

## **DOŚWIADCZANIE CIELESNOŚCI W ASPEKCIE RESOCJALIZACYJNYCH WARTOŚCI KULTURY FIZYCZNEJ**

W toku ewolucji i walki o byt człowiek przystosował się do dużej aktywności fizycznej. Już starożytni mieli świadomość, iż integralną częścią życia jest ruch. Hipokrates, prekursor współczesnej medycyny zachęcał do wykonywania ćwiczeń fizycznych dla poprawy stanu zdrowia, a Arystoteles stwierdził lakonicznie, iż „ruch jest życiem”. Ruch ma niesłychanie uniwersalny i wszechstronny wymiar. Systematyczna aktywność ruchowa pozytywnie wpływa na podtrzymanie i pomnażanie zdrowia fizycznego i psychicznego, poprawia samopoczucie, zmniejsza lęki, daje przyjemność i zadowolenie oraz niesie za sobą szereg pozytywnych oddziaływań. Patrząc z szerszej perspektywy, aktywność fizyczna może także wpływać pozytywnie na sferę społeczną. Nawet chwilowe ograniczenie aktywności ruchowej prowadzi do daleko idących zmian strukturalnych i funkcjonalnych organizmu. Dlatego tak ważny jest proces ukształtowania w społeczeństwie świadomości dbałości o ciało poprzez ruch.

Celem niniejszej pracy jest ukazanie roli świadomej aktywności fizycznej w procesie resocjalizacji. Przeżycia człowieka, zarówno te zamierzone jak również wywołane spontanicznie, są fundamentem stanowiącym bazę dla rozwoju osobowości. Stanowią one podstawę zarówno rozwoju cech somatycznych jak również intelektualnych oraz moralnych. Jednostka w procesie wychowania poddawana jest wieloaspektowym wpływom i oddziaływaniom środowiska społecznego oraz przyrodniczego wynikiem czego jest rozwój biologiczny oraz ukształtowanie osobowości, a także przygotowanie do życia w społeczeństwie. Zadaniem wychowania jest celowe i świadome kształtowanie postaw prospołecznych i co się z tym wiąże oddziaływanie na sferę emocjonalno-wolicjonalną oraz intelektualno-sprawnościową. Proces wychowania przebiegać powinien zgodnie z określonymi celami i zadaniami tworząc człowieka jako osobę. Uzupełnieniem wychowania jest socjalizacja stanowiąca pewnego rodzaju dopasowanie osoby do społeczeństwa. Zgodnie z definicją H. Muszyńskiego, socjalizacja stanowi przestrzeń wpływów śro-

dowiskowych na jednostkę, w wyniku których nabywa ona zdolności do życia w społeczeństwie i pełnienia w nim powszechnie obowiązujących ról.

W toku wychowania do aktywności ruchowej istotne jest, aby przekazywać za pomocą różnorodnych form ruchowych wartości zarówno związane z własnym ciałem jak również z jego relacjami z otoczeniem. Czynniki środowiskowe, które warunkują psychiczne życie jednostki oraz jej relacje z innymi, stają się jednocześnie wyznacznikami działalności człowieka. Wpływowych warunków na prawidłowy sposób funkcjonowania jednostki jest ciągłym tematem dyskusji teoretyków wychowania fizycznego.

Aktualizacja ludzkich cech może się odbywać poprzez kontakt z innymi ludźmi i rzeczami oraz poprzez wymiar wewnętrzny, czyli intelektualne poznanie, miłość, twórczość<sup>1</sup>. Człowiek na drodze spełniającej jego życiowe cele dokonuje ciągłych wyborów. Kształtuje on swoją osobowość społeczną, lub mówiąc inaczej staje się pełnowartościowym członkiem społeczeństwa ugruntowując w swoim postępowaniu normy i zasady współżycia z innymi ludźmi. Droga do sukcesów jest stałym poszukiwaniem wartości. Manewrowanie pomiędzy dobrem i złem stwarza możliwości myślenia i posługiwania się podstawowymi wartościami tj. prawdą, sprawiedliwością, uczciwością. Przestrzeń dobra i zła wyznacza strukturę wartości realizującą się w życiu człowieka. Dobro wyraża się w konstruktywności, w wykreowaniu takich wartości, które pozytywnie wpływają na funkcjonowanie jednostki i pozwalają mu na zrealizowanie pozytywnych wartości. Drugą linię można określić jako prowadzącą do destrukcji, zagubienia się jednostki. Skala wymiarów pozytywność i negatywność pozwala na wykreowanie przestrzeni wartości w obszarze kultury fizycznej, które mają istotny wpływ na właściwe funkcjonowanie jednostki.

Kultura fizyczna należy do szeroko pojętej kultury, kształtującej się w różnorodny sposób na przełomie wieków. W obszarze kultury fizycznej podstawę stanowi człowiek, który według Bergsona jest zamknięty w czasie, ograniczony przestrzenią i mechanicznie reaguje na wpływy zewnętrzne poprzez swoje ciało<sup>2</sup>. Człowiek jest świadomością ucieleśnioną. Człowiek przekracza granice swojej cielesności poprzez ciągłe współdziałanie świadomości z ciałem. Wprowadza poprzez tę współpracę zmiany. Żyjąc w dwuelementowej rzeczywistości wyposażony jest w dwa rodzaje poznania i pamięci. Dzięki poznaniu rozumowemu zmienia świat stając się *homo faber*, a dzięki poznaniu intuicyjnemu jest człowiekiem mądrym (*homo sapiens*). Z natury człowiek jest wolny, lecz ogranicza go zewnętrzne środowisko, którego presji podlega. Tworzy on jaźń powierzchowną, która nakłada się na jaźń głęboką stając się ogranicznikiem wolności człowieka.

---

1 Szerzej: P. Perkins (1994) *Uzasadnienie wartości sportu w nurcie realistycznej filozofii bytu* [w:] J. Lipiec (red.) *Logos i etos polskiego olimpizmu*. Kraków.

2 B. Bergson (1963) *Myśl i ruch. Dusza i ciało*. Warszawa.

W kulturze fizycznej istnieje poznanie zdominowane przez somatyczność. Jest to poznanie, które zdaniem J. Wachowskiego opiera się na przetworzonych przez umysł bodźcach i wrażeniach somatycznych. Ten rodzaj poznania usytuowany jest na poziomie ciała. Nie jest, zdaniem W. Packa, wiedzo-twórczy, ale na pewno doświadczenio-twórczy<sup>3</sup>. „Poznanie somatyczne odbywa się w przestrzeni ciała, usytuowane jest w sferze doświadczeń bezpośrednich i można by powiedzieć intuicyjnych, dla których ciało pozostawało zarówno warunkiem doświadczenia, jak też miejscem formułowania refleksji dotyczącej w równej mierze świata, jak też podmiotu, a mówiąc precyzyjniej jego usytuowania względem świata i względem siebie”<sup>4</sup>. Taki rodzaj relacji pomiędzy ciałem człowieka a różnorodnymi rodzajami bodźców, które poprzez ruch docierają do niego, stwarza możliwość bliższego poznania siebie i uzyskania świadomości własnej cielesności. Staje się to zmierzaniem do podmiotowego traktowania ciała, które jest źródłem doznań osoby realizującej wybrane formy ruchu.

Opierając teorie kultury fizycznej na wartościach ciała zauważyć należałoby, iż jest ono ważnym elementem konstruowania podmiotowości człowieka. M. Merleau-Ponty w *Filozofii percepcji* podkreśla, iż *ego* jest swoistą mapą ciała, która pochodzi z doznań cielesnych powstających na powierzchni ciała<sup>5</sup>. Podmiotowe ciało – to ciało w pełnym tego słowa znaczeniu, to ciało które nie jest traktowane jak przedmiot, to ciało które jest używane jako narzędzie do realizacji ludzkich zamierzeń, ale nie ciało zniewolone. Wsłuchując się w potrzeby własnego ciała człowiek wychodzi im naprzeciw. Dbą o ciało obdarzając je szacunkiem, doceniając jego wartość. Zniewolenie ciała jakimkolwiek rodzajem więzi czy to poprzez zamknięcie w ograniczonej przestrzeni, czy poprzez fizyczne skrupowanie, czy poprzez zastosowanie różnego rodzaju ograniczeń takich jak wyniszczająca organizm dieta czy brak właściwej dawki ruchu, może spowodować zakłócenia w prawidłowym jego funkcjonowaniu. Współcześnie powszechny staje się kult ciała i wiara, iż dzięki ciału jednostka manifestuje swoją odrębność i odmalowuje swoją indywidualność. Ciało podmiotowe staje się niejako warunkiem podmiotowości człowieka.

Aktywność fizyczna jest obszarem, w którym człowiek dostrzega, że poziom biologiczny ciała w dużej mierze zależy od genów jest poziomem niewystarczającym i szczególnie w nim pragnie dokonywać zmian. Ciało postrzegane jest jako ludzki organizm podlegający biologicznym procesom. Zarówno natura jak i środowisko mają wpływ modelujący na ciało. Podlega ono w toku całego życia ciągłym przemianom, które powodują, iż postrzegamy je jako zmienne, płynne, i mające zdolność do transformacji. Jednakże przeobrażeń tych można dokonywać tylko w zakresie, w jakim pozwala na to

3 W. Packa (1998) *Trzy filozofie języka* [w:] A. Żuk (red.) *Granice języka*. Lublin.

4 J. Wachowski (2006) *Ciało i myślenie*. „Zeszyty Naukowe WSUS” nr 8.

5 M. Merleau-Ponty (2001) *Fenomenologia percepcji*. Warszawa.

natura. Pomnażanie swoich umiejętności przebiega po linii poznawania siebie i wyboru wartości, jakie służą konstruktywności, czyli rozwojowi, u kresu którego może leżeć doskonałość. Zrealizowanie takiego systemu wartości stanowi zaprezentowanie siebie w wybranym sposobie życia. Wybór dóbr odbywa się poprzez miarę ich przydatności dla jednostki tu i teraz oraz jego przyszłego bytu. Dzięki ciału człowiek ukazuje światu syntezę pomiędzy duchem i ciałem.

\*\*\*

Głównym zadaniem pedagogiki penitencjarnej jest wychowanie młodzieży i osób dorosłych umieszczonych na mocy orzeczeń sądowych w zakładach resocjalizacyjnych. Ponadto jej celem jest szukanie skutecznych sposobów resocjalizacji osób przebywających w warunkach izolacji więziennej. Termin resocjalizacja oznacza wtórne uspołecznienie. Według J. Kamińskiego i S. Milewskiego resocjalizacja to ponowna, prawidłowa socjalizacja człowieka, jako proces wpajania mu niezbędnych umiejętności przydatnych do życia w społeczeństwie, przekształcania jego osobowości, przekazywania jemu właściwego systemu wartości, norm i wzorców kulturowych<sup>6</sup>. Autor *Pedagogiki resocjalizacyjnej* C. Czapów używa pojęcia „wychowanie resocjalizujące” podkreślając tym samym, iż oczekiwane zmiany osobowości dokonują się w trakcie specyficznego, bo korygującego dotychczasową socjalizację jednostki, procesu wychowawczego, zatem procesu celowego, świadomie zorganizowanego, racjonalnie sterowanego, kontrolowanego i realizowanego za pomocą specyficznych metod wychowawczych<sup>7</sup>. Reasumując przyjmuje się, że resocjalizacja jest procesem korekcyjnym. Jej celem jest skorygowanie niewłaściwie przebiegającego procesu socjalizacji, a w efekcie poprawienie osobowości jednostki, która w wyniku nieprawidłowej socjalizacji, niewłaściwego wychowania demonstruje objawy niedostosowania społecznego. Jest to więc proces trudny, ponieważ polega on nie tyle na kształtowaniu osobowości nieprzystosowanej społecznie jednostki, ile na jej przekształcaniu.

Zajęcia z zakresu kultury fizycznej są bardzo ważnym środkiem w pracy penitencjarnej. Wykorzystywanie przez funkcjonariuszy tego atrakcyjnego środka może sprawić, iż relacje między dwiema antagonistycznymi grupami społecznymi mogą się poprawić i jednocześnie przybliżyć wychowawczy cel odbywania kary pozbawienia wolności. Proces readaptacji skazanego zależy od nastawienia samego osadzonego. Uzyskanie możliwości współgrania w dążeniu do resocjalizacji staje się w tym procesie punktem wyjścia. Wyzwaniem dla funkcjonariuszy staje się umiejętność holistycznego oddzia-

---

6 J. Kamiński, S. Milewski (1975) *Poradnik dla kuratorów sądowych*. Gdańsk.

7 C. Czapów, S. Jedlewski (1971) *Pedagogika resocjalizacyjna*. Warszawa.

tywania na osadzonego a więc przekształcenie jego kompetencji aksjologicznych (sfery emocjonalno-wolicjonalnej), a także technologicznych (sfery intelektualno-sprawnościowej). Umiejętne wzbudzenie troski o podmiotowe ciało poprzez uczestnictwo w kulturze fizycznej staje się najistotniejszym elementem resocjalizacji poprzez wybrany rodzaj aktywności ruchowej. Poprzez realizację wartości sportu, które wiążą się z możliwością uczestniczenia w aktywności fizycznej, pozytywnymi kontaktami społecznymi, samorealizacją, poszerzeniem doznań cielesnych przez ruch, umożliwieniem percepcji świata od poznania przez przeżywanie do realnej oceny, zwiększeniem motywacji emocjonalnej w dokonywaniu wyborów moralnych, pogłębieniem tym samym wrażliwości, następuje proces powtórnej socjalizacji osadzonego. Poprzez uczestniczenie w różnego rodzaju formach ruchowych wyeksponowane zostaną również wartości emocjonalne, powodujące poszerzenie horyzontów emocjonalnych uczestników tejże aktywności. Dzięki nim osadzony może dostrzec, iż w sporcie nie chodzi tylko o wynik, ale przede wszystkim o doświadczenie własnej cielesności i satysfakcję z udziału w ćwiczeniach fizycznych. Istotne jest także to, aby dostrzegane były również wartości zdrowotne wiążące się z określonym stylem życia.

Osadzeni, którzy systematycznie podejmują aktywność ruchową mają szansę bycia lepszymi w swoim postępowaniu, zmieniają wizerunek osób osadzonych w oczach społeczeństwa. Więzień wysportowany może budzić szacunek i podziw. Zastosowanie wybranych form rywalizacji sportowej pozwala również na przypomnienie sobie przez osadzonego zasad czystej gry. Osadzony uczy się przestrzegać zasad odgórnie narzuconych przez przepisy, akceptuje je i w równej walce sportowej rozstrzyga wynik, a jednocześnie troszczy się o własne zdrowie i zdrowie przeciwnika.

Oddziaływanie na człowieka w aspekcie kultury fizycznej w areszcie śledczym ma istotne znaczenie dla jego funkcjonowania na wolności. Jednostka poddana codziennej aktywności fizycznej przechodzi pewnego rodzaju transformacje w postrzeganiu swojego ciała. W początkowym etapie poprzez zastosowanie różnorodnych ćwiczeń ruchowych uzyskuje się informacje o możliwościach ciała w aspekcie różnych form ruchowych. Na tym etapie człowiek poznaje swoje ciało i określa stan, w jakim się ono znajduje, na jakim jest etapie i co z nim dalej można zrobić. Poznaje możliwości swojego ciała. Weryfikacja osiągnięć na tym etapie daje obraz repertuaru kodów cielesnych, które stają się determinantami możliwości posługiwania się ciałem. Ciągła ocena postępów, a jednocześnie poszukiwanie akceptacji wobec „własnego ciała” zmierza w stronę indywidualizowania zadań ruchowych zgodnie z zauważonymi predyspozycjami i umiejętnościami jednostki. Zmierzenie do uzyskania coraz większej świadomości własnego ciała jest również dążeniem do wolności ciała, bo podmiotowość i wolność stanowiące powinny fundamentalną więź. Uzyskanie w toku treningu swoistej niepodległości wobec

otaczającej rzeczywistości staje się kolejną próbą w walce o podmiotowość ciała. Doświadczenie własnego ciała nie jest jednak warunkiem wystarczającym powstania osobowości. Konieczne jest umieszczenie go w kontekście znaczeń społecznych. Pomnażanie swoich umiejętności przebiega po linii poznawania siebie i wyboru wartości takich, jakie służą konstruktywności czyli rozwojowi, u kresu którego może leżeć doskonałość. Zrealizowanie takiego systemu wartości stanowi zaprezentowanie siebie w wybranym sposobie życia. Wybór dóbr odbywa się poprzez miarę ich przydatności dla jednostki tu i teraz oraz dla jej przyszłego bytu. Zaprezentowanie osadzonym sposobu dążenia do właściwego doświadczenia cielesności poprzez różnorodne formy ruchu może stać się sposobem na właściwą resocjalizację.

\*\*\*

Aby podjąć próbę zdiagnozowania tego problemu zapytano czterdziestu pięciu osadzonych o rolę aktywności ruchowej podczas izolacji więziennej. Z badań wynika, że wszyscy respondenci bez względu na wiek, długość wyroku oraz stosunek do podkultury przestępczej uważają, że zajęcia sportowe w areszcie śledczym są potrzebne. Stanowią one oderwanie od „szarej rzeczywistości”, pomagają zmniejszyć dolegliwość kary pozbawienia wolności. Dla większości (80%) osadzonych są dobrym sposobem na nudę więzienną doskwierającą tak bardzo w warunkach izolacji penitencjarnej. Aktywne uczestnictwo w zajęciach sportowych deklaruje 73% skazanych. O tym, jak dużą rolę odgrywają te zajęcia w życiu osadzonych, może świadczyć fakt, że dla większości kara w postaci pozbawienia możliwości uczestniczenia w nich jest dotkliwa.

Analizując wyniki ankiety, można zaobserwować, iż zajęcia sportowe cieszą się dużą popularnością. Więźniowie uczestniczą w nich chętnie, bezinteresownie, robią to sami dla siebie, mają świadomość jak wiele korzyści płynie z uprawiania sportu. Budujący jest fakt, iż sami osadzeni uważają, że zajęcia sportowe poprawiają atmosferę panującą w więzieniu. Aktywność fizyczna ma duże wartości wychowawcze.

Zauważalna ponadto jest świadomość osadzonych w aspekcie zdrowotnym sportu. Dla badanych pensjonariuszy, wartości zdrowotne zajmują wyższe miejsce w hierarchii niż inne wartości. Dla 45% osadzonych najbliższe jest stwierdzenie „sport to zdrowie”. Dla 47% motywem do uprawiania sportu jest osiągnięcie dobrego stanu zdrowia i samopoczucia. Wyniki wskazują na to, iż osadzani uprawiają sport, gdyż ten pomaga sprawić by ich organizm był zdrowszy i sprawniejszy. Ankietowani zauważają ponadto, że sport pomaga zapomnieć im o towarzyszących problemach co na pewno poprawia ich kondycję psychiczną. Zdecydowana większość osadzonych (93%) uznała, że aktywność fizyczna ma dla nich istotne znaczenie. Zajęcia sportowe są jedyną

możliwością, poza pracą – będącą towarem deficytowym za murami więzennymi – zaspokojenia podstawowej potrzeby ruchu. Potrzeba ruchu wynika z natury człowieka i jest silnie ograniczona w warunkach izolacji więziennej. Uczestnictwo w zajęciach sportowych wyrównuje niedobory ruchu, a zarazem jest przyjemną formą spędzania czasu wolnego – jak stwierdziło blisko 30% ankietowanych. Na pewno duży wpływ na taki stan rzeczy ma fakt, że zdecydowana większość (87%) badanych przed osadzeniem uprawiała sport. Niemniej jednak, można zauważyć, że nie wszyscy, którzy przed osadzeniem uprawiali sport, uprawiają go podczas odsiadki wyroku. Większość skazanych, którzy przed odbywaniem kary uprawiali sport, w warunkach izolacji jest aktywna fizycznie. Więźniowie, którzy przed osadzeniem nie uprawiali sportu, dalej go nie uprawiają. Reasumując, stosunek skazanych do kultury fizycznej przed osadzeniem ma wpływ na uczestnictwo w zajęciach sportowych na terenie aresztu śledczego. Z przeprowadzonych badań wynika, że więźniowie którzy nie uprawiają sportu stanowią niespełna 24% spośród wszystkich badanych. Większość z tej grupy nie ma ochoty na uprawianie aktywności fizycznej bądź nie ma ku temu predyspozycji i prawdopodobnie boi się ośmieszenia w oczach innych więźniów. Prawie wszyscy badani (89%) uważają, że w areszcie śledczym na zajęcia sportowe jest przeznaczona zbyt mała liczba godzin. Aby zrekompensować ten niedobór, więźniowie wykonują ćwiczenia sportowe we własnym zakresie w swoich celach. Są to najczęściej typowo siłowe ćwiczenia ze względu na ograniczone możliwości (lokalowe i sprzętowe) – np. podnoszą zgrzewki wody mineralnej, robią „brzuski”, „pompki”, „przysiady” Minimum w zakresie aktywności ruchowej, jakie każdy zakład penitencjarny ma zapewnić, to codzienny 60-minutowy spacer na wolnym powietrzu. Być może, ze względu na monotonię a także słabe zaplecze, nie jest on atrakcyjną formą spędzania czasu dla osadzonych w areszcie śledczym. Większość badanych (70%) często rezygnuje ze spacerów, a jeśli już korzystają z nich to czas ten przeznaczają na spacer i rozmowy z innymi osadzonymi. Część osadzonych spędza swój czas inaczej tj. biega, wykonuje ćwiczenia fizyczne i pracuje.

Wśród skazanych dostrzega się zainteresowanie sportem, a największe uznanie mają zespołowe gry sportowe oraz dyscypliny siłowe. Wśród dyscyplin, które osadzeni najchętniej by uprawiali na terenie aresztu, wymienione zostały sporty siłowe, piłka nożna oraz siatkówka. Kulturystyka uprawiana jest chętnie ze względu na przyrost masy mięśniowej, tak bardzo potrzebnej tej grupie społecznej w życiu za murami jak i poza nimi. Ponadto do wykonywania ćwiczeń siłowych, niepotrzebna jest rozbudowana baza. Z kolei piłka nożna i siatkówka to sporty bardzo popularne, dające dużo przyjemności ze współzawodnictwa i rywalizacji. Ponadto sporty zespołowe pozwalają na nawiązanie kontaktu z innymi osadzonymi niż współlokatorzy i ożywiają monotonię życia za kratkami. Duża grupa badanych

podaje, iż przed osadzeniem miała kontakt ze sportem. Można przypuszczać, iż styczność ze sportem większość z nich zawdzięcza przede wszystkim szkole. Ankietowani odpowiadali najczęściej, że z chęcią uczęszczali na lekcje wychowania fizycznego, a pobudkami, które nimi kierowały była chęć utrzymania dobrej kondycji oraz przyjemność. Analizując uzasadnienia chętnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego widać wyraźny sentyment osadzonych do tych lekcji, przedstawiają je jako ulubiony przedmiot w szkole. Czuli się podczas lekcji dobrze, pewni siebie, mogli rywalizować jak równy z równym – czego nie mogli powiedzieć o innych przedmiotach szkolnych. Można przypuszczać, iż potencjał części osadzonych nie został wykorzystany w odpowiedni sposób i być może ich życie potoczyłoby się inaczej. Osobą odpowiedzialną za wychowanie fizyczne jest nauczyciel. Z przykrością należy stwierdzić, iż dla znacznej większości osadzonych (75%) nie był on autorytetem pod względem aktywności ruchowej. Problem nie leży po stronie osadzonych, gdyż badania wskazują na to, że znaczna większość uznaje autorytety – czy to w osobie sportowca, czy kogoś ze znajomych bądź rodziny. Dlaczego więc nie nauczyciel? Badani jako powód takiego stanu rzeczy najczęściej wymieniali nieodpowiedni stosunek do pracy, brak kreatywności i zaangażowania. W ich świadomości nauczyciel powinien być wszechstronny, wysportowany, a jego praca nie powinna polegać jedynie na rzuceniu piłki. Istotą edukacji jest wywoływanie zmian w człowieku poprzez wpływ nauczyciela, który powinien być specjalistą w dziedzinie ludzkiego zachowania, a jego praca powinna polegać na intencjonalnym motywowaniu do owych zmian w kierunku społecznie pożądanym. Brak autorytetu w osobie nauczyciela, wynikający prawdopodobnie z popełnionych błędów pedagogicznych, daje o sobie znać w postaci zjawisk patologii społecznej.

Atrakcyjność i popularność sportu wśród osadzonych powinna być wykorzystywana przez funkcjonariuszy. Oddziaływanie na skazanych z zamysłem wychowawczym i socjalizacyjnym musi być ciągłe. Należy ukształtować u nich potrzebę ustawicznej weryfikacji wiedzy i umiejętności, systematycznego doskonalenia się w tym co wiedzą i umieją. Wykorzystanie ciągłego wzmacniania poprzez nagradzanie zachowań właściwych, a jednocześnie spowodowanie, aby dobre wzorce były naśladowane i właściwie interpretowane, może być kluczem do resocjalizacji.

Życie w warunkach izolacji więziennej może mieć ujemny wpływ na zdrowie zarówno psychiczne jak i fizyczne. Bez względu na prowadzone badania możemy zauważyć, że nadrzędną pozycję we wszelkich analizach zajmuje ciało ludzkie, bowiem dzięki kulturze fizycznej poprawia się jego ogólną kondycję, osiąga się dobry stan zdrowia fizycznego, psychicznego, realizuje wiele osobistych potrzeb oraz zamiłowań oraz utrzymuje dobrą sprawność psychofizyczną. Doznania rodzące się w ciele człowieka stanowią podstawę

poczucia własnej tożsamości<sup>8</sup>. „Moje ciało” określane przez Gabriela Marcela jako ciało podmiotowe, doznające, pozwala na spojrzenie, które uaktywnia pewną nić przekazu pomiędzy przedmiotami występującymi na zewnątrz a własnym ciałem. Praca nad cielesnością w obszarze kultury fizycznej wpływa na ogólną kulturę jednostek i społeczeństwa, a w dużej mierze określa po prostu samego człowieka. Ciało potrzebne jest człowiekowi, by w wolny i odpowiedzialny sposób tworzył własną historię życia. Ciało jest podstawową materią w procesie kreacji i wizualizacji. Ta niezwykła kreacja duszy poprzez ciało możliwa jest wtedy, gdy człowiek odczuwa swoją zmysłowość i objawia ją poprzez nieskończoną ilość gestów, kombinacji ruchów oraz sposobów poruszania się. Każdy z takich przejawów sekwencji ruchowych może stać się świadomą cielesnością. W aspekcie wychowania resocjalizacyjnego dokonuje się oczekiwanych zmian osobowości w trakcie specyficznego, korygującego dotychczasową socjalizację jednostki, procesu wychowawczego. Ten argument ewidentnie przemawia na korzyść sportu jako środka resocjalizacyjnego. W pozytywnie nastawionym do sportu środowisku należy wykorzystać postawy osadzonych i zachęcając ich do odpowiednich form ruchu wspomagać rozwój. Dostrzeganie najzdolniejszych w aktywności sportowej może stać się kluczem do samorealizacji. Ważne jest również, aby osadzony był twórczym kreatorem wartości i uczył się doświadczać własnego ciała poprzez świadome korzystanie z różnorodnych form ruchu. Ponadto powinien mieć świadomość, że zajęcia sportowe są dobrym sposobem na zagospodarowanie czasu wolnego dając ujście emocjom, a osadzeni nie wyładowują agresji na sobie, współwięźniach i funkcjonariuszach, co na pewno ma istotny wpływ na proces resocjalizacji.

Według G. Marcela ludzkie istnienie jest nierozzerwalnie związane z *ja* połączonym z ciałem. Sytuacja bycia w ciele stanowi warunek istnienia w każdej sytuacji ludzkiego bytu. Nie możemy istnieć poza ciałem, ale również niemożliwe jest istnienie poza światem, w którym żyjemy. Człowiek własnym ciałem doświadcza siebie samego współistniejącego ze światem. Jest to bardzo ważna wskazówka pozwalająca na głębsze zastanowienie się nad sposobem resocjalizacji poprzez świadomą pracę nad własną cielesnością. Dostrzegając człowieka jako osobę doskonalącą się w różnych aspektach życia, dostrzegamy również ścisły związek z ciałem. Zmierzanie do pełni istnienia poprzez ciągły rozwój i spełnienie pozwala zauważyć, iż świadomie człowiek może doskonalić się tylko poprzez współdziałanie z innymi ludźmi. Odczuwanie własnego ciała jako niewystarczającego domaga się według G. Marcela dopełnienia kogoś z zewnątrz<sup>9</sup> Organizowanie kontrolowanego współzawodnictwa wśród więźniów powinno być pomocne i znaczące w osiągnięciu równowa-

8 W. James (1890) *The Principles of Psychology* <http://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/>; D. Kruger (2002) *Integrating Body Self and Psychological Self*. New York, London.

9 M. Drwięga (2005) *Ciało człowieka*. Kraków.

gi psychicznej i fizycznej. Składników zdrowia, samopoczucia, kondycji nie da się „zgromadzić i przechować”, dlatego istotna jest systematyczność oraz regularne uczestnictwo w kulturze fizycznej. Sport, ze względu na uznawane wartości, skutecznie zmniejsza impulsywność więźniów, uczy zachowań *fair play*, samodyscypliny, współpracy w grupie i wielu innych pozytywnych postaw. Ponadto łagodzi dolegliwości wynikające z ciągłego przebywania w zamknięciu, poprawia atmosferę panującą w więzieniu, zapobiega zachowaniom autodestrukcyjnym. Jednostki uczestniczące w procesie resocjalizacji dzięki zastosowaniu metod i środków kultury fizycznej nie będą miały skłonności do samouszkodzeń, samobójstw i uczestniczenia w podkulturze przestępczej, ponieważ sport wiąże i ukierunkowuje agresje w sposób właściwy. Wcielanie w życie za murami szlachetnych idei wynikających z uprawiania kultury fizycznej może przynieść korzyści, zarówno osadzonemu jak i funkcjonariuszom służby więziennej.