

Queerstorie  
o ruchu  
i zdrowiu



POLSKI  
JĘZYK  
MIGOWY



dr  
Bartek  
Lis

# Ciało-

# opowiadanie

# Spis treści

## 5 Wstęp

## 18 Wybrane spostrzeżenia

20 Co się działo podczas warsztatów i w trakcie sesji

23 Dlaczego się zainteresowałaś?  
o nieprzezroczystości badacza-animatora

26 O tytule, co znaczy dla ciebie (jak odczytujesz)  
„Ciało – opowiadanie”?  
(połączenie werbalnego i niewerbalnego)

30 Różnorodne motywacje i sprawy  
do załatwienia (uczestniczki)

46 Ciało

52 Cechy projektu  
(co uczyniło go dla mnie atrakcyjnym?)

59 Dlaczego inni nie uczestniczą

65 Życie projektu (dzieje się pomiędzy)

69 Uwagi od osób prowadzących

## 75 Zakończenie: kultura i wytchnienie

82 Ciało – opowiadanie. O czym jest ten projekt?  
(wersja łatwa do czytania i rozumienia)

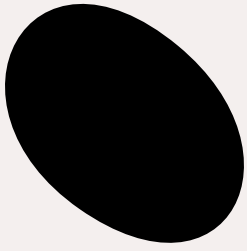




Ktoś tam z grupy  
– nie pamiętam  
dokładnie, kto to był  
– też wspomniał, że właśnie  
w sumie to ciało to jest  
jedyna rzecz, którą tak  
naprawdę mamy i to też  
może tak brzmieć oczywiście,  
ale tak tutaj to się bardziej  
odczuwa, że rzeczywiście to  
jest się tylko tym cielesnym  
stworzeniem, które jak gdyby  
przez tą chorobę nigdy nie  
wiemy, jak to ciało będzie  
ewoluować i tutaj jest taki  
czas, żeby trochę się tak  
zaprzyjaźnić z tym ciałem.



**Wstep**



Jestem czterdziestopięcioletnim, nieheteronormatywnym mężczyzną, z niepełnosprawnością, chorującym od 21. roku życia na stwardnienie rozsiane. Jestem badaczem społecznym, socjologiem, animatorem kultury, edukatorem. Pochodzę z domu robotniczego, mój ojciec pracował w stoczni – tej samej, gdzie w sierpniu 1980 roku był słynny strajk. Niektórzy stoczniowcy po tym strajku zasłynęli, mój ojciec – nie. Podobnie jak mama – praczka i pokojówka w najwyższym z gdańskich hoteli, z okien którego obserwowała dziejącą się historię. Lubię patrzeć na ptaki oraz na cielące się lodowce. Moje kapitały ekonomiczne pozwalają mi pokonywać tysiące kilometrów samolotem do Argentyny (w zawieszanej ekologicznej uważności), żeby ten proces obserwować. Kapitały kulturowe zdobyte podczas formalnej i nieformalnej edukacji pomagają mi pisać. Pisać w ten sposób. Co wyraźnie zaznaczam, by od początku było jasne, że raport z tych badań nie jest obiektywny.

Jest konkretnie osadzony i – na wielu płaszczyznach i w wielu wymiarach – przefiltrowany przez moją prywatną historię, osobistą wrażliwość i uważność. Wiedza, w której generowaniu i dystrybucji uczestniczę, jest – jak pisała Donna Haraway – usytuowana (w doświadczeniu, w zajmowanej w społeczeństwie pozycji klasowej, genderowej, etnicznej etc.)<sup>1</sup>. Moja etyka badawcza i osobista każe o tym napisać na początku, bo każdy wątek i myśl obecne w dalszej części tego opracowania są w jakimś sensie i stopniu powiązane z pierwszymi i kolejnymi zdaniem wstępu.

Stwardnienie rozsiane (SM) dla każdego chorującego i każdej chorej jest czymś innym. Także dla osób zdrowych, które mogą to doświadczenie tylko sobie wyobrażać albo błędnie (re)konstruować bazując na przykład na medialnych opowieściach. Dla mnie – po tylu latach – jest dodatkiem albo pewną cechą, modalnością mojego organizmu. Nie potrafię już go odseparować od tego, co jest niby czymś zdrowym. Drętwiejące podczas snu ręce, spastyczność lewej nogi, stałe uczucie mrowienia i przepływających prądów, bóle głowy (różnych jej części), zmęczone oczy i w ogóle zmęczone ciało, to tylko część z wielu stale towarzyszących mi trudności. To nie jest zwierzenie służące uzyskaniu współczucia, a jedynie sygnał,

---

1) Por. Donna Haraway, *Manifest cyborgów: nauka, technologia i feminizm socjalistyczny lat osiemdziesiątych*, w: *Teorie wiedzy: wybór tekstów*, red. M. Gdula, P. Sadura, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2014.

że nauczyłem się uważnie rejestrować mnogie głosy własnego ciała. Akceptować je i w efekcie niekrótkiego stażu całkowicie oswoić i „uwłaszczyć”. Doświadczenie przewlekłej choroby dla różnych osób może znaczyć inne rzeczy (także na rozmaitych etapach i w momentach życia). Niektórzy – często wpadając w mainstreamową narrację płynącą z centrum świata ludzi zdrowych – walczą z nią stosując militarną, bezwzględną i wycieńczającą terminologię. Musztrując swe ciała, „dając radę”, stawiając wysoko poprzeczkę, często pozostają sami i same. W dążeniu do normatywnej sprawności, idealnego wyglądu nie zdradzającego „skazy”, można się zagubić<sup>2</sup>.

(...) moja psychoterapeutka była właściwie pierwszą osobą, która mnie wysłuchała, tak, bo... Nawet najbliżsi jakoś nie..., nie do końca zdawali sobie sprawę z tego, jak ja to przeżywam. (...) strasznie mnie denerwuje, jak ktoś mówi: uśmiechnij się, dasz radę, jesteś silna. Nie, no jak ja bym chciała usłyszeć, że możesz płakać, nie musisz być silna, że nie musisz sobie dawać rady.

(...) jak ja bym chciała, żeby ktoś mi pozwolił być słabą, tak? Po prostu być sobą, ze swoimi

---

2) Por. Lennard J. Davis, *Ustanawianie normy. Niepełnosprawność, głuchota i ciało*, Fundacja Teatr 21, Warszawa 2022

słabościami przyjętą. Że tak jakby już jestem wystarczająca taka, jaka jestem i nie muszę się szarpać i udowadniać.

Naprawdę, ja widzę, jakie teraz mają po prostu schematy w głowie, tak? Że choroba to słabość, że takie ograniczenia, że ja muszę przekraczać, że muszę dawać z siebie wszystko. No i przez to się czuję też..., czułam się taka wyeksploatowana, tak emocjonalnie i fizycznie też na pewno. I widzę, no teraz widzę zmianę też w swoim podejściu, tak? To...

Nawet, jeśli chodzi o walkę z chorobą... Takie to jest złe podejście trochę, walka z chorobą, bo wtedy, jak ktoś przegrywa, to co? Znaczący, że za słabo walczył? <sup>R1</sup>

Gubiłem się i ja. Moja choroba była (a bywa, że nadal jest) niewidoczna dla postronnych. Przyjmowane wieczorami zastrzyki widział tylko mój partner, a zrosty na skórze dostrzegały jedynie wścibskie oczy innych pływaków korzystających wraz ze mną z basenowej szatni. „Uszy do góry – musisz dać radę”. A właśnie, że nie – nie musisz.

W 2019 roku zrealizowałem projekt badawczy zatytułowany „Nie widać. O doświadczeniach niewidocznego chorowania na stwardnienie rozsiane”. Przeprowadziłem wówczas 12 wywiadów pogłębionych z dorosłymi chorującymi na SM. Nasze rozmowy dotyczyły przede wszystkim historii, trudności ze znalezieniem wsparcia ze strony najbliższego otoczenia społecznego, mierzenia się z (nie)widzialnością chorowania i problemów z akceptacją swojej niepełnosprawności. Ale tym, co łączyło wszystkie narracje była opowieść o zmęczeniu stałą medykacją tożsamości moich rozmówców. Język szpitalnej przychodni, uwagi rodziny, kolegów i koleżanek z pracy – widziały w nich przede wszystkim pacjenta. Osobę słabą, inną, może „wybrakowaną”, która, by dalej nie „brakła”, musi walczyć o siebie (jest nawet taka kampania społeczna: „SM – walcz o siebie”), jakby po drugiej stronie tego kontinuum było tylko odpuścić sobie czy rezygnacja. Rozmówcy i rozmówczynie, owszem, mówili o uczuciu niewysłuchania, o potrzebie opowiadania także o swoich zdrowotnych historiach, ale nie wyłącznie i nie zawsze w kontekście jakiegoś normatywizującego (przywracającego do żywych) „zdrowienia”.<sup>3</sup>

---

3) Por. Eli Clare, *Wspaniała niedoskonałość. Zmagania z koncepcją uzdrowienia*, Fundacja Teatr 21, Warszawa 2024

Z tej diagnozy i refleksji zrodził się pomysł tworzenia przestrzeni, gdzie osoby chorujące przewlekłe, z widocznymi i niewidocznymi niepełnosprawnościami, każdy i każda, którym ciąży jakieś doświadczenie i chcą się od niego choćby czasowo uwolnić, mieli miejsce, w którym mogliby o tym wszystkim opowiedzieć. Ale mówienie (takie konwencjonalne, przy użyciu słów) też może być trudne, może zwiększać stres (choć nie zawsze i nie u wszystkich). W mojej głowie pojawił się pomysł – bo nie jestem tylko socjologiem, ale też animatorem kultury – by wykorzystać ówczesne miejsce pracy (centrum kultury) i wspólnie z profesjonalnym tancerzem, aktorem i choreografem Antkiem Kurjata spróbować odpowiedzieć na tę potrzebę. Robiłem to również dla siebie – to sobie chciałem pomóc, to dla zwiększenia własnego komfortu i własnego „zdrowienia” (przeze mnie i dla mnie definiowanego) zaczęliśmy robić cykl warsztatów pt. „Nie widać”. To były spotkania nie tylko dla „esemitów” (chorych na SM), ale dla każdej dorosłej osoby, która samookreślała swoją sytuację jako wpisującą się w ogólne założenia projektu. Z jednej strony dostrzegają dokuczliwość bycia niewysłuchanym („moja historia nie ma jak wybrzmieć”, „nikt mnie nie słucha”), a z drugiej zmęczenie wyłączaniem medycznym dyskursywizowaniem swojej sytuacji.

Kiedy przeprowadziłem się z Poznania do mojego macierzystego Gdańska, chęć badania i odpowiadania na podobne potrzeby powędrowały ze mną. Tutaj projekt realizowany od wiosny 2025 roku przyjął tytuł: „Ciało – opowiadanie. Warsztaty ruchu i improwizacji”. Od początku było dla mnie jasne, że prócz odtwarzania sprawdzonych i przetestowanych narzędzi z obszaru zajęć ruchowych bazujących na swobodnych, intuicyjnych, prywatnych choreografiach osób uczestniczących, chcę kontynuować budowanie uporządkowanej refleksji nt. tych działań – stąd pomysł na badania. Powtórnie w działaniu, z moim stałym funkcjonowaniem w grupie – obserwowanie procesu ze środka, ale także skrupulatne notowanie i identyfikowanie nowych informacji i danych mogących okazać się użytecznymi dla tych wszystkich, którzy i które będą chcieli replikować podobne podejście u siebie, w swoich społecznościach, galeriach, domach kultury, domach sąsiedzkich. Prócz metodologii z porządku *Action research* oraz obserwacji, ważnymi punktami odniesienia są dla mnie własne przemyślenia (autoetnografia) oraz informacje uzyskane w ramach rozmów z ludźmi uczestniczącymi w warsztatach (4 wywiady), osobą, która mimo deklaracji nie zdecydowała się brać udziału w spotkaniach (1), osobami eksperckimi (w tym prowadzącymi zajęcia w opisanej metodyce) – (3). Razem było ich ośmioro.

Wszystkie konwersacje były nagrywane (za zgodą rozmówców), transkrybowane i kodowane. W cytatach posługuję się imionami fikcyjnymi.

Wiesz, w ogóle myślę sobie, że ty opowiadasz o sobie, że dajesz fragment swojej historii życia i tak wprowadzasz i mówisz o tym, jak to ma się do tego, czym się zajmujesz. To w ogóle uważam, że to jest wspaniałe, bo w takim sensie, że i odważne, i takie, no nie wiem, ja mam coś takiego, że ja czuję jakieś takie połączenie, jeśli ktoś się dzieli taką swoją historią i bardzo też podziwiam takie osoby, które mówią o sobie i tak mówią naturalnie. Wiesz, jakby to jest dla mnie też coś, co wypłynęło z człowieka naturalnie, co ja naturalnie przyjmuję.

I ani mnie to nie dziwi, ani mnie to niezaskakuje. Jeśli na przykład ktoś chciałby o tym porozmawiać, to jestem gotowa na taką rozmowę. Natomiast dla mnie to nie stanowi, wiesz.

Ja mam podobnie, a sobie myślę, że nie ma idealnych ludzi. Jeśli nawet ktoś fizycznie się z czymś zмага albo się zмага, a tego nie widać, to gdzieś to jest zapisane w ciele. I wydaje mi się, że to też pewnie dzięki temu się spotkaliśmy w takim gronie.<sup>E</sup>



Podtytuł tego raportu – „Queerstorie o ruchu i zdrowiu” – pojawił się nie jako ozdoba, lecz jako konieczność. Od początku wiedziałem, że to, co wydarza się w sali warsztatowej, nie mieści się w opowieści o „zwykłych” zajęciach ruchowych. To, co tu powstaje, wymyka się normom: wyglądu, sprawności, tempa, a nawet narracji o zdrowiu. Nienormatywność ciał – tych zmęczonych, chorych, po przejściach, zapominanych, przywracanych; ciał dorosłych, które rzadko dostają prawo do swobodnego, niekontrolowanego ruchu – właśnie tutaj znajduje bezpieczną przestrzeń do ujawnienia się.

Queerowanie w tym kontekście nie oznacza wyłącznie deklaracji tożsamościowej. Jest raczej sposobem patrzenia na ciało, które nie musi udawać „prawidłowego”. To zgoda na wyginanie, krzywienie, zatrzymywanie się, na niedoskonałość, jaka w mainstreamowej narracji bywa ukrywana albo spychana na margines. W naszych spotkaniach ta niedoskonałość staje się czymś twórczym: źródłem ruchu, impulsem do szukania nowych zakresów, nowych ścieżek, nowych opowieści.

Queerstorie nie układają się w linearną opowieść o poprawie, zdrowieniu czy wzroście. Raczej snują się bokiem, unikają centrum, wymykają się konwencji. Podobnie jak w myśleniu *crip*, które

od lat przypomina, że niepełnosprawność nie jest deficytem, ale innym układem świata; inną logiką funkcjonowania. W tym projekcie cripowanie było praktyką – nie teorią. Odruchowe mrówki pod skórą, drżenia, niepewności, kompensacje, powolność, niewregularność – to wszystko było równoprawną częścią ruchu. Ciało nie musiało „dawać rady”. Mogło mówić w swoim własnym języku.

Dlatego „Queerstories o ruchu i zdrowiu” to opowieści o ciałach, które nie mieszczą się w ciasnych definicjach zdrowia, sprawności i normy. O ciałach negocjujących swoje granice i odkrywających inne możliwości. O zdrowiu rozumianym jako relacja – z samym sobą, z innymi, z przestrzenią – a nie jako wynik badań czy skala funkcjonalna. To są historie (herstories), które nie tyle opisują, ile współtworzą, będąc sam w tej nieoczywistej, nienormatywnej drodze przez własne ciało. I być może właśnie dlatego są mi tak bliskie.





**Wybrane  
spostrzeżenia**



I to jest właśnie super, że ruch, że taniec to improwizacja czy teatralne jakieś tam zadania, że one niesamowicie wpływają na naszą świadomość i się okazuje, że to ciało, które wydaje się, że daje nam jakieś ograniczenia, to właściwie odczytujemy inaczej, że te ograniczenia to nam dają jeszcze większe możliwości – jak ja bym to nazwała, że one nie..., że te ograniczenia to właściwie nie są ograniczenia.

# Co się działo podczas warsztatów i w trakcie sesji

Podczas każdej sesji spotykaliśmy się w tej samej sali w Instytucie Kultury Miejskiej (IKM) – jasnej, trochę surowej, z drewnianą podłogą, gdzie ćwiczyliśmy bez butów. Część na bosy, inni w skarpetach; tak było po prostu najwygodniej dla ciała, które miało pracować we właściwym sobie tempie. Zwykle grupa liczyła około dziesięciu osób. Zajęcia prowadziła Aurora Lubos – uważna, ale nie narzucająca kierunku.

Na początku stosowała tzw. ćwiczenia rozruchowe, często z porządku *mindfulness*. W trakcie włączała muzykę, która była delikatna, nastrojowa, czasem coś z wyraźniejszym pulsem. Nie po to, byśmy „tańczyli do niej”, ale by pomogła ciału wejść w ruch spontaniczny – taki, który przychodzi sam. Ruch swobodny był tutaj podstawą: nie zadanie, lecz otwarcie. Każdy z nas zaczynał inaczej – od kołysania, od wejścia w drżenie, od powolnego oddechu, od przesunięcia ciężaru. Z tego rodziła się choreografia prywatna: gesty tylko dla siebie, we własnym rytmie, bez potrzeby dopasowywania się.

Mówiliśmy o tym, że każde ciało ma swoją pamięć i swój sposób mówienia. Dlatego pracowaliśmy w zgodzie z ideą ruchu intuicyjnego – niezaplanowanego, będącego wynikiem impulsu: z ramienia, z łopatki, z oddechu. Aurora nie wydawała poleceń. Raczej zapraszała: „sprawdźcie, gdzie to was niesie”. To nie była metafora. Chodziło o to, by rzeczywiście podążyć za pierwszą potrzebą ruchu.

To nie był kurs tańca. Nie chodziło o estetykę ruchu ani o jakąkolwiek normatywną zgrabność. Nikt nie korygował linii ciała ani nie oczekiwał synchronizacji. Przeciwnie – szukaliśmy tego, co autentyczne: drżenia, falowania, zatrzymania, rozkołysania. Czasem cała grupa wpadała w jeden rytm, ale zupełnie naturalnie; innym razem każdy zostawał w swoim własnym świecie – i to też było dobre. Wszystkie te jakości były równouprawnione.

Tak właśnie wyglądały sesje:  
proste, cielesne, oparte na obecności.

(...) tu wychodzą takie rzeczy i wiesz, te etudy, które robiliśmy jak ja byłam, nie wiem, to było z miesiąc temu, ruchowe, to wiesz, to są naprawdę wspaniałe rzeczy i nikt nie jest pytany, czy tańczy, czy umie, jakie ma doświadczenie. Nie musi tego pokazywać, a każdy ma. Nawet osoba, której się wydaje, że zupełnie nie, to to w niej jest.<sup>C</sup>



# Dlaczego się zainteresowałaś?; o nieprzezroczystości badacza-animatora

Niektórzy przyszli, bo było im ciężko, inni – bo szukali ruchu niewiążącego się z udawaniem ani koniecznością dopasowania do normy. W kilku rozmowach pojawiał się ten sam, bardzo prosty powód: zaproszenie, jakie wysłałem przed rozpoczęciem projektu. Otwarcie pisałem, że choruję na stwardnienie rozsiane, a zajęcia nie są kursem tańca, lecz przestrzenią ruchu swobodnego i intuicyjnego, że są adresowane do chcących spróbować opowiedzieć sobie nie językiem medycznym, ale właśnie ruchem.

Dla części osób właśnie ta **jawność** była decydująca; to, że pomysłodawca nie udaje neutralnego obserwatora, że nie stoi z boku, ale również ma swoje ograniczenia, historię, swoje drżenia i zatrzymania. Jedna z uczestniczek mówiła, że pierwszy raz spotyka animatora, który w ogłoszeniu wprost pisze o własnej chorobie, zamiast ją ukrywać.

Ta nieprzezroczyistość – to, że nie udawałem kogoś niejako z zewnątrz – była elementem budującym zaufanie. Jedna z uczestniczek powiedziała:

„Kiedy ktoś mówi wprost, kim jest, to ja też mogę przyjść taka, jaka jestem”.

Może dlatego w grupie znalazły się osoby w różnym wieku, z różnymi historiami ciała, różną pewnością lub niepewnością siebie. Łączyło je to, że zaproszenie – szczere, proste i zakorzenione w doświadczeniu choroby – pozwoliło im w projekcie rozpoznać coś bliskiego.



# O tytule, co znaczy dla ciebie (jak odczytujesz) „Ciało – opowiadanie”? (połączenie werbalnego i niewerbalnego)

Tytuł projektu od początku budził ciekawość uczestniczek. W rozmowach, które prowadziłem po zajęciach, często pojawiało się to samo skojarzenie: że opowiadanie nie jest tu rozumiane jako narracja językowa, lecz jako sposób ujawniania się ciała. To, co dzieje się podczas sesji – ruch swobodny, ruch intuicyjny, zatrzymanie, mikrogesty, ciężar przenoszony z pięty na palce, drżenia, kołysania – tworzy rodzaj nieliniarnych „zdań” wypowiedzianych ciałem, a nie głosem.

Kiedy uczestniczki mówiły o tym, jak rozumieją tytuł, powtarzał się pewien wspólny motyw: że ciało pamięta więcej, niż jesteśmy w stanie ubrać w słowa; że opowiada poprzez napięcia i rozluźnienia, poprzez własny rytm, poprzez prywatną choreografię, która nie musi być widoczna dla innych, by miała sens. Jedna z kobiet – zamiast szukać definicji – opisała to tak,

że dopiero na zajęciach zobaczyła, że każde ciało „mówi inaczej”, a jednak wszystkie te różne sposoby układają się we wspólne doświadczenie. Inna zwróciła uwagę, że tytuł łączy dwa porządki, jakie na co dzień bywają od siebie oddzielone: porządek ruchu i porządek słów – tak jak w tym utartym, choć fałszywym kartezjańskim podziale na ciało i rozum. Tutaj próbujemy je zbliżyć, połączyć, sprawiedliwie oddać głos ciału, które także „wie” i także „mówi”.

„Ciało – opowiadanie” było więc dla nich, i dla mnie, zaproszeniem do innego myślenia o ekspresji: nie o takim, które wymaga składni i logicznych wniosków, ale o pojawiającym się w mięśniach, w oddechu, w gestach, które powtarzają się nie dlatego, że chcemy coś zademonstrować, ale dlatego, że w ten sposób ciało próbuje o czymś przypomnieć. To opowieść narysowana ruchem, a nie tekstem.

(...) nazwa mi się bardzo podoba i to jest w pewnym sensie opowiadanie, bo my tu opowiadamy jakąś historię o sobie, o życiu. Nie wiem, to jest, bo nasze ciało jakby wyraża w pewien sposób nas, nasz ruch taki, jak jesteśmy odbierani i na pewno tak jak jesteśmy mniej spięci, no to lepiej nam też złapać kontakt z innymi. No przyznaję, że jestem tak trochę

spragniona tego kontaktu, bo w pewnym momencie życie mi dało mocno w kość i się bardzo wycofałam. Teraz jakby tak wracam powoli i jestem taka trochę zachłanna może, ale uważam, że to fajne, bo co? <sup>R1</sup>

(...) ona mi się kojarzy właśnie z wyrażeniem siebie poprzez ciało, czyli z jakąś taką pracą, w której ja coś pokazuję czy właśnie opowiadam jakąś historię, czy jakieś wrażenie poprzez ciało. Ale też z drugiej strony jest to trochę połączenie opowiadania i ciała, bo jednak ta refleksja, ona jest, że, nie wiem, siadamy, mówimy, a co dla ciebie było ważne, a co ci się podobało, więc to jest jednocześnie ciało i opowiadanie, że połączenie i tego werbalnego i niewerbalnego (...). <sup>C</sup>



# Różnorodne motywacje i sprawy do załatwienia (uczestniczki):

## **Choroba (i zdrowienie – nienormatywne, niemedyczne)**

Dla części osób punktem wyjścia była choroba – przewlekła, uporczywa, czasem niewidoczna. Chorowanie nie pojawiało się jednak jako definicja, lecz jako tło, z którym trzeba nauczyć się żyć. W rozmowach powracał motyw zdrowienia rozumianego inaczej niż w medycznych komunikatach: jako odzyskiwanie sprawczości, przywracanie ciała prawa do zmęczenia. Zdrowienia jako bycia z ciałem, a nie przeciwko niemu, jako oddech, a nie projekt naprawczy.

(...) poprzedni okres życia był naznaczony bardzo, wydaje mi się, że cierpieniem. Ale też taką walką o to, żeby normalnie funkcjonować. To, że choroby nie widać,

to tak nie czułam się do końca zrozumiana. Chyba że ludzie z zewnątrz nie mają pojęcia, ile kosztuje siły, energii i czasu staranie się o to, żeby jakoś normalnie funkcjonować. <sup>R1</sup>

(...) ludzie się coraz bardziej otwierają po prostu na jakieś też alternatywne formy spędzania czasu i sprawdzania tego, co nowe i co proponuje na przykład taka instytucja, czasami zupełnie nie wiedząc, na co się piszą na takich warsztatach, co tam się będzie działo, nie wiem, jakiś taniec pada, jakiś ruch i różne są pewnie wyobrażenia, więc myślę, że dla wielu to jest zupełnie wejście w nieznaną, a dla mnie to jest częścią procesu terapeutycznego, więc tu się powtórzę, bo ja sama cierpię na taką nawracającą depresję i teraz, w tym roku, mam taki większy epizod, powiedzmy, gdzie stany lękowe też się pojawiają i tak dalej. Jestem w terapii werbalnej, ale to jest godzina w tygodniu i ja na przykład szukam takich właśnie form pomocy trochę czy wsparcia, gdzie mogę też, powiedzmy, ten proces zdrowienia rozszerzyć o takie zajęcia, bo mi to akurat pomaga bardzo i mnie

nieraz wyciągał naprawdę z bardzo trudnych stanów ruch po prostu, dlatego ja w to wierzę, bo sama jestem przykładem gdzieś tam, jak eksploruję przez lata ten ruch po swojemu, że to naprawdę działa, to pomaga, dlatego też pewnie tak w to wierzę (...).<sup>C</sup>

Rzeczywiście ja mam takie trudności z koordynacją, ja mam w ogóle też słaby wzrok, noszę soczewki, okulary, wiesz, to mi się tam, mieszają czasami kierunki, to wszystko. Jak ja przestaję o tym myśleć, czyli o tym, co jest takie czasami dla mnie trudne, to mam wrażenie, że wtedy chyba zaczynam coś opowiadać.<sup>E</sup>

## **Samotność (i potrzeba bycia z innymi)**

Inne osoby przychodziły z doświadczeniem samotności – niekoniecznie rozumianej jako brak ludzi, ale jako brak miejsc, gdzie można pojawić się „nieopancerzonym”. Miejsc, gdzie nie trzeba tłumaczyć swoich ograniczeń ani samopoczucia. Warsztaty stały się dla nich przestrzenią, w której bycie obok innych osób – w milczeniu, w ruchu, w równoległych ścieżkach – samo w sobie przynosiło ulgę.

(...) są też ludzie, których poznajesz i z którymi nawiązujesz jakąś relację i więź, czasami możesz nawet nie pamiętać ich imienia, ale masz takie poczucie, że hej, ktoś jest ważny w jakiś sposób, bo tutaj z nim jestem i dzielę to. I to jest chyba dla mnie w tych właśnie takich wspólnych zajęciach, w tym wspólnym procesie takie istotne, że ja mam możliwość pobycia z innymi ludźmi, o których właśnie nie wiem tak naprawdę, kim oni są, czym się zajmują, ale jesteśmy razem i poznajemy siebie właśnie z zupełnie innej strony i nie zawsze mam taką możliwość, a właściwie to rzadko, bo raczej jestem taką osobą dość odizolowaną, że nie mam jakoś dużo znajomych (...).<sup>c</sup>

## **Bycie wysłuchanym (fizyczność i materialność spotkania)**

Ważnym motywem było też pragnienie bycia wysłuchanym – nie poprzez słowa, ale obecność. Podczas zajęć słuchano za pomocą ciała: odczuwając ciężar drugiej osoby, jej oddech, kierunek ruchu. Ta materialna bliskość – możliwość bycia zauważonym i nieocenianym – była

dla wielu czymś, czego brakowało im w życiu codziennym, zwłaszcza w kontekstach medycznych czy zawodowych. Ważnym elementem procesu było/jest wyłączenie kontroli (wewnętrznego policjanta, który ogranicza i normatywizuje).

Ja muszę wyłączyć nieśmiałość, muszę wyłączyć myślenie o tym, że coś mnie ogranicza i wtedy rzeczywiście coś się zaczyna takiego dzieć, zupełnie poza, no właśnie, poza taką kontrolą chyba jednak, bo ja nie lubię ogólnie, jak gdzieś tam ta kontrola się pojawia w takich warunkach.

To jest taka przestrzeń i wydaje mi się, że z każdymi zajęciami, z każdym spotkaniem jest większa szansa na to, żeby się tak odłączyć od tych takich różnych warstw, takich niepotrzebnych, ale też nie da się tego jakby zrobić na siłę. Tak czuję, że rzeczywiście na pewno tam coś się takiego odbywa jak opowiadanie jakiejś swojej historii. Tak myślę, nie ma innej możliwości, bo przecież nie udaję nikogo innego, przecież ja tam nie gram, nie jestem postacią, wiesz, jestem E. <sup>E</sup>

## **Własne zawodowe ambicje (poszerzanie kompetencji)**

Dla jednej z uczestniczek udział w projekcie był elementem rozwoju zawodowego. Myśli ona o pracy w obszarze arteterapii, pedagogiki tańca lub działań społeczno-kulturalnych. Zajęcia dawały jej możliwość doświadczania ruchu od środka, obserwowania procesów grupowych, rozumienia relacji między ciałem a emocjami – bez sztywnej struktury kursu.

(...) chodzę na tego typu warsztaty, to też trochę podglądam i czerpię z tego dla siebie, bo sama chciałabym się tym zajmować też, bo od października znowu planuję się zapisać na psychologię, więc chciałabym połączyć to moje zainteresowanie właśnie ruchem i jego terapeutycznym wymiarem z taką edukacją psychologiczną stricte akademicką. <sup>c</sup>

## **Zadbanie o siebie (troska, medytacja, domknięcia emocjonalne)**

Pojawiały się też wątki troski o siebie – bardzo cielesnej, czasem medytacyjnej. Niektóre osoby mówiły o potrzebie „przytulenia siebie”,

o żałobie po czasie minionym, o tęsknocie za dawną sprawnością, dawną lekkością, dawnym wyobrażeniem o sobie. Zajęcia dawały możliwość bezpiecznego kontaktu z tymi uczuciami – w ruchu, bez konieczności ich nazywania.

**A:** Wzrusza mnie to, że mogę sobie pozwolić być po prostu w takiej przestrzeni, gdzie nie jestem oceniana przez pryzmat swojej wydajności. Wzrusza mnie też taka empatia płynąca od innych osób. Udziela mi się bardzo radość prowadzącej Aurory i ta energia, jaką ona wkłada w ten projekt.

Ale pojawiają się też łzy w oczach, bo trochę tych trudnych emocji też jest. Takiej właśnie tęsknoty za taką swobodą ruchu. Ja ogólnie przeżywam coś w rodzaju żałoby po życiu, w którym nie mogłam żyć z powodu choroby.

**Bartek:** Czyli to nie jest żałoba po życiu, które się skończyło, tylko po czymś, co się nie wydarzyło.

**A:** Choroba mi tak dużo zabrała, że musiałam zrezygnować ze swoich marzeń. Dużo straciłam, ale też może dała mi taką teraz perspektywę, że jak się czuję trochę lepiej i póki mam siły, to chcę

wykorzystać ten czas, który jest. Mam takie bardzo filozoficzne ostatnio podejście. <sup>R1</sup>

Ja czuję, że osoby chorujące przewlekłe to mają takie, obwiniają jakby, nie wiem jak to nazwać, obwiniają swoje ciało, że nie jest takie idealne jakby się chciało i ten kontakt właśnie z własnym ciałem też jest potrzebny, tak? Żeby w nim zobaczyć ten taki miękki ruch, taką łagodność, siebie trochę tak poprzytulać, spojrzeć trochę inaczej i też ten kontakt z innymi taki bezpieczny. <sup>R1</sup>

(...) bo to jest zawsze tak, że to zajmuje kilka minut na początku, żeby znowu wejść w ten tryb zajęć, ale potem jak już się zaczynają, to mam wrażenie, że też jest taka przyjemność bycia tutaj i brania udziału w takim skupieniu na sobie i takie trochę jest podejście, jakby przeświadczenie, że to jest taki moment na bycie, obcowanie ze swoim ciałem tak naprawdę, który jest taką pomocą dla nas i też trochę innym obserwowaniem tego ciała, bo nie ma możliwości, żeby po prostu pobycć sobie sama ze sobą w taki sposób jak tutaj. I to jest taka forma medytacji trochę, tak mi się wydaje. <sup>R2</sup>

## Bliskość ciał (bezpieczniejsza przestrzeń)

Przestrzeń warsztatowa pozwalała doświadczać bliskości w sposób nieinwazyjny: równoległe ruchy, wspólne rytmy, czyjeś przejście obok, lekkie muśnięcie powietrza. To nie była bliskość narzucona. Każdy mógł zachować potrzebny mu dystans albo wejść w relację – na własnych zasadach.

(...) to są dla mnie też zawsze takie małe celebracje tego wspólnego... I jak są właśnie jakieś ćwiczenia w parach czy w grupie i ja mam możliwość bycia z tym drugim człowiekiem, to to jest dla mnie też wzmacniające, bo widzisz drugiego człowieka, widzisz to, że on też przez to, przez coś przychodzi, że on też ma emocje, że dla niego to też coś znaczy i w jakiś sposób to pomaga. Jakby samo to, że jesteś z innymi może leczyć, jeżeli jesteś na to wystarczająco otwarty, bo inni mogą być odzwierciedleniem ciebie i możesz jakby poszerzyć to swoje doświadczenie też o innych i to jest szalenie istotne właśnie w przypadku jakichś tam, nie wiem, zaburzeń psychicznych czy jakichś trudnych momentów, że ty czujesz, że hej,

nie jesteś jakiś zupełnie sam w tej ciemności chwilowej, która gdzieś tam się pojawia. <sup>C</sup>

(...) obserwowanie innych osób i jakby taka, jak wchodzimy w interakcję ze sobą. Bo gdybyśmy byli wszyscy osobno, to nie byłoby to tak ciekawe pewnie. Tylko myślę, że czerpiemy energię i od Aurory, i od siebie nawzajem. I gdyby była to inna grupa osób, to te zajęcia by wyglądały zupełnie inaczej, więc to jest też fajne, że każdy przynosi jakąś tam własną indywidualność, ale stajemy się jakimś tym kolektywem i też jest takie zaufanie właśnie, to jest coś takiego, co chyba Aurora też podkreślała, że pewnie jakoś udało się zebrać taką grupę osób, które do siebie podchodzą z szacunkiem, z zaufaniem i jak gdyby czujemy, że to jest takie coś w czterech ścianach, jakby ktoś na nas popatrzył kamerką z zewnątrz, to by się zastanawiał, co tu się dzieje, a my właśnie mamy taką przestrzeń, w której każdy się może czuć swobodniej i robić to, co mu się tylko podoba. Czy to jest chodzenie po ścianach, czy leżenie, czy siedzenie, to jak gdyby nikt się nie ocenia (...). <sup>R2</sup>

## Tu i teraz – autoterapia „nieterapeutyczna”

Jako organizatorzy i prowadzący wyraźnie podkreślaliśmy, że warsztaty nie są terapią. Nie miały być metodą pracy z emocjami ani formą interwencji. A jednak część osób mówiła, że udział w zajęciach pomógł im w czymś dużo prostszym i bardziej przyziemnym: w byciu uważnym na to, co robi ciało w danym momencie. Niekoniecznie w sensie medytacyjnym (choć dla niektórych uczestniczek również), lecz w konkretnym, fizycznym znaczeniu – zauważenia oddechu, ciężaru, napięcia w barkach, sposobu stawiania stóp.

(...) sama też często wykorzystuję sztukę w takim terapeutycznym, powiedzmy, działaniu. Jest częścią tego procesu terapeutycznego mojego własnego, jakieś takie malowanie, takie wiesz, intuicyjne, zupełnie nie myśląc, co robisz, czy pisanie. Po prostu wykorzystuję sztukę gdzieś tam z różnych dziedzin, żeby sobie też trochę pomóc. <sup>C</sup>

(...) trzeba żyć tu i teraz, takie trochę oklepane, ale jednak to bardziej dochodzi do ciebie, jak masz taką diagnozę, że rzeczywiście to, do czego jest twoje ciało zdolne,

może się bardzo szybko zmienić i może zmienić to, jak funkcjonujesz z innymi ludźmi w życiu codziennym, może mieć duży wpływ na to, co się wydarzy dalej. Więc żyję tak trochę z tą chorobą, ale też nie ograniczając się (...).<sup>R2</sup>

Ten rodzaj „tu i teraz” nie wynikał z techniki, ale samego charakteru zajęć: powolności, braku presji, możliwości zatrzymania się, jeśli ciała to było potrzebne. Dla części osób stanowiło to uzupełnienie pracy, którą wykonywały gdzie indziej – np. w terapii werbalnej – ale tutaj działało się to w sposób mniej skomplikowany. Ruch intuicyjny po prostu pozwalał na krótką przerwę od ciągłego kontrolowania i interpretowania. Ani terapia, ani rytuał – raczej chwilowe skupienie na sobie, ale takim najbardziej podstawowym: cielesnym.

(...) czy mi się dzisiaj chce przyjść, czy może zostanę w domu i to się na pewno gdzieś tam pojawiło, ale potem, jak już tutaj jestem, jak się te drzwi zamykają, jest właśnie taka cisza, jesteśmy tylko w tej grupie, to jak gdyby... To się szybko zmienia, mi się wydaje, że jest takie skupienie właśnie tylko na byciu tu i teraz, na tej dłoni, na tej ręce, która gdzieś tam sobie płynie i jak gdyby to pomaga też wyłączyć

tą głowę, która gdzieś tam właśnie biega w jakichś dziwnych zabieganiach z myślami związanymi, z pracą, z tym, co na obiad, z dzieckiem, z tysiącem rzeczy. I po prostu jest taki właśnie moment, dlatego to nazwałam trochę taką medytacją, tak też, bo po prostu jest takie właśnie skupienie na tym ciele. Ktoś tam z grupy – nie pamiętam dokładnie, kto to był – też wspomniał, że właśnie w sumie to ciało to jest jedyna rzecz, którą tak naprawdę mamy i to też może tak brzmieć oczywiście, ale tak tutaj to się bardziej odczuwa, że rzeczywiście to jest się tylko tym cielesnym stworzeniem, które jak gdyby przez tą chorobę nigdy nie wiemy, jak to ciało będzie ewoluować i tutaj jest taki czas, żeby trochę się tak zaprzyjaźnić z tym ciałem. <sup>R2</sup>

## Zmęczenie medykacją

Kilku osobom – w tym mnie samemu – projekt dawał wytchnienie od świata zdominowanego przez język kliniczny: wyniki, rezonanse, skale sprawności, farmakologia. Tutaj ciało mogło być czymś więcej niż przedmiotem diagnozy. Mogło być źródłem ruchu, interpretacji, komfortu.

Właśnie to zauważenie, że osoby chorujące przewlekłe są naprawdę zmęczone taką medykacją właśnie tego życia. Że dużo czasu i energii muszą wkładać w to, żeby być w stanie funkcjonować. Bo swego czasu bardzo dużo musiałam różnych zabiegów takich korzystać z fizjoterapii.

Bo ja wiedziałam, że jak ja o sobie zapomnę, to później będę cierpieć. I tu trafiłam, że fajnie, że mogę pokazać, że nie zawsze jestem w formie, żeby dawać z siebie sto procent. Mogę dawać z siebie tyle, ile chcę, jestem z tym przyjeta.

I też, żeby widzieć swoje ciało nie tylko jako naznaczone chorobą, ale też takie, że jest w nim dużo emocji. Dużo takiej otwartości, dużo przestrzeni na ruch. Nie taki właśnie jakiś mocny i wymagający, ale też taki na powolne bycie ze sobą i z innymi. <sup>R1</sup>

## Zabawa – powrót do wewnętrznego dziecka

Panowała swobodna atmosfera. Czasem ruch zamieniał się w zabawę – taką, która nie wymaga celu ani poprawności. Dla części z nas to było doświadczenie niemal dziecięcej swobody: możliwość zapomnienia na chwilę o chorobie, bólu, zmęczeniu. Śmialiśmy się i płakaliśmy (ze śmiechu).

Można trochę zapomnieć, tak, o...,  
o tym, że ciało choruje, tak? Inne trochę  
spojrzenie, tak się pobawić w tym ruchu,  
poczuć lżej. Tak naprawdę... ten kontakt  
z wewnętrznym dzieckiem złapać.  
Takiej spontaniczności trochę. <sup>R1</sup>



# Ciało

Ciało i cielesność były jedną z najważniejszych osi tych spotkań – nie jako abstrakcyjne pojęcia, lecz jako coś bardzo konkretnego: chłód podłogi odczuwany dzięki bosym stopom, napięcie w karku, które zniknęło dopiero po kilku minutach ruchu. Ćwiczyliśmy bez butów, bo dopiero wtedy ciało zaczynało reagować bardziej bezpośrednio.

Na pierwszym spotkaniu miałam skarpetki, a już na drugim nie. I to też ma znaczenie, że na przykład jestem boso, co kiedyś dla takiej osoby dużo młodszej było oczywiste, że na parkiecie się ćwiczy boso, to było dla mnie kiedyś oczywiste. <sup>E</sup>

Różnorodność ciał była widoczna od razu. I wcale nie chodziło o podział na „sprawnych” i „niesprawnych”, a raczej o wachlarz sposobów poruszania się: ciała sztywne i lekkie, ciała zmęczone chorowaniem, ciała po kontuzjach, ciała przyzwyczajone do wysiłku i takie, które długo pozostawały w bezruchu. Niedoskonałość była tu traktowana nie jako przeszkoda, ale jako element mogący przynieść nowe możliwości. Kontuzje – jak ta, o której usłyszałem w rozmowie z jedną z ekspertek w dziedzinie

tańca – stawały się pretekstem do poszukiwania innego zakresu, innego tempa, innej ścieżki ruchu.

Mi akurat ułatwia obecność innych i ich różnorodność mi pomaga w byciu sobą na pewno i dużo łatwiej mi jest wejść na przykład w jakieś ćwiczenie i zadanie, jak widzę, że ludzie są indywidualni, po prostu, że oni wnoszą coś od siebie, że my nie powtarzamy i że my nie musimy odtworzyć zupełnie czegoś. (...) Jak musisz być skupiony dokładnie tak, i nie ma możliwości na to własne, no to wtedy się czuję gorzej ja akurat, że jak jestem ograniczona, to gorzej z moją koncentracją, z jakimś takim przepływem tego ruchu, bardziej się spinam, a tutaj właśnie chyba to, jak widzę, że każdy ma swoje tempo, właśnie pozwala mi bardziej wejść w mój własny proces, że tak naprawdę to nie ma znaczenia, czy ja teraz usiądę, czy ja teraz się zatrzymam, czy ja teraz będę sobie robić po swojemu, bo możemy i tu jest na to miejsce, więc dla mnie akurat to jest ważne i pomocne (...).<sup>c</sup>

Ta różnorodność sprawiała, że nikt nie musiał dopasowywać się do normy. Nie było „prawidłowego” ani „nieprawidłowego” ruchu.

Cielesna nienormatywność – obecna w chorobach, w historii własnego ciała – była traktowana jako jedna z wielu wersji obecności.

Niekiedy na początku pojawiało się skrępowanie: nerwowy śmiech, odwracanie wzroku.

Z czasem jednak przechodziło to w coś o wiele spokojniejszego. Ktoś w rozmowie nazwał to „powagą życzliwą” – momentem, gdy w grupie robi się wystarczająco bezpiecznie, by patrzeć na siebie bez nerwowego uśmiechu.

Istniał też język ciała – osobny, niehierarchiczny, niewymagający komentarza. Ktoś podnosił rękę, ktoś się turlał po podłodze, ktoś wykonywał mikrogesty palcami. To również była komunikacja: czasem bardziej precyzyjna niż słowa.

(...) komunikacja niewerbalna to jest zupełnie inny rodzaj kontaktu i wymiany z drugim człowiekiem i myślę, że my możemy być zmęczeni też jako ludzie w ogóle słowem, wypowiedzianym, tłumaczeniem, analizowaniem, interpretowaniem, gdzieś tam od najmłodszych lat jesteśmy uczeni, żeby mówić, żeby, wiesz, wyrażać jakoś konkretnie, mówić tak, mówić tak, opisywać, takie słowa są dozwolone, takie nie. I cały czas,

wiesz, cały czas to jest to słowo, słowo, słowo, ono jest cały czas. Jeżeli człowiek nie ma takiej przestrzeni, żeby właśnie móc się komunikować z innymi pozawerbalnie, no to może trochę być w takim kołowrotku i takim, że w końcu te słowa przestają mieć znaczenie, nie? Ja mam tak czasami, że jak za dużo gadam, jestem cały czas, wiesz, nadaktywna werbalnie, to później te słowa już gubię, gubię ich sens, że zaczynam mówić i po prostu nie wiem, co mówię. <sup>c</sup>

Ważnym elementem była też możliwość pozostania w bezruchu. Aurora powiedziała mi, że bezruch to też ruch – tylko skierowany do wewnątrz. Dla mnie na przykład to właśnie ten stan był najważniejszy: czucie „mrówek” pod skórą, drgających spastycznie mięśni, krwiobiegu... Zupełnie jak mikroruchy na twarzy chłopca, o jakim opowiedziała mi Aurora. Nic spektakularnego – zwykłe funkcjonowanie ciała, któremu rzadko poświęca się uwagę.

Cały projekt był też okazją, by odejść od „musztrowania ciała” – języka narzucanego przez medycynę, rehabilitację, siłownię czy kulturę produktywności. Nie chodziło tu o dążenie do normatywnej sprawności. Raczej o zobaczenie, jakie ciało jest naprawdę: czasem zmęczone,

czasem nierówne, czasem odporne, czasem zaskakująco gotowe. Takie, które nie musi dawać rady, lecz może po prostu być.

(...) czasem żałuję, że przekraczałam swoje granice, żeby nie odbiegać za bardzo od normy. (...) forsowałam się zamiast sobie pozwolić na... Tak myślę, że ciało się domagało tego odpoczynku. A ja nie odpuszczałam. <sup>R1</sup>



# Cechy projektu (co uczyniło go dla mnie atrakcyjnym?):

## Cykliczność (proces)

Zajęcia odbywały się możliwie regularnie: od wiosny do późnej jesieni (z przerwą wakacyjną) – średnio raz na dwa tygodnie (każda sesja trwała dwie godziny). Dzięki temu zachodził proces – nie doświadczenie jednorazowe, ale coś, do czego można było wracać, kontynuować i co miało swoją dramaturgię (nad zachowaniem ciągłości czuwała prowadząca). Ta powtarzalność budowała poczucie bezpieczeństwa: osoby uczestniczące wiedziały, czego się spodziewać i mogły regularnie obserwować zachodzące w nich zmiany.

W miarę stała grupa uczestniczy, to też jak się kogoś zna, to chyba łatwiej jest się otworzyć niż przed tak zupełnie obcymi osobami. <sup>R1</sup>

(...) ja też muszę przyznać, że jest mi jednak za każdym razem trudno, jak pojawia się

nowa osoba, co nie jest oczywiście jakby takim negowaniem tego sposobu, bo ja też rozumiem, dlaczego te osoby się pojawiają albo dlaczego znikają. Tak po prostu czasami bywa, natomiast na pewno ta stałość ma dla mnie ogromne znaczenie, bo ja czuję, że ja chyba jednak taki krok trochę do tyłu robię, kiedy się ktoś nowy pojawia, bo muszę znowu tak poobserwować, bo ja jestem jednak typem obserwatora bardziej, tak myślę, w życiu, i muszę się tak oswoić, to też być może jest naturalne. <sup>E</sup>

## **Kameralność (intymność)**

Grupa była stosunkowo nieliczna (do 10. osób), żeby każdy czuł obecność innych, ale jednocześnie zachował przestrzeń dla siebie. Kameralność umożliwiała pracę bez presji, bez poczucia wystawienia na widok publiczny. Tworzyła atmosferę, w której nikt nie musiał niczego udowadniać, a intymność – podczas ruchu, bezruchu, wejścia i wychodzenia z sali – stawała się czymś naturalnym.

Jak się takie utworzy kameralne grono, które może podobnie myśli, może trochę inaczej,

może ta wymiana następuje, ale gdzieś tam wrażliwości się spotykają, z jakiegoś powodu tam się znaleźliśmy, to ma dla mnie znaczenie. <sup>E</sup>

## Nieoceniaie

Od początku jasno komunikowaliśmy, że nie oceniamy ani zakresu ruchu, ani jego estetyki. Nie ma ruchów, które można byłoby zakwalifikować jako lepsze, gorsze, odpowiednie albo nieudane. Ta zasada była kluczowa, bo pozwalała uwolnić się od myśli dotyczących własnej sprawności, kształtu, płynności czy braku koordynacji. Każdy ruch – nawet minimalny lub niepewny – był ruchem wystarczającym. Sam wielokrotnie odłączałem się od reszty grupy – słuchając swojego ciała, wiedziałem, że potrzebuję odpocząć. Dla nikogo to nie było problemem.

(...) tutaj nie ma takiego ruchu, który jest lepszy i gorszy, tylko każdy ma swój własny ruch. I ten ruch, niezależnie od sprawności, jest częścią tej osoby, więc myślę, że to jest bardziej ważne tutaj, podkreślone w tych zajęciach, niż jakaś hierarchia ruchu czy sprawności. <sup>R2</sup>

## Nieprofesjonalność

Projekt nie był kursem tańca ani szkoleniem. Nie zakładał osiągnięć i czynienia jakichś mierzalnych postępów. Nieprofesjonalność była tutaj zaletą: oznaczała swobodę, możliwość praktykowania ruchu poza logiką zawodowości. Jednocześnie uczestniczki podkreślały profesjonalizm prowadzenia – ale nie w znaczeniu techniki tańca, tylko uważności, przygotowania i kompetencji pracy z ludźmi.

(...) ja nie chcę fikać i się popisywać, tylko właśnie chciałabym zrobić coś dla siebie, w zgodzie ze sobą i jeszcze właśnie z tymi moimi takimi ograniczeniami, które już mam, które są i na które jakby się już..., gdzieś tam mam zgodę na nie. Ale właśnie żeby tego tak nie demonizować, tylko właśnie, żeby też może z tego zrobić użytek, bo czuję, że mam w sobie różne możliwości i pokłady, natomiast to jest właśnie kwestia takiego miejsca, przestrzeni, spotkania, czasu, nastroju i też takiej fajnej, bo w tym „Ciało – opowiadanie” jest taka fajna też dla mnie regularność. (...) Po prostu jest tak, jakie są możliwości, ale ja czuję się w tym dobrze, w tym rytmie. Dla mnie to ma rytm i ten rytm jest dobry dla mnie, tak. <sup>E</sup>

## Kompetencje i styl prowadzenia (Aurora i jej duet z Bartkiem)

Aurora Lubos prowadziła zajęcia w sposób specyficzny: poprzez zapraszanie, a nie instruowanie. Jej styl można opisać jako wznoszący – tworzyła ramę, ale pozwalała grupie wznieść się we własnym kierunku i tempie. Ja – jako w pewnym sensie współprowadzący i jednocześnie uczestnik procesu – wnosiłem perspektywę człowieka chorującego przewlekłe oraz doświadczenie pracy animacyjnej i badawczej. Ten duet, złożony z ludzi o różnych kompetencjach i doświadczeniach, okazał się dla grupy ważny: dawał dwie różne, ale komplementarne formy obecności.

(...) osoby przewodników, czyli ty i Aurora, którzy na pewno jesteście, takie mam poczucie, że tak stwarzacie jednak swoimi osobami, temperamentami i tym, jacy jesteście, co wnosicie, jak do nas mówicie, że to jest takie też... Ja się w tym dobrze czuję, bo też jest taka równowaga, każdy z was jest inny i ja czuję coś takiego, że mogę się tak..., bo ja też potrzebuję taką osobę, że ja tak mogę się trochę wpatrzeć i tak pójść za kimś, chociaż przez chwilę, a potem tak gdzieś się wypuścić. <sup>E</sup>

## **Powolność (wolność, powoli)**

Powolność była zasadą – nie narzuconą, ale wypływającą z potrzeb grupy. Chodziło o to, by nie przyspieszać ciała ponad jego możliwości, ale też nie spowalniać go sztucznie. Każdy poruszał się „po-woli”, czyli zgodnie ze swoją wolą i tempem. To dawało ogromną swobodę: można było działać intensywnie albo bardzo delikatnie, można było zrobić dużo albo niewiele. Liczyła się zgodność z tym, co realnie dostępne.

## **Otwartość i stałość przestrzeni (z uwzględnieniem jej wad)**

Zajęcia odbywały się zawsze w tej samej sali warsztatowej IKM – co miało znaczenie. Stałość przestrzeni działała jak kotwica: ciało łatwiej wraca do znanych bodźców, łatwiej się oswaja. Dostrzegaliśmy też jej niedoskonałości: czasem było tam chłodno, innym razem było słychać dźwięki dobiegające z korytarza. Ale to również stawało się częścią procesu.



# Dlaczego inni nie uczestniczą

Oczywiście zadaję sobie pytanie, dlaczego – mimo pierwszego pozytywnego odzewu – szereg osób, jakie się zgłosiły do wzięcia udziału w projekcie, z tego zrezygnowało. Mogę uznać – odnosząc się do własnych analiz oraz rozmowy z jedną spośród niedoszłych uczestniczek – że u części osób ostatecznie zadziałał mechanizm autoselekcji czy samowykluczenia. Osoby potencjalnie zainteresowane zajęciami często mogły same eliminować się już na etapie lektury ogłoszenia. Może dlatego, że projekt je odstraszał (być może uznawały, że ich własna sprawność jest niewystarczająca do uczestnictwa w zajęciach), a może brakowało im języka pozwalającego nazwać przestrzeń również dla siebie. To ważna lekcja dla nas – organizatorów, by opowiadać o projekcie nie tworząc wrażenia, że jest adresowany wyłącznie do osób z konkretnym doświadczeniem czy „wystarczająco poważnym” problemem.

Wyobrażam sobie, że jest coś takiego, że pewnie dla iluś tam osób to będzie bariera przyjść na takie zajęcia, bo nie zdają sobie sprawy, mimo tego, że zapewniasz ich o tym, że to są zajęcia

dla osób nieważne o jakiej zdolności, to jednak pewnie osoby, które mają jakieś większe ograniczenia będą miały zawsze jakąś tam większą barierę, żeby przyjść tutaj i uczestniczyć. Więc, no na pewno jest to coś takiego, co..., jest jeszcze dużo pracy do wykonania, żeby nie dla ciebie, tylko w ogóle dla jakichkolwiek zajęć takich, które są takie inkluzywne, żeby właśnie móc po pierwsze właśnie mieć i mężczyzn i kobiety, ale też osoby o różnej sprawności razem, bo pewnie jest taka „self-selekcja”, taka selekcja po prostu osób troszeczkę może sprawniejszych do tego typu zajęć, jeśli chodzi o to, że muszą tutaj przyjść na dwie godziny, dostać się tutaj, wiadomo, że niektóre osoby, dla nich to po prostu może być zbyt jeszcze duży wysiłek. <sup>R2</sup>

Drugim silnym czynnikiem mógł być lęk przed bliskością i odstawianiem się – zarówno w sensie emocjonalnym, jak i cielesnym. Na zajęciach pojawiały się prawie wyłącznie kobiety. Podczas rozmów wiele osób zauważało, że mężczyźni częściej unikają sytuacji, w których ciało staje się widoczne, podatne, niechronione (poza sytuacjami kulturowo wyraźnie definiowanymi – jako przestrzenie sportowej, siłowej rywalizacji). Dochodzi do tego warstwa kulturowa:

skojarzenia męskości z kontrolą, siłą, „twardością”,  
jakie trudno pogodzić z ruchem intuicyjnym,  
bliskością ciał czy momentami bezradności.  
W tle naszych rozmów pobrzmiewały również  
zagadnienia cielesności i seksualności – zwłaszcza  
nienormatywnej – oraz ironiczne komentarze  
o tym, że na naszych zajęciach brakuje męskiej  
narracji, czegoś w rodzaju: „poczuj moc drwala”.  
Trudno nie zauważyć, że ta przestrzeń była bardziej  
dostępna dla osób, które pozwalają sobie na cielesną  
wrażliwość, głównie dla kobiet. Samowykluczenie  
się z tego doświadczenia hegemonicznych mężczyzn  
(ta koncepcja niejako zwalnia z musztrowania  
swych ciał np. mężczyzn homoseksualnych)  
przynosi im ostatecznie tylko szkodę.

Myślę, że bardzo dużo tutaj robią stereotypy  
niestety i że mężczyźni sami siebie trochę  
zamykają w takiej klatce takiego ograniczonego  
postrzegania, że taniec i takie związane  
z jakimś wyrażaniem i uczuciami zajęcia, one  
są dla kobiet po prostu, że to jest niemęskie,  
że to może zostać jakoś odebrane, czyli wydaje  
mi się, że przez kulturę i przez społeczny  
jakiś taki wydzźwięk, i wciąż postrzeganie  
tańca i ruchu. (...) mężczyźni hetero się  
obawiają, jak będą chodzić na takie zajęcia,

że ktoś może pomyśleć, że on jest gejem, bo mężczyźni się strasznie tego boją. W ogóle to jest śmieszne, że mężczyźni hetero się mega obawiają, jakby mieli zostać zarażeni w ogóle, wiesz, czy jakby miało im to zrobić krzywdę, że ktoś pomyśli, że on jest gejem (...).<sup>c</sup>

Kwestie klasowe i kapitałowe także okazały się istotne. W rozmowie z jedną z uczestniczek wybrzmiał przykład pokolenia naszych rodziców, które – mając niższe kapitały kulturowe – nie znajdowało w życiu miejsca na praktyki związane z ciałem, poza tymi najbardziej funkcjonalnymi. Dla części osób z podobnym zapleczem uczestnictwo w zajęciach zakładających introspekcję, kontakt ze sobą i swobodę ekspresji, może wydawać się czymś „nie dla nich”. To przypomnienie, że temat ciała nadal jest silnie kodowany klasowo: inaczej dostępny, inaczej oswajany, inaczej włączany w codzienność zależnie od tego, jakie zasoby, nawyki i wzorce wynosi się z domu.

Jednocześnie nasza rozmowa pokazywała coś pozornie sprzecznego, a jednak bardzo ważnego: choć sam concept projektu – swobodny ruch, uważność na ciało, improwizacja – może być mniej czytelny dla osób o niższych kapitałach kulturowych, to właśnie ciało jest tym najbardziej demokratycznym obszarem.

Ciało jest pierwszym językiem, wcześniejszym niż słowa – dostępnym każdemu, niezależnie od poziomu wykształcenia, nawyków kulturowych czy przyzwyczajzeń wyniesionych z domu.

(...) język ruchu jest podstawowy, jest wcześniej po prostu, przede wszystkim zanim wykształcimy mowę, to zaczynamy się poruszać, właściwie od początku już się poruszamy, nie wiem, w łonie matki powiedzmy, że już te funkcje jakiegoś mikroruchu są. <sup>c</sup>

To paradoks, który wybrzmiewał wielokrotnie: język – także język ogłoszeń, komunikatów instytucji kultury, opisów projektów – potrafi wykluczać, tworzyć dystans, sugerować, że coś jest „nie dla mnie”. Ciało natomiast (zazwyczaj) nie wymaga znajomości kodów kulturowych. Ruch, nawet najmniejszy, jest rozpoznawalny i zrozumiały. W tym sensie praktyki cielesne mogą działać bardziej inkluzywnie niż warsztaty oparte na słowie.

Dlatego jednym z naszych zadań – jako organizatorów – jest szukanie języka, jaki nie będzie zniechęcał odbiorców, lecz otwierał ich na to, co w projekcie najbardziej podstawowe: na doświadczenie ciała, które zwykle nie potrzebuje tłumaczenia, by być zrozumiałe.



# Życie projektu (dzieje się pomiędzy)

Między jednym spotkaniem a kolejnym projekt żył dalej. Zależało mi na tym, by kontakt z grupą nie ograniczał się jedynie do momentu wejścia na salę, dlatego regularnie pisałem do uczestniczek krótkie wiadomości – dbając, by nie były szablonowe. Z czasem zauważyłem, że ten sposób komunikacji otworzył między nami przestrzeń: uczestniczki zaczęły odpisywać, dzielić się refleksjami, zadawać pytania. Pisały, bo wiedziały, że po drugiej stronie jest ktoś realnie zainteresowany nie tylko organizacją zajęć, ale również całościowym procesem i konkretnymi osobami.

Drugim elementem, który znacząco wpływał „pomiędzy”, był proces fotografowania. Wiedziałem, że obecność aparatu może przeszkadzać – zwłaszcza w projekcie tak mocno opartym na cielesności i intymności. Dlatego fotografa wprowadzałem stopniowo i zawsze z wyjaśnieniem, po co właściwie dokumentujemy. Fotograf zresztą doskonale odczytał charakter warsztatów i szybko zyskał nasze zaufanie. Wszystkie zdjęcia zanim trafiły do użytku, były wysyłane uczestniczkom. Mogły je zaakceptować lub odrzucić bez żadnego tłumaczenia.

Ten gest – pełna kontrola nad własnym wizerunkiem – wzmacniał poczucie bezpieczeństwa i podmiotowości.

W rozmowach prowadzonych po zakończeniu cyklu wiele osób podkreślało, że zajęcia nie kończą się w chwili opuszczenia sali. Ruch – ten wykonany i ten niewykonany – zostawał w nich na dłużej. Uczestniczki opowiadały, że zdarza im się wracać do tego, co wydarzyło się podczas sesji: myślami, wspomnieniem jakiegoś drobnego gestu. Ten rodzaj „pracy po czasie” nie był efektem zadania ani żadnej techniki; raczej sygnałem, że coś z zajęć układało się w nich dalej, już poza formalnym spotkaniem.

To samo dotyczyło okresu przed kolejnymi sesjami. Część osób mówiła, że myśli o zbliżającym się spotkaniu, zastanawia się, z czym przyjdzie, jak dziś będzie pracować ich ciało. Nie były to przygotowania, lecz specyficzne wyczekiwanie – znak, że warsztaty stały się czymś więcej niż pojedynczą aktywnością zapisaną w kalendarzu.

(...) to jest takie właśnie ładne słowo, to rezonowanie. To jest, to po prostu tak pulsuje. Wiesz, ja mam taką możliwość i przyjemność, że mogę sobie do pracy dojeżdżać rowerem i wtedy dużo się dzieje w mojej głowie podczas tych przejazdów i dużo rzeczy mi się tak wtedy,

wiesz, myśli, obrazuje. I oczywiście, że to żyje. Ja sobie wracam do różnych rzeczy, do różnych myśli, do różnych słów, które padły. To trwa, to jakby nie jest tylko dwie godziny raz na dwa tygodnie. To trwa i to też bardzo się cieszę, bo to oznacza, że to naprawdę żyje. Ja jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa, bo czuję też, że mnie to tak, wiesz, niesie, bo no ja po prostu to czuję. To jest coś w rodzaju czucia. <sup>E</sup>

W grupie istnieje również potrzeba kontynuowania projektu. Nie w sensie mechanicznego przedłużania, ale dalszego bycia razem w tym procesie.

Jednocześnie uczestniczki podkreślały, że ta chęć idzie w parze z ostrożnością wobec przyjmowania nowych osób. Otwartość jest ważna, ale kontrolowana – tak, aby nie naruszyć kameralności pozwalającej na swobodę ruchu i odsłanianie się.

Wszystkie te elementy – korespondencja, uważność na zdjęcia – sprawiały, że projekt żył również poza salą. Dzięki nim warsztaty nie były jedynie cyklem spotkań, ale procesem.

Może właśnie opowiadanie podkreśla tę kontynuację, to jest nie jedno spotkanie, tylko właśnie seria, nasze wspólne opowiadanie. <sup>R2</sup>



# Uwagi od osób prowadzących:

W rozmowach z prowadzącymi – Aurorą i Antkiem – bardzo wyraźnie wybrzmiewał motyw współtworzenia. Ich sposób pracy nie polegał na przekazywaniu gotowych rozwiązań, lecz na ciągłym reagowaniu na to, co wnosi grupa. Elastyczność była tu podstawą: prowadzący zakładali pewną ramę, ale jej wypełnienie należało do uczestniczek. Uczenie się było dwustronne – zarówno my, jako prowadzący, nauczyliśmy się grupy, jak i grupa uczyła się siebie nawzajem.

(...) moje doświadczenie jako mamy dziecka z niepełnosprawnością. To też spowodowało, że ta moja droga też jakoś w innym kierunku również idzie oprócz tej drogi artystycznej. No i to wygląda tak, że coraz bardziej interesuje mnie.

Interesują mnie ludzie i w ogóle spotkania z ludźmi i warsztaty są takim najfajniejszym sposobem właśnie na dzielenie się jakby moim doświadczeniem, moją wiedzą, ale też to nigdy dla mnie nie jest jednostronna...,

nie jednostronny układ, tylko zawsze te spotkania i te warsztaty to jest tak, że ja staram się z siebie dawać bardzo dużo, ale też ja bardzo dużo czerpię z tych spotkań. (...) Każde spotkanie jest inne, oczywiście w mojej głowie jest tam kontynuacja i jest to zaplanowane bardzo szczegółowo. Ale jest duża dowolność na improwizację, na zmianę, na słuchanie się, no bo chyba na tym to polega i generalnie polega na słuchaniu. <sup>A</sup>

Aurora i Antek podkreślali, że w centrum pracy stoi **ruch, a nie taniec**. To ważne rozróżnienie, bo taniec w wąskim rozumieniu zakłada technikę, styl, ocenę, odniesienie do jakiejś normy. Ruch – przeciwnie – jest dostępny każdemu i nie wymaga żadnych umiejętności. Taka perspektywa sprawiała, że osoby uczestniczące mogły skupić się na własnym doświadczeniu, a nie na „wykonywaniu” czegokolwiek.

Dla mnie to jest najmniej interesująca rzecz – praca z ruchem i tańcem, jeśli osoby, z którymi się pracuje są jedynie traktowane przedmiotowo jako osoby, które mają wykonać jakiś ruch. Dla mnie nie jest to interesujące, choćby nie wiem jacy wspaniali byli tancerze

i jacy super, i jakie to były osoby, to ja bym się czegoś takiego nie podjęła w ogóle. Tak jak mówiłam, że cały ten projekt to „Ciało – opowiadanie”, to nie ja opowiadam swoim ciałem i narzucam waszym ciałom, jak mają opowiadać, tylko to jest to, co jest w was zapisane. I każdy z was jest jednostką, i każdy z was jest unikatowym ciałem z unikatową historią. I to jest w ogóle najcudowniejsze w ogóle w tym, że każdy z was i każdy, i każda z was na swój sposób odczytuje gdzieś tam to, co mówię, to co pokazuję, to, w jakim kierunku chce was gdzieś tam pociągnąć. Ale to by się nie wydarzyło bez waszych indywidualnych historii, bez waszych indywidualnych, no zapisów w waszym ciele, pamięci waszego ciała.

I to jest w tym w ogóle najcudowniejsze. <sup>A</sup>

W moich rozmowach z osobami eksperckimi pojawiał się również temat **profesjonalności**, ale rozumianej inaczej niż w świecie artystycznym – nie jako perfekcja wykonania, lecz jako odpowiedzialność za proces, uważność na dynamikę grupy, tworzenie warunków do bezpiecznego ruchu. Ta profesjonalność szła w parze z deklarowaną nieprofesjonalnością projektu:

to nie był kurs, nie chodziło o robienie postępów i uzyskiwanie zaliczeń, nie było hierarchii umiejętności.

Ważnym wątkiem była także kwestia niepełnosprawności – a właściwie jej symbolicznego zanikania w trakcie zajęć (lub odsłaniania społecznej konstrukcji, w ramach której niepełnosprawność wytwarzana jest przez „normatywne” otoczenie, stawiane przez nie bariery i ograniczenia). W ruchu swobodnym różnice w sprawności stawały się mniej istotne. Pojawiało się pytanie: **kiedy zaczyna się „nowe ciało”**? Czy w momencie, gdy ruch przestaje być porównaniem z tym, co było kiedyś? Czy wtedy, gdy osoba pozwala sobie na poruszanie się inaczej niż dotąd? Te intuicje blisko współbrzmiały z perspektywą crip studies, ale nie jako teorii akademickiej, lecz jako praktyki – uznania, że ciało może funkcjonować poza normą i nie musi dążyć do jej odzyskania. Co więcej, że wnosi do przestrzeni publicznej, dyskursywnej nowe wizualności, choreografie, modalności, narracje – pięknie uzupełniając krajobraz już istniejących cielesności.

**I to jest właśnie super, że ruch, że taniec to improwizacja czy teatralne jakieś tam zadania, że one niesamowicie wpływają na naszą świadomość i się okazuje,**

że to ciało, które wydaje się, że daje nam jakieś ograniczenia, to właściwie odczytujemy inaczej, że te ograniczenia to nam dają jeszcze większe możliwości – jak ja bym to nazwała, że one nie..., że te ograniczenia to właściwie nie są ograniczenia. <sup>A</sup>

Jednym z najpiękniejszych elementów pracy było to, co oboje określali jako „**lubienie się w procesie**”. Nie w sensie towarzyskim, lecz w znaczeniu znalezienia w ruchu miejsca, które jest własne, niewymuszone, niewynikające z oczekiwań zewnętrznych. Prowadzący tworzyli warunki do tego, by grupa mogła w tym miejscu pozostać i rozwijać je w swoim tempie.





**Zakończenie:  
kultura  
i wytchnienie**

Może właśnie  
opowiadanie  
podkreśla tą  
kontynuację,  
to jest nie jedno  
spotkanie, tylko  
właśnie seria,  
nasze wspólne  
opowiadanie.



Ten projekt – w swojej prostocie i uważności – stał się dla mnie przykładem **dostępności urefleksyjnionej**<sup>1</sup>. Takiej, w której nie chodzi jedynie o dostosowanie przestrzeni, ale o dostosowanie sposobu pracy: o język, o tempo, o możliwość uczestnictwa w różnym stanie ciała i energii. Jednak przede wszystkim chodzi w niej o odpowiadanie na faktycznie istniejące potrzeby. Wychodzimy z obserwacji, z diagnozy, z rozmowy – dopiero potem, na bazie zebranych opowieści i głosów mówiących o jakimś niezaopiekowaniu, braku, warto proponować rozwiązania (najlepiej włączając głosy ze środka). Refleksyjność w „Ciało – opowiadaniu” to uczciwe mówienie o moim, jako badacza i animatora, doświadczeniu, szukaniu innych historii, i na ich podstawie wyciąganie wniosków. To także szukanie – sprawdzanie, czy coś działa i zbliża nas (animatorów i kulturotwórczyń) do nieco lepszej rzeczywistości,

---

1) Por. Bartek Lis, Jakub Walczyk (red.), Dostępność urefleksyjniona, Instytut Kultury Miejskiej, Gdańsk 2026, w przygotowaniu

gdzie dokonała się pozytywna zmiana. To dostępność, którą staramy się z Jakubem Walczykiem opisywać i rozwijać – dostępność niebędąca dodatkiem, lecz fundamentem relacji z uczestnikami.

Jako badacz i animator widzę w tym działaniu głęboki sens. W rozmowach i gestach uczestniczek widać było drobne, ale znaczące zmiany: większą pewność siebie, zgodę na własne ograniczenia, gotowość do słuchania ciała, a czasem zwykłą radość z poruszania się razem z innymi. To są efekty, które – choć niewidoczne w statystykach – mają realną wagę. Dla mnie zaś są wskazaniem, że ten projekt ma sens, a jego wartość wykracza poza jednoroczne działanie.

Projekt wpisuje się także w szerzej dyskutowany nurt **culture and health** – przekonanie, że kultura może być jednym z narzędzi wspierania dobrostanu, a działania artystyczno-ruchowe mogą pełnić funkcję wytchnieniową. Nie jako „leczenie”, ale jako możliwość oddechu, regulacji i minimalnego przeniesienia uwagi z bólu na ciało, które potrafi też dawać przyjemność.

Ruch – w swojej najbardziej podstawowej wersji – okazał się wystarczającą formą opowieści. I wystarczającym językiem, by rozpocząć zmianę, jaką mam nadzieję troskliwie rozwijać w przyszłości.

(...) jeśli człowiek ma jakieś dolegliwości fizyczne, psychiczne, różne, to jeśli rzeczywiście radzi sobie z tym jakoś w sensie medycznym, czy właśnie jest..., zaakceptował to, może będę mówiła tak jakby na sobie, że ja zaakceptowałam pewne rzeczy, które mi dolegają, to właśnie to chyba trwa jakby przez całe takie moje dorosłe życie, że ja zawsze sobie szukałam jakiegoś takiego ujścia, wiesz, żeby mieć, to teraz się tak ładnie nazywa wytchnienie, ale żeby mieć inny świat, żeby mieć coś, gdzie mogę przeżywać równolegle coś takiego, co daje mi nadzieję, co daje mi jakąś impresję, co daje mi moc, żeby pracować, żeby być przyjacielem, być rodzicem, żeby się realizować, co daje mi siłę na co dzień i zawsze właśnie to znajdowałam w kulturze. To zawsze był taki świat, który był równoległy, który się przenikał z moim i to nadal trwa, że ja sobie nie wyobrażam innej przestrzeni, a w ogóle scalenie tego w taką jakby masę metaforyczną, taką masę, z której można lepić, czyli że my możemy z tym ciałem coś porobić,

że my możemy właśnie coś opowiedzieć,  
że tam jest element teatru, element kreacji,  
element, że możemy używać naszej wyobraźni,  
czegoś, co może było w dzieciństwie albo jest  
teraz, że nawet można coś sobie przepracować,  
no to jest w ogóle, no to jest kosmos po  
prostu, to jest coś takiego wyjątkowego, więc  
ja się czuję szczęściarą, że trafiłam właśnie  
do twojego projektu i właściwie to jest chyba  
jakiś taki rodzaj spełnienia w takiej przestrzeni,  
która jest bliska, mimo że ludzie są nieznani. <sup>E</sup>

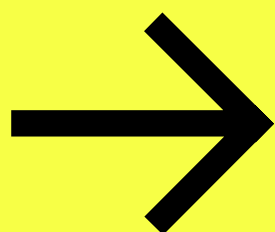


# Ciało – opowiadanie.

O czym jest  
ten projekt?



POLSKI  
JĘZYK  
MIGOWY



(wersja łatwa  
do czytania  
i rozumienia)

# O projekcie

- „Ciało – opowiadanie” to cykl spokojnych warsztatów ruchowych dla dorosłych. Uczestnicy i uczestniczki spotykali się w Instytucie Kultury Miejskiej w Gdańsku.
- Zajęcia prowadziła artystka i pedagożka Aurora Lubos, a autor raportu – Bartek Lis – był ich pomysłodawcą, brał udział w zajęciach i równocześnie je badał.
- Warsztaty były o ruchu, ciele, uważności i bliskości – ale nie były kursem tańca.



# Co robiliśmy na zajęciach?

- Ćwiczyliśmy na bosy lub w skarpetkach.
- W sali grała muzyka, spokojna i wspierająca ruch.
- Każdy poruszał się po swojemu – szybko, wolno, mało albo dużo.
- Nie było oceniania.
- Czasem grupa poruszała się razem, a czasem każdy w swoim rytmie.
- Można też było nie ruszać się wcale – bezruch był traktowany jako część pracy.
- Chodziło o to, żeby słuchać swojego ciała i dać mu głos.



# Dlaczego ludzie przychodzili?

Powody  
były  
różne:

- Choroba lub zmęczenie chorowaniem – ruch pomagał lepiej poczuć własne ciało, ale bez presji „walki o zdrowie”.
- Samotność – warsztaty tworzyły bezpieczne miejsce do bycia z innymi.
- Potrzeba bycia wysłuchanym – nie słowami, tylko obecnością.
- Rozwój zawodowy – niektóre osoby chciały uczyć się pracy z ruchem i emocjami.
- Troska o siebie – szukanie spokoju, zatrzymania, odpoczynku.
- Szukanie bliskości i zaufania – bez przymusu, we własnym tempie.
- Zmęczenie medycyną i kontrolą – warsztaty dawały oddech od języka diagnoz i ocen.
- Zabawa – możliwość pocucia lekkości i spontaniczności.



# Co znaczy „ciało – opowiadanie”?

- Uczestniczki mówiły, że:
  - ciało potrafi opowiadać historię,
  - ruch może być formą mówienia bez słów,
  - ciało pamięta rzeczy, które trudno opisać.
- Warsztaty łączyły więc opowiadanie słowami i opowiadanie ruchem.



# Jak wyglądała grupa?

- Grupa była mała, zwykle ok. 10 osób.
- To budowało poczucie bezpieczeństwa.
- Większość uczestniczek to kobiety – mężczyźni rzadziej decydowali się przyjść (m.in. z powodu wstydu i stereotypów dotyczących męskości).
- Ciała były różne: sprawne, mniej sprawne, zmęczone, po kontuzjach.
- Wszystkie były traktowane jednakowo.



# Jak pracowała prowadząca?

- Aurora Lubos:
  - nie uczyła kroków,
  - nie poprawiała uczestników,
  - słuchała grupy i reagowała na jej potrzeby,
  - dawała ramę, ale pozwalała każdemu znaleźć własną drogę.
- Autor projektu także był częścią grupy – nie ukrywał, że choruje na SM (stwardnienie rozsiane), co pomagało budować zaufanie.



# Dlaczego niektórzy nie przyszli?

- Z raportu wynika, że mogły na to wpływać:
  - autoselekcja – „to nie dla mnie”, „nie dam rady”,
  - wstyd przed pokazywaniem ciała,
  - przekonanie, że zajęcia ruchowe „są dla sprawnych”,
  - stereotypy dotyczące płci i seksualności,
  - brak znajomości języka używanego w kulturze i sztuce.
- Autor podkreśla, że trzeba szukać bardziej otwartego języka, który włącza, a nie wyklucza.



# Co działo się między spotkaniami?

- Projekt trwał także poza salą:
  - Bartek wysyłał do uczestniczek ważne, indywidualne wiadomości.
  - Grupa odpisywała i podtrzymywała kontakt.
  - Zajęcia „pracowały” w ludziach długo po zakończeniu – uczestniczki wracały myślami do ruchu i doświadczeń.
  - Zdjęcia były konsultowane i akceptowane przez uczestniczki – każdy miał pełną kontrolę nad swoim wizerunkiem.



# Co mówili prowadzący?

- Ruch jest ważniejszy niż taniec.
- Warsztaty opierają się na współtworzeniu, a nie na nauczaniu.
- Zajęcia nie są „kurselem”, lecz procesem.
- W trakcie pracy różnice w sprawności ciał często przestają być ważne.



# Wnioski i znaczenie projektu

- Projekt daje chwilę spokoju – wytchnienie od obowiązków, stresu, bólu i presji.
- Pokazuje, że kultura może wspierać zdrowie i dobrostan.
- Jest przykładem dostępności urefleksyjnionej – czyli takiej, która wynika z realnych potrzeb ludzi, a nie z samego formalnego dostosowania przestrzeni.
- Warsztaty przyniosły realne zmiany: większą pewność siebie, zgodę na swoje ciało, poczucie wspólnoty, radość.
- Najważniejsze jest to, że ruch sam w sobie okazał się wystarczający, by coś w ludziach poruszyć – fizycznie i emocjonalnie.





ENGLISH

# Ciało – opowiadanie. Queerstories o ruchu i zdrowiu

Koncepcja projektu „Ciało-opowiadanie.  
Inkluzywne warsztaty ruchu i improwizacji”,  
pomysł na badania i ich realizacja oraz tekst:  
**dr Bartek Lis**

Autorka warsztatów oraz prowadząca:  
**Aurora Lubos**

Korekta:  
Jakub Pytel

Projekt graficzny  
+ skład (WCAG 2.2):  
Dominik Boberski

Fotografie:  
Łukasz Głowala

Dyrektorka Instytutu  
Kultury Miejskiej:  
Barbara Sroka

ISBN 978-83-67990-06-6

ISBN 978-83-67990-06-6



9 788367 990066



Instytut Kultury Miejskiej  
Gdańsk 2025

**Instytut  
kultury  
miejskiej**



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

**[KULTURA  
DOSTĘPNA**

**badan!a**

Licencja: Publikacja dostępna na licencji Creative Commons  
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów  
zależnych 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-ND 4.0).

Projekt „Ciało-opowiadanie. Inkluzywne warsztaty ruchu i improwizacji”  
dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego  
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego.

**badania.ikm.gda.pl**

The image features a background of large, overlapping, organic shapes in vibrant red and a muted grey. The shapes are fluid and abstract, creating a dynamic and modern aesthetic. In the bottom left corner, the text 'Instytut Kultury Miejskiej' is displayed in a bold, black, sans-serif font. To its right, a black arrow points towards the website address 'badania.ikm.gda.pl', which is also in a bold, black, sans-serif font.

**Instytut  
Kultury  
Miejskiej**

**→ badania.ikm.gda.pl**