

1 juni 2011

Dans de Emotie in Beweging

De inzet van dansante vormgeving gericht op het uiten van 'negatieve' emoties bij een jongvolwassene, waarna er sprake is van emotionele opluchting



Auteur: L.S. Bakker

Studentnummer: 0710660

Creatieve therapie dans en beweging

Hogeschool Zuyd Heerlen,

Faculteit Gezondheid en Zorg

Begeleider: I. van Keulen

*'Beweging is de taal van ons eigenlijke instrument: het lichaam.
Het is een instinctieve, intuïtieve, niet te vermijden spiegel die de mens laat zien zoals hij is'*
(Groot, 2005, p. 89).

Martha Graham (1941)

Inhoudsopgave

Voorwoord	blz. 5
Inleiding	blz. 6
Hoofdstuk 1: Probleemstelling, vraagstelling en doelstelling	blz. 7
1.1 Probleemstelling	blz. 7
1.1.1 Begrippenkader	blz. 9
1.1.2 Relevantie	blz. 10
1.1.2.1 Relevantie voor mij als persoon/therapeut	blz. 10
1.1.2.2 Relevantie voor het werkveld	blz. 11
1.2 Vraagstelling en subvragen	blz. 12
1.3 Doelstelling	blz. 12
1.3.1 Eigen werkmodel	blz. 12
1.3.2 Het werkveld	blz. 12
Hoofdstuk 2: Methodologie	blz. 13
2.1 Onderzoekstype	blz. 13
2.2 Onderzoeksmethode	blz. 13
2.2.1 Kwalitatieve casestudy	blz. 13
2.2.2 Grounded Theory	blz. 13
2.3 Dataverzameling	blz. 14
2.3.1 Respondenten	blz. 14
2.3.2 Dataverzamelingstechnieken	blz. 14
2.3.3 Laban Movement Analysis (LMA)	blz. 15
2.3.4 De kwaliteitscriteria	blz. 16
2.4 Data-analyse	blz. 16
Hoofdstuk 3: Domeinverkenning	blz. 17
3.1 Dans	blz. 17
3.2 Vormgeving	blz. 17
3.3 Dansante vormgeving	blz. 17
3.4 Cliënt	blz. 18
3.5 Emotie	blz. 19
3.6 Therapeut	blz. 20
Hoofdstuk 4: De inzet van dansante vormgeving gericht op het uiten van ‘negatieve’ emoties bij een jongvolwassene: Het experiment	blz. 22
4.1 Het experiment	blz. 22
4.1.1 Het proces	blz. 22
4.1.2 De dansante werkvorm choreografie	blz. 24
4.1.3 De emoties binnen het proces	blz. 26
4.1.4 De therapeut	blz. 26
Hoofdstuk 5: De resultaten	blz. 28
5.1 Kerncategorieën	blz. 28
5.2 Kerncategorieën schematisch weergegeven	blz. 31
5.3 Toelichting op het schema	blz. 32
Hoofdstuk 6: De discussie	blz. 33
6.1 Conclusies	blz. 33
6.1.1 De resultaten in verband gebracht met de vraagstelling	blz. 33
6.1.2 Verklaring en onderbouwing	blz. 34

6.2	Reflectie op het onderzoek	blz. 35
6.2.1	Totstandkoming van de resultaten	blz. 35
6.2.2	De sterkten en zwakten van het onderzoek	blz. 36
6.2.3	Aanbevelingen	blz. 37
6.3	Eigen werkmodel	blz. 38
6.3.1	Mijn nieuwe werkmodel	blz. 38
6.3.2	Vergelijking tussen mijn nieuwe en oude werkmodel	blz. 40
Samenvatting		blz. 42
Literatuuropgave		blz. 43
Bijlagen		blz. 45
Appendix I:	De enquête	blz. 45
Appendix II:	Verslaglegging sessies en de resultaten uit de open vragen van de enquêtes	blz. 49

Voorwoord

De titel van deze scriptie 'Dans de Emotie in Beweging' kun je op twee manieren interpreteren. In het eerste geval zou je het kunnen opvatten als emotie die in dans wordt geuit doordat het lichaam in beweging is. In het tweede geval zou je de dans kunnen zien als een middel die de emotie in beweging zet, tot verandering aanstuurt.

Beide gevallen zijn een weerspiegeling van mijn persoonlijke ervaring die ik in de afgelopen vier jaar van mijn opleiding Creatieve therapie dans en beweging heb opgedaan. Gedurende mijn opleiding heb ik namelijk gezocht naar een vorm waarin ik mijzelf kan laten zien en daarmee ook mijn emoties. Vooral het tonen van mijn 'negatieve' emoties was voor mij moeilijk. Nu ik aan het einde ben gekomen van mijn opleiding kan ik zien, dat ik door te experimenteren met verschillende soorten vormgeving binnen mijn dansen, mijn 'negatieve' emoties op verschillende manieren heb kunnen uiten en hierdoor een ontwikkeling heb door kunnen maken. Dans ofwel dansante vormgeving heeft mij geholpen om mijzelf en mijn innerlijke belevingswereld meer te accepteren en aan de buitenwereld te tonen.

Omdat dans en het omgaan met- en het tonen van mijn 'negatieve' emotie als een rode draad door mijn opleidingsperiode heeft gelopen, motiveerde dit mij om in mijn afstudeerperiode deze beide thema's als onderwerp te nemen.

In deze scriptie is te lezen dat ik samen met een tweedejaarsstudent (H.) een experiment heb gedaan, waarbij ik de inzet van dansante vormgeving gericht op het uiten van 'negatieve' emoties heb onderzocht. In het proces dat H. tijdens het experiment heeft doorgemaakt, is er sprake geweest van een verandering in haar emoties en in haarzelf als persoon, doordat haar emoties door dans in beweging werden gezet.

Door met H. in het medium dans met haar 'negatieve' emoties te hebben gewerkt, heb ik haar proces van zeer dichtbij mogen meemaken. Dit heeft (onbewust) een grote invloed gehad op de manier waarop ik tijdens en na dit proces met de 'negatieve' emoties van anderen en mijzelf omga. Het proces van H. heeft mij geraakt en is als het ware een spiegel voor mij geweest hoe ik zelf binnen de vier jaar van mijn opleiding met mijn eigen 'negatieve' emoties ben omgegaan door middel van de dans.

Op deze plek wil ik H. graag bedanken voor haar enorme inzet, haar openheid, haar kwetsbaarheid, haar overgave en haar eerlijkheid. Ik wil haar bedanken omdat ze op zo'n waardevolle manier heeft bijgedragen aan het onderzoek en aan mijn kwaliteiten als persoon en therapeut.

Naast H. wil ik ook graag R.S. bedanken voor het feit dat ik haar heb mogen interviewen over haar ervaringen aangaande het werken met (dansante) vormgeving en emoties van cliënten. Haar informatie heeft de kwaliteit van het onderzoek zeker vergroot.

Verder wil ik graag I. van Keulen bedanken voor haar begeleiding en ondersteuning bij het tot stand komen van deze scriptie. En bovenal voor het feit dat ze steeds in mij en het onderzoek heeft geloofd. Ook wil ik mijn moeder bedanken voor het lezen en corrigeren van de teksten.

Als laatste wil ik mijn vriend bedanken die mij tijdens het onderzoek regelmatig kritische vragen stelde en mij op die manier scherp wist te houden. Ook wil ik hem graag bedanken voor de motivatie die hij mij heeft gegeven wanneer ik het schrijven van de scriptie even niet meer zag zitten.

Als laatste wil ik graag tegen (toekomstige) dans- bewegingstherapeuten zeggen dat ik door middel van deze scriptie met jullie wil delen hoe positief en waardevol het werken met dansante vormgeving kan zijn.

Lucia Bakker, mei 2011

Inleiding

Deze scriptie is het eindresultaat van een kwalitatieve casestudy, waar de inzet van dansante vormgeving, gericht op het uiten van 'negatieve' emoties bij een jongvolwassene, werd onderzocht. Om een duidelijk overzicht te geven van de inhoud van deze scriptie zal ik hieronder kort beschrijven wat er in de hierop volgende hoofdstukken aan de orde komt.

In *hoofdstuk 1* beschrijf ik de aanleiding van mijn onderzoek in de probleemstelling en geef ik een overzicht van de belangrijkste begrippen die binnen deze scriptie aan de orde komen. Verder geef ik de relevantie van het onderzoek weer, ga ik in op de vraagstelling die leidend is geweest voor mijn onderzoek en beschrijf ik wat ik met het onderzoek heb willen bereiken.

In *hoofdstuk 2* ga ik in op het onderzoekstype en de onderzoeksmethode die passend zijn voor mijn onderzoek. Daarnaast geef ik weer op welke manier de data is verzameld en beschrijf ik hoe ik de data heb geanalyseerd.

In *hoofdstuk 3* verken ik als het ware het domein van mijn onderzoek. Hier beschrijf ik verschillende begrippen die voort zijn gekomen uit de literatuurstudie en uit het interview met een ervaren dansbewegingstherapeut. Het gaat over dans, over vormgeving en over dansante vormgeving. Ook ga ik kort in op de fase van de jongvolwassenheid en heb ik het over emotie (binnen dansbewegingstherapie). Als laatste worden de therapeutische vaardigheden, attitude en interventies besproken die belangrijk zijn wanneer er wordt gewerkt met emoties van cliënten en/of met dansante vormgeving.

In *hoofdstuk 4* beschrijf ik het experiment dat ik binnen mijn onderzoek heb uitgevoerd. Hierbij stond de inzet van dansante vormgeving gericht op het uiten van 'negatieve' emoties bij een jongvolwassene centraal. Ik ga in dit hoofdstuk in op het proces dat binnen het experiment heeft plaatsgevonden, de dansante werkvorm choreografie, de emoties binnen het proces en de rol van de therapeut.

In *hoofdstuk 5* beschrijf ik de resultaten van het onderzoek. Hierbij geef ik eerst de kerncategorieën weer die door middel van de data-analyse naar voren zijn gekomen. Vervolgens geef ik deze kerncategorieën schematisch weer, waarna een toelichting op het schema volgt.

In *hoofdstuk 6* wordt de discussie van het onderzoek weergegeven. Hierbij ga ik in op de beantwoording van de vraagstelling en verklaar en onderbouw ik de conclusies. Ook reflecteer ik in dit hoofdstuk op de totstandkoming van de resultaten, benoem ik de sterkten en zwakten van het onderzoek en doe ik aanbeveling voor vervolgonderzoek en voor het beroep. Als laatste beschrijf ik wat het onderzoek mij heeft opgeleverd aangaande mijn eigen werkmodel en maak ik een vergelijking tussen mijn oude en nieuwe werkmodel.

Deze scriptie sluit ik af met een samenvatting waarin ik beknopt de probleemstelling, de vraagstelling, de acties, de resultaten en de conclusies weergeef.

Hoofdstuk 1: Probleemstelling, vraagstelling en doelstelling

1.1 Probleemstelling

Gedurende mijn vierjarige opleiding heb ik heel wat ervaring opgedaan rondom het vormgeven van mijn eigen bewegingen en daarbij het vormgeven van mijzelf als persoon. Ik ben erachter gekomen dat er grofweg twee soorten vormgeving bestaan en dat beide soorten verschillen en overeenkomsten kennen.

De eerste soort vormgeving die ik onderscheid, is de bewuste vormgeving. Het maken van een choreografie is een voorbeeld van bewuste vormgeving. Hierbij leg je de bewegingen min of meer vast en maak je bewuste keuzen. Bij mijzelf heb ik gemerkt dat deze soort vormgeving mij een gevoel van zekerheid, veiligheid en zelfbeheersing kan geven, omdat het veel structuur geeft en ik zelf in de hand heb hoe het eruit komt te zien. Bovendien kan het plezier en voldoening geven, als ik de bewegingen uitvoer op de manier zoals ik het had bedacht. Maar tegelijkertijd kan het bij mij ook een gevoel van stress en angst opleveren, want het moet immers gaan zoals ik het van te voren had bedacht. Er is weinig ruimte voor spontaniteit in het moment en dat kan ook beklemmend zijn. Het hangt er natuurlijk wel vanaf in hoeverre je de choreografie vastlegt; er bestaan ook choreografieën die een heel open karakter hebben en daardoor waarschijnlijk ook minder gevoelens van beklemming, angst en/of stress oproepen.

De andere soort vormgeving die ik onderscheid, is de min of meer onbewuste vormgeving.

Improvisatie is een voorbeeld van onbewuste vormgeving. Bij deze soort ontstaat er heel veel in het moment zelf, zonder dat je bewuste keuzes maakt in welke bewegingen, waar je de bewegingen en hoe je de bewegingen maakt. Ik heb gemerkt dat deze soort vormgeving om overgave vraagt, durf en vertrouwen. Je moet je zeker en/of veilig genoeg voelen om met weinig structuur in beweging te gaan en erop vertrouwen dat de bewegingen zich vanzelf aandienen. Ik heb gemerkt dat wanneer je hiertoe in staat bent en in het moment de bewegingen laat ontstaan, dit je een heel vrij gevoel kan geven, want niets moet en alles is mogelijk.

Ik ben er achter gekomen dat er zowel in de choreografie als tijdens de improvisatie aspecten van jezelf naar voren komen, al dan niet bewust. En dat deze aspecten je inzicht kunnen geven in de persoon die je (op dat moment) bent, wat belangrijk voor jou is, wat moeilijk voor je is, welke gevoelens je hebt, enz. Kortom: ze verschaffen je informatie over jezelf. Daarnaast heb ik ervaren dat het bij beide soorten vormgeving belangrijk is dat je in het moment aanwezig bent en dat je jezelf zichtbaar maakt wanneer je de improvisatie of de choreografie aan anderen toont; je drukt jezelf uit in de dans en geeft expressie aan gedachten, verlangens, emoties, gevoelens.

Bovenstaande ervaringen heb ik binnen de stage, in het derde jaar van mijn opleiding, in de praktijk kunnen brengen. Hierbij stond niet ik maar de cliënt of de cliëntengroep centraal. Binnen dit jaar werd ik geconfronteerd met een fenomeen waar mijn nieuwsgierigheid erg door werd geprikkeld. Het heeft mij er zelfs toe bewogen om hier mijn afstudeeronderzoek naar te willen doen.

In mijn derde jaar (2009-2010) liep ik stage bij Orbis GGZ in Sittard-Geleen, waar ik werkzaam was op de kinder- en jeugdafdeling. Toen ik zover was om zelfstandig therapiesessies te gaan geven, heb ik onder andere individueel gewerkt met F., een jongetje van 10 jaar die ik deels samen met zijn moeder in behandeling had.

F. was gediagnosticeerd met een separatieangststoornis en een relationeel probleem gebonden aan een psychische/somatische aandoening. Een doel dat binnen de behandeling van F. onder andere centraal stond, was dat ik vanuit de mogelijkheden en kwaliteiten van F. wilde kijken naar de verschillende emoties die eventueel binnen F. leefden en hem daarbij te leren differentiëren tussen de verschillende emoties.

Deze doelstelling kwam niet alleen voort vanuit de hoofdbehandelaar van F., maar ook vanuit mijn eigen observaties die ik had opgedaan binnen een vaktherapeutisch onderzoek, ontworpen door R. Samaritter (2007). Zowel de hoofdbehandelaar van F. als mij was het opgevallen dat F. binnen het contact zeer moeilijk te pijn was als het ging om de emoties die binnenin F. leefden.

Tijdens de behandeling heb ik met F. onder andere rond het thema 'kracht' gewerkt, iets wat ik zag als een kwaliteit van F.. Binnen een bepaalde therapiesessie koos F. ervoor om met stokken te werken.

Hij wilde hiermee op een schuimrubberblok slaan. Ik structureerde het toen zo dat we een stokkendans maakten, waarbij we op het ritme van de muziek met de stokken op het schuimrubberblok sloegen en op de grond tikten. Hierbij mochten we, in verband met de veiligheid, alleen om de beurt op het schuimrubberblok slaan en bedacht F. dat we telkens tegenover elkaar moesten blijven staan.

'In de dans ontstaat er een mooie afwisseling tussen leiden en volgen en op verschillende momenten focussen we beiden op het ritme waarbij soms de een en soms de ander invoegt op zijn/haar ritme. Tijdens het dansen is F. goed afgestemd op stagiaire. Houdt haar regelmatig in de gaten en houdt rekening met haar. Hij volgt haar ook een aantal keren. Hij heeft er veel plezier in' (verslaglegging 12 maart 2010).

Binnen de therapiesessie die daarop volgde, wilde F. weer met de stokken op een schuimrubberblok slaan. Dit keer besloot ik om de bewuste vormgeving achter wegen te laten en het slaan op het schuimrubberblok heel letterlijk te nemen. Tijdens de uitvoering hiervan was F. volledig gericht op het slaan en niet/nauwelijks op mij. Uit de gezichtsuitdrukking en de lichaamshouding van F. viel op te maken dat er woede/agressie bij hem werd opgeroepen. Door het slaan leek het er zelfs op dat deze emotie alleen maar werd versterkt en geen vermindering/opluchting teweeg bracht.

Toen we stopten, maakte F. een vergelijking tussen het slaan op het schuimrubberblok en boos zijn: *'Hij vertelt dat als hij boos is en met kinderen ruzie heeft, dat hij de omgeving om zich heen niet meer ziet/opmerkt en dat hij dan alleen nog maar de tegenstander ziet. Hij geeft aan dat hij dat tijdens het slaan ook af en toe had'* (verslaglegging 7 april 2010).

Als we het heel sec bekijken, heb ik in beide sessies dezelfde activiteit met F. gedaan. Alleen was de vormgeving van elkaar verschillend. Dat de verschillende manieren van vormgeven een heel andere uitwerking op F. hadden, is heel duidelijk zichtbaar. Hieronder zal ik het nog eens schematisch weergeven:

Sessie A	Sessie B
• Met stokken slaan op een schuimrubberblok → stokkendans (bewuste vormgeving) • Er is sprake van synchronisatie in ritme en beweging • Er is sprake van afstemming • Er is sprake van leiden en volgen • Er is sprake van plezierbeleving bij F.	• Met stokken slaan op een schuimrubberblok → letterlijk • Er is geen sprake van wederkerigheid • Er is sprake van woede/agressie bij F. • Er is geen sprake van een vermindering/opluchting van de emotie woede/agressie

Door deze beide ervaringen ben ik mij er bewust van geworden hoe groot de invloed van vormgeving is (kan zijn) binnen dans- bewegingstherapie. Maar ook werd mijn nieuwsgierigheid door deze ervaringen geprikkeld. Ik vroeg mij namelijk af welke invloed het zou hebben gehad als ik bij sessie B ook gebruik had gemaakt van bewuste vormgeving. Want door het slaan met de stokken heel letterlijk te nemen, kreeg de emotie van F. wel de ruimte om te worden geuit maar was er geen sprake van een positief effect. Volgens Brinkman en Van den Berg (2010, p. 56) is er alleen sprake van een positief effect als de expressie van de emotie werkelijk tot opluchting leidt.

Mijn nieuwsgierigheid voor 'negatieve emoties' en emotionele opluchting werd nog groter toen ik tijdens dit studiejaar (2010-2011) binnen het vak 'Integratieve Methodiek' literatuur vond over dit fenomeen. Zo beschrijft Keulen (2007) het volgende:

'Door juist naar de danskant te kijken kan er (..) sprake zijn van afstand, het vormgeven in dans is een bewuster proces dan in de beweging waarbij sprake is van (min of meer) onbewuste vormgeving. Een afstand die nodig is wanneer bijv. gevoelens bewust vormgegeven moeten worden willen ze geïntegreerd of losgelaten kunnen worden. (..) De abstractie van de dansbeweging geeft de vrijheid om, op eigen tempo, gevoelens te exploreren en op eigen wijze vorm te geven'.

Dit gegeven en mijn ervaringen uit de stage van het derde jaar hebben ertoe geleid dat ik mij binnen mijn onderzoek wilde richten op dans als vormgevingsaspect en waarom de inzet hiervan kan leiden tot emotionele opluchting bij cliënten. De onderliggende aanname is dat dansante vormgeving kan leiden tot emotionele opluchting.

Om deze hypothese te onderzoeken, heb ik mij verdiept in de literatuur, een interview gehouden met een ervaren dans- bewegingstherapeut en een experiment gedaan met een tweedejaars student van Creatieve therapie dans en beweging. Dit is tevens de casus die binnen mijn onderzoek centraal heeft gestaan. De casus zal ik hieronder kort weergeven:

H. is een jongvolwassene van 21 jaar die het moeilijk vindt om haar woede op een effectieve manier te uiten. Hier is ze tegenaan gelopen toen ze binnen haar persoonlijke proces in beweging ging experimenteren met strong weight (= veel gewicht zetten achter de beweging/gebruik maken van kracht). Ze merkte dat wanneer ze strong bewoog er veel kwaadheid/woede naar boven kwam en dat er achter die kwaadheid/woede verdriet schuil ging. Ze weet niet of het 'oude woede' is of van dit moment.

1.1.1 Begrippenkader

Begrippen

Dans- bewegingstherapie

Uitwerking

Binnen dans- bewegingstherapie therapie wordt gewerkt vanuit het moment. In het hier- en- nu wordt er gekeken naar welke (bewegings-) thema's (van het verleden en/of het heden) zich aandienen en hoe deze vormgegeven kunnen worden. Hierbij wordt er rekening gehouden met gestelde behandeldoelen.

Danstherapie gebruikt het lichaam als uitgangspunt voor het bewerken en/of verwerken van klachten op lichamelijk, emotioneel, sociaal en/of psychisch niveau.

Danstherapie is een ervaringsgerichte therapie die zowel confronterend als structurerend kan zijn (NVDAT, 2009).

Dans

'Dans is een in tijd en ruimte geordende beweging die doel op zichzelf is; voortkomend uit een primair emotionele, psychische dansimpuls, die de aanzet vormt voor de lichamelijke dansimpuls, die berust (...) op het lichaam en de manier waarop het lichaam door de ruimte beweegt, waarbij de vorm van de beweging en hoe het lichaam beweegt variabel is' (Chambart & Geest, 2006, p. 33).

Vormgeving

Onder vormgeving binnen dans- bewegingstherapie versta ik de manier waarop de cliënt zijn lichaam en bewegingen tot uitdrukking brengt (Chambart & Geest, 2006, p. 44).

De bewegingen van het lichaam krijgen vorm door de zogenoemde danselementen: in ruimte, in tijd en energie (Keulen, 2007, p. 9). De cliënt neemt daarbij actief deel aan de zingeving en betekenisverlening van de bewogen/dansante situatie (Samaritter, 1990, p. 98).

Bewuste vormgeving

Vormgeving waarbij bewust wordt gekozen welke bewegingen je maakt, hoe je de bewegingen maakt en waar je de bewegingen maakt. Met andere woorden: er wordt bewust gebruik gemaakt van de danselementen lichaam, ruimte, tijd en energie/kracht. Een choreografie is een voorbeeld van bewuste vormgeving. Wanneer ik het binnen deze scriptie heb over vormgeving, bedoel ik daar de bewuste vormgeving mee.

Dansante vormgeving

Vormgeving betrekking hebbend op dans.

Jongvolwassenheid

De jongvolwassene die in mijn onderzoek centraal heeft gestaan, is de 21 jarige H., studente in het tweede jaar van de opleiding Creatieve therapie dans en beweging. In de literatuur is te vinden dat de overgang van adolescentie naar volwassenheid plaatsvindt rond de leeftijd van 20 à 25 jaar (Craeynest, 2007, p. 265).

Emotie

Emotie staat voor de groep lichamelijke reacties die in de meeste gevallen openlijk zichtbaar zijn. Deze lichamelijke reacties zijn onder andere zichtbaar in de gezichtsuitdrukking en de lichaamshouding (Damasio, 2009, p. 52, 68).

Er zijn vier manieren waarop wij mensen met emoties om kunnen gaan, namelijk: de emotie uitleven, de emotie reguleren en beleven, de emotie onderdrukken of de emotie blokkeren (Royers, 2005, p. 12).

Negatieve emotie	Onder 'negatieve emoties' versta ik emoties die wij mensen als onplezierig ervaren, zoals boosheid, verdriet en angst (Kaptein, 2007). Hiermee wil ik dus niet zeggen dat deze emoties voor ons mensen negatief zijn om te hebben.
Gevoelens	Gevoelens zijn de innerlijke beleving van een emotie. Deze gevoelens zijn voor elk mens anders, omdat beleving persoonsgebonden is en daardoor uniek (Keulen, 2007).
Achtergrondgevoelens	Onze geestestoestand wordt bepaald door achtergrondgevoelens, die voortkomen uit achtergrondemoties. Achtergrondgevoelens geven kleur aan ons bestaan. Voorbeelden van achtergrondgevoelens zijn: spanning, energie, welbehagen (Damasio, 2009, p. 284).
Emotionele opluchting	Emotionele opluchting kan het gevolg zijn van een tot expressie gekomen emotie. Dit wordt gezien als een positief effect (Brinkman & Berg (2010, p. 56).
Bewustzijn	Er is bewustzijn ofwel een zelfgevoel nodig om weet te krijgen welke gevoelens en/of emoties wij als mens hebben (Damasio, 2009, p. 45).

1.1.2 Relevantie

1.1.2.1 Relevantie voor mij als persoon/therapeut

Voor mijn eigen werkmodel was het van belang dat ik mij binnen mijn afstudeeronderzoek zou gaan richten op dans als vormgevingsaspect en 'negatieve' emoties (van cliënten). Dit kwam enerzijds voort uit een persoonlijke behoefte en anderzijds uit de ambitie om als persoon en als therapeut verder te groeien en te ontwikkelen.

De reden waarom ik mij wilde richten op de danskant van mijn vakgebied is voortgekomen uit ervaringen die ik binnen mijn derdejaarsstage heb opgedaan. Voor mij persoonlijk is dans in het moment zijn, leven, jezelf tegenkomen en laten zien, overgave, voelen, emotie, vrij zijn, plezier. Sommige van deze aspecten kon ik binnen mijn derdejaars stage delen met cliënten. Zo heb ik bijvoorbeeld danstherapie gegeven aan allochtone vrouwen die veelal last hadden van depressie en/of een angststoornis (postraumatische stress stoornis). Bij deze vrouwen was het bijzonder om te zien hoe dans hen deed opleven. Bij het horen van muziek uit hun land van herkomst kwam hun lichaam als vanzelf in beweging en was er sprake van plezier en totale overgave.

Dat je als danstherapeut niet altijd op deze manier kunt werken en zulke momenten meemaakt, heb ik binnen mijn stagejaar ook gemerkt. Voor veel mensen is dans hoogdrempelig omdat je jezelf daarbij blootgeeft. Daarbij is de kans groot dat men denkt dat hij/zij niet kan dansen, omdat zij de verwachting van zichzelf hebben dat ze zo moeten dansen als wordt getoond in de esthetische dans.

Om deze reden ging ik als danstherapeut snel de bewegingskant op, omdat dit in vergelijking tot dans laagdrempelig is. Maar persoonlijk vond ik dit jammer, omdat ik zelf weet wat dans allemaal te bieden heeft.

Dat ik mij graag wilde richten op 'negatieve' emoties kwam ook voort uit ervaringen die ik binnen mijn stageperiode heb opgedaan. In dit jaar ben ik mij er bewust van geworden dat het mij persoonlijk veel moeite kost om de 'negatieve' emoties te accepteren en/of toe te laten in mijn leven. Binnen mijn supervisiebijeenkomsten was het accepteren/toelaten van deze emoties een proces dat, achteraf gezien, een rode draad vormde door mijn hele stageperiode.

Nog steeds is het voor mij een leerschool om vooral de 'negatieve' emoties als onderdeel te zien van het leven. Maar omdat ik binnen mijn stageperiode heb ervaren hoe fijn het kan zijn als deze emoties de ruimte krijgen en losgelaten kunnen worden, was het voor mij een motivatie om hier binnen mijn onderzoek aandacht aan te schenken. Daarbij vind ik het belangrijk dat ik als therapeut om weet te gaan met zowel mijn eigen emoties als die van cliënten. Ik ben ervan overtuigd dat wanneer je als therapeut nog niet volledig over het acceptatieproces van 'negatieve' emoties beschikt, dat de cliënt

dit (onbewust) zal merken binnen de therapeutische relatie. In dat opzicht was het dus van belang dat ik hierin een groei, ontwikkeling zou doormaken.

Samenvattend was het voor mij dus belangrijk om mij binnen het vakgebied echt te richten op de danskant, omdat ik heb gemerkt dat ik snel geneigd ben om in de praktijk met cliënten de bewegingskant op te gaan. Door mij binnen mijn onderzoek te richten op de danskant zou ik meer inzicht krijgen in hoe dans binnen een danstherapeutische context ingezet kan worden. Daarbij waren mijn kennis en vaardigheden aangaande 'negatieve' emoties binnen dans- bewegingstherapie beperkt, omdat ik het binnen mijn stage (en daarbuiten) moeilijk vond om met dit thema om te gaan. Zeker met betrekking tot het werken in de praktijk is het belangrijk om goed te weten hoe je als danstherapeut om moet gaan met zowel de 'negatieve' emoties van cliënten als die van jezelf.

1.1.2.2 Relevantie voor het werkveld

Mijn onderzoek sluit nauw aan op de actuele ontwikkelingen binnen het vakgebied van dans- bewegingstherapie en daarbuiten. Er zijn heel wat dans- bewegingstherapeuten en studenten mij voorgegaan op het gebied van emoties en/of vormgeving binnen dans en bewegingstherapie. Zo heeft Keulen (2007, p.19) het bijvoorbeeld over de afstand die de abstracte dansbeweging geeft tot de eigen gevoelens. Deze afstand kan nodig zijn bij cliënten die niet in staat zijn om direct te werken met hetgeen er in de bewegingen zichtbaar wordt.

Samaritter (1994) spreekt over de methodische inbedding van vormgeving binnen dans- bewegingstherapie en geeft daarbij aan hoe een methodische basislijn er uit zou kunnen zien, namelijk:

- a) 'Aandacht richten op het lichaam/de beweging
- b) Ingaan op bewegingsimpulsen
- c) Bewegingsthema's ontwikkelen
- d) Vormgeven aan het bewegingsmateriaal
- e) Reflecteren op het bewegingsproces
- f) Overgaan tot de orde van de dag' (Samaritter, 1994).

Mijn onderzoek sluit ook aan bij de ontwikkelingen die zich voordoen in de neurobiologie en in de psychologie. De neuroloog Damasio (2009, p. 50) geeft aan dat er de laatste jaren binnen de (cognitieve) neurowetenschap belangstelling is ontstaan voor emotie en dat emotie voor een nieuwe generatie wetenschappers het onderzoeksterrein is geworden.

Keulen (2007, p. 4) beschrijft dat er in de neurobiologie tegenwoordig de opvatting bestaat dat emoties tot expressie komen in ons lichaam en onze bewegingen.

Magnavita (2006) beschrijft in het artikel 'Emotion in Short- Term Psychotherapy: An Introduction' de kracht van emotie en welke voordelen het heeft om aandacht te schenken aan emotie binnen een psychotherapeutische behandeling. Voorbeelden van deze voordelen zijn:

- Het vermindert psychopathologie
- Het kan het therapeutische proces betekenisvoller laten zijn
- Het verbetert de intimiteit binnen relaties

En Lumsden (2006, p 31) geeft de tweeledige relatie weer die er tussen beweging en emotie bestaat. Hij zegt het volgende:

- 'Movement offers a means of emotional expression, and thereby of *autonomous* (monadic) affect regulation; Reich says, expressive movement comes from the inside out.
- Movement offers a means of communicating and relating, and thereby of *interpersonal* (dyadic) affect regulation'.

Omdat ik met mijn onderzoek nauw aansluit op de ontwikkelingen binnen het werkveld, speel ik in op de belangstelling die er op dit moment is voor de verschillende onderwerpen. Daarnaast heb ik gepoogd een bijdrage te leveren door in een danstherapeutische context verbanden te leggen tussen dansante vormgeving, emotie en emotionele opluchting. Hiermee wil ik meer inzicht verschaffen in het danstherapeutische proces en de theoretische basis van danstherapie. En hoop ik de inzet van dansante vormgeving bij ('negatieve') emoties te kunnen verstevigen.

1.2 Vraagstelling en subvragen

De vraagstelling die leidend is geweest voor mijn onderzoek luidt als volgt:

Waarom kan de inzet van dansante vormgeving binnen dans- bewegingstherapie, gericht op het uiten van 'negatieve' emoties bij een jongvolwassene, leiden tot emotionele opluchting?

Om antwoord te krijgen op deze vraagstelling heb ik de volgende deelvragen geformuleerd:

- Welke plek neemt dansante vormgeving in binnen dans- bewegingstherapie?
- Welke plek neemt ('negatieve') emotie in binnen dans- bewegingstherapie?
- Welke relatie(s) bestaat/bestaan er tussen ('negatieve') emoties en dansante vormgeving?
- Welke relatie(s) bestaat/bestaan er tussen ('negatieve') emoties en jongvolwassenen?
- Welke relatie(s) bestaat/bestaan er tussen dansante vormgeving en jongvolwassenen?

1.3 Doelstelling

1.3.1 Eigen werkmodel

Door onderzoek te doen naar de inzet van dansante vormgeving gericht op het uiten van ('negatieve') emoties binnen dans- bewegingstherapie was het de bedoeling dat het mij meer inzicht zou gaan geven over hoe ik als danstherapeut dansante vormgeving in kan zetten en of dansante vormgeving leidt tot emotionele opluchting. Door kennis op te doen uit de literatuur en in de praktijk hoopte ik bewuster om te kunnen gaan met ('negatieve') emoties en de inzet van (dansante) vormgeving. Dit zal op zijn beurt mijn therapeutische vaardigheden vergroten.

1.3.2 Het werkveld

Voor het vakgebied van dans- bewegingstherapie wilde ik door middel van mijn onderzoek een bijdrage leveren aan de vakkennis en theorievorming.

Met mijn onderzoek wil ik de verbindingen tussen ('negatieve') emoties van cliënten, emotionele opluchting en dansante vormgeving aantonen en verklaren. Hierbij zullen ook de effecten van de inzet van dansante vormgeving aan het licht komen. De aangetoonde en verklaarde verbindingen tussen de verschillende thema's en de effecten van dansante vormgeving zullen meer inzicht geven in het dansante en danstherapeutische proces, wat bij zal dragen aan de theorievorming ervan. Deze vakkennis zal niet alleen interessant zijn voor dans- bewegingstherapeuten in het werkveld, maar ook voor dans- bewegingstherapeuten in opleiding.

Hoofdstuk 2: Methodologie

2.1 Onderzoekstype

Het onderzoekstype dat passend is bij mijn vraagstelling is een verklarend onderzoek.

Volgens Boeije (2005, p. 34) wil de onderzoeker bij een verklarend onderzoek aangeven hoe de dingen in elkaar zitten en waarom ze zo in elkaar zitten. 'De resultaten bestaan dan, naast beschrijvingen, uit de (veronderstelde) relaties tussen begrippen of de relatie tussen bepaalde omstandigheden en het vóórkomen van bijvoorbeeld een bepaald type' (Boeije, 2005, p. 34).

Met mijn onderzoek wil ik verklaren waarom dansante vormgeving bij kan dragen aan het uiten van 'negatieve' emoties. Hierbij heb ik dansante vormgeving in relatie gebracht met 'negatieve' emoties en de bevrijding daarvan.

2.2 Onderzoeksmethode

2.2.1 Kwalitatieve casestudy

Binnen mijn onderzoek heb ik gebruik gemaakt van de kwalitatieve casestudy als onderzoeksmethode.

Bij een kwalitatieve casestudy is het de bedoeling dat er een verschijnsel ofwel een casus in de natuurlijke context bestudeert wordt. 'Het onderwerp is meestal de diagnose en evaluatie van een praktijkprobleem (...). De case wordt zoveel mogelijk in zijn geheel onderzocht' (Boeije, 2005, p. 21).

Om de casus in zijn geheel te onderzoeken zijn de volgende drie aspecten van belang:

- De gegevens worden, als dat van toepassing is, verzameld en geanalyseerd op verschillende niveaus
- Er wordt gebruik gemaakt van zoveel mogelijk methoden van dataverzameling om het verschijnsel vanuit verschillende invalshoeken te bekijken
- Het verschijnsel wordt niet apart van de relevante omgeving, waarin het zich voordoet, bestudeerd (Boeije, 2005, pp. 21-22).

De casus in mijn onderzoek is H., een jongvolwassene, van 21 jaar. Zij studeert net als ik Creatieve therapie dans en beweging en zit in het tweede jaar van de opleiding.

De context waarin ik H. heb gezien, is de dansruimte van Hogeschool Zuyd te Heerlen. In deze dansruimte hebben 13 sessies plaatsgevonden waarin ik met H. heb geëxperimenteerd met dansante vormgeving. Doordat H. op de hoogte was van haar deelname aan het onderzoek was de context niet helemaal natuurlijk en zou dit het onderzoek hebben kunnen beïnvloeden. Toch was de context niet veel anders dan dat ze gewend was. Ik heb namelijk in het begin van dit schooljaar (2010) al een keer eerder met H. gewerkt in de dansruimte. Hierbij was het mijn opdracht om haar in haar persoonlijke proces te begeleiden. Dit was binnen mijn onderzoek ook aan de orde.

Om de casus in mijn onderzoek zoveel mogelijk als geheel te onderzoeken heb ik alle sessies zo zorgvuldig mogelijk gedocumenteerd en heb ik van de sessies video-opnames gemaakt, waardoor ik ook de mogelijkheid had om de sessies terug te kijken en te observeren. Bovendien heb ik voor en na de sessies enquêtes bij H. afgenomen die gericht waren op haar beleving en heb ik H. en een deskundige geïnterviewd. H. heb ik voornamelijk vragen gesteld over haar ervaringen binnen de sessies en de dans- bewegingstherapeut heb ik vragen gesteld naar aanleiding van de sessies met H. en de literatuur die ik had gelezen.

Doordat H. een student is in mijn eigen vakgebied, was zij goed in staat om te reflecteren en feedback te geven. Dit heeft mij geholpen om meer inzicht te krijgen over mijn te onderzoeken hypothese.

2.2.2 Grounded Theory

Een methode binnen kwalitatief onderzoek is de Grounded Theory ofwel de gefundeerde theoriebenadering. De Grounded Theory ontwikkelt een theorie vanuit de praktijk. Deze theorie ontstaat als de onderzoeker het volgende proces doorloopt:

- De onderzoeker zoekt in de data naar begrippen die belangrijk zijn en beschrijft deze.
- De onderzoeker legt de begrippen en de oorspronkelijke data voor aan onafhankelijke beoordelaars.

- De onderzoeker gebruikt de begrippen als 'sensitizing concepts' en gaat op zoek naar nieuw materiaal.
- De onderzoeker maakt een voortdurende vergelijking tussen de begrippen en nieuw materiaal.
- De onderzoeker beoordeelt of de begrippen aangepast moeten worden of dat er nieuwe begrippen nodig zijn.
- De onderzoeker heeft een begrippenkader ontwikkeld dat niet/nauwelijks meer verandert.
- De onderling samenhangende begrippen vormen de in praktijk gefundeerde theorie (Smeijsters, 2006, p. 50).

Binnen mijn onderzoek heb ik als onderzoeker het bovenstaande proces van de Grounded Theory doorlopen. Ik wilde immers binnen mijn onderzoek onder andere verbanden leggen tussen de begrippen ('negatieve') emotie, emotionele opluchting en dansante vormgeving. Naast deze 'sensitizing concepts' heb ik ook andere begrippen gevonden die samen het begrippenkader vormden. De verbanden tussen deze begrippen staan beschreven onder 'Resultaten' in hoofdstuk 5.

2.3 Dataverzameling

2.3.1 Respondenten

Aan mijn onderzoek hebben twee respondenten meegewerkt. Hieronder geef ik kort weer om welke respondenten het gaat en waarom ik ze heb betrokken bij mijn onderzoek.

- De 21 jarige H.

H. zit in het tweede jaar van de opleiding Creatieve therapie dans en beweging. Nadat ik H. aan het begin van haar tweede jaar (2010) had begeleid bij haar persoonlijke proces, is zij naar mij toegekomen met de vraag of ik haar op weg wilde helpen bij de volgende stap in haar persoonlijke proces. Ze gaf aan dat ze het moeilijk vond om haar woede op een effectieve manier te uiten. Deze hulpvraag kwam voor mij op een uitgelezen moment, omdat ik mij toen nog aan het afvragen was hoe ik mijn onderzoek vorm kon geven. H. en ik hebben toen samen besloten dat we er een soort experiment van zouden maken, waar zowel de hulpvraag van H. aan bod zou komen, als mijn belang voor het onderzoek. Zo zijn wij in samenspraak 13 keer bij elkaar gekomen. De 13 bijeenkomsten bestonden uit 12 sessies van 1 à 2 uur. De laatste bijeenkomst bestond uit een presentatiemoment waarin H. haar choreografie heeft laten zien aan twee dierbare personen.

Doordat H. een tweedejaarsstudent is van de opleiding Creatieve therapie dans en beweging was zij goed in staat om te reflecteren en feedback te geven. Dit heeft mij meer inzicht gegeven over mijn te onderzoeken hypothese.

Omdat ik met H. al eerder in beweging had gewerkt en omdat haar hulpvraag betrekking had op het uiten van 'negatieve' emoties, voldeed H. precies aan belangrijke voorwaarden die nodig waren om haar in mijn onderzoek te betrekken. Binnen mijn onderzoek is H. het onderwerp (de casus) en tevens is zij een respondent, omdat ik haar enquêtes heb laten vullen en haar aan het einde van het experiment heb geïnterviewd.

- Respondent R.S.

Respondent R.S. is sinds 1978 werkzaam als dans- bewegingstherapeut in diverse instellingen binnen de geestelijke gezondheidszorg. Tegenwoordig is ze werkzaam binnen een GGZ instelling en haar eigen praktijk en is zij bezig met een promotieonderzoek. R.S. heeft binnen een therapeutische context veel ervaring opgedaan rondom emoties van cliënten en de inzet van (dansante) vormgeving. Deze ervaring was voor mij de belangrijkste reden waarom ik haar heb betrokken binnen mijn onderzoek. Voor mijn onderzoek heb ik R.S. geïnterviewd om gegevens vanuit de literatuur en vanuit de sessies met H. te controleren en om nieuwe begrippen te ontwikkelen.

2.3.2 Dataverzamelingstechnieken

De dataverzameling van een kwalitatief onderzoek is zoveel mogelijk gericht op de directe waarneming van de onderzoeker. Hiermee wordt de onderzoeker het belangrijkste instrument van het onderzoek. De taak van de onderzoeker is dat hij zich zoveel mogelijk moet verplaatsten in dat wat onderzocht wordt en op die manier op zoek moet gaan naar de betekenisverlening. Het is belangrijk om erachter te komen hoe degene, die onderzocht wordt, de situatie interpreteert.

Wat verder kenmerkend is voor de werkwijze van de onderzoeker, is dat 'dataverzameling en data-analyse elkaar voortdurend afwisselen. Hierbij probeert hij het te onderzoeken fenomeen zo veel mogelijk vanuit verschillende invalshoeken te bezien en dus, waar relevant, gebruik te maken van verschillende dataverzamelingsmethoden en informanten' (Baarda, De Goede, & Teunissen, 2005, p. 178). Voor kwalitatief onderzoek gaat de voorkeur uit naar dataverzamelingsmethoden die 'onopvallend, open en flexibel toepasbaar zijn' (Baarda, De Goede, & Teunissen, 2005, p. 184).

Om antwoord te krijgen op mijn vraagstelling heb ik binnen mijn onderzoek gebruik gemaakt van de volgende dataverzamelingstechnieken:

- Literatuurstudie: door middel van een literatuurstudie ben ik gekomen tot een theoretisch kader dat vervolgens mijn onderzoeksproces heeft gestuurd (Boeije, 2005, p. 81). Om aan de juiste literatuur te komen, heb ik de volgende zoektermen gebruikt: 'emotional relief', 'emotional release', 'dance', 'dance movement therapy', 'emotion', 'negative emotion', 'express', 'psychotherapy'.
- Participerende observatie: 'Participerende observatie is het proces waarin een onderzoeker een veelzijdige en relatief lange relatie met een gemeenschap tot stand brengt en onderhoudt in een natuurlijke setting met het doel wetenschappelijke kennis over die gemeenschap te ontwikkelen' (Boeije, 2005, p. 55). In mijn onderzoek was er sprake van een therapeutische relatie met H.. Binnen de 13 sessies heb ik aantekeningen gemaakt en mijn waarnemingen vastgelegd in een zogenaamd logboek.
- Observatie: Doordat ik de sessies vast heb gelegd met video- opnamen, heb ik ervoor gekozen om een aantal terug te kijken en deze te observeren, met onder andere de Laban Movement Analysis (LMA). De opnames bleken ook nuttig te zijn wanneer er binnen een bepaalde sessie iets om opheldering vroeg, of als ik iets vergeten was. Bovendien heb ik delen van een aantal sessies samen met H. teruggekeken, zodat zij ook zichzelf kon zien in de bewogen situatie.
- Kwalitatief interview: wanneer de inhoud van de vragen, de formulering, de volgorde van de vragen en de antwoordkeuze deels afhangen van de interviewsituatie is er sprake van een kwalitatief interview (open interview) (Boeije, 2005, p. 57). Voor mijn onderzoek heb ik een dans- bewegingstherapeut (R.S.) geïnterviewd en H., nadat zij alle sessies had doorlopen. Beide interviews heb ik mondeling afgenomen en hadden een open karakter. Van te voren had ik wel een aantal open vragen opgesteld, die de leidraad vormden voor mijn interview. Tijdens de interviews stond ik open voor de interviewsituatie en heb ik doorgevraagd naar aanleiding van wat er verteld werd. Vooral tijdens het interview met H. ontstond er een mooie dialoog tussen haar en mij.
- Enquête: Voor en na elke sessie heb ik H. een enquête in laten te vullen waar vragen in opgenomen waren over haar beleving. Baarda, De Goede & Teunissen (2005, p. 183) zeggen dat er binnen kwalitatief onderzoek de onderzoeker terughoudend moet zijn tegenover al te opvallende, sturende of gestandaardiseerde onderzoeksinstrumenten. Die kunnen volgens hen namelijk de situatie verstoren of de kwaliteit van de gegevens verminderen. Hoewel ik mij hiervan bewust was, heb ik toch gebruik gemaakt van deze enquête. Door H. de enquêtes voor en na elke sessie te laten invullen, wilde ik 'meten' hoe groot de emotionele opluchting bij H. zou zijn door hetgeen er in de sessies had plaatsgevonden. Daarnaast kon ik op een gestructureerde manier vragen naar de ervaringen van H. over het werken met haar emoties en de dansante vormgeving. Om een helder beeld te krijgen over welke onderwerpen er binnen de enquêtes aan bod kwamen, verwijs ik naar appendix I. Voor de resultaten uit de open vragen van de enquêtes verwijs ik naar appendix II.

2.3.3 Laban Movement Analysis (LMA)

De Laban Movement Analysis (LMA) is een systeem voor bewegingsanalyse dat ontwikkeld is door R. Laban. De Laban Movement Analysis is 'een herhalende techniek voor het beschrijven, meten en classificeren van menselijke bewegingen'; het 'beschrijft bewegingspatronen die consistent zijn voor een individu en hem onderscheiden van anderen' en het 'omlijnt (..) gedragsbepalende dimensies gerelateerd aan neuropsychologische en psychologische processen' (Chambart & Geest, 2006, p. 37). De beweging wordt beschreven aan de hand van de vier categorieën: Body, Space, Effort en Shape. Hierbij horen de volgende vragen:

- Body: wat beweegt er? Het lichaam.
- Space: waar beweegt het? In de ruimte.
- Effort: hoe beweegt het? Met welke kwaliteit.

- Shape: hoe verandert het? De vorm van het lichaam in de ruimte (Chambart & Geest, 2006, p. 37).

Binnen mijn onderzoek heb ik gebruik gemaakt van deze bewegingsanalyse, zowel tijdens de participerende observatie als de observatie van de video-opnames.

2.3.4 De kwaliteitscriteria

Binnen een kwalitatief onderzoek zijn er verschillende criteria waar zoveel mogelijk naar gestreefd moet worden. Het gaat om de volgende criteria:

- Credibility: de resultaten moeten voor de respondenten geloofwaardig zijn;
- Dependability: de resultaten moeten zo compleet mogelijk zijn;
- Confirmability: de buitenstaander moet kunnen volgen hoe de resultaten tot stand gekomen zijn;
- Transferability: de resultaten moeten zo uitgewerkt zijn dat het mogelijk is te beoordelen waarin een nieuwe context verschilt en overeenkomt;
- Authenticity: de respondenten hebben een faire kans gehad hun visie in te brengen (Smeijsters, 2006, p. 44).

Mijn onderzoek voldoet aan alle bovenstaande criteria, alleen over de transferability twijfel ik. Om te voldoen aan de criteria heb ik het volgende gedaan:

- Thick description: ik heb de sessies en de observaties binnen mijn onderzoek ten volle beschreven;
- Member checking: ik heb de resultaten van de data-analyse van de sessies, de enquêtes en het interview voorgelegd aan H.. Ook aan de dans- bewegingstherapeut (R.S.) heb ik de resultaten van de data- analyse van het interview voorgelegd;
- Peer debriefing: tijdens het onderzoek heb ik de methode van dataverzameling, de data-analyse en tussentijdse resultaten voorgelegd aan een onafhankelijke expert, namelijk I. van Keulen, een docent aan de Hogeschool Zuyd die mij bij dit onderzoek heeft begeleid;
- Triangulatie: ik heb bij de dataverzameling gebruik maken van verschillende bronnen, namelijk H. en de dans- bewegingstherapeut R.S.. Bovendien heb ik gewerkt met meerdere typen van dataverzameling, zoals de literatuurstudie, de participerende observatie en de kwalitatieve interviews (Smeijsters, 2006, pp. 44-45).

2.4 Data- analyse

Binnen de Grounded Theory zijn een aantal analysetechnieken kenmerkend. Deze analysetechnieken hebben ook binnen mijn onderzoek een rol gespeeld toen ik de data ging analyseren.

- Coding: De tekst wordt ingedeeld in passages die over hetzelfde onderwerp gaan. De passages die bij elkaar horen, worden gemarkeerd met dezelfde kleur of term.
- Categorizing: Aan alle passages die binnen dezelfde categorie vallen, wordt een naam gegeven.
- Conceptualizing: Binnen de categorieën worden begrippen ontwikkeld, waardoor de belangrijke thema's naar voren komen.
- Axial coding: Het bepalen van hoofd en subcategorieën.
- Selectief coding: Er worden verbanden tussen de thema's en de categorieën bepaald (Smeijsters, 2006, pp. 50-51).

Voordat ik de data kon gaan analyseren heb ik eerst de data moeten voorbereiden. 'Vorbewerking van de gegevens bestaat voornamelijk uit de transcriptie van audio(visuele) gegevens of veldnotaties en uit de bewerking die nodig is om gegevens te analyseren met behulp van kwalitatieve software' (Boeije, 2005, p. 60). Deze vorbereiding heb ik moeten doen bij de interviews door deze helemaal uit te schrijven, en bij de (participerende) observaties door goed te documenteren wat er in de sessies heeft plaatsgevonden, welke ideeën/gedachten ik had, welke beslissingen ik maakte, enz.

Na het vorbereiden van de data ben ik over gegaan op coding, ook wel open coderen genoemd. Ik ben begonnen met het analyseren van het interview met respondent R.S.. De belangrijkste begrippen ofwel de sensitizing concepts die hieruit voortkwamen, heb ik gebruikt om de andere data na te gaan. Bij dit onderdeel van de data-analyse heb ik voortdurend een vergelijking gemaakt tussen de al bestaande begrippen en de nieuwe data. Toen ik geen nieuwe begrippen meer tegenkwam, ben ik overgegaan op het axiaal coderen. Hierbij maakte ik onderscheid tussen hoofd- en subcategorieën. Bij het selectief coderen heb ik verbanden gelegd tussen de verschillende hoofd- en subcategorieën.

Hoofdstuk 3: Domeinverkenning

In dit hoofdstuk geef ik informatie weer die ik belangrijk acht voor mijn onderzoek. De informatie is gebaseerd op literatuurbronnen, die ik tijdens mijn literatuurstudie tegen ben gekomen, en op het interview met de ervaren dans- bewegingstherapeut R.S..

3.1 Dans

Keulen (2007) schrijft 'dans is beweging, maar beweging is geen dans'. Wat beweging tot dans maakt, is de bewuste vormgeving van het lichaam en de bewegingen.

Dans kan zowel de expressie zijn van onze cognities en intenties als van onze emoties. Zo komt het dat de dans de psychische toestand van de danser representeert. De expressie in (het medium) dans is de expressie van de psyche (Keulen, 2007).

De psychische impuls om tot dans te komen wordt gevormd door onze zintuiglijke waarnemingen en aan deze impuls liggen emoties ten grondslag. Deze emotioneel gekleurde psychische dansimpuls 'vormt de aanleiding tot een lichamelijke dansimpuls' (Keulen, 2007). De actuele dansgebeurtenis is de direct waarneembare dansbeweging en ontstaat door een voortdurende wisselwerking tussen de psychische en de lichamelijke dansimpuls.

Volgens Samaritter (1994, p.81) is dans 'altijd een expressiemiddel voor behoeftes (en voor de belevingskwaliteit van indrukken)'. Ze onderscheidt verschillende behoeftes die vervolgens corresponderen met een bepaalde dansvorm. Zo benoemt ze onder andere dat als de behoefte emotioneel- vitaal van aard is, dat deze correspondeert met de individuele dansvorm: de persoonlijke expressie. Het bewegingsmateriaal binnen een bepaalde dansvorm, zoals bijvoorbeeld het bewegingspatroon of een bewegingsthema/-inhoud, dragen verschillende vormaspecten in zich.

Hierbij onderscheidt Samaritter 2 categorieën:

- 1) 'Vormaspecten die te maken hebben met de beweging zelf
- 2) Vormaspecten die te maken hebben met de functie van dans' (Samaritter, 1994, p.81).

De Laban Movement Analysis is volgens Samaritter (1994, p.81) een instrument die deze vormaspecten kan beschrijven.

3.2 Vormgeving

Chambart & Geest (2006, p. 44) stellen dat de rol van vormgeving binnen dans- bewegingstherapie zich op de eerste plaats uitdrukt 'in de wijze waarop de cliënt zijn lichaam en beweging tot uitdrukking brengt'. Hierbij gaan ze ervan uit dat 'de structuur van deze expressie analoog is aan de structuur van de psyche van de cliënt en daarmee de therapeut aanwijzingen geeft over het psychische (...) welzijn van de cliënt' (Chambart & Geest, 2006, p. 44). Ook stellen zij dat er binnen dans en beweging altijd sprake is van vormgeving en dat er binnen de vormgeving van het bewegingsmateriaal de eigen identiteit waargenomen en ervaren kan worden (Chambart & Geest, 2006, pp. 43,61).

Volgens Samaritter (1994) leidt elk vormgevingsproces tot een vorm. 'Elke bewogen vorm is een expressie van belevingskwaliteiten en laat dus een inhoud zien' (Samaritter, 1994, p.82). Deze inhoud wordt getoond door middel van symbolen, die niet direct toegankelijk en begrijpbaar zijn. Vaak is het nodig om als therapeut binnen dans- bewegingstherapie met de cliënt in gesprek te gaan over hetgeen de cliënt in zijn dans heeft uitgedrukt. Op deze manier kan de cliënt zich (meer) bewust worden van hetgeen hij/zij eigenlijk heeft getoond.

3.3 Dansante vormgeving

Volgens R.S. worden de bewegingen binnen dansante vormgeving planmatig, volgens een bepaalde structuur die van te voren is afgesproken, uitgevoerd. Daarbij heeft dansante vormgeving altijd een adres, het feit dat je iets over wilt brengen met je lichaam en/of bewegingen. Dit kan binnen dans- bewegingstherapie zowel naar jezelf gericht zijn als naar de ander, zoals de therapeut of een medecliënt (interview R.S.).

Het bewegingsmateriaal binnen dansante vormgeving onderscheidt zich van handelingsgerichte bewegingen, het is dansant van aard of het bewegingsmateriaal wordt vormgegeven binnen een

dansante structuur, door bijv. herhalingen, versnellingen, vertragingen. De danselementen zijn instrumenten om het bewegingsmateriaal te bewerken tot meer dansant materiaal (interview R.S.). Binnen dansante vormgeving is er altijd een verbinding tussen de attentie en de intentie van de beweging. De intentie van de beweging is volgens R. Samaritter (1994) hetgeen de beweg(er)/danser wil laten zien en bij de attentie gaat het erom wat de beweg(er)/danser stimuleert om tot beweging te komen.

Volgens R.S. kan dansante vormgeving in elke fase van de therapie worden ingezet, afhankelijk van het doel dat je ermee wilt bereiken. Ook kan het bij alle doelgroepen worden ingezet, mits er sprake is van 'een minimaal vermogen tot zelfreflectie' en 'het aangaan van een welbewuste handeling' (interview R.S.).

Kenmerken

Door dansante vormgeving kan er volgens R.S. afstand genomen worden 'van de directheid van het materiaal' (interview R.S.). Volgens haar heeft dans zowel voor de therapeut als voor de cliënt 'een heel directe impact in termen van contact en relatie (...) en (...) op de zelfwaarneming' (interview R.S.). Deze directheid kan heel confronterend zijn. Dansante vormgeving biedt voor de cliënt de mogelijkheid om zelf te reguleren; 'er zit veel beheer in' en er is ook sprake van 'een duidelijke wisseling van erin stappen en eruit stappen' (interview R.S.). Deze zelfregulatie geldt ook voor het vormgeven van emoties. Door de zelfregulatie, de beheersbaarheid, biedt dansante vormgeving ook bescherming (interview R.S.).

Effecten

Volgens R.S. kan dansante vormgeving ervoor zorgen dat de cliënt meer zichtbaar wordt in de zin van 'je mag naar me kijken in wat ik doe' (interview R.S.). Ook kan het zorgen voor meer spontaniteit in beweging en plezierbeleving bij de cliënt als er door de dansante vormgeving positieve ervaringen worden opgedaan. Door de bescherming die dansante vormgeving biedt, wordt de mogelijkheid gecreëerd om 'heel direct met elkaar om te gaan en elkaar direct waar te nemen' (interview R.S.). Verder wordt door dansante vormgeving de verbinding tussen de attentie en de intentie van de beweging en het bewegingsgeheugen bevordert. Het bewegingsgeheugen heeft te maken met 'aandacht hebben voor wat je doet met je lijf en het terug kunnen halen' (interview R.S.). Wat door R.S. ook werd genoemd, is dat de zelfregulatie binnen dansante vormgeving, de cliënt de mogelijkheid biedt om een duidelijke scheiding te maken/ervaren tussen zichzelf en de ander. De cliënt kan sturen hoe de ander hem/haar ziet en kan ervaren dat hij/zij niet overgeleverd is aan of compleet afhankelijk is van de sturing door therapeut, enz. (interview R.S.).

De inzet van dansante vormgeving bij cliënten

Volgens R.S. kun je dansante vormgeving inzetten als de cliënt baat heeft bij het adresseren; om zichzelf zichtbaar te maken 'als welbewuste handeling' en daardoor 'de expressieve kant' erin te brengen (interview R.S.). Bij mensen die bijvoorbeeld weinig articulatie kennen 'kan het ondersteunend zijn' (interview R.S.). Onder 'weinig articulatie' verstaat R.S. als 'het bewegen heel vaag blijft', als het 'weinig onderscheidend' is (interview R.S.). Dan blijft het bewegen 'wat diffuus' en de 'effort- kwaliteiten blijven heel zwak' (interview R.S.).

Dansante vormgeving zou volgens R.S. ook ingezet kunnen worden bij cliënten die baat hebben bij het uitvergroten, of het meer in beweging aanzetten van emoties. Ook als het gaat om het versterken van het bewegingsgeheugen, het zelfbesef en/of het zelfbewustzijn kan dansante vormgeving worden ingezet (interview R.S.).

3.4 Cliënt

Jongvolwassenheid

De overgang van de adolescentie naar de volwassenheid, rond de leeftijd 20 à 25 jaar, wordt gekenmerkt door het zetten van concrete stappen 'om een eigen plaats in te nemen' in de samenleving' (Craeynest, 2007, p. 265). Voorbeelden van deze concrete stappen zijn het aangaan van een vaste relatie, een plek vinden op de arbeidsmarkt en/of alleen of samen gaan wonen. In sociaal opzicht zijn er verschillende rollen die men dient in te vullen, zoals partner, moeder/vader en/of collega. 'Mede daardoor, maar ook door het ouder worden zelf en het veranderende levensperspectief dat daarmee samenhangt, evolueert men ook als persoon' (Craeynest, 2007, p. 286). Door het samenspel van 'biologische, psychologische en sociaal- culturele variabelen ontwikkelt de jongvolwassene zich tot een duidelijk herkenbare persoonlijkheid' (Rogels, 2004, p. 73).

Volgens de psychosociale identiteitstheorie van Erikson gaat het kernconflict tijdens de jongvolwassenheid over intimiteit versus isolement (Craeynest, 2007, p.53). Er kan pas sprake zijn van ware intimiteit als de personen in kwestie al een zekere identiteit verworven hebben (Craeynest, 2007, p. 295).

Wat verder nog belangrijk is om te noemen, is het feit dat het menselijk brein pas volgroeid is rond het 25^e levensjaar. Jongvolwassenen zouden hierdoor onder andere hun emoties minder onder controle kunnen hebben en te maken kunnen hebben met 'negatieve' emoties die sneller de overhand krijgen (Nelis & Sark, 2009, pp. 15,31).

De inzet van dansante vormgeving bij jongvolwassenen

Volgens R.S. past dansante vormgeving goed bij 'de jongerencultuur', waar dans en muziek een onderdeel van zijn (interview R.S.). Daarbij is 'het motief van vormgeven en jezelf vormen qua ontwikkelingsfase het meest pregnant aanwezig' en is daardoor 'een gevoeligheid' en soms ook juist 'een afweer' (interview R.S.). Dus de ontwikkelingsmomenten 'vorm aannemen' en 'vorm geven aan 'wie ben ik?' zijn in de fase van adolescentie en jongvolwassenheid volgens R.S. sterk aanwezig (interview R.S.). De ontwikkeling van een duidelijk herkenbare persoonlijkheid (identiteit) sluit goed aan bij hetgeen er eerder opgemerkt werd, namelijk dat de cliënt binnen de vormgeving van zijn/haar bewegingsmateriaal de eigen identiteit kan ervaren en waarnemen (Chambart & Geest, 2006, p. 61).

3.5 Emotie

Volgens de neuroloog Damasio (2009, p.45) zijn emoties naar buiten gericht en in de meeste gevallen uiterlijk waarneembaar. Emotie is 'een specifiek veroorzaakte, kortdurende reactie in de toestand van een organisme' (Damasio, 2009, p. 280). Emotie staat voor de groep lichamelijke reacties, die onder andere zichtbaar zijn in de gezichtsuitdrukking en lichaamshouding (Damasio, 2009, p. 52, 68). Gevoelens zijn in tegenstelling tot emoties naar binnen gericht en kun je alleen zelf waarnemen (Damasio, 2009, p.45); ze zijn de innerlijke beleving van een emotie. Gevoelens zijn voor elk mens anders, omdat beleving persoonsgebonden is en daardoor uniek (Keulen, 2007).

Om weet te krijgen welke gevoelens je hebt, is er bewustzijn nodig. Hierbinnen zijn er drie fasen te onderscheiden: *'een emotionele toestand'*, die onbewust op gang gebracht en doorleefd kan zijn; *'een gevoelstoestand'*, die onbewust gerepresenteerd kan worden; en *'een bewust geworden gevoelstoestand'*, dat wil zeggen bekend bij en gekend door het organisme dat zowel de emotie als het gevoel heeft' (Damasio, 2009, p. 46).

De emoties woede, angst en verdriet behoren tot de primaire emoties. Naast de primaire emoties heb je ook de secundaire ofwel sociale emoties, zoals schaamte, trots en schuldgevoel. Verder zijn er ook nog achtergrondemoties, zoals spanning, ontspanning, welbehagen en onbehagen (Damasio, p.60). Achtergrondgevoelens komen voort uit de achtergrondemoties, zij zijn altijd op de achtergrond aanwezig en bepalen ons psychisch welbevinden (Keulen, 2007). Achtergrondgevoelens geven kleur aan ons bestaan (Damasio, 2009, p. 284).

Er zijn vier manieren waarop wij mensen met emoties om kunnen gaan, namelijk: de emotie uitleven, de emotie reguleren en beleven, de emotie onderdrukken of de emotie blokkeren (Royers, 2005, p. 12). Verder kunnen emoties worden verdrongen, gescheiden, ontkend, geprojecteerd en veranderd in het tegenovergestelde (Govoni & Weatherhogg, 2007, p. 114).

Bij bijna alle psychopathologische problematiek is er sprake van emotionele verstoring (Magnavita, 2006, p. 517). Keulen (2007) geeft ook aan dat psychische problematiek in relatie staat tot (het ontbreken van) emotie.

Vitality affects

Er bestaat een directe verbinding tussen dans en beweging en 'vitality affects'. 'Bij dans en beweging bestaat er een onlosmakelijke eenheid tussen innerlijke en uiterlijke beweging' (Smeijsters, 2003, p.306). De abstracte eigenschappen van dans drukken volgens Stern de 'vitality affects' het sterkst uit. Hierbij is het belangrijk om op te merken dat 'het niet gaat om de expressie van een bepaalde emotie, maar om de 'abstracte', niet direct naar de emotie verwijzende expressie van een vitality affect' (Smeijsters, 2003, p.306). Stern verstaat onder 'vitality affects' het volgende:

'By *vitality affects*, I mean the subjectively experienced shifts in internal feeling states that accompany the temporal contour of the stimulus' (Stern, 2004, p. 64). 'By *temporal contour*, I mean the objective changes (...) over time (...) of intensity or quality of the stimulation (internal or external)' (Stern, 2004, p.64). Met andere woorden: vitality affects zijn de 'globale dynamische, kinetische kwaliteiten van het gevoel' (Smeijsters, 2003, p.237). Voorbeelden van termen die vitality affects uitdrukken zijn: vluchtig,

explosief, versnellen, vertragen enz. (Stern, 2004, p. 64). Vitality affects maken onderdeel uit van emoties als verdriet of boosheid (Smeijsters, 2003, p.237). Het begrip 'achtergrondgevoelens' van Damasio (2009, p.285) is hetzelfde als het begrip 'vitality affects' van Stern.

Emotie binnen dans- bewegingstherapie

Articulatie en expressie van emoties zijn volgens R.S. een van de hoofdthema's binnen dans- bewegingstherapie. Een cliënt komt naar dans- bewegingstherapie als er bijvoorbeeld een 'stagnatie wordt ervaren'; de cliënt kan de emotie onvoldoende 'reguleren' of 'afwikkelen' (interview R.S.). Onder het afwikkelen van een emotie verstaat zij dat er andere emoties naar boven komen als de feitelijke emotie/problematiek vermindert/verbetert.

Om een therapeutische behandeling succesvol te laten zijn, is het van belang dat er een verandering teweeg wordt gebracht in de achtergrondemoties van de cliënt. De achtergrondemoties zijn zichtbaar 'in subtiele veranderingen in lichaamshouding en de algehele verschijningsvorm van lichaamsbewegingen' (Keulen, 2007). Om deze verandering te kunnen bewerkstelligen, is het van belang dat de cliënt zich bewust wordt van zijn/haar gevoelens. Dan is hij/zij namelijk pas in staat om in te grijpen in zijn/haar emoties, die ten grondslag liggen aan de gevoelens. Om deze reden zal in de therapie het ontlokken, het beïnvloeden en het bewust maken van gevoelens en emoties centraal staan (Keulen, 2007).

Onze emoties en ons lichamelijk functioneren is volgens R.S. niet te scheiden, 'als je beweegt ontstaat er ook een emotionele aansluiting' (interview R.S.). Daardoor werkt R.S. ook nooit apart aan de emotie van cliënten, in die zin werkt zij niet zo direct met de gevoelens (interview R.S.). Bovendien geeft ze aan dat 'niet alle emoties worden vormgegeven of geuit in danstherapie'; zij nodigt 'ook niet altijd uit om emoties vorm te geven of te dansen' (interview R.S.). Als ze wel met emotie van een cliënt werkt, dan gaat zij deze emotie samen met de cliënt onderzoeken en kijken wat de emotie zinvol maakt.

Hoewel R.S. vindt dat de cliënt niet 'al die emoties in moet', geeft ze wel aan dat als je nooit in de emotie stapt, dat je dan ook nooit kunt ervaren/voelen 'dat je er ook weer uit komt' (interview R.S.). Ze geeft aan dat cliënten vaak angstig zijn om hun emoties binnen de therapie te bewerken: dat ze het gevoel hebben 'als ik hier inga, dan kom ik er nooit meer uit' (interview R.S.).

Emotie en dansante vormgeving

Dansante vormgeving biedt volgens R.S. structuur om de 'negatieve' emoties 'tot uitdrukking te brengen' (interview R.S.). Dansante vormgeving kan dan bescherming bieden of een legitimatie zijn. Bovendien is dansante vormgeving 'een goede helper (...) om zo'n emotie af te wikkelen en (...) om (...) de gevolgen ervan te dragen' (interview R.S.).

Doordat de emotie afgewikkeld kan worden, ontstaat er een 'nieuwe horizon' (interview R.S.). Deze horizon 'is zover we kunnen kijken, (...) zover als we kunnen voelen en zover als we kunnen waarnemen' (interview R.S.). Ook kan de afwikkeling van de emotie ervoor zorgen dat er een ontwikkeling of rebound op gang wordt gebracht. Onder rebound verstaat R.S. dat de cliënt de beweging 'ook naar de andere kant' kan maken of dat de cliënt überhaupt weer in beweging komt. Een voorbeeld van een beweging die ook de andere kant op wordt gemaakt, is wanneer een cliënt in eerste instantie bewegingen maakt die een sluitend en krimpend karakter hebben en vervolgens vanuit deze kleine houding bewegingen maakt die een open en groeiend karakter hebben.

Door dansante vormgeving kan de cliënt de emotie echt onderzoeken en ervaren (interview R.S.).

3.6 Therapeut

Emotie is een cruciale component binnen het therapeutische proces. Binnen psychotherapie beïnvloeden relationele factoren, vooral de relatie tussen de therapeut en de cliënt, sterk het verloop van de therapie. De kwaliteit van de emotionele connectie tussen therapeut en cliënt speelt hierbij een grote rol (Magnavita, 2006, p. 518).

Binnen dans- bewegingstherapie wordt er gesproken van een 'shared dialogue' tussen therapeut en cliënt die onder andere de emotionele en expressieve kwaliteiten kan veranderen. 'It is in this inter-subjective sharing and acting between patient and therapist that the corrective emotional experience takes place' (Samaritter, 2009).

Therapeutische vaardigheden

Om te werken met (dansante) vormgeving moet de therapeut volgens R.S. zelf ervaring hebben met dansante vormgeving en weten wat de kracht is van dans. Ook is het zo dat de therapeut 'gevoelig moet zijn (...) voor de signalen die je proeft van welke richting gaan we op' (interview R.S.). Deze timing is volgens Verte (2008) ook belangrijk wanneer er wordt gewerkt met emoties van cliënten. Om tot een goede timing te komen, is het van belang goed te observeren om op die manier goed aan te sluiten bij het tempo van de cliënt. De dans- bewegingstherapeut moet voorkomen dat de cliënt in vecht of vlucht gedrag schiet. Deze vaardigheid leert men door ervaring. 'Het is telkens op zoek gaan naar de kritische grens' (Verte, 2008).

R.S. geeft verder aan dat je als therapeut zowel je 'non- verbale afstemmingsgedrag' als je 'fysieke verschijning' dient te kunnen hanteren (interview R.S.). Als er in je eigen leefsituatie zaken spelen die je onvoldoende kunt neutraliseren, moet je dit op een bepaalde manier aan de cliënt aangeven, zodat er voor de cliënt geen verwarring ontstaat over hoe je je als therapeut bevindt/voelt (interview R.S.). Verte (2007) benoemt ook dat het belangrijk is dat je als dans- bewegingstherapeut je eigen lichaam kent. In elke therapiesessie dien je alert te zijn op jouw lichaamssignalen en wat zij jou zeggen over bijv. de situatie waarin je je (samen met de cliënt(en)) begeeft; de houding die je hebt tegenover de cliënt(en). Elke cliënt reageert namelijk bewust, dan wel onbewust, op jouw houding en manier van bewegen en dit heeft dus een grote invloed op het verloop van de therapiesessie. Daarbij zet je als dans- en bewegingstherapeut jouw lichaam in om je af te stemmen op de situatie die zich in het hier en nu voordoet en op (het bewegingsniveau van) de cliënt. Zorgvuldig observeren is hierbij een vereiste (Verte, 2008).

Door als dans- bewegingstherapeut je eigen lichaam goed waar te nemen, ben je in staat je in te voelen in 'het probleem' van de cliënt, van waaruit je vervolgens kunt interveniëren (Keulen, 2007). Daarbij zou je volgens R.S. als therapeut nooit voorbij je eigen grenzen moeten gaan. Je moet dus je eigen grenzen kennen en beheren (interview R.S.).

Therapeutische vaardigheden die volgens Verte (2008) nauw verbonden zijn met de persoonlijkheid van de therapeut zijn onder andere: echtheid, aanwezig/alert zijn, bewust zijn en acceptatie, zowel voor je cliënt(en) als van jezelf als mens en therapeut.

Therapeutische attitude

R.S. kan zichzelf als therapeut binnen de therapie 'niet als niet emotioneel' waarnemen (interview R.S.).

Binnen de therapie gebruikt ze haar eigen lijf als 'instrument' (interview R.S.). Hierbij is er een voortdurende afwisseling tussen hoe je als therapeut de aansluiting met jezelf maakt en hoe je die vormgeeft 'ten behoeve van die therapeutische rol-neming' (interview R.S.). Als therapeut ben je beschikbaar voor de therapie, ook in fysiek opzicht.

Als het gaat om het werken met emoties binnen de therapie, geeft R.S. haar cliënten het gevoel dat alle emoties er mogen zijn en wil ze hen er bewust van maken wat de emotie je helpt doen. Zij denkt namelijk niet dat 'een gevoel ontstaat als het niet een zin geeft, of maakt, of ooit ergens heeft gemaakt' (interview R.S.).

Therapeutische interventies

Voorbeelden van interventies die het bewegingsmateriaal van de cliënt beïnvloeden om (meer) tot vormgeving te komen, zijn:

- Het inzetten van materiaal en/of muziek
- Uit een improvisatie bewegingen halen die als belangrijk worden ervaren
- Een bewegingsvorm aanbieden (Samaritter, 1994)
- De inzet van de danselementen lichaam, ruimte, tijd en energie/kracht (Keulen, 2007)

Hoofdstuk 4: De inzet van dansante vormgeving gericht op het uiten van ‘negatieve’ emoties bij een jongvolwassene: Het experiment

4.1 Het experiment

Zoals in hoofdstuk 2 te lezen was onder paragraaf 2.2.1 betrof de casus van mijn onderzoek H., een jongvolwassene van 21 jaar. Het experiment bestond uit 13 sessies, die allemaal plaatsvonden in de dansruimte van Hogeschool Zuyd te Heerlen.

4.1.1 Het proces

In het proces met H. lag het accent op haar emoties. Dit proces bestond grofweg uit twee delen. In de eerste zes sessies van het experiment (het eerste deel) werden de emoties van H. in beweging geëxploreerd. Hieronder versta ik het verkennen en het onderzoeken van de emoties van H. in de bewegingssituatie en het uit proberen van (nieuwe) bewegingen bij een bepaalde emotie. Hierbij kunnen vragen worden gesteld als: welke emoties zijn er bij H. aanwezig?, hoe krijgen de emoties vorm in beweging?, wanneer komen de emoties tot uitdrukking?, waar bevinden de emoties zich in het lichaam?, enz.. Tijdens deze fase kwamen er verschillende thema's naar voren die belangrijk waren voor H.. In de laatste zes sessies werden de belangrijkste thema's, 'contact met mijzelf', 'contact met de ander (en met mijzelf)', 'pijn- boosheid' en 'kracht' en de daarbij behorende emoties vastgelegd in een choreografie. De thema's hebben H. ondersteund om het 'bij de oorsprong aan te pakken' (interview H.). Veel van haar emoties kwamen namelijk pas boven in het contact met een ander. In het interview zei ze: "Emoties en contact gaan samen voor mij, maar dat besef ik nu pas". Volgens H. kon de dansante vormgeving, de choreografie, binnen het proces pas plaatsvinden na de fase van het exploreren ofwel het improviseren; kijken wat er op dat moment voor haar aanwezig was. De dansante vormgeving voelde voor haar aan 'als structureren'; 'het in volgorde zetten' en het 'een plaatsje geven' (interview H.). Na het structureren was voor haar 'het herhalen en het verdiepen' van de bewegingen de volgende stap (interview H.). Ter afsluiting heeft H. op eigen initiatief in sessie 13 haar choreografie aan twee vriendinnen gepresenteerd.

Het was opvallend dat veel van de bewegingskwaliteiten die binnen het eerste deel van het proces door H. werden gebruikt, terugkwamen in de choreografie. Hieronder zal ik voor beide onderdelen van het proces schematisch weergeven welke bewegingskwaliteiten en andere aspecten binnen het bewegen aan de orde waren. Ik maak hierbij gebruik van de terminologie van de Laban Movement Analysis (LMA). Voor de verslaglegging sessies en de resultaten uit de open vragen van de enquêtes zie appendix II.

Figuur 1. Het proces van het exploreren schematisch weergegeven

	<i>Body: wat beweegt er? (het lichaam)</i>	<i>Space: Waar beweegt het? (in de ruimte)</i>	<i>Effort: hoe beweegt het? (met welke kwaliteit)</i>	<i>Shape: hoe verandert het? (de vorm van het lichaam in de ruimte)</i>
Bewegingskwaliteiten/andere aspecten die H. heeft ingezet tijdens <i>het exploreren</i> (sessie 1 t/m 6)	* Initiatie vaak vanuit de voeten/benen (onderlichaam) * Connectie kop-staart- hiel * Hele lichaam beweegt * Gebruik van ademhaling en stem	* Deurvlak * Wielvlak * Tafelvlak * Kinesfeer: zowel groot als klein * Veel gebruik van de ruimte * Diepe laag (grond) en middenlaag	* Zowel strong weight als weinig gebruik van weight * Zowel indirect als direct space * Zowel sustained als sudden time * Zowel free als bound flow	* Rondraaien om eigen as * Rijden- dalen * Naderen-terugtrekken * Openen-sluiten * Gebaar-bewegingen
Nadere toelichting	Zoals is te zien zijn er tijdens de fase van het exploreren door H. veel verschillende bewegingskwaliteiten ingezet. Voor uitleg en verklaring van de verschillende begrippen verwijs ik naar literatuur waarin de Laban Movement Analysis (LMA) wordt behandeld.			

Figuur 2. Het werken met de dansante vormgeving (choreografie) schematische weergegeven

	<i>Body: wat beweegt er? (het lichaam)</i>	<i>Space: Waar beweegt het? (in de ruimte)</i>	<i>Effort: hoe beweegt het? (met welke kwaliteit)</i>	<i>Shape: hoe verandert het? (de vorm van het lichaam in de ruimte)</i>
Bewegingskwaliteiten/andere aspecten die H. heeft ingezet tijdens de choreografie bij het thema 'contact met mezelf' (sessie 7 t/m 12)	* Initiatie vanuit voeten/benen (onderlichaam) * Initiatie vanuit de handen/armen (bovenlichaam) * Hele lichaam beweegt * Gebruik van ademhaling	* Diepe laag * Veel gebruik van de ruimte	* Indirect space	* Openen-sluiten * Rondraaien om eigen as
Nadere toelichting	Tijdens het thema 'contact met mezelf' was er bij H. een duidelijke volgorde te onderscheiden. Zo begon H. telkens aan de zijkant van de ruimte met haar voeten over de grond te schuiven waarbij haar bovenlichaam ontspannen was en naar de grond gericht. Vanuit hier ging H. naar de grond (de diepe laag) en maakte ze bewegingen die vanuit haar voeten/benen werden geïnitieerd. Ondanks dat de aandacht vooral op het onderlichaam lag, zette H. haar hele lichaam in. Hierbij was er een duidelijke verbondenheid te zien tussen de verschillende lichaamsdelen van H.. Op de grond lag het accent op loslaten, waarbij inspanning afgewisseld werd met ontspanning. Zowel in de bewegingen van H. als het gebruik van haar ademhaling lieten het loslatende karakter zien. Tijdens het bewegen maakte H. een voortdurende afwisseling tussen openen en sluiten. Dit gebeurde in het begin, als de bewegingen werden geïnitieerd vanuit het onderlichaam, indirect in de ruimte. Later wanneer H. bewegingen begon te maken met haar handen/armen (bovenlichaam) waren de bewegingen en blik van H. direct in de ruimte. Telkens voordat H. overging op het directe ruimtegebruik, draaide H. op handen en voeten in de ruimte om haar eigen as. Naarmate de sessies vorderden ging H. steeds meer spelen met haar gewicht/kracht (effort) en hierdoor werd het verschil tussen inspanning en ontspanning duidelijker. In de nabespreking van sessie 7 benoemde H. dat ze tijdens het werken met dit thema echt de impulsen vanuit haar lichaam volgde en dat ze weinig controle had over de bewegingen. Ook gaf ze aan dat ze weinig besef had van de ruimte om haar heen en dat ze het gevoel had dicht bij zichzelf te zijn. Niets moest en alles mocht er zijn.			
Bewegingskwaliteiten/andere aspecten die H. heeft ingezet tijdens de choreografie bij het thema 'contact met de ander (en met mezelf)' (sessie 7 t/m 12)	* Gebruik van ademhaling en stem * Connectie kop- staart- hiel	* Deurvlak * Wielvlak * Tafelvlak * Kinesfeer: zowel groot als klein * Diepe laag (grond) * Verschillende lagen * Veel ruimte gebruik	* Zowel direct als indirect space * Zowel strong als light weight * Zowel sudden als sustained time	* Openen-sluiten * Naderen-terugtrekken * Rijden- dalen * Gebaar-bewegingen

Nadere toelichting	Tijdens het thema 'contact met de ander (en met mezelf)' was er ook een duidelijke volgorde op te merken. Vanaf het moment dat H. tijdens het thema 'contact met mezelf' naar direct ruimtegebruik ging, zocht ze oogcontact met mij. Het oogcontact tussen H. en mij was gedurende het hele stuk een zeer aanwezige factor. Voordat H. in een rechte lijn langzaam, stap voor stap, in direct space naar mij toe kwam lopen, ging ze eerst de ruimte verkennen. Tijdens het naderen ging ze van de middenlaag naar de diepe laag, zodat ze op gelijke hoogte met mij uitkwam. Ook maakte ze tijdens het naderen weinig bewegingen, om zoveel mogelijk na te kunnen gaan wat ze binnenin voelde. De bewegingen die ze maakte hadden een open karakter, alsof ze zich helemaal openstelde voor mij. Deze houding maakte H. kwetsbaar, dit ervoer zowel H. als ik. Telkens als H. vlak voor mij was geëindigd, ging ze van mij weg (terugtrekken) en maakte ze wilde bewegingen die een speels karakter hadden. Wanneer ze opnieuw contact met mij zocht, nodigde ze mij uit om samen met haar te gaan bewegen. Dan begonnen we met onze handen elkaars kracht en mogelijkheden te onderzoeken, wat zich uitte in aantrekken en afstoten. Hierbij werd veel plezier beleefd. Daarna gingen we over op het aftasten van elkaars grenzen met onze handen (perifere benadering van de kinesfeer) waarbij veel kracht werd gebruikt (strong weight). Dit ging over in een speels element, namelijk verstoppen en tevoorschijn komen (rijzen- dalen). Ook hier werd plezier ervaren. Het verstoppen en tevoorschijn komen, ging over in een confrontatie met elkaar. Hierbij waren H. en ik heel gericht in de ruimte (direct space), maakten we gebruik van strong weight en zetten we onze stem/ademhaling in om de bewegingen te versterken en meer kracht te geven. Hierbij kreeg de emotie boosheid de ruimte om te worden geuit. Ook kwam hierbij sterk het neerzetten van grenzen naar voren. Vanuit deze confrontatie met elkaar, kwam er een moment van overgave. Hierbij werden zachte, kleine en wiegende bewegingen gemaakt die naar onszelf waren gericht. Dit was het moment waarop we weer tot onszelf kwamen en waar er ruimte was voor hetgeen er onder de boosheid zat, eventueel de pijn/het verdriet. Het thema werd afgesloten met grote, wilde, springende, huppelende bewegingen die een speels karakter hadden. Hierbij maakten we veel gebruik van de ruimte en werd veel plezier beleefd. Het leek op een soort ontlading. Tijdens het dansen en spelen was er sprake van een soort aantrekkingskracht om dicht bij elkaar te zijn. Dit uitte zich helemaal aan het einde in een omhelzing tussen H. en mij.
--------------------	---

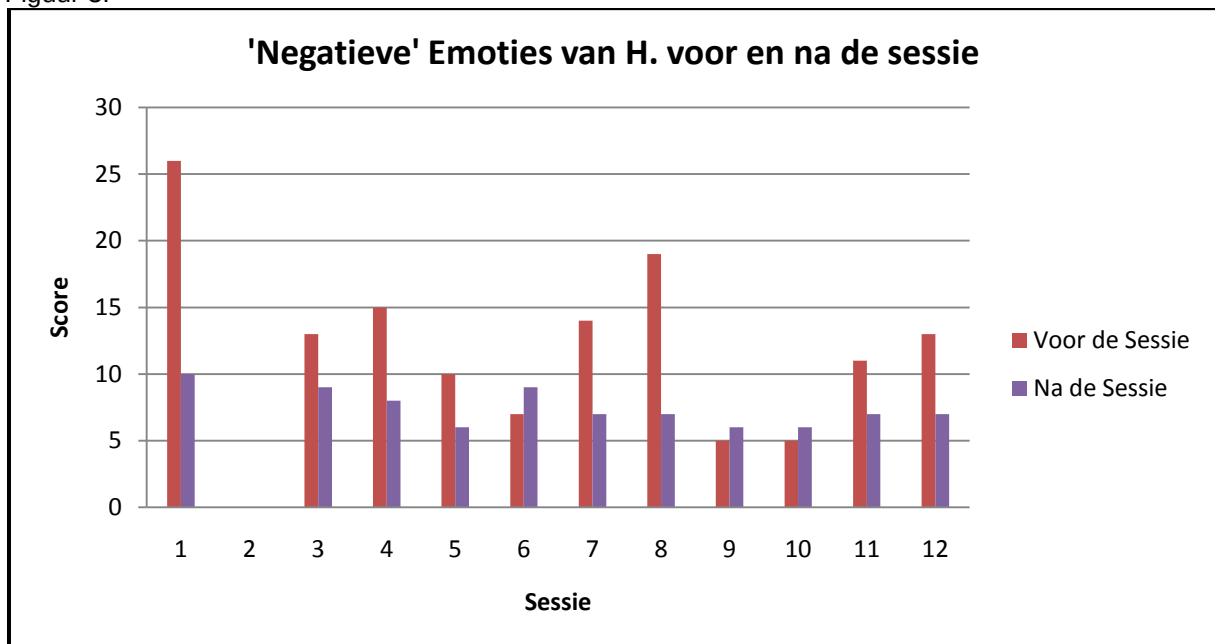
4.1.2 De dansante werkvorm choreografie

Muziek heeft H. geholpen om de choreografie vorm te geven. De muziek hielp haar om de emotie of de sfeer op te roepen en er expressie aan te geven. De choreografie zelf, vooral door het herhalen ervan, heeft haar ondersteund om alles een plek te geven en om helderheid en inzicht in zichzelf te krijgen. Bijvoorbeeld dat het belangrijk voor haar is dat ze eerst bij zichzelf komt voordat ze in contact gaat met de ander. Ze geeft aan dat het werken met choreografie een combinatie was van voelen en denken; in haar woorden: "er was telkens een connectie naar mijn bewustzijn" (interview H.). In de choreografie kwam ook analogie naar voren. Hierbij geeft ze onder andere het volgende voorbeeld: "als ik weet wat er zal komen, bijvoorbeeld (...) straks ga ik in het contact, dat ik het dan moeilijk vind om (...) te blijven bij wat er nu gebeurt". Onder analogie wordt verstaan dat 'het dynamische proces van het gevoel en het dynamische proces in het medium aan elkaar gelijk zijn' (Smeijsters, 2003, p.237). Binnen dans- bewegingstherapie 'bestaat er een onlosmakelijke eenheid tussen innerlijke en uiterlijke beweging' (Smeijsters, 2003, p. 306).

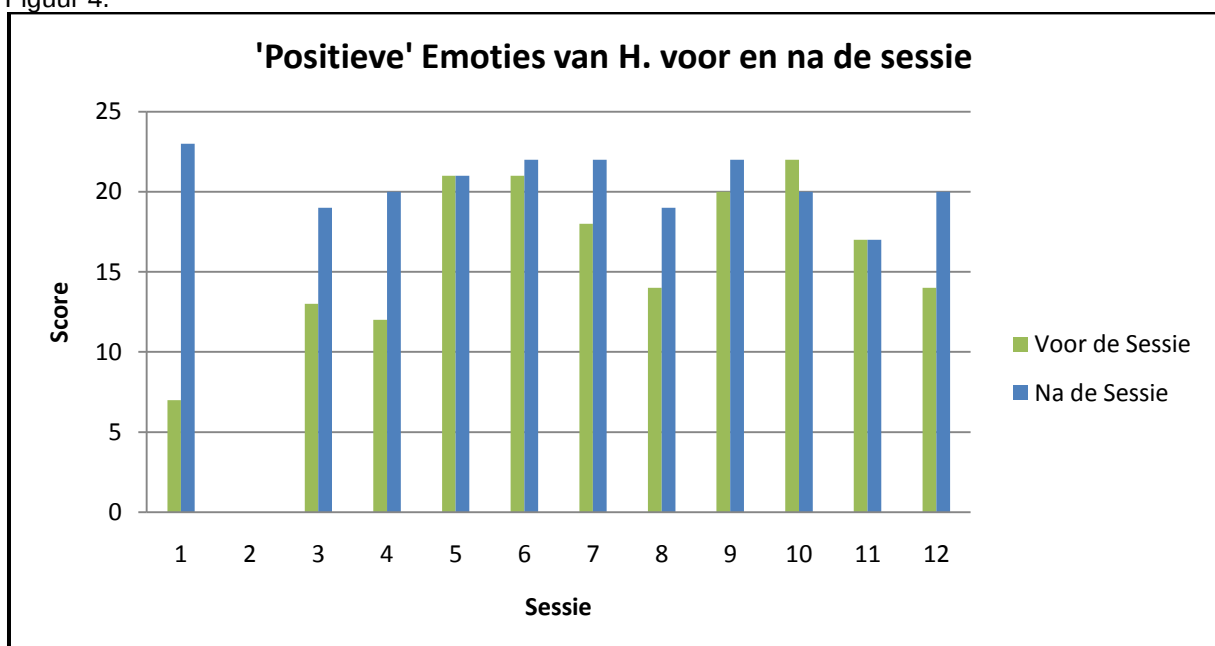
Het werken met de choreografie heeft volgens H. voor emotionele opluchting gezorgd. Zo gaf ze in het interview aan dat zij aan het begin van de sessies vaak een gevoel van prikkelbaarheid of boosheid had en dat het allemaal wat hoog zat, terwijl dit naar het einde toe meer was gezakt in haar lichaam. Ze voelde zich dan ook rustiger, meer ontspannen en meer tevreden. Van deze emotionele opluchting was ook sprake bij de eerste fase binnen het proces, maar in haar choreografie kregen haar emoties meer een plek doordat ze voor haar gevoel 'alle delen' van zichzelf 'doorliep' en dat het aan het einde

'gewoon klaar was' (interview H.). Deze emotionele opluchting kon alleen plaatsvinden als ze bij alle delen van de choreografie 'in het moment aanwezig was' (interview H.). Dat er tijdens het proces bij H. sprake was van een vermindering van 'negatieve' emoties laat ook figuur 3 zien. Figuur 3 is het resultaat van de voor- en nametingen van elke sessie (met uitzondering van sessie 2) aangaande het effect van het exploreren en het werken met de dansante vormgeving op de 'negatieve' emoties van H. Uit het figuur is niet op te maken dat de vermindering van de 'negatieve' emoties, ofwel de emotionele opluchting, vooral plaatsvond tijdens het werken met de dansante vormgeving (de choreografie) (sessie 7 t/m 12). De emotionele opluchting vond ook plaats tijdens de fase van het exploreren (sessie 1 t/m 6). Wel is er in figuur 3 te zien dat er vooral sprake was van emotionele opluchting als H. aan het begin van de sessie (vrij) veel 'negatieve' emoties voelde. Daar waar er maar weinig 'negatieve' emoties bij H. aanwezig waren, is er sprake van een kleine vermeerdering van 'negatieve' emoties bij H.. Ook is er te zien dat er naar het einde toe minder sprake was van de aanwezigheid van 'negatieve' emoties bij H..

Figuur 3.



Figuur 4.



Figuur 4 (p.25) is het resultaat van de voor- en nametingen van elke sessie (met uitzondering van sessie 2) aangaande het effect van het exploreren en het werken met de dansante vormgeving op de 'positieve' emoties van H.. Uit figuur 4 valt op te maken dat H. over het algemeen over vrij veel 'positieve' emoties beschikt. Daar waar ze minder 'positieve' emoties ervoer, is er sprake van een (forse) vermeerdering van 'positieve' emoties. En in de sessies waar H. al vrij veel 'positieve' emoties voelde, is te zien dat er een kleine afname van de 'positieve' emoties van H. was of een gelijkstand. Er is geen verschil op te maken tussen de 'positieve' emoties van H. tijdens de fase van het exploreren en tijdens het werken met de dansante vormgeving/choreografie.

Naast de emotionele opluchting had H. verder het gevoel dat er door het proces bij haar een doorbraak heeft plaatsgevonden. In het interview zei ze: "ik heb echt zo'n gevoel dat ik een nieuwe stap ergens in heb gezet en dat ik zo'n gevoel heb van (...) wat moet ik nou met dit nieuwe lichaam of deze nieuwe wereld. (...) Het voelt zo alsof alles ineens nieuw is". Door het proces is ze ook meer gaan voelen wat er onder de emotie zit, zoals de pijn onder de boosheid. De overgangen van de ene emotie naar de andere emotie zijn in de choreografie ook naar voren gekomen. Dit heeft H. geholpen om deze 'klik' ook in de buitenwereld makkelijker te maken. Tegenwoordig voelt ze haar emoties en de overgangen daartussen sneller en hierdoor kan ze kan ze beter haar grenzen aangeven. Het presenteren van de choreografie in sessie 13 voelde voor H. meer aan als het zetten van een volgende stap dan als een afronding. Tijdens het presenteren van de choreografie waren er volgens H. verschillen op te merken in de uitvoering ervan. Zo voelde ze zich angstiger en onzeker toen ze de choreografie aan anderen liet zien en bleef ze veel bij de grond om de veiligheid voor haarzelf te bewaren. In het contact met de therapeut daagde ze voor haar gevoel meer uit en kwam het 'tegen' meer naar voren (interview H.). Tijdens het stukje 'pijn' had ze de verbinding in het contact meer nodig dan anders, omdat het contact op dat moment haar veiligheid was. Ook zocht ze oogcontact met het publiek.

Na het presenteren van de choreografie voelde H. zich 'overhoop liggen' (interview H.). Door de presentatie kwam het besef welke veranderingen het proces bij haar teweeg gebracht hadden. Zo voelde ze meer openheid bij haar hart en bij haar schouders, zat ze rechter en voelde ze zich kwetsbaarder. Ze zei: "door zo heel lang met emoties te werken, (...) zo heel intensief, merk ik dat (...), nu het proces eigenlijk gedaan is, juist (...) een doorbraak komt (...) dat ik heel erg ga voelen" (interview H.). Dit voelde op het moment dat het interview werd gehouden, heel heftig en intens voor H.. Het zorgde er ook voor dat ze zich wankel voelde staan en angstig en onzeker.

4.1.3 De emoties binnen het proces

H. denkt dat het werken aan emoties binnen dans- bewegingstherapie 'echt iets is waar je aan werkt als de cliënt ermee komt' (interview H.). Voor haar was het logisch dat het accent binnen haar proces op emoties lag, omdat ze met boosheid binnen was gekomen. Voor haar gevoel lag het accent niet alleen op de 'negatieve' emoties, maar 'op emoties in het algemeen', want vanaf het moment dat ze een 'negatieve' emotie ervoer of vormgaf, was er weer ruimte voor een 'positieve' emotie. Dus de 'negatieve' en 'positieve' emoties zijn er voor H. 'altijd allebei geweest' (interview H.).

Het werken met haar emoties binnen het experiment hebben H., naast de effecten van het werken met choreografie, ook nog wat anders opgeleverd. Zo had ze het gevoel dat er 'een soort verandering of transformatie heeft plaatsgevonden' in haar lichaam, vooral bij haar hart (interview H.). Het voelde voor haar aan alsof ze een hele grote stap had gezet 'langs de binnenkant, maar ook (...) langs de buitenkant' (interview H.). Haar houding is veranderd en het lijkt voor haar alsof ze een 'nieuw lichaam' heeft gekregen (interview H.). In het interview zei H. dat er sprake is van meer openheid naar zichzelf toe en daardoor ook in het contact met anderen. En vanuit deze openheid laat ze ook haar eigen gevoelens toe; laat deze er zijn (interview H.). Hierbij gaf ze het volgende beeld: "alsof er allemaal deurtjes van verschillende emoties geopend zijn in mijzelf" (interview H.).

4.1.4 De therapeut

Tijdens het proces was het voor H. het belangrijkste dat er 'iemand aanwezig was en meekeek (...), luisterde', als ze iets wou vertellen, 'of ondersteunde', waardoor ze ook de veiligheid ervoer 'om het proces aan te gaan' (interview H.). Ook was het voor haar belangrijk dat de therapeut haar gerespecteerd heeft in de manier waarop zij het proces is aangegaan; dat er ruimte was om het op haar manier te doen.

Uit de open vragen van de enquêtes kwam meerdere keren naar voren dat H. het was opgevallen dat de therapeut 100% aanwezig was en een accepterende houding had. Verder benoemde ze een veelzijdige attitude waar de volgende aspecten onder vallen: een neutrale gezichtsuitdrukking/houding, soms voorspelbaar en op andere momenten juist onvoorspelbaar, soms

volgend of afwachtend en op andere momenten juist een eigen inbreng hebbend, zowel confronterend als zorgend en ondersteunend. Citaten uit de open vragen van de enquêtes aangaande de attitude van de therapeut:

'Doordat de therapeut op één plek in de ruimte stil bleef zitten, (...) gaf mij dit veiligheid doordat ik wist dat er niets onverwachts ging gebeuren. Dit gaf mij ruimte om te experimenteren. Anderzijds gaf deze houding mij het gevoel dat alles goed was/acceptatie' (sessie 5).

'Bij het tegen over elkaar vechten met de therapeut voelde ik me krachtig en kon ik mijn eigen ruimte verdedigen, ook al overschreed de therapeut mijn grenzen' (sessie 6).

'Houding van de therapeut die voor mij belangrijk was: afwachtend tot ik zelf om hulp vroeg wat mij deed voelen hoe moeilijk ik het vond om met de ander te delen wat ik zelf moeilijk vind' (sessie 9).

'Bij het eerste stuk waarin ik recht op de therapeut afloop, kan ik makkelijker bij mijn eigen gevoel en beleving blijven wanneer de therapeut een neutrale gezichtsuitdrukking en houding aanneemt' (sessie 11).

Uit de open vragen van de enquêtes viel op dat de therapeutische techniek spiegelen door H. vaak werd genoemd als het ging om de interventies van de therapeut. Deze interventie heeft verschillende effecten op haar gehad, twee voorbeelden hiervan zijn:

'Door het spiegelen van mijn bewegingen en intenties werd ik mij meer bewust van mijzelf' (sessie 10).

'Wat veiligheid gaf: gelijkheid met de andere persoon door het spiegelen van de beweging van de therapeut en speelsheid. Deze beide manieren van bewegen zorgen ervoor dat ik rustiger werd en mijn emotie frustratie en spanningen naar ontspanning ging' (sessie 3).

Andere voorbeelden van interventies waren:

'We waren tegen elkaar aan het vechten, onze handen waren tegen elkaar, en plots liet de therapeut al haar kracht weg en gaf zich over door op de grond te vallen. Ik voelde toen als een steek de pijn die onder mijn boosheid zat' (sessie 6).

'Ik was mijn eigen ruimte aan het aftasten op het einde. Ik kreeg de opdracht om mijn bewegingen uit te vergroten. Door de bewuste herhaling (...) werd ik bewust van wat voor bewegingen ik precies deed en met welke intensiteit. Dit werkte bewust makend. De herhaling zorgde voor verwerking van mijn emotie (pijn)' (sessie 6).

'Het feit dat de therapeut niets deed en gewoon langs de kant zat en bleef zitten gaf mij alle ruimte om mijn eigen weg te gaan. Aan de structuur van de werkvorm als rode draad en de muziek als ondersteuning had ik genoeg om mijn emoties vorm te kunnen geven' (sessie 7).

Als onderzoeker viel het mij zelf op dat ik veel non-verbaal geïntervenieerd heb, zeker in de eerste zes sessies. Toch heb ik ook zeker, daar waar nodig, verbale ondersteuning geboden. Daarnaast heb ik interventies gedaan op het gebied van de Laban bewegingsanalyse, zoals bijvoorbeeld van indirect naar direct gebruik van de ruimte te gaan.

Hoofdstuk 5: De resultaten

In de volgende paragraaf 5.1 geef ik eerst de kerncategorieën weer die door middel van de data-analyse naar voren zijn gekomen. Vervolgens staan in paragraaf 5.2 deze kerncategorieën in een schema weergegeven, waarbij de verbindingen tussen de verschillende kerncategorieën zichtbaar worden. In paragraaf 5.3 geef ik een toelichting op het schema.

5.1 Kerncategorieën

Emotie(s)

De emotie boosheid van H. is het uitgangspunt geweest voor het experiment. Deze emotie is gedurende het hele proces in beeld gebleven. Gaandeweg werd duidelijk dat de emoties verdriet (pijn) en blijdschap ook belangrijke emoties voor H. waren. In het interview met H. werd ook duidelijk dat het accent binnen het proces niet alleen lag op de 'negatieve' emoties, maar op emoties in het algemeen. De emoties van H. moesten eerst in beweging worden geëxploreerd, waarna ze vormgegeven konden worden.

Choreografie (dansante vormgeving)

Het inzetten van dansante vormgeving was een van mijn hoofddoelen binnen het experiment. Hiervoor heb ik het maken van een choreografie als dansante werkvorm genomen. Het maken van de choreografie bleek binnen het experiment verschillende uitwerkingen op H. te hebben. Dit kwam zowel uit de open vragen van de enquêtes naar voren, als uit het interview met H.. Zo kregen delen van H. en verschillende emoties van H., zoals boosheid en verdriet (pijn), een plek toen de choreografie steeds meer vorm aan begon te nemen (enquête 10). Verder schepte de choreografie voor H. structuur en veiligheid (begrenzing), waardoor ze de ruimte voelde om zich op bepaalde momenten helemaal over te geven aan haar emotie(s) (enquête 11).

Exploratie

Uit het interview met H. kwam naar voren dat het exploreren, dus het verkennen en het onderzoeken van de emoties van H. en het uitproberen van (nieuwe) bewegingen bij een bepaalde emotie, binnen het experiment een belangrijke fase was. In het interview gaf H. aan dat ze het nodig had om eerst te kijken wat er in het moment voor haar aanwezig was. Na deze fase van het exploreren ofwel het improviseren kon er pas over gegaan worden op de dansante vormgeving ofwel het werken met choreografie.

Structuur en veiligheid

Zowel uit het interview met R.S. en met H. als uit de open vragen van de enquêtes van H. kwam naar voren dat dansante vormgeving te maken heeft met structuur. Voor H. voelde het werken met dansante vormgeving/choreografie aan als structureren; 'het in een bepaalde volgorde zetten' en het 'een plaatsje geven' (interview H.). In enquête 9 schreef H.: 'door elementen vast te leggen, werd ik uitgedaagd om te voelen en na te gaan wat belangrijk voor mij was en in welke volgorde'. Deze beleving van H. sluit aan bij hetgeen R.S. in het interview aangaf. Volgens haar worden namelijk de bewegingen binnen dansante vormgeving altijd planmatig, volgens een bepaalde structuur (die van te voren is afgesproken), uitgevoerd.

Naast de structuur die dansante vormgeving biedt, kwam ook naar voren dat dansante vormgeving een gevoel van veiligheid kan bewerkstelligen (enquête 11) en bleek muziek binnen het experiment voor H. ook een structurerende factor te zijn. Zo gaf H. in enquête 12 het volgende aan: 'de muziek wordt steeds belangrijker. In het begin maakte het mij allemaal niet veel uit welke muziek het was, maar nu is de muziek de structuur voor mij en helpt de muziek mij om de overgangen te maken naar de andere emoties'.

Herhaling

Uit aantekeningen in mijn logboek, het interview met H. en uit de open vragen van de enquêtes, die H. had ingevuld, bleek dat het herhalen van bewegingen en van de choreografie heel belangrijk was. 'Het herhalen van de belangrijkste bewegingen heeft H. geholpen om duidelijkheid te krijgen over wat ze heeft ervaren en is ze zich bewust geworden wat belangrijk voor haar was' (logboek onderzoeker, sessie 5). Zelf zegt H. in de enquête van sessie 8 dat het herhalen van haar bewegingen voor 'verdieping' en 'lichaamsbewustzijn' heeft gezorgd. In het interview noemt H. dat vooral het herhalen

van de choreografie haar heeft ondersteund om alles een plek te geven en om helderheid en inzicht in zichzelf te krijgen.

De (bewegings)relatie tussen de therapeut en de cliënt

De (bewegings)relatie tussen de therapeut en de cliënt bleek zowel uit de literatuur, uit de interviews met R.S. en H., de open vragen van de enquêtes van H., als uit mijn eigen ervaringen die ik heb opgedaan tijdens het experiment met H., een heel belangrijk aspect te zijn binnen het werken met dansante vormgeving en emoties. De (bewegings)relatie vanuit de therapeut is gericht op het afstemmen op en het vinden van een aansluiting bij de cliënt. Hierbij moet de therapeut gevoelig zijn voor de signalen van de cliënt. Binnen het experiment heb ik gemerkt dat mijn intuïtie een grote rol speelde bij deze gevoeligheid. Ik heb op heel veel momenten gehandeld zonder dat ik wist waar het goed voor was. Achteraf bleek, in de nabesprekingen met H., dat ik precies had gedaan wat H. op dat moment nodig had of een groot effect had op haar. Het belangrijkste voorbeeld hiervan was naar mijn idee het moment dat ik de grenzen van H. aan het aftasten en overschrijden was en toen mij plotseling overgaf. Deze plotselinge overgave zorgde ervoor dat H. de pijn voelde die onder haar boosheid zat.

Dat de (bewegings)relatie ook voor H. belangrijk was binnen het experiment blijkt uit het feit dat een van haar thema's hierover ging, 'contact met de ander (en met mijzelf)'. In het interview gaf H. aan dat contact en emoties voor haar samen gaan, omdat veel van haar emoties pas naar boven kwamen in het contact met een ander.

The present moment

Het 'hier- en- nu' ofwel 'the present moment' is oorspronkelijk een principe uit de Gestalttherapie. Dit principe is echter ook zeer bepalend voor Creatieve therapie, omdat het een handelings- en ervaringsgerichte therapie is die in het hier en nu plaatsvindt (Smeijsters, 2003, p. 87). Binnen het experiment bleek het hier en nu op verschillende gebieden belangrijk te zijn. Zo was het hier en nu voor H. belangrijk tijdens de fase van het exploreren, zoals hierboven is beschreven. Maar ook was het hier en nu belangrijk om te komen tot emotionele opluchting. Uit het interview met H. kwam naar voren dat de emotionele opluchting alleen plaats kon vinden als ze bij alle delen van de choreografie 'in het moment aanwezig was' (interview H.).

'The present moment' bleek niet alleen belangrijk te zijn voor H. zelf, maar ook voor de houding van de therapeut. Uit de open vragen uit enquêtes van H. kwam naar voren dat 100% aanwezigheid van de therapeut door H. als een belangrijke attitude werd gezien.

Vanuit mijn eigen ervaring kan ik bevestigen dat deze 100% aanwezigheid in het moment een heel belangrijke factor was in het geheel. Als therapeut moet je je immers afstemmen en aansluiten op de behoefte van de cliënt. Wanneer dit niet met 100% aanwezigheid in het moment gebeurt, kunnen signalen vanuit de cliënt niet opgemerkt worden, waardoor de afstemming en aansluiting niet optimaal kan plaatsvinden.

Spiegelen

Tijdens het experiment werd de techniek spiegelen, het spiegelen van de (intentie van de) bewegingen van de cliënt, door de therapeut vaak ingezet. Uit de enquêtes bleek dat deze techniek verschillende effecten hadden op H.. Zo gaf het H. een gevoel van veiligheid toen de therapeut haar bewegingen spiegelde en heeft het er mede voor gezorgd dat ze rustiger werd en dat haar frustratie en spanningen overgingen naar ontspanning (enquête 3). Ook werd H. zich meer bewust van zichzelf doordat haar bewegingen door de therapeut gespiegeld werden (enquête 10).

Bewustwording

Uit het experiment is op te maken dat het werken met emoties en dansante vormgeving in verband staat met bewustwording. Uit de open vragen van de enquêtes van H. kwam naar voren dat H. zich tijdens een sessie vaak bewust is geworden van een deel(aspect) van zichzelf. Zo is ze zich onder andere bewust geworden van haar vluchtmechanisme wanneer ze onaangename emoties/gevoelens voelt, zoals frustratie, boosheid, angst, spanningen (enquête 3 en 5). Ook was er sprake van lichaamsbewustzijn door het herhalen van (belangrijke) bewegingen en is ze zich meer bewust geworden van wat er zich in haar lichaam afspeelde bij een bepaalde emotie (enquête 8). In het interview benoemde H. dat het werken met choreografie voor haar een combinatie was van voelen en denken, waardoor er linken werden gelegd naar haar bewustzijn.

Emotionele afwikkeling

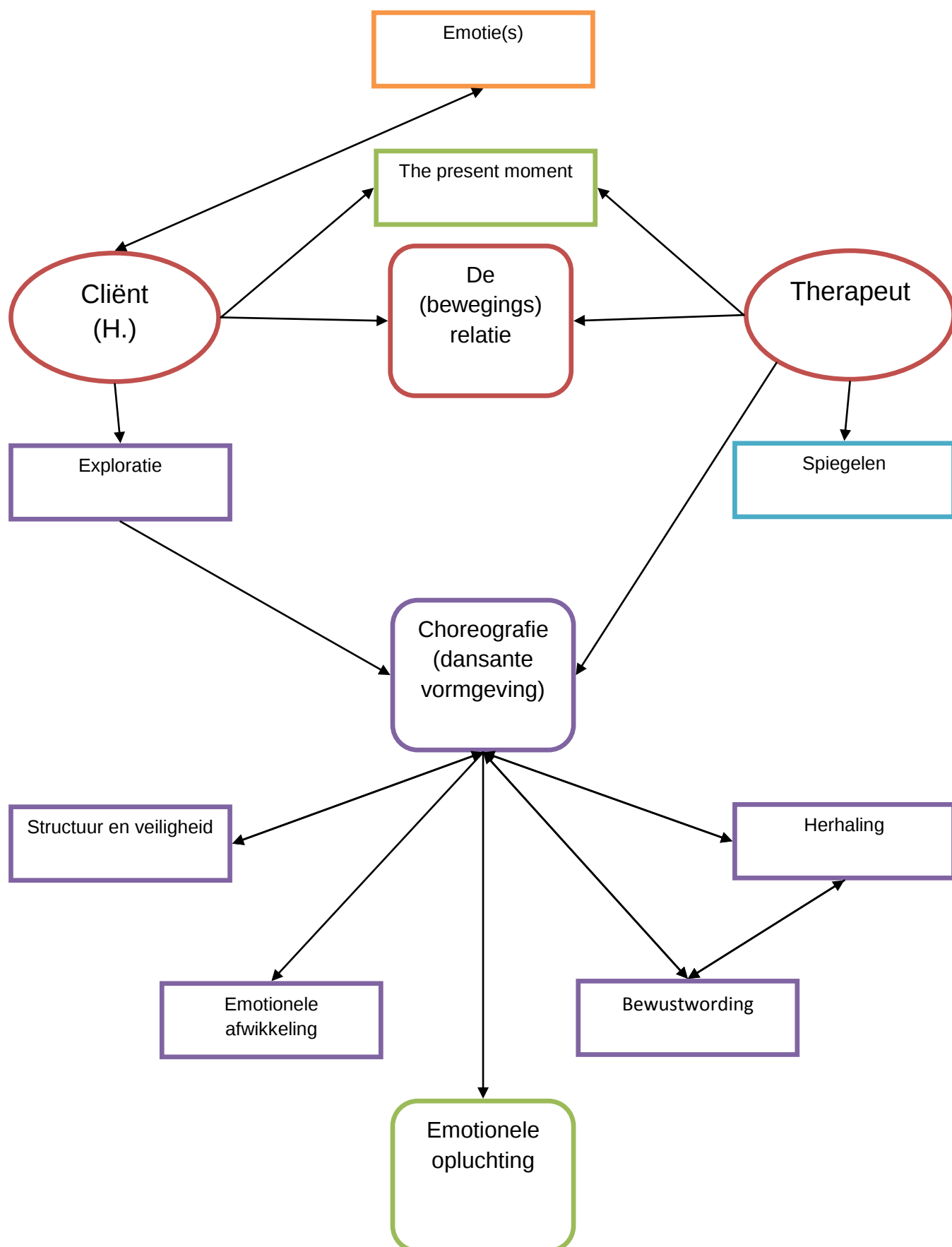
Uit het interview met R.S. kwam naar voren dat wanneer een cliënt een stagnatie ervaart aangaande zijn/haar emotie(s), hij/zij waarschijnlijk onvoldoende de emotie kan reguleren of afwickelen. Daarbij gaf ze aan dat dansante vormgeving een goede helper kan zijn om een emotie af te wikkelen en de gevolgen ervan te dragen. Dat dansante vormgeving bij kan dragen aan deze emotionele afwikkeling bleek ook uit het experiment. Zo gaf H. in het interview aan dat ze door het proces meer is gaan voelen wat er onder de emotie zit, zoals de pijn onder de boosheid. De overgangen van de ene emotie naar de andere emotie kwam in eerste instantie naar voren tijdens de fase van het exploreren. Later werden deze overgangen vormgegeven in de choreografie. Dit heeft H. geholpen om de 'klik' van de ene emotie naar de andere in haar dagelijks leven makkelijker te maken.

Door de afwikkeling van een emotie kan er volgens R.S. ook een ontwikkeling op gang worden gebracht. Dit bleek bij H. inderdaad het geval te zijn. Zo gaf H. in het interview aan dat ze het gevoel had dat er een verandering/transformatie had plaatsgevonden in haar lichaam, vooral bij haar hart. Haar fysieke houding is veranderd, doordat ze rechter zit en haar bovenlichaam meer is geopend. Maar ook haar houding naar zichzelf toe is veranderd. Er is meer openheid en ze laat haar eigen gevoelens meer toe, waardoor er ook meer openheid in het contact met anderen is (interview H.).

Emotionele opluchting

Binnen het experiment bleek emotionele opluchting een van de effecten voor H. te zijn. Zowel uit het interview met H. als uit de open vragen van de enquêtes kwam naar voren dat er tijdens de sessies in de meeste gevallen sprake was van een vermindering van 'negatieve' emoties. Hoewel het niet uit de resultaten van de enquêtes is op te maken, gaf H. in het interview aan dat de emotionele opluchting vooral plaatsvond tijdens het werken met de choreografie. In haar choreografie kregen volgens H. haar emoties namelijk meer een plek, doordat ze voor haar gevoel alle delen van haarzelf doorliep en dat het aan het einde 'gewoon klaar was' (interview H.). De emotionele opluchting kon volgens H. alleen plaatsvinden als ze 'in het moment aanwezig was' (interview H.).

5.2 Kerncategorieën schematisch weergegeven



5.3 Toelichting op het schema

In deze paragraaf zal ik het schema van paragraaf 5.2 toelichten. In het schema is te zien welke relaties er bestaan tussen de verschillende kernbegrippen, die voort zijn gekomen uit de data-analyse.

Wanneer je het schema bekijkt en het van boven naar onderen leest, is het eerste begrip dat je tegenkomt *emotie(s)*. Het gaat om de emoties van de *cliënt (H.)*, waarbij er sprake is van wederzijdse beïnvloeding: de emoties hebben invloed op de cliënt en de cliënt heeft invloed op de emoties. Het begrip emoties zet de rest van het schema in gang.

De begrippen *therapeut* en *cliënt (H.)* staan in het schema op gelijke hoogte, wat in dit geval inhoudt dat de cliënt en de therapeut even belangrijk zijn. De therapeut en de cliënt worden verbonden door het begrip *(bewegings)relatie*. Hieruit valt op te maken dat er zonder (bewegings)relatie geen sprake is van contact tussen de cliënt en de therapeut. Het is dus een onmisbare factor in het geheel. Dat deze drie begrippen in verbinding staan tot elkaar is ook op te maken uit de gezamenlijke kleur die de begrippen hebben.

Voor zowel de therapeut als voor de cliënt is het van belang dat zij tijdens het werken met emoties en dansante vormgeving in het hier en nu aanwezig zijn ofwel dat zij in *'the present moment'* zijn. The present moment heeft dezelfde kleur als het begrip *emotionele opluchting*. Dit geeft aan dat ook tussen deze twee begrippen een verbinding bestaat. De verbinding houdt in dat er alleen sprake kan zijn van emotionele opluchting als de cliënt (H.) in het moment aanwezig is.

Het begrip *choreografie (dansante vormgeving)* staat in het midden van het schema. Dit houdt in dat het ook daadwerkelijk het centrale begrip is waar de rest van de begrippen direct of indirect mee in relatie staan. De choreografie (dansante vormgeving) is door de therapeut ingezet als werkvorm om met de emoties van de cliënt (H.) te werken. Om tot choreografie (dansante vormgeving) te komen, moet er eerst door de cliënt (H.) worden geëxploreerd. Pas nadat deze fase van *exploratie* is afgesloten kan er gewerkt worden met choreografie (dansante vormgeving). Zowel bij de fase van het exploreren als bij het werken met de choreografie (dansante vormgeving) maakt de therapeut gebruik van de techniek *spiegelen*.

Het werken met choreografie (dansante vormgeving) biedt de cliënt (H.) *structuur en veiligheid*. Door het herhalen van (bewegingen van de) choreografie (dansante vormgeving) ontstaat er *bewustwording* bij de cliënt (H.). Deze bewustwording heeft invloed op de cliënt (H.) en daarmee ook op de emoties van de cliënt (H.). Verder draagt het werken met choreografie (dansante vormgeving) bij aan *emotionele afwikkeling*, wat ook een uitwerking heeft op de cliënt (H.) en op de emoties van de cliënt (H.).

Dat de begrippen exploratie, structuur en veiligheid, bewustwording en emotionele afwikkeling dezelfde kleur hebben als choreografie (dansante vormgeving) geeft aan dat ze allemaal in verbinding staan tot elkaar en dus bij elkaar horen.

Het laatste begrip is *emotionele opluchting*. Dit is het effect wat de inzet van dansante vormgeving heeft op de cliënt (H.) wanneer de emoties van de cliënt als uitgangspunt worden genomen. De emotionele opluchting beïnvloedt de cliënt (H.) en daarmee ook de emoties van de cliënt (H.).

Hoofdstuk 6: Discussie

In paragraaf 6.1 geef ik eerst aan of en hoe ik antwoord heb gekregen op de subvragen, die ik mijzelf aan het begin van het onderzoek stelde. Vervolgens beantwoord ik de vraagstelling die leidend is geweest voor mijn onderzoek. De resultaten die hieruit voortkomen, zal ik interpreteren en verklaren. In paragraaf 6.2 kijk ik terug op het onderzoek en bekijk ik kritisch hoe het onderzoek is verlopen. Hierbij ga ik in op de sterkten en zwakten van mijn onderzoek. Vanuit hier doe ik aanbevelingen voor de praktijk en/of vervolgonderzoek. In paragraaf 6.3 integreer ik de resultaten uit het onderzoek in mijn eigen werkmodel en maak ik een vergelijking tussen mijn oude en nieuwe werkmodel.

6.1 Conclusies

6.1.1 De resultaten in verband gebracht met de vraagstelling

Binnen mijn onderzoek had ik de volgende deelvragen opgesteld om antwoord te krijgen op mijn vraagstelling:

- Welke plek neemt dansante vormgeving in binnen dans- bewegingstherapie?
- Welke plek neemt ('negatieve') emotie in binnen dans- bewegingstherapie?
- Welke relatie(s) bestaat/bestaan er tussen ('negatieve') emoties en dansante vormgeving?
- Welke relatie(s) bestaat/bestaan er tussen ('negatieve') emoties en jongvolwassenen?
- Welke relatie(s) bestaat/bestaan er tussen dansante vormgeving en jongvolwassenen?

Op elk van bovenstaande deelvragen heb ik binnen mijn onderzoek antwoord gekregen. De meeste antwoorden zijn gebaseerd op meerdere databronnen.

In de literatuur kwam naar voren dat vormgeving onlosmakelijk verbonden is met dans en beweging, dus met het medium van dans- bewegingstherapie, en dat elke bewogen vorm een inhoud laat zien. De structuur van de expressie is hierbij analoog aan de structuur van de psyche. In het interview met R.S. werd duidelijk wat de kenmerken en effecten van dansante vormgeving (kunnen) zijn binnen dans- bewegingstherapie. Deze kenmerken en effecten van dansante vormgeving werden aangevuld en/of bevestigd door de resultaten uit het experiment en het interview met H..

In de literatuur en uit het interview met R.S. kwam naar voren dat emotie, net als dansante vormgeving een zeer voorname rol speelt binnen dans- bewegingstherapie. De (psychische) problematiek van cliënten is vaak verbonden met emotie en hierdoor is emotie een van de hoofdthema's binnen dans- bewegingstherapie.

De relatie tussen ('negatieve') emoties en jongvolwassenen kwam ik tegen in de literatuur. In het boek 'Puberbrein binnenstebuiten' (Nelis & Sark, 2009, pp. 15,31) is te lezen dat het menselijk brein pas volgroeid is rond het 25^e levensjaar en dit heeft invloed op de emoties van de jongvolwassenen. Zo zouden jongvolwassenen hierdoor onder andere hun emoties minder onder controle kunnen hebben en 'negatieve' emoties die sneller de overhand kunnen krijgen.

De relaties tussen de begrippen jongvolwassenen en dansante vormgeving kwamen naar voren tijdens het interview met R.S.. Ten eerste behoren dans en muziek tot de jongerencultuur en hier sluit het werken met dansante vormgeving goed op aan. Ten tweede speelt in de ontwikkelingsfase van een jongvolwassene identiteit een rol. Vorm aannemen en vormgeven aan wie je bent, door middel van dansante vormgeving, past hier goed bij.

De relaties tussen de begrippen dansante vormgeving en ('negatieve') emoties kwamen zowel uit het interview met R.S. naar voren als ook uit het interview met H. en het experiment met H.. Hoewel de relaties uit verschillende databronnen naar voren kwamen, houd ik het voor nu alleen op hetgeen R.S. in het interview heeft gezegd. Later in paragraaf 6.1 zal ik de koppeling maken tussen alle databronnen. R.S. gaf aan dat dansante vormgeving ten eerste structuur biedt om emoties tot uitdrukking te brengen. Ten tweede biedt dansante vormgeving afstand tot de directheid van de bewegingen en het lichaam van de cliënt en daardoor ook afstand tot zichzelf en zijn/haar emoties. Verder biedt de dansante vormgeving bescherming, omdat de cliënt in staat is om zelf te reguleren; de cliënt kan zelf bepalen wat zichtbaar mag worden en op welke manier het zichtbaar mag worden, ook met betrekking tot zijn/haar emoties.

Nu ik heb aangegeven dat er binnen mijn onderzoek op alle deelvragen antwoord is verkregen en hoe dit zo is gekomen, zal ik overgaan op de beantwoording van de vraagstelling die leidend is geweest voor mijn onderzoek. De vraag luidde als volgt:

Waarom kan de inzet van dansante vormgeving binnen dans- bewegingstherapie, gericht op het uiten van 'negatieve' emoties bij een jongvolwassene, leiden tot emotionele opluchting?

Bij deze vraag was de onderliggende aanname dat dansante vormgeving kan leiden tot emotionele opluchting. Deze aanname kan met de resultaten van het onderzoek bevestigd worden: dansante vormgeving kan leiden tot emotionele opluchting. Dit kwam zowel uit het experiment met H. naar voren als tijdens het interview met H. en R.S.. Hierbij moet ik wel vermelden dat R.S. in het interview sprak over emotionele afwikkeling en niet zo zeer over emotionele opluchting. Naar mijn idee gaat emotionele afwikkeling nog een stap verder dan emotionele opluchting. Bij emotionele opluchting is er namelijk niet alleen sprake van een vermindering van de feitelijke ('negatieve') emotie(s). Ook worden de emoties van de cliënt als het ware afgepeld; wanneer de feitelijke emotie vermindert, komt er een andere emotie voor in de plaats. Deze nieuwe emotie kan op zijn beurt vermindert worden en ruimte maken voor een nieuwe emotie, etc.

Tijdens het experiment zorgde de inzet van dansante vormgeving bij H. zowel voor een vermindering van 'negatieve' emoties als voor emotionele afwikkeling (zie figuur 3 en uitleg op p.25). Dit geeft aan dat de resultaten van mijn onderzoek verder gaan dan de aanname die ik aan het begin van mijn onderzoek heb gedaan. De vermindering van 'negatieve' emoties en emotionele afwikkeling vond niet alleen plaats tijdens het werken met dansante vormgeving, ook was tijdens de fase van het exploreren hiervan sprake. Uit het interview met H. kwam naar voren dat de emotionele opluchting vooral had plaatsgevonden tijdens het werken met de dansante vormgeving ofwel de choreografie. Haar verklaring hiervoor was dat haar emoties binnen de choreografie meer een plek kregen, omdat zij voor haar gevoel 'alle delen van zichzelf doorliep' en ze deze delen ook 'af kon ronden'.

Een heel belangrijk aspect hierbij was het aanwezig zijn in het moment ofwel 'the present moment'. Daarnaast bleek de structuur, die dansante vormgeving biedt, voor H. belangrijk te zijn om haar emoties op een veilige manier te kunnen uiten. Ook de herhaling van de (bewegingen van de) choreografie bleek voor H. belangrijk te zijn. Hoe vaker ze de choreografie uitvoerde, hoe meer ze zichzelf durfde over te geven aan de bewegingen en daardoor ook aan haar emoties. Bovendien zorgde de herhaling bij H. voor bewustwording.

Kort samengevat kwam uit het onderzoek naar voren dat dansante vormgeving voor emotionele opluchting kan zorgen, omdat de cliënt zichzelf en daarmee ook zijn/haar emoties in de dansante vormgeving kwijt kan, het structuur en veiligheid biedt en omdat de herhaling van de choreografie ervoor kan zorgen dat de cliënt zich meer durft over te geven aan emoties en zich ook bewust wordt.

6.1.2 Verklaring en onderbouwing

Zoals in de voorgaande paragraaf was te lezen, bestaat er een duidelijke relatie tussen emotionele opluchting en dansante vormgeving. Deze relatie werd onderbouwd door de resultaten uit het experiment met H. en hierdoor staan de ervaringen van H. centraal. Ondanks dat deze ervaringen zeer persoonlijk van aard zijn, waren er overeenkomsten met hetgeen R.S. in het interview heeft gezegd over dansante vormgeving in relatie tot het werken met ('negatieve') emoties van cliënten. Zo benoemde R.S. de structuur binnen dansante vormgeving als belangrijk aspect om emoties op een veilige manier te uiten. Dit komt overeen met de ervaringen van H.. Verder benoemde R.S. de afstand van de directheid van de eigen bewegingen en emoties als een ander belangrijk aspect van dansante vormgeving. Hoewel H. deze afstand nergens letterlijk heeft benoemd, heeft ze er wel in één van de enquêtes aangegeven dat er van dit effect ook bij haar sprake was. In haar woorden: "door stapje bij stapje de elementen vorm te geven in een choreografie, kan ik er achteraf ook op terugkijken en zien hoe ik ben en met zaken omga" (enquête 9). Het terugkijken op iets wat ze heeft gedaan, geeft de afstand tot het (bewegings)materiaal weer. Over de zelfregulatie binnen de dansante vormgeving, een ander belangrijk aspect volgens R.S., heeft H. het nooit gehad. Toch was de zelfregulatie bij H. gedurende het proces een zeer aanwezige factor. Als therapeut heb ik H. alleen de kaders geboden en haar aangestuurd en ondersteund daar waar nodig was. H. heeft zelf invulling gegeven aan de choreografie en daarin keuzes gemaakt. Zo is H. bijvoorbeeld zelf gekomen tot de vier belangrijkste thema's binnen haar proces, heeft ze zelf onderzocht welke bewegingen bij elk thema passend waren en heeft ze hier zelf een soort structuur in gevonden. Ook wilde H. zelf dat ik meedeelde bij het thema 'contact met de ander (en met mijzelf)'.

Uit het experiment met H. kwam naar voren dat de (bewegings)relatie tussen de therapeut en de cliënt (H.) een onmisbare factor was binnen het geheel. Dit sluit aan bij hetgeen ik in de literatuur was tegen gekomen. Zowel Samaritter (2009) als Magnavita (2006) geven aan dat de relatie tussen de therapeut en de cliënt binnen het therapeutische proces zeer belangrijk is. Deze relatie kan volgens Samaritter (2009) voor veranderingen zorgen in de emotionele en expressieve kwaliteiten van de cliënt.

De resultaten van het experiment met H. komen dus overeen met de ervaringen van een deskundige dans- bewegingstherapeut die regelmatig (dansante) vormgeving inzet bij cliënten en met de literatuur.

Waar ik in deze paragraaf verder nog op in wil gaan, is het feit dat er bij H. binnen het experiment zowel bij de fase van het exploreren als tijdens het werken met de dansante vormgeving/de choreografie sprake was van emotionele opluchting. De verklaring die ik kan geven voor het feit dat H. het gevoel had dat de emotionele opluchting vooral had plaatsgevonden tijdens het werken met de dansante vormgeving, is dat H. tijdens deze fase haar emoties bewust heeft vormgegeven. Tijdens de fase van het exploreren was er bij H. sprake van min of meer onbewuste vormgeving.

In de literatuur heb ik geen andere onderzoeken aangetroffen naar de directe relatie tussen dansante vormgeving en emotionele opluchting bij cliënten. Wel heb ik twee onderzoeken gevonden die de inzet van dans- bewegingstherapie en/of dansante vormgeving beschrijven bij cliënten met emotionele problematiek, waarbij sprake was van een vermindering van 'negatieve' emoties/herinneringen. Hierbij kwamen een aantal van mijn bevindingen overeen met hetgeen er binnen deze onderzoeken wordt beschreven. Jeong & Hong (2005) onderzochten de inzet van dans- bewegingstherapie bij vrouwelijke adolescenten met een milde depressie waarbij na 12 weken verschillende (significante) veranderingen hadden plaatsgevonden. Ze toonden onder andere aan dat er een verbetering had plaatsgevonden bij verschillende negatieve psychologische symptomen, zoals depressie en angst. Binnen de danstherapeutische sessies stonden verschillende thema's centraal, waaronder bewegingsexpressie en symbolische kwaliteiten van beweging, gevoelens en differentiatie en integratie van gevoelens.

Binnen het onderzoek van MacDonald (2006, p.65, 68) stond een cliënt met een posttraumatische stressstoornis centraal. In de discussie schrijft ze dat de creatieve kwaliteit van dans de mogelijkheid biedt om binnen een gestructureerde context te werken met het lichaam, symboliek, metaforen en verhaal, waarbij het lichaam het belangrijkste instrument is van de expressie. Door het verleden en het heden met elkaar te verweven kon de cliënt geconfronteerd worden met pijnlijke herinneringen en deze oplossen of transformeren. Hierbij bleken veiligheid en een goede therapeutische relatie enorm van belang te zijn. Dit komt in grote mate overeen met de ervaringen van H. binnen het experiment. In het interview gaf zij namelijk aan dat veiligheid en de relatie met de therapeut een van de belangrijkste aspecten waren die haar bij haar proces hebben geholpen (interview H.).

In de conclusie van het onderzoek schrijft MacDonald verder dat het lichaam gemaakt is om te bewegen en dat er door beweging ware integratie plaatsvindt.

6.2 Reflectie op het onderzoek

6.2.1 Totstandkoming van de resultaten

In hoofdstuk 2 was te lezen dat ik binnen mijn onderzoek gebruik heb gemaakt van de principes van de Grounded Theory en stond er beschreven welke dataverzamelingstechnieken ik heb gebruikt en op welke manier ik er naar heb gestreefd om zoveel mogelijk te voldoen aan de kwaliteitscriteria.

De resultaten van mijn onderzoek zijn enerzijds voortgekomen uit een experiment in de praktijk en anderzijds uit praktijkervaring van een ervaren dans- bewegingstherapeut (R.S.) en literatuurbronnen. De resultaten die voort zijn gekomen uit het experiment, zijn gebaseerd op (participerende) observaties van de sessies, enquêtes die ik H. voor en na de therapiesessie in heb laten vullen en het interview met H..

Over het algemeen zijn de resultaten van mijn onderzoek op een vrij soepele manier verkregen. Ik denk dat dit kwam doordat ik heel duidelijk voor ogen had wat voor soort resultaten ik wilde hebben en hoe ik die kon verkrijgen. Bovendien verliep de samenwerking tussen H. en mij heel goed. Voor mij was ze de ideale 'cliënt'. Ze heeft zich met de volle 100% ingezet, was trouw en was overal voor in. Dit heeft mij veel moeite bespaard en daar ben ik haar erg dankbaar voor.

Wat voor mij wel even zoeken was, was het feit dat ik voor mijn gevoel deels een actiegericht onderzoek aan het doen was en deels een kwalitatieve casestudy. In principe heeft dit geen invloed gehad op de totstandkoming van mijn resultaten.

Verder ben ik nog tegen een aantal andere dingen aangelopen. Zo verliep aan het begin van het experiment het invullen van de enquêtes niet zo soepel. Dit kwam omdat ik nog niet de volledige enquête had. Hierdoor heeft H. de 1^e enquête later ingevuld en niet op de dag van de sessie zelf.

Gelukkig wist H. nog goed hoe die sessie voor haar was geweest. Toch zijn de gegevens minder betrouwbaar dan wanneer H. de enquête op dezelfde dag zou hebben ingevuld. Ook enquête 2 kon pas later door H. worden ingevuld. Helaas wist zij niet meer precies hoe ze deze sessies had ervaren en heeft toen aangegeven dat ze de enquête liever niet in wilde vullen, omdat ze bang was om onjuiste informatie neer te zetten. Dit is dus de reden dat de gegevens van sessie 2 in figuur 3 en figuur 4 op pagina 25 missen. Wat ik verder bij het invullen van de enquêtes moet noemen is, dat de

(open vragen van de) enquête, die telkens na de sessie ingevuld moest worden, door H. soms ook thuis ingevuld is. Dit was echter wel op dezelfde dag waarop de sessie had plaatsgevonden. Toch zou het mogelijk de resultaten hebben kunnen beïnvloed. Verder bleek dat ik de tweede vraag van de enquêtes door H. verkeerd heb laten invullen. De tweede vraag van de enquête luidde: 'kruis aan in welke mate de emotie(s) (de meest overheersende emotie(s)) voelbaar is/zijn op de volgende plekken in je lichaam'. Hier moest H. dus

de emotie(s) invullen die voor haar op dat moment het meest aanwezig was/waren. Dit zorgde ervoor dat H. voor en na de sessie logischerwijs telkens (een) andere emotie(s) heeft ingevuld. Doordat de emotie(s) in de voor- en nameting van elkaar verschilden kon ik geen vergelijking maken tussen de hetgeen H. voor en hetgeen H. na de sessie had ingevuld. Wanneer H. de emotie(s), die zij voor de sessie in de enquête had ingevuld, ook bij de enquête na de sessie zou hebben ingevuld, dan was ik wel in staat geweest om te constateren of de emotie(s) in het lichaam van H. waren verplaatst nadat we in beweging waren geweest en gewerkt hadden met dansante vormgeving.

Het interview met respondent R.S. verliep ook iets anders dan ik had gewild. Ik had mij onder andere voorgenomen om de resultaten van het experiment in het interview aan R.S. voor te leggen. Maar doordat het interview plaatsvond voordat ik het experiment had afgesloten, waren de resultaten van het experiment mij nog niet geheel duidelijk. Hierdoor heb ik alleen enkele resultaten kunnen bespreken. Dit vond ik erg jammer, omdat het zeker de betrouwbaarheid van de resultaten ten goede was gekomen als ik het wel had voor kunnen leggen aan een ervaren dans- bewegingstherapeut (R.S.).

Een ander punt dat belangrijk is om te noemen, is dat ik het begrip 'emotionele afwikkeling' van R.S. anders geïnterpreteerd heb. In deze scriptie is te lezen dat er onder emotionele afwikkeling verstaan wordt dat er andere emoties naar boven komen als de feitelijke emotie vermindert/verbetert. Uit feedback van R.S. bleek dat zij dit begrip als volgt verstaat: Wanneer 'de stagnatie of impasse waarin iemand zich m.b.t. een bepaalde emotie bevindt, opgelost kan worden door de spanning of de impuls die bij een bepaalde emotie hoort, om te zetten in beweging of actie; als gevolg hiervan komt iemand dan vaak weer meer in ontwikkeling en/of kan passende expressie vinden voor emotionele thema's/inhoud'. Deze begripsomschrijving sluit nauw aan op het begrip 'emotionele opluchting' dat ik binnen deze scriptie hanteer, alleen is de omschrijving meer gericht op de beweging/actie van het lichaam. Op het moment dat ik erachter kwam dat ik het begrip 'emotionele afwikkeling' verkeerd had geïnterpreteerd, was het voor mij niet meer mogelijk om deze informatie in de scriptie te verwerken. Hierdoor zijn de resultaten van mijn onderzoek, die betrekking hebben op emotionele afwikkeling, niet geheel gebaseerd op hetgeen R.S. ermee bedoelde. Het neemt echter niet weg dat er binnen het onderzoek wel degelijk sprake is geweest van emotionele afwikkeling.

Wat betreft de literatuurstudie had ik eigenlijk nog graag vergelijkingen willen doen tussen mijn casus en andere casussen die ook de onderwerpen dansante vormgeving, emotie en/of emotionele opluchting behandelen. Ik denk namelijk dat de vergelijkingen met andere casussen interessante informatie had opgeleverd. Dit is er echter door het relatief korte tijdsbestek van het afstudeerproject niet van gekomen.

6.2.2 De sterkten en zwakten van het onderzoek

De sterke punten van het onderzoek:

- De 21 jarige H. was de casus die binnen mijn onderzoek centraal stond. Het feit dat zij een student is van Creatieve therapie dans en beweging had het grote voordeel dat zij zeer goed in staat was om haar ervaringen te delen en te reflecteren. Dit komt de kwaliteit van de data die ik aan H. heb ontleend ten goede.
- De ervaringen van H., aangaande het werken met haar emoties en de dansante vormgeving, heb ik op verschillende manieren verkregen. Zo heb ik data verkregen door H. telkens voor en na de sessie een enquête in te laten vullen en hebben H. en ik per sessie meerdere momenten gehad van reflectie. Daarnaast heb ik video-opnames gemaakt van de sessies, die ik terug kon kijken daar waar nodig was, en heb ik H. aan het einde van het experiment geïnterviewd. Al deze verschillende databronnen hebben elkaar overlapt, maar ook aangevuld en zijn uiteindelijk een betrouwbare weerspiegeling van de werkelijkheid geworden.
- De data van het experiment met H. komen voor het grootste gedeelte direct van haarzelf, er is geen tussenpersoon geweest. Dit geeft eveneens de betrouwbaarheid van de data weer.
- Doordat ik naast het experiment met H. ook een deskundige danstherapeut heb betrokken bij het onderzoek, heb ik zowel informatie verkregen vanuit het perspectief van de cliënt (H.) als vanuit het perspectief van de therapeut (R.S.). Hierdoor geeft het onderzoek geen eenzijdig beeld weer, maar een goed overzicht van het therapeutische proces aangaande de inzet van dansante vormgeving gericht op het uiten van 'negatieve' emoties van cliënten.

- Het onderzoek voldoet aan de meeste kwaliteitscriteria, die geldend zijn voor een kwalitatief onderzoek, te weten: credibility, dependability, conformability en transferability.
- Het onderzoek sluit aan bij actuele ontwikkelingen binnen het werkveld van dans- bewegingstherapeut. En hoewel het fenomeen nog verder onderzocht zal moeten worden, zijn de resultaten van het onderzoek een aanvulling voor de praktijk.
- Uit de resultaten van de enquêtes was geen verschil op te maken tussen de mate van emotionele opluchting tijdens de fase van het exploreren en tijdens het werken met de choreografie. Bovendien gaf H. in het interview aan dat de emotionele opluchting, die ze heeft ervaren, misschien ook voort is gekomen uit het feit dat ze elke week binnen de sessies een stukje van haar boosheid vorm heeft kunnen geven (interview H.). De resultaten geven dus niet aan dat de emotionele opluchting alleen heeft plaatsgevonden tijdens het werken met de choreografie. Uit de resultaten van het onderzoek kwam verder naar voren dat er naast emotionele opluchting ook sprake was van emotionele afwikkeling. Emotionele afwikkeling kan gezien worden als een stap die na emotionele opluchting komt. Het onderzoek heeft in die zin dus een groter resultaat zichtbaar gemaakt, dan ik vooraf had gedacht.

De zwakke punten van het onderzoek:

- Het feit dat ik mij binnen het onderzoek heb gericht op één enkele casus (H.) en slechts één inhoudsdeskundige (R.S.) bij het onderzoek heb betrokken, maakt dat de resultaten moeilijk te generaliseren zijn.
- De casus binnen mijn onderzoek betrof een student van de opleiding creatieve therapie dans en beweging. Dit houdt in dat zij meer ervaring zal hebben gehad met dans, beweging en een danstherapeutische werkwijze, dan de gemiddelde cliënt heeft binnen dans- bewegingstherapie. De resultaten, die binnen mijn onderzoek naar voren kwamen, kunnen afwijken wanneer een zelfde soort experiment gedaan zou worden in een therapeutische setting binnen een instelling.
- De enquêtes die ik binnen het onderzoek heb gebruikt, heb ik zelf gemaakt. Hierdoor weet ik niet of de schalen betrouwbare informatie weergeven. Bovendien bleek ik achteraf niet goed te hebben nagedacht over de invulling van de enquêtes, waardoor een belangrijk deel van de gegevens niet bruikbaar was.
- Wanneer ik de resultaten, uit het experiment met H., meer had voorgelegd aan en had bediscussieerd met R.S. binnen het interview met haar, was dit de betrouwbaarheid van de resultaten ten goede gekomen.

6.2.3 Aanbevelingen

Mijn aanbevelingen voor vervolgonderzoek haken in op hetgeen ik in de vorige paragraaf heb gezegd. Ten eerste zou het naar mijn idee interessant zijn om een zelfde soort onderzoek te doen binnen een therapeutische setting in een instelling. En dan vervolgens een vergelijking te maken tussen de resultaten van mijn onderzoek en het nieuwe onderzoek. Ik vermoed dat er zowel overeenkomsten als verschillen uit deze vergelijking naar voren zullen komen.

Ten tweede zou het een zeer waardevolle bijdrage aan het werkveld kunnen leveren wanneer een zelfde soort onderzoek plaats zou vinden waarbinnen meerdere personen/cliënten als casus dienen. Op deze manier zou er namelijk statistisch (evidence based) aangetoond kunnen worden of de inzet van dansante vormgeving gericht op het uiten van 'negatieve' emoties van cliënten leidt tot emotionele opluchting. Binnen mijn onderzoek is dit al naar voren gekomen, maar gezien mijn onderzoek gebaseerd is op slechts één casus zijn de uitkomsten niet te generaliseren.

Ten derde zou er verder onderzoek gedaan kunnen worden naar de emotionele afwikkeling die binnen het onderzoek als een van de effecten naar voren is gekomen. Er zou dan ook gekeken kunnen worden of de emotionele afwikkeling daadwerkelijk een ander effect is dan de emotionele opluchting.

Als laatste zou het interessant kunnen zijn om te onderzoeken waarom het mogelijk was dat er ook in de fase van het exploreren sprake was van emotionele opluchting. In mijn onderzoek heb ik namelijk geconstateerd dat hier sprake van was, maar in mijn scriptie ben ik hier verder niet dieper op ingegaan. De volgende uitspraak die H. in het interview deed over emotionele opluchting zou hierbij een inspiratiebron kunnen zijn, want ze zei dat de emotionele opluchting die ze heeft ervaren misschien ook voort is gekomen uit het feit dat ze elke week binnen de sessies een stukje van haar boosheid heeft vorm kunnen geven.

Verder zou ik (toekomstige) dans- bewegingstherapeuten die niet/nauwelijks werken met dansante vormgeving willen aanraden om vaker dansante vormgeving bij cliënten in te zetten. En ook zou ik (toekomstige) dans- bewegingstherapeuten willen aanmoedigen om dansante vormgeving in te zetten

bij cliënten, die moeite hebben om hun ('negatieve') emoties op een effectieve manier te uiten, en samen met de cliënt(en) te gaan experimenteren met en op onderzoek te gaan naar hun eigen dans.

6.3 Eigen werkmodel

6.3.1 *Mijn nieuwe werkmodel*

Het uitvoeren van dit onderzoek heeft voor mij als persoon en voor mij als toekomstig dans-bewegingstherapeut heel wat opgeleverd. Vooral door in de praktijk bezig te zijn met H. heb ik meerdere leermomenten gekend die de basis vormen voor mijn nieuwe werkmodel. Daarnaast hebben natuurlijk ook de resultaten van het onderzoek invloed op mijn nieuwe werkmodel. Hieronder zal ik eerst de leermomenten beschrijven vanuit de praktijk. Daarna beschrijf ik de invloed van de resultaten van het onderzoek op mijn nieuwe werkmodel.

Het experiment

In het begin van het experiment was ik vrij onzeker over hoe ik het moest aanpakken. Ik wist dat ik wilde gaan werken met dansante vormgeving, maar ik had verder geen idee. Daarom besloot ik om de eerste sessies af te wachten wat er in het moment zou ontstaan. Het in het moment laten ontstaan gebeurde aan de hand van de opwarming, waar zowel H. als ik in eerste instantie voor onszelf in beweging gingen. Al snel ging ik, eerst onbewust en later bewust, de bewegingen en/of de intentie van de bewegingen van H. spiegelen. Dit deed ik niet alleen om H. het idee te geven dat ze door mij werd gezien, werd geaccepteerd en om haar eigen bewegingen en intenties bij mij terug te zien. Maar ook om voor mijzelf te kijken en te ervaren wat er nou belangrijk was; waar het nou precies om ging bij H.. Ik zette dus mijn eigen lichaam in om af te stemmen op H..

Vanuit hier deed ik dan voornamelijk non- verbale interventies gericht op hetgeen ik zag bij H. en ervoer in mijn eigen lichaam. Ik stond ervan versteld hoe makkelijk er dan in beweging en in het contact tussen mij en H. thema's of momenten ontstonden die achteraf gezien voor H. belangrijk en/of waardevol waren. Het vertrouwen op mijn eigen lichaamssignalen en intuïtie zijn door deze ervaringen echt versterkt en dit heeft een grote invloed op mijn 'rol' als therapeut.

Over het algemeen heb ik deze manier van werken de eerste zes sessies vastgehouden en was dit ook de structuur die zowel H. als ik graag aanhielden. Waar ik mij in de tweede sessie al bewust van werd, was dat het accent binnen het experiment onmogelijk alleen op de 'negatieve' emoties kon liggen. Hier had ik van te voren helemaal niet aan gedacht. Maar omdat er binnen deze tweede sessie veel plezier werd beleefd, drong het tot mij door hoe belangrijk het is om bij het werken met 'negatieve' emoties ook aandacht te schenken aan de 'positieve' emoties van de cliënt. Het één kan niet zonder het andere en er is een juiste balans nodig om het ook dragelijk te maken en te houden voor de cliënt om te werken met zijn/haar 'negatieve' emoties.

Naarmate de sessies verstreken, merkte ik dat ik mij af ging vragen wanneer het moment kwam waarop ik de dansante vormgeving bij H. in kon gaan zetten. Pas in sessie 5 en 6 begon ik voorzichtig aan wat meer toe te werken naar dansante vormgeving. Dit deed ik vooral door H. de belangrijkste beweging te laten herhalen en/of in een bepaalde volgorde te zetten, of haar bij bepaalde bewegingen te laten spelen met verschillende danselementen, zoals kracht en tijd. Na de zesde sessie was het voor mijn gevoel tijd om over te gaan op het maken van de choreografie. Ik heb toen aan H. gevraagd om de belangrijkste elementen uit de eerste zes sessies op te schrijven. Uit hetgeen H. had opgeschreven, kwamen de thema's naar voren, die uiteindelijk de leidraad vormden voor de choreografie. Ik vond het belangrijk dat we voor de choreografie een bepaalde houvast hadden en dat het gebaseerd zou zijn op aspecten die voor H. belangrijk waren (geweest). Op deze manier had het werken met de choreografie naar mijn idee zin, omdat ik verwachtte dat het vormgeven van de thema's voor meer verdieping zou zorgen en zij ook meer verankerd zouden worden binnenin H.. Deze verdieping en verankering heeft inderdaad bij H. plaatsgevonden en dus klopte de verwachting die ik had.

Tijdens het werken met de choreografie stelde ik mij ondersteunend en volgend op. Ik wilde dat de choreografie zoveel mogelijk door H. zelf werd ingevuld en vormgegeven. Ik heb haar daardoor veel ruimte gegeven. Maar daar waar H. het zelf niet wist, heb ik ideeën aangedragen of haar een richting gegeven. Omdat H. bij het thema 'contact met de ander (en met mijzelf)' graag wilde dat ik meedeed en binnen de afgesproken structuur een eigen inbreng had, heb ik ook tijdens deze fase heel erg gebruik gemaakt van mijn eigen lichaamssignalen en intuïtie. Verder heb ik tijdens het werken met de choreografie veel geobserveerd wat H. in beweging liet zien en welke veranderingen daarbinnen zichtbaar waren.

Binnen het proces van het experiment zijn er meerdere momenten geweest waarop de emoties van H. heel duidelijk naar boven kwamen: zowel 'negatieve' als 'positieve' emoties. Tijdens de momenten waarop de 'negatieve' emoties werden geuit, kon ik er voor H. zijn zonder dat ik het contact met mijzelf kwijtraakte. Ik kon met een gepaste afstand naar de emoties van H. kijken en er op reageren. Wel werd ik soms geraakt door wat H. in beweging liet zien, of door momenten die zich tussen H. en mij ontvouwd. Dat ik werd geraakt, heb ik altijd naar H. teruggekoppeld. Ik denk dat wanneer er met emoties van cliënten wordt gewerkt, het niet erg is als de therapeut ook zijn eigen emoties blootgeeft. Dit moet echter wel beheerst gebeuren en de emoties moeten te maken hebben met het proces van de cliënt. Wanneer de therapeut het op deze manier doet, kan de cliënt ervaren dat hij niet de enige is die emoties ervaart binnen die situatie en dat het oké is om ze te uiten.

Binnen het proces heeft H. veel gewerkt met ademhaling en stem. Om haar hierin te ondersteunen heb ik meegedaan en heb ik het soms ook als eerste ingezet wanneer ik het vermoeden had dat het haar zou helpen. Hoewel ik de manier ken om met ademhaling en stem te werken, was het toch voor mij een nieuwe ervaring. Vooral omdat ik het inzetten van mijn eigen stem niet eng vond en het zelfs natuurlijk aanvoelde. Ik zag bij H. dat het werken met ademhaling en stem een belangrijk aspect was tijdens het proces. En zelf ervoer ik ook hoe de stem/de ademhaling de bewegingen versterkte en daarmee ook het uiten van de emoties.

Toen het experiment met H. afgerond was, besepte ik dat de onzekerheid die ik aan het begin had ervaren nergens voor nodig was geweest, omdat het uiteindelijk precies zo is gelopen zoals het had moeten gaan. Dit heeft mijn vertrouwen in mijzelf als therapeut versterkt. En bovendien zie ik nu meer het belang in van het werken in het moment en hoe noodzakelijk het is om hetgeen er in het moment ontstaat genomen moet worden zoals het is/komt.

Samenvattend kwamen er tijdens het experiment met H. de volgende aspecten naar voren die mijn nieuwe doe-, denk- en handelmodellen hebben beïnvloed:

- In het moment zijn: open staan voor het moment
- Door middel van spiegelen afstemmen op de cliënt (H.)
- Non- verbale interventies
- Vertrouwen op mijn lichaamssignalen en intuïtie
- Structureren
- Een balans vinden tussen 'positieve' en 'negatieve' emoties van de cliënt (H.)
- De verwachting over de zingeving van het werken met de choreografie
- De cliënt (H.) ruimte geven om de choreografie zelf in te vullen en vorm te geven
- Op een gepaste afstand de emoties van de cliënt (H.) kunnen waarnemen en erop reageren
- De emoties van jezelf als therapeut terugkoppelen naar de cliënt
- De inzet van ademhaling en stem
- Vertrouwen op mijzelf als therapeut
- Weten hoe dansante vormgeving in kan worden gezet, gericht op het uiten van 'negatieve' emoties van de cliënt (H.)

De resultaten van het onderzoek

Binnen het experiment met H. ben ik erachter gekomen hoe dansante vormgeving in kan worden gezet, wanneer er gewerkt wordt met de 'negatieve' emoties van een cliënt (H.). Uit de resultaten van het onderzoek ben ik erachter gekomen wat de effecten kunnen zijn van dansante vormgeving, gericht op het uiten van de 'negatieve' emoties van de cliënt, en welke aspecten van de dansante vormgeving daarvoor verantwoordelijk (kunnen) zijn. Inmiddels weet ik dat dansante vormgeving kan leiden tot emotionele opluchting. De volgende eigenschappen van dansante vormgeving hebben hiervoor gezorgd: het feit dat de cliënt zichzelf kwijt kan in de dansante vormgeving en daarmee ook zijn/haar emoties, de structuur en de veiligheid die dansante vormgeving biedt en de herhaling van de bewegingen binnen de dansante vormgeving, waardoor de cliënt zich (mogelijk) meer durft over te geven aan zijn/haar emoties.

Naast de emotionele opluchting ben ik mij er bewust van geworden dat er door het werken met dansante vormgeving ook sprake kan zijn van emotionele afwikkeling en bewustwording bij de cliënt. Door dit onderzoek te doen, ben ik in staat om dansante vormgeving veel gericht in te zetten bij cliënten en kan ik ook beter onderbouwen waarom ik het inzet. Het heeft dus invloed gehad op mijn denken en handelen als therapeut.

6.3.2 Vergelijking tussen mijn nieuwe en oude werkmodel

In hoofdstuk 1 was te lezen wat mijn oude werkmodel was omtrent dansante vormgeving en ('negatieve') emoties. In deze paragraaf bekijk ik wat de overeenkomsten en verschillen zijn tussen mijn oude en nieuwe werkmodel.

Binnen mijn derdejaars stage was ik geneigd om met cliënten eerder de bewegingskant op te gaan dan de danskant. Door mij binnen het onderzoek te focussen op dansante vormgeving, heb ik mijzelf ertoe gedwongen om meer de danskant op te gaan. Dit was in het begin wel even zoeken, omdat ik niet goed wist hoe ik het aan moest pakken. Zo kwam het dat we in de eerste zes sessies de emoties van H. in beweging, wat vaak een dansant karakter had, hebben geëxploreerd. Maar toen ik voelde dat H. er klaar voor was om over te gaan op de dansante vormgeving, heb ik dat direct met beide handen aangepakt. Om mij binnen het onderzoek te richten op de danskant heb ik als zeer positief ervaren en het heeft mij enthousiast gemaakt om binnen de therapie meer naar momenten te zoeken die ruimte bieden om te werken met dans of dansante vormgeving.

Binnen mijn derdejaars stage kostte het mij veel moeite om 'negatieve' emoties bij mijzelf te accepteren en toe te laten in mijn leven. Het werken met de 'negatieve' emoties van H. binnen het experiment heeft er bij mij voor gezorgd dat ik meer open sta voor de 'negatieve' emoties die horen bij het leven. Om zo intensief bezig te zijn geweest met de 'negatieve' emoties van een ander, heeft onbewust invloed gehad op de houding die ik heb tegenover 'negatieve' emoties. Er is bij mij meer acceptatie gekomen. Daarbij was de manier waarop H. gaandeweg het proces met haar emoties is omgegaan voor mij een voorbeeld. Zij liet haar emoties er echt zijn en is hun aanwezigheid steeds meer gaan accepteren. Het is mijn wens om zelf ook deze houding aan te meten. Door dit onderzoek te doen ben ik hier een stapje dichterbij gekomen.

Voordat ik met mijn onderzoek begon, was ik ervan overtuigd dat, wanneer ik bij mijzelf niet over het acceptatieproces van 'negatieve' emoties zou beschikken, dit onbewust invloed zou hebben op de therapeutische relatie. Ik vond het belangrijk dat ik als therapeut zowel met mijn eigen emoties om kon gaan als met de emoties van de cliënt(en). Nu ik het onderzoek heb afgerond, kan ik zeggen dat ik het nog steeds belangrijk vind dat ik voor mijn beroep als dans- bewegingstherapeut in staat ben om goed om te gaan met mijn eigen emoties. Maar door het onderzoek te doen, ben ik er wel van overtuigd geraakt dat de manier waarop ik met mijn eigen 'negatieve' emoties omga, geen invloed hoeft te hebben op de therapeutische relatie. Ik ben mij er bewust van geworden dat ik wel degelijk de 'negatieve' emoties bij een ander kan accepteren en dat ik hier, naar mijn idee, op een gepaste manier mee om weet te gaan. Dit heeft mij vertrouwen gegeven in mijn eigen handelen als therapeut. Bovendien haalt dit inzicht de druk af van het feit dat ik zelf goed om moet kunnen gaan met mijn eigen 'negatieve' emoties wil ik een goed therapeut zijn. Dit geeft mij meer ademruimte. Verder ben ik er door het experiment achtergekomen op welke manier ik om kan gaan met mijn eigen emoties binnen de therapiesessie. Tijdens het proces met H. waren er meerdere momenten waarop ik werd geraakt door H. of door de interactie tussen H. en mij. Door hier eerlijk over te zijn tegen H. bleken deze emoties, die te maken hadden met het therapeutische proces van H., geen obstakel te zijn. Het zou zelfs zo kunnen zijn dat het eerder een aanvulling was op het proces van H. en de therapeutische relatie tussen haar en mij.

Door onderzoek te doen naar de inzet van dansante vormgeving, gericht op het uiten van ('negatieve') emoties bij een jongvolwassene, wilde ik meer inzicht krijgen in hoe dansante vormgeving ingezet kan worden binnen een therapeutische context, zodat ik het bewuster in zou kunnen zetten. Bovendien wilde ik weten waarom dansante vormgeving kan leiden tot emotionele opluchting. Door het onderzoek van dit fenomeen heeft er zeker een ontwikkeling plaatsgevonden rondom de kennis over de inzet van dansante vormgeving. Hoewel ik de inzet van de dansante vormgeving alleen bij H. heb meegemaakt en ik mij er bewust van ben dat het bij andere personen/cliënten heel anders uit zou kunnen pakken, heb ik er wel een goed beeld over gekregen. Ik weet nu veel beter wat dansante vormgeving te bieden heeft en waardoor dit komt. Ook weet ik dat de inzet van dansante vormgeving kan leiden tot emotionele opluchting en waarom dit zo is. Door al deze kennis ben ik in staat om dansante vormgeving veel bewuster en gericht in te zetten bij cliënten en dat is een zeer waardevolle bagage die ik uit het onderzoek meeneem.

Ten slotte wilde ik door middel van het onderzoek mijn kennis vergroten aangaande het werken met 'negatieve' emoties van cliënten binnen dans- bewegingstherapie. Door het onderzoek heb ik ontdekt dat het spiegelen van de (intentie van de) bewegingen van de cliënt mij helpt om af te stemmen op de cliënt en daarmee ook op zijn/haar emoties en gevoelens. Daarbij ben ik mij bewust geworden hoe belangrijk het is om open te staan voor hetgeen er in het moment gebeurt. Hier versta ik ook de acceptatie onder van hetgeen er in het moment gebeurt; dat alles goed is zoals het komt. Verder heb ik door het onderzoek meer leren vertrouwen op mijn lichaamssignalen en intuïtie. Deze

lichaamssignalen en intuïtie hebben mij, achteraf gezien, heel goed geholpen om op de juiste manier met de emoties van H. om te gaan. Het zoeken naar de juiste balans tussen de 'positieve' en 'negatieve' emoties van de cliënt (H.) bleek ook een belangrijk onderdeel te zijn om op een juiste manier om te kunnen gaan met 'negatieve' emoties van een cliënt.

Samenvatting

Tijdens mijn derdejaarsstage bij Orbis GGZ in Sittard- Geleen werd ik geconfronteerd met een fenomeen waar mijn nieuwsgierigheid door werd geprikkeld. Toen ik met een jongen van 10 jaar (F.) binnen dans- bewegingstherapie met het thema 'kracht' ging werken, waren er twee sessies die mij sterk zijn bijgebleven. Beide sessies waren qua activiteit aan elkaar gelijk, alleen de vormgeving verschilden van elkaar. In sessie A maakten we van het slaan met stokken op een schuimrubberblok een stokkendans. Tijdens sessie B liet ik de vormgeving achterwegen en namen we het slaan op het schuimrubberblok heel letterlijk. Bij sessie A was er bij F. sprake van synchronisatie in ritme en beweging, afstemming, leiden - volgen en van plezierbeleving. Bij sessie B was er bij F. geen sprake van wederkerigheid en werd er woede/agressie bij hem opgeroepen. Ook was er geen sprake van een vermindering/opluchting van deze emotie woede. Door deze ervaring werd ik nieuwsgierig naar de invloed van vormgeving aangaande het werken met ('negatieve') emoties van cliënten. In de literatuur kwam ik tegen dat dans voor afstand van de eigen emoties kan zorgen en dat emotionele opluchting het enige positieve effect is van een tot expressie gekomen emotie. Al deze gegevens hebben er uiteindelijk toe geleid dat ik mij binnen mijn afstudeerproject de volgende vraag heb gesteld: *Waarom kan de inzet van dansante vormgeving binnen dans- bewegingstherapie, gericht op het uiten van 'negatieve' emoties bij een jongvolwassene, leiden tot emotionele opluchting?*

Om antwoord te krijgen op deze vraag heb ik een kwalitatieve casestudy gedaan waarbinnen H., een tweedejaarsstudent van de opleiding Creatieve therapie dans- beweging, de casus was. Met H. heb ik een experiment gedaan gedurende 13 sessies. In deze sessies stonden de emoties van H. en het werken met dansante vormgeving centraal. Binnen dit experiment heb ik telkens voor en na elke sessie een enquête bij H. afgenomen en heb ik zelf geobserveerd wat er bij H. in beweging en in het contact met mij zichtbaar was. Nadat het experiment was afgerond, heb ik bij H. een interview afgenomen waarin haar ervaringen aangaande het werken met haar emoties en dansante vormgeving naar voren kwamen. Andere databronnen waren de literatuur en het interview met een ervaren dans- bewegingstherapeut.

Na het verzamelen van de data, ben ik overgegaan op het analyseren van de data. Hierbij heb ik gebruik gemaakt van de principes van de Grounded Theory.

Uit de data-analyse van het onderzoek kwam naar voren dat er verschillende elementen een belangrijke rol spelen in het werken met dansante vormgeving, gericht op het uiten van de 'negatieve' emoties van een jongvolwassene. Zo bleek dat H. binnen de sessies het nodig had om eerst haar emoties in beweging te exploreren, daarna kon er pas overgegaan worden op dansante vormgeving ofwel het werken met choreografie. Tijdens het werken met de dansante vormgeving bleek structuur, veiligheid en herhaling belangrijke onderdelen te zijn. Ook de bewegingsrelatie tussen mij en H., de techniek spiegelen en het hier en nu (the present moment) waren belangrijk tijdens het werken met de emoties van H. en met dansante vormgeving. Verder kwam uit het onderzoek naar voren dat het werken met dansante vormgeving gericht op het uiten van 'negatieve' emoties van een jongvolwassene naast emotionele opluchting ook andere effecten had. Het zorgde namelijk ook voor bewustwording en emotionele afwikkeling.

De conclusie van mijn onderzoek is dat dansante vormgeving door verschillende redenen kan leiden tot emotionele opluchting. Ten eerste kan de cliënt zichzelf en daardoor ook zijn/haar emoties kwijt in de dansante vormgeving. Ten tweede biedt dansante vormgeving structuur en veiligheid waardoor de emotionele opluchting makkelijker kan plaatsvinden. Als laatste zorgt de herhaling (van de bewegingen) van de dansante vormgeving (de choreografie) ervoor dat de cliënt zich meer bewust wordt en zich meer durft over te geven aan zijn/haar emoties.

Literatuuropgave

- Baarda, D., De Goede, M., & Teunissen, J. (2005). *Basisboek kwalitatief onderzoek; Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff bv.
- Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek; Denken en doen*. Den Haag: Boom onderwijs.
- Brinkman, F., & Van den Berg, R. (2010). *Sociaal-agogisch basiswerk; Crisis- hulpverlening*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Chambart, N., & Geest, J. v. (2006). *De vorm van vormgeving; De rol van vormgeving binnen dans- en bewegingstherapie nader bekeken*. Sittard: Hogeschool Zuyd.
- Craeynest, P. (2007). *Psychologie van de levensloop; Inleiding in de ontwikkelingspsychologie*. Leuven/Voorburg: Acco.
- Damasio, A. (2009). *Ik voel dus ik ben; Hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Govoni, R., & Weatherhogg, A. (2007). The body as theatre of passions and conflicts: Affects, emotions and defences. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy* , 109-121.
- Groot, A. d. (2005). *Kunstenaars over kunst*. Soest: Uitgeverij Kairos.
- Jeong, Y.-J., & Hong, S.-C. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *Intern. J. Neuroscience* , 1711-1720.
- Kaptein, A. A. (2007). *Medische Psychologie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Keulen, I. v. (2007). *Dans in beweging; Een conceptueel model voor dans- bewegingstherapie*. Heerlen: Hogeschool Zuyd.
- Lumsden, M. (2006). The affective self and affect regulation in dance movement therapy. In S. Koch, & I. Brauninger, *Advances in Dance/Movement Therapy; Theoretical Perspectives and Empirical Findings* (pp. 29-39). Berlijn: Logos.
- MacDonald, J. (2006). Dancing with demons; Dance movement therapy and complex post-traumatic stress disorder. In H. Payne, *Dance movement therapy; Theory, Research and Practice* (pp. 49-70). London - New York: Routledge.
- Magnavita, J. (2006). Emotion in Short-Term Psychotherapy: An Introduction. *Journal of Clinical Psychology: In Session* , 517-522.
- Nelis, H., & Sark, Y. v. (2009). *Puber brein binnenstebuiten; wat beweegt jongeren van 10 tot 25 jaar?* Utrecht/Antwerpen: Kosmos Uitgevers.
- NVDAT. (2009, December 29). *Danstherapie iets voor jou?* Opgeroepen op Februari 22, 2011, van NVDAT: http://www.vaktherapie.nl/userfiles/files/downloads_openbaar/Danstherapie%20clienten%20def-3%20mei%201.pdf
- Royers, T. (2005). *Emoties in de zorg*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

- Samaritter, R. (1990). De dans ontsprongen: dansante bewegingsmomenten in creatieve therapie. *Tijdschrift voor Creatieve Therapie* , 98-101.
- Samaritter, R. (2007). *Module Dans- en Bewegingstherapeutische Diagnostiek*. Sittard: Orbis GGZ, interne publicatie
- Samaritter, R. (1994). Niet om de vorm alleen; Vormgeving in danstherapie. *Tijdschrift voor Creatieve Therapie* , 81-84.
- Samaritter, R. (2009). The use of metaphors in dance movement therapy. *Body, movement and dance in psychotherapy* , 33-43.
- Smeijsters, H. (2003). *Handboek Creatieve Therapie*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.
- Smeijsters, H. (2006). *Handboek muziektherapie; Evidence based practice voor de behandeling van psychische stoornissen, problemen en beperkingen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Stern, D. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York/London: W.W. Norton & Company.
- Verte, R. (2008). *Dansende Angst!; Omgaan met de primaire emotie angst binnen dans-bewegingstherapie*. Heerlen: Hogeschool Zuyd.

Bijlagen

Appendix I: De enquête

Vragenlijst omtrent de emoties binnen de dans- bewegingstherapie, voor de therapie sessie

Datum:

Sessie:

- 1) Kruis aan in welke mate de volgende emoties op dit moment je huidige gemoedstoestand beïnvloeden.

	1 (helemaal niet)	2	3	4 (neutraal)	5	6	7 (volledig)
Ik voel mij blij							
Ik voel mij boos							
Ik voel mij verdrietig							
Ik voel mij angstig							
Ik voel mij tevreden							
Ik voel mij eenzaam							
Ik voel mij prikkelbaar/geïrriteerd							
Ik voel mij ontspannen							
Ik voel mij gelukkig							
Ik voel mij.....							

- 2) Kruis aan in welke mate de emotie(s) (de meest overheersende emotie(s)) voelbaar is/zijn op de volgende plekken in je lichaam.

	1 (helemaal niet)	2	3	4 (neutraal)	5	6	7 (volledig)
Ik voel de emotie(s) in mijn ledematen							
Ik voel de emotie(s) in mijn buik							
Ik voel de emotie(s) in mijn maag							
Ik voel de emotie(s) in mijn borst							
Ik voel de emotie(s) in mijn hoofd							
Ik voel de emotie(s) in Schouders/nek							
Ik voel de emotie(s) in mijn (onder)rug							
Ik voel de emotie(s) in mijn.....							

3) Kruis aan in welke mate de emotie(s) (de meest overheersende emotie(s)) de volgende gebieden beïnvloeden.

	1 (helemaal niet)	2	3	4 (neutraal)	5	6	7 (volledig)
Mijn dagelijkse bezigheden (zoals boodschappen doen, eten, enz.)							
Mijn schoolprestaties							
Mijn cognitief functioneren							
Mijn sociale contacten							
Mijn waak- en slaapritme							
Mijn eigenwaarde							
Mijn							

Vragenlijst omtrent de emoties binnen de dans- bewegingstherapie, na de therapiesessie

Datum:

Sessie:

- 1) Kruis aan in welke mate de volgende emoties op dit moment je huidige gemoedstoestand beïnvloeden.

	1 (helemaal niet)	2	3	4 (neutraal)	5	6	7 (volledig)
Ik voel mij blij							
Ik voel mij boos							
Ik voel mij verdrietig							
Ik voel mij angstig							
Ik voel mij tevreden							
Ik voel mij eenzaam							
Ik voel mij prikkelbaar/geïrriteerd							
Ik voel mij ontspannen							
Ik voel mij gelukkig							
Ik voel mij.....							

- 2) Kruis aan in welke mate de emotie(s) (de meest overheersende emotie(s)) voelbaar is/zijn op de volgende plekken in je lichaam.

	1 (helemaal niet)	2	3	4 (neutraal)	5	6	7 (volledig)
Ik voel de emotie(s) in mijn ledematen							
Ik voel de emotie(s) in mijn buik							
Ik voel de emotie(s) in mijn maag							
Ik voel de emotie(s) in mijn borst							
Ik voel de emotie(s) in mijn hoofd							
Ik voel de emotie(s) in Schouders/nek							
Ik voel de emotie(s) in mijn (onder)rug							
Ik voel de emotie(s) in mijn.....							

- 3) Kruis aan in welke mate de volgende aspecten hebben bijgedragen aan het uiten van of werken met jouw emotie(s).

	1 (helemaal niet)	2	3	4 (neutraal)	5	6	7 (volledig)
De muziek							
De werkvorm							
De opbouw van de werkvormen							
De interventies van de therapeut							
De houding van de therapeut							
.....							

- 4) Beschrijf om welke interventies en houding van de therapeut het specifiek gaat aangaande vraag nummer 3.

[illegible]

- 5) Welke momenten in de sessie waren voor jou het meest belangrijk als het gaat om het uiten van of werken met jou emotie(s)?

[illegible]

Appendix II: Verslaglegging sessies en de resultaten uit de open vragen van de enquêtes

	Hoe er in beweging is gewerkt:	De belangrijkste momenten voor H.:
Sessie 1	* Tijdens de opwarming spiegelt de th. de bewegingen van H. en initieert ook andere bewegingen. * Werken met de stem waarbij de th. H. fysiek ondersteunt. * Ter afsluiting maakt th. afstrijkende bewegingen over de rug van H. als zij hierom vraagt (logboek onderzoeker).	* Bij boosheid 'werken met de stem'. 'Door de aanraking van de th.' op de plek waar H. de emotie voelde, kon H. 'de emotie erkennen' in haar eigen lichaam. Door haar stem te gebruiken werd de vastzittende boosheid 'losgetrild' en kwam er 'ruimte vrij' voor het verdriet dat onder de boosheid zat'. * Het moment dat H. moest huilen en zij aan de th. vroeg of ze over haar rug wilde wrijven. Hierbij ervoer H. dat er iemand voor haar zorgde, zonder dat diegene zichzelf verliest (enquête 1).
Sessie 2	* Tijdens de opwarming spiegelt th. de bewegingen van H. en initieert ook andere bewegingen. * Er ontstaat dichtbij de grond een spel tussen naderen en terugtrekken waarbij sprake is van lichamelijk contact met de perifere lichaamsdelen, krachtmeting en plezierbeleving. Ook ontstaat er een spel van verstoppertje en tevoorschijn komen (logboek onderzoeker).	* Tijdens de nabespreking gaf H. aan dat ze deze sessie heel fijn vond. Ze kon zich op een gegeven moment echt overgeven en heeft toen alles gedaan wat ze normaal graag zou willen doen in het contact met een ander (logboek onderzoeker). * In een email aan de mij schreef H. het volgende: 'nog eens bedankt voor wat ik met jou kon delen vandaag, ik geniet nog steeds als ik eraan terug denk' (email H. op 20-01-11).
Sessie 3	* Opwarming: in het lichaam komen. * Experimenteren met het innemen van veel en weinig ruimte. * Video- opname terugkijken (logboek onderzoeker).	* Tijdens de opwarming 'loslaten in beweging'. * De herbeleving en bewustwording van haar 'automatische reactie (dichtklappen, wegvlugten en opbouwende boosheid)' door de houding van de th. * 'Bij boosheid: gebruik van stem, (...) kracht en (...) direct space'. * 'Het spiegelen' van de th. en de 'speelsheid' gaven H. een gevoel van 'veiligheid'. Deze beide manieren van bewegen zorgden ervoor dat ze 'rustiger werd' en dat haar 'frustratie en spanningen' overging naar 'ontspanning' (enquête 3).
Sessie 4	* Opwarming. De th. spiegelt (de intentie van) de bewegingen van H. * Werkvorm met grenzen. Th. nadert en stopt met naderen op tekens van H. Dit gebeurt eerst heel sec, daarna gaan zowel H. als th. meer in de beweging (logboek onderzoeker).	* Toen de th. H. naderde, heeft H. ervaren hoe zij 'vlucht' in zichzelf en dat zij de emoties (angst en boosheid) bij de confrontatie niet voelt. * 'Het ontspannen in het contact', nadat ze heeft ervaren dat ze 'spanning opbouwt in het contact' (enquête 4).
Sessie 5	* Opwarming: H. gaat voor zichzelf in beweging. Th. spiegelt de bewegingen van H. op een afstand. * Th. nadert H. en er ontstaat lichame lijk contact via de handen. Er wordt gespeeld met het innemen van veel en weinig ruimte en de bewegingen zijn veelal dichtbij de grond. Verder is er sprake van oogcontact, afstand en nabijheid, gebruik van (elkaars) kracht, tegenover- positie en plezierbeleving. * H. herhaalt de belangrijkste bewegingen (logboek onderzoeker).	* Het herhalen van de belangrijkste bewegingen heeft H. geholpen om duidelijk te krijgen wat ze heeft ervaren en is ze zich bewust geworden wat belangrijk voor haar was (logboek onderzoeker). * Het moment dat H. tegenover de th. stond en steeds een stap dichtbij kwam: ze kon de spanning die ze in het contact voelde, 'erkennen, accepteren en loslaten'. Dit beschouwde ze 'als een confrontatie' met haar eigen emoties 'in confrontatie met de th.'. Haar 'natuurlijke reactie' was 'om ofwel weg te vluchten' van haar gevoel '(veel

		bewegen, haar aandacht ergens anders op richten)', 'ofwel om weg te vluchten van het contact' ('letterlijk weglopen' of in zichzelf keren). * H. leert steeds meer haar eigen 'vluchtmechanismen' kennen die zij inzet wanneer ze 'onaangename emoties (frustratie, angst, boosheid, spanning..)' voelt (enquête 5).
Sessie 6	* Opwarming: H. en th. gaan voor zichzelf in beweging. * Bewegen op denkbeeldige lijnen in de ruimte om meer direct gebruik te maken van de ruimte. Hierbij zoekt H. contact/confrontatie met de th. Wanneer er sprake is van fysiek contact gaat th. op zoek naar de grenzen van H. en ontstaat er een krachtmeting. Dan geeft th. zich plotseling over. * Herhaling van bovenstaande. Op het einde gaat th. aan de kant zitten en is H. alleen in beweging. * Herhaling van bewegingen met aandacht voor de danselementen (logboek onderzoeker).	* 'Bij het tegen over elkaar vechten met de th.' voelde H. zich 'krachtig' en kon ze haar 'eigen ruimte verdedigen, ook al overschreed de th.' haar grenzen. * Toen de th. 'zich opeens overgaf' terwijl H. en de th. 'tegen elkaar aan het vechten waren', voelde H. 'de pijn' die onder haar 'boosheid' zat. * H. voelde 'pijn en keek de th. aan'. 'Deze draaide zich weg' waardoor ze zich 'verlaten voelde als een kind'. Ze 'verwachtte' van de th. dat ze haar 'zou redden'. * Toen H. haar 'eigen persoonlijke ruimte ging voelen', integreerde ze de pijn die ze voelde in zichzelf. Toen ze de pijn integreerde, kon ze deze 'pas helemaal toelaten als een deel' van zichzelf waardoor ze 'de pijn voelde en huilde'. H. voelde zich 'veilig bij' zichzelf (enquête 6).
Sessie 7	* Nagaan en opschrijven welke thema's binnen de afgelopen sessies voor H. belangrijk waren. * De blaadjes met de thema's worden door H. in de ruimte gelegd. * H. gaat op muziek in beweging en kijkt wat de thema's bij haar oproepen (logboek onderzoeker).	* 'In deze sessie waren alle momenten' even belangrijk voor H.. Dit omdat ze 'ieder belangrijk moment van de afgelopen sessies een plaats in de ruimte gaf (de plaats waar het moment had plaatsgevonden) en vervolgens de ervaring opnieuw beleefde en danste'. 'Deze herhaling zorgde ervoor dat de ervaring verdiept en meer geïntegreerd werd' in haar lichaam. * 'Na het volledig accepteren' van haar gevoel en 'het loslaten van de spanning' die ze op dat moment voelde, 'kwam er ruimte voor speelsheid'. 'Deze speelsheid gaf' haar 'een enorm gevoel van vrijheid' en ze ervoer dat ze 'er helemaal mocht zijn' zoals ze was (enquête 7).
Sessie 8	* De thema's worden in de ruimte gelegd. * Experimenteren en kijken welke bewegingskwaliteiten horen bij het thema 'contact met mijzelf'. * De belangrijkste bewegingskwaliteiten worden bij het thema geschreven. * H. herhaalt een aantal keren de belangrijkste soorten bewegingen bij het thema 'contact met mijzelf' (logboek onderzoeker).	* Wat voor H. vooral belangrijk was, 'was de herhaling van de bewegingen. Hierdoor ontstond verdieping en lichaamsbewustzijn'. * M.b.t. haar emoties merkte H. dat ze zich 'meer bewust werd' van wat er in haar 'lichaam afspeelde bij de emotie'. Hierdoor kreeg ze er op een 'positieve manier controle over' (enquête 8).
Sessie 9	* De thema's worden in de ruimte gelegd. * Experimenteren en kijken welke bewegingskwaliteiten horen bij het thema 'contact met de ander (en met mijzelf)'. * Th. zit aan de kant en wordt door H.	* 'Het exploreren' van wat er belangrijk voor H. was 'in het contact in het algemeen'. * Het besef dat ze 'alleen niet verder raakte' in haar proces en dat ze 'de stap naar de th. zette om om hulp te vragen en te delen' wat

	uitgenodigd als zij haar nodig heeft. * Opnieuw in beweging gaan omdat H. niet duidelijk heeft wat nu de belangrijkste bewegingen/bewegingskwaliteiten waren. Hierbij lukt het H. niet om in het contact met th. te treden. Er zijn verschillende emoties bij haar opgeroepen die oplossen door er over te praten. * Samen in beweging gaan en kijken wat het oplevert (logboek onderzoeker).	er in haar omging, waardoor 'de brok' die in haar zat 'los stroomde in verdriet'. * H. schreef het volgende over de manier waarop het werken met de choreografie haar heeft ondersteund: 'Een structuur buiten mij legt structuren in mij bloot of open(...). Door elementen vast te leggen, word ik uitgedaagd om te voelen en na te gaan wat belangrijk voor mij is en in welke volgorde'. Door 'stapje bij stapje' de elementen vorm te geven in een choreografie, kan H. er 'achteraf ook op terugkijken en zien' hoe ze is en met zaken omgaat (enquête 9).
Sessie 10	* De thema's worden in de ruimte gelegd. * H. gaat eerst in beweging met het thema 'contact met mijzelf', waarna ze gaat experimenteren met bewegingen bij het thema 'contact met de ander (en met mijzelf)'. * De belangrijkste bewegingskwaliteiten worden bij het thema geschreven (logboek onderzoeker).	* H. schreef het volgende over het werken met de choreografie: 'De choreografie krijgt nu als maar meer vorm en ieder deel van mijzelf krijgt nu een plekje en ook de bewegingen die passend zijn. Emoties die nu een plek krijgen zijn: boosheid, pijn en meer in het algemeen: speelsheid, grenzen' (enquête 10).
Sessie 11	* De thema's worden niet meer in de ruimte gelegd. * De juiste muziek wordt samengesteld. * De choreografie die in de vorige sessies is ontstaan, herhalen. * Tijdens de choreografie gebruik maken van verbeelding (kracht van H.) (logboek onderzoeker).	* H. schreef het volgende over het werken met choreografie: 'De choreografie schept voor mij structuur en veiligheid. In de choreografie zijn er momenten waarin ik mij helemaal kan overgeven aan een bepaalde emotie, maar deze momenten zijn ook weer begrensd door de lengte van een bepaald muzieknummer. Dit ondersteunt mij om een opening te maken naar mijn emoties en deze emoties ook weer op een gepast moment te kunnen afsluiten (en er niet in te blijven hangen). Hoe meer ik de choreografie herhaal hoe meer ik vertrouwd raak met de bewegingen en de thema's. Ik merk dat mijn bewegingen als maar meer vorm krijgen en duidelijker en explicieter worden. Er ontstaan meer uitersten in bewegingskwaliteiten en dit geeft mij het gevoel dat ik me ten volle kan geven in de expressie van mijn bewegingen!' (enquête 11).
Sessie 12	* De choreografie herhalen.	* H. schreef over het herhalen van de choreografie het volgende: 'Ik durf me als meer te geven in alle soorten bewegingen en dus ook in de verschillende emoties. Hoe meer ik me durf te geven, hoe meer kracht er is te zien in mijn bewegingen. Ik kom als maar meer in de expressie (eerst liep ik het (...) lichamelijke en het sociale aspect door), dit merk ik doordat ik mijn ademhaling en stem als meer ga gebruiken. De muziek wordt steeds belangrijker. In het begin maakte het mij allemaal niet veel uit welke muziek het was, maar nu is de muziek de structuur voor mij en helpt de

		muziek mij om de overgangen te maken naar de andere emoties. Bijvoorbeeld wanneer ik in de onderste laag beweeg en zwaar ben en de lichtere muziek komt, ondersteunt mij dit om uit het zware naar de lichte en de hogere lagen te gaan'(enquête 12).
--	--	--