

Specyfika więzi pacjent-terapeuta w zabiegach masażu relaksacyjnego o charakterze oddziaływania komplementarnego – doświadczenia własne

The characteristics of the relationship between patients and therapists in relaxing massage as complementary treatment – the author's own experience

Nr DOI: 10.2478/v10109-010-0065-0

Edyta Szczuka

Katedra Kultury Fizycznej Osób Niepełnosprawnych, Zakład Odnowy Biologicznej AWF we Wrocławiu
The Chair of Physical Culture of the Disabled, The Unit of Biological Renewal, The University of Physical Education in Wrocław

Streszczenie:

Opierając się na własnym doświadczeniu fizjoterapeutycznym, autorka analizuje ontologiczne, metodologiczne i humanistyczno-behawioralne aspekty masażu relaksacyjnego o charakterze oddziaływania komplementarnego w odniesieniu do relacji pacjent-terapeuta.

Słowa kluczowe: masaż relaksacyjny, relacja terapeutyczna, oddziaływanie komplementarne, empatia, intuicja.

Abstract:

Basing on her own physiotherapeutic experience the author analyses the ontological, methodological as well as humanistic and behavioural aspects of relaxing massage as complementary treatment in the patient-therapist relationship.

Key words: relaxing massage, therapeutic relationship, complementary therapy, intuition, empathy.

I. Relaksacyjny masaż o charakterze komplementarnym

1. Aspekty ontologiczne

Omówienie problemu relacji pacjent-terapeuta w masażu relaksacyjnym o charakterze komplementarnym nie może być rozpatrywane bez wyjaśnienia, czym w istocie jest tego rodzaju zabieg. Mikuła i Szczotka [1] podają, że masaż relaksacyjny jest raczej specyficzną formą zabiegu aniżeli specjalistyczną metodą czy techniką. Magiera pisze, że „masaż jest dzieleniem się dotykiem, który przenika głęboko do mięśni, kości i narządów wewnętrznych, a dobrze wykonany masaż przenika nawet do naszej istoty... w czasie masażu relaksacyjnego traktuje się człowieka holistycznie, a nie zajmuje się jedynie kondycją fizyczną” [2].

Określenie „masaż komplementarny” rozumiane jest tu jako rodzaj oddziaływania obejmującego istotę człowieka na poziomie ciało-umysł-dusza. Zabieg ten można by określić jako rodzaj poznawczo-świadomościowej terapii realizowanej w bezpośrednim kontakcie z ciałem pacjenta. Obejmuje on zarówno problemy, które można by nazwać jako „techniczne”, tj. związane z określoną metodyką wykonania masażu, aspekty psycho-emocjonalne ukierunkowane na realizację procesu terapeutycznego oraz humanistyczno-fenomenologiczne stanowiące uzasadnienie zasadniczego celu prowadzonej terapii. Takie rozumienie masażu relaksacyjnego można odnieść do najnowszego filmu Jamesa Came-

I. Complementary relaxing massage

1. Ontological aspects

Describing the patient-therapist relationship in complementary relaxing massage is not possible without explaining what this kind of procedure consists in. Mikuła and Szczotka [1] state that relaxing massage is a specific form of therapy rather than a specialist method or technique. Magiera says that “massage is sharing the touch which permeates deep into muscles, bones and internal organs, and a well performed massage even permeates into our very being...during a relaxing massage the patient is treated holistically without focusing only on their physical condition” [2].

Complementary massage is understood here as a kind of action covering the essence of man at the level of body-mind-soul. Such a procedure may be described as cognitive and awareness-related therapy carried out in direct contact with the patient's body. It covers both “technical” problems connected with certain methodology of performing the massage, psycho-emotional aspects aiming at realising of the therapeutic process and humanistic and phenomenological aspects which explain the purpose of the carried out therapy. Such understanding of relaxing massage brings reflections from the latest movie of James Cameron “Avatar”. Scenes in which the main characters

rona „Avatar”. Sceny, w których następuje transformacja jego głównych bohaterów w symbolizujące boskie wcielenia człowieka-avatary, wychodzenie poza ograniczenia ciała fizycznego są jak niewyraźna tęsknota obu uczestników masażu (pacjenta i terapeuty) za uwolnieniem ciała osoby masowanej od wszelkich napięć i bólu oraz uzyskaniem wolności umysłu w celu osiągnięcia głębokich efektów terapeutycznych. Suggestywnie jest w „Avatarze” przewodnictwo po transcendentnym świecie czy rola naukowca nie rezygnującego z empirycznych metod badania przyrody, a jednocześnie wiążącą się z walką o jej prawa. Oni wszyscy doświadczają harmonii w naturalnym świecie. Tylko grupa ekspansywnych najeźdźców przypomina otaczającej/obezwładniającej człowieka konsumpcyjnej rzeczywistości, o manipulacji i stresie, jakiemu poddawany jest *homo economicus* w zindustrializowanym świecie. Jakże aktualne dzisiaj stają się, w odniesieniu do przedstawionych w filmie obrazów, poglądy jednej z najbardziej genialnych postaci średniowiecza – Hildegardy z Bingen. Pisała ona, że człowiek jest swego rodzaju mikrokosmosem i odwzorowują się w nim wszelkie poziomy bytowe. Poprzez posiadanie ciała, jak głosiła Hildegarda, cały świat jest w nas, ponieważ znajdują się w nim wszystkie elementy, z których jest on zbudowany. Masaż relaksacyjny o charakterze komplementarnym uwzględnia w swych założeniach tę wielowymiarowość, głębię oraz bogactwo ludzkiego istnienia. Terapia ta odpowiada też na problemy współczesnego człowieka: zmęczonego, zestresowanego, zdezorientowanego, żyjącego w zbyt szybkim tempie [3].

2. Aspekty metodologiczne

Masaż jako proces

Zasadnicze cele masażu relaksacyjnego o charakterze komplementarnym osiągane są w toku długiego procesu, którego tylko doraźnym efektem ma być uzyskanie, bezpośrednio po zabiegu, stanu zwolnienia napięć o charakterze psychofizycznym. Najistotniejsze w tym procesie jest osiągnięcie względnie trwałych zmian w obszarze psychofizycznym i świadomościowym pacjenta, a zwłaszcza jego integracja całościowa w celu odzyskania zdolności do odczuwania własnego Ja. Pojęcie Ja, w różnych nurtach psychologicznych, tożsame jest z: ego, self, poczuciem siebie, poczuciem tożsamości, samoświadomością, samowiedzą, schematem Ja, reprezentacją Ja, obrazem siebie. Autorce opracowania szczególnie bliskie jest rozumienie Ja w metodzie Gestalt, gdzie Ja w równym stopniu jest Ja cielesnym jak i Ja myślącym [4, 5].

Realizacja zasadniczych celów masażu rozumianego jako proces wymaga od terapeuty zebrania szeroko rozumianego doświadczenia zdobytego w kontakcie z pacjentem. Istotne jest też postawienie pytania o istotę podjętego leczenia, ustalenie zakresu możliwych i koniecznych działań, wreszcie próba globalnego ujęcia terapii. Tak rozumiany masaż relaksacyjny nie może być więc, z oczywistych względów, jednorazowym zabiegiem, tak jak ma to miejsce w typowych ośrodkach Spa, gdzie relacje pacjent/klient-terapeuta najczęściej mają charakter legalistyczny, a masaż traktowany jest jak towar z gazetki reklamowej. Oczywiście może się zdarzyć, że nawet jednorazowy zabieg, w pewnych warunkach, zainicjuje proces głębokich zmian u osoby masowanej. Częściej jednak uczestnictwo w nim staje się wygodnym argumentem podtrzymującym iluzoryczne przekonanie pacjenta/klienta o głębokości podejmowanych przez siebie działań. Z holistycznego punktu widzenia skuteczność tego rodzaju jednorazowego zabiegu jest tak naprawdę równie absurdalna jak twierdzenia niektórych osób, że systematyczne ćwiczenia fizyczne są im niepotrzebne, gdyż są dostatecznie aktywni wykonując na przykład prace porządkowe w ogrodzie.

W pracy masażysty ukierunkowanej na proces przydatne mogą być doświadczenia taoizmu filozoficznego, gdzie obecną jest postulat poddania się naturalnemu biegowi z-

transform symbolise divine incarnations of man – avatars, overcoming limitations of a physical body is like unexpressed longing of both the patients and therapist for releasing the body of the massaged person from tension and pain and finding freedom of the mind in order to achieve deep therapeutic effects. Another suggestive thing in “Avatar” is the transcendental world or the role of the scientist who do not give up empirical methods of examining nature and at the same time fight for its rights. They all experience harmony in the natural world. Only a group of expansive invaders reminds us about the surrounding, consumerist reality, about manipulation and stress experienced by *homo economicus* in the industrialised world. The opinions of one of the most brilliant characters of the Middle Ages – Hildegard from Bingen become very relevant nowadays in relation to the presented movie. She claimed that human is a certain microcosm and reflects all levels of being. Hildegard claimed that by possessing a body the whole world in it because it includes all the elements that built it. Complementary relaxing massage is based on that multitude of dimensions, depth and wealth of human existence. That therapy also responds to problems of a modern man – tired, stressed out, disoriented and living to fast a life [3].

2. Methodological aspects

Massage as a process

The basic aims of complementary relaxing massage are achieved as a result of a long process whose only immediate effect directly after the procedure is relieving psychophysical tensions. The most important aspect of that process is achieving relatively permanent changes in the psychophysical condition and awareness of the patient and especially holistic integration aiming at restoring the ability to sense our own “I”. The notion “I” in various psychological trends is identical with ego, self, identity, self-awareness, self-knowledge I scheme, I representation, self image. The author of the paper agrees the most with the “I” of the Gestalt method where I is equally related to corporality and thinking [4, 5].

Achieving the basic goals of the massage as a process requires the therapist to gain vast experience in contact with the patient. It is also important to define the matter of the undertaken treatment, establishing the range of possible and necessary actions, and then to attempt to perceive the therapy globally. This kind of relaxing massage due to the obvious reason cannot be a single procedure as it usually happens in typical spas where the relationship patient-therapist is usually of legalistic character and massage is perceived as a product from an advertising leaflet. Of course sometimes even a single procedure in certain conditions may initiate deep changes in the massaged person. Most frequently, however, it gives the patient an illusion their actions are meaningful. From the holistic point of view the effectiveness of that single procedure is as absurd as a belief of some people that regular physical exercises are not necessary for them since they are active enough while, for example, gardening.

In the work of the massage therapist the ideas derived from Taoism which advocates following the natural order of things, analytical therapy of Carl Gustaw Jung whose basic aim was to achieve so called individualisation enabling the patient to develop their identity. The rational-emotive therapy of Albert Ellis is also worth mentioning and it covers overcoming irrational convictions, the therapy of Gestalt

czy, terapii analitycznej Carla Gustawa Junga, w której zasadniczym celem jest osiągnięcie tzw. indywidualności, umożliwiającej pacjentowi rozwinięcie poczucia własnej tożsamości. Godne uwagi mogą być też terapia racjonalno-emotywna Alberta Ellisa obejmująca pracę nad nieracjonalnymi przekonaniami, terapia Gestalt, w której kluczowym pojęciem jest świadomość jako zdolność do bezpośredniego odczuwania rzeczywistości zewnętrznej i wewnętrznych stanów emocjonalnych oraz traktowanie ciała jako istotnego aspektu Ja-osoby. Interesujące mogą być tu również doświadczenia terapii feministycznych ze względu na egalitarny charakter relacji pacjent-masażysta, który zakłada, że podległość w kontaktach nie jest sprzeczna z równością, w relacji pacjent-masażysta przydatne mogą być też terapeutyczne podejścia systemowe, metody psychoanalizy, a zwłaszcza jej współczesna forma, tj. terapia psychodynamiczna, teorie informacji czy komunikacji interpersonalnej. Korzystanie z tego rodzaju doświadczeń jest dla masażyisty rodzajem narzędzia, które może pomóc mu w możliwie najlepszym przeprowadzeniu procedury terapeutycznej związanej z masażem. Dość często zdarza się bowiem, że uruchomione podczas zabiegu obszary doświadczeń pacjenta, odbierane przez niego jako problematyczne lub bolesne, wymagają natychmiastowej reakcji masażyisty oraz znajomości zasad współpracy w tym względzie z doświadczonym psychoterapeutą [6].

Intuicja i uważność terapeuty w masażu relaksacyjnym

Specyfika masażu relaksacyjnego o charakterze komplementarnym wiąże się z intuicyjnym jego wykonywaniem. Czyż może wszak jest owa intuicja? Jedni definiują ją jako wiedzę, która jest otrzymana w całości, inni nazywają rodzajem podświadomej percepcji, niezależnej od analitycznych procesów myślowych. Św. Augustyn nazywał ją poznaniem irracjonalnym, Bergson przyjął intuicję za podstawę poznania. Pascal podkreślał, że rozum pozbawiony intuicji staje się bezradny przy dokonywaniu wyborów życiowych. Intuicja kojarzona bywa też z pewnego rodzaju nieschematycznym działaniem któregoś, jak niektórzy sądzą, nabywa się dopiero po latach praktyki zawodowej. Jakkolwiek by jej nie definiować, niewątpliwie pozwala ona na nawiązanie bardziej satysfakcjonujących relacji terapeuta-pacjent poprzez lepsze rozumienie i dostosowanie się masażyisty do potrzeb pacjenta [7].

Wybitna filozof Edyta Stein (ur. 12.10.1891 we Wrocławiu, zm. 9.08.1942 w obozie koncentracyjnym Auschwitz-Birkenau) pisała, że dziełem intelektu jest poznanie człowieka, zarówno teoretyczne, jak i praktyczne-nakierowane na realizację określonych celów. Intelekt porządkuje chaos wrażeń zmysłowych, odpowiada za racjonalny dyskurs i rozumowanie. Intelekt jednak może też, zdaniem Edyty Stein, uczestniczyć w poznawaniu prawdy. Mówi się wówczas o tzw. intuicji kontemplacyjnej. Według Olecha intuicję charakteryzuje oczywistość, która należy do grupy przekonań wchodzących w skład wiedzy. Inną jej cechą jest niedowolność, która oznacza, że nie można nikomu wykazać, że tak jest, ale można kogoś doprowadzić do miejsca, z którego być może zobaczy to samo. Ostatnią, z wymienianych przez Olecha, składowych intuicji, jest sprawdzalność, która odbywa się w różnych warunkach przez jedną osobę lub przez różne osoby w tych samych okolicznościach. Intuicja nie wydaje się być jednak jedynym elementem, który może zagwarantować wysoką skuteczność masażu relaksacyjnego. Jest nią też tzw. uważność lub, jak nazwała to Edyta Stein, wczucie (*niem. Einfühlung*). Dla Edyty Stein wczucie jest doświadczeniem drugiej osoby, poznaniem jej ducha i świata wartości. Wiąże się z nim też poczucie odpowiedzialności za drugiego człowieka [8-11].

W pracy masażyisty owo wczucie polega na tym że, terapeuta stosując określone techniki i chwytły masażu, poddaje się niejako intuicyjnemu prowadzeniu. Stara się jedno-

where the key notion is the awareness as an ability to directly feel the external reality and internal emotional states and treating the body as an aspect of I-person. The experiences of feminist therapies due to egalitarian character of the patient-therapist relationship which assumes that submission in contacts does not exclude equality. In the patient-therapist relationship systemic therapeutic approaches may also be useful as well as psychoanalysis and especially its modern form – psychodynamic therapy, theories of information or interpersonal communication. Taking advantage of that kind of experiences is for the therapist a kind of tool which may be helpful in carrying out the massage therapy as well as possible. Quite frequently the patient's experiences created during the procedure perceived by them as problematic or painful require immediate reaction of the therapist and the knowledge of the rules of cooperating in this regard with an experienced therapist [6].

Intuition and attentiveness of the therapist in relaxing massage

The characteristics of complementary relaxing massage is connected with intuitive carrying out of the massage. What is that intuition, though? Some define it as the knowledge which is acquired as a whole, others as a kind of subconscious perception which is independent on analytical thinking processes. Saint Augustine called it irrational cognition, Bergson assumed intuition was the basics of cognition. Pascal emphasised that the mind without intuition becomes helpless when life choices need to be made. Intuition is sometimes associated with certain non-schematic actions which, as some claim, can be learned after years of practice. Whatever the definition, it undoubtedly allows creating more satisfactory relations between the patient and the therapist through better understanding and adjusting of the therapist to the patient's needs [7].

A remarkable philosopher Edith Stein (born on 12th October 1891 in Wrocław, died on 9th August 1942 in the Auschwitz-Birkenau concentration camp) wrote that the task of the mind is to learn about the man, both theoretically and practically – targeted at achieving of defined aims. The intellect get the chaos of sensory sensations in order, is responsible for rational discourse and reasoning. The intellect, however, may also participate in learning the truth according to Edith Stein. It is then called contemplative intuition. According to Olech intuition is characterised by obviousness which belongs to those believes which are a part of knowledge. Another of its characteristics is lack of provability which means that we cannot prove to someone that it is as it is, yet we can get them to a place where they can see it for themselves. The last of the elements of intuition mentioned by Olech is verifiability which is performed by one person or different people in the same circumstances. Intuition does not seem to be the only element which may guarantee high effectiveness of relaxing massage. It is also empathy (German – *Einfühlung*). According to Edith Stein it is experiencing another person, their spirit and values. It is connected with the feeling of responsibility for the other person [8 -11].

In the work of the therapist that feeling consists in using certain techniques and massage grips and following their intuition. The therapist also tries to attune to the way they are perceived by the patient. An experienced therapist perfectly

cześnie uwrażliwić na sposób ich odbierania przez pacjenta. Doświadczony terapeuta doskonale wyczuwa, czy osoba masowana jest otwarta na jego dotyk, czy też stawia mu opór. W zależności od sytuacji masażysta zawsze powinien dostosować się w tym względzie do pacjenta, nawet jeśli miałoby to stać w opozycji do określonej metodyki zabiegu czy innych, sformalizowanych bądź autokratycznych, procedur postępowania terapeutycznego. Jeśli opór pacjenta na dotyk jest wynikiem jego zaburzeń o charakterze dysmorficznym i związanych z tym obaw przed oceną, to rolą masażysty jest przekonanie pacjenta o tym, że jego ciało nie podlega w trakcie masażu ocenie, zwłaszcza krytycznej. Jeśli w tej sytuacji masażysta potrafi w jakiś sposób wyrazić pełną akceptację cielesności swojego pacjenta, to bardzo łatwo jest wówczas wyeliminować ten problem z wzajemnych relacji. Wystarczy czasem, w naturalny sposób, zachwycić się pięknem określonego elementu ciała osoby masowanej bądź, w przypadku bólu czy dużych napięć w ciele, wyrazić zatroskanie o stan „ciała bolesnego” pacjenta. Takie czy inne zachowania terapeuty w tym zakresie są odzwierciedleniem jego osobistej kultury i wrażliwości, a także miernikiem humanistycznego charakteru tych relacji [11].

Warunki przeprowadzenia zabiegu masażu relaksacyjnego

Według Macha ciało nie jest niczym innym jak składową takich elementów, jak barwy, dźwięki oraz zapachy. Pionierami badań nad związkiem między bodźcami świata zewnętrznego a ich odbiorem przez człowieka byli: Wilhelm Wundt – twórca psychologii fizjologicznej, Ernst Weber zajmujący się percepcją somatosensoryczną oraz jeden z najbardziej znanych naukowców wszechczasów Herman Helmholtz, który wniósł trwałe wkład w rozwój teorii widzenia i słyszenia. Doceniając to dziedzictwo oraz, analizowaną naukowo, rolę zmysłów w percepcji dotyku, uzasadniona wydaje się być szczególna dbałość w gabinecie masażu relaksacyjnego o kolorystykę pomieszczenia, odpowiednio dobraną muzykę czy zapach preparatu poślizgowego użytego do masażu [12-14].

Thompson, analizując efekt placebo z perspektywy antropologicznej, zwraca uwagę na fakt, że reakcja na znany i kojarzący się w sposób pozytywny dźwięk, dotyk czy zapach jest wynikiem złożonych mechanizmów związanych z tzw. pamięcią ciała. Świadomość filtruje dostarczane z zewnątrz bodźce, uwalniając następnie z ciała określone uczucia czy emocje, adekwatne do wcześniejszych doświadczeń. Wielobodźcowe oddziaływanie na pacjenta podczas masażu jest więc jak najbardziej pożądane, ponieważ stwarza większą szansę na uruchomienie efektu głębokiej relaksacji. Specyfika masażu relaksacyjnego wymaga ponadto stworzenia odpowiednich warunków sprzyjających koncentracji, intymności i poczucia bezpieczeństwa pacjenta. Ważna jest wygoda osoby masowanej podczas zabiegu. Z tego względu nie stosuje się więc, tak jak w masażu klasycznym, z góry ustalonych, tzw. pozycji ułożeniowych pacjenta. W trakcie wykonywania masażu terapeuta jest wyczułony na zachowanie osoby masowanej. Jeśli pacjent porusza się, jest niespokojny, może to rodzić podejrzenie, że jest mu na przykład niewygodnie, za zimno bądź za ciepło. Dość często spotykana podczas masażu, zwiększona uwaga pacjenta, zwłaszcza podczas pierwszych zabiegów, wynika najczęściej ze zwykłej ciekawości. Czasami bywa ona też związana z chęcią kontrolowania jego przebiegu przez osobę masowaną. Prośbę ewentualnej rozmowy podczas zabiegu zawsze uzależnione jest od potrzeb pacjenta w tym zakresie. Jeśli pacjent nie chce rozmawiać w trakcie masażu, terapeuta nie powinien inicjować rozmowy. Zawsze warto pamiętać o tym, że najgłębsze oddziaływanie masażu relaksacyjnego ma miejsce wówczas, gdy pacjent zasypia w trakcie zabiegu [15].

recognises whether the patient is open to his touch or resists it. Depending on the situation the massage therapist should always adjust to the patient, even if that meant being in opposition to certain methodology of procedure or other, formalised or autocratic therapeutic procedures. If the patient's resistance is a result of their disorders of dismorphic character and related to fear of evaluation, it is the role of the therapist is to convince the patient that their body is not judged during the massage, especially critically. If in that situation the therapist is able to somehow express full acceptance of the corporality of their patient, then it is very easy to eliminate that problem from their mutual relations. Sometimes it is enough to naturally admire the beauty of a body part of the massaged person or as in the case of pain or intense tensions in the body express concern for the patient's body. That kind of behaviour of the therapist reflects his/her personal culture and sensitivity as well as the indicator of the humanistic character of their relations [11].

The conditions of performing relaxing massage

According to Mach the body is nothing more than a complex of such elements as colours, sounds and smells. Pioneers of the research on the relationship between the stimuli from the external world and their perception were: Wilhelm Wundt – the creator of physiological psychology, Ernst Weber dealing in somatic-sensory perception or one of the most remarkable scientists of all times Herman Helmholtz who permanently contributed to the development of the theory of seeing and hearing. While appreciating that heritage and the scientifically analysed role of the sense of touch, it seems justified to take special care of the choice of colours in the massage room, properly chosen music or the smell of oil used for massage [12-14].

Thompson while analysing the effect of placebo from the anthropological point of view points out that the reaction to a familiar and positively associated sound, touch or smell is a result of complex mechanisms related with so called body memory. Awareness filters the external stimuli evoking certain feelings or emotions adequate to the earlier experiences. The multitude of stimuli affecting the patient during massage is thus most welcome since it gives a better chance for deep relaxation. The specifics of relaxing massage requires also creating suitable conditions facilitating concentration, intimacy and the feeling of security for the patient. It is also important that the massaged person is comfortable during the procedure. Therefore there are no pre-established positions the patient should assume as it is during classic massage. If the patient is moving or agitated it may suggest that they are for instance uncomfortable, too cold or too warm. Frequently, especially during first massage sessions, the patients are more attentive due to their curiosity. Sometimes it is also related with their need to control the session. Having a conversation during the procedure depends on the patients needs. If the patient does not want to talk, the therapist should not initiate the conversation. It is always worth remembering that best results of relaxing massage are achieved when the patient falls asleep during the procedure [15].

3. Aspekty humanistyczno-behawioralne

„Historia zapisana w ciele pacjenta”

Richard Shusterman, zajmujący się koncepcją somaestetyki, zwraca uwagę na to, jak ważne jest, by uświadomić sobie, że ciało konstituuje podstawowy i zasadniczy wymiar tożsamości każdego człowieka. Dla Arystotelesa dusza jest formą ciała, podobnie jak ładunki magnetyczne rozłożone na twardym dysku. Napięcia w ciele człowieka mogą być nie tylko efektem wewnętrznych konfliktów czy urazów psychicznych człowieka, ale i też odzwierciedleniem historii jego życia. Wielokrotnie udowodniano w badaniach empirycznych, że traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa zwiększają ryzyko poważnych schorzeń organicznych w życiu dorosłym. Wilhelm Reich postulował nawet, żeby w związku z tym odejść od tradycyjnych metod leczenia zaburzeń nerwowych na rzecz terapii z ciałem [13, 16].

Masaż relaksacyjny o charakterze komplementarnym, aspirujący do metod o głębokim oddziaływaniu, powinien mieć charakter zabiegu, który obejmuje całe ciało człowieka. Przyjęcie takiego aksjomatu jest niezwykle ważne. Identyfikacja napięć w ciele fizycznym czy też, jak nazywa to Tradycyjna Medycyna Chińska, tzw. ognisk zakłócających, jest punktem wyjściowym dla tego rodzaju terapii. Poszukiwanie natomiast miejsc w ciele, gdzie jest ono w szczególnie podatne i otwarte na relaksację, jest rodzajem furtki, która otwiera masażystę drogę do realizacji zasadniczych celów procesu terapeutycznego. Doświadczenia terapii cranio-sakralnej, ortobionomii czy innych metod pracy z ciałem pokazują jak często, niespodziewanie nawet dla masażysty, odnajduje on napięcia w ciele w zupełnie nieoczekiwanych miejscach, takich jak: okolice stawów żuchwowo-skronowych czy czepca ścięgnistego głowy. Ich zlikwidowanie uruchamia zazwyczaj lawinę odczuć o charakterze emocjonalnym. To tak jakby otworzyło się plik w komputerze, wydobywając jego treść. Przepracowanie uwolnionego z ciała napięcia i negatywnych emocji stwarza szansę na uruchomienie głębokich procesów naprawczych. Edyta Stein pisała – „ciało pozwala mi przeżyć spotkanie z drugim człowiekiem”. Masaż jest, pod tym względem, wyjątkowym spotkaniem dwóch osób. Uwolnione podczas masażu napięcie emocjonalne pacjenta wywołuje w nim odczucie głębokiego relaksu i zadowolenia, może też jednak przejawiać się w postaci smutku, gniewu, apatii czy euforii. Niektórzy pacjenci podczas masażu relaksacyjnego płaczą, czasami twierdzą, że „dotyk boli”, mimo że zabieg ograniczał się tylko do powierzchownego, delikatnego głaskania. Masażysta, w tego rodzaju przypadkach, zazwyczaj nie znajduje w ciele napięć fizycznych, które mogłyby tłumaczyć tak dużą intensywność doznań. Grif Aspach wyjaśnia, że ból jest czymkolwiek, czego doświadcza pacjent. Ból ma charakter wieloaspektowy. Dlatego czasami pacjent mówi o bólu w ciele fizycznym, tak jak się mówi o „bólu rozstania” czy „bólu utraty kogoś bliskiego”. Wskazuje to na, nie zawsze przez nas uświadomioną, bliskość doznań psychicznych ze sferą somatyczną [10, 17, 18].

Masaż a wolność osoby

Masaż relaksacyjny, aby spełniał swoje pryncypialne cele, nie może się odbyć wbrew wolnej woli osoby masowanej czy w oderwaniu od niego samego. Ciało osoby, jak podaje za Edytą Stein Jerzy Machnac, stanowi centralny, zerowy punkt odniesienia. I to ono wie, widzi oraz najlepiej czuje, jak kreować swój świat. Wprawdzie podmiot zewnętrzny jest pewnego rodzaju niezależnym obserwatorem, który z innego punktu widzenia potrafi na przykład: opisać jego stan, położenie w przestrzeni czy porównanie z innymi. Obserwacja jednak tych zależności w żadnym razie nie uprawnia go do czynności, które mogłyby ograniczać wolność drugiego człowieka, zwłaszcza w sytuacji ingerencji w jego ciało. Warto uświadomić sobie, że poznanie ma charakter aspektywny, tak

3. Humanistic and behavioural aspects

“History written in the patient’s body”

Richard Shusterman, who specialises in the concept of somaesthetics, emphasises how important it is to realise that the body constitutes the basic and essential dimension of the identity of every person. For Aristotle soul is a form of body much like the magnetic charges distributed on a hard drive. Tensions in the human body may not only result from internal conflicts or psychical injuries, but may also be a reflection of one’s life. Empiric researches have frequently proven that traumatic experiences from childhood increase the risk of serious organic diseases in adulthood. Wilhelm Reich even called for rejecting traditional methods of treatment for nervous disturbances and replace them with the body therapy [13, 16].

Relaxing, complimentary massage aiming at deep influence should cover the whole body. Assuming such an axiom is vital. Identifying tensions in the physical body or, according to the traditional Chinese medicine, “focuses of disturbance” is the initial stage of this kind of therapy. Searching for places in the body where it is particularly open to relaxation is a kind of gate which should lead the therapist to realising the essential aims of the therapy. The experiences of the craniosacral therapy, orthobionomy or other methods of working with the human body show how often, unexpectedly even for the massage therapists, tensions are revealed in unexpected places such as: near the temporomandibular joint or galea aponeurotica of the head. Removing those tensions usually releases an avalanche of emotional sensations. It is as if you opened a computer file and accessed some of its contents. Overworking of the body released form tensions and negative emotions gives the deep repair process a chance to activate. Edith Stein wrote – “my body allows me to experience meeting another human being”. Massage in that regard is a unique meeting of two individuals. The emotional tension released during a massage brings deep relaxation and satisfaction, yet it may manifest itself by sadness, anger, apathy or euphoria. Some patients cry during relaxing massage, sometimes claiming that “the touch hurts” even despite only superficial, gentle stroking. The massage therapist in such a situation usually does not find any physical tensions in the body which could explain such intensity of sensations. Grif Aspach explains that pain is whatever the patient feels. Since pain has many aspects, patients sometimes talk about physical pain in the same way one would talk about the pain associated with parting or losing someone dear. It indicates the closeness of psychical sensations with the somatic sphere which we are not always aware of [10, 17, 18].

Massage and one’s freedom

In order for relaxing massage to achieve its principal aims it cannot be carried out against the patient’s will or without their connection. One’s body, according to Jerzy Machnac repeating Edith Stein, is the central point of reference. And it is the body which knows, feels how to create its world. However, the external subject is a kind of independent observer who from a different perspective is able to for instance describe its condition, position in space or compare it to others. However, observation of those dependencies by no means should entitle him to carry out actions which could limit freedom of another human being, especially while interacting with their body. It should be realised here that cognition is conscious thus it is impossible to judge what is

więc niemożliwe jest osądzenie, co jest obiektywną prawdą bez odniesienia się do świata wartości osoby poddawanej jakimkolwiek zabiegom. Takie pojmowanie sprawy może budzić sprzeciw w obliczu powszechnych przekonań o wartości zdrowia czy piękna. Kiedy masażysta wyczuwa, że pacjent uczestniczący w terapii tylko pozornie dąży do odzyskania zdrowia, to nawet w tej sytuacji nie ma on, zdaniem autorki, żadnego prawa, by zmuszać go do zmian, zwłaszcza tych, których on nie akceptuje. Kwestią osobistych przekonań i systemu wartości samego masażyisty jest jednak odpowiedź na pytanie o sens podtrzymywania w tej sytuacji pewnego rodzaju iluzji w kontakcie z pacjentem [19].

Dotykanie ciała pacjenta podczas masażu zawsze powinno się odbywać w atmosferze szacunku dla jego cielesności. Ciało, a właściwie cielesność osoby, winna być traktowana jako podmiot, a nie przedmiot działania. Niektórzy terapeuci spoza kręgu kultury Zachodu, przed wykonaniem masażu, zadają pacjentowi jedno, ale jakże przejmujące pytanie: czy pozwolisz się dotknąć? Przy czym chodzi tu nie tylko o czysto fizyczny kontakt. Terapeuta pyta bowiem w domyśle: czy otworzysz mi swoje serce, myśli i uczucia, tak jak ja otwieram się na Ciebie, na Twój ból, cierpienie, lęk i bezradność? Pięknie na ten temat pisał Karol Wojtyła w książce „Miłość i odpowiedzialność” – „osoba bowiem nie powinna być dla drugiej osoby li tylko środkiem do celu. Jest to wykluczone z uwagi na samą naturę osoby, z uwagi na to, czym każda osoba po prostu jest. Jest ona przecież podmiotem myślącym i zdolnym do samostanowienia... wobec tego zaś każda osoba z natury swej jest zdolna do tego, aby określała swe cele” [20].

Przy założeniu suwerenności pacjenta, jedyne co wydaje się podlegać ingerencji terapeuty, to przede wszystkim identyfikacja tego, jaką wartość ma dla osoby, na przykład, uporczywe pozostawanie w niepełnosprawności, bólu czy pracoaholizmie. Przypatrzmy się znanej z praktyki terapeutycznej autorki sytuacji starszej samotnej kobiety, która wie, że córka odwiedzi ją tylko wówczas, gdy ta zachoruje. Z czasem choroba nabiera dla stęsknionej kontaktu matki szczególnej wartości, choć ona sama zupełnie nie uświadamia sobie tych zależności. W tego rodzaju sytuacjach istotna jest próba pomocy pacjentowi w celu identyfikacji nieświadomych zachowań kierujących jego wyborami czy postępowaniem, po to, aby mógł on w świadomy sposób podjąć decyzję o swoim zdrowiu. Problemami subiektywnych znaczeń nadawanych własnemu doświadczeniu zajmuje się m.in. psychologia procesu Arnolda Mindella. Autorka opracowania przypomina sobie też sytuację terapeutyczną, kiedy źródłem permanentnego napięcia psychofizycznego pacjentki było wieloletnie pozostawanie w toksycznym związku. Gwałtowna reakcja jaka nastąpiła u kobiety bezpośrednio po masażu, ją samą przyprawiła o pewien rodzaj zawstyżenia. Pacjentka krzyczała, że marzy o tym, aby jej partner ciężko zachorował. Na pytanie jednak o przyczyny takiej opinii przyznała, że pozwoliłoby to jej opiekować się partnerem i mieć nad nim przewagę. Ta z pozoru nic nie znacząca sytuacja, w której doszło do gwałtownego uświadomienia, nieświadomych dotąd schematów myślenia, stała się punktem wyjściowym do podjęcia przez nią dalszej terapii psychologicznej [6].

II. Modele relacji pacjent-terapeuta

Relacja pacjent-terapeuta może mieć charakter paternalistyczny lub autonomiczny. W modelu paternalistycznym terapeuta podejmuje się leczenia, jednak ogranicza lub pomija autonomię pacjenta. Paternalizm w medycynie jest dość często krytykowany, ponieważ przekreśla on w relacjach zarówno partnerstwo, jak i świadomy udział pacjenta w terapii. W autonomicznym modelu o charakterze legalistycznym terapeuta proponuje sposoby leczenia, przedstawia ko-

an objective truth without reference to the principles of the person undergoing any kind of procedures. Such an attitude may cause objections due to general beliefs about the value of health or beauty. Even when the massage therapist senses that the patient only participates in the therapy seemingly, according to the author, they have no right to force the patient into changes based on force, especially those which are not accepted by the patient. Personal beliefs and values of the therapist are responsible for answering the question concerning the purpose of maintaining a certain illusion in contacts with the patient [19].

Touching the patient's body while massaging should always be with respect for their corporeality. The body or actually corporeality of the patient should always be treated as a subject not an object. Some therapists from outside the Western culture ask their patients only one, yet essential question: will you let me touch you? And it does not only concern the physical contact. The therapists between the lines also asks: will you open your heart, thoughts and feelings to me just like I open myself to you, your pain, suffering, fear and helplessness? Karol Wojtyła wrote beautifully about it in his book "Love and responsibility" (*Miłość i odpowiedzialność*). He explained that "one person should not be for another person only a means to an end. It is impossible due to the very nature of every person and to what they are. Every person is a thinking subject who is capable of self-determination...thus every person is able to determine their goals" [20].

If we accept the patient's independence, the only thing that seems to undergo the therapist's influence is most of all identifying what meaning for the person has for instance remaining disabled, in pain or workaholism. Let us consider an example the author's professional experience of an elderly woman who knows that her daughter will only visit her if she gets sick. In time, the sickness becomes valuable for the mother longing for the contact with her daughter even though the elderly woman herself is not aware of those interdependencies. In this kind of situations it is important to try to help the patient to identify subconscious behaviour governing their choices and actions in order for them to be able to make a conscious decision concerning their health. The problem of subjective meaning assigned to one's own experience is addressed, among other things, by the process psychology of Arnold Mindell. The author of the paper also remembers a therapeutic situation where the source of permanent psycho-physical tension in a patient was remaining in a toxic relationship for many years. A sudden reaction was, however, observed in the patient directly after the massage session and embarrassed her in a certain way. The patient shouted that her dream was for her partner to fall seriously ill. When asked for the reasons of such an opinion she admitted that it would allow her to take care of her partner and then have control over him. This seemingly insignificant situation when the patient became suddenly aware of previously unrealised thoughts made the patient decide to begin psychological therapy [6].

II. Models of the patient-therapist relations

The patient-therapist relation may be paternalistic or autonomic. In the paternalistic model the therapist treats the patient, but limits or ignores the patient's independence. Paternalism in medicine is very often criticised since it excludes both partnership and conscious participation of the patient in the therapy. In the autonomic model of legalistic character the therapist suggests treatment methods, presents benefits and risks without influencing the patient's fi-

rzyści i ryzyko określonego postępowania bez wpływania na ostateczną decyzję pacjenta. W autonomicznym modelu o charakterze negocjacyjnym terapeuta w rozmowie z pacjentem ustala postępowanie w oparciu o określone wartości, natomiast w systemie kontraktowym terapeuta i pacjent współdziałają w oparciu o wynegocjowane przez siebie porozumienie. Oba te modele mają jednak również swoje ograniczenia i są krytykowane za instrumentalizm, schematyzm postępowania czy brak możliwości oparcia relacji terapeutycznej na wzajemnym zaufaniu. Ostatni z autonomicznych modeli relacyjnych, nazywany modelem dobroczynności, jest, zdaniem autorki, najbardziej odpowiednim rodzajem więzi pomiędzy terapeutą a pacjentem, gwarantującym właściwą realizację zasadniczych celów masażu relaksacyjnego o charakterze komplementarnym [6, 21].

III. Model dobroczynności w masażu relaksacyjnym

Model dobroczynności w relacji terapeutycznej doskonale oddaje japońskie pojęcie „amae” (z jap. Amai – słodki). w kulturze Wschodu „amae” poddawane jest systematycznym badaniom naukowym. Pojęcie to nie ma odpowiednika w językach zachodnich. Jego znaczenie omawiane jest więc opisowo, najczęściej na przykładzie relacji pomiędzy rodzicami (zwłaszcza matką) i dzieckiem. Stosunek ten charakteryzują: ochrona i bezpieczeństwo, bezwarunkowa miłość i akceptacja, harmonijna przestrzeń, naturalna więź, kształtowanie osobistych umiejętności społecznych, spontaniczność i samoistość relacji, zależność i jednocześnie niezależność, szacunek i godność, kreatywny i elastyczny stosunek do emocji, dynamika procesu zmian. „Amae” w ujęciu zachodnim można by opisać posługując się na przykład słowami: miłość bezwarunkowa, humanitaryzm, holizm, altruizm, empatia, dobro, zaufanie, samoświadomość, asertywność, wellness, rozwój osobisty etc. Godzińska, analizując neurobiologiczne korzenie dobra, zwraca uwagę na fakt, iż w pełnej altruizmu postawie matki czy przy okazywaniu miłości drugiej osobie, następuje silna aktywacja rejonów mózgu odpowiedzialnych za tzw. układ nagrody. Jednocześnie obserwuje się silny spadek aktywności kory przedczołowej odpowiedzialnej za najbardziej zaawansowane procesy poznawcze, krytycyzm i racjonalne myślenie. Ułatwia to przewyciężanie dystansu społecznego i nawiązywanie więzi z drugą osobą [22, 23]

Empatia

Empatyczne rozumienie relacji terapeutycznej jest niezbędnym warunkiem powodzenia terapii, choć empatia jako taka może być też swego rodzaju pułapką, zwłaszcza dla mało doświadczonych masażystów. Chodzi tu o tzw. niedojrzałą empatię, która może przyczynić się nawet do powstania zespołu wypalenia zawodowego. Specyfika masażu relaksacyjnego wymaga od terapeuty pozostawiania z pacjentem w tym samym czasie i miejscu, umiejętności dostosowania się do dynamicznie zmieniających się emocji i reakcji pacjenta na dotyk. Wymaga jednak też dojrzałości zachowań polegających na niezatrącaniu własnej odrębności oraz dystansu, nawet w obliczu bardzo trudnej sytuacji pacjenta. W praktyce bywa to czasami dość trudne, zwłaszcza jeśli uświadomi sobie, że zjawisko empatii, co wykazują badania z użyciem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI), ma podłoże neurobiologiczne. Współodczuwanie bólu pacjenta może aktywować u terapeuty te same ośrodki w mózgu co w przypadku prawdziwego bólu [22].

Edyta Stein wyjaśnia, że empatia rozwija się na trzech poziomach. Na pierwszym doświadczamy osoby jako przedmiotu. Na drugim poziomie następuje identyfikacja z doświadczeniem osoby poprzez rodzaj intelektualnego porównania jej sytuacji z własnym doświadczeniem. Trzeci

decyzji. In the autonomic model of negotiating character the therapist during their conversation with the patient chooses the treatment basing on certain values, and in the contract system the therapist and the patient cooperate on the bases of negotiated understanding. Both models, however, have their limitations and are criticised for their instrumentalism, schematic treatment or the lack of possibility of basing the therapeutic relation on mutual trust. The last of the autonomic model is called the model of kindness and it is, according to the author, the most suitable model of the patient-therapist relation which guarantees the suitable realisation of the main aims of complimentary relaxing massage [6, 21].

III. The model of kindness in relaxing massage

The model of kindness in the therapeutic relation is perfectly reflected in the philosophy of the Japanese notion “amae” (*Jap.* amai – sweet). In the Eastern culture “amae” is systematically subjected to scientific research. The notion “amae” has no equivalent in Western languages. It meaning is therefore described usually using the example of the relation between parents (especially mother) and child. That relation is characterised by protection and security, unconditional love and acceptance, harmonious space, natural bond, forming of personal social skills, spontaneity of relations, dependency and at the same time independence, respect and dignity, creative and flexible attitude towards emotions, dynamics of the process of changes. “Amae” in the Western perspective may be described by unconditional love, humanitarianism, holism, altruism, empathy, goodness, trust, self-awareness, assertiveness, wellness, individual development etc. Godzińska while analysing neurobiological origins of goodness points out the fact that in the fully altruistic attitude of mother or while showing another person love there is high activity of those brain areas which are responsible for so called reward system. At the same time the activity of the prefrontal cortex responsible for the most advanced cognitive processes, criticism and rational thinking. It makes easier to overcome social distance and form a bond with another person [22, 23].

Empathy

Empathic aspect of the therapeutic relation is an essential condition for the therapy to succeed, however, empathy may be a kind of trap especially for inexperienced therapists. It concerns mainly so called immature empathy which may even lead to burnout syndrome. The specific character of relaxing massage requires the therapist to remain in the same place and time with their patient, to attune to dynamically changing emotions and the patient's reactions to touch. On the other hand it also requires behavioural maturity which helps not to lose one's individuality and keep their distance, even if the patient's situation is very complicated. In practice it is very difficult. Especially, if we realise that empathy, which is revealed by functional MRI examinations, has neurobiological origins. Sympathising with the patient's pain may activate the same brain areas as in the case of real pain in the therapist [22].

Edith Stein explains that empathy develops on three levels. On the first one we experience a person as a subject. On the second we identify with someone else's experiences by intellectual comparison. The third level is connected with emotional involvement, deeper understanding and greater awareness [24].

poziom wiąże się ze współodczuwaniem innego człowieka poprzez zaangażowanie uczuciowe, głębsze rozumienie i większą świadomość [24].

Poszukiwanie „sedna sprawy”

Poszukiwanie głównego celu zabiegów relaksacyjnych u danego pacjenta wymaga określenia struktury jego osobowości i składających się na nią takich cech, jak: emocjonalność, aktywność, nastawienie do ludzi i świata, ciekawość wyrażająca się m.in. w gotowości do rozumienia mechanizmu zdarzeń, nastawienie poznawcze czy sposób werbalizacji rzeczywistości. Istotne są też potrzeby psychiczne pacjenta oraz identyfikacja nieświadomych mechanizmów obronnych. Oczywiście masażyście nie jest w stanie dokonać samodzielnej oceny tych elementów bez pomocy specjalistów, na przykład z zakresu psychoanalizy. Zresztą czasami zbyt szczegółowa analiza wcale nie przybliży masażysty do tzw. sedna sprawy. Dla rozwiązania problemu pacjenta wystarcza więc czasami intuicja czy ogólne wrażenie będące treścią świadomości o nieskomplikowanej strukturze. Doświadczony i wrażliwy masażysta nie jest pozbawiony tego rodzaju umiejętności [4].

Aspekty etyczno-moralne

Masaż relaksacyjny, w pewnych środowiskach, niesłusznie bywa kojarzony z masażem erotycznym. Rodzi to szereg nieporozumień i jest wielkim problemem dla harmonijnego rozwoju tej wspaniałej terapii. Aby uniknąć dwuznaczności w tym względzie, terapeuta podejmujący się wykonania masażu relaksacyjnego musi być świadomy tego, że to wyłącznie on jest odpowiedzialny za charakter relacji, jaka zostanie wytworzona w trakcie zabiegu. Podstawowym warunkiem wykonania masażu relaksacyjnego jest zgoda pacjenta na jego wykonanie w określony sposób. Ze strony terapeuty istotne jest zachowanie właściwych granic wzajemnych zachowań. Niezwykle ważna jest też świadomość charakteru werbalnych i niewerbalnych komunikatów adresowanych do osoby masowanej oraz umiejętność ich odczytywania ze strony pacjenta. W praktyce oznacza to m.in. dbałość o intymność osoby masowanej, właściwe reagowanie na próby przekraczania granic relacji terapeuta-pacjent, zachowanie czystości intencji, unikanie dwuznaczności w rozmowie i zachowaniach. Wymaga to od masażysty stałej uwagi, samokontroli oraz analizy własnego postępowania. Dobrze jest pamiętać o tym, że w przypadku niektórych osób czuły dotyk, wrażliwość i pełna akceptacja ze strony masażysty mogą być tym, czego być może one nigdy nie doświadczyły. Sytuacja taka może rodzić bardzo różne reakcje pacjentów, łącznie ze świadomym lub nie, uwodzeniem terapeuty [17, 18].

Nie sposób w tym miejscu nie zacytować słów Karola Wotyły, który pisał: „Tylko głębokie przekonanie o ponadużytkowej wartości osoby... pozwala nam w pełni, w sposób dogłębny i nieodparty, uzasadnić to stanowisko w etyce i szukać jego realizacji w moralności” [20].

Samoświadomość i rozwój osobisty terapeuty

Terapeutą, zdaniem autorki, się bywa. Terapeutą się jest czasami, pod warunkiem że dba się o swoją kondycję psychofizyczną i swój własny rozwój. Masaż relaksacyjny jest zazwyczaj udany, gdy terapeuta podczas jego wykonywania potrafi wejść w stan relaksu wraz z pacjentem. Pracujący nad sobą masażysta rozumie, że celem wyrażanej przez niego empatii nie jest podwyższanie wartości swojego własnego ego, lecz pomoc pacjentowi, aby zrozumiał samego siebie oraz zajął bardziej dojrzałą postawę wobec swoich myśli, przekonań, przeżyć, zachowań i pragnień. Terapeuta w kontakcie z pacjentem musi wiedzieć, że to jaki charakter ma ta relacja, zależne może być też od wystąpienia u niego nieświadomych konfliktów oraz pewnych deficytów i zniekształceń struktur psychicznych związanych z wpływem ukształtowanych wcześniej sposobów przeżywania

Searching for “the crux of the matter”

Searching for the main aim of relaxing procedures in a given patient requires determination of their personality and its elements, such as: emotionality, activity, attitude towards people and the world, curiosity manifesting itself by, among other things, the ability to understand the mechanism of events, cognitive attitude and the way of verbalisation of reality. Psychological needs and identification of unconscious defensive mechanisms of the patient are also important. Obviously the therapist is not able to evaluate those elements without help of specialists, for example in the field of psychoanalysis. Besides, sometimes even a detailed psychoanalysis does not get the therapist closer to “the crux of the matter”. In order to solve the patient’s problem sometimes it is enough to trust intuition and general impressions. An experienced and sensitive therapist possesses those characteristics [4].

Ethical and moral aspects

Relaxing massage in some societies is unfairly associated with erotic massage. That results in numerous misunderstandings and hinders harmonious development of that wonderful therapy. In order to avoid ambiguity every therapist performing relaxing massage needs to understand that he is responsible for the character of the relation that will be established between him and the patient. The basic condition for performing a relaxing massage is the patient’s consent. The therapist must be aware of certain boundaries governing mutual behaviour. It is very important to be aware of the character of verbal and non-verbal messages addressed to the patient and to be able to correctly interpret the ones sent by the patient. In practice it means making sure the patient’s intimacy is respected and reacting accordingly to attempts at crossing the boundaries in the patient-therapist relation, having clear intentions, avoiding suggestiveness in conversation and behaviour. It requires constant awareness, self-control and analysing one’s actions. It is important to remember in some cases a tender touch, sensitivity or acceptance from the therapist may be something the patient has never experienced. Such a situation may provoke various reactions in the patients including conscious or unconscious attempts at seducing the therapist [17, 18].

It is impossible not to quote Karol Wojtyła who wrote: “only a sincere belief in the more-than-object value of a person...allows us to fully, deeply and irrefutably justify that attitude in ethics and search for its realisation in morality” [20].

Self-awareness and individual development of the therapist

According to the author one can be a therapist sometimes, provided that they take care of their psychological condition and development. Relaxing massage is usually successful if the therapist is able to relax together with the patient. The therapist who takes care of his own development understands that the aim of his empathy is not to boost his own ego, but to help the patient to understand himself and to find a more mature attitude towards his own thoughts, beliefs, experiences, behaviour and desires. The therapist in contact with the patient must be aware of the fact that the character of their relation may also depend on occurring subconscious conflicts or some deficiencies and disorders of psychological structures related with previously formed ways of experiencing other people,

innych ludzi, samego siebie i otaczającego świata. Edyta Stein pisała: „Świadomy własnych ograniczeń intelektualista będzie korzystał z otrzymanych darów bez zarzucia, tak jak rzemieślnik używa swych prostych narzędzi; w służebnym podporządkowaniu się dla dobra drugich” [10].

Samoświadomość i rozwój osobisty pacjenta

Jean Lacroix uważa, że „celem egzystencji ludzkiej nie jest wydajna praca ani po prostu rozwój, lecz pełnia rozwoju”. Dalej nawołuje on do odrzucenia ze swojego życia kłamstwa, które jest wyrazem uchylania się od rzeczywistych relacji. Przytacza sentencję św. Augustyna – *verum facere se ipsum*, która mówi o tym, że należy utwierdzić się w rzeczywistych stosunkach łączących nas z rzeczami, bliźnimi oraz Bogiem, o ile zdołaliśmy się już utwierdzić w rzeczywistym stosunku do siebie samych. Obecne czasy sprzyjają rozkwitowi różnych metod rozwoju osobistego, choć gdy spojrzymy w głąb historii zobaczymy, że już Pitagoras, Platon i Epiktet zalecali uprawianie codziennej samokontroli i analizy własnego postępowania. Stoicy i epikurejczycy zwracali uwagę na ograniczanie własnych potrzeb i nadmiaru obowiązków, zaś Kant i Schopenhauer radzili spisywać i analizować własne lęki [25].

Praca masażyści w zakresie budowania przez pacjenta pozytywnego obrazu własnej osoby nie jest oczywiście podstawą jego czynności zawodowych, choć w praktyce trudno uniknąć tego rodzaju sytuacji i wynikających z niej oczekiwań pacjentów. Atmosfera, jaka towarzyszy masażowi relaksacyjnemu, sprzyja zresztą większej refleksji, otwartości, spojrzeniu z dystansem na codzienne życie oraz nabywaniu przez pacjenta konkretnych umiejętności. Warto więc wykorzystywać ten moment, korygując wszystkie te świadome czy nieświadome zachowania pacjenta, które mogą kumulować u niego napięcia w ciele, a są przyczyną konfliktów wewnętrznych czy lęków. Problemy tego rodzaju są bardzo różnorodne. Jan Paweł II w „*Salvici doloris*” pisze, że szeroko pojęte cierpienie jest czymś bardziej podstawowym od choroby, a zarazem głębiej jeszcze osadzonym w całym człowieczeństwie [26].

Uwagi końcowe

Szereg problemów, z którymi na co dzień spotyka się w swojej praktyce autorka opracowania, dotyczy negatywnych przekonań pacjentów wynikających najczęściej z irracjonalnego i sztywnego myślenia. Mają one charakter katastrofizmu, wyobryzmania, uogólniania, etykietowania, nadmiernych wymagań wobec siebie i innych. Pacjent używa często słowa „muszę”, które już na etapie planowania określonych czynności bywa źródłem lęku i dużego napięcia emocjonalnego. Istotnym elementem pracy z pacjentem jest więc zwracanie uwagi na te negatywne przekonania oraz uwalnianie go od uczuć przygnębienia, zniechęcenia, poczucia mniejszej wartości czy utraty wiary w siebie. W praktyce terapeutycznej autorka dość często spotyka się na przykład z mężczyznami, u których źródłem napięcia w ich ciele są zaburzenia na poziomie okazywania uczuć. Problemem natomiast wielu współczesnych kobiet jest, na przykład, to, że zapomniały one o drzemiącej w nich, archetypowej, potężnej sile, mocy twórczej, odporności i mądrości, takiej jaką mają wilczyce w powieści terapeutki Clarissy Estes „*Biegająca z wilkami*”. To doskonała lektura dla kobiet, które utraciły wiarę w swoje naturalne, wewnętrzne zasoby, poddały się atmosferze przymusu, bezradności, uzależnienia, nadmiernych ambicji, napięcia czy stresu [27, 28].

Podczas zabiegu masażu ważne jest też, aby terapeuta uczył pacjenta wchodzenia w stan relaksu oraz uczulał go na to, by ten zwracał większą uwagę na wrażenia płynące z ciała, był otwarty na ich identyfikację. Jak wskazuje praktyka, wiele osób przychodzących na zabieg masażu rela-

oneself and the surrounding world. Edith Stein wrote: “an intellectual aware of his/her own limitations will take advantage of the gifts he/she has been given with no conceit much like a craftsman will use simple tools while he works for the good of others” [10].

Self-awareness and self-development of the patient

Jean Lacroix believes that “the aim of human existence is not effective work or just development, but complete development”. Lacroix also calls for rejecting lies from our lives which are manifestations of avoiding real relations and quotes St. Augustine – *verum facere se ipsum*, which says that we should be confirmed in our real relations with things, other people and God, provided we have already confirmed ourselves in our attitude to ourselves. These times facilitate various methods of individual development, yet even when we look back at our history we will see that Pythagoras, Plato and Epictetus recommended daily self-control and analysis of behaviour. Stoics and epicureans paid attention to limiting one’s own needs and excessive duties, and Kant and Schopenhauer recommended writing down and analysing out own fears [25].

Obviously the work of the therapist in terms of helping the patient create a positive attitude towards themselves is not the basis of his or her professional actions, yet in practice it is difficult to avoid this kind of situations and expectations of the patients resulting from them. Relaxing massage facilitates greater reflection, openness, putting perspective into our everyday life and acquiring certain skills. It would be beneficial to use that moment correcting all those conscious or unconscious actions of the patient which may cause tensions in the body, internal conflicts or fears. Such problems are very diversified. John Paul II in “*Salvici doloris*” wrote that widely understood suffering is something more basic than an illness, and at the same time even deeper in the whole humanity [26].

Conclusions

Various problems encountered by the author on daily basis concern negative beliefs of the patient usually resulting from irrational and narrow-minded thinking. They usually have the form of catastrophic attitudes, exaggerations, generalisations, labelling, excessive demands for themselves and for others. The patients frequently use the phrase “I have to” which at the very stage of planning certain actions is the source of fear and deep emotional tension. An important element of working with the patient is paying attention to those negative beliefs and releasing them from depression, discouragement, low self-esteem or losing faith in themselves. In her therapeutic practice the author frequently encounters men in whom the tensions in their bodies are caused by difficulties in showing feelings. Whereas many modern women suffer because they have forgotten about their archetypal, great strength, creating force, resistance and wisdom like the qualities possessed by the she-wolves from the novel of a therapist Clarissa Estes “*Women Who Run With the Wolves: Myths and Stories of The Wild Woman Archetype*”. It is a perfect book for women who have lost faith in their natural, inner resources, who submitted to obligation, helplessness, dependency, excessive ambitions, tension or stress [27, 28].

During a massage session it is important for the therapist to teach the patient how to relax and pay better attention to the sensations released by the body and how to interpret them. Practice shows that many people who use relaxing massage have no contact or do not want to have

ksacyjnego nie ma lub nie chce mieć kontaktu ze swoim własnym ciałem. Ciało zaś podpowiada swojemu właścicielowi, że jest na przykład zmęczone, złe czy napięte. W zależności od rodzaju problemu terapeuta, w porozumieniu z pacjentem, ustala czynności życia codziennego sprzyjające niwelowaniu stanów napięcia i stresu, uczy prostych technik relaksacyjnych [28].

contact with their own bodies. The body, on the other hand, suggests its owner that it is for instance tired, angry or tense. Depending on the kind of problem, the therapist together with their patient chooses everyday activities which facilitate reduction of tensions and stress and teaches simple relaxation techniques [28].

Piśmiennictwo References

- [1] Mikula E., Szczotka P. *Terapia, profilaktyka, relaksacja. Rehabilitacja w Praktyce*, 2006, 2, 34.
- [2] Magiera L. *Relaksacyjny masaż leczniczy*. Bio-Styl, Kraków 2006.
- [3] Walkowska A. *Życie i działalność św. Hildegardy z Bingen (1098-1179)*. Perspectiva. Legnickie Studia Teologiczno-Historyczne, 2005, 2, 203-231.
- [4] Izydorczyk B., Bieńkowska N. *Obraz Ja cielesnego-wybrane teoretyczne wątki rozumienia psychologicznych mechanizmów zjawiska. Cz. 1. Problemy Medycyny Rodzinnej*, 2008, 10, 4, 52-58.
- [5] Kepner J. I. *Ciało w procesie psychoterapii Gestalt*. Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1991.
- [6] Gelso C. J., Hayes J. A. *Relacja terapeutyczna*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
- [7] Effken J. A. *The informational basis for nursing intuition: philosophical underpinnings*. Nursing Philosophy, 2007, 8, 187-200.
- [8] Biela P. *Einführung jako dialogiczność personalizmu fenomenologicznego Edith Stein*. Czasopismo Filozoficzne, 2009, 4-5, 115-135.
- [9] Ballard B.W. *The difference for philosophy: Edith Stein and Martin Heidegger*. J. Value Inq., 2007, 41, 95-105.
- [10] Gorczyca J. *Edith Stein o intelektualistach*, [w:] Conrad-Martius H., Przywara E., Strzała M. i wsp. *Błogosławiona Edyta Stein, świadectwo życia i filozofii*. Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 1989.
- [11] Olech A. *Pojęcie jakości życia a pojęcie doświadczenia*. Ruch Filozoficzny, 2008, 65, 1, 51-59.
- [12] Mach E. *Analiza wrażeń*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.
- [13] Shusterman R. *Somaesthetics and the revival of aesthetics*. Filozofski Vestnik, 2007, 28, 2, 135-149.
- [14] Kulmatycki L., Szczuka E. *Rola relaksacji w relacji fizjoterapeuta-pacjent*. Fizjoterapia, 2007, 1, 75-84.
- [15] Thomson J. J., Ritenbaugh C., Nichter M. *Reconsidering the placebo response from a broad anthropological perspective*. Cult. Med. Psychiatr., 2009, 33, 112-152.
- [16] Kendall-Tackett K., Klest B. *Causal mechanisms and multidirectional pathways between trauma, dissociation, and health*. Trauma and Dissociation, 2009, 10, 129-134.
- [17] Anand K. J. S., Craig K. D. *Nowe perspektywy w definiowaniu bólu*. Rehabilitacja Medyczna, 1998, 2, 2, 72-75.
- [18] Alspach G. *Our empathy, for a patient's pain*. Critical Care Nurse, 2010, 30, 3, 11-16.
- [19] Machnac J. *Stanowisko Edyty Stein w sporze wewnątrzfenomenologicznym* [w:] *Tajemnica osoby ludzkiej: Antropologia Edyty Stein*. Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej TUM, Wrocław 1999.
- [20] Wojtyła K. *Miłość i odpowiedzialność*. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2001.
- [21] Ogłodek E., Moś D., Araszkiewicz A. *Zasady kontaktu terapeutycznego lekarza z pacjentem*. Zdrowie Publiczne, 2009, 119, 3, 331-334.
- [22] Godzińska E. *Więzi międzypersonalne, miłość, empatia, altruizm: neurobiologiczne korzenie dobra*. Kosmos, 2007, 56, 1-2, 75-85.
- [23] Behrens K. Y. *A multifaceted view of the concept of amae: reconsidering the indigenous Japanese concept of relatedness*. Human Development, 2004, 47, 1-27.
- [24] Maatta S. M. *Closeness and distance in the nurse-patient relation. The relevance of Edith Stein's concept of empathy*. Nursing Philosophy, 2006, 7, 3-10.
- [25] Lacroix J. *Historia a tajemnica*. Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1989.
- [26] Jan Paweł II. *Salvici doloris*. Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej TUM, Wrocław 2001.
- [27] Estes C. P. *Biegająca z wilkami*. Zys i S-ka Wydawnictwo, Warszawa 2009.
- [28] Siek S. *Autopsychoterapia*. Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1985.

Adres do korespondencji: Address for correspondence:

Edyta Szczuka
Wydział Fizjoterapii AWF
Zakład Odnowy Biologicznej
al. I. J. Paderewskiego 35
51-612 Wrocław

Wpłynęło/Submitted: VI 2010
Zatwierdzono/Accepted: IX 2010