

Wiktorja Różycka

E-MAIL: wiktoria.rozycka.98@gmail.com ORCID: 0009-0007-9447-490X

Elementy psychoterapii tańcem i ruchem oraz arteterapii jako działania polimodalne w pracy nad poprawą relacji ze swoim ciałem u kobiet w wieku wczesnej dorosłości

STRESZCZENIE

Artykuł porusza temat wpływu elementów psychoterapii tańcem i ruchem oraz arteterapii na poprawę relacji z ciałem u kobiet między 20 a 30 rokiem życia. Uczestniczki warsztatów przeprowadzonych przez autorkę pracy spotykały się na cotygodniowych zajęciach, podczas których miały możliwość wziąć udział w doświadczeniach pozwalających im na eksplorowanie tych relacji poprzez ruch. Autorka charakteryzuje problem relacji z ciałem u młodych kobiet oraz zagadnienia dotyczące pracy z ciałem, wyjaśnia, czym jest arteterapia w ujęciu polimodalnym oraz psychoterapia tańcem i ruchem. Tekst jest uzupełniony opisem każdego z sześciu spotkań zrealizowanych w ramach projektu. Opis każdego warsztatu autorka dopełniła odpowiednią dokumentacją fotograficzną.

SŁOWA KLUCZOWE: arteterapia, psychoterapia tańcem i ruchem, podejście polimodalne

Wprowadzenie

Dzisiejszy świat stawia przed młodymi kobietami wiele wyzwań – jednym z nich jest wystawianie się na krytykę i opinię publiczną poprzez korzystanie z mediów społecznościowych. Ich rozwój daje użytkownikom mnóstwo nowych możliwości, jednak wiąże się również z pojawieniem się nieprzyjemnych dla nich doświadczeń. Treści, jakimi młode kobiety dzielą się w Internecie, często wykraczają poza granice narzucane sobie przez kobiety jeszcze niedawno. Publikowanie własnego wizerunku, informacji prywatnych czy danych wrażliwych staje się normą. Internet przepełniony jest filmami i zdjęciami, na których można zobaczyć kobiety niemalże ze wszystkich szerokości geograficznych. Wizerunki te coraz częściej ubarwione są różnego rodzaju filtrami, są retuszowane i poddane obróbce w programach graficznych. Wiele aplikacji oferuje możliwość przerobienia zdjęcia w taki sposób, aby wizerunek przedstawiony na fotografii wpisywał się w kanony piękna ustanawiane przez internautów. Młode kobiety, będące odbiorczyniami tworzonego w mediach

społecznościowych kontentu „beauty”, spotykają się z błędnym obrazem kobiecej sylwetki. Wyrastając w przekonaniu o istnieniu kanonicznie pięknych kobiecych ciał przedstawianych na wyretuszowanych zdjęciach, dążą do osiągnięcia wymarzonego wyglądu. W książce *Obsesja piękna* dr Renee Engeln przedstawia zatrważające statystyki dotyczące użytkowania portali społecznościowych przez młodych dorosłych. Autorka pisze:

Badanie przeprowadzone w 2015 roku przez Pew Center wykazało, że 92% amerykańskich nastolatków codziennie używa internetu, a większość z nich korzysta z więcej niż jednego portalu społecznościowego. 20% respondentów w wieku od 18 do 34 lat spędza na portalach społecznościowych sześć lub więcej godzin dziennie. Internauci obojga płci potrafią poświęcać mediom społecznościowym wiele czasu, jednak dłużej przebywają w nich panie (Engeln, 2021, s. 195).

Telewizja oraz czasopisma, będące kiedyś powszechnym źródłem przekłamanych informacji na temat wyglądu kobiet, obecnie odeszły w cień, ustępując miejsca portalom społecznościowym. To tam większość młodych kobiet ma okazję obserwować ciała kobiet wystawione na stałą krytykę. Z obserwacji wynika, że młode kobiety narażone są na stały dostęp do treści zawierających komentarze dotyczące ich wyglądu i bez względu na to, czy są one negatywne czy pozytywne w perspektywie czasu znacząco wpływają one na pogorszenie samopoczucia młodych odbiorczyń (Engeln, 2021, s. 195). Na portalach społecznościowych oglądać można liczne zdjęcia oraz filmy przedstawiające wyidealizowane obrazy kobiecych ciał. W większości wizerunki te powstają w wyniku intensywnych przygotowań – od makijażu i dobrego oświetlenia, po dodawanie filtrów oraz retuszowanie zdjęć za pomocą programów służących do obróbki. Zabiegi te stały się czynnością na tyle powszechną i akceptowaną społecznie, że niemal każdy uważa ich stosowanie za rzecz naturalną. Zjawisko to rozpowszechniło się nie tylko u celebrytów i influencerów, ale również wśród zwykłych użytkowniczek, w tym bardzo młodych. Rozwiązanie to prowadzi do jeszcze większej frustracji i przykrych odczuć młodych kobiet (Engeln, 2021, s. 195).

Im częściej nowo wykreowany i jednocześnie daleki od normalnego wyglądu użytkowniczki obraz obecny jest w jej życiu, tym dalej odsuwa się ona od prawdziwego obrazu własnego ciała i relacji z nim. Mniejsza satysfakcja z widzianego w lustrze odbicia przekłada się na pogłębianie stanu niezadowolonych młodych kobiet, co prowadzi do pogorszenia relacji z ich własnym ciałem. Coraz popularniejsze staje się zjawisko samouprzedmiotowienia. Kobiety, mając na uwadze fakt, że ich wygląd znajduje się pod stałą obserwacją i poddawany jest ocenie innych osób, przyswajają to jako coś natural-

nego. Z upływem czasu nie tylko akceptują ten fakt, ale również zaczynają przesadnie sprawować nad sobą kontrolę poprzez nieustanne monitorowanie własnego ciała. Zjawisko to nazywane jest także jako nadzór lub właśnie monitorowanie ciała (Engeln, 2021, s. 195).

Wychodząc od kultury, która sprawuje nadzór nad ciałami, kobiety kontynuują ten proces na własną rękę. Coraz częściej sprawdzają własny wygląd z obawy przed oceną własną oraz innych. Poddawanie się ciągłemu monitorowaniu własnego ciała może doprowadzić do zaburzeń myślenia i uwagi. Gdy myśli skupione są na kontrolowaniu własnego wyglądu i spotykają się z niepochlebnymi opiniami, zakorzeniają się w ciągłym poczuciu zamartwiania się. Młode kobiety, poświęcając wiele własnych zasobów poznawczych na nadzorowanie i monitorowanie swojego wyglądu, pogarszają poziom własnej skuteczności i motywacji niezbędnej do działania na co dzień.

Opozycja, jaką stanowi dla wyidealizowanych sylwetek kobiecych ciał nurt ciałoneutralności (Wójcik, 2021, s. 389), wydaje się być nadzieją dla młodych kobiet. Stworzony z myślą o wszystkich osobach, dla których temat własnej cielesności jest tematem trudnym, daje możliwość spojrzenia na ciało z większą wyrozumiałością i akceptacją.

Zgłębiając wiedzę z zakresu pracy terapeutycznej z ciałem, natrafić można na nurt psychoterapii tańcem i ruchem (Pędzich, 2018). Działania wchodzące w jego zakres w dużej mierze pozwalają pacjentom zaobserwować rozwój ich własnego ruchu oraz pracować poprzez ruch nad różnymi problemami. Jednym z tematów pracy psychoterapii tańcem i ruchem może być działanie z obrazem fałszywego „Ja cielesnego”, co ma na celu poprawienie relacji z ciałem (Rayska, 2018b). Terapia tańcem i ruchem reprezentuje podejście somatyczne wśród terapii ekspresyjnych (Malchiodi, 2014a). Psychologia somatyczna koncentruje się na eksploracji organizmu, doświadczeń i doznań somatycznych oraz ucieleśnionego „Ja” (Ogden, Milton i Pain, 2006). Dzięki pracy z ciałem poprzez ruch czy taniec można doprowadzić do powstania zmian zarówno fizjologicznych, jak i poznawczych. Podejście to zakłada, że jako ludzie dokonujemy rejestracji wszelkich doświadczeń życiowych nie tylko narracyjnie, ale również niejawnie. Dokonuje się to w pamięci somatycznej oraz sensorycznej.

Obserwując działania w obrębie pracy z ciałem, dojść można do wniosku, że doznania psychiczne znajdują odzwierciedlenie w ciele i mogą się przejawiać w sposób somatyczny. Każda osoba posiadająca ciało posiada również jego obraz. Kształtuje się on już na etapie dzieciństwa oraz przyczynia się do kształtowania się osobowości. Pełni również znaczącą rolę w formowaniu się granic. Obraz ciała może jednak być zupełnie inny od tego, jak ono wygląda

w rzeczywistości. Wpływa na to zarówno to, w jaki sposób my postrzegamy to, kim jesteśmy, jak również to, w jaki sposób ocenia nas otoczenie. Dlatego mówiąc o nim, należy brać pod uwagę fakt, że obraz ciała jest subiektywny i nawet jeśli dokona się fizyczna zmiana w obrębie cielesności, nie wiąże się to ze zmianami jego postrzegania u właściciela (Rayska, 2018b). Na zmianę obrazu ciała nie zawsze wpłynie jego korekta fizyczna, dlatego, aby dokonać trwałych zmian w obszarze obrazu ciała, potrzebna jest terapia ukierunkowana na działanie właśnie w tym obszarze.

U osób, u których zauważyć możemy ukształtowanie się fałszywego „Ja cielesnego”, dostrzega się również poczucie odizolowania umysłu od ciała. W ich odczuciach może się pojawić wrażenie, jakby ciało do nich nie należało i jakby nie miały nad nimi kontroli. W sytuacji, w której pacjenci obserwują u siebie poczucie oderwania od ciała i problem w relacji z nim, dobrym sposobem na pracę jest działanie poprzez ruch. W przypadku pracy z pacjentem w obszarze zniekształconego obrazu jego ciała kierujemy się założeniem mówiącym o dokonywaniu zmian poprzez doświadczenie (Rayska, 2018b).

Na początku życia człowiek posługuje się ruchem, aby przekazać otoczeniu informacje o potrzebach. Nie znając słów, używa gestów, które mogą zastąpić mowę werbalną. Dlatego właśnie uważa się, że mowa nie jest niezbędna w pracy nad „Ja cielesnym”. W procesie tym, wykorzystując ruch, można swobodnie eksplorować ważne dla cielesności obszary. Wykorzystując elementy psychoterapii tańcem i ruchem, w której to ruch ciała pełni główną rolę, dajemy pacjentom możliwość pracy nad zniekształconym obrazem ciała. W pracy tej pacjent na bieżąco ma możliwość zarówno obserwować i rejestrować zmiany zachodzące w jego ciele, jak i je coraz wyraźniej odczuwać. Kształtowanie nowych doświadczeń w obrębie ciała, ich odkrywanie, może wpływać znacząco na zmianę tego, co pacjent czuje i myśli. Zaczynając od zmian w obszarze odczuć cielesnych, pacjenci mogą pozwolić sobie na dokonanie zmian w innych obszarach oraz na poprawę relacji z własnym ciałem. Jako że ciało przechowuje wspomnienia, jedynie praca w ruchu pozwoli na ich przywrócenie i przepracowanie (Rayska, 2018b).

Zarys teoretyczny

Nurt psychoterapii tańcem i ruchem, którego poszczególne elementy zastosowano w opisanym dalej projekcie arteterapeutycznym, polega na psychotherapeutycznym wykorzystaniu ekspresyjnego tańca, dzięki czemu można zaangażować się w proces prowadzący do osobistej integracji i rozwoju. Oparta jest o zasadę, że istnieje związek między emocjami a ruchem, zaś poprzez eksplorowanie bardziej zróżnicowanego zakresu ruchów klienci

mają możliwość doświadczenia większej równowagi, przy jednoczesnym wzroście spontaniczności i zdolności adaptacyjnych. Poprzez ruch i taniec wewnętrzny świat osoby staje się bardziej zrozumiały, zaś we wspólnym tańcu widoczna staje się relacja. Terapeuta DMT stwarza warunki (*holding environment*), w których emocje mogą być w bezpieczny sposób wyrażone, przekazane i mogą się spotkać z akceptacją (Payne, 2020).

Czynniki wpływające na poprawę stanu pacjenta lub grupy mogą oddziaływać samodzielnie, lecz najczęściej w płynny sposób przeplatają się ze sobą w trakcie trwania spotkania (Wiśniewska i Pędzich, 2018). Claire Schmais wyróżnia następujące czynniki leczące w psychoterapii tańcem i ruchem (za: Wiśniewska i Pędzich, 2018): synchronia, ekspresja, rytm, witalizacja, integracja, poczucie wspólnoty, wgląd, symbolika.

Terapeuci mogą w swoich działaniach z jednostką lub grupą zastosować jedną formę artystyczną lub zestaw kilku. W drugim przypadku mówić będziemy o podejściu polimodalnym w arteterapii. Łączenie różnych form wyrazu artystycznego ma na celu jak najlepsze umożliwienie pacjentowi dokonania wglądu i autorefleksji. Dziedziny artystyczne, takie jak malarstwo, rysunek, śpiew czy taniec przeplatały się ze sobą na przestrzeni lat, tworząc nurt nazywany się współcześnie terapią ekspresyjną (Malchiodi, 2014a). Wykorzystywanie ich podczas obrzędów i rytuałów ludowych miało w finalnym efekcie przynosić ulgę i stosowane było w leczeniu. Postawa cechująca polimodalną terapią ekspresyjną to wykorzystywanie różnych form szeroko pojmowanej sztuki w tworzonej relacji terapeutycznej.

Zastosowanie arteterapii w pracy z grupą pozwala komunikować się, wyrażać własne odczucia i emocje w sposób pozawerbalny, co jest niezwykle cenne w procesie terapeutycznym. Wszak, jak pisze Malchiodi, arteterapia „jest to metoda leczenia, która pomaga pacjentom zwerbalizować myśli, uczucia, poglądy i problemy. W takim rozumieniu stanowi ona uzupełnienie psychoterapii, wspomagając ten proces zarówno poprzez tworzenie obrazów, jak i komunikację werbalną z terapeutą” (Malchiodi, 2014b, s. 20). Terapeutka zwraca szczególną uwagę na jej komunikacyjny aspekt. Finalny efekt stworzonego przez pacjenta dzieła nie będzie miał tak wielkiego dla terapeuty znaczenia, jak możliwość wyrażenia odczuć pojawiających się u uczestnika, jego myśli komunikowanych poprzez ekspresję twórczą oraz nawiązana między nimi relacja terapeutyczna. Zaobserwowanie pojawiających się emocji, nadanie im sensu i kształtu poprzez proces twórczy pozwala przyjrzeć się im oraz lepiej je zrozumieć.

Łączenie arteterapii i elementów psychoterapii tańcem i ruchem ma na celu ułatwienie pacjentowi procesu terapeutycznego. Zdarza się, że u pacjen-

tów głęboko osadzonych w doświadczaniu poznawczym i intelektualnym może pojawić się trudność we wchodzeniu w doświadczenia ruchowe. Praca nad tworzeniem obrazu sama w sobie jest czynnością, do której używamy ruchu i może być krokiem naprzód dla pacjenta. Tworzenie obrazu jest formą rzutowania przeżyć pacjenta na płaszczyznę zewnętrzną, co może pozwolić mu na obserwację tego, co w nim żywe oraz przeanalizowanie i przełożenie tego na ruch. Ruch ten w kolejnym kroku zostaje przez pacjenta ucieleśniony, co na tym etapie może przychodzić mu już nieco swobodniej. Zdarza się, że właśnie taka kolejność włączania dziedzin sztuki do terapii może lepiej przygotować pacjenta do działania w ruchu. Łączenie modalności, jakimi są ruch i obraz, daje pacjentom możliwość głębszego doświadczenia podczas sesji, a ramy powstałego dzieła umożliwiają powrót do własnych odczuć i przeżyć. Obraz powstaje w sposób namacalny i przywołuje w bezpiecznych warunkach emocje, które pacjent może pogłębić, gdy poczuje gotowość do przełożenia ich i obrazu na swoje ciało (Rayska, 2018a).

Metodyka projektu

Widząc z jak wieloma wyzwaniem spotykają się młode kobiety na ścieżce rozwoju relacji z własnym ciałem i jak wiele dobrego może przynieść głębsze zapoznanie z tematem ciała neutralności oraz praca poprzez arteterapię z elementami psychoterapii tańcem i ruchem, postanowiłam zrealizować projekt, podczas którego praca nad relacją z ciałem u młodych kobiet byłaby ukierunkowana na obcowanie samej ze sobą i poprawę w zakresie postrzegania własnej cielesności. W pracy skupiłam się na doświadczeniach pojawiających się w kameralnym gronie sześciu kobiet między 20 a 30 rokiem życia.

Jako osoba rozpoczynająca pracę terapeutyczną i badawczą próbowałam ująć przygotowane działania warsztatowe w ramy praktyki badawczej opartej na sztuce. Choć taniec i ruch pozostają najmniej poznanym sposobem prowadzenia takich badań, to jednak są one realizowane jako analiza ruchu oraz uzupełnienie tradycyjnych metod jakościowych jak etnografia i wywiad (Leavy, 2018). Ponadto, jak zauważa Patricia Leavy, dzieła sztuki powstające podczas badań ABR oraz specyficzne dialogi między tworzącymi i badaczami partycypującymi synchronicznie w procesie twórczym i badawczym dostarczają wiedzy na temat tego, jak uczestnicy doświadczają procesu tworzenia i jak dostosowany jest do tego proces badawczy (Leavy, s. 77). Z punktu widzenia metodologii badań jakościowych przygotowany projekt wpisuje się także w strategię badań uczestniczących (*participatory research*), a nawet interwencyjnych, które są alternatywną filozofią badań społecznych i są stosowane tak w celach badawczych, jak i celach transformacji. Jak zauważają

Stephen Kemmis i Robin McTaggart (2009), wzór relacji społecznej, do przekształcenia której dążą badania interwencyjne, ma swoją stronę społeczną – od mediów społecznościowych po społeczne struktury życia – oraz (co dla mnie było szczególnie ważne) stronę indywidualną skupioną na procesie od uczestnictwa w praktykach społecznych po indywidualne formy wiedzy – w moim przypadku wiedzy na temat własnego ciała.

Założyłam, idąc wzorem Rosity Henry (za: Leavy, 2018), że praktyka taneczna jest domeną przeżywanego doświadczenia; odzwierciedla oraz jest składową osobistych i społecznych relacji. Ponadto „tańca nie da się zrozumieć, ignorując fakt, że jest on z założenia ucieleśnioną formą sztuki” (Leavy, 2018, s. 222), a to sprawia, że ta forma sztuki wydaje się najbardziej stosowna w podejmowaniu problemów terapeutycznego wykorzystania praktyki tanecznej i ruchu w poprawie relacji ze swoim ciałem. Wiedza oraz doświadczenie, jakie zdobyłam podczas kursu „Technik terapii tańcem i ruchem oraz elementy języka ruchu Laban/Bartenieff”, pozwoliły mi na zastosowanie poznanych na kursie elementów psychoterapii tańcem i ruchem w pracy arteterapeutycznej z uczestniczkami.

W zastosowanej procedurze skupiałam się przede wszystkim na analizie wypowiedzi uczestniczek na temat ich samopoczucia (w kontekście relacji z ciałem oraz na obserwacji uczestniczącej) podczas warsztatów przyjmowałam rolę nie tylko prowadzącej, ale także uczestniczki niektórych działań. Całość warsztatów była archiwizowana, co pozwalało mi na późniejszą analizę zebranego materiału i przygotowanie kolejnych spotkań.

Działania miały na celu poprawę relacji kobiet z własnym ciałem. Wykorzystując techniki arteterapii oraz elementy terapii tańcem i ruchem, stworzyłam uczestniczkom warsztatu szansę na skoncentrowanie się na temacie stosunku do swojej cielesności. Wspólnie określałyśmy istniejącą relację z ciałem, a następnie – poprzez doświadczenia ruchowe – pracowałyśmy nad budowaniem większego poczucia pewności siebie. Doświadczenia proponowane uczestniczkom miały stymulować poczucie lepszej relacji z samą sobą, adekwatniejsze postrzeganie obrazu własnego ciała i większe rozeznanie w jego funkcjonowaniu – zarówno w ruchu tanecznym, jak i codziennym życiu. Wspierającą techniką była praca przy użyciu farby jako medium utrwalającym obraz ruchu na płaszczyźnie.

Struktura zajęć bazowała na motywie Kręgu Kobiet (Mosty zamiast murów) oraz odnosiła się do koncepcji Kręgu Marian Chase (Wiśniewska, 2019). Na spotkaniach poruszone zostały następujące tematy: „Wewnętrzne Dziecko”, „Wewnętrzny Krytyk”, „Przyjemność i dobrostan”, „Ciało – historie”, „Funkcje Ciała”, „Wdzięczność”.

Grupa uczestniczek biorących udział w warsztatach wyłoniona została poprzez zgłoszenia kobiet na portalu społecznościowym Instagram oraz odpowiedzi na ogłoszenia plakatywne o organizowanych warsztatach rozwieszonych na terenie Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

Spotkania z uczestniczkami zostały poprzedzone krótkimi, około 20-minutowymi konsultacjami online, na których mogłam lepiej je poznać i zaznajomić się z ich potrzebami. Rozmowy odbywały się indywidualnie, dzięki czemu miałam możliwość dowiedzieć się o problemach, z jakimi spotykają się uczestniczki na co dzień, o ich stosunku do własnego ciała oraz poznać subiektywną ocenę ich relacji z własną cielesnością. Podczas konsultacji dowiedziałam się o braku akceptacji własnego ciała, z którym mierzą się dziewczyny oraz ich wizji tego, co chciałyby zmienić.



Fotografia 1. Zdjęcie z warsztatu I

Źródło: archiwum własne, fot. W. Warzeszka

Po zapoznaniu się z uczestniczkami podczas indywidualnych konsultacji umówiliśmy się na spotkanie „zerowe”, podczas którego dziewczyny miały możliwość poznania się w swobodnej atmosferze, zadawania pytań, dotyczących cyklu zajęć oraz stworzenia wspólnie kodeksu grupy. Przybierał on kształt kręgu, co odnosiło się do koncepcji Kręgu Kobiet oraz Kręgu Marian Chase, do których odwoływałam się na każdym z kolejnych spotkań. Cykl spotkań odbywał się w Miejskim Domu Kultury „Koszutka” (filia „Dąb”) w Katowicach. Warsztaty każdorazowo trwały 3 godziny i realizowane były w dwóch blokach przedzielonych przerwą. Sala, w której prowadzono

spotkania, przygotowana była w taki sposób, aby zapewnić uczestniczkom maksymalny komfort w ruchu oraz obcowaniu w przestrzeni.

Warsztaty I – „Wewnętrzne Dziecko”

Na pierwszym spotkaniu poddałyśmy się ruchowej eksploracji tematu wewnętrznego „Dziecka Cienia” oraz „Dziecka Słońca” (Stahl, 2022). Pierwsza część warsztatów opierała się na poszukiwaniach ruchowych, którym towarzyszyło pozostawianie czarnego śladu farby na rozłożonych na podłodze kartkach (fotografia 2). Następnie uczestniczki przeszły do działań z ruchem prowadzących w finalnej części do zamalowania powierzchni kolorowymi farbami (fotografia 2).



Fotografia 2. Zdjęcia z warsztatu I

Źródło: archiwum własne, fot. W. Warzeszka

Początkowo można było zaobserwować duży brak śmiałości uczestniczek w spontanicznym działaniu, jednak podczas doświadczeń z drugiej części zajęć dotyczącej „Dziecka Słońca”, gdzie uczestniczki dużo się śmiały i pozwalały ciału na zabawę, zaczęły przełamywać bariery, oswajać się z robieniem ruchów bez zastanowienia (fotografia 3). Dzięki tym doświadczeniom wzrastało w nich poczucie, że nawet jeśli ich ciało zrobi jakiś dziwny ruch, to nikt je za niego nie oceni, więc nie muszą się nim przejmować.

Zaobserwowana nieśmiałość, która pojawiła się u uczestniczek, wydaje się zupełnie normalna w początkowym etapie zajęć. Dziewczyny mogły czuć się trochę zaskoczone proponowanymi doświadczeniami, jednak w miarę budowania poczucia bezpieczeństwa ich otwartość na proponowane działa-

nia oraz pewność siebie rośla (fotografia 3). Mimo że osvajanie się z nowymi działaniami było stopniowe, uczestniczki wyraźnie podejmowały próby uczestnictwa we wszystkich proponowanych doświadczeniach. Każda z nich działała w swoim tempie i na miarę własnych możliwości.



Fotografia 3. Zdjęcia z warsztatu I

Źródło: archiwum własne, fot. W. Warzeszka

Warsztaty II – „Funkcje Ciała”

Spotkanie miało zwrócić uwagę uczestniczek na to, co potrafią zrobić, wykorzystując możliwości swojego ciała. Przyglądałyśmy się wykonywanym ruchom, poszerzałyśmy zakres działań ruchowych i ich możliwości (fotografia 4). Wspierając się komponentami labanowskimi, miałyśmy możliwość zgłębiania wiedzy na temat ruchu, poprzedzonej wnikliwą samoobserwacją. W trakcie zajęć uczestniczki były zaangażowane w każdą proponowaną aktywność. Wykonywały zadania na tyle, na ile potrafiły i na swój własny sposób (fotografia 4). Dzięki ich wypowiedziom, których przykład cytuję:

zauważyłam, jak wiele mam w sobie jeszcze nieodkrytego potencjału, poznać nowe elementy siebie, czuję, że mam jeszcze duże pole do popisu w eksplorowaniu swojego ruchu, na warsztacie poznałam dużo nowych ruchów i jakości dla siebie (M),

wiem, że czuły satysfakcję z zajęć, z eksplorowania własnych ruchów, że działania dały im radość (fotografia 4). Zaczęły się otwierać, co można było zaobserwować przy wszystkich doświadczeniach grupowych, które zawierały w sobie element kontaktu. Lubiły ze sobą współpracować, dzielić

się doświadczeniami w parach i całej grupie, co sprawiało im przyjemność. Poczucie wspólnoty budowały właśnie w oparciu o kontakt cielesny. Jedna z uczestniczek podsumowała ówczesne doświadczenia słowem „siostrzeństwo”, które rozumie jako „bycie we wspólnocie kobiet, odczuwanie wspólnoty i przynależności do siostrzanej grupy” (S).



Fotografia 4. Zdjęcia z warsztatu II

Źródło: archiwum własne, fot. W. Warzeszka

Zdarzało się, że dziewczyny proponowały śmielsze rozwiązania ruchowe. Robiły rzeczy, których jako prowadząca, nie proponowałam ze względu na obawy przekraczania komfortowych dla nich granic. Wykonywanie ruchów, które pozornie mogły się wydawać infantylne, otwierało je na ruch i sprawiało, że miały mniejszy problem z ocenianiem siebie i swoich ruchów albo z odczuwaniem bycia ocenianą przez innych. Uczestniczki bez trudności, chętnie dzieliły się w grupie swoimi doświadczeniami zaznaczając, że:

nasze spotkania, to jest czas tylko dla nich. 3 godziny, w których są obecne „tu i teraz” w ciele, ze sobą, a nie w myślach. Mogą być w ruchu z tym, co jest dla nich bliskie, ważne, poruszać się na tyle, na ile chcą i mogą. Bez oceny innych. Są po prostu w tym momencie ze sobą dla siebie (MA).

Warsztaty III – „Przyjemność i Dobrostan”

Uczestniczki podczas spotkania definiowały rozumienie przyjemności i dobrostanu. Zajęcia opierały się na poszukiwaniu ruchów, które wyrażają troskę i dbanie o własne ciało (fotografia 5).



Fotografia 5. Zdjęcie z warsztatu III

Źródło: archiwum własne, fot. W. Warzeszka

Udało mi się zmienić sposób postrzegania małej ekspresji ruchowej u uczestniczek. Doszłam do wniosku, że mniejsze ruchy również można zaakceptować i niekoniecznie oznaczają one brak zaangażowania. Najważniejsze, by ruchy kreowane przez uczestniczki były dla nich komfortowe i przyjemne, w zgodzie z ich odczuciami. Ta myśl była istotna podczas tego spotkania. Zauważyłam, że mniejsza ekspresja ruchowa może wynikać z aktualnych potrzeb, jest bardziej komfortowa i zgodna z aktualną gotowością uczestniczek na ruch.

Warsztaty IV – „Ciało – historie”

Na spotkaniu uczestniczki opowiadały swoje historie, używając ruchu. W początkowej części warsztatu interpretowały różnego rodzaju emocje, zjawiska,

opowiadania i przedstawiały je niewerbalnie (fotografia 6). W finalnej części spotkania stworzyły swoją własną frazę ruchową, opierającą się na wybranej symbolice i ważnych dla nich gestach.

Pozostawały skoncentrowane i skupione na sobie, a opowiadanie historii za pomocą ruchu przychodziło im dosyć naturalnie (fotografia 6).



Fotografia 6. Zdjęcia z warsztatu IV

Źródło: archiwum własne, fot. W. Warzeszka

Mimo różnego zaangażowania ze strony uczestniczek, zauważalna była spójność w odczuwanych cieleśnie emocjach i ich werbalizacji. Jedna z uczestniczek wspominała:

nie patrzyłam wcześniej na ciało przez pryzmat tego, ile mi ono daje, ile robi, ile potrafi. Bardzo surowo je oceniałam i myślałam o tym, jak im się ono nie podoba, nie byłam z niego zadowolona, nie widziałam tego, że jest ważne. Nie wiedziałam, do czego mi służy. Dopiero teraz zaczęłam zwracać uwagę na funkcje swojego ciała, na to, co ono potrafi zrobić. Odczuwam potrzebę bycia zadowoloną z tego, jak wiele potrafię, co robię i jak funkcjonuję (M).

Zauważalny więc stał się fakt zwiększenia samoświadomości ciała i ruchu w porównaniu do pierwszych zajęć. Jedna z uczestniczek zwróciła uwagę na słowo „proces” oraz użycia go w kontekście „przyglądania się temu, co się z nimi dzieje, temu, co mu służy i temu, na co nie powinny poświęcać zbyt wiele swojej uwagi i energii” (I). Zauważyła, że „rejestruje, na co warto poświęcać swoją energię” (I). Zwraca uwagę na

potrzebę przyjrzenia się temu, z czym warto pójść dalej i zauważa, że aby zobaczyć, że coś się zmienia, potrzeba czasu. Proces potrzebuje czasu. Dodała, że nawet, gdy nie widzimy dużych zmian, to nie znaczy, że one się nie dzieją, bo mają miejsce (I).

Spotkanie było bardzo energiczne, pojawiło się kilka poruszających momentów, zwłaszcza w komponowaniu sekwencji ruchów.

Warsztaty V – „Wewnętrzny Krytyk”

Przedostatnie spotkanie skupiało się wokół tematu „Wewnętrzny Krytyk”. Uczestniczki poszukiwały głosów, przekonań i myśli zakorzenionych w ciele, będących przejawem krytycznego myślenia (fotografia 7). W rozwinięciu działań uczestniczki umieszczały na swoich ubraniach (za pomocą farby) skojarzone słowa i obrazy (fotografia 7). Koncepcja *self-compassion* (Neff, 2022) wykorzystana w finalnej części pomogła im zintegrować doświadczenia.



Fotografia 7. Zdjęcia z warsztatu V

Źródło: archiwum własne, fot. W. Warzeszka

Uczestniczki stworzyły również mantry samowspółczucia, których słowa, ich rozumienie oraz opis ruchów, jakie im towarzyszyły, przywołuję w formie opisu:

I:

*Jestem tak piękna, jak inni.
Jestem wystarczająca taka, jaka jestem.
Jestem piękna taka, jaka jestem.
Mogę być kochana taka, jaka jestem.
Piękno nie jest wartością. (...)*

Ruch rozciągania – tak, jakbym chciała pokazać całe swoje ciało, dodatkowo ruszam nogami tak, żeby pokazać, że to nie piękno jest wartością, tylko funkcje mojego ciała, które mam. Mogę chodzić, mogę się ruszać, mogę tańczyć, lubię chodzić, więc fajnie, że mogę to robić. Chciałam pokazać, że nie muszę patrzeć na swoje ciało jak na jakiś ideał, który jest nie do osiągnięcia, tylko jak na coś, co jest opakowaniem na mój mózg. Więc ruszam całym ciałem, żeby pokazać, że całe ciało może się ruszać.

(...) Kochaj siebie tak, jak inni się kochają (...)

Jak was obserwowałam, to sobie myślałam, że chciałabym tak. Jak zobaczyłam to, co macie na ciele, jak wygląda wasze ciało, to przeniosłam to na siebie i myślałam, że kurcze... fajnie by było, jakbyśmy wszystkie same siebie kochały. I robiłam ruch, jakbym zgarniała od wszystkich tę miłość i oblewała się nią.

(...) Patrz na siebie tak, jak inni na ciebie patrzą.

Stąd napis PIĘKNA CHUDA odwrócone, dlatego że to jest z mojej perspektywy, ale to ludzie tak na mnie patrzą często. Ja tego mogę nie rozumieć, ale myślę sobie, że jakbym zrozumiała, to by było łatwiej. To pokazałam, tak jakbym zgarniała miłość i się przytulała do niej. I przy okazji się bujam, bo się lubię bujać.

MA:

Nie patrz przez przyzmat – to ja, nie ona. (...)

Gest z zamkniętymi oczami (zasłaniania oczu naprzemiennie raz prawą, raz lewą ręką) i to symbolizowało tę pierwszą frazę.

(...) Dzielę się z dwóch części – ja i cały świat. (...)

Ruch odchylenia ciała do tyłu oraz naprzemiennie kierowanie rąk w kierunku swojego centrum – jako symbol „Ja”, wychylenie ciała w przód oraz symultaniczny ruch rąk otwierających się na to, co przed ciałem – symbolizujący „cały świat”.

(...) Akceptacja jest kluczem do poczucia własnej wartości.

Ręce zamykają klatkę piersiową w geście samoprzytulenia, symbolizując tym samym akceptację, po czym wędrują po ciele w górę. Uniesione i wyprostowane nad głową wracają po obu stronach ciała, otwierając klatkę piersiową jako symbol poczucia własnej wartości.

M:

Nie przejmuj się. (...)

Czyli oddalanie od siebie wszystkiego, co złe, żeby już o tym nie myśleć – ruch strzępywania, zrzucania czegoś rękami ze swojego ciała kierowany od góry do dołu.

(...) Nie jesteś w tym sama. Uwierz w swoje piękno i zaakceptuj swoje ciało takim, jakie jest. (...)

Czyli taka akceptacja z zewnątrz i ogólnie taka samoakceptacja – ruch zabierania czegoś dłońmi i kierowania w stronę centrum ciała.

(...) *Nie musisz być idealna. Bądź sobą. Bo jesteś super. Uwierz w siebie.*

Ruch zbierania wszystkiego, co jest we mnie i ukochanie siebie – ruch toczenia, tworzenia przed sobą, na wysokości swoich stóp, niewidzialnej kuli oraz podniesienie jej i skierowanie w kierunku serca zakończone przytuleniem samej siebie.

S:

Zwłoki motyli w moim brzuchu (...)

Ręce naprzemiennie kierują się od boku ciała w stronę centrum brzucha

(...) *Tchnienie życia w moje trzewie (...)*

Przed sobą, na wysokości klatki piersiowej, dłonie naprzemiennie się otwierają i zamykają

(...) *Nadszedł czas rozkwitu*

Ręce rysują przed ciałem kształt klepsydry od góry do dołu, po czym dłonie naprzemiennie krzyżują się z przodu, otwierając się i zamykając niczym kwiaty.



Fotografia 8. Zdjęcie z warsztatu V

Źródło: archiwum własne, fot. W. Warzeszka

Temat spotkania silnie wiązał się z potrzebami uczestniczek i być może mógł być poruszony na jednym z wcześniejszych spotkań, jednak potrzebne było do tego poczucie gotowości do realizacji tego tematu, które nie było wcześniej wyraźnie odczuwane zarówno z mojej strony, jak i strony uczestniczek. Intuicyjnie wiedziałam, że muszą najpierw lepiej poznać swoje ciało w ruchu i zbudować poczucie bezpieczeństwa, potrzebne do eksplorowania trudniejszych tematów. Pojawiło się wiele emocji, a spotkanie było dla wszystkich bardzo wzruszające (fotografia 8).

Warsztaty VI – „Wdzięczność”

Na ostatnim spotkaniu uczestniczki miały okazję podsumować doświadczenia z poprzednich warsztatów. Każda z nich obserwowała proces, który przeszła od początku sesji. Miały możliwość podziękowania sobie i innym za wspólne doświadczanie oraz domknięcia całego procesu i pożegnania się (fotografia 9).



Fotografia 9. Zdjęcie z warsztatu VI

Źródło: archiwum własne, fot. W. Warzeszka

Dzięki zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa uczestniczki mogły eksplorować nawet trudne tematy, robiąc to w indywidualnym tempie. Jest to ważna część procesu, a budowanie bezpieczeństwa jest podstawą pracy z ruchem w kontekście terapeutycznym.

Z obserwacji wynika, że ćwiczenia kontaktowe, czasami z dotykiem drugiej osoby, dawały uczestniczkom ważne poczucie bycia częścią grupy. Również obdarowywanie siebie obrazkowymi podarunkami i pożegnania okazało się bardzo poruszające. Tworzenie symboli rzeczy, które chciały ofia-

rować innym członkiniom grupy, aby mogły z nimi wyruszyć w metaforyczną dalszą drogę, bardzo je zaciekawiło. Graficzne przedstawienie prezentów za pomocą rysunków, symboli, kształtów i słów tego, co chciały pozostawić po sobie innym okazało się dla wszystkich wzruszające (fotografia 10). Każdy przedmiot będący wyposażeniem wewnętrznego „Zdrowego Dorosłego”, który jest życzliwy i opiekuńczy, który potrafi docenić, wierzy i akceptuje, był wyjątkowy i niepowtarzalny. Trzeba dodać, że grupę kobiet, z którą przyszło mi pracować, cechowała duża samoświadomość, a wykreowane doświadczenia stały się dla uczestniczek nauką zamykania etapu i pójścia dalej.



Fotografia 10. Zdjęcie z warsztatu VI

Źródło: archiwum własne; fot. W. Warzeszka

Wnioski końcowe i rekomendacje

Wiele młodych kobiet mierzy się z problemami w relacji ze swoim ciałem, dlatego stworzone autorskie konspekty spotkań były skupione wokół tematów cielesności, co okazało się bliskie i ważne dla uczestniczek. Ważne okazało się budowanie bezpiecznej przestrzeni, w której mogły się poczuć na tyle dobrze i swobodnie, aby eksplorować i budować swoją świadomość ciała i ruchu. W ciągu kilku tygodni uczestniczki wyraźnie stworzyły żywą grupę, co pozwalało na rozwój ruchowych eksploracji.

Cel spotkań grupy (związany z pracą nad poprawą relacji ze swoim ciałem) każda z uczestniczek określała indywidualnie podczas pierwszych zajęć. Były to m.in.: praca nad budowaniem świadomości ciała, poszerzanie zakresu

ruchowego, budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie. Cele te pokrywały się z tematami warsztatów.

Obserwując uczestniczki, zauważyłam, że zakres ich jakości ruchowych się powiększał, a repertuar ruchów cechowała stopniowa kreatywność. Uczestniczki z większą wnikliwością obserwowały postęp swojego rozwoju ruchowego, sprawniej nazywały swoje działania oraz odczucia pojawiające się w ciele. Stawały się pewniejsze siebie i otwarte na działanie zarówno na zajęciach, jak i poza nimi.

Podczas podsumowania warsztatów uczestniczki mówiły: „czułam dumę z siebie” (M), „przypomniałam sobie o tym, co potrafi zrobić moje ciało” (MA), „zaczęłam doceniać swoje ciało w różnych wykonywanych przez siebie małych i dużych czynnościach” (S). Komunikowały również: „dzięki tym zajęciom nabrałam rozpędu do działania w kierunku samoakceptacji” (I), „pomogły mi poprawić moje poczucie własnej wartości” (S), „zaczęłam również zastanawiać się nad tematem kobiecości” (M). Podczas pierwszych spotkań większość uczestniczek przychodziła z tematem pracy nad samoakceptacją i poczuciem własnej wartości oraz poczucia kobiecości – uczestniczki zauważyły, że „udało im się te tematy poruszyć” (M).

Również zagadnienie połączenia ciała i umysłu, ich korelacja, pojawiło się jako jeden z ważnych dla uczestniczek tematów. Po warsztatach uczestniczki zgłaszały „poczucie otwartości” (MA). Zauważyły: „zaczęłam się otwierać zarówno na ruch, jak i na inne osoby” (S). Komunikowały: „ważne było dla mnie dążenie do integralności umysłu i ciała. Zaczęło się we mnie również kształtować poczucie, że mimo wszystko trzeba dążyć do tego, aby obie te rzeczy ze sobą współdziałały oraz dbać zarówno o ciało, jak i umysł” (M).

Wspierająca rola terapeuty jaką ma on za zadanie realizować w trakcie spotkań, ma szczególne znaczenie w kontekście tworzenia się relacji terapeutycznej, będącej głównym czynnikiem leczącym zarówno w arteterapii, jak i psychoterapii tańcem i ruchem. Odnajdywanie znaczeń w procesie twórczym przy jednoczesnym umożliwianiu pacjentowi wejścia w ten proces są głównymi zadaniami terapeuty w trakcie pracy arteterapeutycznej z pacjentem (Malchiodi, 2014b, s. 19). Dlatego też w trakcie warsztatów skupiałam się w głównej mierze na wnikliwej obserwacji procesu tworzenia uczestniczek oraz znaczeń, jakie nadawały one swoim dziełom. Wspólne poszukiwanie symboli oraz ich znaczeń stanowiło podstawę naszej pracy na zajęciach. Zaskakujące okazało się dla mnie to, jak bardzo dzielenie się nimi zbliżało zarówno uczestniczki do siebie wzajemnie, jak i uczestniczki do mnie jako terapeutki.

Przeważnie psychoterapeuci tańcem i ruchem zapraszają pacjentów do ruchu oraz omawiania treści, które w związku z nim mogą się pojawić. Zagłębianie się w pojawiające się na sesji tematy, ich analizowanie i odpowiadanie na pojawiające się pytania mogą przyczynić się do lepszego zrozumienia siebie. W trakcie trwania sesji psychoterapeuta wraz z pacjentem mogą zaangażować się we wspólne poruszanie się. Często wiąże się to z pojawieniem się u pacjenta poczucia bycia wspieranym przez terapeutę. Wspólna eksploracja ruchu, odzwierciedlenie go, może dać terapeutę lepszy wgląd w odczucia pacjenta i prowadzić do głębszego zrozumienia. Poszerzenie relacji terapeutycznej o aspekt ruchowy może w dużej mierze przyczynić się do lepszego wzajemnego poznania i zaowocować w procesie terapeutycznym. Dodatkowe zadanie, które pełni psychoterapia tańcem i ruchem, to pobudzenie pacjenta do obserwacji siebie, swoich myśli, odczuć w ciele, pojawiających się emocji czy obrazów oraz zintegrowania ich ze sobą (Wiśniewska i Pędzich, 2018).

Podczas spotkań miałam możliwość obserwacji działania uczestniczek z boku i bardzo ceniłam sobie taką możliwość. Gdy zmniejszała się energia grupy i rozpoznawałam w uczestniczkach niepewność w zrozumieniu przez nie treści poleceń proponowanych doświadczeń, to uczestniczyłam w działaniach bardziej aktywnie, również za pomocą swojego własnego ciała i ruchu. Uczestniczki przyglądały się wtedy mojemu ruchowi i z wyraźniejszą śmiałością angażowały się w działania. Zdarzało się również, że inicjowały kontakt we wspólnym poruszaniu się lub tworzeniu, co odczytywałam jako odczuwanie przez uczestniczki poczucia bezpieczeństwa w tej relacji.

W trakcie warsztatów zastosowano następujące interwencje niewerbalne, które ze względu na swoją specyfikę podzielić można na dwie kategorie – niewerbalne dotyczące pracy z ciałem oraz inne niewerbalne wypowiedzi arteterapeutyczne z wykorzystaniem narzędzi plastycznych. Wśród nich wyróżnić można:

- improwizację taneczną i ruchową,
- odzwierciedlenie ruchu osób w grupie,
- tworzenie improwizowanych scen,
- opowiadanie ruchem swojej historii,
- synchroniczne wykonywanie ruchów w grupie,
- tworzenie i odtwarzanie ścieżek ruchowych,
- poszukiwanie relacji ruchowych między częściami ciała,
- tworzenie grupowych rzeźb z ciał,
- poszukiwanie nowych sposobów kreowania ruchu,
- poszukiwanie ruchów ilustrujących powstałe frazy tekstowe,

- malowanie po ubraniu,
- tworzenie kolażu,
- malowanie farbą po papierze,
- malowanie farbą za pomocą ciała i różnych jego elementów w ruchu,
- tworzenie symbolicznych ilustracji.

Spśród interwencji werbalnych mających zastosowanie w trakcie zajęć wyróżniono:

- pisanie listów do ciała,
- pisanie po ciele,
- tworzenie własnych mantr samowspółczucia,
- pisanie wierszy,
- łączenie wybranych słów i tworzenie z nich wspólnej frazy tekstowej.

Zebrane od uczestniczek narracje oraz analiza wytworów przekonują, że podjęte działania z wykorzystaniem terapii przez sztukę stały się ważnym doświadczeniem zmiany u uczestniczek warsztatów. W przyjętym założeniu badawczym, przyczyniły się także do rozwoju wiedzy społecznej i ukazały pragmatyczny potencjał tego typu przedsięwzięć, co może przyczynić się do większego zainteresowania użytecznym wymiarem zastosowania sztuki.

BIBLIOGRAFIA

- Engeln, R. (2021). *Obsesja piękna. Jak kultura popularna krzywdzi dziewczynki i kobiety*, przekł. M. Bazylewska. Wydawnictwo W.A.B.
- Kemmis, S., McTaggart, R. (2009). Uczestniczące badanie interwencyjne. Działanie komunikacyjne i sfera publiczna. W: N.K. Denzin, Y.S. Lincoln (red.), *Metody badań jakościowych* (t. 1, s. 775–832), przekł. Ł. Marciniak. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Leavy, P. (2018). *Metoda spotyka sztukę*, przekł. K. Stanisław, J. Kucharska. Narodowe Centrum Kultury.
- Malchiodi, C.A. (2014a). Terapia ekspresyjna i podejścia multimodalne. W: C.A. Malchiodi (red.), *Arteterapia. Podręcznik* (s. 162–176), przekł. E. Bochenek. Grupa Wydawnicza Harmonia.
- Malchiodi, C.A. (2014b). Wprowadzenie. W: C.A. Malchiodi (red.), *Arteterapia. Podręcznik* (s. 19–21), przekł. E. Bochenek. Grupa Wydawnicza Harmonia.
- Neff, K.D. (2022). The Differential Effects Fallacy in the Study of Self-compassion: Misunderstanding the Nature of Bipolar Continuums. *Mindfulness*, 13(3), 572–576. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01832-8>
- Ogden, P., Minton, K., Pain, C. (2006). *Trauma and the Body. A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. Norton Professional Books.
- Payne, H. (2020). *Creative Dance and Movement in Groupwork*. Routledge.
- Pędzich, Z. (2018). Wprowadzenie. W: Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i Praktyka* (t. 1, s. 7–12). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Rayska, A. (2018a). Poruszony obraz. Współlistnienie ruchu i rysunku w psychoterapii tańcem i ruchem. W: Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i Praktyka* (t. 1, s. 203–212). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rayska, A. (2018b). W krzywym zwierciadle. Wykorzystanie ruchu w pracy z obrazem ciała. W: Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i Praktyka* (t. 1, s. 175–186). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Stahl, S. (2022). *Jak odkryć swoje wewnętrzne dziecko. Ćwiczenia*, przekł. S. Miłkowska. Wydawnictwo Otwarte.
- Wiśniewska, M., Pędzich, Z. (2018). Psychoterapia tańcem i ruchem. Podstawowe założenia, czynniki leczące i zastosowania. W: Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i Praktyka* (t. 1, s. 13–48). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wójcik, K. (2021). Redefinicja postrzegania ciała w dyskursie medialnym – ciałopozytywność i ciałoneutralność. *Studenckie Prace Prawnicze, Administratywistyczne i Ekonomiczne*, 38, 381–391. <https://doi.org/10.19195/1733-5779.38.24>

NETOGRAFIA

Mosty zamiast murów. Krąg Kobiet. <https://mostyzamiastmurow.pl/krag-kobiet/>

SUMMARY

Elements of Dance and Movement Psychotherapy and Art Therapy as Polymodal Activities in Working on Improving the Relationship with one's Body in Women in Early Adulthood

The paper addresses the impact of elements of Dance and Movement Psychotherapy and art therapy on improving the relationship with the body in women between 20 and 30 years of age. The participants in the workshops conducted by the author of the paper met for weekly classes during which they had the opportunity to take part in experiences that allowed them to explore these relationships through movement. The author characterises the problem of body relations in young women and the issues surrounding body work, explains what art therapy is in polymodal terms and Dance and Movement Psychotherapy. The text is complemented by a description of each of the six meetings carried out as part of the project. The author supplemented the description of each workshop with appropriate photographic documentation.

KEY WORDS: art therapy, Dance and Movement Psychotherapy, polymodal approach, art therapy