

Sonia Ruszkowska

## Drama jako „zen” edukacji. Ciało jako „zen” dramy

W niniejszym artykule chcę ukazać dramę jako metodę edukacyjną, której istotą jest działanie i doświadczanie. Przedstawię też szczególne znaczenie, jakie w dramie ma doświadczanie poprzez ciało i odczuwanie własnych przeżyć cielesnych. Poddam refleksji, na ile fenomenologia ciała Merleau-Ponty’ego może być perspektywą, która wnosi coś nowego do rozumienia tego, w jaki sposób w dramie pracuje się z ciałem. Na koniec przedstawię próbę opisu ćwiczenia dramowego („lustra”) z perspektywy percepcji ciała.

### Dwa paradygmaty edukacji

Ken Robinson, pisarz i lider w dziedzinie rozwoju kreatywności, w swoim głośnym filmie opublikowanym na kanale youtube nawołuje do zmiany paradygmatu edukacji<sup>1</sup>. Według Robinsona „obecny system edukacji został skonstruowany dla innej epoki. Narodził się w intelektualnej kulturze oświecenia, w warunkach ekonomicznych rewolucji przemysłowej. (...) nasze systemy edukacji zostały stworzone na potrzeby industrializmu i na jego wzór. Przykłady: szkoły wciąż organizowane są na wzór fabryk”<sup>2</sup>. Zgodnie z wywodzącą się z XIX wieku koncepcją umysły dzieci są puste i mają dopiero zostać napełnione wiedzą przez osoby, które ją posiadają – nauczycieli. Dzieci są zatem biernymi odbiorcami procesu nauczania. Ich rola polega na przyjmowaniu i przyswajaniu. Dobrzy uczniowie to ci, którzy posłusznie poddają się tak pojętemu procesowi<sup>3</sup>.

Myślący w podobnym duchu co Robinson Peter Gray (amerykański psycholog ewolucyjny wspierający ruch edukacji demokratycznej<sup>4</sup>) podkreśla, że w rzeczywistości dzieci uczą się w naturalny sposób, a rolę dorosłych jest przede wszystkim nieprzeszkadzanie im w tym. W swojej

---

<sup>1</sup>Patrz: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_wxcXd5Cnv8](https://www.youtube.com/watch?v=_wxcXd5Cnv8), dostęp 07.01.2018 r.; <http://kenrobinson.pl/kenrobinson-edukacja>.

<sup>2</sup> Tamże. Por. też P. Gray, *Wolne dzieci. Jak zabawa sprawia, że dzieci są szczęśliwsze, bardziej pewne siebie i lepiej się uczą?*, przeł. G. Chamielec, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2015, s. 82-87.

<sup>3</sup> Piszą o tym M. Prendergast, J. Saxton w książce *Applied drama. A facilitator’s handbook for working in community*, (intellect, 2013, Bristo, UK – Chicago, USA): „Oczywiście wiemy, że nasze ciała i umysły nie są oddzielne, mimo to na wiele sposobów ustanowiliśmy funkcje społeczne – takie jak edukacja – które wynoszą umysł nad ciało i prowadzą do uczenia odłączonego od ciała (*disembodied learning*). Kiedy nasze umysły i nasze ciała są postrzegane jako jedno, a nie jako osobne jednostki, ucieleśnione nauczanie (*embodied learning*) może być mocne, godne zapamiętania estetyczne, dramatyczne”, (przeł. mój), s. 5-6.

<sup>4</sup> Por. <http://www.edukacjademokratyczna.pl/> dostęp 07.01.2018.

książce *Wolne dzieci* Gray pisze, że dzieci „przychodzą na świat z ogromnym pragnieniem nauki, mają genetycznie zaprogramowany instynkt zdobywania wiedzy i umiejętności. W ciągu pierwszych czterech lat przez nikogo nieprzymuszone przyswajają ogromne ilości informacji i nowe czynności”. Dzieci nie uczą się tylko w formalnym systemie, który został zaprojektowany do przekazywania wiedzy. Uczą się cały czas - doświadczając, eksplorując i obserwując innych. Uczenie się sprawia im przyjemność, bo jest jednoznaczne z odkrywaniem tego, co ich interesuje, z szukaniem odpowiedzi na pytania, które ich w danej chwili nurtują. Jak dodaje Gray, ten „ogromny pęd do wiedzy i zdobywania nowych umiejętności nie znika w momencie, gdy [dzieci] osiągną wiek pięciu czy sześć lat. To my go wyłączamy za pomocą systemu szkolnictwa, który opiera się na przymusie. Szkoła uczy dzieci przede wszystkim i najskuteczniej jednej rzeczy: że uczenie się to praca, której należy unikać”<sup>5</sup>. Gray wskazuje na smutny paradoks: budujemy kosztowne i skomplikowane systemy edukacyjne, które jednak zamiast wspierać rozwój, często go hamują. Działanie, dzięki któremu dzieci się uczą, to działanie wolne, spontaniczne, wynikające z potrzeby konkretnego momentu.

Mamy zatem do czynienia z dwoma zupełnie różnymi paradygmatami uczenia się. W pierwszym uczenie polega na przekazywaniu wiedzy, rola ucznia jest bierna, a uczeniem rządzi kompetentny nauczyciel, który wie, co jest dobre dla ucznia (uczymy kogoś lub ktoś nas uczy). W drugim paradygmacie uczenie to uczenie **się** – jest to proces naturalny, dziejący się cały czas. Uczymy się całe życie od siebie nawzajem, uczymy się, doświadczając i działając. Aby się uczyć, należy być aktywnym, coś robić. Istotę takiego rozumienia edukacji oddaje wypowiedź Carla Rogersa (jednego z głównych przedstawicieli psychologii humanistycznej): „W moim odczuciu jedyną wiedzą, która ma znaczący wpływ na zachowanie, jest wiedza, którą sami odkrywamy i przyswajamy”<sup>6</sup>.

## Drama jako metoda edukacyjna

W moim przekonaniu drama jako metoda edukacyjna <sup>7</sup> stanowi najpełniejsze urzeczywistnienie nowego paradygmatu edukacji, gdyż do jej istoty należą działanie i

---

<sup>5</sup> P. Gray, *Wolne dzieci*, dz. cyt., s. 9.

<sup>6</sup> C. Rogers, *O stawianiu się osobą*, przeł. M. Karpiński, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2014, s. 338.

<sup>7</sup> Zdecydowałam, że na potrzeby tej pracy nie będę tworzyć konkretnej definicji dramy. Jak pisze Kamila Witerska, która przeanalizowała w swojej książce różne definicje używane przez wielu praktyków i wiele praktyczek dramy, „[d]rama jest niepokorna. Trudno ją włożyć w jakieś ściśle określone ramy, trudno ją zdefiniować. Trudności ze zdefiniowaniem dramy, z

doświadczenie. Samo słowo „drama” „ma swoje korzenie w greckim czasowniku *dran*, który oznacza «robić» albo «działać»<sup>8</sup>. Według polskiej badaczki dramy edukacyjnej, Krystyny Pankowskiej, „znane techniki, wykorzystywane w trakcie sesji dramowych, powstały dzięki zauważeniu i przeniesieniu mechanizmów pierwotnych procesów edukacyjnych”<sup>9</sup>. Innymi słowy, w dramie dzieje się to samo, co w doświadczeniu życia. Wchodzenie w rolę, zabawa, ćwiczenia związane z doświadczeniem cielesności nie są po prostu genialnymi metodami wymyślonymi przez twórców dramy. One istniały, odkąd istnieje ludzkość, i to one pierwotnie działały w naturalnym procesie uczenia się, jeszcze przez nikogo świadomie nie kształtowanym. Twórcy dramy odkryli na nowo dla edukacji to, co było pierwotne. W tym leży siła dramy: nie jest ona sztucznym tworem, tylko odwołuje się do tego, co w człowieku najbardziej autentyczne i co człowiekowi szczególnie bliskie. Dzięki temu drama jest stosowaną świadomie metodą edukacyjną, która jednocześnie zachowuje coś z pierwotnej i spontanicznej radości odkrywania. Dlatego właśnie uważam, że dramę można nazwać „zen” edukacji. Aby wyjaśnić bliżej, co mam na myśli, przywołam słowa Seung Sahn (Mistrza Zen, twórcy szkoły Kwan Um):

„Używanie intelektualnego zrozumienia, aby znaleźć swoją prawdziwą naturę jest jak oczekiwanie, że głodny człowiek zaspokoi swój głód obrazkiem banana. Nauczanie Zen jest trochę inne, nauczanie Zen mówi: «Otwórz usta. Oto jest banan. Teraz jedz!»<sup>10</sup>.

W powyższym fragmencie Seung Sahn mówi o głodnym człowieku. Taki człowiek może co prawda obejrzeć obrazek banana lub posłuchać opowieści o bananie. Być może będzie to dla niego bardzo pouczające. Jednak tylko zjedzenie banana zaspokoi jego głód. Tak samo jest, według Seung Sahn, z człowiekiem szukającym swojej prawdziwej natury. Może do niej dążyć, zdobywając wiedzę teoretyczną. Ale tylko bezpośrednia droga doświadczenia doprowadzi go do jego własnej natury. Zen jest nazwą takiej właśnie bezpośredniej drogi poznania.

Dramę można według mnie uznać za bezpośrednią drogę poznania w odniesieniu do edukacji. Przykładowo, jeśli chcemy się dowiedzieć, czym jest dyskryminacja, to możemy na ten

---

jej jednoznacznym określeniem mogą wynikać z jej wielowymiarowości i interdyscyplinarności. Drama jako forma działań człowieka jest immanentnie ludzka. Zawiera się we wszystkich obszarach życia człowieka i stąd może służyć realizacji rozmaitych celów”, K. Witerska, *Drama. Przewodnik po koncepcjach, technikach i miejscach*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2014, s. 7.

<sup>8</sup> M. Prendergast, J. Saxton, *Applied drama* dz. cyt., xi.

<sup>9</sup> K. Pankowska, *Drama. Konteksty teoretyczne*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2013, s. 13-14. W tym samym miejscu Pankowska pisze również, że „w dramie ludzie uczą się przez doświadczenie i działanie”.

<sup>10</sup> Seung Sahn, *Kompas Zen*, przeł. Bon Gak, Warszawa 2005, s. 216.

temat przeczytać książkę, iść na wykład, obejrzeć film, porozmawiać z kimś, kto jej doświadczył. To wszystko są dobre metody. Natomiast drama zachęca: doświadcz tego. Wejdź w rolę osoby, która dyskryminuje, osoby, która jest dyskryminowana, osoby, która jest świadkiem/świadkinią dyskryminacji i doświadcz tego. Potem porozmawiaj o tym, jakie to było doświadczenie i dopiero na tej podstawie dojdź do uogólnienia: czym dyskryminacja jest, jak ją rozumiesz. Czyli najpierw: zadziałaj, pocuj ją w ciele, w emocjach, w interakcjach z ludźmi. To jest właśnie: „Otwórz usta. Oto jest banan. Teraz jedz!”. Właśnie z powodu tej bezpośredniości doświadczenia drama jest w edukacji tak rewolucyjna<sup>11</sup>. Wzywa do działania. Każe zaufać sobie i własnemu doświadczeniu. Wiedzę konstruuje na podstawie tych doświadczeń, a nie na bazie przyjmowania tego, co mówią autorytety. W dramie każda/y jest autorytetem dla siebie – jest tym, kto działa i uczy się, działając. W tym duchu pisze także Jerzy Grotowski w tekście „Performer”: „Co czyni dla praktykanta prawdziwy nauczyciel? Mówi: *zrób to*. Praktykant walczy, by zrozumieć, by sprowadzić nieznanne do znanego, uniknąć uczynienia. Przez sam fakt, że chce zrozumieć, opiera się. Zrozumie, ale dopiero wtedy, kiedy zrobi. Zrobi lub nie. Poznanie to sprawa czynienia”<sup>12</sup>.

## Ciało zagubione w procesie edukacji

Współczesna edukacja szkolna (jeśli pominiemy lekcje wychowania fizycznego<sup>13</sup>) dotyczy w zasadzie wyłącznie dziecięcych/młodzieńczych umysłów. Jak wspomina Robinson w książce *Odkryj swój żywioł*, „przez pierwsze trzy lata uczymy dzieci mówić i chodzić, a przez kolejnych dwanaście każemy im siedzieć i się nie odzywać”<sup>14</sup>. Lub też, jak ujął to nieco szerzej Peter Gray: „Umieszczamy dzieci w sztucznym środowisku i oczekujemy, że będą spędzać czas pod kierunkiem osób dorosłych,

---

<sup>11</sup> Przykładem tego, jak drama bezpośrednio kieruje się na dany temat, jest technika pracy z oporem w psychodramie. Przytoczę tu krótki fragment opisu takiej interwencji w terapii prowadzonej metodą psychodramy. „Powiedziałam [Oliwii]: «Nie mam pewności, czy wiesz, po co tu przychodzisz i czy chcesz tego». Położyłam na podłodze chustę, określając, że jest ona symbolem «chęci uczestnictwa». Poprosiłam Oliwię, żeby poprzez pozycję ciała określiła swój stosunek wobec tej chęci. Krążyła wokół, zbliżając się i oddalając, by ostatecznie ustalić swe miejsce - zatrzymała się daleko od symbolu, prawie przy drzwiach, bokiem do «chęci», a jej ciało nie było ugruntowane, «chwiało się delikatnie w przód i do tyłu», W. Piątek-Janicka, „Zastosowanie psychodramy wobec zjawiska oporu”, w: A. Bielańska (red.), *Psychodrama. Elementy teorii i praktyki*, Eneteia. Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2009, s. 115. W tym fragmencie widać, że opór Oliwii przed braniem aktywnego udziału w terapii został jej ukazany jednocześnie wprost i poprzez symbol chusty, który pozwolił jej w bezpieczny sposób odnaleźć w sobie ten opór - poprzez ciało i relacje przestrzenne. W dalszej części opisu autorka opowiada o tym, że ta interwencja pozwoliła Oliwii otworzyć się i opowiedzieć grupie o swoich wewnętrznych przeżyciach.

<sup>12</sup> J. Grotowski, „Performer”, w: tenże, *Teksty zebrane*, Instytut im. Jerzego Grotowskiego, Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszeńskiego, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2012, s. 812.

<sup>13</sup> Lekcje wychowania fizycznego - enklawy ćwiczeń fizycznych, które jednak w Polsce często są związane z doświadczeniami nękania i upokarzania - na przykład podczas gry „w zbijaka”.

<sup>14</sup> Robinson powołuje się tu na słowa aktorki Phyllis Diller; patrz: K. Robinson, Lou Aronica, *Odkryj Swój żywioł. Jak odkryć swoje talenty, odnaleźć pasję i zmienić swoje życie*, przeł. A. Baj, Wydawnictwo Element, Kraków 2015, s. 94.

siedząc w ławce, słuchając i czytając o rzeczach, które ich nie interesują, i odpowiadając na pytania, których same nie zadały”<sup>15</sup>. Ciało w procesie edukacyjnym odgrywa rolę całkowicie marginalną. Choć zgodnie z dziecięcymi fazami rozwojowymi okres szkolny powinien być czasem poznawania, eksplorowania, podążania za własną ciekawością, to w sensie fizycznym polega on na nieruchomym siedzeniu w ławce, w zamkniętej klasie.

Problem tkwi w tym, że w szkołach ciało nie jest w sposób świadomy włączane jako część procesu edukacyjnego<sup>16</sup>. Co najwyżej jest postrzegane jako to, co w tym procesie przeszkadza (rozprasza, budzi emocje, z którymi trudno sobie poradzić, niesie ze sobą ryzyko przekraczania granic). Na ciało i ruch jest wyznaczony czas: lekcje wuefu i – w tych szkołach, które mają na to warunki lokalowe – przerwy. W pozostałych sytuacjach ciało ma być zasadniczo bierne. Ta bierność trwa wiele godzin dziennie.

Dlaczego jest to takie ważne? Ze względu na poważne konsekwencje, do jakich prowadzi. Dzieci i młodzież mają coraz mniejszy kontakt z własnymi ciałami. Ciało staje się czymś odległym. Zmniejsza się ochota na ruch i wrażliwość na sygnały płynące z ciała. To te sygnały informują człowieka o jego samopoczuciu – o bardzo prostych, ale ważnych i podstawowych potrzebach: „Doznania służą jako wskaźnik. Mówią nam one, kiedy jesteśmy zmęczeni, czujni, głodni (...) itp.”<sup>17</sup>. Jeśli uczymy się, że te doznania powinniśmy ignorować, to przestają się one w nas pojawiać, lub też objawiają się w nas jako napięcia - na przykład jako rozdrażnienie, zablokowanie itp. Przykładowo dziecko, które wierci się na krześle, najczęściej zostaje skarcone. Rzadko się zdarza, że ktoś z empatią lub zaciekawieniem zapyta się, czy może ono teraz potrzebuje ruchu, może coś je boli albo jest mu niewygodnie. Zwykle takie dziecko słyszy, że ma przestać się wiercić (a więc przestać przejawiać w ciele to, co pojawia się w jego odczuciach) i stłumić to, co się w nim w danym momencie dzieje, wracając do poprzedniej bierności. Tego rodzaju doświadczenie, powtarzane wielokrotnie, sprawia, że dziecko przestaje słyszeć sygnały płynące z ciała bądź też kojarzy je z czymś zagrażającym; ewentualnie wyraża je nadal jako opór przeciwko nauczycielowi/nauczycielce (przez co nadaje im znaczenie buntu i zapomina o pierwotnym doznaniu w ciele).

---

<sup>15</sup> P. Gray, *Wolne dzieci*, dz. cyt. s. 15.

<sup>16</sup> Odnoszę się tu do edukacji szkolnej we współczesnej Polsce. Niestety w wielu innych krajach świata sytuacja ta wygląda podobnie.

<sup>17</sup> B. Rothschild, *Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym*, przeł. R. Andruszko, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014, s. 140.

Oprócz informowania o różnych podstawowych potrzebach, ciało informuje człowieka o emocjach, jakich ten doświadcza<sup>18</sup>. Jak ujęła to Babette Rothschild (psycholożka kliniczna zajmująca się leczeniem następstw traumy) w książce *Ciało pamięta*: „emocje składają się z doznań cielesnych”<sup>19</sup>. Ujmując to językiem bardziej technicznym<sup>20</sup>: „Emocje, choć interpretowane i nazywane przez umysł, są nieodłącznie związane z ciałem. (...). Każda emocja charakteryzuje się wyraźnym wzorcem skurczów mięśni szkieletowych, widocznym w mimice i postawie ciała (somatyczny układ nerwowy). Każda emocja jest także inaczej odczuwana wewnątrz ciała”<sup>21</sup>. Ale co tak naprawdę to wszystko oznacza? Co oznacza to dla mnie, w moim przeżyciu cielesnym? Uczucia przejawiają się odczuciami w ciele i ruchami ciała. Są to bardzo proste doświadczenia, takie jak te opisane poniżej: „«Nasze ramiona wyciągają się, kolana uginają, głowy przytakują, piersi zapadają się, plecy wyginają w łuk; podskakujemy, wzruszamy ramionami, zaciskamy pięści, dokuczamy sobie, odpychamy się nawzajem. To zarówno nasz język, jak i działanie. To, co ciało musi powiedzieć o potrzebie, porażce, odwadze, rozpacz, radości, ambiwalencji, frustracji, miłości”<sup>22</sup>. Innymi słowy, to co robi, lub ma ochotę robić moje ciało, jest kinestetycznym obrazem tego, co w danym momencie czuję. Jeśli potrafilibyśmy rozpoznawać język, jakim mówi nasze ciało, to wiedzielibyśmy, jakie przeżywamy emocje i mielibyśmy z nimi kontakt. Píše o tym Peter Levine (psycholog, twórca metody leczenia traumy *Somatic Experiencing*): „Całe nasze doświadczenie jest zakorzenione w ciele. Można powiedzieć, że pochodzi z ciała. Nasze myśli są prowadzone przez doznania i emocje. Skąd jednak wiesz, że jesteś zły? Lub skąd wiesz, że jesteś szczęśliwy? Ludzie zazwyczaj przypisują emocjom przyczyny mentalne. Przykłady: czuję się zły (smutny, podenerwowany, itp.), ponieważ ona zrobiła to (powiedziała coś, zapomniała coś zrobić itp.). Kiedy nauczymy się skupiania na tym, co odbywa się w ciele tu i teraz, zazwyczaj relacjonujemy: «Mój brzuch jest napięty» lub «Czuję, że moja klatka piersiowa powiększyła się, a serce jest odprężone i otwarte». Te doznania fizyczne nie tylko informują nas o tym, co czujemy, lecz także podpowiadają, jak możemy poradzić sobie z trudnymi emocjami. Informują nas także, że jesteśmy żywymi i realnymi istotami”<sup>23</sup>.

---

<sup>18</sup> Antonio Damasio ustalił, że „doznania cielesne są wskazówką dla uświadomienia sobie emocji”, B. Rothschild, *Ciało pamięta*, dz. cyt., s. 84. Por. też tamże, s. 134: „Świadomość ciała oznacza dokładne, subiektywne uprzytamnianie sobie doznań cielesnych powstających pod wpływem bodźców, które mają swoje źródło zarówno poza organizmem, jak i w jego wnętrzu”.

<sup>19</sup> Tamże, s. 83.

<sup>20</sup> Donald Nathanson rozróżnia „afekt jako biologiczny aspekt emocji oraz uczucie jako świadome doświadczenie”, tamże.

<sup>21</sup> Tamże, s. 82.

<sup>22</sup> Crystal Pite, 2009, p. 128, za: M. Prendergast, J. Saxton, *Applied drama* dz. cyt., przeł. A. Zatońska, s. 77.

<sup>23</sup> Levine, *Głos wnętrza: jak ciało uwalnia się od traumy i odzyskuje zdrowie*, przeł. P. Karpowicz, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2017, s. 288.

Peter Levine zwraca uwagę na to, że rozumienie języka ciała zawiera w sobie potencjał „ozdrowieńczy”. Ciało nie tylko informuje nas o swoim stanie, o stanie nie/zaspokojenia naszych potrzeb, o naszych odczuciach. Ono zarazem wie, w jakim kierunku należy podążać, by było nam lepiej. I nie jest to rozwiązanie „wyrozumowane”, tylko połączone z doznaniem, bezpośrednio. To tak, jak chwilę po uderzeniu się w jakąś część ciała zakrywamy ją ręką, zupełnie o tym nie myśląc. Jest to odruch. Nie musimy się nad tym zastanawiać. Oczywiście dotarcie do mądrości ciała w momencie, gdy jesteśmy od niej odłączeni, nie jest łatwe. Ale, jak udowadnia Peter Levine i wielu innych terapeutów i terapeutek pracujących z ciałem, gdy już się to uda, mądrość ciała ma nam wiele do zaoferowania<sup>24</sup>.

Podsumowując, konsekwencją ignorowania ciała w procesie edukacji jest sytuacja, w której dzieci przeżywają trudności z rozpoznaniem własnych uczuć i potrzeb. Nie mając dostępu do własnej mądrości ciała, nie wiedzą, co mogłoby im pomóc wtedy, gdy tej pomocy potrzebują. Zamiast tego cała ich uwaga skupiona jest na myślach. Sfera myśli i wyobrażeń zaczyna być oddzielona od sfery ciała i emocji. Myśli o ciele zastępują przeżywanie doświadczeń cielesnych<sup>25</sup>. Jak ujął to Jon Kabatt-Zinn (jeden z twórców ruchu *mindfulness*<sup>26</sup>) „[m]yśli o ciele mogą drastycznie ograniczać zakres uczuć, jakich pozwalamy sobie doświadczać”<sup>27</sup>. To wszystko sprawia, że dzieci i młodzież często nie potrafią być w takim kontakcie z samymi sobą, który jest pełny i autentyczny. Pewne ważne sfery są z tego bycia, z tego kontaktu, wyłączone. To oczywiście skutkuje też problemami w komunikacji z innymi. Ten, kto nie ma dobrego kontaktu z samym sobą, będzie doświadczał trudności w nawiązaniu dobrych relacji z innymi. Dodatkowo właśnie w komunikacji

---

<sup>24</sup> Peter Levine pisze w tym kontekście o pracy z osobami z PTSD: „Uzdrawianie [osób z PTSD] polega na zintegrowaniu podzielonego ja, na wyzwoleniu się z nawykowej dysocjacji, co prowadzi do integracji i powstania poczucia bycia całością. Osoby te ponownie stają się ucieleśnione, powracają niejako z wygnania. Powracają do swojego ciała, do swojego domu i poznają ucieleśnione życie jakby po raz pierwszy”, P. Levine, *Głos wnętrza*, dz. cyt., s. 373-374. Z kolei Babette Rothschild wspomina o pomocy osobom po przebytych urazach psychicznych: „Jednym z celów terapii osób po przebytych urazach psychicznych jest udzielenie im pomocy w zrozumieniu ich doznań fizycznych. Muszą one najpierw poczuć i zidentyfikować je na poziomie ciała. Następnie muszą je nazwać i opisać za pomocą języka, opowiadając, jakie znaczenie mają te doznania w ich obecnym życiu. Niekiedy, choć nie zawsze, możliwe staje się wówczas wyjaśnienie związku między tymi doznaniem a przebytych urazem”, B. Rothschild, *Ciało pamięta*, dz. cyt., s. 69.

<sup>25</sup> Ważne, by nie mylić tych dwóch rzeczy: kontaktu z ciałem i myślenia o ciele; tego drugiego jest bardzo wiele, od myśli na temat niedoskonałości ciała do myśli związanych z całą sferą budzącej się w młodych osobach seksualności.

<sup>26</sup> „*Mindfulness* jest czasem tłumaczony w języku polskim jako **uwaga, uważna obecność** lub też **pełnia obecności**. (...) Najczęściej cytowana definicja *mindfulness* określa go jako **szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę** (Jon Kabat-Zinn, 1990), odnosi się tym samym do doświadczenia świata, które znajduje się poza naszymi oczekiwaniami i jest rodzajem doświadczania rzeczy „takimi, jakimi są” (Ray, 2002).

Termin *mindfulness* odnosi się zarówno do praktyki, jak i podejścia, które polega na byciu całkowicie obecnym wobec doświadczania płynącego zarówno z zewnątrz (inni ludzie), jak z wewnątrz (własne myśli, uczucia, wrażenia) w każdej chwili”, <http://www.mindinstitute.com.pl/index.php/pl/mindfulness-i-compassion/144-mindfulness-definicja-i-proba-okreslenia>, dostęp 23.01.2018.

<sup>27</sup> Jon Kabat-Zinn, *Życie piękna katastrofa. Mądrości ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*, przeł. D. Ćwiklak, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2015, s. 118.

doświadczenie sygnałów płynących z ciała i ekspresja cielesna są szczególnie ważne. Według badaczy „pomiędzy 65% a 90% komunikacji stanowi komunikacja niewerbalna”<sup>28</sup>. A zatem bycie z drugim człowiekiem – rozumienie i bycie rozumianym – zależy prawie wyłącznie od tego, co mówi moje ciało; czy czuję moje emocje i czy je cieleśnie wyrażam.

## **Powrót do ciała**

Chociaż wielu ludzi traci kontakt ze swoim ciałem, z tym, co przeżywa w ciele, to jednak powrót do ciała jest możliwy. Kontakt z nim może zostać nawiązany. Powrót do ciała to zwrot ku samemu przeżywaniu, temu, co dopiero może zostać nazwane<sup>29</sup>. „Sfera emocji poprzedza w procesie rozwoju sferę języka i świadomości, dlatego tak istotne wydaje się to, co jest «zapisane» w ciele”<sup>30</sup>. Innymi słowy, ciało kryje w sobie klucz do naszych własnych tajemnic – do tego, czego w sobie nie rozumiemy ani nie potrafimy uchwycić.

Żeby poczuć wrażenie w ciele, trzeba sięgnąć poza to, co potrafimy nazwać i zdefiniować<sup>31</sup>, trzeba przekroczyć sztywne ramy naszej mentalności: „[o]dkrywając, że nie jesteśmy po prostu własnymi myślami ani wyobrażeniami, rozpoczynamy podróż w kierunku stawania się pełnymi, żyjącymi, uczestniczącymi, czującymi istotami połączonymi ze swoim ciałem”<sup>32</sup>. Kierując się bezpośrednio ku świadomości ciała, możemy poznać i poczuć siebie w zupełnie nowy, świeży sposób. Co wtedy odkryjemy? Przede wszystkim moc nowych informacji o tym, co właśnie się dzieje: „Nasze pierwsze wrażenia związane z jakimś doświadczeniem zazwyczaj pochodzą z naszych zmysłów (...). Wrażenia te nie są kodowane jako słowa, ale jako doznania somatyczne: zapachy, obrazy wzrokowe, dźwięki, doznania dotykowe, smakowe, ruch, ułożenie ciała, sekwencje

---

<sup>28</sup> M. Prendergast, J. Saxton, *Applied drama* dz. cyt., przekł. mój, s. 78.

<sup>29</sup> Przykładem trudności związanych z tym, że odczucia w ciele są bardziej pierwotne niż mowa, jest praca ze wstydem: „Dziecko uczy się wstydu zanim jeszcze potrafi mówić. Dlatego bardzo trudno jest określić, czym jest wstyd”, J. Bradshaw, *Toksyczny wstyd. Jak uzdrowić wstyd, który cię zniewala*, przeł. H. Grzegołoska-Klarkowska, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1997, s. 15

<sup>30</sup> R. Radzio, „Cele stosowania technik niewerbalnych”, w: J. Pawlik (red.) *Psychodrama i techniki niewerbalne*, Warszawa 2012, Eneteia, s. 176.

<sup>31</sup> Jak w ogóle nazwać to, co się w ciele pojawia? Wiele osób szuka na to właściwego określenia. „Eugene Gendlin określa *felt sense* jako «niejasne, pozawerbalne poczucie czegoś w ciele». Może to być wewnętrzna wiedza lub świadomość, która nie była wcześniej uświadomiona ani zwerbalizowana. *Felt sense* nie jest tożsamy z emocją. Jest to «coś» odczuwane w ciele jako świadomość sytuacji lub starego zranienia lub czegoś przyjemnego; coś, co chce się wyłonić - na przykład jakaś myśl, doświadczenie lub wgląd. Kluczowe w definicji Gendlina jest to, że owo poczucie (*felt sense*) pozostaje niejasne lub mgliste i zawsze zawiera coś więcej niż treść wyrażona w słowach. Gendlin opisuje je również jako «poczucie ukrytej wewnątrz złożoności» i «całościowe poczucie tego, nad czym ktoś się skupia/pracuje», A. Weiser Cornell, *Focusing. Mądrość ciała. Przewodnik po emocjonalnym uzdrawianiu siebie*, przeł. A. Klimek, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2015, s. 14-15, przypis nr 1.

<sup>32</sup> P. Levine, *Głos wnętrza*, dz. cyt., s. 290.



behawioralne, reakcje narządów wewnętrznych”<sup>33</sup>. Zwykle odbieramy te wrażenia dopiero na poziomie myśli, a nie doznań. Skupienie na ciele otwiera na bezpośrednie zmysłowe doświadczenie. Jak pisze A. Weiser Cornell w książce o focusingu<sup>34</sup> to, co ciało może stworzyć, jest nieskończenie lepsze, bardziej twórcze i bogatsze niż wszystko, co jest w stanie wymyślić nasz świadomy umysł”<sup>35</sup>.

„Powrót do ciała” prowadzi również do odkrycia, że bycie w ciele to zawsze bycie „tu i teraz”: „Świadomość bieżących doznań cielesnych może nas zakotwiczać w terażniejszości, w «tu i teraz», ułatwiając rozdzielenie przeszłości od chwili obecnej”<sup>36</sup>. Bycie w terażniejszości – tak ostatnio ważne w różnych ruchach duchowych i terapeutycznych (takich jak focusing, *mindfulness* czy nauki Eckharta Tollego<sup>37</sup>) – umożliwiła zmianę, gdyż „[z]miana odbywa się w terażniejszości. Darem ciała jest to, że zawsze jest ono obecne w czasie terażniejszym, jest zawsze tu i teraz”<sup>38</sup>. Jest to kluczowy moment dla każdej edukacji, bo edukacja zawsze zakłada możliwość zmiany - rozwoju. Sytuacja edukacyjna to taka sytuacja, w której ktoś może doświadczyć czegoś, co wspomocze jego/jej własny rozwój – na poziomie wiedzy, umiejętności czy postaw. A zatem zmiana w kierunku rozwoju może się zacząć w „teraz”, do którego dostęp mamy poprzez ciało, nasze ciało. W tym tkwi właśnie edukacyjna moc dramy.

### Ciało jako „zen” dramy

Jeśli przyjmiemy tezę, że drama jest „zen” edukacji, to co w takim razie jest „zen” dramy? Co w dramie jest tym, co działa mocno i wprost, co jest tym najbardziej prostym i bezpośrednim doświadczeniem? Co umożliwia dotarcie do sedna tego, o co chodzi? Według mnie „zen” dramy jest ciało. Drama jest nie tylko działaniem, ale działaniem zakorzenionym w ciele, skierowanym na świadomość tego, co dzieje się w moim ciele i z moim ciałem, a także w cielesnym kontakcie z innymi<sup>39</sup>. Jak ujęły to autorki książki *Applied drama*, M. Prendergast i J. Saxton: „Cały proces

---

<sup>33</sup> B. Rothschild, *Ciało pamięta*, dz. cyt., s. 68.

<sup>34</sup> „Focusing to proces terapeutyczny polegający na ogniskowaniu nieosądzającej uwagi na wewnętrznej wiedzy, która jest bezpośrednio odczuwalna w organizmie, ale trudna do ujęcia słowami. Ma on na celu wspieranie w docieraniu do potrzeb, lepszym rozumieniu własnej sytuacji i stymulowanie rozwoju osoby”, <http://www.osrodekkintra.pl/portfolio-view/focusing/>, dostęp 16.01.2018.

<sup>35</sup> A. Weiser Cornell, *Focusing. Mądrość ciała. Przewodnik po emocjonalnym uzdrawianiu siebie*, przeł. A. Klimek, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2015, s. 75.

<sup>36</sup> Tamże, s. 141.

<sup>37</sup> Por. E. Tolle, *Potęga terażniejszości*, przeł. M. Kłobukowski, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2013.

<sup>38</sup> A. Weiser Cornell, *Focusing. Mądrość ciała. Przewodnik po emocjonalnym uzdrawianiu siebie*, przeł. A. Klimek, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2015, s. 25

<sup>39</sup> W definicjach dramy stworzonych przez praktyków, które zebrała w swojej książce Kamila Witerska, ciało pojawia się tylko w jednej z nich, autorstwa Marii Depty-Jędrzejczak: „«Dla mnie drama jest metodą, w której najważniejsze jest 'spotkanie'. Chodzi o spotkanie z innym człowiekiem, ale także z samym sobą. Spotkanie to my, jako trenerzy dramy, staramy się zorganizować, prowadząc warsztaty i projekty, wykorzystując pracę z fikcyjną historią, techniki pracy z ciałem i

dramatyczny jest formą ucieleśnionego doświadczenia (*embodied experience*)<sup>40</sup>. To o ciele w edukacji najbardziej zapomniano, i to ono stanowi centrum doświadczenia, jakie tworzymy w dramie.

Kolejna opowieść buddyjska, którą chcę tu przywołać, dotyczy edukacji – nauczania, które Budda przekazał swoim uczniom. Cytuję ją poniżej wraz z komentarzem wspomnianego już Seung Sahn:

„Zgromadzenie mnichów zebrało się na Sępm Szczycie, aby wysłuchać mowy Buddy. Ponad tysiąc dwustu mnichów zebrało się w tym miejscu. Budda siedział na szczycie góry, jednak wciąż nie otwierał ust. Minęła minuta, dwie minuty. Minęły trzy minuty. Minęło prawie pięć minut, ale Budda wciąż nie otwierał ust. Mnisi zaczęli się zastanawiać: «Co się dzieje z Buddą? Dlaczego nie przemawia? Może nie czuje się dziś najlepiej?..». **Wtedy, po upływie jakiegoś czasu, Budda schylił się i podniósł do góry kwiat. Bez słowa trzymał po prostu ten kwiat w górze.** Z całego wielkiego zgromadzenia nikt nie był w stanie zrozumieć, co też Budda ma na myśli. **Jednak tylko siedzący gdzieś z tyłu Mahakaśjapa uśmiechnął się - «Aaach!».** To sprawiło, że Budda powiedział: «Posiadam Oko Prawdziwego Prawa, sekretną esencję nirwany, pozbawioną formy formę i niewysłowioną krainę Dharmy. **Niezależny od słów i liter, specjalny przekaz poza całym nauczaniem,** przekazuję Mahakaśjapie». W ten sposób Mahakaśjapa został uznany za pierwszego spadkobiercę Buddy w linii przekazu, która trwa do dzisiejszego dnia. **Przy pomocy jednego prostego gestu Budda pouczył nas o wszystkim, co powinniśmy wiedzieć na temat prawdy.** Pokazał nam, że rozumienie prawdy nie jest uzależnione od opanowania jakiejś skomplikowanej filozofii. Z pewnością nie jest tu potrzebny doktorat. Tak naprawdę, to ostateczna prawda nie wymaga nawet słów ani wyjaśnienia. Dzieje się tak dlatego, że **cały świat już jest prawdą. Tylko patrz. Tylko słuchaj. Tylko wachaj.** Z chwili na chwilę wszechświat daje nam wspaniałą mowę Dharmy na temat natury prawdy. Niebo jest niebieskie. Drzewa są zielone. Sól jest słona; cukier jest słodki<sup>41</sup>.

Podczas spotkania na Sępm Szczycie Budda zaskoczył mnichów. Zachował się inaczej niż do to pory. Ponieważ mnisi nie rozumieli, co się dzieje, stali się bardzo obecni i uważni. Zaczęli zadawać sobie pytania. Wtedy Budda podniósł do góry kwiat. Wykonał gest. Zamiast nauczać poprzez słowa,

---

tzw. bycia w roli” – K. Witerska. *Drama. Przewodnik po koncepcjach, technikach i miejscach*, dz. cyt., s. 18. W innym miejscu książki o ciele wspomina też John Sommers: „«drama wymaga twórczej i **fizycznej** energii, gotowości do pełnego uczestnictwa i **eksperymentowania z głosem, ciałem i umysłem**», tamże, s. 40.

<sup>40</sup> M. Prendergast, J. Saxton, *Applied drama*, dz. cyt., s. 77.

<sup>41</sup> Seung Sahn, *Kompas Zen*, dz. cyt., s. 258-259.

zaczął nauczać poprzez działanie i nie-działanie. Poprzez ciszę i ruch. Jego przekaz, według komentarza Seung Sahn, wskazuje na prawdę, która jest już obecna – jest wszystkim. Jak można jej doświadczyć? Nie poprzez intelektualne poznanie, ale poprzez zmysły: TYLKO PATRZ, SŁUCHAJ, WĄCHAJ. To nauczanie Buddy okazało się dla mnichów trudne. Tylko jeden uczeń zrozumiał to, co się wydarzyło – Mahakaśjapa, który powiedział: „Aaach!”. To „aaach” wystarczyło, by Budda uznał go za swojego spadkobiercę.

Przywołana tu opowieść o Buddzie ma wiele wspólnego z tym, jak rozumiem edukację poprzez dramę. W dramie też ważnym elementem jest zaskoczenie, nowe doświadczenie, które odcina od standardowego myślenia i automatycznych reakcji; cisza, skupienie i uważność; gest, praca z przedmiotem i symbolem (kwiat lotosu); zakorzenie w „teraz” poprzez skupienie na zmysłach – tym, co widzę, co słyszę, co czuję, czego dotykam. W dramie „kwiatem lotosu” – tym na co się wskazuje – jest ciało. To ono zna odpowiedź – to ono JEST odpowiedzią. Prawdą. Ciało nie kłamie. I to dlatego w dramie stoi ono w miejscu centralnym. Przywołam tu książkę Augusto Boala (twórcy metody Teatru Forum) *Gry dla aktorów i nieaktorów*. Wystarczy przejrzeć jej spis treści, żeby zwrócić uwagę na charakterystyczne dla Boala spojrzenie na człowieka poprzez zmysły: CZĘŚĆ I: CZUĆ TO, CZEGO DOTYKAMY; CZĘŚĆ II: SŁUCHAĆ TEGO, CO SŁYSZYMY; CZĘŚĆ III: DYNAMIZACJA KILKU ZMYŚLÓW; CZĘŚĆ IV: WIDZIEĆ TO, NA CO PATRZYMY<sup>42</sup>. Brzmi to dla mnie jak echa słów Seung Sahn: TYLKO PATRZ, SŁUCHAJ, WĄCHAJ. Jak jednak konkretnie w pracy dramowej następuje „powrót do ciała”?

## Fenomenologia ciała

Językiem, który być może precyzyjniej potrafiłby opisać to, jak w dramie rozumiemy doświadczenie ciała i pracę z ciałem – a co za tym idzie, jak w dramie następuje powrót do ciała - jest język fenomenologiczny. Fenomenologia to metoda, a zarazem teoria filozoficzna<sup>43</sup>, stworzona na początku XX wieku przez Edmunda Husserla<sup>44</sup>. Zadaniem, jakie stawia sobie fenomenologia, jest opisywanie sposobu, w jaki rzeczy są nam dane, w jaki jawią się naszej świadomości<sup>45</sup>. Według Maurice’a Merleau-Ponty’ego, francuskiego ucznia Husserla, fenomenologia jest to „filozofia, dla

---

<sup>42</sup> A. Boal, *Gry dla aktorów i nie aktorów*, Wydawnictwo Cyklady, Drama Way Fundacja Edukacji i Kultury, Warszawa 2014, spis treści, s. 10-13.

<sup>43</sup> Por. J. Hersch, *Wielcy myśliciele Zachodu. Dzieje filozoficznego zdziwienia*, przeł. K. Wakar, Prószyński i S-ka, Warszawa 2001, s. 251.

<sup>44</sup> Trudno jest podać wiążącą definicję fenomenologii jako takiej, gdyż – jak píše Jean Hersch - „różne interpretacje i komentarze najwierniejszych uczniów Husserla różnią się od siebie. Każdy z nich ma swojego własnego Husserla, tak że husserlowska fenomenologia zdaje się dzielić na wielką liczbę odmiennych profili filozoficznych”, tamże, s. 255-256.

<sup>45</sup> Por. tamże, s. 250-251.

której świat jest zawsze dany przed refleksją, «tu oto», jako nieusuwalna obecność i której wysiłek zmierza do odnalezienia tego naiwnego kontaktu ze światem i do nadania mu wreszcie statusu filozoficznego. Jest to filozofia mająca ambicje bycia «nauką ścisłą», ale zarazem filozofia zdająca sprawę z przestrzeni, czasu, świata w ich kształcie «przeżywanym». Jest to próba bezpośredniego opisu naszego doświadczenia takiego, jakim ono jest, bez względu na jego psychologiczną genezę i niezależnie od wyjaśnień przyczynowych, jakich mogą dostarczać naukowcy, historycy lub socjologowie (...)"<sup>46</sup>. Fenomenologia, podobnie jak drama, kieruje się na bezpośrednie przeżycie – takie, jakie ono jest dla mnie. Może być ono bardzo swoiste i niepodobne do tego, jak inni go doświadczają. Jeżeli udałoby się dokonać fenomenologicznego opisu doświadczenia ciała, jakie ma miejsce w dramie, być może dałoby to ciekawy wgląd w doświadczenie ciała jako przeżywanego – nie z punktu widzenia psychologii czy medycyny, ale z perspektywy tego, kto jest ciałem i go doświadcza.

Maurice Merleau-Ponty w swoich pracach fenomenologicznych rozwinął oryginalną koncepcję fenomenologii ciała<sup>47</sup>, która w moim odczuciu bliska jest perspektywie dramy. Francuski filozof głosi tezę, zgodnie z którą „jestem moim ciałem”<sup>48</sup>. Każde moje doświadczenie jest doświadczeniem cielesnym – jeśli ja czegoś doświadczam, to doświadcza tego ciało. Jak komentuje to Marek Maciejczak, „moje ciało (...) towarzyszy wszystkim moim punktom widzenia. Jest zawsze tu. Jednak nie można go określić jako jednego z nich. Jest w moim polu widzenia, ale inaczej niż przedmioty. Nie może z niego zniknąć (...)"<sup>49</sup>.

Czym w ogóle jest ciało? Z pewnością „nie jest przedmiotem”<sup>50</sup> i nie mogę go postrzegać jako czegoś oddzielnego ode mnie, z dystansu, „jako wiązkę procesów zachodzących w trzeciej osobie”<sup>51</sup>. „[M]oja świadomość ciała nie jest myślą, to znaczy, że nie mogę go [ciała] rozłożyć i złożyć na nowo, aby uformować z niego jasną ideę”<sup>52</sup>. Myślami i wyobrażeniami mogę żonglować, manipulować, analizować je i układać<sup>53</sup>. Natomiast jedność ciała jest zawsze „niejasna”, ciało „jest

---

<sup>46</sup> M. Merleau-Ponty, *Fenomenologia percepcji*, przeł. M. Kowalska i J. Migasiński, Fundacja Aletheia, Warszawa 2001, s. 5.

<sup>47</sup> Ciałem zajmowali się również tacy filozofowie związani z nurtem fenomenologii lub inspirowani przez niego jak Michel Henry, Mikel Dufrenne, Jan Patočka, Jean-Paul Sartre czy Emmanuel Levinas. Por. M. Pokropski, „Ciało od fenomenologii do kognitywistyki”, *Przegląd Filozoficzno-Literacki*, [www.pfl.uw.edu.pl](http://www.pfl.uw.edu.pl), dostęp 20.01.2018.

<sup>48</sup> M. Merleau-Ponty, *Fenomenologia percepcji*, dz. cyt., s. 171.

<sup>49</sup> M. Maciejczak, *Świat według ciała w „Fenomenologii percepcji” M. Merleau-Ponty'ego*, Wydawnictwo Comer, Toruń 1995, s. 17.

<sup>50</sup> M. Merleau-Ponty, *Fenomenologia percepcji*, dz. cyt., s. 219.

<sup>51</sup> Tamże.

<sup>52</sup> Tamże.

<sup>53</sup> Por.: „(...) doświadczenie ciała własnego przeciwstawia się ruchowi refleksyjnemu, który odrywa przedmiot od podmiotu i podmiot od przedmiotu i który daje nam tylko myśl o ciele albo ideę ciała, a nie doświadczenie ciała, czyli ciało

zawsze czymś innym, niż jest”<sup>54</sup> – zmienne, nieuchwytnie, trudne do nazwania, „odsłania wieloznaczny sposób istnienia”<sup>55</sup>. Ciało jest „zawsze zarazem seksualnością i wolnością, zakorzenia się w naturze w tej samej chwili, w której przeobraża się przez kulturę”. Jest więc nieuchronnie dwoiste, rozpięte między wymiarem tego, co naturalne a możliwością tworzenia i przeobrażania się. „[N]igdy nie zamyka się w sobie i zawsze siebie przekracza”<sup>56</sup>. Moja relacja z ciałem jest ostatecznie czymś bardzo tajemniczym i rządzącym się swoją własną logiką, niemożliwą do ujęcia w logice „przedmiotu”, dystansu, perspektywy „trzeciej osoby”. Ciało jest już zawsze moje, a ja jestem zawsze uwikłana w jego dynamikę. „Niezależnie od tego, czy chodzi o ciało innego, czy o moje własne ciało, jedynym sposobem poznania ludzkiego ciała jest jego przeżywanie, to znaczy przejmowanie na własne konto dramatu, który je przenika, i jednocześnie się z nim”<sup>57</sup>. Nawet jeśli chcę poznać twoje ciało – ciało drugiej osoby – to mogę to zrobić tylko na sposób przeżywania, a nie zewnętrznych pomiarów, analizy, oceny. Jeśli już ktoś upierałby się przy próbie „obiektywizacji” ciała, to według Merleau-Ponty’ego ciało „można porównać nie do przedmiotu fizycznego, ale raczej do dzieła sztuki”<sup>58</sup>, ponieważ dzieła sztuki to byty, w których „nie można odróżnić ekspresji od jej przedmiotu, wyrazu od tego, co wyrażane, do których sensu docieramy tylko przez bezpośredni kontakt i które promieniują znaczeniem”<sup>59</sup>. Ciało wyraźnie przekracza swój wyłącznie materialny wyraz – jest czymś dużo potężniejszym: jest „węzłem żywych znaczeń”<sup>60</sup>.

## Fenomenologia ciała a drama

Jak teraz przekuć tę filozoficzną wizję cielesności na działanie w dramie? Według mnie *Fenomenologia percepcji* Merleau-Ponty’ego daje pewne wskazówki, które mogłyby mieć znaczenie dla praktyki dramy. Rozmiary tej pracy nie pozwalają na bliższe przyjrzenie się wielu ćwiczeniom dramowym, które świadczą o tym, jak ważne dla dramy jest ciało. Dlatego zdecydowałam się skupić na jednym ćwiczeniu i potraktować je jako przykład, który przynajmniej da wyobrażenie o tym, na

---

rzeczywiste”, tamże. „Muszę nawet odsunąć od siebie swoje ciało rozumiane jako rzecz pośród rzeczy, jako suma procesów fizyczno-chemicznych”, tamże, s. 11.

<sup>54</sup> Tamże, s. 219.

<sup>55</sup> Tamże.

<sup>56</sup> Tamże.

<sup>57</sup> Tamże.

<sup>58</sup> Tamże, s. 171.

<sup>59</sup> Tamże, s. 172.

<sup>60</sup> Tamże.

czym polega praca z ciałem w dramie i jak można zastosować refleksje Merleau-Ponty'ego do rozumienia konkretnych procesów przebiegających w czasie ćwiczeń dramowych.

Jednym z podstawowych i często występujących ćwiczeń dramowych jest ćwiczenie „Lustro” (opisują je w różnych wariantach na przykład Prendergast i Saxton w *Applied drama*<sup>61</sup>). Pozornie jest to bardzo łatwe ćwiczenie. W wariacie podstawowym polega ono na tym, że dwie osoby stoją naprzeciwko siebie; jedna pełni funkcję człowieka, druga – jego lustrzanego odbicia. Obie osoby stoją naprzeciwko siebie, nawiązując kontakt wzrokowy. Gdy jedna wykonuje jakiś ruch, druga ma go idealnie odzwierciedlić. Ćwiczące są ze sobą w bliskim, intymnym kontakcie, skupione i uważne. Po jakimś czasie następuje zamiana ról.

Pomimo prostoty ćwiczenia - pomimo tego, że kojarzy się ono z dziecięcą zabawą - symbolika lustra jest bardzo bogata. Według Juana Eduardo Cirlota lustro „jest symbolem wyobraźni (lub świadomości) jako zdolności formalnego odwzorowywania przejawów świata widzialnego”, myśli jako organu „autokontemplacji i odbijania świata”. Lustro „to płaszczyzna odtwarzająca obrazy, w pewien sposób zawierająca je i pochłaniająca. W legendach i opowieściach ludowych pojawia się często wyposażone w moc magiczną”, jest też „symbolem wielokształtności duszy”. Z jednej strony przywołuje na myśl mit o Narcyzie i związaną z nim samotność, z drugiej - „jak echo, jest ono symbolem bliźniaczości (teza i antyteza)”, jakiejś podwójności. „Niekiedy w mitach występuje jako brama, przez którą wyswobodzona [od ciała] dusza może «przejść» na drugą stronę”<sup>62</sup>. Wiele z tych znaczeń wymienionych przez Cirlota, który badał symboliczne znaczenia lustra, pobrzmiewają w jego cielesnym doświadczeniu: samotność i podwójność, przekraczanie ku wolności, pobudzanie wyobraźni i odtwarzanie obrazów.

Lustro pokazuje moje odbicie. W ćwiczeniu dramowym, które opisuję, tym lustrem – a więc i odbiciem – jest drugi człowiek. Poprzez ciało drugiej osoby mogę poznać moje własne ciało, zobaczyć siebie. Ciało partnera/partnerki traktuję jak – w pewnym sensie – moje własne. To jest istota tego ćwiczenia. Mówi ona wiele o dramie jako takiej: poznaję siebie poprzez cielesny kontakt z innym/inną. Kontakt, który jednak nie odbywa się w zwykłej przestrzeni, tylko w symbolicznej, szczególnej przestrzeni dramowej, w której wszystko ma znaczenie – cisza, muśnięcie dłoni o dłoń, pusta przestrzeń, ruch.

---

<sup>61</sup> M. Prendergast, J. Saxton, *Applied drama*, dz. cyt, s. 82-85.

<sup>62</sup> Wszystkie cytaty w tym akapicie: J. E. Cirlot, *Słownik symboli*, przeł. I. Kania, Wydawnictwo Znak, Kraków 2001, s. 237-238 (hasło: lustro).

Poniżej przedstawię subiektywny opis ćwiczenia „lustro” poprowadzonego przez Marię Deptę w Szkole Trenerów Dramy dnia 20 XI 2017 roku. Byłam uczestniczką tego ćwiczenia i opisałam je tak, jak je pamiętam z perspektywy wewnętrznych przeżyć. Następnie do samego opisu dodałam fragmenty fenomenologiczne, które moim z nimi korespondują. Zaznaczyłam je pomarańczowym kolorem, żeby te dwie warstwy tekstu mogły funkcjonować osobno. Zachęcam najpierw do przeczytania „czystego opisu”, a potem do zapoznania się z warstwą komentarzy fenomenologicznych.

### Opis ćwiczenia

Stoję naprzeciw mojej partnerki w ćwiczeniu. Patrzę w jej oczy. Znam ją i lubię, dlatego w tym kontakcie czuję się bezpiecznie. Patrząc w jej oczy, czuję radość i bliskość. Jestem podekscytowana tym, co właśnie się zaczyna. Czuję ciekawość tego, jakie to będzie doświadczenie, co się pojawi. Zwracam uwagę na odczucia w ciele. Jest prężne, gotowe do działania. [**„Spostrzegać to przede wszystkim działać – percepcja jest odbiciem możliwych działań ciała wobec przedmiotów a przedmioty są biegunami tego działania”<sup>63</sup>.**] Ustaliłyśmy, że ja będę prowadzić pierwsza, a moja partnerka będzie odzwierciedlać moje ruchy. Nie zastanawiam się, co chcę zrobić, tylko podążam za tym, jakie ruchy wywołuje we mnie muzyka, którą słyszę. Jest rytmiczna, spokojna i tajemnicza. Sprawia, że mam ochotę na ruchy powtarzalne, powolne i kuliste — takie, które mnie odprężą i zrobią mi przyjemność. Czuję, że mogę sobie na to pozwolić, odprężam się. Mam teraz w ciele większy luz, czuję, że mogę głęboko odetchnąć. Nie zastanawiam się nad tym, jaki będzie mój następny ruch. Podążam za swoją ochotą w danej chwili. Jeden ruch prowadzi do drugiego. Ruchy są płynne. [**„Niekiedy powstaje nowy węzeł znaczeń: nasze dawne ruchy wchodzą do nowej jedności zmysłowej, nasze naturalne władze uzyskują nagle bogatsze znaczenie, które do tej pory było tylko sygnalizowane w naszym polu percepcyjnym lub praktycznym, ukazując się w naszym doświadczeniu jedynie jako pewien brak, a którego pojawienie się nagle reorganizuje naszą równowagę i spełnia nasze ślepe oczekiwanie”<sup>64</sup>.**] Najpierw bardziej ruszam ramionami i dłońmi, obracam nimi w takt muzyki. Uśmiecham się. Stopniowo zaczynam też poruszać biodrami i nogami, one włączają się w to, co robi górna połowa ciała i uzupełniają to. Obracam też głowę. Mam ochotę na obroty, turlanie, krążenie, na wszystko to, co koliste. [**„Różne części mojego ciała, jego aspekty wzrokowe, dotykowe i motoryczne, nie dodają się po prostu do siebie. (...) zawierają się w sobie nawzajem. Wszystkie te ruchy mamy**

---

<sup>63</sup> M. Maciejczak, Świat według ciała, dz. cyt., s. 17.

<sup>64</sup> M. Merleau-Ponty, *Fenomenologi percepcji*, dz. cyt., s. 174.

do swojej dyspozycji dzięki ich wspólnemu znaczeniu”<sup>65</sup>.] Nie nazywam dla siebie ruchów i gestów, które czynię. Nie są sekwencją osobnych działań tylko płynnym, ciągłym ruchem. Przyjemne jest to, że nie muszę wymyślać tych ruchów, tylko mogę je odnajdywać beztrudnie i z przyjemnością. [„**Jako system mocy motorycznych lub mocy percepcyjnych nasze ciało nie jest przedmiotem dla pewnego «ja myślę», ale zespołem przeżywanych znaczeń, który zmierza do stanu równowagi**”<sup>66</sup>. „**Tej formy, która zarysowuje się w systemie nerwowym, tego rozwijania się struktury nie mogę sobie przedstawić jako serii procesów działających w trzeciej osobie, jako transmisji ruchu albo determinowania jednej zmiennej przez inną. Nie mogę mieć chłodnej, oderwanej wiedzy na ten temat. Domyślam się, czym może być ta forma, tylko wtedy, gdy porzucam ciało-przedmiot, *partes extra partes*, i powracam do ciała, którego aktualnie doświadczam, na przykład do sposobu, w jaki moja ręka ujmuje kontur przedmiotu, którego dotyka, uprzedzając bodźce i sama rysując już formę, którą będę postrzegał. Funkcję żywego ciała mogę zrozumieć tylko wtedy, gdy sam ją spełniam, i w tej mierze, w jakiej jestem ciałem, które zwraca się ku światu**”<sup>67</sup>.] Pozostaję w kontakcie wzrokowym z moją partnerką. Patrzenie w jej oczy rozwesela mnie, sprawia, że czuję jej obecność i towarzyszenie. [„**To dzięki mojemu ciału rozumiem innego człowieka (...). Sens tak «rozumianego» gestu nie kryje się za nim, lecz stanowi jedno ze strukturą świata, który gest zakreśla i który przejmuję na swoje konto; sens ukazuje się w samym geście (...)**”<sup>68</sup>.] Nie skupiam się na tym, żeby sprawdzić, czy jej ruchy są idealnym odwzorowaniem moich. Nie czuję, żeby było to potrzebne, bo ona po prostu mi towarzyszy, jest tutaj ze mną. Jej ruchy podążają za mną, wiem to i nie muszę wkładać wysiłku w obserwowanie tego. Mam poczucie, że ruchy, które wykonujemy, jej też sprawiają przyjemność, że nie przymusza się do nich. Zdaję sobie sprawę, że część mojej uwagi podąża za tą fantazją – próbą wczucia się w to, czy mojej partnerce podoba się to, co robimy. To jest trudność. Jednocześnie fakt, że w ćwiczeniu jestem z moją partnerką, daje mi motywację, by być skupioną i uważną. Myślę o tym, że chcę się oddać w pełni temu, co dzieje się „tu i teraz” i dokąd podążam. Mam refleksję, że trudno jest zatrzymać myślenie, ale że chcę tego próbować. To, co się dzieje między nami, zaczyna przypominać taniec. Coraz mniej czuję, że ja wykonuję ruchy, a moja partnerka je odwzorowuje. Mam bardziej wrażenie, że ruszamy się razem i że dzięki temu, co robimy, zwielokrotniamy muzykę, którą słyszymy. Jest w tym element zabawy. Punktem kontaktu są nasze oczy, spojrzenia. Nasze ruchy jeszcze bardziej dopasowują się do siebie bez zbytniego obserwowania drugiej osoby – stają

---

<sup>65</sup> Tamże, s. 170.

<sup>66</sup> Tamże, s. 174.

<sup>67</sup> Tamże, s. 93.

<sup>68</sup> Tamże, s. 207.



się wspólne. [**„Do komunikacji albo rozumienia gestów dochodzi dzięki wzajemności moich intencji i gestów innego człowieka, moich gestów i intencji dających się odczytać w zachowaniu innego”<sup>69</sup>.**] Po pewnym czasie, gdy następuje zmiana w prowadzeniu, to wrażenie pozostaje, styl naszych ruchów nie zmienia się w sposób radykalny. Jest tak, jakbyśmy wypracowały swój własny styl ruchu inspirowanego muzyką i naszym nastrojem w tej chwili. Mogłabym go określić jako ciepło, bliskość i lekkość. Jest w nim też dużo radości i otwierania się na to, co się pojawia. To, co czuję, to chęć „utulenia się” w ruchu i byciu z drugą osobą. Czuję przyjemność z podążania za ruchem mojej partnerki, z odwzorowywania go. Jest tak, jakby jej ruchy i gesty były podarunkami dla mnie. [**„Sens gestów nie jest dany, ale rozumiany, to znaczy na nowo chwytywany przez akt widza”<sup>70</sup>.**] To, że robimy te same gesty, tworzy poczucie jedności i sensu. Czuję się bezpiecznie, czuję, że moja partnerka nie ocenia tego, co robię. Nasze ćwiczenie przeradza się w rodzaj tańca a może rytuału, który nas wzmacnia i pokazuje naszą siłę i witalność. Staram się, by moje ruchy były precyzyjne, staram się być uważna. Jednocześnie nie skupiam się na jednej konkretnej części ciała, tylko podążam za ruchem ciała i sama jestem tym ruchem. Odwzorowanie dzieje się w kontakcie, a nie dzięki zanalizowaniu i powtarzaniu tego, co widzę. Mam wrażenie że moje ruchy, ruchy mojej partnerki, muzyka i przestrzeń – że wszystko to łączy się, wiruje, splata i staje się jednym. [**„gesty innego człowieka rozumiem nie przez akt intelektualnej interpretacji, bo komunikowanie się różnych świadomości nie tylko opiera się na wspólnym sensie ich doświadczeń, ale również ten sens ugruntowuje. Trzeba uznać za nieredukowalny ten ruch, poprzez który dają się pochłonąć widokowi; łączę się z nim w swego rodzaju ślepych rozpoznaniu, które poprzedza definicję i intelektualną obróbkę sensu”<sup>71</sup>.**] W ostatniej fazie ćwiczenia, gdy mamy nie ustalać, która z nas jest lustrem, a która prowadzi, niewiele się zmienia. Mam wrażenie, że takie uważne bycie w ruchu, wobec siebie, już wypracowałyśmy i teraz tylko z tego korzystamy. Przekazujemy sobie prowadzenie w płynny sposób. Czasem po prostu robimy to samo, nie wiedząc, której pomysł realizujemy. Czasem podążamy za konkretnym pomysłem, który pojawił się w ruchu jednej z nas. Coraz jaśniejsze staje się dla mnie, że nie ma „mojego” ruchu i „jej” ruchu, tylko, że jest po prostu ruch, z którym łączymy się i pozwalamy sobie otwierać się na jego dynamikę, koliste kołysanie, energię i zmiany. [**„Jeżeli przy percepcji ciała własnego można jeszcze mówić o interpretacji, to trzeba uznać, że interpretuje ono samo siebie”<sup>72</sup>.**]

---

<sup>69</sup> Tamże, s. 206.

<sup>70</sup> Tamże, s. 206.

<sup>71</sup> Tamże, s. 206.

<sup>72</sup> Tamże, s. 171.

Powyższy opis był próbą spotkania dwóch perspektyw: uczestniczki ćwiczenia dramowego i filozofa szukającego precyzyjnego opisu przeżyć ciała własnego. O czym jest ćwiczenie „lustro”? Odpowiedzi jest wiele. Dla mnie jest ono o byciu wobec innej/innego, o podążaniu i prowadzeniu, o relacji, o uważności i kontakcie, o kreacji i szukaniu własnego ruchu, o zawstydzeniu i ekspozycji, o zaufaniu. Tych wszystkich tematów można doświadczyć poprzez to ćwiczenie skupiające się na przeżyciu cielesnym i odbywające się w milczeniu. Oczywiście po zakończeniu fazy ruchu można porozmawiać z osobą w parze i podzielić się refleksjami, pogłębić je i uwspólnić. Samo kluczowe doświadczenie jest jednak doświadczeniem cielesnym, w tu i teraz. Właśnie w taki sposób następuje w dramie powrót do ciała. Doświadczenie cielesne (a zarazem emocjonalne) jest tą treścią, tym „kwiatem lotosu”, na który się wskazuje. Tym efektem edukacyjnym, który chcemy osiągnąć jest „aaaaach!”<sup>73</sup> osoby uczestniczącej, która coś sobie uświadomi, rozpozna w sobie, przekroczy.

### **Podsumowanie/uwagi końcowe**

Podsumowując, chciałam podkreślić, jak ważne jest szukanie języka, który oddałby prawdę przeżycia cielesnego. Drama wydaje mi się polem szczególnie obiecującym dla takich poszukiwań, przestrzeni, które fenomenologia ciała mogłaby uczynić swoim „laboratorium”. Jednocześnie wierzę, że perspektywa filozoficzna, szukająca precyzji i zadająca pytania o znaczenie tego, co się wydarza, może wnieść do dramy głębię i odkryć dla niej nowe perspektywy. W moim artykule tylko dotknęłam tych kwestii. Jestem przekonana, że można iść w tym kierunku dalej – zarówno próbując konkretnych ćwiczeń cielesnych, jak i dokonując wysiłku refleksji.

---

<sup>73</sup> Odnoszę się tu oczywiście do fragmentu książki Seung Sahna, por. s. 9 niniejszego tekstu.

## Bibliografia

### Literatura

Boal A., *Gry dla aktorów i nieaktorów*, Wydawnictwo Cyklady, Drama Way Fundacja Edukacji i Kultury, Warszawa 2014.

Bradshaw J., *Toksyczny wstyd. Jak uzdrowić wstyd, który cię zniewala*, przeł. H. Grzegołowska-Klarkowska, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1997.

Cirlot J. E., *Słownik symboli*, przeł. I. Kania, Wydawnictwo Znak, Kraków 2001.

Gray P., *Wolne dzieci. Jak zabawa sprawia, że dzieci są szczęśliwsze, bardziej pewne siebie i lepiej się uczą?*, przeł. G. Chamielec, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2015.

Grotowski J., „Performer”, w: tenże, *Teksty zebrane*, Instytut im. Jerzego Grotowskiego, Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2012.

Hersch J., *Wielcy myśliciele Zachodu. Dzieje filozoficznego zdziwienia*, przeł. K. Wakar, Prószyński i S-ka, Warszawa 2001.

Kabat-Zinn Jon, *Życie piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*, przeł. D. Ćwiklak, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2015.

Levine P., Głos wnętrza: jak ciało uwalnia się od traumy i odzyskuje zdrowie, przeł. P. Karpowicz, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2017.

Maciejczak M., Świat według ciała w „Fenomenologii percepcji” M. Merleau-Ponty'ego, Wydawnictwo Comer, Toruń 1995.

Merleau-Ponty M., *Fenomenologia percepcji*, przeł. M. Kowalska i J. Migasiński, Fundacja Aletheia, Warszawa 2001.

Pankowska K., *Drama. Konteksty teoretyczne*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2013.

Piątek-Janicka W., „Zastosowanie psychodramy wobec zjawiska oporu”, w: A. Bielańska (red.), *Psychodrama. Elementy teorii i praktyki*, Eneteia, Warszawa 2009.

Pokropski M., „Ciało od fenomenologii do kognitywistyki”, *Przegląd Filozoficzno-Literacki*, [www.pfl.uw.edu.pl](http://www.pfl.uw.edu.pl), dostęp 20.01.2018.

Prendergast M., Saxton J., *Applied drama. A facilitator's handbook for working in community, intellect*, 2013, Bristo, UK – Chicago, USA.

Radzio R., „Cele stosowania technik niewerbalnych”, w: J. Pawlik (red.) *Psychodrama i techniki niewerbalne*, Eneteia, Warszawa 2012.

Robinson K., Aronica Lou, *Odkryj Swoj żywiol. Jak odkryć swoje talenty, odnaleźć pasję i zmienić swoje życie*, przeł. A. Baj, Wydawnictwo Element, Kraków 2015.

Rogers C., *O stawaniu się osobą*, przeł. M. Karpiński, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2014.

Rothschild B., *Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym*, przeł. R. Andruszko, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.

Sahn Seung, *Kompas Zen*, przeł. Bon Gak, Warszawa 2005.

Tolle E., *Potęga terażniejszości*, przeł. M. Kłobukowski, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2013.

Weiser Cornell A., *Focusing. Mądrość ciała. Przewodnik po emocjonalnym uzdrawianiu siebie*, przeł. A. Klimek, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2015.

Witerska K., *Drama. Przewodnik po koncepcjach, technikach i miejscach*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2014.

#### Witryny internetowe

<http://kenrobinson.pl/kenrobinson-edukacja>, dostęp 07.01.2018 r.

<http://www.edukacjademokratyczna.pl/>, dostęp 07.01.2018.

<http://www.mindinstitute.com.pl/index.php/pl/mindfulness-i-compassion/144-mindfulness-definicja-i-proba-okreslenia>, dostęp 23.01.2018.

<http://www.osrodekinttra.pl/portfolio-view/focusing/>, dostęp 16.01.2018.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_wxcXd5Cnv8](https://www.youtube.com/watch?v=_wxcXd5Cnv8), dostęp 07.01.2018 r.