

Katarzyna Tłuczek

## **Zuzanna Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*, tom I**

Proces zmiany jest ściśle wpisany w pracę terapeutyczną. Pacjent dzięki oddziaływaniom terapeutycznym zyskuje świadomość w to, co do tej pory było poza zasięgiem jego świadomości. To z kolei pozwala mu na zmianę perspektywy postrzegania własnej osoby i otoczenia. Każda zmiana związana jest z pojawieniem się silnych emocji, a rolą terapeuty jest przeprowadzenie klienta przez ten często trudny i bolesny moment. Różne są metody pracy, które mają wspierać pacjenta w dochodzeniu do zmiany. W związku z powyższym możemy wyróżnić odmienne formy psychoterapii, takie jak określone orientacje teoretyczne, na kanwie których stosuje się: behawioralną, poznawczą, psychodynamiczną (analityczną), humanistyczną, systemową czy choćby terapię Gestalt lub terapię zorientowaną na proces. Rodzajem terapii w niewielkim stopniu rozpowszechnionym w Polsce, choć na świecie rozwijanym i stosowanym z powodzeniem od lat 70., jest psychoterapia tańcem i ruchem. Od wieków taniec i ruch były wykorzystywane w celach terapeutycznych. Z tego doświadczenia czerpie DMT (*Dance Movement Therapy*), metoda bazująca na założeniu, że nasze przeżycia wewnętrzne są ściśle powiązane z ekspresją ruchową. Wspomnienia, konflikty, przykre emocje, które często wypieramy lub o których mówienie sprawia nam trudność, mają szansę na ujawnienie się właśnie podczas sesji terapeutyczno-ruchowych. Podczas takich sesji docieramy do tego, co nieświadome, do wiedzy płynącej z naszego ciała w celu zmiany jakości życia. Z racji, iż psychoterapia tańcem i ruchem jest stosunkowo mało znana w naszym kraju, niewiele jest również pozycji bibliograficznych opisujących to zagadnienie. Na polskim rynku wydawniczym ukazały się jak do tej pory dwie książki dotyczące stricte zagadnień psychoterapii tańcem i ruchem. Pierwszą z nich jest *Taniec i psychoterapia* Danuty

Koziello, książka wydana w roku 2002. Druga to *Psychoterapia tańcem i ruchem – teoria i praktyka w terapii grupowej* pod redakcją Zuzanny Pędzich, wydana w 2009 roku. Jest ona traktowana jako pierwsza w Polsce pozycja, w której zostały zebrane doświadczenia absolwentek Instytutu DMT. Po 12 latach ukazuje się książka *Psychoterapia tańcem i ruchem* (tom I i II), w której czytelnik otrzymuje już pełny opis psychoterapii wykorzystującej ruch i taniec wraz z licznymi przykładami z praktyki klinicznej autorów zarówno z zakresu terapii indywidualnej, jak i grupowej.

*Psychoterapia tańcem i ruchem* została napisana przez certyfikowane psychoterapeutki tańcem i ruchem Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Tańcem i Ruchem, które w sposób bardzo obrazowy dzielą się z czytelnikami swoim wieloletnim doświadczeniem. Autorki, opierając się na dorobku literatury światowej, opisują wybrane koncepcje i narzędzia pracy stosowane w psychoterapii tańcem i ruchem. Czerpią przy tym wiedzę ze swojego doświadczenia i posługują się przykładami z własnej praktyki klinicznej. Redaktorem pracy jest Zuzanna Pędzich, jedna z pionierek i współzałożycielek DMT w Polsce. Bardzo istotne jest to, że zawarta w książce wiedza teoretyczna wzbogacona jest o liczne przykłady z praktyki, co stanowi swego rodzaju dowód na skuteczność prezentowanej terapii. Dzięki lekturze czytelnik będzie miał okazję poznać główne założenia, najważniejsze koncepcje, jak również podstawowe narzędzia stosowane w DMT. Adresatami książki mogą być psychoterapeuci, psycholodzy, chcący poznać sposoby wykorzystywania w procesie terapii odczuć z ciała, ucieleśniania i ruchu kreatywnego. Będzie ona również wspaniałą inspiracją do wzbogacania warsztatu pracy dla tancerzy, choreografów oraz pedagogów i nauczycieli.

Książka ukazała się w dwóch tomach. Pierwszy tom zawiera prezentację teorii, ogólnych zasad oraz metod i narzędzi pracy terapeuty tańcem i ruchem. Natomiast na drugi tom składają się opisy terapii indywidualnych i grupowych osób cierpiących na depresję, fobie, uzależnionych, po traumatycznych przeżyciach, gdzie metoda psychoterapii tańcem i ruchem może mieć szerokie zastosowanie.

W pierwszym tomie czytelnik znajdzie historię rozwoju metody zarówno w Polsce, jak i na świecie, główne założenia teoretyczne, czynniki leczące, opis przebiegu terapii czy zastosowanie DMT w praktyce terapeutycznej. W celu przybliżenia specyfiki pracy terapeuty DMT zaprezentowane zostały informacje z zakresu szkoleń i certyfikacji psychoterapeutów tańcem i ruchem. Ponadto w pozycji tej zawarte są cenne opisy metod i narzędzi stosowanych w psychoterapii tańcem i ruchem wraz z ilustrującymi je przykładami z sesji terapeutycznej.

W celu pełnego zrozumienia istoty DMT zasadne jest przytoczenie w pierwszej kolejności jej podstawowych założeń teoretycznych. Koncentrują się one na tym, że nasze ciało i umysł pozostają ze sobą w stałej wzajemnej interakcji, ruch odzwierciedla osobowość i może być wyrazem nieświadomych treści, improwizacja w ruchu i tańcu ma działanie terapeutyczne, a relacja terapeutyczna jest kluczowa dla efektywności terapii DMT<sup>1</sup>. Kluczowe dla psychoterapii tańcem i ruchem będzie zatem zachęcenie pacjenta do dostrzegania i rozwijania spójności między myślami, obrazami, emocjami i wraże-

<sup>1</sup> Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*, GWP, Gdańsk 2014, s. 32–33.

niami płynącymi z ciała<sup>2</sup>. To właśnie ruch ma pomóc pacjentowi wydobyć na światło dzienne jego doświadczenia i umożliwić mu wyrażenie siebie, przyczyniając się do integracji sfery fizycznej, emocjonalnej, poznawczej i społecznej. Głównym celem terapii tańcem i ruchem jest więc pogłębienie świadomości jednostki, wgląd oraz osiągnięcie przez nią stanu katharsis, które stanowią podstawowe procesy prowadzące do zmiany.

Istotnym elementem i zasadniczym czynnikiem leczącym w pracy metodą DMT jest relacja terapeutyczna, której poświęcony jest jeden z rozdziałów książki. Psychoterapia tańcem i ruchem opiera się przede wszystkim na relacji terapeutycznej, gdzie wykorzystujemy koncepcję m.in. holdingu, ucieleśnienia oraz odzwierciedlania. Niezbędna jest przy tym także wiedza z zakresu neuronów lustrzanych i empatii kinestetycznej. O tym wszystkim wspomina autorka rozdziału *Wzajemne poruszenie* Justyna Torłop-Bajew. Dzięki temu, jak zaznacza, możliwa jest synchronizacja terapeuty z klientem, gdzie ten pierwszy ma dużo większy dostęp do świadomych i nieświadomych procesów psychofizycznych pacjenta, a działając z tego poziomu może inicjować zmiany<sup>3</sup>. Poza tym w rozdziale opisane zostały główne sposoby nawiązywania, budowania i rozwijania relacji oraz interwencji terapeutycznych, jak również procesy zachodzące w relacji, takie jak zjawisko przeniesienia czy przeciwprzeniesienia. Jest to niezwykle ważny aspekt pracy każdego terapeuty, zwłaszcza terapeuty tańcem i ruchem.

Podstawowym narzędziem wykorzystywanym w pracy metodą DMT, a opisanym szczegółowo przez Agnieszkę Sokołowską jest analiza ruchu Labana. W rozdziale zatytułowanym *Zastosowanie analizy ruchu w interwencjach terapeutycznych i rozumieniu pacjenta*, znajdziemy przykłady z praktyki klinicznej ilustrujące poszczególne komponenty ruchu według koncepcji Rudolfa Labana. Analiza ruchu, jak zaznacza Sokołowska, może poszerzać świadomość i ułatwiać zmianę nawyków klienta. Stanowi również niezbędne narzędzie terapeutyczne.

Innym narzędziem stosowanym z powodzeniem przez terapeutów tańca i ruchu jest ruch autentyczny. Rozdział *W oczach psychoterapeuty ruchem. Zastosowanie ruchu autentycznego w DMT* zawiera dokładny opis metody oraz jej kliniczne zastosowanie. Pędzich z niezwykłą wnikliwością prezentuje możliwości wykorzystania elementów ruchu autentycznego w celu zmiany sposobu postrzegania samego siebie u pacjenta borykającego się m.in. z poczuciem lęku przed byciem widzianym czy spełniającym potrzeby innych osób w pogoni za ich akceptacją.

Zuzanna Pędzich dzieli się również informacjami na temat tańców w kręgu (ludowych i etnicznych) jako kolejnego narzędzia stosowanego w terapii grupowej. Pozwalają one przede wszystkim uwolnić napięcie i poruszać się w określonej strukturze. Terapeutka omawia zjawisko centrowersji, odwołując się do koncepcji Junga. Podkreśla przy tym, jak ważny jest ruch wokół centrum i jakie korzyści płyną ze wspólnego tańca dla uczestników terapii. Rozdział zawiera wiele ciekawych i praktycznych przykładów zastosowania takiej formy pracy z osobami o słabo rozwiniętym ego czy neurotycznymi, a także w pracy z osobami borykającymi się z trudnymi emocjami.

<sup>2</sup> Ibidem, s. 15.

<sup>3</sup> Ibidem, s. 53.

Kolejnym godnym uwagi zagadnieniem poruszonym w książce jest wykorzystanie metafory jako jednego z kluczowych czynników wywołujących zmianę podczas pracy metodą DMT. Postawa ciała i ruch pacjenta niosą metaforyczny przekaz i wiele mówi o jego osobie. Autorka rozdziału Justyna Torlop-Bajew przedstawia wybrane formy i przykłady zastosowania metafory oraz prezentuje wieloaspektowe jej użycie jako źródła twórczej komunikacji i improwizacji. Zwraca przy tym uwagę na wykorzystanie metaforycznych przedmiotów podczas sesji terapeutycznej.

Dla mnie niezwykle intrygującym tematem jest praca ze snami, mająca zastosowanie w DMT. Izabela Guzek w rozdziale *Ucieleśniony świat snów* próbuje znaleźć wspólny mianownik pomiędzy symboliką snów a funkcjami ciała. Jak przyznaje: „Język snu daje się przełożyć na język ciała, a w gestach i wrażeniach z ciała zapisana jest dalsza część snu. Praca z ciałem i ruchem pomaga zrozumieć rzeczywistość snu i poszerzyć świadomość”<sup>4</sup>. Psychoterapeuci tańcem i ruchem, wykorzystując materiał z marzeń sennych, mają możliwość wpływać na procesy ciała. Autorka nawiązuje do teorii Junga, mówiącej o wykorzystaniu improwizacji ruchowej w celu eksplorowania zjawiska snu, fantazji, wczesnych wspomnień zapisanych w ciele. Wyjątkowo cenne jest zaprezentowanie przez Guzek konkretnych technik, pomocnych w pogłębieniu i zintegrowaniu treści marzeń sennych oraz zilustrowanie ich przykładami z własnej praktyki klinicznej. Narzędzia wykorzystywane w DMT, takie jak ucieleśnienie, eksplorowanie tematu w improwizacji taneczno-ruchowej czy wspomniany wcześniej ruch autentyczny, jak zaznacza terapeutka, mogą pomóc w świadomym przeżyciu, zrozumieniu i zintegrowaniu marzeń sennych<sup>5</sup>.

Kolejną bardzo interesującą kwestią poruszoną przez Aleksandrę Rayską jest współistnienie ruchu i rysunku w terapii DMT. W rozdziale *Poruszony obraz* autorka zwraca uwagę na wykorzystanie rysunku w terapii tańcem i ruchem. Już samo rysowanie jest ruchem. Ruch jest ulotny natomiast rysunek pozwala nam uchwycić i zatrzymać element doświadczenia ruchowego, a co za tym idzie umożliwia kontaktowanie się z pacjentem na płaszczyźnie werbalnej i niewerbalnej. Rysunek staje się uzupełnieniem sesji terapeutycznej i swoistego rodzaju mostem łączącym to, co nieuchwytnie, z tym, co poznawalne i nazwane. Jak podkreśla Rayska „... może być krokiem pośrednim pomiędzy ruchem, który daje odczucie i przeżycie, a pełną werbalizacją, która nadaje temu doświadczeniu kontekst poznawczy”<sup>6</sup>. Użycie ruchu po doświadczeniu rysowania, jak zaznacza terapeutka, zwiększa zakres ruchów pacjenta i staje się dla niego inspiracją czerpaną z powstałego obrazu.

Problemami często spotykanymi podczas terapii są: praca z trudnymi emocjami, myślenie dwubiegunowe czy też zaburzenia postrzegania własnego ciała. Tym zagadnieniom poświęcone są osobne rozdziały książki, w których poszczególne autorki dzielą się swoim doświadczeniem i licznymi przykładami z własnej praktyki tak, aby czytelnik w pełni zrozumiał omawiane zagadnienie. Drugi tom z kolei koncentruje się na szerszym spektrum analizy różnych zaburzeń natury psychicznej. Zawiera szczegółowy opis rela-

<sup>4</sup> Ibidem, s. 149.

<sup>5</sup> Ibidem, s. 158.

<sup>6</sup> Ibidem, s. 206.

cji terapeutycznej i procesu leczenia jednostki (terapia indywidualna dorosłych i dzieci) lub grupy osób (terapia grupowa) cierpiących m.in. na depresje, fobie, uzależnionych czy po traumatycznych przeżyciach.

Praca terapeutyczna z wykorzystaniem tańca i ruchu zawiera wiele istotnych zagadnień, które nie sposób opisać w tak krótkim opracowaniu. Na tych kilku stronach starałam się zwrócić uwagę na te aspekty, które według mnie pokazują specyfikę pracy metodą DMT. Książka może stanowić wspaniałą inspirację dla terapeutów, psychologów, pedagogów, nauczycieli, jak również trenerów. Skłania do zwrócenia uwagi na przekazy płynące z ciała i możliwość włączenia wybranych elementów DMT do własnej praktyki. Przeciętny czytelnik niezajmujący się profesjonalnie terapią dzięki licznym przykładom z praktyki klinicznej jest w stanie zrozumieć poruszane kwestie. Autorki w sposób bardzo przystępny i obrazowy przedstawiają tajniki terapii DMT. Możemy dzięki temu przyjrzeć się „od kuchni” pracy terapeuty tańcem i ruchem.