

## **RUCH I TANIEC A POCZUCIE WOLNOŚCI U KOBIET PRZEBYWAJĄCYCH W ZAKŁADZIE KARNYM**

Od kilku lat zajmuję się zawodowo choreoterapią i możliwościami jej zastosowania w oddziaływaniach resocjalizacyjnych. Tak pojawił się pomysł wprowadzenia terapii tańcem do zakładu karnego w Opolu (Areszt Śledczy z oddziałami zakładu karnego). Prowadząc tam od ponad 3 lat systematyczne zajęcia dla Kobiet i od ponad 2 lat – dla mężczyzn osadzonych w Areszcie Śledczym w Opolu. Chciałabym zaprezentować opis przebiegu tych zajęć i efekty, jakie dostrzegają sami uczestnicy choreoterapii. Z czasem z moich doświadczeń zaczął wyłaniać się autorski projekt przewidujący wprowadzenie arteterapii i choreoterapii do innych zakładów karnych w Polsce. Projekt otrzymał nazwę „Wyspa”, ponieważ jego uczestnicy często podkreślają, że chętnie właśnie tam by się znaleźli, a ponieważ fizycznie nie mogą – przenoszą się tam za pomocą wyobraźni, ruchu i muzyki poznanej na zajęciach<sup>1</sup>.

Prezentowany projekt – jak już wspomniałam - to połączenie terapii tańcem (choreoterapii) i procesu resocjalizacji wobec osób nieprzystosowanych społecznie, przebywających w zakładach karnych. **Choreoterapia** choreia (gr.) „taniec” i therapeuein (gr.) – „leczyć, opiekować się” (etymologia wyrazu - choros (gr.) – taniec grupowy) – leczenie tańcem. Forma terapii wykorzystująca ekspresję ruchową. Choreoterapia współczesna powstała w Stanach Zjednoczonych Ameryki w latach 40. XX wieku i od tego momentu obserwujemy jej intensywny rozwój. Najnowsza definicja tej formy terapii według American Dance Therapy Association (ADTA) określa choreoterapię jako: „terapeutyczne wykorzystanie ruchu jako procesu, poprzez który wspomagana zostaje emocjonalna i fizyczna integracja”<sup>2</sup>. W terapii tańcem można wyróżnić trzy podstawowe funkcje: diagnostyczną, profilaktyczną i terapeutyczną. Choreoterapia cieszy się coraz większym zainteresowaniem jako forma rozwoju osobistego (dla dorosłych), forma relaksacyjna dla kobiet w ciąży i dla kobiet z małymi dziećmi, osób starszych i dzieci i młodzieży.

---

<sup>1</sup> Por. A. Glińska – Lachowicz, *Terapia Tańcem dla skazanych (Areszt Śledczy, Opole) Projekt „WYSPA”, Cz.I, Powstanie projektu, „Arteterapia” nr1/2013, s. 33 i następane.*

<sup>2</sup> D. Koziełło, *Terapia tańcem, „Kultura fizyczna” 1997/1, s. 20.*

Początki choreoterapii, czyli leczniczego wykorzystywania tańca w historii ludzkości są trudne do ustalenia. Najstarsze dowody na znajomość tańca przez ludzi sięgają neolitu (np. skalne malowidła przedstawiające tancerzy), taniec łączył się z rytuałami i obrzędami, będąc jednocześnie częścią kultury i religii. Wykorzystywany był przez szamanów i uzdrowicieli, nie stronili od niego nawet filozofowie – czego najbardziej znanym przykładem jest Sokrates, który uważał, że „dzięki uprawianiu sztuki tanecznej [...] ciało jest w lepszej formie, a umysł bardziej giętki i swobodny”, przykłady leczenia tańcem znaleźć można także w Biblii (Stary Testament). Nawet w średniowieczu taniec był odzwierciedleniem idei, religijności i zasad życia codziennego, łącząc w sobie myśl o śmierci i marności życia – czego najśłynniejszym symbolem został „Dance Macabre” (taniec śmierci) autorstwa Jean’a le Fevre’a. Tak, jak zmieniał się duch epoki i ewoluowały idee filozoficzne i naukowe – tak zmieniał się taniec. Niezależnie od kultury, w jakiej powstawał „taniec tradycyjny” – można zauważyć, że niemal zawsze „pełnił funkcję utrwalania tożsamości i wartości społecznych oraz umacniał wzory interakcji. Taniec był głównym łącznikiem świata materialnego z niematerialnym i uzyskał miano: „ekstazyjnej komunikacji ze światem duchów”<sup>3</sup>.

Taniec towarzyszył wszystkim najważniejszym uroczystościom w życiu człowieka, od narodzin aż po śmierć, z czasem jednak obserwowano zanik jego różnych form (np. tańców żałobnych w kulturze europejskiej) i równoczesne tworzenie się innych, nowych. Obok tańców obrzędowych, religijnych, narodowych, ludowych i dworskich - dziś możemy wyróżnić także taniec klasyczny – balet, taniec wyzwolony czy taniec nowoczesny, ale również tańce związane ze zmieniającymi się kierunkami w muzyce i tworzącymi się subkulturami młodzieżowymi – np. pogo, hip-hop, hausa, reggae, techno czy inne. Proces twórczy trwa nadal i trudno jest jednoznacznie ustalić, jakie nurty tańca jeszcze powstaną w przyszłości. Aktualnie taniec – jako forma terapii – czyli choreoterapia jest ceniona głównie ze względu na swoją skuteczność i możliwość „głębokiej pracy”<sup>4</sup> terapeutycznej. Na świecie stosuje się ją jako metodę pracy z osobami uzależnionymi, osadzonymi, osobami chorymi na raka, osobami chorymi psychicznie itp. W Polsce choreoterapia niestety dopiero zaczyna zdobywać zwolenników<sup>5</sup>.

**Działania resocjalizacyjne** najkrócej można zdefiniować jako „proces powtórnej socjalizacji”, czyli zespół takich zabiegów o charakterze resocjalizacyjnym, które mają „na celu doprowadzenie do stanu poprawnego przystosowania społecznego jednostki, a następnie –

---

<sup>3</sup> D. Koziełło, *Taniec i psychoterapia*, Poznań 2002, s. 14.

<sup>4</sup> E. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków, s. 63.

<sup>5</sup> Por. A. Glińska – Lachowicz, *Terapia Tańcem ...*, s. 33 i następne.

ukształtowania takich cech jej zachowania i osobowości, które będą jej gwarantować optymalne uspołecznienie i twórcze funkcjonowanie w społeczeństwie (...)"<sup>6</sup>. Podkreślona została tutaj nie tylko konieczność działania w kierunku przystosowania jednostki do życia w społeczeństwie, ale również – wyzwolenie jej wewnętrznych, twórczych potencjałów (czyli twórczego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, nowych, przekraczania wewnętrznych barier, tym samym nabywania nowych umiejętności, sprawności, może nawet zainteresowań czy odkrywania w sobie uzdolnień...). Stosowanie w oddziaływaniach resocjalizacyjnych choreoterapii i muzykoterapii daje możliwości osiągnięcia tych celów – twórczego i efektywnego przebiegu powtórnej socjalizacji.

**Arteterapia**- czyli szeroko rozumiana terapia przez sztukę, w której można wyróżnić psychoterapię sztuką i terapię sztuką w ujęciu pedagogicznym. Bazuje na wykorzystywaniu leczniczych i terapeutycznych walorów poszczególnych dziedzin sztuki w procesie oddziaływania na osobowość człowieka, a w szczególności jego sferę emocjonalną. Kulminacyjnym momentem każdej sesji terapeutycznej (spotkania z klientem - podopiecznym) jest wyładowanie negatywnych, skumulowanych emocji, zrzucenie „wewnętrznych blokad”, podobnie jak w starożytnym „katharsis” – doświadczenie oczyszczenia (dziś mówimy o psychokatharsis<sup>7</sup>). W skład arteterapii wchodzi wiele technik skupiających się wokół poszczególnych dziedzin sztuki, ekspresji twórczej a także mających związek z „pięknem przyrody” (zmysłowy kontakt z przyrodą)<sup>8</sup>. Najczęściej wymienia się następujące techniki arteterapeutyczne: terapię poprzez sztuki plastyczne, biblioterapię, choreoterapię, dramatoterapię, esteto terapię, muzykoterapię, poezjoterapię i inne<sup>9</sup>.

W oddziaływaniach terapeutycznych związanych ze sztuką, w tym także resocjalizacyjnych - zarówno muzyka, obrazy, rzeźby czy taniec – powinny być postrzegane jako nośniki treści emocjonalnych<sup>10</sup>. Bardzo istotne jest to w przypadku podopiecznych o niższym poziomie

---

<sup>6</sup> L. Pytka, Pedagogika resocjalizacyjna, Warszawa 2000, s. 10.

<sup>7</sup> E. Galińska, Podstawy teoretyczne muzykoterapii, „Zeszyt naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu” 1978, nr 17, s. 84.

<sup>8</sup> Por. E.J. Konieczna, Arteterapia w teorii i praktyce, Kraków 2004, s. 15-16; a także: W. Szulc, Sztuka i terapia, Warszawa 1993, s. 21.

<sup>9</sup> Zestawienie sporządzono na podstawie: E.J. Konieczna, dz.cyt, s. 16 i W. Szulc, dz.cyt., 1993, s. 21.

<sup>10</sup> Por. R. Kaszczyszyn, Możliwości wykorzystania plastyki i muzyki w procesie resocjalizacyjnym, „Szkoła Specjalna” 1999, nr 4, s. 187.

inteligencji czy zaburzonej osobowości, u których łatwiej oddziałuje się na sferę emocjonalną niż np. na sferę intelektualną osobowości.

**Proces resocjalizacji**, czyli powtórnej socjalizacji jednostki nieprzystosowanej społecznie często wydaje się być procesem trudnym i najczęściej kończącym się niepowodzeniem. Taki stan rzeczy można tłumaczyć na wiele sposobów. Można doszukiwać się w wielu przyczyn, zarówno po stronie adresatów – czyli jednostek poddawanych resocjalizacji (zbyt zdemoralizowani, niechętni do współpracy, torpedujący wszelkie propozycje zajęć dodatkowych ze strony wychowawcy, zdeklarowani grypsujący, brak perspektyw na lepsze życie po opuszczeniu placówki, wysoki poziom bezrobocia w Polsce itp.), jak i po stronie przedstawicieli szeroko rozumianego tzw. systemu resocjalizacji (często przeciętni i wypaleni zawodowo wychowawcy penitencjarni i pracownicy placówek resocjalizacyjnych, zasada dobrowolności uczestnictwa skazanych w terapii, ograniczone środki finansowe przeznaczone na działania terapeutyczne itp.). Pomimo takiego stanu rzeczy można zastanowić się nad możliwościami zwiększenia efektywności procesu resocjalizacji w polskich zakładach karnych. Jedną z takich propozycji jest choreoterapia dla skazanych.

Dlatego, dla zwiększenia efektywności procesu resocjalizacji poszukuje się nowych metod oddziaływań. Wśród nich coraz większą popularność zyskują tzw. oddziaływania niewerbalne (bezsłowne)<sup>11</sup>, określane także jako oddziaływania przez sztukę – czyli arteterapia<sup>12</sup> i kulturę – czyli kulturo-terapia<sup>13</sup>. W niniejszym artykule chciałabym skupić się na jednej z metod arteterapeutycznych (terapia przez sztukę) - choreoterapii (terapii przez taniec i ruch), która wydaje się być najmniej popularna w oddziaływaniach resocjalizacyjnych. Metody arteterapeutyczne mogą być stosowane zarówno w odniesieniu do nieletnich jak i dorosłych, w środowisku otwartym i zamkniętym. Niestety metody te są wciąż mało znane wśród pedagogów resocjalizacyjnych, prawdopodobnie dlatego, że wymagają nie tylko zainteresowania nimi, ale również zdobycia odpowiednich kwalifikacji zawodowych.

Zamysł połączenia oddziaływań resocjalizacyjnych i walorów terapii tańcem powstał bardzo dawno, niestety nie mogłam zacząć realizować go natychmiast, co oczywiście okazało się szczęśliwym zbiegiem okoliczności. Podczas dopracowywania projektu „WYSPA” miałam okazję poznać wielu wspaniałych nauczycieli, a także – co jeszcze bardziej ważne – poznałam osoby entuzjastycznie reagujące na informację jaki projekt przygotowuję i zgłaszające chęć

---

<sup>11</sup> W. Sikorski, *Komunikacja terapeutyczna. Relacja pozasłowna*, Kraków 2013, s. 108 i następne.

<sup>12</sup> Por. E. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2004.

<sup>13</sup> Por. Cz. Czapów, *Pedagogika resocjalizacyjna*, Warszawa, 1980.

uczestnictwa w nim. Tym samym dziś mogę rozwijać mój projekt o tworzenie pierwszej w Polsce grupy osób zajmującej się profesjonalnie terapią tańcem i pracującą z osobami pozbawionymi wolności. W ramach tego etapu powstała już grupa choreoterapii dla kobiet w Zakładzie Karnym w Krakowie Nowej Hucie (prowadzący Joanna Hussakowska), a także planowana jest grupa dla mężczyzn w Zakładzie Karnym w Katowicach (prowadzący Izabela Stefańska). Nawiązałam również kontakt z Zakładem Karnym we Wrocławiu i w Poznaniu, gdzie w najbliższym czasie również rozpoczną się zajęcia terapii tańcem dla skazanych. W przygotowaniu do następnego etapu realizacji projektu – jest nawiązanie współpracy z kolejnymi 10 zakładami karnymi na terenie kraju.

Stosując działania arteterapeutyczne, a szczególnie choreoterapię i muzyko-terapię wobec osób nieprzystosowanych, zauważyłam, że techniki te spełniają wszystkie wymagania stawiane w programowaniu procesu resocjalizacji. Są przy tym metodami prostymi (może je stosować niemal każdy pedagog, terapeuta czy psycholog po odpowiednim przeszkoleniu), elastycznymi (łatwo można dostosować scenariusz zajęć do aktualnego nastroju, emocji czy energii grupy lub wychowanka), nie wymagają specjalnych warunków – więc sesje można przeprowadzać niemal wszędzie (w każdej placówce lub nawet na wolnym powietrzu). Dla mnie najpiękniejszym walorem tego rodzaju oddziaływań jest to, że „traktują one” każdego człowieka w sposób indywidualny, pozwalając poczuć się kimś niepowtarzalnym. Nawet tańcząc w grupie, słuchając danego utworu muzycznego – każdy słyszy coś innego, czuje coś innego i inaczej porusza swoim ciałem. W efekcie – każdy uczestnik inaczej przechodzi przez proces resocjalizacji wspomagany choreoterapią i muzykoterapią.

Kluczowym aspektem, jaki stał się niejako tematem przewodnim projektu „Wyspa” jest pojęcie „wolności”. Czym jest więc wolność? Według [Platona](#), wolność jest istnieniem dobra, w którym dusza w celu własnego doskonalenia chce w sposób konieczny uczestniczyć<sup>14</sup>. Natomiast E. Fromm uważa, że „Wolność nie oznacza wolności od wszelkich wiodących zasad. Wolność jest wolnością do rozwoju zgodnego z prawami struktury egzystencji ludzkiej. (...) Oznacza posłuszeństwo zasadom, które rządzą optymalnym rozwojem jednostki”<sup>15</sup>. Poczucie wolności w kontekście jej braku (pobyt w zakładzie karnym) różni się od definicyjnego ujęcia pojęcia wolności, ponieważ można być fizycznie wolnym (nie przebywając w więzieniu) i żyć jak w niewoli, ale można też być uwięzionym np. w zakładzie karnym – ale żyć jak wolny człowiek, co oznacza, że „duch pozostał wolny”, człowiek poprzez

---

<sup>14</sup> A. Tatariewicz, *Historia filozofii*, Warszawa 1990.

<sup>15</sup> E. Fromm, *Ucieczka od wolności*, Warszawa 1970.

wewnętrzny akt woli nie traci poczucia wolności i przekonania o byciu wolnym.. Przebywanie w zakładzie karnym nie jest wbrew pozorom tylko przebywaniem w zamkniętym pomieszczeniu, czy niemożnością wyjścia poza teren danego budynku. To jeszcze cały szereg różnorodnych elementów oddziałujących negatywnie na skazanych, wynikających przede wszystkim z charakteru instytucji totalnej jaką jest więzienie, a także ze specyfiki występujących tam zachowań ludzkich, związanych z sytuacją przymusu, zniewolenia i zagrożenia. Najczęściej wymienianymi przez uczestników zajęć elementami utrudniającymi im pobyt w więzieniu (i tym samym wzmagającymi poczucie braku wolności) są:

- poczucie niepewności i zagubienia,
- częste doświadczanie naruszania granic prywatności ze strony współwięźniów i obsługi zakładu karnego,
- obcość, brak poczucia bezpieczeństwa i przynależności,
- brak zaufania do innych ludzi;
- brak swobody poruszania się, działania,
- brak możliwości posiadania w celi wielu własnych przedmiotów – ograniczenia związane z regulaminem zakładu karnego (zbyt mała przestrzeń dla każdego osadzonego, konieczność dostosowania się do regulaminu i listy przedmiotów niebezpiecznych).

W oparciu o sygnalizowane powyżej problemy osób uczestniczących w zajęciach choreoterapii, a także biorąc pod uwagę cele ogólne procesu resocjalizacji – sformułowane zostały główne cele programu choreoterapii dla skazanych. Zostały one uogólnione i przyjęte dla wszystkich grup organizowanych w zakładach karnych biorących udział w programie „WYSPA”:

- integracja ciało – umysł – dusza,
- uwrażliwienie na potrzeby innych osób i własne,
- zwiększenie świadomości własnego ciała,
- stworzenie atmosfery sprzyjającej współpracy w grupie,
- uczenie radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- rozwijanie umiejętności przewidywania konsekwencji własnych działań,
- doświadczanie siebie w relacji z innymi i siebie w przestrzeni,
- praca z emocjami – ich rozpoznawaniem, wyrażaniem, kanalizowaniem, reagowaniem na emocje innych osób,
- doświadczanie swojej wartości, odrębności, możliwości samostanowienia, stabilizacji,
- wchodzenie w interakcje interpersonalne, możliwość ich kształtowania, zmieniania,

- uczenie szacunku dla siebie i dla innych, asertywności i tolerancyjności,
- kreowanie swojego świata, swoich granic, swoich zasad,
- uczenie się komunikowania pozawerbalnego, wyrażania siebie, zrozumienia innych,
- refleksja, poszukiwanie odpowiedzi, poszukiwanie „swojego miejsca, przestrzeni”,
- tworzenie, rozwijanie potencjału twórczego, ekspresja, przemiana, proces.

### **Charakterystyka grupy badawczej**

W projekcie ogólnie do tej pory wzięło udział 90 uczestników, w tym 68 kobiet i 22 mężczyźni. W badaniach nie uwzględniono osób uczestniczących sporadycznie w zajęciach (czyli mniej niż 3 spotkania) – czyli 19 uczestników. Najmłodsza uczestniczka miała 21 lat, a najstarsza 71 lat. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni biorący udział w projekcie to bardzo zróżnicowane grupy pod względem wiekowym, długości wyroku i popełnionego czynu (podstawy skazania). Najkrótsza kara pozbawienia wolności, jaką zadeklarowali skazani uczestnicy projektu (pobyt w zakładzie karnym) to 3 miesiące, a najdłuższy wyrok to 25 lat. Badania przeprowadzone na początku pracy z uczestnikami (wywiady podczas pierwszych spotkań z każdym uczestnikiem), wyłoniły kilka wspólnych problemów, na których oparto projektowanie działań w początkowej fazie realizacji projektu. Pracę choreoterapeutyczną ze skazanymi rozpoczęto od analizy i pracy z takimi tematami jak:

- „Wolność” - ograniczenie wolności (w sensie dosłownym, ograniczona możliwość poruszania się, brak ruchu, uczucie osaczenia) i jednocześnie poczucie osaczenia, brak własnej przestrzeni i związanego z tym poczucia bezpieczeństwa – silna deprivacja wywołująca depresję;
- „Kontrola” - nadmierna kontrola wewnętrzna i zewnętrzna – w efekcie: nieujawnianie uczuć, emocji, nieszczerłość, podejrzliwość, brak zaufania do innych, zaburzone kontakty interpersonalne, otaczanie siebie „murem”, nakładanie „maski”;
- „Relaks” - brak umiejętności rozluźniania się – relaksowania się i odpoczynku (brak kontroli i poczucie zagrożenia), dyskomfort z tym związany;
- „Cel” - brak poczucia celu w ogóle, a w szczególności brak „poczucia sensu życia”, brak poczucia dobrostanu, brak poczucia sensu planowania.

Z racji powyższego, w ramach projektu przyjęto – oprócz wymienionych już ogólnych celów choreoterapeutycznych – cele szczegółowe, które są wyjątkowo ważne ze względu na specyfikę grupy uczestników i miejsca, w jakim odbywają się spotkania. Wśród szczegółowych celów zajęć wymienić można:

- samopoznanie i samoświadomość (integracja) – jaki jestem naprawdę, ja prawdziwe, realne, oczekiwania innych wobec mnie;
- rozwój osobowości – nacisk na równomierne rozwijanie wszystkich sfer osobowości, praca nad poszczególnymi indywidualnymi problemami, ograniczeniami;
- lepsze funkcjonowanie w placówce (deficyty, potrzeby, uzdolnienia, możliwości, konsekwencja);
- przekroczenie własnych ograniczeń ruchowych, fizycznych, interpersonalnych i psychicznych (transgresja własnych ograniczeń, wprowadzanie innowacji<sup>16</sup>);
- ekspresja – uzewnętrznienie – znaczenie rozwijania umiejętności ekspresji emocji i ich tłumienia, skutki tłumienia emocji, rozpoznawanie i akceptowanie emocji innych ludzi<sup>17</sup>.

**Tabela nr 1. Opinie skazanych na temat, czym jest dla nich wolność a pleć skazanych**

Wolność to dla mnie ...	Kobiety (N 51)	%	Mężczyźni (N 20)	%	Razem (N 71)	%
Możliwość robienia tego, co chcę, co zaplanowałem	46	90,20	19	95,00	65	91,54
Wtedy, gdy nikt mnie nie kontroluje	51	100,00	20	100,00	71	100,00
Bycie tam, gdzie chcę	50	98,04	20	100,00	70	98,60
Przebywanie z tymi, których kocham, z przyjaciółmi, rodziną i najbliższymi	39	76,47	10	50,00	49	69,01
Możliwość swobodnego przemieszczania się, podróżowania	51	100,00	20	100,00	71	100,00
Gdy nikt mi nic nie narzuca „na siłę”	49	96,08	18	90,00	67	94,37
Możliwość rozluźnienia się, relaksu	20	39,20	4	20,00	24	33,80

**Źródło – badania własne. Uwaga – nie sumuje się, istniała możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.**

Pytając uczestników zajęć m.in. o to - czym jest dla nich wolność, jak mogliby to określić – najczęściej otrzymywanymi odpowiedziami były „wtedy, gdy nikt mnie nie kontroluje” - 71 odpowiedzi (100,00% uczestników), a także „możliwość swobodnego przemieszczania się, podróżowania” – również 71 odpowiedzi (100,00% uczestników). Inne opinie na temat identyfikowania wolności – prezentuje tabela nr 1. Jak można było

<sup>16</sup> J. Koziński, *O człowieku wielowymiarowym, Eseje psychologiczne*, Warszawa 1988, s. 16.

<sup>17</sup> Por. A. Glińska – Lachowicz, *Terapia Tańcem dla skazanych ...*, s. 33 i następn.



przypuszczać kwestia ograniczenia wolności (niemożność przemieszczania się) – jako samo sedno kary nałożonej przez sąd, okazała się najczęstszą przeciwnością dla zdefiniowania „wolności”, podobnie dotkliwa okazała się stała kontrola zewnętrzna (kontrola ze strony pracowników ZK), jakiej są poddawani skazani na terenie zakładu karnego podczas całego czasu przebywania w nim. Powyższe informacje i uzyskane wyniki pokazują, że „poczucie wolności” a także jej „umiejscowienie” u skazanych jest związane ze sferą „zewnętrzną” (brak ograniczeń w przestrzeni, brak kontroli zewnętrznej), nie ma związku z własnym poczuciem wartości czy własną tożsamością, świadomością czy poczuciem samosterowności (silna kontrola wewnętrzna), lub dojrzałością osobowościową. Dlatego w celu ugruntowania i zrekonstruowania „poczucia wolności” – w projekcie „Wyspa” proponowane są działania wspomagające budowanie „poczucia wolności” u skazanych jako długotrwałego i głębokiego procesu wewnętrznego. Uświadamiając im jednocześnie, jak bardzo wymaga to podjęcia odpowiedzialności i osiągnięcia dojrzałości. Jednak należy podkreślić, że zagadnienie wolności w kontekście „bycia skazanym”, było jednym z wielu problemów ujętych w opisywanym projekcie.

Moje obserwacje procesu, jaki podczas zajęć choreoterapeutycznych miał miejsce w grupach uczestników, pozwolił na wyodrębnienie kilku głównych grup czynników podlegających zmianom. Do najważniejszych z nich można zaliczyć:

- **zmiany dotyczące sfery / aparatu ruchu:** - zwiększenie ruchomości tych części ciała, które do tej pory były zablokowane, spięte, mało zaktywizowane,
- **zmiany dotyczące indywidualnych schematów ruchu** – uczestnicy włączają w swój zwykły zakres ruchu nowe elementy (najczęściej są to wcześniej poznane kroki, figury taneczne), chętniej eksperymentują z ruchem, dodając do własnego ruchu nowe elementy,
- **zmiany dotyczące sfery emocjonalnej - przeżywanych emocji i radzenia sobie z nimi** – uczestnicy z czasem coraz częściej mówią o emocjach jakie odczuwają w danym momencie, czy jakie towarzyszą im w ostatnim czasie, ich wypowiedzi nie są szczegółowe ze względu na brak pełnego zaufania do nowych członków grupy, ale z coraz większą łatwością proponują taką aktywność, taką muzykę czy takie zadanie, które pozwoli im pracować właśnie z tymi emocjami – przeżyć katharsis, uzyskać stan rozluźnienia mięśniowego i lepszego dotlenienia organizmu a w efekcie - odstresowania na poziomie fizycznym i psychicznym,
- **zmiany dotyczące w preferencji muzycznych** – uczestnicy mieli możliwość zapoznawania się z wieloma różnymi gatunkami muzycznymi, słuchali muzyki

klasycznej, etno, folku, muzyki filmowej, elektronicznej, eksperymentalnej, co znacznie poszerzyło ich spektrum zainteresowań i preferencji muzycznych, a także mieli możliwość obserwowania wpływu muzyki na ich zachowania, aktywność, funkcje organizmu i procesy myślowe, oraz wyobraźnię, co w efekcie przyczyniło się do bardziej świadomego doboru muzyki przez uczestników zajęć do ich potrzeb w danej chwili,

- **zmiany dotyczące relacji w grupie** – charakter zajęć choreoterapeutycznych pozwolił na stworzenie szczególnej atmosfery podczas spotkań, a to z kolei pozwoliło na wypracowanie zaufania w grupie, poszanowania własnej odrębności i inności wśród uczestników, akceptowania odmiennych poglądów, wypracowywania wspólnych decyzji i umiejętności współdziałania w grupie.

Na zakończenie można dodać, że z rozmów indywidualnych z poszczególnymi uczestnikami zajęć choreoterapii na temat ich odczuć, doświadczeń i przemyśleń dotyczących naszych spotkań otrzymałam wiele ciekawych informacji zwrotnych. Pozwoliły one na wprowadzenie zmian w projekcie „Wyspa” i potwierdziły jego zasadność. Pozwoliło to również sformułować następujące wnioski końcowe<sup>18</sup>:

- ruch i taniec, a także odpowiednio dobrana muzyka są dla uczestników zajęć ważnym elementem codziennej rutyny zakładowej, pozwalając im na diametralnie inną aktywność (duża przestrzeń Sali - świetlicy),
- doświadczenie „wewnętrznej przestrzeni” i „wewnętrznej wolności”, a także praca z wyobraźnią mająca na celu wyćwiczenie umiejętności przenoszenia się w wyimaginowane miejsca, jest dla uczestników zajęć ważnym doświadczeniem i dużym ułatwieniem – korzystają z nabytych umiejętności w celu zmniejszenia napięć, odreagowania negatywnych emocji, poradzenia sobie z uczuciem niemocy w trudnych sytuacjach,
- uczestnicy uczą się rozładowywania napięć emocjonalnych w sposób społecznie akceptowany, co z kolei znacznie poprawia ich jakość życia podczas pobytu w zakładzie karnym;

---

<sup>18</sup> Zob, także: Glińska – Lachowicz A., *Resocjalizacja, Integracja, Transgresja, Zmiana - Terapia Tańcem w Areszcie Śledczym Opolu*, w: *Resocjalizacja instytucjonalna – bariery i możliwości*, red. I. Mudrecka, M. Snopek, Opole 2013, s. 251 i nast.

- poprzez rozładowywanie napięć i treningi relaksacyjne - zredukowane są zachowania agresywne podopiecznych, uczą się rozładowywania napięć emocjonalnych w sposób społecznie akceptowany (redukcja nadpo-budliwości emocjonalnej);
- rozwijanie zainteresowań,
- rozwijanie uczuć wyższych i praca nad własnymi emocjami,
- pogłębianie świadomości własnych przeżyć,
- gruntowanie poczucia własnej wartości.

## **Zakończenie**

Na zakończenie chciałabym podkreślić, iż oddziałując na skazanych poprzez różne dziedziny sztuki i zachęcając do twórczego samorozwoju jednostki, do działania i tworzenia; stymulujemy nie tylko umiejętności manualne, sprawność fizyczną czy jego integrację z grupą; ale docieramy za pomocą doznań estetycznych, komunikatów pozawerbalnych do sfery emocjonalnej i wolicjonalno – normatywnej osobowości, do jego podświadomości, przez co zwiększa się nie tylko siła oddziaływania, ale równocześnie trwałość uzyskanych efektów. Przekształcając w ten sposób osobowość wychowanka i - równocześnie - ucząc go nowych zachowań i umiejętności – zwiększamy prawdopodobieństwo trwałości tych zmian i ich wielopłaszczyznowości (heurystyka!), podopieczny doświadczając „tu i teraz” przygotowuje się tym samym do samodzielnego i twórczego radzenia sobie w przyszłości – kiedy będzie zdany już tylko na siebie i swój wewnętrzny potencjał.

Efekty te można porównać z założeniami „Koncepcji transgresyjności” J. Kozielskiego<sup>19</sup>, czyli „intencjonalnymi i świadomymi aktami myślenia i działania, przekraczającymi dotychczasowe możliwości i osiągnięcia materialne, symboliczne, społeczne, które były źródłem ważnych wartości”<sup>20</sup>. Człowiek innowacyjny, przekraczający granice swoich dotychczasowych osiągnięć i możliwości, człowieka o osobowości wielostronnej i dojrzałej.

Od stosowania choreoterapii i szeroko rozumianej arteterapii w procesie resocjalizacji już bardzo blisko do twórczej resocjalizacji – która jest metodycznym poszukiwaniem i rozwijaniem potencjalności osób nieprzystosowanych społecznie. Jej metody mają za zadanie – jak podkreśla Konopczyński - poszukiwanie i rozwijanie potencjałów tkwiących w tych

---

<sup>19</sup> J. Kozielski, Transgresja i kultura, Warszawa 1997.

<sup>20</sup> M. Konopczyński, Metody twórczej resocjalizacji, Warszawa 2008, s. 57.

osobach, kreowanie nowych kompetencji i umiejętności oraz stwarzanie perspektyw powstawania akceptowanej kulturowo tożsamości indywidualnej i społecznej osób nieprzystosowanych<sup>21</sup>. Ponadto stosując choreoterapię i arteterapię zmierzamy do wykreowania skutecznych i twórczych sposobów rozwiązywania problemów, a przede wszystkim - nowych cech tożsamości osoby nieprzystosowanej społecznie. Twórcza resocjalizacja - zdaniem Konopczyńskiego - jest w tej perspektywie rozumiana jako „twórczość stosowana”<sup>22</sup>. Zachęcam do wprowadzania tego typu oddziaływań w szeroko rozumiany proces resocjalizacji.

## **Bibliografia**

- Czapów Cz., *Pedagogika resocjalizacyjna*, Warszawa 1980.
- Fromm E., *Ucieczka od wolności*, Warszawa 1970.
- Galińska E., *Podstawy teoretyczne muzykoterapii*, „Zeszyt naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu” 1978, nr 17.
- Glińska – Lachowicz A., *Terapia Tańcem dla skazanych (Areszt Śledczy, Opole) Projekt „WYSPA”, Cz.I, Powstanie projektu*, „Arteterapia” 2013/1.
- Glińska – Lachowicz A., *Resocjalizacja, Integracja, Transgresja, Zmiana - Terapia Tańcem w Areszcie Śledczym Opolu*, w: *Resocjalizacja instytucjonalna – bariery i możliwości*, red. I. Mudrecka, M. Snopek, Opole 2013.
- Góralski A., *Teoria twórczości. Eseje filozoficzne i pedagogiczne*, Warszawa 2003.
- Kaszczyszyn R., *Możliwości wykorzystania plastyki i muzyki w procesie resocjalizacyjnym*, „Szkoła Specjalna” 1999, nr 4.
- Konieczna E.J., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2004.
- Konopczyński, M. *Metody twórczej resocjalizacji*, Warszawa 2008.
- Kozielecki J., *O człowieku wielowymiarowym, Eseje psychologiczne*, Warszawa 1988.
- Kozielecki J., *Transgresja i kultura*, Warszawa 1997.
- Kozięłło D., *Taniec i psychoterapia*, Poznań 2002.
- Kozięłło D., *Terapia tańcem*, „Kultura fizyczna” 1997/1.
- Nęcka E., *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2005.

---

<sup>21</sup> Tamże, s. 130.

<sup>22</sup> A. Góralski, *Teoria twórczości. Eseje filozoficzne i pedagogiczne*, Warszawa 2003; a także: E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2005.

Pytka L., *Pedagogika resocjalizacyjna*, Warszawa 2000.

Sikorski W., *Komunikacja terapeutyczna. Relacja pozasłowna*, Kraków 2013.

Szulc W., *Sztuka i terapia*, Warszawa 1993.

Tatarkiewicz A., *Historia filozofii*, Warszawa 1990.

ANNA GLIŃSKA - LACHOWICZ