

**WYŻSZA SZKOŁA PEDAGOGICZNA  
TOWARZYSTWA WIEDZY Powszechnej w Warszawie  
INSTYTUT PEDAGOGIKI w SZCZECINIE**

**ANDRZEJ ŁASZCZUK**

**STUDIUM PSYCHOLOGICZNE  
TAŃCA TOWARZYSKIEGO**

**Praca licencjacka  
napisana pod kierunkiem  
Prof. dr hab. Teresy Rzepy  
SZCZECIN 2001**

---

Wydanie Internetowe: [TWIST SERVICE](#) Adam Socik  
Stargard Szczeciński 2002 rok.  
© Copyright by **Andrzej Łaszczuk**

# **STUDIUM PSYCHOLOGICZNE**

## **TAŃCA TOWARZYSKIEGO**

### **Spis treści:**

#### **W S T Ę P**

#### **I. TANIEC TOWARZYSKI – STRES CZY PRZYJEMNOŚĆ ?**

#### **II. TEMPERAMENT I JEGO ZNACZENIE W TAŃCU**

#### **III. STUDIUM OSOBOWOŚCI TANCERZA SPORTOWCA I TANCERZA ARTYSTY**

#### **IV. ŻYCIE PSYCHICZNE TANCERZA**

**a) Koncepcja siebie u osób tańczących wyczynowo**

**b) Depresje u tancerzy – sukces za wszelką cenę**

**c) Taniec jako metoda regulowania stanów emocjonalnych**

#### **ZAKOŃCZENIE**

#### **BIBLIOGRAFIA**

## WSTĘP

Taniec towarzyski jest młodą dyscypliną sportową, która w naszym kraju pojawiła się na początku XX wieku. Jest częścią kultury fizycznej, łączącą harmonię, wdzięk, artyzm z perfekcyjnym opanowaniem ciała, wysiłkiem i ogromną pracą.

Taniec jest produktem historycznym każdej epoki. W różnych czasach przybierał on rozmaite formy, a zarazem wyrażał różne treści. Są to istotne elementy warunkujące powodzenie przy prezentacji na scenach, parkietach, pokazach i turniejach. Różnorodne formy tańca są uwarunkowane poprzez treść i sposób wyrażania. Te dwa czynniki oddziałują na siebie w procesie rozwoju tańca. Forma - to również styl, charakter historyczny danego kraju, kultura i obyczaje określonego regionu.

Tworzenie się współczesnego tańca towarzyskiego jest związane z okresem dynamicznego rozwoju wielkich miast, charakteryzującym się między innymi stałym przemieszczaniem ludności. Współczesne tańce towarzyskie powstały z wymieszania się różnych, często zupełnie odrębnych tradycji tanecznych z kilku kontynentów – przede wszystkim Afryki, Europy i obu Ameryk. Głównie w Ameryce dochodziło do wzajemnego przenikania, ścierania i nakładania się na siebie różnych wpływów kulturowych. Nic więc dziwnego, że taniec towarzyski powstał w takim środowisku i jest odzwierciedleniem nowego stylu życia, nowej obyczajowości, jest odbiciem hałasu, zgiełku oraz tempa i specyficznego rytmu życia.

Nigdy dotąd formy tańca towarzyskiego nie rozwijały się tak szybko i nie były tak zmienne, jak w obecnym stuleciu. W ciągu zaledwie kilkudziesięciu lat przez sale taneczne przewinęło się tyle odmiennych stylów tanecznych, że trudno je dzisiaj policzyć. Rozpowszechnienie tańca towarzyskiego nie jest zjawiskiem przypadkowym. O jego dużej popularności

zdecydowała forma łatwa do nauczania. Współczesny obyczaj taneczny pozwala na dość swobodną interpretację charakteru i stylu tańca.

Dążenie do wydobywania piękna w tańcu jest nie tylko pełnym potwierdzeniem tego co mówił Arystoteles o pięknie, chwając je i uważając za jedno z najważniejszych dóbr. Taniec jest najpiękniejszym i najszlachetniejszym ćwiczeniem, rozwija bowiem lekkość i gibkość ciała, nadaje mu zwinność i obrotność przy wykonywaniu wszelkich ruchów. Naturalność, a przy tym duża atrakcyjność różnorodnych form ruchowych zawarta w tańcu towarzyskim jest cechą odpowiadającą ruchowym możliwościom sprawnych wykonawców. Taniec jest oparty na ruchu całego ciała, tak więc jego sprawnościowe oddziaływanie na organizm jest wszechstronne i prowadzi do harmonijnego rozwoju całej postaci.<sup>1</sup>

Duża popularność dzisiejszych tańców towarzyskich spowodowała, że są one także uprawiane przez miłośników towarzyskiej sztuki tanecznej w formie artystycznej – o znamionach współzawodnictwa. Przejawia się to w organizowanych turniejach tanecznych krajowych i zagranicznych.

Taniec towarzyski turniejowy łączy w sobie elementy sztuki i sportu, dostarcza wielu estetycznych przeżyć i sportowych emocji zarówno współzawodniczącym ze sobą parom, jak i widzom oglądającym turnieje taneczne. Turnieje tańca towarzyskiego są więc widowiskiem sportowo-artystycznym. Taniec jak nauka, sztuka, polityka, jednoczy grupę osób nim zainteresowanych. Z tym, że jedni uprawniają go zawodowo, drudzy amatorsko, inni spędzają długie godziny na parkiecie, a jeszcze inni zajmują się tańcem tylko teoretycznie. Wszyscy oni w jakiś sposób są związani z tańcem, jednak nie wszyscy zachwycając się mistrzowską parą na parkiecie, pamiętają o początkach i źródłach tańca.

Tańcami towarzyskimi określane są te, które mają na celu przede wszystkim zabawę i rozrywkę. Taniec towarzyski wytworzył się w ciągu

---

<sup>1</sup> B. Bednarzowa: Nowoczesny taniec towarzyski – jego źródła i pierwowzory. Roczniki naukowe AWF, Warszawa 1966, s. 10-11.

różnych okresów historycznych jako element kultury i obyczaju, umiejętności zachowania się młodzieży oraz dorosłych na wspólnych zabawach tanecznych. Ma on swoje określone formy i treści, które zmieniają się w zależności od rozwoju i postępu kultury w danym okresie historycznym. W dziejach tańca towarzyskiego wyróżnia się następujące epoki: zamkowo-rycerską, dworsko-artystyczną, salonowo-mieszczańską i turniejową.<sup>2</sup>

W średniowieczu pojawił się świecki taniec wykonywany przez osoby obu płci, który określano jako towarzyski. Był wyrazem miłosnych zalotów i towarzyszyła mu pieśń miłosna. O formach tańców wykonywanych na zamkach rycerskich, na dworach królewskich oraz w bogatych pałacach donoszą rękopisy pierwszych nauczycieli tańca z XV wieku.

Pierwszym tańcem towarzyskim był powolny, posuwisty taniec, rozpoczynający epokę powolnych tańców dworskich, zwanych basses-danses (czyli tańce niskie), którego kroki stały się podstawą wszystkich późniejszych tańców towarzyskich.<sup>3</sup>

Charakterystycznym tańcem dla renesansu była moreska, którą w groteskowy sposób i w komicznych przebraniach oraz przy akompaniamencie fletu i małego bębna tańczyło sześciu mężczyzn. Najbardziej zaś ceremonialnym tańcem z tego okresu była pavana (znana od 1508 roku). Celem jej było zademonstrowanie godności tańczących osób oraz ich pięknych ubiorów. Jednym z najbardziej śmiałych i frywolnych tańców z tego okresu było volta (po włosku obrót), polegający na unoszeniu tancerki podczas obrotów. Taniec ten trwał krótko, wyprowadzony bowiem został z sal baletowych na skutek protestów zgorszonych moralistów. Najstarszym natomiast tańcem towarzyskim, zdradzającym silne związki z tańcami ludowymi, był branle. Wykonywano go w szeregu lub kole jako rodzaj naiwnej zabawy pantomimicznej z rekwizytami i przyśpiewkami.

---

<sup>2</sup> B. Bednarzowa: Nowoczesny taniec towarzyski – jego źródła i pierwowzory. Roczniki naukowe AWF, Warszawa 1966, s. 21

<sup>3</sup> B. Bednarzowa: Wybrane zagadnienia z historii tańca. AWF, Warszawa 1978, s.34

W XVII wieku taniec dworski nabiera wielkiego znaczenia i na dworze Ludwika XIV we Francji tańczono menueta zwanego „tańcem królów”. Taniec ten był popisem wdzięku i wielkich umiejętności. Najważniejszą ozdobę stanowiły w nim ukłony, którym towarzyszyły wymowne spojrzenia i miłe uśmiechy tańczących.

Najpopularniejszym tańcem XVIII wieku był wzorowany na menuecie gawot. Przestrzegano w nim ściśle przeciwstawności gestów. Oparty był na stylizowanej pantomimie zalotów, przedstawionej w żartobliwej formie. W końcu tego wieku taniec dworski traci swe znaczenie. Na balach pojawiły się tańce mieszczańskie, a wśród nich najważniejszy to kontredans, który z czasem zmienił nazwę na kadryl. Powodzenie tych tańców polegało na tym, że mogła w nich brać udział dowolna liczba osób, i że nie wymagały one specjalnego przygotowania tanecznego. Były żywe i dawały możliwość wspólnej zabawy.<sup>4</sup>

W życiu towarzyskim pojawił się jeden z najpiękniejszych tańców – walc. Rozpowszechnił się on w Europie w XIX wieku. Pierwowzorem walca był niemiecki taniec langaus oraz leandler. Ojczyznę walca ogłoszono Wiedeń, a słynny walc koncertowy „Zaproszenie do tańca” (kompozycji Carla M. Webera), powstał w 1819 roku. Obok walca, modna stała się polka, która – na gruncie mieszczańskim – zrodziła się w Czechach.

Początkowo zarzucano jej chłopską skoczność, brak fantazji, lecz wkrótce zyskała na popularności dzięki łatwości wykonania i swej ogromnej żywiołowości. Można powiedzieć, że oba tańce – walc i polka – zapoczątkowały dalszy rozwój form tańca towarzyskiego.

W drugiej połowie XIX wieku zrodził się najbardziej frywolny i śmiały w ruchach taniec – kankan, polegający na podskokach i wysokim wyrzucaniu nóg. Do dzisiaj taniec ten jest popisowy w wielu kabaretach i operetkach.

---

<sup>4</sup> B. Bednarzowa: Wybrane zagadnienia z historii tańca. AWF Warszawa 1978, s. 35

Przełom XIX i XX to okres poszukiwania nowych form tańca towarzyskiego zwanego obecnie współczesnym. Wskrzeszono wówczas tańce dworskie, zniekształcono tańce ludowe, a tańce mieszczańskie przeniknęły na wieś, gdzie mieszały się z tańcami regionalnymi. W takim więc okresie zwrócono się do tańców pochodzenia egzotycznego, które zaczęły się formować pod wpływem muzyki jazzowej. Wraz z rozwojem tej muzyki zrodził się w Ameryce (na bazie folkloru tanecznego Murzynów amerykańskich) nowy rodzaj tańca i tanecznej muzyki („szarpanej”) rozrywkowej, zwany ragtime. Pierwszym tańcem nowego stylu był caccek-walk. W tańcach tego stylu znalazły się również elementy europejskich tańców, które przetworzone zostały przez Murzynów i dostosowane do ich tradycyjnego folkloru. Ze stylu ragtime powstały tańce, które obecnie znane są jako tańce towarzyskie.<sup>5</sup>

Współczesny taniec towarzyski (poza przeżyciami estetycznymi) posiada ogromne walory zdrowotne. Polski „mistrz mistrzów” tańca towarzyskiego, prof. Marian Wieczysty, pisał: „Tańce są po to, aby ludzie uczyli się uprzejmości w towarzyskim obcowaniu, aby chłopcy i dziewczęta mieli okazję do zawierania znajomości i przyjaźni”.<sup>6</sup>

Taniec towarzyski w formie turniejowej stał się formalnie zaakceptowaną dyscypliną sportową. 4 września 1997 roku w Lozannie podczas 106 sesji Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego przyjęto do grona stowarzyszonych International Dance Sport Federation (IDSF). Decyzja ta daje możliwość najlepszym tancerzom uczestnictwa w reprezentacjach swoich krajów na Olimpiadzie w 2004 roku w Atenach.<sup>7</sup>

Większość ludzi postrzega taniec towarzyski jako zjawisko służące zbliżeniu towarzyskiemu w warunkach relaksu, czy możliwości kontaktu z partnerem przy nastrojowej muzyce. Dla innych jest on okazją do wyzwolenia

---

<sup>5</sup> B. Bednarzowa: Wybrane zagadnienia z historii tańca. AWF, Warszawa 1978, s. 37.

<sup>6</sup> M. Wieczysty: Tańczyć może każdy. Polskie Wydawnictwo Muzyczne, Kraków 1986, s. 5.

<sup>7</sup> A. Golonka: Biuletyny szkoleniowe dla nauczycieli tańca towarzyskiego, 1-2, Kraków 1997, s. 14

nadmiaru energii na parkiecie, pozbycia się stresów. Jeszcze inni – poprzez taniec – upatrują sposobność wejścia do lepszego towarzystwa. Jakby jednak nie patrzeć, taniec towarzyski stał się dyscypliną, a przez rywalizację par – konkurencją sportową. Może wykwintniejszą niż inne, gdyż ocierającą się o estetykę ruchu, starannie dobraną muzykę, a wreszcie – wymuszającą dobre maniery.

Turnieje tańca towarzyskiego zarówno krajowe, ogólnopolskie, międzynarodowe i mistrzowskie przyciągają swą sztuką widowiskową szeroką publiczność. Na tego typu turniejach można podziwiać zarówno tańce standardowe, tj.: walc angielski, tango, walc wiedeński, foxtrot, quickstep, oraz tańce latynoamerykańskie: samba, cha-cha-cha, rumba, paso-doble, jive. W zależności od rangi turnieju oraz poziomu jaki reprezentują pary taneczne, w rywalizacji biorą udział pary klasy E, D, C, B, A i S (E najniższa klasa taneczna) poprzez D,C,B, A i S (klasa międzynarodowa mistrzowska).

Taniec towarzyski jest sportem kwalifikowanym. Jest on bowiem usystematyzowany, posiada przepisy Amatorskiego Tańca Sportowego (ATS) ustalone przez Polskie Towarzystwo Taneczne (PTT).

Jest on pełnoprawnym członkiem Międzynarodowej Federacji Tańca Sportowego (IDSF), która z kolei jest zrzeszona w Międzynarodowym Komitecie Olimpijskim.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> A. Golonka: Biuletyny szkoleniowe dla nauczycieli tańca towarzyskiego, 1-3, Kraków 1996, s. 4-5



## **ROZDZIAŁ I**

### **TANIEC TOWARZYSKI – STRES CZY PRZYJEMNOŚĆ ?**

Udzielenie jednoznacznej odpowiedzi na tytułowe pytanie jest bardzo trudne nawet dla mnie, Mistrza Polski w dziedzinie, będącej dziwną mieszaniną sportu i sztuki. Chyba jednak najpełniejszą odpowiedzią jest stwierdzenie faktu wzajemnego przenikania się tych dwóch stanów. Inaczej mówiąc: kiedy tańczę odczuwam przyjemność z lekką domieszką stresu, a kiedy startuję czuję stres, który zakończony sukcesem jest przyjemnością. Mamy więc tu do czynienia ze stresującą przyjemnością lub też przyjemnym, podniecającym stresem. Ta pełna, jak mi się wydaje, odpowiedź dotyczy ostatniego, najwyższego poziomu umiejętności w tańcu towarzyskim. Poziomem o najmniej stresogennym zabarwieniu jest ten, na którym osoby chętne uczęszczają na kursy tańca. Atmosfera kursów przypomina spotkanie znajomych, którzy chcą się nauczyć tańczyć dla własnych potrzeb i przyjemności. Jest to poziom, na którym jedyną stresującą sytuacją może być (ale nie musi) zaproszenie partnera do tańca i wyjście na parkiet. Oczywiście, może się też pojawić ogromny stres związany z tą sytuacją u osób wstydliwych, nieśmiałych i zakompleksionych. Na szczęście kursy tańca pomagają pozbyć się tych problemów. Osoby te nabierają pewności siebie w kontaktach z innymi, oraz łatwiej akceptują i prezentują wizerunek samego siebie. Na kursach nie ma miejsca na niezdrową rywalizację i wyczynowe traktowanie tańca. Panuje tam klimat sztuki i zabawy, który prowokuje do wykraczania poza problemy świata ograniczonego do dorabiania się i robienia tzw. kariery.

Taniec jest sztuką ulotną, która wzmacnia poczucie chwili przetwarzając zwykły moment w zdarzenie intensyfikujące doznania. Przynosi poczucie wolności, uwolnienia się od tego, co przeciętne i płaskie. Uczy nonkonformizmu. Człowiek dzięki kontaktom ze sztuką ulotną

wprowadza do swego życia zabawę, śmiech, budzi się w nim na nowo naiwność i niedojrzałość. Tańczący zaświadcza o prawdzie swojego wysiłku własnym ciałem. Ma to znaczenie w czasach, kiedy słowa znaczą zbyt często coś innego niż myśli i działania.<sup>9</sup>

Tak więc pokusiłbym się o stwierdzenie, że na poziomie kursów tańca mamy do czynienia bardziej z przyjemnością wynikającą z obcowania ze sztuką niż ze stresem. Zupełnie inaczej wygląda sytuacja na poziomie tańca wyczynowego. Można śmiało powiedzieć, że odkąd pojawił się termin „turniej tańca”, mamy do czynienia z wielkim, nie kończącym się wyścigiem po zwycięstwo, któremu towarzyszy ogromny stres psychologiczny.

Przez *stres psychologiczny*, według J. Strelaua rozumiemy stan charakteryzujący się negatywnymi emocjami o dużym natężeniu, jak np. strach, lęk, złość, wrogość, czy też inne stany określane jako dyskomfort psychiczny, któremu towarzyszą zmiany fizjologiczne i biochemiczne wyraźnie przekraczające poziom charakterystyczny dla spoczynkowego poziomu pobudzenia.<sup>10</sup> Takie właśnie negatywne emocje czuje każdy tancerz i tancerka tuż przed turniejem. Jest to najbardziej stresowa sytuacja. Z jednej strony chęć osiągnięcia wysokiego wyniku wzmagają nadzieje na sukces, a jednocześnie zawiera w sobie obawę przed niepowodzeniem, obawę załamania się.

Oczekiwania, wymagania, nadzieje, które wiąże z tancerzem każdy trener, rodzina, znajomi, publiczność są dodatkowymi elementami stresującymi. Można powiedzieć, że stan stresu jest wynikiem interakcji wymagań (realnych lub spostrzeganych) w stosunku do jednostki i jej możliwości sprostaną tym wymaganiom (realnej lub subiektywnie spostrzeganej). Wymagania te nazywamy *stresorami* lub *sytuacjami stresowymi*.<sup>11</sup> Dodatkowego stresu dostarcza tancerzowi obawa przed złym

---

<sup>9</sup> M. Szyszowska: Spotkania w salonie. Wydawnictwo Książkowe „Twój Styl”, Warszawa 1998, s. 73-79

<sup>10</sup> J. Strelau: Psychologia temperamentu. PWN, Warszawa 1998, s. 389

<sup>11</sup> J. Strelau: Psychologia temperamentu. PWN, Warszawa 1998, s. 390

odbiorem ze strony sędziów lub publiczności. Każda para taneczna chce się podobać wszystkim, co jest przecież nierealne. Codzienny trening jest też bardzo stresujący, ponieważ w grupie panuje konkurencja. Ciało od dziewiątego roku życia poddawane jest intensywnym i monotonnym ćwiczeniom.

Wariacje będące kombinacją różnych kroków, powtarzane są setki razy, aż do momentu uzyskania właściwego wrażenia w przestrzeni.

Pracuje się nad sylwetką, prędkością, elastycznością, elegancją, nad wyrazem twarzy, nad klimatem i zabarwieniem emocjonalnym poszczególnych wariacji. Podczas nauki tańca bołą stawy, palce, kręgosłup, bołą ręce, mięśnie i odciski na stopach. To wszystko trzeba przezwyciężyć, żeby dostać się do czołówki w grupie tanecznej, co z kolei rodzi nadzieję na otrzymanie dobrej partnerki lub partnera.

Taniec towarzyski jest dyscypliną wyjątkowo niewymierną, dlatego tak naprawdę nigdy nie będzie czystym sportem. Przecież na parkiecie nie ma o co walczyć. Taniec nie stawia wymagań typu: wyżej, dalej, szybciej w czasie. Przecież walca nie można tańczyć szybciej niż wskazuje na to tempo utworu muzycznego. Cała reszta to tylko wrażenia: lekkości, elegancji, płynności, dobrego stylu i nastroju. Wrażenia, zaś tak jak w malarstwie czy w muzyce, podlegają gustom oglądających czy słuchających. Każdy sędzia jest innym człowiekiem, o innym poczuciu lekkości, elegancji, czy stylu. Dlatego też bardzo często zdarza się, że para taneczna przeżywa ogromny stres, ponieważ z turnieju na turniej osiąga diametralnie inny wynik spowodowany innym składem sędziowskim. We wnętrzu tancerza toczy się ciągła walka talentu ze stresem, elegancji ze stresem, kultury osobistej ze stresem i żołądka ze stresem. Możliwości jednostki w radzeniu sobie ze stresorami zależą od takich cech jak: inteligencja, zdolności specjalne, umiejętności, wiedza, cechy osobowości i temperamentu, cechy fizyczne, liczba doświadczeń związanych z daną sytuacją stresową, strategię radzenia

sobie ze stresem oraz aktualny stan (fizyczny i psychiczny) jednostki.<sup>12</sup> Z upływem lat spędzonych na parkietach stres maleje, a rośnie przyjemność. Wynika to chyba z łatwości posługiwania się z techniką taneczną, jak z poziomu estetyki ruchu ciała tancerza. Tancerz odnajduje własny wizerunek i własną tożsamość sceniczną (parkietową). Niemniej jednak zawsze nadchodzi sytuacja taka jak np. Mistrzostwa Świata Par Zawodowych, gdzie gra idzie o najwyższą stawkę i wówczas stres daje o sobie znać tak jak przy pierwszym turnieju tańca o przysłowiową „pietruszkę”. Dlatego moja rada jest taka – Bądź czujny – stres nie śpi!

---

<sup>12</sup> J. Strelau: Psychologia temperamentu. PWN, Warszawa 1998, s. 390

## ROZDZIAŁ II

### TEMPERAMENT I JEGO ZNACZENIE W TAŃCU

Każdy z nas chociaż raz w życiu miał okazję usiąść i spokojnie przyjrzeć się tańczącym parom lub też solistom. Już na pierwszy rzut oka był w stanie zauważyć różnice między tańczącymi. Dotyczą one na przykład tempa poruszania się nóg i rąk, zaangażowania emocjonalnego, czy też dopasowania charakteru tańca do utworu muzycznego. Kiedy tak siedzimy i obserwujemy, to w pewnym momencie dociera do nas wrażenie, że oto jesteśmy świadkami jednego wielkiego festiwalu temperamentów.

Taniec użytkowy i towarzyski - sportowy jest świetną okazją do otwarcia się i pokazania swego temperamentu oraz jego związku z muzyką. Taniec jest pewną aktywnością psycho-fizyczną i fizjologiczną, w której rolę bodźca pełni muzyka. Sportowy taniec towarzyski rządzi się surowymi prawami narzuconymi przez światowy program tańca, który określa wyraźnie tempo każdego z dziesięciu tańców turniejowych. Wynika z tego, że każdy tancerz musi w określonym czasie uzyskać odpowiedni stopień pobudzenia emocjonalnego, dający mu szansę na wykonanie tańca we właściwym tempie i charakterze.

Pobudzenie emocjonalne określimy jako chwilowy stan organizmu, charakteryzujący się energetyzacją somatyczną i zmianami świadomości, polegającymi na zwężeniu jej pola. Poziom pobudzenia jest regulowany przez siatkowaty układ aktywizujący i autonomiczny układ nerwowy.<sup>13</sup>

Pobudzenie wprowadza organizm w stan ułatwiający przejawianie zachowań adaptacyjnych w warunkach zwiększonych wymagań (a takie są na turnieju), stawianych mu przez zewnętrzne środowisko (lub przez samego

---

<sup>13</sup> J. Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 441-442

siebie). W stanie pobudzenia serce bije gwałtowniej, krew kierowana jest do mięśni i mózgu, którego aktywność bioelektryczna wzrasta.<sup>14</sup>

Wielkość pobudzenia emocjonalnego u tancerzy powinna być ściśle związana z muzyczną wrażliwością emocjonalną, która jest trudna do ścisłego zmierzenia. Wiąże się ona z różnymi prawami estetyki. Można ogólnie stwierdzić, że tancerz nie reagujący emocjonalno-estetycznie na muzykę nie jest zdolny do wyrażenia samego siebie poprzez taniec. Tę podatność (dyspozycja) do wzruszeń wskutek działania muzyki można nazwać emocjonalnością muzyczną. Poruszenia emocjonalne tancerzy mogące wyzwalać energię psychiczną (twórczą), wynikają ze specyficznego, emocjonalnego przeżywania rzeczywistości pozamuzycznej.<sup>15</sup>

To właśnie **emocjonalność** jest jedną z trzech cech współokreślających temperament; według Heymansa i Wiersmy- prekursorów badań empirycznych nad temperamentem. Pozostałymi cechami są: aktywność i funkcja pierwotna lub wtórna.<sup>16</sup>

**Aktywność** jest dyspozycją wybitnie korzystną w działaniach tanecznych, jeżeli towarzyszy jej silna wola i zdyscyplinowanie narzucone przez umysł. Aktywność (lub wytrzymałość) może być też rozumiana jako dyspozycja do działania mimo przeszkód.

Tancerzem aktywnym możemy nazwać takiego, który napotkawszy przeszkody na drodze do osiągnięcia celu wzmaga działanie; nieaktywny zostaje napotkaną przeszkodą zdemobilizowany. R. Le Senne uważa, że aktywny jest ten, kto czerpie podniety do działania raczej z siebie samego, natomiast nieaktywny to osobnik potrzebujący bodźca zewnętrznego jako bezpośredniej podniety do działania.<sup>17</sup>

Aktywność jest szczególnie istotną cechą dla tancerza. Ma decydujące znaczenie dla skutecznego uczenia się tańca w sposób zapewniający stały

---

<sup>14</sup> J. Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 441-442

<sup>15</sup> J. Wierszyłowski: Psychologia muzyki. PWN, Warszawa 1981, s. 155-156

<sup>16</sup> J. Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 684

<sup>17</sup> J. Wierszyłowski: Psychologia muzyki. PWN, Warszawa 1981, s. 154

rozwój artystyczny. Jak inne dyspozycje, aktywność ma swoje organiczne uwarunkowania. Jak wykazują badania fizjologów, decydujące znaczenie dla aktywności mają czynniki genotypowe: siła procesów nerwowych, skłonność do przechodzenia od stanu pobudzenia do stanu hamowania. Znaczenie tej cechy uwidacznia się przy wykonywaniu czynności tanecznych, wymagających wytrzymywania długiego napięcia nerwowego (np. udział w dużym turnieju).

Osoba, dobrze wykonująca określoną czynność psychofizyczną (np. taniec) bez przerwy w ciągu godziny, jest wytrwalsza i aktywniejsza niż ta, która może tę czynność wykonać w tym samym czasie, lecz z przerwami.<sup>18</sup>

Funkcja pierwotna / wtórna dotyczy intensywności reakcji i czasu ich trwania. Osoby, które charakteryzuje funkcja pierwotna, reagują szybko i silnie, a ich reakcja szybko zanika, natomiast osoby, którym przypisuje się funkcje wtórne, reagują na bodźce otoczenia słabo, choć ich reakcja stopniowo się wzmacnia i utrzymuje długo (są persewerantne).<sup>19</sup>

Kombinacja tych trzech cech temperamentu doprowadziła Heymansa i Wiersmę do wyodrębnienia ośmiu typów temperamentu, zwanych przez nich także typami charakteru. Tę typologię temperamentów przedstawia tabela 2.1.

Znajomość typologicznych zagadnień temperamentu jest szczególnie przydatna w pedagogice tanecznej. Nie tylko bowiem umożliwia poprawę selekcji kandydatów do szkół tańca towarzyskiego, ale i ułatwia dostosowanie działań dydaktycznych do różnych indywidualnych cech wychowanków. Nie można skutecznie nauczać bez poznania temperamentu ucznia, tj. cech określających jego podstawowe, rdzenne właściwości dynamiczne, rzutujące na zdolności i cechy działania.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> J. Wierszyłowski: Psychologia muzyki. PWN, Warszawa 1981, s. 154-155

<sup>19</sup> J. Strelau : Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 684

<sup>20</sup> J. Wierszyłowski: Psychologia muzyki. PWN, Warszawa 1981, s. 149



**Tabela 2.1.**

Typologia temperamentu według Heymansa i Wiersmy.

Emocjonalność	Aktywność	Dominacja P lub W	Typ temperamentu
—	—	P	Amorficzny
—	—	W	Apatyczny
+	—	P	Nerwowy
+	—	W	Sentymentalny
—	+	P	Sangwiczny
—	+	W	Flegmatyczny
+	+	P	Choleryczny
+	+	W	Pasjonujący się

Uwaga. P= funkcja pierwotna, W= funkcja wtórna, += duże nasycenie danej cechy, -= małe nasycenie danej cechy. W adaptacji według : Heymans (1908, s. 321).

Źródło: J. Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 445.

Z analizy powyższej typologii wynika dosyć jasno, że najmniej przydatnymi typami w tańcu wydają się być: amorfik i apatyk. Praca z całą resztą typów wymaga odpowiedniego, indywidualnego podejścia.

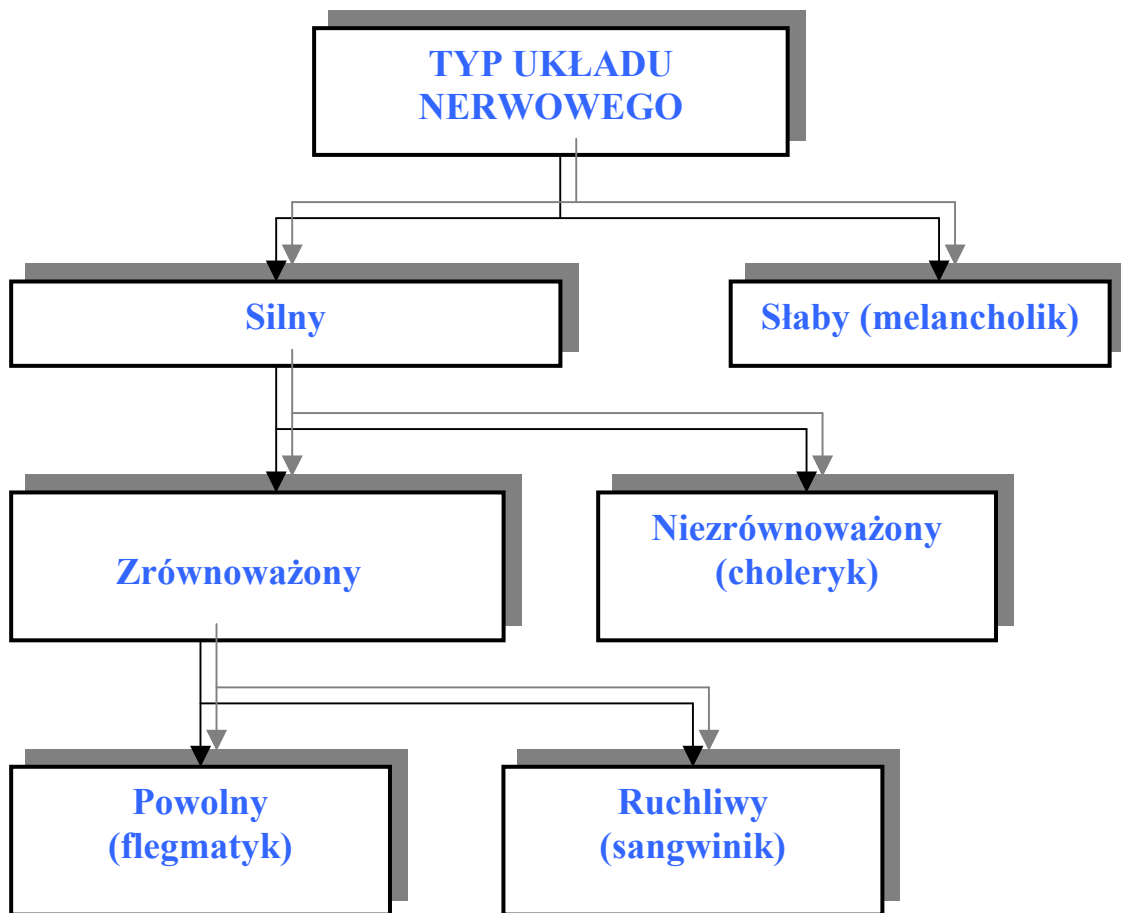
Inna jest typologia temperamentu według Pawłowa, w relacji do typologii Hipokratesa-Galena. Biorąc pod uwagę siłę pobudzenia, Pawłow wyróżnił typy silny i słaby. Kolejna cecha, równowaga między siłą procesu hamowania, pozwoliła mu wyodrębnić następujące dwa typy – zrównoważony i niezrównoważony (ale tylko dla typu silnego). U typu niezrównoważonego pobudzenie przeważa nad hamowaniem. Ruchliwość, wreszcie stanowiła kryterium ostatniego podziału: jednostki silnej zrównoważone Pawłow podzielił na ruchliwe i powolne.<sup>21</sup> Cztery wyróżnione typy układu nerwowego wraz z czterema korespondującymi z nimi temperamentami przedstawia schemat 2.1.

<sup>21</sup> J.Strelau: Psychologia temperamentu . PWN, Warszawa 1998, s. 29



### Schemat 2.1.

Typy układu nerwowego w korespondencji z rodzajami temperamentu.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie J. Strelau: Psychologia temperamentu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998, s. 29.

Już na samym początku procesu kształcenia tanecznego dzieci, ujawniają się różnice temperamentalne. Według Jerome Kagana dziecko, które zawsze na nowe zdarzenia reaguje w sposób nieśmiały i ostrożny, milknie, powstrzymuje się od okazywania emocji, jest wystraszone, ma **temperament zahamowany**. Z kolei dziecko, które w tych samych warunkach zawsze nawiązuje kontakt, jest rozmowne, spontanicznie okazuje emocje, nie boi się, ma **temperament niezahamowany**. Ten sam autor widzi pewne

analogie temperamentu zahamowanego z Eysenkowską introwersją. Z kolei temperament niezahamowany przypomina ekstrawertyka.<sup>22</sup>

Z ekstrawertykiem łatwiej jest rozpocząć pracę, ponieważ jest bardziej otwarty na zmiany. Z kolei tancerz skierowany do swojego wnętrza, jeśli się do niego rzeczywiście dotrze, zdecydowanie szybciej niż ekstrawertyk osiąga zamierzone efekty. Jest bardziej świadomy tego, co się z nim dzieje, jakie następują w nim zmiany. Aktywniej uczestniczy w procesie ćwiczenia psychiki.

**Ekstrawertyk** najczęściej uważa, że sukces w tańcu zależy od rzeczy powierzchownych. Ciągłe szuka nowych bodźców w postaci figur tanecznych lub strojów, wykazując jednocześnie dużą niecierpliwość w stosunku do pracy nad techniką tańca czy też jakością ruchu.

**Introwertyk** potrafi bardzo długo i cierpliwie poszukiwać źródła ruchu, będąc zorientowanym na doznania pochodzące z wnętrza swojego organizmu. Myślę tu o świadomości pracy całego układu szkieletowo-mięśniowego.

Wielu badaczy podziela pogląd, że do temperamentu należą takie cechy osobowości, u których podstaw leżą określone mechanizmy fizjologiczne lub biochemiczne, a niekiedy wręcz określone struktury mózgowe.

Można wymienić kilka wspólnych, najbardziej istotnych charakterystyk temperamentu jako konstrukt psychologicznego.<sup>23</sup>

1. Pod pojęciem temperamentu należy rozumieć cechy zachowania, stąd też temperament stanowi część składową struktury osobowości, pod warunkiem, że osobowość rozumiemy jako zespół cech.
2. W porównaniu z innymi zjawiskami psychicznymi temperament charakteryzuje się względną stałością w ciągu życia, przez co chcemy podkreślić, iż mimo zmian zachodzących w cechach

---

<sup>22</sup> J.Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 700

<sup>23</sup> J.Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 692

temperamentu na przestrzeni życia, są one bardziej powolne (mniej zmienne) w porównaniu z innymi właściwościami zachowania.

3. Temperament ma podłoże biologiczne, choć w zależności od przyjętych koncepcji różne mechanizmy fizjologiczne i biochemiczne są traktowane jako podstawa temperamentu. Różnice indywidualne w cechach temperamentu są częściowo genetycznie zdeterminowane, co także podkreśla genezę biologiczną tego aspektu osobowości.
4. Cechy temperamentu należą do tych charakterystyk psychicznych, które w postaci pierwotnych emocji i motoryki obecne są już od wczesnego niemowlęstwa, a ponadto występują one także w świecie zwierząt.

Można zatem zaproponować następującą definicję temperamentu:

***Temperament odnosi się do względnie stałych cech osobowości, występujących u człowieka od wczesnego dzieciństwa i mających swoje odpowiedniki w świecie zwierząt. Będąc pierwotnie zdeterminowany przez wrodzone mechanizmy neurobiochemiczne, temperament podlega powolnym zmianom spowodowanym procesem dojrzewania oraz indywidualnie specyficznym oddziaływaniem między genotypem a środowiskiem.***<sup>24</sup>

Taniec jest właśnie takim obszarem, specyficznym rodzajem środowiska, w którym dokonuje się ingerencji w osobowość na różnych poziomach. Każdy z dziesięciu tańców jest jak mała etiuda filmowa, mająca swój scenariusz, tempo i klimat (emocjonalne zabarwienie). Jest to historia, która się rozgrywa między kobietą i mężczyzną, i w której nie może paść ani jedno słowo. Aktorzy, którymi są tancerze, mają do dyspozycji tylko swoje własne (bo przez siebie wywołane) stany emocjonalne. Im lepszy tancerz, tym

---

<sup>24</sup> J.Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 692-693

głębiej przeżywana (prawdziwsza) rola i tym samym mocniejsze wrażenie, że było się kimś innym.

Czasem jest to wrażenie odczuwane wręcz organicznie tak, jakby sięgało aż do cech wrodzonych. Najczęściej wtedy tancerz traci poczucie miejsca i czasu. Jego ruchy są perfekcyjne i nabierają niesamowitej, naturalnej ekspresji i dynamiki. Jest to coś co można swobodnie nazwać **transformacją osobowości** w jej wszystkich przejawach.

Jan Strelau, jeden z najwybitniejszych polskich psychologów, jest twórcą **regulacyjnej teorii temperamentu (RTT)**. Teoria ta głosi, że temperament odgrywa niezwykle istotną rolę w regulacji stosunków człowieka ze światem.

Biorąc za punkt wyjścia postulat mówiący o tym, że formalna charakterystyka zachowania sprowadza się do cech energetycznych i czasowych, Bogdan Zawadzki (współpracownik Strelaua) dokonał operacjonalizacji dwunastu cech mieszczących się w tych dwóch obszarach. Do cech tych należą m.in. reaktywność, aktywność, szybkość i tempo reakcji, ruchliwość zachowania. Korzystając ze skal reprezentujących owe cechy dokonano ich pomiaru przy pomocy **Kwestionariusza Temperamentu Strelaua (KTS)**, wyodrębniając w wyniku analizy czynnikowej sześć następujących cech temperamentu:

1. **Ż w a w o ś ć**: tendencja do szybkiego reagowania, do utrzymywania wysokiego tempa aktywności i do łatwej zmiany jednego zachowania (reakcji) na inne, odpowiednio do zmian w otoczeniu.
2. **P e r s e w e r a t y w n o ś ć**: tendencja do kontynuowania i powtarzania zachowań po zaprzestaniu działania bodźca (sytuacji), który to zachowanie wywołał.
3. **W r a ż l i w o ś ć s e n s o r y c z n a**: zdolność do reagowania na bodźce zmysłowe o małej wartości stymulacyjnej.

4. **Reaktywność emocjonalna**: tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje, wyrażająca się w dużej wrażliwości i niskiej odporności emocjonalnej.
5. **Wytrzymalność**: zdolność do adekwatnego reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałej lub wysoko stymulującej aktywności oraz w warunkach silnej stymulacji zewnętrznej.
6. **Aktywność**: tendencja do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej lub do zachowań dostarczających stymulacji zewnętrznej (z otoczenia).<sup>25</sup>

Biologiczne mechanizmy temperamentu składają się na tak zwaną **indywidualność neurohormonalną**.

Cechy temperamentu są uwarunkowane specyficzną dla jednostki konfiguracją systemów nerwowych (fizjologią i biochemią ośrodkowego i autonomicznego układu nerwowego) i hormonalnych, odpowiedzialnych za regulację aspektów energetycznych i czasowych zachowania.<sup>26</sup>

Podsumowując ten rozdział należy stwierdzić niezaprzeczalnie, że: rodzaj temperamentu, predyspozycje fizyczne (budowa ciała) oraz wrażliwość muzyczna, dają o sobie znać na poziomie wyczynowym i predystynują tancerzy do tańczenia stylu latyno-amerykańskiego lub stylu standardowego. Tańce latyno-amerykańskie, ze względu na swój gorący, zabawowy i bardzo energetyczny charakter, wymagają „szybkiego i silnego” sposobu reakcji typowego dla temperamentu cholerycznego.

Tańce standardowe, ze względu na swój chłodny i dystyngowany (oprócz tanga) charakter wymagają trwałej i powolnej; lecz intensywnej pobudliwości typowej dla temperamentu melancholika.

---

<sup>25</sup> J. Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s.709-710

<sup>26</sup> J. Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s.710

## ROZDZIAŁ III

### STUDIUM OSOBOWOŚCI TANCERZA SPORTOWCA

#### I TANCERZA ARTYSTY

Przez „o s o b o w o ś ć” rozumiemy całość wrodzonych i nabytych właściwości psychicznych, które są charakterystyczne dla jednostki i czynią ją niepowtarzalną. Różnica między cechami wrodzonymi i nabytymi pokrywa się na ogół z tą, która występuje między temperamentem, uzdolnieniami i wszystkimi konstytucjonalnymi właściwościami psychicznymi z jednej strony a charakterem z drugiej.<sup>27</sup> Zależność tę przedstawia schemat 3.1.

O różnicy między osobowością sportową a osobowością artystyczną u tancerzy decydują różnice w czynnikach motywacyjnych osobowości takich, jak: potrzeby, zainteresowania i uzdolnienia.

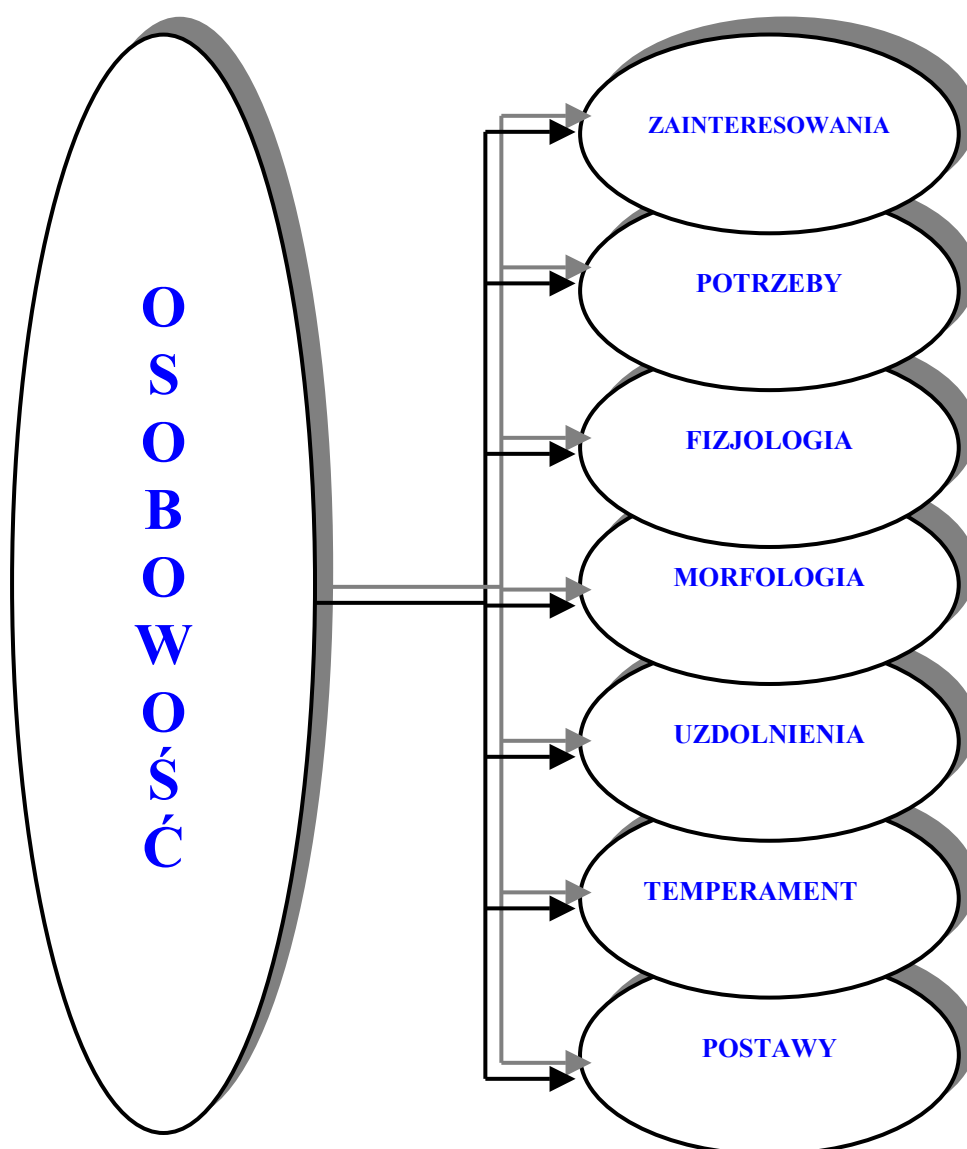
Zainteresowanie jest to swoiste ukierunkowanie uwagi i myśli głównie w celach poznawczych.<sup>28</sup> Istotnym podłożem zainteresowań jest zadowolenie płynące z faktu obcowania z obiektem zainteresowań, czyli w pewnym stopniu uczucie przyjemności. W przypadku dzieci, które dopiero zaczynają swoją karierę taneczną, widać różnice w doborze obiektu zainteresowań. Są dzieci, których głównym obiektem zainteresowań jest ruch i związany z nim wysiłek fizyczny. U dzieci tych nie widać dobrego kontaktu z muzyką, która towarzyszy zajęciom. I są też dzieci, które tańczą tak, jakby muzyka była główną motywacją do ruchu.

---

<sup>27</sup> E.Fromm: Niech się stanie człowiek. PWN, Warszawa 1994, s. 48

<sup>28</sup> J.Wierszyłowski: Psychologia muzyki. PWN, Warszawa 1981, s. 168

Schemat 3.1. Struktura osobowości



Źródło: J. Strelau: Psychologia temperamentu. PWN, Warszawa 1998, s.55.

W przypadku pierwszej grupy dzieci można mówić o początkach osobowości sportowej, a w przypadku drugiej grupy - o początkach osobowości artystycznej, mimo że dzieci z obu grup wydają się bardzo ruchliwe z powodu drzemiącej w nich energii.

Zainteresowania stanowią niezbędny składnik uzdolnień i polegają na wewnętrznej potrzebie obcowania z przedmiotem uzdolnienia. W przypadku

tancerza sportowca przewagę stanowią zdolności kinestetyczno-ruchowe, a w przypadku tancerza artysty - zdolności muzyczne.

**Zdolności kinestetyczno-ruchowe** umożliwiają wykonywanie w tańcu określonych ruchów niezbędnych do uzyskania pożądanego wrażenia. Miernikiem ich jest siła, impulsywność (gotowość), szybkość, precyzja postawy i ruchu, koordynacja, płynność i ekonomika (najprostszy ruch, bez zbędnych napięć, odchyłeń). Zależą one z jednej strony od budowy fizycznej tancerza, z drugiej zaś - od działania analizatora kinestetyczno-ruchowego. Analizator ten jest przystosowany do analizy bodźców związanych z czynnością układu szkieletowo-mięśniowego. Syntetyzuje on złożone reakcje ruchowe i analizuje bodźce składające się na tzw. czucie głębokie. Informuje ośrodkowy układ nerwowy o przebiegu ruchu, o postawie i ułożeniu danej kończyny, napięciu mięśni, zmęczeniu itd. Działanie tego analizatora stanowi podstawę wszystkich ruchów wykonywanych przez tancerza.<sup>29</sup>

U podłoża sprawności technicznej leży pamięć ruchowa jako właściwość umożliwiająca przechowywanie układów ruchowych powtarzanych w trakcie uczenia się. Dzięki niej możliwe jest zatańczenie bez muzyki długich i skomplikowanych choreografii tanecznych. Także sprawność techniczna nie byłaby możliwa do utrzymania na wysokim poziomie, gdyby ćwiczenia techniczne nie pozostawiały (dzięki pamięci ruchowej) bardziej lub mniej trwałych śladów.

**Zdolności muzyczne** są całokształtem psychologicznych uwarunkowań niezbędnych do odczuwania, pamiętania i wyrażania muzyki. Zdolności te są wielorakie, funkcjonują w powiązaniu z innymi właściwościami osobowości ujawniając swą specyfikę w wykonywaniu szczegółowych zadań słuchowych. Za pomocą słuchu określamy m. in.

---

<sup>29</sup> J. Wierszyłowski: Psychologia muzyki. PWN, Warszawa 1981, s. 160-161



wysokość dźwięku, głośność, barwę - wtórnie rozciągłość czy objętość, czas trwania dźwięków, nastrój i dynamikę.<sup>30</sup>

Podstawowym organem czynności słuchowych jest analizator słuchowy, czyli obszar układu nerwowego przystosowany do analizy i syntezy bodźców słuchowych. Do wykonywania tych czynności nie wystarcza sam słuch, potrzebne są inne zdolności, jak np. pamięć (bez niej nie ma poczucia ciągłości czasu i rytmu), wyobraźnia czy smak muzyczny.

Cechą wspólną dla obu typów osobowości jest pamięć, która umożliwia zatrzymywanie, rozpoznawanie i odtwarzanie doznanych w przeszłości treści: spostrzeżeń, wyobrażeń, myśli, ruchów, brzmień i innych. Stanowi podstawę wykorzystywania dawnego doświadczenia. Zdolności pamięciowe ujawniają się w funkcjonowaniu poszczególnych analizatorów (słuchowego, wzrokowego, kinestetyczno-ruchowego), można mówić o pamięci poszczególnych analizatorów.<sup>31</sup>

Różnica między osobowością sportową a artystyczną w tańcu spowodowana jest również odmiennością potrzeb i motywacji.

Potrzeby nie są zdolnościami, lecz ważnym współczynnikiem rozwoju tanecznego. Wskazują na kierunek dążeń jednostki, podobnie jak pozostałe czynniki motywacyjne. W odróżnieniu od zainteresowań, jako dłużej trwających stanów powodujących aktywność podmiotu, potrzeby polegają na przeżywaniu stanu wyczekiwania na zadośćuczynienie: być zauważanym, szanowanym, chwalonym, cenionym, otoczonym opieką lub szacunkiem – oto niektóre z potrzeb.<sup>32</sup>

Potrzeby mogą stanowić w tańcu wyczynowym skuteczny bodziec dopingujący do osiągnięć; np. wyrażenie uznania czy pochwały osobie

---

<sup>30</sup> J. Wierszyłowski: Psychologia muzyki. PWN, Warszawa 1981, s. 157

<sup>31</sup> J. Wierszyłowski: Psychologia muzyki. PWN, Warszawa 1981, s. 161-162

<sup>32</sup> J. Wierszyłowski: Psychologia muzyki. PWN, Warszawa 1981, s. 167-168

odczuwającej taką potrzebę, działa na nią mobilizująco, może stanowić nieodzowną „zapłatę” za trud, bez której dalsze działanie nie nastąpi.<sup>33</sup>

W ogromnym stopniu przybliżyła osobowość sportową i artystyczną teoria A. Masłowa, zakładająca hierarchiczną organizację potrzeb oraz dwa jakościowo różne rodzaje motywacji: niedoboru i wzrostu, co przedstawia tabela 3.1.

Maslow wyróżnił pięć głównych klas potrzeb:

1. Fizjologiczne;
2. Bezpieczeństwa;
3. Przynależności i miłości;
4. Szacunku i samoakceptacji;
5. Samorealizacji.<sup>34</sup>

Hierarchiczna organizacja potrzeb oznacza, że realizacja potrzeby z każdego kolejnego poziomu hierarchii jest możliwa pod warunkiem zaspokojenia potrzeby z poziomu niższego. Innymi słowy - potrzeba z wyższego poziomu hierarchii nie przejawia się, dopóki nie zostanie zaspokojona poprzedzająca ją potrzeba z poziomu niższego.

Funkcjonowanie człowieka i jego rozwój są realizacją kolejnych szczebli drabiny, czy też „piramidy” potrzeb. Najniższe w hierarchii potrzeby fizjologiczne, jak głód czy pragnienie, w naszym kręgu kulturowym zaspokajane są prawie zawsze. W procesie rozwoju u niemowląt dominują potrzeby bezpieczeństwa – na przykład potrzeba ochrony przed hałasem lub osobami obcymi. Potrzeby przynależności i miłości przejawiają się jako pragnienie uczuciowych związków z innymi ludźmi. Ta grupa potrzeb jest, zdaniem Masłowa, najczęściej frustrowana, a owa frustracja odpowiada za większość zachowań patologicznych i nieprzystosowanych.

Potrzeby samoakceptacji (własnej wartości) i doznawania szacunku ze strony innych konkretyzują się jako potrzeby dominacji, uznania, prestiżu

<sup>33</sup> J. Wierszyłowski: Psychologia muzyki. PWN, Warszawa 1981, s. 167-168

<sup>34</sup> J. Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 641

lub zyskiwania znaczącej pozycji społecznej. Ich zaspokojenie rozwija poczucie zaufania do siebie, poczucie siły i poczucie adekwatności.

### **Tabela 3.1.**

#### Hierarchia potrzeb według Abrahama Maslowa

<b>POTRZEBY</b>	<b>RODZAJE MOTYWACJI</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• samorealizacji;</li></ul>	wzrostu
<ul style="list-style-type: none"><li>• szacunku i samoakceptacji</li><li>• przynależności i miłości;</li><li>• bezpieczeństwa;</li><li>• fizjologiczne</li></ul>	niedoboru

Źródło: J. Strelau: Psychologia ogólna, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 642.

Najwyżej w hierarchii znajduje się klasa potrzeb samorealizacji. Funkcjonują one na innej zasadzie niż wszystkie potrzeby znajdujące się niżej w hierarchii. Potrzeby samorealizacji są bowiem potrzebami wzrostu lub metapotrzebami, natomiast pozostałe to potrzeby niedoboru (braku), zwane też podstawowymi.

Rozróżnienie to ma w teorii Maslowa znaczenie kluczowe, ponieważ odmienny mechanizm zaspokajania potrzeb wzrostu i niedoboru określa zasadnicze różnice pomiędzy osobami zdrowymi (samorealizującymi się) i chorymi. U tych ostatnich potrzeba samorealizacji nie ujawnia się, ponieważ (zależnie od poziomu w hierarchii) niezaspokojona jest jedna lub więcej potrzeb niedoboru.

Im wyżej w hierarchii znajduje się dana potrzeba, tym:

- później pojawia się w rozwoju filogenetycznym i ontogenetycznym;
- mniejsze jej znaczenie dla biologicznego przetrwania organizmu;
- w mniejszym stopniu subiektywnie odczuwana jest jako nagląca, toteż jej gratyfikacja może być odroczone (opóźniona).

Potrzeby wzrostu w przeciwieństwie do potrzeb niedoboru:

1. Działają według zasady „im więcej tym lepiej” – ich realizacja rozbudza potrzebę, zwiększając lub utrzymując motywację na tym samym poziomie (realizacja potrzeby „zaostrza apetyt”). Potrzeby niedoboru są realizowane według zasady: napięcie – ulga; ich zaspokojenie powoduje redukcję napięcia i – przynajmniej czasowe – wygasanie potrzeby.
2. Dostarczają emocji pozytywnych – napięcie związane z potrzebami wzrostu odczuwane są jako przyjemne i pożądane. Napięcia sygnalizujące potrzeby niedoboru są przykre i często nieakceptowane.
3. Ich realizacja jest względnie niezależna od otoczenia, podczas gdy zaspokojenie potrzeb niedoboru zależy od innych ludzi (od ich „życzeń, kaprysów, dobrej woli, nagród i kar”).
4. Koncentrują osobę na przedmiocie potrzeby – w tym sensie jest ona zdolna przekroczyć „własne ego”. Potrzeby niedoboru koncentrują na samej potrzebie i na własnej osobie .
5. Chociaż zaspokajanie potrzeb niedoboru zapobiega chorobie, to jednak tylko realizacja potrzeb wzrostu zapewnia fizyczne i psychiczne zdrowie, rozumiane jako: sprawność biologiczna, długowieczność, dobry sen, apetyt, ale też większe poczucie szczęścia, pogody ducha i bogatsze życie wewnętrzne.

Samorealizacja tożsama z realizacją motywacji wzrostu jest więc procesem długotrwałym, dostarczającym emocji pozytywnych, względnie niezależnym od otoczenia, koncentrującym na świecie wewnętrznym i pozwalającym spostrzegać świat w sposób niewartościujący i nieselektywny.

**Samorealizacja** stanowi wartość samą w sobie, integruje wszystkie poziomy funkcjonowania osoby, a zarazem pozwala na integrację ze światem zewnętrznym.<sup>35</sup>

Najważniejszą potrzebą, która kieruje karierą tancerza – sportowca jest potrzeba dominacji, uznania. Widać ją najlepiej podczas walki na turniejach tanecznych. Potrzeba ta dotyczy prawie wszystkich tancerzy, którzy jawią się nam jako chorzy ludzie, ciągle niedowartościowani.

Sytuacja ta nie dotyczy tancerzy-artistów, kierujących się potrzebą samorealizacji, która wynika z pragnienia odczuwania przyjemności tańczenia z drugą osobą i bliskiego kontaktu z muzyką.

Można chyba zaryzykować stwierdzenie, że potrzeby tancerza-sportowca mają w przeważającej części charakter fizyczno-energetyczny, a tancerza-artysty mają charakter intelektualno-duchowy.

Oba te rodzaje potrzeb wzbudzają w tancerzach motywację wewnętrzną, rozumianą jako tendencję do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na samą jego treść. Taniec towarzyski charakteryzuje się ogromną wielością treści i celów, które motywują tancerzy o różnych osobowościach.

U tancerzy-sportowców istnieje bardzo wyraźna motywacja osiągnięć. Motywacja ta jest tendencją do osiągania i przekraczania standardów doskonałości, związana z odczuwaniem pozytywnych emocji w sytuacjach zadaniowych, spostrzeganych jako wyzwanie. W większości sytuacji tancerze ci są motywowani przez dwie tendencje: chcą zarówno osiągnąć

---

<sup>35</sup> J. Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 642-643

sukces, jak i uniknąć porażki. Bez wątpienia, poszczególne sytuacje mogą nasilać albo osłabiać każdą z tych tendencji. W grę wchodzi jednak także wyraźne różnice indywidualne. Są ludzie, u których motyw osiągnięcia sukcesu jest silniejszy od motywu unikania porażki, są też tacy, u których jest dokładnie odwrotnie. Tancerze z silną motywacją osiągnięć powinni lepiej od innych funkcjonować w warunkach zadań o średnim poziomie trudności i wykazywać większy upór w dążeniu do celu oraz - odporność na kłopoty i niepowodzenia.<sup>36</sup>

O ile pewnych elementów motywacji osiągnięć można się doszukać u zwierząt, to specyficzne motywacje takie, jak: wzrostu, rozwoju, spełniania się i osiągnięcia zupełności, są powszechnie uważane za zdecydowanie odróżniające człowieka od innych istot żywych.

Odnoszę wrażenie, że właśnie te motywacje są najistotniejsze i kierują rozwojem tancerza-artysty. Podstawowym warunkiem rozwoju i nieskrępowanej realizacji motywu wzrostu, według Carla Rogersa, jest doświadczanie bezwarunkowej miłości w dzieciństwie.

Wymienia on pięć przejawów takiego funkcjonowania człowieka:

1. **Otwartość na nowe doświadczenia**. Jednostka nie broni się przed nowymi doświadczeniami, jej percepcja zdarzeń jest pełna i niezafałszowana. Także doświadczenia emocjonalne takiej osoby są pełniejsze i bardziej intensywne.
2. **Koncentracja na teraźniejszości**. Osoba taka skoncentrowana jest na tym, co dzieje się „tu i teraz”. Każdy aspekt toczącego się wokół niej życia odbiera jako nowy, wzbogacający i interesujący.
3. **Zaufanie do własnego organizmu**. Jednostka taka ufa własnej intuicji, jest otwarta na wszelkie sygnały idące z własnego ciała

---

<sup>36</sup> J. Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 461-463

4. **Poczucie wolności**. Jednostka sprawuje poznawczą kontrolę nad własnym życiem i ma poczucie, że potrafi sterować własną przyszłością.
5. **Kreatywność**. Osoba odznacza się zdolnością do oryginalnego myślenia i rozwiązywania problemów nawet wówczas, gdy znajduje się w dramatycznych okolicznościach.<sup>37</sup>

Taniec jest dla tancerza-artysty sposobem podnoszenia wrażliwości rozumianej jako istotny element człowieczeństwa. Narzędziem do podnoszenia i pielęgnowania tej wrażliwości jest tancerza ciało. Tancerz nabiera zdolności czucia, słuchania i myślenia ciałem.

Jego ciało staje się inteligentne-pełne wyrazu. **Staje się** rodzajem - niezależnego bytu.

---

<sup>37</sup> J. Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 466-467

## ROZDZIAŁ IV

### ŻYCIE PSYCHICZNE TANCERZA

#### a) Koncepcja siebie u osób tańczących wyczynowo

Od osób tańczących wyczynowo oczekuje się wysoce uświadomionego obrazu własnej osoby, co wymaga poznawczego podejścia do osobowości. Takie podejście nie jest możliwe w przypadku dzieci, ponieważ mają one zbyt małe doświadczenie i nie potrafią jeszcze analizować (kreować) samego siebie. Z czasem jednak nabierają tej ważnej umiejętności.

Człowiek żyje w dwóch światach; zewnętrznym i wewnętrznym. Nie tylko działa i reaguje, ale wie, że funkcjonuje, działa i reaguje. Ma świadomość własnego istnienia.

Tego typu zdolność do bycia obiektem własnej uwagi określa się mianem samoświadomości.<sup>38</sup> Dzięki niej każdy wie, że jest samodzielnym bytem i potrafi skoncentrować swą uwagę na własnych, myślach, odczuciach czy zachowaniach. Zwiększona samoświadomość jest doświadczeniem nieprzyjemnym, ponieważ czyni bardziej wyrazistą rozbieżność między obrazem siebie a stanem pożądanym czy idealnym.

Jeżeli r o z b i e ż n o ś ć ta jest nieznaczna, stan taki łączy się z doznaniem przyjemnym. Podstawową pozytywną konsekwencją samoświadomości jest to, że stan taki motywuje jednostkę (tancerza) do uporczywego dążenia do celu. Jednak w warunkach presji (turniej tańca), gdy podmiot (tancerz) jest silnie motywowany do perfekcyjnego wykonania zadań (choreografii) dobrze wyuczonych, zwiększona samoświadomość może pogarszać jego funkcjonowanie. Zwraca on bowiem szczególną uwagę na to, co robi i jak wykonuje poszczególne sekwencje ruchów, co w konsekwencji

---

<sup>38</sup> J.Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 572-573



prowadzi do zakłócenia w wykonywaniu zadań, realizowanych wcześniej sprawnie w sposób odruchowy (automatyczny).

Innym przykładem destruktywnego wpływu samoświadomości na działania podmiotu (tancerza) może być **depresyjny styl funkcjonowania**, związany z długotrwałą koncentracją na ponoszonych porażkach. Rozpamiętywanie własnego niepowodzenia podtrzymuje związane z nim negatywne odczucia emocjonalne, zmniejsza poczucie własnych kompetencji i zniechęca do podejmowania konstruktywnych działań. Depresja nabiera w ten sposób charakteru samowzbudzającego się zaburzenia funkcjonowania.<sup>39</sup>

Higgins zauważa, że podmiot (tancerz) może sam dokonywać oceny swego wyglądu, własnych poglądów, planów, myśli i działań, ale elementy te mogą być też oceniane przez kogoś innego. Podmiot nie troszczy się zwykle o to, jak oceniają go wszyscy ludzie, z którymi się kontaktuje.

Ważne jest jednak dla niego to, jak oceniają go ludzie, z którymi się w szczególności liczy – na przykład rodzice i trener. Osoby takie określa się mianem znaczących innych. Tak więc Higgins proponuje rozróżnienie dwóch perspektyw, z jakich oceniany jest fenomen Ja: (1) perspektywy własnej i (2) perspektywy znaczących innych.<sup>40</sup>

Jeśli chodzi o główne dziedziny Ja podlegające ocenie, to według Higginsa są to:

1. **Ja realne** – zbiór atrybutów (umiejętności, cech, aspiracji, wiedzy, marzeń itp.), o których jednostka sądzi, że jest nimi obdarzona, lub sądzi, że ktoś inny uważa je za ją charakteryzujące.
2. **Ja idealne** – zbiór atrybutów, które jednostka chciałaby mieć lub sądzi, że ktoś inny chciałby, aby je miała.

---

<sup>39</sup> J.Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 582

<sup>40</sup> J.Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 575

3. *Ja powinnościowe* – zbiór atrybutów, które powinny charakteryzować jednostkę (ona sama tak uważa bądź, jej zdaniem, ktoś inny tak sądzi).<sup>41</sup>

Rozbieżność między Ja realnym własnym i Ja idealnym własnym wiąże się z niespełnieniem osobistych nadziei i pragnień. Rodzi to emocje rozczarowania i frustracji. Podobne emocje pojawiają się przy rozbieżności między Ja realnym własnym i Ja realnym innych znaczących. Jest to stan niespełnienia nadziei i pragnień innych osób.

Rozbieżność między Ja realnym własnym i Ja powinnościowym oznacza pojawienie się stanów negatywnych, niepożądanych. Rodzi to poczucie winy oraz doznanie własnej moralnej niedoskonałości. Strukturę teorii Higginsa ukazuje tabela 4.1.

Osoby tańczące wyczynowo posiadają dość wysoką samoocenę co pozwala im czuć się wartościowym elementem kultury. Często przypisują sobie odpowiedzialność za sukcesy, a powodów porażki upatrują w przyczynach zewnętrznych. Chętnie przyznają się do jakichkolwiek związków z ludźmi sławnymi i odnoszącymi sukcesy, czerpiąc z tego tytułu dumę i satysfakcję.<sup>42</sup> Podtrzymują wiarę w to, że są lepsi od większości innych. Większość tancerzy wyczynowych przejawia skłonności do *pozytywnej autoprezentacji*, czyli do ukazywania siebie w korzystnym świetle podczas kontaktów z innymi, „wywierania dobrego wrażenia”.

Inną strategią, którą tancerze zapożyczyli od sportowców jest strategia samoutrudniania. Polega ona na tym, że widząc turniej jako sytuację wskazującą na porażkę, przystępują do startu bez rozgrzewki. W razie rzeczywistej porażki zyskują dzięki temu możliwość interpretacji broniących ich poczucie własnej wartości („Byłem nierozgrzany”), a w wypadku

---

<sup>41</sup> J.Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 575

<sup>42</sup> J.Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 575-579

ewentualnego sukcesu zyskują podstawy, by sądzić, że ich kompetencje są jeszcze wyższe, niż wynikałoby to z poziomu wykonania.<sup>43</sup>

**Tabela 4.1.**

Sześć aspektów Ja według Higginsa

<b>DZIEDZINY JA PODLEGAJĄCE OCENIE</b>	<b>PERSPEKTYWA OCENY JA</b>	
	<b>WŁASNA</b>	<b>CUDZA</b>
Ja realne	Ja realne w oczach własnych (pojęcie Ja)	Ja realne w oczach innych ludzi (pojęcie Ja)
Ja idealne	Ja idealne w oczach własnych (ukierunkowanie Ja)	Ja idealne w oczach innych ludzi (ukierunkowanie Ja)
Ja powinnościowe	Ja powinnościowe w oczach własnych (ukierunkowanie Ja)	Ja powinnościowe w oczach innych ludzi (ukierunkowanie Ja)

Źródło: J. Strelau: Psychologia ogólna, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 576.

Wydaje mi się, że koncepcja siebie u osób tańczących wycynowo zależy od stopnia poznania siebie samego, czyli od doświadczenia tanecznego. Na doświadczenie taneczne składa się czas spędzony na parkiecie i stopień koncentracji na samym sobie (wgląd w siebie).

Na początku kariery koncepcja ta jest w większej części koncepcją trenera i rodziców (tu powstają konflikty), w mniejszej - obrazem siebie na podstawie wyników, przy najmniejszym udziale wglądu w siebie.

<sup>43</sup> J.Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 579-580

W przypadku osób ekstrawertywnych poziom wglądu w siebie jest raczej niski do końca kariery (taniec tylko dla wyniku). Tancerze ci mimo dużego doświadczenia nie mają swojej koncepcji siebie. Są jak duże dzieci, które o wszystko pytają swojego trenera, nawet o wygląd. Zachowują się oni tak, jakby tańczyli zawsze dla mamy i taty lub swojego trenera.

Jedynym sposobem na stworzenie w miarę prawdziwej i spójnej koncepcji siebie jest od momentu uzyskania tanecznej dojrzałości, taniec dla siebie i swojej partnerki. *Taniec w celu odnalezienia siebie samego.*

### **b) Depresje u tancerzy - sukces za wszelką cenę**

Sukces sportowy w tańcu towarzyskim z psychologicznego punktu widzenia zajmuje bardzo ważne miejsce w życiu tancerza, jest źródłem motywów i uczuć. Odnoszenie sukcesów zależy w dużym stopniu od elementu motywacyjnego, jakim jest samoocena - i odwrotnie. Zarówno sukces jak i samoocena są pojęciami subiektywnymi. Z punktu widzenia młodego tancerza-sportowca, sukces jest głównym bezpośrednim celem, podstawową wartością, do osiągnięcia której dąży. Sukces ten jest głównym ogniwem w osiaganiu osobistych i społecznych celów, jak prestiż, zdrowie, dobre warunki zewnętrzne, uroda, podróże, uznanie społeczne itp. Sukces stał się dzisiaj głównym miernikiem wartości człowieka co jest trzeba przyznać smutnym faktem. Smutnym, z powodu szalonego i bezpardonowego wyścigu po te przysłowiowe „swoje pięć minut”. Jak każdy wyścig, tak i ten rodzi ogromne emocje. Te z kolei są przyczyną stresów a długotrwałe i przewlekłe stresy rodzą depresje.

Tancerze o niskiej samoocenie nie mają w tym wyścigu większych szans, ponieważ posiadają mniejszą zdolność do przeciwstawiania się

zewnątrznym trudnościam. Przy niskiej samoocenie częściej pojawiają się stany lęku i psychosomatyczne oznaki stanu depresji.<sup>44</sup>

Depresja jest jednym z najbardziej powszechnych zaburzeń psychicznych. Bardzo różnorodne są też jej przejawy w zależności od indywidualnego przypadku. Podstawowe definicje depresji zwracają uwagę przede wszystkim na zmiany, jakie powoduje ona w zakresie nastroju i aktywności. Encyklopedyczny słownik psychiatrii podaje następującą definicję depresji: „chorobowe zaburzenie życia uczuciowego, którego osiowym objawem jest dominujące uczucie smutku, przygnębienie, zniechęcenie oraz ujemny ton uczuciowy towarzyszący ogółowi przeżyć” .

Z kolei Słownik psychologiczny akcentuje „zahamowanie, w różnym stopniu, aktywności psychicznej człowieka przejawiające się w ogólnym przygnębieniu”.<sup>45</sup>

Depresyjne schematy u tancerzy mogą być rezultatem długotrwałego braku sukcesu, jak i powtarzających się negatywnych osądów dotyczących własnej osoby ( wydawanych najczęściej przez rodziców lub trenerów).

Podstawowym schematem depresji jest tzw. **triada poznawcza**, czyli negatywny pogląd na siebie, świat i przyszłość. Ta kombinacja negatywnych poglądów utrzymywana jest dzięki zniekształceniom poznawczym, takim jak:<sup>46</sup>

1. **Arbitralne wnioskowanie** – dochodzenie do konkluzji, które nie mają uzasadnienia w rzeczywistości (np. „czytanie myśli”, tj. odgadywanie ich treści u innych ludzi na podstawie obserwowanych zachowań), lub są nawet niezgodne z istniejącymi faktami.
2. **Selektywne abstrahowanie** – koncentrowanie się na szczegółach wziętych spoza kontekstu i interpretowanie na ich podstawie całego

---

<sup>44</sup> M. Trzecińska: Psychologia i współczesny sport. Sport i Turystyka, Warszawa 1976, s. 67

<sup>45</sup> L. Grzebiuk: Psychoterapia. PWN, Warszawa 1994, s. 339

<sup>46</sup> L. Grzebiuk: Psychoterapia. PWN, Warszawa 1994, s. 342

przeżycia, a jednocześnie ignorowanie innych, bardziej widocznych i ważnych cech sytuacji.

3. **Nadmierna generalizacja** – przekonanie, że pojedyncze negatywne zdarzenia będą się ciągle powtarzać w przyszłości, czyli wyciąganie ogólnej konkluzji na bazie nawet jednego, wyizolowanego incydentu i stosowanie jej do szerokiej klasy sytuacji (mających rzeczywisty związek ze zdarzeniem lub nie).
4. **Wyolbrzymianie i minimalizowanie** – błędy w ocenie ważności i wielkości; tendencja do niedoceniań własnych pozytywnych stron i osiągnięć oraz wyolbrzymiania błędów i niepowodzeń.
5. **Personalizacja** – tendencja do odnoszenia zewnętrznych wydarzeń do własnej osoby, nawet jeśli nie ma podstaw do spostrzegania takiego związku.
6. **Absolutne, dychotomiczne myślenie** – tendencja do plasowania wszystkich przeżyć w dwu opozycyjnych kategoriach (np. święty i grzesznik, mądry i głupi, bez skazy i ułomny); w przypadku opisu samego siebie, stosowanie ekstremalnie negatywnych kategorii.

Błędy poznawcze wiążą się z przykrymi przeżyciami, pojawianiem się negatywnych uczuć i depresyjnego zachowania.<sup>47</sup>

Najczęściej spotykana u tancerzy jest depresja reaktywna, spowodowana tzw. stresem przedstartowym. Depresja reaktywna to typ zachowania depresyjnego wywołanego przez zewnętrzne, sytuacyjne stresory (turnieje tańca), a nie przez wewnętrzne przyczyny o „chorobliwym” charakterze.<sup>48</sup>

Jak już wspomniałem w poprzednich rozdziałach, tancerzy dzielimy na zorientowanych na zewnątrz, którzy szukają źródeł tańca w jego zewnętrznych przejawach i na tancerzy szukających źródeł tańca w ekspresji wolności wewnętrznej. Tancerze zorientowani wewnętrznie silnie i głęboko

---

<sup>47</sup> L. Grzesiuk: Psychoterapia. PWN, Warszawa 1994, s. 339-342

<sup>48</sup> Philip G. Zimbardo: Psychologia i życie. PWN, Warszawa 1998, s. 664

odczuwają własne „ja”. Ich postawy i zachowania nie ulegają łatwo wpływom wzorów z otoczenia. Silnie stoją na własnych nogach i dobrze zdają sobie sprawę z tego, gdzie jest ich miejsce.

Takich cech brak jest tancerzom ukierunkowanym na zewnątrz, którzy wykazują dużą zależność od innych ludzi. Gdy wobec takiej osoby inni wycofają wsparcie staje się ona depresyjna.

Różnica między wyodrębnionymi kategoriami tancerzy wiąże się z tym, gdzie lokalizują one wiarę: jednostki ukierunkowane wewnętrznie umieszczają ją w sobie, a ukierunkowane na zewnątrz – w innych ludziach. A więc druga kategoria osób ponosi ryzyko rozczarowania.

Inna różnica sprowadza się do sposobu rozpoznawania własnych problemów i definiowania pragnień. Osoba zorientowana wewnętrznie wie, czego pragnie i potrafi wyrazić to w konkretny sposób. Natomiast jednostka ukierunkowana na zewnątrz nie jest w stanie tego uczynić.

Jej potrzeby są wyrażane w sposób bardzo ogólny, co jest oznaką słabych odczuć i braku samoświadomości. Osoba zorientowana wewnętrznie nie jest samolubna. Charakteryzuje ją świadomość własnego człowieczeństwa, zdolność bycia sobą.

Osoba depresyjna nie stoi na własnych nogach, nie ma wiary w siebie. Poświęciła swoją niezależność za obietnicę zaspokojenia jej potrzeb przez innych ludzi. Inwestuje energię, aby zrealizować marzenia.<sup>49</sup>

### **c) Taniec jako metoda regulowania stanów emocjonalnych**

Ludzie nie tylko doświadczają emocji. Starają się również mieć wpływ na ich pojawianie się, przebieg, zewnętrzną ekspresję oraz ich konsekwencje. Inaczej mówiąc, ludzie nie chcą być jedynie przedmiotem emocji, ale pragną być ich podmiotem.

---

<sup>49</sup> L. Grzesiuk: Psychoterapia. PWN, Warszawa 1994, s. 424



Podjmują zatem działania korygująco-kontrolujące, gdy emocje się pojawiają, oraz działania antycypacyjne – zanim one wystąpią. Emocje są przedmiotem regulacji na trzech różnych poziomach: recepcji informacji, intrapsychnym oraz ekspresji emocji i związanych z emocjami działań.

Regulacja emocji może polegać na jej stłumieniu, aż do zniknięcia ze świadomości programu działania związanego z określoną emocją. Regulacja może wiązać się także z czymś zupełnie przeciwnym: z zaakcentowaniem w świadomości programu emocji i nadaniem mu statusu nie tylko pilnego, ale i bardzo ważnego, oraz na rozbudowaniu tego programu i wydłużeniu czasu jego przebiegu.<sup>50</sup>

Reakcje mimiczne, pantomimiczne, myśli towarzyszące doświadczeniu emocji, a także bardziej złożone akty zachowań werbalnych i niewerbalnych również podlegają regulacji. Podmiot może czynić je mniej lub bardziej wyrazistymi, eliminować poszczególne reakcje, zastępować je innymi.

Regulacje emocji możemy zdefiniować jako proces inicjujący, modulujący i podtrzymujący doświadczenie emocji oraz operacji poznawczych i zachowań z tym doświadczeniem związanych.<sup>51</sup>

Proces ten ułatwia podmiotowi realizację jego celów w zewnętrznym otoczeniu.

Taniec jest jednym z najskuteczniejszych procesów regulujących emocje. Jest też procesem, który spełnia wszystkie trzy role: inicjującą, modulującą i podtrzymującą emocje. Taniec jako proces zachodzi przy współdziałaniu silnego środka emocjogenego, jakim jest muzyka.

Doskonale wiemy, że muzyka oddziałuje przede wszystkim na emocjonalną sferę osobowości człowieka, nic więc dziwnego, że jej możliwości wpływania na całą psychikę ludzką są ogromne. Muzyka może zmieniać stan aktywności systemu nerwowego, wywoływać określone zmiany w czynnościach całego organizmu, może zmieniać napięcie mięśni,

---

<sup>50</sup> J. Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 381

<sup>51</sup> J. Strelau: Psychologia ogólna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s.381



przyspieszać przemianę materii, zmieniać szybkość krążenia krwi, obniżać próg wrażliwości zmysłów, wpływać na wewnętrzne wydzielanie, siłę i szybkość pulsu, modyfikować oddychanie itp. To są zmiany bardzo konkretne, do których można jeszcze dołączyć możliwość wprowadzania tancerza, słuchacza w różne nastroje oraz wzbudzania uczuć i emocji.<sup>52</sup>

Muzyka, a przez nią taniec, są czynnikami „ujawniającymi człowieka”, ponieważ „zmuszają” go do ujawnienia swojej tożsamości lub jej braku w jakimś zakresie.

Taniec można też traktować jako sytuację, zdarzenie, w czasie którego dochodzi do złożonej wymiany emocji.

W sytuacji turnieju tańca towarzyskiego, na którym gra orkiestra taneczna, zachodzi następująca wymiana (sprzężenie) emocji:

- muzycy-tancerz, tancerz-muzycy;
- muzycy-tancerka, tancerka-muzycy;
- tancerz-tancerka, tancerka-tancerz;
- muzycy-para taneczna, para taneczna-muzycy;
- muzycy-widzowie, widzowie-muzycy;
- widzowie-tancerz, tancerz-widzowie;
- widzowie-tancerka, tancerka-widzowie;
- widzowie-para taneczna, para taneczna-widzowie.

Jak widać, turniej tańca jest sytuacją o wysokim nasyceniu emocjonalnym. W sytuacji tej największą możliwość oddziaływania na emocje mają tancerze. Tancerz jest jak medium, dzięki któremu uzyskujemy kontakt z emocjami kompozytora piszącego muzykę, jak i emocjami muzyków wykonujących ten utwór na turnieju. Sam tancerz jako ucieleśnienie, uosobienie muzyki dodaje też swoje emocje, a my możemy te emocje zobaczyć i usłyszeć jednocześnie.

---

<sup>52</sup> J. Wierszyłowski: Psychologia muzyki. PWN, Warszawa 1981, s.265-266.

Dlatego taniec jest intensywnym przeżyciem emocjonalnym zarówno dla tancerza, jak i dla widza.

Taniec wyczynowy na etapie zaawansowanym operuje pojęciami z zakresu energii, emocji, napięć i rozluźnień. W tym zakresie podejście niektórych trenerów do tancerza przypomina terapię bioenergetyczną Lowena, która reguluje negatywne stany emocjonalne jak np. depresje.

Energia i napięcie określają charakter człowieka, który można traktować jako sumę wszystkich rodzajów napięć. Charakter ujawnia się tym samym w wyglądzie zewnętrznym człowieka i ruchach jego ciała.

Warunkiem harmonijnego rozwoju psyche i somy jest zakotwiczenie w ciele i podłożu. Zakotwiczenie w ciele oznacza, iż organizm posiada całkowity kontakt z każdą częścią swego ciała (tzn. może je swobodnie doświadczać, odczuwać). Natomiast zakotwiczenie w podłożu polega na swobodnym przepływie energii przez ciało w kierunku ziemi, co zapewnia osobnikowi (tancerzowi) spokój, równowagę i sprawność ruchów. Jeśli nie jest on zakotwiczony, to jego życie staje się nierzeczywiste, a jego osobowość (charakter) - odrealniona.<sup>53</sup>

Osoba depresyjna wpada w jamę w ziemi. Jest to przepaść w jej własnych odczuciach lub odczuciach jej ciała. Jest to wewnętrzna pustka, którą można wiązać z brakiem doznań płynących z brzucha. Niższe partie ciała są pozbawione energii – to wywołuje poczucie niepewności. Z brzucha nie płyną odczucia, brak w nim energii. Ta część ciała jest ważna. W niej jest bowiem zlokalizowane siedlisko życia. Zablockowanie tej okolicy w ciele osłabia kontakt z miednicą, narządami seksualnymi i nogami.<sup>54</sup>

Właśnie w tańcu zwraca się szczególną uwagę na to, czy tancerz mocno stoi w parkiecie, tzn. czy jego miednica przesunięta lekko do przodu nad palce stóp, naciska na parkiet. Wtedy to wytwarza się dodatkowo wrażenie dobrego kontaktu ciężaru ciała z parkietem poprzez stopy (kompresja).

---

<sup>53</sup> L. Grzesiuk: Psychoterapia. PWN, Warszawa 1994, s. 79.

<sup>54</sup> L. Grzesiuk: Psychoterapia. PWN, Warszawa 1994, s. 425.

Tancerz w ten sposób ustawiony (wyważony) może zacząć próbować tańczyć poprzez swoje „centrum” rozumiane jako obszar o największej energii życiowej, znajdujący się w okolicy między pępkiem a przeponą.

Osoby depresyjne nigdy nie oddychają w pełni - ich oddech jest splotycony, a mięśnie usztywnione. Stwarzają fizjologiczną blokadę przed przeżywaniem emocji. Konsekwencją splotyconego oddechu jest niedotlenienie ciała, a co za tym idzie - mniejszy poziom energetyczny organizmu. Swobodny przepływ energii utrudniają także napięte mięśnie. Żywotność jednostki i jej spontaniczna ekspresja stają się ograniczone.<sup>55</sup>

W tańcu na wyższym poziomie korzysta się z technik rozluźniających, gdzie przy wysokim stopniu koncentracji można bez problemu doprowadzić tancerza do stanu , w którym nie będzie czuł masy swego ciała. Będzie natomiast czuł tylko dużą energię. W takim stanie ciało podczas tańca nie stawia tancerzowi prawie żadnych ograniczeń. Możliwe jest wtedy doświadczanie stanów szczytowych itp.

---

<sup>55</sup> L. Grzesiuk: Psychoterapia. PWN, Warszawa 1994, s.79

## ZAKOŃCZENIE

Taniec towarzyski zaliczany jest do wąskiej grupy dyscyplin, które łączą w sobie zarówno sztukę jak i sport. Taniec jak każda dziedzina sztuki ma charakter niewymierny, a jedynym wskaźnikiem jego wartości jest subiektywna ocena sędziów.

Dzisiejsi tancerze turniejowi to osoby, od których wymagane jest poświęcenie czasu i środków porównywalnych z tymi jakie angażują zawodnicy reprezentujący typowe sporty wyczynowe. Bardzo duża konkurencja a także system rozgrywania turniejów zmusza tancerzy do częstych i wielogodzinnych treningów, które obejmują zajęcia ogólnorozwojowe, z tańca klasycznego, jazzowego, techniki tanecznej itp. Funkcjonowanie tancerza w tak ekstremalnych warunkach zmusza do bliższego i dokładniejszego przyjrzenia się jego psychicznym cechom osobowości, które jak wiemy mają ogromny wpływ na możliwość odniesienia sukcesu.

Do cech tych możemy zaliczyć:

- temperament;
- morfologia, charakter;
- usposobienie;
- uzdolnienia;
- motywacje;
- ideały;
- zainteresowania;
- postawy;
- kompleksy;
- dom, środowisko rodzinne;
- talent.

Przegląd powyższych danych (nie wyczerpujący całej osobowości) pozwala stwierdzić, że odniesienie sukcesów jest możliwe wtedy, gdy większość wewnętrznych i zewnętrznych cech osobowości jest korzystna dla rozwoju talentu.

Oczywiście nie można pominąć takich cech jak:

- skromność;
- wrażliwość;
- kulturę osobistą;
- pracowitość;
- systematyczność;
- konsekwencję w dążeniu do celu;
- cierpliwość.

Stopień wypracowania u tancerza wyżej wymienionych cech, zależy w decydującym stopniu od jego osobistego zaangażowania w długotrwały proces szkolenia tanecznego.

Coraz częściej jesteśmy świadkami, tego jak psychologia mocno wkracza w życie sportowców. Najlepszym tego przykładem jest oszałamiająca kariera Adama Małysza, który poprzez m.in. powtarzanie pewnych ćwiczeń i zachowań poprawiających koncentrację mógl osiągnąć niewyobrażalne dotąd wyniki. Wśród tych ćwiczeń są ćwiczenia rozgrzewkowe, oddechowe, wizualizacyjne, ćwiczenia wzroku, wypowiedanie słów kluczowych.

Psychologia sportu (bo o niej tu mówimy) jest młodą , lecz bardzo prężnie rozwijającą się dyscypliną. Pozwala ona ustalić i zrozumieć stany emocjonalne towarzyszące sportowcom (tancerzom), którzy osiągają znaczące wyniki jak i emocje towarzyszące porażkom.

Badania prowadzone w tym lub innym zakresie mogą w znacznym stopniu przyczynić się np. do rozwiązania problemu stresu przed startowego, który stanowi ogromny problem psychiczny.

Największym jednak problemem i jednocześnie najsłabszym punktem każdego tancerza (sportowca) jest nieznanomość własnej psychiki.

ŻYCZĘ WSZYSTKIM TANCERZOM I TANCERKOM JAK  
NAJWIĘKSZEJ ŚWIADOMOŚCI WŁASNEGO CIAŁA I UMYŚLU !

## BIBLIOGRAFIA

Bednarzowa B.; Nowoczesny taniec towarzyski – jego źródła i pierwowzory, Roczniki naukowe AWF, Warszawa 1966;

Bednarzowa B.; Wybrane zagadnienia z historii tańca, AWF, Warszawa 1978;

Fromm E.; Niech się stanie człowiek, PWN, Warszawa 1994;

Golonka A.; Biuletyny szkoleniowe dla nauczycieli tańca towarzyskiego 1-2, Kraków 1997;

Grzesiuk L.; Psychoterapia, PWN, Warszawa 1994;

Strelau J.; Psychologia ogólna, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000;

Strelau J.; Psychologia temperamentu, PWN, Warszawa 1998;

Szyszkowska M.; Spotkania w salonie, Wydawnictwo Książkowe „Twój Styl”, Warszawa 1998;

Trzcńska M.; Psychologia i współczesny sport, Sport i Turystyka, Warszawa 1976;

Wieczysty M.; Tańczyć może każdy, Polskie Wydawnictwo Muzyczne, Kraków 1986;

Wierszyłowski J.; Psychologia muzyki, PWN, Warszawa 1981;

Zimbardo P.G.; Psychologia i życie, PWN, Warszawa 1998.