, nie poruszają się lub nie czują⁴². Autorka tej metody opisuje ruch autentyczny jako ruch wychodzący z jaźni człowieka. Jest on „autentyczny”, gdyż nie jest skażony udawaniem czy pozorami, nie płynie z umysłu, z *ego*, lecz z głębi, bezpośrednio z impulsu jaźni i wyraża to, co jest w człowieku prawdziwe. Z tego względu, aby móc poruszać się „autentycznie”, należy złożyć „ofiarę” z wszelkich sztuczności, poluzować kontrolę *ego*, pozwalając jaźni poruszać ciałem⁴³ - tak, by ruch „był raczej sposobem stawania się świadomym, a nie odreagowywania”⁴⁴. Ruch wykonywany z umysłu można nazwać ruchem: „ja się poruszam”, podczas gdy dla ruchu autentycznego adekwatnym określeniem byłoby: „jestem poruszany”. Aby przepływ nieświadomego materiału pojawiającego się w formie fizycznej mógł się dokonywać coraz pełniej, Mary Whitehouse wykorzystuje jungowski proces aktywnej wyobraźni, polegający na tym, iż świadomość obserwuje i współdziała z tym, co wydobywa się w ruchu z nieświadomości, jednak nie kieruje tą wypowiedzią i nie narzuca swoich wyborów, będąc jedynie obserwatorem.

Kolejną innowacją wprowadzoną przez Mary Whitehouse jest terapeutyczna interwencja, polegająca na relacjonowaniu klientowi tego, co terapeuta zaobserwował w jego ruchu. Stawiane są również pytania dotyczące doświadczeń klienta podczas wykonywania ruchu. Ta rozmowa z klientem pomiędzy improwizacjami była dla

⁴¹ Por. M. Wiszniewski, *Taniec jako...*, op. cit., s. 57-58.

⁴² Por. M. Whitehouse, *Authentic movement*, London-Philadelphia 2000, s. 45.

⁴³ Por. M. Wiszniewski, *Taniec jako...*, op. cit., s. 59-60.

⁴⁴ Por. D. Halprin, *The expressive body in life, Art and Therapy working with movement, metaphor and meaning*, London – New York 2008, s. 63.

Whitehouse bardzo istotna, gdyż dzięki niej klient mógł bardziej zastanowić się i nazwać swoje doświadczanie ruchu⁴⁵.

Uczennica Mary Whitehouse, Janet Adler widzi w Ruchu Autentycznym źródło, z którego wypływają zarówno doświadczenia terapeutyczne, jak i mistyczne⁴⁶. Ciało natomiast poruszające się w Ruchu Autentycznym staje się naczyniem, gdzie następuje uzdrowienie (...), wewnątrz którego ma miejsce bezpośrednie doświadczenie Boskości⁴⁷. Adler, opisując tę metodę, mówi o „dyscyplinie Ruchu Autentycznego”, wskazując, iż naturalny jej porządek, forma i podłoże teoretyczne wyłoniło się z praktycznych doświadczeń. Adler podkreśla, że sednem tej dyscypliny jest relacja między osobą poruszającą się a świadkiem. Zauważa również, że w jej ramach zachodzą procesy w dwóch obszarach pracy poruszającego się: intrapersonalny i interpersonalny, a pierwszym etapem procesu jest wzrost świadomości ciała indywidualnego osoby poruszającej się. W trakcie spontanicznego ruchu poruszający się pacjent pozostaje w werbalnym dialogu ze świadkiem, opisującym gesty przez niego wykonywane. Z jednej strony zaspokaja to tęsknotę pacjenta za byciem widzianym, z drugiej strony przynosi mu dodatkową wiedzę o pozostawaniu wewnątrz ucieleśnionego doświadczenia. Dzięki temu z kolei możliwy jest *wgląd*, stanowiący jedno z narzędzi poznania i będący rodzajem intuicyjnego widzenia jakie następuje bez zamiaru zrozumienia. Doświadczenie wglądu może nastąpić w nieoczekiwanym momencie i często pozostaje w związku z rozwojem tzw. ucieleśnionej świadomości wzorca ruchowego. Wzorzec ruchowy natomiast to gest lub sekwencja powtarzanych spontanicznie ruchów. Jest on specyficzny dla danej osoby, pozostaje bez związku z wiedzącym „ja” i wyłania się z nieświadomego źródła. W miarę rozwoju procesu terapeutycznego, wzorzec ten pojawia się coraz częściej i staje się coraz bardziej wyraźny. Początkowo objawia się on w powtarzaniu ruchu fizycznego, później natomiast następuje coraz większa świadomość doznań i emocji z nim związanych. W miarę, jak poruszający staje się bardziej doświadczony w zauważaniu i nazywaniu tych subtelnych szczegółów własnego ruchu, staje się coraz bardziej świadomy związku między swoim poruszającym się ja a swoim wewnętrznym świadkiem. Pierwotny stan

⁴⁵ Por. D. Halprin, *The expressive body in life...*, op. cit., s. 64.

⁴⁶ J. Adler, *Dary świadomego ciała, dyscyplina ruchu autentycznego*, przeł. Anna Kowalska-Catalano, Czeladź 2022, s. 26.

⁴⁷ Ibidem, s. 26.

złania tych dwóch wymiarów przeradza się coraz bardziej w doświadczanie wewnętrznego dialogu⁴⁸.

Drugim etapem w dyscyplinie ruchu autentycznego jest rozwój świadomości zbiorowej: „*upływający czas, zaangażowanie w praktykę, ciężka praca oraz łaska przygotowują nas do poszerzenia kręgu*”⁴⁹. Liczba osób poruszających i świadków zwiększa się, przez co grupa przygotowuje się na pracę z tzw. „ciałem zbiorowym”. Jak podkreśla Janet Adler, gotowość do wejścia w większą grupę wyraża rozwój wewnętrznego świadka. Pragnienie bowiem bycia widzianym i widzenia drugiej osoby rozszerza się w stronę pragnienia bycia częścią całości. Poruszający się eksploruje swoje relacje ze zbiorowością, „nie zdradzając” jednocześnie siebie samego, tj. nie tracąc szczerzej i autentycznej świadomości siebie⁵⁰. To pragnienie uczestniczenia w większej grupie wyraża również wzrost świadomości własnej potrzeby przynależności, a eksploracja tego pragnienia stawia uczestników przed pytaniami dotyczącymi relacji między „ja” a zbiorowością. Jak zauważa Adler, poświęcanie najważniejszego fundamentu, jakim jest osobisty, wewnętrzny głos, by poczuć przynależność sprawia, że tak naprawdę potrzeba przynależności nie jest zaspokojona, a my nie jesteśmy prawdziwą pełnią⁵¹.

Adler opisuje krąg jako żywe i niezbędne miejsce, które jest w stanie pomieścić każdego poruszającego się. Musi ono stwarzać przestrzeń zarówno dla osób, które nieustannie poruszają się, jak i dla tych, którzy pozostają w bezruchu – dając swobodę wyrażania się w ruchu i werbalnie. Jak zaznacza Adler, krąg jest jedną z pierwszych form i kształtów, jakie są znane kobietom i mężczyznom. W sposób symboliczny „pomieszcza” w sobie życie ducha, gdyż to właśnie taniec w kręgach pierwotnych społeczności przynosił uzdrowienie podczas składania ofiar i darów bogom. Jak podkreśla Janet Adler, w kręgach śpiewana była poezja i „wytączano” w pełni ciało, wkraczając w inne wymiary świadomości⁵². „*Duch wielkiej i kreatywnej siły był widoczny wtedy i wciąż jest widoczny w różnych tradycjach mistycznych, w których modlitwy są ucieleśniane i wysyłane w numinosum, opróżniając ją z tego, co jest gotowe do uwolnienia, do złożenia w darze*”⁵³. W całej praktyce kręgu chodzi o to, by jego

⁴⁸ Por. Ibidem, s. 46-50.

⁴⁹ Ibidem, s. 129.

⁵⁰ Por. Ibidem, s. 129-130, 144.

⁵¹ Por. Ibidem, s. 144.

⁵² Por. Ibidem, s. 190.

⁵³ Ibidem, s. 190.

doświadczenie rozwijało się wewnątrz każdej osoby. Dzięki temu uczestnicy mogą wchodzić w coraz głębszą relację z tym, co porusza się wewnątrz osoby i emanuje z niej. Na początku każdej rundy (która może być rozpoczynana dźwiękiem misy), a pierwszym i ostatnim doświadczeniem jest świadkowanie tajemnicy pustki⁵⁴. Przez półtorej godziny trwania sesji, pustka ta jest na przemian wypełniana i opróżniana, tak, że to świadkowanie pustce staje się rytuałem. Po zakończeniu rundy, jej uczestnicy spotykają się w kręgu, by podzielić się swoimi doświadczeniami, co może wiązać się z wyrażaniem emocji np. poprzez płacz. Stwarza to możliwość do tzw. „ofiarowania”, czyli reakcji jednej osoby na zachowanie i ekspresję drugiej – na przykład w formie przytulenia w przypadku płaczu lub jego brak. Istotnym jest tu, uczenie się tego intuicyjnego rozeznawania, jak w danym momencie chcę zareagować i czego może potrzebować druga osoba. Im bardziej intuicja przewodniczy doświadczeniom w ruchu i świadkowaniu, tym bardziej wzrasta w uczestnikach zaufanie. Dotyczy ono nie tylko własnych możliwości pomieszczenia projekcji i osądów, lecz również innych osób i wynika z coraz większej pewności, że rozwój ich wewnętrznych świadków jest wystarczająco rozwinięty⁵⁵. Zjawisko obecności (a raczej zauważania momentów, w których jest się obecnym) świadczy o dojrzałości w praktyce dyscypliny Ruchu Autentycznego. Jak mówi Janet Adler, „*gdy jesteśmy obecni, widoczne jest coś więcej niż szczegóły naszej osobistej historii wpisane w materię ciała*”⁵⁶. W miarę poszerzającej się praktyki rozwijania świadomości dokonuje się zmiana naszego stosunku do tych szczegółów, a odbywa się ona dzięki doświadczeniu bycia widzianym, widzenia, przynależenia oraz dotykania i bycia dotykanym. Im mniej dawanie i przyjmowanie angażuje ja, tym bardziej odczuwalna jest różnica między osobowością a obecnością. Jak podkreśla Janet Adler, obecność praktykowana w dyscyplinie Ruchu Autentycznego prowadzi do przeżywania takich momentów, w których naczynie ciała jest doświadczane jako puste⁵⁷. „*Z takiej pustki wylania się pragnienie ofiarowania. To tutaj sama forma staje się przezroczysta. Z ciszy wylania się słowo. Z bezruchu wylania się gest. Z obecności wylania się bezpośrednie doświadczenie energii*”⁵⁸. Adler kontynuuje swoje refleksje na temat dyscypliny Ruchu Autentycznego, mówiąc, że w jej wszystkich formach (praca w diadzie i praca ciała zbiorowego) niejako

⁵⁴ Por. Ibidem, s. 149, 150, 168.

⁵⁵ Por. Ibidem, s. 181-183.

⁵⁶ Por. Ibidem, s. 187.

⁵⁷ Por. Ibidem, s. 191.

⁵⁸ Ibidem, s. 191.

wybrzmiewa modlitwa następującej treści: „*Obym umiała w twojej obecności ucieleśnić moją prawdę, mówić moją prawdę. (...) Niech w Twojej obecności światło wypełnia moją prawdę w słowie i w geście*”⁵⁹. Modlitwa ta płynie z doświadczenia pustki, jako miejsca doświadczenia Boskości w życiu we wszystkich jego wymiarach⁶⁰.

Jak twierdziła Whitehouse, celem ruchu autentycznego nie jest naprawianie duszy lub ciała, lecz nawiązanie przez człowieka kontaktu z głębokimi i nieświadomymi, a zarazem prawdziwymi (autentycznymi) częściami jego osobowości. Jeśli człowiek porusza się z takim nastawieniem, wówczas w trakcie tego ruchu może mu się objawiać jego wewnętrzna istota.

Ruch autentyczny jest stosowany w indywidualnej i grupowej pracy psychoterapeutycznej z osobami o mocniejszej strukturze *ego*⁶¹. Z pacjentami psychiatrycznymi praca choreoterapeutyczna skupia się raczej na obszarach świadomych myśli i uczuć oraz na interakcjach między pacjentami a terapeutą⁶².

2.3.4. Blanche Evan

Blanche Evan (1910 – 1982), jak wszystkie pionierki DMT, rozpoczynała swą karierę jako tancerka i choreografka. Na jej styl wpłynęli tacy artyści i teoretycy tańca jak między innymi: Bird Larson i jego *taniec naturalny*, Émile Jaques-Dalcroze, J. Noverre, K. Stanisławski. Interesowała się również tańcami hiszpańskimi. Jednak w centrum jej zainteresowań było wykorzystanie improwizacji tanecznej jako medium umożliwiającego ekspresję i realizację twórczego i emocjonalnego potencjału jednostki. Pracowała z dziećmi, koncentrując się bardziej na wspieraniu ich w wyrażaniu emocji (również tych zabronionych i przerażających) niż przekazywaniu umiejętności warsztatowych⁶³. Jednak głównym obszarem jej pracy terapeutycznej była praca z osobami dorosłymi, których żartobliwie nazywała „normalnie funkcjonującymi neurotykami”⁶⁴. Uważała bowiem, że Terapia Tańcem i Ruchem, skupiając się na pracy z pacjentami psychotycznymi, pomija osoby neurotyczne. Wraz z Mary Whitehouse

⁵⁹ Ibidem, 191.

⁶⁰ Por. ibidem, s. 191.

⁶¹ Por. Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem. Teoria...*, op. cit., s. 24, 28.

⁶² Por. Ibidem, s. 165.

⁶³ Por. D. Koziełło, *Taniec i Psychoterapia...*, op. cit., s. 158.

⁶⁴ Por. F. J. Levy, *Dance Movement Therapy – a Healing Art*, Reston 1992, s. 35.

uważała, że głęboka improwizacja jest właściwym sposobem pracy z taką grupą klientów. Swoje podejście w pracy choreoterapeutycznej określała nazwą: „twórczy taniec jako terapia”.

Evan skończyła studia w Instytucie Adlera. Uważała, że jego twierdzenia najbardziej uzasadniają użycie tańca i ruchu w terapii. Adler podkreślał potrzebę rozwijania u dzieci i młodzieży poczucia kompetencji, siły oraz panowania nad otaczającym ich światem, z celu pokonywania poczucia niższości i integrowania ze społeczeństwem. Stąd refleksja Evan, że osoby, które wypracują panowanie nad swoim ciałem i poruszanie się w sposób wyrażający pewność siebie, kompetencje, niezależność i autonomię – posiadają również zdolność wyrażania tych cech w innych dziedzinach życia⁶⁵. Evan twierdziła za Adlerem, że podstawą zaburzeń neurotycznych jest stłumiona, wyparta i niewypowiedziana złość, co wyraża się również w ciele na poziomie mięśniowym, w formie niedorozwoju określonych grup mięśniowych⁶⁶. W depresji dorosłych widziała natomiast ekspresję konfliktu i tłumienia lęku i złości⁶⁷. Z tego względu, uważała, że Terapia Tańcem i Ruchem powinna stwarzać bezpieczną przestrzeń, w której klient będzie mógł wyrazić w tańcu niewypowiedziane części osobowości. Dzięki temu może dokonywać się uwolnienie stłumionej energii emocjonalnej, a to prowadzi do wzrostu kontaktu ze swoimi cielesnymi impulsami i rytmem natury, jak również zwiększenie świadomości siebie i wewnętrzną integrację.

Evan stosowała w swojej pracy choreoterapeutycznej różne techniki, a jedną z cech charakterystycznych jej podejścia była tzw. mobilizacja. Polega ona na zwiększaniu repertuaru gestów i ruchów, na stopniowym otwieraniu ciała i wyciszaniu mechanizmów obronnych oraz na budowaniu zdolności odczuwania i świadomości ciała. Odbywa się to poprzez ćwiczenia różnych elementów tańca, takich jak rytm, przestrzeń, intensywność i tempo ruchów ciała, eksperymentowanie z nowymi gestami. Evan, chcąc stymulować wyobraźnię klienta, wykorzystywała również improwizację, taniec etniczny, taniec twórczy oraz wokalizację. Stosowała także tzw. „technikę funkcjonalną”, będącą systemem rehabilitacyjnym opracowanym przez Evan, który miał na celu wzrost siły, elastyczności i wytrzymałości ciała, jak również uwalnianie napięć i modyfikację nawyków ruchowych. Uważała ona bowiem, że terapia tańcem

⁶⁵ Por. Ibidem, s. 8.

⁶⁶ Por. D. Koziełło, *Taniec i psychoterapia...*, op. cit., s. 46.

⁶⁷ Por. M. Wiszniewski, *Taniec jako...*, op. cit., s. 63.

i ruchem powinna łączyć w sobie wspieranie integracji ciała i umysłu poprzez tańce ekspresywne z nauką podstaw warsztatu tanecznego i wzrostu kondycji⁶⁸.

2.3.5. Inne inspiracje dla DMT

Obecnie bardzo dużą popularnością cieszą się również dwa nurty terapeutyczno-taneczne: „Taniec Pięciu Rytmów” oraz „Tańce w Kręgu”. Nie są one uważane za odrębne metody Psychoterapii Tańcem i Ruchem, jednak stanowią inspirację dla terapeutów DMT.

„Taniec Pięciu Rytmów” został stworzony przez amerykańską tancerkę, artystkę muzyczną i reżyserkę Gabrielle Roth (1941 – 2012). Autorka tej metody twierdzi, że jej praktyka *„jest najpewniejszą drogą do zrzucenia z siebie wszystkiego co niesiesz i wyjścia poza swój bagaż ku nowemu tobie, do nowego ciała, takiego, które jest napędzane duszą”*⁶⁹. Metoda ta jest rodzajem tańca transowego, medytacji w ruchu, składającej się z pięciu etapów (rytmów). Pierwszym z nich jest *przepływ*, charakteryzujący się płynnym, miękkim, kolistym ruchem całego ciała i jego części – jak krew, która płynie ciężko i kolistnie⁷⁰. Drugi etap, o nazwie *stacatto* jest przeciwieństwem pierwszego i cechuje się krótkimi, urywanymi, ostrymi ruchami oraz krótkim oddechem. Etap ten ma dać poczucie mocy, jak również opróżnienia umysłu. Trzecim etapem jest *chaos*, podczas którego tańczący zmaga się, by puścić kontrolę nad ciałem i myślami, „wytrząsa” z głowy wszystkie myśli i może przyczynić się, by osoba poczuła się „plemiennie”⁷¹. Czwarty etap nosi nazwę *liryczny* i cechuje się lżejszym tonem, dającym tancerzowi odczucie lekkości ciała, pustki umysłu, zalania światłem. Doświadczając tego stanu, tancerz przechodzi w ostatni etap, jakim jest *cisza*. Gabrielle Roth opisuje ten etap w następujący sposób: *„Jestem otoczona pustą przestrzenią na zewnątrz i wewnątrz (...). Wolno poruszając się wyczuwam bezmiar w każdej sekundzie. Granice zmieniają się i znikają, nie ma zewnątrz ani wnętrza. Wydaję się być wszędzie”*⁷².

⁶⁸ Por. Ibidem, s. 61-64.

⁶⁹ G. Roth, *Uwolnij ciało, ucieleśnij duszę. Transformacja poprzez 5 Rytmów. Ruch jako praktyka duchowa*, Komorzno 2014, s. 45.

⁷⁰ Por. Ibidem, s. 46.

⁷¹ Por. Ibidem, s. 49.

⁷² Ibidem, s. 50.

Tańce w Kręgu (Circle Dances), opracowane przez choreografa Bernharda Wosiena (1908 – 1986) leżą na przeciwległym biegunie w stosunku do Tańca Pięciu Rytmów. Mają one bowiem narzuconą strukturę, przez co tańczący nie mają swobody ekspresji, jaką cechuje się Taniec Pięciu Rytmów. Są to bowiem tańce etniczne, tańczone w kręgu lub w korowodzie i poświęcone różnorodnym tematom psychologicznym. Wosien odnosił się bowiem do symboliki kręgu, uznawanego za idealną formę. Jest on także symbolem roku, podczas którego Słońce – jak wierzą w pierwotnych kulturach – dokonuje jednego obrotu. Rozpoczyna się on podczas zimowego przesilenia (narodziny Słońca) i trwa przez cały rok. Krąg wraz z tancerzami będącymi jego integralną częścią stanowi w tej symbolice centrum wszystkich ruchów. Poprzez taniec wokół centrum, tańczący nawiązują zatem kontakt z boskością. Jeśli natomiast tancerze krążą wokół pustki symbolizowanej przez pusty krąg, wówczas obracają się w pustkę. Tradycyjne wzory tańców stanowią znaki na drodze do wolności a tancerz, poprzez powtarzanie prostych kroków i form – może doświadczać ich ponadczasowej, duchowej zawartości⁷³.

2.4. Podstawowe założenia teoretyczne DMT

Terapia Tańcem i Ruchem, jak inne formy artepsychoterapii należy do nurtu psychoterapeutycznego zorientowanego na działanie, tzw. *action-oriented psychotherapy*⁷⁴. Nurt ten, jakkolwiek bazuje na tych samych teoriach osobowości i funkcjonowania interpersonalnego co metody werbalne, różni się od nich⁷⁵ założeniem, że człowiek wyraża emocje na wielu poziomach. Przepracowywanie ich w procesie psychoterapii jest zatem pełniejsze, jeśli pacjent ma możliwość eksplorowania własnych przeżyć, emocji i myśli nie tylko werbalnie, lecz poprzez interwencje psychomotoryczne⁷⁶. Z tego względu jednym z celów psychoterapii zorientowanej na działanie jest integracja ciała i umysłu, co odbywa się poprzez wykorzystanie technik zawierających w sobie działanie oraz metody projekcyjne⁷⁷. Istnieją bowiem myśli i uczucia, których pacjent nie jest w stanie wyrazić werbalnie.

⁷³ Por. J. King, *Tańce w Kręgu*, Warszawa 2001, s. 18.

⁷⁴ F. J. Levy, *Dance/Movement Therapy...*, op. cit., s. 12.

⁷⁵ Por. D. Koziełło, *Taniec i psychoterapia...*, op. cit., s. 72.

⁷⁶ Por. Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia Tańcem i Ruchem. Teoria...*, op. cit., s. 29.

⁷⁷ Ibidem, s. 29.

Terapia Tańcem i Ruchem różni się jednak od innych form psychoterapii zorientowanych na działanie tym, że wykorzystuje proces twórczy, jak również metaforę ruchową oraz analizę i obserwację ruchu⁷⁸. Celem DMT nie jest bowiem swobodne poruszanie się ani osiągnięcie doskonałości w ruchu, lecz poznawanie nowych sposobów bycia oraz doświadczania swojego istnienia⁷⁹, jak również coraz większe otwarcie i docieranie do uczuć, których pacjent nie był w stanie wyrazić werbalnie. Dlatego ruch taneczny jest wykorzystywany w DMT w celu ukierunkowania pacjenta w stronę odczuwania siebie samego w specyficzny sposób. Jeśli chodzi o proces grupowy, interakcje ruchowe ukazują poziom funkcjonowania interpersonalnego, a twórczy ruch taneczny stanowi pomost do nieświadomych uczuć pomiędzy jednostką a grupą⁸⁰. Terapia Tańcem i Ruchem wykorzystuje również improwizację, która sprzyja oderwaniu się od zwykłych znaczeń i reakcji i umożliwia spojrzenie na nie z różnych perspektyw. Stwarza ona również możliwości eksploracji nieznanymi stylów i ruchów, otwierając drogę do zmian i innowacji⁸¹.

Terapia Tańcem i Ruchem uznaje, że relacja między ciałem a psychiką jest wzajemna. Jednak nie jest ona prosta, lecz złożona i określona przez wiele zmiennych. Z jednej strony doświadczenia psychiczne i emocjonalne wpływają na nasze funkcjonowanie w ciele, z drugiej zaś stan, samopoczucie ciała wpływa na psychikę⁸². Co się tyczy ruchu, specjaliści terapii psychomotorycznych uznają jego olbrzymie znaczenie w rozwoju człowieka. W okresie prewerbalnym dziecko poznaje otaczający go świat poprzez ciało i ruch, który jest uznawany za najistotniejszy środek do życia dziecka. Ruch stymuluje rozwój zmysłu kinestetycznego, a ten z kolei, wraz ze zmysłem dotyku ma istotny wpływ na kształtowanie się u dziecka schematu ciała, a następnie na rozwój obrazu własnego ciała. Sposób w jaki postrzegamy nasze ciała oraz w jaki przeżywamy nasze istnienie w ciele stanowi istotny element szeroko rozumianej tożsamości człowieka.

2.4.1. Rozumienie zdrowia i zaburzenia w DMT

⁷⁸ Ibidem, s. 30.

⁷⁹ Por. S. Chaiklin, H. Wengrower, *The art and science of Dance/Movement Therapy...*, op. cit., s. 26.

⁸⁰ Por. D. Kozięłło, *Terapia tańcem...*, op. cit., s. 72-73.

⁸¹ Por. S. Chaiklin, H. Wengrower, *The art and science...*, op. cit., s. 27.

⁸² Por. D. Kozięłło, *Taniec w psychoterapii...*, op. cit., s. 57.

Terapia Tańcem i Ruchem, w swoim rozumieniu zdrowia jednostki odwołuje się do jej holistyczności. Danuta Kozięło wskazuje na następujące aspekty będące, w rozumieniu DMT, wielowymiarowymi wskaźnikami zdrowia i zaburzenia⁸³. Przede wszystkim, zdrowiem jest stan odzwierciedlający integrację psychiki i ciała. Zaburzeniami w tym obszarze są wszelkie rozdzielenia tej integracji, jak również somatyzacja problemów natury psychicznej. Integracja psychiki z ciałem wyraża się między innymi w prawidłowym obrazie własnego ciała, w poczuciu, że jest ono zjednoczone, zrównoważone i harmonijne, jak również w doświadczaniu normalnego przepływu oddechu i w prawidłowym napięciu mięśniowym. Zaburzenia tej integracji objawiać się mogą w poczuciu rozszczepienia i braku równowagi w ciele, w zaburzonym przepływie oddechu, jak również w blokadach mięśniowych.

Drugim obszarem, w ramach którego DMT wyznacza granice zdrowia i zaburzenia jest obszar rozwoju jednostki. Terapia Tańcem i Ruchem postrzega zdrowie w zdolności osoby do całościowego zaangażowania się w proces całościowego rozwoju – co zakłada zdolność do podjęcia pracy zarówno na poziomie świadomości jak i nieświadomości. Zaburzenia w tym obszarze wyrażają się w trudnościach lub w niezdolności osoby do podejmowania tego procesu.

Trzecim wyznacznikiem jest poziom i sposób doświadczania ruchu przez jednostkę. Zdrowie w tym obszarze objawia się somatycznie w dostosowanym zakresie jakości ruchowych, w ruchu skoordynowanym i płynnym, w świadomości ruchów własnego ciała – zarówno tych świadomych, jak i mimowolnych oraz w zdolności do ich wykorzystania. Deficyty w tych dziedzinach wskazują na zaburzenia i objawiają się somatycznie w ograniczonym zakresie jakości ruchowych, obejmującym ruchy nawykowe i nieadaptacyjne, w ruchu zaburzonym, nieskoordynowanym, przerywanym, jak również w niezdolności do uświadamiania sobie własnych ruchów i braku zdolności do ich wykorzystania.

Kolejnym czynnikiem wyznaczającym zdrowie w rozumieniu DMT jest zdolność do zauważania i zaspokajania przez jednostkę własnych potrzeb. Prawidłowo funkcjonująca osoba wypracowała zintegrowany system wzorców adaptacyjnym, dzięki którym potrafi właściwie rozpoznać i zaspokajać swoje potrzeby. Wykształciła ona również umiejętności pełnego doświadczania siebie w świecie. Brak lub deficyty w tym obszarze wskazują natomiast na zaburzenia.

⁸³ Por. Ibidem, s. 61-63.

Ostatnim wskaźnikiem zdrowia i zaburzenia w rozumieniu terapii tańcem i ruchem jest obszar interakcji społecznych, w ramach którego zdrowie jest postrzegane jako zdolność do nawiązywania i utrzymywania więzi i znaczących związków społecznych. Oznacza to również, że jednostka potrafi w sposób świadomy i adekwatny przeżywać siebie w kontekście relacji interpersonalnych i w powiązaniu z konkretnymi zdarzeniami życiowymi. Zdrowie w tym aspekcie rozumiane jest jako zdolność do doświadczania pełnego wachlarza emocji oraz ich regulowania i wyrażania wobec innych osób.

2.4.2. Struktura procesu terapeutycznego

Wspomniano wyżej, że DMT wykorzystuje w pracy terapeutycznej proces twórczy, metaforę ruchową oraz analizę ruchu. Przybliżmy zatem te pojęcia, w celu większego zrozumienia dynamiki pracy z pacjentami w DMT.

Donald W. Winnicott twierdzi, że odkrycie jaźni może dokonać się tylko poprzez bycie twórczym, a wszelka twórczość – zarówno artystyczna jak i naukowa – odbywa się w ramach cyklicznego procesu⁸⁴. Zdaniem B. Meekumsa możemy wyodrębnić cztery etapy procesu twórczego, który zachodzi nie tylko na przestrzeni całej terapii, lecz jest wielokrotnie powtarzany podczas jej trwania⁸⁵. Pierwszą fazą jest przygotowanie, którego celem jest zapewnienie atmosfery poczucia bezpieczeństwa. Jest ona niezbędna, by pacjent wszedł w kolejne etapy procesu. A kontekście całej terapii, jest to etap kwalifikacji pacjenta do grupy lub na terapię indywidualną, a następnie proces tworzenia się relacji terapeutycznej. W kontekście każdej sesji jest to etap rozgrzewki.

Drugim etapem jest inkubacja, nazywana również procesem. Podczas, gdy faza przygotowania jest fazą aktywną, pobudzającą lewą półkulę, inkubację cechuje odpuśczenie kontroli i zgoda na „niewiedzenie”⁸⁶. Jest to czas, kiedy osoba zaczyna wyrażać wewnątrzpsychiczne treści oraz tematy wspólne dla grupy. Wchodzi w ekspresję symboliczną, podczas której dzieli się z terapeutą osobistymi i niejednokrotnie złożonymi treściami. To etap, gdy uczestnik sesji doświadcza bycia

⁸⁴ Por. B. Meekums, *Dance movement therapy. A creative psychotherapeutic approach*, London 2002, s. 14.

⁸⁵ Por. Ibidem, s. 14.

⁸⁶ Por. Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia Tańcem i Ruchem. Teoria...*, op. cit., s. 32.

„tu i teraz”. Jungowska terapia opisuje ten etap jako wejście pacjenta w „chaos nieświadomości”⁸⁷.

Trzecia faza procesu twórczego nazywana jest wglądem lub iluminacją. To podczas jej trwania jasnym staje się znaczenie tego, co wydarzyło się podczas inkubacji. Ostatnim zaś etapem jest ewaluacja, podczas której omawiane jest znaczenie procesu terapeutycznego w życiu pacjenta. Jej celem jest odnoszenie tego, co się wydarzyło podczas sesji do jego życia codziennego⁸⁸.

Jeśli chodzi o metaforę ruchową, jest ona kolejnym czynnikiem terapeutycznym wspólnym dla terapeutów DMT. Jest ona symbolem, jaki zawiera w sobie dany ruch lub postawa. Zuzanna Pędzich przytacza prosty przykład zgarbienia lub skulenia (metafora ruchowa), który wyraża ciężar jakiegoś osobę doświadcza w życiu (metafora werbalna). Ta forma wypowiedzi jest pomocna do wyrażania treści, które trudno byłoby pacjentowi wyrazić w sposób werbalny. Umożliwia również badanie trudnych tematów – niejednokrotnie z dozą poczucia humoru. Metafora ruchowa uruchamia również obie półkule mózgowe, stając się pomostem między świadomością i nieświadomością, a to z kolei przyczynia się do większego wglądu. Inną korzyścią metafory ruchowej jest to, że może pomóc zarówno w zdystansowaniu się pacjenta do wypowiedzianych w ruchu treści, jak również do zmniejszenia dystansu między pacjentem a terapeutą⁸⁹.

Analiza ruchu natomiast polega na wykorzystywaniu systemu obserwacji ruchu pacjenta przez terapeuta w celu lepszego zrozumienia jego języka ciała. System ten został stworzony przez Rudolfa Labana i nazywany jest od jego nazwiska „Analizą Ruchu według Labana” (*Laban Movement Analysis, LMA*), Labanotacją lub Kinetografią. Rudolf Laban był tancerzem, twórcą tańców i chórów tanecznych, artystą, architektem, matematykiem i nauczycielem. Wyznawał filozofię, zgodnie z którą życie jest ruchem a ruch jest życiem. Analiza ruchu według Labana jest bardzo ważnym elementem DMT, gdyż ujmuje człowieka w czterech podstawowych wymiarach stanowiących komponenty ruchu, tj. ciało (*body*), wysiłek (*effort*), kształt (*shape*) i przestrzeń (*space*), przy czym ciało związane jest z odczuwaniem, kształt z intuicją, przestrzeń z myśleniem a wysiłek z emocjami⁹⁰.

⁸⁷ Por. Ibidem, s. 32.

⁸⁸ Por. Ibidem, s. 33.

⁸⁹ Por. Ibidem, s. 34.

⁹⁰ Por. Ibidem, s. 73.

Co się tyczy obserwacji ciała (*body*), choreoterapeuta znający system obserwacyjny i analityczny Labana potrafi zauważać, jaka część ciała pacjenta inicjuje ruch. Może to być bowiem znaczące, gdyż osoby mają zwyczaj rozpoczynania ruchu ciągle od tej samej części ciała. Każda więc różnica w tej dziedzinie może sygnalizować nadchodzącą zmianę lub przełom w procesie terapeutycznym⁹¹.

Co się zaś tyczy kształtu (*shape*), ciało w ruchu może przyjąć cztery rodzaje kształtów tj. zaokrąglony, skręcony, wąski oraz obszerny. Obserwacja kształtu ciała w ruchu jest szczególnie ważna u pacjentów psychiatrycznych. Kształty ich ciał są zazwyczaj statyczne i nieruchome, kiedy zatem obserwuje się ruch wychodzący z tułowia, może to być oznaką nadchodzącej zmiany⁹².

W odniesieniu do przestrzeni (*space*), ruch odbywa się w obrębie tzw. "sfery ruchu", czyli kinesfery, będącej jednocześnie przestrzenią osobistą pacjenta. Istnieje wiele sposobów przemieszczania się ciała w przestrzeni w sposób harmonijny i płynny, przechodząc z jednego punktu do drugiego. To, w jaki sposób ciało porusza się w przestrzeni, mówi wiele o zdolności ciała do zginania, prostowania, zmiany kształtu, elastyczności itp. W labanotacji wyszczególnia się 26 punktów w przestrzeni umiejscowionych na kilku skalach i zgodnie z tymi wskaźnikami choreoterapeuta obserwuje ruch pacjenta w przestrzeni. Większość osób przychodzących na sesje choreoterapeutyczne nie jest wyedukowana w zakresie ruchu i czasami ich ograniczenia odzwierciedlają ich choroby. Tak, jak w przypadku obserwacji ciała i kształtu, tak tutaj, choreoterapeuta rozpoznaje utrwalone wzorce poruszania się w przestrzeni, jak również potrafi wychwycić subtelne różnice, które mogą wskazywać na dokonującą się w pacjencie zmianę⁹³.

Co się zaś tyczy wskaźnika, jakim jest wysiłek (*effort*), wyraża się on w widoczny sposób w rytmach ruchu osoby. Kiedy bowiem ludzie zaczynają się poruszać, ich ciała przemierzają przestrzeń w sposób, który oferuje znaczące różnice jakościowe, będące wyrazem różnych stylów lub osobowości. To właśnie jakościowe lub dynamiczne aspekty ruchu opisuje się w kategoriach wysiłku (*effort*) - analogicznie do muzyki, gdzie zapisane nuty mogą być postrzegane jako struktura, a wymagane jakości dynamiczne (np. *pianissimo*, *forte*) można przyrównać do wskaźnika wysiłku

⁹¹ Por. S. Chaiklin, H. Wengrower, *Art and science of Dance/movement therapy...*, op. cit., s. 221.

⁹² Por. Ibidem, s. 221-222.

⁹³ Ibidem, s. 222-223.

w ruchu. W teorii wysiłku istnieją cztery czynniki ruchu: przestrzeń, ciężar, czas i przepływ, a każdy z nich ma dwa bieguny. Dla Labana te czynniki ruchu wskazują na sposoby przejawiania się wewnętrznych impulsów i energii w ruchu świadomym lub nieświadomym. W DMT poznanie i zrozumienie dominującego rodzaju wysiłku może być nieocenione podczas dostrajania się i "odbierania" unikalnych ruchów pacjenta. Umiejętność uważnego wczuwania się w pacjenta i reagowania na niego w ten niewerbalny sposób buduje relację terapeutyczną opartą na zaufaniu i niezbędną w procesie terapii⁹⁴.

Bazując na tych wszystkich czynnikach analiza ruchu próbuje dokonywać opisu człowieka, dlatego wnosi w Terapię Tańcem i Ruchem możliwość obiektywnego zauważenia różnych znaczących szczegółów w ruchu osoby. W ten sposób przyczynia się ona również do wzrostu świadomości ciała i jakości przeżywania siebie w ciele. Wystarczy bowiem, że zmiana dokona się w ramach jednego ze wspomnianych wyżej komponentów ruchu, a wpływ tej zmiany jest widoczny w pozostałych obszarach. „*Wszyscy jesteśmy ekspresyjnymi ciałami z tą podstawową strukturą, poruszającymi się w przestrzeni na planecie Ziemia. Komponenty ruchu: Ciało, Przestrzeń, Wysiłek i Kształt nie istnieją w izolacji*”⁹⁵. Dla potwierdzenia tych tez, niech posłuży wypowiedź jednej z uczestniczek kilkumiesięcznych sesji DMT zawierających analizę ruchu, a przytoczoną przez Zuzannę Pędzich: „*To jest niby takie proste. Zaczynam oddychać, pozwalam sobie zauważyć, gdzie moje ciało jest rozluźnione, gdzie napięte, czy chcę poruszyć się szybko, czy wolno. Jak muszę coś rozwiązać, z kimś porozmawiać, mogę zauważyć, co się we mnie dzieje. Mogę wrócić do swojego oddechu, nawet jak jestem w trudnej sytuacji. Czasem włączają mi się stare schematy i zapominam o sobie. Jednak czuję się dużo lepiej, jak jestem w ciele i traktuję je jako swój dom, nie futerał*”⁹⁶.

Pośród cech różniących DMT od innych form terapii zorientowanych na działanie i wykorzystujących pracę z ciałem znajduje się również - wspomniana wyżej - teoria procesu grupowego. Grupa terapeutyczna przechodzi bowiem w trakcie terapii przez określone fazy. Jakkolwiek teoretycy różnią się, co do nazewnictwa i ilości poszczególnych faz, są oni zgodni co do warunków, jakie muszą być spełnione, by grupa była w stanie przejść do kolejnej etapy rozwoju⁹⁷. Przede wszystkim, na

⁹⁴ Por. Ibidem, s. 228.

⁹⁵ Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia Tańcem i Ruchem. Teoria...*, op. cit., s. 85.

⁹⁶ Ibidem, s. 84.

⁹⁷ Por. Ibidem, s. 39.

każdym z nich pojawiają się konflikty, które muszą być rozwiązane, a to może nastąpić po przyjęciu nowych norm, wartości i zachowań⁹⁸. Claire Schmais wyszczególnia cztery podstawowe fazy procesu grupowego: afiliację, różnicowanie, bliskość i separację⁹⁹.

W fazie afiliacji terapeuta jest szczególnie aktywny, by pomóc grupie stworzyć jej tożsamość oraz zwiększyć poczucie bezpieczeństwa pacjentów. Wszystko to ma służyć celowi jakim jest zaangażowanie członków w grupę oraz poczucie przynależności do niej¹⁰⁰.

Faza różnicowania to czas eksplorowania przez uczestników własnej indywidualności, jak również próbowania granic w relacji z terapeutą oraz z innymi uczestnikami grupy. Doświadczenie spójności, jakie osiągnięto w fazie afiliacji wywołuje bowiem w dalszej kolejności lęk uczestników przed utratą własnej odrębności i tożsamości. Dążenie do odzyskania niezależności wzbudza w nich gniew wobec terapeuty i rozczarowanie jego osobą. Jest to zatem etap, podczas którego terapeuta wspiera te dążenia członków grupy i wypracowuje z nimi nowe rytmy i zadania¹⁰¹.

Trzecim etapem jest faza bliskości, podczas której pacjenci uczą się respektować nawzajem różnice. Jest to wyzwanie, gdyż wymaga od członków grupy przejęcia odpowiedzialności za swoje działania, jak również osiągnięcie większego wglądu w to, co się w grupie dzieje¹⁰².

Ostatnim etapem jest faza separacji, która następuje nie tylko, gdy terapia dobiega końca, lecz również na zakończenie każdej sesji. Na tym etapie mogą pojawiać się lęki związane z pożegnaniem i rozstaniem, dlatego zadaniem terapeuty jest minimalizowanie tego lęku poprzez skupienie grupy wokół tematu zakończenia, a ono samo najczęściej odbywa się w kręgu, by uczestnicy mogli nawzajem się widzieć, pożegnać i zatańczyć taniec separacji¹⁰³.

⁹⁸ Por. Ibidem, s. 39.

⁹⁹ Por. C. Schmais, *Understanding the dance/movement therapy group*, "American Journal of dance therapy" 20/1, 1998, s. 26.

¹⁰⁰ Por. Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia Tańcem i Ruchem. Teoria...*, op. cit., s. 40-41.

¹⁰¹ Por. Ibidem, s. 41.

¹⁰² Por. Ibidem, s. 42.

¹⁰³ Por. Ibidem, s. 43.

2.4.3. Techniki i strategie terapeutyczne w DMT

Danuta Koziełło wyszczególnia trzy najważniejsze techniki stosowane w DMT, które wpływają na rozwój świadomości ciała¹⁰⁴. Pierwszą z nich jest rozgrzewka, której celem nie jest ekspresja ukrytych emocji czy wewnętrznych konfliktów, lecz uwalnianie powierzchniowych napięć, by osiągnąć stan pośredni pomiędzy odprężeniem a napięciem. Drugą techniką jest pobudzanie świadomości własnego ciała oraz jego ruchu w celu zwiększenia wrażliwości pacjenta na informacje przekazywane w ciele. Trzecia technika dotyczy kształcenia podstaw ruchu i niektórych technik tanecznych. Ta sama autorka wymienia również podstawowe strategie terapeutyczne stosowane w Terapii Tańcem i Ruchem. Są nimi między innymi: improwizacja ruchowa i ruch planowy, wewnętrzna fantazja, aktywna wyobraźnia, autentyczny ruch, techniki projekcyjne oraz system techniki funkcjonalnej. O ile improwizacja taneczna jest spontanicznym ruchem tanecznym, wewnętrzna fantazja to odkrywanie poprzez taniec wewnętrznych wyobrażeń pacjentów psychotycznych. Aktywna wyobraźnia natomiast jest uwalnianiem psychomotorycznych asocjacji w czasie tańca, by dotrzeć do świadomych i nieświadomych treści. Ruch Autentyczny nazywany jest również ruchem pochodzącym z Ja. Jest on uważany za autentyczną ekspresję siebie uwzględniającą współuczestniczący udział świadomości. Jeśli chodzi o techniki projekcyjne, najbardziej znane polegają na odgrywaniu ról i wytańczeniu opowieści bajek lub piosenek. Inną formą projekcji może być taniec, w którym odzwierciedlane są fantazje powstające w ciele wraz z nadawaniem im konkretnej akcji. System techniki funkcjonalnej służy do edukacji i rehabilitacji ciała z wykorzystaniem np. rytmiki, ćwiczeń koordynacyjnych, kondycyjnych¹⁰⁵.

¹⁰⁴ Por. D. Koziełło, *Taniec w psychoterapii...*, op. cit., s. 66.

¹⁰⁵ Por. Ibidem, s. 66-67.

2.4.4. Relacja terapeutyczna w Terapii Tańcem i Ruchem

Relacja terapeutyczna, niezależnie od nurtu, w jakim prowadzona jest terapia, jest uznawana za istotny czynnik decydujący o skuteczności każdej terapii. Właściwie ukształtowana relacja terapeutyczna powinna dawać klientowi poczucie bezpieczeństwa oraz zachętę do zaangażowania się w swój proces psychoterapii. Dlatego powinna się cechować zaufaniem i wzajemnym szacunkiem. Tylko atmosfera spokoju, poczucia bezpieczeństwa, akceptacji oraz poważnego potraktowania spraw, z jakimi przychodzi klient, tworzy przestrzeń, w której budowane jest porozumienie i może dokonywać się zmiana.

Terapia Tańcem i Ruchem dysponuje dodatkowymi i specyficznymi dla DMT narzędziami w budowaniu relacji terapeutycznej, jakich nie mają tradycyjne, werbalne metody, w których głównym narzędziem komunikacji jest słowo. Choreoterapeuta ma do dyspozycji większy wachlarz możliwości niż sama komunikacja werbalna, a są nimi obserwacja ruchu oraz komunikacja niewerbalna, zawierająca w sobie również taniec i ruch. Aspekt doświadczeniowy jest bowiem w DMT bardzo istotnym elementem w budowaniu relacji terapeutycznej. Nicholas Hobbs twierdził, że człowiek nie jest w stanie nauczyć się np. radzenia sobie z bliskością czy z podejmowaniem wyzwań tylko i wyłącznie poprzez rozmowę, a nawet wgląd, lecz przede wszystkim przez doświadczenie¹⁰⁶. Niektórzy badacze postrzegają natomiast procesy mentalne jako ucieleśnioną sensomotoryczną aktywność organizmu, która przejawia się w środowisku zewnętrznym. Uważają oni, że umysł nie jest umiejscowiony w głowie, lecz niejako wcielony w cały organizm, w związku z tym poddają w wątpliwość możliwość realnego poznania z pominięciem komponentu doświadczeniowego¹⁰⁷. Już Marian Chace, będąca pod wpływem myśli Sullivana postrzegająca DMT jako relacyjną metodę terapeutyczną, w której interweniuje się na ruchowe wzorce klienta.

Choreoterapeuta, poprzez własne ruchy odzwierciedla doświadczenia klienta i występując w roli partnera, rozpoczyna z nim dialog ruchowy. Komunikacja pomiędzy choreoterapeutą a klientem odbywa się za pomocą wszystkich dostępnych kanałów sensomotorycznych, uznając zarówno ekspresję niewerbalną na równi z werbalną.

¹⁰⁶ Por. Z. Pędzich, *Psychoterapia Tańcem i Ruchem*, w: *Psychoterapia: szkoły i metody. Podręcznik akademicki*, red. Z. Grzesiuk, Warszawa 2011, s. 555.

¹⁰⁷ Por. S. Chaiklin, H. Wengrover, *The art and science of dance/movement therapy...*, op. cit., s. 35.

Chace mówiła, że zaangażowanie terapeuty w relację terapeutyczną z klientem jest dołączeniem do niego i towarzyszeniem mu „tam gdzie on jest i w jaki sposób jest”¹⁰⁸. W ten sposób wspólnie tworzą atmosferę zaufania i bezpieczeństwa, które umożliwiają pozostawianie zachowań obronnych i eksplorowanie konfliktowych aspektów życia klienta, jak również spontaniczny ruch. Terapia Tańcem i Ruchem jest zatem metodą terapeutyczną, w której klient i terapeuta niejako komponują swoje działania, uwzględniając potrzeby rozwojowe klienta, które jednocześnie są wzajemnie określone w miarę rozwoju zadania. To współdecydowanie nie oznacza jednak braku poczucia samostanowienia przez każdego uczestnika tej diady. Obaj znają swoją rolę, potrzeby i intencje, a jednocześnie intersubiektywnie regulują swoje zachowania. Oznacza to, że oddziałują na siebie nawzajem świadomie i nieświadomie¹⁰⁹.

Jednym z narzędzi, wykorzystywanych w DMT do budowania relacji terapeutycznej jest tzw. *holding*. Winnicott, opisując *holding* odwołuje się do relacji matka-dziecko, w której rodzic niejako „mieści” (*contain*) w sobie komunikowane przez dziecko emocje, przetwarza je i nadaje im znaczenie, by następnie „zwrócić” je dziecku. W najbardziej podstawowym i dosłownym znaczeniu, matka trzyma dziecko fizycznie w ramionach, przytula je i ogarnia. Dzięki temu dziecko doświadcza zarówno siebie samego, jak i matki. W znaczeniu szerszym natomiast *holding* odnosi się do emocjonalnego zaangażowania i zachowań opiekuńczych matki, poprzez które buduje się bezpieczna więź. W DMT *holding* oznacza stworzenie odpowiedniego, troskliwego i bezpiecznego środowiska, jak również empatycznych reakcji, dzięki czemu klient będzie mógł poczuć się ochroniony i wspierany, tak jak dziecko w ramionach matki. Z tego względu wszelkie procesy związane z *holdingiem* mają przede wszystkim niewerbalny charakter, a słowa są tu jedynie uzupełnieniem, by wspomóc wyrażanie uczuć i postaw¹¹⁰.

Drugim narzędziem, którym choreoterapeuta może się posługiwać w procesie tworzenia relacji terapeutycznej z klientem jest empatia kinestetyczna. Wykorzystuje ona efekt działania neuronów lustrzanych. Neurobiologia ukazała, że u świadka ruchu reagują te same neurony, które są aktywne u autora ruchu, w związku z tym choreoterapeuta, synchronizując się z ruchem klienta może uzyskać większy dostęp do jego świadomych i nieświadomych procesów psychosomatycznych. Oznacza to

¹⁰⁸ Por. Ibidem, s. 34.

¹⁰⁹ Por. Ibidem, s. 36.

¹¹⁰ Por. Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia Tańcem i Ruchem. Teoria...*, op. cit., s. 52.

również, że może on inicjować zmiany w kliencie, jeśli działa z poziomu uruchomienia neuronów lustrzanych. Choć same neurony lustrzane zostały odkryte dopiero u progu XXI wieku, DMT niemal od samego początku wykorzystywała zasadę ich funkcjonowania w sposób intuicyjny.

Empatia kinestetyczna zawiera w sobie zarówno identyfikację jak i różnicowanie. Identyfikacja zasadniczo łączy, wiąże, odbija lub rezonuje. Zróżnicowanie natomiast przynosi nowość, wyjątkowość, odmienność, dystans, oddzielenie, obcość. Sesje choreoterapeutyczne oznaczają spotkanie dwóch kultur: pacjenta i choreoterapeuty. Poprzez uznanie różnic możliwa staje się wymiana, będąca złożonym procesem, w którym pacjent czasami opiera się zmianom, podczas gdy terapeuta rezerwuje czas i przestrzeń, czekając, aż pacjent przepracuje mechanizmy obronne, które pozwolą mu na taką zmianę. Włączenie do psychoterapii ruchu i tańca, przypomina nam, że nieustannie się rozwijamy i dlatego jesteśmy będąc. Taniec, będący metaforą przypomina również o tym, że wciąż się zmieniamy, nawet, jeśli nie zawsze i nie od razu osiągamy zmiany, do których dążymy¹¹¹.

Empatia kinestetyczna jest taką formą wiedzy, kontaktu i wspólnego budowania, która może przejawiać się na różne sposoby. Pierwszym z nich jest bezpośrednio odzwierciedlenie ruchów i postaw pacjenta (*mirroring*). W tym procesie terapeuta z jednej strony przyjmuje niewerbalny język klienta, ucieleśniając go po to, by następnie mu go „oddać”, przez co umożliwia klientowi wyraźniejsze zobaczenie problemu i zrozumienie. Istotą odzwierciedlenia w terapii tańcem i ruchem jest wspomniana wcześniej teoria Winnicotta, dotycząca interpersonalnego odzwierciedlenia i wymiany, jaka następuje w relacji klient- terapeuta na wzór relacji matki z niemowlęciem¹¹². Choreoterapeuta może odzwierciedlać niektóre elementy ruchu pacjenta, np. przepływ napięcia ruchu lub przepływ jego kształtu - w tym celu stosuje tzw. dostrojenie (*attunement*) lub dopasowanie (*adjustment*). Może również wykorzystywać analogię, metaforę, opowiadanie historii za pomocą ruchu lub werbalizacji pacjenta.

Celem wszelkich eksploracji ruchowych jest uchwycenie tematów lub problemów, jakie ujawniają się w postawach, gestach, ruchach i w mowie pacjenta. Choreoterapeuta działa natomiast poprzez różne kanały sensoryczno-motoryczne (dźwiękowe, kinestetyczne, wizualne i dotykowe). W ten sposób rozpoczyna się dialog,

¹¹¹ Por. S. Chaiklin, H. Wengrover, *The art and science of dance/movement therapy...*, op. cit., s. 48.

¹¹² Por. Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia Tańcem i Ruchem. Teoria...*, op. cit., s. 53-54.

w którym dominuje podobieństwo oraz dopasowanie cech i znaczeń, jakkolwiek pojawiają się też różnice, ułatwiające konfrontację z rzeczywistością.

Zuzanna Pędzich wskazuje, że największy potencjał dla osobistego rozwoju i interpersonalnych relacji ma tzw. kształtowanie przestrzeni. Polega ono na tym, że osoba, poprzez wielokierunkowe, wielokształtne (np. wypukłe, wklęsłe) i skomplikowane formy ruchu, łączące wymiar poziomy, pionowy i strzałkowy – tworzy i kształtuje otaczającą ją przestrzeń. Budowanie umiejętności wykonywania takiego ruchu jest celem interakcji w procesie DMT - zarówno grupowym jak i indywidualnym. Jak wskazuje Pędzich, w takim właśnie wspólnym, intuicyjnym i improwizowanym ruchu pacjent doświadcza spontanicznego reagowania na ruch drugiej osoby, zbliżania i oddalania się od niej, tworzenia wspólnej przestrzeni, budowania granic. Wszystko to sprzyja rozwojowi kompetencji interpersonalnych i staje się również tworzywem, z którego budowana jest relacja terapeutyczna.

Innym narzędziem budowania relacji terapeutycznej w ramach terapii tańcem i ruchem jest tzw. „bycie z”, „relacja przeciwko” i wywieranie wpływu. „Bycie z” jest niewątpliwie najważniejszą formą bycia w kontakcie z pacjentem, gdyż ma kluczowe znaczenie w budowaniu poczucia bezpieczeństwa, jak również w podtrzymywaniu i wzmacnianiu relacji terapeutycznej. Pacjent potrzebuje bowiem czuć się widziany, zauważany i rozumiany, a terapeuta musi dostosować swoje ruchy i gesty, by adekwatnie odpowiadać na potrzeby pacjenta.

„Relacja przeciwko” natomiast daje możliwość konfrontacji i nowych wzorców. Jest niejako alternatywą na ewentualny nadmiar w obszarze dostrojenia i dopasowania, co mogłoby skutkować stagnacją. „Relacja przeciwko” wiąże się z istotnymi dla rozwoju zagadnieniami, takimi jak: odrębność, opozycja, oddzielenie i może przybierać formę np. przerwania akcji, wprowadzenia zadania, postawienia granic. Weronika Sherborne porównywała „bycie z” do relacji opiekuńczej, a „relację przeciwko” określała jako umożliwiającą odkrywanie i kontrolę własnej siły i kompetencji¹¹³.

Wywieranie wpływu na ruch pacjenta może odbywać się poprzez jego modulowanie czy proponowanie nowych jakości ruchowych, jak również poprzez wzmacnianie, rozwijanie i poszerzanie przedstawionych przez niego wzorców. Wywieranie wpływu na ruch pacjenta odbywa się jednak również w sposób niebezpośredni. Poczucie akceptacji, bycie widzianym przez terapeuta, jak również

¹¹³ Por. W. Sherborne, *Ruch rozwijający dla dzieci*, Warszawa, 2003, s. 17.

dostrojenie się choreoterapeuty do potrzeb pacjenta, samo w sobie wywierają wpływ na jego ruch.

Co się tyczy natomiast zjawiska przeniesienia i przeciwprzeniesienia w relacji terapeutycznej w ramach DMT, odbywa się ono z poziomu odczuć fizycznych, którym towarzyszą określone emocje i zachowania. Stopień zakotwiczenia choreoterapeuty we własnym ciele, jak również świadomość własnych uczuć, oddechu i ruchu zwiększają jego zdolność do uświadomienia sobie i zrozumienia mechanizmów obronnych pacjenta zamiast podążania za nimi¹¹⁴. Z tego względu reakcje somatyczne choreoterapeuty mogą przyczynić się do wzmocnienia i pogłębienia empatycznej relacji terapeutycznej, co następuje w pełniejszym doświadczeniu ucieleśnionej ekspresji przeniesienia i przeciwprzeniesienia¹¹⁵. Należy bowiem pamiętać, że relacja terapeutyczna jest jednocześnie realna i wirtualna. Pojawia się w niej paradoks polegający na tym, że choreoterapeuta akceptuje wspólną intymność i bliskość, a jednocześnie powstrzymuje się od uczestnictwa w życiu osobistym pacjenta. W ten sposób staje się istotną częścią życia pacjentów, a jednocześnie nie jest w nie włączony. Terapeuta odgrywa intersubiektywne role, które są mu narzucane na potrzebę przeniesienia i przeciwprzeniesienia, akceptuje je, przyjmując ten atrybut, jakiego potrzebuje od niego pacjent. Zmiana relacyjna zachodzi dzięki połączeniu wirtualności wykonywanego ruchu i realności każdego z uczestników¹¹⁶.

2.5. Obszary badań nad skutecznością DMT

Od momentu powstania Amerykańskiego Stowarzyszenia Terapii Tańcem i Ruchem (ADTA) obserwuje się wzrost zainteresowania badaniami nad skutecznością tej formy terapii, które przynoszą wiele jakościowych i odkrywczych doniesień klinicznych.

Meredith Ritter i Kathryn Graff Low dokonały ciekawego zestawienia badań wykonanych w latach 1974-1993 nad skutecznością DMT i znajdujących się w takich

¹¹⁴ Por. K. Bloom, *The embodied Self: movement and psychoanalysis*, Abingdon-on-Thames 2006, s. 65.

¹¹⁵ Por. Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia Tańcem i Ruchem. Teoria...*, op. cit., s. 65.

¹¹⁶ Por. S. Chaiklin, H. Wengrover, *The art and science of dance/movement therapy...*, op. cit., s. 49.

bazach danych jak: *Psychlit, Medline, Dissertation Abstracts*¹¹⁷. Badania, które Ritter i Low włączyły do swojej analizy spełniały określone kryteria. Po pierwsze, musiały dotyczyć interwencji DMT, zawierającej element twórczej ekspresji, po drugie nie uwzględniono badań, w których DMT stanowiło tylko element terapii multimodalnej. Ponadto, badania musiały mieć opublikowane dane. Autorki uwzględniły badania oceniające stosowanie DMT na różnych grupach pacjentów, spośród których znalazły się m.in. dzieci, dorośli pacjenci psychiatryczni, osoby z upośledzeniem, jak również osoby starsze i osoby bez zaburzeń lub z deficytami neuropsychologicznymi. Analizowane badania pochodziły z fachowych czasopism i książek, jak również z rozpraw doktorskich o zweryfikowanej bibliografii. Z puli 65 badań wybrano 23 badania - w tym 5 prac doktorskich, 2 rozdziały książek i 16 artykułów z czasopism – w których uczestniczyło łącznie 781 osób.

Jeśli chodzi o osoby bez diagnozy psychiatrycznej, przeanalizowane przez Ritter i Low badania wskazują na poprawę funkcjonowania w takich obszarach jak postawa wobec ciała, akceptacja siebie, integracja ruchowa, i poziom odczuwanego lęku. Autorki powołują się również na badania T. J. Kuettela¹¹⁸, który stwierdził, że tradycyjne sesje w grupach psychoterapeutycznych są bardziej efektywne, jeśli poprzedzają je sesje DMT. W tych grupach odnotowano większą spójność grupy, pełniejsze uczestnictwo i zaangażowanie jej członków, jak również ich większą pewność siebie. Wskazał on jednak, że efekty stosowania terapii tańcem i ruchem samodzielnie lub w połączeniu z innymi terapiami u osób zdrowych wymaga dalszego badania.

Jak donoszą Ritter i Low, najczęstszą grupą badaną w kontekście skuteczności terapii tańcem i ruchem są dzieci. Badania jakościowe ukazują poprawę po zastosowaniu DMT w przypadku dzieci z różnymi zaburzeniami. Przykładem są badania Coupera¹¹⁹ wskazujące na poprawę zdolności motorycznych u dzieci z trudnościami w uczeniu się. Goodill¹²⁰ natomiast, na podstawie przeprowadzonych przez siebie badań stwierdził, że Terapia Tańcem i Ruchem może przyczynić się do

¹¹⁷ M. Ritter, K. Graff Low, *Effects of Dance/Movement Therapy: a meta-analysis*, "The Arts in Psychotherapy" 23/3, (1996), s. 249-260,

¹¹⁸ Por. T. J. Kuettel, *Active change in dance therapy*, "American Journal of Dance Therapy" 5 (1982), s. 56-64.

¹¹⁹ J. L. Couper, *Effects on motor performance of children with learning disabilities*, "Physical Therapy" 61 (1982), s. 23-26.

¹²⁰ S. W. Goodill, *Dance/movement therapy with abused children*, "The Arts in Psychotherapy" 14 (1987), s. 59-68.

sprawowania większej kontroli nad przestrzenią i odzyskania kontroli nad własnym ciałem u dzieci, które doświadczyły maltretowania. S. I. Kavalier, w ramach swojej rozprawy doktorskiej badał wpływ DMT na sprawność motoryczną, świadomość ciała i samoakceptację u dzieci z opóźnieniem umysłowym. Nie stwierdził jednak statystycznie istotnej poprawy¹²¹. Z kolei Boswell w przeprowadzonych przez siebie badaniach stwierdził znaczący wpływ DMT na wzrost utrzymania równowagi u dzieci z upośledzeniem umysłowym. Wislochi¹²² badał zmiany w zakresie uwagi, uczestnictwa oraz poziomu relaksacji w grupie dzieci z różnymi zaburzeniami psychicznymi i fizycznymi podczas interwencji DMT. Choć nie przeprowadził on analiz statystycznych, autorki meta-analizy przeanalizowawszy jego surowe dane stwierdziły na ich podstawie znaczące zmiany¹²³. Terapia tańcem i ruchem jest pomocna również dzieciom z zaburzeniami wzroku w nauce pojęć związanych z ruchem przestrzennym poprzez aktywność fizyczną i dotykową¹²⁴, wpływając równie korzystnie na poziom ekspresji poprzez ciało¹²⁵ oraz świadomości przestrzennej¹²⁶. Ritter i Low, podsumowując swoją meta-analizę badań dotyczących efektywności DMT przeprowadzanych na różnych grupach dzieci, wskazują, że wpływ terapii tańcem i ruchem na dzieci pełnosprawne lub z chorobami psychiatrycznymi jest najmniej zbadanym obszarem¹²⁷.

Polska choreoterapeutka, Danuta Kozięło¹²⁸ potwierdza wyniki wskazane w meta-analizie Ritter i Low. Przywołuje ona badania m.in. Scotta, przeprowadzane metodą obserwacji, kwestionariusza, jak również nagrań i zapisów z sesji DMT na młodocianych przestępcach, dzieciach opóźnionych w nauce, z autyzmem i upośledzeniami. Ukazują one korzystny wpływ DMT na obniżenie poziomu niepokoju oraz na poprawę komunikacji.

¹²¹ Por. M. Ritter, K. Graff Low, *Effects of Dance/Movement Therapy...*, op. cit., s. 250.

¹²² A. Wislochi, *Movement is their medium: Dance/movement methods in special education*, "Milieu Therapy" 1 (1981), s. 49-54.

¹²³ Por. M. Ritter, K. Graff Low, *Effects of Dance/Movement Therapy...*, op. cit., s. 250.

¹²⁴ C. S. Krebs, *Hatha yoga for visually impaired students*, "Journal of Visual Impairment & Blindness" 73 (1979), s. 209-216.

¹²⁵ A. N. Duel, *The effect of creative dance movement on large muscle control and balance in congenitally blind children*, "Journal of Visual Impairment & Blindness" 73 (1979), s. 127-133.

¹²⁶ D. J. Chin, *Dance movement instruction: Effects of spatial awareness on visually impaired elementary students*, "Journal of Visual Impairment and Blindness" 5 (1988), s. 188-192.

¹²⁷ Por. M. Ritter, K. Graff Low, *Effects of Dance/Movement Therapy...*, op. cit., s. 250.

¹²⁸ Por. D. Kozięło, *Taniec i psychoterapia...*, op. cit., s. 51.

Kolejna grupa badań poddanych analizie Ritter i Low została przeprowadzona na dorosłych pacjentach psychiatrycznych. Badania przeprowadzone m.in. przez Klina¹²⁹ ukazują znaczące zmniejszenie lęku oraz napięcia mięśniowego u tej grupy pacjentów. Jednakże autorki zwracają uwagę na fakt, że wobec uczestników stosowano równoległe leczenie farmakologiczne, jak i inne formy terapii, co stwarza potencjalne czynniki zakłócające. Z tego względu wartościowe są obserwacje czynione jeszcze przez Marian Chace¹³⁰, która prowadziła zajęcia z pacjentami, wobec których nie stosowano farmakoterapii. W badaniu opisowym wskazywała ona na polepszenie komunikacji, jak również zmniejszenie poczucia izolacji u dorosłych pacjentów chorych psychicznie.

Jeśli chodzi o osoby z upośledzeniami umysłowymi i niepełnosprawnościami fizycznymi, Ritter i Low wskazują na badania Bartenieff i Lewisa¹³¹, którzy opisali korzystne zmiany u osób opóźnionych umysłowo uczestniczących w sesjach DMT. Zmiany te były zauważalne w zakresie ruchliwości, wzorców mowy, lokomocji, jak również w dziedzinie umiejętności komunikacyjnych i zdolności społecznych. Potwierdziły to również badania Jakaba¹³². Liczne studia przypadków wykonane na uczestnikach sesji DMT z niepełnosprawnościami fizycznymi wykazały u nich pozytywne zmiany fizyczne i psychiczne, takie jak: poprawa zdolności fizycznych i w zakresie koordynacji, poprawa codziennego funkcjonowania, radość życia, wzrost poczucia własnej wartości¹³³. Ritter i Low podsumowują swoją analizę badań wykonanych na pacjentach z niepełnosprawnościami fizycznymi i upośledzeniami umysłowymi stwierdzeniem, iż wskazują one na korzystny wpływ DMT u tej grupy osób, jednak zaznaczają konieczność większej ilości badań dla potwierdzenia tych wyników.

Kolejną grupą, na której były dokonywane badania analizowane przez Ritter i Low to osoby starsze. Autorki wskazują na bardzo korzystne skutki DMT dla tej grupy uczestników. Potwierdzają je zarówno badania dokonane jeszcze przez Chace, jak

¹²⁹ F. Kline, R. W. Burgoyne, F. Staples, P. Moredock, V. Snyder, M. Ioerger, *A report on the use of movement therapy for chronic, severely disabled outpatients*, "The Arts in Psychotherapy" 4 (1977), s. 181-183.

¹³⁰ M. Chace, *Dance as an adjunctive therapy with hospitalized mental patients*, "Bulletin of Menninger Clinic" 17 (1953), s. 219-225.

¹³¹ I. Bartenieff, D. Lewis, *Body movement: Coping with the environment*, New York 1980, s. 141-180.

¹³² I. Jakab, *Psychotherapy of the mentally retarded child*, w: *Diminished people*, red. N. Bernstein, New York 1970.

¹³³ B. Hecox, E. Levine, *A report of the use of dance in physical rehabilitation*, "Rehabilitation Literature" 36 (1975), s.11-15.

i późniejsze, przeprowadzone przez Samberga. Badacze podkreślają, że DMT może zapobiegać, a nawet odwracać szkodliwe skutki starzenia się, dając jednocześnie możliwość wykorzystywania potencjału fizycznego i psychicznego osób starszych, a przez to stanowić odskocznnię, jak i źródło kontaktów międzyludzkich. Z kolei Ashley i Crenan wskazują na poprawę pamięci, czujności, orientacji w rzeczywistości, osądu, stabilności, wglądu w siebie, mobilizacji i poczucia własnej wartości, jak również na obniżenie poczucia lęku starszych uczestników sesji DMT¹³⁴.

Ritter i Low przeanalizowały również badania dokonane na grupie osób z urazami mózgu lub innymi trudnościami neuropsychologicznymi. Przywołały one badania Berrol i Katz przeprowadzone na przestrzeni ośmiu lat, które ukazały wzrost zdolności do niezależności, jak również poziomu komfortu w przestrzeni osobistej i stopnia relaksacji. Marsden natomiast już w 1986 roku zauważył, że połączenie między *psyche* i *soma* opiera się na złożonym systemem sieci neuronalnych, ze zwojami podstawowymi integrującymi myśli i emocje z zachowaniem motorycznym.

Ciekawe spojrzenie na skuteczność DMT przynoszą badania przeprowadzone na przestrzeni ostatnich trzydziestu lat w obszarze neuronauk, starających się wyjaśnić, w jaki sposób ciało człowieka jest powiązane z przetwarzaniem neurologicznym. K. B. Homann¹³⁵ przybliży spojrzenie na DMT i jej skuteczność z tej właśnie perspektywy, a zrozumienie tych powiązań może przyczynić się do zapewnienia pacjentom bezpieczniejszej opieki terapeutycznej. Należy podkreślić, że choreoterapeuci, począwszy od Marian Chace, intuicyjnie rozpoznawali to połączenie, jednak dzięki neurobawkom posiadli konceptualne struktury, by opisać i wyjaśnić lecznicze procesy, jakie zachodzą podczas sesji DMT. Ruch bowiem ma wpływ na funkcjonowanie psychologiczne, ponieważ angażowanie ciała stymuluje prawą półkulę, oferując nowe doświadczenia aktywujące w jednym czasie zarówno pamięć, emocje jak i procesy sensoryczne. Terapia Tańcem i Ruchem tworzy pozytywny kontekst społeczny, który może przywrócić bardziej elastyczne podstawy procesów percepcyjnych, zakorzenionych w doświadczeniu sensorycznym. Dzięki temu, że w procesie DMT zaangażowany jest cały mózg, wpływa to korzystnie na zdolność przerywania nawykowych wzorców, przy jednoczesnym wsparciu bardziej elastycznych i świadomych reakcji na bieżące okoliczności. Możliwość wpływania na własną

¹³⁴ Por. M. Ritter, K. Graff Low, *Effects of Dance/Movement Therapy...*, op. cit., s. 252.

¹³⁵ Por. K. B. Homann, *Embodied concepts of neurobiology in Dance/Movement Therapy practice*, "American Journal of Dance Therapy" 32/2 (2010), s. 80-99.

fizjologię, odporność emocjonalną i funkcjonowanie poznawcze poprzez wybrane zaangażowanie i aktywną świadomość ma głębokie implikacje. Twórczy ruch taneczny daje możliwość wielowymiarowej pracy z ciałem i umysłem w celu rozwijania wewnętrznej zdolności regulacji emocji, jak również do osiągnięcia lepszych kompetencji emocjonalnych w relacjach. Neurony lustrzane, o których wspomniano przy okazji omawiania relacji terapeutycznej, dostarczają również nowej wiedzy o tym, jak DMT może wpływać na człowieka. Wspólne poruszanie się w tańcu tworzy bowiem silne doświadczenie relacyjne, stymulując jednocześnie głębokie, subiektywne poczucie więzi. Również przyglądanie się ruchowi innej osoby stymuluje stany neurologiczne w osobie oglądającej. Terapia Tańcem i Ruchem wspiera zatem integrację neurologiczną i pozytywnie wpływa na przetwarzanie percepcyjne na poziomie limbicznym i korowym, czego dowodem jest zwiększona interakcja, kontakt wzrokowy i pozytywne zmiany afektu u uczestników¹³⁶.

Podsumowując powyższe refleksje, Terapia Tańcem i Ruchem jest niezwykle skuteczną formą terapii, mającą szeroki wachlarz zastosowania. To „ucieleśnione” podejście do psychoterapii daje bowiem możliwość elastycznego i ukierunkowanego zaangażowania pacjenta w proces terapeutyczny. Taneczny ruch ciała staje się tu bezpośrednim „kanałem” umożliwiającym również połączenie z wieloma poziomami funkcjonowania człowieka. Ze względu na doświadczalne zaangażowanie mózgu poprzez twórczy ruch ciała, DMT znajduje się w czołówce form terapii, które odkrywają i na nowo integrują *psyche* i *soma*¹³⁷, a ruch i proces doświadczania obejmuje pełne, ucieleśnione uczestnictwo w chwili obecnej.

¹³⁶ Por. K. B. Homann, *Dynamic equilibrium: Engaging and supporting neurobiological intelligence through Dance/Movement Therapy*, „American Journal of Dance Therapy” 42 (2020), s. 296-310.

¹³⁷ Por. K. B. Homann, *Embodied concepts...*, op. cit., s. 96.

ROZDZIAŁ III

ZARYS ANTROPOLOGII CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Człowiek jako jedyna istota zdolna, by myśleć pojęciowo¹, od zarania swych dziejów wyraża się poprzez ciało, które było dla niego nie tylko elementarnym środkiem porozumiewania się, lecz również służyło wyrażaniu pojęć i treści abstrakcyjnych.

Ruch i oddech oznaczają początek życia. Poprzedzają mowę i myśl. Gest bezpośrednio jawi się jako sposób wyrażania ludzkiej potrzeby komunikacji². Porozumiewanie się i wypowiedanie poprzez ciało jest zatem bliższe biologicznej sferze człowieka niż mowa wyrażana słowem za pomocą analitycznego systemu form i symboli. W zasadzie, bez istnienia ruchów w obrębie ciała ludzkiego, powstanie mowy nie byłoby pierwotnie możliwe³.

Człowiek był opisywany przez wieki na różne sposoby i z różnorodnych perspektyw. Jednak badacze różnych dyscyplin naukowych wciąż poszukują nowych, bardziej dogłębnych odpowiedzi na pytania dotyczące pochodzenia człowieka oraz jego natury. W jakiś sposób dzieje ludzkiej myśli są przeniknięte tym dążeniem do poznania człowieka jak swoistą "złotą nicią"⁴.

Jak wspomniano w drugim rozdziale, Terapia Tańcem i Ruchem powstała na początku XX wieku, wyłaniając się z tańca współczesnego, który z kolei był odpowiedzią na panujący wówczas intelektualny, społeczny i artystyczny klimat. Jednak przełom XIX i XX wieku to nie tylko okres buntu wobec skostniałych form artystycznych w różnych dziedzinach sztuki, ale również czas, w którym rodzą się nowe kierunki filozoficzne, rozwijają się nauki humanistyczne, powstaje psychoanaliza. Stając w opozycji wobec dominującego przez wieki w kulturze zachodu chrześcijaństwa i - stawiając sobie za cel "wyzwolenie" z chrześcijańskiej interpretacji człowieka - próbują one wyjaśniać człowieka poza chrześcijańską antropologią. Pionierzy tańca współczesnego oraz Terapii Tańcem i Ruchem, w swoich

¹ G.W. Hawes *Primate Communication and the Gestural Origin of Language*, "Current Anthropology" 19 (1973), s. 5-24.

² S. Chaiklin, H. Wengrower, *The Art. And Science of Dance/Movement...*, op. cit., s. 3.

³ R. Lange, *O istocie tańca i jego przejawach...*, op. cit., s. 80-81.

⁴ Por. D. Nowak, *Człowiek z Boga i przed Bogiem – zarys antropologii starotestamentowo-judaistycznej*, „Studia Theologica Varsaviensia” 49/2 (2011), s. 213.

poszukiwaniach, inspirują się tymi właśnie nowymi nurtami filozoficznymi i naukowymi, jak również religiami Wschodu – gdyż w tych systemach religijnych taniec odgrywał istotną rolę i te systemy religijne postrzegano jako traktujące człowieka holistycznie. Chrześcijaństwo bowiem było uznawane za religię umniejszającą znaczenie cielesnego wymiaru egzystencji ludzkiej. Również współcześnie wiodące metody Terapii Tańcem i Ruchem proponują interpretację człowieka odbiegającą od chrześcijańskiej antropologii.

Tymczasem, antropologia chrześcijańska rzuca zupełnie nowe światło na Terapię Tańcem i Ruchem. Przede wszystkim dlatego, że chrześcijaństwo widzi człowieka integralnie - niezależnie od faktu, iż w tradycyjnej duchowości chrześcijańskiej pokutowało (i czasem nadal pokutuje) nadmierne akcentowanie duchowego i eschatologicznego wymiaru życia człowieka połączone często z deprecjonowaniem cielesności⁵. Ciało bowiem – zgodnie z chrześcijańską antropologią - jest najbliższą i najcenniejszą doświadczalną wartością "ja" psychicznego⁶.

Poniżej zaprezentowano zatem zarys chrześcijańskiej refleksji o człowieku oraz jej rozwój i pogłębianie, jakie miało miejsce na przestrzeni wieków. To właśnie antropologia chrześcijańska stanie się pryzmatem dla krytycznej analizy wiodących nurtów choreoterapeutycznych oraz osi, wokół której zostanie zbudowana i omówiona alternatywna metoda zaproponowana w niniejszej pracy.

3.1. Antropologia biblijna

Fundamentem i punktem wyjścia dla chrześcijańskiej refleksji o człowieku jest antropologia starotestamentowa. Zgodnie bowiem z Listem do Hebrajczyków: "wielokrotnie i na różne sposoby przemawiał niegdyś Bóg do ojców [naszych] przez proroków, a w tych ostatecznych dniach przemówił do nas przez Syna" (Hbr 1,1-2)⁷. Nowotestamentowa myśl o człowieku – jaką możemy wyczytać zarówno na kartach Ewangelii, jak również w nauczaniu świętego Pawła – wypływa ze starotestamentowych refleksji na temat pochodzenia, natury i struktury człowieka oraz

⁵ W. Zyzak, *Holistyczny charakter duchowości chrześcijańskiej*, „Polonia Sacra” 23/1 (2009), s. 152, 159.

⁶ Ibidem, s. 150.

⁷ Hbr 1, 1-2. cytaty z Pisma Świętego za: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu Biblia Tysiąclecia*, wyd. V, Poznań 2015.

jego egzystencjalnej kondycji. Pobieźna nawet lektura Biblii ukazuje bowiem, że widoczne jest w niej to fundamentalne dla ludzkości dążenie do poznania człowieka i jego egzystencjalnej kondycji⁸.

Pismo Święte prawie nigdy nie mówi o człowieku lub o człowieczeństwie w sposób abstrakcyjny. Człowiek jest w Biblii konkretem – nawet, jeśli rozumianym w kontekście zbiorowości. Żyje on na ziemi, jednak powiązany jest z Bogiem i innymi ludźmi różnorodnymi więzami⁹. Biblia prezentuje jednolity obraz człowieka. Przede wszystkim pochodzenie człowieka jest od Boga – został on stworzony na Jego obraz (Rdz 1, 27), a akt stworzenia człowieka stanowi pierwszy i bezpośredni kontakt Boga z ludzkością¹⁰. Po stworzeniu człowieka Bóg stwierdził, że "wszystko, co uczynił było bardzo dobre" (Rdz 1, 31). Konkluzja ta odnosi się także do ciała ludzkiego, do człowieka jako całości, do mężczyzny i kobiety¹¹. Z jednej strony, człowiek jest postawiony na szczycie stworzenia, będąc jego koroną, jest stworzony na obraz Boga, panuje nad wszystkimi istotami, z drugiej jednak jest stworzeniem bezsilnym bez Niego; potrzebuje życiodajnego daru Boga¹².

Jeśli chodzi o samą strukturę, biblijna wizja człowieka jest obrazem monistycznym, jednak nie materialistycznym¹³. Autorzy ksiąg biblijnych, używając terminów hebrajskich (w Starym Testamencie) i greckich (w Nowym Testamencie) opisują te trzy podstawowe fenomeny, aspekty egzystencji człowieka, tj. ciało (hebr. *baszar*, gr. *sarks*, *soma*), dusza (hebr. *nefesz*, gr. *psyche*), duch (hebr. *Ruah*, gr. *pneuma*) i ożywiający tchnienie (hebr. *Neszamah/niszmat hajjim*, gr. *pnoē zōēs*)¹⁴. Dodatkowo, hebrajska wizja człowieka uwzględnia również funkcje życiowe i umysłowe człowieka. Są one wyrażone przez serce (*lēb/lēhāb*, gr. *cardia*), krew (hebr. *dām*, gr. *haima*), nerki (hebr. *kelājôt*, gr. *nefroi*)¹⁵.

⁸Por. D. Nowak, *Człowiek z Boga i przed Bogiem...*, op. cit., s. 213.

⁹L. Stachowiak, *Jak rozumieć biblijne wypowiedzi o człowieku*, „*Studia Theologica Varsaviensia*” 12/1 (1974), s. 170.

¹⁰K. Romaniuk, *Stworzenie człowieka jako przejaw odwiecznej dobroci Boga*, w: *Drogi zbawienia. Od Biblii do Soboru*, red. B. Przybylski, Poznań-Warszawa-Lublin 1970, s. 40.

¹¹Por. F. Rosiński, *Antropologia biblijna ciała i cielesności*, w: *Colloquia Anthropologica et Communicativa: Ciało cielesne*, red. K. Konarska, Wrocław 2011, s. 66.

¹²Por. L. Stachowiak, *Jak rozumieć...*, op. cit., s. 170.

¹³Por. M. Filipiak, *Biblia o człowieku. Zarys antropologii biblijnej Starego Testamentu*, Lublin 1979, s. 29.

¹⁴Por. P. Nyk, *Obraz człowieka w Biblii. Elementy antropologii biblijnej*, „*Itinera Spiritualia*”, 10 (2017), s. 146; S. Ormanty, *Człowiek jako istota osobowa w świetle antropologii biblijnej*, „*Ruch biblijny i liturgiczny*” 1 (2004), s. 37.

¹⁵Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 146.

Biblia przedstawia zatem człowieka jako stworzenie o nierozdzielnej jedności cielesno-duchowej¹⁶. Zgodnie bowiem z biblijnym rozumieniem, człowiek jest żywą jednością ciała, duszy i ducha, czyli jednością somatyczno-psychiczno-pneumatyczną. Ciało dusza i duch tworzą holistyczną, przenikającą się wzajemnie całość¹⁷. Właśnie duch, dusza i ciało stanowią podstawowe fenomeny istoty ludzkiej. Są jej istotowymi strukturami (rzeczywistość statyczna) lub istotowymi funkcjami (dynamiczne siły działania). Razem tworzą one jednolitą całość przenikniętą duchem¹⁸. "Według starszych ujęć biblijnych człowiek uważany jest za nierozdzielną jedność psychofizyczną, nie ma ostrej granicy między ciałem a duszą, czynnościami czysto duchowymi i fizycznymi, nie ma też przeciwstawiania tych dwóch komponentów"¹⁹. Mówiąc zatem o jedności ciała, duszy i ducha, o której mówi biblijna koncepcja człowieka, jest to jedność biegunowa –na wzór biegunów magnetycznych lub elektrycznych. Oznacza to, że pomimo różnorodności fenomenów, nie są one od siebie oddzielone. Występuje pomiędzy nimi napięcie, ale nie walka, zależność, ale nie wchłonięcie. Ciało, dusza i duch nie istnieją obok siebie, lecz są ze sobą, nie redukują się nawzajem, lecz wzajemnie uzupełniają²⁰. To wzajemne przenikanie się można zobrazować jako geometryczne koło, którym jest osoba ludzka, a ciało, dusza i duch to trzy przenikające się i oddziałujące na siebie okręgi²¹.

Należy wspomnieć również, że niektóre teksty biblijne ujmują skrótowo strukturę człowieka jako całość cielesno-duchową. Łączą one ze sobą duszę i ducha w jedną duchową duszę. Dusza bowiem, będąca zasadą wszelkiego życia, wydaje się być u człowieka w całości przeniknięta duchem²². Taka sytuacja ma miejsce w jahwistycznym opisie stworzenia człowieka: "Wtedy to Pan Bóg ulepił człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia, w skutek czego stał się człowiek istotą żywą" (Rdz 2, 7). W opisie tym obraz prochu ziemi oraz tchnienia wyrażają głęboki sens, tj., że człowiek składa się z materialnego ciała, pochodzącego z pyłu ziemi oraz z duchowej duszy, przedstawionej tutaj jako tchnienie życia²³.

¹⁶Por. Ibidem, s. 145.

¹⁷Por. S. Ormanty, *Człowiek jako istota...*, op. cit., s. 39.

¹⁸Por. L. Wciórka, *Filozofia człowieka*, Warszawa 1982, s. 109-121,

¹⁹F. Rosiński, *Antropologia biblijna...*, op. cit., s. 67-68.

²⁰Por. A. Rodziński, *Osoba i kultura*, Warszawa 1985, s. 21-27.

²¹Por. S. Ormanty, *Człowiek jako istota...*, op. cit., s. 39.

²²Por. L. Stachowiak, *Biblijna koncepcja człowieka*, w: *W nurcie zagadnień posoborowych*, t. 2, red. B. Bejze, Warszawa 1968, s. 209-225.

²³Por. J. Lemański, *Pięcioksiąg dzisiaj*, „Studia Biblica“ 4 (2002), s. 163-165.

Jakkolwiek biblijna wizja człowieka jest jednolita, zawiera ona pewne niuanse, które wynikają po części z faktu, że spojrzenie na człowieka zmieniało się podczas dziejów, a księgi biblijne powstawały w ciągu wielu stuleci. Autorzy natchnieni żyli w konkretnych środowiskach i kontekstach kulturowych. I tak na przykład, od około IV wieku przed Chrystusem zauważalne są wpływy kultury i myśli hellenistycznej. Uwidaczniają się one w księgach powstałych poza Palestyną (szczególnie w Księdze Mądrości), jednak nie tylko. Zauważalne są one również w tych księgach, które były pisane w czasach dominacji kultury helleńskiej, na przykład w Księdze Daniela oraz w księgach Machabejskich²⁴.

W poniższych refleksjach przybliżone zostaną wybrane elementy antropologii starotestamentowej oraz nowotestamentowej dotyczące – ze względu na tematykę niniejszej pracy – struktury osoby ludzkiej.

3.1.1. Antropologia Starego Testamentu

Według filozofii Platona, człowiek posiada ciało i duszę. Hebrajczyk natomiast nigdy nie mówi o sobie, że posiada duszę i ciało, lecz, że „jest ciałem” (*baszar*) lub że „jest duszą” (*nefesz*) – osobą, istotą żywą. Dla Hebrajczyka z czasów biblijnych zarówno ciało (*baszar*), jak i dusza (*nefesz*) oraz po części duch (*ruah*) nie oznaczają odmiennych części struktury człowieka, ale odmienne spojrzenia na niego. Każde z tych pojęć uwypukla inny aspekt ludzkiej egzystencji²⁵. Takie podejście do człowieka jest specyfiką hebrajskiego myślenia. Starotestamentowi autorzy pojmowali bowiem człowieka przez różne przejawy jego życia. Odbywało się to zawsze w powiązaniu z konkretną rzeczywistością i bez posługiwania się abstrakcją²⁶. Przyjrzyjmy się zatem poszczególnym elementom struktury człowieka, jakie wyróżnia Stary Testament, tj. ciało (*baszar*), dusza (*nefesz*) oraz duch (*ruah*). Ponieważ – jak wspomnieliśmy wyżej - starotestamentowi autorzy uwzględniają również funkcje życiowe i umysłowe wyrażane przez serce (*lēb/lēhāb*, gr. *Cardia*), krew (hebr. *dām*, gr. *haima*), nerki (hebr. *kelājôt*, gr. *nefroi*), zatem również te organy zostaną po krótko opisane w celu ukazania jak najpełniej tej wielowymiarowości starotestamentowej wizji człowieka. Pamiętać jednak należy, że każdy z tych niżej opisanych elementów struktury człowieka jest

²⁴Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op.cit., s. 145.

²⁵Por. Ibidem, s. 148.

²⁶Por. Ibidem, s. 160.

przejawem całości, jaką według myśli biblijnej stanowi człowiek. W każdym z tych elementów może ujawniać się cała osobowość człowieka, gdyż każdy z nich może być podmiotem jego myśli i uczuć. Zgodnie z myślą Starego Testamentu są one funkcjonalnymi przejawami osobowego życia człowieka²⁷.

Ciało (*baszar*)

W Starym Testamencie informacje o ciele są rozporoszone. Nie ma systematycznego traktatu o człowieku, organizmie ludzkim i jego funkcjach²⁸. Słowo, którym Stary Testament najczęściej określa ciało człowieka to hebrajski rzeczownik *baszar*. Jednym z najbardziej podstawowych znaczeń tego terminu jest "mięso", które może być zarówno spożywane przez człowieka, jak i składane w ofierze Bogu²⁹. Od terminu "mięso" wiedzie wprost droga do znaczenia "ciało". W kontekście człowieka słowo *baszar* oznacza ten wymiar jego egzystencji, który łączy go ze światem zwierząt. Określa wszystko to, co jest wspólne dla zwierząt i ludzi - zewnętrzną część jego struktury, podkreślając zawsze aspekt materialny. Nigdy nie jest odnoszone do Boga³⁰.

Słowo *baszar* może również oznaczać nie tylko ciało ludzkie, ale również człowieka jako całość³¹, gdyż – zgodnie ze starotestamentową myślą – człowiek jest ciałem a nie ma ciało³². Jeśli jednak w Starym Testamencie jest mowa, iż człowiek jest ciałem, "to przedstawia się go jedynie od strony zewnętrznej, cielesnej, ziemskiej; ukazuje się w nim to, dzięki czemu może się on wyrażać na zewnątrz, poprzez ciało, które stanowi jego cielesną powłokę charakterystyczną dla osoby ludzkiej w jej egzystencji ziemskiej"³³.

Rzeczownik *baszar* niesie ze sobą przede wszystkim pozytywne znaczenie. Bóg bowiem stworzył każde ciało ziemskie jako dobre i obdarzył swym ożywiającym duchem - *ruah hajjim* (por. Rdz 6, 17), przez co stało się ono istotą żywą - *nefes hajjim* (por. Rdz 9, 16)³⁴. Jednak człowiek jest pośród istot żyjących istotą wyjątkową i specyficzną. Pomimo, iż jest "istotą cielesną" (Rdz 6, 3), która podobnie jak zwierzęta,

²⁷Por. M. Filipiak, *Biblia o człowieku...*, op. cit., s. 33; K. H. Schelkle, *Teologia Nowego Testamentu*, t. 1, Kraków 1984, s. 101-104.

²⁸Por. F. Rosiński, *Antropologia biblijna...*, op. cit., s. 62.

²⁹Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 146; D. Nowak, *Człowiek z Boga...*, op. cit., s. 212.

³⁰Por. Ibidem, s. 212.

³¹Por. M. Filipiak, *Biblia o człowieku...*, op. cit., s. 41.

³²S. Ormanty, *Fenomen biblijnego spojrzenia na człowieka*, „Collectanea Theologica” 73/3 (2003), s. 43.

³³X. Leon-Dufour, *Słownik teologii biblijnej*, Poznań 1985, s. 141.

³⁴Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 146.

ptaki, morskie stworzenia ma w sobie oddech, puls i krew³⁵, to tylko człowiek został stworzony na obraz Boży (Rdz. 1, 27). To on nadaje imiona zwierzętom, rozumie słowa skierowane do Niego przez Boga i z Nim rozmawia³⁶. Ciało *baszar* jest zatem podarowane człowiekowi jako dar oraz środek komunikacji ze stworzeniem, z Bogiem oraz z drugim człowiekiem. Poprzez mowę oraz gesty ciała nawiązuje on i buduje więzi. Szczególnego znaczenia nabiera zespolenie małżonków, aby stanowili "jedno ciało" (Rdz 2, 24). Nie chodzi tu tylko cielesne zespolenie w akcie małżeńskim, lecz oznacza również uczuciową i duchową jedność małżonków. Hebrajski czasownik *dabaq* oznaczający "łączyć się ściśle" posiada w swoim zakresie znaczeniowym – poza wymiarem cielesnym (oznaczającym dosłownie "przyklejanie się") – również wymiar duchowy i emocjonalny. Tłumaczony jako "silne emocjonalne przywiązanie"³⁷. Wyrażenie "jedno ciało" oznacza tu zatem również komunie między mężczyzną a kobietą.

Jednak rzeczownik *baszar* niesie ze sobą również negatywne znaczenie ciała, widząc w nim tę część natury ludzkiej, która jest krucha, słaba i podatna na grzech. Księga Rodzaju, opisując rozpanoszenie się grzechu na ziemi przed potopem, używa słowa *baszar* w kontekście "ludzie" (Rdz 6, 12). Również Psalmista modląc się, stwierdza: "Do Ciebie przychodzi wszelki śmiertelnik [*kol baszar*], wyznając swoje grzechy" (Ps 65, 3n). *Baszar* oznacza zatem również tę część natury ludzkiej, która wyraża jego słabości, chwiejność oraz trudność w utrzymaniu wierności i posłuszeństwie wobec Boga³⁸. Po tej właśnie linii poprowadzi w Nowym Testamencie swą myśl św. Paweł mówiąc o ciele człowieka (w znaczeniu *sarks*, nie *soma*) jako ciężarze i przyczynie jego upadku w grzech (por. Rz 7, 5, 18). Jednakże trzeba zaznaczyć, że w Starym Testamencie związek ciała jako takiego *baszar* z grzechem nie jest wyraźny. Pomimo, iż rzeczownik *bāšzar* używany jest dla określenia tego aspektu ludzkiej egzystencji, jaką jest podatność człowieka na grzech, nie oznacza to jednak że w nim, w ciele (*baszar*) jest źródło zła.

W ciało ludzkie wpisane jest również słabość i kruchość fizyczna, cierpienie oraz przemijanie. Jako ludzie jesteśmy słabi i ograniczeni w naszych ciałach (por. Hi 10, 4; Ps 56, 5). W nasze życie wpisane jest cierpienie, a naszym kresem jest

³⁵Por. H. Longkammer, *Życie człowieka w świetle Biblii. Antropologia biblijna Starego i Nowego Testamentu*, Rzeszów 2004, s. 29.

³⁶F. Rosiński, *Antropologia biblijna...*, op. cit., s. 68.

³⁷P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 147.

³⁸Por. H.W. Wolff, *Antropologie des Alten Testaments*, Gütersloh 2002, s.56.

śmierć (por. Ps 39, 6n, 12)³⁹. Dla tradycji sapiencjalnej ludzka egzystencja jest wręcz "byciem ku śmierci" (por. Koh 2, 13-17).

Warto też zauważyć, że sformułowanie *baszar* używane jest również dla wskazania na więzy pokrewieństwa, na przykład: "Oto myśmy kości twoje i ciało" (2Sm 5,1).

Zdarza się również, że natchnieni autorzy używają nazwy jakiegoś organu – zazwyczaj ważnego, jak oko, serce, nerki, ręka, usta – w sensie *pars pro toto*. Zgodnie z hebrajską myślą, w każdym z tych organów może przejawiać się cała osobowość człowieka⁴⁰. Przykładem są następujące wersety: "Twe usta niech strzegą rozsądku" (Prz 5, 2), "Nogom mym odejść rozkazała" (Hi 30, 12), "Mieczą dobędę, ręka moja ich zetrze" (Wj 15, 9). Ciekawym jest fakt, że Biblia nie wspomina w żadnym miejscu na temat mózgowia, choć głowa była kojarzona z siedliskiem życia.

Niektóre części ciała mają też w Starym Testamencie swoje symboliczne znaczenia. Zgodnie z myślą hebrajską, przejawy psychiczne czy duchowe życia człowieka utożsamiano często z konkretnymi organami ciała. Poniżej przybliżone zostaną trzy najważniejsze organy ciała ludzkiego, tj. Serce, nerki i krew wraz z ich starotestamentową symboliką.

Serce (*leb*)

Hebrajski rzeczownik *leb* (*lebab*) jest najczęściej występującym pojęciem antropologicznym w Biblii. W Starym Testamencie występuje on aż 858 razy. Zazwyczaj słowo to jest tłumaczone jako "serce" – jako organ cielesny, pełniący kluczową funkcję dla biologicznego życia człowieka (por. Ps 33, 15). W sensie symbolicznym natomiast, hebrajska myśl przypisywała sercu zupełnie inne funkcje niż obecnie. Współcześnie termin "serce" kojarzony jest bardziej z sferą emocjonalno-uczuciową człowieka, w związku z tym błędnie twierdzi się, że człowiek opisany w Starym Testamencie kieruje się przede wszystkim uczuciami. Tymczasem uświadomienie sobie, iż w około 70 procentach przypadków słowo "serce" odnosi się w Starym Testamencie do "roзумu" i najczęściej występuje w księgach mądrościowych – całkowicie zmienia perspektywę spojrzenia na człowieka prezentowanego przez

³⁹Por. M. Filipiak, *Biblia o człowieku...*, op. cit., s. 42.

⁴⁰F. M. Rosiński, *Antropologia biblijna...*, op. cit., t., s. 69, 73; M. Filipiak *Biblia o człowieku...*, op. cit., s. 33.

starotestamentowych autorów biblijnych⁴¹. Serce w Starym Testamencie jest bardziej siedliskiem funkcji umysłowych, pamięci i sumienia człowieka. Stanowi też jego wolitywne oraz uczuciowe centrum⁴².

Swego rodzaju "definicję" serca jako centrum umysłowego człowieka możemy znaleźć w wielu miejscach w Starym Testamencie, na przykład: "Nie dał wam Pan aż do dnia obecnego serca, które by rozumiało..." (Pwt 29, 3), "Naucz nas liczyć dni nasze, abyśmy osiągnęli mądrość serca" (Ps. 90, 12). Król Salomon modli się: "Racz więc dać słudze swemu serce rozumne do sądzenia Twego ludu i rozróżniania dobra od zła" (1Krl 3, 9). Człowiek może mieć rozmaite "zamysły" w swoim sercu, może też "ukraść czyjeś serce" (por. Rdz 31, 20), czyli oszukać drugiego człowieka, przechytryć go lub wprowadzić w błąd. Może "mówić w swoim sercu" (por. Ps 53, 2), czyli rozważać, lub "mówić do czyjogoś serca" (por. Oz 2, 16) – czyli mówić do sumienia drugiej osoby, lub czynić jej wyrzuty. Jeśli ktoś "wzmacnia swe serce" - nabiera odwagi (Ps 27, 14). W końcu, jeśli "zapisuje na tablicy serca" (por. Jr 17, 1) - zapamiętuje⁴³.

Jak widać, serce symbolizuje przede wszystkim głębię człowieka, jest ośrodkiem jego najskrytszych myśli i postanowień. To w sercu człowiek podejmuje świadome, życiowe decyzje. Nie powinno zatem dziwić, że idąc po tej linii, serce w Starym Testamencie pełni również funkcje sumienia. Gdy psalmista prosi Boga o czyste serce, modli się o czyste sumienie (por. Ps 51, 12). W sercu bowiem rodzą się dobre i złe zamiary. To tu planowana jest przyszłość i wcielane są postanowienia w czyny. Dlatego serce potrzebuje szczególnej ochrony⁴⁴: "Z całą pilnością strzeż swego serca, bo życie tam ma swoje źródło" (Prz 4, 23). Na poziomie serca człowiek oddaje Bogu swoją wolę i dokonuje aktów posłuszeństwa. W sercu człowiek wyraża również rzetelność swojego charakteru oraz nakierowanie na Boga⁴⁵. Serce bowiem odgrywa ważną rolę w komunikacji człowieka z Bogiem⁴⁶.

Jakkolwiek serce jest czasem kojarzone z siedliskiem uczuć, to odnosi się jednak raczej do elementarnych emocji, pojawiających się spontanicznie pod wpływem pozytywnego lub negatywnego bodźca z zewnątrz. Wyraża również nastrój człowieka

⁴¹Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 152.

⁴²Por. Ibidem, s. 152.

⁴³Por. Ibidem, s. 152, 153.

⁴⁴Por. D. Nowak, *Człowiek z Boga...*, op. cit., s. 220.

⁴⁵Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 80.

⁴⁶H. Witczyk, *Pokorny wołał i Pan go wysłuchał, (Ps 34, 7a). Model komunikacji diafanicznej w Psalmach*, Lublin 1997, s. 357.

lub jego usposobienie. Za przykład niech posłuży modlitwa Anny po narodzeniu Samuela: "Raduje się me serce w Panu podnoszę czoło dzięki Panu..." (1Sm 2, 1) lub werset z Księgi Przysłów: "Serce radosne twarz rozwesela, gdy ból w sercu, to i duch przygnębiony" (Prz 15, 13).

Nerki (kelajot)

Nerki są po sercu najważniejszym organem ciała ludzkiego opisanym w Starym Testamencie, nawet jeśli wspomina się je 31 razy a w tym tylko 13 razy w odniesieniu do człowieka. Nerki, jako narząd znajdują się w samym środku ciała ludzkiego. Jest to jedyna część ludzkiego ciała, o której Stary Testament wypowiada się *explicite*, iż stworzył ją sam Jahwe⁴⁷: "Ty bowiem utworzyłeś moje nerki" (Ps 139, 13). Być może dlatego nerki były utożsamiane przez starotestamentowych autorów z najbardziej intymnymi myślami człowieka, z jego najgłębszymi pragnieniami i upodobaniami, z największymi tajemnicami duszy⁴⁸ - do których człowiek być może nie przyznawał się sam przed sobą, lub których być może nawet nie by świadomy.

Nerki występują często wraz z sercem dla podkreślenia tych najgłębszych przestrzeni w człowieku, które dokonują się najintymniejsze poruszenia, decyzje, myśli i intencje, które poznać może tylko Bóg. On bowiem je przenika (Ps 7, 10; 26, 2; Jr 11, 20; 17, 10; 20, 12).

Krew (dam)

Krew uznawana jest w Biblii za siedlisko samej fizycznej funkcji życia. Umożliwia ona istnienie a po jej utracie istota żywa przestaje żyć. Dlatego też krew stała się symbolem życia samego w sobie. "Bo życie ciała jest we krwi" (Kpł 17, 11). Życie podarowane jest przez Stwórcę, zatem jest święte. Dlatego przelana krew zamordowanego człowieka "woła", aby ją pomścić (po. Rdz 4, 10, Hi 16, 18).

Krew jako symbol życia jest ściśle związana z kultem i należy w do sfery sacrum⁴⁹. Krew zwierząt służy u Izraelitów do rytualnego oczyszczenia (por. Kpł 14, 4-7), jest przebłaganiem za życie (por. Kpł 17, 11b)⁵⁰. Według Prawa Mojżeszowego, krwi nie wolno było spożywać. Z tego powodu krew zwierząt przeznaczonych do zjedzenia trzeba było wylać na ziemię a krew zwierząt

⁴⁷F. M. Rosiński, *Antropologia biblijna...*, op. cit., s. 80.

⁴⁸Por. M. Filipiak, *Biblia o człowieku...*, op. cit., s. 80.

⁴⁹Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 153.

⁵⁰Por. F. M. Rosiński, *Antropologia biblijna...*, op.cit., s. 74.

przeznaczonych na ofiarę była zbierana i wykorzystywana do czynności kultycznych (por. Kpł 17, 6). Gest kropienia lub wylewania krwi zwierząt ofiarnych na ołtarz był wyrazem tego, iż życie, przejawiające się we krwi należy do Boga⁵¹.

Oczywiście żydowskie Prawo Mojżeszowe dokładnie opisuje czynności związane ze składaniem ofiar ze zwierząt jednak ludziom od zarania dziejów towarzyszyła ta intuicja, iż poprzez przelanie krwi istoty żywej i złożenie jej w ofierze bóstwu było formą oddawania mu czci oraz przebłagania. Podkreślić należy, że naród izraelski był jedynym spośród otaczających go pogańskich narodów, który nie praktykował krwawych ofiar z ludzi.

W czasach starożytnych istotne znaczenie miały również praktyki przymierza krwi, które również miały miejsce wśród Hebrajczyków. Przymierza te były szczególnym rodzajem sojuszu pomiędzy dwojgiem mężczyzn i odbywały się według szczególnej ceremonii. Osoby zawierające przymierze obiecywały, iż ofiarują sobie nawzajem dożgonną lojalność i ochronę. Jednym z elementów tej ceremonii było nacięcie skóry prawej dłoni przez osoby zawierające przymierze a następnie podanie sobie tych dłoni w ten sposób, by ich krew zmieszała się. W trakcie tego gestu wypowiedane są słowa przysięgi, w której obie strony przymierza obiecują sobie wierność i oddanie⁵².

Te dwa znaczenia krwi tak bardzo żywotne w świecie Starego Testamentu, tj. krwi przelanej podczas ofiary przebłagalnej oraz krwi, jako znaku przymierza - nabierają nowego wymiaru w kontekście ofiary Jezusa Chrystusa. Dzięki Jego przelanej krwi Bóg zawarł z człowiekiem Nowe Przymierze.

Podsumowując powyższe refleksje dotyczące ciała *baszar*, Stary Testament odnosi się do niego asertywnie. Nie propaguje wrogości, nie poniża go ani nie demonizuje⁵³. Jednak ukazuje prawdę o ciele, wskazując na jego przemijalność i kruchość. Dodatkowo, niektóre organy ciała ludzkiego, takie jak serce, nerki i krew posiadają w Starym Testamencie symbolikę, odnoszącą się do głębokich przestrzeni w osobie ludzkiej oraz samej esencji jej życia. Stary Testament ukazuje więc wielowymiarowość cielesnego aspektu ludzkiej egzystencji.

⁵¹Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 153.

⁵²S. Nilsson, *Potęga relacji z Bogiem, Przymierze Krwi*, Kraków 2015, s. 23-26.

⁵³F. M. Rosiński, *Antropologia biblijna...*, op. cit., s. 63.

Dusza (nefesz)

Hebrajski rzeczownik *nefesz* jest zazwyczaj tłumaczony we współczesnych przekładach biblijnych jako "dusza" (gr. *psyche*). Jakkolwiek już starożytni greccy tłumacze hebrajskich ksiąg Starego Testamentu dostrzegli, że grecki rzeczownik *psyche* nie zawsze odzwierciedla znaczenie hebrajskiego *nefesz*. Termin *nefesz* jest jednym z najważniejszych pojęć antropologicznych w Starym Testamencie. Jest on również jednym z najczęściej używanych terminów - występuje tu bowiem ok. 755 razy. Pierwotnym znaczeniem słowa *nefesz* było "gardło" – jako narząd ciała ludzkiego, za pomocą którego człowiek oddycha, odczuwa smak, głód oraz przetyka pokarm oraz syci pragnienie. Właśnie te trzy funkcje powiązane z oddychaniem (por. Hi 11, 20), przyjmowaniem pokarmu i syceniem pragnienia (por. Ps 107, 5, 9) oddają najbardziej podstawowe cechy, jakie określa słowo *nefesz* w odniesieniu do istoty żyjącej⁵⁴. Znaczenie słowa *nefesz* zostało przeniesione również do sfery emocjonalnej, gdzie nabrało znaczenia pragnienia, pożądania lub tęsknoty⁵⁵.

Czynność oddychania, odbywa się poprzez gardło, a oddech jest człowiekowi niezbędny do życia. Jeśli więc w Starym Testamencie istota określona rzeczownikiem *nefesz* umiera – wyraża się to poprzez brak oddechu. W tym odniesieniu *nefesz* określa zasadę życia, jak również samo życie⁵⁶. Ponieważ *nefesz* jest darem Boga, pozostaje zatem całkowicie w jego władaniu (por. 1Sm 25, 29; Ps 16, 10).

Jak wspomnieliśmy wyżej *nefesz*, jako "gardło" jest organem, przez który nasycany jest głód lub zaspokajane pragnienie. Stąd *nefesz* oznaczało również życiowe pragnienie, pożądanie lub dążenie⁵⁷. *Ne* może zatem ulegać pożądaniu pokarmu (por. Pwt 12, 15, 20; 1Sm 2, 16; Mi 7, 1), ale również pożądaniu zmysłowemu (por. Rdz 34, 3). Może pragnąć wartości duchowych, których szczytem jest sam Bóg (por. Iz 26, 9), ale również w przestrzeni pragnień *nefesz* może być moralne zło lub posiadanie władzy (por. Prz 21, 10; 2Sm 3, 21; 1Krl 11, 37)⁵⁸. *Ne* zaczęło być zatem rozumiane jako siedlisko szerokiego wachlarza uczuć i pragnień (por. Wj 23, 9; Hi 19, 2). Doznania te mogą być doświadczane zarówno w kontekście relacji międzyludzkich, jak również w relacji z Bogiem⁵⁹.

⁵⁴Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 148.

⁵⁵Por. D. Nowak, *Człowiek z Boga...*, op. cit., s. 215.

⁵⁶Por. M. Filipiak, *Biblia o człowieku...*, op. cit., s. 36.

⁵⁷Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 148.

⁵⁸Por. Ibidem, s. 148.

⁵⁹Por. H. Witczyk, *Pokorny wołał...*, op. cit., s. 352-357.

W związku z tym *nefesz* może usychać z pragnienia i tęsknoty do przedśionków Pańskich (Ps 84, 3). Dusza *nefesz* może również doznawać strachu (Ps 6, 3), zwątpienia i niepokoju (Ps 42, 6, Ps 43, 5), doświadcza przygnębienia oraz własnej słabości (Jon 2, 8). Może czuć wyczerpanie i bezbronność (Jr 4, 31), cierpi z różnych powodów (Ps 31, 8; Rdz 42, 21, Iz 53, 11; 1Sm 1, 10), doświadcza lęku (2Krl 4, 27), oburzenia (Sdz 18, 25; 2Sm 17, 8). *Nefesz* jest również podmiotem silnych uczuć nienawiści (2Sm 5, 8), ale również miłości (Pnp 1, 7; 3, 1-4).

Należy zauważyć, iż niektóre teksty starotestamentowe wskazują – podobnie, jak w przypadku ciała – że człowiek nie "ma" *nefesz* lecz "jest" *nefesz*. W ten sposób słowo to wyraża osobę i jako osoba jest podmiotem ludzkich pragnień oraz wyższych i niższych uczuć. Dlatego też *nefesz* występuje w wielu miejscach zamiast zaimka osobowego "ja" (np. Ps 54, 6)⁶⁰.

Duch (ruah, neszamah hajjim)

Hebrajski rzeczownik *ruah* posiada dwa podstawowe znaczenia. Pierwszym z nich jest "wiatr" jako moc natury, będący powietrzem w ruchu, ale również zwykły oddech. Drugie znaczenie to "Boże tchnienie" lub "duch". Nie można jednak zapominać, że w myśli hebrajskiej Duch Boży, jako Boże tchnienie przenikało całą stworzoną rzeczywistość, zatem powyższe rozgraniczenie znaczeniowe jest niejako sztuczne⁶¹.

Według natchnionych autorów starotestamentowych człowiek został przez Boga wyposażony w ducha (*ruah*), zwanego czasem boskim tchnieniem (*neszamah hajjim*). To dzięki niemu człowiek ma zdolność do działań umysłowych oraz duchowych. Dzięki niemu człowiek jest w stanie przekraczać siebie oraz widzieć więcej niż materialny świat, jak również otwierać się na wartości wieczne⁶².

Jahwistyczny opis stworzenia człowieka (Rdz 2, 7) mówi, iż Bóg "wdmuchnął" w jego nozdrza ożywiające tchnienie (*neszamah hajjim*). Czynność ta jest wykonana przez Boga tylko i wyłącznie przy stworzeniu człowieka⁶³. Dzięki temu człowiek stał się istotą żyjącą (*nefesz hajjim*). Obraz ten ukazuje udzielenie człowiekowi czegoś boskiego, duchowej duszy, gdyż to dopiero duch konstytuuje osobę ludzką. Oznacza to,

⁶⁰M. Filipiak, *Biblia o człowieku...*, op. cit., s. 149.

⁶¹Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 150.

⁶²Por. Ibidem, s. 160.

⁶³Por. J. Lemański, *Pięcioksiąg...*, op. cit., s. 163-165.

że tam, gdzie jest duch, tam można mówić o osobie⁶⁴.

To ożywiające tchnienie *neszamah/niszmah* powiązane jest z *ruah*. *Ruah* natomiast wiąże się z *nefesz*, jednak wydaje się, iż jest wobec niego nadrzędne, gdyż właśnie dzięki ożywczemu tchnieniu człowiek żyje. *Ruah* jest w człowieku nie tylko zwykłym oddechem, jaki cechuje również zwierzęta. Jest czymś więcej, gdyż *neszumah hajjim* nigdy nie występuje w Biblii w odniesieniu do zwierząt. Można zatem przyjąć, że *neszumah hajjim* jest ożywiającą zasadą i podstawą istnienia człowieka, która w wyraźny sposób łączy go z Bogiem⁶⁵. Jest to siła stwórcza prowadząca do stworzenia dynamicznej relacji między człowiekiem a Bogiem⁶⁶. To dzięki temu tchnieniu otrzymanemu od Stwórcy człowiek staje się podobny do Boga. Tak jak Bóg – wypowiada słowa, nazywa stworzenia i uwielbia Boga tchnieniem wychodzącym z jego ust. *Ruah* może również oznaczać specyficzną i dynamiczną siłę, jaką Bóg udziela człowiekowi, uposaża go i upełnomocnia do wykonywania jakiegoś wyjątkowego zadania⁶⁷. Kiedy Bóg odbiera *ruah* lub *neszumah hajjim*, wówczas życie człowieka się kończy (por. Iz 42, 5; Hi 34, 14).

3.1.2. Antropologia nowotestamentowa

Nowotestamentowa wypowiedź antropologiczna jest kontynuacją starotestamentowej refleksji o człowieku, a natchnieni autorzy nowotestamentowi, posługują się terminami greckimi dla opisanego poszczególnych fenomenów składających się na osobę ludzką. Ciało - *baszar* jest zatem opisywane za pomocą dwóch rzeczowników: *soma* i *sarks*, dusza-*nefesz*, poprzez rzeczownik *psyche*, natomiast duch-*ruah* przy użyciu terminu *pneuma*.

Jednak nowotestamentowe refleksje o człowieku zostają również poszerzone o nowy wymiar, jakim jest aspekt chrystologiczny i soteriologiczny. W Nowym Testamencie bowiem, Chrystus jest najpełniejszym wyrazem całego ciągu pokoleń ludzkich. W Nim wyraża się pełnia człowieczeństwa. Jest On prawzorem "nowego człowieka" i zarazem głową społeczności ludzkiej⁶⁸. Człowiek zatem staje wobec

⁶⁴Por. S. Ormanty, *Człowiek jako istota osobowa w świetle antropologii biblijnej*, „Ruch biblijny i liturgiczny“ 57/1, (2004), s. 39.

⁶⁵Por. H.W. Wolff, *Antropologie...*, op. cit., s. 97.

⁶⁶D. Nowak, *Człowiek z Boga...*, op. cit., s. 218.

⁶⁷Por. Ibidem, s. 218.

⁶⁸Por. L. Stachowiak, *Jak rozumieć...*, op. cit., s. 174.

decyzji przyjęcia lub odrzucenia dzieła Krzyża, co wyrażone jest w Nowym Testamencie właśnie w kategoriach antropologicznych. Myśl tę podejmuje św. Jan Apostoł, mówiąc o tych, którzy przyjęli posłannictwo Jezusa jako o osobach mających status dzieci Bożych, które nie z woli męża, ale z Boga się narodziły (1, 12-13.) Rozwija ją natomiast i udoskonala św. Paweł w swoich listach, mówiąc o człowieku "cielesnym" i "duchowym", przeciwstawiając człowieka "starego" z "nowym" a "zewnątrznego" z "wewnętrznym" (Kol 3, 10; 1Kor, 4, 16).

Kolejnym istotnym aspektem nowotestamentowego spojrzenia na człowieka jest jego eschatologiczny charakter. Tak jak decyzja przyjęcia lub odrzucenia dzieła Krzyża angażuje całego człowieka, tak jego sytuacja eschatologiczna, będąca wynikiem tej decyzji będzie również dotyczyła całej osoby ludzkiej: w jej wymiarze cielesnym, psychicznym i duchowym.

W następujących paragrafach przyjrzymy się bliżej nowotestamentowym refleksjom nad człowiekiem - w życiu i działalności Jezusa Chrystusa, a następnie w nauczaniu świętego Pawła.

Refleksja o człowieku na kartach Ewangelii

Fakt wcielenia Syna Bożego, który *"istniejąc w postaci Bożej, nie skorzystał ze sposobności, aby na równi być z Bogiem, lecz ogołocił samego siebie, przyjąwszy postać sługi, stając się podobnym do ludzi. A w zewnętrznej postaci uznany za człowieka, uniżył samego siebie, stając się posłusznym aż do śmierci – i to śmierci krzyżowej"* (Flp 2, 6-8a) - sam w sobie jest dowartościowaniem człowieka i jego egzystencji. Bóg, który jest bytem duchowym, nieskończonym, wszechmocnym i istniejącym ponad czasem – przyjmuje postać ludzką, cielesną, ograniczoną. Odwieczny Logos, przyjmuje ludzkie ciało (*sarks*) i uczestniczy w ludzkich trudach, słabościach oraz w śmiertelności człowieka. Od momentu urodzenia doświadcza on ubóstwa, tułactwa, groźby śmierci, wygnania, poddaje się posłuszeństwu rodziców. Jego udziałem jest głód (np. na pustyni), pokusy, zmęczenie, cierpienie (np. spowodowane śmiercią przyjaciela). Doświadcza zdrady przez jedną z najbliższych osób, prześladowania, fałszywych osądów, opuszczenia i odrzucenia przez "swoich", a końcu niesprawiedliwego wyroku, tortur fizycznych i takiego rodzaju śmierci, który miał na celu nie tylko uśmiercenie ciała, lecz również pohańbienie go jako człowieka. Jednak Jezus w czasie swego ziemskiego życia brał udział również w radosnych wydarzeniach, takich jak przyjęcia, wesela, radosne spędzanie czasu w gronie przyjaciół i rodziny.

Doświadczał także całego wachlarza emocji: smutku, współczucia, gniewu, radości, osamotnienia. Dlatego Ewangelie wielokrotnie nazywają Jezusa z Nazaretu "Synem Człowieczym", gdyż współczuł naszym słabościami i poddany był próbie pod każdym względem podobnie jak my - z wyjątkiem grzechu (por. Hbr 4, 15). Jednocześnie Jezus potwierdza, że wszystkie obietnice życia, przepowiedziane przez starotestamentowych proroków zostają wypełnione w Nim (por. Mt 8. 16-17; Łk 24, 27.44)⁶⁹.

W wypowiedziach Jezusa mówiących o naturalnym ziemskim życiu człowieka jako osoby (np. Mt 6, 25), o stracie życia dla Jezusa i dla Ewangelii (por. Mt 16, 25-26), jak również o tym, że On, Jezus przyszedł, aby oddać swoje życie jako okup (por Mt 20, 28) - użyty jest rzeczownik *psyche*, będący odpowiednikiem hebrajskiego *nefesz*. Po swoim zmartwychwstaniu wstępuje do Nieba, jednak pozostaje z wierzącymi w swoim Ciele *soma* i Krwi *haima* - pod postacią chleba i wina (por. Mt 26, 26-28; Mk 14, 22-25; Łk 22, 19-20). Natomiast pięćdziesiąt dni po swym zmartwychwstaniu uczniowie zostają napełnieni Duchem Świętym *pneumatos hagiou* (por. Dz2, 4).

Dowartościowanie człowieka w kruchości i słabości jego ludzkiego istnienia widoczne jest na kartach Ewangelii również w nauczaniu i działalności Jezusa. Celem bowiem Jego misji było zbawienie i odkupienie całego człowieka – w duchowym oraz cielesnym wymiarze jego egzystencji⁷⁰. Jezus w swoim nauczaniu wielokrotnie odwołuje się w przypowieściach do sytuacji bliskich Jego słuchaczom, gdyż dotyczących spraw ich codziennego życia. Mówiąc o rzeczywistościach duchowych odwołuje się między innymi do sfery finansowej, relacyjnej, zawodowej (np. rybołówstwo, rolnictwo). Jezus, doceniając ważność ludzkiej egzystencji w doczesnych potrzebach i uwarunkowaniach zachęca jednocześnie, by nie martwić się o swoje doczesne życie *psyche*, o to człowiek ma jeść i pić, czym ma się przyodzierać, gdyż życie samo w sobie ma wartość większą niż pokarm a ciało jest bardziej wartościowe od ubrania (por. Mt 6, 25-34). W ten sposób Jezus podkreśla, iż życie ludzkie *psyche*, *nefesz*, jak również ludzkie ciało (*soma*) mają wartość w perspektywie soteriologicznej i eschatologicznej, nie zaś w kontekście dóbr doczesnych⁷¹. Ojciec niebieski wie, że człowiek potrzebuje codziennego zaopatrzenia, takiego jak pokarm czy odzienie (por. Mt. 6, 32). Dlatego ufność w to, że On te potrzeby będzie zabezpieczał jest punktem wyjścia do wszelkich działań w każdej dziedzinie.

⁶⁹ Por. Papieska Komisja Biblijna, *Czym jest człowiek? Zarys antropologii biblijnej*, Kielce 2019, s. 35.

⁷⁰ Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 155.

⁷¹J. Kosiewicz, *Mysł wczesnochrześcijańska i katolicka wobec ciała*, Warszawa 1998, s. 45.

W przestrzeni tej ufności, priorytetem i celem ludzkich wysiłków staje się poszukiwanie królestwa bożego (por. Mt 6, 33), czyli przyjęcie Bożego zbawienia i budowanie więzi z Bogiem, nie zaś gromadzenie bogactw czy nadmierne zamartwianie się o jutro (por. Mt 6, 34).

Jezus w swoim nauczaniu ukazuje również swoją wyraźną postawę wobec pożądliwości, popędów oraz zmysłowości, mających źródło w egoistycznych potrzebach naszego ciała (np. Mt 5, 27-28; Mk 9, 42-50). Postawa ta jednak nie oznacza negatywnego nastawienia Jezusa wobec ciała samego w sobie. Wręcz przeciwnie, Jezus Chrystus w szczególny sposób dowartościowuje cielesny wymiar egzystencji ludzkiej⁷². Jednakże, występuje przeciw zmysłowości człowieka jako motorowi jego działań. Neguje również te cele, których osiągnięcie sprawia podporządkowanie się tej zmysłowej, organicznej czy materialnej motywacji działania⁷³. Poddawanie się bowiem zmysłowości, popędom i pożądaniom redukuje cielesność do poziomu środka służącego zaspakajaniu niskich instynktów, pokrewnych instynktom zwierzęcym. W ten sposób Chrystus staje w obronie wartości ciała ludzkiego, stworzonego przez Boga. To właśnie troska o nie, jak również swego rodzaju asceza zmysłów sprawia, że człowiek może stawiać opór ciemności, przeszkadzającej w jego relacji z Bogiem⁷⁴.

Ewangelisci na różny sposób ukazują tymczasowość, niestabilność i kruchość człowieka, wyrażające się fizycznie również przez choroby, niepełnosprawność, głód, ale również poprzez niewolę duchową i demoniczną. Celem jest ukazanie i wywyższenie - na zasadzie kontrastu - boskiej nadprzyrodzonej mocy Jezusa Chrystusa. W Nim bowiem jest źródło nadziei, która nigdy nie zawodzi⁷⁵. Jezus, podróżując z miejsca na miejsce niejako nawiedza człowieka właśnie w jego słabościach i wychodzi im naprzeciw. To one stają się przestrzenią spotkania z Synem Bożym i cudu uzdrowienia, uwolnienia, a nawet wskrzeszenia. Ewangelisci wielokrotnie przedstawiają spotkania Jezusa z konkretnymi osobami cierpiącymi z powodu chorób lub zniewoleń duchowych. Te ewangeliczne sceny nie są jednak zwykłą "ewidencją" cudów, lecz często ukazują przestrzeń intymnego spotkania pomiędzy Jezusem a człowiekiem w takich głębinach ludzkiego istnienia, do których dostęp może mieć tylko Ktoś, kto wszystkich zna i nie potrzebuje niczyjego świadectwa

⁷²Por. P. Nyk, *Obraz człowieka w Biblii...*, op. cit., s. 155.

⁷³Por. J. Kosiewicz, *Myśl wczesnochrześcijańska...*, op. cit., s. 44.

⁷⁴Ibidem, s. 44.

⁷⁵Por. Papieska Komisja Biblijna, *Czym jest człowiek? ...*, op. cit., s. 35-36.

o człowieku, gdyż sam wie co w człowieku jest (por. J 2, 24-25). Wiara w boską moc Jezusa uwalnia cud w sferze cielesnej, jednak przede wszystkim przynosi duchowe odrodzenie w sferze duchowej⁷⁶. Uwalnia ona od strachu, przynosi poczucie wewnętrznej wolności i pokoju, jakiego świat nie może człowiekowi zaoferować. Cuda czynione przez Jezusa mają bowiem wartość znaku, potwierdzającego Jego zbawczą misję⁷⁷, a wierzący w Niego są zaproszeni, by realnie uczestniczyć w tajemnicy Jego życia. "Oni również mają możliwość urzeczywistnienia w swym życiu paschalnego wydarzenia przejścia od smutnej przemijalności tego świata do wiecznej radości życia wiecznego (J 14, 2, 19; Ap 7, 13-17)"⁷⁸.

Antropologia w listach św. Pawła

Na kartach Ewangelii zostało zatem "uchwycone" chrystusowe spojrzenie na człowieka, które jest pełnym współczucia i miłosierdzia spojrzeniem Boga. Ukazana została również perspektywa, jaka otwiera się przed człowiekiem dzięki wcieleniu, życiu, męce, śmierci i zmartwychwstaniu Bożego Syna. Prawdy te zostały rozbudowane i pogłębione przez Apostołów, a w szczególności przez świętego Pawła.

Paweł, wychowany w antropologii starotestamentowej⁷⁹, pomimo, iż używa greckich terminów, pozostaje wierny hebrajskiemu, monistycznemu spojrzeniu na człowieka⁸⁰. Ciało (*baszar*) jest przez niego określane dwoma greckimi rzeczownikami: *soma* i *sarks*. Dusza (*nefesz*) to *psyche*, natomiast duch (*ruah*) to grecki termin *pneuma*. Terminy te jednak święty Paweł doprecyzowuje i nadaje im nowy charakter pogłębiając swą refleksję o człowieku w aspekcie chrystologicznym i soteriologicznym. Najistotniejszą bowiem cechą antropologicznej refleksji św. Pawła jest radykalna zmiana bytowa, jaka dokonuje się w człowieku w akcie wiary i chrztu. Paweł określa ją "nowym narodzeniem w Chrystusie", "byciem w Chrystusie" lub "staniem w wierze" (por. 2Kor 5, 17; Rz 11, 20; 1 Tes 3, 8). Zmiana ta jest określana w biblistyce "ontogenezą". Poprzez tą zamianę człowiek otrzymuje nowy status, dzięki któremu - poddając się prowadzeniu Ducha Świętego - jest w stanie postępować "według Ducha" (*kata pneuma*), a nie "według ciała" (*kata sarka*)⁸¹. W poniższych paragrafach

⁷⁶Ibidem, s. 37.

⁷⁷Ibidem, 37

⁷⁸Ibidem, s. 38.

⁷⁹S. Włodarczyk, *Antyteza Pawłowa sarx-pneuma w interpretacji św. Jana Chryzostoma*, „Ruch biblijny i liturgiczny” 30/4 (1997), s. 201.

⁸⁰Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 161.

⁸¹Ibidem, s. 155.

wyjaśnione zostało to pogłębione znaczenie poszczególnych elementów struktury człowieka z jakimi spotykamy się w antropologicznej myśli świętego Pawła, by następnie wpleść je w pawłowe nauczanie o człowieku jako nowym stworzeniu w Chrystusie.

W tym miejscu warto omówić strukturę człowieka w antropologicznej refleksji św. Pawła. W pierwszej kolejności chodzi o ciało - *soma* i *sarks*. Apostoł Paweł, mówiąc o ciele i cielesności człowieka posługuje się dwoma greckimi pojęciami: *soma* i *sarks*. Choć kilkakrotnie używa ich zamiennie (1Kor 5, 3; 7, 34, 2Kor 7, 1; Kol 2, 2, 5), to zasadniczo posiadają one dla niego odrębne znaczenia.

Rzeczownik *soma* oznacza dla świętego Pawła doczesne, przemijalne ciało człowieka w jego widzialnej formie i aktywności; ciało jako organizm ludzki, jako jedność złożoną z wielu członków⁸². Bardzo rzadko używany jest ten termin w odniesieniu do innego niż ludzkie ciała stworzonego (por. 1Kor 15, 37-38). Małżonkowie należą do siebie nawzajem i spotykają się ze sobą również w ciele (por. 1 Kor 7, 4-5). Jednak człowiek może w swoim ciele również popaść w grzech – na przykład nierządu, łakomstwa, pijaństwa – i w ciele *soma* mogą objawiać się skutki grzechów człowieka przeciwko własnemu ciału (por. 1Kor 6, 18). Tymczasem, "ciało nie jest dla rozpusty, ale dla Pana, a Pan dla ciała" (1Kor 6, 13). Dlatego – jak mówi święty Paweł chrześcijanin powinien dawać swoje ciało, *soma* "na ofiarę żywą, świętą, Bogu przyjemną jako wyraz (...) rozumnej służby bożej" (Rz 12, 1). Święty Paweł mówi bowiem wyraźnie, iż ciała ludzkie są „członkami Chrystusa" (1Kor 6, 15) oraz "świątyniami Ducha Świętego" (1Kor 6, 19). Oznacza to, że ciało ludzkie *soma*, jest miejscem wyróżnionym przez Boga wśród ciał innych istot żywych. Niezależnie bowiem od swej przemijalności, kruchości i podatności na grzech - uzyskuje status bytu sakralnego. Jest ono na tyle święte, że sam Bóg chce w nim przebywać jak w swojej świątyni⁸³. Paweł pisze: "Chwalcie więc Boga w waszym ciele!" (1Kor 6, 19).

Ta niezwykła godność ciała ludzkiego wynika również z przeznaczenia człowieka, który jest powołany do życia wiecznego -w czym będzie on uczestniczyć również jego ciało *soma*. Prezentując tę eschatologiczną perspektywę, Święty Paweł wprowadza termin *soma psychikon* – mówić o przemijającym, śmiertelnym ciele oraz

⁸²Por. T. M. Dąbek, *Duch, dusza i ciało w Tes 5, 23*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 40/4 (1987), s. 294.

⁸³Por. J. Kosiewicz, *Myśl wczesnochrześcijańska ...*, op. cit., s. 46.

termin *soma pneumatikon* – jakie będzie posiadał człowiek po zmartwychwstaniu⁸⁴ (por. 1Kor 15, 44).

Święty Paweł używa również terminu *soma* mówiąc również o Ciele Chrystusa zarówno w kontekście chleba eucharystycznego (1Kor 10, 16; 11, 24, 27, 29), jak i Kościoła, wspólnoty wierzących (1Kor 10, 7). Człowiek, w swoim wymiarze cielesnym jest zatem nie tylko osobą indywidualną. Jest również częścią społeczności wierzących – "jest zarazem ciałem własnym i ciałem Chrystusa, a więc ciałem eklezjalnym"⁸⁵.

Drugim greckim terminem określającym ciało jest rzeczownik *sarks*. Paweł używa go w jego pierwotnym greckim znaczeniu, jakim jest ciało, organizm człowieka, ale również eksponując ludzką, doczesną egzystencję. Ciało *sarks* wyznacza bowiem życie człowieka tu na ziemi, gdzie człowiek doświadcza różnych potrzeb, udręk i niedostatków - nie tylko fizycznych, ale i wewnętrznych, takich jak obawy, lęki, cierpienie wewnętrzne, bezsilność (por. Flp 1, 22, Ga, 2, 20, Ga 4, 13-14). W ciele *sarks* człowiek doświadcza również pożądlivosti (por. 1 Kor 7, 28).

Święty Paweł używa również terminu *sarks* mówiąc o przynależności narodowej, religijnej lub pochodzenia. Żydzi, potomkowie Izraela to "synowie co do ciała" (por. Rz 9, 8; 1Kor 10, 18). Również i Chrystus pochodzi według ciała z rodu Dawida (Rz 1, 3). Pojęciem *sarks* posługuje się również Paweł przeciwstawiając naturalne dążenia człowieka do świętości poznaniu ponadnaturalnemu, nadprzyrodzonemu, które jest darmo dane przez Boga i kierowane przez Ducha Świętego⁸⁶. Zarówno ciało (*sarks*) - oznaczające ludzkie dążenia skażone skutkami grzechu pierworodnego, jak i przestrzeganie starotestamentowej litery Prawa (*gramma*) nie są w stanie przynieść człowiekowi usprawiedliwienia⁸⁷.

Jednak szczególne znaczenie pojęcie *sarks* nabiera w antropologii pawłowej, gdy przeciwstawiane jest duchowi *pneuma*. W przeciwstawieniu tym, dokonywanym przez świętego Pawła w wielu miejscach jego listów, termin *sarks* nie oznacza samej substancji ciała człowieka, lecz ludzkie namiętności i instynkty⁸⁸. Obejmują one zmysłowe pożądlivosti, które mogą wyrażać się w jego ciele materialnym (*soma*), jak

⁸⁴Papieska Komisja Biblijna, *Czym jest człowiek? ...*, op. cit., s. 40.

⁸⁵J. Kosiewicz, *Myśl wczesnochrześcijańska...*, op. cit., s. 51.

⁸⁶T. M. Dąbek, *Duch, dusza i ciało...*, op. cit., s. 294.

⁸⁷Por. A. Jankowski, *Duch Odnowiciel. Szczególny aspekt eschatologicznego posłannictwa Ducha Świętego*, „Analecta Cracoviensia” 4 (1972), s. 125-145, 133-135.

⁸⁸Por. S. Włodarczyk, *Antyteza Pawłowa...*, op. cit., s. 200.

również w nieuporządkowane emocje, impulsy. Dobitnie ukazują to poniższe wersety Listu do Rzymian: "Ci bowiem, którzy żyją według ciała (*kata sarka*), dążą do tego, czego chce ciało (*ta tes sarkos*); ci zaś, którzy żyją według Ducha - do tego, czego chce Duch. Dążność bowiem ciała (*sarkos*) prowadzi do śmierci, dążność zaś Ducha - do życia i pokoju. A to dlatego, że dążność ciała (*sarkos*) wroga jest Bogu, nie podporządkowuje się bowiem Prawu Bożemu, ani nawet nie jest do tego zdolna. A ci, którzy żyją według ciała (*en sarki*), Bogu podobać się nie mogą. Wy jednak nie żyjecie według ciała (*en sarki*), lecz według Ducha, jeśli tylko Duch Boży w was mieszka. (...) Jeżeli natomiast Chrystus w was mieszka, ciało (*soma*) wprawdzie podlega śmierci ze względu na [skutki] grzechu duch jednak posiada życie na skutek usprawiedliwienia. A jeżeli mieszka w was Duch Tego, który Jezusa wskrzesił z martwych, to Ten, co wskrzesił Chrystusa z martwych, przywróci do życia wasze śmiertelne ciała (*somata*) mocą mieszkającego w was swego Ducha. Jesteśmy więc, bracia, dłużnikami, ale nie ciała (*sarki*), byśmy żyć mieli według ciała (*sarka*). Bo jeżeli będziecie żyli według ciała (*kata sarka*), czeka was śmierć. Jeżeli zaś przy pomocy Ducha uśmiercać będziecie popędy ciała (*somatos*) - będziecie żyli." (Rz. 8, 5-9).

Takie rozumienie terminu *sarks* i używanie go w celu uwydatnienia tej części w człowieku, która jest zepsutą na skutek grzechu pierworodnego - jest specyficzne dla Apostoła Narodów. Święty Jan posługuje się tym terminem w neutralnym znaczeniu lub dla podkreślenia ludzkiej natury Syna Bożego. Widoczne jest to już w prologu do Ewangelii świętego Jana - autor pisząc, iż "Słowo stało się ciałem" (por. J 1, 14), nie używa rzeczownika *soma*, lecz *sarks*⁸⁹. Tak samo dzieję, gdy św. Jan mówi o eucharystycznym Ciele Chrystusa (por. J 6, 51-56) – w przeciwieństwie do pozostałych ewangelistów, używających terminu *soma*, Apostoł Jan posługuje się tu pojęciem *sarks*.

Kolejnym elementem omawianej struktury jest dusza – *psyche*. Święty Paweł pojmuje duszę *psyche* jako starotestamentowe *nefes*, który to rzeczownik oznaczał wszystkie przejawy naturalnego życia człowieka⁹⁰ - jak bowiem pisze święty Paweł: "Pierwszy człowiek, Adam stał się duszą żyjącą" – *psychen zosan* (1Kor, 15, 45). W pawłowym ujęciu *psyche* oznacza całego żyjącego człowieka w jego doczesnym wymiarze, jego życie biologiczne pochodzące od Boga, lecz związane z materią, jak

⁸⁹Por. T. M. Dąbek, *Duch, dusza i ciało...*, op. cit., s.294.

⁹⁰Por. K. Romaniuk, *Antropologia Biblijna. Nowy Testament*, w: *Encyklopedia katolicka*, t. 1, Lublin 1989, kol.693.

również osobowość człowieka i różne jej aspekty: męstwo, odwagę, uczucia, emocje⁹¹. Paweł, używa też terminu *psyche* dla określenia każdego poszczególnego człowieka, na przykład: "każda dusza" (*pasa psyche*) ma na myśli każdą poszczególną osobę (por. Rz 2, 9).

Częściej jednak niż rzeczownika *psyche*, Paweł używa w swoich listach przymiotnika *psychicos*. W każdym przypadku przymiotnik ten pojawia się dla przeciwstawienia zmysłowego postrzegania rzeczywistości sferze duchowej (*pneumaticos*)⁹², czego przykładem są poniższe fragmenty jego listów: "Człowiek zmysłowy (*psychicos anthropos*) bowiem nie pojmuje tego, co jest z Bożego Ducha (*ta tou pneumatos tou theou*)" (1Kor 2, 14). "Zasiewa się ciało zmysłowe (*soma psychikon*) - powstaje ciało duchowe (*soma pneumatikon*). Jeżeli jest ciało ziemskie (*soma psychikon*) powstanie też ciało duchowe (*soma pneumatikon*)" (1Kor 15, 44).

Psychikos dla świętego Pawła to zatem człowiek, który myśli i działa tylko zgodnie z ludzkimi kryteriami -według ludzkiego poznania, mądrości i roztropności. Może też posuwać się do podstępnych działań lub oszukiwać w celu zaspokojenia swoich nieuporządkowanych ambicji i żądz właściwych dla człowieka po grzechu pierworodnym. *Psychikos* to osoba, która polega na ludzkim rozsądku a nie poddaje się kierownictwu Ducha Świętego, by rozeznawać sprawy na sposób duchowy.

Podsumowując, sam rzeczownik *psyche*, występuje w listach pawłowych dość rzadko i raczej w neutralnym znaczeniu, będącym kontynuacją hebrajskiego *nefesz*. Forma przymiotnikowa, *psychikon*, służy natomiast do przeciwstawienia ludzkiego sposobu myślenia i działania postępowaniu i rozeznawaniu duchowemu.

Trzecim elementem omawianej struktury jest duch – *pneuma*. Grecki rzeczownik *pneuma*, w swoim pierwotnym znaczeniu określa wiatr, powietrze, powiew, oddech. Znaczenie tego pojęcia przesuwają się dalej, w kierunku skojarzeń bardziej niematerialnych, jak tchnienie życia, poetyckie natchnienie⁹³. W Nowym Testamencie *pneuma* odwołuje się do niewidzialnego, lecz skutecznego działania Boga w człowieku oraz do Boga samego, który, w swoim sposobie istnienia, odbiega całkowicie od ludzkiego doświadczenia⁹⁴. W listach świętego Pawła rzeczownik *pneuma* jest jednym z ulubionych terminów. Apostoł narodów rozumie je zgodnie ze starotestamentowym

⁹¹Por. T. M. Dąbek, *Duch, dusza i ciało...*, op. cit., s. 296.

⁹²Ibidem, s. 292.

⁹³Por. Ibidem, s. 289.

⁹⁴Ibidem, s. 289.

pojmowaniem człowieka. Duch *pneuma* (hebr. *ruah*) został podarowany człowiekowi przez samego Boga (por. Kor. 2, 12), stanowiąc w nim źródło nadprzyrodzonego życia⁹⁵.

Czasami święty Paweł używa terminu *pneuma*, by określić całego człowieka⁹⁶, jak to ma miejsce w końcowych pozdrowieniach niektórych listów pawłowych, na przykład: "Łaska Pana naszego, Jezusa Chrystusa, [niech będzie] z duchem waszym! Amen" (Flp 4, 23, por. również: Ga 6, 18; Flm 25). Za jego pomocą określa również to miejsce w człowieku, które jest siedliskiem uczuć, myśli i woli człowieka (na przykład: 1 Kor 2, 11; 7, 34; 16, 18; 2Kor 2, 13; 7, 1, 5, 13;).

Jednak najbardziej znamienym dla świętego Pawła jest użycie rzeczownika *pneuma*, aby określać ten aspekt życia człowieka, który jest wspólny z Bogiem⁹⁷. To Duch Boży tworzy "nowego człowieka", jest zadatkami życia wiecznego (por. 2Kor 5, 4-5) oraz zasadą, która po śmierci przemienia ciało zmysłowe *soma psychikon* w uwielbione ciało duchowe *soma pneumatikon* (por. 1Kor 15, 44). *Pneuma* w człowieku jest zatem miejscem nadprzyrodzonego życia i najintymniejszej więzi z Bogiem. Może ona się rozwijać i zacieśniać, jeżeli człowiek, przyjąwszy zbawienie ofiarowane mu w Jezusie Chrystusie, poddaje się ciągłej przemianie przez Ducha Bożego, by stawać się coraz bardziej człowiekiem duchowym *pneumatikos* [*anthropos*] (por. 1Kor 2, 44-45).

Dokonawszy powyższej analizy podstawowych fenomenów antropologicznych, jakimi posługuje się święty Paweł w swoich Listach, spróbujmy wpleść je w pawłowe nauczanie o "nowym człowieku" i o "nowym stworzeniu" w Chrystusie (por. Ga 5, 15), gdyż jest ono fundamentem antropologii pawłowej⁹⁸.

Wcielenie, męka, śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa otworzyły drzwi do radykalnej zmiany bytowej, jaka dokonuje się w każdym człowieku, który przez wiarę, w Chrzcie świętym przyjmuje w swoim życiu dzieło Krzyża. W sakramencie chrztu człowiek zostaje współkrzyżowany z Chrystusem – drugim Adamem - "zwlekając" z siebie starego człowieka *palaion anthropon*, którego duchowym dziedzictwem jest

⁹⁵Por. P. Nyk, *Obraz człowieka...*, op. cit., s. 156.

⁹⁶Por. S. Szymik, *Antropologia*, w: *Teologia Nowego Testamentu*, t. III, red. M. Rosik, Wrocław 2008, s. 233-267.

⁹⁷Por. T. M. Dąbek, *Duch, dusza i ciało...*, op. cit., s. 290.

⁹⁸Por. P. Nyk, *Obraz człowieka w Biblii. ...*, op. cit., s. 155.

grzech pierwszego Adama, a "przyobleka się" w nowego *kainon* lub *neon* [*anthropon*]⁹⁹ (por. Ef 4, 24; Kol 3, 9-10).

Żeby zrozumieć naturę tej "nowości" przyjrzyjmy się znaczeniu dwóch przymiotników, jakimi posługuje się Święty Paweł mówiąc o przyobleczeniu się w "nowego" człowieka: *kainon* i *neos*. W Liście do Efezjan (Ef 4, 24) użyte jest określenie *kainon*, które oznacza nowość co do istoty – zaistnienie czegoś, co do tej pory nie istniało¹⁰⁰. Przymiotnik ten występuje w Nowym Testamencie również gdy mowa jest o nowych bukłakach (np. Mt 9, 17), o przyszywaniu łąty z nowego, surowego płótna (np. Mk 2, 21; Łk 5, 36), o wydobywaniu przez ojca rodziny nowych i starych rzeczy ze skarbca (np. Mt 13, 52), o nowej nauce z mocą (np. Mk 1, 27; Dz 17, 19), o Nowym Przymierzu w Krwi Chrystusa (np. Mt 26, 28; Mk 14, 24; Łk 22, 20; 1Kor 11, 25; 2Kor 3, 6; Hbr 8, 8. 13; 9, 15), nowym przykazaniu (np. J 13, 34), nowym stworzeniu (2Kor 5, 17), nowej ziemi (2Pt 3, 13, Ap 21, 1) i nowym niebie (Ap 21, 1). Przymiotnik ten znajduje się również w wypowiedzi Zasiadającego na Tronie: "Oto czynię wszystko nowe" (Ap 21, 5)¹⁰¹.

Przymiotnik *neos* oznacza natomiast nowość w sensie czasowym, jak również młodość, świeżość i młodzięczość¹⁰². Przymiotnik ten możemy znaleźć w Nowym Testamencie, gdy mowa o nowym, młodym winie (Mt 9, 17; Mk 2, 22; Łk 5, 37), nowym cieście posiadającym zakwas Nowego Przymierza (1Kor 5, 7)¹⁰³. Użycie przez Świętego Pawła w Kol 3, 10 przymiotnika *neon* wskazuje zatem, że choć w Chrzcie świętym dokonuje się przemiana w "nowego człowieka", to jednocześnie ten "nowy człowiek" jest celem, który każdy wierzący ma stale osiągać, poprzez ciągłe stawanie się odnowionym¹⁰⁴. Nikt bowiem w życiu doczesnym nie może stwierdzić, że całkowicie stał się nowym człowiekiem, tj. żyjącym całkowicie "według Ducha" w Chrystusie. To odnawianie ma za cel poznanie, które dokonuje się w zjednoczeniu z Osobą Poznawaną, Bogiem. Zjednoczenie to z kolei oznacza odtwarzanie świętości Chrystusa¹⁰⁵. To właśnie w tej świętości Jezusa, drugiego Adama, w Jego pokorze,

⁹⁹Por. T. Michalski, *Nowy człowiek" na podstawie "Listu do Kolosan" (3, 10-15)*, „Studia Wrocławskie” 1 (1998), s. 95.

¹⁰⁰Ibidem, s. 95

¹⁰¹<http://biblia-online.pl/Sloownik/Biblijny/JamesStrongGreek/Strong/G2537> (7.01.2021)

¹⁰²Por. T. Michalski, *"Nowy człowiek" na podstawie ...*, op. cit., s. 95.

¹⁰³<http://biblia-online.pl/Sloownik/Biblijny/JamesStrongGreek/Strong/G3501> (7.01.2021)

¹⁰⁴Por. J. Kozyra, *Nowe stworzenie - kaine ktisis*, „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne” 11 (1978), s. 30.

¹⁰⁵Por. T. Michalski, *"Nowy człowiek" na podstawie ...*, op. cit., s. 96.

uniżeniu, całkowitym posłuszeństwie i poddaniu się woli Ojcu – zajaśniał obraz Boga, który Pierwszy Adam zniszczył w sobie przez swoją wyniosłość i nieposłuszeństwo¹⁰⁶. W uniżeniu i posłuszeństwie Jezusa - Syna Bożego i Syna Człowieczego – wyraziła się również pełnia człowieczeństwa.

Próbując wpleść antropologiczne pojęcia świętego Pawła w jego nauczanie o nowym człowieku, należy stwierdzić, że "stary człowiek", będący spadkobiercą adamowego upadku, to człowiek zmysłowy (*psychikos anthropos*), żyjący według ciała (*kata sarka*), podległy własnym pożądlivościom i niezdolny do samodzielnej zmiany swojej sytuacji wobec Boga. Takie jest dziedzictwo każdego człowieka, dopóki nie przyjmie dzieła Krzyża. Przyjmując je i wyznając wiarę w akcie chrztu świętego dokonuje się w człowieku radykalna zmiana bytowa – rodzi się nowy człowiek (*kainos anthropos*), człowiek duchowy (*pneumatikos anthropos*), który – poddając się działaniu Ducha Świętego - staje się wciąż nowym i świeżym (*neos anthropos*). Moc Ducha Świętego uzdalnia go, by "uśmiercając pożądlivości ciała (*soma*) (por. Rz 8, 13), dając je – ciało (*soma*) - na ofiarę żywą, świętą, Bogu przyjemną (por. Rz 12, 1), coraz mniej żył według ciała (*kata sarka*) i jego namiętności, a coraz bardziej odkrywał, że jego doczesne ciało (*soma psychikon*) jest świątynią Ducha Świętego. Po zmartwychwstaniu natomiast obdarowany zostanie nowym, duchowym ciałem (*soma pneumatikon*). Dzięki mocy Ducha Świętego, może również dokonywać się w człowieku przemiana tej części w nim, którą święty Paweł określa terminem *psyche* – czyli: myśli, emocje, uczucia, wyobraźnię. Odnawiając swój umysł (por. Ef 4, 23, Rz 12, 2), poddając każdą myśl w posłuszeństwo Chrystusowi (por. 2Kor 10, 5), chrześcijanin staje się coraz mniej człowiekiem zmysłowym (*psychikos anthropos*), nie pojmującym tego, co jest z Bożego Ducha. To, co duchowe jest bowiem dla *psychikos anthropos* głupstwem i nie może on tego poznać na sposób ludzki (por. 1Kor 2, 14). Dzięki działaniu Ducha Świętego człowiek coraz bardziej zaczyna żyć według Ducha (*kata pneuma*), staje się człowiekiem duchowym (*pneumatikos anthropos*), rozeznającym wszystko w duchowy sposób (por. 1Kor 2, 14-15).

3.2. Zarys antropologii chrześcijańskiej od epoki patrystycznej do Soboru Watykańskiego II

¹⁰⁶Por. A. Gelin, *Pismo Święte o człowieku*, Paryż 1971, s. 33-34.

Na przestrzeni dwudziestu wieków chrześcijaństwa, poszczególne elementy składające się na strukturę człowieka (tj. ciało, dusza i duch) nie były traktowane w myśli chrześcijańskiej w jednakowy sposób. Wynikiem tego jest swoista dysharmonia o charakterze ontologicznym, jaką możemy zaobserwować w chrześcijańskich koncepcjach antropologicznych w poszczególnych epokach: w okresie patrystycznym, scholastycznym, nowożytnym i współczesnym. Źródłem tego rozdźwięku ontologicznego jest przede wszystkim filozofia oraz poglądy religijne starożytnej Grecji, jak również przekazy Starego Testamentu. Antropologiczna myśl chrześcijańska, podlegała bowiem u swoich początków różnym wpływom, wskutek czego podatna była na aktualne trendy mające swój wyraz w różnych sposobach ujmowania relacji między ciałem i duszą. Wpływy te wprowadzały filozoficzny i teologiczny chaos, z którego jednak Kościół wyłonił pewną określoną wizję człowieka mającą stałe założenia¹⁰⁷.

Wymiar cielesny ludzkiej egzystencji stanowił jednak przez wieki obszar największych napięć w katolickiej myśli antropologicznej. Starotestamentowe i nowotestamentowe poglądy na temat człowieka miały znaczny wpływ na neutralizację ujemnego stosunku wobec ciała ludzkiego, stanowiącego spuściznę helleńsko – gnostycką. Jakkolwiek chrześcijańska myśl antropologiczna nigdy nie zaprzeczyła wartości cielesnego wymiaru ludzkiej egzystencji, to do Soboru Watykańskiego II dominował tu pewien rodzaj dualizmu, przeciwstawiający ciału duszę – uznawaną za nadrzędny komponent osoby ludzkiej. Podczas Soboru Watykańskiego II otwarta została jednak droga do poszukiwania sposobów ponownej integracji ciała w duchowość katolicką¹⁰⁸. Poniższe refleksje prezentują zarys antropologii chrześcijańskiej począwszy od epoki Ojców Apostolskich do Soboru Watykańskiego II. Przybliżone zostaną również antropologiczne wybranych pisarzy chrześcijańskich, którzy w szczególny sposób podejmowali zagadnienia antropologiczne. Ze względu na charakter pracy, zaakcentowana zostanie kwestia wymiaru cielesnego ludzkiej egzystencji.

W okresie patrystycznym refleksja na temat człowieka nie była szczególnie rozpracowywanym zagadnieniem na Soborach powszechnych¹⁰⁹. Należy pamiętać, że dogmaty wiary chrześcijańskiej nie były w tamtym czasie ani dopracowane, ani

¹⁰⁷ Por. J. Kosiewicz, *Myśl wczesnochrześcijańska...*, op. cit., s. 13.

¹⁰⁸ M. Chmielewski, *Ciało i duchowość. Zarys problematyki*, „Ethos” 21/4 (2008), s. 48-52.

¹⁰⁹ D. Rops, *Kościół pierwszych wieków*, przeł. K. Ostrowska, Warszawa 1997, s. 446-490.

skryształizowane, a koncepcje teoretyczne stanowiły raczej wrzący tygiel¹¹⁰, w którym mieszały się różnorodne prądy i orientacje. Gminy chrześcijańskie często prezentowały własne wizje chrześcijaństwa i szybko zaczęły się rozpowszechniać wśród chrześcijan heretyckie nauki, takie jak arianizm czy manicheizm. Powstają również ujęcia przeciwstawiające człowieczeństwo i bóstwo Chrystusa¹¹¹. Zagadnienia podejmowane na Soborach powszechnych nie dotyczyły zatem bezpośrednio zagadnień antropologicznych, lecz przede wszystkim myśli chrystologicznej¹¹², jak również pojmowania Trójcy Świętej. Jednak chrystologiczna refleksja soborów okresu patrystycznego prowadzi również do refleksji nad człowiekiem. Sobory bowiem, potwierdzając pełne człowieczeństwo i pełne bóstwo Chrystusa i wskazując, że przyjął On rozumną duszę i ciało, niebezpośrednio potwierdzają również, że te dwa elementy stanowią pełnego człowieka¹¹³. Jakkolwiek niektóre synody lokalne podejmowały niektóre kwestie antropologiczne, czego przykładem jest synod w Konstantynopolu (543r.), podczas którego potępiona została koncepcja preegzystencji dusz oraz ich upadek na ziemię, mający być karą za grzech. Na synodzie w Braga (563) natomiast zanegowano tezy głoszące, że dusze ludzkie lub aniołowie są z substancji Boga, by w końcu podczas IV Soboru w Konstantynopolu (870r.) potwierdzić, że człowiek ma jedną duszę a nie dwie¹¹⁴.

Pamiętać należy również, że pierwsze wieki chrześcijaństwa naznaczone są prześladowaniami wyznawców Chrystusa. Perspektywa męczeństwa była zatem dla pierwszych chrześcijan bardzo realna. Żyli też oni nadzieją na rychłe przyjście Chrystusa. Z tego względu, dla wielu z nich, doczesne życie w ciele nie stanowiło zbyt wielkiej wartości w porównaniu z nadzieją niedługiego spotkania z ukochanym Zbawicielem i spędzenia z Nim wieczności.

Nie należy się dziwić, że w takiej atmosferze pierwszych wieków chrześcijaństwa, w tę nowatorską nowotestamentową refleksję o człowieku zaczęły przenikać elementy greckiego gnostycyzmu, mającego swe źródła w platońskim i neoplatońskim dualizmie¹¹⁵ oraz stoicyzmu¹¹⁶. Myśli te stawały w opozycji cielesny

¹¹⁰ Por. J. Kosiewicz, *Myśl wczesnochrześcijańska...*, op. cit., s. 54.

¹¹¹ Por. Ibidem, s. 49.

¹¹² Por. M. Chmielewski, *Ciało i duchowość...*, op. cit., s. 49.

¹¹³ Por. B. Sėboué (red.), *Historia dogmatów*, t. 2, przeł. P. Rak, Kraków 2001, s. 102.

¹¹⁴ Por. Ibidem, s. 103.

¹¹⁵ Por. J. Kosiewicz, *Myśl wczesnochrześcijańska...*, op. cit., s. 49, 52.

¹¹⁶ Por. M. Składanowski, *Ciało, dusza i duch. Myśl Josepha Ratzingera na tle współczesnej antropologii*, Warszawa, 2013, s. 38.

i duchowy komponent struktury człowieka, traktując ciało jako siedlisko i uosobienie zła, natomiast element duchowy (duszę), jako pierwiastek boskości uwięziony w ciele. Jedynym sposobem, by ją stamtąd uwolnić jest poskramianie skłonności cielesnych¹¹⁷ i jak najszybsze wyzwolenie się z okowów cielesności. Następuje stopniowa hellenizacja chrześcijaństwa, a co za tym idzie również chrześcijańskiej refleksji o człowieku w okresie patrystycznym. W refleksjach antropologicznych zarówno Ojców Apostolskich jak i Ojców Kościoła to napięcie pomiędzy ciałem i duszą jest również widoczne. Natomiast rozwijające się od końca III wieku życie monastyczne rozpowszechniło styl duchowego życia akcentujący ascezę, jak również wyższość dziewictwa i celibatu, czego odzwierciedlenie znajdujemy między innymi w *Apoftegmatach Ojców Pustyni*¹¹⁸. Jakkolwiek refleksje antropologiczne nie stanowiły najważniejszego obszaru wypowiedzi Kościoła w pierwszych wiekach chrześcijaństwa, to różnorodność myśli antropologicznych okresu patrystycznego ukazuje żywe zainteresowanie i potrzebę zrozumienia człowieka w świetle nauki Chrystusa i Apostołów i w odniesieniu do tradycji kulturowych i filozoficznych panujących w ówczesnym świecie.

3.2.1. Ojcowie Apostolscy

Jakkolwiek Ojcowie Apostolscy nie mają jeszcze sprecyzowanej wizji człowieka, to obserwujemy u nich tendencję to wyrównywania wartości ciała i duszy człowieka. Święty Klemens, biskup Rzymu mówił o ciele ludzkim jako o objawieniu ducha. Odwołując się też do pawłowego określenia ciała jako świątyni Boga, uważał je za byt sakralny. Wizja człowieka, przedstawiona przez Klemensa Rzymskiego jest jednolita i zawiera w sobie relację do Boga. Klemens mówi, że Bóg „*swymi świętymi i nieskazitelnymi rękami jako odbicie własnego obrazu ukształtował człowieka, istotę najdoskonalszą i najwyższą*”¹¹⁹. Człowiek zatem jest w całości swego bytu obrazem Boga. Również autor *Listu Barnaby* docenia ludzkie ciało, uznając je za tą część struktury człowieka, którą Bóg posłużył się, by w Jezusie Chrystusie ukazać się ludziom. Dlatego nie można je zatem traktować jako za złe samo w sobie. Święty Ignacy Antiocheński natomiast odnosił się do innego twierdzenia św. Pawła - iż

¹¹⁷ Por. M. Chmielewski, *Ciało i duchowość...*, op. cit., s. 49.

¹¹⁸ Ibidem, s. 48.

¹¹⁹ Klemens Rzymski, *List do Kościoła w Koryncie*, 33, 4, S.C. 167, s. 154.

Chrystus jest „Nowym Człowiekiem”. Przeciwwstawiał on życie według człowieka życiu według Chrystusa. Ignacy z Antiochii zauważa, że fakt wcielenia Syna Bożego zmienia radykalnie znaczenie ciała ludzkiego. Podkreśla on, że pełnia bytu ludzkiego jest w istotny sposób związana z osobą Chrystusa¹²⁰. Przykładem przywiązania pisarzy chrześcijańskich tamtego okresu do tradycji platońskich jest porównanie dokonane autora *Listu do Diogeneta*, który chcąc wyjaśnić na czym polega życie chrześcijan w tym świecie, ale nie będących z tego świata porównuje je właśnie do zależności między duszą i ciałem. Jednocześnie jednak, „*czym jest dusza w ciele, tym są w świecie chrześcijanie. Dusze znajdujemy we wszystkich członkach ciała, a chrześcijan w miastach świata. Dusza mieszka w ciele, a jednak nie jest z ciała i chrześcijanie w świecie mieszkają, a jednak nie są ze świata (...). Ciało nienawidzi duszy i chociaż go nieczym nie skrzywdziła, przecie z nią walczy, ponieważ przeszkadza mu w korzystaniu z rozkoszy (...). Dusza kocha to ciało, które jej nienawidzi i jego członki (...). Dusza zamknięta w ciele, ale to ona właśnie stanowi o jedności ciała (...). Dusza, choć nieśmiertelna, mieszka w namiocie śmiertelnym (...). Dusza staje się lepsza, gdy umartwia się przez głód i pragnienie*”¹²¹.

3.2.2. Ojcowie Kościoła

Apologeci wieków interpretują człowieka i jego ciało w bardziej precyzyjny sposób, jednak wciąż obecny jest u nich wpływ myśli greckiej. Antropologia świętego Justyna Męczennika – jakkolwiek widoczne są u niego wpływy platonizmu – obraca się wokół ciała¹²². Twierdzi on, że to ciało człowieka a nie jego dusza jest tym elementem jego struktury, który odróżnia go od zwierząt. Gdyby ciała zwierząt były odpowiednio przystosowane, wówczas ich dusze mogłyby również widzieć Boga¹²³. Jednocześnie Justyn zaznacza, że nie wszyscy ludzie będą mogli zobaczyć Boga, lecz tylko ci, którzy oczyszczają się przez cnotę i są sprawiedliwi¹²⁴. Justyn jednak twierdzi, że nieśmiertelność duszy nie wynika z jej natury, lecz jest przywilejem danym przez Boga i że On, jeśli zechce, może zakończyć jej życie. Justyn uważa, że skoro Bóg

¹²⁰ Por. B. Sėbouė (red.), *Historia dogmatów...*, op. cit., s. 97.

¹²¹ *Do Diogeneta*, w: *Pierwsi świadkowie. Pisma Ojców Apostolskich*, przeł. A Świderkówna, opr. M. Starowieyski, t. 1, Kraków 1998, s. 342-343.

¹²² Por. B. Sėbouė (red.), *Historia dogmatów...*, op. cit., s. 83.

¹²³ Por. M. Składanowski, *Ciało, dusza i duch...*, op. cit., s. 39.

¹²⁴ Por. B. Sėbouė (red.), *Historia dogmatów...*, op. cit., s. 83.

powołał człowieka do zmartwychwstania, to uczestniczyć w nim będzie zarówno ciało jak i dusza.

Tacjan Syryjczyk (ur. ok. 130r.), uczeń św. Justyna, nawiązując do myśli swego nauczyciela, uważa, że dusza ludzka nie jest prosta, lecz ma złożoną konstrukcję. Wyróżnia on w duszy część materialną (gr. *psyche*) i duchową (gr. *pneuma*). Uważał on, że zniszczenie ciała po śmierci skutkuje również zniszczeniem duszy, gdyż od śmierci człowieka do momentu zmartwychwstania ciała, dusza ludzka w pełni nie istnieje¹²⁵. Twierdzi on, że dusza ludzka nie przejawia się bez ciała, bez niego również nie zmartwychwstałaby. Opisując powiązanie między duszą a ciałem, mówi, iż jest ona *węzłem ciała, a ciało naczyniem duszy*. „*Gdy taka złożoność jest niczym świątynią, Bóg pragnie w niej mieszkać za sprawą wyższego ducha; lecz kiedy owo połączenie wcale nie jest świątynią, człowiek ma przewagę nad zwierzęciem tylko poprzez wymawiane słowo, co do reszty, prowadzi takie samo życie, nie będąc na podobieństwo Boże*”¹²⁶. Jakkolwiek człowiek jest bytem materialnym poprzez swoje ciało, to przewyższa materię. Dzieje się to nie tylko ze względu na posiadanie duszy, lecz również przez fakt noszenia w sobie obrazu i podobieństwa Bożego. Nawet, jeśli Duch nie jest częścią konstrukcji antropologicznej człowieka, to zdolność posiadania Ducha stanowi zasadniczy aspekt jego bytu¹²⁷.

Klemens Aleksandryjski przyznawał, że człowiek składa się z ciała i duszy, jednak te elementy jego konstrukcji nie są przeciwstawne, lecz odmienne. Nie gardzi on ciałem, choć - zgodnie z opiniami typowymi dla szkoły aleksandryjskiej - prezentuje niekiedy platońską ideę duszy mieszkającej w ciele i dążącej do wyswobodzenia się z ciała. Ciało człowieka jako pochodzące z prochu ziemi, jest według Klemensa Aleksandryjskiego irracjonalne i ciąży ku ziemi, z której się wywodzi. Ponieważ jednak jest stworzone przez Boga, nie jest złe samo w sobie, a jego postać mówi o godności człowieka. Jakkolwiek dusza ma więcej godności w porównaniu z ciałem i jest lepszą częścią człowieka, nie jest dobra z natury, dlatego powinna ona panować nad ciałem, które podąża za namiętnościami¹²⁸. „*Zgoda, że dusza jest lepszą częścią człowieka, zgoda, że gorszą – ciało, lecz ani dusza nie jest czymś dobrym z natury, ani*

¹²⁵ Por. S. Świeżawski, *Dzieje europejskiej filozofii klasycznej*, Warszawa – Wrocław 2000, s. 272-273.

¹²⁶ Tacjan, *Przemowa do Greków*, 15, PG 6, s. 837-840; A. Puech, *Recherches sur le Discours aux Grecs de Tatién*, Paris 1903, s. 128.

¹²⁷ Por. B. Sëboué (red.), *Historia dogmatów...*, op. cit., s. 85.

¹²⁸ Ibidem, s. 91.

*ciało czymś złym z natury*¹²⁹. Dusza składa się według Klemensa Aleksandryjskiego z części irracjonalnej oraz części wyższej. Ta druga jest rodzajem inteligencji duchowej, dominuje nad częścią irracjonalną i stanowi w najwęższym sensie człowieka¹³⁰. Podobieństwo Boże w człowieku wyraża się przede wszystkim w jego udoskonalaniu poprzez czyny wzorowane na Chrystusie, jako obrazie Boga.

Orygenes był natomiast zwolennikiem teorii preegzystencji dusz, które zostały stworzone w jednym momencie i wyposażone w duchowe eteryczne „ciało”¹³¹. Choć Orygenes nie skupia się w swych antropologicznych refleksjach na ciele, to nie uważa je za złe samo w sobie, lecz dużo niżej usytuowane wobec świata duchowego, skoro – według niego – grzech stał się przyczyną wcielenia duszy. Jakkolwiek Kościół nie przyjął tych skrajnych tez Orygenesesa, to skłonność do uznawania wyższości duszy wobec ciała i utożsamiania człowieka właśnie z - rozumianą zazwyczaj po platońsku – duszą, dość szybko ugruntowała się w chrześcijańskiej teologii¹³².

Jeśli chodzi natomiast o Ireneusza z Lyonu, jego refleksje dotyczące człowieka były wyraźnie ukierunkowane przeciwko gnozjowi, a co za tym idzie koncentrowały się wokół ciała. Przeciwstawiał się on twierdzeniom gnostyków utożsamiających człowieka z duszą. Wyrażał on stanowisko, że człowiek jest istotą żyjącą rozumną, stanowiącą całość, która składa się z ciała i duszy. Uważał on, że należy uznać duszę jako należącą do danego podmiotu, gdyż nie istnieje ona w oderwaniu od konkretnego człowieka. W ten sposób myśl Ireneusza nawiązuje do arystotelesowskiej tradycji, wyprzedzając niektóre rozwiązania teologii i filozofii średniowiecza, również tomistycznej. Ireneusz mówił, że „człowiek, ponieważ jest istotą złożoną z duszy i ciała, wypada i trzeba, aby określał siebie przez te dwie części. Ze strony tych dwu części zagraża mu także upadek”¹³³. Ireneusz inspirował się św. Pawłem, dlatego istotnym jest dla niego pojęcie ducha, który jest dany bytowi ludzkiemu i podążanie za nim może doprowadzić człowieka do doskonałości¹³⁴. Bóg pragnie dla człowieka tej doskonałości obrazu i podobieństwa do Niego i to właśnie determinuje ludzki byt. Nie jest zatem możliwe, by człowiek osiągnął tę doskonałość bez współpracy z Duchem Świętym. To właśnie Boży Duch, nie będąc antropologicznym składnikiem struktury człowieka, stanowi

¹²⁹ Klemens Aleksandryjski, *Kobierce*, III, 77, 3; *GSC* 15, s. 230.

¹³⁰ Por. M. Składanowski, *Ciało, dusza i duch...*, op. cit., s. 41.

¹³¹ Por. Orygenes, *Przeciw Celsusowi*, I 32-33, przeł. S. Kalinowski, Warszawa 1986, s. 58.

¹³² Por. B. Sěboué (red.), *Historia dogmatów...*, op. cit., s. 93-95.

¹³³ Ireneusz z Lyonu, *Wykład nauki apostołskiej*, przeł. W. Myszor, Kraków 1997, t. 7, s. 22.

¹³⁴ M. Składanowski, *Ciało, dusza i duch...*, op. cit., s. 85.

jednak transcendentny element dany człowiekowi dla zjednoczenia duszy i ciała. Biorąc pod uwagę boskie powołanie człowieka, obecność Ducha Bożego w człowieku jest niezbędna, by mógł on osiągnąć doskonałość, do której jest wezwany¹³⁵.

Ireneusz, wysuwając twierdzenia o niepodzielności osoby ludzkiej, podważa również podstawy eschatologii gnostyckiej, odnoszącej się z ogromną pogardą dla ciała i uznającej niematerialną duszę za część substancji boskiej, która - zapomniawszy o swoim boskim pochodzeniu - niejako upadła w świat materialny i może doświadczyć odkupienia poprzez wiedzę (gnosis), wyzwalamą ją z ciała¹³⁶. Uznaje on bowiem, że zmartwychwstanie dotyczy będzie całego człowieka, a nie tylko duszy, jako niematerialnej części. Podkreślając, iż konkretna dusza niejako „materializuje się” w konkretnym ciele i że jest nieprzystosowana do innych ludzkich ciał – Ireneusz zaprzecza koncepcji wędrówki dusz czy też koła żywotów i kolejnych wcieleń, charakterystycznych dla nurtu orficko-platońskiego¹³⁷. Wspomnieć należy, że szkoła antiocheńska poszła za intuicjami Ireneusza. Podkreślając człowieczeństwo Jezusa, obdarzała większym szacunkiem również i ciało człowieka, a obraz i podobieństwo boże obecny jest w całym człowieku. Skoro bowiem wcielony Syn Boży jest najdoskonalszym obrazem Boga, logiczną konsekwencją jest zatem stwierdzenie, że ciało również dzieli kondycję tego obrazu. Jednakże podejście kultywowane w szkole antiocheńskiej stopniowo wygasła w chrześcijańskiej myśli antropologicznej, ustępując miejsca koncepcjom wykształconym w szkole aleksandryjskiej, silnie inspirującej się myślą grecką¹³⁸.

Tertulian, podobnie do Ireneusza, podkreślał jedność człowieka i wartość ciała. W zasadzie człowiek dla Tertuliana to przede wszystkim ciało i wokół ciała rozwija on swoją antropologię. Jego traktat *O duszy* można uznać za pierwsze dzieło ściśle antropologiczne w literaturze chrześcijańskiej. Człowiek jest według Tertuliana bytem zespalamym dwie substancje, wzajemnie ze sobą złączone. Tertulian w specyficzny sposób interpretuje Rdz 2, 7, twierdząc, że człowiek jest przede wszystkim ciałem, w które Bóg tchnął duszę swoim własnym oddechem. Jednak człowiek jako taki został uformowany przed tym boskim tchnieniem¹³⁹. Tertulian, twierdzi za stoikami, że – skoro wszystko co jest musi być cielesne – dusza również jest bytem cielesnym.

¹³⁵ Por. B. Sėbouė (red.), *Historia dogmatów...*, op. cit., s. 86.

¹³⁶ Por. C. Tresmontant, *Problem duszy*, przeł. J. Kowalczyk, Warszawa 1973, s. 85-86.

¹³⁷ Por. J. Kosiewicz, *Myśl wczesnochrześcijańska...*, op. cit., s. 57.

¹³⁸ Por. B. Sėbouė (red.), *Historia dogmatów...*, op. cit., s. 90.

¹³⁹ Por. Ibidem, s. 88.

Człowiek natomiast jest zbudowany z duszy, czyli technienia cielesnego oraz z ciała, które jest naczyniem cielesnym, mieszczącym w sobie to technienie¹⁴⁰. Antropologii Tertuliana nie da się również oddzielić od chrystologii. Ukazuje on jeszcze wyraziściej niż Ireneusz, że Chrystus miał wcielić się jako wzór, na którego podstawie Ojciec uformował człowieka z prochu ziemi¹⁴¹.

Wpływy greckie w postaci platonizmu zauważamy również u Grzegorza z Nyssy. Odrzucając koncepcje Orygenesusa o jednoczesnym stworzeniu wszystkich dusz i zaprzeczając teorii preegzystencji, twierdził on jednak, że dusza, zawierająca w sobie obraz Boży i stworzona wraz z ciałem, posługuje się nim jak narzędziem. Podobieństwo Boże zawarte w duszy wynika z jej niematerialności, a to z kolei sprawia, iż jest ona nieśmiertelna. Ponieważ dusza jest niecielesna i wyższa wobec ciała, nie można zatem twierdzić, że w nim „mieszka”, lecz je ożywia¹⁴². Podobnie do św. Bazylego Wielkiego, św. Grzegorz rozróżnia istotę człowieka, którą jest byt wewnętrzny, czyli dusza od ciała, które do niej należy. Rozróżnienie to tłumaczy on faktem nieśmiertelności duszy, która opuszcza ciało w momencie śmierci¹⁴³. Celem natomiast istnienia duszy jest ożywienie przez nią ciała w momencie zmartwychwstania¹⁴⁴. Również Ambroży z Mediolanu podejmuje i rozwija tę myśl. Píše on, że „*jesteśmy duszą i umysłem, do nas należą części naszego ciała (...), dusza nasza jest obrazem Boga. W niej jest człowiecze, cała twoja istota, bez niej jesteś niczym*”¹⁴⁵.

3.2.3. Św. Augustyn

W IV i V wieku rozważania na temat natury ludzkiej stały się bardzo ważnym Refleksją św. Augustyna nad człowiekiem zasługuje na szczególną uwagę. O ile antropologia była obecna we wcześniejszych wiekach, to u Augustyna zajmuje miejsce centralne¹⁴⁶. Dla niego bowiem „wszystko przechodzi przez człowieka”¹⁴⁷. Jednocześnie, biskup Hippony sam przyznaje, że „*wielką głębiną jest człowiek. Łatwiej*

¹⁴⁰ Por. M. Składanowski, *Ciało, dusza i duch...*, op. cit., s. 40.

¹⁴¹ Por. B. Sėbouė (red.), *Historia dogmatów...*, op. cit., s. 88.

¹⁴² Por. M. Składanowski, *Ciało, dusza i duch...*, op. cit., s. 43.

¹⁴³ Por. B. Sėbouė (red.), *Historia dogmatów...*, op. cit., s. 97.

¹⁴⁴ Por. H. Pietras, *Początki teologii Kościoła*, MT, t. 28, Kraków 2000, s. 281-282.

¹⁴⁵ Ambroży z Mediolanu, *Hexameron*, 42-43, przeł. W. Szodrski, Warszawa 1969, s. 207-208.

¹⁴⁶ Por. B. Sėbouė (red.), *Historia dogmatów...*, op. cit., s. 98.

¹⁴⁷ V. Grossi, *Lineamenti di antropologia patristica*, Piemonte 1983, s. 67.

policzyć jego włosy niż uczucia i poruszenia serca"¹⁴⁸. Należy przyznać, że antropologia św. Augustyna jest myślą bardzo zróżnicowaną wewnątrz. Widoczne jest w niej ścieranie się różnorodnych i przeciwstawnych koncepcji, które Augustyn najpierw uznawał, a w miarę jak zgłębiał znajomość Biblii – odrzucał. Ostatecznie refleksje św. Augustyna o człowieku stały się na wiele wieków główną inspiracją teoretyczną nauki Kościoła, stanowiąc pomost łączący wczesnochrześcijańską wizję człowieka z jego późniejszymi koncepcjami¹⁴⁹.

Zróżnicowanie i ewolucja antropologicznej myśli biskupa Hippony wynikała z jego drogi nawrócenia. Augustyn, zgłębiając Biblię wykonał ogromny wysiłek, by przewyciężyć całą swoją dotychczasową humanistyczną edukację oraz fascynacje manicheizmem i filozofią grecką (platonizmem, stoicyzmem, epikureizmem) - by ostatecznie występować przeciwko skrajnym koncepcjom bytu ludzkiego, tj. przeciw materializmowi i spirytualizmowi¹⁵⁰. W pierwszym okresie, w jego myśli antropologicznej widoczne są wyraźne wpływy helleńskiego spirytualizmu oraz neoplatońskich koncepcji duszy, jak również manichejskiej negacji ciała. Przyjął wtedy na przykład orficko-platońsko-gnostycką koncepcję duszy, która została na skutek grzechu połączona z ciałem i od tej pory przebywa w nim jak w więzieniu pragnąc jak najszybciej się z niego wyzwolić, by w ten sposób poznać prawdę.

Po zapoznaniu się z Nowym Testamentem, a w szczególności z listami św. Pawła, myśl Augustyna o człowieku uległa całkowitej zmianie. Nie oznacza to całkowitego porzucenia filozofii greckiej, jednak w wyraźny sposób dowartościował ciało i aspekt materialny egzystencji człowieka. Étienne Gilson stwierdza, że „gdy Augustyn mówi jako chrześcijanin, wtedy podkreśla, że człowiek to jedność duszy i ciała, gdy filozofuje, wtedy przyjmuje definicję platońską”¹⁵¹.

Ogólnie rzecz ujmując, Augustyn pojmuje człowieka jako byt złożony z duszy i ciała. Choć do samego końca uznaje on wyższość aspektu duchowości oraz funkcji duszy, to trzeba powiedzieć, że transformacja jego koncepcji człowieka była w tamtym czasie bardzo nowoczesna. Stanowiła ona niejako „przewrót kopernikański” w postrzeganiu człowieka w ówczesnym świecie. Nowatorstwo Augustyna polegało przede wszystkim na uznaniu ciała za stworzenie Boga i na dopatrywaniu się w jedności

¹⁴⁸ Św. Augustyn, *Wyznania IV*, przeł. Z Kubiak, Warszawa 1982., s. 13.

¹⁴⁹ Por. J. Kosiewicz, *Myśl wczesnochrześcijańska...*, op. cit., s. 76-77, 80.

¹⁵⁰ Por. Ibidem, s. 77.

¹⁵¹ Cyt. za: S. Świeżawski, *Dzieje europejskiej...*, op. cit., s. 352.

ciała i duszy podstawy natury człowieka oraz warunku pełni szczęścia¹⁵². Ostatecznie, pod wpływem własnych studiów nad Nowym Testamentem, Augustyn negował w swoich pismach teorie o preegzystencji, reinkarnacji, jak również wszelkie inne fatalistyczne koncepcje uznające, że materia i ciało są złe¹⁵³. Polemizował też z pelagianami, dowodząc, że ciało odgrywa niezwykle istotną rolę w teorii soteriologicznej. W swoich pismach, nawiązując do teorii rekapitulacji świętego Pawła z Tarsu, podkreślał szczególnie dobitnie konieczność wcielenia Syna Bożego, Jego męki cielesnej i zmartwychwstania. Wskazywał jednocześnie na istotną rolę ciała dla nadprzyrodzonej funkcji zbawienia¹⁵⁴.

Przyglądając się bardziej z bliska antropologii Augustyna, uznawał on, jak wskazaliśmy wyżej, iż człowiek jest prawdziwą jednością duszy i ciała. Jest on bytem wewnętrze zintegrowanym¹⁵⁵. Jakkolwiek dusza cieszy się bezdyskusyjnym pierwszeństwem, to tylko taka, zintegrowana osoba może być według Augustyna nazwana człowiekiem: *„Nie jest człowiekiem ani samo ciało, ani sama dusz, lecz to, co się składa z duszy i ciała. To prawda, że dusza nie jest całym człowiekiem, lecz stanowi jego lepszą część, również ciało nie jest całym człowiekiem, lecz jego gorszą częścią; dopiero gdy obie te części łączą się razem, noszą nazwę człowieka”*¹⁵⁶. Dusza jest cała w ciele ludzkim i cała w każdej jego odrębnej części. Jest rodzajem pośrednika pomiędzy ciałem, które ożywia a Bogiem, z którym ma kontakt, dzięki swojej duchowej naturze.

Augustyn wyróżnia zatem w strukturze człowieka element materialny, biologiczny, którym jest ciało oraz element transcendentny, który pozwala na ciągle wykraczanie poza wymiar przestrzenno-czasowy. Dzięki temu życie umysłowo-duchowe człowieka nie daje się zamknąć w rzeczywistości materialnej¹⁵⁷. Ciało u Augustyna jest niejako służącą duszy, podobnie jak dusza jest służebnicą Boga¹⁵⁸. Dobro ciała nie jest zatem dobrem człowieka, jest nim natomiast dobro złączonych ciała

¹⁵² Por. J. Kosiewicz, *Myśl wczesnochrześcijańska...*, op. cit., s. 67.

¹⁵³ Por. Ibidem, s. 66, 67.

¹⁵⁴ Por. Ibidem, s. 67-68.

¹⁵⁵ Por. Ibidem, s. 77.

¹⁵⁶ Św. Augustyn, *O Państwie Bożym*, XIII, 24, 1, BA, 35, s. 329.

¹⁵⁷ Por. E. Sienkiewicz, *Człowiek w myśli św. Augustyna*, „Teologia w Polsce” 5/2 (2011), s. 259-272.

¹⁵⁸ Por. B. Sěboué (red.), *Historia dogmatów...*, op. cit., s. 99.

i duszy. Człowiek jest bowiem duszą rozumną posługującą się śmiertelnym ciałem¹⁵⁹. Augustyn odrzuca jednak skrajny, radykalny dualizm.

Co się tyczy obrazu bożego w człowieku, biskup Hippony - na podstawie Rdz 1, 26 - wyciąga wniosek, że dusza ludzka jest obrazem Trójcy Świętej. Obraz ten jest niedoskonały, jednak to w niej, a nie w ciele obraz ten jest widoczny. W ciele możemy doszukiwać się jedynie śladów Bożych, gdyż obraz Boży może istnieć tylko tam, gdzie ma miejsce kontemplacja rzeczywistości wiecznych¹⁶⁰. Ponadto ciało, jako związane ze światem materialnym, składa się z elementów, drobnych i podzielonych części, które zostały w przedziwny sposób połączone przez Boga. Dusza ludzka natomiast jest niepodzielona. Ta niespotykana w przyrodzie jedność i niepodzielność duszy stanowi to dla Augustyna dodatkowy argument za jej wyższością, jak również świadczy o tym, że to właśnie dusza jednoczy materialne elementy ciała ludzkiego i nadaje im harmonijną całość. Z tego względu jest ona odbiciem najdoskonalszej harmonii, jaka jest tylko w Bogu¹⁶¹. Ciało natomiast jest dobre, bo stworzone przez Boga i dlatego może wejść do Państwa Bożego. Właśnie nadzieja na zmartwychwstanie jest zasadnicza dla chrześcijanina¹⁶².

Podsumowując, zarówno refleksja antropologiczna św. Augustyna jak i ta, zawarta w działach pozostałych Ojców Kościoła, stanowią trwałą część dziedzictwa chrześcijańskiego. Teologia późniejsza odwoływała się do nich, a w szczególności czynił to św. Tomasz z Akwinu, próbując oczyścić je z wpływów platońskich.

3.2.4. Święty Tomasz z Akwinu

Od VI wieku zachodnia myśl teologiczna i filozoficzna doświadczała głębokiej zapaści, z której zaczęła się odradzać dopiero po trzech wiekach. Od drugiej połowy XII wieku zaczęto natomiast coraz bardziej mówić w nurcie arystotelesowskim o jedności człowieka jako istoty złożonej z duszy i ciała¹⁶³.

Refleksja antropologiczna znajduje się u św. Tomasza z Akwinu - jak u Augustyna - na istotnym miejscu. Uważa się, że to dzięki niemu został zwyciężony

¹⁵⁹ Por. Św. Augustyn, *O obyczajach Kościoła katolickiego*, I, 4, 6, BA 1 (1949), s. 145-149.

¹⁶⁰ Por. E. Sienkiewicz, *Człowiek w myśli św. Augustyna...*, op. cit., s. 265.

¹⁶¹ Por. Ibidem, s. 270.

¹⁶² Por. B. Sėboué (red.), *Historia dogmatów...*, op. cit., s. 99.

¹⁶³ Por. M. Składanowski, *Ciało, dusza i duch...*, op. cit., s. 46.

dualizm w antropologii chrześcijańskiej. Choć ostatecznie nie dokonało się to w pełni, to przede wszystkim Tomasz nie przeciwstawia duszy ludzkiej ciału jako elementowi gorszemu, przeszkadzającemu duszy w swobodnym działaniu. Wręcz przeciwnie, dusza, w swoich najwyższych formach działania, potrzebuje współpracy z ciałem i jego organami. Jakkolwiek św. Tomasz, zgodnie z tradycją, przyznawał prymat duszy, uznawanej przez niego jako formę i widział w niej właśnie obraz Boży w człowieku, to nie traktuje człowieka jako duszy mieszkającej w ciele za karę i ku swojej zgubie¹⁶⁴. Nie uważa jej również – powołując się na hylemorfizm - za wyższą w stosunku do ciała formę bytu¹⁶⁵. Unikając natomiast materialistycznego monizmu podkreślał złożoność wewnętrzną człowieka, a jednocześnie jego substancjalną jedność¹⁶⁶. Sprzeciwiał się też negującemu cielesność spirytualizmowi, który skupiał się jedynie na doskonaleniu duszy.

Można powiedzieć, że święty Tomasz z Akwinu przystosował w najdoskonalszy sposób arystotelizm do potrzeb filozofii oraz teologii i wiary chrześcijańskiej. Wyznawał przekonanie o cielesnym pochodzeniu istoty ludzkiej. Dusza, będąc formą substancjalną ciała – czyni je ciałem i je ożywia. Przynależy też ona do konkretnego ciała, nawet po jego rozpadzie po śmierci. Jednocześnie, będąc substancją duchową i niecielesną, dusza ludzka przekracza ograniczenia ciała. Jest rozumna i posiada władzę wegetatywną, zmysłową i intelektualną¹⁶⁷.

W porównaniu do Augustyna, dla którego dusza ludzka jest pod każdym względem całkowitą substancją duchową, Tomasz w sposób bardziej zdecydowany dowartościowuje ciało ludzkie, traktując duszę jako substancję niezupełną pod względem gatunku. „*Dusza nie jest bowiem przypadłościową formą ciała, lecz jest jego formą substancjalną, która nadaje odpowiedni stopień doskonałości nie tylko całości, ale każdej części danej całości*”¹⁶⁸. Według Tomasza dusza ludzka jest tego typu formą, że połączenie z ciałem przynosi jej zawsze dobro i korzyść – zarówno w aspekcie doczesnym jak i eschatologicznym. Dlatego śmierć ciała jest według Tomasza tragicznym zdarzeniem, niejako gwałtem zadany naturze¹⁶⁹. Z tego względu „*dusza,*

¹⁶⁴ Por. L. Kuc, *Zagadnienie antropologii chrześcijańskiej*, „*Studia Theol. Vars.*” 10 (1971) nr 2, s. 104; Por. M. Składanowski, *Ciało, dusza i duch...*, op. cit., s. 50.

¹⁶⁵ Por. J. Kosiewicz, *Myśl wczesnochrześcijańska...*, op. cit., s. 83.

¹⁶⁶ Por. M. Składanowski, *Ciało, dusza i duch...*, op. cit., s. 50.

¹⁶⁷ Por. *Ibidem*, s. 51.

¹⁶⁸ Św. Tomasz z Akwinu, *Traktat o człowieku*, Kęty 1998, s. 141-142.

¹⁶⁹ Por. *Ibidem*, s. 80.

bytując bez ciała, całą swą istotą pożąda na nowo zespolenia z ciałem, oczekuje zmartwychwstania ciała”¹⁷⁰. Zmartwychwstanie ciała, będące efektem cudownego działania nadprzyrodzonej interwencji Boga, jest powrotem człowieka do pełni natury¹⁷¹.

Należy wspomnieć, że myśl św. Tomasza - wraz z jego refleksją o człowieku – została odrzucana przez Kościół i stan taki trwał przez wiele wieków. Odrzucenie to było reakcją Kościoła na arystotelizm w postaci awerroizmu, a w szczególności, wobec idei Siegera z Brabancji, który rozwinął teorię duszy opartą o Arystotelesa, jednak w oderwaniu od potrzeb wiary i instytucji chrześcijańskich¹⁷². Święty Tomasz, w swoich refleksjach antropologicznych poszedł jednak swoją drogą odbiegającą niejednokrotnie od twierdzeń nie tylko Augustyna, ale i Arystotelesa. Jego antropologia jest kontynuacją odbiblijnej wizji człowieka. Dlatego myśl Tomasza jest potwierdzeniem lub modyfikacją ogólnej koncepcji antropologicznej św. Augustyna w tej części, którą Augustyn wyprowadził na podstawie własnych studiów nad Pismem Świętym¹⁷³. Jednakże, antyarystotelesowskie reakcje w ówczesnym Kościele spowodowały powrót do proaugustyńskiej (bardziej lub mniej zmodyfikowanej), dualistycznej, a w dalszej konsekwencji spirytualistycznej koncepcji człowieka, która skupiała uwagę na duszy, jako prawdziwym wyznaczniku człowieczeństwa¹⁷⁴. Dopiero XX wiek, a w szczególności Sobór Watykański II oraz antropologiczna refleksja Jana Pawła II zapoczątkowały powrót „do początku”, czyli do koncepcji człowieka opartej o Stary i Nowy Testament.

¹⁷⁰ Ibidem, s. 80.

¹⁷¹ Por. Ibidem, s. 80.

¹⁷² Por. J. Kosiewicz, *Myśl wczesnochrześcijańska...*, op. cit., s. 84.

¹⁷³ Por. Ibidem, s. 87-88.

¹⁷⁴ Por. Ibidem, s. 85.

3.3. Myśl antropologiczna w nauczaniu Soboru Watykańskiego II

Sobór Watykański II stał się impulsem do podjęcia odnowy chrześcijańskiej refleksji o człowieku¹⁷⁵. Ojcowie soborowi poświęcili dużo miejsca na refleksję antropologiczną i zawarli problematykę współczesnego człowieka w następujących pytaniach pierwszego rozdziału Konstytucji duszpasterskiej o Kościele w świecie współczesnym - *Gaudium et spes*: „Co myśli Kościół o człowieku? Co potrzebne jest do budowy dzisiejszej społeczności? Jaki jest ostateczny cel ludzkiej działalności w całym świecie”¹⁷⁶. Jak podkreślił papież, Paweł VI, nigdy przedtem nie zajmowano się na soborach człowiekiem tak dogłębnie, jak podczas Soboru Watykańskiego II. Zajęto się tu człowiekiem nie w sposób abstrakcyjny, lecz realistycznie i wielowymiarowo, biorąc pod uwagę różne aspekty jego egzystencji i działań¹⁷⁷.

Konstytucja *Gaudium et Spes* ukazuje godność człowieka wyrażającą się już w samej jego strukturze. Człowiek bowiem stanowi jedność ciała i duszy, i w nim łączą się elementy świata materialnego oraz duchowego, tworząc razem osobę ludzką. Ten dualizm odmiennych ontycznie elementów składowych osoby ludzkiej stanowi o wyjątkowości człowieka pośród stworzeń. Człowiek jest istotą, którą rządzą zarazem prawa biofizyczne jak i duchowe. Żyje w czasie i przestrzeni, którą jest jego ciała oraz otaczająca go ziemia. Ciało człowieka jest z natury dobre i godne szacunku. „Nie wolno więc człowiekowi gardzić życiem ciała”¹⁷⁸, lecz należy je szanować i cenić, troszcząc się o jego zdrowie i zaspokojenie uprawnionych potrzeb¹⁷⁹. Jest ono bowiem kunsztowną i przedziwną strukturą, zawierającą w sobie wszystkie elementy świata materialnego. W człowieku elementy te „dosięgają swego szczytu i wnoszą głos w chwaleniu dobrowolnym swego Stwórcy”¹⁸⁰.

Człowiek, do rozwoju i podtrzymania życia biologicznego, potrzebuje pierwiastków odżywczych, które czerpie z powietrza roślin i zwierząt. Potrzebuje też

¹⁷⁵ Por. M. Składanowski, *Ciało, dusza, duch...*, op. cit., s. 61.

¹⁷⁶ *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym Gaudium et Spes*, nr 11.

¹⁷⁷ Por. J. Pastuszka, *Koncepcja człowieka w uchwałach Soboru Watykańskiego II (Konstytucja o Kościele w Świecie współczesnym) na tle współczesnych humanizmów*, „Roczniki filozoficzne” 16/4 (1968), s. 58.

¹⁷⁸ *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym Gaudium et Spes*, nr 14.

¹⁷⁹ Por. J. Pastuszka, *Koncepcja człowieka w uchwałach...*, op. cit., s. 59.

¹⁸⁰ *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie...*, op. cit., nr 14.

innych ludzi, z którymi tworzy więzi. Ciało odgrywa również ważną rolę w rozwoju działalności psychicznej, emocjonalnej duchowej człowieka. Jest ono bowiem przepojone pierwiastkami duchowymi i dlatego nabiera nowej wartości, gdyż do pewnego stopnia udzielają mu się siły ducha i jego uprawnienia. Ciało jest zaangażowane w każdy akt myśli, woli, jak również w wyobrażenia i przeżywane przez człowieka emocje i uczucia. Udział ciała w tych procesach odbywa się nie tylko poprzez gesty i mimikę, lecz również na poziomie chemicznych drgań materii i fizjologicznych procesów organizmu, jak również zależy od ustroju nerwowego osoby, ciśnienia krwi czy poziomu wydzielanych hormonów. Oznacza to zatem, że czynności psychiczne i duchowe człowieka są sprzężone z procesami odbywającymi się w jego ciele¹⁸¹. Można zatem powiedzieć, że ciało ludzkie ujawnia życie duszy, będąc łącznikiem pomiędzy światem a duszą. Z jednej strony, niejako przesłaniają, z drugiej zaś łączy ją ze światem poprzez zmysły. Te z kolei pełnią funkcje „okien”, „wylotów”, poprzez które dusza może widzieć świat, jak również są one narzędziami, jakimi posługuje się ona w działaniu¹⁸².

Duch ludzki natomiast jest tą częścią człowieka, która stanowi o jego godności i wielkości, a zarazem o jego odrębności i wyższości wobec innych rzeczy tego świata. Człowieka bowiem przenika świadomość, iż nie jest on tylko częścią przyrody ani anonimowym elementem życia społecznego, lecz rzeczywistością wyższą, odrębną tego świata. Na poziomie duchowym, człowiek ma zdolność wnikania w siebie i odczuwania Boga, który bada jego serce „*i gdzie on sam, pod okiem Boga decyduje o własnym losie*”¹⁸³. Jak wspomnieliśmy, duch ludzki współdziała z ciałem, lecz ta współpraca jest trudna, ze względu na fakt, iż „*człowiek zraniony przez grzech doświadcza buntów ciała*”¹⁸⁴. Dlatego tak ważnym jest panowanie nad namiętnościami ciała.

Sobór Watykański II mówi również dużo o godności człowieka, która wyraża się w fakcie bycia stworzonym na obraz i podobieństwo Boga, co jest cechą charakterystyczną bytu ludzkiego¹⁸⁵. Obraz ten przejawia się w trzech zasadniczych cechach właściwych tylko człowiekowi: zdolności do poznania i kochania swego Stwórcy, dominacji nad stworzeniami ziemskimi, jak również w zdolności do

¹⁸¹ Por. J. Pastuszka, *Koncepcja człowieka w uchwałach...*, op. cit., s. 60.

¹⁸² Por. Ibidem, s. 60, 62.

¹⁸³ *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie...*, op.cit., nr 14.

¹⁸⁴ Ibidem, nr 14.

¹⁸⁵ Ibidem, nr 12.

budowania więzi¹⁸⁶. Kolejnym przejawem godności i transcendencji człowieka jest rozum, wolność i sumienie¹⁸⁷.

O transcendencji człowieka świadczy również jego wewnętrzne rozdarcie. Człowiek jest bowiem miotany przez przeciwstawne i wrogie sobie dążenia. Jego życie jest przestrzenią dramatycznych zmagania między dobrem a złem, światłem a ciemnością. Człowiek doświadcza tragicznych konsekwencji upadku pierwszych ludzi, które wyrażają się w jego niezdolności samodzielnie przeciwstawiania się podnietom zła, przy jednoczesnym poczuciu uwięzienia w okowach własnych namiętności¹⁸⁸. Z tego względu koniecznym było przyjście Boga-Człowieka, który uwolniłby go, umocnił i wewnętrznie odnowił¹⁸⁹. Ta właśnie relacja pomierzy misterium Chrystusa i misterium człowieka jest najdonioślejszym punktem nauczania soborowego na temat bytu ludzkiego. „*Tajemnica człowieka wyjaśnia się naprawdę dopiero w tajemnicy Słowa Wcielonego. Albowiem Adam, pierwszy człowiek, był figurą przyszłego, mianowicie, Chrystusa Pana. Chrystus, nowy Adam, już w samym objawieniu tajemnicy Ojca i Jego miłości objawia w pełni człowieka samemu człowiekowi i okazuje mu najwyższe jego powołanie. Nic więc dziwnego, że w Nim wyżej wspomniane prawdy znajdują swoje źródło i dosięgają szczytu*”¹⁹⁰. Jezus jest człowiekiem doskonałym nie tylko dlatego, że przyjął ludzką naturę w jej integralności. W Nim, w najwyższym stopniu realizuje się Boży zamysł wobec ludzi¹⁹¹. Podejmując te zagadnienia, ojcowie soborowi wskazują kierunek dalszych teologicznych badań nad człowiekiem.

3.4. Antropologia personalistyczna Jana Pawła II

Mówiąc o chrześcijańskiej refleksji o człowieku, na szczególną uwagę zasługuje antropologiczna myśl Jana Pawła II, należącego do grona współczesnych personalistów, którzy w wyjątkowy sposób dowartościowali ludzką cielesność. Jego refleksje o człowieku dominują zarówno w książkach przedpontyfikalnych, takich jak: *Miłość i Odpowiedzialność* oraz *Osoba i czyn*, jak również po wyborze na Stolicę Piotrową,

¹⁸⁶ Por. B. Seboüé (red.), *Człowiek i jego zbawienie...*, op. cit., s. 126.

¹⁸⁷ Por. J. Pastuszka, *Koncepcja człowieka w uchwałach...*, op. cit., s. 62.

¹⁸⁸ Por. Ibidem, s. 62.

¹⁸⁹ *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie...*, op. cit., nr 13.

¹⁹⁰ Ibidem, nr 22.

¹⁹¹ Por. Ibidem, nr 22, 38, 41, 45.

w książce pt. *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich* oraz w encyklice *Evangelium vitae*. Jakkolwiek refleksja Karola Wojtyły na temat osoby ludzkiej zostanie szerzej omówiona w rozdziale piątym niniejszej pracy, w tym miejscu przybliżony zostanie zarys antropologicznej refleksji Jana Pawła II.

Jan Paweł II kontynuuje arystotelesowsko-tomistyczną antropologię, uznającą, iż istota ludzka złożona jest z elementu materialnego - czyli ciała - oraz duchowego. *W polu naszego integralnego doświadczenia staje on [człowiek], jako „ktoś” materialny, będący ciałem – równocześnie zaś o osobowej jedności tego materialnego „kogoś” stanowi duch*¹⁹².

Jan Paweł II, przyglądając się człowiekowi, w szczególny sposób podkreśla jego godność i podmiotowość. Analizując fragmenty z Księgi Rodzaju (Rdz 1, 26-27, Rdz. 2,7) opisujące stworzenie człowieka, zauważa, że spośród wszystkich istot, tylko on – człowiek - został stworzony jako osoba. Jest on nie tylko nosicielem obrazu swojego Stwórcy, lecz staje się również podmiotem zawartego z nim Przymierza, a przez to „partnerem Absolutu”¹⁹³. To wszystko czyni jego relację do Boga jedyną w swoim rodzaju, wyłączną i niepowtarzalną¹⁹⁴.

Jan Paweł II zauważa, że podmiotowość człowieka oraz fakt, iż jest on osobą wyraża się również poprzez jego ciało. Z jednej strony, człowiek należy do świata widzialnego, będąc „ciałem pośród ciał”¹⁹⁵ i jest w ten świat włączony, z drugiej jednak góruje nad nim ze względu na świadomość własnego ciała oraz poczucie jego sensu¹⁹⁶. Świadomość własnego ciała sprawia, że człowiek doświadcza pierwotnej samotności wśród innych stworzeń. Poprzez tak skonstruowane ciało wyodrębnia się, „wyosabia się” od nich¹⁹⁷. Dzięki niemu jest on również zdolny do specyficznego ludzkiego działania¹⁹⁸.

Mówiąc o obrazie Boga w człowieku, Jan Paweł II podkreśla, że fakt ten jest źródłem jego godności. Biorąc natomiast pod uwagę naturalną substancjalną jedność cielesności i duchowości w człowieku, odnosi tę godność do obu tych wymiarów jego natury. Człowiek jako osoba psychofizyczna jest zatem całościowo obrazem Boga.

¹⁹² K. Wojtyła, *Osoba i czyn*, Kraków 1969, s. 195.

¹⁹³ Por. Jan Paweł II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich*, Città dell Vaticano 1986, s. 28.

¹⁹⁴ Por. Ibidem, s. 28.

¹⁹⁵ Por. Ibidem, s. 28.

¹⁹⁶ Por. Ibidem, s. 29.

¹⁹⁷ Por. Ibidem, s. 29.

¹⁹⁸ Por. Ibidem, s. 31.

Jan Paweł II dowartościowuje również w swoich refleksjach o człowieku kobiecość i męskość, jako sposoby ludzkiego „bycia ciałem”. Obraz Boga, obecny w człowieku wyraża się bowiem w widzialny sposób przez fakt bycia kobietą lub mężczyzną. W ciele i płciowości wyraża się również społeczno-komunijna konstytucja człowieka, a jej specyficzną ekspresją jest małżeńska relacja kobiety i mężczyzny. W personalistycznym przeżywaniu miłości, małżonkowie stają się dla siebie darem, również w aspekcie cielesnym, seksualnym. Aktywność seksualna, która nie ma odniesienia do osoby nie jest ekspresją prawdziwej miłości, lecz staje się jedynie egoistycznym używaniem ciała. Dlatego Jan Paweł II przestrzega przed sprowadzaniem miłości małżeńskiej tylko do erosu, wyrażającego się do podążaniem za instynktami seksualnymi i funkcjonowaniem w sferze emocji¹⁹⁹. W odniesieniu do sfery seksualnej człowieka, Jan Paweł II nadaje nowe znaczenie czystości, która nie wynika z pogardy dla ciała, lecz wręcz przeciwnie, jest wyrazem dowartościowania i osoby i należnych jej praw²⁰⁰. Aby odpowiedzialnie korzystać z wolności, żyć wedle Ducha a nie wedle ciała, formować kulturę serca i życia, konieczną jest troska o czystość własnego serca i ciała, jak również zdolność do wstrzemięźliwości i samoopanowania w dziedzinie seksualnej²⁰¹. Bóg jest stwórcą człowieka i jego zróżnicowania płciowego, które sprawia, że kobieta i mężczyzna są od siebie odmienni nie tylko fizycznie, lecz również psychicznie²⁰². W oblubieńczej miłości, małżonkowie dopełniają się wzajemnie na poziomie somatycznym, psychicznym i emocjonalnym, przełamując w ten sposób pierwotną samotność i stając się dla siebie nawzajem darem²⁰³. Miłość jest bowiem podstawą i sensem małżeństwa, a jej naturalną konsekwencją jest prokreacja²⁰⁴, w której wyraża się w szczególny sposób ten fakt bycia „partnerem Absolutu” w stwórczym akcie przekazywania życia.

Jan Paweł II poświęcił również swą uwagę grzechom przeciwko ciału człowieka – przeciwko jego integralności, jego życiu oraz jego godności. W encyklice *Evangelium Vitae* potępia aborcję, eutanazję, jak również sztuczne zapłodnienie czy też badania dokonywane na ludzkich embrionach²⁰⁵. Oddzielanie bowiem cielesności od sfery

¹⁹⁹ Por. Jan Paweł II, *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 1986, s. 15, 64-86, 97-98.

²⁰⁰ Por. S. Kowalczyk, *Ciało człowieka w refleksji filozoficznej*, Lublin 2009, s. 122.

²⁰¹ Por. Ibidem, s. 122.

²⁰² Por. Ibidem, s. 121.

²⁰³ Por. Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą...*, op. cit., 76-78.

²⁰⁴ Por. Jan Paweł II, *Miłość i odpowiedzialność...*, op. cit., s. 209-212.

²⁰⁵ Por. Jan Paweł II, *Evangelium Vitae*, nr 21-25, 64-69.

psychofizycznej człowieka jest moralnym złem. Niezbywalna godność i wartość osoby ludzkiej są bowiem jej atrybutami na każdym etapie jej egzystencji.

Zarysowana powyżej chrześcijańska refleksja nad człowiekiem jest oryginalną propozycją antropologiczną dla choreoterapii, gdyż widzi człowieka w sposób integralny. Choć dziś wymiar duchowy człowieka jest coraz bardziej doceniany w procesie psychoterapeutycznym, był on przez wiele dekad lekceważony i postrzegany negatywnie zarówno w teorii, jak i praktyce psychoterapeutycznej. Co się zaś tyczy Terapii Tańcem i Ruchem, jej podstawowym założeniem jest przekonanie, że cielesność i duchowość łączą się w człowieku. W praktyce choreoterapeutycznej – tak jak w tradycyjnej psychoterapii - to jednak antropologia, do której nawiązuje dana metoda i którą wyznaje konkretny choreoterapeuta, wyznacza rodzaj duchowości, w jaką wprowadzany jest uczestnik sesji. A tu panuje dowolność, która budzi kontrowersje z punktu widzenia antropologii chrześcijańskiej. Kontrowersje te zostaną przybliżone w rozdziale czwartym.

ROZDZIAŁ IV

ANALIZA KRYTYCZNA WIODĄCYCH METOD TERAPII TAŃCEM I RUCHEM PRZEZ PRYZMAT ANTROPOLOGII CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Jak wspomniano w drugim rozdziale, Terapia Tańcem i Ruchem- uznając, że to, co w człowieku cielesne, łączy się z tym, co duchowe - odwołuje się do idei holistycznego tj. całościowego spojrzenia na człowieka. W niniejszym rozdziale przyglądnijemy się zaprezentowanym metodom i nurtom Terapii Tańcem i Ruchem właśnie pod kątem wizji człowieka, w jakiej są one zanurzone i w jaki sposób się to przejawia w pracy psychoterapeutycznej poprzez taniec i ruch. Każda bowiem koncepcja psychoterapeutyczna wywodzi się z określonych założeń antropologicznych oraz metodologicznych. Poszczególne nurty różnią się celem, stosowanymi metodami diagnozy i terapii, jak również przedmiotem badań¹. Dokonanie analizy krytycznej opisanych metod DMT przez pryzmat antropologii chrześcijańskiej jest istotne, by móc docenić osiągnięcia tych metod, jak również wskazać na ich ograniczenia. Sposób postrzegania przez psychoterapeutę (w tym również choreoterapeutę) pacjenta jako człowieka ma bowiem ogromne znaczenie dla sposobu i obszarów, w których jest w stanie mu pomóc. Przedmiotem poniższej analizy będą w szczególności metody DMT wykorzystywane w pracy psychoterapeutycznej, gdyż – jak zostało ukazane w drugim rozdziale – te metody sięgają głębiej w refleksję filozoficzną nad człowiekiem. Na początku zostaną przeanalizowane kontrowersje wokół rozumienia struktury człowieka w jego wymiarze psychicznym, cielesnym i duchowym. W dalszej kolejności przyjrzymy się kontrowersjom wokół aspektu etycznego w wiodących metodach DMT, a następnie kontrowersjom dotyczącym wymiaru społecznego w tychże metodach.

Pryzmatem do poniższych analiz będzie personalistyczna wizja osoby ludzkiej Karola Wojtyły oraz logoterapeutyczna refleksja Viktora Frankla, twórcy III Wiedeńskiej Szkoły Psychoterapeutycznej. Obaj myśliciele widzą osobę ludzką jako podmiot posiadający poczucie godności, wolną wolę, zdolny do odpowiedzialności,

¹ Por. R. Jaworski, *Propozycja psychologii bazującej na antropologii chrześcijańskiej*, „Roczniki Psychologiczne” 9/1 (2006), s. 206.

miłości, samostanowienia i autotranscendencji. Jakkolwiek antropologiczna refleksja Wojtyły wynika z jego poszukiwań filozoficznych, a Viktora Frankla z pracy psychoterapeutycznej, to są oni spójni w swoich przemyśleniach. Obaj również doświadczyli okrucieństwa wojny oraz utraty bliskich osób. Dodatkowo Frankl przebywał w niemieckich nazistowskich obozach koncentracyjnych, które w swym założeniu miały „odczłowieczać” ludzi i pozbawiać godności. Antropologiczna myśl Karola Wojtyły oraz Viktora Frankla jest zatem poparta ich własnymi przeżyciami oraz obserwacjami zachowań i postaw ludzi w granicznych okolicznościach.

4.1. Kontrowersje wokół aspektu antropologicznego w Terapii Tańcem i Ruchem

Jak wspomniano w rozdziale drugim, wiodące metody Terapii Tańcem i Ruchem zakorzenione są w psychologii głębi. Można powiedzieć, że DMT niejako przeniosła koncepcje tego rozumienia człowieka na grunt pracy na poziomie tańca i ruchu². Pojęcie psychologii głębi jest zbiorową nazwą służącą określeniu kilku kierunków psychologicznych, stawiających sobie jako priorytet badanie ludzkiej podświadomości, czyli tych procesów psychicznych, które nie są bezpośrednio uświadamiane, ale oddziałują na świadomość i zachowanie człowieka³.

Pastuszka wymienia główne założenia wspólne dla wszystkich kierunków psychoanalizy⁴. Pierwszym z nich jest twierdzenie, że życie psychiczne człowieka podlega determinizmowi psychicznemu – analogicznie do determinizmu biologicznego, jakiemu podlegają procesy fizyczne, zachodzące w człowieku. W konsekwencji, wszystko, czego człowiek doświadcza w obszarze psychicznym nie jest przypadkowe, lecz uwarunkowane - nawet jeśli nie jest się w stanie określić dokładnej przyczyny konkretnego procesu. Drugie fundamentalne twierdzenie psychoanalityczne zakłada, że akty świadomości nie stanowią jedyne obszaru życia psychicznego człowieka, lecz istnieją również procesy podświadome, będące podłożem i początkiem wszelkich innych czynności psychicznych. To właśnie podświadomość jest – zgodnie

² Por. A. Rojewska-Nowak, *Terapia tańcem i ruchem kluczem do świata wewnętrznego osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD)*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy” 23/2 (2017), s. 97.

³ Por. J. Pastuszka, *Psychologia głębi*, „Roczniki filozoficzne” 9/4 (1961), s. 31.

⁴ Por. *Ibidem*, s. 33.

z psychoanalizą - najgłębszym obszarem w ludzkiej psychice i zasila procesy świadome. Kolejne twierdzenie zakłada, że życie psychiczne człowieka polega na energetyczno-popędowym stawaniu się, co wynika z dynamicznego charakteru tego procesu. Popędy i podświadome dążenia rządzą się własnymi, specyficznymi dla siebie prawami, stanowiąc witalną energię psychiczną. To właśnie ta energia - a nie rozum, wola czy poznanie - pełni funkcję kierowniczą w życiu psychicznym człowieka. Jednak człowiek doświadcza obciążających go sytuacji konfliktowych, pozostających w jego podświadomości. Jednostka może się z nich uwolnić jedynie poprzez ujawnienie i uwolnienie tych ukrytych w podświadomości dążeń. Wiele zmagających psychicznych, doświadczanych przez człowieka w teraźniejszości ma swoje początki jeszcze w okresie wczesnego dzieciństwa, w związku z tym człowiek jest „produktem historycznym”. Jego obecne postawy życiowe są wypadkową przeżyć, jakich doświadczył w przeszłości, i które to przeżycia zmagazynowały się w obszarze podświadomym⁵. Psychoterapia w nurcie psychoanalitycznym jest zatem sztuką docierania do głębi ludzkiej psychiki, w celu ujawnienia minionych przeżyć, które zaburzają obecną równowagę psychiczną człowieka. W ten sposób ww. sytuacje konfliktowe w człowieku mogą zostać zrozumiane i wyleczone⁶.

Głównymi przedstawicielami psychologii głębi są Zygmunt Freud, Alfred Adler oraz Gustaw Karol Jung. O ile Freud uznawał, że wiodącym popędem w człowieku jest popęd seksualny, Adler rozumiał te podświadome siły jako dążenie do mocy i władzy, to Jung widział w nich wszelkie pragnienia, dążenia i popędy człowieka, jakie można by ująć jako psychiczną energię witalną⁷.

Viktor Frankl, w swojej teoretycznej refleksji na temat psychoterapii oraz w praktyce psychoterapeutycznej szczególnie podkreślał, ważność jak najbardziej całościowego spojrzenia na człowieka. Upominał się on o to, by widzieć pacjenta w trzech wymiarach jego egzystencji, tj. w wymiarze biologicznym, psychicznym oraz duchowym. Apelował o unikanie w działaniach psychoterapeutycznych redukcjonizmów, które sprowadzają człowieka tylko do jednego z trzech wymiarów egzystencji ludzkiej: biologicznego (biologizm, fizjologizm), psychicznego

⁵ Por. R. Heiss, *Allgemeine Tiefenpsychologie*, Bonn 1956, s. 29.

⁶ Por. J. Pastuszka, *Koncepcja człowieka w psychoanalizie Freuda*, „*Studia Philosophiae Christianae*” 3/2 (1967), s. 74.

⁷ Por. J. Pastuszka, *Psychologia głębi...*, op. cit., s. 34, 42, 45.

(psychologizm) lub społecznego (socjologizm)⁸. Frankl określał te determinizmy mianem „nihilizmu”, wyjaśniając, że nihilizm wcale „nie twierdzi, że w rzeczy samej nic nie istnieje; utrzymuje on raczej, że istniejąca rzeczywistość nie jest niczym innym jak tylko tym czy owym, do czego nihilizm ją konkretnie ogranicza albo z czego ją wywodzi”⁹. Wszelki redukcjonizm bowiem – z punktu widzenia etymologicznego – oznacza sprowadzanie teorii, zjawiska, własności z poziomu wyższego do niższego, bardziej podstawowego¹⁰. Zgodnie z twierdzeniami Frankla, redukcjonizmy w psychoterapii prowadzą często do absolutyzacji jednego wymiaru egzystencji ludzkiej i zawężają widzenie rzeczywistości do „samego tylko efektu, produktu i rezultatu faktów bądź fizjologicznych, bądź psychologicznych, bądź socjologicznych”¹¹. Każdy z tych redukcjonizmów pomija aspekt duchowy w człowieku, czyli noetyczny, rozumiany przez Frankla jako intencjonalność i poszukiwanie sensu¹². Frankl w swoich dziełach poddaje krytyce takie spojrzenie w psychoterapii na człowieka, które redukuje go do któregoś z wyżej wspomnianych aspektów.

Biologizm (fizjologizm) widzi człowieka tylko przez pryzmat zachodzących w nim procesów biologicznych, jak również przez pryzmat popędów, instynktów i fizjologicznych potrzeb. Frankl wyraża pogląd, że jeżeli uznamy takie spojrzenie na człowieka za całościowe i wystarczalne, wówczas „antropologia w sposób naturalny będzie jedynie dodatkiem do zoologii, a nauka o prawdziwej istocie człowieka stanie się nauką o pewnych ssakach, którym wyprostowana postawa uderzyła do głowy”¹³. Psychologizm z kolei również widzi człowieka w kategoriach aparatu – poprzez pryzmat psychologicznych mechanizmów. Frankl jednak uważa takie pojmowanie człowieka również jako niekompletne, twierdząc, że dopóki „widzi się tylko automatyzm aparatu psychicznego, dopóty nie dostrzega się autonomii egzystencji duchowej”¹⁴. W końcu Frankl poddaje krytyce socjologizm, postrzegający człowieka

⁸ Por. V. E. Frankl, *Homo patiens. Logoterapia i jej kliniczne zastosowanie. Pluralizm nauk a jedność człowieka. Człowiek wolny*, przeł. R. Czarnecki, Z. J. Jaroszewski, Warszawa 1998, s. 9-11.

⁹ Ibidem, s. 9.

¹⁰ Por. J. Herbut, *Redukcjonizm*, w: *Powszechna encyklopedia filozofii*, t. 8, Lublin 2007, s. 677.

¹¹ V. E. Frankl, *Homo patiens...*, op.cit., s. 9-10.

¹² P. Marchwicki, *Koncepcja człowieka w logoterapii*, „Seminare. Poszukiwania naukowe” 18 (2002), s. 339.

¹³ V. E. Frankl, *Homo patiens...*, op. cit., s. 10.

¹⁴ Ibidem, s. 11.

jako „*piłkę w grze sił, tyle, że nie witalnych, lecz społecznych*”¹⁵. Tymczasem, Frankl zauważa, że pacjent przynosi do gabinetu również zmagania i pytania natury egzystencjalnej i duchowej, które również wymagają terapeutycznego „zaopiekowania”.

Tak samo rzecz się ma w kontekście Terapii Tańcem i Ruchem - należy mieć świadomość, że pacjenci przychodzą z wielowymiarowymi zmaganiem, które potrzebują odpowiedniego zdiagnozowania i poprowadzenia, aby ich cierpienia i frustracje mogły zostać ukojone i by proces psychoterapeutyczny mógł postępować.

4.1.1. Kontrowersje wokół znaczenia nieświadomości w Terapii Tańcem i Ruchem

Jednym z podstawowych założeń Psychoterapii Tańcem i Ruchem, o którym wspomniano w drugim rozdziale, jest twierdzenie, że ruch może pełnić funkcję symboliczną i ujawniać treści nieświadomych procesów. Ruchowe improwizacje natomiast umożliwiają eksplorowanie nowych sposobów „bycia”¹⁶. Jak twierdzi Zuzanna Pędzich, Psychoterapia Tańcem i Ruchem stwarza sprzyjające warunki do swoistego *katharsis* wyrażającego się w poczuciu oczyszczenia i rozładowania napięć emocjonalno-psychicznych skumulowanych w ciele¹⁷. Zuzanna Pędzich przywołuje przykład mężczyzny, który w swobodnym tańcu, po kilku rozluźniających ruchach, „*zaczął doświadczać dziecięcej wściekłości do swojego ojca, za to, że zawsze się go czepiał*”¹⁸. Niezaprzeczalnym faktem jest, iż w spontanicznym, swobodnym, improwizowanym tańcu mogą dochodzić do głosu zepchnięte do nieświadomości, wyparte trudne emocje. Mogą również ujawniać się i rozładowywać blokady na poziomie emocjonalno-psychicznym. Dzieje się tak dlatego, że taniec angażuje w rytmicznym ruchu człowieka w jego wymiarze fizycznym oraz emocjonalno-psychicznym. Chrześcijańska refleksja o człowieku nie stoi w sprzeczności z tymi faktami. Kontrowersja antropologiczna pojawia się jednak w kontekście nadania nieświadomości i treściom płynącym z tego obszaru znaczenia szczególnego, a wręcz nadrzędnego w procesie Psychoterapii Tańcem i Ruchem. Aby ukazać tę kontrowersję wyraźniej, przywołajmy twierdzenie Mary Whitehouse, twórczyni Ruchu Autentycznego, który jest metodą ukierunkowaną przede wszystkim na pracę

¹⁵ Ibidem, s. 11.

¹⁶ Por. P. Sieńko, *DMT – ruch i taniec w psychoterapii*, „Nasze Forum” 1-2 (2005), s. 20.

¹⁷ Por. Z. Pędzich, *Psychoterapia Tańcem i Ruchem. Teoria...*, op. cit., s. 40.

¹⁸ Por. Ibidem, s. 40-41.

z obszarami podświadomości pacjenta. Dla Whitehouse nawiązywanie przez pacjenta kontaktu z głębokimi, nieświadomymi częściami jego osoby było celem psychoterapeutycznej pracy. Postrzegała ona nieświadomość jako prawdziwy i autentyczny obszar w jednostce. Trudy Schoop nazywa natomiast podświadomość wymiarem UR, będącym witalnym, kosmicznym źródłem ludzkiej egzystencji. Proces Psychoterapii Tańcem i Ruchem ma zatem przybliżyć pacjenta do doświadczenia w ciele i umyśle tego wymiaru. Blanche Evan z kolei, patrząc na DMT z perspektywy adlerowskiej psychologii indywidualnej, widziała w psychoterapeutycznych działaniach poprzez taniec i ruch przestrzeń uwalniania dążenia do mocy. Widzimy zatem, że niezależnie od szkoły psychoterapeutycznej, z jakiej wyrastają wiodące metody Psychoterapii Tańcem i Ruchem zaprezentowane w niniejszej pracy – głównym obszarem działań psychoterapeutycznych przez taniec i ruch jest podświadomość.

Takie ukierunkowanie niesie ze sobą konkretny sposób patrzenia na człowieka. Pacjent widziany w procesie Psychoterapii Tańcem i Ruchem z tej perspektywy jest zdeterminowany przez biologię oraz społeczeństwo. Jedynym zaś lekarstwem na to, by móc naprawdę być „sobą” i maksymalnie rozwinąć potencjał tłamszony przez te uwarunkowania jest nawiązywanie kontaktu z obszarem nieświadomości (uznawanym za najbardziej autentyczny) w celu uwalniania drzemiącej tu energii psychicznej, jak również popędów oraz skrywanych pragnień i dążeń¹⁹. Odbywa się to w procesie indywidualizacji, opisanym przez Junga i składającym się z dwóch głównych etapów. Pierwszym z nich jest uwalnianie duszy od otoczki fałszywej indywidualizacji, zwanej *persona*. W drugim etapie natomiast zachodzi proces jak najpełniejszego uświadamiania nieświadomych treści i syntetyzowania ich ze świadomością²⁰. Viktor Frankl stwierdza, że „*celem terapii analitycznej jest odzyskanie wypartych doznań z nieświadomości, przywrócenie ich świadomości i zwiększenie tym sposobem mocy ego*”²¹. Jak twierdzą twórcy opisanych metod DMT – proces Psychoterapii Tańcem i Ruchem jest najbardziej sprzyjającą ku temu przestrzenią.

Jednakże, z punktu widzenia chrześcijańskiej refleksji o człowieku, takie spojrzenie na rolę nieświadomości w opisanych metodach Psychoterapii Tańcem i Ruchem jest wyrazem przeakcentowania, a nawet absolutyzacji tego wymiaru w opisanych metodach Psychoterapii Tańcem i Ruchem. Ta absolutyzacja wynika

¹⁹ Por. J. Pastuszka, *Psychologia głębi...*, op. cit., s. 45.

²⁰ Por. A. Moreno, *Jung, bogowie i człowiek współczesny*, Warszawa 1973, s. 45-46.

²¹ V. E. Frankl, *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, Warszawa 2017, s. 25.

natomiast z redukcjonistycznego spojrzenia na człowieka charakterystycznego dla psychoanalizy i psychologii indywidualnej. Wanda Półtawska, w odniesieniu do powyższych koncepcji podświadomości, widzi w nich siłę „odśrodkową”, która może utrudniać integrację osoby. Uważa bowiem, że skupienie się w procesie psychoterapeutycznym przede wszystkim na „wydobywaniu” pewnych elementów osobowości z podświadomości sprawia, że ostatecznie pacjent doświadcza poczucia zdeterminowania, które może być deprymujące i z którego trudno pacjenta wydobyć²². Następnie Półtawska uściśla, że definicja podświadomości prezentowana przez Karola Wojtyłę w książce „*Osoba i czyn*” i wskazująca „*na potencjalność ludzkiego podmiotu*”²³ nie zagraża integracji pacjenta. Zgodnie z tym rozumieniem, podświadomość pomaga „*dostrzec wewnętrzną ciągłość i spójność podmiotu*”²⁴, a przez to ujawnia perspektywy dalszego rozwoju człowieka. Karol Wojtyła zauważa, że podświadomość niejako zatrzymuje, przechowuje wszystko to, co się dotąd w człowieku działo, przez co zwiększa się bogactwo osoby ludzkiej. Wojtyła nadaje temu bogactwu znaczenie „*materiału do przepracowania*”²⁵, gdyż ukazuje on człowieka „*jako istotę poddaną od wewnątrz czasowi*”²⁶, nie oderwaną od przeszłości. Podświadomość w rozumieniu Wojtyły ukazuje, że aktualna rzeczywistość człowieka jest uwarunkowana ciągiem wydarzeń i służy integracji dzięki „*parciu w stronę świadomości*”²⁷. Dążenie to z kolei ujawnia pragnienie świadomego przeżycia treści przechowywanych w obszarze nieświadomości, którą Wojtyła porównuje do zasobnika, „*w którym to, co znajduje się w podmiocie człowiek czeka, aby być świadomym. Wtedy bowiem nabierze zarazem w pełni ludzkiego znaczenia*”²⁸. Wojtyła mówiąc o świadomości, porównuje ją do strumienia treści, który „*stale przepływa w podmiocie człowiek*”²⁹, natomiast podświadomość „*pomaga lepiej zrozumieć, jak ten strumień związany jest z potencjalnością podmiotu – pośrednio więc ukazuje, gdzie szukać sprężyn historii ludzkiej jednostki*”³⁰. Obszar nieświadomości staje się w ten sposób

²² Por. W. Półtawska, *Koncepcja samoposiadania – podstawą psychoterapii obiektywizującej w świetle książki Kardynała Karola Wojtyły, Osoba i czyn*, „*Analecta Cracoviensia*” 5 (1973), s. 232, 238.

²³ K. Wojtyła, *Osoba i czyn...*, op. cit., s. 97

²⁴ Ibidem, s. 99

²⁵ Ibidem, s. 99

²⁶ Ibidem, s. 100

²⁷ Por. Ibidem, s. 100.

²⁸ Ibidem, s. 100.

²⁹ Ibidem, s. 99

³⁰ Ibidem, s. 99-100.

jednym z elementów działania człowieka samego w sobie, nie ograniczając jego wolności i czyniąc go wolnym od ryzyka determinacji³¹.

Przyglądając się zatem metodom Psychoterapii Tańcem i Ruchem zanurzoną w psychoanalitycznym rozumieniu człowieka widzimy, że proces terapeutyczny jest tu ukierunkowany przede wszystkim na docieranie przez taniec i ruch do nieświadomych obszarów w strukturze osobowości jednostki w celu wydobywania wypartych treści i przywracania ich świadomości. Ogranicza to jednak pole terapeutycznego oddziaływania poprzez taniec i ruch. Twierdzenie bowiem, że najgłębszą i najprawdziwszą wypowiedzią człowieka w spontanicznym, swobodnym tanecznym ruchu jest wypowiedź treści wypartych do podświadomości a ujawnianie ich i poznawanie przynosi rzeczywiste i całościowe spełnienie osoby³² – jest, z punktu widzenia chrześcijańskiej antropologii niewłaściwe i redukcjonistyczne. Jeżeli bowiem nieświadomość jest siłą sterującą w jednostce, pacjent w procesie DMT pozostaje ciągle w doświadczeniu napięcia i zmagania z determinizmem, jaki łączy się z psychoanalitycznym rozumieniem nieświadomości. Tymczasem perspektywa spojrzenia na podświadomość zaproponowana przez Karola Wojtyłę ukazuje nowe przestrzenie pracy w procesie Psychoterapii Tańcem i Ruchem. Zgodnie z tą optyką, informacje wydobywające się poprzez taniec i ruch z podświadomości do obszaru świadomości, stanowią nie kres, lecz ważną informację do dalszej pracy psychoterapeutycznej w procesie DMT. Informacja ta, jakkolwiek ważna, nie jest jednak traktowana jako całościowa wiedza o pacjencie, lecz jej wycinek.

4.1.2. Kontrowersje wokół aspektu duchowego w wiodących metodach DMT

Absolutyzowanie znaczenia nieświadomości w procesie Psychoterapii Tańcem i Ruchem w nurcie psychoanalitycznym zamyka możliwość pracy terapeutycznej w innym obszarze struktury człowieka, jakim jest wymiar duchowy. Wymiar ten jest często błędnie utożsamiany jedynie z religijnością, jednak pojęcie duchowości jest dużo obszerniejsze. Frankl nazywa ten obszar w strukturze człowieka wymiarem noetycznym (od gr. *noos* – rozum, umysł, duch) lub „typowo ludzkim”³³. Jak wskazuje Frankl,

³¹ Por. W. Półtawska, *Koncepcja samoposiadania...*, op. cit., s. 232.

³² Por. Ibidem, s. 238.

³³ Por. K. Popielski, *Egzystencjalno-poznawcza orientacja w psychoterapii i poradnictwie psychologicznymi*, w: *Problemy współczesnej psychologii*, red. A. Biela, Cz. Walesa, Lublin 1992, s. 692.

specyficznie ludzki charakter obszaru duchowego w człowieku wynika z faktu, iż nie wywodzi się on z psychofizycznych wymiarów egzystencji ludzkiej. Wyraża się on bowiem w takich fenomenach, jak np. jego poczucie wolności, odpowiedzialności, sumienie, poczucie godności, poczucie winy, cierpienie, religijność, miłość, metafizyczna otwartość człowieka³⁴. Frankl, na podstawie własnej praktyki psychoterapeutycznej ukazuje, że np. niektóre formy nerwic są „odporne” na terapie prowadzone w nurcie psychoanalitycznym lub behawioralnym. Analizując etiologię tych nerwic, nie można stwierdzić ich bezpośredniego związku z psychoanalitycznym wyparciem lub nierozwiązanymi kompleksami. Nie wynikają one również z środowiskowego lub kulturowego niedopasowania się. Jak wskazuje Frankl, są one reakcją na brak spełnienia we własnej egzystencji³⁵. Frankl ubolewa nad tym, że psychologizm, patrzący na człowieka jedynie przez pryzmat *psyche* i *soma* wiedzie prym w psychoterapeutycznym podejściu do pacjenta. Zgodnie taką perspektywą uznaje się bowiem, że w tych dwóch wymiarach wyczerpuje się całkowitość człowieka³⁶. Tymczasem – jak podkreśla Frankl – *„do całkowitości człowieka należy jego duchowość i właśnie duchowość, duchowy składnik osobowości w ogóle sprawia, że człowiek jest jednością”*³⁷.

Karol Wojtyła, jeszcze głębiej i precyzyjniej ukazuje ważność wymiaru duchowego w człowieku, opisując wewnętrzne dynamizmy osoby ludzkiej, odbywające się w niej na dwóch poziomach: na poziomie wegetatywnym i na poziomie przeżycia. Jakkolwiek zostaną one bardziej szczegółowo omówione w rozdziale piątym niniejszej pracy, w tym miejscu jednak ważnym jest zakreślenie ogólnego ich szkicu.

Poziom wegetatywny cechuje mniejszy lub większy stopień procesów nieuświadomionych odbywających się w układzie wegetatywno-fizjologicznym lub psychologiczno-emotywnym. Procesy te można najkrócej wyrazić określeniem: „coś się dzieje w człowieku”. Natomiast dynamizm odbywający się w obszarze przeżycia wyraża się w samostanowieniu, samoopanowaniu i samoposiadaniu. Sformułowanie natomiast, które określa tę dynamikę to: „człowiek działa”³⁸ – w wolności rozumianej jako zależność od własnego ja³⁹. Wanda Półtawska wyjaśnia, że z godnie

³⁴ Por. Ibidem, s. 692.

³⁵ Por. Ibidem, s. 691.

³⁶ Por. V. E. Frankl, *Homo patiens...*, op. cit., s. 15.

³⁷ Ibidem, s. 15.

³⁸ Por. K. Wojtyła, *Osoba i czyn...*, op. cit., s. 63,

³⁹ Por. W. Półtawska, *Koncepcja samoposiadania...*, op. cit., s. 231.

z personalistyczną koncepcją osoby stworzoną przez Karola Wojtyłę, proces dojrzewania człowieka i jego wewnętrznej integracji dokonuje się poprzez przechodzenie od prostych „uczynnień” do „świadomych czynów”, za które człowiek bierze odpowiedzialność⁴⁰. Jak wskazuje Półtawska, ukierunkowanie procesu psychoterapeutycznego w stronę odkrywania przestrzeni wolności, sprawczości, samostanowienia i odpowiedzialności otwiera pacjenta na nowe horyzonty sięgające poza ciasny determinizm. Autorka, przywołując własne doświadczenia pracy lekarza psychiatry i psychoterapeuty dzieli się spostrzeżeniem, że im bardziej pacjent odkrywa wartości, tym bardziej powstaje w nim ocena własnych postaw, z którymi dokonuje konfrontacji. To z kolei ukierunkowuje go na odkrywanie sprawczości i zdolności do wolnej decyzji o czynie, gdyż, jak podkreśla Półtawska, „w psychoterapii chodzi właśnie o obudzenie tej zdolności, jakby – jej uruchomienie”⁴¹. Taki proces jest możliwy, gdyż - jak wskazuje Karol Wojtyła - „człowiek posiada zdolność odpowiadania wolą na wartość”⁴².

Przenosząc powyższe refleksje na grunt Psychoterapii Tańcem Ruchem, widać wyraźnie, jak wielki obszar w strukturze człowieka jest niezagospodarowany w procesie DMT. Dzieje się to z ogromną stratą dla pracy psychoterapeutycznej poprzez tańce i ruch. Skupienie się bowiem w procesie DMT głównie na pracy z podświadomością - przy jednoczesnym ominięciu obszaru szeroko rozumianej duchowości - sprawia, że potencjał terapeutycznej pracy z ciałem w tańcu i ruchu nie jest w pełni wykorzystany.

Jakkolwiek opisane w drugim rozdziale metody Psychoterapii Tańcem i Ruchem są zanurzone w psychoanalitycznym spojrzeniu na człowieka, bazującym na antropologii ewolucyjnej, to niektóre z nich proponują swoisty rodzaj duchowości, który budzi kontrowersje z punktu widzenia antropologii chrześcijańskiej. Odzwierciedlają one alchemiczne i gnostyczne zainteresowania Karola Gustawa Junga, jak również nawiązują do Filozofii Wschodu oraz kultowych i magicznych funkcji tańca ludów pierwotnych.

Karol Gustaw Jung żywo interesował się alchemią. Od około 1930 roku zaczął systematycznie studiować dzieła europejskich średniowiecznych alchemików. Szczególną uwagę darzył dzieła Paracelsusa, który wprowadził do dyskusji alchemicznej elementy magii, hermetyzmu, jak również kabały oraz idei

⁴⁰ Por. Ibidem, s. 228.

⁴¹ Ibidem, s. 231 - 232.

⁴² Por. K. Wojtyła, *Osoba i czyn...*, op. cit., s. 178.

astrologicznych, przez co alchemiczne koncepcje teoretyczne stały się filozofią przyrody. Jung uważał Paracelsusa za pioniera nie tylko chemicznej medycyny, lecz również doświadczalnej psychologii i psychoterapii. Twierdził bowiem, że „alchemia nie jest tylko matką chemii, lecz dzisiejszej psychologii i nieświadomości”⁴³. Również w swojej biografii Jung przyznaje się do swoich zainteresowań (już jako studenta medycyny) filozofią ezoteryczną oraz zjawiskami psychicznymi, czego wyrazem jest między innymi jego praca doktorska pt. „O psychologii i patologii tzw. zjawisk tajemnych”. Była ona efektem jego badań dotyczących mediów okultystycznych. Jak wskazuje J. Mirkiewicz, w myśli Junga są widoczne trzy elementy alchemicznego postrzegania rzeczywistości: dwoista struktura rzeczywistości, procesualność bytu oraz paralelizm mikro- i makrokosmosu⁴⁴.

Kosmologia oparta o dwoistą strukturę rzeczywistości jest zakorzeniona m. in. w koncepcjach babilońskich i gnostyckich. Polega ona na zasadzie opozycji w obrębie par przeciwieństw, takich jak na przykład: życie i śmierć, dobro i zło, mikrokosmos i makrokosmos, ciało elementarne i ciało astralne, „materia prima” i „materia ultima”, rozdzielanie i łączenie. Jedność tych przeciwieństw tworzy doskonałą, holistyczną pełnię⁴⁵. Biegunowość pojęć widoczna jest w koncepcjach Junga. Widzimy ją w takich dychotomiach jak: świadomość – nieświadomość, to, co racjonalne i nieracjonalne, ekstrawertyzm i intrawertyzm, anima i animus, pierwiastek męski i żeński, czasowość i synchroniczność, nieświadomość/świadomość jednostkowa i zbiorowa, cień i osoba, obiektywność i subiektywność⁴⁶. Uważał on, że napięcie między tymi przeciwieństwami wyzwala kosmiczne energie, a psychika ludzka jest zjawiskiem, w którym te przeciwieństwa ujawniają się i „szukają wyrównania w jedności”⁴⁷. W Terapii Tańcem i Ruchem w nurcie psychoanalitycznym alchemiczna koncepcja polarności pojęć wyraża się przede wszystkim w ukierunkowaniu procesu terapeutycznego na poszukiwanie poprzez taniec i ruch jedności między świadomością i nieświadomością. Wyrazem tego może być opis kolejnych etapów sesji Psychoterapii Tańcem i Ruchem w metodzie Ruchu Autentycznego z wykorzystaniem aktywnej wyobraźni poprzez ruch dokonany przez

⁴³ Por. C.G. Jung, *Paracelsus als geistige Erscheinung*, w: C.G. Jung, *Paracelsus. Alchemie und die Psychologie des Unbewussten*, Krummvisch 2002, s. 154.

⁴⁴ Por. J. Mirkiewicz, *Myślenie alchemiczne Carla Gustawa Junga*, „Medycyna Nowożytna” 11/1 (2004), s. 12-13.

⁴⁵ Por. Ibidem, s. 14.

⁴⁶ Por. Ibidem, s. 17.

⁴⁷ C.G. Jung, *Wspomnienia, sny i myśli*, przeł. R. Reszke i L. Kolankiewicz, Warszawa 1999, s. 341

Joan Chodorow. Sesja rozpoczyna się rozgrzewką, porównywaną przez Chodorow do rytuału wejścia w aktywną wyobraźnię poprzez rozciąganie, rozluźnianie, zwracanie uwagi na głębokość i rytm oddechu, co – jak wskazuje Chodorow – jest najlepszym znanym jej sposobem, na otwarcie się na nieświadomość⁴⁸. Po rozgrzewce następuje część właściwa sesji, której celem jest spotkanie „świadomego z nieświadomym”⁴⁹. Pacjent zamyka więc oczy, by bardziej wejść w ten proces i zaczyna swobodnie się poruszać. *„Jednak, jeśli praca wiąże się z prawdziwym spotkaniem świadomego i nieświadomego, utrzymywanie poczucia, gdzie się jest w danym pomieszczeniu, staje się częścią świadomego stanowiska. Gdy ktoś porusza się w ten sposób, jego oczy zwykle chcą pozostać zamknięte. Otwarcie ich (nawet niewielkiej szczeliny) wymaga dużego wysiłku. Czasami oczy osoby poruszającej się czują się tak, jakby były przyklejone. Ale ta walka jest istotną częścią aktywnej wyobraźni, czyli rozwijania zdolności do znoszenia napięcia przeciwieństw - pełnego otwarcia się na nieświadomość przy jednoczesnym zachowaniu silnej świadomej orientacji”*⁵⁰.

Wyżej zacytowany opis obrazuje również drugi alchemiczny element obecny w teorii Junga, jak również w Psychoterapii Tańcem i Ruchem, tj. procesualność bytu. Właśnie proces łączenia wewnętrznych przeciwieństw w człowieku nazywany był przez Junga alchemicznym określeniem „*misterium coniunctionis*”. Zachodzi on w psychice dzięki tzw. funkcji transcendentnej, która pośredniczy w scalaniu istniejących lub pojawiających się sprzeczności⁵¹. Proces ten jest zarazem procesem indywiduacji, czyli stawania się przez jednostkę w pełni sobą, „*jako całość różniąca się od innych ludzi i od psychiki zbiorowej, lecz pozostająca z nimi w bezpośrednim związku*”⁵².

Procesualność bytu widoczna jest również w jungowskich czterech etapach w procesie psychoterapii, które – jak wskazuje Chodorow - mają swój wyraz w Psychoterapii Tańcem i Ruchem⁵³. Są nimi: wyznanie, wyjaśnienie, edukacja i transformacja. *Wyznanie* na poziomie ruchu wyraża się w swobodnym tańcu w obecności terapeuty/świadka i ma na celu wypowiedzenie tego, co jednostka czuje w danym momencie. Drugi etap, *wyjaśnienie*, polega w DMT na uświadamianiu sobie przez pacjenta własnych zahamowań przed swobodnym poruszaniem w obecności

⁴⁸ Por. J. Chodorow, *Dance movement therapy and depth psychology...*, op. cit., s. 113.

⁴⁹ Por. Ibidem, s. 113.

⁵⁰ Ibidem, s. 114-115 (tłum. własne).

⁵¹ Por. J. Mirkiewicz, *Myślenie alchemiczne...*, op. cit., s. 22.

⁵² Ibidem, s. 22.

⁵³ Por. J. Chodorow, *Dance movement therapy and depth psychology...*, op. cit., s. 145.

świadka, jak również własnych fantazji, na temat tego co robi lub myśli świadek. Etap *edukacji* w Terapii Tańcem i Ruchem to etap poszerzania wzorców ruchowych. Czwarty natomiast etap, *transformacja*, uznawany jest przez Chodorow za szczególny wkład Junga w dziedzinę psychoterapii. Praca terapeutyczna na tym poziomie wciąga bowiem pacjenta w proces indywidualizacji, trwający całe życie. Nie dotyczy on tylko pacjenta, lecz również i terapeuty. We wspólnym ruchu poruszającego się i terapeuty/świadka psychika każdego z nich ma głęboki wpływ na drugiego. Relacja terapeutyczna jest „tygłem, w którym może nastąpić alchemiczne przemiana”⁵⁴. Podobnie jak w alchemicznym micie, musi się ona rozpocząć od *prima materia*, jaką stanowi odrzucony, niechciany i zepchnięty do nieświadomości materiał psychologiczny. Materiał ten umieszcza się w bezpiecznym i mocnym „kontenerze”, zdolnym do wytrzymania wszelkich oddziaływań z zewnątrz i wewnątrz. Tym „kontenerem” jest właśnie relacja terapeutyczna⁵⁵. Etap transformacji w Psychoterapii Tańcem i Ruchem jest procesem symbolicznym i mistycznym zarazem, wyrażającym również dialektyczny związek między terapeutą a pacjentem, jak również proces jednoczenia i przemiany przeciwieństw. Celem tego procesu jest osiągnięcie alchemicznego połączenia (koniunkcji) dwóch biegunowych aspektów ludzkiej psychiki⁵⁶.

Trzeci element alchemiczny, obecny w psychologii Junga oraz Psychoterapii Tańcem i Ruchem dotyczy paracelsjańskiej teorii korespondencji między mikro- i makrokosmem, będącego synkretycznym połączeniem chrześcijaństwa, magii i astrologii. Idea ta wyraża się u Junga między innymi w postaci przeciwieństw nieświadomości indywidualnej i zbiorowej. W Terapii Tańcem i Ruchem ma swoje zastosowanie, na przykład w dyscyplinie Ruchu Autentycznego. Widzimy tu, że praca terapeutyczna prowadzi od tzw. „ciała indywidualnego” do „ciała zbiorowego”. Ten sam proces niwelowania poprzez aktywną wyobraźnię przeciwieństw w obrębie jednostki (mikrokosmos), następuje również za pośrednictwem wspólnego tańca uczestników sesji (makrokosmos), doświadczających mistycznego złączenia tych dwóch światów, zgodnie z ideą „*unus mundus*”.

Jak zauważa między innymi J. Adler, w takim mistycznym doświadczeniu człowiek może w bezpośredni sposób doświadczać boskości, poprzez rozwój relacji

⁵⁴ Por. C.G. Jung, *Collected works*, Princeton 1975, s. 163-323.

⁵⁵ Po. J. Chodorow, *Dance movement therapy and depth psychology...*, op. cit., s. 147.

⁵⁶ Por. J. Mirkiewicz, *Myślenie alchemiczne...*, op. cit., s. 23.

między *ja* a Boskością⁵⁷. Oznacza to zatem, że celem tego procesu jednoczenia przeciwieństw w Psychoterapii Tańcem i Ruchem, jest odkrywanie i doświadczanie boskości w samym sobie. Takie spojrzenie na człowieka budzi kontrowersje z perspektywy antropologii chrześcijańskiej, gdyż jest wyrazem myśli panteistycznej. Panteizm jest systemem filozoficznym istniejącym już w kulturach starożytnych Indiach (buddyzm, hinduizm) i Grecji⁵⁸. W nowożytności natomiast ojcem panteizmu uważany jest holenderski filozof Baruch Spinoza⁵⁹. Jakkolwiek istnieją różne odmiany panteizmu, głównym jego założeniem jest przeciwstawne do materializmu twierdzenie, że wszechświat jest jedną, żyjącą, duchową istotą, nazywaną „wszechbogiem” (gr. *pantheos*)⁶⁰. Zgodnie z panteizmem, nie ma Boga osobowego, odmiennego w swej naturze od świata stworzonego, lecz „wszechbóg” jest tym samym, co wszechświat. Oznacza to, że wszystko to, co nazywamy stworzeniami, jest tak naprawdę przejawem tego samego boga – bóg jest wszystkim i wszystko jest boskie w swej pełni, również człowiek⁶¹.

Kolejnym rodzajem duchowości proponowanej w wiodących metodach Psychoterapii Tańcem i Ruchem są Filozofie Wschodu. Janet Adler, mówiąc o Ruchu Autentycznym, jako doświadczeniu mistycznym zauważa również, że w tym procesie „*pojawia się wezwanie do wejścia w pustkę*”⁶². Filozofia pustki wywodzi się z kolei z buddyzmu zen, w którym ma ona wartość pozytywną i jest uważana za ostateczny cel⁶³. Takie rozumienie pustki wynika z buddyjskiego założenia, że tylko pustka może przynieść człowiekowi całkowite uwolnienie od cierpienia, jakiego jednostka doświadcza poprzez przywiązanie do własnego ego oraz do rzeczy materialnych. Źródłem cierpienia człowieka jest w buddyzmie „*ciało, uczucia, percepcja oraz wola i rozum*”⁶⁴. Pustka i nicość są w buddyzmie stanem mentalnym, rozumianym jako stan wyzwolenia z cyklu narodzin i śmierci, a co za tym idzie kojarzą się z poczuciem spokoju, szczęścia oraz wyzwolenia⁶⁵. Pojęcie *nirwany*, oznaczające „zdmuchnięty

⁵⁷ Por. J. Adler, *Dary świadomego ciała...*, op. cit., s. 26, 29.

⁵⁸ Por. J. Dobieszewski, *Różnorodność panteizmu*, „Edukacja Filozoficzna” 68 (2019), s. 69, 70.

⁵⁹ Por. S. Bartynowski, *Apologetyka podręczna, obrona wiary katolickiej z odpowiedziami na zarzuty*, Kraków 1916, s. 69.

⁶⁰ Por. Ibidem, s. 70.

⁶¹ Por. Ibidem, s. 70; J. Dobieszewski, *Różnorodność panteizmu...*, op. cit., s. 70.

⁶² Por. J. Adler, *Dary świadomego ciała...*, op. cit., s. 29.

⁶³ Por. A. Mandrela, *Tomistyczna filozofia bytu a buddyjska filozofia pustki*, „Rocznik tomistyczny” 4 (2015), s. 218.

⁶⁴ F. H. Ross, *The meaning of life in Hinduism and Buddhism*, London 1952, s. 85-86.

⁶⁵ Por. A. Mandrela, *Tomistyczna filozofia bytu...*, op. cit., s. 218.

wygaszony” pomaga zrozumieć buddyjską pustkę, do której dochodzi się poprzez praktykę medytacji. Jak wskazuje A. Mandrela, buddyjska pustka, ze względu na swój pozytywny charakter, wydaje się nie być tym samym, co chrześcijańska nicość, z której Bóg wszystko stwarza. Jednak jest ona brakiem bytu, stąd, „*możemy zaryzykować stwierdzenie, że dla buddyzmu (...) upragnionym ostatecznym celem jest ta sama nicość, z której w filozofii chrześcijańskiej Bóg stwarza świat. A zatem z perspektywy chrześcijańskiej chęć powrotu do nicości byłaby bez wątpienia odrzuceniem daru, jakim jest stworzenie*”⁶⁶. Zarówno personalistyczna refleksja Karola Wojtyły o człowieku, jak i logoterapia Viktora Frankla ukierunkowane są na odkrywanie w procesie psychoterapeutycznym sensu własnego istnienia, jak również obszarów wolności, godności, sprawczości i samostanowienia osoby ludzkiej. Podkreślana jest również wartość spotkania z drugim człowiekiem i budowanie z nim więzi. Co się zaś tyczy cierpienia nieuniknionego w życiu człowieka – obaj autorzy ukazują jego wartość i sens, które są do odkrycia w procesie terapeutycznym. Tymczasem wezwanie do wejścia w pustkę wybrzmiewające w procesie Psychoterapii Tańcem i Ruchem oznacza, że ostateczny cel tego procesu jest całkowicie odwrotnym. W miejsce fascynacji istnieniem i spotkaniem z drugim człowiekiem proponowana jest fascynacja pustką i niebytem, jako upragnionym stanem, do którego jednostka powinna dążyć, co niesie depersonalizację osoby ludzkiej. W buddyzmie zen (i innych Filozofiach Wschodu) sposobem na osiągnięcie tego stanu są między innymi praktyki medytacyjne. Oznacza to, że jeżeli w pracy psychoterapeutycznej w procesie DMP pacjent jest zachęcany na jakimś etapie do wejścia w pustkę, wówczas taka praca z ciałem w tańcu i ruchu nosi znamiona medytacji w ruchu, rozumianej na sposób filozofii Dalekiego Wschodu.

Joan Chodorow, uczennica Mary Whitehouse oraz Trudi Schoop wspomina sesje DMT z twórczynią Ruchu Autentycznego: „*Mary często sugerowała konkretne tematy do zbadania w ruchu. Na przykład, czy moglibyśmy użyć ruchu do znalezienia relacji pomiędzy parą przeciwieństw, takich jak: otwórz i zamknij (lub góra i dół, ciasno i luźno, lewo i prawo, pchaj i ciągnij, itp.)*”⁶⁷. Następnie Chodorow relacjonuje, że dogłębna i długotrwała praca nad dowolną parą przeciwieństw prowadzi pacjenta do potężnego, w całkowicie ucieleśnionego doświadczenia biegunowości i dynamicznej współzależności przeciwieństw. Chodorow kończy to wspomnienie stwierdzeniem, że „*Mary rzadko mówiła o Tao na zajęciach, ale wiedziała, że ciało, jak również*

⁶⁶ Por. Ibidem, s. 220.

⁶⁷ J. Chodorow, *Dance movement therapy and depth psychology...*, op. cit., s. 25 (tł. własne).

psychika kształtuje się poprzez napięcie wielu par przeciwieństw⁶⁸. Zagadnienia przeciwieństw i biegunowości były już wcześniej omawiane w kontekście wątków alchemicznych w wiodących metodach Psychoterapii Tańcem i Ruchem. Widzimy jednak, że ta forma psychoterapii zawiera w sobie odniesienia do różnych, podobnych sobie i niechrześcijańskich tradycji duchowych i antropologicznych. Taoistyczna wizja człowieka wynika z jej kosmologii, której nicią przewodnią jest transformizm. Jak zauważa S. Kowalczyk, taoizm jest kryptopanteizmem, „*traktującym widzialny kosmos i człowieka jako czasowe manaty absolutnej praprzyczyny, apersonalnego Tao*⁶⁹. *Tao*, będące centralnym pojęciem oznacza drogę, ład, początek, absolut, choć bywa również postrzegane jako pustka, niebyt, chaos lub możliwość. *Tao* jest zatem zarówno prapoczątkiem wszystkiego, jak i zasadą ożywiającą całą naturę. O ile *Tao* jest absolutne i jednolite, to świat widzialny podlega ciągłym przemianom. Rządzące światem prawo wiekuistych nawrotów ujawnia się w życiu człowieka poprzez niekończący się cykl narodzin i śmierci, a podstawowymi czynnikami rzeczywistości, współtworzącymi człowieka są *yin*, którego wytworem jest ciało oraz *yang*, tworzący duszę⁷⁰. Taoizm postuluje za życiem zgodnym z naturą i jej rytmem. Dlatego nie należy tracić energii, lecz dążyć do ograniczania ludzkich pragnień⁷¹.

Wyżej opisane etapy Psychoterapii Tańcem i Ruchem zanurzonej w Jungowskiej psychologii głębi, jak również przebieg poszczególnych sesji z wykorzystaniem aktywnej wyobraźni w tańcu i ruchu, metody Pięciu Rytmów czy tańców w kręgu przywodzą również na myśl kultowe taneczne rytuały szamańskie ludów pierwotnych przybliżone w pierwszym rozdziale. Mają one na celu osiągnięcie odmiennych stanów świadomości o charakterze ekstatycznym i transowym. Zgodnie z najogólniejszą definicją, odmiennym stanem świadomości jest „*każdy stan umysłu wywołany różnorodnymi fizjologicznymi, psychologicznymi bądź farmakologicznymi środkami lub czynnościami, który może zostać subiektywnie rozpoznany przez samą jednostkę doświadczającą (lub przez obiektywnego obserwatora tejże jednostki) jako reprezentujący wystarczające odchylenie subiektywnego doświadczania lub psychologicznego funkcjonowania w stosunku do ogólnych norm dla tej jednostki w stanie czuwania*⁷². Objawami tego odchylenia mogą być zmiany w formalnej

⁶⁸ Ibidem, s. 26 (tł. własne).

⁶⁹ S. Kowalczyk, *Ciało człowieka...*, op. cit., s. 21-22.

⁷⁰ Por. S. Kowalczyk, *Ciało człowieka...*, op. cit., s. 18-20.

⁷¹ Por. Ibidem, s. 20.

⁷² A. Ludwig, *Altered states of consciousness*, “Archives of General Psychiatry” 15 (1966), s. 226.

charakterystyce myśli, fragmentaryczne upośledzenie rozpoznawania rzeczywistości oraz wzrost zaabsorbowania wewnętrznymi doznaniem i procesami psychicznymi⁷³. Spośród innych objawów odmiennych stanów świadomości możemy również wyróżnić stany natchnienia prorockiego, wizje, poczucie przewyższania dychotomii między istnieniem a nieistnieniem, poczucie rozpadu ego, identyfikacji ze świadomością absolutu⁷⁴.

Wprowadzanie w stan transu/ekstazy odbywa się za pomocą trzech technik⁷⁵. Pierwszą z nich są praktyki ascetyczne, posty i głodówki, drugą zaś są substancje psychoaktywne, wpływające na zmianę funkcjonowania mózgu. Trzecim natomiast sposobem, który – jak się wydaje – ma zastosowanie w opisywanych wcześniej metodach Psychoterapii Tańcem i Ruchem, jest poddawanie się silnym intensywnemu wysiłkowi fizycznemu oraz przebodźcowaniu, w celu pobudzenia emocjonalnego. Takim czynnikiem jest między innymi monotony bądź ekstatyczny taniec⁷⁶ połączony z odpowiednimi praktykami oddechowymi. Za pomocą tych praktyk zostają pobudzone ośrodki emocjonalne, a w szczególności układu limbicznego i hipokampu. Impulsy płynące z układu limbicznego zaczynają dominować korę mózgową oraz płat czołowy, co wywołuje efekty podobne do hipnozy lub doznania przypominające te, jakich jednostka doświadcza pod wpływem środków psychodelicznych⁷⁷.

Podsumowując powyższe refleksje dotyczące kontrowersji wokół wymiaru duchowego w wiodących metodach Psychoterapii Tańcem i Ruchem, widzimy wyraźnie, jak bardzo duchowość w nich proponowana odbiega od chrześcijańskiego rozumienia duchowego wymiaru osoby ludzkiej. Ugruntowywanie odrębności i wyjątkowości osoby ludzkiej w procesie psychoterapeutycznym zastąpione jest tu propozycją alchemicznej przemiany, dążącej do panteistycznego zjednoczenia z wszechświatem. W miejsce zachwyty nad faktem istnienia – proponowane jest wejście w pustkę i nicość. W końcu, zamiast budowania w procesie psychoterapeutycznym przestrzeni wolności, samostanowienia i sprawczości oferowane są pacjentowi doznania z pogranicza transu.

⁷³ Por. Ibidem, s. 226.

⁷⁴ Por. S. Grof, *Poza mózg. Narodziny, śmierć i transcendencja w psychoterapii*, Kraków 1999, s. 92.

⁷⁵ Por. K. Mesjasz, *Neoszamanizm – technologia ekstazy*, w: *Horyzonty wyobraźni. Fantazja i fantazyjność we współczesnej kulturze*, red. J. Kornhauser, D. Zajac, Kraków 2012, s. 134.

⁷⁶ Por. A. Szyjewski, *Szamanizm*, Kraków 2005, s. 20-21.

⁷⁷ Por. D. Wulff, *Psychologia religii. Klasyczna i współczesna*, Warszawa 1999, s. 92-95.

4.1.3. Kontrowersje wokół wymiaru cielesnego w wiodących metodach DMT

Wyżej opisane kontrowersje wokół aspektu psychologicznego i duchowego w wiodących metodach Psychoterapii Tańcem i Ruchem w nurcie psychoanalitycznym wskazują kierunek rozumienia ciała i cielesności w ramach tych metod. Spojrzenie na ciało wynika tu wprost ze sposobu postrzegania aspektu psychologicznego i duchowego i budzi również kontrowersje z punktu widzenia antropologii chrześcijańskiej. Zgodnie z wyżej opisanymi niechrześcijańskimi elementami antropologicznymi, obecnymi w wiodących metodach DMT, ciało człowieka nie jest traktowane podmiotowo, lecz pełni funkcję alchemicznego i szamańskiego „kanału” lub rozumianego na wschodni sposób „naczynia”.

W takim rozumieniu człowieka, ciało jest narzędziem. Praca psychoterapeutyczna z tym „narzędziem”, ma prowadzić do głównego celu, jakim jest zerwanie więzów łączących człowieka z zewnętrzną rzeczywistością i istniejących w ludzkiej konstytucji tj. w jego psychice i w somatyce⁷⁸. Skoro świat materialny jest zły, zatem i ciało jest postrzegane negatywnie, jako źródło cierpienia, od którego człowiek potrzebuje się uwolnić. Praca z ciałem w procesie Psychoterapii Tańcem i Ruchem nabiera zatem nowego wymiaru, tj. „samouwalniania” od tego, co łączy człowieka ze światem. Dążenie do doświadczania i przeżywania w procesie DMT stanów, rozumianych jako wypowiedź nieświadomości, doświadczanie pustki, połączenie przeciwieństw mikro- i makrokosmosu – są tego wyrazem.

Janet Adler mówiąc to Ruchu Autentycznym zauważa, że ma on swoje źródła zarówno w tańcu starożytnym jak i współczesnym. Wskazuje następnie, że w ludziach drzemie pierwotne pragnienie, by tańcem wyrażać pełnię cykli życia, jak również, by - stanowiąc pełnię we wspólnym tańcu - doświadczać, uzdrawiającej mocy ucieleśnionego ducha⁷⁹. Oznacza to, że w procesie Psychoterapii Tańcem i Ruchem praca z ciałem polegająca na wprowadzaniu go w taneczny ruch, ma dążyć do tego, by to ciało stawało się coraz bardziej „pustym naczyniem”⁸⁰. Pacjent ma doświadczać, że poprzez to „naczynie” ucieleśniają się alchemiczne, energetyczne i kosmiczne procesy, opisane w poprzednim paragrafie. Taka praca z ciałem dąży do tego, by poprzez ciało człowieka „wypowiadał się” ucieleśniony duch i boskość, rozumiane

⁷⁸ Por. Jan Paweł II, *Przekroczyć próg nadziei*, Lublin 1994, s. 77.

⁷⁹ Por. J. Adler, *Dary świadomego ciała...*, op. cit., s. 224.

⁸⁰ Por. Ibidem, s. 26.

na sposób panteistyczny. Ta właśnie panteistyczna wizja człowieka obecna (w różnych swoich odmianach) w wiodących metodach Psychoterapii Tańcem i Ruchem „*nieuchronnie implikuje dezindywidualizację człowieka*”⁸¹. Efektem tego jest negatywny obraz cielesności oraz uprzedmiotowienie i deprecjonowanie ludzkiego ciała.

Zgodnie z najbardziej ogólną definicją, Terapia Tańcem i Ruchem jest „psychoterapeutycznym wykorzystaniem ruchu do promowania emocjonalnej, społecznej, poznawczej i fizycznej integracji jednostki w celu poprawy zdrowia i samopoczucia”⁸². Biorąc jednak pod uwagę powyższą analizę antropologiczną wiodących metod DMT powstaje wątpliwość, czy wyżej zaprezentowane rozumienie ciała w Psychoterapii Tańcem i Ruchem czyni proces terapeutyczny ukierunkowanym na rzeczywistą integrację osoby ludzkiej w jej trzech wymiarach: fizycznym, psychicznym i duchowym? Sama bowiem praca z ciałem nie oznacza takiego ukierunkowania w rozumieniu antropologii chrześcijańskiej, przybliżonej w trzecim rozdziale niniejszej dysertacji. Powyższa analiza ukazuje, że - jakkolwiek Psychoterapia Tańcem i Ruchem w nurcie psychoanalitycznym odnosi się do idei holizmu i integracji jednostki poprzez fakt zauważania ważności pracy z ciałem w procesie psychoterapeutycznym – prezentuje ona jednak pozorny holizm i pozorną integrację. Proces szeroko rozumianej integracji osoby ludzkiej może bowiem następować tylko wówczas, gdy ciało człowieka jest w chrześcijaństwie postrzegane pozytywnie i podmiotowo. Ludzka egzystencja w ciele wyraża godność osoby. Ciało ma swój głęboki sens, celowość i znaczenie, które człowiek potrzebuje odkrywać, by stawać się osobą w pełni wolną, sprawczą i zintegrowaną. Poprzez ciało człowiek może dokonywać czynów, wyrażających jego sprawczość. Nieuwzględnianie tego aspektu w procesie Psychoterapii Tańcem i Ruchem zubaża go, a obszar cielesności pozostaje nieodkryty i niezrozumiany, a zatem niemożliwa jest integracja osoby ludzkiej.

Podsumowując powyższe refleksje dotyczące kontrowersji antropologicznych w wiodących metodach Psychoterapii Tańcem i Ruchem w nurcie psychoanalitycznym, należy stwierdzić, że prezentują one wizję człowieka sprzeczną z chrześcijańską antropologią. Są to koncepcje, z którymi apologeti chrześcijańscy zmagali się od pierwszych wieków chrześcijaństwa. W rozumieniu chrześcijańskim człowiek, jakkolwiek stanowi część natury, to jednak nie na wzór filozofii panteistycznej.

⁸¹ S. Kowalczyk, *Ciało człowieka...*, op. cit., s. 22.

⁸² <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy> (17.12.2022).

Człowiek jest osobą, posiadającą odrębność i wyższość w stosunku do innych stworzeń⁸³. Osoba ludzka ma substancjalny charakter i jest najdoskonalszą postacią bytu. Wyraża się to w jego podmiotowości oraz w samoistności⁸⁴. Człowiek jest bytem stworzonym i przyrodzonym – składającym się z duszy i ciała, gdzie dusza stanowi formę ludzkiego bytu, a jednocześnie ludzkiego ciała. Karol Wojtyła wyjaśnia, że zgodnie z chrześcijańską wizją człowieka „*przyjmujemy związek substancjalny ducha i materii, ich jedność substancjalną w człowieku*”⁸⁵. Autor uszczegóławia, że „*w ramach tej jedności dwa owe ustroje różniące się między sobą naturą, i w konsekwencji prawami działania, tak się jednakże łączą i tak wzajemnie na siebie wpływają, że cała działalność człowieka opiera się na duchu i materii*”. Przejycia bowiem i akty duchowe formują się „*w ścisłej zależności od odnośnych warunków zachodzących w ludzkim organizmie*”⁸⁶. Wojtyła wskazuje dalej na niezależność sfery wegetatywnej od woli ludzkiej, podkreślając jednocześnie, że „*rozum i wola powinny kierować przeżyciami sfery zmysłowej, że ponoszą za nie odpowiedzialność*”⁸⁷.

Wiodące metody Psychoterapii Tańcem i Ruchem, opisane w niniejszej pracy widzą człowieka jako podległego determinizmowi społecznemu i biologicznemu. Cechują się one absolutyzacją aspektu nieświadomości oraz treści zeń pochodzących, przy jednoczesnym braku odniesień do cech „specyficznie ludzkich” w człowieku, takich jak m.in: wolność, godność, sprawczość, samostanowienie, zdolność do przekraczania siebie, zdolność do miłości, ofiarności. Bazując na wspomnianym wyżej determinizmie widzą one w procesie DMT sposób na osiągnięcie wyzwolenia, które jednak jest rozumiane jako „wolność od”, nie zaś „wolność do”, o której mówił Viktor Frankl. W procesie tym ciało nie jest traktowane podmiotowo, lecz jako narzędzie, kanał dla wypowiedzi nieświadomości oraz energii wszechświata, rozumianego na sposób alchemiczno-panteistyczny. Tymczasem, każdy proces psychoterapeutyczny, w tym również poprzez taniec i ruch, powinien wyrażać dążenie do dochodzenia do prawdy o człowieku – do jej odsłaniania, ujmowania i manifestowania⁸⁸. Psychoterapia Tańcem i Ruchem oparta na personalistycznej koncepcji człowieka Karola Wojtyły może zaoferować pacjentowi taki kierunek pracy psychoterapeutycznej, dzięki któremu

⁸³ Por. M. Mruszczczyk, *Człowiek w antropologii adekwatnej Karola Wojtyły*, Katowice 2010, s. 60.

⁸⁴ Por. K. Tarnowski, *Metafizyka osoby i wartości. Sesja naukowa poświęcona myśli Jana Pawła II*, „Znak” nr 1/374 (1986), s. 126-127.

⁸⁵ K. Wojtyła, *Rozważania o istocie człowieka*, Kraków 1999, s. 88.

⁸⁶ Ibidem, s. 88.

⁸⁷ Ibidem, s. 88-89.

⁸⁸ Por. M. Mruszczczyk, *Człowiek w antropologii adekwatnej...*, op. cit., s. 59.

możliwe jest odkrywanie i eksplorowanie wyżej wspomnianych obszarów struktury osoby ludzkiej, których zaprezentowane metody DMT nie zauważają. Może również przyczynić się do większego zrozumienia siebie samego przez pacjenta – w odniesieniu do własnej historii życia, jak również w odniesieniu do otaczającego go świata i w relacjach z innymi ludźmi. Przede wszystkim zaś, personalistyczne spojrzenie Wojtyły na człowieka może wnieść do procesu DMT realizm antropologiczny, który jest jego istotną cechą i który widzi człowieka jako istotę wolną i zdolną do odpowiedzialnego czynu – pomimo determinujących go okoliczności życia, których w danym momencie nie jest w stanie zmienić.

4.2. Kontrowersje wokół aspektu etycznego w wiodących metodach DMT

4.2.1. Ogólne zagadnienia teoretyczne dotyczące relacji terapeutycznej

Podjmując tematykę kontrowersji wokół aspektu etycznego w Psychoterapii Tańcem i Ruchem poruszone zostaną zagadnienia dotyczące relacji terapeutycznej w DMT. Każdy proces psychoterapii odbywa się bowiem za pośrednictwem dwóch czynników. Pierwszym z nich są techniki wykorzystywane przez psychoterapeutę właściwe dla danego nurtu, drugim zaś jest relacja terapeutyczna pomiędzy psychoterapeutą a pacjentem. W świecie psychoterapeutycznym trwają dyskusje dotyczące znaczenia każdego z tych aspektów w procesie terapeutycznym. Pytanie, czy psychoterapia jest techniką czy sztuką jest jednym z najistotniejszych pytań stawianych dziś w psychoterapii i pozostaje ono nadal otwarte. Jednak większość współczesnych autorów uważa, że zarówno osoba terapeuty, poziom jego empatii i rozumienia pacjenta, jak i relacja terapeutyczna są zasadniczym czynnikiem leczącym, niezależnie od nurtu i szkoły psychoterapeutycznej⁸⁹. Stanowi ona dla pacjenta najistotniejszy i konieczny element tego doświadczenia, jakim jest proces psychoterapeutyczny⁹⁰.

Ujęcie relacji terapeutycznej w jedną definicję jest dość trudne ze względu na złożony i trudno uchwytny charakter tej relacji. Jakkolwiek Gelso i Carter uznają, *„relacja terapeutyczna to wzajemne uczucia i postawy w relacji klient-terapeuta,*

⁸⁹ Por. K. Sipowicz, M. Podlecka, T. Pietras, *Komunikacja w logoterapii jako przykład fenomenologicznego podejścia w poznaniu drugiego człowieka*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 2/50 (2022), s. 111.

⁹⁰ Por. Ch. J. Gelso, J. A. Hayes, *Relacja terapeutyczna*, Gdańsk 2004, s. 9.

a także sposób ich wyrażania”⁹¹. Wyszczególniają oni również trzy składniki relacji terapeutycznej wspólne dla nurtów psychoterapii. Są nimi sojusz roboczy, konfiguracja przeniesienia oraz rzeczywista relacja. Sojusz roboczy lub przymierze/kontrakt terapeutyczny rozumiany jest przez tych autorów jako „*przymierze lub zdrowy rozsądek ego/self klienta z analizującym lub «terapeutyzującym» ego/self terapeuty w celu wspólnej pracy*”⁹². Zawarcie przymierza terapeutycznego jest kulminacyjnym punktem etapu przygotowania do rozpoczęcia psychoterapii. Jest ono zawierane pomiędzy terapeutą a pacjentem w formie ustnej lub – najczęściej - pisemnej. Z jednej strony, znajduje się tu podsumowanie tego, co wydarzyło się pomiędzy pacjentem a psychoterapeutą na spotkaniach wstępnych, z drugiej zaś – jest on punktem wyjścia do dalszej pracy. Zawiera on zatem wszelkie wspólne ustalenia dotyczące m.in. celu psychoterapii oraz form pracy. Dzięki tym ustaleniom możliwe jest zminimalizowanie zakłóceń w trakcie procesu⁹³.

Zjawiska przeniesienia oraz przeciwprzeniesienia dotyczą wzajemnych uczuć pacjenta wobec psychoterapeuty (przeniesienie) oraz psychoterapeuty wobec pacjenta (przeciwprzeniesienie). Definicję tych zjawisk stworzył Zygmun Freud, na podstawie własnych obserwacji, które wykazały, że podczas procesu psychoterapeutycznego pojawiają się w pacjencie uczucia wobec psychoterapeuty, będące ożywieniem przeżyć psychicznych oraz uczuć i emocji, jakie pacjent żywił w przeszłości wobec znaczących dla niego osób⁹⁴. Istotą pracy z przeniesieniem jest komunikowanie przez pacjenta psychoterapeucie tych doznań i uczuć, oraz wspólne ich omawianie. Zwrócić należy uwagę, że zjawisko przeniesienia jest obecne nie tylko w relacji terapeutycznej, lecz we wszystkich relacjach w życiu. Objawia się ono przez przenoszenie na osoby, z którymi jednostka jest w aktualnych relacjach, uczuć, jakie towarzyszyły jej we wcześniejszych doświadczeniach relacyjnych⁹⁵. Relacja terapeutyczna jest naturalnym polem do pojawienia się przeniesienia i obszarem, w którym temu zjawisku można się przyjrzeć. Również w osobie psychoterapeuty mogą rodzić się uczucia i emocje wobec pacjenta, nad których psychoterapeuta potrzebuje się zastanowić (sam lub z superwizorem),

⁹¹ Ibidem, s.17.

⁹² Ch. J. Gelso, J. A. Carter, *Components of the psychotherapy relationship. Their interaction and unfolding during treatment*, “Journal of Counseling Psychology” 41 (1994), s. 296-306, za: Ch. J. Gelso, J. A. Hayes, *Relacja terapeutyczna...*, op. cit., s. 20.

⁹³ Por. L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki*, t. II, Warszawa 2005, s. 307.

⁹⁴ Por. Ibidem, s. 356.

⁹⁵ Por. Ch. J. Gelso, J. A. Hayes, *Relacja terapeutyczna...*, op. cit., s. 74.

by określić, na ile źródło tych uczuć jest w pacjencie i jego sposobie komunikowania się z ludźmi, a na ile wynikają z wewnętrznych konfliktów samego psychoterapeuty⁹⁶. W kontekście DMT, oba te zjawiska zostały omówione w rozdziale drugim.

Trzecim składnikiem relacji terapeutycznej, jest według Gelso i Cartera rzeczywista relacja pomiędzy pacjentem a psychoterapeutą, odnosząca się do „*tego wymiaru relacji terapeutycznej, który jest w pełni nieprzeniesieniowy, co oznacza, że jest od przeniesienia względnie niezależny*”⁹⁷. Komponent rzeczywistej relacji w ramach relacji terapeutycznej cechują dwie składowe: prawdziwość i realistyczne postrzeganie. Jak wspomina Gelso i Hayes, prawdziwość rozumiana jest tu jako umiejętność wchodzenia w relację psychoterapeuty z pacjentem w sposób uczciwy i otwarty. Natomiast realistyczne postrzeganie odwołuje się do sposobu odbierania siebie nawzajem w sposób niezakłócony przez przeniesienie lub przeciwprzeniesienie⁹⁸.

W zależności od nurtu psychoterapeutycznego, relacja między pacjentem a psychoterapeutą oraz jej składnikami jest odmiennie rozumiana. W psychoanalitycznym podejściu głównym czynnikiem mobilizującym pacjenta do zmiany jest wgląd⁹⁹. Relacja terapeutyczna stanowi tu zatem najistotniejszy czynnik leczący w procesie psychoterapeutycznym, a w jej ramach najważniejszym elementem jest przeniesienie. Oznacza to, że główny akcent położony jest tutaj na nierzeczywisty wymiar relacji terapeutycznej i z tego względu jest ona obciążona dużym prawdopodobieństwem zniekształconego obrazu osoby psychoterapeuty. Relacja terapeutyczna jest tu rozumiana jako „*źródło treści*”¹⁰⁰ pochodzących z obszaru nieświadomości pacjenta, które następnie omawia się i przepracowuje. Co się tyczy władzy psychoterapeuty, z jednej strony powstrzymuje się on od wywierania jakiegokolwiek wpływu na pacjenta, przekonywania go czy udzielania rad (zasada neutralności), z drugiej zaś posiada on subtelną władzę formułowania interpretacji i nadawania znaczenia temu, co komunikuje pacjent¹⁰¹. Przeniesienie jest ważnym elementem relacji terapeutycznej, jednak - jak zauważają Gelso i Hayes - nadanie mu

⁹⁶ Por. Ibidem, s. 90.

⁹⁷ Ch. J. Gelso, J. A. Carter, *Components of the psychotherapy relationship...*, op. cit., s. 297.

⁹⁸ Por. Ch. J. Gelso, J. A. Hayes, *Relacja terapeutyczna...*, op. cit., s. 24.

⁹⁹ Por. Ibidem, s. 25.

¹⁰⁰ Por. J. O. Prochaska, *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*, Homewood 1979, za: Ch. J. Gelso, J. A. Hayes, *Relacja terapeutyczna...*, op. cit., s. 27.

¹⁰¹ Por. Ibidem, s. 185.

tak istotnego miejsca w procesie psychoterapii, może skutkować doszukiwaniem się lub dostrzeganiem tego zjawiska w nadmiarze¹⁰². Wraz z rozwojem psychoanalitycznej psychologii Ja zaczęto zauważać ważność emocjonalnie dostrojonej i empatycznej relacji pacjenta z klientem. Jak zauważają bowiem Eagle i Wolitzky: „według Kohuta potrzeba doświadczenia empatycznego odzwierciedlenia w okresie niemowlęcym i dzieciństwie jest uniwersalna. Jej zaspokojenie ułatwia rozwój spójnego Ja, a traumatyczne niezaspokojenie powoduje deficyty ego. Tak więc doświadczenie empatycznego zrozumienia w terapii stanowi częściowe zaspokojenie wcześniej niezrealizowanej potrzeby. Z kolei zaspokojenie tej potrzeby ułatwia ponowne podjęcie wzrostu rozwojowego i „naprawy uszkodzeń Ja”¹⁰³. Jakkolwiek zauważa się w relacji terapeutycznej w nurcie psychoanalitycznym wzrost znaczenia empatii, to nadal rysem charakterystycznym pozostaje przeniesienie¹⁰⁴.

W nurcie poznawczo-behawioralnym uznającym uczenie się jako wiodący mechanizm zmiany, nie przypisuje się relacji terapeutycznej kluczowego znaczenia. Metody te bowiem skupiają się na technikach. Ponieważ aspekt przeniesieniowy nie jest raczej w kręgu zainteresowania tego nurtu, relacja terapeutyczna oscyluje bardziej w obszarze relacji rzeczywistej i jest rozumiana jako środek, warunek wstępny w procesie psychoterapeutycznym niż cel sam w sobie¹⁰⁵. Władza terapeuty wyraża się w tym nurcie w sposób bardziej jawny niż w nurcie psychoanalitycznym. Psychoterapeuci wprowadzają elementy edukacji, zachęcają lub odradzają pewne zachowania lub postawy¹⁰⁶.

W nurcie humanistyczno-egzystencjalnym, skoncentrowanym na emocjonalnym doświadczeniu, byciu tu-i-teraz i świadomości obecnej chwili, zasadniczym fenomenem jest doświadczenie terażniejszej relacji. Z tego względu relacja terapeutyczna, ukierunkowana na autentyczność, prawdziwość i uczciwość odgrywa centralną rolę w tym procesie i jest traktowana jako cel sam w sobie. Przedstawiciele tego nurtu wychodzą z założenia, że to właśnie relacja jest głównym czynnikiem zmiany, nie zaś modulowanie jej czy też próby dokonywania czegoś za jej pomocą. Relacja ta skupia się głównie na uczuciach, jakie rodzą się w danej chwili, bez względu na ich treść.

¹⁰² Por. Ibidem, s. 75.

¹⁰³ M.N. Eagle, D.L. Wolitzky, *Empathy: a psychotherapeutic perspective*, w: *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*, red. A. C. Bohart, L.S. Greenberg, Washington 1997, s. 217-244.

¹⁰⁴ Por. Ch. J. Gelso, J. A. Hayes, *Relacja terapeutyczna...*, op. cit., s. 184.

¹⁰⁵ Por. Ibidem, s. 28.

¹⁰⁶ Por. Ibidem, s. 28.

Z tego względu relacja terapeutyczna w nurcie humanistyczno-egzystencjalnym odbywa się w obszarze relacji rzeczywistej, w której aspekt przeniesieniowy nie jest istotny. Jeśli chodzi o władzę terapeuty, jest ona zrównoważona, a przedstawiciele tego nurtu podkreślają partnerstwo terapeuty i pacjenta¹⁰⁷.

Co się zaś tyczy rozumienia relacji terapeutycznej w logoterapii, podejście to wydaje się być eklektyczne. Stanowi ona niezbędny czynnik do prowadzenia procesu psychoterapeutycznego, jakkolwiek literatura logoterapeutyczna przynosi raczej ogólne założenia dotyczące relacji terapeutycznej niż konkretne procedury¹⁰⁸. Z jednej strony jest zorientowana na fenomenologiczne bycie i towarzyszenie drugiej osobie, z drugiej zaś opiera się na praktycznym zastosowaniu filozoficzno-antropologicznych myśli Frankla (tzw. logoteoria). To właśnie ten materiał połączony z technikami logoterapeutycznymi jest wpleciony w spotkanie psychoterapeuty z pacjentem¹⁰⁹. Fundamentalnym aspektem relacji terapeutycznej w nurcie logoterapii jest bowiem podkreślanie podmiotowości i godności pacjenta, który jest prowadzony w taki sposób, że niejednokrotnie sam zauważa dostępne dla niego rozwiązania dla danej trudności. Perspektywa fenomenologiczna przynosi bowiem pacjentowi poczucie uwolnienia od bezradności wobec determinizmu biologicznego, psychicznego, społecznego, jak również wobec popędów¹¹⁰. Logoterapia uwzględnia zjawisko przeniesienia i przeciwprzeniesienia w relacji terapeutycznej, jednak nie są one absolutyzowane jak w nurcie psychoanalitycznym. Wynika to z faktu, że logoterapia jest skoncentrowana na antropologii, która zakłada, że ludzka egzystencja – niezależnie od okoliczności życia – ma sens oraz że człowiek posiada w sobie takie cechy jak m.in: podmiotowość, godność, wolność, wola, zdolność do poświęcenia, sprawczość. Oznacza to, że w logoterapii poszukuje się w pacjencie nie tylko deficytów, lecz zasobów, które staną się motorem zmiany. Proces logoterapeutyczny to coś więcej niż „inżynieria terapeutyczna” aplikowana w celu osiągnięcia określonej zmiany. Jej fundamentem jest spotkanie dwóch osób: psychoterapeuty i pacjenta, którzy niosą sens swojego własnego istnienia¹¹¹.

¹⁰⁷ Por. Ibidem, s. 29.

¹⁰⁸ Por. K. Sipowicz, M. Podlecka, T. Pietras, *Komunikacja w logoterapii...*, op. cit., s. 113.

¹⁰⁹ Por. Ibidem, s. 112.

¹¹⁰ Por. K. Sipowicz, M. Podlecka, T. Pietras, *Komunikacja w logoterapii...*, op. cit., s. 114.

¹¹¹ Por. D. Leontiev, *Logotherapy beyond psychotherapy: dealing with the spiritual dimension*, za: K. Sipowicz, M. Podlecka, T. Pietras, *Komunikacja w logoterapii...*, op. cit., s. 112.

4.2.2. Kontrowersje etyczne w relacji terapeutycznej w DMT

Podejmując tematykę kontrowersji wokół aspektu etycznego w procesie Psychoterapii Tańcem i Ruchem, należy zaznaczyć, że relacja terapeutyczna jest tu rozumiana w nurcie psychoanalizy G. K. Junga. W jego rozumieniu celem procesu psychoterapeutycznego jest poszerzenie relacji między obszarem nieświadomości i świadomości u pacjenta i indywiduacja. Oznacza to, że relacja terapeutyczna w DMT będzie ukierunkowana na osiągnięcie tego celu. Jest to również relacja oparta o zjawisko przeniesienia i przeciwprzeniesienia, jest zatem relacją nierzeczywistą i bardzo asymetryczną.

Pierwsza kontrowersja dotycząca relacji terapeutycznej w Psychoterapii Tańcem i Ruchem dotyczy nierówności pomiędzy pacjentem a terapeutą. Jak wskazano w drugim rozdziale, relacja terapeutyczna w DMT opiera się między innymi na koncepcji *holdingu* Donalda Winnicotta, dotyczącej relacji matka-dziecko w okresie budowania pomiędzy nimi relacji przywiązania. Zgodnie z teorią przywiązania, reakcje matki na potrzeby emocjonalne i fizyczne dziecka oraz poziom jej „dostrojania się” do tych potrzeb, wpływają na wzorzec relacji przywiązania, w jakim dziecko będzie w przyszłości funkcjonować. Jeśli matka była dostępna, osiągalna, akceptująca, wrażliwa, czuła – wówczas tworzy się między nią a dzieckiem bezpieczna relacja przywiązania, a dziecko doświadczające tego rodzaju więzi uczy się stopniowo samoregulować trudne emocje w zdrowy sposób. Brak lub deficyt wrażliwej opieki ze strony matki pozostawia dziecko w stanie napięcia i aktywacji przywiązania. W rezultacie formuje się pozabezpieczna relacja przywiązania z matką, która może wyrażać się poprzez nadmierny lęk przed jej nieobecnością (ambiwalentny wzorzec przywiązania) lub oziębłością emocjonalną i „kompulsywną samowystarczalnością” (unikający wzorzec przywiązania)¹¹².

Zgadza się z faktem, że takie macierzyńskie atrybuty, jak: empatia, zrozumienie, poczucie bezpieczeństwa są konieczne do budowania relacji terapeutycznej. Nie ma również wątpliwości, że być może w kontakcie z psychoterapeutą pacjent doświadczy po raz pierwszy w swoim życiu wysłuchania,

¹¹² Por. A. Libura Gil, *Życiodajne znaczenie dotyku w procesie kształtowania się relacji przywiązania i tożsamości dziecka jako istoty psycho-fizyczno-duchowej*, „Kwartalnik Fides et Ratio” 1/33 (2018), s. 122-123.

akceptacji i zauważenia jego potrzeb. W tym sensie zgadzamy się z wyżej cytowanym stwierdzeniem Eagle i Wolitzky, że w jakimś zakresie relacja terapeutyczna może zaspokoić tę potrzebę. Jednak etyczną kontrowersję budzi postawienie modelu relacji matka-dziecko jako wzór relacji terapeutycznej. Oznaczałoby to bowiem sprowadzenie pacjenta do poziomu małego dziecka całkowicie zależnego od swojej matki-opiekunki, której funkcje przejmuje tu psychoterapeuta DMT. Już sam model psychoanalitycznej relacji terapeutycznej daje psychoterapeucie największą władzę nad pacjentem, to postawienie pacjenta w pozycji dziecka a psychoterapeutę w roli matki dodatkowo wzmacnia tę nierówność i może sprzyjać tworzeniu się uzależnienia od osoby terapeuty. Tym bardziej, że psychoterapeuta DMT dysponuje dodatkowymi technikami i narzędziami doświadczeniowymi i pozawerbalnymi o mocy oddziaływania większej niż słowo. Narzędzia te zostały opisane w drugim rozdziale niniejszej pracy. Z jednej strony psychoterapeuta DMP jest partnerem w niektórych wspólnych działaniach ruchowych, z drugiej zaś to on ma władzę opisywania ruchu pacjenta, interpretowania i nadawania mu znaczenia. To natomiast – pomimo dysponowania narzędziem, jakim jest analiza ruchu Labana – jest zawsze obarczone możliwością błędu w interpretacji. Nie każdy bowiem spięty ruch pacjenta jest odzwierciedleniem treści zepchniętych do podświadomości. Takie trudności jak: nadmierne spięcie mięśni lub sztywność w ruchu, trudność w koordynacji ruchu, poczucie zagubienia w dużej przestrzeni - mogą wynikać np. z czynników neurobiologicznych i być oznaką na przykład wysokofunkcjonującego i niezdiagnozowanego zespołu Aspergera lub ADHD.

Kolejna kontrowersja dotycząca relacji terapeutycznej w DMP w nurcie psychoanalitycznym wiąże się z wątkami alchemicznymi w psychoanalizie Junga. Relacja terapeutyczna jest przez Junga rozumiana jako alchemiczna reakcja, podczas której dwie substancje (pacjent i psychoterapeuta) wchodzi w szereg interakcji, w wyniku których zostają przemienione¹¹³. W paragrafie dotyczącym kontrowersji w obszarze duchowości, zostało opisane alchemiczne rozumienie relacji terapeutycznej w DMP, która jest postrzegana jako tygiel, w którym dokonuje się alchemiczna przemiana. W tej przemianie uczestniczą zarówno pacjent jak i psychoterapeuta DMP. Uczestnictwo psychoterapeuty DMP w tym procesie przemiany dotyczy stworzenia warunków do aktywowania w pacjencie dostępu do nieświadomych treści. Następuje to poprzez budowanie swoistej relacji terapeutycznej z wykorzystaniem

¹¹³Por. <https://analizajungowska.pl/artykuly/kliniczne-zastosowania/relacja-terapeutyczna-w-rozumieniu-psychoanalizy-jungowskiej/> (30.01.2023).

doświadczeniowych narzędzi właściwych dla DMP (m.in. holding, dopasowanie, dostrojenie, odzwierciedlanie itp.), jak również poprzez pracę z przeniesieniem i przeciwprzeniesieniem.

Ostatnia kontrowersja etyczna w kontekście relacji terapeutycznej w DMP z punktu widzenia chrześcijańskiej refleksji o człowieku dotyczy wielowymiarowego spojrzenia przez psychoterapeutę DMP w relacji terapeutycznej na osobę pacjenta w jego podmiotowości. Biorąc pod uwagę fakt, że wiodące metody DMP są zakorzenione w psychoanalitycznym spojrzeniu na człowieka, z pominięciem obszaru wartości i duchowości, nie pozostaje to bez znaczenia w kontekście relacji terapeutycznej. Psychoterapeuta DMP, patrząc na pacjenta przede wszystkim przez pryzmat jego deficytów i braków, jak również widząc w nim jednostkę zdeterminowaną przez czynniki biologiczne, społeczne i kulturowe - nie jest w stanie wesprzeć go w odkrywaniu zasobów wolności, godności, transcendencji sprawczości. Pomimo, iż relacja terapeutyczna w DMP jest – jak wcześniej wspomniano – porównywana do opiekuńczej relacji matka dziecko, to wyżej wskazane obszary nie są w jej ramach zaopiekowane i wzmacniane. Tymczasem pacjent wprowadzany jest bezwiednie w obszary alchemii, filozofii Wschodu oraz odmienne stany świadomości, typowe dla praktyk szamańskich. W ten sposób odbierana jest pacjentowi podmiotowość, ponieważ najczęściej nie ma świadomości tych praktyk. Może to stwarzać również przestrzeń do psychomanipulacji w obrębie relacji terapeutycznej.

Podsumowując powyższe refleksje dotyczące kontrowersji w obszarze etycznym w wiodących metodach Psychoterapii Tańcem i Ruchem, wskazać należy, że wynikają one przede wszystkim z psychoanalitycznego spojrzenia na człowieka, a przez to specyficznego dla tego nurtu rozumienia procesu terapeutycznego, w tym relacji terapeutycznej. Terapeuta buduje z pacjentem w procesie DMP specyficzną relację nawiązującą do relacji matka-dziecko. Taki model relacji terapeutycznej niesie jednak ryzyko patrzenia na pacjenta przez psychoterapeutę DMP z perspektywy protekcyjności, wyższości i wszechwiedzy. Sam pacjent w takim modelu relacji zdaje się znajdować w pozycji dziecka, co sugeruje jego bezradność, nieporadność, niezdolność do zmiany. Implikuje to również zależność od osoby psychoterapeuty. Taki model relacji terapeutycznej może stwarzać również przestrzeń do nadużyć pozycji i władzy psychoterapeuty wobec pacjenta oraz psychomanipulacji. Ryzyko to jest o tyle większe niż w tradycyjnej terapii, gdyż Psychoterapia Tańcem i Ruchem dysponuje specyficznymi doświadczeniowymi i mocnymi w swoim oddziaływaniu narzędziami,

którymi się posługuje w procesie budowania relacji terapeutycznej. Kontrowersje etyczne z punktu widzenia chrześcijańskiej wizji człowieka budzą typowe dla psychoanalizy Junga wątki alchemiczne w rozumieniu relacji terapeutycznej. Również zawężenie procesu psychoterapeutycznego do pracy z obszarem nieświadomości i w oparciu o deficyty pacjenta ma swoje odzwierciedlenie w relacji terapeutycznej. W jej ramach nie ma bowiem przestrzeni na odkrywanie przez pacjenta obszarów wolności i sprawczości, ani na wzmacnianie jego podmiotowości i godności jako osoby ludzkiej. Jednocześnie pacjent - nie będąc informowany o tym - wprowadzany jest w procesy alchemiczne, jak również w praktyki medytacyjne filozofii Wschodu i odmienne stany świadomości. Wyżej opisana specyfika relacji terapeutycznej w DMP może stwarzać sprzyjające podłoże do nadużyć i psychomanipulacji wobec pacjenta.

4.3. Kontrowersje wokół aspektu społecznego w wiodących metodach DMT

Pytanie o kontrowersje społeczne w wiodących metodach Psychoterapii Tańcem i Ruchem mogłoby wydawać się bezzasadne, skoro w pierwszym rozdziale wykazano, że taniec narodził się w warunkach społecznych, będąc ekspresją wspólnych przeżyć danej społeczności. Jak ukazaliśmy również w rozdziale drugim, prekursorzy DMT odnosili się do leczniczych funkcji tańca wśród kultur pierwotnych. Jednak kontrowersje społeczne z punktu widzenia chrześcijańskiej refleksji o człowieku są zauważalne w Psychoterapii Tańcem i Ruchem, a w szczególności w Ruchu Autentycznym, wykorzystującym aktywną wyobraźnię.

Viktor Frankl. Powołując się na znane stwierdzenie Freuda, mówiące, że gdzie jest *id*, powinno się znaleźć *ego* – Frankl dodaje: „*ale ego stanie się ego dopiero obok ty*¹¹⁴”. Jak twierdzi Frankl, masowość, będąca cechą charakterystyczną rozwiniętych, przemysłowych społeczeństw jest przyczyną osamotnienia, które w konsekwencji wzmagą w człowieku nadmierną potrzebę wyrażania się. Ta potrzeba widoczna jest również w Psychoterapii Tańcem i Ruchem zanurzonej w jungowskiej psychoanalizie, która – z punktu widzenia chrześcijańskiej refleksji nad człowiekiem – jest mocno egocentryczna. Tymczasem w logoterapeutycznym ujęciu psychoterapii, proces terapeutyczny, jakkolwiek zaczyna się od pracy z jednostką, jednak prowadzi pacjenta

¹¹⁴ V. E. Frankl, *Lekarz i dusza...*, op. cit., s. 28.

do wychodzenia poza siebie, samoprzekraczania własnej egzystencji¹¹⁵. Frankl uważa, że „człowiek zawsze kieruje się oraz jest kierowany w stronę czegoś lub kogoś innego niż on sam (...). Oddając się sprawie, której pragniemy służyć, bądź też osobie, którą pragniemy kochać – tym głębsze jest nasze człowieczeństwo ¹¹⁶”. Zgodnie z myślą Frankla, skupianie się w procesie psychoterapeutycznym jedynie na tzw. „samourzeczywistnianiu” przynosi odwrotny skutek i oddala pacjenta od tego upragnionego celu. Jego osiągnięcie jest tak naprawdę skutkiem ubocznym samotranscendencji. Frankl podkreśla również rolę i sens miłości, w której Freud dopatruje się jedynie sublimacji popędów seksualnych. Frankl zaprzecza temu twierdzeniu, uznając je za podstawowe zjawisko ludzkiej egzystencji. Zdolność do kochania jest prymalną zdolnością człowieka i pierwotną jego dyspozycją¹¹⁷. Nadanie takiego miejsca miłości w życiu człowieka wskazuje również kierunek działań psychoterapeutycznych w aspekcie społecznym: proces ten powinien zmierzać ku wzmocnieniu i wypracowywaniu takich kompetencji społecznych w pacjencie, dzięki którym będzie w stanie budować i podtrzymywać zdrowe więzi z innymi ludźmi i obdarzać ich miłością. Psychoterapia Tańcem i Ruchem zanurzona w jungowskiej psychoanalizie ukierunkowanej przede wszystkim na wyłanianiu się jaźni w psychice i kreatywnej relacji z procesem nieświadomym¹¹⁸ sprawia, że obszary, w których pacjent może przekraczać samego siebie dla drugiego człowieka i przez to znajdować sens własnej egzystencji – zostają dla pacjenta nieodkryte.

W pierwszej kolejności, kontrowersje społeczne wynikają tu z opisanych we wcześniejszych paragrafach kontrowersji antropologicznych. Ruch Autentyczny jest zanurzony w psychoanalizie jungowskiej, a co za tym idzie opiera się przede wszystkim na pracy jednostki z nieświadomością, który to aspekt jest absolutyzowany. Nawiązywanie kontaktu z materiałem nieświadomym jest tu więc głównym celem pracy psychoterapeutycznej przez taniec i ruch. Jakkolwiek praca ta dotyczy również tzw. „ciała indywidualnego” (porusza się jedna osoba) lub „ciała zbiorowego” (porusza się wspólnie więcej osób), to skupia się ona na „wydobywaniu” przez jednostkę własnych treści z obszaru nieświadomości. Obecność innych osób wydaje się tu być

¹¹⁵ Por. V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa 2020, s. 166.

¹¹⁶ Ibidem, s. 166.

¹¹⁷ Por. V. E. Frankl, *Lekarz i dusza...*, op. cit., s. 28.

¹¹⁸ Por. <https://analizajungowska.pl/artykuly/psychoanaliza-jungowska/psychologia-analityczna-a-psychoanaliza-jungowska/> (31.01.2023).

podporządkowana temu właśnie celowi, nie zaś spotkaniu z drugim człowiekiem w jego podmiotowości.

Kolejna kontrowersja w aspekcie społecznym dotyczy nawiązywania w Ruchu Autentycznym do praktyk alchemicznych. Interakcje między uczestnikami wspólnego tańca podczas poruszania się tzw. „ciała zbiorowego” mają odzwierciedlać alchemiczną zasadę opozycji, procesualności bytu oraz alchemiczną koncepcję makro- i mikrokosmosu. Wspólny taniec jest zatem miejscem tych alchemicznych przemian, w których uczestniczą poruszający się i świadkowie. Doznania odczuwane podczas takiego tańca mają natomiast cechy odmiennych stanów świadomości. *„Doświadczenie tańca mistycznego wylania się w tej dyscyplinie gestów odkrytych w autentycznym ruchu. Taniec jest mistyczny dla tak poruszających się, jak i dla świadków, kiedy energia ruchu wylania się z bezpośredniego doświadczenia w świadomym ciele. Gdy gesty opróżniane są z ja, ruch w tajemniczy sposób może stać się świętym tańcem”¹¹⁹.*

Kontrowersja społeczna w DMP pojawia się również w odniesieniu do relacji terapeutycznej. Jak wykazano wyżej, jest ona obarczona ryzykiem relacji uzależnieniowej. Kontrowersje społeczne budzą w relacji terapeutycznej również wątki alchemiczne w relacji terapeutycznej, które niosą ze sobą alchemiczny rodzaj zespolenia. W odniesieniu do takiego modelu relacji terapeutycznej rodzi się zatem pytanie: Czy sprzyja on budowaniu w pacjencie realnego spojrzenia na relacje międzyludzkie, zakładając, że relacja terapeutyczna sama w sobie jest ważnym czynnikiem zmiany w obszarze kompetencji społecznych pacjenta?

Co się zaś tyczy odniesień do buddyjskiej filozofii pustki, wspólny taniec staje się tu formą medytacji w ruchu. Jest to jedna z praktyk, której celem – zgodnie z zasadami buddyzmu zen – jest osiągnięcie stanu nirwany, czyli całkowitego uwolnienia od wszystkiego, co powoduje w życiu człowieka cierpienie. Ukierunkowanie w Ruchu Autentycznym na pustkę nie jest zatem ukierunkowaniem na spotkanie z drugim człowiekiem i na budowanie z nim więzi. Jak podkreśla Janet Adler w odniesieniu do Ruchu Autentycznego, *„choć budowanie wspólnoty ujawnia się obficie w praktyce poruszania się i świadkowania, nie jest to podstawowa intencja pracy ciała zbiorowego. Intencją jest uczestnictwo w świadomie ucieleśnionej*

¹¹⁹ J. Adler, *Dary świadomego ciała...*, op. cit., s. 225.

zbiorowości”¹²⁰. Oznacza to, że obecność innych osób jest w tym procesie potrzebna o tyle o ile służy jednostce w osiągnięciu wyżej opisanych stanów i doznań.

Jak wykazano w powyższej analizie, wiodące metody Psychoterapii Tańcem i Ruchem budzą kontrowersje w odniesieniu do chrześcijańskiej refleksji o człowieku. Fundamentalną kontrowersją jest przede wszystkim redukcjonistyczne rozumienie człowieka, jakim cechuje się psychoanaliza jungowska. Absolutyzuje ona obszar nieświadomości, przy jednoczesnym ominięciu w procesie psychoterapeutycznym świata wartości oraz cech specyficznie ludzkich (takich jak wolność, poczucie sensu, godność, samostanowienie, sprawczość, transcendencja, miłość). Jednocześnie niektóre metody zanurzają pacjenta w antropologie Wschodu oraz alchemiczną interpretację procesów zachodzących podczas psychoterapii tańcem i ruchem. Nawiązują również do kultowej i magicznej funkcji tańca w kulturach pierwotnych, w których, za pomocą tańca, osoby są wprowadzane w odmienne stany świadomości, w celu nawiązywania kontaktu z bliżej nieokreśloną duchową rzeczywistością.

Kontrowersje budzi również sposób postrzegania relacji terapeutycznej, która porównywana jest do relacji matka-dziecko i stawia pacjenta w dużej nierówności wobec psychoterapeuty i zależności od niego. Dodatkowo, relacja terapeutyczna rozumiana jest również w kontekście alchemicznej przemiany. Pozycja psychoterapeuty wobec pacjenta, wzmacniana doświadczeniowymi technikami w jej budowaniu, może stwarzać przestrzeń do nadużyć i psychomanipulacji.

Wyżej wymienione kontrowersje wpływają również na aspekt społeczny w Psychoterapii Tańcem i Ruchem, a w szczególności w obrębie Ruchu Autentycznego. Ostatecznie, skrajne koncentrowanie procesu psychoterapeutycznego DMP na pracy w obszarze nieświadomości i deficytów, jak również ukierunkowanie jej w stronę ciągłej samoaktualizacji sprawia, że obszary wartości, cech specyficznie ludzkich oraz samotranscendencji pozostają nieodkryte. W związku z tym, zasoby te nie mogą być eksplorowane w procesie Psychoterapii Tańcem i Ruchem, a co za tym idzie, osłabiają jej moc.

¹²⁰ Ibidem, s. 160.

ROZDZIAŁ V

PROPOZYCJA ALTERNATYWNEJ METODY TERAPII TAŃCEM I RUCHEM OPARTEJ O CHRZEŚCIJAŃSKĄ ANTROPOLOGIĘ

Analizy dokonane w poprzednich rozdziałach przygotowały niejako „przedpole” dla rozdziału niniejszego. Jego treścią będzie prezentacja zarysu metody Terapii Tańcem i Ruchem opartej o antropologię chrześcijańską, a w szczególności o personalizm Karola Wojtyły. Kluczowym dla każdej formy terapii jest bowiem sposób spojrzenia na człowieka, a personalistyczna refleksja ujmuje go wielowymiarowo, rozumiejąc go jako osobę. Przede wszystkim należy jednak podkreślić, że proponowana metoda nie jest zaprzeczeniem dotychczasowego dorobku naukowego i doświadczeniowego w dziedzinie DMT. Omijając techniki i podejścia wskazane w rozdziale czwartym jako kontrowersje w odniesieniu do chrześcijańskiej wizji człowieka, proponowana metoda jest próbą poszerzenia podejścia do DMT uwzględniając normę personalistyczną, jaką jest godność osoby ludzkiej oraz w odniesieniu do personalistycznych wartości. Z tego względu, w pierwszej kolejności zaprezentowany zostanie rozwój refleksji na temat osoby na przestrzeni wieków, z szczególnym uwzględnieniem personalistycznej myśli Karola Wojtyły. Następnie będą przedstawione główne założenia Terapii Tańcem i Ruchem w odniesieniu do personalizmu. W trzeciej części przybliżone zostaną przykładowe metody pracy z ciałem, których włączenie w proces Terapii Tańcem i Ruchem wydaje się być korzystne dla realizacji personalistycznych założeń Terapii Tańcem i Ruchem. Proponowane metody to elementy Rytmiki Émila Jaques-Dalcroze’a oraz Metoda Ruchu Rozwijającego (MRR) Weroniki Sherborne.

5.1. Rozwój refleksji na temat osoby ludzkiej na przestrzeni wieków

5.1.1. Refleksja nad osobą od jej początków do Karola Wojtyły

Aby ukazać specyfikę personalistycznego podejścia w Terapii Tańcem i Ruchem, ważnym jest przybliżenie genezy oraz rozwoju rozumienia osoby na

przestrzeni wieków. Łaciński wyraz *persona*, oznaczał w Prawie Rzymskim podmiot prawa¹, człowieka, któremu przysługiwały określone godności z racji pełnionego stanowiska (tj. pełnionej w życiu społecznym roli)². W ten sposób osobami w Rzymie byli ludzie wolni, obywatele rzymscy, nie zaś niewolnicy. Z czasem, termin *persona* zaczął być łączony przez stoików z treściami etycznymi, człowiek bowiem określany tym mianem powinien cechować się solidnością w pełnieniu sprawowanych funkcji, jak również prowadzić swoje życie w sposób zharmonizowany z rozumnym i powszechnym ładem natury i panując nad własnymi popędami³. Jak wskazuje Wincenty Granat, łaciński termin *persona* pochodzi od etruskiego słowa *phersu*, oznaczającego pierwotnie nazwę etruskiego bóstwa świata podziemnego, a później osobę noszącą jego maskę. Wielu autorów widzi jednak pochodzenie tego terminu od greckiego słowa *prosopon*, oznaczającego pierwotnie „oblicze” lub „twarz”. W tym znaczeniu używał go również w swoich dziełach Homer. Jednak obok dosłownego znaczenia, było ono również wykorzystywane w teatrze greckim, w odniesieniu do teatralnej maski, jaką aktorzy nosili na twarzy w trakcie przedstawień. Maską ta przedstawiała w sposób wyrazisty rysy twarzy i indywidualny charakter odgrywanej postaci. Jednak była ona noszona nie tylko w celach wizualnych, lecz również w sposób symboliczny pośredniczyła w kontakcie z bogami⁴. Wszystkie wyżej wspomniane terminy podkreślają niepowtarzalność oraz samoistność bytu, do którego się odnoszą. Tak jak twarz człowieka i maska w greckim teatrze, osoba jest niezwykle wyrazista w swojej wyjątkowości, a przez to rozpoznawalna i wyróżniająca się. Z tego powodu posiada wyjątkową dla siebie godność. Terminy te ujawniają zatem, że już u starożytnych Greków i Rzymian kształtowała się świadomość związku między indywidualnymi cechami człowieka i jego racjonalności, odnosząc się jednocześnie do przestrzeni boskości⁵.

Ważnym jest również zauważyć, że w Starym Testamencie występuje hebrajskie słowo *phaneh*, oznaczające postać lub jej zewnętrzny wygląd. Za przykład niech posłuży fragment z Księgi Wyjścia: ” [Pan] powiedział: «Jeśli Ja osobiście pójdę, czy to cię zadowoli?»” (Wj 33, 14). W greckim tłumaczeniu użyto tu słowa *prosopon*,

¹ Por. J. Laskowski, *Osoba jako fundament porządku prawnego*, „Prawo Kanoniczne” 29 (1986), s. 39.

² Por. A. Kijewska, *Boecjusz i patrystyczne źródła koncepcji osoby*, „Biblioteka Teologii Fundamentalnej” 3 (2008), s. 22.

³ Por. W. Granat, *Osoba ludzka. Próba definicji*, Sandomierz 1961, s. 8

⁴ Por. A. Kijewska, *Boecjusz i patrystyczne źródła...*, op. cit., s. 22.

⁵ Por. Ibidem, s. 23.

a w łacińskim - *persona*. Z kolei Nowy Testament – jak wskazuje Wincenty Granat - opisuje osobę jako podmiot działań, czego przykładem jest 2Kor 1, 11: "Przy współdziałaniu waszych za nas modlitw, aby w ten sposób wielu dzięki składało za dar dla wielu w nas złożony"⁶.

Przełom w refleksji nad człowiekiem nastąpił w pierwszych wiekach chrześcijaństwa, w kontekście dyskusji chrystologicznych i trynitarnych. Jak zaznacza Agnieszka Kijewska, koncepcja osoby, stanowiąca jedną z podstawowych kategorii właściwych współczesnej europejskiej cywilizacji, formowała się właśnie w odniesieniu do tych sporów⁷. To bowiem w kulturze chrześcijańskiej rozwinęła się refleksja nad osobą jako kategorią ontologiczną, jako przedłużenie rozważań teologicznych i pytań, jakie wówczas zadawano sobie w Kościele, a dotyczących m.in. natury boskiej i ludzkiej Chrystusa oraz różnic między Osobami Trójcy Świętej. W tym kontekście również prowadzi swoje rozważania na temat osoby właśnie święty Augustyn. Wyraźnie podkreśla on powiązanie pojęcia osoby z pojęciem substancji i to właśnie w substancji widzi on główne źródło działania osoby. Jednocześnie zauważa, że należy prowadzić rozważania dotyczące osoby nie tylko w odniesieniu do jej natury, lecz również w kontekście relacyjnym i uwzględniając życiową misję, jaką dana osoba ma do spełnienia. Misja ta również wyraża wyjątkowość i niepowtarzalność osoby⁸.

Również dla Boecjusza, żyjącego na przełomie V i VI wieku, punktem odniesienia w refleksjach na temat osoby są rozważania chrystologiczne i trynitarne. W swoich pismach dowodzi, że pojęcie osoby jest ściśle powiązane z pojęciami natury oraz substancji. Definiuje on osobę jako „indywidualną substancję rozumnej natury”⁹. Takie ujęcie osoby jako podmiotu-substancji stanowi ochronę przed jakąkolwiek próbą jej redukcji¹⁰. Osoba nie jest bowiem przypadłością, lecz substancją i to substancją pierwszą w rozumieniu arystotelesowskim, czyli tym oto konkretnym, jednostkowym i niepowtarzalnym bytem. Racjonalna, rozumna natura osoby sprawia, że jest ona wyjątkowym rodzajem substancji. Rozum bowiem, przenikający całą naturę osoby jest fundamentem samoświadomości i wiedzy na temat świata i jej samej. To dzięki rozumowi osoba potrafi odróżniać siebie od innych substancji jednostkowych, poznaje

⁶ Por. W. Granat, *Osoba ludzka...*, op. cit., s. 8.

⁷ Por. A. Kijewska, *Boecjusz i patrystyczne źródła...*, op. cit., s. 51.

⁸ Por. Ibidem, s. 43.

⁹ Boecjusz, *Przeciw Eutychemowi i Nestoriuszowi III*, w: *Traktaty teologiczne*, przeł. R. Bielak, A. Kijewska, Kęty 2007, s. 123.

¹⁰ Por. A. Maryniarczyk, *Prawda o osobie ludzkiej źródłem i obroną tożsamości kultury Zachodu*, „Człowiek w Kulturze” 26 (2016), s. 23.

prawa rządzące światem, jest w stanie je opisywać, jak również działać w intencjonalny sposób oraz panować nad sobą. To właśnie intelekt, według Boecjusza sprawia, że człowiek stoi wyżej wobec zwierząt¹¹. Pamiętać należy, że rozważania Boecjusza stanowią raczej analizę osoby samej w sobie. Boecjusz nie podejmuje bowiem analizy osoby w kontekście relacyjnym i społecznym, nie poświęca również wiele uwagi wolnej woli, która przecież stanowi drugą, nieintelektualną władzę w życiu człowieka. Jednakże jego refleksje oraz definicja osoby stały się podstawą dalszych rozważań myślicieli na przestrzeni wieków¹².

Święty Tomasz podejmuje refleksje na temat osoby, rozwijając myśl Boecjusza. Zwraca on uwagę, że osoba jest rozumnym podmiotem prawa naturalnego oraz istotą społeczną, zdolną do takiego działania, które służy wspólnemu dobru¹³. Dla Świętego Tomasza osoba jest szczytową formacją bytu, najbardziej wzniosłą i najszlachetniejszą w całej naturze. Cechuje ją samoistność, czyli własny akt istnienia, wolność, indywidualność oraz rozumność¹⁴. Osoba ludzka, składająca się z ciała i duszy nie jest jednak zlepkiem tych obu. Każdy z tych elementów jest substancją niepełną, które po połączeniu stanowią jedność substancjalną i pełną substancję ludzką¹⁵. W ten sposób osoba ludzka, składająca się z duszy i ciała, jest jednym podmiotem, a żadne z nich osobno nie jest człowiekiem. Nawet po oddzieleniu od ciała, dusza zachowuje naturę „tego, co ma być połączone”¹⁶. Dusza rozumna, będąca gwarantem jedności metafizycznej osoby ludzkiej¹⁷, jest motorem działań materialnych i niematerialnych człowieka. Ujawnia również transcendencję działań osoby oraz wyjątkową naturę człowieka i jego duchowe pochodzenie od Stwórcy¹⁸. Rozum i wola są władzami człowieka, które niejako wyłaniają się z duszy. Jednak Tomasz ukazuje osobę ludzką jako istotę dynamiczną i działającą, a motorem jej działań jest dusza. Człowiek jest bowiem zdolny do działań materialnych i niematerialnych. Działania materialne mogą być poznawcze, pożądawcze i motoryczne. Człowiek wykonuje je w ciele i w kontakcie

¹¹ Por. J. Laskowski, *Osoba jako fundament porządku prawnego...*, op. cit., s. 43.

¹² Por. Ibidem, s. 41, 43.

¹³ Por. J. Mólka, *Personalizm chrześcijański podstawą życiowego sukcesu*, „Polska Myśl Pedagogiczna” 2 (2016), s. 285

¹⁴ Por. I. Dec, *Personalizm w filozofii*, „Biblioteka Teologii Fundamentalnej” 3 (2008), s. 310.

¹⁵ Por. T. Stokłosa, *Koncepcja osoby w filozofii Tomasza z Akwinu*, „Studia Philosophiae Christianae” 37/1 (2001), s. 132.

¹⁶ Ibidem, s. 132.

¹⁷ Por. Ibidem, s. 126.

¹⁸ Por. A. Maryniarczyk, *Prawda o osobie ludzkiej źródłem...*, op. cit., s. 26-27.

z ciałem. Do działań niematerialnych osoby zalicza się poznawanie pojęciowe, formułowanie sądów, jak również zdolność do miłości¹⁹.

Tomasz wskazuje również bardzo wyraźnie na wyjątkowy i indywidualny charakter osoby ludzkiej, która jest jednostkowa i nie może zostać przejęta przez inny byt²⁰. W ten sposób rozróżnia pojęcie osoby od pojęcia „jakiś człowiek”. „Ta zaś jest różnica, że «jakiś człowiek» oznacza naturę lub indywiduum od strony natury, wraz ze sposobem bytowania, który jest właściwy bytom poszczególnym; tej zaś nazwy «osoba» nie nadaje się dla oznaczenia indywiduum od strony natury, lecz dla oznaczenia rzeczy substytuującej w takiej naturze”²¹. Osoba ludzka zatem, to konkretny człowiek istniejący samoistnie²².

Tomistyczna koncepcja osoby stała się fundamentem rozważań francuskiego personalisty Jacquesa Maritaina (1882 – 1973), które wywarły wpływ również na katolicką filozofię społeczną XX wieku i stały się inspiracją dla Ojców Soboru Watykańskiego II. Maritain rozwija boecjuszowską definicję widząc w osobie pełną i indywidualną substancję będącą autonomicznym podmiotem i posiadającą intelektualną naturę²³. Osoba ma wolną wolę, dzięki której decyduje o własnych czynach używając rozumu. W ten sposób sama wyznacza kierunek własnemu postępowaniu²⁴. Pośród cech osoby, Maritain wymienia również jedność, integralność, samoistność, inteligencję, chcenie, wolność i posiadanie siebie²⁵. Ponadto, osoba jest zdolna do dialogu i relacji z drugą osobą oraz z Bogiem. Jakkolwiek osoba jest częścią świata materialnego i jest zależna od czynników materialnych, to jednak nie jest ich „produktem”. Rozwijając tę myśl, Maritain dokonuje odróżnienia jednostki od osoby. Swoją myśl streszcza w zdaniu: „Jako jednostki podlegamy gwiazdom. Jako osoby panujemy nad nimi”²⁶. Oznacza to, że człowiek jako jednostka jest częścią wszechświata, jednak będąc osobą, jest w pozycji zarządcy ziemi, panującego nad nią. Człowiek jako jednostka może dążyć do ciągłej samoaktualizacji, rozwoju, czego ryzykiem jest egotyzm. Może jednak rozwijać się jako osoba ukierunkowana na innych ludzi i Boga. Ten rozwój realizuje się poprzez miłość. W ten sposób Maritain zauważa,

¹⁹ Por. Ibidem, s. 25-26.

²⁰ Por. T. Stokłosa, *Koncepcja osoby w filozofii...*, op. cit., s. 141.

²¹ Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna*, przeł. P. Belch, London 1974-86, q. 29, ad. 2.

²² Por. T. Stokłosa, *Koncepcja osoby w filozofii...*, op. cit., s. 138.

²³ Por. J. Laskowski, *Osoba jako fundament...*, op. cit., s.44.

²⁴ Por. J. Maritain, *I diritti dell'uomo e la legge naturale*, Milano 1977, s. 4-5.

²⁵ Por. J. Maritain, *Distinguer pour unir ou les degrés du savoir*, Paris 1935, s. 462.

²⁶ J. Maritain, *Trzej reformatorzy*, Warszawa 1939, s. 31.

że człowiek jest jednocześnie jednostką i osobą, i w taki sposób należy go rozumieć. Filozof widzi osobę w sposób dynamiczny. Poprzez swoje działanie i czyny jest ona w stanie poznawać i ujarzmić siły natury, jak również przekształcać otaczające ją zewnętrzne środowisko. To właśnie zdolność do czynu wyraża dynamiczny charakter osoby, ukazuje jej wielkość. Działanie jest również obszarem, w którym osoba doświadcza siebie samej.

5.1.2. Personalistyczna refleksja Karola Wojtyły

Zagadnienia poruszone przez Maritaina rozwija w szczególny sposób Karol Wojtyła. Już w rozdziale trzecim niniejszej pracy omówiona została antropologiczna refleksja Karola Wojtyły, z podkreśleniem rozumienia struktury człowieka oraz jego cielesnego wymiaru. W rozdziale czwartym natomiast, w odniesieniu do antropologicznych kontrowersji w wiodących metodach Terapii Tańcem i Ruchem, zasygnalizowane zostały niektóre wątki refleksji Karola Wojtyły nad osobą ludzką wyrażone przez niego w książce „Osoba i czyn”. Istotnym jest jednak bardziej szczegółowe przybliżenie personalistycznej myśli przyszłego papieża, gdyż to właśnie ona stanowi fundament antropologiczno-filozoficzny dla proponowanej metody DMT. Na marginesie obecnych refleksji wspomnieć należy, że dzieło to powstało w okresie istotnych przemian kulturowych i społecznych w świecie zachodnim, których owocem była między innymi rewolucja seksualna, druga fala rewolucji feministycznej, pojawienie się pigułki antykoncepcyjnej, promowanie aborcji. Fundamentem tych działań były jednak zyskujące coraz większą popularność redukcjonistyczne antropologie, które – jak wspomniany wielokrotnie w niniejszej pracy - Viktor Frankl określił mianem biologizmu, psychologizmu i socjologizmu. W kontekście tych przemian, Karol Wojtyła proponuje niezwykle głęboką i wielowymiarową, a zarazem oryginalną i nowatorską refleksję na temat osoby ludzkiej. Dzięki swej wnikliwości dociera autor do bytowych podstaw faktu ludzkiego²⁷.

Na początku należy zaznaczyć, że antropologia adekwatna Karola Wojtyły formowała się pod wpływem św. Jana od Krzyża, św. Tomasza oraz Maksa Schelera i opiera się na filozoficznych analizach nawiązując do takich klasycznych dziedzin filozofii jak: metafizyka, teoria poznania, teoria świadomości i etyka. Odnosi się ona

²⁷ Por. A. Jastrzębski, *Kardynał Wojtyła koncepcja człowieka*, „Teologia i człowiek. Półrocznik Wydziału Teologicznego UMK” 12 (2008), s. 124.

również do psychologii i medycyny²⁸. Wojtyła poszerza arytotelesowsko-tomistyczny obraz człowieka o analizę fenomenologiczną. Takie połączenie metod umożliwiło autorowi wielowymiarową eksplorację bytu „człowiek” i docieranie do obiektywnej prawdy o człowieku. Analiza metafizyczna ukazuje człowieka w wymiarze kosmologicznym, tj. jako byt pośród bytów; dzięki metodzie fenomenologicznej natomiast możliwym stało się dla autora wydobyć pełni tego, co w człowieku nieredukowalne i specyficznie ludzkie²⁹. W wyniku tego połączenia, antropologia Karola Wojtyły posługuje się zarówno pojęciami właściwymi dla nowożytnej antropologii i fenomenologii (tj. podmiotowość, intencjonalność, świadomość, auto-determinacja), jak również dla antropologii metafizycznej (byt, *suppositum*, natura, przypadłość, istnienie i istota, możność i akt,³⁰). Jak mówi sam autor, antropologia adekwatna „stara się rozumieć i tłumaczyć człowieka w tym, co istotowo ludzkie (...), pozostaje na gruncie istotowo «ludzkiego» doświadczenia człowieka, opierając się redukcjonizmowi typu «przyrodniczego»³¹.

Antropologia Karola Wojtyły jest również nazywana realistyczną, gdyż autor buduje swoją analizę na realizmie. Właśnie realizm jest dla niego wyrazem powrotu do człowieka i wierności człowiekowi w odniesieniu do redukcjonistycznych antropologii, które przedstawiają człowieka w sposób fragmentaryczny, a przez to zafałszowany³². Warto jednak zwrócić uwagę, że Wojtyła, badając człowieka w obiektywizmie jego istnienia zauważa, iż jest on również ukształtowany przez swoją subiektywność, której jednak nie można mylić z subiektywizmem³³.

W końcu refleksja Karola Wojtyły nad osobą ludzką może być również nazwana „antropologią integralną”, gdyż ujmuje ona człowieka w sposób pełny, biorąc pod uwagę wszystkie istotne elementy stanowiące człowieczeństwo³⁴. Autor „nie zatrzymuje się na samym człowieku jako wyodrębnionym wycinku świata –

²⁸ Por. Ibidem, s. 124.

²⁹ Por. R. Wilk, *Człowiek – osoba – istota wolna. Ujęcie Karola Wojtyły*, w: Jan Paweł II. *Posługa myślenia*, t. 2, red. B. Kastelik, A. Krupka, R. Woźniak, Kraków 2015, s. 119-120.

³⁰ Por. B. Kastelik, A. Krupka, J. Kupczak, *Karol Wojtyła – Jan Paweł II o człowieku*, Kraków 2018, s. 94-95.

³¹ Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich...*, op. cit., s. 54-55.

³² Por. B. Kastelik, A. Krupka, J. Kupczak, *Karol Wojtyła...*, op. cit., s. 15.

³³ Por. R. Wilk, *Człowiek – osoba – istota wolna...*, op. cit., s. 120.

³⁴ Por. B. Kastelik, A. Krupka, J. Kupczak, *Karol Wojtyła...*, op. cit., s. 15.

obejmuje wszystkie sfery rzeczywistości, od Boga, przez osobę i jej relacje, aż do wizji natury, której człowiek jest częścią, oraz świata, który ma on przekształcać”³⁵.

Karol Wojtyła prowadzi swoją refleksję nad osobą ludzką dokonując analizy specyficznie ludzkiej aktywności jaką jest świadomy i dobrowolny czyn, wyrażający również dążenie człowieka do spełnienia siebie jako osoby³⁶. W pierwszym zdaniu swego opus magnum wyjaśnia on: „Studium niniejsze powstaje z potrzeby obiektywizacji w dziedzinie tego wielkiego procesu poznawczego, który można określić jako doświadczenie człowieka”³⁷. Oznacza to, że punktem wyjścia rozważań i źródłem wiedzy Karola Wojtyły na temat osoby nie są tu konstrukcje teoretyczne, lecz „doświadczenie człowieka”³⁸ jako podmiotu czynu. Autor niejako przygląda się człowiekowi, obserwuje go w czynie uznając, że to właśnie czyn jest szczególnym momentem doświadczenia i poznania osoby i że w czynie osoba się objawia, ujawniając swoje nieredukowalne atrybuty. Człowiek doświadczając siebie spotyka się z własnym człowieczeństwem, obcuje sam ze sobą. „Człowiek nigdy nie doświadcza czegoś poza sobą nie doświadczając tym samym siebie”³⁹. Jednakże nie należy rozumieć tego doświadczenia jako tylko zmysłowego, w nurcie wąskiego empiryzmu. Doświadczeniu człowieka towarzyszy również akt intelektualny, dzięki któremu następuje intelektualne zrozumienie zarówno sposobu jak i treści doświadczanych przez osobę⁴⁰. Oba te wymiary: empiryczny i intelektualny przenikają się w doświadczeniu człowieka, czyniąc je integralnym i – jak nazywa je sam autor – rozumiejącym⁴¹.

Karol Wojtyła, w swojej analizie osoby ludzkiej ukazuje przede wszystkim dynamizm człowieka, a w nim wyszczególnia dwie obiektywne struktury, które określa: „człowiek działa” i „(coś) dzieje się w człowieku”⁴². Pierwsza z nich dotyczy działania człowieka wyrażającego się w czynie, druga natomiast dotyczy sfery tzw. uczynnień. Podstawą zróżnicowania tych struktur jest aktywność czynu (*agere*) oraz pasywność, bierność uczynnień (*pati*). Jak podkreśla Karol Wojtyła, mimo, iż obie te kategorie

³⁵ Ibidem, s. 15.

³⁶ Por. A. Pala, *Struktura dynamizmu człowieka - osoby w antropologii adekwatnej Karola Wojtyły*, „Logos i Ethos” 47 (2018), s. 131.

³⁷ K. Wojtyła, *Osoba i czyn*, Kraków 1969, s. 5.

³⁸ Ibidem, s. 7.

³⁹ Ibidem, s. 5.

⁴⁰ Por. J. Gałkowski, *Samostanowienie osoby w ujęciu kardynała Karola Wojtyły*, „Zeszyty Naukowe KUL” 85-87 (1979), s. 73.

⁴¹ Por. K. Wojtyła, *Osoba i czyn...*, op. cit., s. 6-13.

⁴² Por. Ibidem, s. 63.

(*agere* i *pati*) przeciwstawiają się sobie, to jednak wzajemnie się warunkują w człowieku i tłumaczą. Oznacza to, że istnieje pomiędzy nimi wyraźna korelacja, wynikająca z równorzędności tych struktur oraz z faktu, że każda z nich urzeczywistnia na swój sposób dynamizm właściwy osobie, która występuje w obu przypadkach jako dynamiczny podmiot⁴³.

Uczynnienia dzieją się w człowieku poza jego świadomością i wolą, i dotyczą sfery somatyczno-wegetatywnej oraz psycho-emotywniej człowieka. Do pierwszej z nich należą wszelkie odczucia związane z fizjologią oraz doświadczaniem ciała, jak również popędy i odruchy. Sfera psycho-emotywna zawiera w pierwszej kolejności wszelkie rodzaje czuć, tj odczucia, przecucia, wyczucie, wzruszenia, wrażenia, wrażliwość. Do tego obszaru należą również emocje, pobudliwość i podniecenie emotywno-uczuciowe⁴⁴. Terminu „uczynnienia” nie używa się raczej w naukach o człowieku – należy on bardziej do terminologii przyrodniczej i medycznej, między innymi dla określania procesów, jakie zachodzą w danym organizmie.

Ze względu na brak aktywności podmiotu, który nie przeżywa w uczynnieniach swojej sprawczości, struktura „coś dzieje się w człowieku” (w skutek działania czynników wewnętrznych, np. fizjologicznych) lub „coś dzieje się z człowiekiem” (jako efekt działania czynników zewnętrznych, tj. szeroko rozumianego otoczenia) wyraża bierność człowieka jako podmiotu. Człowiek doświadcza w sobie tych rozgrywających się w nim uczynnień, może je również obserwować, a co za tym idzie przeżywać, jednak nad nimi w pełni nie panuje, gdyż zachodzą poza jego wolą (np. bicie serca, pojawienie się emocji czy wzruszenia). Jak wskazuje autor „*Osoby i czynu*”, w tym „dzianiu się” to nie człowiek ale to „coś” ujawnia się jako sprawcze. Nie może być tu zatem mowy o działaniu człowieka, choć następuje w nim zawsze jakaś aktualizacja⁴⁵.

Przeciwnością uczynnień są czyny człowieka, nazywane w tradycji filozoficznej „*actus humanus*”. Wojtyła rozwija w swoich refleksjach arystotelesowsko-tomistyczne rozumienie czynu. Przede wszystkim stwierdza, że czynem jest „wyłącznie świadome działanie człowieka. Żadne inne działanie nie zasługuje na tę nazwę”⁴⁶. Podstawą czynu jest świadomość stanowiąca czynnik umożliwiający przeżycie i doświadczanie tego dynamizmu. Jednak czyn jest również działaniem dobrowolnym („*actus voluntarius*”),

⁴³ Por. Ibidem, s. 63-64.

⁴⁴ Por. Ibidem, s. 236-266.

⁴⁵ Por. Ibidem, s. 71.

⁴⁶ Ibidem, s. 29.

co wskazuje, że władzą, będącą podstawą tego świadomego działania jest wola⁴⁷. W dalszym opisie czynu autor określa go mianem „*actus personae*”, co oznacza, że tylko osoba może spełniać czyny⁴⁸. Osobą natomiast jest tylko człowiek. Czyn jest zatem działaniem właściwym jedynie człowiekowi. Człowiek – osoba jest źródłem czynu, a czyn stanowi źródło poznania i wydobywania rzeczywistości osoby⁴⁹, ujawniając jej właściwości.

Co się tyczy aspektu świadomości, Karol Wojtyła dokonuje rozróżnienia pomiędzy działaniem świadomym a świadomością działania, ponieważ „człowiek nie tylko działa świadomie, ale także ma świadomość tego, że działa – i owszem, że działa świadomie”⁵⁰. Oznacza to, że „jest świadomy czynu i osoby w ich dynamicznej korelacji”⁵¹. Świadomość natomiast pełni dwie funkcje w dynamizmie osoby: odzwierciedlającą i refleksywną. Dzięki tej pierwszej, świadomość odbija, odzwierciedla wszystko to, co w człowieku „się dzieje”, jak również to, co człowiek „działa” i jak „działa”⁵². Świadomość jest kształtowana przez wszystko to, co osoba poznaje i czego uczy się o sobie samej i o otaczającym go świecie, dlatego jest związana z procesem poznawania i rozumienia, a przez to z wiedzą i samowiedzą. Ponieważ samowiedza pozwala człowiekowi uświadomić sobie jego świadomość, sprawia to, że jest on istotą samoświadomą. Funkcja refleksywna świadomości sprawia, że osoba nie tylko jest świadoma tego co i jak działa oraz tego, co się w niej dzieje, lecz również to wszystko przeżywa. To z kolei pozwala człowiekowi doświadczać siebie samego jako podmiotu własnych czynów⁵³.

Wspomniano wyżej, że dynamizm czynu wyraża się w aktywności osoby, w przeciwieństwie do dynamizmu uczynień, podczas których człowiek jest biernym podmiotem. Podstawą tej różnicy jest moment sprawczości, oznaczającej zdolność osoby do podjęcia świadomego i dobrowolnego działania, tj. czynu. Można powiedzieć, że czyn jest skutkiem, owocem sprawczości, która jest również nieodzownym warunkiem odpowiedzialności człowieka za jego czyny. Tam, gdzie nie ma sprawczości, tam mamy do czynienia z uczynnieniami – tam też nie może być mowy

⁴⁷ Ibidem, s. 30.

⁴⁸ Ibidem, s.29-31.

⁴⁹ Ibidem, s. 31-33.

⁵⁰ Ibidem, s. 33.

⁵¹ Ibidem, s. 35.

⁵² Por. Ibidem, s. 36.

⁵³ Por. Ibidem, s. 44-51.

o odpowiedzialności⁵⁴. Jak wskazuje Wojtyła, moment sprawczości jest zarazem momentem transcendencji osoby względem działania oraz momentem twórczości człowieka. W sprawczości ujawnia się „swoistość sprzęgnięcia osoby z czynem”⁵⁵. Człowiek jest zarazem sprawcą, jak i twórcą własnego działania. „Sprawczość ludzka zdaje się być jakąś twórczością”⁵⁶. Człowiek natomiast jest dla tej twórczości pierwszym twórcyem, co oznacza, że działając kształtuje przede wszystkim siebie samego⁵⁷. O ile człowiek jest podmiotem dynamizmu uczynień, o tyle jest sprawcą czynu⁵⁸. Dzięki sprawczości podmiot zostaje zdynamizowany w czynie. Jak zauważa Karol Wojtyła, sprawczość i podmiotowość niejako dzielą przeżycia człowieka na dwa światy: świat czynu i uczynień.

Przeciwieństwa te jednak nie przeczą dynamicznej jedności i tożsamości człowieka. Wyżej zarysowane dynamizmy: „ja działał” i „coś się we mnie dzieje”, mają swój wspólny korzeń, jakim jest człowiek będący dynamicznym podmiotem. Jego podmiotowość jest tu rozumiana - zgodnie z założeniami arystotelesowsko-tomistycznymi - jako *suppositum*, wskazując na podmiot w znaczeniu ontycznym, tj. jako byt⁵⁹. Ten byt jest realny – jest nim człowiek realnie istniejący, w którym rozgrywają się oba dynamizmy: „ja działał” i „coś się we mnie dzieje”. Jest to sposób bytowania, który odpowiada wolnej i rozumnej naturze człowieka. Karol Wojtyła podkreśla, że człowiek jest osobą już na tym elementarnym poziomie⁶⁰, gdyż natura jest podstawą „istotowej spójności pomiędzy tym, kto działa (...), a jego działaniem”⁶¹. Oznacza to, że „*suppositum* nie tylko statycznie tkwi („leży”) pod całym dynamizmem człowieka - osoby, ale samo stanowi tegoż dynamizmu dynamiczne źródło. Dynamizm pochodzący z istnienia, z *esse*, pociąga za sobą dynamizm właściwy *operari*”⁶².

Suppositum zawiera w sobie potencjalność, która jednak polega nie tylko na tym, że podmiot jest inicjatorem dynamizmu, lecz również jego celem. Karol Wojtyła, opisując to nakierowanie dynamizmu człowieka na niego samego, używa pojęcia *fieri*⁶³.

⁵⁴ Por. Ibidem, s. 68-73.

⁵⁵ Ibidem, s. 72.

⁵⁶ Ibidem, s. 73.

⁵⁷ Por. Ibidem, s. 73.

⁵⁸ Por. Ibidem, 74.

⁵⁹ Por. Ibidem, s. 75.

⁶⁰ Por. A. Pala, *Dynamizm człowieka w ujęciu Karola Wojtyły i Józefa Tischnera*, Kraków 2019, s. 72.

⁶¹ K. Wojtyła, *Osoba i czyn...*, op. cit., s. 86.

⁶² Ibidem, s. 77.

⁶³ Por. Ibidem, s. 100.

Przyszły papież wyjaśnia dalej, że jest to taki aspekt ludzkich dynamizmów, dzięki któremu one nie tylko z niego „wychodzą” na drodze przyczynowania, lecz także do niego „wracają”, a co za tym idzie staje się on bardziej „jakimś” i „kimś”⁶⁴. Nie oznacza to zmiany w osobie co do istoty (nie zmienia się tożsamość człowieka), lecz co do jakości. Człowiek jest efektem zmian, jakie sam powoduje w czynie lub które się w nim dzieją⁶⁵. W ten sposób Wojtyła wyróżnia *fieri* wynikające z samego istnienia człowieka (*esse-fieri*), jak również w obrębie poszczególnych dynamizmów. Człowiek „staje się” bowiem na poziomie somatyczno – wegetatywnym, psycho-emotywnym oraz świadomościowo-wolitywnym⁶⁶. W pierwszym obszarze *fieri* wpisane jest w dynamizm rośnięcia, rozwoju, dojrzewania, dorosłości, starzenia się i umierania człowieka. Dotyczy to procesów na poziomie komórkowym, służących samopodtrzymaniu życia organizmu i odbudowywaniu. Obszar drugi dotyczy dynamiki rozwoju psychicznego człowieka. W obu tych wymiarach *fieri* przebiega w pewnej pasywności wynikającej z faktu, iż należą one do obszaru uczynień. Wojtyła zaznacza jednak, że w wymiarze somatyczno-wegetatywnym ta bierność polega na tym, że organizm kształtuje się sam pod wpływem warunków stworzonych przez człowieka do jego rozwoju. W obszarze natomiast emotywno-psychicznym, o ile same impulsy „dzieją się” w człowieku, o tyle podlegają one formowaniu w czynie. W ten sposób może dochodzić do integracji w osobie wymiaru emotywno-psychicznego właśnie poprzez czyn. W ten sposób dochodzimy do poziomu świadomościowo-wolitywnego ludzkiego stawania się (*fieri*). Odbywa się ono w świadomym działaniu i zakłada moment sprawczości.

Ponieważ czyny człowieka mogą być moralnie dobre lub złe, zatem pod wpływem swoich działań człowiek staje się moralnie złym lub dobrym⁶⁷. W tym natomiast procesie ujawnia się ludzka wolność, która „jest korzeniem stawania się człowieka dobrym lub złym”⁶⁸; jest korzeniem sprawczości⁶⁹. Wolność z kolei wyraża się w stwierdzeniu: „mogę – nie muszę”⁷⁰. Karol Wojtyła wyjaśnia dalej, że w przestrzeni pomiędzy „mogę” a „nie muszę” kształtowane jest ludzkie „chcę”.

⁶⁴ Por. Ibidem, s. 101.

⁶⁵ Por. A. Pala, *Struktura dynamizmu człowieka – osoby...*, op. cit., s. 144.

⁶⁶ Por. K. Wojtyła, *Osoba i czyn...*, op. cit., s. 101-103

⁶⁷ Por. Ibidem, s. 102-104.

⁶⁸ Ibidem, s. 104.

⁶⁹ Por. Ibidem, s. 105.

⁷⁰ Por. Ibidem, s. 104.

będące ekspresją ludzkiej woli czyli samostanowienia⁷¹. To ono z kolei określa to, co „pozwala człowiekowi chcieć⁷²”.

Jak wspomniano wyżej, wola człowieka wyraża samostanowienie osoby. Ta właściwość jest zakorzeniona w samo-posiadaniu i samo-panowaniu. Jak wskazuje autor „*Osoby i czynu*”, „stanowić można tylko o tym, co się realnie posiada. Może zaś stanowić tylko ten, kto posiada. Człowiek stanowi o sobie wolą, gdyż sam siebie posiada”⁷³. Samo-panowanie, którego nie należy mylić z samo-opanowaniem, wyraża się z kolei w „panowaniu sobie” i jest warunkowane samo-posiadaniem. Jeśli osoba spełnia wobec siebie te dwa warunki, wówczas można mówić o samostanowieniu, które jest specyficznym rodzajem władzy wobec samego siebie – to jest takiej, jakiej nikt inny nie może wobec człowieka wykonywać⁷⁴. Polega ona na tym, że człowiek stanowi sam o sobie⁷⁵.

Samostanowienie, jako właściwość osoby ujmuje łącznie zarówno jej podmiotowość jak i przedmiotowość w sensie takim, że osoba, jako podmiot czynu zwraca się w nim również do siebie, jako przedmiotu, kształtując samego siebie. Poprzez samostanowienie, człowiek wychodzi w czynie z własnego „ja” w kierunku jakiegoś przedmiotu, a jednocześnie wchodzi w samego siebie⁷⁶. Dynamika ta ukazuje jedność podmiotowo-przedmiotową osoby ludzkiej i dzięki niej może pogłębiać się jej integracja.

W odniesieniu do woli człowieka, Karol Wojtyła analizuje ją w dwóch aspektach: jako właściwość osoby oraz władzę. Mówiąc o woli jako właściwości osoby, autor najpierw wyjaśnia różnicę pomiędzy przeżyciem „ja chcę” od przeżycia „chce mi się”. W tym pierwszym przeżyciu aktualizowane jest samostanowienie, podczas gdy drugie nie zawiera w sobie dynamiki woli i jest od niej niezależne⁷⁷. Jak wskazuje Wojtyła, podstawą wolności jest zależność od własnego „ja”, wyrażająca się w samostanowieniu. Brak tej zależności umiejscawia jednostkę (np. zwierzę)

⁷¹ Por. Ibidem, s. 112.

⁷² Ibidem, s. 105.

⁷³ Ibidem, s. 110.

⁷⁴ Por. Ibidem, 111.

⁷⁵ Por. Ibidem, s. 113.

⁷⁶ Por. J. Gałkowski, *Samostanowienie osoby w ujęciu...*, op. cit., s. 77.

⁷⁷ Por. Ibidem, s. 114-120.

w obszarze konieczności związanej z instynktem⁷⁸. Instynkt bowiem nie kieruje dynamizmem osoby, lecz natury.

Co się tyczy woli jako władzy w człowieku, Wojtyła wyjaśnia, że jest ona tym, czego człowiek używa, czym się posługuje do osiągnięcia pewnych celów⁷⁹. Jest ona „władzą wolności osoby”⁸⁰, jak również władzą świadomego rozstrzygnięcia, które z kolei jest istotnym i decydującym momentem zawierającym się w chceniu i w wyborze dokonywanym przez człowieka⁸¹.

W odniesieniu do zagadnień samostanowienia, woli i wolności osoby, przyszły papież podejmuje tematykę jej transcendencji poprzez czyn. Rozróżnia transcendencję poziomą oraz pionową. Pozioma transcendencja wyraża się w aktach intencjonalnych i w jej ramach człowiek przekracza granice podmiotu kierując się ku przedmiotowi lub wartości na zewnątrz siebie⁸². Amadeusz Pala obrazuje ten wymiar transcendencji na przykładzie miłości, wyjaśniając, że dzięki niemu dochodzi do zainicjowania spotkania Ja – Ty. Ten rodzaj transcendencji wyraża się tu np. w pragnieniu dobra dla kochanej osoby⁸³.

W transcendencji pionowej osoba przekracza granice swojej podmiotowości i jako osoba staje w pozycji nadrzędnej wobec swojego dynamizmu, jest „ponad” nim. To przekraczanie może dokonać się w prawdzie oraz dzięki wolności i samostanowieniu osoby⁸⁴. Ten rodzaj transcendencji wyraża się w konkretnych wyborach i działaniach jak również w odniesieniu do wartości, na czele których stoją prawda, dobro i piękno. Amadeusz Pala wyjaśnia, że w odniesieniu do miłości, ten rodzaj transcendencji wyraża się w konkretnych decyzjach i działaniach, poprzez które człowiek oddaje się osobie kochanej, rezygnuje z własnych korzyści, a nawet ponosi ofiarę, jeśli tego wymaga sytuacja⁸⁵.

Karol Wojtyła ukazuje, że człowiek, jako sprawca czynu, jednocześnie spełnia się w nim, czyli urzeczywistnia samo-panowanie i samo-posiadanie dzięki

⁷⁸ Por. Ibidem, s. 121-122.

⁷⁹ Por. Ibidem, s. 126.

⁸⁰ Ibidem, s. 127.

⁸¹ Por. Ibidem, s. 131-132.

⁸² Por. Ibidem, s. 131.

⁸³ Por. A. Pala, *Karola Wojtyły koncepcja transcendencji i integracji osoby w czynie na przykładzie miłości*, „Pismo naukowe prowincji warszawskiej Redemptorystów” 18 (2020), s. 74-75.

⁸⁴ Por. K. Wojtyła, *Osoba i czyn...*, op. cit., s. 129.

⁸⁵ Por. A. Pala, *Karola Wojtyły koncepcja transcendencji...*, op. cit., s. 75.

samostanowieniu, tj. wolności⁸⁶. Wolność natomiast „zawiera w sobie zależność od prawdy, co z całą wyrazistością przejawia się w sumieniu”⁸⁷. To przyporządkowanie wolności do prawdy i zależność od niej ujawniają się również w postawie odpowiedzialności, co stanowi właściwy sens sumienia, które z kolei jest czynnikiem decydującym o transcendencji osoby w czynie. Karol Wojtyła idąc dalej w swoich rozważaniach wyjaśnia, że to właśnie na doświadczeniu transcendencji osoby poprzez czyn opiera się przekonanie o duchowości człowieka. Wnikając bowiem w transcendencję ludzkiego bytu możemy poznać w czym objawia się fakt duchowości osoby. Duchowy sposób bytowania oraz działania człowieka nie jest właściwy dla samej natury, a co za tym idzie jest on właściwy tylko dla osoby, która tylko częściowo jest redukowalna do natury ze względu na wolność, której nie można sprowadzić tylko do konieczności⁸⁸.

Jednocześnie, pomimo rozbieżności dynamizmu człowieka oraz złożoności jego struktury, nie jest on niezintegrowaną wielością, lecz jednością jako osoba. Dlatego integracja osoby w czynie nie polega na „scalaniu” poszczególnych elementów, ale stanowi „wprowadzenie (...) różnorodnych uczynień, właściwych ludzkiej psychosomatyce, w czyn, który jeden jest dynamicznie właściwy osobie⁸⁹”. W procesie integracji, dynamizmy te „biorą czynny udział w samostanowieniu czyli urzeczywistnianiu się wolności ludzkiej osoby”⁹⁰. Jedność człowieka najpełniej wyraża się w czynie ujawniając w nim duchowy pierwiastek. To właśnie duchowe władze, tj. rozum i wola, są źródłem dynamizmu właściwego osobie⁹¹. Duchowość stanowi o jedności osobowej i bytowej istoty ludzkiej, jak również „pozwala nam i nakazuje widzieć w tym człowieku bytową złożoność z duszy i ciała, z pierwiastka ducha i pierwiastka materii”⁹². Związek złożoności człowieka z jego jednością znajduje wyraz właśnie w transcendencji osoby ludzkiej, ujawniającej jej naturę duchową. Nie jest ona jednak obszarem oddzielonym od wymiaru psychiczno-emotywnego i somatycznego, lecz – jak wspomniano wyżej – władzą, dzięki której można nad tamtymi panować⁹³.

⁸⁶ Por. K. Wojtyła, *Osoba i czyn...*, op. cit., s. 158-159, 163.

⁸⁷ Ibidem, s. 163.

⁸⁸ Por. Ibidem, 190-192.

⁸⁹ Ibidem, s. 211.

⁹⁰ Ibidem, 211.

⁹¹ Por. Ibidem, s. 192.

⁹² Ibidem, s. 194.

⁹³ Por. A. Gudaniec, *Ku integralnej wizji człowieka – osoby. Elementy antropologii Karola Wojtyły*, „Studia Elbląskie” 18 (2017), s. 510.

Integracja jest zatem dla Wojtyły drugim biegunem transcendencji. Poprzez czyn człowiek integruje wszystkie somatyczne i psychiczne dynamizmy które z jednej strony dzieją się w nim, jednak człowiek może nimi „kierować” w czynie.

W kontekście somatyki, Wojtyła rozpoczyna swoje rozważania dotyczące integracji osoby ludzkiej od wyjaśnienia, że nie można badać ludzkiej cielesności, tj. jego dynamizmów i potencjalności, w „oderwaniu od całokształtu, jakim jest człowiek – to znaczy bez zrozumienia, że jest osobą”⁹⁴. Autor podkreśla konieczność przynależności ciała do osoby ludzkiej, ze względu na fakt, iż „ciało wchodzi do definicji człowieka”⁹⁵. To ono bowiem stanowi o jego konkretności i ujednostkowieniu przez materię⁹⁶. Ciało wraz ze swym dynamizmem jest terenem i środkiem ekspresji osoby. Jak wiemy, w czynie i poprzez czyn wyraża się i urzeczywistnia osobowa struktura samo-panowania i samo-posiadania, która „przebiega” przez ciało i wyraża się w ciele. Jak wskazuje dalej Wojtyła, ciało jest również terenem i środkiem uzewnętrzniania dla duszy oraz dynamizmu, jaki jest właściwy jej duchowości⁹⁷. Ponieważ osoba nie utożsamia się z samym ciałem, dlatego fakt dokonywania się procesu integracji osoby ludzkiej na „terenie” jakim jest ciało, ukazuje najgłębszy sens integralności człowieka jako osoby⁹⁸.

Uzewnętrznienie się osoby w ciele i przez ciało następujące wraz z czynem, „pociąga za sobą moment uprzedmiotowienia⁹⁹”, gdyż – jak wskazano wyżej, osoba w działaniu, staje się dla siebie samej przedmiotem, a w procesie tym ważną rolę odgrywa ciało. W tym bowiem somatycznym momencie osobowego uprzedmiotowienia, „urzeczywistnia się i wyraża właściwa osobie ludzkiej struktura samo-posiadania i samo-panowania”¹⁰⁰. Jak wskazuje przyszły papież, człowiek – osoba posiada siebie „przez to, że posiada swe ciało, panuje zaś sobie przez to, że panuje nad swoim ciałem”¹⁰¹.

⁹⁴ K. Wojtyła, *Osoba i czyn...*, op. cit., s. 216.

⁹⁵ Ibidem, s. 216.

⁹⁶ Por. Ibidem, s. 216-217.

⁹⁷ Por. Ibidem, s. 218.

⁹⁸ Por. Ibidem, s. 219.

⁹⁹ Ibidem, s. 219.

¹⁰⁰ Ibidem, s. 219.

¹⁰¹ Ibidem, s. 220.

W dalszej części swoich rozważań na temat integracji osoby ludzkiej w obszarze somatyki, Karol Wojtyła opisuje wewnętrzny dynamizm ludzkiej fizyczności nazywając go „reaktywnością”. Jest ona właściwością życia, a nawet jego prawem i zasadą, dzięki której to życie jest kształtowane, utrzymywane i rozwijane. Reaktywność oznacza instynktowny, dynamiczny i celowy związek z przyrodą i wyraża się również w cielesnej żywotności, z której wynika somatyczna potencjalność. Sama z siebie nie zawiera sprawczości osoby, jakkolwiek możemy mówić o swego rodzaju „własnej sprawczości ciała”¹⁰². Wojtyła wyjaśnia, że ciało ludzkie jako organizm jest z natury nastawione na wegetację i reprodukcję, a ciąg czysto instynktownych reakcji „działających się” w nim, stanowi dynamiczną ośnowę jego wegetatywnej żywotności¹⁰³. „To «uczynianie się» ciała ludzkiego posiada charakter reaktywny”¹⁰⁴, a zdolność organizmu do reagowania na bodźce ma bezpośredni związek z układem nerwowym „obsługującym” ciało i wytyczającym kierunki jego reaktywnemu dynamizmowi¹⁰⁵. Autor „*Osoby i czynu*” podkreśla również, że niezależność reaktywnego dynamizmu ciała „działającego się” poza świadomością nie podważa istotowej jedności osoby ludzkiej. Na tym tle samorzutnego dynamizmu ciała Wojtyła ukazuje znaczenie czynu, jako momentu, w którym człowiek w świadomy sposób i korzystając z woli posługuje się tym reaktywnym dynamizmem, dzięki czemu może postępować proces integracji osoby¹⁰⁶. Jak zauważa dalej, te syntezy ruchu i czynu zawierają w sobie rys sprawnościowy. W ruchach człowieka ujawnia się sprawność lub niesprawność ciała. Ruchliwość jest wrodzoną zdolnością reagowania na bodźce, przetwarzane w sposób instynktowny przez właściwe ośrodki nerwowe na impulsy ruchowe. Najwcześniejsze zatem ruchy ciała są związane z instynktownymi reakcjami i impulsami¹⁰⁷. Jednak w procesie rozwoju, szybko włączana jest w obszar ruchów wola, będąca „źródłem impulsów ruchowych płynących z wewnątrz osoby – impulsów, które noszą na sobie znamię samostanowienia”¹⁰⁸.

Co się tyczy sprawności ciała, jest ona czynnikiem, dzięki któremu dynamika ruchów staje się instynktowna do tego stopnia, że człowiek je wykonuje nie mając

¹⁰² Ibidem, s. 225.

¹⁰³ Por. Ibidem, s. 223.

¹⁰⁴ Ibidem, s. 224.

¹⁰⁵ Por. Ibidem, s. 224.

¹⁰⁶ Por. Ibidem, s. 227-228.

¹⁰⁷ Por. Ibidem, s. 227-228.

¹⁰⁸ Ibidem, s. 228.

świadomości udziału w nich woli, która „sprawczo kształtuje syntezę czynów i ruchów”¹⁰⁹. Dzieje się tak w zwyczajnych i potocznych ruchach, w których czynnik sprawnościowy zmniejsza udział uwagi, przez co zredukowane jest również przeżycie świadomej sprawczości. W przypadku wykonywania trudnych, ważnych lub znaczących ruchów wzrasta poziom uwagi i precyzji, a w konsekwencji poziom zaangażowania i przeżywania w tym ruchu świadomej sprawczości¹¹⁰.

Ostatnim zagadnieniem dotyczącym znaczenia i miejsca somatyki w procesie integracji osoby w czynie jest temat popędów. Autor odróżnia je od instynktu, „który wskazuje na sposób dynamizowania się właściwy samej naturze”¹¹¹. Co się zaś tyczy popędów, stanowią one dynamizm wynikający z natury człowieka będącego częścią przyrody i pozostają one z nią w ścisłym związku. Popęd wskazuje na dynamiczne zorientowanie natury w konkretnym kierunku. Jednak nie jest on dynamizmem tylko somatycznym, lecz ma wpływ również na ludzką psychikę, w której ujawnia się w bardzo wyraźny sposób poprzez emocyjne przynaglenie, przymus, „popędzanie”. Reakcja organizmu jest w popędzie somatyczną podstawą do jego przeżycia¹¹².

Co się tyczy obszaru psycho-emotywnego, jego elementy, tj. czucia, wrażliwość, wzruszenia, wrażenia, jak również pobudliwość emocjonalna i uczucia zostały wskazane przy okazji omawiania dynamizmu uczynień. Wojtyła, podsumowując analizę procesu integracji osoby w czynie zauważa w człowieku stałe napięcie między potencjalnością ciała, jego popędowością i emotywnością a wolą, będącą duchową władzą samostanowienia. Proces integracji „czyni” te dynamizmy natury osobowymi, przyporządkowując je transcendencji osoby w czynie¹¹³. W procesie integracji ujawnia się złożoność, zróżnicowanie i różnorodność poszczególnych warstw struktury osoby ludzkiej oraz jej ontyczną jedność¹¹⁴ i w taki właśnie sposób konkretny człowiek przeżywa siebie doświadczając swoich działań i uczynień.

Opisane wyżej dynamizmy i właściwości osoby ujawniające się w czynie ukazują dążenie człowieka do większego udoskonalania siebie i intensywniejszego przeżywania jedności ze samym sobą, ale również do otwartości na inne osoby. Osoba ludzka posiada bowiem zdolność do wchodzenia w szczególne, specyficznie ludzkie,

¹⁰⁹ Ibidem, s. 228.

¹¹⁰ Por. Ibidem, s. 229.

¹¹¹ Ibidem, s. 230.

¹¹² Por. Ibidem, s. 230-231.

¹¹³ Por. Ibidem, s. 278.

¹¹⁴ Por. Ibidem, s. 277-278.

osobowe relacje z innymi osobami, jak również budowania z nimi więzi. Umiejętność ta jest niespotykana w świecie nieosobowym i wynika z takiego ukonstytuowania człowieka, w ramach którego doświadcza on pierwotnej samotności domagającej się zaspokojenia w relacji z drugą osobą¹¹⁵. Dzięki osobowym relacjom człowiek bardziej istnieje w sobie, staje się coraz bardziej świadomy swego istnienia i zaczyna funkcjonować w pełni ludzki sposób. Uczestnictwo w życiu drugiego człowieka, jak również zgoda na uczestniczenie innych osób we własnym życiu sprawia, że człowiek doświadcza również własnej jedności osobowej w zupełnie nowy sposób¹¹⁶.

5.2. Główne założenia Terapii Tańcem i Ruchem opartej o personalizm Karola Wojtyły.

5.2.1. Aktywizowanie dynamizmu osoby w procesie DMT

W odniesieniu do opisanej powyżej personalistycznej refleksji Karola Wojtyły należy stwierdzić, że proces DMT w nurcie psychoanalitycznym odbywa się przede wszystkim w obszarze dynamizmu natury. Ujawnia on bowiem to, co w człowieku „się dzieje”. Jakkolwiek praca terapeutyczna w tym wymiarze ludzkiej egzystencji stanowi ważny komponent procesu terapeutycznego (zakładając uwzględnienie normy personalistycznej), nie obejmuje ona swym oddziaływaniem całej istoty ludzkiej. Wynika to z faktu, że nie zostaje wystarczająco uruchomiony dynamizm osoby, tj. dynamizm czynu: „ja działałam”.

Jak wspomniano w rozdziale czwartym, Karol Wojtyła docenia znaczenie podświadomości jako wewnętrznej przestrzeni w podmiocie, „do której pewne treści albo zostają zepchnięte - albo też - w której pozostają zatrzymane przed progiem świadomości”¹¹⁷. Dopóki tam przebywają, pozostają w podprzeżyciu, jednak stan ten jest dynamiczny i wyraża gotowość do przekroczenia progu świadomości, co może nastąpić w momentach jej osłabienia np. poprzez zmęczenie lub w czasie snu. Może to również mieć miejsce podczas swobodnego, spontanicznego ruchu w tańcu w procesie

¹¹⁵ Por. A. Zamorzanka, *Charakter samotności w antropologii Jana Pawła II*, „Roczniki Filozoficzne” 33/34 (1985-1986), s. 158.

¹¹⁶ Por. A. Gudaniec, *Ku integralnej wizji człowieka - osoby...*, op. cit., s. 520-521.

¹¹⁷ K. Wojtyła, *Osoba i czyn...*, op. cit., s. 97-99.

DMT. Jak wskazuje Wojtyła, niższe warstwy ludzkiej potencjalności, tj. sfera wegetatywna i częściowo emotywna, udzielają tym treściom „schronienia”, jak również pomocy własnego dynamizmu. Praca z ciałem w procesie DMT może zatem stwarzać sprzyjające warunki do tego, by treści z podświadomości przekraczały próg świadomości, dzięki czemu, mogą zostać nie tylko uświadomione, lecz – jak podkreśla Wojtyła - również przeżyte. Narzędzia wypracowane przez Terapię Tańcem i Ruchem w nurcie psychoanalitycznym uwzględniające omijanie kwestii kontrowersyjnych opisanych w rozdziale czwartym wychodzą temu naprzeciw. Stwarzają bowiem w spontanicznym ruchu warunki sprzyjające temu, by treści stłumione w podświadomości mogły się przezeń przedrzeć i by w konsekwencji mogło nastąpić ich uświadomienie i przeżycie. Ten etap procesu DMT ma prowadzić do doświadczenia przez pacjenta „wolności od” wpływu, jaki trudne doświadczenia z przeszłości wywierały na jego życie. Jednak, jak wskazuje Wojtyła, samo przeprowadzanie treści stłumionych w podświadomości do obszaru świadomego domaga się rzetelnej obiektywizacji¹¹⁸, czyli takiego przepracowania uświadomionych treści, by pacjent odkrywał w sobie realizm rzeczywistości, tj. prawdę o sobie, jako o osobie ludzkiej. Treści wydobyte z podświadomości wskazują bowiem na przypadłość, nie zaś na to, co stanowi o istocie człowieka, którą odkrywa się w obszarze świadomości, dzięki rozumowi.

Tego rodzaju obiektywizacja może nastąpić poprzez aktywowanie w procesie DMT dynamizmu osoby. Odbywa się to między innymi przez takie ukierunkowanie pracy z ciałem, by pacjent mógł odkrywać w sobie nie tylko obszary „wolności od” traumatycznych, wypartych do podświadomości treści, lecz również przestrzenie „wolności do” czynu, do przekraczania siebie, do otwartości na drugą osobę. Człowiek bowiem może zafunkcjonować jako osoba, gdy zaczyna uświadamiać sobie własną wolność i gdy zostaje ona w nim niejako „uruchomiona”. Jest to związane między innymi z eksplorowaniem i doświadczaniem przez pacjenta w procesie DMT obszarów własnej sprawczości, samostanowienia, odpowiedzialności za czyny, gesty i za drugą osobę. Tak ukierunkowana praca z ciałem prowadzi pacjenta również w stronę nadziei oraz poczucia sensu własnej egzystencji. Świadomy i twórczy ruch i taniec może działać uzdrawiająco poprzez ujawnianie w osobie jej zasobów i przez to może pomagać w wychodzeniu z zawężeń myślenia polegających na postrzeganiu własnego

¹¹⁸ Por. Ibidem, s. 100.

życia głównie przez pryzmat braków, deficytów czy blokad zapisanych w ciele w wyniku trudnych doświadczeń, a nawet traum.

5.2.2. Odkrywanie transcendencji osoby i jej integracja w procesie DMT

Prowadzenie pacjenta w pracy terapeutycznej przez taniec i ruch do odkrywania obszarów wolności i decyzyjności jest kluczowe w tym procesie, gdyż tylko osoba wolna może otworzyć się na transcendencję, jak również ocenić jej znaczenie. Transcendencja bowiem zawsze powoduje w osobie napięcie pomiędzy dążeniem do pozostania „w sobie” a przekraczaniem samego siebie. Jest to napięcie, którego człowiek nie zniweluje w sobie, gdyż wyraża ono dążenie do doskonałości etycznej. Viktor Frankl nazywa je noodynamiką i wyjaśnia je jako „rozdźwięk pomiędzy tym, co już osiągnęliśmy i tym, co jeszcze musimy osiągnąć, albo tym, kim jesteśmy, a kim być powinniśmy”¹¹⁹. Wskazówka, jaką daje Frankl psychoterapeutom - tj. by nie wahali się wskazywać pacjentowi potencjalnego sensu do wypełnienia¹²⁰ - jest również aktualna w Terapii Tańcem i Ruchem. Tylko w ten sposób można bowiem pobudzić w pacjencie uśpioną wolę sensu. Dążenie w psychoanalitycznym nurcie DMT przede wszystkim do „wolności od” ograniczeń i blokad w pacjencie, ujawnia jednocześnie przekonanie o nadrzędnej potrzebie osiągnięcia przez człowieka swoistej „homeostazy”, tj. równowagi rozumianej jako stan pozbawiony jakichkolwiek napięć. Frankl polemizuje z tym przekonaniem, uznając je wręcz za niebezpieczne. Twierdzi on, że „tym, co człowiek naprawdę potrzebuje, nie jest stan wewnętrznej równowagi, lecz raczej wewnętrzna walka, dążenie do osiągnięcia wartościowego dlań celu”¹²¹. Jak wyjaśnia, w zasadzie homeostazy oraz w zasadzie przyjemności brakuje istotnego elementu, jakim jest samotranscendencja osoby, będąca jednocześnie fundamentalną cechą rzeczywistości człowieka¹²². Przez fenomen ten Frankl rozumie „pewną specyficzną ludzką cechę, jaką jest wykraczanie poza samego siebie i dążenie do czegoś innego niż my sami – a raczej do czegoś lub *kogoś* innego”¹²³. Jednocześnie cecha ta – jak twierdzi Frankl – jest fundamentalną podstawą ludzkiej egzystencji.

¹¹⁹ V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa 2020, s. 158.

¹²⁰ Por. *Ibidem*, s. 159.

¹²¹ *Ibidem*, s. 259.

¹²² Por. V. E. Frankl, *Bóg ukryty*, Warszawa 2011, s. 172.

¹²³ *Ibidem*, s. 172.

Człowiek bowiem samoaktualizuje się i spełnia o tyle, o ile zapomina o sobie samym. Terapia Tańcem i Ruchem, dzięki swojemu doświadczeniowemu charakterowi, może – w świadomej pracy z ciałem – stwarzać możliwość do odkrywania przez pacjenta własnej transcendencji oraz jej noodynamicznego charakteru.

5.2.3. Odkrywanie piękna osoby ludzkiej w twórczym i świadomym ruchu

Doświadczenie świadomego tworzenia ruchu w procesie DMT może prowadzić człowieka do odkrywania takich obszarów we własnym życiu, w których jest twórcą dokonującym zmiany. Ta świadoma twórczość wyrażana w tańcu i ruchu nie wyklucza zaangażowania podświadomości, jednak jest przede wszystkim związana z dynamizmem „ja działałam”. Jest ona również związana z pojęciem godności osoby ludzkiej. Twórczość bowiem w rozumieniu personalistycznym nie stawia estetyki ponad etyką. Oznacza to, że praca z ciałem w procesie DMT powinna być również ukierunkowana na poszukiwanie i wyrażanie w tańcu i ruchu piękna, dobra i prawdy. Takie ukierunkowanie pomaga odkrywać, że ciało jest dobre i piękne, że mogą „wydobywać się” z niego piękne gesty – nawet w doświadczeniu niepełnosprawności czy innych jego ułomności.

Jeśli - za pomocą twórczego i świadomego ruchu - aktywowany jest w procesie DMT dynamizm „ja działałam”, a pacjent rozpoznaje i rozwija w sobie właściwości osoby, wówczas skutkuje to postępowaniem procesu integracji i spójności osoby, a następnie prowadzi ku drugiej osobie.

5.2.4. Aktywowanie uczestnictwa w procesie DMT

Omawiane w rozdziale czwartym kontrowersje dotyczące aspektu społecznego wskazują, że proces DMT w nurcie psychoanalitycznym odbywa się w ramach dynamizmu natury również w kontekście społecznym. Wynika to przede wszystkim z faktu, że praca terapeutyczna w tym nurcie dotyczy głównie obszaru podświadomości człowieka, a proces terapeutyczny jest ukierunkowany przede wszystkim na samoaktualizację jednostki. Obecność innych osób wydaje się być podporządkowana temu celowi, co niesie ze sobą ryzyko instrumentalnego traktowania drugiego człowieka, a przez to i uprzedmiotowienia. Tymczasem, jak wspomniano w pierwszej

części niniejszego rozdziału, osoba jest z istoty relacyjna, co oznacza, że pragnienie wchodzenia w relacje i wynika z samej jej struktury. Niesie to za sobą potrzebę osobowego spotkania, budowania osobowych więzi, uczestniczenia w życiu drugiego, jak również otwierania się przez osobę na uczestnictwo innych w jej egzystencji. Doświadczanie „wolności do” prowadzi osobę również w kierunku odkrywania sensu miłości oraz cierpienia¹²⁴. Tylko w takim rozumieniu relacji międzyludzkich rodzi się pragnienie ochraniania drugiej osoby przed instrumentalizacją. Na gruncie Terapii Tańcem i Ruchem podążanie w tym kierunku może odbywać się w obszarze świadomego ruchu, który stwarza warunki do tego by budzić i rozwijać w uczestnikach obszar relacyjny w strukturze osoby. Łączy się to między innymi z pracą nad wyciszaniem rywalizacji, pobudzaniem do współpracy, empatii, jak również budowaniem zdrowych granic w kontaktach z innymi. Tak ukierunkowana Terapia Tańcem i Ruchem może być skutecznym narzędziem między innymi w terapiach grupowych i terapii par.

To spotkanie osobowe w procesie Terapii Tańcem i Ruchem ma również miejsce w obszarze relacji terapeutycznej. Ponieważ personalistyczny terapeuta DMT widzi w pacjencie osobę, postrzega zatem swoją rolę jako „katalizatora” wyzwajającego w nim dynamizm osoby. Oznacza to, że głównym celem jego wsparcia jest pomaganie pacjentowi w odkrywaniu w sobie tej właśnie wielowymiarowej, osobowej struktury oraz dynamizmów i przez to przyczynianie się do jej integracji. Odbywa się to z wykorzystaniem czynników budujących relację terapeutyczną w DMT opisanych w rozdziale drugim.

5.3. Dodatkowe metody mające zastosowanie w Terapii Tańcem i Ruchem w nurcie personalistycznym

5.3.1. Rytmika Émila Jaques-Dalcroze’a

Rytmika stworzona przez Émila Jaques-Dalcroze’a jest wszechstronnie rozwijającą metodą wykorzystywaną zarówno w edukacji artystycznej muzyków, aktorów i tancerzy, jak również w rehabilitacji i terapii. Dalcroze urodził się

¹²⁴ Por. V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu...*, op. cit., s. 167-168.

w 1965 roku w Wiedniu, w rodzinie o szwajcarsko-francuskim pochodzeniu, w której było wielu muzyków i pedagogów. Wzrastając w takiej atmosferze wczesnie rozpoczął swą edukację artystyczną. Już w młodości wykazywał zainteresowanie nie tylko muzyką, lecz również teatrem. Rozpoczął studia aktorskie w Genewie, jednak ostatecznie oddał się głównie muzyce choć zamiłowanie do teatru wciąż w nim pozostawało i miało wpływ na dzieło jego życia. Jako wykładowca w konserwatorium genewskim tworzył zręby swoich koncepcji, które ogólnie nazwał rytmiką. W jego metodzie odnaleźć można wpływ analizy ruchu Rudolfa Labana, amerykańskiej tancerki, Isadory Duncan, jak również francuskiego nauczyciela scenicznego i śpiewaka – François Delsarte¹²⁵. Dalcroze uważał, że rytm - czyli seria połączonych ruchów tworzących powtarzalną całość - jest wpisany w ludzkie istnienie. Codzienne czynności wykonywane są rytmicznie. Jej najbardziej ogólnym celem jest pobudzenie i rozwój naturalnych rytmów ciała poprzez powtarzanie określonych ćwiczeń. Pomimo krytyki ze strony kolegów pedagogów, jego rewolucyjne metody zostały ostatecznie zaakceptowane w Szwajcarii około 1910 roku. W tym czasie jednak Dalcroze przeniósł się do Niemiec, gdzie w miejscowości Hellerau stworzył swój własny instytut, w którym nauczał opracowanej przez siebie metody. Po rozpoczęciu I wojny światowej powrócił jednak do Genewy, gdzie wznowił pracę Instytutu Jaques-Dalcroze'a i - aż do śmierci w 1950 roku - uczył zasad rytmiki studentów przybywających z całej Europy. Pierwszymi polskimi uczniami Dalcroze'a w Hellerau byli m.in.: Janina Mieczynska, Halina Patkowska, Stanisław Wiechowicz, Flora Szczepanowska, Adolfina Paszkowska, Stefan Wysocki. To oni sprowadzili metodę Dalcroze'a do Warszawy już w 1912 roku, gdzie powstała Filia Instytutu Dalcroze'a. W okresie międzywojennym nastąpił kolejny etap rozwoju Rytmiki w Polsce dzięki działalności „Szkoły Rytmiki i Tańca Artystycznego” oraz „Stefana i Tacjanny Wysockich Szkoły Umuzykalnienia”. Zajęcia rytmiki znalazły się również wśród zajęć wydziału dramatycznego w Konserwatorium Warszawskim. Po II wojnie światowej rytmika stała się obowiązkowym przedmiotem w szkołach muzycznych. Obecnie coraz częściej podkreśla się terapeutyczny wymiar tej metody jako działu muzykoterapii aktywnej¹²⁶.

Zasadniczo metoda Rytmiki Dalcroze'a opiera się na trzech filarach: solfeż, improwizacja oraz tzw. „plastyka ożywiona” (*plastique animée*), nazywana również

¹²⁵ Por. E. Bogdanowicz, *Rytmika Émila Jaques-Dalcroze'a w edukacji i terapii dzieci z symptomami nadpobudliwości psychoruchowej*, Katowice 2015, s. 18-19.

¹²⁶ Por. Ibidem, s. 21-22.

ekspresją ruchową lub plastyką ruchu¹²⁷. Jakkolwiek wszystkie trzy działy są ze sobą połączone, to ze względu na fakt, że plastyka ruchu ma swoje zastosowanie w Terapii Tańcem i Ruchem, przybliżony będzie tylko ten element metody. Dalcroze, prezentując tę właśnie część swojego dzieła wyjaśnia w pierwszej kolejności, że podstawową różnicą pomiędzy tą formą aktywności fizycznej a tradycyjną gimnastyką sportową czy rekreacyjną jest obecność rytmu i kształcenie zmysłu rytmicznego.

Proponowane przez autora ćwiczenia mają różnorakie cele. Niektóre z nich ćwiczą mięśnie w precyzyjnym wykonywaniu i w określonym czasie poleceń ruchu lub jego hamowania. Inne mają za cel automatyzację sekwencji ruchów w ich wielokrotnych połączeniach i rozgałęzieniach. Trzeci rodzaj ćwiczeń uczy jak łączyć ruchy zautomatyzowane z dowolnymi ruchami o przeciwnym charakterze. Celem ćwiczeń czwartej grupy jest natomiast indywidualizacja doznań mięśniowych i doskonalenie zmysłu postawy¹²⁸. Wszystkie jednak ćwiczenia są w metodzie Dalcroza podporządkowane nadrzędnym celom, takim jak wzrost zdolności koncentracji, przejrzysta „ekonomia fizyczna”, rozwój osobowości będący efektem wzmacniania układu nerwowego, wzrost wrażliwości u osób mało wrażliwych lub – przeciwnie – regulacja nadpobudliwych reakcji u osób nadwrażliwych lub wykazujących nieuporządkowanie emocjonalne¹²⁹.

Dalcroze, ucząc w konserwatorium genewskim, zauważył wśród studentów swoistą nieumiejętność intelektualnego przyswajania rytmu muzycznego. Zaobserwował, że około dziewięćdziesiąt procent studentów postrzegało harmonię tylko w kategoriach matematycznych, nie potrafiąc zupełnie doświadczać muzycznych emocji. Na podstawie swojego doświadczenia pedagogicznego wysunął twierdzenie, że emocje te nie są tylko wytworem intelektu, lecz „działają sensorycznie, wprowadzając w ruch cały ludzki organizm”¹³⁰. Są one zatem natury cielesnej¹³¹. Jednak autor odnosił swoje obserwacje nie tylko do studentów uczelni muzycznych, lecz również do codzienności. Zauważa bowiem, że ludzie często ujawniają nieporadność ruchową w codziennie wykonywanych czynnościach. Wynika to z braku poczucia w ciele wewnętrznego rytmu. Ta rytmiczna właściwość człowieka widoczna

¹²⁷ Por. E. Bogdanowicz, *Rytmika Émila Jaques-Dalcroze'a w edukacji...*, op. cit., s. 23.

¹²⁸ Por. É. Jaques-Dalcroze, *Méthode Jaques-Dalcroze. La rythmique. La plastique animée et la danse*, Lausanne 1916, s. 7-8 (tł. własne).

¹²⁹ Por. Ibidem, s. 8.

¹³⁰ Por. É. Jaques-Dalcroze, *Méthode Jaques-Dalcroze. La rythmique*, Lausanne 1917, s. 5.

¹³¹ Por. Ibidem, s. 6.

jest w tak elementarnych i najwcześniejszych czynnościach organizmu jak bicie serca, oddech czy regularny marsz¹³².

Współczesna nauka dotycząca rozwoju człowieka w okresie prenatalnym potwierdza intuicje Dalcroze'a. Już bowiem około dwudziestego pierwszego dnia życia prenatalnego wyczuwalne są pierwsze skurcze serca dziecka. Około szóstego tygodnia obserwuje się natomiast spontaniczne ruchy całego ciała, będące skutkiem generowania przez rdzeń kręgowy impulsów nerwowych. Ruchy te, od samego początku nie są naznaczone przypadkowością, lecz służą tworzeniu się podstawowych wzorców motorycznych. Od mniej więcej dziewiątego tygodnia pojawiają się pierwsze rytmiczne ruchy oddechowe, które dziecko ćwiczy do końca ciąży, by podczas narodzin po raz pierwszy nabrać powietrza w płuca. Pierwsze „wzdrygające” ruchy całego ciała i „marionetkowe” ruchy kończyn pojawiają się około siódmego tygodnia życia płodowego. Ruchy te, angażujące całe ciało układają się w kompleksowe sekwencje falowania, unoszenia się, pływania, podskakiwania, przeciągania, ziewania i drgnięcia o różnym nasileniu. W trzecim miesiącu ciąży dziecko wykonuje swoisty „taniec” w wodach płodowych, kołysząc biodrami, uginając łokcie, obracając stopą i chwytając za nią. Ruchy dziecka w łonie matki, od samego początku nie są naznaczone przypadkowością, lecz tworzą podstawowe wzorce motoryczne i charakteryzują się złożonością. Mięśnie człowieka są stworzone do ruchu, a rytm jest ruchem i nie da się go w żaden inny sposób zobrazować, jak poprzez wyobrażenie sobie ciała w ruchu. Już od czwartego miesiąca, dzięki ćwiczeniom stawów, ruchy stają się coraz szybsze i celowe, układając się w cykliczne sekwencje i ciągi. Ponieważ zanika uogólniona reakcja na bodźce, dziecko coraz częściej angażuje w wykonanie danego ruchu tylko konkretne, wyizolowane mięśnie. Odnotowano, że około szesnastego tygodnia życia płodowego dziecko wykonuje w ciągu jednego dnia do dwudziestu tysięcy różnych ruchów, które można zakwalifikować do kilkunastu schematów ruchowych¹³³. Również w okresie płodowym dziecko ćwiczy ruchy stąpania i pedałowania. Ważnym aspektem aktywności ruchowej dziecka w okresie płodowym jest jej naprzemienne zharmonizowanie z ruchami matki. Zasadniczo, cały rozwój motoryczny w tym okresie życia człowieka jest procesem selekcji neuronalnej, który odbywa się poprzez

¹³² Por. É. Jaques-Dalcroze, *Le rythme, la musique et l'éducation*, Paris - Lausanne, 1921, s. 55.

¹³³ D. Kornas-Biela, *Okres prenatalny*, w: *Psychologia rozwoju człowieka*, red. J. Trempała, Warszawa 2020, s. 157-158.

ćwiczenia. W ramach tej selekcji aktywowana jest konkretna droga przepływu sygnałów nerwowych i następnie utrwalana we wzorce ruchowe¹³⁴.

Powyższy opis oparty na badaniach prenatalnych dokonywanych w przeciągu ostatnich trzydziestu lat ukazuje po krótku jak bardzo obserwacje dokonane przez twórcę Rytmiki wyprzedzały jego epokę. Potwierdzają one podstawową tezę Dalcroze'a, że w człowieku obecna jest świadomość rytmu, którą należy na nowo obudzić i rozwinąć. W przeciwnym razie, człowiek będzie doświadczał swoistej „arytmii”, której źródło Dalcroze widział w ciele. W jednym z podręczników pisał o tym zjawisku: „Być arytmicznym muzycznie to być niezdolnym do podążania za rytmem przez tak długi czas, jak to jest konieczne do jego właściwej realizacji”¹³⁵. W dalszej części tej swej refleksji Dalcroze wylicza symptomy arytmii muzycznej. Są nimi wczesne lub opóźnione wykonanie ruchu, wówczas gdy powinien on być stabilny, nieumiejętność przyspieszenia go lub spowolnienia, gdy jest to wymagane, wykonywanie szarpanych i ostrych ruchów, gdy powinny być połączone i odwrotnie. Arytmia muzyczna objawia się również rozpoczynaniem lub kończeniem ruchu za późno bądź za wcześnie, nieumiejętnością łączenia jednego rodzaju ruchu z gestem o odmiennej specyfice (np. szybkiego z powolnym, miękkiego z ostrym, energicznego z łagodnym). Oznacza to również nieumiejętność wykonania na raz dwóch lub kilku przeciwstawnych ruchów jednocześnie czy niuansowania ich dynamiki¹³⁶. Ostatecznie Dalcroze konkluduje: „Arytmia pochodzi zatem z braku koordynacji pomiędzy pojęciem ruchu i jego realizacją, jak również z zaburzeń w systemie nerwowym, które czasami są konsekwencją tej dysharmonii, a czasem ją powodują”¹³⁷. Dalcroze twierdził, że taki stan rzeczy może wynikać z trzech źródeł: z zaburzeń samego systemu nerwowego, zaburzeń na poziomie układu ruchu, lub - co jest najczęstszą przyczyną - z niewystarczającej edukacji rytmicznej, której brak utrudnia jasny i długotrwały zapis obrazów w mózgu. Szwajcarski pedagog ubolewa, że współczesna mu edukacja nie rozwija w sposób racjonalny i użyteczny tej zdolności człowieka.

Jeśli chodzi o niemowlaka, naturalną rzeczą jest, że te żywotne siły mięśniowe poddane systemowi nerwowemu, wibrują bez ładu ani celu. Dopiero trening woli w trakcie rozwoju człowieka umożliwia właściwe ich ukierunkowanie. Jak wskazuje

¹³⁴ Por. Ibidem, s. 158-159.

¹³⁵ É. Jaques-Dalcroze, *Méthode Jaques-Dalcroze. La rythmique. La plastique animée et la danse*, Lausanne 1916, s. 7 (tł. własne).

¹³⁶ Por. Ibidem, s. 7.

¹³⁷ Ibidem, s. 7.

Dalcroze, to właśnie wola powinna nad nimi dominować i nimi kierować. Instynktowne ruchy ciała zależą bowiem od instynktownych poleceń, które to powinny być zarządzane przez świadomość i rozumną inteligencję. To właśnie jest rolą rozumu, aby powstrzymać instynktowne ruchy, jeśli są one bezużyteczne i nieuzasadnione. „Wola jednostki, przekazana do mięśni drogą nerwową, powinna czynić z nich szybkich i precyzyjnych wykonawców swoich pragnień i aspiracji”¹³⁸. Tylko poprzez ćwiczenia woli człowiek jest w stanie poddać sobie naturalne instynkty na usługi myśli. Chodzi zatem o to, by system nerwowy stał się współpracownikiem a nie tylko „sługą” rozumnej woli. Dlatego należy rozwijać naturalne zdolności, tworzyć z nich nowe, a następnie harmonizować je i nimi zarządzać, by coraz bardziej pobudzać w człowieku świadomość zależności, jakie istnieją pomiędzy ciałem a rozumem. Jest to proces odbudowy człowieka przez niego samego. Jak bowiem twierdził Dalcroze, „różnorodność uczuć, jakie człowiek może wyrazić wymaga różnorodności cielesnych środków ekspresji”¹³⁹. Należy zatem skanalizować drżące w człowieku żywotne siły i ukierunkować je, by służyły określonej roli, jakim jest uporządkowane, mądre i niezależne życie¹⁴⁰. Proces taki może odbywać się za pomocą świadomego ruchu z zaangażowaniem emocji i uczuć. Aby zrealizować poszczególne zagadnienia harmoniczne, metryczne lub melodyczne koniecznym jest zaangażowanie wszystkich sfer rozwojowych człowieka. W ten sposób aktywizacja sfery motorycznej odgrywa ważną rolę w rozwoju spostrzegawczości, pamięci, koncentracji, podzielności uwagi, wyobraźni, twórczej aktywności, jak również zdolności do porównywania i analizy¹⁴¹. Im bardziej nasze funkcjonowanie w ciele jest uporządkowane, tym bardziej czujemy się wolni. Jeśli człowiek zwiększa zasób „słów”, czyli wzorców ruchowych, jego myśl również będzie ubogacona, a człowiek „wzniesie się w radości powyżej materii”¹⁴².

Dalcroze zauważa, że ludzie często są niewolnikami swoich ciał i więźniami materii lub – przeciwnie – nadmiernych intelektualnych, psychologicznych analiz, które tylko przynoszą zmartwienie i brak równowagi. Tymczasem – jak wskazuje – jednym z pierwszych efektów jego ćwiczeń jest doświadczanie integralności. Człowiek „widzi

¹³⁸ É. Jaques-Dalcroze, *Méthode Jaques-Dalcroze. La rythmique...*, op. cit., s. 5.

¹³⁹ Ibidem, s. 6.

¹⁴⁰ Por. É. Jaques-Dalcroze, *Méthode Jaques-Dalcroze. Gymnastique Rythmique*, Paris-Leipzig 1906, s. 8.

¹⁴¹ Por. E. Bogdanowicz, *Rytymika Émila Jaques-Dalcroze'a w edukacji...*, op. cit., s. 26-27.

¹⁴² É. Jaques-Dalcroze, *Méthode Jaques-Dalcroze. La rythmique...*, op. cit., s. 6 (tł. własne).

siebie samego w bardziej przejrzysty sposób, zna siebie bardziej, sam sobie panuje i siebie posiada”¹⁴³. Wynika to z faktu, że zdobywa on coraz większą umiejętność posługiwania się tym wspaniałym mechanizmem, jakim jest jego własne ciało. Wykonując w sposób pewny i bez wysiłku chciane przez siebie ruchy doświadcza, że rozwija się w nim chęć używania tych wewnętrznych żywotnych sił, jakie są do jego dyspozycji. Jak bardzo powyższe obserwacje poczynione przez szwajcarskiego pedagoga na początku XX wieku współbrzmiały z filozoficznymi refleksjami Karola Wojtyły dotyczącymi samoposiadania, samoopanowania i samostanowienia.

Dalcroze, opisując inne efekty zaobserwowane u uczestników swoich zajęć, mówi o niewytłumaczalnym doświadczeniu radości. Zauważa, że po krótkim etapie wzburzenia, jakiego doświadcza mózg wykonując wysiłek w celu zorganizowania ciała, następuje - wraz z doświadczeniem wspomnianego wyżej samostanowienia i samoposiadania – uspokojenie organizmu oraz radość. Jak sam twierdził: „Nie potrafię zrozumieć natury tej radości, jednak potwierdzam, że występuje ona u każdego uczestnika po odpowiednim okresie pracy tą metodą”¹⁴⁴. Dalcroze opisuje dalej to przeżycie jako kojącą i pewną siebie radość oraz satysfakcję przenikającą cały organizm. Przyczynę tego stanu widzi w fizycznym i moralnym spokoju, jakiego doświadcza człowiek na skutek wyciszenia poddenerwowanych, nieśmiałych lub niespokojnych uczuć oraz z większego poczucia pewności siebie i sprawczości¹⁴⁵.

Dalcroze, mówiąc o efektach swojej metody, do których zalicza się między innymi wzrost poczucia wolności, samoopanowania, samostanowienia, sprawczości i szeroko rozumianej integracji, podkreśla jednocześnie relacyjne ukierunkowanie tego procesu: „Im bardziej posiadamy nasze życie, tym bardziej jesteśmy w stanie wprowadzać je wokół nas. Otrzymywać i dawać – to wielka zasada ludzkości”¹⁴⁶. Praca z ciałem w ramach Rytmiki Dalcroze’a jest pracą grupową w różnych konfiguracjach - niektóre ćwiczenia wykonywane są w parach, inne w większych grupach. Uczestnicy, działając w synergii, uczą się harmonizować lub uzupełniać wspólne gesty i kroki bądź też stawać w opozycji ruchowej i dynamicznej wobec siebie nawzajem. Efektem takiego działania jest swoista polifonia ruchowa.

¹⁴³ Ibidem, s. 7 (tł. własne).

¹⁴⁴ É. Jaques-Dalcroze, *Méthode Jaques-Dalcroze. La rythmique. La plastique animée...*, op. cit., s. 8.

¹⁴⁵ Por. Ibidem, s. 8.

¹⁴⁶ É. Jaques-Dalcroze, *Méthode Jaques-Dalcroze. La rythmique...*, op. cit., s. 8 (tł. własne).

Nadrzędną rolę w metodzie Rytmiki pełni muzyka, która nie jest traktowana jako tło, lecz współpracuje z ciałem w ruchu. Muzyka składa się z trzech elementów: dźwięku, rytmu i dynamizmu, a Dalcroze twierdził, że dwa ostatnie elementy są całkowicie zależne od ruchu, znajdując swój najbardziej urzeczywistniony model w układzie mięśniowym człowieka. Ludzkie ciało może oddać wszystkie niuanse tempa (np. *andante*, *accelerato*, *ritenuto*) dynamiki (np. *forte*, *piano*, *crescendo*, *diminuendo*), a wyrazistość naszych odczuć muzycznych zależy od wyrazistości odczuć cielesnych. Twórca Rytmiki uzasadniał oparcie swojego systemu na muzyce twierdząc, że jest ona niezwykle siłą psychiczną wynikającą z ożywczych i ekspresyjnych właściwości istoty ludzkiej. Dlatego ma ona moc pobudzania i regulacji w człowieku tych żywotnych funkcji. Dodatkowo, poruszając się we współpracy z muzyką stajemy się twórcami piękna¹⁴⁷.

Rytmika Dalcroza jest wykorzystywana w edukacji nie tylko muzycznej (zarówno instrumentalistów, jak i śpiewaków), lecz również w procesie kształcenia aktorów i tancerzy. Jako Rytmikoterapia jest natomiast częścią muzykoterapii aktywnej i stosowana jest w pracy terapeutycznej m.in. dzieci z nadpobudliwością psychoruchową, autyzmem, specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w pracy z seniorami, jak również rehabilitacji, w tym rehabilitacji neurologicznej. Jednak ze względu na swoje wielowymiarowe oddziaływanie, może stanowić cenne narzędzie w Terapii Tańcem i Ruchem, uzupełniając w ten sposób Analizę Ruchu Labana, który oparł swoją metodę o studium form przestrzennych i jakości ruchu, tworząc w ten sposób zasady umożliwiające zarówno eksplorację przestrzeni, jak i podstawowe działania wysiłkowe, dzięki którym stymulowane jest myślenie w kategoriach ruchu. Celem Dalcroze'a jest natomiast przywrócenie naturalnych i instynktownych rytmów człowieka poprzez świadomą pracę z ruchem pobudzającą współpracę między mentalną aktywnością mózgu a fizyczną realizacją¹⁴⁸.

¹⁴⁷ Por. Ibidem, s. 8.

¹⁴⁸ Por. P. A., Clark Hecht, *Kinesthetic techniques for the actor: an analysis and comparison of the movement training systems of François Delsartre, Émile Jaques-Dalcroze and Rudolf Laban*, Wayne 1971, s. 150-159.

5.3.2. Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne (MRR)

Weronika Sherborne urodziła się w Wielkiej Brytanii 1922 roku. Ukończyła między innymi Studium Sztuki Ruchu (Art. Of Movement Studio) w Manchesterze, będąc uczennicą wspomnianego wyżej choreografa, Rudolfa Labana. Po skończeniu nauki Scherborne została jego asystentką, a analiza ruchu Labana wywarła znamieny wpływ na jej dalszą pracę i dzieło. Punktem zwrotnym w jej działalności zawodowej jako nauczycielki tańca i wychowania fizycznego było zetknięcie się z problematyką upośledzenia umysłowego. Zaczęła zatem tworzyć własne metody pracy z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną. W 1972 roku, podczas jednego ze szkoleń, jakie prowadziła dla osób pracujących z upośledzonymi, zaprezentowała swoją metodę, którą nazwała *Developmental Movement for Children* (Ruch Rozwijający dla Dzieci). Jej propozycja spotkała się z dużym zainteresowaniem, więc przez kolejne trzydzieści lat oddała się szkoleniu nauczycieli i terapeutów w Europie oraz na innych kontynentach. Na początkowym etapie, jej metoda była wykorzystana głównie w pracy terapeutycznej z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną, jednak z czasem okazała się również skuteczną formą terapii dzieci z innymi trudnościami psychomotorycznymi oraz osób dorosłych z upośledzeniami. Weronika Sherborne zmarła w 1990 roku, a niedługo przed jej śmiercią powstała organizacja zrzeszająca terapeutów tej metody z całego świata. Obecnie funkcjonuje ona pod nazwą: International Sherborne Co-Operation (ISCO). Z instytucją tą ściśle współpracują sherbornowcy polscy, tj. Marta Bogdanowicz, Alicja Wilkołazka, Bożena Kisiel, Alicja Kasica oraz Dariusz Okrzesik¹⁴⁹.

Jak wspomniano wyżej, podstawą teoretycznych założeń Metody Ruchu Rozwijającego (MRR) są wybrane elementy analizy ruchu Rudolfa Labana (omówione już w drugim rozdziale niniejszej pracy), które Sherborne wplotła i dostosowała do potrzeb swojej pracy z osobami z upośledzeniami¹⁵⁰. Swoją metodę oparła o proste, relacyjne zabawy ruchowe, jakie często są wykorzystywane przez dzieci i rodziców w tzw. baraszkowaniu. Centrum jej zainteresowania była bowiem analiza sposobu poruszania się dziecka, eksplorowania przez niego przestrzeni i wchodzenia w ruchowe interakcje z innymi, podczas których obaj partnerzy czerpią korzyści, gdyż „mają sobie

¹⁴⁹ Por. M. Bogdanowicz, A. Kasica, *Ruch Rozwijający dla wszystkich*, Gdańsk 2003, s. 9-11.

¹⁵⁰ Por. M. Welsche, *Ukierunkowanie na relacje. Pedagogika ruchu według koncepcji Weroniki Sherborne*, Gdańsk 2018, s. 23-25.

przecież wiele do zaoferowania”¹⁵¹. Są to aktywności nie wymagające żadnych umiejętności fizycznych ani warsztatowych, jednak dostarczają uczestnikowi możliwość doświadczania różnych cech ruchu¹⁵². Przykładowymi ćwiczeniami są: leżenie, pełzanie, kręcenie, rolowanie, rozciąganie się, kulenie, przepychanie drugiej osoby, przetaczanie się po podłodze lub po ciele pozostałych uczestników. Głównym założeniem twórczyni było bowiem wykorzystywanie tych zabaw jako narzędzia wspomagającego rozwój psychoruchowy dziecka. Jak twierdziła Sherborne, efektem pracy jej metodą jest rozwój świadomości własnego ciała, jakości ruchu, świadomości przestrzeni, jak również świadomość innych oraz ogólne ruchowe usprawnienie¹⁵³.

Co się tyczy aspektu świadomości samego siebie, wzrasta ona w miarę coraz większego poznawania poprzez ruch własnego ciała - jego poszczególnych części oraz ciała jako całości. Uczestnicy, eksperymentując z ruchem poszerzają również swój „słownik ruchowy”, uczą się w świadomy sposób używać własnego ciała oraz koncentrować uwagę na wykonywanych przez siebie czynnościach¹⁵⁴. Ćwiczenia pozwalają również na nabywanie świadomości ciała w przestrzeni a różnorodność wykonywanego ruchu (np. podskoki, pełzanie, turlanie) daje wielowymiarowe doświadczenie „ja” fizycznego i jego integracji z „ja” psychicznym, a w konsekwencji, do budowania poczucia własnej tożsamości. Uczestnik coraz bardziej staje się świadomy tego, co dzieje się z jego ciałem – w odniesieniu do przestrzeni oraz do innych osób. Ćwiczenia te ułatwiają bowiem nawiązywanie kontaktu oraz współpracę zarówno z jednym partnerem jak i grupą. Umożliwiają ponadto rozwijanie świadomości ciała innych osób, jak również ich ruchu oraz wpływu ich ruchu na uczestnika. To wszystko buduje w uczestniku poczucie pewności, wiary w siebie i sprawczości - zarówno w obszarze fizycznym i emocjonalnym. W stosunku zaś do innych osób, tworzy się poczucie bezpieczeństwa, wiara w inne osoby, niwelowana jest również rywalizacja na rzecz współpracy i empatii. Uczestnicy uczą się zaufania, poddawania prowadzeniu, ale również podejmowania w twórczy sposób inicjatywy.

Podczas każdej sesji wykonywane są różnorodne ćwiczenia pojedynczo, w parach, w podgrupach lub z całą grupą. Wchodząc w interakcje z uczestnikami, osoba

¹⁵¹ W. Sherborne, *Ruch Rozwijający dla dzieci*, Warszawa 1999, s. 15.

¹⁵² Por. C. Hill, *Komunikacja poprzez ruch. Ruch Rozwijający Sherborne – dążenie do poszerzania perspektyw*, Warszawa 2013, s. 29.

¹⁵³ Por. M. Bogdanowicz, A. Kasica, *Ruch Rozwijający...*, op. cit., s. 17.

¹⁵⁴ Por. B. Szaflik, *Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne w stymulowaniu rozwoju dzieci u progu startu szkolnego*, „Nauczyciel i Szkoła” 3-4 (2006), s. 205.

wykonuje ćwiczenia oparte na relacji „z”, relacji „razem” oraz relacji „przeciwko”¹⁵⁵. Ćwiczenia kształtujące relację „z” polegają na tym, że w sposób naprzemienny, jeden uczestnik jest pod opieką drugiego. Uczą one troski o drugą osobę, odpowiedzialności za nią i wrażliwości wobec potrzeb i uczuć partnera. Budują one również poczucie zaufania wobec osoby będącej pod opieką. Przykładowym ćwiczeniem może tu być „kołyska”, polegająca na tym, że obaj uczestnicy siedzą na podłodze w ten sposób, że jeden z nich znajduje się między nogami drugiego, obejmując go ramionami, nogami i tułowiem, tworząc ze swego ciała swego rodzaju „domek” czy „schowek” dla partnera. Jednocześnie kołysze go podpierając kolanami, udami i tułowiem. Ćwiczenie to daje poczucie uspokojenia i harmonii dla uczestnika siedzącego z przodu. Partner pełniący funkcję opiekuna uczy się natomiast wsłuchiwać w potrzeby podopiecznego, dostosowywać ruch kołysania tak, by przekazać mu poczucie pewności i bezpieczeństwa¹⁵⁶.

Cechą charakterystyczną ćwiczeń w relacji „razem” jest natomiast równe zaangażowanie obu partnerów, dzięki czemu kształtowana jest umiejętność współpracy oraz ich wzajemne zaufanie. Przykładem takiego ćwiczenia jest balansowanie z partnerem. Polega ono na tym, że obaj uczestnicy siedzą naprzeciwko siebie na odległość ramion, z nogami lekko rozstawionymi i ugiętymi w kolanach oraz z mocno opartymi na ziemi stopami. Siedząc w ten sposób chwytają się za przeguby rąk, a następnie mocno ciągną, by zrównoważyć swój ciężar ciała i razem podnieść się do pozycji stojącej. Kolejnym etapem może być wspólna próba ponownego wspólnego siadu. Jak wskazuje Weronika Sherborne, aby utrzymać współuczestnika w równowadze należy wykazać się dużą wrażliwością i świadomością drugiej osoby, a jednocześnie potrafić zapanować nad przenoszonymi ciężar częściami własnego ciała¹⁵⁷. Przy takim balansowaniu konieczna jest również umiejętność kontrolowanego przepływu ruchu, będącego przeciwieństwem ruchu swobodnego. „Ruch jest kontrolowany przez wolę; wymaga też maksymalnej koncentracji obydwu osób i ich umiejętności «słuchania się» nawzajem”¹⁵⁸. Jak podkreśla Sherborne, tę zdolność słuchania i właściwego reagowania można rozwijać.

¹⁵⁵ Por. M. Bogdanowicz, *Ruch Rozwijający...*, op. cit., s. 20.

¹⁵⁶ Por. W. Sherborne, *Ruch rozwijający...*, op. cit., s. 16.

¹⁵⁷ Por. Ibidem, s. 38-39.

¹⁵⁸ Ibidem, s. 39.

Co się zaś tyczy ćwiczeń formujących relacje „przeciw”, umożliwiają one obu uczestnikom wypróbowanie własnej siły, jednak z humorem i bez agresji. Dzięki temu uczestnicy uczą się stałej wrażliwości na drugą osobę, jak również jej i swoich granic. Przykładem ćwiczeń w relacji „przeciwko” jest „przygniatanie”, podczas którego jeden uczestnik leży na brzuchu a drugi na nim – w poprzek jego ciała, opierając na partnerze z dołu tylko tyle swojego ciężaru, ile tamten będzie w stanie przetrzymać. Uczestnik leżący na dole stara się wydostać, co zawsze przynosi dużo satysfakcji, dając poczucie siły i determinacji¹⁵⁹.

Charakterystyczną cechą Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne jest jej uniwersalność. Każde ćwiczenie może być w dowolny sposób modyfikowane i dostosowane do możliwości pojedynczego uczestnika i całej grupy, która może być zróżnicowana wiekowo i bez ograniczeń w tej dziedzinie. Oddziaływanie MRR jest bowiem wszechstronne. Wpływa ona zarówno na sferę motoryczną, poznawczą, emocjonalną i społeczną uczestników. Z tego względu ma zastosowanie nie tylko w pracy z osobami z niepełnosprawnościami, lecz również w socjoterapii, terapii osób z zaburzeniami emocjonalnymi, ze spektrum autyzmu, w pracy z seniorami. Ze względu na swoją wszechstronność, prostotę i możliwość modyfikacji, MRR może mieć również zastosowanie w Terapii Tańcem i Ruchem. Fakt, iż jest ona szeroko stosowana wśród pacjentów z wieloma deficytami w postaci niepełnosprawności fizycznych i upośledzeń umysłowych świadczy o tym, że bazuje ona na zasobach uczestnika. Metoda ta, poprzez różnorodną pracę ze świadomym ruchem aktywizuje dynamizm osoby pacjenta. Wielowymiarowe interakcje z innymi, jakie mają miejsce podczas ćwiczeń w relacjach „z”, „razem” i „przeciwko”, umożliwiają natomiast wychodzenie poza własną strefę komfortu, a przez to otwierają na drugiego człowieka i jego potrzeby, oraz współpracę z nim. W tych właśnie relacyjnych działaniach uczestnicy doświadczają spełnienia.

5.3.3. Elementy ćwiczeń terapeutycznych Integracji Sensorycznej (Sensory Integration, SI)

Anne Jean Ayres, urodzona w 1923 roku w USA była terapeutką zajęciową. W swojej pracy interesowała ją praca mózgu oraz procesy integracji układów zmysłu. Uzyskała stopień doktora w dziedzinie psychologii uczenia, a następnie (od 1959 r.)

¹⁵⁹ Por. Ibidem, s. 42-43.

została wykładowcą na Uniwersytecie Południowej Kalifornii. Jeszcze w trakcie studiów, wykorzystując ówczesną wiedzę z zakresu neurobiologii, sformułowała teorię Integracji Sensorycznej (SI) i wypracowała diagnostykę, jak również model terapii¹⁶⁰. W 1975 roku otworzyła prywatną klinikę zajmującą się diagnozą i terapią integracji sensorycznej, która wkrótce została przekształcona w Centrum Terapii i Badań Integracji Sensorycznej stowarzyszone z Międzynarodową Organizacją Integracji Sensorycznej.

Stworzona przez Ayres teoria opisuje prawidłowy poziom integracji sensorycznej wraz ze wskazaniem jego dysfunkcji. Integracja czynności zmysłowo-ruchowych jest procesem, podczas którego mózg przyjmuje informacje z narządów zmysłów, rozpoznaje, segreguje, interpretuje i integruje z treściami już posiadanymi, a następnie zapamiętuje je, by odpowiedzieć poprzez właściwą reakcję. W miarę rozwoju człowieka oraz jego indywidualnych doświadczeń i nabywanej wiedzy, odpowiedzi te rozwijają się i doskonalą. Można zatem stwierdzić, że integracja czynności zmysłowo-ruchowych polega na takim uporządkowaniu wrażeń zmysłowych, aby mogły one być wykorzystywane w celowym działaniu człowieka¹⁶¹. Już w okresie płodowym dochodzi do pewnego stopnia integracji zmysłu dotyku (ekstrocepcja), równowagi (układ przedsionkowy) oraz czucia głębokiego (propriocepcja). Natomiast w pierwszych sześciu latach życia dziecko przechodzi przez cztery etapy dalszej integracji kolejnych rozwijających się układów zmysłowych. Jeśli procesy te przebiegają prawidłowo, wówczas rozwija się też uczuciowa z matką, wzrasta poziom koncentracji uwagi, koordynacji ruchów oraz wzrokowo-ruchowej, planowania ruchu, ukierunkowanej aktywności, zdolność do pracy mięśni przeciw sile grawitacji. W dalszej kolejności rozwija się współdziałanie zmysłu słuchu i wzroku ze współpracującymi już ze sobą zmysłami dotyku, równowagi i czucia głębokiego, dzięki czemu rozwija się mowa, opanowywane są coraz bardziej skomplikowane umiejętności ruchowe, jak również reakcje prostowania i równowagi. Ostatecznie wynikiem końcowym integracji czynności zmysłowo-ruchowych powinno być osiągnięcie zdolności do koncentracji, do organizacji wszelkich zamiarów, działań i własnych myśli, poczucia własnej wartości, opanowania, pewności siebie, jak również zdolności do nauki, abstrakcyjnego myślenia i rozumowania. Efektem prawidłowej

¹⁶⁰ Por. E. Yack, P. Aquilla, S. Sutton, *Tworzenie więzi poprzez Integrację Sensoryczną*, Gdańsk 2014, s. 22.

¹⁶¹ Por. M. Borkowska, K. Wagh, *Integracja Sensoryczna na co dzień*, Warszawa 2010, s. 15.

integracji sensorycznej jest również dominacja jednej strony ciała i półkul mózgowych oraz umiejętność przyswajania odpowiednich i obowiązujących w danej kulturze wzorców zachowania¹⁶². Należy jednak podkreślić, że taki wynik może być efektem przechodzenia przez poszczególne etapy. Jeśli podczas któregoś z nich dziecko nie rozwinię właściwych danemu etapowi umiejętności, wówczas nie zostaje zbudowana prawidłowa podstawa do rozwoju następnych, a wówczas pojawiają się zaburzenia dotyczące umiejętności psychomotorycznych dziecka lub w obszarze zachowania¹⁶³. Brytyjskie badania ukazały, że u ok. 6-10% populacji występują zaburzenia procesów integracji sensorycznej, w tym w większości są one obserwowane u płci męskiej (1:3)¹⁶⁴. Najczęściej zaburzenia te objawiają się nieprawidłową reaktywnością na bodźce zmysłowe. Nadreaktywność (nadwrażliwość) na bodźce może wyrażać się w nerwowej reakcji na niektóre dźwięki, nadmierną wrażliwością na światło, uczuciem dyskomfortu w zetknięciu z niektórymi fakturami, niechęcią do konkretnych zapachów lub smaków, jak również nieuzasadnionym lękiem przed wysokością i ruchem, bądź reakcjami wzdrzania. Może również ujawniać się w nadpobudliwości ruchowej i emocjonalnej, oraz w trudnościach z koncentracją. Z kolei niedostateczna wrażliwość (podwrażliwość) może wyrażać się ignorowaniem nagłych lub głośnych dźwięków, wysokim progiem bólu, a przez to nieświadomością uszkodzeń własnego ciała (guzów, siniaków, skaleczeń), obniżonym zainteresowaniem osobami, rzeczami, otoczeniem, brakiem zawrotów głowy w przypadku długotrwałego kręcenia się w kółko, opóźnionymi reakcjami, zaburzeniami czucia własnego ciała, czyli schematu ciała oraz otaczającej przestrzeni, obronną reakcją na dotyk¹⁶⁵. Zarówno w przypadku nadwrażliwości jak i podwrażliwości, dzieci (a potem dorośli) sami w sposób nieświadomy dostarczają sobie bodźców stymulujących dany zmysł. Nieprawidłowo zintegrowane czynności zmysłowo-ruchowe przekładają się również na zaburzenia koordynacji ruchów lub opóźnienie w rozwoju motoryki małej i dużej, rozwoju mowy, języka. Mogą wyrażać się również w labilności emocjonalnej, poczuciu zagubienia, dezorganizacji ciała jako całości, trudności w koncentracji, trudności w nauce, braku akceptacji siebie i poczucia własnej wartości, jak również w zaburzeniach zachowania i nierozumieniu norm społecznych.

¹⁶² Por. Ibidem, s. 16-17.

¹⁶³ Por. Ibidem, s. 17.

¹⁶⁴ Por. Ibidem, s. 18.

¹⁶⁵ Por. E. Yack, P. Aquilla, S. Sutton, *Tworzenie więzi...*, op. cit., s. 24-25.

Powyższa prezentacja ukazuje, jak ważnym dla rozwoju człowieka jest prawidłowo przebiegający proces integracji sensorycznej, a jego zaburzenia objawiają się zarówno w obszarze fizycznym, jak i psycho-emotywnym. W odniesieniu do Terapii Tańcem i Ruchem, istotnym jest zatem, by psychoterapeuta miał przede wszystkim podstawową wiedzę z tej dziedziny. W ten sposób może on uniknąć nieprawidłowej interpretacji przyczyn trudności z jakimi zmaga się pacjent. Nie każde bowiem zaburzenie w obszarze integracji sensorycznej objawia się w bardzo widoczny na zewnątrz sposób jak na przykład w przypadku osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Nasilenie niektórych nieprawidłowości może być u pacjenta nieznaczne lub śladowe, jednak przekładać się będzie na pewne trudności w przeżywaniu własnego ciała (np. zaburzenie w poczuciu schematu ciała, dyskomfort przy otrzymywaniu dotyku) lub psycho-emotywnie (np. „rozsypujące się” myśli, zagubienie czy lęk w większej przestrzeni). Postawienie diagnozy takiej osobie będącej w procesie DMT na podstawie analizy jej ruchu i z uwzględnieniem tylko perspektywy psychoanalitycznej, widzącej człowieka przez pryzmat jego podświadomości, może być obarczone błędem, co ostatecznie wiązać się będzie z niemożnością udzielenia właściwej pomocy terapeutycznej. W personalistycznym podejściu do Terapii Tańcem i Ruchem, uwzględnienie ewentualnych zaburzeń procesów integracji sensorycznej pacjenta jest traktowane jako istotna i cenna informacja. Z tego względu warto również włączać w proces terapii DMT wybrane ćwiczenia z obszaru SI, by szerzej spojrzeć na osobę pacjenta i zrozumieć jego funkcjonowanie w dynamizmie natury – wszystko to, by udzielić mu pełniejszej pomocy.

5.4. Wypowiedzi uczestników warsztatów Terapii Tańcem i Ruchem w nurcie personalistycznym

Od ponad piętnastu lat zajmuję się Terapią Tańcem i Ruchem prowadząc warsztaty DMT uwzględniające chrześcijańską wizję człowieka oraz zgłębiając zagadnienia związane z tą formą terapii. Owocem moich dotychczasowych działań warsztatowych oraz poszukiwań naukowych jest niniejsza praca. Poniższe, jednostkowe wypowiedzi uczestników – choć nie są dowodem na potwierdzenie tez zawartych w niniejszej pracy – mogą być drogowskazami do dalszych badań prowadzonych według właściwej metodologii. Wypowiedzi zostały spisane podczas spontanicznego

dzielenia się uczestników różnych cykli warsztatów. Należy podkreślić, że nie zostali oni wprowadzeni w teoretyczne zagadnienia personalistycznego podejścia w DMT, a co za tym idzie w personalistyczną terminologię. Ich wypowiedzi są opisem wyłącznie ich własnych przeżyć podczas proponowanych przeze mnie ćwiczeń.

Krystyna, 70 lat, wykształcenie wyższe, zameężna, emerytka.

Ja byłam zawsze zamknięta trochę. To wynikało z warunków życiowych i odziedziczonego temperamentu. Jestem dość uczuciowa. Ta nieśmiałość i wycofywanie powodowały, że trudno mi było nawiązywać kontakty z większą ilością ludzi. Zawsze brakowało mi kontaktu z ludźmi, przyjaźni. Jak przeszłam na emeryturę, zaczęłam to bardzo odczuwać. Poszłam do psychiatry za sugestia foniatri, który nie potrafił wyleczyć kaszlu, który trwał od ponad pół roku. Twierdził, że to jest związane ze stresem. Coraz trudniej było mi funkcjonować na emeryturze ze względu na brak kontaktu z ludźmi i trudną sytuację rodzinną. Wpadałam w stany lękowo-depresyjne. Wiedziałam, że mam coś zrobić, ale nie mogłam się za to zabrać. Ciało odmawiało posłuszeństwa. Nie chciało mi się wstać z fotela. Nie mogłam patrzeć na to co mam do roboty. Nie umiałam tego przezwyciężyć.

Ćwiczenia na warsztatach bardzo mi odpowiadały. Odpowiadało mi to, że jest się w zespole. Komunikacja między głową a ruchem była dla mnie trudna. Niby wiem, jak coś zrobić, ale jak miałam wykonać, to okazywało się, że ciało nie chce słuchać. Jak wyćwiczę te ruchy, które mają sens, jak człowiek się już tego nauczy, to to wchodzi w ciało i zostaje – ten sposób poruszania się z gracją. Widzę, że mi to idzie lepiej. To daje satysfakcję, lekkość, poczucie uczestnictwa w ruchu zorganizowanym. Tu jest jakaś forma, porządek. To pomaga organizować myśli.

Raczej w życiu nie myślałam za bardzo o moim ciele, jak się z nim czuję. Nigdy się nad tym nie zastanawiałam. Bardziej żyłam w aspekcie tego co robię i myślę. A tutaj czuję, że przekraczam siebie. Bo jak lepiej się czuję ze sobą, to czuję, że mogę być bardziej dla ludzi.

Pokazałaś też, że ważne jest oddychanie. Sam proces oddychania pomaga w wykonywaniu ćwiczeń. Inaczej wykonuje się ruch. Jakoś tak głębiej. Niektóre ćwiczenia były wyzwaniem fizycznym¹⁶⁶. Odkrywałam, że nie muszę wszystkiego

¹⁶⁶ Mowa o zestawie ćwiczeń, które nazywam: „budzenie ciała”. Wykorzystują one elementy tańca współczesnego i wykonywane są na podłodze. W tym zestawie znajduje się wiele ćwiczeń uelastyczniających kręgosłup, stabilizujących miednicę, mobilizujących odcinek piersiowy kręgosłupa.

wykonywać. Jeśli podejmowałam się jakiegoś trudniejszego dla mnie ćwiczenia, to dlatego, że tego chciałam. W życiu miałam zawsze poczucie, że muszę wszystkiemu sprostać, a okazuje się, że nie muszę. Takie ćwiczenia pomagają to odczuwać. To sprawia, że łatwiej przeprowadzam swoje decyzje w sytuacjach życiowych. Nie na siłę. Próbuję różnymi drogami, ale wiem, że mogę zdecydować lub zrezygnować. Ja sama decyduję, że podejmuję się czegoś lub rezygnuję. Dawniej tylko płakałam i uciekałam. Miałam zawsze duże poczucie obowiązku. Tego typu ćwiczenia bardzo mi pomagają, by leczyć się z tego.

Nie byłoby w tym tyle wartości, gdyby nie obecność ludzi, do których mogłam mieć zaufanie. Gdy razem tworzymy, jest głębszy rodzaj spotkania. Tak się dzieje zawsze, jak się razem działa. A w ruchu tym bardziej, w bardziej wysublimowany sposób, bo to co tworzymy jest piękne. Kiedy razem tworzyliśmy taniec¹⁶⁷ - nie zawsze umiałam coś wymyślić, ale nie czułam się z tego powodu źle. Obserwowałam, starałam się iść za innymi, nie czułam, żeby mieli pretensje, że nie działałam. Nie odważałam się dać swojego pomysłu, ale jak były dylematy, którą propozycję ruchu przyjąć – opowiadałam się za tym, co mi się wydawało lepsze. Nie mam jeszcze pewności w dawaniu pomysłów, ale jak by była okazja, chciałabym popróbować.

I na koniec taka myśl: ja wychowałam się w Oazie. I pamiętam takie zdanie: „Trzeba posiadać siebie w dawaniu siebie”. Ja całe życie dawałam siebie bez posiadania siebie. Mam poczucie, że to się zmienia. Trochę późno, ale dobrze ze się zmienia... I te zajęcia pomagają mi w tym.

Wypowiedź Krystyny ukazuje, że procesy zmian, jakie zaczęły w niej następować podczas prowadzonych przeze mnie warsztatów mają wyraźnie personalistyczny charakter. Krystyna zaczęła coraz świadomiej przeżywać swoje ciało. Z jednej strony stwierdza trudności komunikacyjne „między głową a ruchem”, jednak zauważa również, iż wyćwiczenie tanecznych ruchów „które mają sens” i są wykonywane z gracją sprawia, że zostają one zapamiętane przez ciało, a to z kolei przynosi „satysfakcję, lekkość, poczucie uczestnictwa w ruchu zorganizowanym”. Krystyna potwierdza zatem myśl Émila Jaques-Dalcroze, że praca z ciałem mająca na

Choć ćwiczenia nie są trudne, zawierają jednak element wyzwania i doświadczania „zmagania się” z własnym ciałem.

¹⁶⁷ Ćwiczenie polegało na tym, że uczestnicy nauczyli się prostej sekwencji ruchów (ok. 16 taktów), które potem w małych grupkach przetwarzali z uwzględnieniem udzielonych przeze mnie wskazówek (np. zmiana miejsc w grupie, wykorzystanie kanonu, zmiana jakości ruchu).

celu skanalizowanie drzemiących w człowieku żywotnych sił i ukierunkowanie instynktownych ruchów ciała w rytmiczny ruch zarządzany przez wolę, przynosi uporządkowane, mądre i niezależne życie.¹⁶⁸ Krystyna potwierdza swoimi słowami, że wykonywane ćwiczenia aktywizują w niej dynamizm osoby. Ćwiczenia przyczyniają się do bardziej świadomego i sprawczego przeżywania własnej cielesności oraz własnego życia. Odkrywa również w sobie obszary wolności i decyzyjności. Mówiąc m.in.: „*jak lepiej się czuję ze sobą, to czuję, że mogę być bardziej dla ludzi*” oraz „*Ja całe życie dawałam siebie bez posiadania siebie. Mam poczucie, że to się zmienia*”, „*W życiu miałam zawsze poczucie, że muszę wszystkiemu sprostać, a okazuje się, że nie muszę (...)* To sprawia, że łatwiej przeprowadzam swoje decyzje w sytuacjach życiowych”.– ujawnia, że wykonywane ćwiczenia ruchowo-taneczne przyczyniają się do wzrostu samo-posiadania, samo-panowania i samostanowienia. Krystyna zauważa również, że im bardziej sobie panuje, tym bardziej jest zdolna do przekraczania siebie i bycia dla innych w zdrowy sposób, który nie pozbawia jej poczucia godności i wolności. Doświadcza również coraz większego wpływu woli na swój ruch, który przestaje być beładny. To doświadczenie przekłada się również na jej codzienne życie poprzez bardziej zorganizowane myślenie, wychodzenie do innych, wyrażanie własnego zdania. Jest to bardzo cenna zmiana w przypadku osoby zmagającej się z zaburzeniami lękowo-depresyjnymi. Szczególną radość sprawia Krystynie współpraca w grupie. Podkreśla tu jednak wartość wspólnego tworzenia piękna w tańcu, który daje możliwość bardziej wysublimowanej współpracy. Swoją wypowiedzią Krystyna potwierdza, że proponowane ćwiczenia i zadania do pracy z tańcem i ruchem aktywizują w niej uczestnictwo.

Michał, 38 lat, wykształcenie wyższe, informatyk, mąż, tata trójki dzieci

Byłem porządnie zdziwiony sobą w pozytywnym słowa znaczeniu, bo jestem człowiekiem mocno zamkniętym w sobie. Nie mam swobody gestykulowania, gdy mówię, dawniej siedziałem sztywno podczas rozmów. Chyba dlatego, że mam Zespół Aspergera. Ty potrafisz mnie jakoś odblokować. Nie rozumiem tego procesu w sobie. Objawia się to tym, że ze zwykłego milczka, który siedzi cichutko i tylko odtwarza i słucha innych, którzy mówią, co mam zrobić – zaczęłam dawać propozycje¹⁶⁹. I ludzie na zajęciach zaczęli to podchwytwać. To mnie podbudowało, jeśli chodzi o poczucie własnej

¹⁶⁸ Por. É. Jaques-Dalcroze, *Méthode Jaques-Dalcroze. Gymnastique...*, op. cit., s. 8.

¹⁶⁹ Zob. przypis 167.

wartości. Nie rozumiem, na jakiej zasadzie to działa, ale ustawiłaś mnie do twórczego działania. Zasadniczo nie udzielam się twórczo. Puszczają mi hamulce w kontekście tworzenia się pomysłów i odwagi, by je przedstawiać. Potrafiłem przekonać siebie samego, że dla grupy mam jakąś wartość. To było odkrywcze.

A propos granic ciała, szczerze mówiąc, nie rozumiem i nie rozumiałem o co chodzi, może właśnie ze względu na Aspergera. Nie mogę powiedzieć, że nie czuję granic mojego ciała, ale nie wiem czy to jest dokładnie to, o czym mówisz. Jak mówisz, żeby napiąć jakieś mięśnie, to jeszcze na razie nie wiem, czy to robię, bo zasadniczo jestem bardzo spięty. Dlatego te ćwiczenia na podłodze¹⁷⁰ najpierw kojarzyły mi się trochę z rozgrzewką na Wf-ie, ale jednak widzę różnicę, bo dawały mi większe odblokowywanie do gestykulacji i wyrażania siebie. Widzę powolną przemianę w sobie. Ona polega na tym, że potrafię robić gesty, wyrażać emocje – to się poprawia, że potrafię się tym cieszyć. Duża radość tworzenia, ekspresji uczuciowej, wyrażania siebie. Ja jestem człowiekiem, który musi dziesięć razy przekonywać się, by coś zrobić. Te warsztaty mnie przekonują, że ja mogę działać. Czuję, że odblokowuję ogólnie i do działania. Kiedy tworzyliśmy taniec, czułem, że mam wpływ i to było nowatorskie doświadczenie we mnie, bo moją naturalną reakcją na ludzi jest: „przepraszam, że żyję”. Czuję się współtwórcą.

Michał w pierwszych słowach swojej wypowiedzi ujawnia zadziwienie wynikające z odkrywania własnych zasobów. Jakkolwiek – z racji zaburzenia z jakim się zmagają – w utrudniony sposób doświadczą swego ciała, jednak jego wypowiedzi wskazują, że proponowane na warsztatach ćwiczenia przyczyniają się do wzrostu świadomości jego ciała oraz wyrażania się przez nie. Wskazuje na wzrost „wolności do” wyrażania się w codziennym życiu poprzez ciało – poprzez zwiększone zaangażowanie ciała w rozmowach. Mówi również o większej wolności do wyrażania uczuć w ogóle, co w przypadku osób z Zespołem Aspergera jest dużym postępem terapeutycznym. Poprzez zaangażowanie we wspólne tworzenie wzrasta jego poczucie sprawczości i uczestnictwa. Doświadczą, że może być sprawcą, twórcą i współtwórcą. Stwierdzenie Krystiana: „Te warsztaty mnie przekonują, że ja mogę działać. Czuję, że odblokowuję ogólnie i do działania” ujawniają aktywizację dynamizmu osoby, która wyraża się w uzdalnianiu do czynu oraz do decyzyjności i podejmowania inicjatywy.

¹⁷⁰ Zob. przypis 166.

Beata, 50 lat, lekarz, żona, ma jedno dziecko

Te ćwiczenia pomagają mi w integracji w ciełe, zamieszkaniu w nim. Bardziej czuję, że je mam. A to dalej prowadzi do tego, że jestem bardziej świadoma jego potrzeb – bardziej je zauważam i mogę się nimi zaopiekować. To też powoduje takie ucieszenie się, że mam ciało. Ale też jego ograniczenia – co mnie boli i tym się zaopiekować. Wcześniej nie miałam takiej łączności między umysłem a ciałem.

Zwiększa się też świadomość przestrzeni – że mogę się w niej wyrażać, objawiać – siebie, moje zamiary, myśli, uczucia, przekonania - że to wyrażam poprzez ciało. Ważne też dla mnie było przełamywanie barier wobec innych – że możemy coś stworzyć, że mogę zaprezentować mój prywatny gest. On wtedy przestaje być mój, podaję go grupie. On się staje moim słowem i grupa go odczytuje. To takie dzielenie się gestem. Tak, jakby moje słowo opierało się na geście. Przyjmowanie siebie nawzajem, mówienie nie tylko słowem, ale mówienie gestem. Ja mówię gestem i druga osoba też mówi gestem. Oczywiście może gest drugiej osoby coś innego znaczyć dla mnie, ale go przyjmuję i chcę zrozumieć tę osobę. To jest taki sposób przyjmowania drugiej osoby z jej wrażliwością, która pokazuje się w swoim geście. Takie uczenie się tej osoby.

Wypowiedź Beaty ujawnia aktywizację w niej dynamizmu osoby. W coraz bardziej świadomy sposób przeżywa siebie w ciełe, co przyczynia się do wzrostu samoposiadania, samoopanowania i samostanowienia. W swojej dalszej wypowiedzi dotyka tematu uczestnictwa, które wybrzmiało w trakcie grupowych twórczych ćwiczeń, podczas których przetwarzane były sekwencje ruchowe¹⁷¹. Uwydatnia tu w pierwszej kolejności aspekt spotkania osób, które opowiadają o sobie poprzez gest pełniący w tym spotkaniu i dialogu funkcję słowa. W dalszej części wypowiedzi Beata wskazuje na aspekt poznawania drugiej osoby w geście. Z jednej strony opisuje swoją ciekawość drugiej osoby - tego co ten człowiek powie i w jaki sposób ujawni się w geście. Dalej wyraża chęć zrozumienia i przyjęcia osoby z tą wypowiedzią. Wskazuje również na wzajemność tej postawy. Swoją wypowiedzią potwierdza, że proponowane ćwiczenia mogą pomagać w głębokim doświadczeniu uczestnictwa i działać więziotwórczo.

¹⁷¹ Zob. przypis 167.

Podsumowując, Terapia Tańcem i Ruchem w nurcie personalistycznym oparta jest o wielowiekową refleksję nad osobą ludzką, a w szczególności o personalizm Karola Wojtyły. To właśnie te założenia antropologiczne stanowią punkt wyjścia zarówno dla stosowanych tu technik terapeutycznych, jak i dla rozumienia relacji terapeutycznej. Terapia Tańcem i Ruchem w nurcie personalistycznym może stanowić zatem oryginalne poszerzenie i uzupełnienie dotychczasowego dorobku DMT poprzez aktywizowanie w procesie DMT dynamizmu osoby, wspomaganie obszarów wolności oraz otwierania się pacjenta na transcendencję, jak również odkrywanie piękna i godności ludzkiego ciała. Ogarnięcie działaniami terapeutycznymi tych właśnie obszarów przyczynia się do pełniejszej integracji osoby i prowadzi do otwierania się jej na drugiego człowieka.

Aby realizować powyższe założenia Terapia Tańcem i Ruchem w nurcie personalistycznym wykorzystuje metody oparte o świadomy ruch, tj. Rytmikę Émila Jaques-Dalcroze'a, Metodę Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne oraz wybrane ćwiczenia właściwe terapii Integracji Sensorycznej. Dołączone do niniejszego rozdziału pojedyncze wypowiedzi uczestników warsztatów DMT w nurcie personalistycznym mogą stanowić wskazówkę dla dalszych dyskusji i badań.

ZAKOŃCZENIE

Podstawowym celem niniejszej pracy było ukazanie znaczenia aspektu antropologicznego w Terapii Tańcem i Ruchem dla poprawy jakości życia pacjentów. Terapia Tańcem i Ruchem, będąca jedną z form terapii przez sztukę (arteterapii) oparta jest o wykorzystanie tańca i ruchu w ukierunkowany sposób w celach terapeutycznych. Dzięki doświadczeniowemu charakterowi, angażuje ona całego człowieka i może stanowić skuteczną formę pomocy. Przeprowadzone przeze mnie badania dokonane metodą analityczno-krytyczną oraz w oparciu o dostępną literaturę naukową ukazują, że aspekt antropologiczny w DMT jest kluczowym aspektem, decydującym o obszarze udzielanej pomocy. To właśnie antropologia, w której zanurzona jest dana metoda DMT decyduje o tym, w jakich wymiarach widziany jest człowiek w tym procesie. Terapia Tańcem i Ruchem w nurcie psychoanalitycznym, jakkolwiek stara się patrzeć na człowieka holistycznie, nie jest w stanie oddziaływać terapeutycznie w sposób integrujący osobę. Ponieważ celem psychoanalitycznej DMT jest samoaktualizacja jednostki, nie aktywizuje ona zatem dynamizmu osoby, a przez to nie jest w stanie otworzyć pacjenta na wymiar transcendentny. W konsekwencji, utrudniony jest proces integracji osoby. Niemożliwym jest również pełne otwarcie się na drugiego człowieka, doświadczenie spotkania z nim jako osobą i uzdalnianie do budowania właściwych i zdrowych relacji.

Przybliżone w pierwszym rozdziale funkcje tańca w kulturze na przestrzeni wieków ukazały, że odgrywał on istotną rolę w życiu pojedynczego człowieka oraz całych wspólnot ludzkich. Taniec, stanowiąc dziedzictwo kultury duchowej człowieka, był obecny zarówno w codziennie wykonywanych czynnościach, jak i ważnych wydarzeniach jednostki i społeczności – w tym jako element kultu. Przybliżenie znaczenia i refleksji na temat tańca w chrześcijaństwie na przestrzeni wieków ukazało natomiast, że chrześcijaństwo traktuje ten sposób ekspresji człowieka w sposób pozytywny, dostrzegając jego wartość.

W drugim rozdziale przybliżyłam Terapię Tańcem i Ruchem: przedstawiłam jej definicję, zarysowałam genezę powstania i prekursorów. Wskazałam również na główne założenia teoretyczne oraz na inspiracje filozoficzno-artystyczne. Z moich badań wyłonił się obraz DMT jako formy terapii o dużym potencjale ze względu na jej doświadczeniowy charakter i terapeutyczne wykorzystanie pracy z ciałem poprzez

taniec i ruch. Jednocześnie badania te ukazały, że wiodące metody Terapii Tańcem i Ruchem są zakorzenione w psychoanalitycznym rozumieniu człowieka, a co za tym idzie, pomoc terapeutyczna może być udzielana tylko obszarach wskazywanych przez psychoanalizę.

Trzeci rozdział został poświęcony prezentacji antropologii chrześcijańskiej, ze szczególnym uwzględnieniem podejścia do aspektu cielesności. W rozdziale tym starałam się ukazać rozwój chrześcijańskiej refleksji o człowieku, która w sposób bardzo spójny poszerzała przez wieki swoje rozumienie istoty ludzkiej - w tym rozumienie znaczenia ludzkiego ciała. W mojej analizie wyszłam od starotestamentowej refleksji o człowieku. Następnie przeanalizowałam nowotestamentową myśl antropologiczną zawartą w Ewangeliach i w nauczaniu św. Pawła. W dalszej kolejności przybliżyłam antropologię Ojców Kościoła i św. Tomasza z Akwinu. W końcu omówiłam antropologiczne refleksje Ojców Soboru Watykańskiego II oraz Jana Pawła II. Przeprowadzone przeze mnie badania ukazały, że antropologia chrześcijańska widzi człowieka w sposób integralny, jako istotę psycho-fizyczno-duchową. Cielesność natomiast postrzegana jest w sposób pozytywny – jako ważny wymiar ludzkiej egzystencji.

W czwartym rozdziale dokonałam analizy krytycznej wiodących metod Terapii Tańcem i Ruchem przez pryzmat antropologii chrześcijańskiej, a w szczególności przez pryzmat personalizmu Karola Wojtyły. W moich badaniach oparłam się również o logoterapeutyczną myśl Viktora Frankla. Wskazałam na trzy rodzaje kontrowersji w odniesieniu do chrześcijańskiej wizji człowieka. Opisałam najpierw kontrowersje antropologiczne w wiodących metodach DMT, wskazując na absolutyzację nieświadomości, niechrześcijańskie rozumienie wymiaru duchowego w człowieku oraz na przedmiotowe podejście do ciała. Następnie ukazałam kontrowersje wokół aspektu etycznego ujawniające się w psychoanalitycznym modelu relacji terapeutycznej. Na koniec natomiast przybliżyłam kontrowersje wokół aspektu społecznego, wyrażające się w ukierunkowaniu procesu DMT w nurcie psychoanalitycznym przede wszystkim na samoaktualizację jednostki oraz w modelu relacji terapeutycznej. Przeprowadzona przeze mnie analiza ujawniła redukcjonizmy antropologiczne Terapii Tańcem i Ruchem w nurcie psychoanalitycznym, a co za tym idzie niewystarczalność psychoanalitycznego spojrzenia na człowieka. Wskazałam również obszary, które DMT w nurcie psychoanalitycznym nie obejmuje swoim terapeutycznym oddziaływaniem.

W rozdziale piątym przedstawiłam zarys proponowanej przeze mnie metody Terapii Tańcem i Ruchem opartej o chrześcijańską antropologię, a w szczególności o personalistyczną myśl Karola Wojtyły wyrażoną w książce *Osoba i czyn*. Na wstępie przybliżyłam rozwój refleksji dotyczącej osoby ludzkiej - ze szczególnym rozwinięciem personalistycznej refleksji Wojtyły. Przybliżyłam analizowane przez autora dynamizmy, tj. dynamizm natury, wyrażający się w stwierdzeniu „coś się we mnie dzieje”, oraz dynamizm „ja działam”, będący dynamizmem osoby. Wskazałam na wymiar transcendentny osoby ludzkiej wyrażający się w doświadczaniu „wolności do”. Przybliżyłam również podejście Wojtyły do podświadomości i jej roli w wielowymiarowej strukturze osoby. Opisałam proces integracji osoby w czynie oraz znaczenie uczestnictwa w życiu drugiego człowieka.

W dalszej części rozdziału omówiłam główne założenia teoretyczne proponowanej metody. Są nimi: aktywizowanie dynamizmu osoby, wzrost samostanowienia, odkrywanie wymiaru transcendentnego, integracja osoby w procesie Terapii Tańcem i Ruchem, odkrywanie piękna osoby ludzkiej w twórczym i świadomym ruchu oraz aktywizowanie uczestnictwa. Przybliżając personalistyczne założenia teoretyczne Terapii Tańcem i Ruchem ukazałam, że uwzględnienie normy i wartości personalistycznych podczas pracy z ciałem w procesie DMT umożliwia bardziej integralne spojrzenie na osobę pacjenta i udzielenie mu pełniejszej pomocy.

W kolejnej części rozdziału piątego zaprezentowałam metody, które współbrzmiały z personalistycznymi założeniami Terapii Tańcem i Ruchem. Są nimi elementy Rytmiki Émila Jaques-Dalcroze’a dotyczące pracy z ciałem (*plastique animée*), Metoda Ruchu Rozwijającego (MRR) Weroniki Sherborne oraz elementy terapii Integracji Sensorycznej (SI). Wszystkie trzy metody proponują różne formy świadomej pracy z ciałem, dzięki czemu możliwe jest realizowanie personalistycznych założeń. W ostatniej części rozdziału przytoczyłam wypowiedzi trzech uczestników cyklu moich autorskich warsztatów w nurcie personalistycznym. Każda z wypowiedzi została opatrzona moim komentarzem, w którym odniosłam te wypowiedzi do głównych założeń proponowanej metody. Jakkolwiek są to pojedyncze, spontaniczne wypowiedzi, jednak ich treść może być ważną informacją wskazującą kierunek dalszych badań i poszukiwań naukowych w obszarze Terapii Tańcem i Ruchem w nurcie personalistycznym.

Przeprowadzone przeze mnie analizy, stanowiące treść niniejszej rozprawy, ukazały, że aspekt antropologiczny odgrywa istotną rolę w procesie DMT.

Karol Wojtyła w swojej personalistycznej refleksji ujawnia złożoność i wielowymiarowość struktury i dynamizmów człowieka, których psychoanalityczna Terapia Tańcem i Ruchem niestety nie ogarnia zasięgiem terapeutycznej pomocy, skupiając się przede wszystkim na pracy w obszarze podświadomości. To jednak redukcjonistyczne spojrzenie na człowieka sprawia, że potencjał terapeutycznego oddziaływania Terapii Tańcem i Ruchem nie jest w pełni wykorzystany. Z tego powodu pacjent nie jest objęty wystarczającą opieką terapeutyczną. Im szerzej i w sposób bardziej integralny widzimy człowieka w procesie Terapii Tańcem i Ruchem, tym bardziej możemy mu pomóc zrozumieć samego siebie jako osobę ludzką posiadającą specyficznie ludzkie cechy, do których zalicza się godność, świadomość, sprawczość, samostanowienie, wolność, wola, transcendencja oraz zdolność do budowania więzi. Ograniczenie pracy z ciałem w procesie DMT głównie do obszaru podświadomości oraz dążenie do nieprzerwanej samoaktualizacji sprawia, że te specyficznie ludzkie cechy zostają przed człowiekiem zakryte. Z pewnością przeprowadzone przeze mnie badania nie wyczerpują w całości podjętego tematu. Ufam jednak, że otwierają one pole do dalszych poszukiwań, badań i dyskusji naukowych.

STRESZCZENIE

Terapia Tańcem i Ruchem (Dance/Movement Therapy, DMT) jest formą arteterapii wykorzystującą taniec i ruch w celach terapeutycznych. Należy ona do terapii doświadczeniowych i angażuje w proces terapeutyczny całego człowieka, wychodząc z założenia, że jego cielesność i duchowość są ze sobą powiązane. Niniejsza praca ma za cel ukazanie znaczenia aspektu antropologicznego w Terapii Tańcem i Ruchem. Jest to temat naukowo ważny oraz aktualny, jednak – wydaje się – niepodejmowany do tej pory w dyskusji naukowej w odniesieniu do Terapii Tańcem i Ruchem. Wiodące metody DMT zakorzenione są w psychoanalitycznej antropologii, która – patrząc przez pryzmat antropologii chrześcijańskiej - niesie redukcjonistyczne rozumienie osoby ludzkiej. Metody te odwołują się również do filozofii będących w sprzeczności z chrześcijańską wizją człowieka. Tymczasem antropologia chrześcijańska proponuje integralne spojrzenie na człowieka, widząc go jako osobę i dowartościowując każdy wymiar jego egzystencji. Z tego względu może ona stanowić oryginalną propozycję dla Terapii Tańcem i Ruchem, dzięki której będzie udzielona pełniejsza pomoc terapeutyczna.

Niniejsza rozprawa wykorzystuje metodę analityczno-krytyczną i bazuje na dostępnej literaturze naukowej, a w swej konstrukcji składa się z pięciu rozdziałów. Pierwszy rozdział, będący przybliżeniem funkcji tańca w kulturze, ukazuje, że taniec towarzyszył człowiekowi od powstania pierwszych społeczności ludzkich, a jego podstawowe funkcje w życiu człowieka nie zmieniły się zasadniczo od okresu prehistorii. Drugi rozdział jest prezentacją Terapii Tańcem i Ruchem, przybliżyła jej genezę, inspiracje filozoficzno-artystyczne i prekursorów. Opisuje również główne założenia teoretyczne DMT i obszary badań nad skutecznością tej formy terapii. Rozdział trzeci przedstawia rozwój chrześcijańskiej myśli antropologicznej – od starotestamentowej refleksji po współczesną. W szczególny sposób jest tu ukazany cielesny wymiar człowieka i rozumienie znaczenia tego aspektu ludzkiej egzystencji. W rozdziale czwartym dokonana jest natomiast analiza krytyczna wiodących metod Terapii Tańcem i Ruchem przez pryzmat antropologii chrześcijańskiej, a w szczególności w odniesieniu do personalistycznej myśli Karola Wojtyły. Wskazane są tu kontrowersje antropologiczne, etyczne i społeczne w odniesieniu do chrześcijańskiej wizji człowieka. W piątym rozdziale zaproponowany zostaje zarys alternatywnej metody Terapii Tańcem i Ruchem opartej właśnie o personalizm Karola

Wojtyły. Nie odrzucając dorobku DMT w nurcie psychoanalitycznym, lecz unikając elementów wzbudzających kontrowersje antropologiczne, koncepcja Terapii Tańcem i Ruchem zostaje tu poszerzona i rozwinięta o normę i wartości personalistyczne. Przybliżony zostaje zatem rozwój refleksji nad osobą oraz główne założenia teoretyczne proponowanej metody w odniesieniu do personalizmu Karola Wojtyły. Zaprezentowane są również trzy metody pracy z ciałem, które współbrzmiały z personalistycznymi założeniami DMT. Są nimi: elementy Rytmiki Émila Jaques-Dalcroze'a, Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne (MRR) oraz elementy terapii Integracji Sensorycznej (SI). Na koniec pracy przytoczono pojedyncze wypowiedzi uczestników cyklu warsztatów Terapii Tańcem i Ruchem w nurcie personalistycznym, prowadzonych przez autorkę – w celu wskazania obszarów do dalszych badań nad prezentowaną metodą DMT. Każda z wypowiedzi opatrzona jest krótkim komentarzem w odniesieniu do personalistycznych założeń metody.

SUMMARY

Dance/Movement Therapy (DMT) is a form of art therapy that uses dance and movement for therapeutic purposes. It belongs to experiential therapies and involves therapeutic process of the whole body of a person, based on the assumption that his/her corporeality and spirituality are interrelated. This paper aims to show the importance of the anthropological aspect in Dance/Movement Therapy. This is a scientifically important and current topic, but - as it seems - it hasn't been discussed so far, in the scientific discussion in relation to Dance/Movement Therapy. The leading methods of DMT are rooted in psychoanalytic anthropology, which - viewed through the lens of Christian anthropology, carries a reductionist understanding of a human. These methods also appeal to philosophies that are at odds with the Christian vision of a man. Meanwhile, Christian anthropology proposes an integral view of man, seeing him as a person and valuing every dimension of his existence. For this reason, it can be an original proposal for Dance/Movement Therapy, through which, more complete therapeutic assistance will be provided. This dissertation uses the analytical-critical method and is based on the available scientific literature, and in its construction consists of five chapters.

The first chapter, which is an introduction to the function of dance in culture, shows that dance has accompanied humans since the formation of the first human communities, and its basic functions in human life have not fundamentally changed since the prehistoric period. The second chapter presents Dance/Movement Therapy, introducing its origins, philosophical and artistic inspirations and precursors. It also describes the main theoretical assumptions of DMT and areas of research on the effectiveness of this form of therapy.

The third chapter presents the development of Christian anthropological thought - from Old Testament reflection to contemporary thought. The corporeal dimension of man and the understanding of the importance of this aspect of human existence is shown here in a special way. The fourth chapter, on the other hand, makes a critical analysis of the leading methods of Dance/Movement Therapy through the prism of Christian anthropology, particularly in relation to the personalist thought of Karol Wojtyła. Anthropological, ethical and social controversies in relation to the Christian vision of man are indicated here.

The fifth chapter proposes an outline of an alternative method of Dance/Movement Therapy based precisely on the personalism of Karol Wojtyła. Without rejecting the achievements of DMT in the psychoanalytic current - but avoiding elements that arouse anthropological controversy - the concept of Dance/Movement Therapy is expanded here and developed to include personalistic norms and values. Thus, the development of reflection on the person and the main theoretical assumptions of the proposed method in relation to the personalism of Karol Wojtyła are brought closer.

Also presented are three methods of working with the body that resonate with the personalistic assumptions of DMT, namely: elements of Émile Jaques-Dalcroze's Rhythmics, Veronica Sherborne's Method of Developmental Movement (SDM) and elements of Sensory Integration (SI) therapy. At the end of the paper, single statements of participants in a series of Dance/Movement Therapy workshops in the personalistic stream, conducted by the author, are quoted - to indicate areas for further research on the presented DMT method. Each statement is accompanied by a brief commentary with regard to the personalistic assumptions of the method.

BIBLIOGRAFIA

1. LITERATURA PRZEDMIOTU

Adler J., *Dary świadomego ciała, dyscyplina ruchu autentycznego*, przeł. Anna Kowalska-Catalano, Czeladź, 2022.

Backmann E. L., *Religious dances in the Christian Church and in Popular Medicine*, Westport-Connecticut 1977.

Bartenieff I, Lewis D., *Body movement: Coping with the environment*, New York, 1980

Bednarzowa B., *Wybrane zagadnienia z historii tańca*, Warszawa 1978.

Bloom K., *The embodied Self: movement and psychoanalysis*, Abingdon-on-Thames 2006.

Bogdanowicz E., *Rytmika Emila Jaques-Dalcroze'a w edukacji i terapii dzieci z symptomami nadpobudliwości psychoruchowej*, Katowice 2015.

Bogdanowicz M, Kasica A., *Ruch Rozwijający dla wszystkich*, Gdańsk 2003.

Borkowska M., Wagh K., *Integracja Sensoryczna na co dzień*, Warszawa 2010.

Byczkowska-Owczarek D., *Socjologia i taniec. Poszukiwanie znaczeń w ruchu*, „Miscellanea Anthropologica et Sociologica” 1 (2015).

Chace M., *Dance as an adjunctive therapy with hospitalized mental patients*, “Bulletin of Menninger Clinic”, 17 (1953).

Chaiklin S., H. Wengrower, *The Art and Science of Dance/Movement Therapy, Life is Dance*, New York-London, 2009.

Chin D. J., *Dance movement instruction: Effects of spatial awareness on visually impaired elementary students*, “Journal of Visual Impairment and Blindness” 5 (1988).

Chodorow J., *Dance therapy and depth psychology*, New York, 2008.

Clark Hecht P. A., *Kinesthetic techniques for the actor: An analysis and comparison of the movement training systems of François Delsartre, Émile Jaques-Dalcroze and Rudolf Laban*, Wayne, 1971.

Couper J. L., *Effects on motor performance of children with learning disabilities*, “Physical Therapy” 61 (1982).

Davies J. G., *Liturgical dance: an historical, theological and practical handbook*, London 1984.

Drożdż T., *Człowiek i taniec: systemy choreograficzne jako profile badania kultury*, Katowice 2012.

Duel A. N., *The effect of creative dance movement on large muscle control and balance in congenitally blind children*, "Journal of Visual Impairment & Blindness" 73 (1979).

Ellis H., *The Dance of Life*, New York 1923.

Goodill S. W., *Dance/movement therapy with abused children*, "The Arts in Psychotherapy" 14 (1987).

Grabarczykowska B., *Ruch i taniec nie jedno ma imię. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe*, Opole 2007.

Grzesiuk Z. (red.), *Psychoterapia: szkoły i metody. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2011.

Halprin D., *The expressive body in life, Art and Therapy working with movement, metaphor and meaning*, London – New York 2008.

Hecox B., Levine E., *A report of the use of dance in physical rehabilitation*, "Rehabilitation Literature" 36 (1975).

Hill C., *Komunikacja poprzez ruch. Ruch Rozwijający Sherborne – dążenie do poszerzenia perspektyw*, Warszawa 2013.

Homann K. B., *Dynamic equilibrium: Engaging and supporting neurobiological intelligence through Dance/Movement Therapy*, "American Journal of Dance Therapy" 42 (2020).

Homann K. B., *Embodied concepts of neurobiology in Dance/Movement Therapy practice*, "American Journal of Dance Therapy" 32/2 (2010).

Jakab I., *Psychotherapy of the mentally retarded child*, w: *Diminished people*, red. N. Bernstein, New York 1970.

Jaques-Dalcroze É., *Le rythme, la musique et l'éducation*, Paris - Lausanne, 1921.

Jaques-Dalcroze É., *Méthode Jaques-Dalcroze. Gymnastique Rythmique*, Paris - Leipzig 1906.

Jaques-Dalcroze É., *Méthode Jaques-Dalcroze. La rythmique*, Lausanne 1917.

Jaques-Dalcroze É., *Methodes Jaques-Dalrcoze. La rythmique. La plastique animée et la danse*, Lausanne 1916.

Kierył M., *Elementy terapii i profilaktyki muzycznej*, Warszawa 1996.

Kline F., Burgoyne R. W., Staples F., Moredock P, Snyder V., Ioerger M., *A report on the use of movement therapy for chronic, severely disabled outpatients*, "The Arts in Psychotherapy" 4 (1977).

Koziełło D., *Taniec i psychoterapia*, Poznań 2002.

Krebs C. S., *Hatha yoga for visually impaired students*, "Journal of Visual Impairment & Blindness" 73 (1979),

Kuettel T. J., *Active change in dance therapy*, "American Journal of Dance Therapy" 5 (1982), s. 56-64.

Kulmatycki T., *Taniec jako medytacja w ruchu*, w: *II Konferencja Naukowo-Dydaktyczna «Moc tańca»*, z cyklu: *Ruch, Muzyka, Taniec*, Wrocław, 14-16 listopada 2003, red. B. Siedlecka, W Biliński, Wrocław 2005.

Kuryło E., *Taniec ludowy, dworski i towarzyski*, w: *Taniec*, t. 1., red. M. Gliński, Warszawa 1930,

Kuźmińska O., *Taniec w teorii i praktyce*, Poznań 2002.

Lange R., *O istocie tańca i jego przejawach w kulturze*, Poznań 2009.

Levy F. J., *Dance/Movement Therapy: A healing Art*, Reston 1992.

Lukian Samostat, *Dialog o tańcu*, przeł. Józef W. Raiss, Warszawa 1951.

Meekums B., *Dance movement therapy. A creative psychotherapeutic approach*, London 2002

Miller K. A., *Wisdom comes dancing, selected writings of Ruth St Denis on dance, spirituality and the body*, Seattle, 1997.

Noverre J. G., *Teoria i praktyka tańca*, Wrocław 1958.

P. Sieńko, *DMT – ruch i taniec w psychoterapii*, „Nasze Forum” 1-2 (2005).

Pannau D., *Exultate, jubilate!*, „Communio. Międzynarodowy przegląd teologiczny” 6 (1984).

Pawluś K., *Taniec dla Boga*, Kraków 2014.

Pawluś K., *Taniec w dziele Nowej Ewangelizacji*, „Polonia Sacra” 19 (2015) nr 2 (39).

- Payne H. (red.), *Dance movement therapy: theory and practice*, London, 1992.
- Peterson R., *Antropologia tańca*, przeł. J. Łumiński, Warszawa 2014.
- Pędzich Z. (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem, terapia indywidualna i grupowa*, Sopot 2014.
- Pędzich Z. (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*, Sopot 2013.
- Pędzich Z., *Psychoterapia Tańcem i Ruchem*, w: *Psychoterapia: szkoły i metody. Podręcznik akademicki*, red. Z. Grzesiuk, Warszawa 2011.
- Rey J., *Taniec, jego rozwój i formy*, Warszawa 1958.
- Ritter M., K. Graff Low, *Effects of Dance/Movement Therapy: a meta-analysis*, "The Arts in Psychotherapy" 23/3, (1996), s. 249-260.
- Rojewska-Nowak A., *Terapia tańcem i ruchem kluczem do świata wewnętrznego osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD)*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy” 23/2 (2017), s. 95-108.
- Roth G., *Uwolnij ciało, ucieleśnij duszę. Transformacja poprzez 5 Rytmów. Ruch jako praktyka duchowa*, Komorzno 2014.
- Sachs C., *World History of the Dance*, New York 1937.
- Schmais C., *Understanding the dance/movement therapy group*, "American Journal of dance therapy" 20/1 (1998).
- Schoop T., Mitchell P., *Reflections and projections: the Schoop approach to dance therapy*, w: *Eight theoretical approaches to Dance-Movement Therapy*, Dubuque 1979.
- Sherborne W., *Ruch Rozwijający dla dzieci*, Warszawa 1999.
- Siegel E. V., *Psychoanalytic dance therapy: The bridge between psyche and soma*, "American Journal of Dance Therapy", 17/2 (1995).
- Sobolewska-Drabecka M., *Niektóre zagadnienia z najdawniejszych dziejów tańca*, „Światowid” 23 (1960).
- Spencer H., *On the Origin of Dancing*, "Spectator", 1985.
- Szaflik B., *Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne w stymulowaniu rozwoju dzieci u progu startu szkolnego*, 3-4 (2006), s. 204-218.
- Tomaszewski W., *Człowiek tańczący*, Warszawa 1991.
- Tomaszewski W., *Człowiek tańczący*, Warszawa 1991
- Turska I., *Spotkanie ze sztuką tańca*, Kraków, 2000.

Welsche M., *Ukierunkowanie na relacje. Pedagogika ruchu według koncepcji Weroniki Sherborne*, Gdańsk 2018.

Whitehouse M., *Authentic movement*, London-Philadelphia 2000.

Wislochi A., *Movement is their medium: Dance/movement methods in special education*, "Milieu Therapy" 1 (1981).

Wiszniewski M., *Taniec jako terapia*, Łódź, 2016

Wojtuń-Sikora B., *Znaczenie tańca i form muzyczno-ruchowych w psychofizycznym rozwoju dzieci i młodzieży*, „Lider” 4(2006).

Wójcik I., *Jak Dawid tańczyć chcę*, Lublin 2003.

Yack E., Aquilla P., Sutton S., *Tworzenie więzi poprzez Integrację Sensoryczną*. Gdańsk, 2014.

2. LITERATURA POMOCNICZA

Ambroży z Mediolanu, *Hexameron*, 42-43, przeł. W. Szodrski, Warszawa 1969.

Arystoteles, *Poetyka*, w: *Trzy poetyki klasyczne*, Arystoteles, Horacy, pseudo-Longinos, tłum. T. Sinko, Wrocław 1951.

Baron A., Pietras H.(red.), *Dokumenty soborów powszechnych*, t. 4, Kraków 2001.

Bartynowski S, *Apologetyka podręczna, obrona wiary katolickiej z odpowiedziami na zarzuty*, Kraków 1916.

Boecjusz, *Przeciw Eutychesowi i Nestoriuszowi III*, w: *Traktaty teologiczne*, przeł. R. Bielak, A. Kijewska, Kęty 2007.

Chmielewski M., *Ciało i duchowość. Zarys problematyki*, „Ethos” 21/4 (2008).

Comiskey A., *W poszukiwaniu tożsamości płciowej. Historia byłego homoseksualisty*, przeł. Alicja Libura-Gil, Warszawa 2012.

Croissant J., *Ciało – świątynią Bożego piękna*, przeł. R Nehring, D. Adamski, Poznań 2007

Czapiński L., *Obrzęd taneczny derwiszów mawlewich*, „Dialog” nr 5, 1983.

Dąbek T. M., *Duch, dusza i ciało w Tes 5, 23*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny”, 40/4 (1987), s. 288-296.

Dec I., *Personalizm w filozofii*, „Biblioteka Teologii Fundamentalnej” 3 (2008), s. 301-313.

Do Diogeneta, w: *Pierwsi świadkowie. Pisma Ojców Apostolskich*, przeł. A. Świderkówna, opr. M. Starowieyski, t. 1, Kraków 1998.

Dobieszewski J., *Różnorodność panteizmu*, „Edukacja Filozoficzna” 68 (2019), s. 69-81.

Eagle M. N., Wolitzky D.L., *Empathy: a psychotherapeutic perspective*, w: *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*, red. A. C. Bohart, L. S. Greenberg, Washington 1997.

Elliot H.C., *The Shape of Intelligence. The Evolution of the Human Brain*, London 1970.

Encyclopedia Britannica, London - Chicago, 1946.

Encyklopedia katolicka, t. 1, Lublin 1989.

Encyklopedia Powszechna PWN, t. 4, Warszawa 1976.

Filipiak M., *Biblia o człowieku. Zarys antropologii biblijnej Starego Testamentu*, Lublin 1979.

Frankl V. E., *Homo patiens. Logoterapia i jej kliniczne zastosowanie. Pluralizm nauk a jedność człowieka. Człowiek wolny*, przeł. R. Czarnecki, Z. J. Jaroszewski, Warszawa 1998.

Frankl V. E., *W poszukiwaniu sensu*, Warszawa 2020.

Frankl V. E., *Bóg ukryty*, Warszawa, 2019.

Gałkowski J., *Samostanowienie osoby w ujęciu kardynała Karola Wojtyły*, „Zeszyty Naukowe KUL” 85-87 (1978), s. 73-79.

Gelin A., *Pismo Święte o człowieku*, Paryż 1971.

Gelso Ch. J., Carter J. A., *Components of the psychotherapy relationship. Their interaction and unfolding during treatment*, “Journal of Counseling Psychology” 41 (1994), s. 296-306.

Gelso CH. J., Hayes J. A., *Relacja terapeutyczna*, Gdańsk 2004.

Granat W., *Osoba ludzka. Próba definicji*, Sandomierz 1961.

Grecko polski Nowy Testament, przeł. R. Popowski, M. Wojciechowski, Warszawa 1995.

- Grof S., *Poza mózg. Narodziny, śmierć i transcendencja w psychoterapii*, Kraków 1999.
- Grossi V., *Lineamenti di antropologia patristica*, Piemonte, 1983.
- Grzesiuk L. (red.), *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki*, t. II, Warszawa 2005.
- Gudaniec A., *Ku integralnej wizji człowieka – osoby. Elementy antropologii Karola Wojtyły*, „Studia Elbląskie” 18 (2017), s. 501–522.
- Harrison J. E., *Ancient Art and ritual*, Oxford, 1913.
- Hawes G.W., *Primate Communication and the Gestural Origin of Language*, “Current Anthropology”, t. 19, Chicago 1973.
- Hawes *Primate Communication and the Gestural Origin of Language*, “Current Anthropology” 1973, t. 19, nr 1-2, s. 5-24.
- Heers J., *Święta głupców i karnawały*, Warszawa 1984.
- Herbut J., *Redukcjonizm*, w: *Powszechna encyklopedia filozofii*, t. 8, Lublin 2007.
- Huizinga J., *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*, przeł. M. Kurecka, W. Wirpsza, Warszawa 1967.
- Ireneusz z Lyonu, *Wykład nauki apostołskiej*, t. 7, przeł. W. Myszor, Kraków 1997.
- Jan Paweł II, *Evangelium Vitae*.
- Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa*, Città dell Vaticano 1986.
- Jan Paweł II, *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 1986.
- Jan Paweł II, *Przekroczyć próg nadziei*, Lublin 1994.
- Jankowski A., *Duch Odnowiciel. Szczególny aspekt eschatologicznego posłannictwa Ducha Świętego*, „Analecta Cracoviensia” 4 (1972).
- Jastrzębski A., *Kardynała Wojtyły koncepcja człowieka*, „Teologia i człowiek. Półrocznik Wydawnictwa Teologicznego UMK” 12 (2008), s. 123-137.
- Jaworski R., *Propozycja psychologii bazującej na antropologii chrześcijańskiej*, „Roczniki Psychologiczne” 9/1 (2006), s. 205-226.
- Jung C.G., *Collected works*, Princeton 1975.
- Jung C.G., *Paracelsus als geistige Erscheinung*, w: *Paracelsus. Alchemie und die Psychologie des Unbewussten*, C. G. Jung, Krummvisch 2002, s. 154; za: J. Mirkiewicz,

Myślenie alchemiczne Carla Gustawa Junga, „Medycyna Nowożytna” 11/1 (2004), s. 5-31.

Jung C.G., *Wspomnienia, sny i myśli*, przeł. R. Reszke i L. Kolankiewicz, Warszawa 1999.

Karbowska A., *Mistycyzm muzułmański na podstawie wirujących derwiszów Mawlewich w Turcji*, „Preteksty, czasopismo studentów filozofii UAM” 2013.

Kastelik B., Krupka A., Kupczak J., *Karol Wojtyła – Jan Paweł II o człowieku*, Kraków 2018.

Kijewska A., *Boecjusz i patrystyczne źródła koncepcji osoby*, „Biblioteka Teologii Fundamentalnej” 3 (2008), s. 21-52.

Klemens Aleksandryjski, *Kobierce*, III, 77, 3; GSC 15.

Klemens Rzymski, *List do Kościoła w Koryncie*, 33, 4, S.C. 167.

Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym Gaudium et Spes, Wrocław 2005.

Kornas-Biela D., *Okres prenatalny*, w: *Psychologia rozwoju człowieka*, red. J. Trempała, Warszawa 2020.

Kosiewicz J., *Myśl wczesnochrześcijańska i katolicka wobec ciała*, Warszawa 1998.

Kowalczyk S., *Ciało człowieka w refleksji filozoficznej*, Lublin 2009.

Kowalski S., *W poszukiwaniu początków wierzeń religijnych*, Warszawa 1961.

Kozięłło D., *Terapia tańcem*, „Kultura Fizyczna” 1 (1997)

Kozyra J., *Nowe stworzenie - kaine ktisis*, „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne” 11 (1978).

Kuc L., *Zagadnienie antropologii chrześcijańskiej*, „Studia Theol. Vars.” 10 (1971) nr 2.

Laskowski J., *Osoba jako fundament porządku prawnego*, „Prawo Kanoniczne” 29 (1986), s. 39-48.

Lemański J., *Pięcioksiąg dzisiaj*, w: *Studia Biblica* t. 4, Kielce 2002.

Leon-Dufour X., *Słownik teologii biblijnej*, Poznań 1985.

Leontiev D., *Logotherapy beyond psychotherapy: dealing with the spiritual dimension*, za: A. Batthyany, *Logotherapy and existential analysis. Proceeding of the Viktor Frankl Institute Vienna*, t. 1, Wiedeń 2016.

Libura Gil A., *Życiodajne znaczenie dotyku w procesie kształtowania się relacji przywiązania i tożsamości dziecka jako istoty psycho-fizyczno-duchowej*, „Kwartalnik Fides et Ratio” 1/33 (2018), s. 115-131.

Lommel A., *Prehistoric and primitive man*, London 1966.

Longkammer H., *Życie człowieka w świetle Biblii. Antropologia biblijna Starego i Nowego Testamentu*, Rzeszów 2004.

Ludwig A., *Altered states of consciousness*, „Archives of General Psychiatry” 15 (1966), s. 225–234.

Mandrela A., *Tomistyczna filozofia bytu a buddyjska filozofia pustki*; „Rocznik tomistyczny” 4 (2015), s. 215-238.

Marchwicki P., *Koncepcja człowieka w logoterapii*, „Seminare. Poszukiwania naukowe” 18 (2002), s. (337-351).

Maritain J., *Distinuguer pour unir ou les degrés du savoir*, Paris 1935.

Maritain J., *I diritti dell'uomo e la legge naturale*, Milano 1977.

Maritain J., *Trzej reformatorzy*, Warszawa 1939.

Marynarczyk A., *Prawda o osobie ludzkiej źródłem i obroną tożsamości kultury Zachodu*, „Człowiek w Kulturze” 26 (2016), s. 21-39.

Mesjasz K., *Neoszamanizm – technologia ekstazy*; w: *Horyzonty wyobraźni. Fantazja i fantstyczność we współczesnej kulturze*, red. J. Kornhauser, D. Zając, Kraków 2012, s. 133-144.

Michalski M., *Antologia literatury patrystycznej*, t. II, Warszawa 1982.

Michalski T., *Nowy człowiek" na podstawie "Listu do Kolosan" (3, 10-15)*, „Studia Wrocławskie” 1 (1998).

Mirkiewicz J., *Myślenie alchemiczne Carla Gustawa Junga*, „Medycyna Nowożytna” 11/1, (2004), s. 5-31.

Mólka J., *Personalizm chrześcijański podstawą życiowego sukcesu*, „Polska Myśl Pedagogiczna” 2 (2016), s. 283-293.

Mruszczyk M., *Człowiek w antropologii adekwatnej Karola Wojtyły*, Katowice 2010.

Nilsson S., *Potęga relacji z Bogiem, Przymierze Krwi*, Kraków 2015.

Nowak D., *Człowiek z Boga i przed Bogiem – zarys antropologii starotestamentowo-judaistycznej*, „Studia Theologica Varsaviensia” 49/2 (2011).

Nyk P., *Obraz człowieka w Biblii. Elementy antropologii biblijnej*, „Itinera Spirituality” 10 (2017).

Ormanty S., *Człowiek jako istota osobowa w świetle antropologii biblijnej*, „Ruch biblijny i liturgiczny” 1 (2004).

Ormanty S., *Fenomen biblijnego spojrzenia na człowieka*, „Collectanea Theologica” 73/3 (2003).

Orygenes, *Przeciw Celsusowi*, I 32-33, przeł. S. Kalinowski, Warszawa 1986.

Pala A., *Karola Wojtyły koncepcja transcendencji i integracji osoby w czynie na przykładzie miłości*, „Pismo naukowe prowincji warszawskiej Redemptorystów” 18/2020, s. 69 - 81.

Pala A., *Struktura dynamizmu człowieka - osoby w antropologii adekwatnej Karola Wojtyły*, „Logos i Ethos” 47 (2018), s. 131-151.

Pala. A., *Dynamizm człowieka w ujęciu filozoficznym Karola Wojtyły i Józefa Tischnera*, Kraków 2019.

Papieska Komisja Biblijna, *Czym jest człowiek? Zarys antropologii biblijnej*, Kielce 2019.

Pastuszka J., *Koncepcja człowieka w uchwałach Soboru Watykańskiego II (Konstytucja o Kościele w Świecie współczesnym) na tle współczesnych humanizmów*, „Roczniki filozoficzne” 16/4 (1968).

Pastuszka J., *Psychologia głębi*, „Roczniki filozoficzne” 9/4, (1961).

Pastuszka, *Koncepcja człowieka w psychoanalizie Freuda*, „Studia Philosophiae Christianae” 3/2 (1967), s. 73-84.

Pietras H., *Początki teologii Kościoła*, Kraków 2000.

Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu Biblia Tysiąclecia, wyd. V, Poznań 2015.

Popielski K, *Egzystencjalno-poznawcza orientacja w psychoterapii i poradnictwie psychologicznymi*, w: *Problemy współczesnej psychologii*, red. A. Biela, Cz. Walesa, Lublin 1992, s. 684-694.

Półtawska W., *Koncepcja samoposiadania – podstawą psychoterapii obiektywizującej w świetle książki Kardynała Karola Wojtyły, Osoba i czyn*, „Analecta Cracoviensia” 5 (1973), s. 223-241.

- Prochaska J. O., *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*, Homewood 1979.
- Puech A., *Recherches sur le Discours aux Grecs de Tatiens*, Paris 1903.
- Rodziński A., *Osoba i kultura*, Warszawa 1985.
- Romaniuk K., *Stworzenie człowieka jako przejaw odwiecznej dobroci Boga*, w: *Drogi zbawienia. Od Biblii do Soboru*, red. B. Przybylski, Poznań-Warszawa-Lublin 1970.
- Rops D., *Kościół pierwszych wieków*, przeł. K. Ostrowska, Warszawa 1997.
- Rosiński F., *Antropologia biblijna ciała i cielesności*, w: *Colloquia Anthropologica et Communicativa: Ciało cielesne*, red. K. Konarska, Wrocław 2011.
- Ross F. H., *The meaning of life in Hinduism and Buddhism*, London 1952.
- Schelkle K. H., *Teologia Nowego Testamentu*, t. 1, Kraków 1984.
- Schmitt J. C., *Gest w średniowiecznej Europie*, tłum. H. Zaremska, Warszawa 2006.
- Sěboué B. (red.), *Historia dogmatów*, t. 2, przeł. P. Rak, Kraków 2001.
- Sienkiewicz E., *Człowiek w myśli św. Augustyna*, „Teologia w Polsce” 5,2 (2011), s. 259-272.
- Sipowicz K., Podlecka M., Pietras T., *Komunikacja w logoterapii jako przykład fenomenologicznego podejścia w poznaniu drugiego człowieka*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” nr 2/50 (2022), s.111-116.
- Składanowski M., *Ciało, dusza i duch. Myśl Josepha Ratzingera na tle współczesnej antropologii*, Warszawa 2013.
- Stachowiak L., *Biblijna koncepcja człowieka*, w: *W nurcie zagadnień posoborowych*, red. B. Bejze, t. 2, Warszawa 1968.
- Stokłosa T., *Koncepcja osoby w filozofii Tomasza z Akwinu*, „Studia Philosophiae Christianae” 37/1 (2001), s. 126-143.
- Szyjewski A., *Szamanizm*, Kraków, 2005.
- Szymik S., *Antropologia*, w: *Teologia Nowego Testamentu*, t. III, red. M. Rosik, Wrocław 2008.
- Św. Augustyn, *O obyczajach Kościoła katolickiego*, I, 4, 6, BA 1 (1949).
- Św. Augustyn, *O Państwie Bożym*, XIII, 24, 1, BA, 35.
- Św. Augustyn, *Wyznania IV*, przeł. Z Kubiak, Warszawa 1982.
- Św. Tomasz z Akwinu, *Traktat o człowieku*, Kęty 1998.

- Świeżawski S., *Dzieje europejskiej filozofii klasycznej*, Warszawa – Wrocław, 2000.
- Tacjan, *Przemowa do Greków*, 15, PG 6, 837-840.
- Tarnowski K., *Metafizyka osoby i wartości. Sesja naukowa poświęcona myśli Jana Pawła II*, „Znak” 1/374 (1986), s. 117-132.
- Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna*, tłum. P. Belch, Londyn 1974-86.
- Tresmontant C., *Problem duszy*, przeł. J. Kowalczyk, Warszawa 1973.
- Wielki słownik grecko-polski Nowego Testamentu*, przeł. R. Popowski, Warszawa 1995.
- Wilk R., *Człowiek – osoba – istota wolna. Ujęcie Karola Wojtyły*, w: *Jan Paweł II. Posługa myślenia*, t. 2, red. B. Kastelik, A. Krupka, R. Woźniak, Kraków 2015, s. 119-140.
- Witczyk H., *Pokorny wołał i Pan go wysłuchał, (Ps 34, 7a). Model komunikacji diafanicznej w Psalmach*, Lublin 1997.
- Włodarczyk S., *Antyteza Pawłowa sarx-pneuma w interpretacji św. Jana Chryzostoma*, „Ruch biblijny i liturgiczny” 30/4 (1997).
- Wojtyła K., *Osoba i czyn*, Kraków 1969.
- Wojtyła K., *Rozważania o istocie człowieka*, Kraków 1999.
- Wolff H. W., *Antropologie des Alten Testaments*, Gütersloh 2002.
- Wulff D., *Psychologia religii. Klasyczna i współczesna*, Warszawa 1999.
- Zamorzanka, *Charakter samotności w antropologii Jana Pawła II*, „Roczniki Filozoficzne” 33/34 (1985-1986), s.157-171.
- Zyzak W., *Holistyczny charakter duchowości chrześcijańskiej*, „Polonia Sacra” 23/1 (2009).

3. NETOGRAFIA

<http://biblia-online.pl/Sloownik/Biblijny/JamesStrongGreek/Strong/G3501>
(7.01.2021).

<http://biblia-online.pl/Sloownik/Biblijny/JamesStrongGreek/Strong/G2537>
(7.01.2021).

<http://www.stowarzyszeniedmt.pl/pl/definicje> (08.01.2021).

<https://admp.org.uk/what-is-dance-movement-psychotherapy> (08.01.2021).

<https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy> (15.05.2023).

<https://analizajungowska.pl/artykuly/kliniczne-zastosowania/relacja-terapeutyczna-w-rozumieniu-psychoanalizy-jungowskiej/> (30.01.2023).

<https://analizajungowska.pl/artykuly/psychoanaliza-jungowska/psychologia-analityczna-a-psychoanaliza-jungowska/> (31.01.2023).

<https://www.adta.org/marian-chace-biography> (16.05.2023).

<https://www.instytutdmt.pl/psychoterapia-tancem-i-ruchem/> (11.01.2021).

