Authentic Movement en dieptepsychologie in dans.

Ingrid Baart

Toen Carl Gustav Jung (1875-1961) onderzoek deed naar het onbewuste waren er drie belangrijke bronnen die hem hiervoor informatie verschaften: dromen, symbolen en actieve imaginatie.

Ook binnen danstherapie is het onbewuste deel van psyche en soma en kan deel uitmaken van methoden voor het integreren van Body-Mind connecties en het vinden van een evenwicht tussen het bewuste en het onbewuste. Authentic Movement als discipline binnen danstherapie kan tevens transformatie processen in gang zetten via Body-Mind-Spirit connecties en een verbinding met het zelf bevorderen. ‘Memories and regression can be experienced as more “whole” by adding formerly unconscious or forgotten bodily-felt aspects.” (Konopatsch and Payne in Koch ed. 2013)

Authentic Movement (AM) is een bewegen vanuit vrije associaties, een actieve imaginatie in beweging vergelijkbaar met Jung’s zelfsturend proces in de stroom van getekende beelden met een symbolische inhoud.

Actieve imaginatie in beweging, ook wel movement-in-depth, is ontwikkeld door danseres en danstherapeute Mary Whitehouse in de jaren ’50 van de vorige eeuw. Vertrouwd met de analytische psychologie van C.G. Jung bracht zij psyche en soma voor het eerst samen in relatie tot de dans. Dans beleeft als een psychologisch of spiritueel diepteproces, analoog aan beweging dat van binnenuit komt. The Moving Self aldus Whitehouse in Pallaro (2000).

Een diep proces dat wordt gedragen, waargenomen, beleeft en ervaren door de structuur van het lichaam, de lichamelijk gevoelde dynamiek van beweging, de sensorische gewaarwordingen en zintuiglijke sensaties en de verschillende dragers van body memories (Pylvanainen 2003, 2013, Fuchs 2013).

In het onbewuste komt alles wat wij ons niet (meer) bewust zijn, psychisch, mentaal, fysiekbiologisch, voorouderlijk, kosmisch. Het concept van Jung, the collective unconsciousness (Adler 2002), behoort hier ook toe als een gemeenschappelijk onbewuste. Toegang tot het onbewuste kan inzicht geven in (de oorzaak van) bepaalde emoties, in aangeleerde patronen, in de verwerking van traumatische ervaringen (aan het lichaam en/of psychisch), in preverbale ervaringen door toegang tot herinneringen die gekoppeld zijn aan beelden en zintuiglijke informatie, in medisch onverklaarbare symptomen (Konopatsch and Payne 2013). Of voor het aanboren van levensenergie, beantwoorden van levensvragen en ontvouwen van talenten en kwaliteiten die ondergesneeuwd zijn of verborgen gebleven.

In het algemeen maken zelfreflectie en empathie, het vinden van evenwicht tussen polariteiten en de connectie met zelf en - zelf en ander - deel uit van het proces binnen AM.

De grondvorm in Authentic Movement is die van een mover en een witness. De mover beweegt met ogen gesloten en volgt spontane innerlijke impulsen. Zo mogelijk onvoorwaardelijk, zonder oordeel. Het ego is hierbij een wakker ego en volgt een innerlijk kaart van somatische en psychische indrukken. Beelden, gedachten, gevoelens en herinneringen (expliciete en impliciete) die vanuit het geheugen van het lichaam, de zintuiglijke ervaringen en fysieke sensaties oprijzen, in rust of in beweging. Een intra-psychisch proces, het besef dat je beweegt en bewogen wordt van binnenuit.

De mover wordt in dit proces gezien door de witness. De witness schept hier een ‘good enough environment’ (Winnicott 1999) voor de mover’s exploraties.

De witness is een receptief waarnemer en draagt zorg voor een ‘holding space’ voor het proces van de mover door een innerlijke kinesthetische verbinding te maken. De witness volgt tevens het eigen innerlijke proces (via inner witnessing) dat door het zien van de mover in beweging wordt gezet.

Mover en witness delen de individuele ervaringen na een transitietijd waarbij de mover’s ervaringen leidend zijn tijdens de uitwisseling. De witness geeft alleen feedback vanuit de eigen ervaring op datgene wat de mover heeft gedeeld en leert eigen inhouden containen.

Misschien komen de gedeelde ervaringen overeen, misschien niet, en zijn ze complementair of behoren de witness toe.

De mover kan een spiegel zijn voor de onbewuste inhouden van de witness.

Binnen danstherapie kan deze vorm in individuele therapie en groepswerk gebruikt worden om aandacht te schenken aan persoonlijke thema’s met gebruik van symbolen en embodied metaphores, toegespitst op de problematiek en draagkracht (egobewustzijn) van de cliënt of doelgroep. De therapeut/witness past de vorm aan binnen de methodiek en stemt zich af op de cliënt of groep. Afspraken over tijd, met of zonder impulsen van buitenaf zoals muziek, ogen gesloten/open, en de wijze van feedback zullen bepalend zijn voor het therapeutisch proces.

Voorbeeld van onderzoek van AM binnen danstherapie zijn: The use of dance/movement therapy in psychological adaptation to breast cancer (Dibbell-Hope 2000) en recent: Authentic Movement en depressiepreventie (Gherieke 2013).

In bijscholingen is AM een voedende en verdiepende vorm voor professionals om thema’s als o.a. (somatische) overdracht en tegen-overdracht, projectie en perceptie (Wasson and Crow 2012) te onderzoeken door de rollen van mover/cliënt en witness/therapeut af te wisselen en op het eigen handelen te reflecteren. Embodied consciousness en inner witnessing zijn hier belangrijke concepten.

Als het gaat om welzijn en sociale of spirituele verbindingen (Payne 2006) wordt Authentic Movement veelal in groepswerk gedaan waarbij de rollen van mover en witness wisselen en de facilitator als meta-witness overzicht houdt. Het persoonlijke proces wordt hier gedragen binnen het geheel van de groep, the collective body (Adler 2002).

Literatuur

Adler J. (2002) Offering from the Conscious Body. The discipline of Authentic Movement. InnerTraditions, Rochester, Vermont

Dibbell-Hope, S. (2000) ‘The use of dance/movement therapy in psychological adaptation to breast cancer’, *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 27, no. 1, 51-68

Fuchs T., The phenomenology of body memory. In Koch, Fuchs, Summa and Muller (Ed.) (2013) *Body Memory, Metaphor and Movement.* John Benjamins Publishing Company. Amsterdam/Philadelphia

Gherieke N., Authentic Movement en depressiepreventie. In *Tijdschrift voor vaktherapie*. Vol. 3, 2013

Konopatsch I. and H. Payne, The emergence of body memory in Authentic Movement. In Koch, Fuchs, Summa and Muller (Ed.) (2013) *Body Memory, Metaphor and Movement.* John Benjamins Publishing Company. Amsterdam/Philadelphia

Payne H., The body as container and expresser. In Corrigall, Payne & Wilkinson (Ed.) (2006) *About a Body. Working with the Embodied Mind in Psychotherapy.* Routledge, London

Pylvanainen P. Body Image: A Tripartite Model for Use in Dance/Movement Therapy. In *American Journal of Dance Therapy.* Vol.25, No.1 (2003)

Pylvanainen P. Body memory as a part of the body image. In Koch, Fuchs, Summa and Muller (Ed.) (2013) *Body Memory, Metaphor and Movement.* John Benjamins Publishing Company. Amsterdam/Philadelphia

Whitehouse M.S., The Tao of the Body. In Pallaro P. (Ed.) (2000) *Authentic Movement, Essays by Mary Starks Whitehose, Janet Adler and Joan Chodorow.* Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia

Wasson A. and A. Crow, How is that about You? In *Journal of Authentic Movement & Somatic Inquiry* (2012)

Winnicott D.W. (1999) Playing and Reality. Routledge

Contact: ingridbaart@planet.nl

Februari 2014