

# terapia specjalna

dzieci i dorosłych

## PRACA Z DZIEĆMI Z RZADKIMI CHOROBYMI

*Nauczanie dziecka  
z rdzeniowym zanikiem  
mięśni*

*Paulina Kirejczyk-Opolska*

*Kuferkowy Model  
Terapeutyczny  
dla dzieci z SPD*

*Elżbieta Szmigielska-Narbutt*

*Mózgowe  
zaburzenia  
widzenia (CVI)*

*Beata Wnuk*

AUTORZY: **TOMASZ ZAGÓRSKI I ALEKSANDRA KOZIOROWSKA**

# TANTSU – sposób na niewerbalne, wzajemne zrozumienie

*Pragniemy zdedykować ten artykuł Haroldowi Dull'owi (1935-2019) – Twórcy Watsu oraz Tantsu, osobie, która swoją charyzmą rozwijała i integrowała cały wodny świat specjalistów, oraz jego Rodzinie, dzięki której nadal czujemy obecność Harolda wśród nas.*

Tomasz Zagórski i Aleksandra Koziorowska

Dzieci i młodzież z mózgowym porażeniem dziecięcym często nie doświadczają podczas dnia momentu relaksu, akceptacji, są wewnętrznie osamotnione w swoim cierpieniu. Tutaj z pomocą przychodzi TANTSU. Autorzy tego artykułu, terapeuci i instruktorzy Watsu podczas terapii umożliwiają swoim podopiecznym wejście w stan relaksu, pozwalają im wreszcie odpocząć, zbudować stan akceptacji, tak bardzo im potrzebny.

## Wprowadzenie

Tantsu powstało w 1980 roku w Kalifornii. Rozwijało się równolegle wraz z koncepcją Watsu – wodnej pracy opartej na masażu Zen Shiatsu. Twórcą obu koncepcji był Amerykanin Harold Dull, który chcąc przekazać korzyści płynące z Watsu jak największej liczbie odbiorców, wyodrębnił część sekwencji możliwych do zastosowania w warunkach grawitacji, tj. na macie lub na stole do masażu. Dotyczy to technik stretchingu, mobilizacji tkanek, ucisku punktów Shiatsu, koordynacji oddechów obojga uczestników sesji. Z Watsu „zapożyczone” zostało również podejście do Odbiorcy sesji – oparte na niewerbalnej komunikacji przez bycie tu i teraz z drugą osobą, empatycznym otwarciu się na drugą osobę i podążaniu za nią, eksplorując jej potencjalne możliwości ruchowe. Aby ujednoczyć nomenklaturę, autorzy proponują użycie nazwy Dający dla osoby wykonującej sesję i Odbiorca dla osoby korzystającej z Tantsu.

Tantsu w swojej blisko 40-letniej historii ewoluowało w sposób znaczący, sam opis tych zmian byłby znacznie bardziej obszerny niż poniższy artykuł. Ich efektem jest bardzo szerokie pole aplikacji praktycznych Tantsu – począwszy od zastosowania jako przyspieszającego regenerację sił relaksu w gronie rodziny i bliskich znajomych, przez formę integracji na eventach korporacyjnych, alternatywnego środka fizjo- i psychoterapii, aż do narzędzia do rozwoju osobistego przez poznanie siebie i drugiej osoby. W każdym z tych obszarów aplikacji wspólnym mianownikiem jest niewerbalna komunikacja zaangażowanych osób. W zależności od celu aplikacji i populacji można stosować dosyć ścisły schemat sekwencji, bądź też bazować na intuicyjnym eksplorowaniu możliwości ruchowych Odbiorcy sesji, opierając się jedynie na ogólnych wytycznych.



Wspomniane wyżej nastawienie na efektywną komunikację otwiera znaczące możliwości aplikacji Tantsu na polu terapeutycznym, zwłaszcza w sytuacji, gdy komunikacja jest utrudniona przez specyfikę schorzenia czy warunki społeczne (postępujące wyobcowanie, ucieczka w świat wirtualny). W 2016 roku autorzy artykułu, mający doświadczenie jako Terapeuci i Instruktorzy Watsu, którzy łączą swoją codzienną pracę z osobami potrzebującymi indywidualnego wsparcia, m.in. ze środowiska medycznego, zauważyli ogromną potrzebę dzieci i młodzieży z mózgowym porażeniem dziecięcym na doświadczenie momentu podczas dnia, który pozwoli im się zrelaksować i odpocząć, oraz czasu, w którym będą akceptowani bez stawiania celów i oczekiwań oraz będą mogli decydować, a którego tak niewiele mają podczas swojego życia.

Specyfika grupy odbiorców – uczniów szkoły, osób z mózgowym porażeniem dziecięcym z wieloraką niepełnosprawnością, funkcjonujących na V poziomie GMFCS – zachęciła autorów niniejszego artykułu do eksperymentu z wykorzystaniem komunikacji niewerbalnej zawartej w Tantsu, mającego na celu ocenę jej wpływu na stan psychoruchowy niepełnosprawnych uczestników. Drugą częścią eksperymentu była ocena reakcji personelu opiekuńczo-terapeutycznego na zastosowanie całkowicie nowej, alternatywnej koncepcji pracy z ich podopiecznymi.

### Grupa badawcza uczestnicząca w eksperymencie

W sesjach Tantsu uczestniczyło 8-10 uczniów szkoły podstawowej „Zakątek” działającej w ramach Stowarzyszenia „Na Tak” w Poznaniu oraz 8-10 pracowników tej placówki. Uczniowie, Odbierający sesje, mieli różne umiejętności komunikacyjne, ale funkcjonowali na równym poziomie, GMFCS poziom V. Pracownicy, tutaj w roli Dających, na co dzień zajmowali sta-



Fot. 1. Dający dostosowuje swoją pozycję do Odbiorcy w ten sposób, aby zawsze dwie ręce miały kontakt z ciałem osoby odbierającej sesje. W Tantsu Dający pracuje całym swoim ciałem. Ruch ten przekazywany jest Odbiorcy najczęściej przez kontakt przedramieniem

nowiska opiekunów, pedagogów i fizjoterapeutów. Zarówno Dający, jak i Odbierający doświadczali Tantsu po raz pierwszy, z wyjątkiem osoby która była pomysłodawcą tych spotkań – która wielokrotnie doświadczała Tanstu. Odbiorcy sesji dobrze znali Dających.



Fot. 2. Sesja Tantsu dostosowana jest do potrzeb osoby odbierającej sesje. Pozwala Odbiorcy skupić uwagę na sobie

### Czas i miejsce przeprowadzenia eksperymentu

W ramach spotkań odbyły się cztery sesje Tantsu w ciągu pięciu dni (18–22.01.2016). W harmonogramie dnia zajęć szkolnych sesje najczęściej miały miejsce w ramach odpoczynku po śniadaniu i po przeprowadzonej toalecie odbywały się w jednej dużej sali. Dwa razy w jednej grupie i dwa razy w dwóch mniejszych grupach.

### Warunki przeprowadzenia eksperymentu

Pozycja do Tantsu została dopasowana do potrzeb osoby Odbierającej. Dla niektórych uczniów było to leżenie na boku, a dla innych leżenie na plecach lub siedzenie na materacu. Do ułożenia Odbiorcy w komfortowej, bezpiecznej także pod względem medycznym, pozycji używano poduszek i rogali bazalnych, koców, mat gimnastycznych. Dający dostosowywał swoją pozycję do Odbierającego. Na początku pierwszej sesji Tantsu osoby Dające otrzymały instrukcję od osoby prowadzącej. Instrukcja była też poszerzona o pokaz instruktażowy wraz z komentarzem i zawierała następujące informacje:

- ▶ Najważniejszym celem Tantsu jest – bycie z drugim człowiekiem, z osobą Odbierającą sesję, bycie bez intencji.
- ▶ Ruchy podczas sesji dostosowujemy do potrzeb osób Odbierających.
- ▶ Wyczuwamy oddech osoby Odbierającej i podążamy za nim.
- ▶ Korzyści fizjoterapeutyczne schodzą na drugi plan – najważniejsza jest integracja z osobą Odbierającą.
- ▶ Wszystkie reakcje osoby Odbierającej są akceptowane.

### Metoda pomiaru

Do oceny eksperymentu zastosowano metodę ankietową. Podstawą do wyboru takiego narzędzia pomiarowego była zarówno nowatorskość badanej metody oraz grupy badaw-



Fot. 3. Najważniejszą kwestią w Tantsu jest integracja oddechu Dającego z oddechem Odbiorcy sesji

czej, w której przeprowadzano eksperyment, jak i ukierunkowanie się na otrzymanie danych miękkich. Osoby Dające sesje Tantsu otrzymywały kwestionariusz i zostały poproszone o opisanie po każdej sesji Tantsu swoich wrażeń, odczuć oraz reakcji osoby Odbierającej. Wypełnienie kwestionariusza nie było obowiązkowe. Otrzymane komentarze, uzupełnione obserwacją osoby przeprowadzającej eksperyment stanowią dalszą część artykułu.

### Przebieg eksperymentu

#### PIERWSZA SESJA TANTSU (18.01.2016)

W pierwszej sesji Tantsu uczestniczyło 10 par. Sesja odbywała się w jednej dużej sali.

#### Reakcja Dających:

- ▶ Dający wczuwają się w rolę – zadziwiająco szybko, panuje skupienie, sesja trwa bardzo krótko. Po krótkim czasie zaczynają się rozmowy. Panuje miła atmosfera i pozytywne nastawienie do wykonanego zadania.

#### Reakcja Odbierających:

- ▶ Wszyscy Odbierający akceptują dotyk Dających.
- ▶ Bywają chwile wyciszenia, przerywane krzykiem jednego z uczniów.
- ▶ Osoby pobudzone wyciszają się przynajmniej na chwilę.
- ▶ Wszyscy Odbierający zostają w pozycji w czasie sesji oraz po jej zakończeniu.

#### Feedback po sesji:

**Osoba Dająca 1:** „Było to coś nowego. Czułem małe zagnębienie, ale w miarę upływu czasu przy ćwiczeniach dało się wprawić w rolę Dawcy. Osoba Odbierająca zrelaksowana”.

**Osoba Dająca 2:** „Wrażenia pozytywne. Odbierający sprawiał wrażenie zadowolonego, wyciszył się na krótki czas. Odczuwalna była bliskość między mną a Odbierającym”.

**Osoba Dająca 3:** „Przy pierwszej sesji podjęcie z dystansem. Próba wczucia się w drugą osobę, wejście w rytm oddechu. Wyciszenie. Odbierający zrelaksował się i usnął”.

#### DRUGA SESJA TANTSU (20.01.2016)

Druga sesja była przeprowadzona w dwóch mniejszych grupach. W pierwszej grupie uczestniczyło 7 par, a w drugiej 3 pary. Podział był zależny od organizacji dnia.

#### Reakcja Dających:

- ▶ Sesja trwa dłużej – następuje zmiana stron, skupienie trwa dłużej – jest mniej komentarzy i rozmów.

#### Reakcje Odbierających:

- ▶ Uśmiechają się, wyciszenie trwa dłużej, niektórzy zasypiają, niektórzy śpią już przed sesją i potem w jej trakcie.

#### Feedback po sesji:

**Osoba Dająca 1:** „Było dużo łatwiej”.

**Osoba Dająca 2:** „Odbiorca wyciszył się na dłuższy czas niż przy pierwszej sesji. Nastąpiło krótkie rozluźnienie mięśni”.

**Osoba Dająca 3:** „Relaks i wyciszenie dla obu stron. Większa swoboda i zakres ruchów Odbierającego. Odbierający usnął – szybciej niż podczas pierwszej sesji”.

**TRZECIA SESJA TANSU (21.01.2016)**

W sesji uczestniczyło 10 par. Sesja była przeprowadzona w jednej grupie.

**Reakcja Dających:**

- ▶ Bardziej kreatywna praca, sesja trwa dłużej, panuje cisza, sesja jest przeprowadzana na dwie strony.
- ▶ Po skończonej sesji niektórzy Dający zostawiają osoby Odbierające w pozycji i w ciszy odchodzą, niektórzy kładą się obok osób Odbierających.
- ▶ Panuje nastrój relaksu.
- ▶ Przekazywana jest potrzeba chwili ciszy – osoby Dające nie mają potrzeby podjęcia kolejnej aktywności, same dzielą się swoimi odczuciami.
- ▶ Tantsu pojawia się w rozmowach w ciągu całego dnia pracy – bez inicjatywy Instruktora Watsu Basic.

**Reakcja Odbierających:**

- ▶ Początkowo jest gwar, potem dość długie wyciszenie, po chwili zaczyna się śmiech jednego ucznia, cichnie, potem zaczyna się głośno śmiać uczennica z drugiego końca sali – cichnie, potem trzecia osoba zaczyna się śmiać.
- ▶ Wrażenie, że osoby Odbierające czują się komfortowo w trakcie i po sesji Transu.

**Feedback po sesji:**

**Osoba Dająca 1:** „Bez zmian. Osoba Odbierająca sesje zrelaksowana”.

**Osoba Dająca 2:** „Odbiorca był spokojny. Wyciszył się na dłuższy czas. Nastąpiło dłuższe rozluźnienie mięśni. Nadal było widać, że jest zadowolony”.

**Osoba Dająca 3:** „Wrażenia, odczucia takie jak podczas sesji drugiej”.

**CZWARTA SESJA TANSU (22.01.2016)**

Sesja prowadzona jest w dwóch mniejszych grupach składających się z 4 par.

**Reakcje Dających:**

- ▶ Integracja, wsłuchanie się w Odbiorcę, systematyzacja sesji, długa sesja.
- ▶ Ogólnie panuje spokój, wyciszenie, bycie z drugim człowiekiem, po zakończonej sesji Dający kładą się obok Odbierających.
- ▶ Po dłuższej chwili następuje płynnie przejście do kolejnych aktywności dnia.

**Reakcje Odbierających:**

- ▶ Wsłuchanie się w wykonywane ruchy – skupienie na danej sytuacji, odcięcie się od otoczenia pomimo hałasu jednego uczestnika.
- ▶ Uśmiech na twarzach w trakcie i po sesji.
- ▶ Wyciszenie.

**Feedback po sesji:**

**Osoba Dająca 1:** „Osoba Odbierająca zadowolona”.

**Osoba Dająca 2:** „Odbiorca był rozluźniony. Przez większość sesji był spokojny i wyraźnie zrelaksowany. Po 20 minutach wyraźnie pobudził się, chcąc zakończyć sesję”.

**Osoba Dająca 3:** „Wyciszenie, relaks, integracja. Odbierający w trakcie sesji wyraźnie uwalniał oddech. Pod koniec stał się aktywny. Po zakończonej sesji uśmiech i pełne wyciszenie”.

Przeprowadzony eksperyment zwrócił uwagę na trzy bardzo ważne kwestie w pracy z drugim człowiekiem. Pierwsza to skupienie się Terapeuty na potrzebach i podmiotowości osoby, z którą w danej chwili pracujemy. W sesjach Tantsu to Odbiorca przez swój rytm oddechu prowadzi ruch Dającego. Dający miał tylko lub aż podążać za nim. Można sądzić, że w ten sposób zbudowana relacja gwarantuje większe korzyści i zakończona jest sukcesem terapeutycznym. Aby zaobserwować postęp terapii, który jest największą motywacją do dalszej pracy, klient powinien być traktowany podmiotowo oraz widzieć i odczuwać obecność fizjoterapeuty podczas sesji. W przeprowadzonym eksperymencie ten cel został osiągnięty.

Druga kwestia warta podkreślenia to zwrócenie uwagi na jakość dotyku terapeuty, szczególnie podczas współpracy z osobami ze sprzężoną niepełnosprawnością. Bardzo często osoby z wielorakimi niepełnosprawnościami mają problem z komunikowaniem się ze światem osób zdrowych. Nieraz nadawany przez nich komunikat zostaje bez odpowiedzi, gdyż nie jest zrozumiany. Co jest istotne – czasem jedynym efektywnym torem przekazu informacji ze świata zewnętrznego jest dotyk. Ten sposób niewerbalnej komunikacji jest bardzo bogatą w informacje formą przekazu. Od pierwszego kontaktu zależy, czy druga osoba otworzy się na nasze propozycje, czy będziemy współpracować, czy też dotyk jest tak dominujący, że Odbiorca nie będzie miał możliwości uczestniczenia w terapii. Wyniki eksperymentu są satysfakcjonujące – jakość dotyku pozostała na poziomie pozwalającym na efektywną komunikację z Odbiorcą.

Trzecia, oczywista sprawa, lecz czasem pomijana w codziennej terapii, to potrzeba równoważenia poczucia komfortu klienta ze wskazaniami medyczno-fizjoterapeutycznymi. Tylko połączenie oraz traktowanie na równi tych dwóch kwestii pozwoli na obustronne zaangażowanie się Odbiorcy w proces terapeutyczny. Szczególne znaczenie ma to w pracy z osobami o znacznym stopniu niepełnosprawności, w tym sprzężonych, gdzie należy indywidualizować wszelkie schematy i algorytmy postępowania. Przebieg eksperymentu potwierdza tę tezę.

W ogólnej ocenie eksperymentu należy zwrócić uwagę na fakt, iż osoby Dające wyszły z inicjatywą wprowadzenia Tantsu do stałego programu szkoły – w ramach odpoczynku między zajęciami. Pomysł jest w fazie projektu, którego realizacja da bardziej obszerny materiał badawczy.

**TOMASZ ZAGÓRSKI**

Specjalista terapii sportowej, hydroterapii, Watsu Senior Instructor.

**ALEKSANDRA KOZIOROWSKA**

Mgr fizjoterapii, Certyfikowany Terapeuta Watsu i NDT-Bobath, Instruktor Watsu I.