



# Bewegen en bewogen worden, Authentic Movement in een groep

Dans en beweging kunnen worden gezien als een belichaamde vorm van psychotherapie, aldus de auteur van dit artikel, die voorafgaand aan haar studie psychologie een dansopleiding volgde. De danstherapeutische methode die haar het meest aanspreekt is Authentic Movement. Ze legt uit wat dit is en vertelt hoe ze deze methode zelf toepast in de groep.

Door Monique Leferink op Reinink

Vaak vergeten we dat de meest elementaire vorm van taal onze lichaamstaal is. Hoe komt het dat je al een indruk van iemand hebt voor je diegene hebt gesproken? Vaak is die indruk niet eens in woorden te vatten. En hoe komt het dat je iemand vertrouwt in wat hij of zij zegt? Ook hier speelt lichaamstaal een cruciale rol.

Al in de baarmoeder bewogen we en werden we bewogen. Na onze geboorte was het eerste dat we deden ademen, daarna ontwikkelden we ons geleidelijk aan in beweging: zo leerden we ons hoofd rechtop houden, rollen, zitten, kruipen, staan en uiteindelijk lopen.

Kinderen hebben vaak veel bewegingsplezier in vergelijking met volwassenen. Kinderen spreken nog met hun lichaam, hun 'ja' is een totaal 'ja', waaraan het hele lichaam deelneemt. Als kinderen naar boven kijken, doen ze dat met hun hele lichaam, zij zijn nog één met zichzelf. Later gaat deze eenheid van lichaam en geest vaak verloren.

Wat is er veranderd? We leerden stilzitten en bewegen met een reden, doelmatig bewegen. We imiteerden de bewegingen van onze ouders, gehoorzaamden onze leraren, gingen sporten.

Tijdens mijn werk als (groeps)psychotherapeut heb ik gemerkt hoe weinig volwassenen in contact staan met hun lichaam. Soms is er nauwelijks lichaamsbesef, en is er

sprake van *talking heads*. Veel pathologie lijkt ook gerelateerd aan een verloren gegane verbinding met ons oorspronkelijke belichaamde zelf.

### **Onuitwisbare indruk**

Toen ik tijdens mijn vroege volwassenheid een dansopleiding volgde aan de toenmalige Rotterdamse Dansacademie, werd in het laatste jaar mijn belangstelling voor danstherapie gewekt. Ik schreef er een afstudeerscriptie over en liep in dat kader een aantal dagen mee met Bep ter Braak,

## *Soms is er bij volwassenen nauwelijks lichaamsbesef*

de allereerste Nederlandse danstherapeut. Zij was destijds werkzaam in het Deltaziekenhuis in Rotterdam. Deze paar dagen maakten een onuitwisbare indruk op mij. Ik zag hoe een schizofrene man voor het eerst in zijn leven een ander een hand gaf. Ik zag een depressieve, suïcidale jongere zichzelf uitdrukken door middel van beweging en zag de emoties die dat opriep, bij haarzelf en bij de groep. Omdat er toen nog geen danstherapie-opleiding was, ben ik psychologie gaan studeren in de hoop later een verbinding te kunnen leggen tussen geest en lichaam.

Sinds twaalf jaar ben ik, naast mijn reguliere werk als psychotherapeut, docent Groepsdynamica en Groepspsychotherapie en Group Process Facilitator van de dans- en mu-

ziektherapeuten in opleiding bij Codarts, Hogeschool voor de Kunsten te Rotterdam. Hierdoor ben ik nauw betrokken gebleven bij de ontwikkelingen op het gebied van dans- en bewegingstherapie. De afgelopen jaren heb ik meerdere workshops dans- en bewegingstherapie gegeven, in binnen- en buitenland, samen met danstherapeuten of alleen, onder meer een paar jaar geleden op het congres van de NVGP.

Dans en beweging kunnen worden gezien als een belichaamde vorm van psychotherapie. Hierin speelt *enaction* een belangrijke rol. In een handeling dan wel een beweging wordt iets ervaren, gecreëerd of getransformeerd. Door de belichaming hiervan worden bewuste en onbewuste gevoelsmatige en cognitieve processen in gang gezet (Koch en Fischman, 2011). Ervaringen kunnen zo een nieuwe betekenis krijgen, obstakels worden opgeruimd en een nieuwe weg wordt geopend. Bovendien versterken belichaamde processen de aanname van het lichaam als de basis van gevoel en gedachte, waardoor de splitsing tussen geest en lichaam wordt opgeheven.

De danstherapeutische methode die mij het meest aanspreekt is Authentic Movement, ontwikkeld door Mary Whitehouse (1911-1979), een Amerikaanse pionier op het gebied van danstherapie.

Waar binnen Authentic Movement vaak wordt gewerkt met individuen, heb ik zelf geëxperimenteerd met het doen van Authentic Movement in een groep, omdat ik van mening was dat de groep in deze werkwijze een veel belangrijkere rol zou kunnen spelen dan nu doorgaans het geval is. Hieronder zal ik de uitgangspunten van

Authentic Movement weergeven. Daarna bespreek ik de toepassing ervan in een groep en mijn ervaringen hiermee tot nu toe.

### **Uitgangspunten Authentic Movement**

Mary Whitehouse, danser en docent dans, werd geïnspireerd door een artikel van Marian Chace (een eveneens bekende Amerikaanse danstherapeut). Zij hadden eenzelfde belangstelling: het zoeken naar de diepere betekenis van beweging in plaats van beweging of dans gericht op het uiterlijk effect. Een andere bron van invloed was de Jungiaanse psychoanalyse.

Door integratie van beide ontwikkelde Whitehouse een unieke theoretische en praktische methode. Belangrijke uitgangspunten waren:

1. kinesthetisch bewustzijn
2. polariteit
3. actieve imaginatie
4. Authentic Movement
5. de therapeutische relatie.

#### *Kinesthetisch bewustzijn*

Iemands innerlijke gevoel van zijn of haar fysieke zelf noemen we het kinesthetisch bewustzijn. Whitehouse ging ervan uit dat iedereen dit bewustzijn heeft, alleen is het meer of minder ontwikkeld. Wanneer dit bewustzijn niet of nauwelijks is ontwikkeld, leven mensen voornamelijk in hun hoofd. Kinesthetisch bewustzijn geeft het individu de mogelijkheid een subjectieve verbinding te ervaren en in contact te staan met hoe het voelt op een bepaalde manier te bewegen. Het is gelieerd aan persoonlijke identiteit. Whitehouse benadrukte het lichaam als een subject of organisme dat reageert op gebeurtenissen.

#### *Polariteit*

Conform het Jungiaans gedachtengoed ging Whitehouse ervan uit dat er polariteiten zijn in alle aspecten van ons leven en onze emoties. Fysiek gedacht is de meest wezenlijke polariteit het samentrekken of juist loslaten van spieren. Whitehouse ging ervan uit dat hetgeen niet tot

### *Haar primaire doel was om in het lichaam opgeslagen onbewuste gevoelens los te maken*

uitdrukking wordt gebracht in ons lichaam, wordt opgeslagen in bepaalde spierspanningen die druk blijven uitoefenen. Omdat dans met tal van tegengestelde bewegingen werkt, wordt door bewegingsimprovisatie deze opgeslagen spierspanning geactiveerd.

#### *Actieve imaginatie*

Dit is een methode gebaseerd op Jungs vrije associatie, waardoor zowel bewuste als persoonlijke en collectieve onbewuste processen in gang kunnen worden gezet. Whitehouse vertaalde dit naar lichaamssensaties, de impuls tot een bepaalde beweging die in gang kan worden gezet door actieve imaginatie. Beelden, innerlijke stemmen, alles kan een ingang zijn tot een bewegingsimprovisatie. Haar primaire doel was om in het lichaam opgeslagen onbewuste gevoelens los te maken in een ondersteunende omgeving. Door een proces van actieve imaginatie kon volgens Whitehouse (en Jung) het Zelf worden ervaren. Hierbij was een observerend ego van groot belang.

### *Authentic Movement*

Whitehouse noemde twee manieren van bewegen: de eerste is een manier waarbij je je niet bewust bent van onderliggende of opgeroepen gevoelens. Vaak is dan een bepaalde rigiditeit in de beweging zichtbaar. De andere wijze is meer doorleefd en in contact met gevoelens, waarbij je verrast kunt worden door jezelf, controle en keuzes grotendeels durft los te laten en het Zelf toestaat vrij te bewegen. Dit laatste noemde zij Authentic Movement. Centraal staat hierbij de ervaring van bewegen en bewogen worden, wat doe ik en wat gebeurt er met me? Whitehouse zag het bewegingsproces als een continuüm met aan de ene kant bewust gemaakte bewegingen en aan de andere kant *free flow*-bewegingen, met een daarmee gepaard gaand volledig besef van opgeroepen sensaties.

### *De therapeutische relatie*

Whitehouse benadrukte het belang van een therapeutische relatie waarin *holding* centraal staat. Zij zag de therapeut als wisselend een leider, mediator en leraar. Zij vond het van groot belang aan te sluiten bij waar de cliënt zich bevond, vanuit een 'niet weten' en de eigen intuïtie om mee te bewegen. Dit kwam dermate centraal te staan, dat zij haar hele methode hierop baseerde: de therapeut als getuige (*witness*), die zowel in beweging als innerlijk resoneert met de cliënt. Vaak beweegt de cliënt met gesloten ogen en wordt hij gedubbeld door de therapeut. Beiden bespreken vervolgens wat er innerlijk gebeurde. Conform Rogers ging Whitehouse ervan uit dat zich bij voldoende veiligheid, empathie en bemoediging een authentiek ontwikkelingsproces ontvouwt bij de cliënt.

Een aan Whitehouse ontleend voorbeeld van een dergelijk proces:

*'Tot haar verbazing schommelde ze heel langzaam van rechts naar links, naar achteren en naar voren en toen ze op het punt kwam dat zij zou vallen, liet zij zich vallen en de energie kaatste terug in haar lichaam en zij rolde, rolde en rolde over de vloer. Ze richtte zich op, bleek van verrassing. Het vallen vond ze niet zo bijzonder, maar ze was helemaal niet voorbereid geweest op het rollen.'*

De vraag is dan natuurlijk wat er innerlijk door dit rollen werd opgeroepen.

### **Authentic Movement als groepstherapie**

Waar in individuele behandeling de therapeut optreedt als witness, of soms in een groep een groepsgenoot terwijl de rest van de groep toekijkt, leek mij hier terrein braak te liggen voor een actievere groepstherapeutische aanpak. Basis hiervan zou mijns inziens een groepscirkel moeten zijn: een cirkel biedt holding, geeft een gevoel van verbondenheid, zorgt voor spiegeling, geeft een resonans van opgeroepen gevoelens en een gevoel van vitaliteit. Een cirkel komt bovendien tegemoet aan onze behoefte aan heelheid en functioneert als container van fysieke, emotionele, cognitieve en spirituele aspecten (Karampoula & Panhofer, 2017).

Ik kwam, mede geïnspireerd door een artikel van Maria Ammon (2003) tot het volgende concept voor Authentic Movement in een groep.

De aanwezige groepsleden (acht tot twaalf personen) vormen staand een grote cirkel.

Een van de groepsleden neemt plaats in het midden van deze cirkel.

Hij begint een bewegingsimprovisatie vanuit een op dat moment aanwezig (lichaams) gevoel, beeld, woord of gedachte.

De groep als geheel is witness, observeert de danser én de eigen innerlijke reacties die

### *Een van de groepsleden ging de cirkel binnen om het hoofd van de danser te ondersteunen*

worden opgeroepen door de danser.

Wanneer een van de groepsleden werkelijk de innerlijke noodzaak voelt eveneens de cirkel binnen te gaan om de danser (uiter-aard in beweging) te ondersteunen, uit te dagen of een als noodzakelijk gevoelde verandering aan te brengen, is dit mogelijk.

Na een tijdje verlaat dit groepslid de kring weer, de danser gaat door.

Ieder groepslid heeft zo in principe de mogelijkheid tot interactie met de danser, het instrument tot interactie blijft beweging.

De danser stopt wanneer hij voelt dat hij wil stoppen.

Uitgangspunt is dat de spontane en vaak verrassende bewegingsimprovisatie van een persoon uit de groep een helend effect heeft op de andere groepsleden en hun creativiteit stimuleert (Ammon, 2003). Van groot belang is dat er na afloop van de bewegingsimprovisatie een verbaal gedeelte volgt, waarin zowel de danser als alle groepsleden uitvoerig kunnen uitwisselen wat zij hebben

ervaren, lichamelijk, affectief en cognitief. Toen ik voor het eerst met dit concept werkte, werd ik getroffen door de snelle cohesie in de groep, de enorme concentratie en het vermogen van groepsleden haarfijn aan te voelen wat de danser op dat moment nodig had. Zo ging een van de groepsleden de cirkel binnen om het hoofd van de danser te ondersteunen. De danser, na afloop emotioneerd, gaf aan dat zij hierdoor voor het eerst werkelijke holding had ervaren. Een man die zich leek te verliezen in steeds snellere repeterende bewegingen werd kalmer toen een groepslid de kring in kwam en zich uiterst traag begon te bewegen in de richting van de man.

Fascinerend vond ik hoeveel er werd opgeroepen aan ervaringen, gedachten en beelden bij alle individuele groepsleden, zodat tal van voor de danser relevante, maar ook individuele persoonlijke aspecten naar voren kwamen.

Later ben ik dit concept voorzichtig wat gaan uitbreiden: er konden ook twee groepsleden tegelijkertijd in de kring zijn, waardoor de interactiemogelijkheden groter werden.

En wat als de groep als geheel in interactie gaat met elkaar? Dit heb ik eenmaal geprobeerd, maar ik merkte dat het geheel hierdoor chaotischer werd en de concentratie afnam.

Door de jaren heen ben ik ervan overtuigd geraakt dat beweging of dans, zoals ook in wetenschappelijk onderzoek is aangetoond, het affect direct beïnvloedt (Schubert, 2009), evenals onze cognitie (Mussweiler, 2006, Raab & Green, 2005). Authentic Movement in een groepstherapeutische setting heeft hierbij mijns inziens nog een meerwaarde. De improvisatie van de danser genereert bij

alle aanwezige groepsleden persoonlijke associaties. Daarnaast kunnen in het verbale gedeelte door de groep tal van deelaspecten van hetgeen heeft plaatsgevonden worden belicht. Dit kan leiden tot belangrijke inzichten, worden benut voor persoonlijke

groei en vermindering van de aanwezige psychopathologie. Helaas is wetenschappelijk onderzoek naar het effect van dans- en bewegingstherapie in een groepssetting vooralsnog zeer schaars.

### *Literatuur*

---

Ammon, M. (2003). Psychological studies on human structural dance. *Group Analysis*, (36)2, 288-306.

Karampoula, E. & Panhofer, H. (2018). The circle in dance movement therapy: a literature review. *The Arts in Psychotherapy*, 58, 27-32.

Koch, S. & Fischman, D. (2011). Embodied Enactive Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33, 57-72.

Mussweiler, T. (2006). Doing is for thinking! Stereotype activation by stereotype movements. *Psychological Science*, 17, 17-21.

Raab, M. & Green, N. (2005). Motion as input: a functional explanation of movement effects on cognitive processes. *Perceptual Motor Skills*, 100, 333-348.

Schubert, T.W. & Semin, G.R. (2009). Embodiment as a unifying perspective for psychology. *European Journal of Social Psychology*, 39, 1135-1141.

### *Aanbevolen literatuur*

---

Adler, J. (2002). *Offering from the conscious body: the discipline of authentic movement*. Rochester: Inner Traditions.

Levy, F. (2008). *Dance Movement Therapy, a healing art*. Chapter 4, Mary Whitehouse. New York: Amazon Books.

[www.authenticmovementcommunity.org](http://www.authenticmovementcommunity.org)

---