

# Taniec na manifestacjach ulicznych jako forma regulacji autonomicznego układu nerwowego oraz sposób wyrażania emocji

Artykuł recenzowany / Peer-reviewed article  
<http://doi.org/10.61269/HCMT9789>

## Wprowadzenie

Artykuł prezentuje wybrane wyniki badania ankietowego (wraz z wywiadem) przeprowadzonego na grupie 42 osób podczas protestu Strajku Kobiet 8 marca 2021 roku w Warszawie. Ankieta stanowiła część badawczą pracy magisterskiej napisanej przeze mnie (Pawluk). Grupę respondentów stanowili wyłącznie uczestnicy demonstracji, którzy tańczyli na proteście. Była to jedna z manifestacji wymierzonych przeciwko wyrokowi Trybunału Konstytucyjnego z 22 października 2020 roku uznającego za niezgodne z Konstytucją Rzeczypospolitej Polskiej przeprowadzenie aborcji z powodu ciężkiej wady płodu. Obserwacja zachowań uczestników protestu skłoniła mnie do postawienia tezy, iż taniec na protestach stanowi formę regulacji autonomicznego układu nerwowego, a także sposób wyrażania emocji. Wspomniane akcje protestacyjne odbywały się w okresie obowiązywania w Polsce stanu epidemii w związku z pandemią COVID-19, która doprowadziła do ograniczenia kontaktów społecznych przez prawie dwa lata. Osoby biorące udział w protestach traktowały je więc jako sposób na odnowienie więzi międzyludzkich. Będąc uczestniczką manifestacji, miałam możliwość obserwowania tańca podczas protestów i zainteresowała mnie, dlaczego ludzie używają tej formy ekspresji w sytuacji dyskomfortowej, potencjalnie niebezpiecznej. Zadałam sobie pytanie, co jest źródłem tańca w sytuacji protestu ulicznego i co pod względem somatycznym daje tańczącym ta forma ruchu.

Zjawisko tańca na protestach stało się przedmiotem obserwacji wielu badaczy i badaczek zajmujących się nie tylko tańcem, ale także socjologią. Taniec jest bowiem wieloaspektowym zjawiskiem społecznym. Może stać się tym samym wyrazem kontestacji – oporu społecznego. Gabriela Kozakiewicz, nawiązując do tekstu Susan L. Foster *Choreographies of Protest* (2003), zwraca uwagę na zjawisko współobecności ciał w przestrzeni społecznej w aktach kontestacji, odnosząc się do ruchów ciał, ich znaczenia, relacji i napięć między nimi, a także wpływu fizycznej obecności

danej grupy na otoczenie oraz obserwatorów. Zaznacza także związek codziennych gestów z tymi, które wykorzystywane są na proteście. Foster podkreśla, iż wspólne protestowanie wymaga wprowadzenia się protestujących „w stan kinetycznej czujności, umożliwiającej szybkie reagowanie na bodźce natury fizycznej”, oraz swobody twórczej, zauważając również: „ciała odbierają to, co się w danym momencie wydarza i artykułują swój wyobrażony opór. W ten sposób demonstrują sobie i wszystkim tym, którzy je obserwują, że coś można zdziałać” (Kozakiewicz 72). Taniec, podobnie jak wydarzenie kontestacyjne (protest), organizuje ciała we wspólnotę, której ruch unaczni możliwość zmiany w dynamice społecznej (73).

Anka Herbut w swojej pracy badawczej poświęconej ruchowo-cieleśnym formom wyrażania sprzeciwu zwraca uwagę na rolę ruchu tanecznego w procesie aktywizacji społecznej, opisując narzędzia i strategie oporu wykorzystywane w twórczości choreografów i choreografek. Badaczka stawia pytania o to, co robią ciała w ramach protestów i praktykowania oporu oraz jakie praktyki ruchowe wyrażają sprzeciw (*Ruchy oporu* 46). Autorka, odwołując się do pracy Gabriele Klein (141–142), wymienia różne formy sprzeciwu ukształtowane na przestrzeni lat, między innymi *sit-iny*, *die-iny*, *flash-moby* oraz inne, związane z obecnością „opornego ciała” (*Ruchy oporu* 1–2, 6). Są to formy choreografii społecznej, którą zdefiniował Andrew Hewitt jako konkretne przestrzenne i czasowe układy ciał, fizyczności oraz przedmiotów pozostających ze sobą w cielesnych relacjach (*Ruchy oporu* 1). Formy ruchów oporu opisywane przez Klein to kolektywnie wytwarzane procesy. Nie są one zaprojektowane wcześniej, ale mogą mieć charakter spontaniczny (*Ruchy oporu* 2; Klein 149, 154). Herbut używa pojęcia *dance-in*, odwołując się do protestów gruzińskich z 2018 roku, które stanowią przykład przeniesienia tradycji *danceflooru* jako przestrzeni oporu na ulicę. O tym samym zjawisku wspomina Kozakiewicz, opisująca również budowanie wspólnoty oporu poprzez kolektywny ruch (67–68). *Dance-in* według definicji Herbut to jednostkowe działania taneczne o odmiennej dynamice, poetyce i stylistyce ruchu, tworzące razem kolektywną choreografię oporu (*Ruchy oporu* 4). W tym kontekście stawia ona pytanie: „w jakim stopniu napięcia i potrzeby społeczne przenoszą się w obszar choreografii?”. Odwołując się do kultury klubowej, badaczka pyta, dlaczego ludzie tańczą i poruszają się tak, a nie inaczej (5, 42). Badania przeprowadzone przeze mnie w 2021 roku na temat zagadnień „choreografii oddolnej”, czyli spontanicznego tańca na proteście (“Brave Spaces”), stanowią odpowiedź na to pytanie.

Do realizacji celu badawczego użyłam narzędzi w postaci teorii poliwalnej Stephena W. Porgesa, stref regulacji opracowanych przez grono badaczy, między innymi Daniela J. Siegela, a także koncepcji regulacji emocji poprzez ruch. Zdjęcia wykorzystane jako ilustracje w niniejszym artykule prezentują sytuacje z kilku protestów Strajku Kobiet, które odbywały się od października 2020 do marca 2021 roku.

### **Ruch i zaangażowanie społeczne a funkcje autonomicznego układu nerwowego**

Każda aktywność istoty ludzkiej manifestuje się za pomocą ruchu. Z ruchem są silnie zintegrowane emocje, zdolności poznawcze, a także cechy charakteru, co sprawia, iż przeżycia wiążące się z aktywnością motoryczną mogą stać się elementem wzbogacającym osobowość człowieka w zakresie wartości osobistych, witalnych, moralnych

i kulturowych (Osiński 37). Rudolf Laban podkreślał, iż ruch ciała jest wyrazem potrzeby ludzkiej aktywności, dzięki któremu uczymy się komunikować z otaczającym światem, umożliwia więc człowiekowi nawiązanie pełnego kontaktu fizycznego z otoczeniem i stanowi warunek zdrowia psychicznego (Bogdanowicz et al. 8–10).

Teoria poliwagalna, bazując na wiedzy o stanach autonomicznego układu nerwowego (AUN), zwraca uwagę na możliwość regulacji układu nerwowego poprzez ruch i kontakt z innymi ludźmi (*Teoria poliwagalna* 28, 67, 96–97; Rosenberg 64–90). Autonomiczny układ nerwowy odpowiada między innymi za obustronną komunikację między narządami wewnętrznymi a mózgiem (*Teoria poliwagalna* 17). *Teoria poliwagalna* rozszerza spojrzenie na autonomiczny układ nerwowy, przypisując kluczową rolę nerwowi błędnemu (łac. *nervus vagus*), który stanowi grupę szlaków neuronalnych wędrujących po całym organizmie. Stephen W. Porges udowodnił, że *nervus vagus* to w rzeczywistości dwie drogi nerwowe (Rosenberg 25–26, 37, 55, 64). Autonomiczny układ nerwowy składa się więc z trzech dróg neuronalnych, są to: część brzuszna nerwu błędnego, pień współczulny, część grzbietowa nerwu błędnego. Szlak błędny brzuszny kontroluje pozytywny stan odprężenia i zaangażowania społecznego. Gałąź współczulna jest odpowiedzialna za reakcję „walcz lub uciekaj”. Szlak błędny grzbietowy odpowiada między innymi za zwolnienie akcji organizmu, stan zamierania oraz zachowania depresyjne. Współdziałanie tych trzech dróg neuronalnych jest warunkiem utrzymania homeostazy organizmu, co więcej – wiąże się ze stanami emocjonalnymi, które kierują zachowaniem człowieka (64–65).

Stanem optymalnym dla funkcjonowania człowieka jest sytuacja, w której nie zagraża nam żadne niebezpieczeństwo ani w naszym ciele, ani w środowisku zewnętrznym. Możliwy jest wtedy do osiągnięcia stan zaangażowania społecznego uwarunkowany prawidłowym funkcjonowaniem części brzusznej nerwu błędnego (X nerw czaszkowy) oraz czterech innych nerwów czaszkowych (V, VII, IX, XI) (Rosenberg 31). Układ zaangażowania społecznego wysyła i odbiera informacje związane z kontaktem jednostki z innymi ludźmi. W tym stanie można się odprężyć, rozluźnić i cieszyć obecnością innych. Sprzyja więc on uspokojeniu, odpoczynkowi oraz regeneracji. W organizmie nie pojawiają się wówczas reakcje strachu, gniewu ani objawy depresyjne. Stan zaangażowania społecznego – dzięki uaktywnianiu mechanizmu współpracy z innymi ludźmi – zwiększa szanse przetrwania jednostki, prowadzi też do wyzwiania zachowań społecznych, takich jak wspólny śpiew, taniec czy współdziałanie. Układ zaangażowania społecznego na linii jednostka–grupa działa w dwie strony, umożliwia nie tylko przebywanie z innymi ludźmi w pozytywnej atmosferze, lecz także regulację pracy AUN dzięki doświadczaniu przyjemnych kontaktów z grupą. Aktywizacja stanu zaangażowania społecznego następuje nie tylko poprzez te kontakty, lecz także dzięki świadomości własnego ciała oraz „uziemieniu”, które uzyskuje się między innymi przez poczucie dłoni i stóp. W stanie zagrożenia pojawia się natomiast reakcja dysocjacji od własnego ciała. Stan zaangażowania społecznego nie może trwać ciągle, jednak pozytywne efekty jego działania kumulują się, zapewniając człowiekowi większą odporność AUN (32–33, 35, 60–63, 66, 69, 97–98).

Pień współczulny aktywuje się w stanach zagrożenia. Następuje wówczas „pobudzenie ze strachu”. Jego działanie wiąże się również z emocjami gniewu i lęku, które

mogą prowadzić do walki lub ucieczki w celu uniknięcia groźnej sytuacji (Rosenberg 62, 69). Część grzbietowa nerwu błędnego uaktywnia się w stanach, w których reakcją na zagrożenie jest zamieranie w celu zapewnienia przetrwania, objawiające się między innymi niskim napięciem mięśniowym. Dzieje się to w sytuacjach, kiedy człowiek musi zmierzyć się z bezpośrednim zagrożeniem, a ucieczka lub walka nie mają już sensu. Taki stan określić można jako „paraliżujący strach”. Zastygamy wówczas w bezruchu wynikającym z poczucia bezradności, apatii, odzwierciedlającym sytuację wycofania się, zamknięcia w sobie (65, 69–70).

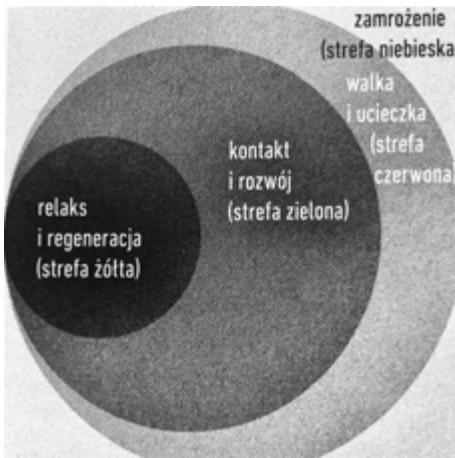
Oprócz omówionych powyżej trzech dróg neuronalnych w autonomicznym układzie nerwowym istnieją dodatkowe dwa obwody hybrydowe. Pierwszy, wynikający z interakcji pnia współczulnego i części brzusznej nerwu błędnego (hybryda „pobudzenie bez strachu”), i drugi, będący interakcją części grzbietowej oraz części brzusznej nerwu błędnego (hybryda „unieruchomienie bez strachu”). „Pobudzenie bez strachu” umożliwia wykonywanie przyjacielskich gestów, w tym również zabawę (Rosenberg 68–71, 80).

Aktywizacja układu zaangażowania społecznego działa hamująco na inne obwody i wyzwala człowieka ze stanu przewlekłej aktywności części grzbietowej lub pnia współczulnego. Zjawisko to nazywane jest „hamulcem wagalnym” (Rosenberg 80). Poprawne działanie hamulca wagalnego ułatwia elastyczność reakcji, powodując łatwe przechodzenie z jednej reakcji do drugiej. Ma to wpływ na proces rezyliencji, czyli zdolność powrotu do stanu błędnego brzuszego po doświadczeniach związanych z reakcją układu współczulnego lub błędnego grzbietowego (Dana 154–155; *Teoria poliwagalna* 162). Przykładem zwalniania hamulca wagalnego jest taniec na protestach. Aktywizuje się wówczas hybryda „pobudzenie bez strachu”.

Rezyliencję określić można jako stan zrównoważonego (zintegrowanego) mózgu, pożądaną dla kondycji psychicznej człowieka, ponieważ mózg zrównoważony potrafi odczuwać emocje, prawidłowo je wyrażać, a następnie w sposób elastyczny powracać do stanu równowagi, nie pozwalając, aby emocje nad nim zapanowały (Siegel and Payne Bryson 41–42).

Odwołując się do teorii poliwagalnej Porgesa, wielu badaczy (m.in. Siegel, Agnieszka Stein) opracowało schemat stref regulacji opartych na opisie funkcjonowania trzech układów neuronalnych w ramach AUN, przyporządkowując tym strefom określone kolory. Siegel wyróżnia trzy strefy regulacji: zieloną, czerwoną i niebieską. W niektórych opracowaniach ten schemat został poszerzony poprzez wyodrębnienie z zielonej strefy czwartej – żółtej (ryc. 1) (Stein and Stańczyk 64).

Strefa żółta obejmuje stan regeneracji, odpoczynku, relaksującego ruchu, snu, a więc wszystkie czynności niosące ze sobą rozluźnienie, dające przyjemność, komfort i spokój (Stein and Stańczyk 61, 64). W strefie zielonej osiągnięty zostaje stan mózgu zintegrowanego, dzięki któremu możliwe są zachowania społeczne, proces uczenia się, rozwoju, kreatywności, empatia oraz kontakt z własnym ciałem. W tej strefie zyskujemy największą zdolność koncentracji, podejmowania wyzwań, czujemy się bezpiecznie i komfortowo. Ułatwiony jest wtedy kontakt ze sobą oraz współdziałanie z innymi (61–62). W strefie czerwonej doświadczamy złości, strachu oraz wykazujemy skłonność do agresji. Typowymi zachowaniami w tej sytuacji stają się ucieczka i walka jako reakcja na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb. W strefie czerwonej utrudniony jest



Ryc. 1. Schemat stref regulacji  
(Stein and Stańczyk 61)

kontakt z własnym ciałem, pojawia się też trudność ze słuchaniem, nie działa empatia, ujawnia się skłonność do zachowań aspołecznych (62). Strefa niebieska to strefa przetrwania, w której pojawiają się reakcje takie jak: znieruchomienie, poczucie bezradności, odrętwienie, dysocjacja od ciała, wyczerpanie, stany depresyjne. Najczęściej wynika to z przekonania, że w danej sytuacji nic już nie da się zrobić, można jedynie przeczekać. Warto zauważyć, iż tym, co odróżnia strefę czerwoną od niebieskiej, jest zjawisko ruchu. Pierwsza związana jest właśnie z ruchem, druga zaś – z unieruchomieniem (62–63, 67).

Przechodzenie pomiędzy strefami odbywa się automatycznie i wynika z sytuacji oraz stanu psychicznego. Człowiek między strefami porusza się w sposób ciągły i wielokrotnie znajduje się w każdej z nich. Możliwe jest jednak ćwiczenie umiejętności szybszego powrotu ze strefy niebieskiej, przez czerwoną, do zielonej i żółtej. Aby to spowodować, można przeprowadzić symulację doznań trybu walki lub ucieczki poprzez aktywność fizyczną (Rosenberg 88). Taniec na protestach może odgrywać właśnie taką rolę. Uczestnicy protestu, zjawiając się na manifestacji, często przepelnieni są odczuciami negatywnymi. Mogą znajdować się więc w strefie czerwonej lub niebieskiej. Uczestnictwo w proteście pomaga wyjść ze stanu walki bądź zamrożenia i wrócić do równowagi, a więc przejść ze strefy niebieskiej, przez czerwoną, do zielonej lub żółtej. Złość, wynikająca z niezgody na rzeczywistość, może tu zostać rozładowana poprzez różne rodzaje aktywności, na przykład krzyk, wspólny śpiew i wspólny ruch, obejmujący również taniec. Jest to forma regulacji autonomicznego układu nerwowego. Ludzki mózg funkcjonuje w taki sposób, że im częściej wykorzystywane są jakieś strategie, tym łatwiej stają się dostępne (Stein and Stańczyk 74–75). Jak najdłuższe przebywanie w strefie zielonej, na przykład taniec podczas manifestacji, wpływa korzystnie na budowanie odporności psychicznej. Obserwacja protestów, na których pojawiają się grupowe tańce, wykazuje, iż ludzie w sytuacjach opresyjnych potrafią znaleźć sposób na osiągnięcie poczucia bezpieczeństwa dzięki wspólnej aktywności, stanowiącej formę regulacji.

Człowiek uczy się regulacji poprzez koregulację (Siegel and Payne Bryson 42–43). W teorii poliwalgalnej przyjmuje się, iż koregulacja, obejmująca wzajemną regulację stanów fizjologicznych między jednostkami, jest niezbędna do przetrwania. Zdolność do samoregulacji, czyli regulacji własnego zachowania bez pomocy innej osoby, budowana jest dzięki systematycznym doświadczeniom koregulacji, w których człowiek łączy się z innymi, wytwarzając wspólne poczucie bezpieczeństwa. Koregulacja obejmuje również większe zbiorowości ludzkie (*Teoria poliwalgalna* 28; Dana 28–29). Stanowi najbardziej naturalny i skuteczny sposób samoregulacji. Można to zaobserwować w kontaktach towarzyskich, na przykład w rozmowie, wspólnym tańcu czy śpiewie w celu rozładowania napięcia (Rosenberg 169). Dzieje się tak dlatego, że układy nerwowe ludzi posiadają zdolność wzajemnego dostrajania się do siebie, przez co nasze emocje udzielają się innym. Potrzebujemy więc innych osób, aby uzyskać równowagę psychiczną dzięki poczuciu wspólnoty wytwarzającej stan bezpieczeństwa (Stein and Stańczyk 69, 73). Poczucie przynależności do grupy daje człowiekowi również większe zadowolenie z życia (Dana 165).

Koregulacja jest szczególnie ważna dla osób, które znajdują się w strefie niebieskiej, może ułatwić im wyjście z tej strefy. Skoro ludzie zarażają się wzajemnie emocjami, to jeśli ktoś znajdzie się w otoczeniu osób przebywających w strefie czerwonej czy zielonej, sam do niej trafi (Stein and Stańczyk 69, 73–74). Ten proces obserwuje się w trakcie tańca na protestach ulicznych, kiedy uczestnicy demonstracji indukują się nawzajem, często wchodząc także w interakcje fizyczne, na przykład partnerowanie, tworzenie kręgów, trzymanie się za ręce i tym podobne. Rozwijana dzięki koregulacji samoregulacja wiąże się również z możliwością ekspresji emocji poprzez ruch.

### **Emocje jako źródło ruchu**

Ruch na protestach, w tym taniec, rodzi się z emocji. Według teorii poliwalgalnej wszystkie trzy obwody autonomicznego układu nerwowego powiązane są ze stanami emocjonalnymi, które kierują zachowaniem człowieka. Porges wyraża opinię, iż: „każdej zmianie tego, co czujemy, towarzyszy zmiana autonomiczna” (Dana 112). Rosenberg uważa autonomiczny układ nerwowy i stany emocjonalne za dwie strony tego samego medalu (65, 169). Ekspresja i regulacja emocji determinowane są zarówno przez działający bodziec, jak i odbierający go organizm. Powstanie emocji zależy od komunikacji między autonomicznym układem nerwowym a mózgiem. Nerwy czaszkowe i somatyczny układ nerwowy wyprowadzają sygnały z mózgu, umożliwiając kontrolę ekspresji. Zdolności wyrażania i kontrolowania emocji, wykształcone w drodze ewolucji AUN, determinują bliskość, umożliwiają kontakt społeczny oraz wpływają na jakość komunikacji między ludźmi (*Neurofizjologiczne podstawy emocji* 241, 249, 263, 268). Deb Dana, cytując Williama Jamesa, twierdzi, iż: „całkowicie odcielesniona ludzka emocja nie istnieje”, a wszystko to, co znajduje się w umyśle, musi łączyć się: „z jakiegoś rodzaju oddźwiękiem cielesnym” (Dana 30). Ruch w pewnych sytuacjach staje się więc manifestacją uczuć. Warto zauważyć, iż osoby tańczące na proteście, poproszone o nazwanie uczuć towarzyszących im podczas tańca, w większości potrafiły je określić. Emocje pełnią funkcję regulacyjną i ułatwiają człowiekowi poruszanie się w rzeczywistości, leżą u podłoża ludzkich działań, pojawiają się nagle i towarzyszą człowiekowi w danej chwili (Stein

and Stańczyk 53–54). Człowiek uczy się radzić sobie z emocjami, a ta umiejętność jest bardzo pomocna w procesie samoregulacji (Stein 143–145).

Ruch służący wyrażaniu emocji określane jest jako „ekspresyjny”. Podczas tańca – dzięki ruchowi – wyrażamy uczucia (ekspresja), zyskujemy poczucie swobody (odprężenie) i tworzymy własne oryginalne sekwencje ruchowe (kreacja). Taniec jest więc formą ekspresji istoty ludzkiej, a człowiek niezależnie od wieku odczuwa potrzebę tańca (Bogdanowicz et al. 7, 10). Anna Halprin zwracała szczególną uwagę na zjawisko sprzężenia zwrotnego między ruchem i uczuciami. Uczucia nietłumione przekształcają się w ekspresję ruchową. Doświadczenie swobody ekspresji daje możliwość odczuwania nowych emocji oraz pomaga dokładniej wyrazić, jak się czujemy. Według Halprin „emocje są neutralizowane w ruchu” (32–33). Warto nawiązać tu do myśli Paula Schildera, że: „każda emocja wyraża się sama w posturalnym modelu ciała, a każde ekspresyjne stanowisko jest powiązane z charakterystycznymi zmianami w posturalnym modelu ciała” (Koziełło 19). Zmieniając postawę lub rodzaj ruchu, możemy więc wpłynąć na to, jak się czujemy, lub też to, jak się czujemy, „ubrać” w konkretną postawę i ruch. To zjawisko można zaobserwować w procesie regulacji emocji u osób tańczących na protestach. Uczestnicy tańca na protestach poprzez ruch i taniec mają szansę na zmianę stanu emocjonalnego, w którym przyszli na protest (Koziełło 20–21; Rothschild 82).

### **Taniec na proteście Strajku Kobiet – omówienie wybranych wyników badania**

Spośród 42 osób tańczących podczas protestu, poddanych badaniu ankietowemu, najstarsza liczyła 58 lat, a najmłodsza 17. Średnia wieku respondentów wyniosła 27,8 lat. Wśród badanych znalazły się osoby z różnym wykształceniem. Największą grupę stanowili respondenci z wykształceniem wyższym (15 osób – 35,7%). W populacji badanej 35 osób (83,3%) określiło swoją płć biologiczną jako „kobieta”, 7 (16,7%) – jako „mężczyzna”. Na pytanie o płć kulturową 32 osoby (76,2%) odpowiedziały „kobieta”, 7 (16,7%) – „mężczyzna”, 2 (4,8%) – „niebinarna”. Jedna osoba (2,4%) nie udzieliła odpowiedzi. W grupie ankietowanej dominowali mieszkańcy dużego miasta (powyżej 100 tys. mieszkańców) – 39 osób (92,9%); warto przypomnieć, iż protest odbywał się w Warszawie (Pawluk 53–57).

Respondenci zostali poproszeni o podanie przyczyn i korzyści, dla których tańczą na proteście. Największa liczba ankietowanych – 21 osób (50%) – zwróciła uwagę na poczucie wspólnoty (wg teorii poliwalgalnej – stan zaangażowania społecznego), 16 (38%) wymieniło rozładowanie napięcia (regulacja – zarówno poprzez samoregulację, jak i koregulację), a 15 respondentów (35,7%) odpowiedziało, iż tańczy na protestach, ponieważ jest to odruch – reakcja na muzykę, wyrażanie emocji oraz sposób na rozgrzanie się. Dla 12 osób (28,6%) istotną przyczyną tańca była poprawa nastroju (efekt regulacji) (Pawluk 58–59).

Badanie, przeprowadzone z wykorzystaniem wybranych narzędzi metodycznych, ukazuje proces regulacji osób tańczących na proteście w świetle teorii poliwalgalnej oraz wpływ emocji na ruch człowieka. Analizując ankietę oraz wywiady, można wyciągnąć wniosek, iż duża liczba uczestników protestów regulowała się poprzez taniec. Demonstrujący nie tylko wyrażali siebie dzięki ekspresji tanecznej, lecz także przejawiali chęć łączenia się z innymi ludźmi, aby osiągnąć wspólne cele spełniające ich potrzeby.

Wybrane cytaty, zaczerpnięte z wypowiedzi osób tańczących na proteście Strajku Kobiet, ukazują taniec jako podstawową potrzebę człowieka, między innymi w reakcji na muzykę i rytm, podkreślają również jego rolę w kształtowaniu się poczucia bliskości i zaangażowania społecznego uczestników manifestacji.

[...] Naturalnie moja dusza się do tego garnie, a robiąc to z innymi ludźmi, a przy okazji w ważnej sprawie, to wydaje się to taka najbardziej naturalna rzecz do roboty. Nie wiem, czy wiem, czemu tańczę, ale czuję, czemu tańczę na proteście. [...] Tańczenie na protestach często przychodzi mi dość automatycznie, wręcz podświadomie – stanowi chyba po części naturalną reakcję ciała na tę energię panującą w tłumie [...]. Czuję się częścią grupy i mam takie poczucie jedności też przez to. Normalnie prawdopodobnie nie dotknęłabym tych ludzi, a tak to jesteśmy w stanie się nawet przytulić i to jest faktycznie bardzo szczere. Daje mi to całkowitą jedność z całą grupą. [...] W pierwszym odruchu tańczę, gdy muzyka jest rytmiczna, i jest to bardziej odruchowe [...] (Pawluk 73–74).

Taniec na proteście, jak również sam protest, postrzegać można jako wielką strefę regulacji. Sytuacją wyjściową są silne emocje, a więc uczestnicy protestu, przychodząc na manifestację, znajdują się w strefie czerwonej lub niebieskiej. Podczas protestu przechodzą przez kolejne strefy, a jeżeli sytuacja zmienia się dynamicznie, mogą wręcz zmieniać je skokowo. Przemieszczanie się między strefami wynika zarówno z dynamiki protestu, jak i z zachowania współuczestników. Osoby przychodzące na manifestację często przepełnione są negatywnymi emocjami (strefa czerwona), te emocje i brak zaspokojenia potrzeb wyzwala w nich konieczność odreagowania. W wypadku strefy czerwonej może być to reakcja gwałtowna, na przykład walka, ucieczka, ale też zdenerwowanie, rozgorączkowanie, złość. Kiedy następuje gwałtowna zmiana sytuacji protestowej, na przykład interwencja policji, demonstranci mogą znaleźć się w strefie niebieskiej, a więc nastąpić może reakcja obronna w postaci wycofania się, lęku, zamrożenia. W momencie gdy sytuacja protestowa uspokaja się oraz następuje pozytywna stymulacja w postaci muzyki, a także wchodzenie w interakcje, kontakt i współpracę z innymi osobami, pod wpływem tłumy zachodzi zjawisko koregulacji. Dzięki temu uczestnicy mogą przemieścić się do strefy zielonej lub żółtej, co dzieje się na przykład poprzez wspólny taniec, a według teorii poliwalgalnej to właśnie aktywność fizyczna może spowodować przejście ze strefy czerwonej do zielonej. Taniec daje więc uczestnikom możliwość regulacji i jest jej wyrazem. Fakt zmiany stref regulacji poprzez taniec można odczytać z poniższych wypowiedzi respondentów.

Kiedy tańczę podczas protestów, czuję, jakbym uwalniała siebie z wielu napięć – tych związanych z codziennym życiem, ale też tych związanych z aktualną sytuacją społeczną [...].

[...] Przyszłam tam taka megawkurzona i wcale nie miałam ochoty na tańczenie, ale gdy poleciało Die Antwoord, to ja i moja koleżanka jakoś zaczęłyśmy tańczyć, ale to też dlatego, że w sumie ludzie tańczyli i to też było takie mega





Protest z 23 października 2020 r. Fot. Grzegorz Żukowski

spoko, bo mimo to, że przyszliśmy takie megawkurzone, to też mogliśmy z siebie dosłownie zrzucić to napięcie. Mimo że nie planowałam tego i na początku to było tak trochę: „Serio? Macie ochotę tańczyć?“, to tańczyliśmy później z nimi.

[...] To jest także też duże napięcie, strach, więc to [taniec] też pozwala jakoś tak ten strach oswoić. Jest to sposób dla mnie rozładowania takiego napięcia wewnętrznego, mojego strachu. No i zmiana tych negatywnych emocji w pozytywne, w coś takiego, co można światu przekazać, czyli miłość, dobro, no bo to jest tak naprawdę to, czym się kieruję.

[...] Jako że protesty bardzo mnie stresują, a obecność policji wzbudza duży strach, taniec stanowi sposób na złagodzenie tych negatywnych uczuć (Pawluk 75-77).

Obserwacja tańca na protestach dowodzi, iż człowiek doświadcza regulacji poprzez koregulację. W tym procesie dzięki kontaktowi ludzi wytwarza się wspólne poczucie bezpieczeństwa, a to powoduje, iż koregulacja może obejmować większe zbiorowości ludzkie. Uczestnicy manifestacji indukują się nawzajem, przy czym występują również interakcje fizyczne, na przykład trzymanie się za ręce, przytulanie. Warto nadmienić, że 19 respondentów (61,3%) stwierdziło, iż wolą tańczyć w grupie razem z innymi. Osoby te podkreślały znaczenie interakcji, a także poczucie bezpieczeństwa, jakie daje im taniec w grupie: „[...] Bawimy się razem, uważamy na siebie razem”. „Wolę tańczyć z innymi osobami, najbardziej z innymi kobietami, wtedy czuję się w pełni bezpiecznie i wolno”. Taniec w grupie dawał również ankietowanym poczucie mobilizacji wewnętrznej, przyływu energii oraz uwydatniającą się w ruchu świadomość wspólnoty. „[...] Lubię czerpać od ludzi tę energię, więc jak widzę, że ktoś równie energicznie tańczy co



Protest z 9 grudnia 2020 r. Fot. Paweł Starzec / Archiwum Protestów Publicznych

ja, to mi się jeszcze bardziej chce tańczyć”. „Na demonstracjach [...] podczas tańczenia z innymi na moment stajemy się jednym ciałem, pulsującym organizmem, niezależnie od tego, ile nas różni, w jednej chwili się jednoczymy”. „[...] Dobrze się w tym czuję po prostu – tak trochę pewniej, bezpieczniej, energiczniej, pozytywniej, bo albo ja to od kogoś łapię, albo ktoś ode mnie”. „Czuję właśnie tę jedność, czuję dużo energii i czuję, że i ja daję tę energię i ja od ludzi dookoła tę energię zbieram [...]” (Pawluk 69–70, 78–79).

Taniec stanowi również metodę samoregulacji, ponieważ pomaga człowiekowi poczuć siebie samego. Widać to w zamieszczonych poniżej wypowiedziach respondentów.

[Taniec] często pozwala również poczuć takie połączenie z samą sobą – jakąś taką bardzo fundamentalną, prawdziwą „mną”. Czuję dzięki niemu również przyływ odwagi.

[...] Człowiek jest smutny, przygnębiony, a gdy zaczyna tańczyć, to po prostu ma więcej tych endorfin i to pomaga w jakimś stopniu.

To [taniec] dodaje energii, poprawia morale. Czasem na protestach czujemy stres podświadomie. Wydaje nam się, że wszystko jest okej, ale kiedy wracamy do domu, czujemy, że kosztowało nas to wiele emocji. Taniec jest formą rozładowania napięcia sytuacji stresowej [...] (Pawluk 79–80).

Jak już wspomniano, człowiek najlepiej funkcjonuje w sytuacji, w której nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo, wówczas możliwe jest osiągnięcie stanu zaangażowania społecznego wynikającego z aktywizacji układu zaangażowania społecznego, który wysyła i odbiera informacje związane z kontaktem jednostki z innymi ludźmi. Stan ten pozwala się odprężyć, rozluźnić, cieszyć obecnością innych i sprzyja uspokojeniu. Warto zauważyć, iż człowiek tańczy nie wtedy, gdy jest spięty, lecz wówczas, gdy jest zrelaksowany. Przytoczone poniżej wypowiedzi uczestników tańca na proteście, ukazują cechy aktywizacji stanu zaangażowania społecznego. „[...] Czuję się [podczas tańca] bezpieczniej i na chwilę zapominam o otaczającej mnie policji”. „Zdecydowanie [czuję] rozluźnienie. Podczas protestów (szczególnie ostatnich) moje ciało jest spięte, taniec działa na nie rozluźniająco” (poczucie bezpieczeństwa: odprężenie, rozluźnienie, spokój). „Dzięki tańcowi można przez chwilę poczuć się beztrąsko. Jakby można było się znowu bawić, jakby świat był normalny”. „[...] Często jednak świadomie inicjuję taniec, bo daje mi on dużo radości w czasie protestów i stanowi sposób na wyzwolenie odrobiny szaleństwa, której na co dzień mi brakuje”. „[...] I [czuję] też dużą radość, że mam taką możliwość, że nie muszę siedzieć zamknięta w kotle, tylko mogę sobie tutaj stać i tańczyć” (poczucie radości i zabawy, hybryda „pobudzenie bez strachu”).

„[...] Jest w tym element takiej radości i wspólnoty, i takiego zjednoczenia się we wspólnym celu”. „Myśli są takie, że czuję taką solidarność, bo zazwyczaj nie tańczę sama, tylko tańczę w grupie ludzi, którzy też tańczą i po prostu czuję taką solidarność, wspólnotę i zabawę pomimo chybłości sytuacji [...]”. „Może



Protest z 28 listopada 2020 r. Fot. Rafał Milach / Archiwum Protestów Publicznych



Protest z 8 marca 2021 r. Fot. Rafał Milach / Archiwum Protestów Publicznych

taka jedność z ludźmi, to jak wszyscy razem jesteśmy i tańczymy i czuję taką wspólnotę” (wspólny taniec, współdziałanie) (Pawluk 81–83).

Taniec wpływał na wzrost świadomości własnego ciała u osób tańczących na proteście. Respondenci poproszeni zostali o określenie, jak taniec działa na ich ciało oraz które części ciała – w ich odczuciu – są najbardziej aktywne. Warto przypomnieć, iż jedną z charakterystycznych cech aktywizacji stanu zaangażowania społecznego jest świadomość własnego ciała. Największa liczba ankietowanych (22 osoby – 52,4%) stwierdziła, iż czuje przede wszystkim rozluźnienie w ciele podczas tańca. Znacząca liczba respondentów (9 osób – 21,4%) zwracała uwagę na pobudzenie biochemiczne, przejawiające się między innymi podwyższeniem tętna, wyzwoleniem energii, a także uwalnianiem hormonów, takich jak adrenalina i endorfiny. Najwięcej osób wskazało, że najbardziej aktywną częścią ciała podczas ich tańca są nogi (32 respondentów – 82%). Na drugim miejscu znalazły się ręce (18 – 46%), a na kolejnym biodra (13 – 33%). Udzielone odpowiedzi świadczą o tym, iż ankietowani mieli świadomość własnego ciała podczas tańca na proteście. Potwierdzeniem tego stanu rzeczy są wypowiedzi ankietowanych. „Jak tańczymy, jak się ruszamy [...], czuję się [...] bardziej na ziemi”. „[...] Nogi mnie zawsze noszą, zawsze mi nogi chodzą, energiczne ręce też”. „[...] Wiem, że moje przytupywanie nic realnie nie zmienia w świecie zewnętrznym, ale moje ciało bardzo go potrzebuje”. „Nogi. Tupanie, przechodzenie z nogi na nogę, układ chodzenia jak do poloneza, skakanie” („uziemienie” – rola stóp i dłoni).

„Rozluźnienie. Wracam do ciała, którego zazwyczaj nie czuję (oprócz spiętych barków)”. „Kiedy tańczę podczas protestów, czuję, jakbym uwalniała siebie z wielu napięć [...]. Czuję, jakbym pozwalała swojemu ciału na powrót do jego naturalnego stanu, do jego naturalnego rytmu, nieograniczonego przez jakiegokolwiek normy i kryteria [...]”. „Czuję, że mam ciało [...]”. „[...] Taniec dla mnie jest wyzwoleniem ciała, jest dla mnie odzyskaniem swojego ciała [...]” (poczucie ciała) (Pawluk 84–86).

Protest uliczny jako przejaw społecznego sprzeciwu to wynik emocji, zarówno indywidualnych, jak i zbiorowych. Ruch na protestach jest więc skutkiem emocji, ponieważ to one kierują zachowaniem człowieka. Odbywa się ciągła dwukierunkowa komunikacja między mózgiem a sercem za pomocą nerwu błędnego. Rozwój autonomicznego układu nerwowego dał nam nie tylko zdolność wyrażania emocji, lecz także usprawnił proces komunikacji międzyludzkiej, wpływając na nawiązywanie kontaktów społecznych. Skoro człowiek postrzega świat poprzez swoje ciało, również poprzez ciało wyraża stany emocjonalne. Ruch staje się odzwierciedleniem emocji, prowadzi również do ich rozładowania. To wzajemne oddziaływanie pomiędzy ruchem i emocjami pozwala na świadomą ekspresję uczuć za pomocą aktywności ruchowej. Świadczą o tym poniższe cytaty.

„Taniec pomaga mi się uporać z buzującymi we mnie emocjami”. „[...] Taniec jest też formą wyrażania emocji i rozładowywania tych emocji, właśnie na proteście, gdzie policja, jak wiadomo, generuje ten stres”. „[...] A przy okazji, [taniec daje mi] pewnego rodzaju ekspresję, to [taniec] wyzwala we mnie wiele pozytywnych emocji [...]”. „Wydaje mi się, że to pozwala rozładować emocje, więc czasami czuję, że mi schodzi napięcie [...]”. „[...] Psychicznie daje mi taki upust po prostu, tym emocjom. Wiele z tych emocji powstaje w trakcie, wiele gniewu, wiele różnych skrajnych emocji, a jednak taniec czy muzyka [...] są czymś uwalniającym, luzującym psychikę”. Największa liczba respondentów (23



Protest z 23 października 2020 r. Fot. Grzegorz Żukowski

osoby – 54,8%) stwierdziła, iż podczas tańca na proteście odczuwa po prostu radość (Pawluk 60–62, 87–90).

### **Podsumowanie i wnioski**

Z perspektywy teorii poliwalnej taniec na protestach ulicznych jest strefą regulacji autonomicznego układu nerwowego, umożliwia wyjście protestujących ze strefy niebieskiej i czerwonej do zielonej lub żółtej, dającej poczucie bezpieczeństwa, wspólnoty i satysfakcji. Taniec na manifestacji jest także sposobem wyrażania emocji. Ruch jest potrzebą biologiczną człowieka, wynikającą z funkcji autonomicznego układu nerwowego, i stwarza możliwość ekspresji uczuć. Ta funkcja ruchu tanecznego wynika z aktywowania układu zaangażowania społecznego dzięki pobudzeniu części brzusznej nerwu błędnego oraz czterech pozostałych nerwów czaszkowych. Aktywny układ zaangażowania społecznego pozwala człowiekowi wchodzić w interakcje z innymi, tworzyć wspólnotę, bawić się, poruszać w grupie i czuć się bezpiecznie. Podczas protestów ulicznych ludzie tańczą, ponieważ potrzebują regulacji, chcą wyrazić swoje emocje, a ruch taneczny stwarza im możliwość autoregulacji, taniec w grupie zaś – koregulacji. Ruch taneczny sprzyja też procesowi budowania społecznej rezyliencji. Dowodem na to jest fakt, iż taniec utrwalił się jako stały element protestów, stając się alternatywą krzyku.

Lista prac cytowanych

- Bogdanowicz, Marta, et al. *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganii rozwoju dziecka*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1997.
- Dana, Deb. *Teoria poliwalgalna w praktyce*. Translated by Aleksander Gomola, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2021.
- Halprin, Anna. *Taniec jako sztuka uzdrawiania. Do zdrowia przez ruch i twórczą pracę z uczuciami*. Translated by Zbigniew Zembaty, Kined, 2010.
- Herbut, Anka. "Brave Spaces [przestrzenie dzielne]". *Biennale Warszawa*, <https://biennalewarszawa.pl/brave-spacesprzestrzenie-dzielne/>.
- . *Ruchy oporu*. Art Stations Foundation, 2019; [https://issuu.com/anka/herbut/docs/ruchy\\_oporu\\_anka\\_herbut](https://issuu.com/anka/herbut/docs/ruchy_oporu_anka_herbut).
- Klein, Gabriele. "Kolektywne ciała protestu. Choreografie społeczne i materialność społecznych struktur". Translated by Bartosz Wójcik, *Choreografia: polityczność*, edited by Marta Keil, Arts Stations Foundation / Instytut Muzyki i Tańca / Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego / East European Performing Arts Platform, 2018, pp. 140–156.
- Kozakiewicz, Gabriela. "Taniec jako strategia, protest jako choreografia – analiza gruzińskiej »rewolucji« w perspektywie studiów nad tańcem". *Poetyki protestu*, vol. 1, edited by Monika Kopicik, et al., Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2021, pp. 67–88.
- Koziello, Danuta. *Taniec i psychoterapia*. KMK Promotions, 2002.
- Osiński, Wiesław. *Antropomotoryka*. Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, 2003.
- Pawluk, Magdalena. *Ruch wynikający z sytuacji protestu na przykładzie Strajku Kobiet*. MA dissertation. Wydział Sztuk Scenicznych, Akademia Muzyczna im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi, 2022.
- Porges, Stephen W. *Neurofizjologiczne podstawy emocji i przywiązania w teorii poliwalgalnej*. Translated by Aleksander Gomola, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2021.
- . *Teoria poliwalgalna – przewodnik*. Translated by Aleksander Gomola, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020.
- Rosenberg, Stanley. *Terapeutyczna moc nerwu błędnego: praca z ciałem oparta na teorii poliwalgalnej*. Translated by Andrzej Homańczyk, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020.
- Rothschild, Babette. *Ciało pamięta: psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym*. Translated by Robert Andruszko, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014.
- Siegel, Daniel J., and Tina Payne Bryson. *The Yes Brain. Mózg na tak. Jak kształtować w dziecku ciekawość świata, odporność psychiczną i odwagę*. Translated by Melania Gruszczyńska, Harper Collins Polska Sp. z o.o., 2018.
- Stein, Agnieszka. *Dziecko z bliska*. Mamania / Grupa Wydawnicza Relacja Sp. z o.o., 2019.
- Stein, Agnieszka, and Małgorzata Stańczyk. *Zbudujmy sobie wioskę. O tym jak wspierać rodziców w opiekowaniu się sobą*. Mamania / Grupa Wydawnicza Relacja Sp. z o.o., 2021.



Abstrakt / Abstract

Magdalena Pawluk

## Taniec na manifestacjach ulicznych jako forma regulacji autonomicznego układu nerwowego oraz sposób wyrażania emocji

Tematem artykułu jest taniec na protestach jako forma regulacji autonomicznego układu nerwowego oraz sposób wyrażania emocji. Tekst prezentuje wybrane wyniki badania ankietowego i wywiadu przeprowadzonego wśród osób (n=42) tańczących na manifestacji Strajku Kobiet w Warszawie 8 marca 2021 roku. Opiswany protest był jednym z wielu wymierzonych przeciwko wyrokowi Trybunału Konstytucyjnego z 22 października 2020 roku, uznającemu za niezgodne z Konstytucją RP przeprowadzenie aborcji z powodu ciężkiej wady płodu. Oprócz omówienia wyników badania w artykule dokonano również oceny treści odpowiedzi respondentów z wykorzystaniem narzędzi badawczych w postaci teorii poliwalnej S.W. Porgesa oraz opracowanych na jej podstawie przez grono badaczy, między innymi D.J. Siegela, stref regulacji, a także koncepcji regulacji emocji poprzez ruch. Wykazano, iż taniec na proteście stanowi strefę regulacji dzięki aktywowaniu u tańczących układu zaangażowania społecznego. Daje uczestnikom protestu możliwość autoregulacji oraz koregulacji, wytwarzając poczucie bezpieczeństwa. Prowadzi do budowania społecznej rezyliencji, a poprzez nawiązanie relacji z ciałem jest również sposobem wyrażania emocji. Pełni także funkcję wspólnototwórczą, integrując osoby tańczące i tworząc więź społeczną.

**słowa kluczowe:** autonomiczny układ nerwowy, nerw błędny, regulacja emocji poprzez ruch, strefy regulacji, taniec na protestach ulicznych, teoria poliwalna, zaangażowanie społeczne

## Dancing at Street Demonstrations as a Form of Autonomic Nervous System Regulation and a Way of Expressing Emotions

The subject of this article is dancing at protests as a form of autonomic nervous system regulation and a way of expressing emotions. Selected results of a survey and interview conducted among people (n=42) dancing at the Women's Strike demonstration in Warsaw on March 8, 2021 are presented. The protest described was one of many against the October 22, 2020 Constitutional Court ruling declaring abortion for severe fetal defect unconstitutional. In addition to discussing the results of the survey, the article also evaluates the content of respondents' answers using research tools in the form of S.W. Porges' polyvagal theory and the regulation zones developed from it by a group of researchers, including D.J. Siegel, as well as the concept of regulating emotions through movement. Dancing at a protest constitutes a zone of regulation, thanks to the activation of the social engagement system in the dancers. It provides protest participants with the opportunity for both self-regulation and co-regulation, producing a sense of safety. It leads to building social resilience, and by establishing a relationship with the body, it is also a way of expressing emotions. Furthermore, it has a community-building function, integrating those who dance and creating a social bond.

**keywords:** autonomic nervous system, vagus nerve, emotion regulation through movement, regulation zones, dancing at street protests, polyvagal theory, social engagement