

Actuele ontwikkelingen in dans- bewegingstherapie.

Lezing en workshop in het kader van de alumnibijeenkomst 25 jarig jubileum van de opleiding creatieve therapie Hogeschool Zuyd met als thema actuele ontwikkelingen in creatieve therapie.

Op: 15 jan. 2010

Door: Ina van Keulen. MDMTh

Is there any body out there?

In de voorbereiding op mijn lezing en workshop kwam ik een artikel tegen over *somatic countertransference* (1) met bovenstaande titel.

Een titel die perfect aansluit bij één van de bevindingen uit mijn onderzoek naar de manier van werken in dans- bewegingstherapie. Namelijk dat het eigen lichaam letterlijk onderdeel vormt van de danstherapeutische werkwijze. Concepten (begrippen) die hiermee samenhangen zijn *embodiment*, het belichaamde lichaam, *mirroring* spiegelen en *affect-attunement*, gevoelsafstemming.

In *Ik voel dus ik ben* zegt de neuroloog Damasio (2) dat emotie, gevoel en bewustzijn van het gevoel zijn gerelateerd aan het lichaam. Het leven wordt geleefd binnen de begrenzing van het lichaam, gevoelens zijn een persoonlijke 'belichaming' van emoties. Emoties liggen ten grondslag aan de totstandkoming van het zelf, de persoonlijkheid.

Mirroring (spiegelen) wordt als belangrijke therapeutische techniek genoemd door dans- bewegingstherapeuten. Het gaat hierbij niet om het spiegelen van gedrag maar om de interactie op de gevoelslaag. In relatie hiermee staan begrippen als afstemmen, focussen, begrenzen, symboliseren en exploreren, dat wat je vervolgens doet.

In *The present moment* zegt Stern (3) dat de abstracte eigenschappen van dans het sterkst de *vitality affects* direct uitdrukken zonder een beroep te doen op tekens die naar gevoelens verwijzen. Door vanuit de Laban Movement Analysis (LMA) betekenis te verlenen aan (gevoelde) houding en beweging van de cliënt kan de therapeut de cliënt bij de eigen gevoelens brengen.

Laban, de grondlegger van deze bewegingsanalyse, gaat ervan uit dat de stemming van het moment en de persoonlijkheid in de houding en beweging tot uitdrukking komen. Recente ontwikkelingen in de neurobiologie en psychologie en de 'ontdekking' van spiegelneuronen bieden theoretische kaders voor deze dynamische en lichamelijke interactie die door dans- bewegingstherapeuten vanaf het begin als kenmerkend in hun therapeutisch handelen wordt herkend. Maar het is ook een item wat nog verder onderzocht en verfijnd moet worden.

Om het belang van deze concepten en de samenhang ertussen duidelijk te maken ga ik eerst kort in op het onderzoek naar de werkwijze in dans- bewegingstherapie.

De reden dat ik dit onderzoek begon had o.a. te maken met zich ontwikkelende visie op het beroep binnen de Hogeschool Zuyd (werken in het medium, analoge procesmodel), ontwikkelingen in het beroepenveld (positionering danstherapie) en werkveld (indicatiestelling en vraaggericht werken). De vraag aan mij was het onderwijs voor dans- bewegingstherapie op deze ontwikkelingen af te stemmen.

Dans- bewegingstherapie heeft zich, ook internationaal, altijd meer gericht op toepassingen bij een veelheid aan doelgroepen en problemen. Het eigen methodisch handelen is nooit zozeer onderwerp van onderzoek geweest, veel kennis is impliciete kennis van de individuele therapeut. Door deze kennis expliciet te maken kan het onderwerp van verder onderzoek zijn.

Om vast te kunnen stellen welke (basis)competenties belangrijk zijn, en zodoende het onderwijs aan te kunnen passen, was het daarom belangrijk een beroep te doen op de ervaringskennis uit de praktijk.

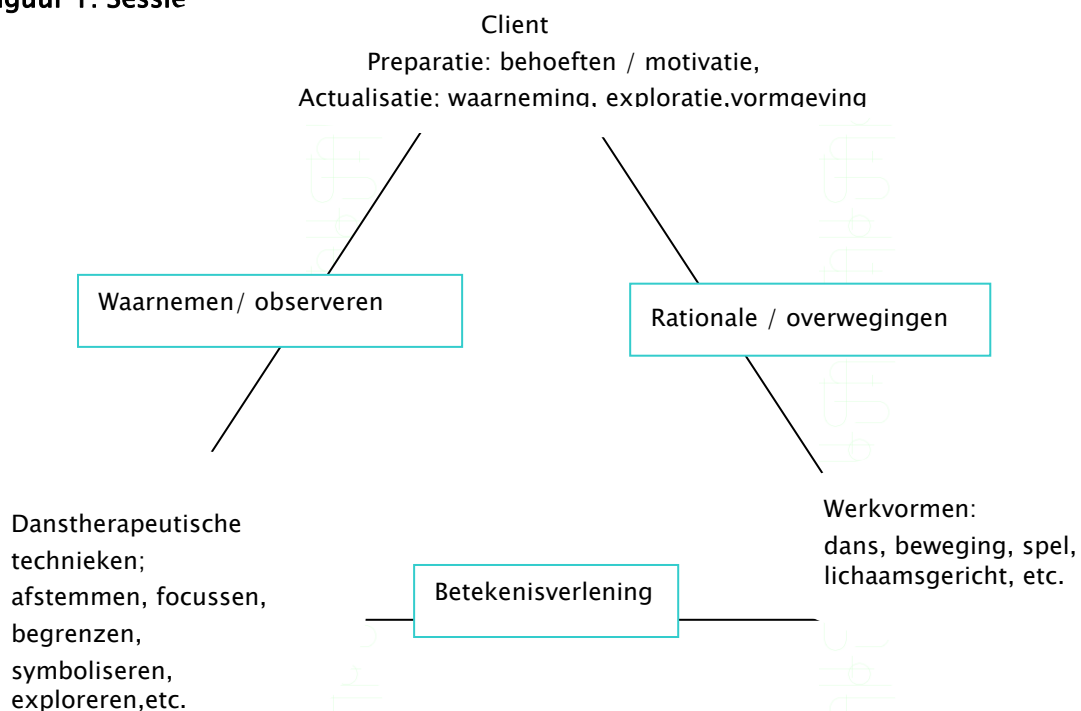
De resultaten van dit onderzoek zijn beschreven als een conceptueel model: het model brengt in kaart welke begrippen een rol spelen en hoe deze zich tot elkaar verhouden. Wat duidelijk werd is dat de cliënt altijd het uitgangspunt vormt en nooit een methode of het medium. Er wordt wel gebruik gemaakt van elementen van methode, zowel op het gebied van dans- bewegingstherapie als andere gebieden.

Binnen het medium wordt gebruik gemaakt van (open en gesloten) werkvormen uit een breed bewegingsgebied. Bij de keuze voor welke werkvormen worden ingezet speelt, naast eigenschappen en kenmerken van de werkvorm, ook de affiniteit van de cliënt een rol.

Het handelen is cyclisch, een proces van waarnemen / observeren, keuzes maken en betekenis verlenen.

Afhankelijk van de fase in de therapie en het moment in de sessie krijgt dit een wat andere vorm maar wat duidelijk naar voren komt is dat zowel de waarneming / observatie, de overwegingen en betekenisverlening steeds verbonden zijn aan het eigen (*embodied*) lichaam van de therapeut.

Figuur 1: Sessie



Dit komt het meest duidelijk naar voren door in te zoomen op het handelen binnen één sessie.

Bij het waarnemen / observeren is veelal sprake van waarneming middels het eigen lichaam. (kinesthetische waarneming of, wat ik recent tegenkwam, *sensory awareness*)

De keuze voor werkvorm/interventie/attitude (in het moment) wordt gemaakt op basis van intuïtie. Een intuïtie die is ontwikkelt op basis van de eigen (brede) ervaring met bewegingsmateriaal en de eigenschappen en kenmerken hiervan.

Ook bij de betekenisverlening speelt die eigen ervaring een belangrijke rol, o.a. met de Laban bewegingsanalyse en de analogie tussen het werken in en buiten het medium.

Kortom, er is steeds sprake van het gebruik maken van ‘kennis’ die in het eigen lichaam is opgenomen, *embodied cognition*. En er is sprake van een voortdurende lichamelijke en affectieve bewegingsdialoog van de therapeut met de cliënt (en cliënten onderling)

Dans–bewegingstherapeuten richten zich primair op het affectieve vlak in de behandeling, op het gevoel.

Door dit primaire uitgangspunt verder te onderzoeken ontstaat steeds meer helderheid over het primaire proces. Door bijvoorbeeld het proces in dans (vanuit historisch perspectief) te leggen naast de psychologie van het zelf (Damasio) ontstaat inzicht over hoe dit proces zo te structureren is dat in de sessie ook werkelijk op die gevoelslaag gewerkt kan worden.

Figuur 2: Dansanaloge proces

DANS	THERAPIE	PSYCHE
<i>Preparatie</i> motivatie	Behoeften; binnen lichamelijke, sociale, expressieve aspect	Primaire, secundaire en achtergrondemoties en gevoelens. Onbewuste protozelf
<i>Actualisatie</i> exploreren keuzes maken verbreden verdiepen	Waarneming; bewustwording van de ervaringen in het lichaam. Exploratie van en experimenteren met beweging. Expressie : uitdrukking geven aan gevoelens in beweging	voelen van het gevoel (niet talig) kernbewustzijn Kernzelf Autobiografisch geheugen
<i>Presentatie</i> tonen aan anderen; samen dansen	Betekenisverlening In beweging, ander medium en / of verbaal.	Autobiografisch zelf

Bovenstaand model heeft door voortdurende toetsing aan en in de praktijk en recente studies zich gewijzigd en aangescherpt en kan inmiddels uitgebreid beschreven worden. (4)

Hoe dit precies vormt krijgt in de danstherapeutische technieken is nog een van de vragen die verder onderzoek behoeft en waar ik me op dit moment (o.a.) mee bezig houd. Is spiegelen één van de technieken of heeft dit betrekking op de relatiehantering en is deze eerder randvoorwaardelijk om vervolgens in de bewegingsdialoog interventies te kunnen doen? Wat is de functie van taal, bijvoorbeeld verbaal spiegelen, het gebruik van de stem. Voor vandaag wil ik graag gebruik maken van jullie ervaring, niet door hierover te praten maar door in beweging te gaan. (5)

Januari 2010
Ina van Keulen

- 1) Vulcan, M. (2009) Is there any body out there? A survey of literature on somatic countertransference and its significance for DMT. *The arts in psychotherapy*, 36 (5), 275–281
- 2) Damasio, A.R. (2003) *Ik voel dus ik ben. Hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- 3) Stern, D.N. (2004) *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W.W. Norton.
- 4) Een publicatie van de resultaten van het onderzoek naar het cyclisch handelen in dans- bewegingstherapie en vervolgonderzoek is in voorbereiding.
- 5) De deelnemers is na afloop gevraagd direct vanuit het bewegen hun belevingen op papier te zetten. Na codering (analyse) zal ik deze voor verificatie voorleggen.