

Znaczenie terapeutyczne tańców tradycyjnych

Therapeutic function of traditional dances

Henryk Welcz

Katedra i Klinika Psychiatrii UM w Lublinie

Streszczenie

Tańce tradycyjne i ich aspekty terapeutyczne nie były dotychczas w obszarze zainteresowań psychologów i psychiatrów. Zajmowali się nimi etnomuzykolodzy, etnochoreolodzy i antropolodzy kultury. W profilaktyce zdrowia psychicznego rzadko mówi się o tańcu tradycyjnym. Zachowania taneczne należą do jednej z form ekspresji ruchowej, a jednocześnie taniec należy do podstawowych potrzeb człowieka w społeczności, w której istnieją tradycje zachowań, obrzędów i religii. Tancerz wykorzystuje w zachowaniach ruchowych wyłącznie własne ciało, co stwarza unikalną sposobność wypowiedzania się przez to w każdym momencie życia. Każdy człowiek zależnie od swoich cech psychofizycznych, wrodzonych bądź wykształconych zdolności oraz wpływu danej kultury, dobiera najbardziej mu odpowiadające zestawy ruchów. W tradycyjnej kulturze tanecznej zdecydowanie przeważały zachowania taneczne regulowane przez wykształcone wzorce kulturowe tańca grup i par. Wchodziło w to: jednolity sposób ujęcia w parze, jasno określone sposoby przemieszczania się wirowo po obwodzie koła, utrzymywanie stałego zsynchronizowania ruchów ciała partnera i partnerki, wykorzystywanie jednolitego dla wszystkich par, stale powtarzanego motywu tanecznego

Celem pracy był przegląd piśmiennictwa i próba zarysu metodologii przyszłych badań grupy rehabilitacyjnej pacjentów schizofrenicznych i afektywnych, w których programie terapeutycznym można wykorzystać elementy europejskich tańców tradycyjnych, zarówno wirowych, jak i korowodowych. Przeprowadzona zostałaby ocena stanu psychicznego za pomocą standartowych skal klinicznych na początku i na końcu programu terapeutycznego.

Korzystne działanie na zdrowie psychiczne tańca tradycyjnego jest znane od dawna, chociaż trudno znaleźć obiektywne badania tej problematyki. Zachodzące nieuchronnie przemiany kulturowe spowodowały zmniejszenie roli tańca tradycyjnego w społecznościach, w których narodził się i zakorzenił. Obserwowane w ostatnich latach zainteresowanie tańcem w miastach wielu krajów europejskich i Polski pozwala przypuszczać, że ma to związek z jego korzystnym terapeutycznym wpływem na zdrowie psychiczne osób zdrowych. Można domniemywać o podobnym, pozytywnym wpływie tańca na chorych z zaburzeniami psychicznymi, w których leczeniu wykorzystane zostałyby elementy tańców tradycyjnych.

Summary

Traditional dances and their therapeutic aspects have attracted neither psychologists' nor psychiatrics' interest so far. It has become an area of research for ethnomusicologists, ethnochoreologists and anthropologists of culture. Traditional dance is rarely mentioned in the context of mental health. Dance behaviour is the form of body language, whereas dance is one of the basic needs of the human being in the society that maintains the traditions of behaviours, rituals and religions. In physical movements the dancer uses exclusively his/her own body, which provides a unique possibility to express himself/herself at that moment. Each person, in accordance with her psycho-physical, innate or acquired abilities, chooses a set of gestures that suit her best. In the traditional dance culture, the dance behaviours regulated by the developed cultural patterns of circle and pair dance, absolutely prevailed. They include: a uniform way of holding the partner, clearly defined manners of spinning round the circle, keeping a permanent synchronization between the partners' movements, and using the same for all pairs, repetitive dance motif.

The project aimed at giving an overview of the academic literature and an outline of the methodology for future rehabilitation groups of schizophrenic and affective patients, whose therapeutic programme would include elements of traditional European round and processional dances. At the beginning and at the end of a therapeutic programme an assessment of mental state would be made with the use of standard clinical scales.

The beneficial effect of traditional dance on health has been recognized for a long time, although it is difficult to find objective research concerning this issue. Inevitable cultural transformations diminished the role of traditional dance in the societies where it came into being and took hold. The widespread interest in dance observed recently in many European cities provides the basis for the theory about its beneficial therapeutic influence on mental health of healthy people. It may be presumed that the therapy using elements of traditional dance will exert a similarly positive effect on patients with mental disorders.

Key words: choreotherapy, traditional dances

Słowa kluczowe: choreoterapia, tańce tradycyjne

Tańce tradycyjne i ich aspekty terapeutyczne nie były dotychczas w obszarze zainteresowań psycholo-

gów i psychiatrów. Zajmowali się nimi etnomuzykolodzy, etnochoreolodzy i antropolodzy kultury.

W profilaktyce zdrowia psychicznego rzadko mówi się o tańcu tradycyjnym.

Ekspresja jest zdolnością i jednocześnie potrzebą człowieka do wyrażania swoich odczuć, przeżyć i doświadczeń w sposób dla niego specyficzny. Jedną z podstawowych form ekspresji człowieka jest ruch, połączony najczęściej z określonym stanem emocjonalnym. Zachowania taneczne należą do jednej z form ekspresji ruchowej, a jednocześnie taniec należy do podstawowych potrzeb człowieka w społeczności, w której istnieją tradycje zachowań, obrzędów i religii [1]. Tancerz wykorzystuje w zachowaniach ruchowych wyłącznie własne ciało, co stwarza unikalną sposobność wypowiedzania się przez to w każdym momencie życia. Każdy człowiek zależnie od swoich cech psychofizycznych, wrodzonych bądź wykształconych zdolności oraz wpływu danej kultury, dobiera najbardziej mu odpowiadające zestawy ruchów. W tradycyjnej kulturze tanecznej zdecydowanie przeważały zachowania taneczne regulowane przez wykształcone wzorce kulturowe tańca grup i par. Wchodziło w to: jednolity sposób ujęcia w parze, jasno określone sposoby przemieszczania się wirowo po obwodzie koła, utrzymywanie stałego zsynchronizowania ruchów ciała partnera i partnerki, wykorzystywanie jednolitego dla wszystkich par, stale powtarzanego motywu tanecznego. Możliwości indywidualnej improwizacji ruchowej były niewielkie, dotyczyły głównie partnera i były to przytupy, przyklęki, gesty rękami, zmiany kierunków wirowania pary tanecznej. Ogromne znaczenie miał swoisty dialog pomiędzy tańczącymi i grającymi do tańca [2]. Ten rodzaj zabawy pomiędzy muzykami i tańczącymi, dotyczący rywalizacji w improwizacjach był zasadniczą wyróżniającą cechą tradycyjnej kultury tanecznej.

Wykorzystanie terapeutycznych właściwości tańca tradycyjnego nie jest pomysłem zupełnie nowym, posługiwali się nim badacze tureccy m.in. w leczeniu depresji u starszych kobiet [3]. W Polsce terapią tańcem i ruchem m.in. chorych na schizofrenię zajmuje się Zuzanna Pędzich [4], brakuje jednak doświadczeń z zastosowaniem tańca tradycyjnego. Na przeszkodzie w przeprowadzaniu nawet próbnym takich projektów badawczych, stoją bariery organizacyjne i finansowe, dotyczące konieczności zatrudnienia dodatkowych osób znających taniec tradycyjny i posiadających umiejętności choreoterapeutyczne. Sprzyjającym czynnikiem może być natomiast swoista moda w ostatnich kilku latach na naukę tańca różnych odmian, w tym też tradycyjnych (polskich, latynoamerykańskich, irlandzkich itp.).

O pozytywnym znaczeniu terapeutycznym polskich tańców tradycyjnych w kompleksowym leczeniu osób z zaburzeniami psychicznymi może świadczyć to, że taka forma ekspresji była i nadal

jest przyjemnością samą w sobie, niezależnie od miejsca, okoliczności gdzie się ją uprawia. Tańczono kiedyś w społecznościach wiejskich i miejskich, w każdej wolnej od pracy chwili, niezależnie od tego, czy byli partnerzy różnej płci, jedynym warunkiem była odpowiednia muzyka. Nie było innej, równej tańcowi formy ekspresji ruchowej, która dorównywałaby mu. W dzisiejszych czasach, w wyniku przemian kulturowych i cywilizacyjnych jest już na pewno inaczej, ale potrzeby człowieka są podobne do tych, jakie były kiedyś i to przekonuje o konieczności zastosowania w kompleksowym leczeniu zaburzeń psychicznych i tej może już nieco zapomnianej formy choreoterapii.

Cel pracy

Celem pracy był przegląd piśmiennictwa i próba zarysu metodologii przyszłych badań grupy rehabilitacyjnej pacjentów schizofrenicznych i afektywnych, w których programie terapeutycznym wykorzystane zostałyby elementy europejskich tańców tradycyjnych, zarówno wirowych, jak i korowodowych. Zostałaby przeprowadzona ocena stanu psychicznego pacjentów za pomocą standartowych skal klinicznych na początku i na końcu programu terapeutycznego.

Zakończenie

Korzystne działanie na zdrowie psychiczne tańca tradycyjnego jest znane od dawna, chociaż trudno znaleźć obiektywne badania tej problematyki. Zachodzące nieuchronnie przemiany kulturowe spowodowały zmniejszenie roli tańca tradycyjnego w społecznościach, w których się narodził i zakorzenił. Obserwowane w ostatnich latach zainteresowanie tańcem w miastach wielu krajów europejskich i Polski pozwala przypuszczać, że ma to związek z jego korzystnym terapeutycznym wpływem na zdrowie psychiczne osób zdrowych. Można domniemywać o podobnym pozytywnym wpływie na chorych z zaburzeniami psychicznymi, w których leczeniu można wykorzystać elementy tańców tradycyjnych.

Piśmiennictwo

1. Kubinowski D. Ekspresja taneczna w tradycyjnym i współczesnym modelu wiejskiej kultury tanecznej W: Bielawski i Dąbrowska, red., *Taniec, rytuał i muzyka*. Warszawa: 1997.
2. Welcz H. Analiza psychoterapeutycznego znaczenia zjawiska rytuałów muzyczno-tanecznych na przykładzie praktyk tarantyzmu z południowych Włoch. *Bad. nad Schizofrenią*, 2008.
3. Eyigor S., Karapolat H., Durmaz B., Ibisoglu U., Cakir S. Wpływ tureckiego tańca ludowego na kondycję fizyczną, równowagę, stan psychiczny i jakość życia starszych kobiet. *Arch. Geront. Geriatr.*, 2008.
4. Pędzich Z. red. *Psychoterapia tańcem i ruchem*. Warszawa: 2009.



Fot. Waldemar Frąckiewicz

Adres do korespondencji

Henryk Welcz,
Katedra i Klinika Psychiatrii
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie;
ul. Głuska 1