

Belichaming

En hoe wij dit proces als dans- en bewegingstherapeut kunnen ondersteunen

Een kwalitatieve *survey*

Auteur: H.C.M. D'hulster

Studentennummer: 0953601dhulster

Zuyd Hogeschool, Heerlen, Faculteit Gezondheid en Zorg
Opleiding Creatieve therapie, medium Dans- en beweging

5 juni 2013

Scriptiebegeleidster: Nanon Janssen

“being at home in one’s body”

(Eberhart - Kaechele, zoals geciteerd in Moore & Stammermann, 2009, p. 165)

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	6
Inleiding.....	7
Hoofdstuk 1: Probleemstelling, vraagstelling en doelstelling.....	8
1.1 Probleemstelling.....	8
1.1.1 De aanleiding.....	8
1.1.2 Uiteenzetting van resultaten uit literatuuronderzoek.....	8
1.1.3 De doelgroep: Omschrijving cliënten.....	10
1.1.4 De zoekstrategie.....	10
1.2 Noodzaak en relevantie voor aanvullend onderzoek.....	10
1.2.1 Voor mij als therapeut.....	10
1.2.2 Voor de beroepspraktijk.....	11
1.2.3 Voor de cliënt.....	11
1.3 Vraagstelling.....	12
1.3.1 Hoofdvraag en subvragen.....	12
1.3.2 Begripsomschrijving.....	12
1.4 Doelstelling.....	13
1.4.1 Doelstelling met betrekking tot mijn eigen werkmodel.....	13
1.4.2 Doelstelling met betrekking tot de beroepspraktijk.....	13
Hoofdstuk 2: Onderzoeksmethode.....	14
2.1 Onderzoekstype: Inventariserend.....	14
2.2 Onderzoeksmethode: Kwalitatieve Survey.....	14
2.3 Onderzoekspopulatie.....	15
2.3.1 Kenmerken van de onderzoekspopulatie.....	15
2.3.2 Keuze en benadering van de onderzoekspopulatie.....	15
2.3.3 Respondenten.....	15
2.4 Dataverzameling.....	16
2.4.1 Keuze voor mate gestructureerdheid interview.....	16
2.4.2 Vormgeving van het interview.....	16
2.4.3 Mijn houding en handelen als interviewer.....	17
2.5 Datapreparatie.....	17
2.6 Data- analyse.....	17
2.7 Kwaliteitscriteria van trustworthiness.....	18
2.7.1 Verzadiging/ <i>Dependability</i>	18
2.7.2 Navolgbaarheid/ <i>Conformability</i>	19
2.7.3 Overdraagbaarheid of Begrijpelijkheid/ <i>Transferability</i>	19
2.7.4 Bruikbaarheid/ <i>Transferability</i>	19
2.7.5 Geloofwaardigheid/ <i>Credibility</i>	19

2.7.6 Gemeenschappelijkheid/ <i>Authenticity</i>	19
Hoofdstuk 3: Resultaten	20
3.1 Begripsomschrijving Belichaming.....	20
3.1.1 Voelen.....	20
3.1.2 Waarnemen	20
3.1.3 Handelen	20
3.1.4 Beleving	20
3.1.5 Wisselwerking tussen deze aspecten	21
3.1.6 De polariteit van belichaming	21
3.1.7 Oorzaak disconnectie	21
3.1.8 Effect van belichamingsprocessen.....	22
3.2 Bewegingsthema's in het proces van belichaming	22
3.2.1 Begin van een belichamingsproces: Ontspanning	22
3.2.2 Gronding en gewichtsgebruik.....	22
3.2.3 Houding van de cliënt: Nieuwsgierig	22
3.2.4 Waarneming van het eigen lichaam	23
3.2.5 Voelen van het eigen lichaam	23
3.2.6 Expressie naar buiten toe.....	23
3.2.7 Hier en nu	23
3.2.8 Ademhaling.....	23
3.2.9 Laatste fase van een belichamingsproces: Positieve en realistische houding	24
3.3 Het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut	24
3.3.1 Methoden.....	24
3.3.2 Therapeutische techniek: Spiegelen	24
3.3.3 Taken van de therapeut.....	24
3.3.4 Vaardigheden van de therapeut	25
3.3.5 Houding en aanwezigheid therapeut.....	25
3.3.6 De driehoek ervaring - methode - kennis	26
3.4 De therapeutische relatie.....	26
3.5 Het medium	26
3.5.1 Belichaming als doelstelling in dans- en bewegingstherapie	26
3.5.2 Kracht van het medium in belichamingsprocessen	26
3.6 De cliënt.....	27
3.6.1 Problematiek cliënt en invloed hiervan	27
3.6.2 Kinderen en belichaming	27
3.7 Tabel Bewegingsthema's en aspecten van het methodisch handelen	28
Hoofdstuk 4: Discussie	29
4.1 Sterkten en tekortkomingen van het onderzoek.....	29

4.1.1 Sterke punten	29
4.1.2 Tekortkomingen	29
4.2 Verklaring en interpretatie van de resultaten.....	30
4.2.1 De begripsomschrijving van belichaming	30
4.2.2 Bewegingsthema's en methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut	31
4.2.3 Houding en aanwezigheid van de therapeut	36
4.2.4 De therapeutische relatie.....	37
4.2.5 Het medium	37
4.2.6 De cliënt.....	37
4.3 Aanbevelingen	38
4.3.1 Aanbevelingen voor de praktijk	38
4.3.2 Aanbevelingen voor de beroepsontwikkeling	38
4.3.3 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek	38
4.4 Integratie van de resultaten in mijn eigen werkmodel	39
4.4.1 Mijn oud werkmodel.....	39
4.4.2 Mijn nieuw werkmodel	40
4.5 Beantwoording vraagstelling	42
4.5.1 Beantwoording eerste subvraag.....	42
4.5.2 Beantwoording kern- en hoofdvraag	43
4.5.3 Beantwoording tweede subvraag	44
Hoofdstuk 5: Samenvatting	45
Literatuuropgave	46
Bijlagen.....	48
Bijlage 1: PICO vraag en zoekgeschiedenis	48
Bijlage 2: Introductiebrief	50
Bijlage 3: Vragenlijst voor het interview.....	52
Bijlage 4: Uitgeschreven interviews en analyses	53

Voorwoord

Belichaming is een woord dat ik nog maar sinds afgelopen jaar bewust gebruik. In mijn ervaringen als danser en beweger ben ik echter al veel langer op zoek naar het voelen en waarnemen van mijn eigen lichaam. Om deze zoektocht te illustreren haal ik twee voorbeelden aan van ervaringen die ik opdeed tijdens deze vierjarige opleiding tot dans- en bewegingstherapeute.

Mijn eerste ervaring spreidt zich uit over de eerste twee jaren van de opleiding. In deze jaren herinner ik me nog goed de vele momenten dat ik op zoek ging naar rust in mezelf. Voor mij was het een zoektocht in het voelen en loslaten van lichaamsspanning en in het voelen en vormgeven van lichamelijke prikkels, gevoelens en emoties. Het was een zoektocht naar het ontwikkelen van steeds meer voeling met mijn eigen lichaam, naar belichaming.

Mijn tweede ervaring vond plaats in het derde jaar tijdens een reeks *Authentic Movement*. Hierin herinner ik me nog helder een sessie waarin ik, met gesloten ogen, een nieuwe manier van bewegen gewaar werd in mijn lichaam. Mijn armen, handen, benen en voeten maakten vreemde kronkels, wrongen en kronkelden zich in bochten en hoeken. Deze manier van bewegingen voelde zowel bevreemdend als heel authentiek. Achteraf maakte ik een tekening met kronkelende wezentjes, daarnaast schreef ik in grote letters het woord "RAAR".

Deze tweede ervaring was een eerste opening om mezelf op een nieuwe manier te gaan waarnemen. In deze manier van waarnemen trachtte ik om met openheid en nieuwsgierigheid iedere lichamelijke sensatie waar te nemen, zowel het kronkelende als het sierlijke, zowel de kramp als de ontspanning. Door deze openheid en nieuwsgierigheid ging er een nieuwe belevingswereld voor me open.

Deze ervaringen rond het voelen en waarnemen van mijn eigen lichaam boeiden mij. In de keuze voor het thema van mijn afstudeerscriptie koos ik ervoor om deze ervaringen verder te verdiepen. Ik koos ervoor om deze voeling met het eigen lichaam te benoemen als "belichaming", een term die vaker wordt gebruikt in dans- en bewegingstherapie.

Daarnaast verdiepte ik me eveneens in mijn houding en handelen als beginnend dans- en bewegingstherapeute en voerde verschillende interviews met dans- en bewegingstherapeuten werkzaam in de praktijk. Ik vroeg naar hun omschrijving van het begrip belichaming en hoe zij deze belichaming van de cliënt door hun houding en handelen ondersteunen.

De interviews waren stuk voor stuk inspirerend, boeiend en verdiepend. Ze gaven me enorm veel nieuwe kennis en deden me nadenken over mijn eigen handelen en ervaringen als beginnend therapeute.

Doorheen dit gehele onderzoeksproces stond ik echter niet alleen. Er stonden vele mensen om me heen die me ieder op hun eigen manier ondersteunden. Ik bedankt hun graag één voor één.

☞ Nanon, als scriptiebegeleidster zette je me op weg, gaf je nieuwe input in de brainstormfase en ondersteunde je me daarna om meer op eigen benen te gaan staan. Dank je wel.

☞ Barbara, ik ben je ongeloofelijk dankbaar voor de aandacht, tijd en nauwkeurigheid waarmee je mijn scriptie nalaas op spelling en begrijpbaarheid. Dank je wel.

☞ Al de ervaren dans- en bewegingstherapeuten die ik mocht interviewen: Ina van Keulen, Niek Ghekiere, Marieke Delannoy, Pauline Cox, Joris Bruneel en Rosemarie Samaritter. Ik ben jullie dankbaar voor de ervaringskennis die ik van jullie mocht ontvangen.

☞ Franzi, mijn lieve huisgenootje, ik ben je ontzettend dankbaar voor onze ontmoetingen van alle dag, de inspirerende gesprekken, het spontane entertainment, de gezellige rust en je positieve energie als mens.

☞ Sarah, ik ben je dankbaar voor de rust en inspiratie die ik vond tijdens onze ontmoetingen bij het schrijven van deze scriptie.

☞ Klasgenootjes en vrienden, dank je wel voor alle dansmomenten, pleziermomenten en ontspanning, dat deed me goed!

☞ Mijn ouders, Dank je wel om er voor me te zijn en me de ruimte te geven om mezelf te zijn.

Hanne D'hulster, juni 2013

Inleiding

Deze scriptie kadert in mijn afstuderen als dans- en bewegingstherapeut aan de opleiding creatieve therapie aan Zuyd Hogeschool te Heerlen. Het is de afsluiting van deze vierjarige opleiding.

In eerste instantie is deze scriptie bedoeld voor medestudenten dans- en bewegingstherapie en andere dans- en bewegingstherapeuten met interesse in het proces van belichaming. Maar het kan eveneens gelezen worden door geïnteresseerden in belichaming of dans- en bewegingstherapie.

Om een overzicht te geven van de structuur en inhoud van deze scriptie geef ik hieronder een korte samenvatting van ieder hoofdstuk en de daarbij behorende paragrafen.

In Hoofdstuk 1 worden de probleemstelling, de vraagstelling en de doelstelling van dit onderzoek beschreven. Hierbij wordt een beschrijving gegeven van de aanleiding van het onderzoek, een verkenning vanuit literatuur, de beschrijving van de doelgroep en de noodzaak en relevantie van het onderzoek. Van hieruit worden hoofd- en subvragen gesteld en daarbij horende doelstellingen voor het onderzoek.

In Hoofdstuk 2 wordt de onderzoeksmethode beschreven. Hierin wordt meer uitleg gegeven over "hoe" het onderzoek verlopen is en welke stappen en keuzes daarin gemaakt zijn. Dit door middel van het beschrijven van het gekozen onderzoekstype, de onderzoeksmethode, de manier van dataverzameling, de datapreparatie en de data-analyse. Tot slot worden de verschillende kwaliteitscriteria omschreven waaraan in dit onderzoek is getracht te voldoen.

In Hoofdstuk 3 zijn de resultaten te vinden die bekomen zijn in dit onderzoek. Deze resultaten worden beschreven aan de hand van verschillende hoofdcategorieën, namelijk: De begripsomschrijving van belichaming, bewegingsthema's in het proces van belichaming, methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut, de therapeutische relatie, het medium en tot slot de cliënt.

In Hoofdstuk 4 vind u de discussie terug. Deze bestaat uit verschillende onderdelen. Te beginnen met een beschrijving van sterke punten en tekortkomingen van dit onderzoek, gevolgd door de verklaring en interpretatie van de resultaten, om van daaruit aanbevelingen te doen voor de praktijk, de beroepsontwikkeling en vervolgonderzoek. Deze resultaten en verklaringen worden vervolgens geïntegreerd in mijn eigen werkmodel. Als laatste worden de hoofd- en subvragen beantwoord met de gegevens die doorheen het gehele onderzoek verzameld zijn.

In Hoofdstuk 5 is een korte samenvatting van het gehele onderzoek te vinden.

Hoofdstuk 1: Probleemstelling, vraagstelling en doelstelling

1.1 Probleemstelling

1.1.1 De aanleiding

De aanleiding voor dit onderzoek komt voort uit de ervaring die ik opdeed als beginnend dans- en bewegingstherapeute in de begeleiding van medestudenten. In het tweede jaar mogen we namelijk een eerste jaars student begeleiden in zijn/haar persoonlijk proces en in het vierde jaar een tweede jaars student.

In deze begeleiding zag ik steeds specifieke bewegingsthema's terugkomen in het proces van de student. Ik zag een zoektocht naar rust, naar het loslaten van lichaamsspanning, de verwerking van prikkels van alle dag, maar daarna ook de gewaarwording van nieuwe sensaties in het eigen lichaam en de exploratie daarvan.

Als begeleider van dit proces intrigeerden deze bewegingsthema's mij. Ik begeleidde dit proces op een gevoelsmatige en intuïtieve manier. Hierbij had ik minder aandacht voor bewuste methodische keuzes en kennis. Deze manier van handelen herken ik eveneens vanuit mijn stage-ervaringen. Ook hier handelde ik vooral intuïtief en gevoelsmatig.

Toch zag ik ook dat mijn houding en handelen aansloot bij het proces van de student of cliënt. Ik zag de rust en soms ook de opluchting waarmee de student weer naar buiten wandelde. Ik zag dat er meer voeling was met het eigen lichaam, lichaamssignalen en behoeften.

Een vraag die mij echter bezighield was: Welke aspecten van mijn houding en handelen zorgen ervoor dat ik aansluit bij het proces van de student of cliënt en van hieruit ondersteuning kan bieden? Ondersteuning die resulteert in meer voeling met het eigen lichaam. Of zoals dat in vaktaal genoemd wordt: belichaming.

Tijdens mijn handelen of in mijn reflecties achteraf vond ik het moeilijk om waar te nemen en bewust te zijn van welke aspecten precies aansloten en ondersteunden. Dit maakte mij nieuwsgierig naar het handelen van andere dans- en bewegingstherapeuten met betrekking tot het ondersteunen van meer belichaming bij de cliënt. Vervolgens vroeg ik me af of er ook algemene aspecten zijn van het methodisch handelen van een dans- en bewegingstherapeut die het proces van belichaming van de cliënt ondersteunen.

Deze ervaringen en vragen vormden voor mij de aanleiding om verder op zoek te gaan informatie en kennis over het proces van belichaming en aspecten van het handelen van de dans- en bewegingstherapeut die hierin ondersteuning bieden.

1.1.2 Uiteenzetting van resultaten uit literatuuronderzoek

Om mij te kunnen verdiepen in aspecten van het methodisch handelen die ondersteunend zijn voor het proces van belichaming van de cliënt dien ik eerst op zoek te gaan naar de omschrijving van het begrip belichaming. In de aanleiding voor dit onderzoek valt reeds op dat rond de omschrijving van dit begrip weinig eenduidige bewoordingen gebruikt worden. Het gaat over rust vinden, prikkels verwerken, nieuwe sensaties voelen en waarnemen.

Wanneer ik hier meer eenduidigheid in probeer te scheppen door op zoek te gaan in literatuurbronnen kom ik ook hier deze verscheidenheid aan woordgebruik tegen. Men heeft het over het voelen en bewust zijn van het eigen lichaam, in/bij het lichaam zijn, voelen van eigen behoeften, belichaming enz. In het Engels wordt meestal het woord *embodiment* gebruikt.

Hoe meer ik mij verdiep in literatuurbronnen over het begrip belichaming hoe meer zichtbaar wordt dat het begrip belichaming verschillende onderzoekers en therapeuten vanuit verschillende beroepsvelden bezighoudt. Het begrip wordt al heel erg lang gebruikt maar is toch nog steeds er actueel. Dit laatste is te zien in de vele recente onderzoeksartikels en publicaties over belichaming. Ieder beroepsveld definieert belichaming echter vanuit een eigen denkkader en achtergrond. Waardoor er heel wat verschillen zijn. Hierdoor is een gemeenschappelijke taal om over dit onderwerp te communiceren erg moeilijk. In dit onderzoek richt ik mij op de omschrijving van het begrip belichaming in het vakgebied dans- en bewegingstherapie.

Binnen dans- en bewegingstherapie is de begripsomschrijving van belichaming volop in ontwikkeling, een ontwikkeling die waarschijnlijk geen einde kent. Aangezien de betekenis van het woord "lichaam"

en “belichaming” in constante verandering zijn, een verandering die samengaat met de input vanuit theorie en kennisbronnen en de zelf beleefde ervaringen van het eigen lichaam (Carroll, 2011, p. 254). In onderstaande tekst geef ik een overzicht van informatie die ik vond in enkele literatuurbronnen met het accent op dans- en bewegingstherapie en belichaming.

Wanneer “belichaming” of “*embodiment*” als zoekterm gebruikt wordt in algemene woordenboeken of synoniemenlijsten zijn de volgende resultaten te vinden: Personificatie, verpersoonlijking, vleeswording en menswording. Menswording wordt vervolgens gedefinieerd als: “wanneer je niet in je lichaam bent en beleeft wat op dat moment aanwezig is ben je een lichaam met een daarboven of daarbuiten zwevende geest.” (www.mijnwoordenboek.nl; <http://www.encyclo.nl>).

Om te kunnen omschrijven wat het woord belichaming inhoud kan men ook kijken wat het woord “lichaam” überhaupt inhoud. Men kan het woord simpelweg omschrijven als “de fysieke en biologische structuur van een persoon”. Maar voor diegenen die met het lichaam werken in een therapeutisch proces dekt dit echter niet de volledige lading. Het lichaam bestaat namelijk niet alleen uit een fysieke structuur. In haar beschrijving van belichaming benoemt Carroll (2011, p. 245) eveneens het belang van elementen als het actief waarnemen van lichamelijke sensaties, impulsen en affecten. Aanwezig zijn in het eigen lichaam vraagt er volgens haar om, om het lichaam en de daarin aanwezige gevoelens als van zichzelf te ervaren.

Vele personen kwamen reeds tot het besef dat belichaming, aanwezig zijn in het eigen lichaam, geen eenduidige zaak is. Wanneer men over belichaming spreekt, spreekt men ook over de polariteit daarvan, namelijk dissociatie. Schore (2003) benoemt enkele synoniemen voor dissociatie, zoals overweldigd zijn door affect, disregulatie of disconnectie van staten van het zelf.

Kort door de bocht zou ik dissociatie kunnen omschrijven als “met de aandacht volledig buiten het eigen lichaam zijn”. Men kan van een polariteit spreken waarbij volledige belichaming aan het ene eind staat en volledige dissociatie aan het andere eind.

De dans- en bewegingstherapeute Delannoy beschrijft dat één van de belangrijkste zaken die zij als therapeut heeft kunnen leren is, om een wisselwerking tussen beide te maken, 50% van de aandacht is bij het eigen lichaam en 50% van de aandacht is in de buitenwereld (persoonlijke mededeling, 2012, 18 oktober).

Als laatste breng ik de begripsomschrijving van Burns (2012) in. Opmerkelijk aan deze omschrijving is dat zij reeds verschillende aspecten benoemt die belangrijk zijn wanneer het om het proces van belichaming gaat. Haar begripsomschrijving is afkomstig uit haar onderzoek met als titel “*Embodiment and embedment*” en is samengesteld vanuit verschillende bronnen. Deze omschrijving is vrij vertaald in het Nederlands door mij.

Het ontwikkelen van bewustzijn van het eigen lichaam kan door middel van het *intunen* op interne lichaamssensaties en het ontwikkelen van vaardigheden om beweging kinesthetisch waar te kunnen nemen (Gendlin, 1981; Ogden, 1997; Whitehouse, 1999c). Door te luisteren naar en aandacht te geven aan de innerlijke leefwereld die omhuld is door het lichaam en zijn fysieke grenzen, kan men een innerlijke getuige ontwikkelen die het eigen zelf kan observeren (Aposhyan, 1999; Avstreich, 2008). Door middel van deze vaardigheid van zelfreflectie, kan men emoties voelen, impulsen nagaan, naar behoeften luisteren, voelen hoe het is om in het eigen lichaam gegrond te zijn en een begin te maken in de ontwikkeling van de capaciteit om bewust innerlijke ervaringen waar te nemen en te kiezen hoe men hierop reageert. Dit betekent dat men innerlijke ervaringen kan observeren zonder zich te identificeren of onbewust te reageren op onmiddellijke ervaringen (Wallin, 2007). Dit bewustzijn van de intrapersoonlijke leefwereld maakt het mogelijk om interne integratie te ontwikkelen, innerlijke verbinding te ervaren en de vaardigheid te ontwikkelen om op een authentieke manier expressie te geven aan interne “fenomenen” (Hackney, 2002). (p. 40)

In bovenstaande omschrijving van de resultaten uit literatuuronderzoek naar de omschrijving van belichaming zijn reeds verschillende elementen te vinden die in verband kunnen worden gebracht met het begrip belichaming. Deze elementen en de omschrijving hiervan vind ik echter nog niet eenduidig en concreet genoeg om ook als definitieve begripsomschrijving van belichaming te dienen. Het gegeven dat er nog niet genoeg eenduidigheid is over de begripsomschrijving van belichaming geeft voor mij aanleiding om hier een eerste subvraag rond te formuleren voor het onderzoek.

Vanuit een meer concrete omschrijving van het begrip belichaming kan ik vervolgens tot mijn hoofdvraag komen. Een vraag die voortkomt uit mijn eigen ervaring en handelen als dans- en bewegingstherapeute. Hierin merkte ik dat mijn eigen houding en handelen ondersteunend waren voor het proces van belichaming van de cliënt. Ik vond het echter moeilijk om bewust te achterhalen welke aspecten precies zorgden voor deze ondersteuning. Dit gegeven en gemis aan bewustzijn met betrekking tot mijn eigen handelen geeft mij aanleiding om mijn hoofdvraag als volgt te formuleren:

“Welke aspecten van het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut zijn ondersteunend voor het proces van belichaming van de cliënt.”

Vanuit deze hoofdvraag deed ik reeds een eerste verkenning in literatuurbronnen. Over het algemeen kon ik echter vrij weinig informatie vinden over concrete aspecten van het methodisch handelen met betrekking tot het proces van belichaming. Ik nuanceer hierbij dat ik enkel specifiek op het woord “belichaming” of “*embodiment*” gezocht heb in combinatie met het woord “dans- en bewegingstherapie” of “*dance movement therapy*”. Een volledig overzicht van mijn zoekgeschiedenis is in bijlage te vinden.

Als laatste wens ik te achterhalen of er ook algemene aspecten zijn in het handelen van de therapeut die het proces van belichaming ondersteunen. Hiervoor ga ik in mijn laatste subvraag op zoek naar de invloed van de doelgroep. Zowel op de begripsomschrijving van belichaming als op het handelen van de therapeut.

1.1.3 De doelgroep: Omschrijving cliënten

In mijn aanleiding heb ik het over “studenten” als doelgroep. In het literatuuronderzoek en de eerste formulering van mijn onderzoeksvragen heb ik het echter over “cliënten”. Hierbij is nog geen uitleg gegeven op welke cliëntenpopulatie de uitvoering van het onderzoek betrekking heeft. Om mij te kunnen richten op algemene aspecten van het methodisch handelen van de therapeut heb ik ervoor gekozen om dans- en bewegingstherapeuten te benaderen die met uiteenlopende doelgroepen werken.

1.1.4 De zoekstrategie

In deze paragraaf licht ik kort de zoekstrategie toe die gebruikt is voor het bekomen van literatuur voor het literatuuronderzoek.

Bij het zoeken in internationale databanken werden de zoektermen “*Embodiment*” en “*Dance Movement Therapy*” gebruikt. Vervolgens werd er gekeken of beide termen ook daadwerkelijk een belangrijke rol innamen in de gevonden onderzoeksartikels. Bij het lezen van de onderzoeksartikels lag de focus vooral op de begripsomschrijving van het begrip “belichaming”.

Het hoogst aantal relevante onderzoeksartikels werd gevonden in het online vaktijdschrift “*Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*”. En op de website Springer Link, waar online onderzoeksartikels te vinden zijn. Verder werd er eveneens in EBSCO host: CINAHLwith Full Text, The Cochrane Library, PubMed en HBO kennisbank gezocht. Hier waren echter geen relevante onderzoeksartikels te vinden.

Voor het zoeken van boeken werd er breder gekeken naar verschillende boeken over dans- en bewegingstherapie. Het zoeken in boeken had een meer associatief karakter waarin gebruik werd gemaakt van boeken en data in eigen bezit, uit de schoolbibliotheek van Zuyd Hogeschool en aangereikt door docenten en medestudenten.

De volledige zoekgeschiedenis en PICO vraag is in Bijlage 1 te vinden.

1.2 Noodzaak en relevantie voor aanvullend onderzoek

1.2.1 Voor mij als therapeut

Wanneer ik naar mijn eigen houding en handelen als beginnend dans- en bewegingstherapeut kijk en daarnaast het thema “belichaming” leg en mijn keuze om me specifiek te richten op het “methodisch handelen”, zie ik een duidelijke noodzaak en relevantie van dit onderzoek voor mij als therapeut.

Tijdens mijn praktijkervaringen in verschillende stages door de opleiding heen ervoer ik mezelf als een therapeut die handelende vanuit het hier en nu, intuïtie en gevoel. Het heeft vaak tot mooie momenten en mooie resultaten geleidt, waar ik nog steeds dankbaar om ben.

Anderzijds was ik weinig bezig met bewust te handelen vanuit methodische kennis. Ik vind het belangrijk om hier meer aandacht aan te geven. Om bij mezelf meer bewustzijn de creëren rond mijn eigen methodisch handelen door inspiratie op te doen bij andere dans- en bewegingstherapeuten.

Ik geloof erin dat deze groeiende balans tussen gevoelsmatig en bewust handelen bijdraagt aan mijn professionele houding als dans- en bewegingstherapeut.

En wat is dan de relevantie van het thema “belichaming”? Het is een thema dat me al tijdens de hele opleiding boeit als persoon en als therapeut. Een thema waar ik cliënten graag in begeleid. Ik zie het als relevant om door middel van dit onderzoek mezelf hier nog meer concrete, methodische handvaten in te geven. Om van hieruit cliënten steeds doelgerichter te kunnen ondersteunen in dit proces.

1.2.2 Voor de beroepspraktijk

Wanneer ik naar wetenschappelijke onderzoeksartikels en literatuur kijk in het beroepsveld van de dans- en bewegingstherapie met betrekking tot het thema “belichaming”, zie ik dat er heel wat artikels te vinden zijn over “*embodiment*”. Dikwijls wordt het woord echter misbruikt door in een andere context te plaatsen of gaat het vooral over belichaming als fenomeen.

Ik zie echter ook de grote relevantie onderzoek naar belichaming binnen dans- en bewegingstherapie. In mijn ogen kan dans- en bewegingstherapie namelijk een belangrijke bijdrage leveren aan de ondersteuning van het proces van belichaming bij mensen. Dit omdat wij direct met het voelen en waarnemen van het eigen lichaam werken en deze beleving vervolgens de ruimte en expressie geven door middel van beweging en dans.

Er zijn in mijn ogen echter nog maar weinig beschrijvingen te vinden over hoe dit proces naar belichaming toe concreet ondersteund kan worden. Terwijl ik wel het gevoel heb dat hier impliciet al veel ervaringskennis over aanwezig is bij professionals uit de beroepspraktijk. Het ontbreken van een document die deze impliciete kennis vanuit de beroepspraktijk expliciet maakt en de focus legt op aspecten van het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut zorgt ervoor dat dit onderzoek een bijdrage kan leveren aan de bewuste kennis over dit thema voor de beroepspraktijk.

Uit behoefte onderzoek uitgevoerd door Smeijsters (2007) is bekend dat creatief therapeuten in sterke mate belang hechten aan het expliciteren van ervaringskennis en aandacht te geven aan onderzoek in het algemeen. Echter, terwijl de roep om onderzoek vanuit de praktijk steeds luider wordt, blijkt het realiseren van onderzoek in de praktijk slechts met mondjesmaat van de grond komt (Smeijsters, 2008). Door via interviews de impliciete ervaringskennis van verschillende beroepsprofessionals expliciet te maken, draag ik als student bij aan het expliciteren van kennis van danstherapeuten zonder dat de danstherapeut zelf een heel onderzoek dient op te zetten.

1.2.3 Voor de cliënt

In dit onderzoek is de cliënt niet actief betrokken bij de uitvoering van het onderzoek. Het onderzoek staat echter wel ten dienste van de cliënt. Dit door de therapeut kennis aan te reiken die bijdraagt aan de kwaliteit van zijn of haar handelen.

In verschillende literatuurbronnen is er een onderbouwing te vinden voor de noodzaak en relevantie van het thema belichaming in een danstherapeutische behandeling. Belichaming is namelijk een essentieel onderdeel van de behandeling (Koch & Fischman, 2011). Dit is eveneens terug te vinden in de werkwijze van verschillende pioniers zoals Evan, Hawkins en Whitehouse (Levy, 2005). Whitehouse vult daarbij aan dat iedere persoon over de mogelijkheid beschikt om zijn of haar eigen lichaam te voelen en waar te nemen (Levy, p. 53).

Deze mogelijkheid van een persoon om het eigen lichaam te voelen en waar te nemen maken het mogelijk om nieuwe ervaringen op te doen. Aangezien een ervaring beleefd wordt binnen de grenzen van het eigen lichaam (Fischman, zoals geciteerd in Chaiklin & Wengrower, 2009).

Vervolgens kan deze ervaring bijdragen aan het veranderings- en ontwikkelingsproces van de cliënt. Dit aangezien kennis, cognities, betekenis en affecten direct beïnvloed worden door een beleefde ervaring in het lichaam (Johnson, 2007; Barsalou, 2008).

1.3 Vraagstelling

In deze paragraaf worden de hoofdvraag en subvragen geformuleerd. Vervolgens worden de hierin voorkomende begrippen omschreven.

1.3.1 Hoofdvraag en subvragen

Eerste subvraag:

- *“Hoe wordt het begrip belichaming omschreven vanuit de ervaringskennis van verschillende dans- en bewegingstherapeuten werkzaam in de praktijk?”*

Kern- en hoofdvraag:

- *“Welke aspecten van het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut zijn ondersteunend voor het proces van belichaming van de cliënt?”*

Tweede subvraag:

- *“In hoeverre heeft de doelgroep waarmee de dans- en bewegingstherapeut werkt invloed op de omschrijving van belichaming en de aspecten van het methodisch handelen?”*

1.3.2 Begripsomschrijving

Aspecten van het methodisch handelen

In het “Handboek Creatieve Therapie” van Smeijsters (2008, p. 66) worden de verschillende aspecten van het methodisch handelen in trechtersvorm toegelicht. In deze paragraaf licht ik enkel de aspecten toe die relevant zijn voor de van het methodisch handelen. De volledige trechtersvorm is terug te vinden in het boek.

De begripsomschrijving die het dichtst aansluit bij “Methodisch handelen” is de begripsomschrijving van “Methodiek”. Namelijk:

“Een methodiek is het geheel van methoden die gelden voor een bepaald medium en daarbinnen voor een bepaald werkveld, doelgroep of probleemgebied.”

Een methodiek omvat vervolgens weer verschillende aspecten die hieronder kort toegelicht worden.

- Methoden: Een methode heeft de volgende algemene kenmerken: Cliëntgerichtheid, doelmatigheid, fasering en regelmaat, een samenhangende sequentie van interventies en doeltreffendheid. Daarnaast is de methode gekenmerkt door specifieke vaktherapeutische uitgangspunten. Voorbeelden van danstherapeutische methoden zijn: Chace kring en *Authentic Movement* (Smeijsters, 2008, p. 67).
- Interventies: Een interventie is een ingrijpen met beweegredenen die doelmatig plaatsvindt in de driehoek cliënt - therapeut - medium (Schweizer, 2009). Een interventie kan eenmalig zijn of bestaan uit een reeks van activiteiten met onderlinge samenhang (GGZ Nederland, 2012, p. 62). Een interventie kan verbaal of non-verbaal zijn.
- Werkvormen: Onder een werkvorm wordt een concrete activiteit verstaan waarbij de cliënt samen met medecliënten en/of de therapeut in het medium aan het werk is. Door middel van een werkvorm wordt een therapeutische subdoelstelling nagestreefd (Smeijsters, 2008, p. 67). Werkvormen kunnen een meer open of gesloten karakter hebben. Open werkvormen kenmerken zich doordat het bewegingsmateriaal “ter plekke” ontstaat. Bij gesloten werkvormen wordt de beweging of structuur grotendeels door de therapeut ingebracht (Van Keulen, 2007, p. 14).
- Therapeutische houding: Zegt iets over de persoonlijke instelling van de creatieve therapeut (Smeijsters, 2008, p. 67). In dans- en bewegingstherapie kan men de houding van de therapeut ook letterlijk opvatten omdat de therapeut immers ook met het eigen lichaam en de eigen beweging in de ruimte aanwezig is (Van Keulen, 2007, p. 14).
- Therapeutische technieken: Zegt iets over de wijze waarop de creatief therapeut intervineert in een enkele kortdurende handeling die naargelang het medium verbaal of non-verbaal is. Met deze handeling roept de therapeut een reactie of respons op bij de cliënt of beïnvloedt hij de beleving van de cliënt. Enkele voorbeelden van (dans) therapeutische technieken zijn: spiegelen, schaduwen, focussen en ontlokken (Smeijsters, 2008, p. 67).

Dans- en bewegingstherapeut

In dit onderdeel wordt de inhoudelijke betekenis van het begrip “dans- en bewegingstherapeut” toegelicht vanuit informatie uit de Federatie Vaktherapeutische Beroepen (2008), Smeijsters (2008) en Van Keulen (2007).

In de benaming “dans- en bewegingstherapeut” zijn zowel de termen “dans” als “beweging” vervat. Van Keulen (2007) beschrijft het onderscheid als volgt: “beweging wordt opgevat als uitdrukkingbeweging. Dans kan opgevat worden als vormgegeven uitdrukking” (p. 4). De dans- en bewegingstherapeut gaat er dan ook van uit dat de psychische en emotionele gesteldheid van een persoon zich uitdrukt in het lichaam en in de beweging. Om deze uitdrukking in beweging te observeren worden er specifieke bewegingsobservatie modellen gebruikt zoals Laban Movement Analyses (LMA). De rol van de therapeut als observator kenmerkt zich door een interactieve houding waardoor de observatie nauw verbonden is met de therapeutische relatie. Bij de observatie worden zowel bewegingsvoorkeuren als beperkingen en patronen zichtbaar. De dans- en bewegingstherapeut richt zijn/haar aandacht zowel op de vitale mogelijkheden van de cliënt als op de moeilijkheden waarin hij/zij vastloopt.

In het behandelproces wordt uitgegaan van de natuurlijke mogelijkheden van een persoon om zich in beweging uit te drukken. Het proces dat de cliënt gedurende de gehele behandeling doorloopt wordt geobserveerd en benoemd als bewegingsproces. In dit bewegingsproces staat de verbinding tussen psyche en lichaam/beweging centraal. Niet de beweging op zich, maar de psychische betekenis en analogie die in de beweging tot uitdrukking komt en via de beweging de mogelijkheid krijgt om te veranderen, staan centraal. De relevantie van dans- en bewegingstherapie staat of valt dan ook met de mate waarin de beweging correspondeert met psychische processen.

Deze bovengenoemde verbinding bestaat er uiteindelijk geen distantie tussen de beweging en het gevoel/de psyche aangezien het eigen lichaam het “medium” is. Wanneer dit gebrek aan distantie te bedreigend is voor de cliënt zet de dans- en bewegingstherapeut specifieke technieken in die op een veilige manier tot distantie leiden.

Doorheen de behandeling streeft de therapeut ernaar dat de cliënt via beweging en dans nieuwe ervaringen in het lichaam kan integreren en eigen maken. Het effect van de behandeling is vast te stellen door dezelfde bewegingsobservatie modellen die eerder in de tekst vermeld werden.

Proces van belichaming

In de probleemstelling werden reeds enkele aspecten aangehaald die kenmerkend zijn voor het proces van belichaming. Daar heb ik er echter op gewezen dat deze aspecten nog niet concreet genoeg zijn om als begripsomschrijving voor belichaming te dienen. In het onderzoek zelf zal dan ook een meer concrete en eenduidige omschrijving van het begrip belichaming geformuleerd worden.

Cliënt

De persoon in behandeling bij de dans- en bewegingstherapeut.

1.4 Doelstelling

1.4.1 Doelstelling met betrekking tot mijn eigen werkmodel

De belangrijkste doelstelling voor mezelf als therapeut is om meer evenwicht te creëren tussen mijn intuïtief en gevoelsmatig handelen in het medium en mijn bewustzijn en kennis op methodisch vlak. Dit aangezien mijn handelen als therapeut zich tot nu toe vooral kenmerkt door intuïtief en gevoelsmatig ondersteunen in hun proces naar meer belichaming toe.

1.4.2 Doelstelling met betrekking tot de beroepspraktijk

In dit onderzoek zal ik verschillende aspecten van het methodische handelen die dans- en bewegingstherapeuten inzetten ter ondersteuning van het proces van belichaming inventariseren.

Mijn doel hierbij is om ervaringskennis die reeds impliciet in de praktijk aanwezig is, expliciet te maken. Het resultaat van deze inventarisatie wordt door middel deze scriptie beschikbaar gemaakt voor andere dans- en bewegingstherapeuten. Hierdoor hoop ik hun te inspireren, te ondersteunen en uit te nodigen tot verdere communicatie over methodisch handelen dat aansluit bij het proces van belichaming van de cliënt.

Hoofdstuk 2: Onderzoeksmethode

2.1 Onderzoekstype: Inventariserend

Kenmerkend aan inventariserend onderzoek is dat de onderzoeker zo open mogelijk in het onderzoek stapt om de mogelijkheid te scheppen tot nieuwe informatie te kunnen komen. Tijdens het verzamelen van nieuwe data ligt de nadruk op het inventariseren en categoriseren van gevoelens, belevingen, ervaringen en betekenisverleningen van een persoon. Aangezien ervaringen en betekenisverleningen veranderlijk zijn in de tijd gaat het bij inventariserend onderzoek om een momentopname in het hier en nu. In deze momentopname is er zowel aandacht voor onderlinge verschillen als overeenkomsten tussen de betrokkenen, de kwaliteit van de data blijft hierin centraal staan (Baarda, de Goede & Teunissen, 2009, pp. 93 - 95).

Met betrekking tot dit onderzoek is het inventariserende type een passende onderzoeksvorm aangezien er vooraf nog weinig informatie bekend is over het onderwerp. Zowel over het begrip “belichaming” als over het methodisch handelen hieromtrent zijn nog veel vragen te lezen in de probleemstelling.

De open houding die dit onderzoekstype kenmerkt schept ruimte voor de manier waarop diverse dans- en bewegingstherapeuten het begrip “belichaming” vanuit hun praktijkervaring omschrijven. Van hieruit kan vervolgens verder geïnventariseerd worden welke aspecten van het methodisch handelen van iedere therapeut als ondersteunend benoemd worden. Het gaat hierbij om een momentopname in de tijd.

2.2 Onderzoeksmethode: Kwalitatieve Survey

Het doel van een kwalitatieve *survey* is om een inventarisatie of overzicht te maken van het gekozen onderzoeksverschijnsel. Om dit te bekomen wordt een dwarsdoorsnede van een bepaald fenomeen of onderzoeksverschijnsel gemaakt, en worden opvattingen, betekenissen, gedragingen en verwachtingen beschreven die personen aan een bepaald gebeuren toekennen. In een kwalitatief onderzoek worden dit “perspectieven” of “situatiedefinities” genoemd.

Kenmerkend voor een kwalitatieve *survey* is dat er een verscheidenheid aan opvattingen binnen de populatie mogelijk is en dat het onderzoeksverschijnsel in de breedte i.p.v. in de diepte onderzocht wordt.

Door de nadruk te leggen op de breedte i.p.v. de diepte komen centrale tendenties van opvattingen en meningen van een grotere groep personen aan het licht. Hierdoor kan de informatie achteraf ok dienen tot een betere beschrijving van de doelgroep in het algemeen.

Het verschil met een kwantitatieve *survey* is dat men bij een kwalitatieve *survey* ook openstaat voor nieuwe en onverwachte informatie. Dit heeft invloed op de manier van dataverzameling, deze is zo open en ongestructureerd mogelijk van karakter.

Binnen een kwalitatieve *survey* kunnen de data verzameld worden door middel van interviews, observaties of via velddocumenten (bv. jaarverslagen van een organisatie). In dit onderzoek wordt het interview gebruikt om de benodigde data te verzamelen (Baarda, de Goede & Teunissen, 2009, pp. 124 - 130).

De kwalitatieve *survey* is een geschikte onderzoeksmethode omdat zij de mogelijkheid geeft om de individuele perspectieven en handelingswijzen van iedere geïnterviewde dans- en bewegingstherapeut in beeld te brengen. In deze beeldvorming wordt getracht om zowel aandacht te hebben voor de verscheidenheid in handelingswijzen (bv. kenmerken van het methodisch handelen) als voor centrale tendenties en overeenkomsten.

2.3 Onderzoekspopulatie

2.3.1 Kenmerken van de onderzoekspopulatie

Zoals reeds in de inhoudelijke beschrijving in paragraaf 1.3.2 te lezen is bestaat de onderzoekspopulatie uit dans- en bewegingstherapeuten die afgestudeerd zijn aan een erkende opleiding¹ voor dans- en bewegingstherapie en daarnaast ook werkzaam zijn in de beroepspraktijk.

Het gaat zowel om Belgische als om Nederlandse dans- en bewegingstherapeuten. In Nederland lag de focus vooral op regio Limburg, dit aangezien de beperkte tijd en het budget voor reiskosten. In België lag de focus vooral op Vlaanderen, dit om taal redenen. Deze beperking qua regio brengt met zich mee dat de resultaten de gekozen onderzoekspopulatie beter dekken en men sneller kan spreken van verzadiging.

2.3.2 Keuze en benadering van de onderzoekspopulatie

De dans- en bewegingstherapeuten werden gekozen op basis van gerichte selectie. Bij de selectie werd telkens rekening gehouden met een zo groot mogelijke variatie. Deze variatie deed zich voor op verschillende vlakken:

- Doelgroep: variatie in problematiek. Qua leeftijd werd gefocust op jongvolwassen en volwassen cliënten. Dit laatste om meer verzadiging te kunnen bekomen.
- Werkplek: werkzaam in een instelling, zelfstandige praktijk of als docent in een hogeschool.
- Duur behandeling: Kortdurende of langdurige behandeling.
- Werkt met groepen of individuele cliënten
- Werkzaam in Vlaanderen (België) of Limburg (Nederland)
- Mannelijke of vrouwelijke dans- en bewegingstherapeut

Bij de keuze voor de laatste drie dans- en bewegingstherapeuten werd eveneens rekening gehouden met reeds verzamelde data en doorverwijzing door andere therapeuten.

De dans- en bewegingstherapeuten werden individueel benaderd via mail. In bijlage werd een introductiebrief meegestuurd ter inleiding. Deze introductiebrief werd aangepast doorheen het onderzoek heen naarmate meer informatie verzameld werd over de begripsomschrijving van belichaming. De eerste introductiebrief is terug te vinden in Bijlage 2.

Zes van de zeven benaderde therapeuten hebben hun medewerking verleend aan dit onderzoek. Zij worden vanaf nu respondenten genoemd.

2.3.3 Respondenten

In deze paragraaf worden zowel de vijf respondenten als de expert van dit onderzoek kort omschreven.

Respondent 1: Van Keulen, Ina

Van Keulen is afgestudeerd als docent moderne dans en dansexpressie en als Master of Arts Therapies. Van hieruit heeft zij mee vormgegeven aan de opleiding Creatieve Therapie, dans- en beweging te Zuyd Hogeschool. Hier is zij nog steeds werkzaam als senior docent dans- en bewegingstherapie. Daarnaast is zij ook onderzoeker bij KenVak.

Respondent 2: Ghekiere Niek

Ghekiere is afgestudeerd als dans- en bewegingstherapeut te Zuyd Hogeschool. Na zijn opleiding heeft hij zich verder gespecialiseerd in Authentic Movement, Bio-energetica, karakterstructuren en groepsdynamica.

Momenteel is hij hoofdverantwoordelijke van Agape Belgium (België) . Dit is een centrum voor therapie, opleiding en training in lichaams- en ervaringsgerichte psychotherapie & sjamanisme. Daarnaast heeft hij een eigen privépraktijk waar hij zowel individuele- als groepstherapie geeft.

Ook is hij voorzitter van de Belgische Vakgroep Dans- en bewegingstherapie (onderdeel van BVCT - ABAT). En als freelance onderzoeker verrichte hij reeds wetenschappelijk onderzoek binnen dans- en bewegingstherapie naar depressiepreventie, geestelijke gezondheidszorg en belichaming.

¹ Een lijst met erkende opleidingen is te vinden bij de Belgische en Nederlandse Beroepsvereniging voor Creatieve therapie en/of Dans- en bewegingstherapie.

Respondent 3: Delannoy Marieke

Delannoy is als dans- en bewegingstherapeute afgestudeerd te Zuyd Hogeschool. En als "Certified Laban Movement Analyst" afgestudeerd te Eurolab.

Momenteel werkt zij bij het U-center. Dit is een privékliniek voor mensen met o.a. burn-out, depressie, verslaving, angst en trauma. In dit centrum worden kortdurende maar intensieve behandelingen aangeboden.

Daarnaast werkt zij freelance bij Tridance, dit is een stichting ter bevordering van bewustmakende dans. En via Traject als "weerbaarheidstrainer" op basisscholen.

Respondent 4: Cox Pauline

Cox is afgestudeerd als dans- en bewegingstherapeute te Zuyd Hogeschool.

Momenteel werkt zij bij Adelante op de unit Audiologie en communicatie. Hier werkt zij met mensen met tinnitus (oorsuizen) en vertigo (evenwichtstoornis). Deze zijn beide chronisch, daarom wordt er in de behandeling zowel aandacht gegeven technische revalidatie als aan het vergroten van de levenskwaliteit in het algeheel dagelijks functioneren. De behandeling gebeurt vanuit een cognitief gedragstherapeutisch kader.

Respondent 5: Bruneel Joris

Bruneel werkt momenteel in Kliniek St. Jozef (België) en in het psychiatrisch centrum van Sleidinge (België). In deze instellingen werkt Bruneel met jongeren, volwassenen en ouderen. Het gaat om verschillende doelgroepen, namelijk: psychose, persoonlijkheidsstoornissen, angst, chronische problematieken en zwak begaafden.

Expert: Samaritter Rosemarie

Samaritter is geregistreerd dans- en bewegingstherapeute bij de Stichting Register Vaktherapeutische Beroepen en supervisor. Sinds 1978 werkt zij in diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg en in haar eigen privépraktijk. Zij heeft met uiteenlopende doelgroepen gewerkt, met specialisaties in trauma, persoonlijkheidsstoornissen en autisme. Sinds 2008 is zij promovendus aan de Universiteit van Hertfordshire (UK).

2.4 Dataverzameling

2.4.1 Keuze voor mate gestructureerdheid interview

De data voor dit onderzoek werden verzameld aan de hand van interviews. Dit aangezien een interview de mogelijkheid geeft om impliciete ervaringskennis van de dans- en bewegingstherapeut expliciet vorm te geven in woorden.

Meer specifiek is er binnen dit onderzoek gekozen voor een half gestructureerd interview. Een half gestructureerd interview heeft als kenmerken dat de inhoud en volgorde van de vragen op voorhand vastgesteld zijn en dat de precieze formulering van de vragen en de antwoordmogelijkheden vorm krijgen in het interview zelf (Baarda, de Goede & Teunissen, 2009, pp. 226 - 257; Boeije, H., 2008, p. 57). Hoe ik dit concreet zal vormgeven in dit onderzoek is te lezen in paragraaf 2.4.2. Een voorbeeld van mijn vooraf opgestelde vragenlijst is terug te vinden in Bijlage 3.

Deze variant is passend bij dit onderzoek aangezien er zowel richtinggevende begrippen zijn als openheid voor nieuwe inbreng van de respondent. Een voorbeeld van richtinggevende begrippen zijn de verschillende aspecten van het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut. Hoe iedere respondent deze begrippen invult en er betekenis aan geeft is open.

2.4.2 Vormgeving van het interview

De interviews waren eenmalig en werden per respondent individueel afgenomen om de visie en het handelen van iedere individuele respondent nauwgezet in kaart te brengen.

De interviews waren *face to face* en werden afgenomen op de werkplek van de respondent of bij hem/haar thuis. Ieder interview werd opgenomen op memo recorder en opvallende non verbale uitdrukkingen of voorbeelden werden schriftelijk genoteerd om een zo volledig mogelijk beeld te krijgen.

Om tot een zo hoog mogelijke graad van verzadiging te komen en de variatie in de populatie te dekken is bij de dataverzameling gebruik gemaakt van stapsgewijze iteratie. Dit iteratief proces kreeg als volgt vorm: Het eerste interview had de vorm van een oriënterend interview. Hierin werd een eerste verkenning gedaan met betrekking tot het onderwerp en werden belangrijke vragen en de volgorde daarvan op punt gezet. Deze op punt gestelde vragen en de uitgeschreven en geanalyseerde data vormden de voorbereiding voor het volgende interview. Hierdoor ontstond een wisselwerking tussen dataverzameling en data analyse. Deze wisselwerking vond plaats tussen ieder interview. Hierdoor werden reeds verzamelde data steeds verder getoetst en verdiept door nieuwe respondenten.

Deze manier van werken had vooral invloed op de data die ik verzamelde rond de eerste subvraag. Deze eerste subvraag heeft als doel om vanuit de ervaringskennis van verschillende dans- en bewegingstherapeuten een zo concreet mogelijk begripsomschrijving te formuleren voor het begrip "belichaming". Vanaf het eerste tot het zesde interview werd de input van iedere respondent meegenomen naar het volgende interview. Hierin werden de reeds bekomen data steeds opnieuw voorgelegd, aangevuld en bevestigd. Dit leidt tot een hoge mate van verzadiging.

Het zesde en laatste interview kreeg de vorm van een "expert interview". Als voorbereiding van dit interview werden alle voorgaande analyses een laatste keer doorgelezen, geselecteerd en samengevoegd tot een eerste versie van de resultaten. Deze resultaten werden samen met mijn eerste verklaringen en interpretaties voorgelegd aan expert Rosemarie Samaritter.

2.4.3 Mijn houding en handelen als interviewer

Uit logboekfragmenten en reflectie op mijn eigen handelen en houding komt naar voor dat ik me tijdens de interviews open en ontvankelijk heb opgesteld. Dit kwam concreet tot uiting door te knikken en af en toe "euhum" of "ja" te zeggen terwijl de respondent aan het woord was. Dit om te tonen dat ik de respondent begreep.

Ik stelde verdiepende en verduidelijkende vragen zoals "hoe bedoelt u dat precies?" "kan het zijn dat dat iets met te maken heeft?" om zo veel mogelijk mee vanuit het oogpunt van respondent te kunnen kijken. In de meeste interviews duurde het even voor de informatie daadwerkelijk binnenkwam. Sommige doorvragen stelde ik dan ook pas achteraf per mail wanneer nodig.

In de eerste interviews was ik vooral afhankelijk van de kennis en expertise van de respondent. Door de interviews heen verzamelde ik zelf steeds meer kennis met betrekking tot het onderzoeksthema waardoor mijn inbreng vergrootte en ik informatie vanuit vorige interviews kon inbrengen en toetsen.

2.5 Datapreparatie

Na afname werd het interview zo spoedig mogelijk uitgetypt in een "standaard document". In dit document werden de volgende onderdelen opgenomen:

- Doel en plaatsing van het interview
- De vooraf opgestelde vragenlijst
- Beschrijving hoe ik de respondent benaderd heb
- Tijdstip en plaats van het interview
- Algemene houding van mij als interviewer
- Het volledig uitgeschreven interview

Belangrijk non verbaal en bewegingsgedrag werd schriftelijk genoteerd tijdens het interview. Voorbeelden hiervan zijn respondenten die hun woorden kracht bij zetten door bepaalde bewegingskwaliteiten of fysieke reacties van de cliënt te illustreren met hun eigen lichaam en beweging.

Het volledig uitgetypte interview werd vervolgens nog eenmaal doorgelezen. Bij onduidelijkheden werden er nog enkele doorvragen aan de respondent gesteld via mail of telefoon.

2.6 Data- analyse

In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van de coderingsprincipes van de *grounded theory*. De *grounded theory*, of gefundeerde theoriebenadering, is oorspronkelijk door Glaser en Strauss ontwikkeld. Later ontstond er een tweedeling tussen Glaser en Strauss & Corbin. De gefundeerde theoriebenadering is later nog verder ontwikkeld waardoor er vele varianten ontstonden.

Het doel van deze benadering is om nieuwe theorieën of begrippen te ontwikkelen vanuit de praktijk. Dit gebeurt stapsgewijs op basis van systematisch verkregen en geanalyseerde onderzoeksgegevens. Het gaat om de volgende stappen:

- Starten vanuit een richtinggevende onderzoeksvraag
- Van hieruit relevante gegevens opsporen
- Deze ordenen en categoriseren
- Begrippen ontwikkelen
- Begrippen groeperen in een model

Belangrijke aspecten hierin zijn het iteratief proces van data verzameling en data analyse, de constante vergelijking tussen deze verzameling en analyse en *theoretical sampling*. Met *theoretical sampling*, of theoretische sensitiviteit, slaat op het vermogen van de onderzoeker om creatieve bevindingen te maken in onderzoeksgegevens door vanuit een bepaalde theoretische lens te kijken.

De gefundeerde theoriebenadering wordt vaak gebruikt om impliciete kennis uit de praktijk te expliciteren (Baarda, de Goede en Teunissen, 2009, p. 97; Boeije, 2008; Smeijsters, 2008, p. 383)

Coderen is een techniek die ontwikkeld is binnen de gefundeerde theoriebenadering. Volgens Boeije (2008, p. 84) is coderen het belangrijkste hulpmiddel bij de analyse. Bij coderen wordt er een onderscheid gemaakt tussen open coderen, axiaal coderen en selectief coderen. Bij een kwalitatieve *survey* worden enkel de stappen van open en axiaal coderen doorlopen.

Tijdens het open coderen werden de uitgeschreven interviews ingedeeld in verschillende fragmenten. Vervolgens kreeg ieder fragment een code, deze codes kwamen ofwel vanuit het fragment zelf, “taal van de data”, ofwel werden ze toegekend door mij als onderzoeker. Deze code drukt in één woord of zin de betekenis van het gehele fragment uit (Boeije, 2008, pp. 85 - 104; Baarda, de Goede en Teunissen, 2009, pp. 314 - 339). Voorbeelden van codes in dit onderzoek zijn “omschrijving belichaming”, “ontspanning” of “therapeutische houding”. Het resultaat van deze fase van open coderen was een lijst met codes.

Tijdens het axiaal coderen werd gekeken welke codes vaker terug kwamen. Hierdoor werd het verschil zichtbaar tussen hoofdcodes en subcodes. Zo ontstond een hiërarchische structuur van codes, ook wel eens “codeboom” genoemd. Iedere code werd vervolgens gedefinieerd aan de hand van tekstfragmenten uit het interview (Boeije, 2008, pp. 85 - 104; Baarda, de Goede en Teunissen, 2009, pp. 314 - 339). Ik heb zowel een codeboom gemaakt voor ieder afzonderlijk interview als voor alle interviews samen. Dit om overeenkomsten en verschillen duidelijk zichtbaar te maken.

In de resultaten en de discussie worden deze “codes” “topics” genoemd.

Deze coderingsprincipes zijn nodig voor de analyse van dit onderzoek omdat zij het mogelijk maken om de uitgeschreven data te structureren, belangrijke begrippen te selecteren en hier hiërarchie in aan te brengen. Op deze manier is het mogelijk om van een tekst van een 70 tal pagina's een begrijpbaar geheel te vormen dat nog steeds de oorspronkelijke boodschap van de respondenten weergeeft.

Meer informatie over de uitgeschreven interviews en analyses is te vinden in Bijlage 4.

2.7 Kwaliteitscriteria van trustworthiness

In dit hoofdstuk worden de kwaliteitscriteria van *trustworthiness* beschreven en welke handelingen er in dit onderzoek ondernomen zijn om deze kwaliteitscriteria in zo hoog mogelijk mate te vervullen.

2.7.1 Verzadiging/Dependability

Verzadiging betekent dat de onderzoeker zich voldoende heeft ingezet om zoveel mogelijk informatie te verzamelen en zolang verder te zoeken tot hij, in het meest ideale geval, geen nieuwe data meer vindt. In deze afstudeerscriptie was de tijd beperkt, waardoor het praktisch gezien moeilijk was om door te blijven zoeken tot er geen nieuwe data meer werd gevonden.

Om de verzadigingsgraad zo hoog mogelijk te maken is er tijdens de dataverzameling gewerkt volgens het iteratief proces. Hierin werden tussentijdse resultaten en bevindingen steeds opnieuw meegenomen naar het volgende interview en werd de keuze voor een nieuwe respondent mede bepaald door reeds verzamelde gegevens.

Ook de regio waarin respondenten gezocht werden is beperkt (Limburg en Vlaanderen), net zoals de leeftijd van de doelgroep waarmee gewerkt wordt (jongvolwassenen en volwassenen).

2.7.2 Navolgbaarheid/Conformability

Navolgbaarheid betekend dat de onderzoeker zich voortdurend afvraagt of de gevonden antwoorden daadwerkelijk weergeven wat de respondenten gezegd hebben en of de onderzoeksvraag beantwoord kan worden met de verzamelde gegevens.

In dit onderzoek werd af en toe het beantwoorden van de onderzoeksvraag uit het oog verloren bij het verzamelen van gegevens. Hier ga ik dieper op in bij de sterkte - zwakte analyse in paragraaf 4.1.

2.7.3 Overdraagbaarheid of Begrijpelijkheid/Transferability

Overdraagbaarheid en begrijpelijkheid betekenen dat het onderzoeksproces van de onderzoeker voor een buitenstaander duidelijk en begrijpbaar is. Voor een buitenstaander moet duidelijk zijn hoe de onderzoeker zijn gegevens verzameld heeft, hoe hij deze geanalyseerd heeft en waarop de conclusies gebaseerd zijn. Ook de rol van de onderzoeker dient duidelijk beschreven te zijn. Door deze transparantie kan een buitenstaander inschatten in hoeverre de resultaten en conclusies overgebracht kunnen worden naar een andere dan de onderzoekssituatie.

In dit onderzoek worden keuzes, handelingen, houdingen, gebruikte methoden en technieken transparant beschreven in dit hoofdstuk over methodologie. Deze worden eveneens toegelicht en verduidelijkt vanuit voorbeelden.

Als laatste is de volledige scriptie nagelezen op begrijpbaarheid door Barbara Haverhals, zij is dokter in de filosofie en psychoanalytica en nam voor deze scriptie onder andere de rol van "buitenstaander" op zich.

2.7.4 Bruikbaarheid/Transferability

Bruikbaarheid betekent dat de onderzoeksresultaten bruikbaar zijn voor de praktijk.

De data voor dit onderzoek werden verzameld in de praktijk zelf en in hoofdstuk 4 worden aanbevelingen gedaan voor de praktijk op basis van de bekomen resultaten.

2.7.5 Geloofwaardigheid/Credibility

Dit betekent dat de data verzameling, analyse en de daaruit voortkomende resultaten geloofwaardig zijn voor een buitenstaander. Om deze geloofwaardigheid te bekomen heb ik een logboek bijgehouden gedurende het gehele onderzoeksproces. In dit logboek werden persoonlijke overtuigingen, ideeën, associaties en handelingen neergeschreven. Hierdoor was het mogelijk om een onderscheid te maken tussen mijn persoonlijke voorkeur en de input van de respondent.

Verder werd dit onderzoek door mij als enige persoon uitgevoerd. Om de geloofwaardigheid te vergroten heb ik mijn resultaten en eerste ideeën rond verklaringen en interpretaties voorgelegd aan een expert. Daarnaast ben ik begeleid door een professional op het vlak van dans- en bewegingstherapie en onderzoek en heb ik af en toe uitgewisseld met groepsleden. Al deze handelingen vallen onder de techniek "peer-debriefing".

2.7.6 Gemeenschappelijkheid/Authenticity

Dit betekent dat de respondenten zich nog dienen te herkennen in de uiteindelijke onderzoeksresultaten. Om dit te bekomen heb ik zowel het uitgeschreven interview als de uiteindelijke resultaten zoals zichtbaar in hoofdstuk 3 voorgelegd aan de respondenten (*member -check*). Alle respondenten konden zich nog herkennen in de uiteindelijke resultaten.

Input van expert Samaritter die in de verklaring en interpretatie (paragraaf 4.2) verwerkt zijn, zijn eveneens terug aan haar voorgelegd. Zij kon zich nog herkennen in de uiteindelijke tekst.

Zowel bij de analyse, het vormen van codes als het verwoorden van de uiteindelijke resultaten werden zo veel mogelijk de originele woorden van de respondenten gebruikt.

Hoofdstuk 3: Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten weergegeven van de interviews met vijf dans- en bewegingstherapeuten. Deze resultaten worden weergegeven aan de hand van zes hoofdt topics en de daarbij horende subtopics.

3.1 Begripsomschrijving Belichaming

Over de begripsomschrijving van belichaming is over het algemeen veel overeenstemming te zien. Alle vijf de respondenten spreken over de drie aspecten: voelen, waarnemen en handelen en de wisselwerking daartussen. Cox voegt hier nog expliciet een vierde aspect bij, namelijk de beleving. Bij de beschrijving van belichaming benoemen respondenten eveneens de polariteit van belichaming en het effect van belichamingsprocessen.

3.1.1 Voelen

Het voelen van het eigen lichaam betekent dat iemand voeling heeft met fysiologische prikkels en sensaties, impulsen en instincten. Deze prikkels en sensaties zijn in principe objectief meetbaar en waarneembaar. Voorbeelden zijn: kippenvel, spierspanning, een prikkelbare darm, tinteling, hitte, enz. Het objectief kunnen voelen van fysiologische sensaties in het lichaam geeft toegang tot de subjectieve beleving van het eigen lichaam.

3.1.2 Waarnemen

Wanneer de verschillende respondenten spreken over het waarnemen van het eigen lichaam is er meer variatie in woordgebruik te zien. Men spreekt over: waarnemen, kinesthetisch waarnemen, registreren en getuige zijn van zichzelf. Het waarnemen van het eigen lichaam is meer cognitief, het kan verwoordt worden in taal of vormgegeven in beelden. Dit vermogen om zichzelf waar te nemen zorgt ervoor dat prikkels, sensaties, gedachten, gevoelens en emoties waargenomen en nagegaan kunnen worden zonder dat men zich dient te identificeren of onbewust te reageren op onmiddellijke ervaringen.

3.1.3 Handelen

Handelen betekent “een beweging naar buiten toe” dit kan in verschillende vormen bijvoorbeeld bewegen, bewegingsexpressie, in sociale interactie met anderen, zich in woorden uitdrukken, enz. Hierbij wordt het belang benadrukt van het bewust blijven waarnemen van zichzelf in deze beweging naar buiten toe. En dat de handeling authentiek, congruent en trouw aan zichzelf en de eigen innerlijke wereld is.

3.1.4 Beleving

Verschiedende respondenten spreken impliciet over de beleving van datgene wat gevoeld, waargenomen en tot expressie gebracht wordt. Cox benoemt dit expliciet als een apart aspect. Zij beschrijft dit als een verbindend element tussen de drie voorgaande aspecten en haalt aan dat wanneer we over belichaming spreken, de beleving een belangrijk aspect vormt.

Vragen die gesteld kunnen worden om tot de beleving te komen zijn: “Hoe beleef ik een sensatie, een waarneming, een handeling? Welke emotie of welk gevoel heb ik daarbij?” Mogelijke antwoorden kunnen zijn: “Ik voel me klein, zwak, ik heb het gevoel dat de grond onder mijn voeten wegzakt, enz.” Het gaat om de subjectieve beleving van je lichaam. Je *bent* niet klein maar je *ervaart* dat wel zo.

Beleving is iets heel intern, eigen en uniek en niet objectief waarneembaar volgens Cox. Eenzelfde fysiologische reactie, bijvoorbeeld kippenvel, kan bij verschillende personen een totaal andere beleving oproepen of betekenis hebben.

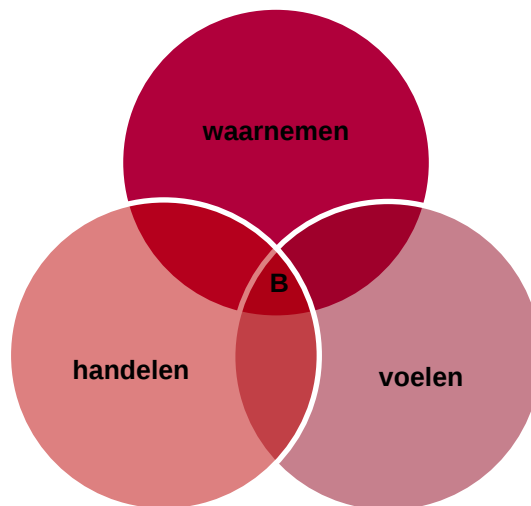
3.1.5 Wisselwerking tussen deze aspecten

Men kan echter pas spreken van belichaming wanneer er een wisselwerking ontstaat tussen voelen, waarnemen en handelen en er van daaruit een verbinding is met de persoonlijke en unieke beleving daarvan. Van hieruit kan het lichaam weer als geheel functioneren.

Om deze wisselwerking te omschrijven gebruiken respondenten verschillende woorden zoals: Connectie, verbinding, zichzelf als één geheel ervaren, een harmonisch en stabiel mens zijn en aanwezig zijn in totaliteit.

In mediumtermen spreken Van Keulen en Delannoy van bewegingen die meer vanuit het centrum komen, meer doorgaand zijn, verbeterde lichaamsconnecties, een natuurlijke relatie tussen de beweging en het ritme van de ademhaling en de *effort flow*. Zij nuanceren hierbij dat de manier waarop belichaming zichtbaar wordt in het medium per persoon sterk kan verschillen.

Schematisch kan deze wisselwerking tussen voelen, waarnemen en handelen en de plaats van beleving daarin (B) weergegeven worden in de volgende figuur.



Figuur 1: Wisselwerking tussen voelen, waarnemen, handelen en beleving

Gemaakt door Cox tijdens het interview op 12 april 2013

3.1.6 De polariteit van belichaming

Delannoy brengt aan dat men niet zozeer kan spreken van wel of niet belichaamd zijn. Maar eerder van momenten van meer of minder belichaamd zijn. In deze zin kan men spreken van een continuüm waarbij ultieme belichaming aan het ene eind staat en disconnectie of dissociatie aan het andere eind. Van Keulen benoemt dit als “distantie van het eigen lichaam en de waarneming daarvan”.

Ghekiere beschrijft enkele kenmerken van disconnectie, hij heeft het over mensen die nog moeilijk kunnen omgaan met prikkels. Ze hebben moeite met het definiëren ervan, kunnen er niet meer naar handelen of kunnen überhaupt geen prikkels meer voelen. Ze zijn hoofdzakelijk cognitief georiënteerd en leven als het ware van het ene afweermechanisme naar het andere. Dit beschrijft hij als een heel lastige en stressvolle situatie voor deze mensen.

3.1.7 Oorzaak disconnectie

De verschillende respondenten geven geen concrete oorzaak voor disconnectie. Er wordt benoemd dat het heel breed kan zijn waardoor iemand minder belichaamd is. Het is eveneens afhankelijk van de problematiek waarmee de respondent werkt.

Bruneel beschrijft expliciet dat de oorzaak van disconnectie in de preverbale ontwikkeling en de eerste hechtingsrelatie, in de meeste gevallen met de moeder, ligt. Ghekiere vult hierop aan dat een disconnectie ook veroorzaakt kan worden door traumatische ervaringen, ongeacht de eerste hechtingsrelatie.

3.1.8 Effect van belichamingsprocessen

Vier van de vijf respondenten benoemen effecten van een belichamingsproces. Effecten die benoemd worden zijn: een gewin aan ik - sterkte, meer autonomie, diepe bewustwording, een groeiend vertrouwen, meer beschikbaarheid voor anderen, meer (beweging)vrijheid en de ontwikkeling van een fysieke identiteit. Fysieke identiteit wordt door Ghekiere omschreven als het lichaam als bron van aanwezig zijn, beleving, zingeving en verbinding. Dit verschaft de persoon de mogelijkheid om lichamelijke ervaringen aan te wenden als bron van kennis, het maken van keuzes en het aangaan van relaties.

3.2 Bewegingsthema's in het proces van belichaming

Deze hoofdtopic "bewegingsthema's" is pas ontstaan in het proces van data analyse. In verschillende interviews benoemden respondenten bewegingsthema's die van belang zijn in het proces van belichaming. Ook belangrijke houdingen van de cliënt werden benoemd en onder deze hoofdtopic geplaatst.

In de omschrijving en plaatsing van de verschillende topics is nog geen sprake van een duidelijke fasering, tenzij specifiek benoemd.

3.2.1 Begin van een belichamingsproces: Ontspanning

Bijna alle respondenten spreken van ontspanning en rust als begin van een belichamingsproces.

Het helpt de cliënt om beter te voelen en bewust te zijn van wat er in zijn lichaam gebeurt en stil te staan bij zichzelf. Respondenten halen verschillende werkvormen aan die zij inzetten om tot ontspanning te komen: Relaxatieoefeningen, Mindfulness, ademhalingsoefeningen, progressieve ontspanning, suggestieve relaxatie en bewegingen vertragen.

Ghekiere voegt hier nog een extra element bij, hij heeft het niet alleen over ontspanningsoefeningen maar ook over het reduceren van de klachten veroorzaakt door factoren die voor een voortdurende en wederkerende stress situatie zorgen. Als voorbeelden van deze stressfactoren noemt hij eenzaamheid, passiviteit, een manier van denken die gekenmerkt wordt door zelfondermijning of negativiteit, een agressieve man of een probleemdochter.

Het reduceren van deze factoren verkrijgt hij door een, tijdelijk werkende, gedragstherapeutische aanpak waarin hij de cliënt *tools* aanreikt die eveneens zorgen voor meer ontspanning en zelfgerichtheid.

3.2.2 Gronding en gewichtsgebruik

Twee respondenten spreken van het gebruik van gewicht en gronding als ondersteuning voor belichaming. Vooral Delannoy haalt aan dat deze bewegingsthema's ondersteunend zijn om mensen meer in hun eigen lichaam en dicht bij zichzelf te brengen. Dit doet ze op verschillende manieren, voorbeelden hiervan zijn het gebruik van ritme, zich voorstellen dat het eigen gewicht zakt, gewaarworden van je eigen gewicht, enz.

Zij maakt eveneens een verbinding tussen gronding en lichaamsbewustzijn.

3.2.3 Houding van de cliënt: Nieuwsgierig

Twee respondenten hebben het over het belang van een nieuwsgierig houding bij de cliënt. Dit als polariteit van weerstand. Deze houding houdt in dat de cliënt bereid is om te leren en te groeien. "Mensen die komen tot het punt waarin ze echt in de belichaming kunnen gaan hebben getoond aan zichzelf dat ze bereid zijn te leren, te groeien. Er is een vorm van nederigheid ontstaan (Ghekiere)."

3.2.4 Waarneming van het eigen lichaam

Vier van de vijf respondenten geven uitgebreid aandacht aan de ontwikkeling van het vermogen tot het waarnemen van het eigen lichaam. Hierbij wordt herhaaldelijk de analogie gelegd tussen het ontwikkelen van de vaardigheid zichzelf waar te nemen als een getuige en het vermogen tot zelfreflectie. Met het genuanceerde verschil dat getuige zijn een bewuste, mentale actie is die waarneemt hoe onbewuste, niet gecontroleerde impulsen en instincten zich (bv. in beweging) manifesteren. Terwijl zelfreflectie een reflectie is op datgene wat bewust gebeurt.

Twee respondenten benoemen dat cliënten eerst de vaardigheid ontwikkelen om zichzelf waar te nemen en vervolgens om zichzelf te voelen. Delannoy benoemt dit als volgt: “In principe is het vaak een begin voor mensen. Dat ze eerst naar zichzelf gaan kijken alsof ze een getuige zijn van zichzelf (...). En daarna pas gaan voelen: dit ben ik ook echt. (...). Dat ze deel worden van hun waarneming: “ik ben mijn getuige, ik ben wat ik voel, ik ben wat ik waarneem in mijn lichaam en ik handel daarnaar”.”

Wanneer personen zichzelf steeds beter kunnen waarnemen kunnen ze hun eigen lichaam en de daarin aanwezige gevoelens en sensaties als van zichzelf gaan ervaren. Hierin ligt de mogelijkheid om verantwoordelijkheid op te nemen voor hun eigen gedrag en problematiek en hun eigen aandeel in hun problematische situatie te zien. Ghekiere benoemt dit laatste als een voorwaarde voor heling.

3.2.5 Voelen van het eigen lichaam

Alle respondenten hebben het in verschillende bewoordingen over het voelen van het eigen lichaam. De wisselwerking tussen voelen en waarnemen en voelen en beleving komen hier ook reeds aan bod.

- Men spreekt over de therapeut die de aandacht legt op het waarnemen en voelen van nieuwe fysieke sensaties en de exploratie hiervan, bijvoorbeeld in beweging.
- Het herkennen van fysiologische toestanden en signalen en de persoonlijke beleving en betekenisverlening daarbij.
- Interventies op het opnieuw verbinding maken met impulsen
- Lichaams- en bewegingsbewustwording. Bijvoorbeeld door bewustwording van het spanningsniveau van het lichaam.
- Het terug contact maken met instincten zoals agressie en seksualiteit. Ghekiere benoemt dit als volgt: “Woede is inherent verbonden met instincten. Het vechtinstant is een heel biologisch gegeven en krijgt vaker expressie in woede. Het seksuele instinct is ook een krachtig en kwetsbaar instinct. Seksualiteit in therapie zal pas uitgediept kunnen worden wanneer er een diepe veiligheid bestaat bij de cliënt zelf en wanneer de therapeut dit proces zelf kan containen.”
- Bruneel heeft het over terugkomen naar “primitieve beweeglijkheid” hij benoemt dit als primitieve bewegingsimpulsen die reeds aanwezig zijn in de moederschoot.

Qua werkvormen benoemt Delannoy dat ze vaker met de *effort flow* werkt om mensen dicht bij hun gevoel te brengen “het kan veel losmaken, laten stromen, mensen hun gevoel weer laten uiten” (Delannoy). Dit vooral bij personen met veel controle of *bound flow*.

3.2.6 Expressie naar buiten toe

Verschillende respondenten hebben het naast het voelen en waarnemen van het eigen lichaam eveneens over de expressie naar buiten toe, meestal door middel van beweging.

3.2.7 Hier en nu

Wanneer het om belichaming gaat wordt het belang van het hier en nu benadrukt. Dit omschrijft men als het richten van de aandacht op wat in het moment aanwezig is om terug verbinding te kunnen maken met het lichaam.

3.2.8 Ademhaling

Ook de ademhaling wordt vaak gebruikt. Dit om tot rust te komen, te focussen, spanning te reguleren, als ondersteuning om in het hier en nu te komen en om bewust te worden van de eigen lichamelijke toestand.

3.2.9 Laatste fase van een belichamingsproces: Positieve en realistische houding

Vooraf Ghekiere heeft het over een “laatste fase” in het belichamingsproces. Kenmerk van deze laatste fase is een positieve en realistische houding van de cliënt. De cliënt leert zichzelf te bekrachtigen, erkennen, verantwoordelijkheid te nemen en kan trots zijn op zichzelf.

“Echtheid neemt hier een belangrijke plaats in en zal een kenmerk zijn van de mate van belichaming van de persoon. Belichaming zal steeds congruentie en transparantie vragen en zal onderbroken worden wanneer de cliënt zichzelf ondermijnt of oneerlijk is” (Ghekiere).

3.3 Het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut

Wanneer er specifiek wordt gevraagd naar kenmerken van het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut is er veel variatie te zien. Vele benoemen dat ze “alles gebruiken” qua methoden of technieken. Ze benoemen daarbij vaker dat heel het proces dat zij doorlopen met de cliënt rond belichaming draait. Door het interview heen worden echter wel enkele meer specifieke aspecten van het methodisch handelen benoemd.

3.3.1 Methoden

Alle vijf de respondenten noemen enkele methoden die zij gebruiken. *Authentic Movement* wordt vaak genoemd, dit als een sterke en verdiepende werkwijze bij belichaming. Ook Chace en Bartenieff Fundamentals worden kort aangehaald. Daarnaast benoemt ook iedere respondent dat hij/zij verschillende methoden gebruiken naast elkaar.

3.3.2 Therapeutische techniek: Spiegelen

Drie respondenten gebruiken de therapeutische techniek spiegelen. Voor Bruneel is dit een kernaspect van zijn therapeutisch handelen. Hij spiegelt de beweging van de cliënt om deze te erkennen, welkom te heten en te aanvaarden. Door middel van deze techniek wordt veiligheid en vertrouwen geïnstalleerd.

3.3.3 Taken van de therapeut

Het creëren van een veilige ruimte

Ook het creëren van een veilige ruimte wordt als een taak van de therapeut beschouwd. Het creëren van een veilige context waarin gevoelens aanwezig mogen zijn, geïntegreerd worden en geëxploreerd kunnen worden.

Vanuit haar ervaring met jonge therapeuten in opleiding benoemt Van Keulen enkele mediumaspecten die zij inzet om tot deze veilige context te komen. Ten eerste haalt ze aan dat ze het snelste veiligheid kan creëren door een accepterende houding aan te nemen. “Dat je mag zijn zoals je bent, dat je mag bewegen hoe je wil. Het wordt pas veilig als je jezelf accepteert in de situatie” (Van Keulen). Vervolgens werkt ze veel met ruimte, letterlijke en mentale ruimte. In het medium varieert ze sterk met de inzet van verschillende aspecten van ruimte zoals eigen ruimte - algemene ruimte, klein - groot, ver - dicht, patronen en lagen in de ruimte, enz. Als laatste maakt ze gebruik van spelvormen. Door het plezier, de expressie, de ontlading en de lichtheid die dit teweeg brengt bij de cliënt wordt er sneller geaccepteerd.

Bruneel heeft het in dit kader over het creëren van een “transitionele ruimte” of een “veilige belevingsruimte”.

Aanbieden van nieuwe ervaringen

Binnen deze veilige context kan de therapeut opdrachten of situaties aanbieden die er op gericht zijn om een nieuwe ervaring aan te bieden aan de cliënt. Het is mogelijk dat de cliënt deze nieuwe ervaringen niet zou opgedaan hebben zonder deze veilige context en de aanwezigheid en input van de therapeut. Dit kan om verschillende redenen zijn, voorbeelden hiervan zijn: omdat hij weinig vertrouwen heeft in zijn eigen lichaam, onbekend is met eigen kwaliteiten of omdat hij vastzit in cognities en niet de mogelijkheid heeft om naar emoties te gaan. Door het aanbieden van deze ervaring maakt de therapeut het mogelijk voor de cliënt om zichzelf opnieuw te leren kennen door

opnieuw te ervaren en te voelen wat er in het hier en nu in zijn lichaam gebeurt. In deze situaties kan de cliënt nieuwe strategieën ontwikkelen om op een nieuwe manier om te gaan met situaties die in het verleden vermeden werden.

3.3.4 Vaardigheden van de therapeut

De meeste respondenten noemen vaardigheden die een therapeut nodig heeft om belichamingsprocessen te kunnen begeleiden. Het gaat om verschillende vaardigheden.

Kunnen omgaan met dissociatie

Wanneer mensen dissociëren zijn er verschillende veranderingen in hun beweging waarneembaar. Mensen verliezen hun gronding, worden lichter, bewegen nog vooral met extremiteiten en er is bijna geen oogcontact meer. Ook een gefixeerde *bound flow* kan zichtbaar worden.

Wat kan ondersteunen om iemand terug meer belichaamd te krijgen in deze situatie is om oogcontact te maken, zorgen dat iemand terug gegrond raakt, de inbreng van bewegingen met de *effort strong weight* en daaraan gekoppelde *effort-volle* bewegingen. Van zodra er terug contact is verdwijnt de dissociatie.

Containen van het eigen proces en het proces van de cliënt

De therapeut dient zowel over de vaardigheid te beschikken om zijn eigen processen te kunnen containen als het proces van de cliënt. Om als therapeut zijn/haar eigen proces te kunnen containen is het van belang om alert te zijn op overdracht en tegenoverdracht en de vaardigheid te hebben om zelf niet te blokkeren in de begeleiding van het proces van de cliënt. Zelf in therapie geweest zijn, intervisie en supervisie worden aangehaald als ondersteuning en draagkracht in het containen van het eigen persoonlijke proces.

Om de cliënt te ondersteunen zijn eigen proces te containen kan de therapeut uitnodigende woorden gebruiken die de cliënt de veiligheid en de toestemming geven expressie te geven. Dit met als doel dat de cliënt steeds meer in staat is zichzelf te kunnen bevatten, omvatten, te dragen, te aanvaarden, te erkennen en aanwezig te zijn in relatie met zijn omgeving.

Waarneming van zichzelf en van de cliënt

De therapeut dient zichzelf te kunnen waarnemen tijdens het begeleiden van het proces van de cliënt. En daarbij oplettend te blijven of hij in deze staat van zijn over de mogelijkheid beschikt om de relatie met de cliënt te blijven behouden.

Wanneer het over observatie van de cliënt gaat heeft Van Keulen het over het eigen lichaam inzetten om "in te voelen" wat er met de cliënt gebeurt en vervolgens het gebruik van Laban Bewegings Analyse om hier betekenis aan te verlenen. Cox heeft het over zo objectief mogelijk waarnemen en benoemen wat je ziet, met zo min mogelijk interpretatie. Dit laatste ondersteunt de cliënt om meer bewustzijn van het eigen lichaam te ontwikkelen. Alleen de cliënt zelf kan zijn eigen beleving voelen en waarnemen.

3.3.5 Houding en aanwezigheid therapeut

De houding van de therapeut is een aspect binnen het methodisch handelen waar de meeste respondenten expliciet aandacht aan geven. Houdingen die benoemd worden zijn: zelf belichaamd zijn, (onvoorwaardelijk) acceptierend, erkennend, oordeelloos, open, nieuwsgierig, echt, responsief, tegemoetkomend, geruststellend en geduldig. Dit onder andere met als doel dat de cliënt deze houding ook naar zichzelf toe zal gaan vertonen, zal internaliseren. Cox haalt eveneens het belang van een confronterende houding aan, met name als het gaat om vermijding. Ook in deze confrontatie blijft de therapeut oordeelloos.

Wanneer het over het belang van de aanwezigheid van de therapeut gaat benoemt men dat deze belangrijk is. Naast de aanwezigheid en interventies die een therapeut kan aanbieden is het uiteindelijk wel de cliënt zelf die stappen tot verandering zal zetten. Alleen de cliënt kan zijn eigen lichaam voelen, waarnemen, beleven en hiernaar handelen. Of zoals Ghekiere het zegt "je moet jezelf niet te belangrijk maken".

3.3.6 De driehoek ervaring - methode - kennis

Ghekiere heeft het heeft over de driehoek “ervaring - methode - kennis” die de therapeut helpt om het proces van de cliënt te kunnen ondersteunen in de meest brede zin. Ik licht de drie aspecten van deze driehoek kort toe.

Ten eerste heeft een therapeut ervaring nodig. Eigen persoonlijk ervaring, ervaring als cliënt in therapie en ervaring in het werken met een methode. Deze ervaring geeft vertrouwen in jezelf en in de therapie die je geeft. Het geeft je draagkracht en maakt je geloofwaardig als therapeut.

Ten tweede heeft een therapeut een methode nodig waarin hij of zij onvoorwaardelijk vertrouwt. Het vertrouwen in deze methode groeit door zelf ervaring te blijven opdoen binnen deze methode.

Als laatste heeft een therapeut kennis nodig. Deze kennis is slechts het topje van de piramide maar ondersteunt de therapeut om in te schatten wat er met de cliënt gebeurt, om het proces te kaderen, doelstellingen te kunnen formuleren en door te verwijzen wanneer nodig. Het vertrouwen dat deze kennis werkt komt uiteindelijk weer door ervaring.

3.4 De therapeutische relatie

Enkel twee respondenten hebben het over het belang van de therapeutische relatie, Ghekiere en Bruneel. Beiden benadrukken ze het als een voorwaarde voor een therapeutisch proces. “Het is de context waarbinnen belichaamd kan worden” (Ghekiere).

Vooral in het begin vraagt het veel aandacht om veiligheid en vertrouwen hierin te realiseren. Daarna blijft het als een voortdurend continuüm aanwezig.

Bruneel haalt enkele aspecten aan die hij van belang acht binnen deze therapeutisch relatie. Om te beginnen benoemt hij een therapeutisch relatie als zodanig wanneer de cliënt hem aanvaart, vertrouwt en open staat voor hem als therapeut. En wanneer de therapeut open staat voor de cliënt. Op dat moment kan er een wisselwerking van vertrouwen ontstaan. Binnen deze wisselwerking is er ruimte voor overdracht vanuit de cliënt zonder dat daarop tegenoverdracht is vanuit de therapeut. Aangezien tegenoverdracht voor Bruneel altijd te maken heeft met iets van de cliënt niet volledig kunnen erkennen. Bijvoorbeeld als therapeut de cliënt activeren wanneer deze passief is in plaats van deze passiviteit in eerste instantie te erkennen.

Het erkennen van de cliënt geeft hij eveneens vorm in het medium door middel van de therapeutische techniek spiegelen. Hierdoor kan de cliënt zichzelf steeds meer erkennen en vertrouwen, zich steeds meer laten zien, overgeven in beweging en belichaamd dansen. “Het gevarieerde en genuanceerde leven wordt weer zichtbaar” (Bruneel). Deze erkenning voert Bruneel terug tot de eerste hechtingsrelatie waarin de moeder de beweging van de baby erkent, beantwoordt en begrenst door middel van spiegeling. Dit is voor hem het eerste begin van belichaming.

3.5 Het medium

3.5.1 Belichaming als doelstelling in dans- en bewegingstherapie

Alle vijf de respondenten benoemen dat belichaming een belangrijke doelstelling is binnen dans- en bewegingstherapie. Belichaming wordt omschreven als een basis waarop de rest verder bouwt en ontwikkelt en een rode draad doorheen de gehele behandeling.

3.5.2 Kracht van het medium in belichamingsprocessen

Verschillende respondenten benadrukken de kracht van het medium dans en beweging in belichamingsprocessen. Ondersteunende eigenschappen die worden aangehaald zijn:

- De tools van dans- en bewegingstherapie om lichaam en geest bij elkaar te brengen. Door te werken met het puur fysieke als ingang en onze kennis en vaardigheden om dat over te dragen naar een bepaald bewustzijnsniveau waardoor er voor de cliënt lichaamsbeleving kan ontstaan.

- In het medium dans- en beweging is er zowel aandacht voor voelen, waarnemen, handelen als voor beleving. Deze eigenschap komt vooral tot uiting in vergelijking met bijvoorbeeld Mindfulness.
- De vrije creatie in het belichamen van impulsen in beweging die mensen verplicht om trouw te zijn aan zichzelf, bijvoorbeeld in *Authentic Movement*.
- Het medium dans zorgt voor een intensivering en verheviging van het menselijk contact. En maakt het mogelijk op een non verbale manier de (therapeutische) relatie te installeren en te ontwikkelen.
- In dans- en beweging wordt voelbaar en waarneembaar wat er met de cliënt gebeurt. Het lichaam is in die zin een diagnostisch instrument.

3.6 De cliënt

3.6.1 Problematiek cliënt en invloed hiervan

De cliëntenpopulatie waarover de respondenten spraken bestaat uit jongvolwassenen en volwassenen met een gemiddelde mentale capaciteit. De problematieken van deze cliënten zijn zeer divers. Gaande van opname in een instelling vanwege angst, depressie, verslaving, Borderline, psychose, enz. over een kortdurende behandeling vanwege chronische psychosomatische klachten en cliënten die zich aanmelden bij een privé praktijk tot studenten dans- en bewegingstherapie.

Drie respondenten benoemen expliciet dat hun handelen dat belichaming ondersteunt beïnvloed wordt door de cliëntenpopulatie waarmee zij werken. Van Keulen benoemt dat de cliënt/student vooral invloed heeft op de fasering en structurering van haar handelen. Andere respondenten noemen dit niet expliciet maar er zijn wel onderlinge verschillen te zien in de structurering en fasering van hun (be)handelen.

3.6.2 Kinderen en belichaming

Hoewel ik als interviewer niet expliciet gevraagd heb naar belichaming bij kinderen gaven toch drie respondenten hier expliciet aandacht aan. Zij benoemen alle drie dat kinderen van nature nog meer belichaamd zijn, dat zij nog één zijn met hun beweging en lichaam, meer trouw zijn aan zichzelf, dichter bij hun impulsen en instincten staan. Het cognitieve is echter nog minder ontwikkeld, de tijd waarin het kind getuige is van zichzelf is nog minder. De beleving is al aanwezig, ze kunnen al verschillen in beleving voelen en opmerken, maar de capaciteit om dit adequaat te benoemen zal zich pas later ontwikkelen.

3.7 Tabel Bewegingsthema's en aspecten van het methodisch handelen

In deze paragraaf worden de hoofdtokens "Bewegingsthema's" en "Aspecten van het methodisch handelen" en de subtopics die zij beiden omvatten in een tabel geplaatst. Deze tabel heeft als doel om topics als resultaat van de inventarisatie op een overzichtelijke manier weer te geven. Hierbij is gebruik gemaakt van de driehoek: Cliënt - Therapeut - Medium.

Bij deze tabel is nog geen sprake van verbanden tussen de verschillende topics. Deze verbanden worden pas in de verklaring en interpretatie gelegd in paragraaf 4.2.

Tabel 1: Bewegingsthema's en aspecten van het methodisch handelen van de therapeut

Cliënt		Therapeut	Medium
Proces van belichaming Houding Nieuwsgierig Bewegingsthema's - Begin van een belichamingsproces: Ontspanning - Gronding en gewichtsgebruik - Waarneming van het eigen lichaam - Voelen van het eigen lichaam - Expressie naar buiten toe - Hier en nu - Ademhaling Houding in laatste fase Realistisch en Positief Problematiek cliënt en invloed hiervan Kinderen en belichaming	Therapeutische relatie	Inbreng bewegingsthema's Methoden Therapeutische techniek Spiegelen Taken - Creëren van een veilige ruimte - Aanbieden van nieuwe ervaringen Vaardigheden - Kunnen omgaan met dissociatie - Containen eigen proces en proces van de cliënt - Waarnemen van zichzelf en van de cliënt Houding en aanwezigheid Driehoek Ervaring - Methode - Kennis	Belichaming als doelstelling Thema's in beweging Kracht van het medium m.b.t. belichaming

Hoofdstuk 4: Discussie

4.1 Sterkten en tekortkomingen van het onderzoek

4.1.1 Sterke punten

Dit onderzoek heeft vijf sterke punten: het nauwkeurig doorlopen van het iteratief proces, de geloofwaardigheid, de gemeenschappelijkheid, de overdraagbaarheid en als laatste de grote variatie aan respondenten die geïnterviewd zijn.

Het nauwkeurig doorlopen van het iteratief proces bij het proces van data verzameling en data analyse is vooral te zien bij de begripsomschrijving van belichaming. Dit zorgt ervoor dat de eerste subvraag een hoge mate van verzadiging heeft bereikt.

De geloofwaardigheid van de resultaten is groot aangezien de resultaten voorgelegd en besproken zijn met een expert. De inbreng van deze expert is verwerkt in de verklaring en interpretatie en vervolgens terug aan haar voorgelegd.

De gemeenschappelijkheid wordt vooral gevormd door het gebruik van de techniek *member-check*. Alle respondenten konden zich nog herkennen in de uiteindelijke resultaten.

De hoge mate van overdraagbaarheid en begrijpelijkheid worden vooral zichtbaar in hoofdstuk 2. Hierin zijn mijn handelingen en keuzes in het onderzoeksproces duidelijk en transparant beschreven.

Om de subjectiviteit van mijn eigen waarneming en de invloed daarvan op mijn handelen te beperken is er gedurende het gehele onderzoeksproces een logboek bijgehouden. Dit maakte het mogelijk om het onderzoeksproces zo transparant mogelijk te beschrijven. Als laatste haal ik aan dat de persoon die dit onderzoeksrapport naslas in de rol van “buitenstaander” deze overdraagbaarheid en begrijpelijkheid erkent.

Hoewel het aantal respondenten vrij klein is, is de variatie die zij onderling vertonen zeer groot. Deze variatie zorgt voor een zo representatief mogelijk beeld van de totale onderzoekspopulatie. Hierdoor vergroot de bruikbaarheid en reikwijdte van het onderzoek.

4.1.2 Tekortkomingen

De tekortkoming van dit onderzoek ligt vooral bij de navolgbaarheid. Dit komt doordat ik als onderzoeker af en toe het beantwoorden van de hoofdvraag uit het oog verloor tijdens het proces van dataverzameling.

Tijdens de interviews met verschillende respondenten ging er veel aandacht naar het beantwoorden van de eerste subvraag, namelijk de begripsomschrijving van belichaming. Hierdoor ging er minder aandacht naar mijn hoofdvraag, aspecten van het methodisch handelen.

Voor de vele aandacht die naar de begripsomschrijving van belichaming ging kan ik twee oorzaken geven: mijn eigen interesse en de subjectiviteit van het begrip.

Aan het begin van dit onderzoek was het begrip belichaming nog helemaal niet helder en eenduidig voor mij. Dit had als effect dat ik tijdens de eerste interviews met veel aandacht en interesse naar de begripsomschrijving van respondenten luisterde en hierop doorvroeg.

Naarmate ik meer interviews deed merkte ik echter dat er steeds evenveel aandacht bleef gaan naar de begripsomschrijving van belichaming. Terwijl mijn eigen kennis en inzicht met betrekking tot het begrip wel toenam en ik hier steeds minder uitleg rond nodig had. Ik kwam tot het besef dat belichaming een heel breed en ook subjectief begrip is. Dit geeft ruimte voor ieders persoonlijke invulling hiervan.

Wat ik in dit proces aanduid als zwak punt is niet zozeer de tijd en aandacht die naar de begripsomschrijving is gegaan maar wel de onderschatting daarvan. Ik had onderschat dat de omschrijving van dit begrip zo veel aandacht vroeg. Dit had als gevolg dat ik minder tijd had om in te gaan op het methodisch handelen van iedere dans- en bewegingstherapeut. Dus ook minder resultaten verzamelde om mijn hoofdvraag, het methodische, te beantwoorden.

Achteraf bekeken heb ik gelukkig wel voldoende gegevens in mijn verzamelde data gevonden om mijn hoofdvraag te kunnen beantwoorden.

4.2 Verklaring en interpretatie van de resultaten

In deze paragraaf worden de resultaten verklaard en geïnterpreteerd vanuit een nauwkeurige analyse. Deze analyse wordt vervolgens gekoppeld aan literatuurbronnen en gegevens uit het expertinterview met de senior dans- en bewegingstherapeute Rosemarie Samaritter.

Deze verklaring en analyse wordt vervolgens als basis gebruikt om de hoofd- en subvragen van dit onderzoek te beantwoorden. De beantwoording van deze vragen is te vinden in paragraaf 4.5.

4.2.1 De begripsomschrijving van belichaming

Aspecten van belichaming: Overeenkomsten tussen respondenten en literatuurbronnen

Wanneer ik kijk naar de omschrijving van belichaming door de verschillende respondenten zie ik dat er veel onderlinge overeenkomsten zijn. Zij spreken alle van vier aspecten horende tot belichaming, namelijk:

- Voelen
- Waarnemen
- Handelen
- Beleving

Wanneer ik vanuit deze aspecten zoals benoemd door de respondenten terug kijk naar aangehaalde literatuurbronnen uit de probleemstelling zie ik ook hiertussen duidelijke overeenkomsten.

Wanneer het over het waarnemen en het voelen van het eigen lichaam gaat heeft Carroll (2011, p. 245) het over het actief waarnemen van lichamelijke sensaties en impulsen. Burns (2012, p. 40) heeft het over het *intunen* op interne lichaamssensaties, het ontwikkelen van vaardigheden om beweging kinesthetisch te kunnen waarnemen, het ontwikkelen van een innerlijke getuige en het ontwikkelen van de vaardigheid tot zelfreflectie.

Wanneer het over handelen of expressie gaat heeft Burns (2012, p. 40) het over de vaardigheid ontwikkelen om interne “fenomenen” op een authentieke manier tot expressie te brengen. Deze bewoordingen zijn duidelijk overeenkomstig aan de manier waarop respondenten expressie of handelen omschrijven.

Als laatste zijn er ook overeenkomsten te zien wanneer men het heeft over de subjectieve beleving. Hierin is het woordgebruik echter minder eenduidig. Carroll (2011, p. 245) heeft het over het waarnemen van affecten, Burns (2012, p. 40) heeft het over het voelen van emoties door middel van de vaardigheid tot zelfreflectie. Zowel Carroll als Burns hebben het echter nog niet over het belang en de subjectiviteit van deze beleving. Hiervoor is meer onderbouwing te vinden bij Koch en Fischman (2011, p. 62). In hun onderzoeksartikel met als titel “*Embodied Enactive Dance/Movement therapy*” halen zij aan dat de subjectieve beleving de basis is voor benaderingen waarin belichaming en handelingsgericht werken centraal staan.

Wisselwerking tussen deze aspecten: Overeenkomsten tussen respondenten en literatuurbronnen

Wanneer respondenten spreken over belichaming spreken zij echter niet alleen over deze vier aspecten afzonderlijk. Zij spreken ook juist over de wisselwerking tussen voelen, waarnemen, handelen en beleven. Cox heeft het over de milliseconde waarin deze wisselwerking in realiteit plaatsvindt. Om deze wisselwerking te kunnen begrijpen en uit te leggen is het echter handig om deze af en toe uit elkaar te halen.

In het expertinterview met Samaritter presenteerde ik de verschillende aspecten en de wisselwerking hiertussen zoals te zien is in figuur 1 (p. 21) Zij kon zich vinden in deze figuur. Hierbij vulde zij aan dat het niet alleen om een wisselwerking tussen innerlijke leefwereld en uiterlijke realiteit gaat maar ook om de reflectiebeweging die een persoon in zichzelf kan maken. Hiermee bedoelt zij dat een persoon kan registreren wat er in zichzelf gebeurt. Pas op het moment dat een persoon kan registreren wat er in zichzelf verandert hebben interventies en input van de therapeut zin.

Ook in literatuurbronnen over belichaming of *embodiment* en dans- en bewegingstherapie wordt uitgebreid aandacht besteed aan de wisselwerking in de persoon zelf zoals Samaritter deze omschrijft. In literatuur wordt dit benoemd als de wisselwerking tussen lichaam en geest of in het Engels “*the link between body and mind*”. In de omschrijving van deze wisselwerking tussen lichaam en geest wordt aangehaald dat lichamelijke processen invloed hebben op affecten, houdingen, cognities en kennis en omgekeerd (Koch & Fischman (2011, p. 60). Deze wisselwerking wordt in verschillende bronnen als centraal uitgangspunt aangehaald wanneer het om dans- en bewegingstherapie en belichaming gaat (Carroll, 2011; Burns, 2012; Kleinman & Hall, 2006; Levy, 2005; Meekums, 2002). Voor een meer gedetailleerde omschrijving verwijs ik graag naar aangehaalde bronnen.

Begripsomschrijving van belichaming: Verschillen tussen respondenten

Naast overeenkomsten tussen de verschillende respondenten en tussen respondenten en literatuurbronnen zie ik ook verschillen. Deze verschillen liggen vooral in zwaartepunten die respondenten binnen de bestaande omschrijving leggen. Voorbeelden hiervan zijn dat de ene respondent het zwaartepunt legt bij de subjectieve lichaamsbeleving terwijl de andere respondent het zwaartepunt meer legt bij het voelen van sensaties, impulsen en instincten en de waarneming daarvan.

Wanneer ik nauwkeurig naar deze verschillen kijk zie ik de invloed van de doelgroep waarmee de respondenten werken hierin terug komen. Om deze verklaring toe te lichten haal ik Cox en Ghekiere en de doelgroep waarmee zij werken als voorbeelden aan. Cox werkt met personen met medisch onverklaarbare klachten. In haar interview haalt zij letterlijk aan dat juist bij deze doelgroep lichaamsbeleving erg belangrijk is. In haar omschrijving van belichaming neemt lichaamsbeleving een centrale plaats in.

Ghekiere werkt met getraumatiseerde volwassenen. Bij het omschrijven van deze doelgroep haalt hij aan dat de cliënten waarmee hij werkt zichzelf en hun interne belevingswereld niet meer kunnen voelen. In zijn omschrijving van belichaming legt hij vooral de nadruk op het terug verbinding maken met fysieke sensaties, impulsen en instincten en de waarneming daarvan.

Korte samenvatting

Samenvattend kan ik zeggen dat er rond de begripsomschrijving van belichaming vele overeenkomsten te zien zijn. Zowel tussen respondenten onderling als tussen respondenten en literatuurbronnen. Beiden hebben zij het over voelen, waarnemen, handelen en beleven als aspecten van belichaming en het belang van de wisselwerking hiertussen. Bijkomend in deze verklaring en interpretatie is de aandacht die uitgaat naar de specifieke wisselwerking in de persoon zelf, namelijk de wisselwerking tussen lichaam en geest.

Naast overeenkomsten zijn er ook verschillen te zien. Deze verschillen liggen in het zwaartepunt dat respondenten binnen de bestaande omschrijving van belichaming leggen. Deze invloed vindt zijn oorsprong bij de doelgroep waarmee respondenten werken.

4.2.2 Bewegingsthema's en methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut

In deze paragraaf zoom ik in op bewegingsthema's in het proces van belichaming en aspecten van het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut. Als overzicht som ik kort de topics (codes) uit de resultaten op.

De hoofdtopic "bewegingsthema's" omvat de volgende subtopics:

- Begin van een belichamingsproces: Ontspanning
- Gronding en gewichtsgebruik
- Houding van de cliënt: Nieuwsgierig
- Waarneming van het eigen lichaam
- Voelen van het eigen lichaam
- Expressie naar buiten toe
- Hier en nu
- Ademhaling
- Laatste fase van een belichamingsproces: Realistische en Positieve houding

De hoofdtopic "methodisch handelen" omvatten de volgende subtopic:

- Methoden: *Authentic Movement*, Chace en Bartenieff Fundamentals
- Therapeutische techniek: Spiegelen
- Taken van de therapeut: Creëren van een veilige ruimte, aanbieden van nieuwe ervaringen
- Vaardigheden van de therapeut: Kunnen omgaan met dissociatie, Containen van het eigen proces en het proces van de cliënt, Waarneming van zichzelf en van de cliënt
- Aanwezigheid en houding therapeut
- Driehoek: Ervaring - Methode - Kennis

Binnen deze bewegingsthema's en aspecten van het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut zijn zowel overeenkomsten als verschillen te zien. De verschillen zijn vooral zichtbaar in de inzet van verschillende bewegingsthema's, methoden en technieken. De overeenkomsten zijn zowel zichtbaar in de inzet van verschillende bewegingsthema's als in de inzet van verschillende aspecten van het methodisch handelen.

Verschillen tussen respondenten en verklaring daarvan

Ik zie zowel verschillen binnen het handelingsrepertoire van iedere individuele respondent als tussen het handelingsrepertoire van respondenten onderling. De variatie binnen het handelingsrepertoire van iedere individuele respondent kan ik benoemen als een “brede toerusting” waarvan iedere geïnterviewde dans- en bewegingstherapeut gebruik maakt. De variatie tussen de respondenten onderling benoem ik als specifieke zwaartepunten in het handelen van iedere respondent. Ik haal Delannoy en Bruneel aan om voorbeelden van deze zwaartepunten te geven.

Delannoy focust zich in haar handelen vooral op het lichaam door veel te werken met verschillende lichaamsdelen, het voelen van de verbinding hiertussen, gronding, centrumondersteuning en ademhaling. Dit benoemt zij zelf ook als eigen aan haar werkwijze. Bij Bruneel zie ik vooral het gebruik van de therapeutische techniek spiegelen. Deze staat centraal in zijn werkwijze. Zowel Delannoy als Bruneel benoemen dat hun handelen gericht is op meer belichaming bij de cliënt.

Deze variatie in het handelingsrepertoire van iedere individuele respondent en tussen respondenten onderling roept de vraag bij mij op wat deze variatie wil zeggen met betrekking tot het begrip belichaming. Ik legde deze vraag voor aan Samaritter in het expertinterview. Haar verbaasde deze variatie echter niet. Zij benoemde deze variatie aan mogelijke interventies als belangrijk om aan te kunnen sluiten bij iedere individuele cliënt. Iedere cliënt heeft baat bij iets anders aangezien het heel verschillend kan zijn wat een cliënt nodig heeft om te kunnen registreren wat er in zijn eigen lichaam gebeurt. Om deze verklaring te verduidelijken haal ik enkele voorbeelden aan: De ene persoon kan juist door middel van zijn ademhaling registreren wat er in zichzelf gebeurt terwijl de andere persoon dat niet kan maar juist heel goed in *Authentic Movement* kan registreren welke fysieke sensaties en belevingen aanwezig zijn in het eigen lichaam en hoe deze vorm krijgen. Of om nog een tweede voorbeeld te noemen: Voor de ene persoon helpt het juist om gewicht in te brengen in zijn beweging terwijl voor de andere persoon zijn innerlijke belevingswereld pas voelbaar en waarneembaar wordt in de spiegeling door de therapeut.

Deze inbreng van Samaritter werpt een nieuw licht op de resultaten. Vanuit dit perspectief gekeken komen aspecten als afstemmen, aansluiten en een ingang vinden meer op de voorgrond te staan.

Overeenkomsten tussen respondenten en verklaring daarvan

Naast de verschillende bewegingsthema's, methoden en technieken die de therapeut in afstemming met de cliënt inzet zijn er ook enkele aspecten zichtbaar die vaker en door meerdere therapeuten ingezet worden wanneer het om belichaming gaat. Hierbij spreek ik van overeenkomsten. Interessant hierin is dat deze overeenkomsten ook in de volgende bronnen terug te vinden zijn:

- Het creatief proces in dans- en bewegingstherapie zoals omschreven door Meekums (2002) in haar boek “*Dance Movement Therapy*”.
- Het methodisch handelen van de pioniers Espenak, Evan en Hawkins zoals omschreven door Levy (2005) in haar boek “*Dance Movement Therapy: A Healing Art*”.
- En het onderzoeksartikel “*The use of metaphors in dance movement therapy*” van Samaritter (2009).

De overeenkomsten tussen mijn resultaten en deze literatuurbronnen licht in graag toe aan de hand van de vier fasen in het creatieve proces in dans- en bewegingstherapie zoals omschreven door Meekums (2002). Zij benoemt deze vier fasen als volgt:

- Fase één: De voorbereidende fase of *preparation phase*
- Fase twee: De incubatie fase of *incubation phase*
- Fase drie: De illuminatie fase of *illumination phase*
- Fase vier: De evaluatie fase of *evaluation phase*.

Deze fasen vinden zowel op micro niveau, binnen één sessie, als op macro niveau, gedurende de gehele behandeling, plaats. Hieronder beschrijf ik kort iedere fase om van daaruit overeenkomsten met mijn resultaten aan te halen. In de omschrijving van de fasen ligt het accent voornamelijk op het proces op macro niveau.

Fase één: Voorbereidende fase

In de voorbereidende fase staat opwarming en kennismaking centraal. Meekums (2002), en ook Espenak, Evan en Hawkins (Levy, 2005) halen verschillende bewegingsthema's aan die centraal staan in deze fase. Interessant is de grote overeenkomst die te zien is met de bewegingsthema's zoals benoemt door respondenten. In tabel 2 (p. 33) worden deze overeenkomsten weergegeven.

Tabel 2: Bewegingsthema's in de eerste fase

Meekums (2002)	Respondenten
Een fysieke opwarming	Wordt impliciet benoemd door respondenten
Grondingstechnieken	Gronding
Gebruik van ritme	Gewichtsgebruik: o.a. ritme
Ademhalingstechnieken	Ademhaling
Werken met lichaamsgrenzen	
Werken met stoppen en weer verder gaan	
Persoonlijke ruimte	Inbreng van letterlijke en mentale ruimte in het creëren van een veilige ruimte
Bewegen in een cirkel	Methode: Chace
Gebruik van materialen	
Choreografie	
Symbolisch werken met de thema's: nemen, vasthouden en loslaten	
Espenak, Evan, Hawkins (Levy, 2005)	
Ontspanning	Ontspanning
Fysieke kracht	Gewichtsgebruik
Lichaamsbewustzijn	Voelen en waarnemen van het lichaam

In literatuurbronnen (Meekums, 2002; Levy, 2005) is te zien dat deze bewegingsthema's ingezet worden met gerichte doelen voor de cliënt, namelijk: opwarming van het eigen lichaam, ontwikkeling van lichaamsbewustzijn, het creëren van een positief gevoel van controle en het creëren van een veiligheid en containment voor het proces.

Interessant in deze vergelijking is dat het om dezelfde bewegingsthema's gaat terwijl respondenten deze benoemen in het kader van belichaming en literatuurbronnen deze benoemen in het kader van de opwarmingsfase. Dit gegeven laat mij zien dat belichaming een belangrijke plaats inneemt in de eerste fase van een therapeutisch proces. Of zoals Van Keulen dit benoemt: "Het is een basis, waarop de rest verder bouwt en ontwikkelt."

Wanneer ik verder kijk naar belangrijke handelingen en taken van de therapeut in deze fase zijn er eveneens vele overeenkomsten te zien tussen literatuurbronnen (Meekums, 2002; Levy, 2005; Samaritter, 2009) en mijn resultaten.

Tabel 3: Handelingen en taken van de therapeut in de eerste fase

Meekums (2002), Levy (2005) en Samaritter (2009)	Respondenten
Het creëren van een veilige context of containment	Het creëren van een veilige ruimte Containen van het proces van de cliënt
Bewegingsobservatie	Waarneming van de cliënt
Het aangaan van een therapeutische relatie	Therapeutische relatie

Wat mij vooral opvalt in deze tabel is dat respondenten spreken van "Het creëren van een veilige ruimte of context" als taak van de therapeut en "Het containen van het proces van de cliënt" als vaardigheid van de therapeut. In de aangehaalde literatuurbronnen (Meekums, 2002; Levy, 2005; Samaritter, 2009) staan veiligheid en containment echter dicht bij elkaar en worden zij soms zelfs samengevoegd.

Containment vormt voor zowel Meekums (2002) als Samaritter (2009) een centraal begrip in deze eerste fase. Interessant is dat Meekums (2002) de bewegingsthema's zoals benoemd in tabel 2 inzet als *tools* of strategieën om deze containment en veiligheid te bereiken. Deze verbinding tussen de bewegingsthema's en het creëren van veiligheid en containment zorgt ervoor dat de bewegingsthema's een duidelijke functie krijgen en doelbewust ingezet kunnen worden.

De vaardigheid van de therapeut om de cliënt te kunnen waarnemen en observeren kan in verband gebracht worden met het belang van afstemming op de cliënt, op zijn hulpvraag en op wat hij of zij nodig heeft om zichzelf beter te kunnen voelen en waarnemen.

Voor overeenkomsten in het aangaan van een therapeutische relatie verwijs ik graag naar paragraaf 4.2.3.

Fase twee: Incubatie fase

Vervolgens wordt er overgegaan naar de tweede fase. Om deze overgang te kunnen maken is er volgens Meekums (2002) voldoende veiligheid, vertrouwen en een therapeutische relatie nodig.

Binnen deze veilige context kan de cliënt steeds meer de controle vanuit zijn bewustzijn loslaten, ruimte geven aan onbewuste thema's en patronen en deze in het hier en nu ervaren en exploreren in beweging. Espenak, Evan en Hawkins (Levy, 2005) spreken van vrije improvisatie, creatieve expressie en authentiek bewegen. Waarbij de spontane bewegingen van de cliënt steeds meer een expressie worden van zijn of haar intrapsychische leefwereld.

Deze fase in het proces van de cliënt vraagt om een bijpassende houding en handelen van de therapeut. Ten eerste vraagt deze fase om minder structuur vanuit de therapeut en meer gebruik van open werkvormen. Ten tweede vraagt deze fase om een houding van "niet wetendheid" van de therapeut. Deze houding van "niet wetendheid" sluit aan, aangezien thema's die in het hier en nu ervaren worden nog veelal onbewust zijn en nog niet direct betekenis krijgen (Meekums, 2002).

Verder kenmerkt de houding van de therapeut zich door 100% aanwezig te zijn, acceptatie en empathie. Deze houding ondersteunt de exploratie van nieuwe thema's voor de cliënt, wat deze ook mogen zijn (Meekums, 2002).

Het waarborgen van veiligheid, containment en een basisstructuur blijven belangrijk (Meekums, 2002). Zowel Meekums (2002) als Samaritter (2009) spreken in deze fase van het ontstaan van bewegingsmetaforen. Heel kort gezegd betekent dit dat de beweging, in deze fase veelal onbewust, betekenis heeft voor de cliënt. Hier ga ik echter niet verder op in in het kader van deze scriptie. Voor informatie over bewegingsmetaforen verwijs ik graag naar het boek "*Dance Movement Therapy*" van Meekums (2002, pp. 22 - 36) en het artikel "*The use of metaphors in dance movement therapy*" van Samaritter (2009).

Wanneer ik van hieruit terugkijk naar mijn resultaten zie ik duidelijke overeenkomsten met enkele topics binnen de hoofdtopic bewegingsthema's:

- Het voelen van het eigen lichaam: Het voelen van (nieuwe) sensaties, impulsen en instincten en de exploratie hiervan.
- Het waarnemen van het eigen lichaam: Getuige zijn van de eigen bewegingservaring in het hier en nu
- Handelen in de vorm van (bewegings)expressie: Een beweging van binnen naar buiten toe waarbij de uiterlijke beweging congruent is aan de innerlijke beleving.
- De subjectieve beleving van het eigen lichaam, gevoelens en emoties.
- De wisselwerking tussen voelen, waarnemen en handelen en van daaruit een verbinding met de subjectieve beleving.
- Hier en nu

In deze vergelijking wordt voor mij zichtbaar dat topics die nog geen expliciete overeenkomst vonden met aspecten in de eerste fase nu een plaats krijgen in de tweede fase van het proces. Deze verdeling van aspecten uit de resultaten in een eerste en een tweede fase zorgt ervoor dat de resultaten meer hiërarchie en fasering krijgen.

Wanneer ik vervolgens verder kijk naar overeenkomsten in het methodisch handelen van de therapeut zie ik vooral overeenkomst met de taak van de therapeut om "Nieuwe ervaringen aan te bieden". In de vergelijking tussen literatuur (Meekums, 2002) en mijn resultaten valt mij hierin vooral het verschil in de mate van gestructureerdheid op. Meekums (2002) spreekt van het creëren van een veilige context en een basisstructuur waarbinnen nieuwe ervaringen opgedaan kunnen worden. In de werkwijze van respondenten is echter meer variatie te zien in de mate van structuur die geboden wordt. Ik ga dieper in op de werkwijze van Ghekiere en van Cox om een voorbeeld hiervan te geven. Ghekiere maakt bijvoorbeeld vaak gebruik van de methode *Authentic Movement* in het belichaminsproces, deze heeft een vrij open structuur. Cox daartegenover maakt vooral gebruik van sport en spelvormen om nieuwe ervaringen aan te bieden, hierin is meer structuur te zien.

Het creëren van een veilige containment, vertrouwen en aandacht voor de therapeutische relatie werden reeds beschreven in de eerste fase maar blijven ook hier belangrijk en overeenkomstig.

Als laatste komen in deze fase aspecten van de houding van de therapeut aan bod. Aanwezig zijn, acceptatie en empathie worden hierin genoemd. Aanwezig zijn en acceptatie worden eveneens door respondenten genoemd. Daarnaast benoemen zij eveneens andere aspecten. Hier ga ik verder op in in paragraaf 4.2.3.

Fase drie: Illuminatie fase

In de derde fase worden de nog veelal onbewuste ervaringen naar het bewustzijn gebracht. Meekums (2002) spreekt van een transfer van de rechter naar de linker hersenhelft. In deze fase staan dan ook betekenisverlening en inzicht centraal. Deze stap in het proces van de cliënt kan een grote invloed hebben op het perspectief van de cliënt, zowel op zijn buitenwereld als op zichzelf en zijn zelfbeleving. Om dit te illustreren haal ik graag een citaat van Samaritter aan (2009):

These new experiences found in the dance therapy situation can help to restructure the patient's previous experiences. The 'creative process' therapy aims to integrate older, often biographical, material with newly discovered possibilities. It is this integration that often provides the patient with a meaningful new context. (p. 38)

Wanneer ik van hieruit terugkijk naar de resultaten zie ik minder directe overeenkomsten in concrete topics. Indirect zie ik wel overeenkomsten met de fasering die Cox binnen iedere sessie (micro niveau) hanteert. Zij spreekt eveneens van het voelen en waarnemen van fysieke sensaties, bewustzijn daarvan en vervolgens van de overgang naar persoonlijke betekenisverlening en beleving. Op macro niveau spreekt Ghekiere van het einde van het belichamingsproces waarin een diepe bewustwording bij de cliënt ontstaat die invloed heeft op de manier waarop cliënten naar zichzelf en anderen kijken en omgaan met zichzelf en anderen.

Fase vier: Evaluatiefase

In de laatste fase wordt actief gebruikt gemaakt van de bewuste en rationele linker hersenhelft. Het lichaam als referentie is ook hier nog steeds aanwezig. Inzichten bekomen vanuit het therapieproces worden geïntegreerd in het dagelijks leven. In afstemming tussen cliënt en therapeut of in het kader van het einde van de behandeling wordt het therapieproces afgerond (Meekums, 2002). In de resultaten wordt hier over het algemeen weinig aandacht aan gegeven. Enkel Ghekiere heeft het over de laatste fase en de afronding van het therapieproces.

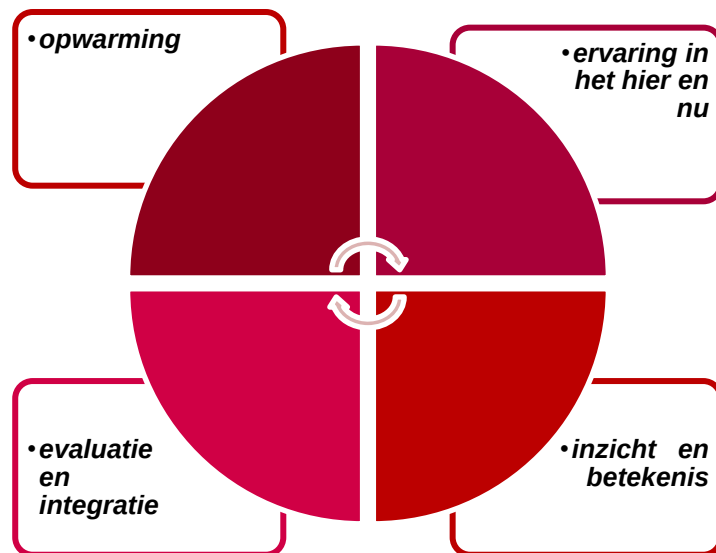
Korte samenvatting en conclusies

Vanuit een vergelijking tussen de hoofdtokens "Bewegingsthema's" en "Aspecten van het methodisch handelen" met de fasen van het creatieve proces van Meekums (2002) worden duidelijke overeenkomsten zichtbaar en een fasering aangebracht in de resultaten.

Deze overeenkomsten zijn vooral zichtbaar tussen de eerste twee fasen en mijn resultaten en geven mij een onderbouwing om volgende uitspraken te kunnen doen:

- Belichaming neemt vooral een belangrijke plaats in in de eerste twee fasen van een therapeutisch proces. Zowel op micro als op macro niveau.
- Anderzijds vormt belichaming en het lichaam als referentiepunt een rode draad doorheen het gehele creatieve proces in dans en bewegingstherapie.
- In de eerste fase zijn het creëren van een veilige context en containment belangrijke aspecten. Bewegingsthema's zoals zichtbaar in tabel 2 (p. 33) kunnen ingezet worden als *tools* of strategieën om deze veilige context en containment te bereiken.
- Verder blijft het waarborgen van een veilige context en containment belangrijk doorheen het gehele therapieproces.
- Ook waarneming van de cliënt wordt door respondenten en literatuurbronnen (Meekums, 2002; Levy, 2005; Samaritter, 2009) aangehaald als belangrijk in de eerste fase. Het belang van waarneming in deze fase kan in verband worden gebracht met het belang van afstemming op de cliënt, zijn hulpvraag en wat hij nodig heeft om te kunnen registreren wat er in zichzelf gebeurt.
- Pas in de tweede fase komt het aanbieden van nieuwe ervaringen centraal te staan. Hierin is variatie zichtbaar in de mate waarin de therapeut structuur aanbiedt. Ook het voelen en waarnemen van het eigen lichaam, handelen en beleving worden verder uitgediept in deze fase.

Ter illustratie worden de vier fasen van Meekums (2002) in figuur 2 (p. 36) weergegeven. Deze figuur is gebaseerd op de figuur van het creatieve proces zoals vormgegeven door Meekums (2002, p. 15).



Figuur 2: Het creatieve proces volgens Meekums (2002)

Aangepast van *Dance Movement Therapy*, door B. Meekums, 2002, London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications, p. 15.

4.2.3 Houding en aanwezigheid van de therapeut

In deze paragraaf ga ik nog dieper in op de houding en aanwezigheid van de therapeut. Deze kwamen al kort aan bod in de beschrijving van de tweede fase van Meekums (2002). Hierin beschrijft zij dat een aanwezige, accepterende en empathische houding passend is, dit voornamelijk bij de tweede fase van het creatieve proces. Deze houding is zeer overeenkomstig met de houdingen die door respondenten benoemd zijn, namelijk: accepterend, erkennend, oordeelloos, echt, geruststellend en geduldig. Hoewel er verschillende woorden worden gebruikt om kenmerken van de therapeutische houding te omschrijven zijn het voor mij alle zeer ondersteunende houdingen.

Ook open, nieuwsgierig, responsief en tegemoetkomend worden als belangrijke houdingen met betrekking tot belichaming benoemt. Dit omschrijf ik als een open en responsieve houding naar de cliënt toe. Cox voegt hier nog aan toe dat ook confrontatie belangrijk is bij belichaming, dit met name wanneer de cliënt vermijdend is.

In haar beschrijving van een gepaste houding met betrekking tot belichaming doet Hawkins (Levy, 2005) hier een mooie aanvulling op. Zij zag haar rol als dans- en bewegingstherapeut als *facilitator* of gids. Vanuit deze rol ondersteunde zij wat er reeds aanwezig was bij de cliënt en sloot daarbij aan. Zij geloofde dat groei gebeurde volgens het eigen tempo van de cliënt en dat eigen inzichten van de cliënt naar boven zouden komen op deze weg. Haar eigen interpretatie van de beweging van de cliënt beschouwde zij als minder relevant voor het proces van de cliënt.

Wanneer ik haar houding en rol toepas op het proces naar belichaming toe kan ik zeggen dat de voeling die de cliënt met zijn eigen lichaam ontwikkelt centraal staat. Hierbij is een ondersteunende en responsieve houding van de therapeut van groter belang dan de eigen interpretatie of inbreng van de eigen ervaring van de therapeut.

Eigen belichaming van de therapeut

Het belangrijkste wat echter wordt genoemd als het om therapeutische houding gaat is de eigen belichaming van de therapeut, de mate waarin de therapeut aanwezig is. Dit wordt zowel door respondenten als in verschillende literatuurbronnen (Bloomgarden, Menutti & Cohen, 2003; Satir, V., 1987; Meekums, 2002) aangehaald. Ook Samaritter legde haar nadruk op de eigen belichaming van de therapeut.

De therapeut heeft de taak om een veilige containment voor het proces van de cliënt te creëren maar tegelijkertijd ook eigen processen te kunnen containen en te blijven registreren wat er in zichzelf gebeurt. Om de cliënt te kunnen ondersteunen meer belichaamd te zijn dient de therapeut niet alleen om te kunnen gaan met eigen belevingen, gevoelens en waarnemingen, hij dient dit ook te kunnen doen zonder zijn of haar balans te verliezen. Gepaste grenzen zijn hierin ondersteunend om een balans te houden tussen de afstemming op de cliënt en de afstemming op zichzelf (Bloomgarden, Menutti & Cohen, 2003, p. 9 - 10). Hoe meer de therapeut in staat is om eigen processen te containen

en zelf belichaamd te zijn hoe meer de mogelijkheid ontstaat tot contact, afstemming en interactie met de cliënt (Satir, V., 1987, p. 27).

Deze containment van het eigen proces als therapeut vindt zowel plaats binnen als buiten de sessies. Verschillende respondenten en ook Meekums (2002) benadrukken het belang van supervisie, intervisie en zelf in therapie geweest te zijn. Ghekiere benoemt dit als volgt: "Ik denk dat het nodig is dat therapeuten een plaats hebben die veilig genoeg is voor hen, waar ze kunnen berusten, waar ze niet veroordeeld worden en waar ook zij begeleid worden."

4.2.4 De therapeutische relatie

Slechts twee respondenten hebben het over de therapeutische relatie in belichamingsprocessen. Ghekiere en Bruneel. Beiden benadrukken zij deze relatie echter als een voorwaarde voor het therapieproces. Ook in Meekums' (2002) omschrijving van het creatief proces neemt de therapeutische relatie een belangrijke rol in. Zowel Meekums (2002) als de twee respondenten hebben het over het gebruik van de therapeutische techniek spiegelen binnen de installatie van deze relatie. Hiertegenover staat dat de overige drie respondenten niet één keer de therapeutische relatie benoemen.

Om dit duidelijke verschil te verklaren wijs ik in de richting van drie aspecten: duur van het proces, mate van individueel werken met de cliënt en eventuele hechtingsproblematiek van de cliënt. Zowel Ghekiere als Bruneel werken meestal langere tijd met hun cliënten. Bij Ghekiere kan dit zelfs een proces van twee tot drie jaar zijn. Zij zijn beide de enige respondenten die onder andere individueel werken met cliënten en werken met cliënten met hechtingsproblematiek of verstoringen in de eerste hechtingsrelatie. Dit is echter een voorzichtige verklaring. Ik beveel aan om de rol van de therapeutische relatie in belichamingsprocessen verder te onderzoeken en te kijken welke aspecten hierin verklarend of van invloed kunnen zijn.

4.2.5 Het medium

Het medium en de plaats die belichaming hierin heeft is reeds kort besproken in paragraaf 4.2.2. In deze paragraaf wordt zichtbaar dat belichaming zowel een startpunt of basis als een rode draad doorheen het gehele proces vormt in het medium dans en beweging. Verschillende respondenten halen dan ook aan dat belichaming een belangrijke, of zelfs de belangrijkste, doelstelling is binnen het medium dans- en bewegingstherapie.

Vanuit de bewoordingen van de respondenten blijkt dat het medium dans en beweging een zeer geschikt medium is om personen te ondersteunen in het proces van meer belichaming. Een belangrijke eigenschap van het medium hierin is dat wij het fysiek werken met het lichaam als ingang gebruiken en daarbij eveneens de vaardigheden en kennis hebben om deze fysieke ervaring over te dragen naar een bepaald bewustzijnsniveau. Deze manier van werken zorgt voor een verbinding en wisselwerking tussen lichaam en geest.

4.2.6 De cliënt

De laatste subvraag van dit onderzoek doelt op het achterhalen in hoeverre de cliënt en zijn problematiek invloed hebben op het methodisch handelen van de therapeut met betrekking tot belichaming. Van Keulen benoemt expliciet dat de doelgroep waarmee zij werkt vooral invloed heeft op de fasering en structurering van haar handelen. Wanneer ik het handelen van andere respondenten naast elkaar leg is er inderdaad vooral veel verschil te zien met betrekking tot de fasering en structurering van hun handelen.

Een andere invloed die vanuit de cliënt en zijn problematiek te zien is, is het zwaartepunt dat gelegd wordt binnen de omschrijving van belichaming enerzijds en het handelen van de therapeut anderzijds. Dit laatste verklaar ik vanuit de afstemming van de therapeut op de cliënt.

4.3 Aanbevelingen

4.3.1 Aanbevelingen voor de praktijk

In dit onderzoek staat het begrip belichaming centraal. Belichaming is een belangrijk begrip binnen het medium dans- en bewegingstherapie. Dit is te zien in de centrale plaats die het inneemt in de werkwijze van zowel verschillende pioniers als van verschillende dans- en bewegingstherapeuten die ik interviewde in het kader van dit onderzoek. Toch was er ook nog heel veel interesse te zien bij respondenten werkzaam in de praktijk, interesse voor het verder uitdiepen en verkennen van dit begrip.

Ook in databanken zijn er vele onderzoeken te vinden waarin het begrip belichaming centraal staat. Toch wil ik ook graag de meerwaarde van dit onderzoek benadrukken en aanbevelingen geven voor de praktijk die voortkomen vanuit de bekomen resultaten.

In dit onderzoek komt naar voor dat er enkele aspecten in het handelen en de houding van de therapeut extra aandacht vragen wanneer het om belichaming gaat. Deze aspecten zijn het creëren van een veilige context en containment voor het proces van de cliënt en de inzet van specifieke bewegingsthema's hierin, de vaardigheid van de therapeut om zowel zichzelf als het proces van de cliënt waar te nemen, het aanbieden van nieuwe ervaringen en een houding die zich kenmerkt door ondersteuning, openheid en responsiviteit.

Ik richt de aandacht van dans- en bewegingstherapeuten graag op bovengenoemde aspecten wanneer zij cliënten begeleiden in belichamingsprocessen.

Voor meer informatie over bovengenoemde aspecten verwijst ik naar de resultaten in hoofdstuk 3 en de verklaring en interpretatie in paragraaf 4.2.

4.3.2 Aanbevelingen voor de beroepsontwikkeling

Uit dit onderzoek naar belichaming worden verschillende resultaten zichtbaar van waaruit aanbevelingen kunnen gedaan worden naar de opleiding toe.

Ten eerste wordt zichtbaar dat in het begeleiden van belichamingsprocessen de eigen belichaming van de therapeut van essentieel belang is. Het is daarom belangrijk dat studenten reeds in de opleiding op onderzoek gaan naar wat hen ondersteunt om hun eigen lichaam te voelen en wat ze daarin nodig hebben. Dit zal een enorme meerwaarde zijn voor hun latere loopbaan als therapeut.

In de opleiding wordt hier reeds aandacht aan besteed in de vakken "Zelf Ontwikkeling in het Medium" en "Persoonlijke Professionele Ontwikkeling". Vanuit de resultaten van dit onderzoek moedig ik dit aan en benadruk ik het belang van de ontwikkeling van de eigen belichaming van de student.

Ten tweede wordt in dit onderzoek duidelijk dat het belangrijk is om vanuit verschillende methoden, technieken en bewegingsthema's te kunnen werken om van daaruit aan te kunnen sluiten of een ingang te vinden bij de cliënt. In de opleiding worden reeds verschillende methoden, technieken en bewegingsthema's aangereikt aan studenten. Vanuit dit onderzoek kan ik dit aanmoedigen en het belang hiervan benadrukken.

Als laatste richt ik graag de aandacht van studenten naar de concrete begripsomschrijving van belichaming die in dit onderzoek gevormd is en de verschillende aspecten van het methodisch handelen die hierbij als ondersteunend omschreven worden en ingezet kunnen worden. Deze duidelijk omschreven aspecten kunnen studenten ondersteunen en inspireren om toe te passen in hun eigen handelen, vooral in het derde jaar waarin studenten stage lopen in de praktijk.

4.3.3 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Aangezien dit onderzoek een kwalitatieve survey is en op voorhand nog weinig informatie verzameld was zijn de resultaten vooral verkennend en breed.

Dit brengt mij tot de aanbeveling om in vervolgonderzoek deze resultaten te verdiepen. Deze verdieping kan plaatsvinden door verder onderzoek te doen naar belichaming bij verschillende doelgroepen. Hierbij beveel ik aan om gericht aandacht te besteden aan de structurering en fasering enerzijds en het belang van specifieke bewegingsthema's of aspecten van het methodisch handelen anderzijds.

Een specifieke doelgroep waar ik graag aanbevelingen rond doe zijn kinderen. Verschillende respondenten benoemen dat kinderen nog veel meer belichaamd zijn van nature. De vraag die ik mezelf van hieruit stel is wat er dan misloopt in de ontwikkeling waardoor zo vele kinderen uitgroeien tot volwassenen die nog maar weinig voeling hebben met hun eigen lichaam en lichaamssignalen.

Enkele respondenten hebben het over het ontwikkelen van de cognitie die hierin meespeelt, anderen hebben het over het belang van rust, prikkelverwerking en creatieve expressie in de ontwikkeling van het kind. Naar mijn mening vraagt dit verder onderzoek. Dit aangezien hoe vroeger in de ontwikkeling specifiek aandacht wordt besteed aan de voeling die kinderen met hun eigen lichaam hebben, hoe meer profijt ze hiervan hebben in hun verdere leven.

Verder zijn er vooral nog vele vraagtekens rond de rol van de therapeutische relatie in belichamingsprocessen. In de resultaten wordt zichtbaar dat de meningen hierover verdeeld zijn. Twee respondenten en ook Meekums (2002) benoemen de therapeutische relatie als een voorwaarde voor ontwikkeling binnen een therapeutisch proces. De overige drie respondenten spreken niet één keer van een therapeutische relatie. Ik doe de aanbeveling om hier verder onderzoek naar te doen. Aspecten die hierin belangrijk kunnen zijn, zijn duur van de behandeling, mate van individueel werken en eventuele hechtingsproblematiek bij de cliënt.

4.4 Integratie van de resultaten in mijn eigen werkmodel

In de resultaten en verklaring van dit onderzoek werd aandacht besteed aan algemene aspecten van belichaming en het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut. In deze paragraaf richt ik mij specifiek op aspecten van mijn eigen handelen met betrekking tot het begeleiden van belichamingsprocessen.

In de eerste subparagraaf kijk ik vanuit de resultaten en verklaring terug naar mijn verslagen van de begeleiding van 1^e en 2^e jaarstudenten dans- en bewegingstherapie en mijn stageverslagen. Vanuit deze informatie omschrijf ik de kenmerken van mijn oud werkmodel.

In de tweede subparagraaf beschrijf ik de kenmerken van mijn nieuw werkmodel. Dit nieuw werkmodel is ontstaan door verschillende handelingen die kaderen in het schrijven van deze scriptie. Namelijk, het lezen van literatuurbronnen, het interviewen van verschillende dans- en bewegingstherapeuten en persoonlijke ervaringen met betrekking tot het thema belichaming.

Voor de duidelijkheid spreek ik in deze paragraaf vooral over “cliënten” in plaats van “studenten”.

4.4.1 Mijn oud werkmodel

Houding: Eigen belichaming als therapeut

In al de verslagen die ik in deze vierjarige opleiding geschreven heb over mijn houding en handelen als therapeut is er één aspect dat overal terug komt. Namelijk de manier waarop ik aanwezig ben als therapeut, mijn eigen belichaming. Het loopt er als een rode draad doorheen. Het is zowel mijn sterkste punt als mijn grootste leerpunt.

In mijn eerste ervaringen als therapeut merkte ik dat ik in aanwezigheid van de cliënt mezelf uitschakelde. Hiermee bedoel ik dat ik niet meer voelde of waarnam wat er in mijn lichaam omging. Mijn interventies naar de cliënt toe kwamen vooral voort uit mijn gedachten. Pas wanneer ik na de sessie terug ontspande ging ik terug voelen wat er in me omging. De gevoelens die ik op dat moment voelde waren dikwijls bevreemdend en moeilijk thuis te brengen.

Verder in mijn ontwikkeling als therapeut kwamen er eveneens momenten voor dat ik overspoeld raakte door mijn eigen gevoelens en emoties. Soms in de sessie met de cliënt en soms pas achteraf in de veilige aanwezigheid van mijn stagebegeleidster. Dit overspoeld zijn zorgde ervoor dat ik nog weinig mentale ruimte had om de cliënt en zijn proces waar te nemen. Ik liep vast in mezelf.

Er zijn twee aspecten die me geholpen hebben in dit proces naar meer belichaming als therapeut.

Het eerste wat me geholpen heeft is het ontwikkelen van de vaardigheid om mezelf bewust waar te nemen als een getuige van mezelf. De vaardigheid om innerlijke gevoelens, belevingen en gedachten te kunnen waarnemen creëerde op een constructieve manier distantie van mezelf waardoor ik minder overspoeld raakte en het veiliger werd om te blijven voelen wat er in mezelf omging. Het gaf me de mogelijkheid om mijn eigen proces te containen en meer mentale ruimte te hebben voor de cliënt en zijn proces.

Het tweede wat mij ondersteunde om zowel mezelf als de cliënt te kunnen waarnemen was om binnen de sessie langs de kant van de ruimte te zitten en te observeren. Door voornamelijk stil te zitten had ik de mogelijkheid om mijn aandacht te verdelen over mezelf en de cliënt. En van hieruit de ondersteuning te bieden die de cliënt nodig had.

Aan het einde van mijn stage in het derde jaar in de kinder- en jeugdpsychiatrie schreef ik de volgende ervaring neer:

Voor mij was het een enorm waardevolle ervaring om een getuige te kunnen zijn van mezelf en van het proces van het kind. Hiermee bedoel ik dat ik zowel aandacht had voor mijn eigen innerlijke belevingswereld en ruimte als voor de bewegingservaring van het kind. Ik kon een wisselwerking tussen binnen en buiten maken. Ik kon het kind waarnemen en de ervaring van het kind als een weerklank in mezelf ervaren.

Deze ervaring gaf mij het besef dat de basis van mijn ondersteuning naar de cliënt voortkomt uit mijn eigen belichaming als therapeut. Deze belichaming als therapeut is tevens mijn kracht, een kracht in ontwikkeling.

Houding: Acceptatie en rust

Twee andere aspecten van mijn houding die kenmerkend waren in mijn rol als beginnend therapeute waren acceptatie en rust. Acceptatie kreeg vorm door de cliënt te accepteren zoals hij was met de aanwezige emoties en gevoelens van dat moment.

De rust die ik uitstraalde kreeg ik reeds van vele personen terug. Zowel van studenten, cliënten als van collega's. Vooral van cliënten en studenten die ik begeleidde in hun proces kreeg ik terug dat zij dit als heel erg ondersteunend ervoeren met betrekking tot het voelen van hun eigen lichaam. Dit is dan ook logisch te verklaren als ik kijk naar het belang van ontspanning en rust die door verschillende respondenten wordt benadrukt bij het ondersteunen van belichamingsprocessen.

Structuur bieden

De structuur die ik bood was vrij beperkt, dit resulteerde in open werkvormen. Ik stond open voor de inbreng van de cliënt en stemde hierop af in het hier en nu. Hierin nam ik over het algemeen een volgende houding aan. Positief hierin is de ruimte die dit voor inbreng van de cliënt geeft. Negatief is de moeite die ik zelf had om structuur aan te bieden.

De inzet van bewegingsthema's en mediumaspecten

Wanneer ik terugkijk naar de bewegingsthema's die ik inbracht bij de begeleiding van studenten om hun te ondersteunen hun eigen lichaam te voelen en waar te nemen zie ik de volgende thema's terug:

- Aandacht voor het hier en nu: Zowel in beweging als verbaal
- Ontspanning en rust
- Gewichtsgebruik: De grond gebruiken als ondersteuning, gewicht geven en loslaten, inzet van fysieke kracht
- Fysiek contact: Om de student terug in het hier en nu te brengen en letterlijk te ondersteunen en tot rust te brengen in situaties waarin de student overspoelt was.
- Aandacht voor eigen behoeften en innerlijke bewegingsimpulsen.
- Ademhaling: om tot rust te komen, aandacht in het hier en nu te brengen.
- Ruimte: Gebruik van de lage laag en de grond

Therapeutische technieken spiegelen en schaduwen

Af en toe maakte ik gebruik van de therapeutische technieken spiegelen en schaduwen. Dit om af te stemmen in beweging en de cliënt te erkennen en bewust te maken van de eigen beweging. Spiegelen deed ik zowel in beweging als verbaal. Met verbaal spiegelen bedoel ik zo objectief en oordeelloos mogelijk benoemen wat ik zie.

Relatie en interactie met de cliënt

Zoals eerder genoemd zat ik het grootste deel van de tijd langs te kant en nam een waarnemende houding aan. Dit zorgde ervoor dat er minder interactie in beweging was.

4.4.2 Mijn nieuw werkmodel

Houding: Eigen belichaming als therapeut

Mijn eigen belichaming als therapeut blijft ook in dit nieuwe werkmodel een centrale plaats innemen. In mijn proces naar meer belichaming toe ontwikkelde ik steeds meer de vaardigheid om mezelf en mijn innerlijke belevingswereld waar te nemen. Dit vermogen tot mezelf waarnemen creëerde de veiligheid en ondersteuning om gevoelens te kunnen toelaten en beleven.

Deze groeiende belichaming als therapeut zorgt ervoor dat ik:

- Informatie uit mijn eigen innerlijke belevingswereld, informatie uit mijn omgeving en de interactie tussen beiden in het hier en nu kan waarnemen en verwerken.
- Veranderingen in mijn eigen innerlijke belevingswereld kan waarnemen in relatie tot de (bewegings)ervaring van de cliënt. Deze veranderingen kan ik vervolgens gebruiken als informatie over het proces van de cliënt. Vanuit deze informatie kan ik afstemmen en aansluiten op het proces van de cliënt en gericht interventies plegen.
- Ik kan steeds beter een onderscheid maken tussen mezelf en de cliënt. Tussen mijn eigen belevingswereld en de belevingswereld van de cliënt.
- Intuïtief en gevoelsmatig handelen in het hier en nu is nog steeds een kenmerk van mijn handelen als therapeut. Het verschil is echter dat ik me meer bewust ben van mijn innerlijke belevingswereld die aan de oorsprong van mijn handelingsimpulsen ligt. Door dit bewustzijn kan ik waarnemen waar impulsen vandaan komen en een bewuste keuze maken welke impulsen ik volg om de cliënt te kunnen ondersteunen en welke niet.
- Ik ben meer beschikbaar en heb meer mentale ruimte voor de cliënt.
- Daarnaast heb ik ook meer mentale ruimte voor andere aspecten van mijn methodisch handelen dan alleen mijn therapeutische houding. Ik heb meer aandacht voor het gebruik van therapeutische technieken, methoden, werkvormen en gerichte interventies.
- Ik ben stabiel als therapeut en heb meer draagkracht.

In mijn oude werkmodel omschrijf ik dat het verdelen van mijn aandacht over mezelf en de cliënt mij het best lukt als ik tijdens de sessie langs de kant van de ruimte zit en van hieruit de cliënt waarneem. Vanuit deze houding ondersteun ik de cliënt voornamelijk door waarneming (gezien worden), afstemmen door klein mee te bewegen, verbaal benoemen wat ik zie of de cliënt te spiegelen door het gebruik van mijn eigen stem (geluiden).

Wanneer ik met meer afstand naar deze houding kijk kan ik specifieke eigenschappen en kenmerken toekennen aan deze houding. Deze houding vraagt reeds een bepaalde autonomie van de cliënt, in die zin dat hij of zij vrij zelfstandig en vanuit eigen bewegingsimpulsen kan bewegen. Deze houding biedt eveneens veel ruimte voor exploratie aan de cliënt. Door vanuit een afstandje te kijken naar deze houding kan ik zien dat deze houding waardevol is maar daarom niet in iedere situatie aansluit bij het proces van de cliënt.

Houding: Verbreding in houdingsrepertoire

Acceptatie en rust zijn nog steeds twee belangrijke aspecten van mijn therapeutische houding. In mijn nieuwe werkmodel worden deze aspecten aangevuld door stabiliteit, eerlijkheid en direct, uitdagend, speels en creatief zijn. Deze zorgen voor een verbreding in mijn houdingsrepertoire. Deze verbreding zorgt ervoor dat ik beter kan aansluiten bij het proces van de cliënt.

Structuur en veiligheid

Doorheen het schrijven van deze scriptie en vooral bij het schrijven van de verklaring kom ik steeds meer tot het besef hoe belangrijk het bieden van structuur kan zijn. Dit met name in de beginfase waarin de opwarming van het eigen lichaam en het bieden van een veilige context en containment centraal staan. Daarbij kreeg ik concrete tools in de vorm van bewegingsthema's aangereikt van respondenten om deze structuur en veiligheid te bieden.

Het ontwikkelen van bewustzijn met betrekking tot het belang van structuur en veiligheid in combinatie met deze concrete *tools* zorgen ervoor dat ik in mijn toekomstig handelen als therapeut meer aandacht en interesse zal geven aan het bieden van structuur en veiligheid.

Relatie en interactie met de cliënt

Zoals eerder beschreven in effecten van mijn groeiende belichaming als therapeut ben ik meer beschikbaar en aanwezig voor de cliënt. Door beter met eigen processen om te kunnen gaan heb ik meer mentale ruimte voor het proces van de cliënt. In interactie met de cliënt kan ik een beter onderscheid maken tussen mezelf en de cliënt vanuit de vaardigheid om mezelf en de cliënt waar te nemen.

Bewuste kennis

Naast ontwikkelingen in mijn houding en handelen is ook mijn kennis en bewustzijn verder uitgebreid en ontwikkeld. Deze kennis en bewustzijn werden verder ontwikkeld door mij te verdiepen in literatuurbronnen en interviews te doen met verschillende dans- en bewegingstherapeuten.

Deze ontwikkeling heeft invloed op drie vlakken:

- Mijn vermogen om mij helderder, concreter en duidelijker uit te drukken. Dit geeft mij de mogelijkheid om informatie op een begrijpelijke manier over te kunnen dragen naar cliënten en collega's toe.
- Meer inzicht en bewustzijn van mijn eigen handelen. Vanuit dit bewustzijn kan ik mijn handelen onder woorden brengen, plaatsen en beargumenteren in hoeverre deze aansluiten bij het proces van de cliënt.
- Meer kennis van theoretische kaders waardoor ik mijn handelen als therapeut in een groter geheel kan plaatsen en een plek geven.

Het belang van supervisie, intervisie en persoonlijke therapie

Het containen van persoonlijke processen en zelfzorg zijn doorheen mijn gehele loopbaan als beginnend therapeut belangrijke aspecten van mijn werkmodel geweest. Pas sinds het schrijven van deze scriptie heb ik dit ook echt bewust.

De interactie met de cliënt brengt mij in aanraking met nieuwe gevoelens en gewaarwordingen in mezelf. De mogelijkheid om deze nieuwe gevoelens en gewaarwordingen binnen een veilige context te kunnen exploreren en vormgeven helpen mij om kwalitatief en professioneel te blijven als therapeut. Dit brengt met zich mee dat ik in interactie met de cliënt meer beschikbaar en aanwezig kan zijn en blijvend genieten van het bijzondere beroep van dans- en bewegingstherapeut.

Korte samenvatting

Samenvattend kan ik zeggen dat er in mijn nieuw werkmodel een verdere ontwikkeling is te zien van enkele belangrijke aspecten van mijn houding en handelen als therapeut. Hierbij staat de ontwikkeling van mijn eigen belichaming als therapeut op de eerste plaats. Daarnaast is er in het algemeen een verbreding in mijn houdings- en handelingsrepertoire zichtbaar.

De kenmerken van mijn nieuw werkmodel vat ik als volgt kernachtig samen:

- Mijn interventies vinden steeds meer een oorsprong in de intuïtieve ervaringskennis van mijn lichaam. Het verschil met mijn oude werkmodel hierbij is dat ik mij steeds meer bewust ben van het feit dat ik mij laat leiden door deze intuïtieve ervaringskennis en dat ik hierin bewuste keuzes kan maken welke handelingsimpulsen ik volg en welke niet.
- In interactie met de cliënt kan ik steeds beter een onderscheid maken tussen mezelf en de cliënt. Ik ben meer beschikbaar en heb meer aandacht voor het proces van de cliënt en de afstemming hierop.
- Door mij te verdiepen in literatuurbronnen en te luisteren naar de ervaringskennis van verschillende dans- en bewegingstherapeuten is mijn bewustzijn en kennis van theoretische kaders en concepten toegenomen.

4.5 Beantwoording vraagstelling

In deze paragraaf worden de twee subvragen en de hoofd- of kernvraag beantwoord. Voor de beantwoording van deze vragen is voornamelijk gebruik gemaakt van informatie uit de resultaten en de verklaring en interpretatie.

Voor de volledige omschrijving van alle aangehaalde begrippen verwijs ik graag naar de resultaten (hoofdstuk 3). Voor mijn redeneerproces en de onderbouwing vanuit specifieke bronnen verwijs ik graag naar de verklaring en interpretatie (paragraaf 4.2).

4.5.1 Beantwoording eerste subvraag

“Hoe wordt het begrip belichaming omschreven vanuit de ervaringskennis van verschillende dans- en bewegingstherapeuten werkzaam in de praktijk?”

In de begripsomschrijving van belichaming zijn vele overeenkomsten te zien. Deze overeenkomsten hebben betrekking op vier aspecten behorende tot belichaming:

- Voelen van het eigen lichaam betekent dat men voeling heeft met fysiologische prikkels en sensaties, impulsen en instincten. Deze zijn in principe objectief meetbaar en waarneembaar.
- Waarnemen betekent het vermogen om fysiologische prikkels, sensaties, gedachten, gevoelens en emoties waar te nemen. Dit vermogen zorgt ervoor dat men kan nagaan in het eigen lichaam waar deze prikkels, sensaties en belevingen hun oorsprong vinden en dat men bewuster reageert op onmiddellijke ervaringen.

- Handelen wordt omschreven als “een beweging naar buiten toe”. Kenmerk van deze handeling is dat deze congruent is aan de innerlijke belevingswereld.
- Belevingen, gevoelens en emoties zijn subjectief en zijn voor iedere persoon eigen en uniek. Deze beleving vormt een verbindend element voor de drie voorgaande aspecten.

Men spreekt echter pas van belichaming wanneer er een wisselwerking tussen voelen, waarnemen en handelen ontstaat en er van daaruit een verbinding is met de persoonlijke en unieke beleving daarvan. Hierbij spreekt men van het lichaam dat als geheel functioneert.

Samaritter legt als expert vooral de nadruk op de wisselwerking tussen waarnemen en voelen. Deze wisselwerking kan in verband worden gebracht met wat in literatuurbronnen wordt benoemd als de verbinding tussen lichaam en geest of *the link between body and mind* in Engelstalige literatuur.

De polariteit van belichaming is disconnectie of dissociatie. Tussen deze twee polariteiten bevindt zich een continuüm van meer of minder belichaamd zijn.

Belichaming neemt enerzijds een belangrijke plaats in in de eerste fasen van een danstherapeutisch proces. Anderzijds vormt belichaming eveneens een rode draad doorheen het gehele proces. Deze verklaring komt voort uit een vergelijking tussen mijn resultaten en het creatieve proces van Meekums (2002).

4.5.2 Beantwoording kern- en hoofdvraag

“Welke aspecten van het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut zijn ondersteunend voor het proces van belichaming van de cliënt?”

In de resultaten (hoofdstuk 3) worden verschillende aspecten van het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut zichtbaar. Hier wordt in de verklaring en interpretatie (paragraaf 4.2) fasering, samenhang en hiërarchie in gebracht.

Om de hoofdvraag van dit onderzoek te beantwoorden worden de verschillende aspecten van het methodisch handelen die ondersteunend zijn in volgorde van voorkomen in het proces opgesomd en beschreven.

Waarneming en observatie van de cliënt

De therapeut dient de vaardigheid te hebben om de cliënt waar te nemen en te observeren. Deze vaardigheid kan in verband worden gebracht met het belang van afstemming op de cliënt, op zijn hulpvraag en op wat hij of zij nodig heeft om te kunnen voelen en waarnemen wat er zijn lichaam gebeurt.

Aansluiten bij de cliënt

Om aan te kunnen sluiten bij de cliënt dient de therapeut gebruikt te maken van een breed vocabulaire aan mogelijke interventies, technieken, methoden en bewegingsthema's. Dit aangezien iedere cliënt of persoon baat heeft bij iets anders om te kunnen voelen en waarnemen wat er in zijn eigen lichaam gebeurt.

Het creëren van een veilige context en containment

Het creëren van een veilige context en containment vormen centrale begrippen in het ondersteunen van de belichaming van de cliënt. De bewegingsthema's zoals opgesomd in tabel 2 (p. 33) kunnen gebruikt worden als *tools* of strategieën om deze veilige context en containment te bereiken. Deze bewegingsthema's ondersteunen de cliënt eveneens in het opwarmen van zijn eigen lichaam, het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn en het creëren van een positief gevoel van controle.

Het creëren van een veilige context en containment vragen vooral veel aandacht in het begin van het therapeutisch proces. Maar blijven ook in verdere fasen van het therapieproces van belang.

Aangaan van een therapeutische relatie

Over het belang van de therapeutische relatie met betrekking tot het ondersteunen van belichamingsprocessen is minder eenduidigheid te vinden. Enkelen benoemen de therapeutische relatie als een voorwaarde en context waarbinnen belichaamd kan worden. Anderen spreken niet over de therapeutische relatie. Deze verscheidenheid vraagt om vervolgonderzoek.

Respondenten en literatuurbronnen die de therapeutische relatie van belang achtten spreken vaker van het gebruik van de techniek spiegelen in het aangaan van de therapeutische relatie.

Aanbieden van nieuwe ervaringen

Binnen een veilige context kan de therapeut opdrachten of situaties aanbieden die er op gericht zijn om een nieuwe ervaring aan te bieden aan de cliënt. Kenmerk van deze (nieuwe) ervaring is dat zij in het hier en nu in het lichaam gevoeld, waargenomen en beleefd wordt. De bewegingsexpressie van de cliënt wordt hierin steeds meer congruent aan zijn of haar innerlijke beleving. De mate waarin de therapeut structuur aanbrengt in het aanbieden van deze nieuwe ervaring varieert.

Houding en aanwezigheid van de therapeut

De houding die ondersteunend is voor het proces van belichaming van de cliënt kenmerkt zich door ondersteuning, openheid en responsiviteit naar de cliënt toe. Een confronterende houding is van belang wanneer de cliënt vermijdend is. Ook de eigen belichaming van de therapeut is van groot belang. Het doel van deze houding van de therapeut is dat de cliënt deze houding ten aanzien van zichzelf leert vertonen.

Aandacht voor betekenisverlening, inzicht en integratie

Betekenisverlening, inzicht en integratie van ervaringen in het hier en nu komen eveneens aan bod. Deze kunnen een invloed hebben op het perspectief van de cliënt. Hier wordt eerder indirect aandacht aan gegeven door respondenten.

De houding en het handelen van de therapeut naar zichzelf toe

De houding en het handelen die de therapeut naar zichzelf toe vertoont zijn eveneens van belang. Deze zijn indirect ondersteunend voor het proces van de cliënt. Aspecten die hierin van belang zijn, zijn de eigen belichaming van de therapeut, de vaardigheid om eigen processen te kunnen containen en te blijven registreren wat er in zichzelf gebeurt zonder daarbij de cliënt uit het oog te verliezen. Supervisie, intervisie en zelf in therapie geweest zijn kunnen hierin ondersteunend zijn.

4.5.3 Beantwoording tweede subvraag

“In hoeverre heeft de doelgroep waarmee de dans- en bewegingstherapeut werkt invloed op de omschrijving van belichaming en de aspecten van het methodisch handelen?”

De doelgroep waarmee respondenten werken heeft zowel een lichte invloed op de begripsomschrijving van belichaming als op aspecten van het methodisch handelen van de therapeut. De invloed op de begripsomschrijving is vooral te vinden in specifieke zwaartepunten die respondenten binnen de bestaande begripsomschrijving leggen.

De invloed op het methodisch handelen is op twee vlakken zichtbaar. Ten eerste zijn ook hier zwaartepunten merkbaar, ditmaal in de inzet van specifieke bewegingsthema's, methoden of technieken bij specifieke doelgroepen. Ten tweede heeft de doelgroep invloed op de fasering en structurering van het handelen van de therapeut.

Hoofdstuk 5: Samenvatting

De aanleiding voor dit onderzoek ligt in de begeleiding van enkele eerste- en tweedejaarsstudenten dans- en bewegingstherapie. Hierin merkte ik dat de studenten door de begeleiding heen steeds meer voeling kregen met hun eigen lichaam. Mijn houding en handelen als therapeute kwam in deze begeleiding vooral voort uit mijn intuïtie en gevoel en sloot aan bij het proces van de student. Wat ik echter merkte is dat ik achteraf moeilijk kon benoemen welke aspecten van mijn houding en handelen kenmerkend waren en welke aspecten daarin ondersteunend waren.

Deze onduidelijkheid met betrekking tot mijn methodisch handelen als dans- en bewegingstherapeut in het ondersteunen van de student naar meer voeling met het eigen lichaam boeide mij.

Ik besloot om me hierin te verdiepen en formuleerde de volgende onderzoeksvraag:

- *“Welke aspecten van het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut ondersteunen het proces van belichaming van de cliënt?”*

Om deze hoofdvraag te kunnen beantwoorden formuleerde ik eveneens twee subvragen:

- *“Hoe wordt het begrip belichaming omschreven door dans- en bewegingstherapeuten werkzaam in de praktijk?”*
- *“In hoeverre heeft de doelgroep waarmee de dans- en bewegingstherapeut werkt invloed op de begripsomschrijving van belichaming en aspecten van het methodisch handelen?”*

Om deze onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden koos ik voor het inventariserend onderzoekstype en de kwalitatieve survey als onderzoeksmethode. Voor de dataverzameling maakte ik gebruik van halfgestructureerde interviews met vijf dans- en bewegingstherapeuten werkzaam in de praktijk.

Deze verzamelde data werden geanalyseerd door het gebruik van de technieken open- en axiaal coderen. Deze technieken zijn afkomstig uit de *grounded theory*.

Van hieruit ontstond de eerste versie van de resultaten. Deze resultaten bestonden uit verschillende hoofdt topics. De eerste hoofdt topic was de omschrijving van het begrip belichaming. De tweede hoofdt topic bestond uit verschillende bewegingsthema's die de therapeut in kan zetten ter ondersteuning van de belichaming van de cliënt. De derde hoofdt topic bestond uit een inventarisatie van verschillende aspecten van het methodisch handelen van de therapeut. De laatste drie topics waren de therapeutische relatie, het medium en de cliënt.

Deze eerste versie van de resultaten werd in een expertinterview voorgelegd en besproken.

Deze inbreng vanuit het expertinterview werd verwerkt in de verklaring en de interpretatie van de resultaten samen met informatie uit enkele literatuurbronnen (Meekums, 2002; Levy, 2005; Samaritter, 2009). In de verklaring en interpretatie werd meer fasering en samenhang in de resultaten aangebracht.

In de beantwoording van de eerste subvraag wordt zichtbaar dat er vele overeenkomsten zichtbaar zijn. Bij de omschrijving van het begrip belichaming spreekt men van voelen, waarnemen, handelen en beleving en de wisselwerking hiertussen.

In de beantwoording van de hoofdvraag worden verschillende aspecten zichtbaar die ondersteunend zijn en ingebracht kunnen worden door de therapeut in het proces van belichaming. Het gaat om waarneming en observatie van de cliënt, aansluiten bij de cliënt, het creëren van een veilige context en containment, de therapeutische relatie, het aanbieden van nieuwe ervaringen, de houding en aanwezigheid van de therapeut, aandacht voor inzicht en betekenisverlening en de houding en het handelen van de therapeut naar zichzelf toe.

In de beantwoording van de tweede subvraag wordt zichtbaar dat de invloed van de cliënt voornamelijk bij zwaartepunten in de reeds benoemde aspecten ligt.

In de integratie van de resultaten in mijn eigen werkmodel staat vooral mijn eigen belichaming als therapeut en ontwikkelingen daarin centraal.

Literatuuropgave

Baarda, D.B., de Goede, M.P.M & Teunissen, J. (2009). *Basisboek kwalitatief onderzoek, Handleiding voor het uitvoeren en opzetten van kwalitatief onderzoek*. Noordhoff Uitgevers: Groningen/Houten.

Barsalou, L. W. (2008). *Grounded cognition*. Annual Review of Psychology, 59, 617–645.

Bloomgarden, A., Mennuti, R., & Cohen, E. (2003). Therapist self-disclosure: Implications for the therapeutic connection. *The Renfrew Center Working Papers*. Volume1, Fall (9. 9-10). Philadelphia, PA.

Boeije, H. (2008). *Analyseren in kwalitatief onderzoek, denken en doen*. Uitgeverij Boom: Meppel.

Burns, C. A. (2012). Embodiment and embedment: Integrating dance/movement therapy, body psychotherapy, and ecopsychology. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*, 7:1, 39-54.

Carroll, R. (2011). In search of a vocabulary of embodiment. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*, 6(3), 245-257.

Encyclo (2012). *Belichaming*. Geraadpleegd op 13 november 2012 op het World Wide Web: <http://www.encyclo.nl/begrip/belichaming>

Encyclo (2012). *Menswording*. Geraadpleegd op 13 november 2012 op het World Wide Web: <http://www.encyclo.nl/zoek.php?woord=menswording+>

Fischman, D. (2009). Therapeutic relationship and kinaesthetic empathy. In S. Chaiklin & H. Wengrower (Eds.), *The art and science of dance/movement therapy. Life is dance* (pp. 33–53). New York: Routledge.

FVB (2008). *Infoblad Danstherapie*. Utrecht: Federatie Vaktherapeutische Beroepen.

GGZ Nederland (2012). *Beroepscompetentieprofiel GZ-Vaktherapeut*. Amersfoort: GGZ Nederland.

Johnson, M. (2007). *The meaning of the body*. Chicago: University of Chicago Press.

Keulen, van I. (mei 2007). *Dans in beweging, een conceptueel model voor dans- bewegingstherapie*. Ongepubliceerd onderzoeksartikel, Zuyd Hogeschool, Faculteit Gezondheid en Zorg, Heerlen.

Kleinman, S. & Hall, T. (2006). *Dance/Movement therapy: A method for embodying emotions*. The Renfrew Center Foundation Healing Trough Relationship Series: Contributions to Eating Disorder Theory and Treatment Volume 1: Fostering Body-Mind Integration. Philadelphia, PA (pp 2-19).

Koch, S.C. & Fischman, D. (2011). Embodied enactive dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33 (n.d.), 57-72.

Levy, F. (2005). *Dance Movement Therapy, A Healing Art*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, and Dance.

Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.

Mijn woordenboek (2012). *Belichaming*. Geraadpleegd op 13 november 2012 op het World Wide Web: <http://www.mijnwoordenboek.nl/synoniem.php?woord=belichaming>

Moore, C. & Stammermann, U. (Eds.) (2009). *Bewegung aus dem Trauma: Traumazentrierte Tanz- und Bewegungspsychotherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Samarititer, R. (2009). The use of metaphors in dance movement therapy. *Body Movement and Dance in psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*, 4:1, 33 - 43.

Satir, V. (1987). The therapist story. In M. Baldwin & V. Satir (Eds.), *The use of self in therapy* (p. 23). New York: The Haworth Press.

Schore, A. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. New York, NY: Norton.

Schweizer, C. (2009). *Handboek Beeldende Therapie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum

Smeijsters, H. (2007). *Behoeftesonderzoek onder vaktherapeuten*. Zuyd Hogeschool /KenVak, Heerlen.

Smeijsters, H. (2008). *Handboek creatieve therapie*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Bijlagen

Bijlage 1: PICO vraag en zoekgeschiedenis

In deze bijlage is de PICO vraag en de zoekgeschiedenis terug te vinden van de Probleemgebiedverkenning en van de Verklaring en Interpretatie.

PICO vraag

P= /

I= Dance Movement therapy

C= /

O= Embodiment

Gebruikte zoektermen en combinaties

Gebruikte zoektermen

- Dance Movement Therapy
- Embodiment
- Learning
- New experiences

Combinaties

- Dance Movement Therapy AND Embodiment
- Embodiment AND Learning
- Embodiment AND New experiences

Geraadpleegde databanken en websites met online onderzoeksartikels

- Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice
- Springer Link
- EBSCO host: CINAHLwith Full Text
- The Cochraine Library
- PubMed
- HBO kennisbank

Relevante resultaten voor de combinatie “Dance Movement Therapy AND Embodiment”

Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice:

Burns, C. A. (2012). Embodiment and embedment: Integrating dance/movement therapy, body psychotherapy, and ecopsychology. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*, 7:1, 39-54.

Carroll, R. (2011). In search of a vocabulary of embodiment. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*, 6(3), 245-257.

Samaritter, R. (2009). The use of metaphors in dance movement therapy. *Body Movement and Dance in psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*, 4:1, 33 - 43.

Springer Link

Koch, S.C. & Fischman, D. (2011). Embodied enactive dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33(n.d.), 57-72.

Relevante resultaten voor de combinaties “Embodiment AND Learning” en “Embodiment AND New experiences”

Deze combinaties heb ik de in de bovengenoemde databanken ingevoerd.
In de opgeleverde resultaten vond ik echter niet wat ik zocht.

Geraadpleegde literatuur uit eigen bezit

FVB (2008). *Infoblad Danstherapie*. Utrecht: Federatie Vaktherapeutische Beroepen.

Keulen, van I. (mei 2007). *Dans in beweging, een conceptueel model voor dans- bewegingstherapie*. Ongepubliceerd onderzoeksartikel, Zuyd Hogeschool, Faculteit Gezondheid en Zorg, Heerlen.

Levy, F. (2005). *Dance Movement Therapy, A Healing Art*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, and Dance.

Smeijsters, H. (2007). *Behoeftesonderzoek onder vaktherapeuten*. Zuyd Hogeschool /KenVak, Heerlen.

Smeijsters, H. (2008). *Handboek creatieve therapie*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Geraadpleegde literatuur uit de bibliotheek van Zuyd Hogeschool

Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.

Bijlage 2: Introductiebrief

Betreft: Introductie afstudeeronderzoek Belichaming

datum

Beste,

In deze bijlage is een algemene inleiding te vinden met betrekking tot het thema belichaming vanuit een eerste literatuurstudie. Tijdens het interview zelf leg ik u eveneens graag informatie uit vorige interviews voor.

Zodat we vanuit een gelijkgestemd begrip verder in kunnen gaan op het methodisch handelen van u als dans- en bewegingstherapeut.

Belichaming versus Dissociatie

Er zijn vele synoniemen te vinden voor belichaming. Namelijk: het voelen en bewust zijn van het eigen lichaam, in/bij het lichaam zijn, voelen van eigen behoeften, enz. In het Engels wordt het woord "embodiment" gebruikt. Het gebruik van het woord "belichaming" en de betekenis die hieraan verleent wordt is dan ook niet eenduidig, ook niet in literatuur bronnen.

Belichaming als fenomeen houdt verschillende onderzoekers en therapeuten uit verschillende beroepsvelden bezig. Het fenomeen is eeuwen oud maar ook nog steeds erg actueel. Dit laatste is te zien in de vele recente onderzoeksartikels en publicaties over belichaming. Ieder beroepsveld definieert belichaming echter vanuit een eigen denkkader en achtergrond. Waardoor er heel wat verschillen zijn. Hierdoor is een gemeenschappelijke taal om over dit onderwerp te communiceren erg moeilijk. In dit onderzoek ligt het accent op de invulling van het begrip belichaming in het vakgebied dans- en bewegingstherapie.

Ook binnen dans- en bewegingstherapie is de definiëring van het begrip belichaming nog volop in ontwikkeling, een ontwikkeling die waarschijnlijk geen einde kent. Aangezien de betekenis van het woord "lichaam" en "belichaming" in constante verandering zijn, een verandering die samengaat met de input vanuit theorie en kennisbronnen en zelf beleefde ervaringen van het eigen lichaam (Carroll, 2011, p. 254)

In deze paragraaf wordt een korte beschrijving gegeven van gevonden informatie. In deze informatie ligt het accent op de benadering vanuit dans- en bewegingstherapie.

Wanneer "belichaming" of "embodiment" als zoekterm gebruikt wordt in woordenboeken of synoniemenlijsten zijn de volgende resultaten te vinden: Personificatie, verpersoonlijking, vleeswording en menswording. Menswording wordt als volgt gedefinieerd "wanneer je niet in je lichaam bent en be(leeft) wat op dat moment aanwezig is ben je een lichaam met een daarboven of daarbuiten zwevende geest." (www.mijnwoordenboek.nl; <http://www.encyclo.nl>).

Om te kunnen omschrijven wat het woord belichaming inhoud kan men ook kijken wat het woord "lichaam" überhaupt inhoud. Men kan het woord simpelweg omschrijven als "de fysieke en biologische structuur van een persoon". Maar voor diegenen die met het lichaam werken in een therapeutisch proces dekt dit echter niet de volledige lading. Het lichaam bestaat namelijk niet alleen uit een fysieke structuur. In haar beschrijving van belichaming benoemt Carroll eveneens het belang van elementen als het actief waarnemen van lichamelijke sensaties, impulsen en affecten. Aanwezig zijn in het eigen lichaam vraagt erom, om het lichaam en de daarin aanwezige gevoelens als van zichzelf te ervaren (Carroll, 2011, p. 245).

Vele personen kwamen reeds tot het besef dat de belichaming van het eigen lichaam, aanwezig zijn in het eigen lichaam, geen eenduidige zaak is. Wanneer men over belichaming spreekt, spreekt men ook over de polariteit daarvan, namelijk dissociatie. Andere woorden voor dissociatie kunnen zijn: overweldigd zijn door affect, disregulatie of disconnectie van staten van het zelf (Schore, 2003). Kort door de bocht kan dissociatie omschreven worden als "met de aandacht volledig buiten het eigen lichaam zijn". Men kan van een polariteit spreken waarbij volledige belichaming van het eigen lichaam aan de ene kant staat en volledige dissociatie aan de andere kant.

De dans- en bewegingstherapeute Delannoy beschrijft dat het belangrijkste wat zij als therapeut heeft kunnen leren is, om een verbinding tussen beide te maken, 50% van de aandacht is bij het eigen lichaam en 50% van de aandacht is in de buitenwereld (persoonlijke mededeling, 2012, 18 oktober).

Als laatste breng ik de begripsomschrijving van Burns (2012) in. Opmerkelijk aan deze omschrijving is dat zij verschillende aspecten benoemt die belangrijk zijn voor "het proces" van belichaming. In de vorige begripsomschrijvingen ging het meer om belichaming als "fenomeen".

Haar begripsomschrijving is afkomstig uit haar onderzoek met als titel “Embodiment and embedment” en is samengesteld vanuit verschillende bronnen. Deze omschrijving is vrij vertaald in het Nederlands door mij.

“Het ontwikkelen van bewustzijn van het eigen lichaam kan door middel van het “intunen” op interne lichaamssensaties en het ontwikkelen van vaardigheden om beweging kinesthetisch waar te kunnen nemen (Gendlin, 1981; Ogden, 1997; Whitehouse, 1999c). Door te luisteren naar en aandacht te geven aan de innerlijke leefwereld die omhuld is door het lichaam en zijn fysieke grenzen, kan men een innerlijke getuige ontwikkelen die het eigen zelf kan observeren (Aposhyan, 1999; Avstreich, 2008). Door middel van deze vaardigheid van zelfreflectie, kan men emoties voelen, impulsen nagaan, naar behoeften luisteren, voelen hoe het is om in het eigen lichaam gegrond te zijn en een begin te maken in de ontwikkeling van de capaciteit om bewust innerlijke ervaringen waar te nemen en te kiezen hoe men hierop reageert. Dit betekent dat men innerlijke ervaringen kan observeren zonder zich te identificeren of onbewust te reageren op onmiddellijke ervaringen (Wallin, 2007). Dit bewustzijn van de intrapersonlijke leefwereld maakt het mogelijk om interne integratie te ontwikkelen, innerlijke verbinding te ervaren en de vaardigheid te ontwikkelen om op een authentieke manier interne “fenomenen” expressie te geven (Hackney, 2002).”

Bovenstaande omschrijving van het begrip belichaming vormt een algemene inleiding op dit onderzoek. Van hieruit stel ik mezelf de vraag hoe dit proces in de dagelijkse praktijk van een dans- en bewegingstherapeut verloopt. Hoe neemt een dans- en bewegingstherapeut waar in hoeverre een cliënt belichaamd is en in hoeverre hij dissocieert. Hoe omschrijft hij/zij het begrip belichaming vanuit de dagelijkse ervaring in het medium en de interactie met cliënt?

Deze omschrijving van het begrip belichaming is slechts een vertrekpunt om toe te komen aan mijn volgende vraag. Een vraag die voortkomt uit mijn eigen ervaring en handelen als dans- en bewegingstherapeute, namelijk: Welke aspecten van het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut ondersteunen de cliënt om zijn eigen lichaam te voelen en waar te nemen?

Mijn onderzoeksvraag luidt dan ook als volgt:

“Welke aspecten van het methodisch handelen van de dans- en bewegingstherapeut zijn ondersteunend voor het proces van belichaming van de cliënt.”

Vriendelijke groet,

Hanne D’hulster
4^e jaars student dans- en bewegingstherapie
Zuyd Hogeschool, Heerlen.
hannedhulster@gmail.com
+32 472/79.72.29

*De bronvermelding van de aangehaalde bronnen uit deze introductiebrief zijn terug te vinden in de literatuuropgave. In de originele introductiebrief werden de bronnen onderaan het document opgesomd.

Bijlage 3: Vragenlijst voor het interview

Half- gestructureerd

Inleiding en praktische zaken

- Mezelf voorstellen
- Het onderzoek en de aanleiding daarvan omschrijven
- Toestemming vragen voor opname op memo recorder.

Vragen

Kunt u kort uw achtergrond als dans- en bewegingstherapeut omschrijven?

Hoe omschrijft u vanuit uw ervaringskennis het begrip belichaming?

Doorvragen

- Welke plaats neemt belichaming in bij de doelgroep waarmee u werkt en hoe komt dit tot uiting?
- In hoeverre kunt u zich vinden in de omschrijving van belichaming uit de literatuurstudie en de aanvullingen van vorige respondenten daarop?

Welke aspecten van uw methodisch handelen als dans- en bewegingstherapeut gebruikt u om het proces van belichaming van de cliënt te ondersteunen?

Doorvragen of subtopics

- Methoden
- Therapeutische technieken
- Therapeutische houding
- Werkvormen
- Interventies

Welke aspecten van uw methodisch handelen worden beïnvloed door de doelgroep waarmee u werkt en welke aspecten kunt u als algemeen horende bij het begrip belichaming plaatsen?

Afsluiting

- Hebt u nog opmerkingen of vragen die nog niet aan bod zijn gekomen?
- Hoe wilt u graag vernoemt worden in het onderzoek?
- Staat u ervoor open om de uitgeschreven data en de uiteindelijke resultaten na te kijken?
- Bedankt!

Bijlage 4: Uitgeschreven interviews en analyses

Indien u interesse heeft in het volledig uitgeschreven interview van één van de vijf respondenten kunt u deze bij mij opvragen.

Indien u interesse hebt in de analyse van één van deze interviews kunt u deze eveneens bij mij opvragen.

Zowel de uitgeschreven interviews als de geanalyseerde interviews zijn op te vragen via het volgende e-mailadres. hannedhulster@gmail.com