

Dr Elżbieta Lubińska-Kościółek

ORCID: 0000-0002-6106-4695

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

Terapia, która uwalnia radość. Taniec, ruch i niepełnosprawność w perspektywie doświadczeń uczestników zajęciach baletowych w studio *Ballet for All Kids*

Streszczenie

W tekście podjęto refleksję nad radością ujmowaną jako pozytywnie wartościowana emocja, nastrój oraz dyspozycja do jej odczuwania w perspektywie doświadczeń grupy tancerzy z niepełnosprawnością, uczestników zajęć organizowanych w kalifornijskiej szkole Ballet for All Kids. Analiza reportażu ukazującego przygotowania tancerzy do występu wieńczącego całoroczną pracę umożliwiła ukazanie nie tylko terapeutycznych wartości samego tańca, jako czynnika kształtującego samoświadomość i wzmacniającego motywację do działania, ale również znaczenia radości w perspektywie rozwoju osobowego tancerzy.

Słowa kluczowe: taniec, terapia, niepełnosprawność, radość, autorehabilitacja

Kontekst teoretyczny badań

Z perspektywy antropologii taniec jest jedną z form (obok ruchów związanych z ceremoniami, rytuałami, sztukami walki czy np. komunikowaniem się gestami) ustrukturyzowanego ruchu ludzkiego ciała w czasie i przestrzeni, i jako taki stanowi pewien systemem wiedzy społecznie i kulturowo konstruowanej, odzwierciedlającej wartości, obyczaje, a także zmiany dokonujące się w społeczeństwach (Kaeppler 2000). Jest także faktem społecznym, głęboko zakorzenionym w ludzkich interakcjach, który może być rozpatrywany jako system znaków w pewnym kontekście społecznym lub/ i język emocji określający ludzkie działanie (Blacking 1983).

Analiza definicji tańca wskazuje, że jest on zwykle związany z ruchem ciała, stanowiącym jego instrument oraz pozwalającym na wyrażanie emocji w odniesieniu do świata. Ruch ciała ma w tańcu wymiar znakowy i symboliczny, a o jego kreatywnym potencjale stanowi niewątpliwie fakt, że dokonuje się „pomiędzy” widzami i tancerzem, ale również ciałem i świadomością (Berleant za: Bieszczad 2023). Język tańca to nie tylko sposób, w jaki tancerz wpisuje w określoną przestrzeń swoje ruchy i gesty, realizuje określony styl czy rytuał, ale również „warunki nawiązania cielesnej relacji (...), które jedynie na drodze abstrakcji postrzegać można w oderwaniu od konkretnego tańca, od czynności tańczenia, od praktycznego celebrowania, próbowania, kontestowania reguł, to kultura ciała” (Chałupnik, Klimczyk 2020, s. 11). Jako ruch rytmiczny zakorzeniony w stanach emocjonalnych, „będący ich uzewnętrżeniem bądź dążący do ich wywołania” (Kowalska 1985, s. 180), taniec jest samoekpresją, a także środkiem wyrazu służącym komunikacji. Ciało/ruch są bowiem zarazem miejscem przechowywania informacji, jak i kreowania nowych, będących źródłem zmiany (Sanson 2011).

Wartość lecznicza ruchu i tańca, choć doceniana od wieków, zaczęła być w pełni wykorzystywana w praktyce edukacyjnej i terapeutycznej, a także i eksplorowana w badaniach naukowych w XX wieku. Współczesne prace badawcze realizowane w obszarze neuronauk potwierdzają, że

muzyka stymuluje ośrodek nagrody w mózgu, podczas gdy taniec aktywuje obwody sensoryczne i motoryczne, prowadząc do zrozumienia zależności między zachowaniem a mózgiem oraz jego plastycznością (np. Karpati i in. 2015; Burzyska i in. 2017; Duch 2019)

Za pionierkę terapeutycznego wykorzystania tańca uznaje się Marian Chance, która prowadząc w studiu tańca w Waszyngtonie zajęcia z zakresu improwizacji ruchowej, dostrzegła możliwość wykorzystania ruchu jako narzędzia komunikacji i rozwoju osobistego uczestników. W 1942 roku Chance została zaproszona do pracy z pacjentami ST. Elizabeth Hospital. W kolejnych latach doskonaliła swoją wiedzę i umiejętności, uczęszczając na zajęcia do waszyngtońskiej szkoły psychoterapii i tworząc jednocześnie podwaliny metody, współcześnie lokowanej w obszarze psychoterapii (Pędzich 2014).

Według definicji ADTA (American Dance Therapy Association), psychoterapię tańcem i ruchem można określić jako „psychoterapeutyczne wykorzystanie ruchu w celu rozwijania integracji emocjonalnej, społecznej, poznawczej i fizycznej jednostki dla poprawy jej zdrowia i dobrostanu”⁸.

W psychoterapii ruchem i tańcem podstawową jednostką analizy jest ciało i jego zindywidualizowany wzorzec opisywany jako język ciała. Analiza ruchu pozwala na rozpoznanie potrzeb osoby, stawianie hipotez diagnostycznych, a wreszcie opracowywanie procesu twórczego ukierunkowanego na zwiększenie świadomości ciała i jego integrację z umysłem.

W Polsce taniec terapeutyczny, określany mianem choreoterapii, zaczęto stosować w latach 70. Prekursorką i propagatorką podejścia była Zofia Aleszko (1990), która choreoterapię leczniczą określała jako metodę wykorzystującą taniec wzbogacony ćwiczeniami muzyczno-ruchowymi oraz improwizacjami ruchowymi do muzyki. Jako podstawowe formy choreoterapii Aleszko (2004, s. 226) wskazała: taniec w różnych jego odmianach (towarzyski, integracyjny, regionalny etc.), ćwiczenia

⁸ <https://www.adta.org/about> (dostęp: 10.05.2025).

muzyczno-ruchowo-oddechowe, zabawy ruchowe oraz improwizacje ruchowe do wybranej muzyki.

Psychoterapia tańcem i ruchem (dance movement therapy/psychotherapy – DMT/DMP) oraz taniec terapeutyczny (choreoterapia) to zatem dwa, wyodrębnione w procesie stosowania tańca dla celów leczniczych, odrębne nurty. W obu przypadkach uznaje się, że świadomość ciała i doświadczanie jego ruchu są punktem wyjścia dla otwarcia umysłu, a w konsekwencji zmiany, a więc ciało i umysł stanowią nierozzerwalną jedność. Tym, co różni oba podejścia, jest natomiast wykształcenie terapeuty oraz czynnik leczący, za który w przypadku DTM uznaje się relację, podczas, gdy w tańcu terapeutycznym jest nim sam taniec, co pozwala przypisać taniec terapeutyczny do arteterapii⁹.

Możliwość wykorzystania tańca dla celów terapii w znaczącej mierze wynika z faktu, że jest on zanurzony w doświadczeniach afektywnych. Emocje ujawniane w tańcu za pomocą pozycji i ruchu ciała, gestów, spojrzeń i mimiki pozwalają uczestnikom rozpoznać i nazwać własne stany emocjonalne i określać ich wpływ na relacje z innymi. Ruch umożliwia wyrażanie tego, co trudne, uwalnia tłumione uczucia i pomaga odkrywać rozmaite konteksty, w których się pojawiają, a także rozwijać zdolność do tworzenia i modyfikowania wzorców reagowania w określonych sytuacjach. Jednocześnie doświadczenie ruchu w zróżnicowanym tempie, różnych rytmach, jakościach i kształtach doskonali język ciała, otwierając nowe możliwości ekspresji emocji (Pędzich 2014).

Dążenie do wyzwalamia radości jako pozytywnie wartościowanej emocji pozostającej w ścisłym związku z poczuciem dobrostanu uczestnika jest jednym z naturalnie wyłaniających się celów terapii z wykorzystaniem tańca i ruchu.

Oxford Companion to Emotion and the Affective Sciences definiuje radość jako przyjemny stan emocjonalny, dzielący przestrzeń konceptualną z innymi pozytywnymi emocjami takimi jak: uniesienie, szczęście, a w mniejszym stopniu rozbawienie. Radość, co istotne w kon-

⁹ <https://www.stowarzyszeniedmt.pl/pl/psychoterapia-tancem-i-ruchem-a-choreoterapia> (dostęp: 10.05.2025).

tekście podjętej problematyki, pojawia się w sytuacjach postrzeganych jako bezpieczne (Lazarus za: Meadows 2014).

Zdaniem Meadows (2014) można wyodrębnić trzy typy odczuwania stanu radości: 1. podekscytowanie vs. spokojna radość; 2. zindywidualizowana, a więc ta, której doświadcza jednostka oraz afiliacyjna, czyli współdzielona z innymi (przy czym w świetle wyników przeprowadzonych badań radość afiliacyjna ujawnia się zdecydowanie częściej niż zindywidualizowana); 3. radość wyprzedzająca vs. radość dopełniająca – radość wyprzedzająca pojawia się w sytuacji, gdy jakieś oczekiwania, pragnienia z pewnością zostaną spełnione, a radość dopełniająca natomiast jest związana z sytuacją, gdy marzenia, oczekiwania jednostki zostały zrealizowane.

Autor wskazał ponadto pięć fenomenologicznych wymiarów radości, którymi są: harmonia i jedność (poczucie harmonii w relacji ze sobą i innymi), witalność (poczucie energii i mocy aktywizujące poszukiwanie przyjemności), transcendencja (poczucie możliwości przekraczania granic przestrzeni, czasu, świadomości lub własnego ja), wolność (radość wyzwala poczucie wolności fizycznej i niezależności w myśleniu).

Z kolei M.J. Johanson (2020), w oparciu o systematyczną analizę literatury przedmiotu, wyodrębnił cztery możliwe poziomy analizy radości: 1. radość jako emocja, czyli pozytywnie wartościowane doświadczenie; 2. radość jako nastrój, stan odczuwany na określonym poziomie; 3. radość jako dyspozycja do doświadczenia emocjonalnego stanu radości; 4. radość jako owoc duchowy, duchowe poczucie satysfakcji, pewna wartość, która nie wynika z okoliczności zewnętrznych, ale zaufania. „pewnego rodzaju głębokie zadowolenie z dobroci Boga” (Johanson 2020, s. 9).

Z perspektywy psychologii rehabilitacji, realizowanej w paradygmacie pozytywnego ukierunkowania, optymizm, radość, nadzieja, dążenie do szczęścia czy też dobre samopoczucie to pozytywne konstrukty o istotnym sprawczym znaczeniu (Majewicz 2019). Ujęcie niepełnosprawności człowieka w kontekście zdrowia i stanów związanych ze zdrowiem oraz aktywności i uczestnictwa, jako fundamentalnych dla

zrozumienia funkcjonowania osoby czynników (WHO 2001), ukierunkowuje uwagę badaczy i praktyków na poszukiwanie rozwiązań kładących nacisk na zaangażowanie uczestnika i przyjmowanie odpowiedzialności za własny rozwój i świadome nim kierowanie, a więc sprzyjających autorehabilitacji (Palak 2014). Taniec tworzy szczególną przestrzeń dla rozważań zarazem nad niepełnosprawnością, jak i procesem rehabilitacji, zwłaszcza ten ujmowany w perspektywie twórczości (Żuraw 2020). W sytuacji niepełnosprawności tancerza jest też, jak zauważa Ann Cooper Albright (2017, s. 39), doskonałym polem refleksji nad konstruktom sprawności ciała, podmiotowości, ale także i „kulturowej widzialności”.

Materiał i metoda

Celem prezentowanych w niniejszym opracowaniu badań jest opis i analiza doświadczenia radości u dzieci z różnymi niepełnosprawnościami uczestniczących w zajęciach z zakresu tańca, prowadzonych przez Bonnie Schlachte w szkole Ballet for All Kids w Kalifornii, w perspektywie samorozwoju.

Poszukiwania badawcze ukierunkowały pytania:

1. Jak doświadczenie radości ujawnia się w zachowaniach bohaterów reportażu?
2. W jakich kontekstach pojawia się radość?
3. Jak doświadczenie radości określa aktywność badanych?

W badaniu zastosowano analizę dokumentów, której przedmiotem mogą być utrwalone w różnej formie doświadczenia i fakty społeczne. Jako wartościowe źródło informacji, dokumenty te charakteryzuje trwałość zapisanych informacji, operujących językiem charakterystycznym dla danego środowiska, jak również powszechna dostępność (por. Kubinowski 2010, s. 214–215). Obejmują zarazem formy pisane, jak i niepisane, do których zaliczany jest także film. Obraz, jak zauważa Konecki (2005), pozwala łatwiej i bardziej szczegółowo zinterpretować kontekst działania podmiotu.

Jako dokument wykorzystano film dokumentalny *Everybody Dance* (2022), w reżyserii Dana Watta, który obserwował przygotowania dzieci z niepełnosprawnościami do występu tanecznego w szkole baletowej Bonnie Schlachte.

Podstawowymi jednostkami analizy były wypowiedzi, pozawerbalne komunikaty świadczące o doświadczaniu radości (gesty, mimika, ruch ciała, łzy), a także sceny ukazujące uczestników w różnych sytuacjach i kontekstach związanych z ich codziennym życiem.

Ballet for All Kids to nazwa certyfikowanego programu nauczania, posługującego się klasyczną techniką baletową w pracy z dziećmi, niezależnie od ich sprawności i zdolności, w celu wyzwolenia potencjału rozwojowego, zwiększenia samoświadomości i poczucia satysfakcji z osiągnięć. W procesie uczenia się wykorzystywane są wzrok, słuch, doświadczenia płynące ze stymulacji przedsionka oraz praca z emocjami. Pomoce dydaktyczne są dostosowywane do potrzeb uczestników. Metoda bazuje między innymi na autorskich pomocach i kompozycjach ułatwiających osobom uczącym się umiejscowienia ruchu w czasie, rozpoznawania emocji, łączenia doświadczeń płynących z różnych źródeł (zob. www.balletforallkids.com/schlachtemethod).

Prezentacja wyników

Film stanowi zapis przygotowań uczestników szkoły Ballet for All Kids do końcowego występu zespołu zatytułowanego „Shine”, tworzonego pod kierunkiem założycielki studia Bonnie Schlachte. Głównymi bohaterami reportażu są dziesięcioletnia Dakota z MPD, dwiętnastoletnia Sarah, u której zdiagnozowano neuropatię (choroba Charcota-Mariego-Tootha) oraz osoby w spektrum autyzmu: piętnastoletni Liam, sześciioletnia Eilidh, pięcioletnia Charlie i dwudziestoczteroletnia Brianna. Pierwsze ujęcie filmu ukazuje bohaterów w trudnych emocjonalnie momentach. Opatrzono jest komentarzem jednej z matek: „Wiele dzieci tak często słyszy, że są inne, że zaczyna w to wierzyć. Ale te dzieci mają takie same uczucia jak inni.

I wszystkie mają też możliwość by doświadczać sukcesu” i stanowi o istocie przekazu całego dokumentu, który jest nie tylko opowieścią o niezwykle terapeutycznej sile tańca, ale również o odkrywaniu siebie, budowaniu zaufania do siebie oraz pokonywaniu barier.

W oparciu o wypowiedzi uczestników oraz ich komunikaty poza-werbalne świadczące o doświadczaniu radości wyodrębniono trzy główne obszary tematyczne: radość jako doświadczenie związane z ruchem; radość jako doświadczenie wynikające z poczucia sprawstwa, doświadczania sukcesu i zmiany; radość w relacjach z innymi i ta związana z przestrzeganiem rzeczy.

Radość jako doświadczenie związane z ruchem

W wielu scenach filmu zostały zarejestrowane reakcje mimiczne dzieci w sytuacji wykonywania ruchów związanych z układem choreograficznym, świadczące o przeżywaniu radości. Dla sześciolatniej Eilidh ruch jest podstawową potrzebą, a jednocześnie źródłem prawdziwej radości. „Ona po prostu kocha tańczyć” – stwierdza jej matka. Uśmiech na twarzy, który nieustannie pojawia się u tańczącej Charlie, będącej również dzieckiem autystycznym, jest także dowodem na to, jak zauważa Bonnie Szlachte, że nie można kategoryzować dzieci i przypisywać im określonych cech, zakładać, że czegoś nie mogą. Tańcząca Charlie nie tylko okazuje radość gestem i mimiką, ale również często wokalizuje lub mówi podczas prób. Zapytana przez Bonnie „Czy możemy nieustannie mówić podczas zajęć, kiedy gra muzyka?”, odpowiada: „Nie”, ale gdy nauczycielka pyta: „A czy można robić hałas?”, dziewczynka mówi z przekonaniem: „Tak, żeby pokazać, że jest się szczęśliwym”.

Radość jako doświadczenie wynikające z poczucia sprawstwa, doświadczania sukcesu i zmiany

Ten aspekt odzwierciedlają w szczególności wypowiedzi Sarah, dla której taniec jest walką o każdy kolejny ruch, ale jednocześnie najpiękniejszym doznaniem. „Słyszę muzykę i nagle czuję taką radość, że jest jej

zbyt wiele we mnie, więc muszę coś zrobić i zaczynam tańczyć”. Udział w zajęciach daje nastoletniej Sarah możliwość realizowania swojej pasji, jest też łączony z pokonywaniem własnych ograniczeń: „To rodzaj cudu, jaki dokonał się, odkąd pracuję z Bonnie. Kiedy tu przyszłam, nie potrafiłam przejść przez studio i nie przewrócić się”. Szkoła baletowa jest tym miejscem, do którego przynależy, z którym czuje się związana. Podobnie Liam – podczas rozmowy z matką stwierdza, uśmiechając się delikatnie: „W szkole i w miejscach publicznych czułem się bardzo nie na miejscu. Przez całą szkołę podstawową zastanawiałem się, co jest ze mną nie tak? Ale w balecie po prostu pasuję. To miejsce, gdzie mogę przynależeć”.

Perspektywę radości wynikającej z pocucia doświadczenia siebie i zmiany ukazuje także komentarz matki Brianny: „Ona nie cieszy się z samego tańca, lecz z tego, w jaki sposób tworzy on jej uczucia. Taniec czyni ją szczęśliwą i dumną. (...) Stojąc na scenie, jest w niebie”.

Radość w relacjach z innymi

Dzieci, ucząc się wspólnie, tworzą wspólnotę, w której nawiązują relacje i doświadczają wielu sytuacji związanych z wymianą emocjonalną, zdobywają kolejne osiągnięcia, a te nowe umiejętności wywołują uśmiech i chęć przytulenia się do innego dziecka, do dorosłego. Dakota jest tą bohaterką reportażu, która uśmiecha się bardzo często, mówi także o radości, odnosząc ją nie tylko do tańca, ale również do relacji z innymi. „Jestem szczęśliwa i podekscytowana występem, bo będę tańczyła z wolontariuszami i moją przyjaciółką Katie”.

Radość związana z postrzeganiem rzeczy

W jednej z ostatnich scen filmu Dakota, opowiadająca o swoich emocjach związanych z występem, stwierdza: „Założę białą sukienkę i mama będzie płakała”. Mówiąc te słowa, dziewczynka patrzy w obiektyw w skupieniu i uśmiecha się. W istocie elementy ubioru związane z tańcem, szczególnie atłasowe baletki na stopach tańczących, są często rejestrowane za pomocą kamery, są przewijającym się elementem obra-

zu. Ich lekkość, kojarzona z gracją ruchów, kontrastuje z widoczną niepełnosprawnością tancerzy. Jednocześnie jednak jest zestawiana z doświadczanymi przez tańczących emocjami, ich radością, poruszeniem, często ekscytacją. Finałowy występ w teatrze, z oprawą właściwą sztuce baletowej, zwraca uwagę na świat rzeczy i przedmiotów, które będąc atrybutem tancerza, wyjątkowości jego talentu i umiejętności, stają się w naturalny sposób częścią świata grupy tancerzy z niepełnosprawnościami.

Analiza wypowiedzi nauczycielki tańca oraz wolontariuszy umożliwiła wyodrębnienie dwóch podstawowych tematów.

Doświadczenie radości wynikające z poczucia sensu towarzyszącego wykonywanej pracy

Komentarze Bonnie Schlachte stanowią znaczącą część reportażu i świadczą o jej wielkiej pasji i przekonaniu o efektywności pracy oraz sensowności podejmowanych zadań. Wypowiedzi Bonnie są niezwykle ekspresyjne. Ruchy ciała, gesty, mimika często wyrażają radość. „Nie uczę dzieci tańczyć po to, żeby zostały baletnicami. Uczę je tańczyć, żeby uwierzyły w siebie” – podkreśla Bonnie. Podobnie wypowiedzi wolontariuszy dotyczące pracy są nacechowane emocjonalnie i wskazują na głębokie doświadczenie radości. Dla wielu z nich wolontariat jest początkiem stałej współpracy z Bonnie.

Doświadczenie radości w interakcji

Dla wolontariuszy, którzy towarzyszą tancerzom w codziennych próbach, a następnie w głównym występie, relacja z dziećmi staje się szczególnym źródłem radości związanej przede wszystkim ze współodczuwaniem pozytywnych emocji podopiecznych, ale również z przekonaniem o tym, że są dla nich ważnymi osobami.

Analizie poddano również zachowania niewerbalne i wypowiedzi rodziców. Na tej podstawie wskazano dwa główne tematy.

Radość wynikająca z poczucia dumy rodzicielskiej

Występujący w reportażu bliscy tancerzy często uśmiechają się, mówiąc o osiągnięciach swoich dzieci, oznaką tej radości są również łzy. Ojciec Sarah z zachwytem obserwuje finałowy występ córki, a potem zaczyna płakać. Jest wzruszony, szczęśliwy, doświadcza dumy, podobnie jak ojciec Liama. „Jestem z niego dumny” – stwierdza z uśmiechem.

Radość postrzegana jako dyspozycja/cecha dziecka

Dakota, jak wynika z wypowiedzi jej babci, jest osobą, która potrafi cieszyć się życiem i nie postrzega go z perspektywy swojej niepełnosprawności. „Dakota ma w sobie siłę, która pozwala jej robić wszystko, co zechce, realizować swoje plany i wzmacniać innych. Kiedy mam gorszy dzień – stwierdza jej babcia – mówi, że dam radę, kiedy poczuje się lepiej”.

Ojciec Sarah mówi o córce, że ma w sobie „ducha radości”. Sarah była w szkole odrzucana i wyśmiewana. „Ludzie często są nieświadomi – zauważa jej ojciec – ale radość Sarah może to zmienić”.

Syntetyzując zaprezentowane wyniki, można wskazać trzy obszary analizy zaprezentowanego materiału: 1. Radość jako czynnik sprzyjający autorehabilitacji; 2. Rodzaje i wymiary radości doświadczanej przez uczestników, rodziców i profesjonalnych tancerzy; 3. Sposoby odczuwania radości i konteksty w jakich się ujawniają.

Dyskusja wyników

Wartość filmu, jako materiału badawczego poddawanego analizie z perspektywy nauk społecznych, wynika niewątpliwie z faktu, że jako zarejestrowany obraz pozwala na wielokrotną obserwację działania podmiotów w określonych kontekstach, w interakcji z innymi osobami, przedmiotami, ale również, jak w przypadku prezentowanego reportażu, faktami uwikłanymi w doświadczenia sensoryczne. Możliwość ponownego analizowania scen filmu, wybranych jako reprezentatywne dla danej kategorii, sprzyja przede wszystkim obiektywizacji samego badania.

Dla bohaterów filmu – osób z różnymi niepełnosprawnościami, ale również z bagażem doświadczeń społecznych wynikających z marginalizacji, odrzucenia czy też postrzegania własnych zasobów jako niewystarczające do realizacji celów i marzeń, taniec jest przestrzenią odkrywania siebie i swojego potencjału sprawczego, ale również aktywności i uczestnictwa, tak istotnych dla właściwego odczytania potrzeb konkretnego człowieka (ICF 2001). Ta kwestia w istocie została w reportażu doskonale zaprezentowana za pośrednictwem wypowiedzi Bonnie Schlachte, jak również scen ukazujących wykorzystanie zindywidualizowanych pomocy opracowanych z myślą o uczestnikach zajęć.

Ciało i ruch, jego umiejscowienie w przestrzeni nie tylko w sensie fizycznym, ale również poznawczym i emocjonalnym, określają poczucie przynależności i samoświadomość. W tym znaczeniu taniec jawi się zarazem jako instrument terapii (Pędzich 2014), jak i autorewalidacji (Palak 2014; Żuraw 2020).

Ciało unaocznione, obecne, ciało doświadczające trudności i pokonujące bariery, jednocześnie to samo ciało wyposażone w atrybuty profesjonalnego tancerza, tworzy ową, odwołując się do Arnolda Berleanta (za: Bieszczad 2023) przestrzeń „pomiędzy” tańczącym a widzem, w której możliwe jest nie tylko redefiniowanie niepełnosprawności (Albright 2017), ale również analizowanie samego doświadczenia radości uczestników zajęć. Język ciała jako język komunikacji (Sanson, 2011) pozwala na identyfikowanie stanów emocjonalnych bohaterów w różnych kontekstach i sytuacjach, uzupełniając informacje płynące z ich wypowiedzi.

Przedstawione dane wskazują, że radość została ukazana w materiale filmowym nie tylko jako pozytywnie wartościowane doświadczenie, nastrój towarzyszący aktywności, ale również jako cecha bohaterów (Johanson 2020) – szczególnie Sarah, Dakoty oraz samej twórczyni studio – i jako dyspozycja stanowiąca o ich wyjątkowej wewnętrznej sile i motywacji do działania. Radość może być również rozpatrywana jako stan, który w zależności od sytuacji oraz osobowych predyspozycji bohaterów, łącząc się z określoną ekspresją werbalną i pozawerbalną, wskazuje na podekscytowanie lub spokojną radość. Poczynione analizy potwierdzają

ponadto spostrzeżenia Meadows (2014), że radość przyjmująca w omawianym przypadku formę zindywidualizowaną i afiliacyjną, znacznie częściej ujawniała się jako współdzielona w sytuacji kontaktu z innymi osobami i fakt ten dotyczył zarazem uczestników zajęć, tancerzy, jak i rodziców. Radość afiliacyjna w doświadczeniach bliskich związana była przede wszystkim z współodczuwaniem i doświadczeniem dumy, stanowiąc tym samym także wartość w procesie rehabilitacji.

Analizując doświadczenie radości w perspektywie pięciu jej wymiarów zaproponowanych przez Meadows (2014), można odnieść ją przede wszystkim do aspektu transcendencji (związanego z poczuciem przekraczania granic i świadomością „ja” bohaterów reportażu), zaznaczającej się wyrażnie w wypowiedziach Sarah i Liama, jak również harmonii i jedności oraz witalności obecnej w zachowaniach niewerbalnych młodszych uczestników zajęć. Jako przykład może posłużyć sześciolatka Eilidh, która pozostając w nieustannym ruchu, tańcząc w niemal każdej sytuacji, emanuje energią i niesłabnącą radością.

Podsumowanie i wnioski z badań

Przeprowadzone analizy ukazują radość jako pozytywne doświadczenie związane z terapią tańcem, wskazując jego wartość w wymiarze osobowym i społecznym.

Doświadczenie radości ujawnia się w niewerbalnych zachowaniach uczestników, w ekspresji całego ciała, mimice twarzy, reakcjach organizmu oraz ich wypowiedziach. Słowo „radość” użyte zostało w materiale filmowym wielokrotnie; wprost niezdefiniowane przez bohaterów filmu, lecz określone poprzez sytuacje i konteksty. Najczęściej radość wynikała z doświadczenia relacji z innymi, była współdzielona, ale także wiązała się z poczuciem sprawstwa, bycia we właściwym miejscu i świadomości własnych potrzeb. Jako czynnik wzmacniający, a zarazem wyzwalający zmianę, może być zatem przede wszystkim rozważana w perspektywie rehabilitacji/ autorehabilitacji. Doświadczenie radości pojawia się jednak również w re-

portażu w szerszym kontekście, a mianowicie jako narzędzie budowania świadomości społecznej. W sytuacji bowiem, gdy radość tancerza z niepełnosprawnością pokonującego ograniczenia własnego ciała zostaje ulokowana pomiędzy nim a widzami, musi pojawić się refleksja nad istotą samej niepełnosprawności.

Bibliografia

- Aleszko Z., *Choreoterapia w psychiatrii*, w: *Arteterapia*, Wrocław 1990.
- Aleszko Z., *Główne aspekty choreoterapii klinicznej stosowanej w psychiatrii (refleksje własne na podstawie studiów literatury przedmiotu)*, w: M. Knapik, W.A. Sacher (red.), *Sztuka w edukacji i terapii*, Kraków 2004.
- Albright A.C., *Strategie sprawności: negocjowanie niepełnosprawnego ciała w tańcu*, w: E. Godlewska-Byliniak (red.) *Odyskiwanie obecności. Niepełnosprawność w teatrze i performansie*, Warszawa 2017.
- American Dance Therapy Association, *Dance Movement Therapy Definition*; <https://www.adta.org/about>
- Bieszczad L., *Medium tańca w ujęciu Arnolda Berleanta*, „Pamiętnik teatralny” 72, 4/2023, s. 121–137.
- Ballet for All, metoda Schlachte; <https://www.balletforallkids.com/schlachte-method>
- Blacking J., *Movement and Meaning: Dance in Social Anthropological Perspective*, „Dance Research: The Journal of the Society for Dance Research”, 1(1)1983, s. 89–99.
- Burzynska A.Z., Finc K., Taylor B.K., Knecht A.M., Kramer, A.F., *The Dancing Brain: Structural and Functional Signatures of Expert Dance Training*, „Frontiers in Human Neuroscience”, 11, 2017
- Chałupnik A., Klimczyk W. *Zatańczyć, wyrazić, opisać. Języki tańca*, „Kultura Współczesna”, 4(111), 2020.
- Duch W., *Tańczące mózgi, tańczące ciała*, 2018, <https://is.umk.pl/~duch/pubs/18-Taniec%20i%20mozg.pdf>
- Everybody Dance* (film), 2020, reż. D. Watt; <https://www.youtube.com/watch?v=4rGHm1FAjPc&t=3129s>

- Johanson M.J., *Joy: a review of the literature and suggestions for future directions*, "The Journal of Positive Psychology", 1, 2020, s. 5–24.
- Kaeppler A. L., *Dance Ethnology and the Anthropology of Dance*, "Dance Research Journal", 32 (1), 2000, s. 116–125.
- Karpati F.J., Giacosa Ch., Foster N.E. V, Penhune V.B., Hyde K.L., *Dance and the Brain*, "Annals of the New York Academy of Sciences", 1337, 2015, s. 140–146.
- Kubiniowski D., *Jakościowe badania pedagogiczna. Filozofia – Metodyka – Ewaluacja*, Lublin 2010. Konecki K.T., *Wizualne wyobrażenia. Główne strategie badawcze w socjologii wizualnej a metodologia teorii ugruntowanej*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, 1 (1), 2005
- Kowalska J., *Taniec jako forma przekazu treści kulturalnych. Uwagi wstępne*, „Etnografia Polska”, t. XXII, z. 1, 1985.
- Majewicz P., *Rehabilitacja osób z niepełnosprawnościami z perspektywy psychologii pozytywnej, Rehabilitacja osób z niepełnosprawnościami z perspektywy psychologii pozytywnej*, „Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo”, 244(2), 2019, ss.
- Meadows C.M., *A psychological perspective on joy and emotional fulfillment*, New York 2014.
- Movement and Meaning: Dance in Social Anthropological Perspective*, „Dance Research: The Journal of the Society for Dance Research”, Vol. 1, No. 1, The Proceedings of the First Conference of British Dance Scholars Sponsored Jointly by the Calouste Gulbenkian Foundation and The Radcliffe Trust, 2–4 April 1982, Spring 1983, s. 89–99.
- Palak Z., *Samowychowanie a proces autorehabilitacji osób z niepełnosprawnościami*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia”, 27 (1), 2014, s. 11–18.
- Pędzich Z., *Psychoterapia tańcem i ruchem w Polsce i na świecie*, w: Z. Pędzich (red.) *Psychoterapia tańcem i ruchem*, Sopot 2014.
- Polskie Stowarzyszenie Psychoterapii Tańcem i Ruchem, *Psychoterapia tańcem i ruchem a choreoterapia*, <https://www.stowarzyszeniedmt.pl/pl/psychoterapia-tancem-i-ruchem-a-choreoterapia>
- Sanson A.N., *Movement and dance in young children's lives: crossing the divide*, "Co-unterpoints", 407, 2011, s. 25–38.
- WHO, Międzynarodowa Klasyfikacja Funkcjonowania, Niepełnosprawności i Zdrowia, 2001, https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42407/9241545429_pol.pdf
- Żuraw H. (2020), *Rehabilitacja w perspektywie twórczości*, Siedlce: Wyd. Uniwersytetu w Siedlcach

Therapy that releases joy: Dance, movement and disability in the perspective of the experiences of Ballet for All Kids program participants

Abstract

The text reflects on joy understood as a positively valued emotion, mood and disposition to feel it in the perspective of the experiences of a group of dancers with disabilities, participants of classes organized at the Californian school Ballet for All Kids. Analysis of the report showing the preparations of the dancers for the performance crowning the year-long work made it possible to show not only the therapeutic values of dance itself as a factor shaping self-awareness and strengthening the motivation to act, but also the importance of joy in the perspective of the personal development of the dancers.

Keywords: dance, therapy, disability, joy, self-directed support