

**W ciele, w przestrzeni, w trosce.**

Czasem siedzę w pokoju i myślę o przestrzeni.

O tym, jak rozciąga się i kurczy, jak oddycha razem ze mną.

Z czasem zaczęłam rozumieć, że przestrzeń nie jest miejscem, które się posiada, lecz stanem, który się współtworzy — w relacji z sobą, z innymi, z tym, co niewidzialne, choć wyczuwalne: napięciem, rytmem, obecnością.

To odkrycie wraca do mnie szczególnie wtedy, gdy pracuję z ludźmi — w edukacji, w procesie twórczym, w towarzyszeniu innym na ścieżkach poznawania siebie.

Bo praca z ludźmi to nie tylko wymiana treści, wiedzy czy emocji.

To nieustanne współdzielenie przestrzeni — mentalnej, emocjonalnej, cielesnej.

To bycie w czyimś oddechu, w polu uwagi, w rytmie drugiego człowieka.

I właśnie dlatego dobrostan nie jest w tej pracy dodatkiem, luksusem czy modnym hasłem.

Jest fundamentem. W nim odnajdujemy zasoby.

Bez niego ciało — pierwsze i najczulsze narzędzie obecności — traci zdolność słuchania, przepuszczania przez siebie świata. A bez tego trudno o prawdziwe spotkanie.

Długo myślałam, że troska o dobrostan to coś, co przychodzi po wszystkim — po zajęciach, po projekcie, po intensywnym sezonie.

Dopiero ciało nauczyło mnie innej kolejności.

Zaczyna się od zatrzymania, od tego samego gestu, który kiedyś opisałam jako objęcie.

Objęcie siebie — nie metaforycznie, ale dosłownie.

Ramiona, które wiedzą, jak wrócić do środka. Oddech, który przywraca kierunek.

W pracy twórczej często mówimy o przestrzeni — tej artystycznej, mentalnej, społecznej. Rzadziej jednak mówimy o przestrzeni ciała, w którym ta twórczość się wydarza.

Ciało pamięta, reaguje, nosi w sobie echa procesów, historii i emocji. Kiedy więc stajemy przed grupą, gdy prowadzimy warsztat, próbę, rozmowę — nasze ciało już jest w dialogu.

Coraz częściej myślę, że kultura i edukacja potrzebują dziś nowych rytmów.

Takich, które uwzględniają ciało jako przestrzeń poznania i twórczości.

Zamiast stawiać na „produktywność”, może warto wrócić do „obecności”?

Zamiast mówić o „narzędziach”, mówić o „praktykach troski”?

W pracy z ludźmi dobrostan to nie tylko „ja” — to także „my”.

To uważność na własne granice, ale też gotowość do współtworzenia przestrzeni, w której inni mogą poczuć się bezpiecznie.

To odwaga, by powiedzieć: „dziś potrzebuję mniej”.

Albo: „dziś chcę tylko być”.

Czasem po warsztacie czuję w ciele echo cudzych historii. Zmęczenie, które nie jest moim.

Wtedy przypominam sobie, że dobrostan to ruch — nieustanne powracanie do siebie.

Czasem poprzez spacer, ciszę, taniec; czasem przez zapisanie kilku zdań, które oddychają za mnie.

To małe, codzienne akty regeneracji, regulacji.

Niespektakularne, ale konieczne.

Myślę, że troska w kontekście pracy z ludźmi to także troska o przestrzeń wspólną — tę, która nie jest ani moja, ani twoja.

To przestrzeń, w której spotykają się oddechy, napięcia, spojrzenia, gesty.

I jeśli ta przestrzeń ma być żywa, potrzebuje równowagi między dawaniem a przyjmowaniem, między słuchaniem a mówieniem, między ruchem a zatrzymaniem.

W sztuce, edukacji, w pracy warsztatowej, w działaniach z dziećmi, dorosłymi, społecznościami — ciało zawsze jest pierwszym świadkiem.

Wie, kiedy jest za ciasno.

Wie, kiedy coś płynie.

Wie, kiedy coś w nas lub w grupie wymaga oddechu, zatrzymania.

Dobrostan nie polega na tym, by czuć się dobrze przez cały czas.

To raczej umiejętność zauważania, kiedy ciało się kurczy, a kiedy może znowu się otworzyć.

To mikropraktyki powrotu — do środka, do oddechu, do tego, co prawdziwe.

Czasem to po prostu gest: położenie dłoni na ciele.

Czasem chwila ciszy przed wejściem na salę.

Czasem rezygnacja z perfekcji na rzecz obecności.

W pracy z ludźmi najważniejsze jest nie to, co mówimy, ale z jakiego miejsca w nas to wypływa.

Z przestrzeni napięcia czy z przestrzeni troski?

Z potrzeby kontroli czy z zaufania do procesu?

W objęciu — tym dosłownym i metaforycznym — odnajduję sens słowa „dobrostan”.

Nie jako stanu, który trzeba osiągnąć, lecz jako relacji z życiem, która wciąż się zmienia.

Objęcie to przestrzeń, w której ciało i oddech, praca i odpoczynek, ja i inni — mogą na chwilę znaleźć wspólny rytm.

Objęcie jest przestrzenią.

Ma średnicę, na którą składają się ramiona, dłonie i serce obejmującego.

Ma kształt nieregularnego koła.

Jest światłem skierowanym do wewnątrz i na zewnątrz.

To przestrzeń o pojemności większej niż granica wytyczona przez ciało.

Głęboka na tyle, na ile pozwolimy ją w sobie doświadczyć; szeroka na tyle, na ile jesteśmy gotowi zobaczyć.

Miejsce współbycia i współodczuwania.

W nim mieszczą się uczucia, emocje, myśli o tym, co było i o tym, co będzie.

Tu możemy poczuć siebie w całości, kawałek po kawałku.

Objęcie to chwila zatrzymania, moment przebywania tu i teraz.

W objęciu wszystko może ułożyć się na nowo.

Być może właśnie to jest najważniejsze w naszej pracy — w kulturze, sztuce, edukacji: umieć tworzyć i pielęgnować przestrzeń objęcia.

Taką, w której ciało i oddech mogą na chwilę odpocząć, w której obecność staje się czuła, a tempo świata łagodnieje.

Przestrzeń, w której można spotkać się ze sobą i z drugim człowiekiem — we wspólnym doświadczeniu.

Bo to w objęciu — geście, ciszy, uważności — rodzi się dobrostan: stan, w którym możemy naprawdę oddychać, poczuć swoje miejsce i wrócić do siebie.

Wiktoria Bukowy

-----

**Wiktoria Bukowy** - terapeutka pracy z ciałem, artystka interdyscyplinarna, edukatorka. Pracuje na styku sztuki, ciała i relacyjności, łącząc praktykę somatyczną z myśleniem przestrzennym i procesowym. Regularnie pogłębia swoją praktykę poprzez szkolenia z obszaru pracy z ciałem i regulacji układu nerwowego. W pracy indywidualnej towarzyszy procesom opartym na obecności, uważnym dotyku i tworzeniu bezpiecznej przestrzeni dla odczuwania. Jej obszarem zainteresowania są działania artystyczne oparte na badaniu relacyjności przedmiotów, przestrzeni i ciała. Interesuje ją to, co niewidoczne, pośrednie, ulotne – to, co wydarza się „pomiędzy”. Jej praktyka – zarówno terapeutyczna, jak i artystyczna – wyrasta z potrzeby słuchania ciała - jako przestrzeni doświadczenia, relacji i transformacji.