Forum Oświatowe Vol 33, No 2(66) (2021) ISSN 0867-0323
https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.4

Lesław Kulmatycki

ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4769-0021

„Relaksacja w relacji" – propozycja autorskiej koncepcji pracy z dziećmi i młodzieżą dla poprawy dobrostanu psychicznego w czasie pandemii

ABSTRAKT: Doświadczane przez wszystkich zmiany cywilizacyjne związane również z pandemią, która uniemożliwia otwarte relacje ze światem oraz innymi osobami, z jednej strony demobilizuje oraz wywołuje stany zatrzymania i apatii, a z drugiej, poszukiwania nowych rozwiązań oraz sposobów radzenia sobie. Wyzwanie, przed którym stoi dziecko czy młody człowiek jest niewyobrażalnie trudniejsze od tego, które dotyka osobę dorosłą. W sytuacji lock-downu bardzo często pozostaje do minimum ograniczona możliwość nawiązywania kontaktu czy budowania relacji ze światem. Dlatego zaprezentowana autorska wersja „Relaksacji w relacji" jest propozycją relaksacji aktywnej i kreatywnej, kiedy rodzic, nauczyciel czy terapeuta podejmuje relaksacyjny dialog z dzieckiem dotyczący tego, co dla dziecka jest, w danej chwili, ważne. Nie mogąc do końca przewidzieć reakcji dziecka, prowadzący powinien być przygotowany na pozostawanie w otwartej relacji i ją utrzymać przez czas sesji. W tego rodzaju pracy sugeruje się, aby podczas „relaksacji w relacji" (w porównaniu do tradycyjnej sesji relaksacyjnej) ingerować w sposób bardziej kompleksowy, gdzie stosowane są nie tylko werbalne instrukcje, ale też ruch, dotyk czy dzielenie się emocjami, myślami czy wyobrażeniami.

SŁOWA KLUCZOWE: relaksacja w relacji, samoświadomość, dobrostan psychiczny, młodzież, ćwiczenia psychofizyczne, nauczyciele

Kontakt:	Lesław Kulmatycki leszekkulm@wp.pl

Jak cytować:	Kulmatycki, L. (2021). „Relaksacja w relacji" – propozycja autorskiej koncepcji pracy z dziećmi i młodzieżą dla poprawy dobrostanu psychicznego w czasie pandemii. Forum Oświatowe, 33(2), 73–93. https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.4
How to cite:	Kulmatycki, L. (2021). „Relaksacja w relacji" – propozycja autorskiej koncepcji pracy z dziećmi i młodzieżą dla poprawy dobrostanu psychicznego w czasie pandemii. Forum Oświatowe, 33(2), 73–93. https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.4

WPROWADZENIE

Całe nieszczęście ludzi pochodzi z jednej rzeczy, to jest, że nie umieją usiedzieć spokojnie we własnej izbie (Blaise Pascal)

Czas pandemii trwający już prawie dwa lata oraz mogący się przedłużać w niemożliwym do przewidzenia okresie miesięcy czy lat okazał się niezmiernie traumatyczny dla dzieci i młodzieży szkolnej. Wiele wskazuje na to, że nie tylko samo doświadczanie „atmosfery zamknięcia", a może raczej odcięcia, pozbawienia czegoś, co było zdefiniowanym i określanym jako normalność jest tylko jednym z aspektów obniżenia psychicznego dobrostanu. Innym, znacznie trudniejszym, w dłuższej perspektywie, jest świadomość niemożności powrotu do „tego, co było". Dzieci i dorastający bardzo dobrze wyczuwają nastroje wirtualnej rzeczywistości oraz zdają sobie sprawę z bardziej kompleksowych zagrożeń, z którymi zmaga się świat współczesny i w którym pojawiło się – jak przewidywał Zygmunt Bauman w opisywanej „płynnej rzeczywistości" – sporo totalitarnych czy opresyjnych instytucji określanych „fabrykami porządku", które ukierunkowały nas do „kolekcjonowania przeżyć i wrażeń" zewnętrznych kosztem tego, co jestem w stanie odczuwać w sobie wewnątrz. (Bauman, 1995). Na pytanie dlaczego owa zewnętrzna komunikacja wirtualna wygrywa z realną, Bauman podaje dwa argumenty. Pierwszy związany jest z nieograniczonym dostępem do Internetu i w związku z tym pojawiająca się „zmora samotności" choć liczba znajomych i przyjaciół może być nieograniczona. Drugi to brak zobowiązań. Przyjaźń „w realu" trzeba pielęgnować, tę tutaj nie koniecznie. Pokazuje to znakomicie korzystanie z możliwości komunikowania się poprzez przenośne urządzenia. (Bauman, 1995; Brosch, 2007; Suchodolska, 2016; Lucas i.in, 1996; Keyes, 2006; Rees i in., 2010).

Z wielu polskich i międzynarodowych badań (Młodecka, 2020; Morganstein, 2020; Ghosh i in., 2020; Dąbkowska, 2021; Pyżalski, 2021) dotyczących zdrowia psychicznego młodych ludzi w okresie zdalnej edukacji, która była wymuszona pandemią, oraz z badań Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że prawie jedna piąta adolescentów przejawia zaburzenia zdrowia psychicznego. To, że w czasie pandemii nasilenie symptomów dekompensacji psychicznej u nastolatków było oczywiste (istnieje związek aktywności w świecie realnym a dobrostanem odczuwanym

subiektywnie w każdym jego aspekcie), jest potwierdzone wieloma badaniami (Balasubramanian i in., 2020; Brodin, 2020). Niski poziom dobrostanu społecznego w czasie pandemii oraz izolacji od życia społecznego u dzieci młodszych wiąże się przede wszystkim z atmosferą domową oraz relacjami z rodzicami, czy rodzeństwem. Wśród młodzieży dorastającej zaniżony dobrostan wynika przede wszystkim z osłabienia relacji rówieśniczych jako najważniejszego źródła emocji pozytywnych.

Wprawdzie jak wskazują statystyczne badania[1] interakcje społeczne młodzieży dorastającej zachodzą przede wszystkim przez Internet, gdzie ponad 70% polskich użytkowników Internetu korzysta z mediów społecznościowych. Zatem wydawałoby się, że izolacja społeczna nie powinna wpływać na ich dobrostan, gdyż wirtualny kontakt z kolegami, koleżankami i przyjaciółmi powinien skutecznie pomagać w przetrwaniu trudnych okresów pozbawienia bezpośrednich kontaktów. Tak jednak się nie stało. Z badań i obserwacji praktyków wynika, że nastąpiło poczucie samotności oraz zwiększyło się ryzyko depresji (Ellis i in., 2020). Najbardziej typową i powszechną cechą obrazu klinicznego pandemicznego ostrego zaburzenia stresowego (Heitzman, 1998, 2000) ma być dłużej utrzymująca się reakcja lękowa oraz trudności w pozbyciu się przeżywania traumy. Innymi objawami wskazanymi przez badaczy jest utrzymujący się poziom lęku, poczucie bezradności oraz niemożności ucieczki, które może przejawiać się stanami paniki, rozpaczy i poczucia beznadziei. Mobilizacja obronna powoduje wzmożoną czujność, zawężenie świadomości własnego ciała oraz motoryczny niepokój.

Celem artykułu jest zaproponowanie konkretnej formy wsparcia dla dzieci i młodzieży, która może być wykorzystana przez rodziców, wychowawców i nauczycieli w sytuacji wsparcia i przeciwdziałaniu tendencjom alienacyjnym, ogólnemu zniechęceniu i obniżeniu nastroju. Umiejętne wykorzystanie proponowanej techniki relacyjno-interpersonalnej może również wspomóc terapeutów czy profesjonalistów w rozwiązywaniu specyficznych problemów natury psychicznej lub behawioralnej pracujących z dziećmi i młodzieżą, ale jedynie jako wskazówka, a nie jako „gotowe narzędzie".

I. ZDROWIE PSYCHICZNE, WIĘZI I POCZUCIE TOŻSAMOŚCI

Zdrowie psychiczne dotyczy jednego z trzech wymiarów wymienionego w definicji zdrowia podawaną przez Światową Organizację Zdrowia. Psyche jest złożonym i dynamicznym aspektem osoby ludzkiej, toteż najbardziej wyczerpujące opracowanie nie jest w stanie opisać wszystkich. W naukach społecznych i promocji zdrowia eksponowana jest koncepcja „pozytywnego" zdrowia psychicznego (Wallston & Wallston, 1982; Dąbrowski, 1985, 1996; Diener i in., 2004; Suchodolska, 2016), gdzie wskazywane są podstawowe kryteria zdrowia psychicznego. Należą do nich:

1 Główny Urząd Statystyczny (2019). Społeczeństwo informacyjne w Polsce: wyniki badań statystycznych z lat 2015–2019. Pobrano z: https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwoinformacyjne/

Kontakt z rzeczywistością: racjonalna postawa w odbiorze bodźców z otaczającej rzeczywistości, obiektywna ocena, wieloaspektowość interpretacji, minimalizacja stereotypów, zgoda i przyzwolenia na niewiedzę.
Poczucie autonomii: próba internalizacji swoich wyborów, decyzji. Autonomia według zasady kompromisu, czyli szukająca relacji z innymi ludźmi i ceniąca sobie przede wszystkim niezależność emocjonalną.
Akceptacja samego siebie: właściwa postawa wobec samego siebie, sztuka cieszenia się sobą, życia z samym sobą, zdawanie sobie sprawy zarówno z własnych niemożności i ograniczeń, jak i potencjałów i możliwości.
Rozpoznanie swoich mocnych stron: uczenie się obiektywnego oceniania siebie poprzez wskazywanie na obiektywne mocne swoje strony i konkretne umiejętności, pracowanie nad strategią wzmacniania konkretnych kompetencji.
Konstruktywne kontakty z innymi: umiejętność ekspresji i wyrażania siebie, swoich poglądów, potrzeb czy emocji oraz wrażliwość w odbiorze innych osób.
Radzenie sobie z wyzwaniami: diagnozowanie wyzwań pochodzących z otoczenia, uczenie się rozróżniania tego, co konieczne od tego, co możliwe do zmiany, tolerancja funkcjonujących w danej grupie czy społeczności norm, nabywanie umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniami i krytyką.
Perspektywa przyszłości: nastawienie na rozwój i samorealizację, czyli uświadamianie sobie swoich pozytywnych stron, cech, potencjałów oraz stawianie sobie odległych celów, planowanie rozwoju swoich umiejętności.

Kazimierz Dąbrowski (1996) w swojej teorii podkreśla, że jednym z warunków rozwoju zdrowia psychicznego uczniów w wieku szkolnym jest współpraca miedzy poszczególnymi grupami społeczności szkolnej, a przede wszystkim miedzy uczniami, nauczycielami i rodzicami, gdyż to jest najważniejsze tło budowania poczucia tożsamości. Odległa w czasie koncepcja Dąbrowskiego pozostaje nadal aktualna. Obecnie dominująca internetowo-wirtualna rzeczywistość mająca zastąpić realne kontakty i relacje jest atrakcyjna, ale pozorna i iluzoryczna, co w dobie kolejnych *lockdownów* jest szczególnie odczuwalne.

Okres dojrzewania z punktu widzenia teorii więzi jest trudnm dla człowieka okresem transformacji więzi. Małe dziecko zwykle nawiązuje więź z kilkoma osobami. Więzi te mają charakter hierarchiczny. W hierarchii więzi występuje osoba najważniejsza i osoby coraz mniej ważne. W niemowlęctwie więź nawiązują mama i tato, rzadziej inne osoby, ale już we wczesnych latach dziecięcych dołączają do nich rodzeństwo i koledzy. W miarę dorastania koledzy/koleżanki zajmują pozycje coraz bliższe szczytu hierarchii więzi, od 12 roku życia w funkcjach doradczych i decyzyjnych koledzy/koleżanki coraz częściej zastępują rodziców. W okresie młodzieńczym rozgrywa się natomiast konflikt rozwojowy: poczucie tożsamości *versus* pomieszanie ról (Taylor, 1988; Ryff & Keyes, 1995; Keyes, 2006). Młody człowiek może zyskać poczucie integralności wewnętrznej albo odczucie obcości w rolach społecznych. U młodzieży z poczuciem bezpiecznych więzi rozwój przebiega bez większych zakłóceń, a związki z rodzicami (choć już nieco luźniejsze) nadal są pełne zaufania. Natomiast u dorastających z niepewnymi więziami, rozwój przebiega z konfliktami,

czy nawet w zupełnym zerwaniu więzi. Według Erika Eriksona (1996) kształtowanie własnej tożsamości jest jednym z najważniejszych obszarów rozwoju młodego człowieka w okresie dorastania. Podstawowym pytaniem jest „Kim jestem i do czego zmierzam?" Dwa podstawowe wymiary definiują poczucie tożsamości. Wymiar poczucia niepowtarzalności z równoczesnym przekonaniem o kontynuacji istnienia własnej osoby i wymiar zgodności w obrazie samego siebie pomiędzy obrazem kreowanym przez siebie a obrazem prezentowanym przez innych.

Rozwój poczucia tożsamości dokonuje się poprzez: nabywanie perspektywy czasowej własnego istnienia, wytwarzanie poczucia pewności siebie, kształtowanie własnej drogi życiowej, określenie tożsamości zawodowej, rozwój tożsamości psychoseksualnej, klasyfikacja własnej filozofii życiowej, wypracowanie konstruktywnych relacji z osobami posiadającymi autorytet i zbudowanie własnego.

II. RELAKSACJA I STRATEGIE TECHNIK RELAKSACYJNYCH (OPRACOWANIE WŁASNE)

Rytm naszego życia jest naprzemiennym rytmem aktywności i odpoczynku, czuwania i snu[2]. Sen jest najbardziej naturalnym stanem głębokiej relaksacji, do której zmierza nasz organizm, by odpoczywając po fazie czuwania, przygotować organizm do kolejnej fazy aktywności. Normalny stan czuwania nastawiony jest odbiór jak największej ilości bodźców. Stan relaksacji, obok czuwania, snu i marzenia sennego, staje się okazją do bardziej świadomego poznania świata wewnętrznego[3], a proces relaksacyjny polega przede wszystkim na przekraczaniu racjonalnego[4], dyskursywnego umysłu, poprzez „zawieszenie" jego aktywności. Rezygnacja z logicznego nawyku myślowego demobilizuje nabyte schematy i uruchamia przestrzeń dla nowych skojarzeń, odczuć i dróg poznawania samego siebie. Warto podkreślić, że na przeciwległym biegunie racjonalności znajduje się intuicja i to ona determinuje jakość procesu relaksacyjnego. Oba aspekty są ważne.

Na podstawie dotychczasowych doświadczeń pracy z dziećmi i młodzieżą w ramach wielu akademickich programów, opisanych w innych pracach[5], techniki relaksacyjne można było zakwalifikować do pięciu grup strategii. Pierwsze dwie grupy koncentrują się na pracy z ciałem. Ciało fizyczne bądź w bezruchu bądź w ruchu

2 Badacze stanów świadomościowych wyróżniają trzy podstawowe stany, są to: stan czuwania, stan marzeń sennych i stan głębokiego snu. Każdy z tych stanów charakteryzuje się określoną dynamiką procesów fizjologiczno-neurologicznych.

3 Przez „czwarty" stan świadomości, poza relaksacją czy hipnozą, można wymienić jeszcze wiele innych tzw. doświadczeń o charakterze trans-racjonalnym, co odnosi się do specyficznych stanów świadomościowych, które pozwalają na kontakt z innymi (nieracjonalnymi) wymiarami samego siebie oraz otaczającej rzeczywistości.

4 W przygotowywanej pracy dotyczącej antropologii relaksacji, autorzy (L. Kulmatycki i R. Niemierowska) proponują użycie terminu „trans-racjonalność".

5 *Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży*, Promo-Lider, Warszawa 1995 oraz *Lekcja Relaksacji*, Wrocław, AWF, 2002.

jest głównym środkiem osiągania stanu zrelaksowania. Grupa trzecia jest rodzajem łącznika pomiędzy ciałem a psychiką. W tej grupie, techniki głównie odwołują się do przepływu doświadczanej energii oraz regulacji oddechu. Dwie ostatnie grupy strategii, to przede wszystkim praca z psychiką, zarówno w odniesieniu do procesów myślowo-wyobrażeniowych, jak i emocjonalno-intuicyjnych. Poniżej (Tabela 1) prezentowana jest każda z pięciu grup strategii w odniesieniu do sześciu kryteriów. Pierwsze dwa kryteria dotyczą udziału w danej strategii ciała bądź umysłu. Dwa następne wskazują na udział ruchu bądź jego brak. Dwa ostatnie mają odnosić się do stopnia skoncentrowania się na własnej osobie oraz na innych uczestnikach sesji relaksacyjnej. W poniższej tabeli został określony numerycznie stopień występowania danej cechy w każdej z pięciu strategii w skali 1–4, gdzie „1" oznacza, że dana cecha jest słabo reprezentowana, a „4", że reprezentowana jest w dużym stopniu. Przykładowo dla strategii grupy technik mentalnej relaksacji i koncentracji, ciało fizyczne reprezentowane jest minimalnie (1), natomiast umysł maksymalnie (4). W poniższym zestawie (Tabela 1) dołączona jest szósta grupa określana jako „techniki relacyjno-interpersonalne", która charakteryzuje się najbardziej wyrównanym udziałem poszczególnych cech/kryteriów.

Tabela 1. Opis sześciu grup strategii technik relaksacyjnych wg sześciu cech oraz numerycznym określeniem stopnia ich występowania w skali 1–4.

	Sześć grup strategii technik relaksacyjnych					
Cechy opisu strategii	Techniki rozciągające i fizyczne pozycje ciała	Techniki ruchu ciała	Techniki relaksacji z energią i oddechem	Techniki mentalnej relaksacji i koncentracji	Techniki emocjonalnej ekspresji ruchowej	Techniki relacyjne i interpersonalne
Ciało fizyczne	4	4	2	1	3	3
Umysł	2	2	2	4	2	33
Aktywność	2	4	3	1	4	3
Pasywność	4	1	2	3	1	2
Własna osoba	4	3	4	4	2	3
Współpraca z innymi	1	2	1	1	3	3

Źródło: Opracowanie własne.

Techniki rozciągające i fizyczne pozycje ciała

Podstawowym celem tej grupy strategii w sytuacji terapeutycznej jest uzyskanie zrównoważenia wewnętrznego poprzez oddziaływanie ćwiczeń na układ nerwowy. Rozciągnięcia, jak i pozycje ciała oddziałują głównie poprzez masaż narządów wewnętrznych, a szczególnie poprzez stymulację centrów nerwowych i gruczołów wydzielania wewnętrznego. W związku z utrzymaniem rozciągnięcia o charakterze izometrycznym poszczególne miejsca są dodatkowo ukrwione i dotlenione. Wraz ze skoncentrowanym ukierunkowaniem myśli ćwiczenia w grupie tych technik

wpływają uspokajająco na cały organizm. Najbardziej charakterystyczne w relaksacyjnym oddziaływaniu są klasyczne statyczne asany jogi, czy ćwiczenia rozciągające pilates, również ćwiczenia relaksacji stopniowej według Jacobsona. W grupie tej strategii znajdują się też techniki wykorzystujące oddziaływanie manualne i dotykowe.

Techniki ruchu ciała

Celem tej grupy strategii jest płynne opanowanie ruchów ciała dających oparcie i „fizyczne ramy" dla ukierunkowania pracy umysłu. Zazwyczaj praca z technikami w tej grupie polega na precyzyjnym poznaniu sekwencji ćwiczeń czy ruchów, często połączonych z oddechem bądź dźwiękiem. Stałym elementem pracy w obrębie tych technik jest wyostrzona uważność umożliwiająca śledzenie fazy całego układu ćwiczeń. Ich stopień trudności jest ciągle zmieniany i modyfikowany, aby ćwiczący nie wykonywali ruchów mechanicznie. Przykładem takiej pracy może być sekwencja ruchów zbliżonych do precyzyjnie skodyfikowanych gestów wg praktyk opracowanych przez Gurdżijewa lub tradycyjnych układów według tai-chi lub dynamicznie wykonywanych asan w stylu vinyasa.

Techniki relaksacji z energią i oddechem

Celem w tej grupy strategii jest skontaktowanie się ze swoim oddechem i energią oraz stopniowe świadome modyfikowanie tych procesów w kierunku osiągania stanu wyciszenia wewnętrznego. Według wielu systemów relaksacyjnych tego rodzaju techniki należą do najbardziej efektywnych. Oddech jest łącznikiem pomiędzy sferą fizyczną a psychiczną. Ćwiczenia tej grupy polegają na świadomym i dowolnym regulowaniu procesu oddychania, a świadoma regulacja oddechu spełnia dwie zasadnicze funkcje: oczyszczającą i uspokajającą. Wykonywane są zarówno w oparciu o fizjologiczne procesy ciała, jak i bardziej ulotne związane z emocjami i myślami. Przykładem technik tej grupy mogą być ćwiczenia głosowe z powtarzaniem mantry czy recytacji tekstów, jak i klasyczne pranajamy według systemu jogi, czy ćwiczenia w parach z wykorzystaniem dotyku lub śledzenia oddechów w technikach oddechowych wprowadzających do medytacji zen.

Techniki mentalnej relaksacji i koncentracji

Ich celem jest próba przejęcia kontroli nad procesami związanymi z umysłem i z wyobraźnią. Ta grupa wymaga dłuższego przygotowania oraz treningu. W pierwszym etapie pracy z tymi technikami istotą ćwiczeń jest zawężenie uwagi tylko do tego, co dzieje się w chwili teraźniejszej oraz świadoma tego obserwacja. W drugim etapie następuje specyficzne dla techniki ukierunkowanie pracy umysłu. Jest to najpopularniejsza grupa strategii, jako że można tu zastosować trening autogenny Schultza, techniki koncentracji i medytacji, czy technikę głębokiej relaksacji joga nidry. Najczęściej instrukcje do prowadzenia treningów w tej grupie strategii są skodyfikowane i dokładnie opracowane przez nauczycieli relaksacji.

Techniki emocjonalnej ekspresji ruchowej

Celem tej grupy strategii jest umożliwienie pozbycia się, „wyrzucenia" z siebie negatywnych emocji z wykorzystaniem ekspresji ruchowej i głosowej. Techniki zazwyczaj opierają się na prostych formach ruchowych polegających na ich powtarzaniu. Ważnym elementem pracy jest improwizacja w ramach ogólnej struktury. Ruch jest jedynie pretekstem do skontaktowania się ze swoimi emocjami. W pierwszym etapie następuje swoista *katharsis*, dotyczy jedynie pracy indywidualnej, aby następnie przenieść ją do pracy w grupie. W drugiej, grupowej, fazie istotnym wymiarem pracy jest kontakt interpersonalny. Przykładami technik umożliwiających tego rodzaju ekspresję jest taniec relaksacyjny Gabrieli Roth, *Contact Improvisation*, sesje relaksacyjne „ciało i głos", czy ekspresyjne techniki medytacji ruchu.

Techniki relacyjno-interpersonalne

Celem tej grupy strategii jest nawiązanie relacji z sobą samym na poziomie psychosomatycznym z aktywną współpracą osoby drugiej. Biorąc pod uwagę specyficzne warunki stosowania technik relaksacyjnych w częściowej lub całkowitej izolacji od szkoły, czy grupy rówieśniczej, zasadnym jest zwrócenie uwagę na sferę dotykową, emocjonalną i relacyjną. Oznacza to, że stosowanie technik relaksacyjnych drogą zdalną lub poprzez elektroniczno-komputerowe nośniki nie spełni swojej funkcji. W tej grupie technik ważną rolę odgrywa kontakt ze swoim ciałem i świadomość tego, co w nim w czasie sesji relaksacyjnej zachodzi (świadomość ciała) ale również kontakt słowny (komunikacja werbalna) oraz przygotowana narracja, historia, opowieść, bajka relaksacyjna lub terapeutyczna w połączeniu z fizyczną czynnością, ruchem albo wydarzeniem które wydobywamy z przeszłości (wyobraźnia). Ważny jest też dialog pomiędzy uczestnikiem sesji relaksacyjnej a prowadzącym w końcowej części relaksacji.

III. METODA WINTREBERTA A „RELAKSACJA W RELACJI"

Metoda Henry'ego Wintreberta[6] (2012) jest najbliższa tego, co definiuję jako „relaksację w relacji". Wintrebert w swojej pracy z dziećmi zaproponował terapię nastawioną na zmniejszenie napięcia emocjonalnego poprzez relaksację mięśniową polegającej na aktywnym pozostawaniu podopiecznego w czasie pasywnych ruchów. Był prekursorem metody relaksacji przeznaczonej dla dzieci w początkowym okresie dojrzewania, a podstawą jego autorskiej metody było założenie, że ciało i umysł tworzą nierozdzielną całość. W swoich pracach wskazuje, że spójność i równowaga psychiczna jest głęboko sprzężona z fizycznością ciała, a brak równowagi psychicznej oraz emocjonalna labilność determinują z kolei dysonans równowagi neurohormonalnej i generują napięcie mięśniowe. Istota jego metody w praktyce polega

6 Henry Wintrebert, francuski lekarz interesował się relaksacją jako metodą pracy z dziećmi o czym szerzej pisał w rozprawie doktorskiej *Ruchy pasywne a relaksacja. Zasady i efekty indywidualnych metod reedukacji psychomotorycznej*. Dodatkowo zdobył specjalizację w zakresie psychiatrii, posiadał również licencjat z psychofizjologii ogólnej, psychofizjologii porównawczej i biologii.

na kontakcie fizycznym, tj. dotyku i wykonywaniu ruchów biernych. Jest to nie tylko kontakt fizyczny, ale również w symbolicznym stopniu kontakt werbalny. Wyjaśnienie słowne u Wintreberta (2012) ma polegać w dużej mierze na opisaniu prostym językiem na czym polega ten rodzaj relaksacji oraz przedstawienie faz tej relaksacji. Z jego badań wynikało, że tego rodzaju sesja w sposób znaczący wpływa na dziecko poddawane tej metodzie relaksacyjnej. W szczególności warto zaznaczyć niektóre korzyści zauważone przez Wintreberta w pracy z dziećmi i młodzieżą a płynące z umiejętności relaksacji[7], dlatego odnosząc się do praktycznych osiągnięć Wintreberta rozszerzam jego podejście o włączenie sfer werbalnej i świadomości ciała oraz wzajemnej komunikacji w trakcie procesu relaksacji.

W praktyce na sesję „relaksacji w relacji" składają się określone ćwiczenia relaksacyjne, określane też jako „sub-ćwiczenia". Natomiast najistotniejszą różnicą pomiędzy metodą Wintreberta a „Relaksacją w relacji" jest wyeksponowanie aspektu dialogowego, czy werbalnego kontaktu pomiędzy prowadzącą osobą a dzieckiem, czy młodą osobą. Ćwiczenia w metodzie Wintreberta mają charakter pasywny, co oznacza, że podmiot relaksacji pozostaje jedynie „biorcą" oddziaływań idących ze strony prowadzącej sesję. Natomiast w „Relaksacji w relacji" osoba poddająca się relaksacji mobilizowana jest do aktywnego uczestniczenia w tej relacji z osobą prowadzącą. Jest to trudniejsze i bardziej wymagające, szczególnie ze strony osoby prowadzącej. Dotyczy to całości sesji, od początkowych ustaleń i wyjaśnień na czym polega ta relaksacja a skończywszy na rozmowie wokół odczuć dotyczących odbioru ćwiczeń. Oczywiście część zasadnicza obejmuje szereg dodatkowych i uzupełniających ćwiczeń lub sub-ćwiczeń nieobecnych w metodzie Wintrebertta, takich jak praca z wyobraźnią, dźwiękiem, rytmem, oddechem, ukierunkowanymi ruchami ciała. Podsumowując, to, co jest istotą metody Wintreberta pozostaje, na tej „bazie" dodane zostają inne specyficzne dla każdej sesji i sytuacji. To oczywiście wymaga od osoby prowadzącej dobrego przygotowania oraz treningu, ale też znacznie więcej czasu.

Jej nowatorstwo w sytuacji ograniczonych kontaktów z rówieśnikami w sytuacjach realnych, rzeczywistych polega na stworzeniu bezpiecznej i zadaniowo neutralnej przestrzeni dla poznawania przez dzieci i młodzież w wieku szkolnym swoich reakcji ciała, reakcji ciała na emocje, wyobrażenia, myśli oraz nazywania tych reakcji i doznań. Najbardziej jednak znaczącą sferą takiej wzajemnej (prowadzący–prowadzony) relacji jest nabywanie pewności siebie w poznawaniu siebie oraz swoich mocnych i słabych stron w sytuacji całkowitego zrelaksowania i braku oceniania. Jej unikalność polega też na tym, że w przestrzeni szkolnej nie ma miejsca dla tego typu relacji. Nawet jeśli wykorzystuje się inne techniki relaksacyjne (np. progresywna relaksacja Jacobsona czy trening autogenny Schultza) to jest to zazwyczaj jedynie „instruowanie" (co może odbywać się w większej grupie) a nie „inspirowanie do dialogu", co możliwe jest tylko w bardzo małej grupie lub w relacji indywidualnej.

7 Do powtarzających się w badaniach Wintreberta korzyści wymieniane są m.in.: obniżenie poziomu lęku, stanów lękowych, poprawa samopoczucia oraz obrazu siebie, obniżenie reaktywności i zachowań neurotycznych, poprawa jakości snu.

Niniejsza technika „relaksacja w relacji" opisywana jest po raz pierwszy i dla uporządkowania poszczególnych grup ćwiczeń systematyzuję je według czterech grup

Grupa ćwiczeń pasywnych ruchów

Ogólny schemat ruchów pasywnych w tej metodzie przewiduje kolejno pracę z następującymi częściami ciała: dłoń, przedramię, ramię, bark ręki dominującej, szyja, twarz, czoło, oczy, usta. Wintrebert wyszczególnił też określone ruchy stawów: obroty, krążenia, huśtania (balansowania), odwodzenia, przywodzenia, zginania, prostowania, pasywnego podnoszenia czy opuszczania. W założeniu autora wartość ruchów pasywnych miała niwelować napięcie mięśniowe, polepszać orientację przestrzenną czy poprawiać koordynację nerwowo – mięśniową i wzrokowo – ruchową.

Przykładowy opis podstawowego zestawu ćwiczeń wykonywanych przez osobę prowadzącą relaksację (PR):

– *Siadasz po prawej stronie relaksowanej osoby. Chwytasz twoją prawą dłoń i wykonujesz ruchy dłonią do góry i opuszczasz bezwładnie, balansujesz dłonią w płaszczyźnie poziomej, unosisz kolejno poszczególne palce dłoni.*
– *Chwytasz prawe przedramię i wykonujesz ruchy zginania i prostowania w stawie łokciowym wraz z unoszeniem i balansowaniem przedramieniem.*
– *Chwytasz prawe ramię i wykonujesz ruchy unoszenia i opuszczania oraz przywodzenia i odwodzenia w stawie barkowym.*
– *Siadasz po lewej stronie relaksowanej osoby i powtarzasz kolejno te same ćwiczenia, co z prawej strony, z lewą dłonią, z lewym przedramieniem i lewym ramieniem.*
– *Siadasz z tyłu, za głową osoby poddawanej relaksacji. Delikatnie podkładasz swoje dłonie pod głowę, unosisz ją i skręcasz w prawo i lewo oraz wykonujesz ruchy kołyszące.*
– *Dotykasz czoła, wygładzasz napięcia w obrębie skroni, przesuwasz palcami od punktu między brwiami w stronę skroni.*
– *Chwytasz za podbródek i wykonujesz ruchy dolną szczęką, bardzo delikatnie opuszczasz w dół, unosisz do góry, przesuwasz w prawo i lewo.*
– *Siadasz przy prawej nodze osoby poddawanej relaksacji. Chwytasz stopę i lekko ją unosisz i wykonujesz stopą ruchy okrężne.*
– *Chwytasz prawe podudzie i wykonujesz ruchy zginania i prostowania w kolanie.*
– *Chwytasz prawą kostkę i wykonujesz ruchy unoszenia i opuszczania oraz przywodzenia i odwodzenia w stawie biodrowym.*
– *Siadasz przy lewej nodze relaksowanej osoby i powtarzasz kolejno te same ćwiczenia, co z prawej strony. Z lewą stopą, w lewym kolanem i całą lewą nogą.*
– *Kładziesz dłonie na barkach i dociskasz ramiona i całą górną część tułowia do podłoża, następnie lekko naciskasz na górną część klatki piersiowej i obserwujesz trzy wolne pełne oddechy.*
– *Kładziesz dłoń na brzuchu i delikatnie naciskasz górną część jamy brzusznej starając się wyczuć napięcia i rozluźnienia.*
– *Chwytasz za oba nadgarstki, unosisz oba ramiona i potrząsasz.*
– *Chwytasz za obie kostki, unosisz obie nogi i potrząsasz.*

– *Teraz mówisz do osoby relaksującej się „pozostajesz bez mojej ingerencji, staraj się pozostać w bezruchu i całkowitym odprężeniu, a następnie otwórz oczy i przejdź do pozycji siedzącej".*

Grupa ćwiczeń werbalnej opowieści

W zależności od kompetencji, przygotowania oraz relacji z dzieckiem osoba prowadząca przygotowuje wstępny scenariusz zajęć. Biorąc pod uwagę wiek dziecka warto jest przygotować adekwatny dla jego percepcji rodzaj „opowieści". Dla mniejszych dzieci polecany jest scenariusz oparty na bajce czy baśni znanej już dziecku. Ta pozornie neutralna fabuła zawiera w sobie szereg konstruktywnych rozwiązań możliwych do przyjęcia przez dziecko. Według Bruno Bettelheima (1985), celem baśni jest dopomożeniu dziecku w zmaganiu się ze sferą nieświadomości, przejawiającej się lękiem przed utratą bezpieczeństwa, agresją, popędowością w odniesieniu do radzenia sobie z konfliktowością, tożsamością itp. Bajki i baśnie mają mu pomóc w oswajaniu, tłumaczeniu i oświetlaniu tej rzeczywistości w jego dorastaniu. Dla starszych uczestników relaksacji w wieku dorastania opowieść czy narracja relaksacyjna powinna odnosić się do konkretnych sytuacji i wydarzeń. W obu wypadkach, czy to skorzystania z bajki czy rzeczywistej historii, jej wybór należy do osoby prowadzącej, gdyż to ona najlepiej jest w stanie rozpoznać potrzeby osoby uczestniczącej w sesji.

Przykładowy zapis scenariusza opowieści dla dzieci młodszych:
W tej opowieści udamy się do bardzo specjalnego miejsca… ale najpierw zdaj sobie sprawę z własnego oddechu... pozwól mu płynąć jego własnym rytmem... następnie wyobraź sobie drogę lub ścieżkę, taka jaką lubisz... może być w lesie, nad morzem, pośród łąk czy nad jeziorem, jak chcesz...wyobrażasz sobie, że idziesz w poszukiwaniu zaczarowanego ogrodu.... że idziesz tą drogą... aż dochodzisz do bardzo wysokiego i gęstego żywopłotu... odszukujesz furtkę... jest zamknięta... szukasz klucza... udaje ci się znaleźć pod kamieniem... otwierasz... wchodzisz... przed twoimi oczami pojawia się tajemniczy obraz... to, co dostrzegasz trudno byłoby opisać... nigdy tak cudownego miejsca jeszcze nie widziałaś, nie widziałeś... kolory... dostrzegasz je w kwiatach, drzewach, kamieniach, trawach.... kształty we wszystkim na co nie spojrzysz.... konary drzew, kształty nieznanych ci roślin, owoców na drzewach.... zapachy jakie wyczuwasz.... są wyczuwalne od wszystkiego na co nie skierujesz swoje nozdrza... czujesz ziemię... czujesz wodę, jej zapach jest taki orzeźwiający... i to wszystko, co wokół.... twoja twarz, dłonie, prawie dotykają miły powiew wiatru i promienie słoneczne... przedostające się spomiędzy liści.... lub gdy jesteś na otwartej przestrzeni... przyjemne ciepło... chłoniesz każdy szczegół... również dźwięki, szmery, śpiewy ptaków, opadanie liści, skrzypienie suchych gałęzi pod nogami.... W centrum ogrodu stoi wysokie, piękne drzewo, nigdy takiego nie widziałeś... jego kolor jest srebrno-zielono-złoty... gdy podchodzisz kolory się zmieniają... stajesz bardzo blisko... dotykasz wielkiego mocnego pnia, przykładasz policzek... i przekazujesz mu wszelkie problemy, które cię trapią... ufasz mu i czujesz, że ten potężny lokator zaczarowanego ogrodu jest twoim przyjacielem i sojusznikiem... następnie wolno kierujesz się w stronę furtki... czujesz się lekko i spokojnie... jeszcze skinieniem

głowy mówisz „do widzenia"... i spoglądasz na piękne i wielkie drzewo, i uśmiechasz się... wychodzisz z ogrodu, zamykasz furtkę, chowasz klucz.... i kierujesz swe kroki w drogę powrotną... Pozostaje w tobie twój zaczarowany ogród, jest on twoją tajemnicą... nikt go nie zna... zawsze kiedy chcesz możesz go odwiedzić… pozostajesz jeszcze przez chwilę z myślami i odczuciami... a następnie otwierasz oczy i przeciągasz się.

Grupa ćwiczeń świadomości ciała

Organizm jako jedność, umożliwia nam współpracę między ciałem, emocjami a umysłem. Stany psychiczne zakłócają procesy somatyczne, a dysharmonia w pracy neurohormonalnej czy dyskomfort fizyczny wpływają zakłócająco na stany psychiczne (Meyer, 1996). Według Arnolda Bussa (2001) cielesne centrum (*body focus*), jest najważniejszym momentem pozwalającym na tworzenie granic między „Ja" a dookolną rzeczywistością. Rozróżnia „prywatne" i „publiczne" „ja" cielesne (Mikucka, 2003). Pierwsze dotyczy wnętrza i stamtąd płynących impulsów i doznań. Drugie tworzone jest w relacji społecznej i kulturowej (Prichard & Tiggemann, 2005). W pierwszym szukam tych cech, które mnie wyróżniają, w drugim, które mnie identyfikują z grupą. Wówczas możemy mówić o dwóch wymiarach tożsamości cielesnej również w odniesieniu świadomości zewnętrznej jako ekstero-receptywnej i świadomości wewnętrznej określanej jako intero-receptywnej. Szczególnie znacząca w relaksacji jest ta druga, gdyż dotyczy odczuwania wszystkich stanów dochodzących z wnętrza, takich jak napięcia, bóle, emocje, dyskomfort, sytość, pragnienie, głód, dobrostan itp. W zależności od progu wrażliwości zmienia się intensywność doznań ale też, jak podkreśla Richard Schusterman (2010), na wielopoziomowość świadomości [8].

Zgodnie z teorią rozbieżności (*self-discrepancy theory*) E. Tory'ego Higginsa (1987) jesteśmy posiadaczami trzech „Ja", realnego, idealnego i powinnościowego (*actual, ideal and ought self*). Jak wspomina autor teorii, w zależności od tego na których różnicach się koncentrujemy, taki też pojawia się zestaw emocji. Przy koncentracji na różnicy „ciało realne-idealne" dominuje strategia wycofywania i przejawia się od niezadowolenia przez smutek do depresji. Przy koncentracji na różnicy „ciało realne-powinnościowe" doświadczamy natomiast całej gamy odczuć od zdenerwowania przez lęk do paniki. Do tego warto dodać perspektywę według której rozpatrujemy wspomniane różnice. Higgins wspomina o perspektywie samego podmiotu oraz o perspektywie ważnych dla podmiotu osób[9].

8 R. Schusterman zwraca uwagę na określenie opisujące wielopoziomowość świadomości. W tym wypadku świadomość ciała. *Being conscious* – czyli bycie świadomym cielesnych doznań oraz *being aware*, czyli bycie świadomym tego, że jesteśmy świadomi cielesnych doznań.(s. 10).

9 Pomocne w lepszym poznaniu pracy nad świadomością ciała oraz wrażliwością na ruch są doświadczenia Moshe Feldekrais'a oraz Gerdy Alexander i jej doświadczenia idące w kierunku uzyskania równowagi napięciowej (eutonia). Ponadto inspirującymi w zakresie swiadomosci ciała mogą być praca z dotykiem i mapowaniem ciała przez opukiwanie (taping) Roberta Temes'a oraz praca z meridianami i punktami energetycznymi (zen shiatzu) Shizuto Masunaga i Wataru Ohashi.

Przykładowy opis ćwiczenia wykonywanych przez osobę prowadzącą relaksację (PR):
Pozostań w wygodnym ułożeniu... zamknij oczy i rozluźnij mięśnie... zwróć uwagę na oddech... przepływa spokojnie i naturalnie... przepływa przez nozdrza... wciągasz i wypuszczasz powietrze... podczas wdechu odczuwasz chłód wciąganego powietrza... podczas wydechu powietrze jest cieplejsze... wdech lekko unosi klatkę piersiową... wydech ją opuszcza... wdech sprawia nieznaczne napięcie mięśni oddechowych... wydech pomaga w ich rozluźnieniu... wdech powoduje dotarcie energii do organizmu... wydech pozwala na oddalenie zmęczenia... właśnie ta ostatnia funkcja procesu oddechowego jest istotna w tym ćwiczeniu... wyobraź sobie, że przy każdym wdechu przez nos wciągasz energię i odczuwasz jej drogę w ciele… jak przepływa… podczas każdego wydechu oddalasz od siebie odczucie napięcia, zmęczenia... wciągana energia przenika nie tylko przez nozdrza... przenika poprzez całą skórę... włosy... opuszki palców... stopy... po kilku wstępnych głębokich wdechach pozwól sobie na krótkie zatrzymanie oddechu... wówczas staraj się odczuć ciepło w okolicy brzucha... przy ponownym zatrzymaniu odczuj przyjemne pulsowanie w tej części ciała... w czasie kolejnego zatrzymania odczuwaj jak fale ciepłej energii rozchodzą się we wszystkich kierunkach... w stronę nóg... w stronę piersi... w stronę rąk... pozostań jeszcze przez kilka następnych oddechów z wyobrażeniami pobierania energii.... ... następnie pozostań zupełnie pasywna / pasywny... tylko obserwuj jak siebie odczuwasz... jesteś wypełniona / wypełniony energią która ułatwi ci działanie i podejmowanie decyzji... otwórz oczy.

Grupa ćwiczeń aktywnej imaginacji

Wyobraźnię zdefiniuję jako umiejętność myślenia o świecie i doświadczanie go przez „oczy naszego umysłu". Wyobraźnia i wizualizacja ma ogromny potencjał, może być bardzo „materialna" gdyż określone wyobrażenia wpływają na nasz umysł, emocje i reakcje fizjologiczne (Aleksandrowicz, 1987). Jeżeli wyobrazisz sobie, że wkładasz cytrynę do ust, to prawdopodobnie pojawi ci się w ustach dużo śliny, jeśli natomiast uruchomisz wyobrażenie tańca, który niedawno wykonywałeś, to zauważysz mikro ruchy ciała. Wiele obrazów w czasie relaksacji podpowiada nam intuicja, która jest rodzajem mądrości, której my sami ani też inni nie do końca są w stanie zrozumieć, ani też nadać jej sens czy ująć w ramy logiki. Czasami podpowiada nam rozwiązania, które nijak się mają z racjonalną stroną. Przez całe swoje dotychczasowe życie, ciało ma wiele zapisanych informacji, gdyż jesteśmy, dotykani, upokarzani, głaskani i karani, toteż bywa, że dzięki podpowiedziom z strony ciał kierujemy naszymi działaniami. (Siems, 1998; Kepner, 1991; Mandal, 2004; Kappert, 2004; Brytek-Matera, 2009, 2010; Melosik, 2010). Ciało w wyobraźni również się boi, usztywnia, łagodnieje, ukrywa, ujawnia (Siems, 1998). Wyobrażony obraz ciała nazywany bywa wizerunkiem ciała i jest reprezentatywną częścią obrazu samego siebie, i często dotyczy też wymiaru behawioralnego w odniesieniu do relacji do innych ludzi[10].

10 Szczególną pomocą w tej grupie ćwiczeń mogą być opisane doświadczenia nad symboliką ciała i integracji z emocjami przez Roberto Assagiolliego czy kontaktem interpersonalnym Daniela Casriela oraz prace z obrazami wewnętrznymi i wizualizacją Carla Simontona.

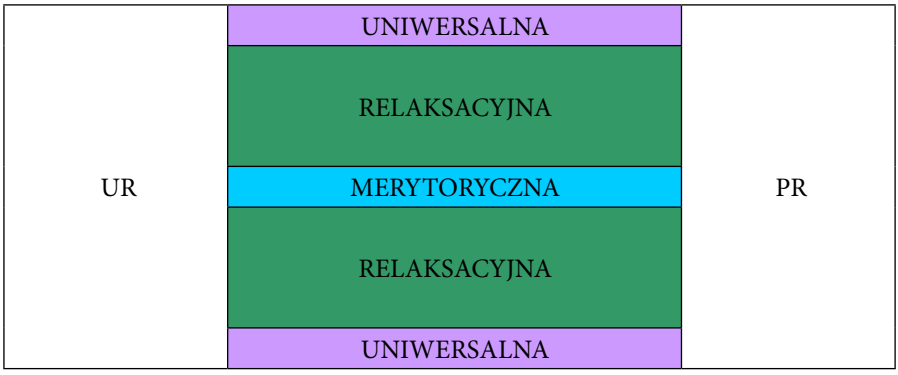
Przykładowy opis ćwiczenia wykonywanych przez osobę prowadzącą relaksację (PR):
Wyobraź sobie że w krótkim czasie masz okazję odwiedzić kilka miejsc, które bardzo różnią się od siebie nie tylko wyglądem, ale też atmosferą oraz zachowaniami ludzi, którzy się tam znajdują. Odwiedzasz trzy miejsca.
Pierwszym jest miejsce jest szkoła, raczej wielkie pomieszczenie, gdzie jest pełno osób. Obserwujesz zarówno samo miejsce, meble, parawany, ławki, stoły, obrazy, jak i sam nastrój związany z rozmowami, oczekiwaniem, pośpiechem, zniecierpliwieniem, lekiem. Widzisz też twarze koleżanek i kolegów, współodczuwasz swoje i ich emocje, widzisz to na ich twarzach, ale też tych, co tych tam pracują, swoich nauczycieli, nauczycielek, innych pracowników. Jedni i drudzy są i nie są u całkowicie u siebie, nie są też do końca sobą, zobacz co to jest, co powoduje, że nie są w pełni sobą. To tak jakby mieli maski określonych ról, które oddzielają ich od siebie samych.
Drugim miejscem jest osiedlowe boisko, gdzie odbywa się letni festyn. Tu też jest pełno ludzi, ale zebrali się oni w zupełnie innym celu, łączy ich zabawa i chęć spotkania się z ludźmi. Tu nie ma podziału na pracowników i uczniów. Tu wszyscy chcą dzielić czas beztroski. Samo miejsce jest proste i zbudowane na tę okazję, drewniane stoły i ławy nad którymi wiszą balony i papierowe dekoracje, jest podest do tańców i konkursów, jest muzyka, są stragany z jedzeniem i oczywiście jest gwar i radość. Miejsce sprawia wrażenie, że wszyscy są u siebie, zauważ ich twarze i emocje, ich głosy i śpiewy, ich ruchy i zachowania w relacjach do innych obecnych. Co powoduje, że są w sobą, co to jest, co powoduje, że są u siebie.
Trzecim miejscem jest Twoje ulubione miejsce. Takie, gdzie czujesz się w pełni u siebie. Być może już miałeś okazję być w takim miejscu i doświadczać siebie w takim miejscu. Wiesz, że nie chodzi tylko o wygląd samego miejsca, do tego potrzebne są określone warunki i co najważniejsze, twoje nastawienie i twoje myśli, twój nastrój, twój spokój ducha. Jeśli nie miałeś takiej sytuacji, ani miejsca, ani grupy ludzi, którzy mogliby być pomocni w uzyskaniu takiego stanu, to stwórz je teraz w wyobraźni. Zarówno dla tych, co takie miejsce poznali, jak i tych co będą je dopiero tworzyć pomocnym będą cztery punkty tego wyobrażeniowego ćwiczenia.

IV. „RELAKSACJA W RELACJI" W PRAKTYCE

Ciało doznaje przyjemności, kiedy się je dotyka. Doznaje jej wtedy, gdy inne ciała je ściskają, naciskają, rozważają i myślą o nim, a także gdy ono, a także gdy ono samo naciska, rozważa i myśli inne ciała. Ciała doznają przyjemności i dają przyjemność ciałom… Ciało, które doznało przyjemności, rozciąga się we wszystkich kierunkach, nadając sens wszystkim im naraz, a równocześnie żadnemu z nich. Ciało takie jest niczym doskonały znak – samego-siebie, chyba, ze nie ono ani znakiem, ani sobą. Samo doznawanie przyjemności jest korpusem-skupieniem stref, mas, rozpostartych gęstości, ofiarowanych aureoli, jest samym dotykiem w spowolnieniu wszystkich swych odczuć, które nie mają ze sobą styczności (zmysły nie dotykają się – nie ma „zmysłu wspólnego", ani odczucia „w sobie"; Arystoteles wie o tym, kiedy mówi,

że każdy zmysł czuje oraz czuje, że się czuje, każdy z osobna i bez zwierzchniego nadzoru (Jean-Luc, 2002, s. 105).

Relaksacja w relacji dziecko-rodzic może występować jako jedna z trzech sfer, obok merytorycznej i uniwersalnej. W świetle holistycznej koncepcji zdrowia, choroba jako cierpienie nie dotyczy tylko fragmentu człowieka, dotyczy jego całego, jego odczuć, woli, myślenia, duchowości. Dziecko oczekuje więc pomocy i zainteresowania się nim jako cierpiącą czy nie radzącą sobie osobą. Techniki relaksacyjne mogą i powinny mieć swoje miejsce, jako oddziaływania o charakterze komplementarnym ale z możliwością wpływu na . sferą uniwersalną i merytoryczną związaną z problemem (Rysunek 1).



Rysunek 1. Trzy sfery relacji uczestnik relaksacji (UR) a prowadzący relaksację (PR).
Źródło: Opracowanie własne.

Sfera merytoryczna jest powiązana z głównym problemem dziecka czy osoby dorastającej. Na przykład może to być wycofanie się zniechęcenie do jakichkolwiek kontaktów w świecie realnym, wówczas przygotowanie sesji „relaksacyjnej w relacji" łączy się z przygotowaniem odpowiedniej narracji czy scenariusza prowadzenia sesji od strony werbalnej.

Sfera uniwersalna jest znacznie szersza i ważną rolę odgrywają czynniki psychologiczne. Do nich zaliczyć można ogólne – wynikające z cech osobowościowych czy indywidualnej filozofii życiowej – umiejętności kontaktu i pogłębionych relacji. Do najważniejszych zaliczyć można umiejętności komunikacji werbalnej, sztuki słuchania i milczenia czy okazywania emocji i nawiązywania więzi emocjonalnej.

Sfera relaksacyjna dotyczy odpowiednio dobranych ćwiczeń lub sub-ćwiczeń. Poniżej (Tabela 2 i 3) przykłady środkowej fazy sesji, czyli z podziałem na pracę z ciałem oraz werbalną narracją trwającą około 15 minut każda.

Tabela 2. Przykład zapisu środkowej fazy sesji 1 „Wsłuchaj się w swoje emocje".

Sesja 1. Wsłuchaj się w swoje emocje (fragment pracy)	
Praca z ciałem (ruchy, dotyk, nacisk)	Narracja werbalna (instrukcja, opis, nazwa)
Siedząc obok, sprawdzasz dotykiem poszczególne miejsca ciała oraz delikatnie dotykasz poszczególne części ciała, które wypowiadasz w instrukcji słownej. W tych miejscach, gdzie nie jest możliwy dotyk, np. pleców (w pozycji leżącej na plecach) wówczas delikatnie dociskasz te miejsca od strony klatki piersiowej.	*Połóż się wygodnie, zamknij oczy, zrelaksuj się i odczuj swoje ciało. Zauważ jak wygodnie jest ci w tej pozycji, odczuj swoje stopy, całe nogi, dłonie, ramiona, głowę i cały tułów na podłodze, zauważ swój oddech, jego rytm, głębokość. Odczuj swoje główne mięśnie, szczególnie w okolicy pleców, karku, brzucha i czoła, odczuj czy ciało jest ciepłe czy chłodne.*
Obserwujesz przesuwanie wzroku w pomieszczeniu i ewentualnie sugerujesz taki czy inny skręt, wychylenie, aby zauważyć jeszcze to, czy coś innego.	*Po takiej przygotowawczej chwili otwórz oczy i pozostań w bezruchu. Najpierw wolno rozglądaj się uważnie, wolno skręcaj głowę w prawo, w lewo, unoś do góry, patrz w dół, i za każdym razem opowiedz co obserwujesz, co widzisz? Zamknij oczy.*
Wydobywasz poprzez ruchy dłońmi, palcami czy ustami określone dźwięki… wykonujesz też głębokie wdechy nozdrzami.	*Następnie wsłuchuj się w odgłosy i dochodzące dźwięki, co słyszysz? Kolejno odczuj zapachy, co czujesz węchem?*
Delikatnie przesuwasz dłonie tuż nad twarzą, temperatura dłoni i ruch powietrza ruchu.	*Ucisk, dotyk, ruch powietrza na twarzy, bądź świadomy tych oczywistych, codziennych doznań.*
Dotykasz swoje miejsca dokładnie jak osoba relaksowana, tak aby odwzorowywać ów wskazywaną „mapę emocji na ciele".	*Ponownie zamknij oczy i teraz staraj się zidentyfikować swoje emocje, co czujesz, gdzie w ciele pojawiają się jakiekolwiek emocje. Jeśli pozytywne, to dotykaj te miejsca płaską, rozluźnioną dłonią, jeśli negatywne – to opuszkami usztywnionych palców.*
Kontynuujesz te same ruchy u siebie i jeśli jakaś emocja u osoby relaksującej się trwa dłużej i jest bardziej intensywna, to układasz swoją dłoń na dłoni dziecka w wspierasz je swoim dotykiem.	*A teraz nazwij te emocje i w zależności od jej intensywności pokaż dłonią to dłonią, na przykład gdy czujesz przypływ radości, to wykonujesz miękkie okrężne ruchy płaską dłonią (masowanie), a gdy niepokój to opuszki palców ugniatają ciało.*
Obserwujesz i układasz swoje dłonie w miejscu gdzie obecna jest emocja.	*Pozostań dłużej przy emocji najważniejszej w czasie tej sesji, zlokalizują ją, nazwij ponownie, opisz możliwie dokładnie i teraz razem ze mną ją doświadczaj… spotkaj się z nią ale nie próbuj wyjaśniać, uzasadniać, szukać powodów… po prostu bądź z nią, jest ona taka jak jest i to jest ważne w tym ćwiczeniu aby ją zobaczyć i odczuć.*

Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 3. Przykład zapisu środkowej fazy sesji 1 „Zamień samopoczucie negatywne na pozytywne".

Sesja 2. Zamień samopoczucie negatywne na pozytywne (fragment pracy)	
Praca z ciałem (ruchy, dotyk, nacisk)	Narracja werbalna (instrukcja, opis, nazwa)
Siedząc obok, przesuwasz dłońmi oraz delikatnie unosisz kolejne stopy, zginasz nogi w kolanach, przesuwasz nogi lekko na boki, to samo z dłońmi, ramionami, kolejno z barkami, biodrami. sprawdzasz dotykiem poszczególne miejsca ciała oraz delikatnie dotykasz poszczególne części ciała, które wypowiadasz w instrukcji słownej.	*Zeskanuj wraz z moimi dotknięciami i ruchami wykonywanymi na poszczególnych częściach ciała, odczuwaj swoje ciało i sporządź na tu i teraz dobrego i złego samopoczucia, która część ciała daję ci najwięcej pozytywnych doznać lub energii, a która najwięcej negatywnych.*
Obserwujesz jakie ruchy wykonuje osoba relaksująca się. Gdy zidentyfikuje fragment ciała z negatywnym odczuciem, wówczas układasz obie swoje dłonie w tym miejscu i w zależności od możliwości fizycznej ingerencji wykonujesz łagodne ruchy masujące, naciskowe, kołyszące, unoszące itp. Czynisz fizycznym ruchem relaksację dla tego miejsca.	*Teraz utrzymuj te pamięci mapę swojego ciała z podziałem na odczucia pozytywne i negatywne. Być może masz tylko pozytywne, to wówczas pozostać z nimi przez pozostałą część sesji relaksacyjnej.* *Ale gdy masz negatywne, to spróbuj w skali od jeden do pięciu oszacować stopień dyskomfortu. Wówczas ustawiasz swoją dłoń w okolicy tego miejsca i na palcach swojej dłoni pokazujesz w jakim stopniu odczuwasz ten dyskomfort (im więcej palców, tym większy dyskomfort).*
Przesuwasz swoje dłonie do nowego miejsca i wykonujesz podobne jak wcześniej łagodne uśmierzające dyskomfort ruchy…	*Teraz przejdź do następnego miejsca odczuwanego w dyskomforcie czy bólu i dokonaj podobnej oceny w skali 1–5 oraz wskaż dłonią i liczba palców na stopień dyskomfortu.*
Ponownie siedząc obok przesuwam dłońmi od punktu do punktu osoby relaksowanej i zatrzymuję się nieco dłużej na punktach i miejscach, które wcześniej odczuwane były jako negatywne.	*Teraz (jeśli nie ma innych miejsc) powracasz do skanowania ciała ponownie i ponownie dokonujesz subiektywnej oceny, która część ciała daje ci najwięcej pozytywnych doznać lub energii, a która najwięcej negatywnych. Komentujesz teraz tę podróż po ciele.*

Źródło: Opracowanie własne.

REFLEKSJA KOŃCOWA

Korpus-skupienie dotknięcia: muskać, ocierać, naciskać, zanurzać, ściskać, wygładzać, drapać, pocierać, pieścić, macać, obmacywać, zagniatać, masować, obejmować, ogarniać, uderzać, szczypać, gryźć, ssać, zwilżać, trzymać, puszczać, lizać, potrząsać, oglądać, słuchać, wąchać, smakować, unikać, całować, kołysać, balansować, nosić, obciążać…Nasz świat jest spadkobiercą świata ciążenia: wszystkie ciała obciążają się wzajemnie, ciążą nad sobą i ku sobie, ciała niebieskie i ciała modzelowate, ciała szkliste i cząsteczki fizyczne.

> Do mechaniki grawitacji należałoby wprowadzić tylko jedną poprawkę: ciała ciążą lekko (Jean-Luc, 2002, s. 84).

Doświadczane przez wszystkich zmiany cywilizacyjne, obejmujące: zmiany klimatyczne, podział świata na biednych i bogatych, na uchodźców i tych, którzy bronią się przed ich napływem, walkę o prawa kobiet, równouprawnienie mniejszości etnicznych, seksualnych, rasowych – to problemy, które również są częścią świata dzieci i młodzieży, toteż jest również składową ich psychicznej rzeczywistości (Łukaszewski, 2020).

Wyzwanie, przed którym stoi dziecko, czy młody człowiek, jest niewyobrażalnie trudne. To aby stał na własnych nogach i stał się racjonalnym, to powinien mieć bezpieczną przestrzeń do szczegółowego „wymyślenia siebie" czyli zaplanowania siebie w przyszłości (Arnett, 2000). Jednak w tym też może kryć się pułapka, gdyż jak przestrzegał Anthony Giddens (2006) takie ustalanie swojego osobistego sensu nazywanego „projektem refleksyjnym" może być tylko częściowym rozwiązaniem. To, co jest charakterystyczne z psychologicznego punktu widzenia dla takiego „projektu" to to, że potrzeba zracjonalizowania i nadania sensu wszystkiemu dokoła z może być problem i co może wykluczać inne sfery.

W zakresie młodzieżowych strategii adaptacyjnych w sytuacji trudnej, nie tylko w pandemii, wyróżnić można trzy podstawowe typy: strategia alienacyjna, strategia refleksyjna i strategia prospołeczna. Celem artykułu jest zaproponowanie konkretnej formy wsparcia, która będzie działać na rzecz refleksyjnej i prospołecznej a osłabiać tendencje alienacyjne. Jest to tylko jedna z propozycji o charakterze wspomagającym rodziców, nauczycieli, specjalistów praktyków. Oczywiście zdając sobie sprawę z wagi wyzwań stojącymch przed kolejnymi pokoleniami i mając na uwadze szeroką perspektywę wielopoziomowych oraz globalnych zmian, koniecznym się stanie dla obecnych uczniów szkół podstawowych i średnich weryfikowanie dotychczasowych rozwiązań. Zmianom podlegać będą niemal wszystkie dziedziny współczesnego świata, w tym również proces wychowania, kształcenia oraz przygotowania do życia, planowanie celów życiowych czy refleksja nad zmodyfikowanymi wzorcami egzystencjalnymi. Czas adolescencji, to wybór i poszukiwania zindywidualizowanej koncepcji „wyłaniającej się dorosłości", kiedy olbrzymią rolę odgrywają procesy determinujące poszukiwania, przede wszystkim powiązane z poczuciem tożsamości oraz odpowiedź na pytanie „kim jestem?". Nie jest to możliwe bez świadomie podjętego procesu introspekcji na możliwie wszystkich poziomach, zarówno cielesnym, jak emocjonalno-uczuciowym, intelektualnych, czy również transpersonalnym. Owo „krok po kroku" poznawanie siebie możliwe jest wówczas, gdy dziecko / dorastający młody człowiek jest w relacji z inną bliską osobą / grupą. Nie jest to w czasach izolacji interpersonalnej lub sztucznych wirtualnych relacjach łatwe. Dlatego, jak dość dawno temu pisał Antoni Kępiński, że jest to albo lęk i nieśmiałość do swego otoczenia, albo też niemożność ukazania siebie i obawa „by partner nie odczytał w spojrzeniu jego myśli i uczuć, podobnie jak dziecko, któremu poleca się, by patrzyło w oczy". (Kępiński, 1977, s. 19).

Techniki relaksacyjne umożliwiające poszukiwanie w sobie samym ciszy i wyłaniających się nie pytań i odpowiedzi mogą być w tym trudnym pandemicznym okresie ich życia pomagać w zwiększeniu umiejętności akomodacyjnych w obliczu sytuacji trudnych i kryzysowych. Taki też jest cel tej dysertacji.

BIBLIOGRAFIA

Aleksandrowicz, J. (1987). Techniki wyobrażeniowe w psychoterapii. *Psychoterapia*, 60, 42–47.

Arnett, J. (2000) Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist* 55, 469–480.

Balasubramanian, S., Rao, N.M., Goenka, A., Roderick, & M., Ramanan, A.V. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) in Children – What We Know So Far and What We Do Not?, *Indian Pediatric*, 12, 83–89.

Bauman, Z. (1995) *Ponowoczesne przygody ciała*. W: Z. Bauman *Ciało i przemoc w obliczu ponowoczesności* (s. 73–102). Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.

Bettlheim, B., (1985), *Cudowne i pożyteczne, o znaczeniach i wartościach baśni*, przeł. D. Danek. Państwowy Instytut Wydawniczy.

Brodin, P. (2020). Why is COVID-19 so mild in children?, *Acta Paediatrica*, 109, 1082–1083.

Brosch, A. (2007). Komunikacja tekstowa a poczucie alienacji wśród młodzieży. *Kultura i Edukacja*, 2, 82–92.

Brytek-Matera, A. (red.). (2010). *Ciało w dobie współczesności. Wybrane zagadnienia z problematyki obrazu własnego ciała*. Wydawnictwo Difin.

Brytek-Matera, A.,(2009), *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*. Wydawnictwo Difin.

Buss, A. (2001). *Psychological Dimentions of the Self*. Sage Publication.

Dąbkowska, M. (2021) Psychospołeczne konsekwencje pandemii koronawirusa (COVID-19) u dzieci i młodzieży – przegląd wybranych opracowań. *Niepełnosprawność – Dyskursy Pedagogiki Specjalnej*, 39, 150–160.

Dąbrowski, K. (1996). *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe. PWN, Warszawa, s. 29

Dąbrowski, K. (1985). *Zdrowie psychiczne*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi S., (2004), Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński, Psychologia pozytywna (s. 35–50), Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Ellis, W.E., Dumas, T.M., & Forbes, L.M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 177–187. DOI: https://doi.org/10.1037/cbs0000215

Erikson, E.H. (1996). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Wydawnictwo Rebis.

Ghosh, R., Dubey, M., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). Impact of COVID-19 on children: special focus on the psychosocial aspect. *Minerva Pediatrica*, 72 (3), 226–235.

Giddens, A. (2006). *Nowoczesność i tożsamość*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Heitzman, J. (1998). PTSD jako następstwo klęski żywiołowej. Psychiatria Polska, 32(1), 5–13.

Heitzman, J. (2020). Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne. Psychiatria Polska, 54(2), 187–198. DOI: https://doi.org/10.12740/PP/120373

Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: a theroty realating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.

Jean-Luc, N. (2002). *Corpus*, przeł. M. Kwietniewska.Wydawnictwo słowo/obraz/terytoria.

Kappert, D. (2004). *Archetypy, symbolika ciała, obrazy wewnętrzne. Osobisty rozwój i siły samouzdrawiające*. Wydawnictwo ORION Renata Piotrowska.

Kępiński, A. (1977). *Twarz i ręka. Teksty*, 2(32), 9–34.

Kepner, J.I. (1991). *Ciało w procesie psychoterapii Gestalt*. Pusty Obłok.

Keyes, C.L. (2006). Mental health in the CDS youth: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 395–402.

Lucas, R., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of wellbeing measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616–628.

Łukaszewski, Ł. (2020). Strategie adaptacyjne polskiej młodzieży w sytuacji izolacji społecznej. *Społeczeństwo, Kultura, Wartości*, 17–18, 1–9.

Mandal, E. (2004). Ciało jako proces – cialo jako obiekt. Obraz ciała u studentów Akademii Wychowania Fizycznego i studentów kierunków uniwersyteckich. *Czasopismo Psychologiczne*, 10, 1, 35–47.

Melosik, Z. (2010). *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*. Wydawnictwo „Impuls".

Meyer, R. (1996). *Somatoterapia*. Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.

Mikucka, B. (2003). Ja-cielesne fundamentem osobowości. *Polskie Forum Psychologiczne*, 8(1–2), 30–40.

Mołodecka, A. (2020). Problem zaburzeń zdrowia psychicznego młodzieży w dobie pandemii z perspektywy psychologii. *Youth in Central and Eastern Europe*, 6, 11, 88–92. DOI: https://doi.org/10.24917/ycee.2020.11.88-92

Morganstein, J.C. (2020, 19 lutego). Coronavirus and mental health: Taking care of ourselves during infectious disease outbreaks. American Psychiatric Association APA Blog. https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/02/coronavirus-and-mental-health-taking-care-of-ourselves-during-infectious--disease-outbreaks

Prichard, I. & Tiggemann, M. (2005). Objectification in fitness centers: Self-objectification, body dissatisfaction and disordered eating in aerobic instructors and aerobic participants. *Sex Roles: A Journal of Research*, 53(1–2), 19–28. DOI: https://doi.org/10.1007/s11199-005-4270-0

Pyżalski, J. (2021). Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 20(2), 92–115. https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/804.

Rees, G., Goswami, H., & Bradshaw, J. (2010). *Developing an index of children's subjective well-being in England*. The Children's Society. http://www.york.ac.uk/inst/spru/pubs/pdf/childswb.pdf.

Ryff, C.D., & Keyes C.L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Schusterman, R. (2010). *Świadomość ciała. Dociekania z zakresu somaestetyki*, przeł. W. Małecki, S. Stankiewicz, Universitas.

Siems, M. (1998). *Ciało zna odpowiedź*. Santorski&Co..

Suchodolska, J. (2016). *Kryzys w rozwoju psychospołecznym młodzieży – potrzeba wsparcia rodzinnego i środowiskowego* (s. 101–113). W: A. Szczurek-Boruta, B. Chojnacka-Synaszko, A. Gancarz (red.). *Szkoła i rodzina w środowisku lokalnym: teoria i praktyka*. Wydawnictwo Adam Marszałek.

Taylor, S.E., & Brown, J.D. (1988). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin,* 103(2), 193–210. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193

Wallston, K.A. & Wallston, B.S. (1982). *Who is responsible for your health: The construct of health locus of control* (s. 65–95). W: G. Sanders & J. Suls (red.). *Social Psychology of Health and Illness.* Lawrence Erlbaum & Associates.

Wintrebert, H. (2012). *Relaksacja dziecka*, przeł. B. Rajba, Niepubliczna Placówka Doskonalenia Nauczycieli PROTOTO.

„ RELAXATION IN RELATIONSHIP." - PROPOSAL OF THE AUTHOR'S CONCEPT OF WORK WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS FOR IMPROVEMENT OF MENTAL WELL-BEING DURING THE PANDEMIC

ABSTRACT: The civilizational changes experienced by everyone along with the pandemic, which prevents open relations with the world and other people, on the one hand, demobilizes and induces states of apprehension and apathy, and on the other, the pursuit of new solutions and ways of coping. The challenge a child or a young person faces is unimaginably more complex than that faced by an adult. In a lock-down situation, the possibility of establishing contact or building relations with the world is very often reduced to a minimum. Therefore, the author's version of " Relaxation in Relationship" is a proposal of active and creative relaxation, when a parent, teacher, or therapist enters into a relaxation dialogue with the child about what is essential for the child at a given moment. Not being able to predict the child's response fully, the facilitator should be prepared to remain in an open relationship and maintain it for the duration of the session. In this kind of work, it is suggested that during the

"relaxation in the relationship," compared to the traditional relaxation session, a more complex way of intervening is used, where not only verbal instructions are used, but also movement, touch, and sharing of emotions, thoughts, and imagination.

KEYWORDS: Relaxation in Relationship, stress, self-consciousness, youth, teachers, psychological well-being