

Somaestetyka jako czynnik motywujący osoby niepełnosprawne do nurkowania w oparciu o „Świadomość ciała” Richarda Shustermana

Somaesthetics as a motivator for people with disabilities to take up scuba diving based on Richard Shusterman's "Body Consciousness: A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics"

numer DOI 10.2478/v10109-012-0028-8

Dorota Korczyńska

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
University School of Physical Education in Wrocław

Streszczenie:

Prezentowany artykuł jest wstępem do dyskusji na temat cielesnej świadomości jaką może dawać środowisko wodne. Stanowi próbę przedstawienia złożonych i często kontrowersyjnych wniosków z badań nad somaestetyką prowadzonych od 10 lat przez Richarda Shustermana. Przedstawione w nim zostały również wybrane teorie związane z cielesnością takich filozofów jak Nietzsche, Merleau-Ponty oraz de Beauvoir. Somaestetyka jako doświadczenie, jest bliższa osobom obciążonym cielesnym kalectwem bądź w podeszłym wieku. Im większe mamy ograniczenia, tym większą rolę przykładamy do znalezienia innego rozwiązania, alternatywnego sposobu poradzenia sobie z daną sytuacją, ruchem, aktem. Przedstawiono trzy płaszczyzny, na których rozpatrywany jest związek między somaestetyką a niepełnosprawnymi nurkami.

Słowa kluczowe: somaestetyka, ciało, filozofia, niepełnosprawność, nurkowanie niepełnosprawnych.

Abstract:

This article attempts to describe the complex and often controversial conclusions of the studies on somaesthetics developed by Richard Shusterman for the last ten years. He places emphasis on experience, and recognizes the soma as the center which organizes the experience. The article also presents selected theories related to corporeality of such philosophers as Nietzsche, Merleau-Ponty and Beauvoir. Somaesthetics as an experience-centered field is closer to physically disabled people and the elderly. The more people are limited, the more they are determined to find another solution, an alternative way of dealing with a given situation, movement, or act. The article discusses the relationship between somaesthetics and disabled scuba divers in three planes. It is an introduction to the discussion of body consciousness when affected by the water environment.

Key words: somaesthetics, body, philosophy, disability, scuba diving for the disabled.

Wprowadzenie

Somaestetyka jest nauką zajmującą się krytycznym badaniem i melioratywną kultywacją tego, jak doświadczamy i wykorzystujemy nasze ciało (lub somę) będące miejscem zmysłowej oceny i twórczej autokreacji [1]. Ciało nasze jest ośrodkiem sensoryczno-estetycznej świadomości. Somaestetyka zwraca uwagę na doniosłość naszych odczuć cielesnych. Dzięki wiedzy na temat własnego ciała, lepiej możemy zrozumieć przeżywane doświadczenia. Ciało nie liczy się jedynie jako zewnętrzna forma, ale również jako narzędzie do przeżywania, lepszego wglądu w nasze nastroje, odczucia itp. Bycie w bliskości ze swoją cielesnością dostarcza nam niezliczonej ilości sygnałów o otaczającym nas świecie i naszych na niego reakcjach. Gęsia skórka może przykładowo informować o przerażeniu, podnieceniu lub zimnie. Nasze ciało często szybciej niż nasz umysł odbiera dane zdarzenie, sytuację bądź pojedynczy akt. Dzięki

Introduction

Somaesthetics is defined as "the critical, meliorative study of the experience and use of one's body as a locus of sensory-aesthetic appreciation (aesthesia) and creative self-fashioning" [1]. Our body is the center of sensory-aesthetic awareness. Somaesthetics underlines the importance of our bodily sensations. Due to a wider knowledge of our body, we can understand better what we experience. The body is perceived not only as an external form, but also a tool used to experience, have a better insight into our moods, feelings, etc. Being in close contact with our corporeality provides us with innumerable signals about the world around and our responses to it. For example, gooseflesh can inform us that somebody is scared, excited, or simply cold. Our body often perceives a given incident, situation or episode quicker than the mind. Due to the awareness of our impulses we can realize that

świadomości naszych odruchów możemy zdać sobie sprawę z emocji, które w nas zostały wywołane, choć w innym wypadku moglibyśmy pozostać nieświadomi tych emocji, a co za tym idzie – być narażeni na to, że pokierują nami w niepożądany sposób.

Shusterman zauważa, że współczesna filozofia poświęca dużo wysiłku na badanie ontologii i epistemologii bólu, a tak mało zajmuje się psychosomatyczną kontrolą nad nim, czy też przekształcaniem go w przyjemność. Dochodzimy tutaj do poglądów Foucaulta odnośnie do somaestetyki. Koncentrują się one na najintensywniejszych przyjemnościach, które utożsamiane są z narkotykami i seksem. Foucault stara się dowieść, że poprzez szersze wykorzystanie somatycznych możliwości naszego ciała stajemy się „nieskończenie bardziej podatni na przyjemność” [1, s. 61]. Wbrew pozorom takie rozszerzenie zakresu doznań somatycznych powoduje zawężenie tego co należy nazwać przyjemnościami ciała. Foucault odrzuca przyjemności składające się na nasze codzienne odczuwanie. „Przyjemność musi być czymś niewiarygodnie intensywnym”, inaczej jest „dla mnie niczym” [2, s. 378]. Prawdziwa przyjemność jest więc związana ze stanem granicznym – a co za tym idzie powiązana ze śmiercią. W swoim życiu Foucault poszukiwał ekstazy doznań związanych z przekraczaniem siebie. „Ten rodzaj przyjemności, który uznałbym za przyjemność prawdziwą byłby tak głęboki, tak intensywny, tak obezwładniający, że nie mógłbym tego przeżyć. Umarłbym (...) niektóre narkotyki są dla mnie naprawdę ważne, bo stanowią zapośredniczenie tych nieprawdopodobnie intensywnych rozkoszy, których samemu nie jestem w stanie doświadczać, na które nie mogę sobie pozwolić” [2, s. 378]. To stanowisko odzwierciedla ogólne trendy naszej somatycznej świadomości postrzeganie tego co codzienne jako banalne w odniesieniu do wyższych uniesień związanych z transgresyjnymi narkotykami i seksem.

Tymczasem można codzienne czynności somatyczne doprowadzić do takiej perfekcji, w zakresie świadomości ich odbioru, że będą wywoływały doświadczenia o wielkiej intensywności i uniesienia. Shusterman wskazuje, że psychologia zmęczenia sensorycznego opisuje intensyfikację przyjemności jako stan niemożliwy do osiągnięcia poprzez zwiększanie intensywności doznań. „Świadomość sensoryczna zazwyczaj przytępia się, jeśli bombarduje się ją skrajnościami” [1]. Ciągłe podnoszenie progu zapotrzebowania na mocniejsze doznania prowadzi do znieczulania się na bodźce niższego rzędu i uznanie ich za niewystarczające oraz nudne. To powoduje, że duża część codziennego doświadczenia zostaje niezauważona przez nas jako zjawisko przyjemne somatycznie. Stałe zwiększanie zapotrzebowania na coraz silniejsze doznania grozi przytępieniem zdolności do odczuwania naszych ciał. Zapatrywania Foucaulta, z jego ekstremizmem doświadczeń granicznych, mogą wydawać się perwersyjne, niemniej jednak wyrażają powszechną „tendencję późno kapitalistycznej kultury zachodniej, której niekwestionowany imperatyw ciągłego wzrostu promuje również niekwestionowane zapotrzebowanie na coraz silniejsze doznania (...) Jednym ze skutków tej sytuacji jest patologiczne, lecz jakże powszechne uzależnienie poczucia autentyczności egzystencji od hiperstymulacji” [1, s. 65].

Osoby niepełnosprawne podejmując decyzję o rozpoczęciu szkolenia nurkowego często kierują się motywem aktywnościowym [3]. Mocne emocje, adrenalina, działania ekstremalne – są to istotne parametry wpływające na decyzję o rozpoczęciu nurkowania. Niemniej jednak te ekstremalne odczucia koncentrują się potem między innymi na odczuwaniu własnego oddechu pod wodą. Sytuacja pozostaje ekstremalna – jesteśmy parę metrów pod po-

certain emotions have been evoked in us, otherwise we could have remained unaware of them, and consequently risk being driven by uncontrolled emotions.

Shusterman thinks that contemporary philosophy dedicates much effort to study ontology and epistemology of pain and deals so little with psychosomatic control over it or transformation of it into pleasure. His statement leads us to Foucault's attitude towards somaesthetics. Foucault focuses on the most intense pleasures which are identified with drugs and sex. He tries to prove that through a wider use of somatic capabilities of our body we become “infinitely more susceptible to pleasure” [1, p. 61]. Despite appearances, such a broadened range of somatic perception causes a considerable narrowing of understanding the so-called bodily pleasures. Foucault rejects pleasures that are elements of our everyday experience. “A pleasure must be something incredibly intense” or it is “nothing” [2, p. 378]. This means that real pleasure is connected with an ultimate state, and thus it is associated with death. In his life, Foucault was always in search of ecstatic experiences which meant exceeding himself. “The kind of pleasure I would consider as the real pleasure would be so deep, so intense, so overwhelming that I couldn't survive it. I would die. (...) some drugs are really important for me, because they are the mediation to those incredibly intense joys that I am looking for and that I am not able to experience, to afford, by myself” [2, p. 78]. This attitude reflects general trends in our somatic consciousness, that is we perceive everyday things as banal when confronted with higher exultations identified with transgressive drugs and sex.

Surprisingly, it is possible to make these everyday somatic activities so perfect in the scope of their perception that they will evoke experiences of great intensity and exultation. Shusterman thinks that psychology of sensory fatigue describes intensification of pleasure as the state impossible to achieve by increasing intensity of experience. “Sensory appreciation is typically dulled when blasted with extremes” [1]. A constantly growing need for experiencing increasingly strong sensations makes people insensitive to stimuli of lower levels of intensity which are considered not strong enough for them or simply boring. This leads to the situation in which a great part of our daily experience remains unnoticed and not perceived as somatically pleasant. Our ability to feel the body is at risk in the face of the constant rise in demand for increasingly strong emotions. Foucault's views with his extremism of ultimate experience may seem perverse, but in fact they express a common “trend of late-capitalist Western culture, whose unquestioned economic imperative of ever-increasing growth also promotes an unquestioned demand for constantly greater stimulation (...) The result is a pathological yet all too common need for hyper-stimulation” [1, p. 65].

When people with disabilities decide to take up scuba diving, they are often motivated by the possibility of motor activation [3]. Intense emotions, adrenaline, extreme activities, these are the parameters which have the most influence on their decision to take up scuba diving. Nevertheless, these extreme sensations eventually make them focus also on common ones, like breathing underwater. Their situation remains extreme – they are a few meters under the water, they breathe using a complicated underwater breathing apparatus, but when they finish scuba diving training they remember that their breath has some sound and that the inhaled air has some taste.

Maurice Merleau-Ponty notes that “there is no need to think what I am doing or know where I am in space, I just move my body ‘directly’ and spontaneously achieve

wierzchnią wody, oddychamy za pomocą skomplikowanego automatu nurkowego, niemniej jednak po zakończeniu nurkowania, pamiętamy fakt, że nasz oddech ma dźwięk, a wdychane powietrze ma smak.

Maurice Merleau-Ponty zauważa: „nie potrzebuję myśleć «co robię» lub «gdzie się znajduję», ponieważ poruszam mym ciałem «bezpośrednio» i spontanicznie osiągam zamierzony cel nawet bez świadomego przedstawienia sobie mej intencji. Stosunki między moją decyzją i moim ciałem w ruchu są stosunkami magicznymi”. Jest to określone jako odrzucenie refleksyjnej świadomości ciała. Bo tak naprawdę nasze ciało świetnie wie jak się poruszać, w jakiej pozycji jest mu najlepiej. Jeśli przyjrzymy się osobom niepełnosprawnym, cierpiącym na urazy narządu ruchu, od razu zauważamy, że mają ograniczenia w poruszaniu się. Kule, wózek inwalidzki, chodzik... Wszystko to daje możliwość przemieszczania się, aczkolwiek równocześnie mocno zaznacza odmienną. Nogi, którymi nie można ruszyć, ręce, które nie chwytają, ciężkie biodra i pospinane mięśnie – to tylko kilka niedogodności, tak naprawdę każda osoba niepełnosprawna ma swój „własny zestaw” ograniczeń, który dźwiga każdego dnia.

Kluczem do strategii Merleau-Ponty’ego jest przekształcenie poglądu uznającego słabość ciała w analizę jego podstawowej i niezastąpionej mocy. Potężne doświadczenie cielesnej niemocy często jest podstawą, aby ciało odrzucić. Somatyczna bezsilność towarzyszy nam przez całe życie, w bólu z powodu zranienia, chorobie, kalectwie, niedołączności starczej czy wreszcie śmierci. Ograniczenia cielesne powodują ułomność poznawczą, a cielesne pożądlivości rozpraszały umysł. Nietzsche obronił ciało radykalnie odwracając konwencjonalną ocenę umysłu i ciała, twierdząc, że ciało może być silniejsze od umysłu, i wzmacniając ciało możemy wpłynąć na wzmocnienie naszego umysłu [4]. W przeciwieństwie do kontrowersyjnej teorii Nietzschego, Merleau-Ponty przyjmuje zasadniczą słabość ciała, ale wskazuje jednocześnie, że ograniczenia z niej płynące są konieczną częścią naszych niepodważalnych ludzkich zdolności potrzebnych nam, aby widzieć przedmioty i świat z określonej perspektywy. „Poza tym oczywiste ograniczenie związane z tym, że cielesne percepcje są mgliste, zmienne i niejednoznaczne, jest reinterpretowane jako w istocie odpowiadające temu, że świat doświadczenia jest sam w sobie niejednoznaczny, mglisty i płynny [1, s. 81].

„Morze jest tak wspaniałe, że gdybym mogła to spędzić w nim cały mój wolny czas (szkoda, że to jest niemożliwe). Najbardziej ekscytującym przeżyciem jest zawisnięcie w toni, kiedy nie ma żadnego punktu odniesienia, człowiek czuje się wtedy jakby potrafił latać, jakby wzbijał się gdzieś wysoko w przestworzach” (Joanna Goebel, niepełnosprawna uczestniczka szkolenia nurkowego Chorwacja – Hvar 2002).

Simone de Beauvoir zalicza się do najbardziej oryginalnych teoretyków różnicy. Skutecznie podważa ona historyczny uniwersalizm stanowiska Merleau-Ponty’ego. Zajmowała się różnorodnymi zagadnieniami – od metafizyki i biologii ucieleśnienia po kwestie społeczne i ekonomiczne, a także badała, jak życie somatyczne jest przedstawiane i przekształcane przez mit i literaturę. „...Beauvoir wzbrania się przed zalecaniem somatycznej kultury jako środka do wyzwolenia podporządkowanych podmiotów od dominacji” [1, s. 115]. Badania de Beauvoir koncentrują się nad kobietami i osobami starszymi, dostrzega ona podobieństwa w fizycznej słabości, które z perspektywy społecznej interpretowane są jako słabość całej jednostki. Czy do grupy omawianej przez Beauvoir dołączyć można również osoby niepełnosprawne? Ich fizyczna odmienną, często jest interpretowana jako ułomność. Beauvoir

the intended result without even consciously representing his intention. The relations between my decision and my body are, in movement, magic ones”. This phenomenon is defined as a rejection of reflective body consciousness. Our body knows exactly how to move and which position is the best. If we have a closer look at people with motor disabilities, immediately we can see they have limitations in moving around. Crunches, wheelchair, other walking aids, they all help people move around, but at the same time they evidently underline their otherness. The legs they cannot move, hands that cannot grab, heavy hips and tense muscles – these are only few inconveniences. In fact each person with disability has his or her ‘own set’ of limitations which has to face every day.

The key to Merleau-Ponty’s strategy is the transformation of the view that recognizes bodily weakness into the analysis of the body basic and irreplaceable strength. A traumatic experience of bodily deficiency is often the reason to reject the body. Somatic deficiency accompany us for all our lives, in pain due to an injury, in diseases, disability, senile infirmity, and finally in death. Physical limitations cause cognitive impairment and body’s desires distract the mind. Nietzsche defended the body radically converting the conventional evaluation of body and mind. He thought the body can be stronger than the mind, thus reinforcing the body we can enhance the mind [4]. Contrary to Nietzsche’s controversial theory, Merleau-Ponty assumes that the body is weak but at the same time he indicates that limitations caused by bodily weakness are a necessary part of our unquestioned human capabilities that we need to see things and the world from a certain perspective. Shusterman says that “moreover, the apparent limitation that bodily perceptions are vague, corrigible, or ambiguous is reinterpreted as usefully true to a world of experience that is itself ambiguous, vague, and in flux” [1, p. 81].

“The sea is so wonderful that if I could, I would spend in it all my free time (I wish I could). The most exciting experience is when I am suspended under the water, when there is no point of reference, you feel as if you could fly, as if you were going up in the sky” (Joanna Goebel, a disabled participant in the scuba diving training in Croatia – Hvar 2002).

Simone de Beauvoir is one of the most original theoretician of difference. She efficiently questioned ahistorical universality of Merleau-Ponty’s position. She dealt with a wide variety of issues – from metaphysics and embodiment biology to social and economic problems, she also studied how somatic life is presented and transformed by myth and literature. Beauvoir refused to recommend somatic self-cultivation as a means to liberate the subordinated subjects from their dominators [1, p. 115]. Beauvoir’s studies focus on women and the elderly. She notices similarities between them in physical weakness, which from the social perspective is interpreted as a general weakness of such a person. Should people with disabilities be included in the group discussed by Beauvoir? Their physical otherness is often interpreted as impairment. On the one hand, Beauvoir thinks that if “the body is not a thing, it must be a situation: it is our grasp on the world and our sketch of our project”. Another important statement says the body is first of all “the radiation of subjectivity, an instrument that makes possible the comprehension of the world” [5, p. 299]. Being a precursor of feminism, Beauvoir thinks that bodies often make women feel an object, part of the booty, dominated by the subordinate social position of women. In the case of people with motor disabilities, their bodies are subject to discrimination, stigmatization. Physical otherness is not accepted. As a visually-oriented

zauważa, że „jeśli (...) ciało nie jest rzeczą, to musi być ono sytuacją: naszym ujmowaniem świata” [5, s. 55]. Bardzo ważne jest również jej stwierdzenie, że „ciało jest początkowo promieniowaniem subiektywności, narzędziem, za pomocą którego pojmujemy się świat” [5, s. 299]. Równocześnie, jako prekursorka feminizmu, Beauvoir jest zdania, iż ciała często powodują, że czujemy je jako przedmiot, element łup, zdominowany przez podporządkowaną sytuację społeczną kobiet. W przypadku osób niepełnosprawnych ruchowo ciała stają się przedmiotem dyskryminacji, naznaczenia. Odmienność fizyczna nie jest akceptowalna. Jako społeczeństwo wizualne (telewizja, reklama, plakaty itp.) otoczone obrazami wpływającymi na nasze postrzeganie, nie lubimy brzydoty, ułomności... odwracamy się od niej, bądź staramy nie zauważać. Czy nie tak właśnie odczuwają to osoby niepełnosprawne „...na ulicy czuję, że jestem przezroczysty, ktoś patrzy na mnie, a potem już przeze mnie... nie pamiętam czy tak było przed wypadkiem, ale teraz rzadko bywa inaczej...” (Tomasz Zajac, lat 25, tetraplegik).

Shusterman uważa, że ciało jest symbolem stanu naszego organizmu jako całości, a my przeważnie skupiamy się na problemie i często to ciało właśnie zaniedbujemy. Każdy z nas może cieszyć się swoim ciałem. Możemy cieszyć się oddechem, pogłębiać go, wciągać powietrze jedną dziurką, a potem drugą. Będąc osobą starszą bądź niepełnosprawną możemy używać ciała bardziej inteligentnie, bardziej je czuć i doceniać to co możemy, nie koncentrując się jedynie na ograniczeniach. Im więcej mamy ograniczeń, tym więcej wykazujemy inteligencji w posługiwaniu się naszym ciałem.

Już dawno pływanie zostało uznane za istotny składnik rehabilitacji [6]. Rozluźniające właściwości wody przekładają się na zwiększenie zakresu ruchu. Działanie w wodzie jest działaniem w odciążeniu, dzięki temu koncentrujemy się na samym ruchu nie na ciężarze naszego ciała. W nurkowaniu, jak w wielu sportach ekstremalnych, ciało zostaje poddane próbie. Dzięki umiejętności posługiwania się sprzętem nurkowym mamy możliwość relatywnie swobodnego przebywania przez dłuższy czas pod powierzchnią wody. Poprzez pracę automatu oddechowego nagle zaczynamy słyszeć nasz oddech.

Wdech... i zasysanie powietrza z butli, nasza klatka piersiowa się unosi, potem wydech, i pojawiają się bąble powietrza w wodzie dookoła nas.

Dla wielu płetwonurków samo oddychanie pod wodą jest tak fascynujące, że nie potrzebują oni już rafy koralowej. Uczą się kontrolować oddech, brać powietrze przez usta, oraz wypuszczać ustami. Sama świadomość funkcji oddechowej organizmu zostaje nagle przez nas zauważona, doceniona. Jak dobrze jest czasem zatrzymać się nad konstrukcją naszego ciała. Nasze ciało nas ogranicza, szczególnie w ujęciu osób na wózkach inwalidzkich, ale równocześnie w dalszym ciągu jest fascynujące. Nie mogę biegać, ale oddycham, mrugam oczami, trawię... wszystkie moje narządy wewnętrzne są w ciągłym ruchu. Moje ciało mnie ogranicza, ale równocześnie wciąż daje nieskończone możliwości działania.

Można spędzić wiele godzin ucząc się kontrolować oddech pod wodą. Im spokojniej oddychamy, tym na dłużej wystarczy nam powietrza w butli nurkowej i tym bardziej sami się uspokajamy. Możliwość usłyszenia oddechu wyraźnie uświadamia o ile szybciej oddycham niż mój partner. Oddychanie z automatu nurkowego pod wodą działa jak medytacja, oddech staje się świadomy, głęboki i równy. Sama fascynacja procesem poboru tlenu z powietrza jest doznaniem zdecydowanie dostępnym większości ludzi na ziemi. Pozwała polubić dziurki w nosie za ich przemyślany kształt, płuca za swą sprężystość i ciągłą pracę, a krew

society (television, commercials, posters, etc.) surrounded by images that have an impact on our perception, we do not like ugliness, impairment..., we turn around so as not to see it. Isn't it the way people with disabilities feel it? "On the street I feel I am transparent, somebody looks at me, but a second later already looks through me. I do not remember it was like this before the accident but now hardly ever happens in another way..." (Tomasz Zajac, aged 25, tetraplegic).

Shusterman claims that the body is a symbol of the state of our organism as a whole, while we usually focus on a problem and often neglect the body. Each of us can enjoy his or her body. We can feel happy when we breathe, take a deep breath, inhale the air through one nostril and then through the other one. Being either an elderly or disabled person we can use our body in a more intelligent way, feel it better and appreciate what we can do, and not focus only on our limitations. The more limitations we have in our body, the more ingenious we become to use our body.

It has been a long time since swimming was recognized as a sport with therapeutic properties [6]. Due to relaxing properties of water it is possible to increase the range of movement. Moving in the water means acting light, non-weight bearing, therefore we can focus on the movement itself and forget about the weight of our body. In scuba diving, like in many other extreme sports, the body is subject to a test. Due to the ability to use the scuba diving equipment we have a possibility of moving in a relatively free manner and staying for a longer time under the water surface. When the breathing apparatus works we can hear our breath.

Inhale ... and we can hear suction of the air from the cylinder, our thorax rises, then exhale, and we can see air bubbles in the water around us.

For many scuba divers the mere fact of breathing underwater is so fascinating that they do not need to see the coral reef. We learn how to control our breath, take in the air through the mouth and let it out through the mouth, too. The mere awareness of the function of breathing performed by our organism has suddenly been noticed and appreciated. How wonderful it is to stop for a minute and think of the divinity of our body's construction. Our body limits us, especially those of us who move in wheelchairs, yet it remains fascinating. I cannot run, but I can breathe, wink my eyes, digest..., all my internal organs are in constant movement. My body limits me, but there are still a countless number of possibilities of acting.

We can spend numerous hours learning how to control our breath underwater. The more calmly we breathe, the longer we can stay underwater as we consume less air from the air cylinder, so we become calmer. The possibility of hearing my breath makes me realize how much faster I breathe when compared to my partner. Breathing with the use of the self-contained breathing apparatus is like meditation. Each breath becomes conscious, deep and even. The mere fascination with the process of taking in oxygen from the air that we do personally is a sensation decidedly available for most people in the world. It allows us to accept and like the nostrils for their ingenious shape, lungs for their elasticity and constant work, blood and veins for the miracle of transporting oxygen to all the cells thanks to which we can function every day.

Increased somaesthetic awareness may reveal to us unconscious habits we would not notice in another situation. If we are not conscious of something, we cannot get rid of it, either a habit or discomfort it evokes [4]. We are often blocked by an improper perception of our body. Acting in this way, we impose ourselves a framework within

i żyły za cud transportu tlenu do wszystkich komórek dzięki któremu funkcjonujemy każdego dnia.

Podwyższona świadomość somaestetyczna może odsłonić przed nami nieświadome nawyki, których nie zauważylibyśmy w innej sytuacji. Jeśli czegoś jesteśmy nieświadomi nie możemy się tego pozbyć jako nawyku, ani dyskomfortu, który wywołuje [4]. Często jesteśmy blokowani poprzez złe postrzeganie swojego ciała. Działając w ten sposób sami narzucamy sobie ramy funkcjonowania, poza które nie wychodzimy. Co jednak by się stało, gdybyśmy spróbowali założyć, że nasze ciało potrafi więcej niż myślimy? Według Shustermana [4] nasza wolna wola jest blokowana przez opresyjne nawyki nieprawidłowego posługiwania się własnym ciałem i równie nieprawidłowego postrzegania go. Wyobraźmy sobie człowieka siedzącego na wózku inwalidzkim, poddawane codziennej rehabilitacji. Ciężka i żmudna praca, czasem można zgubić motywację, bo cel bywa mglisty i nierealny. Jeśli ta sama osoba pływa samodzielnie pod wodą (używając rąk), może poruszać się miękko i lekko, przyjmuje pozycję wyprostowaną, nogi falują pod wpływem ruchu wody, jakby same się poruszały... O ile łatwiej przyjąć opcję, że zwiększenie samodzielności poruszania się naprawdę jest możliwe.

Przyjemność ma semantyczne i poznawcze wymiary. Ta forma postrzegania przyjemności zaprzecza zredukowaniu jej do czystej zmysłowości czy hedonizmu. Czerpiemy przyjemność z nauki, zdobywania nowej wiedzy, eksploracji nieznanego, zarówno w wymiarze przestrzennym, jak i poprzez doświadczanie przez nasze ciało nowych doznań. Przebywanie pod wodą daje uczucie lekkości, odciążenia, a co za tym idzie zupełnie nowego doznania jakby zawieszenia. Oczywiście można zarzuć nurkowaniu kolejne ograniczenia spowodowane butlą nurkową na plecach, płetwami itp., ale nie jest to w stanie zatrzeć wrażenia po wyjściu z wody. Tam możemy poczuć się wolni. Mocne doznania emocjonalne i czysta przyjemność z poznawania sprawiają, że osoby niepełnosprawne pokonują wiele barier na drodze do zdobycia uprawnień płetwonurka.

Estetyka jest istotna w życiu współczesnego człowieka. Świat atakuje nas obrazami, każdego dnia odbieramy nieskończenie wiele bodźców wizualnych. To powoduje, że sami zaczynamy myśleć obrazem. Aspekt wizualny naszej osoby stał się dla nas jedną z kluczowych wartości.

Shusterman ma świadomość, że respektowanie przyjemności przez somaestetykę pragmatyczną kojarzone jest z narcystycznym hedonizmem [4]. Czy nie powinniśmy skoncentrować się na etycznym samodoskonaleniu wyrażanym poprzez uwzględnianie innych, a nie na zaspokajaniu własnych przyjemności? Autor broni się twierdząc, że wiele przyjemności jest powierzchownych i pozbawionych znaczenia, niemniej jednak przyjemność sama w sobie odgrywa bardzo istotną rolę w kierowaniu życiem. Filozofowie definiują ją nie jako świadome doznanie, lecz w kategoriach motywacyjnych i mimo że nie wszystkie formy przyjemności charakteryzują się szczególną świadomością, wszystkie mają wartość motywacyjną. Na poziomie ewolucyjnym i psychologicznym przyjemność wspiera życie. Spinoza określa przyjemność jako „przejście człowieka od mniejszej do większej doskonałości (...) im większej przyjemności doświadczamy, tym do większej doskonałości dochodzimy” [7]. Pozytywne emocje zachęcają nas do otwarcia się na nowe doświadczenia, są motorem działania, poznawania, odkrywania. Uczynienie ciała atrakcyjniejszym dla innych, może obrócić się w narcyzm polegający na zadowoleniu innych, aby nacieszyć swą pychę. Może też dać ten rodzaj przyjemności, który otworzy nas na innych ludzi. „Zgubne po-

which we act. What would happen if we tried to assume that our body can do more than we think it actually can at the moment? According to Shusterman [4], our free will is blocked by oppressive habits of using improperly our own body and equally improperly perceiving it. Let's imagine a man sitting on a wheelchair who is subject to daily rehabilitation procedures. Hard and strenuous work can sometimes lead to a loss of motivation as the goal seems vague and unrealizable. If the same person swims on his own underwater (with the force of his arms), he can move softly and smoothly, he can assume a straight, upright position, his legs wave with the water movement as if they could move on their own ... How easier it is to accept the vision that an increase in mobility, i.e. autonomy in movement, is really possible.

Pleasure has semantic and cognitive dimensions. This form of pleasure perception rejects reducing it to pure sensuality or hedonism. We find enjoyment in learning, acquiring further knowledge, exploring the unknown, both in spatial dimension and by experiencing new sensations through our body. Staying underwater makes us feel light, non-weight bearing and thus offers us a completely new sensation – a sort of suspension. One can protest saying that scuba diving imposes other limitations as we have to wear an oxygen cylinder on our back and flippers on our feet, etc., but these inconveniences are not able to cancel the impression we get after leaving water. We know that down there we can feel free. Intense emotional experiences and pure pleasure we find in exploring the unknown is an excellent motivation, due to which people with disabilities overcome numerous barriers to get a scuba diver certification.

Aesthetics is an important factor in the modern human life. Since we are under a constant bombardment of images of all varieties, we receive a countless number of visual stimuli every day. This makes us think using images. The visual aspect of our person has become for us one of the key values.

Shusterman is aware that the fact that pragmatic somaesthetics accepts and respects pleasure can be associated with narcissistic hedonism [4]. Shouldn't we focus on ethic self-improvement which means taking others into consideration, rather than satisfying our own desires?

Shusterman defends himself acknowledging that lots of pleasures are superficial and deprived of any significance, nevertheless pleasure in itself plays an essential role in the direction of life. Philosophers treat pleasure not as a conscious sensation but in motivational terms because not all forms of pleasure are characterized by specific consciousness, but all of them have motivational contents. At the evolutionary and psychological levels pleasure supports life. Spinoza defines joy as “man's passage from a less to a greater perfection (...) the greater the pleasure wherewith we are affected, the greater the perfection whereto we pass” [7]. Positive emotions encourage us to become open to new experiences, they are the driving force which makes us act, explore, discover. Making the body more attractive to others may turn into the narcissism which satisfies others' needs for the sake of our vanity. However, it may evoke this sort of pleasure which will make us open up to others. “Such distorting temptations of pride are present in even the most anti-hedonic, body-scoring forms of ethics” [1, p. 68].

In the case of scuba divers, wearing a diving suit makes the body seem compact, slender and cover scars. People in diving suits look better, dynamic, athletic; they like the way they look; they draw other people's attention. It is a good sort of curiosity, connected with admiration and nearly envy.

kusy pychy są obecne nawet w najbardziej antyhedonistycznych i gardzących ciałem formach etyki" [1, s. 68].

Skafander nurka powoduje, że ciało wydaje się szczuplejsze, nie widać blizn. Osoby w skafandrach wyglądają korzystnie, dynamicznie, sportowo, podobają się sobie, zwracają na siebie uwagę innych, budzą ciekawość otoczenia, połączona z podziwem, prawie z zazdrością.

„Zakładam sprzęt nurkowy – skafander, jacket, butle... i czuję się jak część ekipy do zadań specjalnych” (Marcin Sewer, niepełnosprawny uczestnik szkolenia nurkowego Chorwacja – Hvar 2004).

Jeśli wcześniej swoje ciało postrzegaliśmy głównie w kategorii balastu, o ile pełniej się pocujemy ze świadomością dodatkowych możliwości, jakie mamy dzięki temu samemu ciału. Nawet chrome ciało, ciągle jest niewiarygodnym w swej konstrukcji instrumentem nastawionym na kontakt z zewnętrznym światem i doświadczeniami z tego kontaktu płynącymi.

„Świadomość ciała” Shustermana rozwija projekt somaestetyki dużo dalej, wskazując iż „właściwe traktowanie umysłowo-cielesnej całości wymaga włączenia się także w szersze, kształtujące somę, społeczne i kulturowe konteksty, które w zamian mogą ulec przekształceniu, dzięki temu, że poświęcamy sobie wystarczającą uwagę” [1, s. 9]. Czując się dobrze w naszych ciałach zespalamy ciało z umysłem – „będąc pełnią w swym cielesnym, jest się też pełnią w swym duchu; a być pełnią w swym duchu to Droga mędrca” [1 za 8, s. 313]. Daje nam to siłę pochodzącą z samozadowolenia. Dbając o swoje ciało, dbamy również o swego ducha. Tak więc, pomijając w codziennym doświadczeniu aspekty cielesne, ograbiamy się z radości somatycznej, a co za tym idzie rozdzielamy psychikę od cielesności i tym samym na pewnym etapie blokujemy jej rozwój.

Na zdjęciach spod wody osoba niepełnosprawna nie wygląda jak inwalida, lecz jak płetwonurek. Mamy tutaj do czynienia z estetycznym wykorzystaniem w stylizacji własnego ja [1]. Dobrze wyglądam, więc dobrze się czuję.

Ciekawe jest spostrzeżenie, że nasze pierwsze odczucia, niepamiętane przez nas świadomie, aczkolwiek na pewno ich doznawaliśmy, to okres wód płodowych. Gdzie w ciepłe i bezpiecznieście spędziliśmy pierwsze miesiące naszego rozwoju. Woda to środowisko wymagające, nie możemy samodzielnie oddychać pod wodą, jednak zadziwiająco wiele osób odczuwa przebywanie w wodzie jako doznanie relaksujące. Mięśnie się rozluźniają, ciało swobodnie unosi na tafli... jest nam zwyczajnie dobrze. W wodzie czujemy się swobodniej niż na lądzie dzięki uczuciu nieważkości. Dla osób na wózkach możliwość robienia fikołków, pływania. To uczucie wolności z jakim nie mają do czynienia na powierzchni obarczeni własnymi dysfunkcjami ruchu.

Merleau-Ponty określa ciało jako naszą „pierwotną subiektywność”, ciało jest „świadomością, która warunkuje język” [9, s. 425-426]. Według niego nasze ciało kieruje nami w sposób doskonały, ale „tylko pod warunkiem, że powstrzymujemy się od analizowania” [10]. Zasadniczym celem tej fenomenologii jest odzyskanie silnego związku z „naszym światem rzeczywistego doświadczenia” [9]. Oznacza to odzyskanie kontaktu z percepcją i czuciem, które poprzedza wiedzę, oraz powrót „do tego świata sprzed poznania, o którym poznanie stale mówi” [9, s. 7]. Merleau-Ponty przyjmuje, że istnieje stała podstawa pierwotnej percepcji, która jest wspólna, niezmienna i „znana wszystkim” [9, s. 111]. Ludzie podświadomie chcą zbliżyć się do tego uniwersum. Tęsknota wewnętrzna często za nas kieruje naszymi posunięciami. Specyficzne odczuwanie jakie daje nam woda – miękkość, zadowolenie, bezwład, którego nie możemy pamiętać rozumem, mamy zakodowane w sobie

“When I put on the diving equipment – suit, jacket and oxygen cylinder... I feel I am part of the special task force” (Marcin Sewer, a disabled participant in the scuba diving training in Croatia – Hvar 2004).

If earlier we perceived our body mainly as ballast, now we can feel much more fully being aware of extra capabilities we have due to the same body. Even the lame body is still an incredibly constructed instrument directed to the contact with the external world and all experiences that it brings.

Shusterman's "Body Consciousness" develops the concept of somaesthetics much further saying that proper care of the mind and body as a whole must include some wider, shaping the soma, socio-cultural contexts which in return can undergo some transformations as a result of the attention we dedicated to the soma [1, p. 9]. Feeling good in our own bodies we integrate body and mind – "being complete in body, he is complete in spirit; and to be complete in spirit is the Way of the sage" [8, p. 135]. It provides us with the force generated by self-contentment. Taking care of our body, we take care of our spirit. That means that neglecting bodily aspects in daily experiencing, we deprive ourselves of somatic enjoyment, and consequently we separate the mind from the body and in this way we hamper its development at a certain stage.

In the photos taken underwater people with disabilities do not look handicapped, they look like other scuba divers. This is an effect of the aesthetic principles used to create one's own self [1]. I look good so I feel good.

It is interesting to note that our first sensations, which we do not remember consciously but we are sure to have experienced, are those in the amniotic fluid. When in the warm and secure environment we spent the first months of our development. Water is a demanding environment as it does not let us breathe on our own, but surprisingly a large number of people feel relaxed in the water. Our muscles get relaxed, the body naturally floats on the water surface ... we simply feel good. We feel more naturally in water than on land due to the feeling of weightlessness. For people on the wheelchairs the possibility of performing somersaults, swimming upwards, downwards, forward, etc. means a sense of freedom they do not experience on land where they are burdened with their motor dysfunctions.

Merleau-Ponty defines the body as our "primary subjectivity", the body is "the consciousness that conditions language" [9, pp. 425-426]. According to Merleau-Ponty, our body guides us in a perfect way, but "only on condition that we stop analyzing it" [10]. The essential aim of the abovementioned phenomenology is to restore a strong relationship with our world of natural experience, which means to restore a contact with perception and sensation which are prior to knowledge, and to "return to that world which precedes knowledge, of which knowledge always speaks" [9, p. 7]. Merleau-Ponty assumes that there is a stable basis of primary perception which is collective, invariable and known to everybody [9, p. 111]. Subconsciously people want to get closer to this universe. The inner nostalgia often substitutes us in guiding our moves. This specific sensation we perceive in the water – softness, contentment, inertia, which we cannot remember in our mind but which is encoded in us forever as a promise of warmth and security. This is an environment which is alien to the humans, even dangerous, but against reason we instinctively jump into the water, let it float us, touch us and enfold us. Water is a 'medicine' against stress and fatigue. No wonder we look for relief in water.

Let's have a closer look at the water environment. It is a liquid of certain density which softly enfolds our body.

na zawsze jako obietnicę ciepła i bezpieczeństwa. Środowisko wodne jest obce człowiekowi, może nawet dla niego niebezpieczne, a jednak wbrew rozumowi, instynktownie wskakujemy do wody, pozwalamy się jej unosić, dotykać, „otulać” z każdej strony. Woda jest „lekarstwem” na stres, zmęczenie. Nie bez powodu to właśnie w wodzie szukamy ukojenia.

Przyjrzyjmy się teraz środowisku wodnemu. Jest to ciecz o pewnej wyczuwalnej gęstości przyjemnie „otulająca” nasze ciało. Przebywanie w wodzie daje odczucie odciążenia od „zaśmiecającego” nasze zmysły chaosu występującego w życiu codziennym, jak na przykład ruch uliczny, głośna muzyka, rozmowy, itp. Wszystko to prowadzi do zbliżenia się do możliwości odnowienia naszego doświadczenia pierwotnego.

Zero grawitacji, szybowanie, swobodne unoszenie się w toni... to właśnie odczuwamy podczas nurkowania. Pod wodą przemieszczamy się we wszystkich kierunkach bez większych ograniczeń. Jest to kolejny element przywodzący na myśl odniesienie do okresu prenatalnego. Czy nie tak właśnie było w łonie matki... pierwsze nasze momenty, gdy już byliśmy, związane są z przestrzenią wypełnioną płynem. Połączeni pępowiną swobodnie unosiliśmy się wewnątrz macicy.

Merleau-Ponty uważa, że świadomość (włączając w to świadomość ciała) jest „transcendencją aktywną. Moja świadomość widzenia czy doznawania nie jest pasywnym odnotowywaniem bytu rzeczy widzianej czy odczutej (...) jest to głęboki ruch transcendencji, który jest moim bytem, jednoczesnym kontaktem z moim istnieniem i z bytem świata” [9, s. 398-399]. Beauvoir sama to potwierdza, kiedy definiuje ciało jako „promieniowanie subiektywności, narzędzie, za pomocą którego pojmujemy świat” [5, s. 299].

Czy zatem można przyjąć, że człowiek jest swoim ciałem? Czy poprzez wprowadzanie naszego ciała w stan możliwie dla niego najwygodniejszy, najpełniejszy – dopełniamy również swoją człowieczość?

Podsumowanie

Profesor Richard Shusterman zwraca uwagę na znaczenie somy w naszym postrzeganiu siebie jako całości. Nurkowanie i niepełnosprawni to jeszcze niedawno rzadko łączone pojęcia. Okazuje się jednak, że nurkowanie może być swego rodzaju wizualizacją pragnień ruchowych niemożliwych do wykonania w rzeczywistości ponad powierzchnią wody.

Woda jako przestrzeń dająca odciążenie, swobodę oraz poszerzająca zakres ruchu to niewątpliwie zalety dla rehabilitacji. Nurkowanie może jednak dawać coś więcej...

Doświadczenie lekkości i swobody ruchu uzyskiwane dzięki przemieszczaniu się pod wodą z aparatem oddechowym, daje to początek samoistnemu procesowi stałego dążenia do poprawy nadwerężających ciało nawyków. Według F.M. Aleksandra uświadomienie sobie zbędnych napięć powstających w naszym organizmie daje motywację i chęć ich zmiany. Techniki Aleksandra umożliwiają stopniową poprawę kontaktu z samym sobą, a przede wszystkim z własnym ciałem. Jeśli nauczymy się świadomie eliminować zbędne napięcia w naszym organizmie łatwiej osiągniemy umiejętność przywracania sobie wewnętrznego spokoju, dzięki temu również poczucia własnej siły. Pomoże na to wydobycie głębokie możliwości naszego organizmu.

Staying in the water gives us the impression of being isolated from the daily omnipresent chaos ‘polluting’ our senses, for example, road traffic, loud music, talks, etc. All that makes us closer to the possibility of restoring our primary experience.

No gravitation, gliding, floating freely in the water ... that is what we feel while diving. Underwater we move in all directions without having significant limitations. This is another element which refers to prenatal period. Wasn't it like this in the mother's womb? Our first moments when we already existed are associated with the space filled with liquid. Attached to the umbilical cord we floated naturally inside the womb.

Merleau-Ponty thinks that consciousness (including body consciousness) is “active transcendence. The consciousness I have of seeing and feeling is no passive noting of some psychic event hermetically sealed upon itself (...) is the deep seated momentum of transcendence which is my very being, the simultaneous contact with my own being and with the world's being” [9, pp. 398-399]. Beauvoir confirms this defining the body as “the radiation of a subjectivity, the instrument that makes possible the comprehension of the world” [5, p. 299].

Can we assume that the humans are their bodies? By introducing our body into the state as comfortable as possible, do we complete our humanity?

Conclusions

Prof. Richard Shusterman draws our attention to the importance of the soma in our perception of ourselves as a whole. Until recently people with disabilities were rarely associated with diving. However, it appeared that scuba diving can be a kind of visualization of motor desires which are impossible to perform in the reality above the water surface.

Water as the space which offers favorable conditions like unweightness, freedom and increased range of movement is beneficial in motor rehabilitation. Nevertheless, scuba diving can offer something more...

Experiencing unweightness and freedom of movement which achieved due to the possibility of moving around underwater with the breathing apparatus is a new point of reference for the organism. It is a starting point for a natural process of correcting the improper habits that tend to strain the body. According to F. M. Alexander, being aware of one's unnecessary tensions generated by our organism evokes motivation and desire to change. The Alexander techniques enable us to improve contact with ourselves and, first of all, with our body. If we learn to eliminate consciously unnecessary tensions in our organism, it will be easier for us to achieve the ability to restore our inner peace, and when well consolidated also the sense of our strength. Thanks to this, it will be easier to reach out for the deeply hidden possibilities of our organism.

Piśmiennictwo**References**

- [1] Shusterman R. Świadomość ciała. Dociekania z zakresu somaestetyki. Towarzystwo Autorów i Prac Naukowych UNIVERSITAS, Kraków, 2010.
- [2] Foucault M. Foucault live: Collected Interviews, edited by Sylvere Lotringer, New York, 1996.
- [3] Korczyńska D., Dybińska E., Motywy uprawiania nurkowania rekreacyjnego wśród osób niepełnosprawnych o zróżnicowanym stopniu dysfunkcji. [Materiały z konferencyjne] Zielona Góra, 2009.
- [4] Shusterman R., Performing Life. Cornell University Press, Ithaca, New York, 2000.
- [5] De Beauvoir S., *Druga pleć*. Wydawnictwo Literackie, Kraków, 1949.
- [6] Chojnacki T., Bolach E. *Walory rewalidacyjne wybranych dyscyplin sportu uprawianych na wózkach*. AWF Kraków, 2008.
- [7] Spinoza B. The ethics, [in:] Works of Spinoza. Dover, New York, 1955.
- [8] Watson B. The complete works of Chuang Tzu. Columbia University Press, New York, 1968.
- [9] Merleau-Ponty M. Phenomenology of Perception. London, 1962.
- [10] Merleau-Ponty M., Signs, Northwestern University Press. Evanston, Illinois, 1964.
- [11] Degan F. *Szkolenie nurków niepełnosprawnych: podręcznik dla instruktorów*. Wydawnictwo Wielki Błękit, Warszawa, 2009.

Adres do korespondencji:
Address for correspondence:

Dorota Korczyńska
Akademia Wychowania Fizycznego
al. I.J. Paderewskiego 35
51-612 Wrocław

Wpłynęło/Submitted: VIII 2012
Zatwierdzono/Accepted: XII 2012

ERRATA

Errata do artykułu pt. „Skuteczność wybranych technik fizjoterapeutycznych w leczeniu zespołu kanału nadgarstka. Zastosowanie ultradźwięków w oparciu o przegląd piśmiennictwa”, zamieszczonego w „Fizjoterapii”, 2012, 20, 3, 57–70.

	Strona 57
Jest	Zuzanna Bartkowiak, Małgorzata Zgorzalewicz-Stachowiak, Anna Nowicka
Powinno być	Zuzanna Bartkowiak, Małgorzata Zgorzalewicz-Stachowiak, Anna Nowicka, Monika Jopek, Krystyna Zeńczak
	Strony 58-70, żywa pagina
Jest	Zuzanna Bartkowiak, Małgorzata Zgorzalewicz-Stachowiak, Anna Nowicka
Powinno być	Zuzanna Bartkowiak, Małgorzata Zgorzalewicz-Stachowiak, Anna Nowicka, Monika Jopek, Krystyna Zeńczak