

Danstherapie in een psychiatrische setting.

Er zijn drie bronnen van waaruit het aanwenden van 'dans' met een psychotherapeutische bedoeling ontstaan is.

1. De **helende aspecten van dans (vooral het reguleren en kanaliseren van gevoelens en fantasieën)**, zoals ze door de eeuwen heen ontstaan en gegroeid zijn bij 'de mens'.
2. De evoluties in 'de dans' als kunstzinnig medium, met name de Moderne dans, die gericht is op **improvisatie en creatie**. Zeg maar ieders persoonlijk manifest in beweging.
3. De invloed van de ontwikkeling van de psychoanalyse, gelinkt aan de kennis van de ontwikkelingspsychologie, nl. het begrijpen van de '**de body phenomena**' in de psychotherapeutische behandeling.

In de praktijk van de **danstherapie** zijn inhoudelijk altijd alle aspecten van deze drie bronnen aanzet, ze zijn a.h.w. onlosmakelijk, faciaal, met elkaar verbonden.

De individuele ervaring en de scholing in dans zijn bij de patiënten heel heterogeen. Er is wel bij veel mensen nieuwsgierigheid en ontvankelijkheid voor de danstherapie. Er is uiteraard ook 'weerstand', dit verwoordt zich als: 'Ik kan dat niet', 'Ik kan dat alleen als ik een aantal pinten gedronken heb', 'Ik ben te beschaamd', 'Ik heb 'rugpijn' ... Meestal worden deze vormen van afweer snel opgegeven. Ik schat wel dat er ongeveer 20% van de patiënten niet graag dansen. Dit verklaart zich altijd in termen van 'eigen lichaam niet graag zien', en 'niet graag hebben dat anderen hen zien dansen'. Het lukt soms om de hardnekkigheid van dit verzet te milderen... Dit hangt dan samen met het geduldig bouwen aan een therapeutische verstandhouding.

Er wordt steeds op muziek gedanst. Muziek staat in de danstherapie voor energie, intentie, gevoel, fantasie.... Veelsoortige muziek wordt gebruikt, maar vooral muziek die hen beroert.

'**Sound and motion**' zijn de twee kanten van dezelfde medaille. Ze wortelen in de 'paradijselijke' ervaring van de eerste 'leven-gevende' gewaarwordingen in de moederschoot.

Initieel brengt dansen dan ook de geblokkeerde of getraumatiseerde **vitaliteitsstroom** in beweging. De **levensdrift** wordt eigenlijk direct aangesproken.

Het succeservaren van '**het gezien-worden**' in zijn eigen vitaliteit en schoonheidservaren, en de sensatie van '**het-zich-verbonden-voelen**' in eigen lichaam, evenals in relatie met de anderen, zijn bij iedereen primaire, existentiële verlangens. Alles wat met deze basale verlangens te maken heeft, reveleert zich inter- en intrapsychisch wanneer de mens danst.

Bij mensen met een psychiatrische hulpvraag zijn die verlangens meestal vanaf hun prille bestaan 'niet voldoende' beantwoord geweest, bijgevolg te weinig geïntegreerd-aanwezig... Dansen biedt daardoor kansen tot directe helingservaringen en voelt daardoor veelal bevrijdend-vreugdevol aan in de beleving. Het verklaart de gezonde 'ambiance', die dikwijls ontstaat tijdens een sessie .

...Een jonge vrouw in behandeling voor depressieve klachten, danste van jongs af aan. Danstechnisch was ze 'gevormd' in (jazz)ballet; ze danste nog steeds in een 'dansgroep'. Het appèl in de dans-sessies naar het spontane, het authentieke, het vrije, het eigene in haar dansen, of van haar 'zijn', was aanvankelijk moeilijk. Het 'opgelegde' en 'het

moeten beantwoorden aan' in haar leven, was niet alleen in 'de dans', te overmatig bepalend en dus ook fnuikend-onderdrukkend, geweest... Uiteindelijk slaagde ze er gaandeweg in, de integratie te maken tussen haar eigen verlangens, uitgedrukt in eigen danstaal en haar 'zwaarwegende' vorm-technische dansbagage. Zowel 'solo', als in communicatie met anderen, spetterde ze in genuanceerd en gevarieerd, aanstekelijk 'dansen'. De kanalisatie en regulatie van innerlijke bewogenheid kon ongehinderder. Andere genoten van haar te zien dansen, zoals zij ook de andere aanwezige mensen aanstekelijk stimuleerde en bevestigend labelde. Een wisselwerkende 'hausse' in menselijke verbondenheid en zelfwaardigheid zorgde dan alsvanzelfsprekend voor een aangename belevings sfeer in het hier en nu...

Uiteraard is danstherapie voor haar niet het 'alleszalmakende' geweest in haar totale behandeling. Het is een deel geweest van het multidisciplinaire werken op de afdeling, waar het non-verbale 'spreken', zijn belang heeft naast het verbale psychotherapeutische- en sociotherapeutische 'spreken' en andere vormen van muzisch- en doe-therapeutisch gericht 'handelen'.

Bij haar zal het helende van danstherapie wel helender gewerkt hebben, gezien haar intrinsieke motivatie en passie om zich op die wijze te uiten.

Die werkzaamheid van de therapeutische toepassing van het medium, is ook in die zin dienstig voor 'niet-geschoolden'.

De 'naturel'-aansluitende methodiek om dit allemaal te bewerkstelligen, is '**de dansimprovisatie**', het vrije creatieve- en associatieve dansen, zeg maar.

De theorievorming daarover is uitgebreid. Ik wil wel vermelden dat er een aanname daarbij is dat gevoel gerelateerd is aan inwendige actie en gelijktijdig aan uitwendige beweging. Dus, dansbewegingen zijn gevoelens en niet betekenisloze acrobatieën. Gevoel komt niet vóór de beweging, noch omgekeerd, maar door het wisselwerkende samenspel krijgen ze bestaansmogelijkheid.

De mate van sturen van die improvisatie hangt af van de beginsituatie. Ik stuur vooral i.f.v. 'nabijheid', dus wanneer het verlangen naar het aanvoelen van basisveiligheid noodzakelijk is. Ik stimuleer altijd in eerste instantie de overgave aan **het ritmische beleven**, dit deblokkeert het 'bewogen lichaam'. De zelfsturing ontstaat dan a.h.w organisch.

Het **improviseren**, anders gezegd: het voortdurend aanéénsluitend creëren in vorm, intentie, ruimtegebruik in de lichaamsaanwending, geeft dan toegang tot (on)bewuste processen en gevoelens. Je krijgt zo zichtbaar, symbolisatie in de dansbeleving. Ofwel gaat de patiënt die symbolisatie zelf benoemen of wordt het door de therapeut benoemd. De mate van benoemen, - van ik-versterkend tot confronterend -, hangt natuurlijk af van de therapeutische verstandhouding met de desbetreffende patiënt. Zo wordt inzicht 'beschikbaar' gemaakt en kan dit verder in de dans doorwerkt en psychisch geïntegreerd worden.

Bij het 'lezen' van hun dansbeleving gebruik ik het bewegingsanalytisch systeem van Laban. Daarmee kan je wel van grof tot verfijnd het lichaam in actie, de gevoeligheid, de vorm en het gebruik van ruimte in beweging, beschrijven en dus ook interpreteren. Ter illustratie:

Er is een correlatie tussen het controleren van gevoelens en het controleren van beweging, er is een correlatie tussen ernstige depressie en het voorkomen van vaagheid en vormeloosheid in de beweging; er is een correlatie tussen de fragmentatie van het bewegingspatroon en de desorganisatie van de persoonlijkheid, enz...

Ook hedendaagse choreografen wendden die (**contact**)**improvisatie-methodiek** aan om met hun dansers producties te ontwikkelen. Dit is dan uiteraard niet

therapeutisch bedoeld. Toch wil ik graag afsluiten met hetgeen een grote dame in de hedendaagse dans, met name: Anne Teresa De Keersmaeker, zegt over 'dansimprovisatie'. Het biedt veel herkenning voor een danstherapeut van wat hij/zij allemaal ziet en voelt 'spelen' tijdens de avontuurlijke beleving, die iedere danstherapie sessie wel is.

'In improvisatie combineer je energieën en personen met elkaar. Tijd is dan het moment, het hier en nu. Je werkt aan een soort instant-compositie. Je moet die dingen vinden die maken dat kristallen zich altijd op veranderende manieren kunnen vormen, maar je weet zelf niet hoe dat gaat gebeuren; er zijn duizenden combinaties mogelijk. Je blijft verwonderd kijken van moment tot moment, met je volle generositeit, open voor de mogelijkheden. De dingen laten komen, terwijl het ook helemaal verkeerd kan lopen. Toch zijn er in improvisatie ook wetmatigheden, die je leert: hoe je aan de energie van de mensen hun juiste banen kan geven. Je zit op de grenslijn tussen totale vrijheid en geleide vrijheid. Het stellen van bepaalde limieten in tijd en ruimte, geeft zowel meer focus als meer vrijheid. Heel mooi in improvisatie zijn ook die 'secret programs', die iemand meedraagt. Samen improviseren wil zeggen: bepaalde afspraken delen. Dit creëert éénheid. En toch blijf je je verwonderen over hoe mensen die geheimen hanteren.'

Joris Bruneel

Danstherapeut, PC Pittem en PC Sleidinge