

Niet praten maar dansen

In de VS is danstherapie veel meer geïntegreerd in de geestelijke gezondheidszorg dan in Nederland. De New Yorkse dans/bewegingstherapeute Johanna Climenko reist al sinds de jaren '70 regelmatig naar ons land om haar kennis en ervaringen te delen met studenten van opleidingen voor danstherapie en ervaren danstherapeuten.

Dansen doet iets met je. Daarom dansen mensen bij alle onderdelen van het leven; niet alleen bij feesten, maar -in veel culturen- ook bij het verwerken van verdriet. Ook als je danst omdat het gewoon je hobby of passie is, merk je dat lichaam en geest met elkaar zijn verbonden. Want zit je de ene keer in een *flow*, de andere keer lijkt bewegen extra veel moeite te kosten. Dat heeft te maken met je fysieke en mentale gesteldheid op dat moment. Andersom werkt het ook: door te dansen ga je je vaak beter voelen, krijg je energie. Dans/bewegings therapie maakt gebruik van dat oeroude gegeven.

Dans/bewegingstherapie is een vorm van psychotherapie, maar niet per se bedoeld voor mensen die hun gevoel moeilijk onder woorden kunnen brengen. Ook mensen die zich te goed mondeling kunnen uitdrukken, hebben baat bij deze therapie, legt Johanna uit. 'Het lichaam liegt nooit. Aan de manier waarop iemand beweegt kun je zien hoe iemand zich voelt. Vaak zie ik dat zelfs al vóóordat iemand zijn gevoel onder woorden heeft gebracht.' Basisgedachte is de stelling dat er een relatie bestaat tussen de werking van de geest en het gedrag dat het lichaam vertoont. Een gezond functionerend lichaam is in staat zich aan te passen in werk- en sociale situaties. Danstherapie heeft simpel gezegd als doel om het scala van iemands bewegingsmogelijkheden - het gebruik van ruimte, gewicht, flow, spierspanning, ritme en adem- zo groot mogelijk te laten worden. Zo leert een patiënt die zwaar beweegt om ook licht te bewegen, en iemand die a-ritmisch beweegt, ritmischer te bewegen.

Eeuwig volhouden

De zeven deelnemers aan de Amsterdamse workshop, die werd georganiseerd door de Nederlandse dans-therapeute Sima van Dullemen, hebben verschillende achtergronden. Sommigen werken al jaren als danstherapeut, anderen zijn verpleegkundige of

psycholoog en daarbij danstherapeut in opleiding. Het is voor de workshop niet echt van belang of mensen ervaren zijn of niet. Teruggaan naar de basis is altijd goed, zegt een van de door de wol geverfde dans-therapeuten.

'Je kunt alleen te weten komen wat danstherapie is, door het te doen', nodigt Johanna me vriendelijk maar beslist uit aan het begin van de workshop. Ik besluit pen en papier even te laten voor wat ze zijn en doe mee. Na een warming-up op vrolijk kabbelende gitaarmuziek doen we een kopieer-oefening. Een therapeut spiegelt de bewegingen van een patiënt om hem te laten zien hoe hij beweegt. Maar ook om contact te maken, en de patient vertrouwen te geven door zijn bewegingen te bevestigen. Johanna geeft ons de opdracht zó te bewegen alsof je het eeuwig vol zou kunnen houden. Ieder blijkt dat op een andere manier te doen, ook al dansen we op dezelfde muziek. Dan vraagt ze de bewegingen van een van de groepsleden te observeren. 'Wat kun je zeggen over haar manier van bewegen, bijvoorbeeld over de relatie tot gewicht?' We zien dat die persoon zonder moeite beweegt, met lichtheid en directheid en met een *free flow*. 'Probeer nu te bewegen zoals zij dat doet. Als je die beweging nadoet kun je de lichtheid van haar beweging voelen', verklaart Johanna haar opdracht. Later legt ze uit dat je daarmee als therapeut ook kunt voelen waar die patient op dat moment staat, en welke emoties er spelen. Want dat is het beginpunt voor de analyse van de problemen van de patiënt. Daarna spiegelen we de bewegingen van andere groepsleden. Steeds kijken we naar het gebruik van gewicht, ruimte, ritme en of iemand in *flow* beweegt.

Free flow

'Wat doe je als je iemand niet kunt spiegelen omdat die bijvoorbeeld volledig tegen de muziek in beweegt?'

vraagt de psychologe. Goede vraag, want dat is net als expres vals te moeten zingen. Knap moeilijk dus, maar wel iets waar je als danstherapeut mee te maken kunt krijgen. Johanna geeft een praktijkvoorbeeld door met verve een spastische patiënt te spelen en vraagt aan de groep wat de essentie is van deze manier van bewegen. Iemand merkt op dat ze in *free flow* beweegt; de volledig ongecontroleerde bewegingen lijken haast over elkaar heen te buitelen, zonder tussenstops. 'Je spiegelt de *free flow*, dus niet per se de spierspasmies'. Een patiënt die op deze manier beweegt, heeft er baat bij om in therapie meer ritmisch te leren bewegen, aldus Johanna. De New Yorkse benadrukt dat het bij het observeren niet gaat om het geven van een oordeel over de manier waarop de patiënt beweegt. Er is geen goed of slecht.

Dansen is óók: kijken en bekeken worden. Voor mensen die niet gewend zijn te dansen, lijkt me zo'n therapie

in groepsverband dan ook best bedreigend. 'Een patiënt neemt altijd uit vrije wil deel aan dans-therapie', verklaart Johanna, 'We noemen het ook wel bewegingstherapie, zodat het mensen niet onnodig afschrikt'. Terwijl ik meedoe, zie ik dat er zich allerlei processen afspelen tussen de groepsleden onderling en tussen de groepsleden en Johanna. Het is een complex van sociale interactie door beweging, die op gang komt door de verschillende opdrachten. Eigenlijk is de situatie niet veel anders dan in gewone dans- of bewegingslessen. Alleen is de aandacht expliciet gericht op de interactie en op de fysieke én mentale ontwikkeling van de mens. Gek eigenlijk dat dans-therapie moeite heeft voet aan de grond te krijgen in de gezondheidsinstellingen. Maar wellicht komt daar verandering in nu ook andere bewegingsvormen voor fysieke en mentale gezondheid- neem yoga- vanzelfsprekend worden gevonden.

De oorsprong van danstherapie

De ontwikkeling van de moderne dans aan het begin van de vorige eeuw zette de ontwikkeling van dans als therapievorm in gang. Moderne danspioniers zoals Isadora Duncan en Mary Wigman gooiden de strakke regels van het ballet over boord en gingen zich op een natuurlijke manier bewegen. Belangrijk daarbij was het uiten van emoties. Na de tweede wereldoorlog werd dans in Amerika vervolgens bewust gebruikt bij de behandeling van de vele getraumatiseerde oorlogsveteranen. De opkomst van de danstherapie ging gelijk op met een algehele vernieuwing van de geestelijke gezondheidszorg. De individuele psychotherapieën die men tot dan toe gewend was toe te passen, voldeden

bij de behandeling van oorlogsveteranen namelijk niet. Bovendien waren er ook te véél patiënten die een behandeling nodig hadden. Een aantal ziekenhuizen experimenteerde daarom met nieuwe therapievormen, zoals groepstherapie en kunstzinnige therapieën. Marian Chace - danser, choreograaf en docent- was een van Amerika's eerste danstherapeuten; haar methode werd later het meest verbreid. In diezelfde periode waren ook in Nederland mensen -zoals Bep ter Braak en Charlotte Querido- bezig met de ontwikkeling van dans-, bewegings- en dansexpressietherapie. Johanna Climenko werkt volgens de Chace-benadering, en combineert deze met Reichiaanse therapie - psychotherapie volgens Wilhelm Reich.

Mensen aanspreken op hun kracht

Frouke Kuiken volgde de voortgezette opleiding danstherapie van de dansacademie in Rotterdam en is inmiddels danstherapeute. Ze werkt ondermeer succesvol met moslimvrouwen, die naar haar doorverwezen worden door maatschappelijk werk en scholen waar inburgeringscursussen worden gegeven. 'Ze komen vaak bij mij terecht als met praten de grenzen zijn bereikt. Dan is alles besproken maar zijn de psychische klachten gebleven en hebben ze vaak ook lichamelijke klachten als maag-, hoofd- en rugpijn. Beweging blijkt voor hen een goed expressiemiddel.' Het is Frouke's uitdaging deze vrouwen in korte tijd meer zelfvertrouwen te geven en hen te laten voelen wat hun kracht is. 'Ik maak graag gebruik van de bewegingskwaliteiten die de vrouwen zelf meenemen. Ik beweeg met ze mee en help de bewegingen zodig groter en duidelijker te maken.

Vanuit de opwarming ontwikkelt zich aan de hand van bewegingen en opmerkingen uit de groep een thema. Dat is ook de essentie van de benadering van Chace, dat je aansluit bij de situatie van de patiënt.' Frouke gebruikt Chace's benadering maar heeft ook veel profijt van de Labanbewegingsanalyse. Toen ze de opleiding volgde, was Johanna één van haar docenten. 'Johanna verstaat de kunst om mensen ruimte te geven en tegelijkertijd heel goed aan te sluiten bij de situatie waarin de patiënt zich bevindt. Ze is helder in beweging en taal en weet tijdens danstherapie sessies en scholing een oorspronkelijke vitale kracht in mensen aan te spreken. Als dans- en Reichiaans therapeute begeleid ze mensen op creatieve en spirituele wijze, en ondersteunt ze het proces om datgene wat vaak onbewust in mensen aanwezig is, zich te laten ontvouwen.'