

BEATA TĘCZA

*Choreoterapia w Europejskiej Szkole Somatoterapii  
Richarda Meyera*

---

Choreotherapy in Richard Meyer's European School of Somatotherapy

Richard Meyer – psychiatra, doktor socjologii i etnologii, twórca psychoterapii socjo- i somatoanalitycznej, założyciel Europejskiej Szkoły Somatoterapii w Strasburgu, prezes-fundator Międzynarodowego Towarzystwa Somatoterapii, Somatoanalizy oraz Socjo-, Somato- i Psychoterapii, członek Polskiej Akademii Medycznej – jest przedstawicielem trzeciej generacji uczniów Freuda. Według niego 80% problemów zgłaszanych lekarzom pierwszego kontaktu ma psychosomatyczne tło. Jego somatoanaliza ma być dla ciała tym, czym psychoanaliza dla naszej *psyche*.

Terapeuci francuskiej szkoły Meyera przyjmują, że człowiek żyje w trzech i tylko trzech pozycjach życia (*positions de vie*): w parze, w grupie oraz izolacji, które z kolei tworzą trzy wynikające stąd sposoby bycia (*les modes d'être*) – uczuciowy, społeczny i twórczy – będące rezultatem żądań istnienia (*les exigences d'existence*) miłości, bezpieczeństwa oraz szczęścia. Sposoby ich realizacji to kolejno kompromis, heteronomia oraz autonomia. Wszystko to kształtuje jedność, jaką jest jednostka ludzka. Szczęście jest kwintesencją twórczości, twórczości samego siebie (Meyer 1994, s. 9).

Osoba w swojej integracji to *psyche*, *soma* i *socius*, które czynią człowieka trójwymiarowego. W szkole Meyera przyjmuje się, że umysł funkcjonuje w intuicji i myśli, ciało we wrażeniach i motoryce, natomiast *socius* pobudza emocje oraz komunikowanie się. Każda z pozycji życia posiada bardzo precyzyjną funkcję: grupa ma zapewnić bezpieczeństwo, para – pobudzać miłość, a izolacja jest miejscem twórczości – co koresponduje z trzema sposobami funkcjonowania bardziej ogólnymi: społecznym, uczuciowym oraz twórczym.

W szkole Meyera ciało jest komunikatem, a jego mowa realizuje się w krzyku, ruchu, kontakcie psychicznym, stanach zmienionej świadomości. Może ono wypowiadać się w grupie analitycznej, jest analizowalne w sensie freudowskim, dając wejście w wymiary bytu osoby. Być obecnym w całości (*présence juste*), jest jednym z najważniejszych aspektów pracy analitycznej oraz jedną z fundamentalnych wartości w życiu. W Europejskiej Szkole Somatoterapii w Strasburgu *katharsis* nie definiuje się przez intensywność, ale przez jedność psychosocjosomatologiczną, która realizuje się w momencie pierwotnym (*moment primaire*). W momencie tym porzuca się osobowość dobrze przystosowaną, dobrze kontrolowaną, dobrze ocenianą przez innych, porzuca się to, aby flirtować z tym, który cierpi z powodu tej adaptacji, który doświadcza ciała, tożsamości, czasu i przestrzeni. Człowiek przenosi swoje miejsce stymulacji do wnętrza ciała i psychiki. Moment pierwotny to moment szczęścia właśnie, którego szukali mędrzy oraz religie – to moment terapeutyczny, moment obecności harmonijnej (Meyer 1994, s. 195–217).

Kontrola powoduje rozłam między psychiką a ciałem, natomiast blokada – między naturalnością a uwagą. Niefunkcjonalność ciała jest dla terapeutów szkoły francuskiej Meyera tym, czym nieświadomość dla psychiki. Powoduje symptomy funkcjonalne, a następnie neurotyczne i psychotyczne. Odbudowanie procesu może zaistnieć tylko w sytuacji relacyjnej i emocjonalnej (Meyer 1996, s. 94). Transakcja powoduje emocję i musi wyrazić się w działaniu, funkcjonując jako komunikowanie się, aby umożliwić nową transakcję. Kategorie psychopatologiczne definiowane są w Europejskiej Szkole Somatoterapii jako przeszkody usytuowane w różnym czasie tej interakcji. Schizoidia to niemożność emocjonalnego reagowania, nerwica to niemożność wyrażania emocji, psychopatia oraz problemy charakterologiczne to trudności pojawiania się emocji i działania adekwatnego do sytuacji (Meyer 1994, s. 236). Motorem terapii ciała w ogóle jest aktywność, która przynosi przyjemność. Nie wystarczy bowiem funkcjonować i być funkcjonalnym, należy jeszcze znaleźć w tym przyjemność, i to właśnie twórczość na to pozwala. Kuracja analityczna składa się więc z trzech faz: analitycznej, w której następuje rozkład struktur usztywnionych (umysłowych, cielesnych i relacyjnych); regresywnej, dającej dostęp do swobodnych procesów (wolnych skojarzeń), oraz fazy strukturyzowanej, która ustanawia harmonię tych procesów z obecną rzeczywistością. W efekcie ciało muskularne rozluźnia się i pozwala na krążenie energii i emocji. Ciało zintegrowane jest w równowadze między emocjami i uwagą (kontrolą).

W Europejskiej Szkole Somatoterapii ciało traktowane jest nie tylko anatomiofizjologicznie, mechanicznie, ale też zaopatrzone jest w sens egzystujący w samym ciele. Sens ów wartościuje życie cielesne jako przyjemność i nieprzyjemność, chorobę i zdrowie, niedostatek i dobrobyt. Wynika z historii ciała i jest relacyjny (Meyer 1994, s. 289).

W wydanym przez siebie *Manifeście*, zamieszczonym na stronie internetowej: <http://hometown.aol.com/sompsymey>, Meyer przedstawił w precyzyjny sposób

treści, które stanowią podstawę psychoterapii holotropicznej. Paradigmat holotropiczny (*paradigme holanthropique*) od *holos* – cały, *anthropos* – istota ludzka (*l'humain*) dotyczy holistycznego ujmowania istoty ludzkiej.

Twierdzi, że istnieją setki metod terapeutycznych i zakłada, że każda z nich skupia się na jednym aspekcie bytu. Dlatego też terapeuta powinien stosować w praktyce nie jedną, lecz kilka metod. W przebiegu terapii postawa terapeutyczna może być dyrektywna, interakcyjna lub analityczna. Jeśli chodzi o metody grupowe, w parach i indywidualne – mogą być one zarówno werbalne, jak i cielesne. Meyer uważa, że istnieją dziesiątki ważnych teorii dotyczących postępowania terapeutycznego i funkcjonowania jednostki, a każda z nich wyjaśnia różne cechy człowieka. Dopiero jednak wszystkie one uznają całą złożoność jednostki. Ponieważ każdy pacjent i każdy terapeuta jest inny, to okazuje się, że konfrontacja indywidualnej jedności z ogólną jednością społeczną stwarza konflikt, którym należy kierować poprzez stosowanie podejścia holotropicznego w trakcie praktyki terapeutycznej. Dostęp do całości własnego pola świadomości jest zawsze niekończącym się procesem przybliżania. Ideał holotropiczny jest więc ruchem, doświadczeniem, które przeżywa się nieustannie, a każdy etap to jedynie iluzoryczny punkt dotarcia do celu, jakim jest „właściwa obecność” (*présence juste*).

Cechą praktyki terapeutycznej Meyera jest eklektyzm. Odwołuje się on najchętniej do doświadczeń Reicha, Lowena oraz Simontona. Natomiast tym, co najbardziej oryginalne, nowe i generatywne w jego praktyce, to praca z ciałem, doceniająca dotyk jako środek komunikacji między terapeutą i pacjentem. Równie oryginalny jest pogląd Meyera, że psychoterapia nie jest „zarezerwowana” jedynie dla psychiatrów i psychologów (Meyer 1999). Dlatego też wśród absolwentów Europejskiej Szkoły Psychoterapii znajdują się artyści, którzy prowadzą arteterapię.

Jedną z uczennic Meyera, która zajmuje się arteterapią, jest Olga Raut. Jej propozycje dotyczące pracy z ciałem na sesjach choreoterapii warto być może upowszechnić w Polsce z uwagi na szczególnie zadowalające efekty terapeutyczne, jakie osiąga (Raut 1998). Choreoterapia, czyli terapia tańcem, to terapia z pogranicza somatoterapii (terapii poprzez pracę z ciałem) i terapii poprzez sztukę.

Raut wychodzi z założenia, że w żywym ciele wszystko jest ruchem i rytmem (*dans un corps vivant tout est mouvement et rythme*) (Raut 1998, s. 51). Wszelkie funkcje biologiczne są procesem cyklicznych przemian i wibracji energetycznych, nieustannego „tańca życia”, zapewniającego zdrowy, harmonijny rozwój ciała i osobowości. Organizm, który za wszelką cenę dąży do utrzymania nas w pozycji pionowej, toczy codzienną walkę z siłą grawitacji. W tej sytuacji źle toleruje bezruch, którego konsekwencją są na ogół deformacje, głównie stawów kostnych, będące źródłem dolegliwości fizycznych i psychicznych. Każde zeszytowanie na poziomie ciała jest odzwierciedleniem historii naszego życia. Praca nad

napięciami w ciele, które nie pozwalają na autonomiczne funkcjonowanie – umożliwia terapeutę poznanie przeszłości pacjenta. Zagłębianie się w owo archiwum, jakim jest ciało, pozwala na wykrycie istniejących w nim napięć zakorzenionych od lat i ograniczających potencjał naszych możliwości. Uświadczenie sobie owych napięć przyczynia się do ich rozładowania i do uwolnienia się od nich. Aby ciało mogło wibrować prawidłowo (*vibrer juste*), potrzebuje przede wszystkim giętkości. Główna „wibrująca struna” (*corde vibrante*), która zapewnia ciału odpowiedni stan napięcia wobec otaczającego go środowiska, to nasz kręgosłup. Powinien on być jak najbardziej elastyczny i rozciągliwy, aby utrzymywać w ciele odpowiedni tonus. Wszystkie organy, wszystkie systemy krążenia, grupy mięśniowe, każdy odcinek skóry funkcjonują na zasadzie współzależności z odpowiadającym im segmentem kręgosłupa. Dlatego też, aby zapewnić organizmowi optymalny stan zdrowia, niezbędne jest utrzymywanie tej „struny” w stanie maksymalnej sprężystości i elastyczności. Raut twierdzi, że trafne jest afrykańskie przysłowie, według którego: „przyszłość jest w waszych plecach” (*l'avenir est dans votre dos*). Okazuje się bowiem, że to właśnie dzięki kręgosłupowi możemy patrzeć przed siebie dalej, szerzej i swobodnie (Raut 1998, s. 51).

Przebieg każdej sesji Olgi Raut „Corps et sa Danse” (ciało i jego taniec) ma charakter progresywny. Zaczyna się od serii prostych ćwiczeń, w których każdy ma możliwość uświadomienia sobie, w jakiej części ciała próba poruszenia powoduje ból, jakie podstawowe usztywnienia i napięcia istniejące szczególnie w mięśniach pleców ograniczają ich elastyczność.

Następnie Raut proponuje kolejne ćwiczenia, które pobudzają świadomość ciała. Są one wykonywane przeważnie w pozycji leżącej. Celem jest prowokowanie kontrolowanych napięć specyficznych grup mięśni, których obserwacja podczas wykonywania ruchów pozwala na wykrycie napięć „ Pasożytniczych” (*parasites*) – zbytecznych i męczących. Kolejnym celem jest rozluźnianie owych napięć, aż do ich całkowitego usunięcia, co przynosi także odprężenie psychiczne. Raut stosuje miękkie piłeczki, które powinny być umieszczone w miejscach wrażliwych i podatnych na usztywnienia. Zaleca „słuchać” swojego ciała i uświadczać sobie przekaz, jaki od niego otrzymujemy. Ważne, że celem nie jest wyczyn, lecz właśnie wrażliwość na ograniczenia. Tak więc wszystkie te ćwiczenia wykonywane są z poczuciem głębokiego szacunku dla możliwości własnego ciała. Należy akceptować wszystkie komunikaty z ciała i umysłu bez osądzania i bez dyskryminacji. Wsłuchując się w ten sposób w „wymowę” naszego ciała, odszyfrowujemy zawarty w nim przekaz. Aktywność ta trwa minimum godzinę. Kończy się informacjami zwrotnymi na temat emocji i myśli, jakie pojawiały się u poszczególnych pacjentów w czasie jej trwania.

Potem Raut przechodzi do ćwiczeń ugruntowujących za pomocą tzw. *prendre prise*, czyli świadomego i kontrolowanego wywoływania specyficznych napięć i rozluźniających *lâcher-prise*, jak również takich, dzięki którym pacjenci

odnajdują swoją oś i symetrię ciała. Pacjenci znajdują się w pozycji stojącej, a wszelkie ich ruchy mają być bardzo powolne, co pozwala na całkowite i świadome odczuwanie ich przebiegu na poziomie ciała. Chodzi tu o doświadczenie globalności naszej struktury zarówno zewnętrznej, jak i wewnętrznej (pojemności i „gęstości” ciała) i o uzmysłowienie sobie procesu przemieszczania się ośrodka ciężkości naszego ciała w zależności od kierunku wykonywanych ruchów. Skupienie uwagi na wolumenie i na ośrodku ciężkości ciała pozwala według Raut na obserwowanie relacji zachodzących między imperatywem zachowania równowagi a bezwzględnością siły grawitacji, na wyobrazeniowe wytyczenie tzw. „punktów oparcia”, specyficznych dla każdej postury. Solidne ugruntowanie się w pionie zwiększa w nas poczucie stabilności i uświadamia głęboką więź łączącą nas z Ziemią. Następny etap dotyczy uświadamiania sobie wymiarów trzech podstawowych segmentów ciała: głowy, torsu i miednicy (sfery lędźwiowej) i nabycia umiejętności poruszania każdą z tych części w sposób niezależny. Doświadczenie to poszerza w nas świadomość panowania nad ruchami ciała i nad reakcjami psychiki. Raut kończy ten etap otwartą dyskusją na temat przeżyć w czasie ćwiczeń.

Druga część sesji poświęcona jest nauce technik właściwych flamenco. Flamenco – w formie najbardziej żywiołowej i jednocześnie najbliższej perfekcji rytmicznej – ukształtowane zostało przez Cyganów, których pokaźna grupa wędrująca z Indii poprzez Europę zadomowiła się w Hiszpanii. A więc pomimo że jako takie flamenco zrodziło się w Andaluzji (Hiszpania), korzenie jego wywodzą się z Orientu, gdzie inteligencja ciała i sakralność tańca zajmują od wieków uprzywilejowaną pozycję w procesie indywidualnego rozwoju jednostki. Raut twierdzi, że wybór tego tańca jest jak najbardziej uzasadniony. Jest to bowiem taniec, którego struktura widziana w perspektywie somatoterapii bogata jest w treści terapeutyczne, dotyczące zarówno funkcjonowania fizjologicznego, jak i psychiki. Przede wszystkim terapeutyczna jest sama postawa tancerza. Ogromna siła ekspresji muzyki flamenco powoduje, że taniec posiada wymiar *katharsis*.

Praca terapeutyczna w kolejnej części dotyczy więc nauki technik flamenco, tańca, który jest sztuką kierowania napięciami ciała oraz duszy (*un art de gérer à la fois les tensions du Corps et celles de l'Ame*) (Raut 1998, s. 52). Sztuka flamenco – zdaniem Raut – zarówno w formie tańca, jak i śpiewu i gitary jest umiejętnością wyzwalania i jednoczesnego trzymania na wodzy wzbierających emocji, poddawania się im i hamowania ich w zależności od naszej wewnętrznej potrzeby i od panującego nastroju. Za pomocą instrukcji, opartych często na technice wizualizacji, Raut zaczyna naukę od przybrania właściwej postawy, charakterystycznej dla tego tańca: silnie zakotwiczonej (*ancrée*) w ziemi, wyciągniętej (*étirée*) w stronę nieba, rozciągającej się w przestrzeni, zaangażowanej w ciągłym poszukiwaniu doskonałej równowagi, utrzymującej się między rozluźnieniem i napięciem. Następnie należy rozpocząć naukę badania

i zgłębiania (*explorer*) przestrzeni, która do nas należy i którą jesteśmy zdolni zmieniać. Jest ona naszym „obszarem twórczym” (*territoire créatif*), gdzie za pomocą gestów, mimiki i głosu wyrażamy odczucia danego momentu (Raut 1998, s. 53).

Flamenco to przede wszystkim rytm, złożony z dwunastu miar metrycznych. Według Raut ma to istotne znaczenie. Zauważa ona, że w osteopatii, tzw. „prymitywny mechanizm oddechowy” (*le Mécanisme Respiratoire Primaire* – MPR) niezależny od oddychania płucami, odkryty przez W. G. Sutherlanda (osteopatę angielskiego) i uważany przez niego za jeden z podstawowych biorytmów, pulsuje z częstotliwością właśnie 12 cykli na minutę (Raut 1998, s. 52). Rytm flamenco powtarzany w coraz to zwiększającym się tempie wprowadza w stan silnych emocji, tzw. *duende* – rodzaj transu. Osiągnięty stan „właściwej obecności dynamicznej” (*présence juste dynamique*) umożliwia specyficzny kontakt z samym sobą i z innymi. Odbywa się on w sposób natychmiastowy i jednoznaczny, z pominięciem kontroli mentalnej. Według Raut swoboda i siła spontanicznej ekspresji doprowadza do rodzaju apoteozy.

Rytm flamenco wybijany jest w tańcu techniką *palmas*, czyli specyficznego sposobu klaskania, i za pomocą *taconeo* – umiejętnego stukania stopami. Solowy taniec z użyciem techniki *taconeo* odbywa się na tle grupy, która klaszcze rytmicznie (*palmas*) zapewniając poczucie bezpieczeństwa osobie w jej „wspinaczkę emocjonalną”.

Raut proponuje sesje, które trwają od sześciu do dziesięciu godzin i przeważnie odbywają się w formie dwudniowego stażu. Liczba uczestników waha się od 15 do 30 osób. Swoją metodę pracy terapeutycznej prezentowała kilkakrotnie w Polsce na Europejskich Sympozjach Somatoterapii, które odbywają się w Krakowie. Wydaje się, że pomysły na prowadzenie choreoterapii, silnie osadzone w teorii Europejskiej Szkoły Somatoterapii Meyera, zasługują na upowszechnienie w naszym kraju z uwagi na ich efektywność w terapii i uniwersalność (przeznaczone są bowiem dla osób w każdym wieku).

#### SUMMARY

Richard Meyer – a psychiatrist, doctor of sociology and ethnology, the creator of socio- and somatoanalytic psychotherapy, the founder of European School of Somatotherapy in Strasbourg, is the representative of the third generation of Freud's followers. His somatoanalysis is to be for our body what psychoanalysis is for our psyche. In Meyer's school the body is a message and is analysable in Freud's sense.

One of Meyer's followers who achieves these aims dealing with artetherapy, is Olga Raut. She claims that in the living body everything is a movement and rhythm (*dans un corps vivant tout est mouvement et rythme*).

The course of each Olga Raut's session *Corps et sa Danse* (body and its dance) has a progressive character. It starts with a series of simple exercises, during which everyone is able to become aware of his tensions and “stiffenings”. Then, Raut proposes exercises by means of the so-called “*prendre*

*prise*", i.e. conscious and controlled evoking specific tensions and relaxing exercises "*lâcher-prise*", as well as those enabling patients to find their axis and symmetry.

The second part of the session describes the techniques characteristic of flamenco – a dance which is the art of controlling the tensions of body and soul. It seems that the ideas related to choreotherapy deserve to be spread all over the country due to their efficacy in therapy and universality, as they are designed for people of all ages.

#### BIBLIOGRAFIA

- Meyer R. (1994). *A chaque jour souffit son bonheur*. Strasbourg: Editions Somatotherapies.
- Meyer R. (1996). *Somatoterapia. Ciało w psychoterapii*. Warszawa: Eneteia.
- Meyer R. (1999). *Les nouvelles professions psy*. Strasbourg: Editions Somatotherapies.
- Raut O. (1998). Le corps et sa danse. A la recherche de nos corps-donnés. *Psycho-, Eco- et Socio-Somato. La Revue Internationale des Somatotherapeutes, des Somatanalystes et des Socio-et Somato-Psychotherapeutes*, 41/42, 51–53.