

Mateusz Wiszniewski

Jerzy Grotowski – pionier, twórca i nauczyciel działań twórczych jako wspierania rozwoju człowieka¹

Jerzy Grotowski – pioneer, founder and teacher of creative actions as an approach to support the human development

Studium Podyplomowe Arteterapii i Choreoterapii,
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna, Łódź

Sztuka, terapia i uzdrawianie mają wspólne starożytne korzenie.

W pierwotnych społeczeństwach nie było podziału na szamanów, kapłanów, psychiatrów, artystów i performerów.

Wszystkie te funkcje pełniła jedna i ta sama osoba – „praperformer”.

Praperformer był praszamanem, praartystą, prakapłanem, pralekarzem, prapsychiatrą i pradoradcą. Śpiewał, tańczył, był aktorem, prowadził parateatralne rytuały, pośredniczył w kontaktach ze światem nadprzyrodzonym. Słuchał o ludzkich problemach i doradzał jak im zaradzić. Posiadał wiedzę o ziołach i innych naturalnych sposobach leczenia i stosował je zgodnie z potrzebami.

Wraz z rozwojem cywilizacji, rozwijały się kasty i klany. Pojawiała się specjalizacja na zawody i profesje. Liczne funkcje jakie pełnił praperformer zaczęli spełniać specjaliści z różnych dziedzin: szamani, kapłani, lekarze,

artyści. Z punktu widzenia funkcji jakie pełnią w społeczeństwie, psychoterapeuci i psychiatrzy pełnią podobne role jakie dawniej pełnili szamani i kapłani. Rozpoznają przyczyny chorób duszy i starają się przywrócić zdrowie.

Pozostałością dawnych czasów są przetrwałe do dziś nazwy i symbolika wywodząca się z języka i mitologii starożytnych kultur.

W sanskrycie słowo aktor, tancerz i szaman wywodzi się z podobnego rdzenia nrit. Chiński znak medycyna składa się z połączenia znaków zioła i muzyka-co wskazuje, że w starożytnych Chinach leczeniu ziołami towarzyszyła muzyka i różne zabiegi szamańskie. Apollo-Grecki Bóg uzdrawiania jest przedstawiony z lirą albowiem w Starożytnej Grecji wierzono, że uzdrawianie polega na przywróceniu rytmu i harmonii. Muzyka oparta na prawie harmonii dźwięków symbolizowała harmonię sfer i pomagała w powrocie do równowagi co wspierało leczenie. Muzyka

¹ Artykuł jest rozwinięciem i kontynuacją pracy zawartej w artykule, który ukazał się w miesięczniku Arteterapia, no 1/2014, Jerzy Grotowski – polski pionier terapii ekspresyjnych.

pomagała powrócić do właściwego rytmu i przywrócić harmonię żywiołów ciała oraz harmonię z kosmosem i bogami. Wierzone, że do harmonii i uzdrowienia może prowadzić, „boski dar Apolla” harmonijny śpiew i gra na lirze. W Grecji rozwinęła się bogata tradycja leczenia i wspierania edukacji człowieka poprzez działania muzyczne i teatralne. W piśmie runicznym zachowały się pozostałości wierzeń i praktyk ludów nordyckich. Jednym z wielu znaczeń runy Raido jest rytmiczny taniec, rytuał, który ma przywracać naturalny porządek i harmonię z siłami natury i boskimi. Takie znaczenie runy Raido wskazuje, że uzdrawiające rytuały wykorzystujące rytmiczny taniec i siłę rytmu, były znanym i ważnym elementem religii ludów nordyckich.

W wielu etnicznych kulturach można jeszcze współcześnie spotkać szamanów, którzy są praperformerami. Wypełniają równocześnie różnorodne funkcje przypominające działania: aktora, tancerza, śpiewaka, psychiatry, uzdrowiciela i doradcy.

Przenikanie się tych obszarów pojawia się także w pracy Grotowskiego. Ilustruje to jego próba określenia: kim jest performer? W rozumieniu Grotowskiego performer łączył cechy tancerza, kapłana, wojownika itd. Przenikanie się i łączenie się różnych funkcji i kompetencji jest typowe dla tych, którzy docierają do uniwersalnych i pierwotnych źródeł sztuki i kultury.

Performer... jest człowiekiem czynu. A nie człowiekiem, który gra innego. Jest tancerzem, kapłanem wojownikiem; jest poza podziałami na gatunki sztuki. ... Performer to stan istnienia. Człowiek poznania: ... buntownik, przed, którym poznanie stoi jak powinność i który ma je podbić....Człowiek poznania rozporządza czynieniem doing, a nie myślami albo teoriami....Performer umie wiązać impulsy ciała

z pieśnią. (Strumień życia winien artykułować się w formy). Świadkowie wstępują wówczas w stan intensywności, gdyż – powiadają – czują czyjąś obecność. A to dzięki performerowi, który stał się mostem między świadkiem a owym czymś. W tym sensie performer to pontifex: czyniący mosty (J. Grotowski, 1990).

Kiedy Jerzy Grotowski, rozpoczął poszukiwania źródeł i uniwersalnych zasad, praelementów tworzących teatr, sztukę i rytuał, zaczął docierać do obszaru, który jest wspólny różnym rodzajom sztuki, terapii i szamanizmu i z, którego te dyscypliny się wywodzą.

Grotowski w swojej pracy interesował się wpływem sztuki na widza i możliwością obudzenia i zmiany świadomości poprzez udział w spektaklu.

Mimo że nie używał słowa terapia jego działania zwłaszcza w późniejszym okresie jego pracy: Parateatru, Teatru Źródeł i Sztuki jako Wehikułu miały wiele wspólnego z tym co jest dziś znane jako terapie ekspresyjne.

W ciągu całej swej pracy Grotowski interesował się przekazem wiedzy i doświadczenia artystycznego i artystyczno duchowego otrzymywanego w spotkaniu z praktykami i mistrzami różnych tradycji i kultur (J. Słowiak, C. Cuesta, 2007). Przez całe życie badał interesujące go wątki. Odbił liczne podróże do egzotycznych krajów, gdzie szukał spotkania z przedstawicielami starych i żywych tradycji, aby móc uczyć się z ich doświadczenia.

Był na Haiti, w Afryce, w Indiach, w Meksyku, w Chinach. Interesowała go tradycja „świętych głupców”, którzy byli w kontakcie z intuicyjną mądrością i wykraczali poza granice porządku społecznego i konwenansów.

Pierwotne tradycje, które zaczął badać Grotowski, w poszukiwaniu uniwersalnych źródeł teatru i rytuału, nie przetrwały w Europie

w pełnej formie. Ze względu na religijną nietolerancję i prześladowania, większość obrzędów i rytuałów przedchrześcijańskiej Europy nie dotrwało do czasów współczesnych.

Dlatego Grotowski podróżował poza Europę, by badać te tradycje w miejscach, gdzie nadal były żywe. Wielokrotnie zapraszał przedstawicieli starych tradycji teatralno-tanecznych-rytualnych do współpracy w swoich ośrodkach.

Kiedy w Europie, na początku XX wieku pojawił się nurt zmierzający do wskrzeszenia tradycji świeckiego, wyzwolonego tańca i duchowych poszukiwań w obrębie tańca i innych form sztuki, nie istniała żywa tradycja takiego tańca, do której można by nawiązać.

Isadora Duncan i Ruth St Denis wskrzeszały tradycje tańca rozumianego nie tylko jako rozrywka na scenie, sztuka, czy towarzyskie spotkanie ale także jako duchowe, uzdrawiające i wyzwalające doświadczenie. Zaczynały swoje poszukiwania od zera, czerpiąc inspiracje z tego co im się udało znaleźć. Isadora Duncan inspirowała się tańcem Starożytnej Grecji (Wiszniewski, 2013). Ruth St Denis czerpała z motywów egipskich i hinduskich, czy japońskich (Wiszniewski, 2013).

Stara tradycja terapii i uzdrawiania tańcem i innymi formami sztuki w Europie nie dotrwała do naszych czasów. Poszukiwano inspiracji i odpowiedniego języka i metodologii aby ją przywrócić.

Jerzy Grotowski w późniejszych okresach swojej pracy zaczął poszukiwać źródeł i technik przemiany prowadzących do uniwersalnych i transformujących doświadczeń, które wykraczały poza powszechnie przyjętą koncepcję teatru.

Pionierskie i głębokie odkrycia Grotowskiego, który czerpał inspiracje i techniki z wielu kultur i tradycji: słowiańskich Świętych Głupców,

Chasydów, Baullów, czy haitańskiego Wudu, były dla wielu terapeutów cennym źródłem trudno dostępnych w tamtym czasie informacji i doświadczeń. Jego odkrycia i doświadczenia inspirowały nie tylko wielu przedstawicieli teatru ale także rozwijających się dynamicznie w latach 60. i 70. różnych form terapii sztuką.

Ziarno zasiane przed Grotowskiego do połowy lat 70-tych zaczęło później, w latach 80-tych, wyrastać jako różne metody terapii (Johnson, 2000, s. 235).

W pracy Jerzego Grotowskiego można wyróżnić pięć najważniejszych okresów:

- Teatr Produkcji 1957-69,
- Teatr Partycypacji (Parateatr) 1969-78,
- Teatr Źródeł 1976-82,
- Obiektywna Drama 1983-86,
- Sztuka jako Wehikuł 1986-99.

W okresie Teatru Produkcji był zainteresowany dialogiem z widzem, inspirowanym filozofią Bubera. Dzięki głębokiemu treningowi, aktorzy osiągnęli wysoki, pod względem poziomu ich pracy z ciałem i zdolności wokalnych, poziom umiejętności przez, który miała się przejawiać „przezroczystość duszy”. Charyzmatyczny wpływ tak przygotowanych aktorów i całego zespołu był doświadczeniem wielu, którzy byli świadkami tych przedstawień. Podobne do ćwiczeń plastycznych aktorów Grotowskiego elementy pracy z improwizacją ruchu, z ciałem i rytuałem można znaleźć później wśród wielu technik stosowanych przez szkoły tańca terapeutycznego.

W okresie Parateatru możemy mówić o podobieństwie pracy Grotowskiego do amerykańskich grup spotkaniowych, a zatem pewnej formy terapii, z okresu kontrkultury. Wtedy Grotowski otworzył swoją pracę dla wszystkich, którzy byli tym zainteresowani. Prawdopodobnie był zainspirowany amerykańskimi doświadczeniami grup spotkani-

wych i kontrkultury. Według Grotowskiego, ten eksperyment się nie powiódł. Uczestnicy oczekiwali dobrych doświadczeń i rezultatów, a nie chcieli się poddać dyscyplinie pracy i wytrwałości aby do nich dojść.

W okresie Teatru Źródeł, Grotowski poszukiwał kontaktu z ludźmi, których ciała ucieleśniały wiedzę na temat performance. Służyli oni jako nauczyciele i przykłady tej sztuki. Praca ta została jeszcze bardziej rozwinięta w fazie Obiektywnego Dramatu.

Poszukiwano archetypowych, esencjonalnych wzorców ruchów, gestów, pieśni, głębo- kich, starożytnych, ponad kulturowych prawd.

Poszukiwania „początku” przez Grotow- skiego przypominają zadania medytacji Zen: nie być w przeszłości, nie być w przyszłości, nie być nieobecny. Bycie na początku to bycie teraz (Kosiński, 2009, s. 284).

Założenie sztuki początku, że dopiero wyzbywszy się wszystkiego co się pozornie wie, można dzięki temu coś zrobić naprawdę (Kosiński, 2009, s. 285) przypomina filozofię Zen. Założenia Grotowskiego w trakcie poszukiwania „sztuki początku” uderzająco przypominają znaną wypowiedź Mistrza Zen Shunryu Suzuki (Suzuki, 1970): *Umysł Zen to umysł początkującego. W umyśle początkującego jest wiele możliwości, więcej niż w umyśle „eksperta”-osoby, której się wydaje, że już wie.*

Dobra znajomość filozofii Wschodu i umie- jętność korzystania z niej w swoich poszu- kiwaniach miała mocne podstawy. Pierwsze zainteresowania filozofią Jogi i lektury poja- wiły się u Grotowskiego wcześniej, jeszcze jak był chłopcem. Jego matka interesowała się filozofią jogi jeszcze przed wojną i pod- suwała mu różne lektury, a co najważniejsze praktykowała wiele z tych zasad w swoim życiu. Grotowski uczył się pewnych zasad

już w domu. Potem miał swojego prywatne- go nauczyciela filozofii Wschodu, którym był ksiądz, jezuita Franciszek Tokarz, znawca sanskrytu, filozofii hinduskiej i chińskiej, który od 1962 roku był docentem na KUL-u. Uczył Grotowskiego sanskrytu i filozofii Wschodu. Przekonanie, że pewne zasady jogi moż- na pogodzić z zasadami chrześcijaństwa przekazała mu najpierw matka, a potem jego pierwszy nauczyciel filozofii Wschodu, ksiądz jezuita (Kosiński, 2009, s. 45). Wiedza Grotowskiego na temat filozofii Wschodu była tak obszerna, że w latach 1957 i 58, w Sali Teatru 38 w Krakowie prowadził, organizowa- ny przez klub studencki Pod Jaszczurami, cykl wykładów dla studentów pt. „O podstawach filozofii hinduskiej” i „Filozoficzna myśl orien- talna” (Kosiński, 2009, s. 57).

Zanim słynne „tu i teraz” i medytacja stała się modna na Zachodzie i w Polsce, na długo przedtem zanim popularna stała się praktyka jogi i czy trening uważności, o kilkadziesiąt lat wcześniej, Grotowski intensywnie i głęboko pracował z podobnymi ideami i ćwiczeniami.

Doświadczenie tych prawd i praktyk wzbu- dzało to co było najgłębsze i bardzo osobiste w uczestnikach (Schechner, 1997, s. 492).

Chodziło o to, żeby ponownie obudzić sta- rożytną formę sztuki gdzie rytuał i twórczość artystyczna przenikały się. Gdzie poezja była śpiewem, śpiew inkantacją, ruch był tańcem. (Schechner, 1997, s. 492). Przechodzenie od śpiewu do tańca, do ruchu itd. zostało później przyjęte w amerykańskim nurcie terapii eks- presyjnych.

W ostatnim etapie Sztuka jako Wehikuł, Grotowski interesował się tym jak poprzez sztukę można osiągnąć wyższy stan świa- domości, wznosić się niczym *po drabinie Jakuba*. (Schechner, 1997, s. 483).

Mimo, że teatr bardzo różni się od psychote-

rapii, pod wieloma względami bardzo ją przypomina. Według mnie najbardziej istotnym podobieństwem między teatrem a terapią jest podstawowe znaczenie relacji. Zgodnie z koncepcją „teatru ubogiego”, po wyeliminowaniu z teatru wszystkiego co zbędne, pozostają jego najistotniejsze elementy: aktor i widz. Teatr powstaje poprzez to co dzieje się pomiędzy widzem i aktorem (Suzuki, 2009, s. 22). Podobnie każda forma terapii zachodzi jako wynik spotkania pomiędzy terapeutą a klientem. A więc podstawą zarówno terapii jak i teatru jest relacja pomiędzy dwoma osobami i proces jaki między nimi zachodzi.

Grotowski odkrył wiele ważnych prawd i ćwiczeń, które pozwalały zgłębiać i wywierać wpływ na relacje widza i aktora, czy aktora z samym sobą. Wiele z jego odkryć można było wykorzystać w terapii, a zwłaszcza w terapiach wykorzystujących elementy teatralne, taniec, czy śpiew.

Owoce poszukiwania Grotowskiego i stworzona przez niego metodologia i koncepcje wyjaśniające doświadczenia aktora i performerów były źródłem inspiracji dla terapeutów dramą, tańcem, terapeutów ekspresyjnych, gdyż wywodziły się z obszaru wspólnego sztuce i terapii-pierwotnych rytuałów i doświadczeń wspólnych różnym kulturom.

Wiele ze stosowanych przez Grotowskiego metod, terminów jest uderzająco podobnych do tego co pojawiło się wśród przedstawicieli terapii ekspresyjnych w USA, w podobnym okresie czasu lub nieco później.

Nie będzie łatwo jednoznacznie stwierdzić w jakim stopniu przedstawiciele amerykańskich terapii ekspresyjnych inspirowali się pracą i odkryciami Grotowskiego, a w jakim stopniu sam Grotowski przejął pewne idee obecne w amerykańskiej kontrkulturze i rozwijał je we dalszych etapach swoich poszukiwań.

Najprawdopodobniej ta inspiracja była obustronna. Według Richarda Schechnera spotkanie z amerykańską kontrkulturą wywarło duży wpływ na Grotowskiego i dalsze etapy jego pracy.

Grotowski odbył podróż po Stanach Zjednoczonych autostopem, którą zakończył w Kalifornii. *Nowy Jork opuszczał błądy polski intelektualista, ubrany w czarny garnitur, oczy zasłonięte ciemnymi okularami nawet w pomieszczeniu, krótkie włosy, prawie ogolony na tyso, ogolone policzki, gładkie jak skóra niemowlęcia. Powrócił chudy mężczyzna w dżinsach, z torbą na ramieniu, rozwichrzoną brodą, oczy widoczne przez grube ale jasne szkła, włosy opadały mu na ramiona. Grotowski wydawał się równocześnie hippisem jak i chińskim mędrcem. ...wierzę, że spotkanie z amerykańską młodą kulturą miało istotne znaczenie* (Schechner, 1997, s. 486).

Kiedy brałem udział w konferencji amerykańskiego towarzystwa terapii ekspresyjnych IEATA, w 2007 roku w North Carolina, spotkałem tam Paulo Knilla, szwajcarskiego muzyka, który miał kontakt z teatrem Grotowskiego. Aktorzy tego teatru mieszkali potem w jego domu w Szwajcarii. Knill opowiadał, że to właśnie pod wpływem Grotowskiego zainspirował niektórych amerykańskich twórców terapii ekspresyjnych.

Knill współpracował z Lesley University w Cambridge, Massachusetts, od 1976 do 1995 roku. Był tam wykładowcą terapii ekspresyjnych. W Lesley University rozwinął się jeden z ważnych nurtów terapii ekspresyjnych, w którym działał jeden z czołowych teoretyków i praktyków tego nurtu Shaun Mc Niff.

Odkrycia Grotowskiego poważnie wpłynęły na sposób rozumienia terapii sztuką.

Po pierwsze, w tym okresie, bardzo nowatorskie było włączenie ciała i rytuału w wymiar

działań arteterapeutycznych, w sposób w jaki to robił Grotowski.

Po drugie, odkrywcze było łączenie różnych form twórczej ekspresji. Aktorzy Grotowskiego pracowali z ciałem, ruchem i głosem, płynnie przechodząc z jednej formy ekspresji do drugiej.

Po trzecie nowatorskie była włączenie do arteterapii pracy z ciałem, która była ważnym elementem pracy Grotowskiego.

Po czwarte, czymś nowym był pomysł aby uczyć się jak tworzyć rytuały terapeutyczne od przedstawicieli kultur etnicznych: Indian, szamanów, tancerzy, przedstawicieli pierwotnych tradycji.

W tradycjach etnicznych zachowały się pierwotne i sprawdzone przez wieki struktury uzdrawiających rytuałów wykorzystujących taniec, śpiew i rysunek itp.

W tym wypadku nie chodziło jednak o kopiowanie tych rytuałów ale zrozumienie ich zasad i wykorzystywanie uniwersalnych elementów, które tam występują do wywoływania transformacyjnych doświadczeń z pomocą różnych form twórczej ekspresji ale na innym, współczesnym gruncie. Grotowski rozwijał takie poszukiwania w okresie Teatru Źródeł, czy Sztuki jako Wehikuł. Według Knilla poszukiwania i odkrycia Grotowskiego zainspirowały podobne działania w rodzajem się nieco później nurcie terapii ekspresyjnych gdzie poszukiwano możliwości zastosowania podobnych elementów na gruncie terapii i rozwoju przez sztukę.

Definicja terapii ekspresyjnych określa cele pracy odmiennie od tego w jaki sposób robił to Grotowski:

Sztuki (terapię) Ekspresyjne łączą sztuki wizualne, ruch, dramę, muzykę, pisanie i inne procesy twórcze, by wspierać głębo-ki rozwój osobisty i rozwój społeczności.

Zmierzają do rozwijania podejścia multimodalnego w obrębie psychologii, rozwoju organizacji, społeczności, sztuki i edukacji. Poprzez zintegrowanie (odmiennych) procesów twórczych i pozwalanie by jeden przepływał w drugi, zdobywamy dostęp do naszych wewnętrznych zasobów, co pomaga nam w uzdrawianiu, osiągnięciu większej klarowności, iluminacji i twórczości.

Na podstawie definicji terapii ekspresyjnych umieszczonych na stronie Amerykańskiego Towarzystwa Terapii Ekspresyjnych www.ie-ata.org

Warto zauważyć, że ta definicja i koncepcja terapii ekspresyjnych zawiera wiele idei i praktyk podobnych do tych, z którymi wcześniej pracował Grotowski:

1. Wykorzystanie ruchu, dramy, muzyki by wspierać rozwój społeczności i osobisty.

Podobne działania ale inaczej definiowane odbywały się w okresie Teatru Spotkań,

2. Wykorzystanie podejścia intermodalnego, różnych procesów twórczych np. pracy z ciałem, głosem i ruchem jako procesu, który daje dostęp do wewnętrznych zasobów, pomaga w uzdrawianiu i osiągnięciu większej klarowności, iluminacji i twórczości.

Takie wykorzystanie działań ekspresyjnych przypomina z kolei prace Grotowskiego w okresie Sztuka jako Wehikuł.

3. Zainteresowanie rytuałami pierwotnych kultur jako inspiracja dla terapeutów ekspresyjnych. Nie jest wymienione w definicji ale jest praktykowane.

Grotowski prowadził takie poszukiwania w okresie Teatru Źródeł.

Czy jednak możemy z pewnością stwierdzić, że amerykańscy twórcy nurtu terapii ekspresyjnych inspirowali się pracą Grotowskiego, czy też zbieżności są wynikiem podobnych poszukiwań, które odbywały się pod wpły-

wem podobnych inspiracji kulturowych lat 60. i kontrkultury?

Kontrkultura promowała wartości powrotu do natury, poszukiwanie sposobów osobistej i społecznej transformacji przez działania artystyczne i paraartystyczne, inspirację kulturami etnicznymi i filozofią Wschodu. Z tych poszukiwań zrodziło się wiele nurtów społecznych i artystycznych.

David Read Johnson, psycholog i dramaterapeuta obszernie opisuje wpływ pracy Jerzego Grotowskiego na psychoterapię, a zwłaszcza dramaterapię w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii (Johnson, 2000, str. 230). Co zdecydowało o tym, że praca Grotowskiego mogła inspirować ówczesnych terapeutów?

Według Johnsona, Grotowski poprzez swoje artystyczne poszukiwania, oparte na głębokiej pracy z ciałem, zszedł poniżej języka, który podporządkowany jest rolom i maskom.

Mimo, że Grotowski nie nazwałby się psychoterapeutą, jego metody są porównywalne z metodami terapeutycznymi, a jego teatr z teatrem terapeutycznym (Johnson, 2000, str. 231).

W Polsce język poddawany był zabiegom cenzury i nie zawsze wyrażał prawdę ludzkiego doświadczenia. Stosowano wiele zabiegów językowych aby obejść cenzurę i przekazywać sobie „zakazane treści”. Grotowski osiągnął w tej sztuce bardzo wysoki poziom.

W Stanach Zjednoczonych język ludzi pochłoniętych gonitwą za sukcesem i uznaniem społecznym, był uwikłany w różne normy kulturowej komunikacji i stawał się pusty.

W obu kulturach ciało stawało się istotnym kluczem dotarcia do istoty rzeczy.

Praktyka polegała na odrzuceniu tego co jest sztuczne i zewnętrzne i w sposób mechaniczny ogranicza ekspresję ciała. Umożliwiała to doświadczenie zejścia poniżej powierzchni

zawładniętej przez język i sposób myślenia nie będący wyrazem prawdziwej tożsamości jednostki ale jej kulturowych i społecznych uwarunkowań i ograniczeń.

Dawało to możliwość bezpośredniego odkrywania odpowiedzi na pytanie: kim jestem?, niezależnie od definicji i przypisanych nam ról.

Praca Grotowskiego budziła świadomość. Uświadamiała strach przed spotkaniem z wolnością jaką jest nasze ciało.

Ciało stało się drogą odkrywania prawdziwego siebie, gdyż możliwość prawdziwej egzystencji znajduje się wyłącznie w ciele. Metody wykorzystywane do pogłębiania kontaktu aktora, czy tancerza z samym sobą można było wykorzystać do pogłębiania kontaktu ze sobą klienta psychoterapii.

W tym okresie w USA zaczęło się rozwijać wiele form terapii w których ciało i działania teatralne odgrywały istotną rolę. Można tu wymienić między innymi: Pierwotny Teatr Aleca Lubina rozwinięty na bazie terapii Pierwotnego Krzyku Arthura Janowa. Metoda Anny Halprin, (Wiszniewski, 2008) w swej dojrzałej formie wykorzystywała pracę z ciałem do tworzenia rytualnego teatru tańca, który był jednocześnie formą performance, zbiorowego rytuału i miał działanie terapeutyczne. Na podstawie wcześniejszych odkryć W. Reicha rozwijała się też Bioenergetyka Lowena wykorzystująca pracę z ciałem do uwalniania napięć i pracy ze strukturą charakteru.

Wielu terapeutów w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii chciało wykorzystać pracę Grotowskiego w psychoterapii. Jednak sposób pracy z aktorem w odizolowanym laboratorium teatralnym, całkowicie różni się od sposobu pracy z pacjentami szpitala, czy klientami psychoterapii.

W latach 67-78, twórcy dramaterapii inspiro-

wali się idea „teatru ubogiego”.

Praca Moreno, twórcy psychodramy była postrzegana jako zbyt przywiązana do koncepcji roli i nadmiernie skupiona na tłumaczeniu teatru na język terapii analitycznej. Praca Grotowskiego uświadomiła terapeutyczne korzyści płynące z samego działania. Jego odkrycia uświadomiły istotne możliwości i korzyści terapeutyczne i rozwojowe rodzące się z improwizacji opartej na impulsach płynących z ciała. Twórcze działanie samo w sobie, może stać się ścieżką osobistych poszukiwań. (Johnson, 2000, s. 234). To spowodowało skupienie się na terapeutycznych korzyściach tworzenia spektaklu czy improwizowanej gry.

Viola Spolin, przedstawicielka tego nurtu i autorka *Improvisation for The Theatre*, (Spolin, 1999), spopularyzowała metody improwizacyjne jako ważne dla rozwoju osobistego i rozwoju umiejętności interpersonalnych. Jednak istniała istotna różnica między pracą Spolin a Grotowskiego. Jej prace były zorientowane na przyjemność i rozrywkę, a nie na budowanie głębi. Z kolei Grotowski przypominał o konieczności struktury, ograniczeń, skupienia i dyscypliny. Uważał, że Amerykanie nie potrafią się skupić. Być może te różnice wynikały z różnic kulturowych. Dla przeciętnego Amerykanina ciało jest źródłem przyjemności i radości, a nie uświęcenia. Koncepcja uświęcenia ciała poprzez praktykę aktora była typowa dla Grotowskiego i wywodziła się ze specyfiki polskiej kultury². Była trudna do przyjęcia w masowym nurcie kultury amerykańskiej.

Według D. Kosińskiego praca Grotowskiego

wyrastała z tradycji polskiego „Teatru Przemiany”, który czerpał z dzieł Mickiewicza, Słowackiego, którego tradycję rozwijał Wyspiański, Osterwa a kontynuował Grotowski (Kosiński 2009, s. 64).

„Teatr Przemiany” wykorzystywał sztukę teatralną do stworzenia przestrzeni poznania, transformacji, pracy nad sobą i przemiany świata. Aktorstwo było postrzegane jako praktyka cielesno duchowa, która poprzez bezpośrednie doświadczenie może wieść do aktu samopoznania równoznacznego z objawieniem. Teatr nie był tylko miejscem tworzenia sztuk ale przestrzenią, środowiskiem, wspólnotą, zbiorem metod i praktyk służących wszechstronnemu rozwojowi. Scenariusze teatralne służyły tworzeniu rytuałów dotyczących najgłębszych pokładów podświadomości zbiorowej, będąc zarazem scenariuszami inicjacji przez którą przechodzi bohater. Grotowski stworzył własną mistrzowską wersję i interpretację takiego teatru.

Tak rozumiany teatr ma dużo wspólnego z szeroko rozumianymi działaniami terapeutycznymi, rozwojowymi a nawet ścieżkami duchowego rozwoju.

Według Johnsona (Johnson, 2000), Transformacje Rozwojowe były przeniesieniem na grunt dramy założeń Teatru Ubogiego. Badano punkt graniczny, w którym teatr przechodzi w taniec. Powstało coś co można określić jako dramaterapię wykorzystującą ruch fizyczny i improwizację. *Byliśmy zafascynowani momentem granicznym w, którym taniec przechodzi w dramę. Uważam, że Grotowski poświecił większą część swojego*

² W serii wykładów prof. D. Kosińskiego, wygłoszonych w Ośrodku Grotowskiego we Wrocławiu, omówione zostały nurty inspirujące powstanie pracy Grotowskiego. Między innymi dzieła polskich romantyków: Mickiewicza, Słowackiego itd. W polskim romantyzmie, idea ofiary dla dobra ogółu, uświęcania przez znoszenie bólu i cierpienia była istotnym wątkiem. Wątek ten, tak obecny w kulturze polskiej, wydaje się obcy w kulturze amerykańskiej.

życia punktom granicznym i przekraczaniu granic (Johnson, 2000, s. 236).

Transformacje Rozwojowe powstały w Institute for Arts in Psychotherapy. Opierały się na trzech podstawowych zasadach mających związek z pracą Teatru Ubogiego

Zasada 1: Spotkanie

Terapia skupia się wokół szczerego spotkania między klientem a terapeutą.

Nie używa się lalek, masek i innych pomocy. Chodzi o czyste spotkanie. Badanie swojego bycia samotnym obok drugiego człowieka. Poszukiwanie autentycznego spotkania.

Zasada 2: Ucieleśnienie

Ciało jest źródłem myśli i uczuć, fizyczności i energii. Odczuwa ból, radość itd. Zadanie by „działać z ciała”, odsłania prawdziwy stan klienta. Jakim jestem człowiekiem? Chodzi o badanie doświadczenia ciała, a nie odtworzenie społecznej gry i narzuconych ról. Efektem tego etapu może być doświadczenie akceptacji swojego spotkania z innym. Bez potrzeby przymuszania swojej wolności.

Zasada 3: Przestrzeń gry

Tworzona jest umowa między klientem i terapeutą, że to co powstaje w terapii jest udawane, jest formą improwizacji w, której klient może odegrać sceny powstałe z jego myśli i odczuć w tym momencie. Celem jest otwarcie się na nie. Elementy niemożliwe do odgrywania zagradzają drogę do wewnętrznego źródła. Stopniowy proces usuwania blokad, który przypomina *Via negativa* Grotowskiego (Johnson, 2000, s. 230). Różnica między tym podejściem a pracą Grotowskiego polegała na tym, że nie zawsze chodziło o całkowite wykluczenie zwykłej improwizacji jako płytkiej. W tym podejściu proces nie jest reżyserowany tylko odbywa się spontanicznie.

Innym przykładem inspiracji pracą Grotowskiego w terapii jest Teatr Rytualny Stephen

Mitchel z Roehampton Institute.

Teatr Rytualny był formą pracy z grupą pacjentów metodami Grotowskiego i Brooka. Celem było uwolnienie stłumionych emocji w celu prawdziwego spotkania innych osób oraz kontaktu z naturą.

W praktyce wykorzystywano wiele elementów działań Grotowskiego: wielogodzinne milczenie, ceremonie i rytuały tworzone przez samych uczestników, ćwiczenia plastyczne, improwizacja organiczna, tubylcze ceremonie. Jednak działania te były ujęte w ramy terapeutyczne. Po grupowych działaniach odbywała się dyskusja prowadzona przez terapeutów. Wiele ćwiczeń było stosowanych do pracy z konkretnymi tematami:

1. Nocny spacer do wąwozu w ciemności.

Wzbudzenie uczucia pozbawienia kontroli, wywołanie uczucia pustki i izolacji.

2. Ceremonia Świec.

Przekazywanie świecy kolejno od osoby do osoby, która mówi o swoim doświadczeniu.

Wzbudzenie uczucia wspólnoty i dzielenia się doświadczeniami.

3. Rytuał ziemi.

Płody rolne jako narzędzie mocy, pokazywane i omawiane przez grupę.

4. Rytuał powietrza.

Przejście wąskim mostkiem nad strumieniem z zawiązanymi oczami – test wiary

5. Chodzenie po wodzie.

Wejście z zawiązanymi oczami do wody trzymając się liny – test zaufania. Możliwość głębszego spotkania z sobą i innymi. Doświadczenie i wyrażenie niebanalnej prawdy.

W kulturze angielskiej wyjazd do dalekich krajów, by czegoś doświadczyć, poznać siebie w trudach i potem wrócić do domu odmienionym i bardziej dojrzałym był częstą praktyką. Tego typu rytuały pomagały klientom do-

świadczyć sobie głębiej poprzez trudne próby „w pigułce”.

Jednak na tym wpływ Grotowskiego na praktyki psychoterapii, zwłaszcza sztukę wcale się nie kończy. Idee i praktyki podobne do stosowanych przez Grotowskiego można znaleźć nie tylko u przedstawicieli dramy, ale także wśród znanych przedstawicieli działań terapeutyczno rozwojowych poprzez taniec u Anny Halprin i Gabrielle Roth. Choć nie jest łatwo ustalić kiedy możemy mówić o inspiracji pracą Grotowskiego, a kiedy zbieżność jest

wynikiem tego, że obie metody powstawały w podobnych czasach, warto uświadomić sobie jak wiele jest tych podobieństw i zbieżności.

Poniższa tabela jest próbą przedstawienia podobieństw i analogii pomiędzy różnymi aspektami pracy Grotowskiego i wybitnych przedstawicieli tańca terapeutycznego Anny Halprin i Gabrielle Roth a podejściem terapii ekspresyjnych. Oczywiście są też bardzo istotne różnice.

Jerzy Grotowski	Anna Halprin/ Gabrielle Roth	Terapie Ekspresyjne
Tworzenie przedstawienia jako wynik procesu twórczych poszukiwań, eksperymentów. Otwarcie na improwizacje i przypadek.	Współtworzenie przedstawienia jako proces zbiorowej kreatywności. Otwarcie na improwizacje i przypadek. A. Halprin	Podkreślanie znaczenia kreatywności, spontaniczności, otwarcie na improwizacje.
Spotkanie z naturą jako ważny element treningu aktora i pracy z grupą.	Czerpanie inspiracji z natury, tworzenie w relacji z naturą. A. Halprin	Inspiracja naturą w twórczości.
Wykorzystywanie w pracy mitów, ucieleśnianie i transgresja mitów. Podejmowanie tematów trudnych i szokujących.	Podejmowanie tematów trudnych i szokujących. Przełamywanie tabu nietolerancji wobec chorych na AIDS, dyskryminacji czarnoskórych. A. Halprin	Zainteresowanie nieświadomością, Cieniem, Dialog z Symbolami. Mc Niff
Próba ucieleśniania mitu tu i teraz i jego reinterpretacji.	Poszukiwanie mitu, który wyraża dylematy życia współczesnego człowieka. A. Halprin	Zainteresowanie nieświadomością, dialog z postaciami sennymi i symbolami. Mc Niff
Zainteresowania odmiennymi stanami świadomości, Świadomym transem.	Taniec jako ścieżka świadomego transu, „wchodzenia w Zone” Strefę flow, optymalnego działania, „zone”. (Roth, 1997)	Badanie odmiennych stanów świadomości i inspiracje pierwotnymi praktykami uzdrawiania i ich rytuałami. Terapie ekspresyjne.

Zainteresowanie ciałem i treningiem ciała jako narzędziem kształtowania i przemiany aktora.	Ciało w tańcu staje się bramą do poznania siebie. „Ciało jest moją biblią. Ciało nie kłamie”. (Roth, 1997) „Mitologia ciała i dialogi z ciałem”. A. Halprin	Zainteresowanie ciałem, postrzeganie ciała jako źródła mądrości i kreatywności. Terapie ekspresyjne.
Zainteresowanie rytuałem, Korzystanie z pierwotnych rytuałów.	Tworzenie teatru tańca jako współczesnego rytuału. Poszukiwanie współczesnego rytuału. A. Halprin, G. Roth	Inspiracje pierwotnymi praktykami uzdrawiania i ich rytuałami. Terapie ekspresyjne.
Parateatr szukanie sposobów na przemianę widza poprzez udział w zbiorowych działaniach twórczych.	Tworzenie zbiorowych teatrów, performance. Oddziaływanie na widza w celu jego przemiany i przemiany uczestników performance. A. Halprin	Wykorzystanie sztuki do tworzenia społecznej zmiany, poprzez oddziaływanie na widza indywidualnie i zbiorowo.
Precyzja i dyscyplina Potrzebna aby trening doprowadził do głębokiej przemiany.	Precyzja i dyscyplina W praktyce metody tańca jako warunek transformacji. G. Roth	Zamiennikiem „precyzji i dyscypliny” jest szacunek do klienta i inspiracja zasadami psychologii humanistycznej i zasad pracy arteterapeutycznej.
Sztuka jako wehikuł podnoszenia świadomości.	Taniec jako narzędzie, droga rozwoju świadomości, terapii, uzdrowienia.	Sztuka jako narzędzie, droga rozwoju świadomości i terapii.

Jest to jedynie wstępne przedstawienie zagadnienia, które zasługuje na dokładniejsze zbadanie. Podobieństwa są uderzające. Są też istotne różnice, najważniejsza to taka, że Grotowski wymagał długiej i intensywnej pracy, co było możliwe jedynie w przypadku wybranych i zdeterminowanych osób. Natomiast warsztaty tańca terapeutycznego, Anny Halprin, czy Gabrielle Roth są otwarte dla wszystkich i nie wymagają aż takiego zaangażowania. Grotowski w swojej pracy nawiązywał do teatru i duchowych poszukiwań i nie umieścił by się w nurcie terapii. Praca Anny Halprin, czy Gabrielle Roth może być łatwiej włączona do nurtu terapii i określana jako taka.

Korzystając z tego, że wieku 92 lat, Anna Halprin nadal żyje, pracuje i naucza, zadałem jej drogą mailową pytanie, czy знаła twórczość Grotowskiego?

Pozwolę sobie przytoczyć fragmenty jej wypowiedzi:

Tak rzeczywiście miałam bliską relację z Grotowskim chociaż dzieliły nas mile. Prezentowałam w Finlandii Apartament nr.6 i potem miałam jechać do Polski aby wziąć udział w programie telewizyjnym. Mieliśmy umówione spotkanie ale samolot został odwołany. Kiedy w końcu przylecieliśmy do Polski, było już zbyt późno, żeby się spotkać i wymienić się poglądami na temat teatru i sztuki. To było w 1965 roku. W tym samym okresie, obo-

je wprowadzaliśmy bardzo radykalne pojęcie do teatru. Żadne z nas nie wpływało na drugie. Raczej (nasza twórczość) była wyrazem ducha tych czasów...

Szkoda, że nigdy nie spotkaliśmy się formalnie. Ponieważ byłam bardzo zainteresowana jego podejściem do teatru...Był z pewnością ważnym innowatorem pod wieloma względami ale umarł zbyt młodo żeby mógł rozwinąć to co odkrył. Taka jest moja opinia.

Według Anny Halprin zbieżności między jej pracą a Grotowskiego są wynikiem tego, że byli pod wpływem podobnego ducha czasu, a nie bezpośrednich zapożyczeń z żadnej ze stron.

Podobne pytanie chciałbym zadać innej przedstawicielce wybitnej szkoły tańca terapeutycznego Gabrielle Roth, twórczyni znanej i popularnej szkoły 5 Rytmów®.

Niestety już nie żyje i osobiście nie odpowie na to pytanie. Wiem, że znała prace Grotowskiego, ponieważ, gdy spotkałem ją na warsztatach Heartbeat w 2002 albo 2003 roku w Hamburgu w Niemczech, wspominała mi o tym, że w pracy Grotowskiego można znaleźć wiele interesujących rzeczy.

Kiedy zacząłem bliżej poznawać pracę Grotowskiego odkryłem wiele elementów zaskakująco podobnych do tego co praktykowane jest w szkole 5 Rytmów.

Przede wszystkim sam styl ruchu prezentowany przez aktorów Grotowskiego wykonujących ćwiczenia plastyczne (na filmie z 1972)³ przypomina styl poruszania się tancerzy 5 Rytmów. Metody, która zaczęła być popularna i zyskała sławę po powstaniu tego filmu. Podobieństwa te przedstawię w poniższej tabeli:

Praca J. Grotowskiego	5 Rytmów Gabrielle Roth
Rozgrzewka/na filmie/ Polega na poruszaniu częściami ciała od góry do dołu po kolei, w sposób improwizowany. Styl ruchu jest transowy, organicznie wypływający z impulsów ciała, rozluźniony, oparty na improwizacji, kreatywny. Głowa jest „puszczona”, porusza się wraz z ciałem, elementy ruchu spokojnego i płynnego przechodzą w elementy ruchu bardziej dynamicznego. Są też zatrzymania. Przemiana możliwa jest dzięki wytrwałej pracy, praktyce ćwiczeń, w której potrzebna jest precyzja i dyscyplina.	Rozgrzewka prezentowana na filmach 5 Rytmów polega na poruszaniu częściami ciała od góry do dołu w sposób improwizowany przy muzyce. Styl ruchu jest transowy, wypływający z impulsów ciała. Ciało rozluźnione. Ruch oparty na improwizacji, kreatywny. Głowa jest „puszczona”, porusza się wraz z ciałem. Elementy ruchu spokojnego i płynnego przechodzą w elementy ruchu bardziej dynamicznego, dodatkowo jest jeszcze kilka rytmów ruchu tworząc 5 Rytmów. Są zatrzymania i Zwolenia - rytm stillness. W praktyce tańca 5 Rytmów potrzebna jest precyzja i dyscyplina aby poprzez praktykę tańca otworzyć się na życie, uzyskać wolność wewnętrzną, świadomość itd.
Grotowski organizował dla swoich aktorów i uczestników swoich działań długotrwałe treningi aby doprowadzić ich do wewnętrznej przemiany.	W szkole 5 Rytmów organizuje się długotrwałe warsztaty trwające np. tydzień lub miesiąc aby doprowadzić do wewnętrznej transformacji przez taniec.

³ Training at Grotowski's Teatr-Laboratorium in Wrocław, Plastic and Physical Training 1972, Odin Teatret Film&CTLS Film Archives.

W procesie improwizacji ważna jest dbałość o szczegóły i precyzja aby proces był głęboki.	W tańcu 5 Rytmów ważne jest precyzyjne wykonywanie szczegółów każdego rytmu aby to prowadziło do głębokiej przemiany.
Aby doprowadzić do przemiany aktora i widza stosuje się rytuały taneczno teatralne.	W trakcie warsztatów wykorzystuje się różne rytuały taneczno teatralne jako narzędzie przemiany.
Wejście w odmienny stan świadomości i integracja ciała i umysłu jest wynikiem ciężkiej i głębokiej pracy nad wykonywaniem ćwiczeń. Praca Grotowskiego opierała się na założeniu, że: <i>Każda osoba, jeżeli bierze udział w odpowiednim treningu, może doświadczyć tożsamości z atmanem, czy Brahmanem. Kiedy bierze udział w treningu, jest dotknięta, odnaleziona, wyzwolona, doświadczona (jakie słowo jest właściwe, żadne nie jest właściwe), wszystkie granice pomiędzy jednostką a tym co ostateczne znikają</i> (Schechner, 1997, s. 467).	Doświadczenie istoty tańca, stanie się tańcem, „zniknięcie tancerza i stanie się tańcem”, jest możliwe w wyniku długotrwałego tańca i precyzyjnej pracy z metodą.
Ryszard Cieślak ucząc ćwiczeń plastycznych wspomina o wyrażaniu w ruchu rytmów ciała ⁴ .	W metodzie 5 Rytmów mówi się o „pięciu rytmach” ruchu i ciała. Ludzka istota jest... rytmami. (Roth, 1997)
Ciało jest postrzegane jako ważny element transformacji, do której dochodzi się poprzez precyzyjne wykonywanie ćwiczeń.	Powrót do ciała i odzyskanie kontaktu z mądrością ciała jest postrzegane jako ważny element powrotu do siebie i odkrywania prawdziwego siebie, do czego prowadzić ma praktyka 5 Rytmów.
To co przeszkadza w wyrażaniu prawdziwej sztuki usuwa się drogą eliminacji via negativa.	To co przeszkadza w przepływie energii i byciu w stanie flow itd. usuwa się poprzez systematyczną i wytrwałą praktykę 5 Rytmów i pracę nad eliminowaniem tego co blokuje ruch.
Prowadzący często wychodzi z pozycji mistrza, eksperta, kogoś kto posiada szczególną wyjątkową wiedzę z zakresu performatyki, techniki aktorskiej itd.	Prowadzący często wychodzi z pozycji biegłego, eksperta wtajemniczonego w szczególną i wyjątkową metodę rozwoju przez taniec- „szamana tańca”.

Jedenaście istotnych elementów praktyki ruchu 5 Rytmów wyraźnie przypomina elementy wykorzystywane w pracy z ciałem aktora w metodzie Grotowskiego. Zaskakujące

i dające do myślenia jest istnienie wielu dokładnych i ścisłych podobieństw pomiędzy jedną metodą a drugą. Czy jest możliwe, żeby był to czysty przypadek?

⁴ Training at Grotowski's Teatr-Laboratorium in Wrocław, Plastic and Physical Training 1972, Odin Teatret Film&CTLs Film Archives.

Powyższe porównanie obu metod opieram na filmie Cieślaka przedstawiającym pracę aktora metodą Grotowskiego⁵. Film został wydany w 1972 roku.

Metoda 5 Rytmów została zarejestrowana jako nazwa metody i objęta prawem autorskim w 1976 roku, a więc cztery lata po ukazaniu się filmu Cieślaka. Wiadomo też, że Cieślak nauczał swojej metody w Nowym Jorku, w szkole aktorskiej. Czy są to tylko przypadkowe zbieżności wynikające jedynie z ducha czasu? Czy odkrycia Grotowskiego i praca jego aktorów, a zwłaszcza to czego uczył Cieślak w USA, stało się jedną z inspiracji wykorzystanych w tworzeniu 5 Rytmów?⁶ Z drugiej strony przeczą tym przypuszczeniom filmy zamieszczone na Youtube, na których Gabrielle Roth przekonująco opowiada jak sama, przez wiele lat, w pracy z uczestnikami swoich zajęć, dochodziła do idei 5 Rytmów, odkrywając kolejne rytmy, stopniowo, na skutek obserwacji ruchu. Gabrielle Roth nie wspomina także o inspiracji pracą Grotowskiego w swoich książkach.

Nie można zaprzeczyć, że jedenaście różnych zbieżności i podobieństw między obydwojema metodami może być dziełem przypadku, wynikiem rozwijania się w podobnym okresie, ducha epoki itd. Ale czy jest prawdopodobne?

Aby zbadać jak dokładnie rozwijały się obie metody trzeba byłoby przeanalizować rozwój ruchu i ewolucje techniki w obu szkołach. Potrzebni byłiby eksperci od analizy ruchu,

którzy mieliby dostęp do materiałów źródłowych i mogliby dokładnie zbadać i porównać w czasie jak rozwijały się obie metody pracy z ciałem i ruchem? Kiedy i jakie zmiany wprowadzano w danej metodzie? Czy dokonywanie tych zmian odpowiada okresom możliwego kontaktu i wymiany informacji, np. pobytowi Cieślaka w USA? Pewne jest natomiast, że metoda Grotowskiego powstała, rozwinęła się i zyskała rozgłos wcześniej. W związku z tym można przyjąć, że wiele technik ruchu, podejście do pracy z ciałem, takie samo albo bardzo podobne, do tego, które jest wykorzystywane w 5 Rytmach, zostało wcześniej odkryte i rozwinięte w pracy Jerzy Grotowskiego i jego aktorów. Zatem Grotowskiego i jego zespół, w pierwszej kolejności, należy uważać za odkrywców i twórców tych metod i podejść do pracy z ciałem i ruchem. (Chodzi tu o podejście i techniki ruchowe i pracy z ciałem stosowane przez Grotowskiego. W warstwie filozoficznej i terminologicznej, stawianych celach praktyki i wpływie na uczestników, 5 Rytmów znacznie różni się od pracy Grotowskiego, chociaż istnieją też znaczące podobieństwa).

Jak widać podobieństwa i analogię pomiędzy pracą Jerzego Grotowskiego a różnymi szkołami terapii dramą takimi jak Transformacje Rozwojowe z Institute for Arts in Psychotherapy, Teatr Rytualny z Roehampton, czy pracą wybitnych przedstawicielk tańca terapeutycznego Anny Halprin i Gabrielle Roth są oczywiste i uderzające. Z drugiej strony Grotowski sam też mógł się

⁵ Odin Theater Film Archives, Training at Grotowski Teatr Laboratorium.

⁶ W praktyce 5 Rytmów można też znaleźć też podobieństwa do wielu innych wcześniejszych praktyk-praktyki Osho-„konceptja oczyszczającego katharsis i znikania tancerza w tańcu, czy w warstwie filozoficznej elementów metody Gurdziejewa stosowanych w wywodzącej się z Sufizmu szkole Arrica-praca nad integracją i rozwojem osobowości poprzez koncepcje archetypów związanych z żywiołami”, czy też tańcami amerykańskich Indian-„wykorzystanie rytmu i rytuału” itd. W tym okresie kiedy powstały metody tańca i pracy z ciałem, szukano inspiracji w wielu praktykach duchowych, tanecznych i cielesnych. Podobne poszukiwania i odkrycia, tyle że dużo wcześniejsze, miał za sobą Grotowski.

inspirować różnymi nurtami działań twórczych i społecznych lat 60. co wpłynęło na zmianę jego sposobu pracy po powrocie z USA.

Jasne jest, że ze względu na tak oczywiste i uderzające podobieństwa do znanych nurtów dramy i tańca terapeutycznego oraz terapii ekspresyjnych, a nawet rozwinięcie i stosowanie podobnych praktyk o dwadzieścia, czasami trzydzieści lat wcześniej, można z pewnością nazwać Grotowskiego polskim pionierem terapii ekspresyjnych.

Warto poruszyć temat ostatniej fazy twórczych poszukiwań Grotowskiego nazywanej Sztuka Jako Wehikuł. Gdzie miała podróż takim wehikułem prowadzić?

Według samego Grotowskiego:

Sztuka jako wehikuł jest jak winda bardzo pierwotna, która jest czymś na kształt kosza podciągniętego liną, z pomocą której działający podnoszą się ku energii bardziej subtelnej, by wraz z nią zejść ku naszemu ciału instynktownemu... Nie chodzi bowiem o to, aby po prostu zmienić poziom, ale aby podnosić grube do subtelnego i aby sprowadzić subtelne ku rzeczywistości bardziej potocznej, związanej z „gęstością” ciała. To tak jakbyśmy próbowali wejść w higher connection... Można to porównać wszystko z Drabiną Jakubową (Grotowski, 1992, s. 36-37).

Cel pracy Grotowskiego w tym okresie można określić jako praca nad stworzeniem *człowieka poznania* (Kosiński, 2009, s. 327).

Praca z pieśniami była połączona z pracą z pozycjami i ruchem tanecznym. Wykorzystywano między innymi kroki haitańskiego tańca Węża-Janwalu. Nie chodziło o tworzenie jakiejś opowieści dla widza, ale umożliwienie performerom doznania skutków ich działań-akcji. Stworzona w ten sposób struktura działań włączała pozycje, kroki taneczne, pieśni, tworząc pewien szczególny

rytuał. Dzięki wykonywaniu tych działań performerzy doznawali pewnego szczególnego stanu, który był podróżą po „linii pionowej”, w głąb siebie, w stan w którym wiedza zdobywana jest przez czynienie (Kosiński, 2009, s. 336). Tego typu działania podobne są do misterium w tym, że poprzez działanie i wynikające z niego doświadczenie sacrum miały doprowadzić do przemiany człowieka i miały charakter inicjacyjny (Kosiński, 2009, s. 337). Można więc powiedzieć, że Grotowski prowadził badania nad wywodzącym się ze sztuki, świeckim sposobem wywoływania i doświadczania stanów duchowych i związanej z nimi przemiany. Sposobem nie związanym z żadną religijną symboliką.

Doświadczenia Grotowskiego z ostatniego okresu jego pracy można uznać za pionierskie w stosunku do wielu odkryć psychologii transpersonalnej i współczesnych, poszukiwań duchowych. Ten nurt można nazwać transpersonalnym nurtem w arteterapii i terapii tańcem. Wielu Mistrzów tańca terapeutycznego i terapii ekspresyjnych w swojej pracy opierało się na duchowych inspiracjach i wspominało o duchowych doświadczeniach wynikających z głębokiego doświadczenia tańca, czy innych form sztuki. Jako przykład można wymienić duchowe inspiracje i doświadczenia duchowości poprzez działania twórcze w pracy Isadory Duncan (Wiszniewski, 2013), Ruth St Denis (Wiszniewski, 2013), Anny Halprin (Halprin, 2002), Natalii Rogers (Rogers, 1993), czy Gabrielle Roth (Roth 1997). Pod tym względem Grotowski też był pionierem gdyż nie tylko sam miał takie doświadczenia, ale potrafił doprowadzić w ich pobliże wielu ludzi, którzy z nim pracowali.

W okresie Sztuki jako Wehikuł stworzył metodologię, wywodzącą się z pracy teatralnej, doświadczeń tanecznych, pracy z pieśnią,

która pozwalała wielu ludziom dotykać doświadczenia sacrum i wewnętrznej przemiany z tym związanej.

Na zakończenie warto ponownie wymienić najważniejsze wspólne elementy, które występowały w pracy Grotowskiego i wybitnych przedstawicieli terapii ekspresyjnych.

Są to:

1. Przekonanie, że ekspresja twórcza w różnych formach, np. poprzez działania aktorskie, taniec, śpiew, malowanie itd. może prowadzić do integracji ciała i umysłu, działać terapeutycznie, powodować uzdrowienie, stymulować kreatywność i wspierać rozwój.

2. Zwrócenie się ku naturze i kontaktowi z naturą jako ku ważnemu wsparciu procesu wewnętrznej przemiany i rozwijania mądrości.

3. Rozwijanie świadomości ciała i doświadczenia integracji ciała i umysłu poprzez różnie rozumiane techniki pracy z ciałem, organiczności, dialogu z ciałem i rozwijania świadomości ciała.

4. Działanie intermodalne-przechodzenie z jednej formy twórczej ekspresji do drugiej, np. od tańca, do pieśni, od pieśni do rytuału lub pracy z ciałem.

5. Prowadzenie rytuałów i ceremonii terapeutycznych lub parateatralnych wykonywanych na sposób współczesny, świecki, bez tradycyjnej symboliki religijnej, czy szamańskiej.

6. Przekonanie o możliwości odkrycia prawdziwego siebie i zrzucenia nieprawdziwych masek poprzez doświadczenie twórczej ekspresji i pracy z ciałem.

7. Niezależnie od tego czy ta wspólnota miała być grupą teatralną, czy terapeutyczną, relacja – relacją między aktorem a widzem, czy między terapeutą a klientem, wspólne było tworzenie wspólnoty, grupy wsparcia

i budowanie relacji w, których proces twórczego odkrywania może się odbywać.

Paradoksem jest, jakich jest wiele w naszej historii, jest to, że współcześnie, w Polsce, o wiele bardziej znane są różne amerykańskie techniki rozwoju osobistego i tańca, które, a wiele na to wskazuje, bardzo dużo zawdzięczają Grotowskiemu i jego odkryciom. Natomiast praca Grotowskiego, poza gronem specjalistów jest mało znana w Polsce, a o wiele bardziej znana i podziwiana na Zachodzie.

Streszczenie

Czy taniec, teatr i terapia spotykają się i mogą się uzupełniać? Jakie są podobieństwa i różnice pomiędzy terapią a teatrem? W jaki sposób rozwijała się metoda Grotowskiego i kto się nią zainspirował?

Artykuł przedstawia niezwykle dorobek i pracę Jerzego Grotowskiego w kontekście jego wpływu na rozwój terapii ekspresyjnych. Przedstawione są źródła inspiracji i etapy rozwoju metody Grotowskiego. W artykule ukazane są obszary wspólne działaniom teatralnym prowadzonym przez Grotowskiego i działaniom terapeutycznym i rozwojowym poprzez różne formy sztuki takie jak teatr czy taniec, które czerpały inspiracje z pracy i dorobku Grotowskiego.

Słowa kluczowe: Grotowski, taniec i teatr terapeutyczny, terapie ekspresyjne, terapia przez sztukę, rozwój osobisty

Summary

Can dance, theater and therapy meet and support each other? What are the similarities and differences between therapy and theater? How Jerzy Grotowski has been developing his method and who was inspired by his work?

The article presents work of Jerzy Grotowski in the context of his influence on development of expressive therapies. How the work of Grotowski has been developing? What was basic source of inspiration and influenced different stages of development of Grotowski work? Where and how theater actions of Grotowski influenced and inspired the development of therapeutic work of expressive therapies in the field of therapeutic dance and theater?

Keywords: Grotowski, dance and theater as therapy, expressive therapies, personal development

Dr Mateusz Wiszniewski, arteterapeuta,
Zen Coach
Akademia Terapii Ekspresyjnych, Akademia
Tańca Terapeutycznego
Email: stardance33@gmail.com

Bibliografia

1. Grotowski J. (1990) , Teksty z lat 1965-69. Wybór, wydanie 2 poprawione i uzupełnione, wybór i redakcja Janusz Degler i Zbigniew Osiński, Wrocław.
2. Grotowski J., (1992) Od zespołu teatralnego do sztuki jako wehikułu, „Notatnik Teatralny” 1992 nr 4 (zima).
3. Halprin A, (2002) Returning to Health with Dance, Movement and Imagery, Life Rhythm, Mendocino.
4. Johnson D., (2000) Wpływ Grotowskiego na psychoterapie w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii, Pamiętnik Teatralny, s. 235.
5. Kosiński D., (2009) Grotowski-Przewodnik, Wrocław.
6. Rogers N., (1993) The Creative Connection, Expressive Arts and Healing, Science and Behaviour Books.
7. Roth G. , (1997) Sweat Your Prayers, Newleaf, Dublin.
8. Schechner R., (1997) Exoduction, w: The Grotowski Sourcebook, Routledge New York.
9. Słowiak J., Cuesta C., (2007) Jerzy Grotowski, Routledge, New York, s. 5.
10. Spolin V. , (1999), Improvisation for The Theatre, Northwestern University Press, 3rd edition.
11. Suzuki S., (1970), Zen Mind, Beginners Mind, Wheatherhill.
12. Suzuki T., (2009), Czym jest teatr?, Instytut im Jerzego Grotowskiego, Wrocław 2009.
13. Wiszniewski M.,(2008): Terapeutyczny Teatr Tańca Anny Halprin, [W:] Karolak W., Arteterapia w medycynie i edukacji, Wydawnictwo WSHE, Łódź.
14. Wiszniewski M., (2013) Isadora Duncan, Rewolucja zaczyna się w ciele, Arteterapia, no 1/2013.
15. Wiszniewski M., (2013), Ruth St Denis, W poszukiwaniu Duchowego Tańca, Arteterapia, no 2/2013.
16. Wiszniewski M., (2014): Jerzy Grotowski-polski pionier terapii ekspresyjnych, Arteterapia, 1/2014.