

## **Beneficiile terapiei prin dans și mișcare ca terapie complementară în programele de intervenție pentru persoanele cu tulburări de spectru autist.**

### Rezumat

Lucrarea de față a plecat de la experiența mea de lucru ca antrenor de dans sportiv cu persoane diagnosticate cu tulburări de spectru autist și de la impactul benefic pe care am concluzionat că îl are dansul asupra calității vieții lor. Este o lucrare care descrie 3 studii de caz observate în contexte și cadre de lucru în grup sau unu la unu diferite pe perioade de la 6 luni la 4 ani.

Luând în considerare faptul că problematica lucrării are în vedere testarea unei tehnici relativ noi de psihoterapie (terapia prin dans și mișcare), că subiecții descriși au caracteristici deosebite și evoluții unice, că autismul este o tulburare de tip spectru și asta presupune că afectează subiecții în moduri extrem de diferite, a fost natural să aleg o metodă de studiu exploratorie și descriptivă așa cum este metoda studiului de caz în completare cu metoda observației.

Am abordat partea teoretică a lucrării tot din perspectiva practică. Cadrul teoretic include capitole care susțin și explică intervenția propriu zisă și fără de care prezentarea studiilor de caz devine incompletă. Am folosit ca suport teoretic principal cărți de specialitate care explică procesul de aplicare a terapiilor de recuperare a persoanelor cu TSA sau a terapiilor prin dans și mișcare.

Pentru testarea beneficiilor obținute în urma dansterapiei ca terapie complementară am setat obiective orientate către cele 3 direcții pe care terapiile principale le urmăresc în programele de intervenție ale persoanelor cu TSA: obiective de îmbunătățire a interacțiunilor sociale, de învățare a unui limbaj alternativ nonverbal de comunicare și de modelare de comportament. Am descris practica și concluziile ședințelor de dans cu ajutorul evaluărilor psihocomportamentale, a programelor personalizate pe etape de evoluție și a fișelor de notițe. Interviu calitativ cu persoana de referință a avut ca scop colectarea informațiilor de orice tip relevante pentru studiu referitoare la evoluția subiecților din perspectiva celei mai apropiate persoane de subiect în perioada în care s-a desfășurat dansterapia, în cadrul sau în afara cadrului terapeutic.

Rezultatele obținute în urma atingerii obiectivelor din cele 3 arii de interes au demonstrat că dansul a avut beneficii mai mult sau mai puțin cuantificabile, dar evidente

pentru cele 3 studii de caz ce au mers de la ameliorarea unor condiții până la îmbunătățirea calității vieții persoanei cu TSA și a familiei acesteia. Studiul poate fi dezvoltat în continuare și evoluția cazurilor nu se va opri la rezultatele obținute în această lucrare.

## **Concluzii**

Fiecare din cele 3 cazuri este foarte diferit și a avut evoluții diferite. Și beneficiile în urma cursurilor de dans au fost în consecință diferite, unele mai evidente și mai ușor cuantificabile, altele mai greu demonstrabile și influențate de un cumul de factori, nu doar de terapia prin dans.

În cazul lui Carmen, un beneficiu de necontestat, ce se manifestă zilnic și care i-a îmbunătățit calitatea vieții și ei și familiei prin dansterapie, este înlocuirea până aproape de eliminare a comportamentului autostimulativ de sărit și înlocuirea lui cu deprinderea de a dansa cu mișcări tot mai diversificate și coordonate cu muzica.

Fiind o fire foarte dinamică, comportamentul nu a fost eliminat total, ea încă se mai autostimulează sărind în cazuri în care este pusă în situația să aștepte ceva ce ea este nerăbdătoare să facă (Ex. atunci când așteaptă ca ceilalți cursanți să se pregătească să începem ședința de dans sau la venire și la plecare, atunci când eu vorbesc cu mama ei și ea vrea fie să plece, fie să danseze.) Chiar și în aceste cazuri izolate, săriturile sunt mai controlate și le manifestă într-un spațiu în care comportamentul nu e deranjant.

Faptul că acum asociază dansul cu muzica și nu săritul sau alergatul, faptul că acum știe că poate dansa atunci când este entuziasmată la auzul muzicii, îi face integrarea în colectivități mai ușoară. Acest lucru a fost demonstrat în 2017 de Revelion când pentru prima dată, Carmen a dansat și s-a integrat în mulțimea necunoscută de la petrecere. Ea împreună cu părinții au dansat în horă și au participat la evenimentul de Revelion fără să iasă în evidență în vreun mod neadecvat. În contexte în care muzica și dansul sunt prezente, Carmen a demonstrat că are toleranță la nou, nu mai refuză contactul fizic cu persoane necunoscute care vor să o atingă în timpul dansului și se adaptează la pași și dansuri noi pe genuri de muzică pe care nu a făcut cursuri de dans (în studio, nu a învățat pași de hora și nu a auzit muzică populară).

Calitatea vieții îi este îmbunătățită prin faptul că în prezent are inițiativa de a-și umple timpul în care nu i se spune să facă ceva anume. Din proprie inițiativă, la ea în cameră, își

pune muzică și dansează în timpul liber. Nu este puțin lucru nici pentru ea, nici pentru familia ei, să se câștige acest timp în care Carmen nu mai așteaptă instrucțiuni, ci face pe cont propriu o activitate care îi face plăcere. În trecut, timpul în care nu primea instrucțiuni era un timp de așteptare care îi provoca tensiune și frustrare.

Carmen nu a putut fi recuperată pe partea de comunicare și limbaj verbal, a început terapia de intervenție târziu, la 7 ani, drept urmare, dansul este limbaj de comunicare alternativ pentru ea. O ajută să interacționeze în mod direct și semnificativ în cadrul cursurilor de dans cu persoane cunoscute sau noi așa cum doar prin intermediul muzicii și dansului poate să o facă.

În concluzie, în cazul lui Carmen, acestea sunt beneficiile cele mai remarcabile și au fost obținute în mod clar prin ședințele de dans urmărind obiectivele propuse în lucrarea de față.

În cazul lui Costin însă, beneficiile nu sunt atât de evidente. Cognitiv și verbal, comportamental și chiar social, Costin este mai puțin afectat de deficiențele specifice TSA. Dezideratul suprem al mamei lui este orientarea vocațională. Potrivită nevoilor și abilităților lui este terapia ocupațională. Beneficiile care ar îmbunătăți calitatea vieții în cazul lui ar fi achiziționarea unor abilități și comportamente care să-l ajute să dobândească independența în majoritatea ariilor de dezvoltare și astfel să îi susțină procesul de încadrare în muncă, de obținere și păstrare a unui loc de muncă. L-au ajutat cursurile de dans în acest sens? Este greu de cuantificat.

Neuroștiința este un domeniu în plină evoluție în prezent care are cele mai mari șanse să demonstreze științific și să adune date relevante în baza cărora să se poată susține în ce măsură dansul sau cântatul la un instrument dezvoltă arii cerebrale care apoi pot influența considerabil procesele de învățare și dezvoltarea cognitivă, fizică și motrică.

Neurologii susțin că în timp ce o persoană cântă la un instrument muzical în creierul său sunt practic implicate simultan toate ariile, în special cortexul vizual, auditiv și motor. Și ca în orice altă practică structurată și disciplinată, și practica aceasta are capacitatea să întărească funcțiile cerebrale aferente. (Neurology of Dance - <https://www.youtube.com/watch?v=liCDpfufPp0>, How playing an instrument benefits your brain - Anita Collins - <https://www.youtube.com/watch?v=R0JKCYZ8hng&t=6s>, <http://www.anitacollinsmusic.com/aboutanitacollins/>)

Tot în baza neuroștiinței, cercetări recente au demonstrat că neuropatologia tulburărilor de spectru autist implică alterări în regiuni specifice ale creierului, inclusiv o conectivitate mai slabă între cortexul vizual și regiunile senzorio-motorii, fapt ce explică hipersensibilitatea senzorială crescută în aria vizuală și auditivă. Poate că în viitor, acest domeniu în plină dezvoltare o să poată demonstra științific atât cauzele tulburărilor de spectru autist și zonele cerebrale disfuncționale cât și beneficiile terapiei prin dans și mișcare și al modului în care poate “lucra” direct cu zonele afectate.

Până atunci, concluzia este că beneficiul cel mai mare pe care l-a obținut Costin în urma dansterapiei este achiziția etichetei de dans - comportament social general acceptat pe ringul de dans - care reprezintă pentru el un mijloc de a crea conexiune cu ceilalți, contact fizic, de a primi atenție. În urma observațiilor făcute de-a lungul timpului, acestea sunt surse de motivație și revitalizare a tonusului. Consider că prin achiziția acestei deprinderi, Costin a atins obiectivele urmărite în lucrarea de față de îmbunătățire a interacțiunilor sociale și de învățare a unui limbaj alternativ de comunicare. Se poate folosi de această deprindere în orice context social unde muzica și dansul sunt adecvate. Acest beneficiu a fost deja generalizat cu ocazia zilei lui de naștere, unde a dansat vals cu o parteneră.

La Andreea beneficiul central a fost lucrul pe postura corporală și obiectivele atinse în aria de interacțiune socială prin participarea la ședințe de grup. Concluzia este că perioada de 5 luni a fost prea scurtă pentru obținerea unor rezultate cuantificabile. Observațiile făcute în urma aplicării programului personalizat în lipsa mai multor informații despre Andreea sunt singurele care confirmă atingerea unor obiective propuse în planul de intervenție.

Cert este că la final de curs ea a dansat în pereche cu Costin vals lent și a urmat întreg parcursul secvențelor de interacțiune socială aferente (așteptare a invitației la dans, intrare în pereche, execuția coregrafiei și finalizarea dansului prin ieșirea din poziția de dans și prezentarea de final). A urmat regulile cadrului social al cursului cu exersarea focusului pe procesele de învățare și a interacționat cu colegii de la centru fără comportamente neadecvate.

Evoluția cazurilor prezentate nu se oprește la rezultatele studiului de față. Pe termen lung îmi propun să obțin rezultate în dezvoltarea empatiei, a toleranței, a spiritului de echipă, a inițiativei, a atenției conjugate, a spontaneității și a jocului imaginativ, a generalizării în asocierea de emoții pozitive vis a vis de medii sociale ce includ muzica și dansul, a conștientizării poziției și dispoziției altor participanți la activități comune, a conștientizării preferințelor personale prin simpatii și antipatii în cadrul grupului - dusă până la autonomia și

exprimarea alegerii de a dansa mai întâi cu un membru al grupului și apoi cu un altul - ce țin de aria dezvoltării abilităților de integrare socială. Rezultatele se preconizează să apară pe termen lung și foarte lung, programele de dansterapie nu își pot propune în 6 luni și nici măcar în 4 ani atingerea unor obiective atât de ambițioase. Recuperarea se face cu perseverență și cu răbdare în ani și în complementaritate cu alte forme de terapie de recuperare.

Recomand reluarea unor secvențe din planurile de intervenție aplicate și prezentate în lucrarea de față, stimulare permanentă în vederea obținerii obiectivelor, activități complementare care să întărească achizițiile și să le dezvolte în continuare, implicarea familiei în planurile elaborate ulterior.

Am insistat în mai multe părți ale lucrării asupra influenței familiei în procesul terapeutic. Și asta pentru că o concluzie generală a mea este că poate avea un impact hotărâtor asupra rezultatelor și al evoluției persoanei cu TSA.

Consider că este importantă relația părinte-terapeut printr-o colaborare orientată către drepturile și beneficiile copilului. E necesară informarea continuă a părintelui în legătură cu procesul terapeutic și comunicarea este importantă pentru consolidarea relației terapeutice.

Un alt aspect este influența familiei prin implicarea directă în dansterapie: lucrul în tandem părinte-copil cu TSA este o oportunitate care în România este subevaluată din punct de vedere al beneficiilor ce pot fi obținute în urma unei terapii în 3. Dansterapia este foarte potrivită pentru grupuri astfel formate. În cazul lui Carmen, atât cooperarea terapeut-părinte, cât și relația terapeutică formată la curs cu mama ei au susținut și probabil au accelerat evoluția ei. Beneficiile dansterapiei împreună cu familia copilului cu TSA sunt prezentate în lucrare într-unul din capitolele teoretice având ca sursă de informare o conferință de terapie prin dans și mișcare - Dance/Movement Therapy & Autism: Dances of Relationship - <https://www.youtube.com/watch?v=65DLHYrHIIM>. Am văzut gesturi de afecțiune între Carmen și Flori în ședințele în care am inclus exerciții din Terapia prin Dans și Mișcare, așa cum în niciun alt context nu am observat. Prin dansterapia părinte-copil, familia poate învăța cum să se conecteze, adapteze, alături stărilor și nevoilor copiilor lor, cum să înțeleagă limbajul lor nonverbal și al semnalelor de comunicare pe care ei le transmit și astfel pot crea relații mai apropiate, mai calde cu copiii lor cu autism.

Menționez către finalul lucrării o concluzie personală legată de etica în aplicarea terapiilor de intervenție pentru persoanele cu TSA. Am înțeles din practica celor 4 ani că este

o linie fină între a respecta personalitatea adultului sau adolescentului cu TSA din fața mea și a lua decizii ferme în momente cheie în legătură cu comportamente ce îi pun în pericol și pe ei și alte persoane prezente. E nevoie de o atenție specială pentru a păstra personalitatea adultului sau adolescentului cu TSA cât mai aproape de autenticitate, de a nu-i înfrânge licăririle de independență și inițiativă și în același timp pentru a crea un mediu de siguranță și bună desfășurare a cursurilor pentru toate persoanele participante.

Voi încheia lucrarea de față lăsându-mi drum deschis către cunoaștere și întrebări. Confirmările primite din neuroștiință și informațiile din domeniul terapiei prin dans și mișcare îmi dau avânt să merg mai departe pe drumul meu și să caut cele mai bune metode de aplicare.

Rămân cu întrebarea legată de cum pot demonstra că interrelația minte-corp poate fi cheia pentru ameliorarea sau chiar vindecarea unor diagnostice și care sunt metodele cele mai potrivite, eficiente, aplicabile. Care sunt mecanismele conform cărora dansterapia schimbă și vindecă, apoi ajută persoanele să redevină creative și autonome cu viețile lor?

Încă nu poate fi demonstrat ce anume declanșează autismul și variațiile diferite ale simptomelor și nici nu există momentan un remediu care să îl vindece total. Și dacă nu se va demonstra și dacă nu se vor găsi soluții prin metode consacrate în prezent? Poate că e nevoie de inovație, de metode pe care nu le-am folosit destul cu un potențial încă neexplorat.

Până aflu *de ce* funcționează terapiile care includ arta, mișcarea, folosirea tuturor simțurilor, a corpului, experiența, nu pot să nu observ că în anumite arii funcționează și acesta este punctul de start suficient pentru mine.