

(AAN)RAKEN

De rol van lichamelijke interactie in partnerdans:
inzichten voor het bewerkstelligen van verbinding in geestelijke begeleiding

TANNE BAAS

(AAN)RAKEN

De rol van lichamelijke interactie in partnerdans: inzichten voor het bewerkstelligen van verbinding in geestelijke begeleiding

Masterthesis Humanistiek UvH
Amsterdam, 15 november 2019

Tanne Baas
Studentnummer: 1003674
E-mail: tannebaas@hotmail.com

Begeleider: Dr. J. Wojtkowiak
Universitair docent psychologische en levensbeschouwelijke aspecten
van existentiële begeleiding

Meelezer: Prof. dr. G. Jacobs
Hoogleraar humanistisch geestelijke verzorging

Examinator: Dr. W. van der Vaart
Universitair hoofddocent onderzoeksmethodologie

MASTERTHESIS HUMANISTIEK

(AAN)RAKEN

De rol van lichamelijke interactie in partnerdans:
inzichten voor het bewerkstelligen van verbinding in geestelijke begeleiding



TANNE BAAS

*Een glimlach,
een aanraking,
ja,
ik spreek mijn talen*

– Loesje

VOORWOORD

Dans is een belangrijk onderdeel van mijn leven. Drie jaar geleden liep ik voor het eerst een dansmiddag van Het Danspaleis binnen en zag daar een man van ver in de tachtig zitten in zijn elektrische rolstoel. Ik wilde met hem dansen, maar hoe doe je dat met iemand die niet kan lopen? Ik heb hem in zijn rolstoel meegenomen naar het midden van de zaal en daar hebben we samen gedanst met onze armen en handen. Er liepen tranen over zijn gezicht en hij drukte mijn handen tegen zijn wangen. We waren beide ontroerd. De verbondenheid die ik ervoer was zo sterk, dat het leek of we de enige waren op de dansvloer.

Waar dans en humanistiek voor mij eerst twee gescheiden werelden waren, lopen deze in mijn ervaring inmiddels in elkaar over. Deze scriptie is daar een voorbeeld van en ik kijk ernaar uit om ook in mijn werkende leven dans en humanistiek bij elkaar te brengen.

Deze scriptie is het sluitstuk van mijn studie aan de Universiteit voor Humanistiek, een plek waar ik me heel erg thuis heb gevoeld en waar ik allerlei kansen heb gekregen om me – zowel binnen als buiten de lessen – te ontwikkelen. Ik ervaar het nog altijd als heel bijzonder dat een plek als deze bestaat, en dat ik hier bij toeval terecht gekomen ben.

Mijn dank gaat uit naar de respondenten. De wijze waarop jullie verbinding maken met mensen raakt me diep. De ervaringen die jullie met me wilden delen, geven waardevolle inzichten in het maken van contact. Contact met mensen in het algemeen, maar ook met mensen voor wie verbinding helaas niet vanzelfsprekend is. Suna, ik prijs me gelukkig dat ik als een van de weinigen onderzoek bij jullie heb mogen doen; ‘op de aanraking!’ Joanna bedankt voor je enthousiasme voor mijn onderwerp. Dit hielp me in het doorzetten van het leggen van verbindingen tussen twee werelden en het zoeken naar woorden voor dingen die niet gemakkelijk in taal te vangen zijn. Tot slot: Maudy, ik gun iedereen die een scriptie moet schrijven iemand als jij. De tijd die jij hebt gestoken om te sparren en mij te helpen structuur en focus aan te brengen in al mijn uitweidingen is onbetaalbaar.

SAMENVATTING

Een centraal element in humanistisch geestelijk raadswerk is de verbinding tussen de geestelijk begeleider en de cliënt. Deze verbinding is gebaseerd op de therapeutische relatie uit de rogeriaanse methodiek, bestaande uit congruentie, onvoorwaardelijke acceptatie en empathie. Ondanks de grote rol van lichamelijke interactie in het tot stand brengen van verbinding tussen begeleider en cliënt, ontbreekt een theoretische uitwerking van de toepassing van lichamelijke binnen geestelijk raadswerk. Deze thesis onderzoekt aan de hand van partnerdans – een vorm van contact gebaseerd op lichamelijke interactie – de mogelijkheden met betrekking tot de inzet van lichamelijke interactie voor het bewerkstelligen van verbinding in geestelijke begeleiding.

Dit kwalitatieve, exploratieve onderzoek tracht middels negen diepte-interviews en zes participerende observaties binnen de setting van een danspaleis inzicht te vergaren in de lichamelijke invulling van de rogeriaanse kernaspecten van verbinding. De onderzoeksvraag is: Welke rol speelt lichamelijke interactie in het tot stand komen van verbinding in partnerdans?

De resultaten laten zien dat congruentie, onvoorwaardelijke acceptatie en empathie in partnerdans een lichamelijke invulling kennen, die geestelijk begeleiders handvatten kan bieden voor het inzetten van lichamelijke interactie in contact met cliënten. Lichamelijke congruentie bestaat uit lijfelijke reflectie: hoe reageert het eigen lichaam op wat er gebeurt? En lukt het om daar trouw aan te blijven? Lichamelijke onvoorwaardelijke acceptatie gaat over fysieke nabijheid, ongeacht hoe iemand ruikt, beweegt, eruit ziet of mentaal functioneert. De lichamelijke invulling van empathie bestaat uit lichamelijke volgzzaamheid: het inleven in en aansluiten bij de belevingswereld van de ander, door diens lichamelijke signalen af te lezen en daar fysiek dan wel verbaal op af te stemmen. Non-verbale afstemming bestaat hoofdzakelijk uit het overnemen van de bewegingen (spiegelen) en aanraking. Het inleven in de ander vergt moed en (zintuigelijke) inspanning. In het maken van verbinding wisselen leiden (een directieve houding) en volgen (een non-directieve houding) elkaar af. Een focus op de lichamelijke mogelijkheden van de ander kan eraan bijdragen dat iemand zich comfortabeler voelt in zijn eigen lichaam.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	3
SAMENVATTING	4
1 INLEIDING	7
1.1 <i>Achtergrond</i>	7
1.1.1 Geestelijke begeleiding: het belang van verbinding.....	7
1.1.2 De rol van lichamelijke interactie in verbinding.....	8
1.1.3 Aandacht voor lichamelijke interactie in geestelijke begeleiding.....	8
1.1.4 Een verwante discipline: lichamelijke interactie in psychotherapie.....	10
1.1.5 Dans: lichamelijke interactie als relationele basis.....	12
1.2 <i>Probleemstelling</i>	14
1.2.1 Doelstelling.....	14
1.2.2 Relevantie.....	14
1.2.3 Vraagstelling.....	16
1.3 <i>Opbouw van het onderzoek</i>	17
2 THEORETISCH KADER	18
2.1 <i>Verbinding als kern van geestelijke begeleiding</i>	18
2.1.1 Congruentie.....	20
2.1.2 Onvoorwaardelijke acceptatie.....	21
2.1.3 Empathie.....	22
2.1.4 Rogers in context.....	23
2.2 <i>Lichamelijke interactie in psychotherapie</i>	24
2.3 <i>Lichamelijke interactie in dans als basis van de relatie</i>	26
3 METHODOLOGIE	28
3.1 <i>Onderzoekdesign</i>	28
3.2 <i>Dataverzameling</i>	29
3.2.1 Casus.....	29
3.2.2 Interviews.....	30
3.2.3 Participerende observaties.....	31
3.3 <i>Data-analyse</i>	32
4 ONDERZOEKSRESULTATEN	34
4.1 <i>Deelvraag 1: Lichamelijke interactie in partnerdans</i>	34
4.1.1 Fase 1: In contact komen met en uitnodigen tot partnerdans.....	34
4.1.2 Fase 2: De dans.....	37
4.1.3 Fase 3: Afsluiting van de dans.....	43
4.1.4 Samenvatting.....	44

4.2 Deelvraag 2: Congruentie in lichamelijke interactie.....	44
4.2.1 Congruentie in mentaliteit: ‘jezelf zijn’	45
4.2.2 Congruentie in danspartnerkeuze	46
4.2.3 Congruentie in beweging.....	47
4.2.4 Samenvatting	48
4.3 Deelvraag 3: Onvoorwaardelijke acceptatie in lichamelijke interactie.....	49
4.3.1 Onvoorwaardelijke acceptatie in geur en hygiëne.....	49
4.3.2 Onvoorwaardelijke acceptatie in gesteldheid en beweging.....	50
4.3.3 Samenvatting	51
4.4 Deelvraag 4: Empathie in lichamelijke interactie	51
4.4.1 Muziek als empathisch communicatiemiddel	52
4.4.2 Beweging als empathisch communicatiemiddel.....	53
4.4.3 (Aan)kleding als empathisch communicatiemiddel.....	54
4.4.4 Empathie vergt inspanning	55
4.4.5 Samenvatting	56
5 DISCUSSIE & CONCLUSIE	57
5.1 Conclusie	57
5.2 Discussie	58
5.2.1 Resultaten in dialoog met literatuur en inzichten voor geestelijke begeleiding.....	58
5.2.2 Beperkingen en suggesties vervolgonderzoek.....	65
LITERATUUR.....	67
BIJLAGEN.....	73
Bijlage 1: Toestemmingsverklaring.....	73
Bijlage 2: Interview guide.....	74
Bijlage 3: Observatieschema	76
Bijlage 4: Analyseschema.....	77
Bijlage 5: Codeboom.....	78

1 INLEIDING

1.1 Achtergrond

1.1.1 Geestelijke begeleiding: het belang van verbinding

Humanistisch geestelijke begeleiding is erop gericht om mensen in een sfeer van veiligheid en empathie te begeleiden bij zingeving (Van Praag, 1978). Een centraal element binnen deze begeleiding is het bewerkstelligen van een goede verbinding met de cliënt vanuit een gelijkwaardige basis (Coenen, 2006; Hoogeveen, 1991a; Jorna, 2008). Humanistisch geestelijk raadswerk gaat uit van een relationele benadering. Dit wijst op een proces, waarin beide partijen een gelijkwaardige betrokkenheid en verantwoordelijkheid kennen (Rowan, 2016). De relatie tussen cliënt en begeleider bepaalt de kwaliteit van de begeleiding. Deze houding komt voort uit de non-directieve benadering van Carl Rogers, grondlegger van de humanistische psychologie (Moreira, 2012; Rowan, 2016). Binnen de humanistische geestelijke begeleiding vormt de non-directieve counseling van Rogers een belangrijke basis van het werk (Mooren, 1989). “Vanaf het begin van het proces van professionalisering van de humanistisch geestelijke verzorging was het [rogeriaanse] counseling-model voor deze stroming de geëigende methodiek” (Mooren, 1989, p. 47).

Rogers (1957) onderscheidt drie kernaspecten die volgens hem een veilige, empathische relatie bewerkstelligen. Het eerste aspect dat Rogers (1957) aanduidt, is ‘congruentie’. Hiermee doelt hij op de mate waarin de counselor zich bewust is van zijn eigen ervaring en de mate waarop hij dit tot uiting brengt in de relatie. Het tweede aspect dat Rogers onderscheidt, is ‘onvoorwaardelijke acceptatie’. Hiermee doelt hij op het respecteren en accepteren van de cliënt, ongeacht wat deze doet of zegt. Het derde aspect dat Rogers (1957) aanwijst, is ‘empathie’. Hiermee doelt hij op het aansluiten bij en meegaan in de belevingswereld van de cliënt. Deze drie aspecten vormen samen volgens Rogers (1957) de basis van een therapeutische relatie.

1.1.2 De rol van lichamelijke interactie in verbinding

De mens is in diens lichamelijkheid een relationeel wezen; vanuit ons lichaam gaan we een relatie aan met anderen en de wereld (Alma, 2005; Derkx, 2011; Duyndam, 2011; Van Praag, 1978). Een therapeut en een cliënt, of op het terrein van geestelijk raadswerk: een geestelijk begeleider en een cliënt, zijn dan ook altijd twee lichamen die interacteren (LaPierre, 2015; Leijssen, 2006; Totton, 2014). Hoogeveen (1991a) stelt dat het streven naar verbinding met de cliënt alleen kan wanneer dat met de gehele persoon gebeurt. Niet alleen met verstand, kennis en inzichten, maar vooral ook met gevoel, emoties en het lichaam. Aan het lichaam, de houding en de bewegingen van zichzelf en de cliënt kan de geestelijk begeleider veel aflezen. De handen, mond, lichaamslengte en bewegingen bepalen op welke manier iemand contact kan maken met de wereld (Alma, 2005). Contact vindt plaats door middel van lichamelijke interactie: via zintuigelijke, tactiele en motorische wegen (Bru, 1995). Eaves en Leathers (2018) en Geslo (2014) laten zelfs zien dat het non-verbale aspect van communicatie een grotere rol speelt dan het verbale. De ervaring van de lichamelijke interactie bepaalt de kwaliteit van contact (Bru, 1995). In het domein van de counseling is het een uitdagende, complexe taak om zowel te kunnen luisteren naar de woorden, gebaren, houdingen, pulsering en beweging van de cliënt, als het kunnen monitoren van de eigen lichamelijke en emotionele reacties binnen het kader van relationele ontwikkeling (LaPierre, 2015).

Het erkennen van de centrale rol van lichamelijkheid in verbinding sluit aan bij het holistische mensbeeld dat de basis vormt van het referentiekader van geestelijke begeleiding (Rowan, 2016). Wanneer men over de mens spreekt, impliceert dit volgens Van Praag (1978) altijd een “eenheid van lichaam en bewustzijn”, omdat men in de zintuigelijke beleving betekenis geeft aan zijn gewaarwordingen (Van Praag, 1978, p. 113). Dit holistische mensbeeld impliceert zorg voor de mens in al zijn lichamelijke, geestelijke en relationele facetten (Veltkamp, 2015).

1.1.3 Aandacht voor lichamelijke interactie in geestelijke begeleiding

Het beroepsveld van de humanistisch geestelijke begeleiding kent een beroepsstandaard, die dient als leidraad voor het handelen van raadswerkers. Ondanks

het grote aandeel dat lichamelijke interactie speelt in het maken van verbinding (Alma, 2005; Bru, 1995; Hoogeveen, 1991a; LaPierre, 2015; Van Praag, 1978), is in de beroepsstandaard slechts één alinea gewijd aan lichamelijke. De inhoud daarvan luidt als volgt:

Ten allen tijde worden de lichamelijke, emotionele en psychische integriteit van de cliënt gerespecteerd. De humanistisch geestelijk begeleider draagt er bovendien zorg voor de cliënt niet aan te raken op een wijze die als seksueel of erotisch van aard kan worden ervaren of als zodanig bedoeld is. (HV, 2012, p. 17)

De beroepscode koppelt lichamelijke interactie aan het voorkómen van ongewenst gedrag. Hoe humanistisch geestelijk begeleiders ten positieve om kunnen gaan met hun eigen lichamelijke en die van de cliënt blijft onuitgewerkt.

Verschillende auteurs problematiseren het ontbreken van een uitwerking van de rol van lichamelijke interactie in geestelijke begeleiding. Hoogeveen bekritiseert het bijvoeglijk naamwoord ‘geestelijk’ in geestelijke begeleiding, dat “iets onstoffelijks en transcendenten suggereert, wat botst met de “ingewikkelde en soms ook profane werkelijkheid” (Hoogeveen, 1991a, p. 168). Schoenmakers (2018) beschrijft dat we veelal gewend zijn vanuit het hoofd te denken en te communiceren, waardoor we niet goed zijn in het inzetten van onze zintuigen. Zij stelt dat geestelijk begeleiders het inzetten van zintuigen beter moeten beheersen, omdat het grootste deel van communicatie via lichaamstaal plaatsvindt: “Geestelijke verzorging is zo veel meer dan gesprekken voeren” (Schoenmakers, 2018, p. 109). Aanraking kan volgens Schoenmakers bijdragen aan het bewerkstelligen van verbinding: een geestelijk begeleider kan “ook op andere, – meer lichamelijke – manieren contact (...) maken” (Schoenmakers, 2018, p. 99). Daarnaast komen geestelijk begeleiders regelmatig in situaties waar woorden niet toereikend zijn (Duyndam & Poorthuis, 2003). Ofwel omdat woorden tekort schieten in bepaalde situaties of omdat het verbale voor een groot aantal mensen niet hetgeen is waar ze zich makkelijk in kunnen uitdrukken. Hierbij kan men bijvoorbeeld denken aan mensen die een andere taal spreken of mensen die wegens ziekte moeizaam spreken.

Volgens Coenen is een belangrijke vraag om te stellen: “Hoe kan je dan als geestelijk verzorger het lichamelijke zó hanteren dat het bijdraagt aan de taak waarvoor je nu eenmaal gesteld bent?” (Coenen, 2006, p. 911). Deze taak omschrijft hij als het bewerkstelligen van “een menselijk contact” tussen begeleider en cliënt (Coenen, 2006, p. 911). Deze vraag komt niet voort uit een negatief idee van het voorkomen van lichamen contact, zoals dat in de beroepsstandaard het geval is, maar uit het idee dat er vele mogelijkheden zijn voor het inzetten van lichamelijke interactie ten behoeve van contact.

Een groeiende vraag naar aandacht voor lichamen in humanistisch geestelijk begeleiding blijkt uit de verschillende masterscripties die de laatste jaren over dit onderwerp zijn geschreven. Zo schrijft Te Winkel (2019) over de wijze waarop humanistisch geestelijk begeleiders de taal van het lichaam kunnen meenemen in het werken met patiënten die existentieel lijden. Roeper (2018) schrijft over de wenselijkheid van aanraking in humanistisch geestelijke verzorging. Bijvank (2016) doet onderzoek naar zelfexpressie door middel van het lichaam aan de hand van danschoreografe Martha Graham. Van Houten (2015) schrijft over de lichamen zinervaring en Karsten (2013) onderzoekt de mogelijkheden van non-verbaal contact met afasiepatiënten.

Het nagenoeg ontbreken van wetenschappelijke literatuur over de betekenis en toepassing van het lichaam maakt volgens Schoenmakers “dat de geestelijk verzorgers die het lichamen op wat voor manier dan ook willen integreren in hun werk, daarvoor veelal te rade gaan bij andere disciplines” (Schoenmakers, 2018, p. 100). Literatuur uit andere vakgebieden kan inzicht verschaffen in de mogelijkheden van het lichaam als onderdeel van interactie.

1.1.4 Een verwante discipline: lichamen interactie in psychotherapie

Schuhmann beschrijft humanistische geestelijke begeleiding als een inclusief en integratief concept, dat verschillende benaderingen en praktijken omvat (Schuhmann, 2015). Het beschouwen van geestelijke begeleiding als multidisciplinaire professie maakt het mogelijk om te putten uit verschillende disciplines. Voor deze thesis is met name het verwantschap met het domein van de psychotherapie interessant, door de groeiende aandacht voor de rol van lichamen interactie tussen counselor en cliënt in

dit domein (Ben-Sahar, 2018; LaPierre, 2015). Om die reden maakt deze thesis de stap naar deze verwante discipline voor het verkrijgen van inzicht over het inzetten van lichamelijke interactie voor het bewerkstelligen van verbinding binnen geestelijk raadswerk.

Geestelijke begeleiding is een vakgebied dat nauw verbonden is met psychotherapie (Kortekaas, 2019; Zock, 2007). Het gaat bij beide vakgebieden om een vorm van counseling, oftewel “professionele begeleiding van mensen met levensproblemen” (Mooren, 1989, p. 11). Beide professies gaan uit van een relationele benadering, gebaseerd op taal als co-constructie van betekenisgeving is (Rowan, 2016). Een onderscheid tussen beide vakgebieden is volgens Mooren (1989) te maken op het gebied van interpretatiekaders van waaruit de levensvragen- en problemen van de cliënt en diens doen en laten worden beoordeeld, het beoogde doel van de begeleiding en de achtergrond van het professionele handelen. Geestelijke begeleiding “is gericht op het ondersteunen en bevorderen van het geestelijk functioneren van de cliënt”, waarbij de geestelijk begeleider de problematiek van een cliënt primair benadert vanuit levensbeschouwelijke kaders (Mooren, 1989, p. 80-81). Psychotherapie daarentegen “is gericht op het herstel of het versterken van het vermogen van de cliënt tot bevredigende vormgeving van diens leven”, waarbij de therapeut de problematiek van de cliënt primair benadert vanuit “psycho(patho)logische theorie over het functioneren van de mens” (Mooren, 1989, p. 80-81).

Leijssen (2006) schetst een continuüm van vijf gradaties voor het inzetten van lichamelijke in psychotherapie. Deze gradaties helpen bij het plaatsen van deze thesis in het bredere domein van lichamelijke in counseling. De linkerkant van het continuüm beslaat de minst intensieve manier van het inzetten van lichamelijke, waarbij de therapeut vraagt naar de lichamelijke sensaties van de cliënt. De volgende gradatie beslaat het inzetten van de non-verbale signalen van de cliënt bij de reflectie op diens gevoelswereld, door deze verbaal of non-verbaal aan de cliënt terug te geven. Het gaat hierbij om het inzetten van lichamelijke interactie in de communicatie tussen cliënt en therapeut, waardoor een empathische relatie tussen beiden tot stand komt. Deze vorm van de toepassing van lichamelijke is de focus van deze thesis. In de derde gradatie stimuleert de begeleider de cliënt om diens (gewenste) ervaring te uiten in beweging. De vierde gradatie beslaat het inzetten van lichamelijke in de vorm van non-verbale

instrumenten als muziek, schilderen of dans om tot zelfexpressie te komen. Tot slot de rechterkant van het continuüm, oftewel de meest intensieve gradatie, bestaande uit het doelgericht aanraken van de cliënt om spanningen en trauma's te verwerken.

De laatste jaren zijn er psychotherapeutische stromingen ontstaan die zich hoofdzakelijk richten op lichamelijke interactie, zoals *body psychotherapy* en *relational body psychotherapy*, ook wel *relational somatic psychology* genoemd (Hilton, 2012; LaPierre, 2015). Deze stromingen benadrukken dat belichaming van de relatie tussen therapeut en cliënt onlosmakelijk verbonden is met een goed therapeutisch proces. “Our body bathes and soaks up the embodied presence of the client; we catch fire from them; we breath them in and metabolize them; we reverberate to their rhythms, and our own rhythms shift to meet them” (Totten, 2014, p. 44). Gezien lichamelijke interactie een belangrijk instrument is in het maken van contact, is het zinvol voor counselors om handvatten te hebben voor het inzetten van lichamelijke interactie: “Therapists need a model of non-verbal communication based upon acceptance of intrinsic affective states and their communication by active contact between bodies in all degrees of intimacy” (Reddy & Trevarthen, 2004, p. 11). Het bestuderen van het lichamelijke leidt tot een beter begrip van interactie, wat ten goede komt aan de kwaliteit van therapie (Buczko, 2017).

1.1.5 Dans: lichamelijke interactie als relationele basis

Meerdere auteurs beschrijven het proces van interactie tussen de therapeut en de cliënt met de metafoor ‘dans’. Zo beschrijft LaPierre (2015, p. 86): “A relationship requires a dance between two feeling bodies and two embodied psyches that create and condition one another”. Ben-Sahar gebruikt het beeld van een dans als volgt:

At best, relational body psychotherapy is not a set of somatic interventions but a dance: an alive, pulsating, and breathing dance of presence and mutual emergence, realizing the intersubjective field, and embodying it thoroughly. (Ben-Sahar, 2018, p. 59)

Ook Bott en Howard gebruiken de metafoor dans:

The ‘therapeutic dance’, where the client brings to therapy the steps of existing ‘dances’ with an invitation for the therapist to join in (...) for productive therapy to take place, the therapist is required to introduce new possibilities. This is achieved by introducing some new steps while ensuring that both partners remain on their feet. (Bott & Howard, 2014, p. 67)

Het veelvoorkomende gebruik van de metafoor ‘dans’ voor het beschrijven van het interactieproces tussen cliënt en therapeut is niet zonder reden. Dans op de manier zoals gebruikt in bovenstaande citaten – “a dance between two feeling bodies” (LaPierre, 2015, p. 86), oftewel partnerdans (Wagner & Hulst, 2018) – is bij uitstek een vorm van interactie waarbij het inzetten van lichamelijke de basis vormt van het contact. Samen dansen betekent dat je je tot elkaar moet verhouden, met elkaar moet communiceren; een partnerdans is een mogelijkheid tot het creëren van een lichamelijke dialoog (Houweling, 2011).

Naast het gebruik van de term dans als metafoor bestaan er daadwerkelijke onderzoeken op het gebied van dans, gezondheid en zorg. In toenemende mate schrijven wetenschappers over de effecten van dans op ouderdom en gezondheid. Deze onderzoeken tonen aan dat dans een positief effect heeft op de gezondheid van mensen (Kiepe, Stöckigt & Keil, 2012; Kreutz, 2008; Kshtriva, Barnstaple, Rabinovich & DeSouza, 2015; Yan et al., 2018).

Ook is er een onderzoeksveld dat zich specifiek richt op dans en therapie: danstherapie, ook wel *dance movement therapy* genoemd. Deze (psycho)therapeutische discipline gebruikt veelal moderne dans als middel om cliënten te begeleiden in hun proces (Young, 2017). De relatie tussen therapeut en cliënt speelt binnen deze discipline een belangrijke rol. Een aanduiding voor deze relatie is ‘*therapeutic movement relation*’, oftewel therapeutische bewegingsrelatie. Deze relatie is gericht op de interactie tussen therapeut en cliënt door middel van dans en beweging (Levy, 1992). De therapeutische bewegingsrelatie is een belangrijk element binnen danstherapie, maar een theoretische uitwerking van dit concept ontbreekt vooralsnog: “[The therapeutic movement relation] is a basic tenet of the work of dance/movement therapists; yet, a definition of this phenomenon is lacking” (Young, 2017, p. 108).

1.2 Probleemstelling

1.2.1 Doelstelling

Deze masterthesis onderzoekt aan de hand van partnerdans de vraag die Coenen in 2006 stelde naar de mogelijkheden voor het inzetten van lichamelijke interactie in het maken van verbinding in geestelijke begeleiding. Wat gebeurt er tijdens partnerdansen aan lichamelijke interactie? En hoe kan dit van betekenis zijn voor het bewerkstelligen van verbinding binnen humanistisch geestelijke begeleiding? De drie kernaspecten voor het tot stand brengen van een therapeutische relatie uit de rogeriaanse methodiek – congruentie, onvoorwaardelijke acceptatie en empathie – zullen in de bestudering van lichamelijke interactie in partnerdans als kader fungeren om te kijken of het inzichten oplevert voor het maken van verbinding in geestelijke begeleiding.

1.2.2 Relevantie

Wetenschappelijke relevantie

De wetenschappelijke relevantie van deze thesis zit in het hiaat op het gebied van de toepassing van lichamelijke interactie voor het maken van verbinding binnen geestelijke begeleiding. Het bewerkstelligen van verbinding tussen een humanistisch geestelijk begeleider en diens cliënt neemt een centrale positie in de geestelijke begeleiding. De non-verbale interactie die plaatsvindt tussen cliënt en begeleider bepaalt grotendeels de kwaliteit van therapeutische relaties (Ben-Sahar, 2018; Bru, 1995). Een theoretische en praktische uitwerking van de toepassing van lichamelijke interactie binnen geestelijke begeleiding ontbreekt vooralsnog (Coenen, 2006; Hoogeveen, 1991a; Schoenmakers, 2018). Door te onderzoeken wat partnerdans kan betekenen voor het inzicht in lichamelijke interactieproces tussen cliënt en geestelijk begeleider, poogt deze thesis een aanvulling te geven op bestaande literatuur over het bewerkstelligen van verbinding binnen geestelijke begeleiding.

Relevantie voor de humanistiek

Het is de taak van geestelijk begeleiders om, gesitueerd in een lichaam, verbinding te maken met de cliënt, eveneens gesitueerd in een lichaam (Jorna, 2008). Je kunt iemand niet begroeten zonder een mond waarmee je geluid maakt, zonder je handen die iemand aanraken of iets opschrijven. Een geestelijk raadswerker is in eerste instantie altijd een lichaam dat aan iemand verschijnt (Coenen, 2006; Hoogeveen, 1991a; Mooren, 1986). Deze thesis tracht humanistisch geestelijk begeleiders een handvat te bieden voor het inzetten van lichamelijke interactie bij het maken van contact met hun cliënten, en zo hun handelingsmogelijkheden te verbreden.

Maatschappelijke relevantie

De maatschappelijke relevantie van deze thesis zit in de verbreding van de mogelijkheden tot het maken van verbinding binnen geestelijke begeleiding, waardoor beter en meer contact kan worden gemaakt met cliënten die behoefte hebben aan geestelijke begeleiding. Daarnaast ligt de maatschappelijke relevantie erin aandacht te schenken aan het belang van lichamelijke interactie in een tijd waarin lichamelijke verbinding steeds minder vanzelfsprekend is. Het onderzoeken van de rol van lichamelijke interactie in contact is volgens de hedendaagse filosofen Schnitzler (2017) en Verbrugge (2013) urgent, doordat men in de huidige Westerse maatschappij steeds minder op lichamelijke wijze deelneemt aan de wereld. Volgens Schnitzler zorgen processen van digitalisering ervoor dat lijfelijke interactie steeds meer op de achtergrond raakt in communicatie, wat een afname teweeg brengt van “het vermogen te raken en geraakt te worden, een vermogen dat in onze faciliteit, onze tastzin, verankerd ligt” (Schnitzler, 2017, p. 69). Psychiater De Wachter (2019) wijst de verdwijning van de lijfelijke interactie aan als een belangrijke oorzaak voor de hedendaagse eenzaamheidsproblematiek. Door de focus op lichamelijke verbinding hoopt deze masterthesis bij te dragen aan het bieden van een tegengeluid.

1.2.3 Vraagstelling

Hoofdvraag

Welke rol speelt lichamelijke interactie in het tot stand brengen van verbinding in partnerdans?

Deelvragen

1. Welke lichamelijke interacties vinden plaats in partnerdans?
2. Is in deze lichamelijke interactie congruentie herkenbaar en zo ja hoe ziet dit er uit?
3. Is in lichamelijke interactie onvoorwaardelijke acceptatie herkenbaar en zo ja hoe ziet dit er uit?
4. Is in deze lichamelijke interactie empathie herkenbaar en zo ja hoe ziet dit er uit?

Centrale begrippen

Lichamelijke interactie

Deze thesis doelt met lichamelijke interactie op motoriek en beweging (Bru, 1995) en op zintuigelijke interactieprocessen die visueel, auditief, tactiel – via aanraking – en via reuk plaatsvinden (Ben-Sahar, 2018).

Verbinding

Deze thesis definieert verbinding als een therapeutische relatie, waarbij een van beide partijen de bedoeling heeft om het functioneren van de ander te bevorderen. In deze verbinding zijn drie elementen van belang, te weten: congruentie, onvoorwaardelijke acceptatie en empathie (Rogers, 2015).

Partnerdans

Deze thesis beschouwt partnerdans als de lichamelijke interactie die plaatsvindt tussen twee mensen, vanaf de eerste beweging gericht op een ander tot de grotere fysieke

bewegingen die kunnen horen bij een relationele dans; van de stappen van een klassieke wals tot samen zwieren door een ruimte (Wagner & Hulst, 2018).

1.3 Opbouw van het onderzoek

Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvragen geeft het volgende hoofdstuk een theoretische beschrijving van respectievelijk verbinding als kern van geestelijke begeleiding, lichamelijke interactie in psychotherapie en de lichamelijke interactie in dans als basis van de relatie tussen therapeut en cliënt. Hoofdstuk 3 beschrijft vervolgens de methode van dit onderzoek, waarbij de focus ligt op het onderzoeksdesign, de dataverzameling en de data-analyse. Hoofdstuk 4 beschrijft de resultaten van het onderzoek en geeft daarmee antwoord op de deelvragen. Tot slot geeft hoofdstuk 5 antwoord op de hoofdvraag, legt verbindingen tussen de resultaten en de literatuur, beschrijft de inzichten voor geestelijke begeleiding en gaat in op de beperkingen van het onderzoek en de aanbevelingen voor vervolgonderzoek.

2 THEORETISCH KADER

Om te verkennen welke inzichten uit de lichamelijke interactie in een partnerdans van betekenis kunnen zijn voor het bewerkstellingen van verbinding in geestelijke begeleiding, werkt dit hoofdstuk de gebruikte concepten verder uit tot een theoretisch kader. Om te beginnen gaat dit hoofdstuk in op de betekenis van verbinding binnen geestelijke begeleiding. Hierbij worden de drie centrale aspecten zoals gehanteerd in de rogeriaanse methodiek verder uitgewerkt. Vervolgens gaat dit hoofdstuk uitgebreider in op wat er bekend is over lichamelijke interactie in het aan geestelijke begeleiding verwante vakgebied van de psychotherapie. Tot slot beschrijft dit hoofdstuk wat er in de literatuur bekend is over lichamelijke interactie in dans binnen het domein van de danstherapie.

2.1 Verbinding als kern van geestelijke begeleiding

Een van de belangrijkste aspecten van humanistisch geestelijk raadswerk is de verbinding tussen de geestelijk begeleider en de cliënt (Hoogeveen 1991a; Jorna, 2008). Dit is een relatie waarin de begeleider laat blijken “I am here with you” (LaPierre, 2015, p. 90), gebaseerd op een gelijkwaardige betrokkenheid en verantwoordelijkheid (Rowan, 2016). Deze grondhouding is gebaseerd op de psychotherapeutische stroming van de non-directieve therapie, ook wel *person-centered* therapie of cliëntgerichte therapie genoemd (Rowan, 2006). Non-directieve therapie ontstond halverwege de vorige eeuw door het werk van psycholoog en psychotherapeut en grondlegger van de humanistische psychologie Carl Rogers (1957). Rogers bracht met zijn werk de zogenoemde *relational turn* teweeg (Farber & Lane, 2002). De relational turn is van grote invloed geweest op de ontwikkeling van psychotherapie en andere vormen van counseling. Tot halverwege de twintigste eeuw is het verhelpen van ziekmakende, veelal onbewuste ervaringen door middel van interpretatietechnieken het belangrijkste kenmerk van psychotherapie (Rijke, 2001). Door Rogers’ werk uit 1957 over de ingrediënten van een therapeutische relatie, ontstaat de gedachte dat positieve verandering – het doel van psychotherapie – niet plaatsvindt door middel van rationele

kennis, technieken of methoden, maar door relationele ervaringen: door de intermenselijke relatie tussen therapeut en cliënt (Farber, 2007).

De Amerikaanse theoloog Seward Hiltner introduceerde de rogeriaanse methode van het counselen in het pastoraat (Mooren, 1989). Waar voorheen de verspreiding van het Woord de kern van pastoraal werk besloeg, verschoof dat halverwege de vorige eeuw naar “de mogelijke betekenis die de levensbeschouwing kan hebben voor de individuele mens” (Mooren, 1989, p. 47). Deze ontwikkeling van Woordgerichtheid naar mensgerichtheid werd gestimuleerd door het werk van Hiltner, waarin de cliënt binnen het pastoraat een centrale plaats toegewezen krijgt. Humanistisch geestelijk raadswerk ontstond en ontwikkelde zich binnen dit pastorale klimaat, met als gevolg een nauwe verwevenheid tussen de rogeriaanse methodiek en humanistisch geestelijke begeleiding. Mooren (1989) beschrijft dat rogeriaanse counseling de basis vormt van humanistisch raadswerk: “Vanaf het begin van het proces van professionalisering van de humanistisch geestelijke verzorging was het counseling-model [van Rogers] voor deze stroming de geëigende methodiek” (Mooren, 1989, 47-48).

Zoals gezegd is een belangrijke invloed van het rogeriaanse gedachtegoed op humanistisch geestelijke begeleiding de centrale plaats die de relatie tussen cliënt en begeleider inneemt, ook wel de therapeutische of helpende relatie genoemd (Rogers, 1957). De werkelijkheid zoals ervaren tijdens een begeleidingssessie staat centraal, in plaats van een analyse van de geschiedenis van de cliënt (Cooper, O’Hara, Schmid & Bohart, 2013). De geestelijk begeleider is hierdoor een belangrijk onderdeel van de begeleiding, omdat hij onderdeel is van de relatie: de houding van de geestelijk begeleider doet er toe en is van invloed op het verloop van de begeleiding. Zo gebruikt Van Praag (1978) de metafoer van een raadswerker die zijn eigen gereedschapskist is, om aan te duiden dat het contact tussen geestelijk begeleider en cliënt centraal staat, in plaats van (psychologische) methoden of theorieën.

Rogers beschrijft de therapeutische relatie als een relatie waarbij “tenminste een van de partijen de bedoeling heeft de groei, de ontwikkeling, de rijping van de ander te stimuleren, zijn functioneren te bevorderen, hem te helpen het leven beter aan te kunnen” (Rogers, 1961, p. 43). Rogers’ hypothese is: “Wanneer ik een bepaald soort relatie weet te scheppen, zal de ander in zichzelf de capaciteiten ontdekken om die relatie te gebruiken voor zijn eigen groei en dan zal er verandering en persoonlijke

ontwikkeling kunnen plaatsvinden” (Rogers, 1961, p. 38). Binnen humanistisch geestelijk raadswerk duidt Van Praag (1978) deze gedachte aan onder de noemer persoonlijke ontplooiing.

Om beter te kunnen begrijpen wat de therapeutische relatie – oftewel verbinding – binnen geestelijk raadswerk betekent, hoe deze tot stand komt en wat deze behelst, is dieper inzicht nodig in de rogeriaanse methodiek. In de volgende paragrafen maakt deze thesis daarom de stap naar de psychotherapeutische theorie van Rogers. Rogers onderscheidt in zijn theorie drie kernbegrippen, die samen de basis vormen van een therapeutische relatie: congruentie, onvoorwaardelijke acceptatie en empathie. De volgende paragrafen werken deze aspecten verder uit.

2.1.1 Congruentie

Congruentie is voor Rogers (1961) het primaire element van een therapeutische relatie en tevens het element dat de aspecten onvoorwaardelijke acceptatie en empathie mogelijk maakt. Rogers beschrijft congruentie als waarachtigheid, echtheid, eerlijkheid of authenticiteit. Onder congruentie verstaat hij: “een nauwkeurige overeenstemming tussen het innerlijke ervaren en het bewust worden ervan” (Rogers, 1961, p. 260). Oftewel: “het samenvallen van beleving, bewustzijn en communicatie” (Rogers, 1961, p. 260). Hoogeveen laat zien hoe congruentie aan de basis ligt van de relatie tussen cliënt en begeleider in humanistisch geestelijke begeleiding: “Authenticiteit, eerlijkheid en zuiverheid zijn aanduidingen (...) waarmee de geestelijk werker zich in relaties wil begeven” (Hoogeveen, 1991b, p. 69).

Binnen Rogers theorie is de opvatting dat hoe meer een therapeut zichzelf kan zijn, hoe meer hulp er geboden kan worden in de relatie. Dit betekent dat een therapeut zich bewust moet proberen te zijn van zijn eigen gevoelens en geen façade kan ophouden, ook wanneer de gedachten en gevoelens van de therapeut negatief zijn richting de cliënt. Het doel van congruentie is volgens Rogers niet om alle ervaringen te communiceren met de cliënt, maar wel dat de therapeut zich bewust is van zijn eigen ervaring:

[With the term ‘congruence’] we try to signify that the feelings experienced by the therapist are available to him, available to his conscience, and that he is

capable of living them, of being these feelings and attitudes, that he is capable of communicating them if the opportunity arises. (Rogers, 1961, pp. 63–64)

Congruentie of echtheid houdt ook de bereidheid in om je in woord en daad naar deze verschillende gevoelens te gedragen (Rogers, 2012). “Alleen door hem mezelf aan te bieden zoals ik werkelijk ben, kan de ander met succes zoeken naar de werkelijkheid in zichzelf” (Rogers, 2012, p. 51-52). Men ervaart iemand als betrouwbaarder wanneer de persoon meer congruent is, wat een positief effect heeft op de relatie: hoe duidelijker de communicatie van de een, hoe duidelijker een ander erop zal antwoorden (Rogers, 1961). Daarnaast werkt het volgens Rogers zo dat “Wanneer men kan uiten wat hij of zij echt voelt, is men vrijer om te luisteren naar een ander” (Rogers, 1961, p. 263).

Hoewel Rogers hier zelf weinig aandacht aan besteedt, vraagt congruent zijn ook om gevoeligheid voor de eigen lichamelijke ervaring, opdat deze informatie gebruikt kan worden in de af- en bewerkstelling van verbinding tussen jezelf en de ander (Ben-Sahar, 2018). Hoogeveen (1991a) stelt dat het voor een gelijkwaardige relatie van belang is dat een geestelijk begeleider zich bewust is van de lichamelijke signalen in zichzelf. Het negeren van lichamelijke signalen zorgt er volgens haar voor dat we onnatuurlijk in communicatie staan. Door sterker te luisteren naar de eigen lichamelijke reacties, krijgt de geestelijk begeleider een beter inzicht in de eigen emoties, waar hij vervolgens iets mee kan doen. Luisteren naar het eigen lichaam is volgens haar van groot belang omdat het “bijdraagt aan de realisatie van een kwalitatieve communicatie met de cliënt” (Hoogeveen, 1991a, p. 168). Ook Coenen pleit ervoor dat humanistisch geestelijk begeleiders aandacht besteden aan hun eigen lijfelijkheid “door beweging en stilte op te zoeken en te reflecteren op en luisteren naar de signalen in je lichaam” (Coenen, 2006, p. 911). Hoogeveen (1991) noch Coenen (2006) werkt deze lichamelijke vorm van congruentie verder uit.

2.1.2 Onvoorwaardelijke acceptatie

Het tweede aspect dat binnen de rogeriaanse methodiek als fundamenteel onderdeel van een therapeutische relatie fungeert, is onvoorwaardelijke acceptatie – ook wel respect of *unconditional positive regard* genoemd (Rogers, 2007). In de praktijk betekent dit dat de therapeut respect heeft voor de cliënt, niet omdat hij iets bijzonders presteert, maar

simpelweg omdat hij mens is (Rowan, 2006). Dat wil zeggen: “[de cliënt is] drager van unieke ervaringen, met onvervreembare rechten en een niet over te dragen verantwoordelijkheid” (Rogers & Kinget, 1959, p. 92). Deze opvatting kent zijn oorsprong in het humanistische gedachtegoed, dat ieder mens als waardevol wezen beschouwt (Derkx, 2011).

Respect voor bepaalde aspecten van de ervaring van de cliënt is niet voldoende, het gaat om de ‘geheelheid’ en heeft betrekking op het waarnemen, het denken en de gevoelens van de cliënt die daarmee verbonden zijn. “Het betekent respect en genegenheid voor hem als een afzonderlijk mens en de bereidheid hem in staat te stellen zijn eigen gevoelens op zijn eigen wijze te beleven” (Rogers, 1961, p. 39). De rogeriaanse methodiek duidt deze vorm van respect aan met ‘therapeutisch respect’, wat betekent “dat de therapeut de validiteit van de zienswijze van de cliënt consequent erkent – hoezeer deze zienswijze ook met de zijne in strijd moge zijn” (Rogers & Kinget, 1959, p. 93). “Dit veilige gevoel als mens op prijs gesteld en gewaardeerd te worden is een uiterst belangrijk element in de helpende relatie” (Rogers, 1961, p. 39). Of onvoorwaardelijke acceptatie ook een lichamelijke invulling kent, wordt in de uitwerking van Rogers niet duidelijk.

2.1.3 Empathie

Het derde element dat Rogers onderscheidt als centraal onderdeel van een therapeutische relatie is empathie. Binnen een therapeutische relatie staat de belevingswereld van de cliënt centraal en probeert de therapeut zo dicht mogelijk bij deze belevingswereld te komen, door de wereld te aanschouwen vanuit de ogen van de cliënt (Rogers & Kinget, 1959). Hoogeveen laat zien hoe empathie als onderdeel van de rogeriaanse methodiek aan de basis ligt van humanistisch geestelijke begeleiding, wanneer zij het streven van haarzelf als raadwerker omschrijft als het “voelend verstaan van de gemoedstoestand van de ander” (Hoogeveen, 1991b, p. 68). Hierbij valt Hoogeveen eveneens terug op het humanistische gedachtegoed zoals geformuleerd door Van Praag, die stelt dat geestelijk raadswerk van de geestelijk begeleider ten opzichte van cliënt een “aanpassing aan diens belevingswereld [vergt]” (Van Praag, 1978, p. 53). Deze aanpassing vereist volgens Rogers inspanning. Voor de beschrijving van deze inspanning gebruikt Rogers een ongepubliceerde tekst van Raskin: “The counselor

makes a maximum effort to get under the skin of the person with whom he is communicating, he tries to get within and to live the attitude expressed instead of observing them” (Raskin, geciteerd in Rogers, 2015, p. 29). De non-directieve benadering mag volgens Rogers daarom niet gezien worden als een *laissez faire* therapie: “As material is given by the client, it is the therapist’s function to help him recognize and clarify the emotions which he feels” (Rogers, 2015, p. 27). Hiervoor moet de therapeut proberen om zichzelf volledig onder te dompelen in de belevingswereld van de ander, oftewel ‘geestelijke volgzzaamheid’ bewerkstelligen (Rogers & Kinget, 1959). Volgens de non-directieve benadering kan “slechts deze wijze van begrip *met* [cursief in origineel] de cliënt behulpzaam zijn in de ontwikkeling van een door de cliënt zelf geleid proces in de richting van een optimaal openstaan voor ervaring” (Rogers & Kinget, 1959, p. 106). Het volledig inleven in de ander vergt een dermate grote inspanning dat er geen ruimte is om ondertussen te diagnosticeren (Rogers, 2015). Het inleven in een ander vereist behalve inspanning ook moed: wanneer de therapeut echt naar een ander luistert, en niet vervalt in bijvoorbeeld het evalueren van de ander, dan betekent dat het loslaten van controle en het risico dat de therapeut ook verandert (Rogers & Kinget, 1959).

Soms bevindt de therapeut zich volgens Rogers als buitenstaander en observeerder ten opzichte van de belevingswereld van de cliënt. Hij zegt hierover: “This invariably happens, for example, during a long pause or silence of the clients part” (Rogers, 2015, p. 32). Rogers lijkt hiermee te zeggen dat de therapeut met lege handen staat, wanneer verbale communicatie stopt. Ben-Sahar (2018) en Young (2017) beargumenteren daarentegen dat er ook zonder woorden sprake kan zijn van een proces van inleven in en aansluiten bij de cliënt, oftewel het bewerkstelligen van empathie. Het lichaam beschouwen zij als een bron van informatie over iemands geschiedenis en huidige welzijn. Goed kijken naar hetgeen het lichaam van de cliënt uitdrukt en deze uitdrukking te volgen, erbij aan te sluiten of het over te nemen, beschrijven zij als manieren om op lichamelijke wijze empathisch te zijn binnen counseling.

2.1.4 Rogers in context

Rogers was niet de eerste die suggereerde dat er bepaalde factoren in de therapeutische relatie van belang zijn. Wel was hij “the leader of a movement in which certain ideas

were developed, promulgated and explored under his aegis” (Sollod, 1978, p. 101). Hoewel er weinig counselors zijn die zichzelf primair omschrijven als non-directief in hun benadering, beïnvloeden de onderliggende principes wel hun werkwijze (Kirschenbaum & Jourdan, 2005). Studies uit de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw bevestigen de effectiviteit van de door Rogers voorgestelde kernbegrippen in een therapeutische relatie (Kirschenbaum & Jourdan, 2005). Behalve onderzoeken die de rogeriaanse methodiek bevestigen, is er ook kritiek op de noodzakelijkheid van de condities (Lietaer, 2002; Tausch, 1990). Er blijken namelijk gevallen waarin alle condities uit de rogeriaanse methodiek aanwezig zijn, maar er geen therapeutische verandering plaatsvindt, evenals casussen waarin er wel positieve verandering plaatsvindt, terwijl niet alle kernaspecten uit de methodiek aanwezig zijn. Volgens Farber (2007) zijn congruentie, onvoorwaardelijke acceptatie en empathie wetenschappelijk gezien nooit overtuigend als toereikend of noodzakelijk bewezen noch weerlegd. Echter, duidelijk is wel dat “neither necessary nor sufficient for all clients, the core conditions are helpful to extremely helpful with virtually all clients” (Kirschenbaum & Jourdan, 2005, p. 43). De begrippen worden als zeer behulpzaam gezien voor het bewerkstelligen van een therapeutische relatie (Geslo, 2014; Geslo & Carter, 1985; Henry & Strupp, 1994; Lietaer, 2002) en fungeren daarom in deze thesis als kader om te kijken of het bestuderen van lichamelijke interactie in partnerdans inzichten oplevert voor het maken van verbinding in geestelijke begeleiding.

2.2 Lichamelijke interactie in psychotherapie

Zoals in de inleiding besproken is de aandacht voor lichamelijke interactie binnen geestelijke begeleiding, evenals theorie hierover, beperkt. Ook de rogeriaanse methodiek kent geen fysieke uitwerking en kan daardoor niet worden geraadpleegd voor het bewerkstelligen van verbinding door middel van lichamelijke interactie. Wegens het ontbreken van geschikte literatuur binnen het domein van het geestelijk raadswerp, pleit Schoenmakers (2018) voor het integreren van verwante disciplines binnen geestelijke begeleiding, waarin het gebruik van lichamelijke interactie meer is uitgewerkt. Schuhmann (2015) onderschrijft de mogelijkheid om te rade te gaan bij verwante vakgebieden, gezien het inclusieve en integratieve karakter van geestelijk raadswerk,

waarin verschillende benaderingen en praktijken een rol spelen. Deze paragraaf richt zich daarom op het veld van de psychotherapie, een verwante discipline waarbinnen er de afgelopen twintig jaar toenemende aandacht is voor de lichamelijke interactie tussen therapeut en cliënt (Ben-Sahar, 2018; LaPierre, 2015).

Voorbeelden van therapiestromingen waarin lichamelijke interactie een centrale rol speelt zijn *body psychotherapy*, *embodied-relational therapy*, *body movement therapy* en *dance movement therapy*. De gemeenschappelijke deler tussen deze disciplines is dat ze allemaal een relationele, psychotherapeutische grondslag kennen en dat een *embodied relationship* centraal staat binnen deze therapieën. Maar wat betekent embodied relationship? Om dit te begrijpen moeten we volgens Totton (2015) kijken naar de betekenis van het woord *embodiment*.

Embodiment refereert aan een mensbeeld waarbij lichaam en geest als interactief en als onderdeel van elkaar worden gezien: gedachten beïnvloeden het lichaam en visa versa (Ben-Sahar, 2018; Davis, 2012; Totton, 2015). Het betekent een verschuiving van het idee dat de mens voornamelijk een talig wezen is, gesitueerd in het brein, naar een holistisch mensbeeld dat het lichaam ziet als belangrijke basis van ervaringen en herinneringen (Davis, 2012). Zo leggen Chaiklin & Wengrower (2009, p. xv) uit:

The body relays information – our emotional history – that remains stored in our musculature and other physiological systems. It is manifested in the individual's postures, gestures, use of space, and movements large and small.

Embodiment bestaat uit twee vormen van lichamelijkeid. Enerzijds een lichamelijkeid waarvan we ons zowel met als zonder contact met anderen bewust zijn. Anderzijds een lichamelijkeid waarvan we ons pas bewust zijn in relatie met een ander (Ben-Sahar, 2018). Deze lichamelijkeid in interactie komt tot leven in contact met de ander. Zo beschrijft Ben-Sahar (2018, p. 18):

A body is not only psychical and biological, it's also a body with feelings, with a mind, with intentions, with a spirit. Moreover, this body is always a body in relationship, arising out of relationship, formed by relationships, and forming relationships. No body lives and exists alone.

Embodied relationship zoals centraal staat in de therapiestromingen gebaseerd op lichamelijke interactie, slaat op deze tweede vorm van lichamelijkheid: lichamelijkheid tot stand komend in interactie met de ander. De gemeenschappelijke deler tussen deze therapiestromingen is dus – onder de noemer embodied relationship – het mede tot stand komen van een relatie tussen cliënt en therapeut door middel van aandacht voor lichamelijke interactie met elkaar binnen de therapie.

2.3 Lichamelijke interactie in dans als basis van de relatie

Zoals in de inleiding besproken is partnerdans bij uitstek een interactie waarbij het inzetten van lichamelijkheid de basis vormt van de relatie tussen twee mensen. Deze paragraaf geeft een overzicht van de reeds bekende kennis over de rol van lichamelijke interactie als basis van de relatie tussen cliënt en therapeut binnen het domein van de danstherapie.

Dance movement therapy (DMT) is de meest voorkomende vorm van expressieve psychotherapie en heeft zijn wortels in twee disciplines: dans en psychotherapie. Deze therapievorm gaat uit van een onafscheidelijke link tussen geest en lichaam (Ben-Sahar, 2018). DMT is een psychotherapeutische therapievorm die dans en beweging ziet als hetgeen therapeutische verandering tot stand kan brengen. Volgens deze stroming reflecteert beweging iemands persoonlijkheid en is beweging een belangrijke bron waarin relationele patronen inzichtelijk worden (Ben-Sahar, 2018). Dans kent daarbij een brede betekenis en kan zowel een klein gebaar zijn als een beweging waar het hele lichaam in meegaat; het kan op een ritme plaatsvinden maar dat hoeft niet (Chaiklin & Wengrower, 2009). Koch en Fischman (2011) beschrijven DMT als een actieve, lichamelijke benadering van psychotherapie waarbij het lichaam in bewegingen betekenis genereert. Het betekent een gedeelde aanwezigheid in lichaam, cognitie en geest tussen de DM-therapeut en de cliënt. De therapeut reageert via beweging op de bewegingen van de cliënt en probeert hiermee emotionele expressie en interventies te bewerkstelligen (Young, 2017). De gedachte is dat men tot begrip, inzicht en groei komt door middel van dans. De dingen die moeilijk te zeggen zijn, kunnen tot uiting komen in beweging. Het lichaam van de DM-therapeut fungeert als een belangrijk instrument. DM-therapeuten hebben kennis en ervaring in dans en

psychotherapie en zijn getraind in het herkennen van somatische overdracht en tegenoverdracht-processen (Bloom, 2006).

In beweging komt volgens DM-therapeuten een relatie tot stand tussen cliënt en therapeut. Het is een “creative collaboration or movement dialogue described as a felt, embodied, and intersubjective experience” (Young, 2017, p. 107). Een aanduiding voor deze relatie is ‘*therapeutic movement relation*’, oftewel therapeutische bewegingsrelatie. Deze relatie is gericht op de interactie tussen therapeut en cliënt door middel van dans en beweging (Levy, 1992). Een van de meest belangrijke en tevens bekende technieken hierbij is spiegelen. Met het kopiëren van bewegingen van cliënten bewerkstelligt de DM therapeut een gevoel van erkenning en kan de therapeut voelen wat de beweging in diens eigen lichaam oproept. De therapeut creëert zo een belichaamde vorm van empathie, ook wel kinesthetische empathie genoemd (Young, 2017). Dit maakt diepe emotionele communicatie mogelijk met cliënten (Ben-Sahar, 2018).

3 METHODOLOGIE

Het vorige hoofdstuk beschrijft het theoretische kader van dit onderzoek. Dit hoofdstuk gaat in op de methodologische wijze waarop het onderzoek is opgezet en uitgevoerd. Aan bod komt achtereenvolgens het onderzoeksdesign, de dataverzameling en de data-analyse.

3.1 Onderzoeksdesign

Dit exploratieve onderzoek naar de rol van lichamelijke interactie voor het bewerkstelligen van verbinding tijdens partnerdans richt zich op persoonlijke ervaringen en betekenissen en kent daarom een kwalitatieve onderzoeksopzet (Boeije, 2005). Het onderzoek valt binnen de zintuigelijke onderzoeksbenadering, ontleend aan *sensory ethnography* (Pink, 2015). Lichamelijkheid is binnen deze benadering een fundamenteel instrument om tot kennis te komen (Pink, 2015), zowel zintuigelijk, motorisch als tactiel. Dit onderzoek maakt gebruik van semigestructureerde diepte-interviews, waarvan zowel beeld- als geluidopnames zijn gemaakt, en van participerende observaties. Bij beide vormen van dataverzameling fungeren opgedane zintuigelijke, motorische en tactiele waarnemingen als data. Het onderzoek hanteert zo methoden die kennis opleveren die niet gemakkelijk in woorden te vatten is (Bendix, 2000). Dit onderzoek combineert interviews met participerende observaties, omdat mede-ervaren bijdraagt aan het begrijpen van de ervaring van de respondenten (Pink, 2005; Scheepers, Tobi & Boeije, 2016). De participerende observaties vinden zowel voor als na de interviews plaats. De participerende observaties aan het begin van de dataverzameling zorgen ervoor dat de interviews in context geplaatst kunnen worden. Met de participerende observaties aan het eind van de dataverzameling kan op basis van de opgedane kennis uit de interviews gericht en verdiepend naar het onderzoeksveld gekeken worden. Ondanks de empirische insteek kent het onderzoek enige theoretische sturing in de vorm van theoretisch gefundeerde interview-, observatie- en analyseschema's.

3.2 Dataverzameling

3.2.1 Casus

De empirische data zijn verkregen binnen Het Danspaleis. Het Danspaleis bleek een geschikte casus voor dit onderzoek, omdat het een organisatie is waarbij dansen een centraal element is in het maken van contact. Het Danspaleis is een organisatie opgericht in 2012, die op verschillende locaties in Nederland dansmiddagen – zogenoemde danspaleizen – organiseert, waarbij dansbegeleiders van Het Danspaleis dansen met kwetsbare ouderen met het doel hen fysiek en mentaal te activeren en eenzaamheid tegen te gaan. Tijdens een danspaleis staat het op lichamelijke wijze met elkaar in contact komen centraal. Een dansbegeleider nodigt een deelnemer uit voor een dans – van gecoördineerde partnerdansen zoals walsen tot aan samen stappen zetten die ter plekke ontstaan –, waarna ze samen één of twee nummers dansen en soms nog even met elkaar napraten.

De danspaleizen duren twee uur per keer en vinden meerdere keren per week plaats in zorg- en wijkcentra door heel Nederland, waarvan hoofdzakelijk in Amsterdam en Rotterdam. De deelnemers variëren van zelfstandig wonende ouderen die kampen met eenzaamheid, tot ouderen waarbij sprake is van geestelijke en/of lichamelijke problematiek.

Er zijn ruim driehonderd mensen actief bij Het Danspaleis, waarvan 54 mannen en 246 vrouwen, woonachtig door heel Nederland. Het merendeel van de dansbegeleiders werkt op vrijwillige basis en heeft door middel van training en ervaring geleerd hoe ze contact kunnen maken met de deelnemers. Tevens heeft het grootste deel van de dansbegeleiders geen opleiding gedaan tot professioneel danser, maar beheerst middels danscursussen, workshops of door de praktijk een aantal partnerdansen, zoals rock-'n-roll, de foxtrot of een wals.

Om het onderzoek in te kaderen richt dit onderzoek zich uitsluitend op de danspaleizen binnen de regio Amsterdam, de stad waar Het Danspaleis zes jaar geleden begonnen is en waar de dansbegeleiders – 21 mannen en 82 vrouwen – om die reden het meeste ervaring hebben.

3.2.2 Interviews

Er zijn interviews afgenomen met negen dansbegeleiders van Het Danspaleis (zie tabel 1). Met behulp van de gebiedscoördinator van Het Danspaleis binnen Amsterdam zijn zes respondenten benaderd, waardoor er sprake is van doelgerichte selectie (Creswell, 2015). Middels sneeuwbalselectie (Creswell, 2015) zijn vervolgens nog drie respondenten benaderd. De selectiecriteria waar de respondenten aan moesten voldoen, zijn een minimale ervaring als dansbegeleider bij Het Danspaleis van één jaar en minimaal één keer per maand als dansbegeleider voor Het Danspaleis werkzaam zijn. Er is gestreefd naar een representatieve variatie in leeftijd en geslacht.

Tabel 1

Schematische weergave van de respondenten

	Gesl.	Leeft.	Ervaring jr.	Bezoek/mnd.
1	M	74	2	4
2	V	55	1	3
3	V	70	3	2
4	V	64	5	5
5	M	36	6	6
6	V	59	5	3
7	V	34	3	3
8	V	49	6	6
9	M	63	6	12

Er zijn voor dit onderzoek negen semigestructureerde diepte-interviews afgenomen van elk anderhalf uur. De interviews vonden plaats bij de respondenten thuis, op het kantoor van Het Danspaleis in Amsterdam, of in een neutrale ruimte in Amsterdam. De interviews zijn vanwege de focus op non-verbale interactie in dit onderzoek na toestemming opgenomen met zowel audio- als videoapparatuur, zodat ook de bewegingen van de respondenten kunnen worden gebruikt als data (Young, 2017).

De structuur van de interviews lag vast in een interview guide (zie bijlage 2). Voorafgaand aan ieder interview is een korte introductie gehouden en is de respondenten achtergrondinformatie gevraagd over hun werk bij Het Danspaleis, zoals

de duur en reden van deelname. Vervolgens is het riviermodel gevolgd (Evers, 2015), waarbij ieder hoofdthema – respectievelijk contact maken, contact houden en contact afsluiten – is uitgewerkt in een startvraag, waarna er door middel van doorvragen dieper werd ingegaan relevante, zich aandienende thema's. Na negen interviews was er sprake van verzadiging (Creswell, 2015). Na afloop zijn de interviews verbatim uitgeschreven. De non-verbale elementen zijn daarbij opgenomen tussen blokhaken.

3.2.3 Participerende observaties

Er hebben voor dit onderzoek zes participerende observaties bij danspaleizen plaatsgevonden van elk twee uur op verschillende locaties in Amsterdam (zie tabel 2).

Tabel 2

Schematische weergave participerende observaties

	Locatie	Wijk	Aantal deelnemers	Aantal dansbegeleiders
1	Buurtcentrum	Zuidoost	20	3
2	Zorgcentrum	Buikslotermeer	40	8
3	Buurtcentrum	Holendrecht	50	6
4	Buurtcentrum	Buikslotermeer	40	8
5	Buurtcentrum	Zuidoost	20	8
6	Buurtcentrum	Zuid	40	11

De participerende observaties volgden de structuur zoals gebruikelijk is binnen sensory ethnography, waarbij de onderzoeker met alle zintuigen participeert in het onderzoeksveld en door volledig mee te doen in de tradities en bewegingen van de casus (Pink, 2015). In dit onderzoek betekent dit dat de onderzoeker als dansbegeleider volledig heeft meegewerkt, zowel tijdens het opbouwen, het dansen als het afbouwen, en heeft daarbij geobserveerd met zowel zicht, reuk als gehoor, aanraking en beweging. Dit gaf inzicht in de eigen ervaring als dansbegeleider, maar niet in de lichamelijke interacties tussen de overige dansbegeleiders en de deelnemers. Daarom is besloten nog twee observaties toe te voegen, waarin een beschouwende in plaats van een

participerende houding is aangenomen. De aandachtspunten die dienden als houvast tijdens de observerende participaties lagen vast in een observatieschema (zie bijlage 3). De observaties zijn tijdens de participerende observaties weergegeven in korte notities, die naderhand uitgebreid zijn uitgeschreven. De reden voor het beperken van de aantekeningen tot korte notities is tweeledig: waarborgen dat de deelnemers zo min mogelijk het gevoel hebben geobserveerd te worden en zo beïnvloeding voorkomen (Scheepers, Tobi & Boeije, 2016) en – tijdens de eerste vier observaties – waarborgen dat de onderzoeker volledig kan deelnemen aan de ervaring door zich zo min mogelijk te onderscheiden van de overige medewerkers.

In de voorbespreking van elk van de danspaleizen waarbij geobserveerd zou worden, zijn de dansbegeleiders op de hoogte gesteld dat er die middag voor een onderzoek een participerende observatie zou plaatsvinden. Ook de deelnemers zijn hiervan op de hoogte gebracht, doordat de platendraaier aan het begin van de danspaleizen de onderzoeker introduceerde, vertelde dat er op dat moment een onderzoek plaatsvond en mededeelde dat anonimiteit van de deelnemers gewaarborgd zou zijn.

3.3 Data-analyse

De data uit zowel de interviews als participerende observaties zijn geanalyseerd met behulp van het data-analyseprogramma ATLAS.ti, waarmee getracht is de interne validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten. De verbatim's van de interviews en de participerende observaties zijn samengevoegd en geanalyseerd als een dataset. De data-analyse is verlopen via drie stappen (Boeije, 2005). Er is begonnen met een fase van open coderen, waarbij de data werden geëxploreerd en onderscheiden in belangrijke thema's met bijbehorende code. Dit leverde een grote variatie aan codes op. Vervolgens is begonnen met axiaal coderen. In deze fase werden verbanden gelegd tussen de verschillende codes en werden er codes samengevoegd. Hiervoor is het analyseschema gebruikt zoals te vinden in bijlage 4. Zo ontstond er een onderscheid tussen verbale en non-verbale vormen van empathie, congruentie en onvoorwaardelijke acceptatie. Tot slot is er selectief gecodeerd. In deze fases werden codes geselecteerd en

geordend in het licht van hun relevantie voor het beantwoorden van de hoofdvraag. De uiteindelijke codeboom is opgenomen in bijlage 5.

4 ONDERZOEKSRESULTATEN

Het vorige hoofdstuk beschrijft het methodologische kader van dit onderzoek. Wat volgt is een overzicht van de resultaten van het onderzoek op basis van de empirische data. Deze dienen als aanzet voor het achterhalen van de inzichten uit de lichamelijke interactie in een partnerdans die van betekenis kunnen zijn voor het bewerkstellingen van verbinding in geestelijke begeleiding. Dit hoofdstuk geeft op systematische wijze antwoord op de vier deelvragen. Te beginnen met deelvraag 1, aangaande de kenmerken van lichamelijke interactie in partnerdans bij Het Danspaleis. Dan volgen de overige drie deelvragen, respectievelijk de rogeriaanse kernbegrippen congruentie, onvoorwaardelijke acceptatie en empathie in relatie tot lichamelijke interactie binnen een danspaleis. Bijlage 5 geeft in de vorm van een codeboom een visueel overzicht van de thema's die bij het beantwoorden van de vier deelvragen aan bod komen.

4.1 Deelvraag 1: Lichamelijke interactie in partnerdans

Deze paragraaf geeft antwoord op deelvraag 1: *Welke lichamelijke interacties vinden plaats in partnerdans?* Een partnerdans bestaat uit drie fases. De eerste fase is het in contact komen met een potentiële danspartner en deze uitnodigen tot dansen. De tweede fase is de dans zelf, waarbij er drie lichamelijke aspecten een rol spelen: leiden en volgen, techniek en intimiteit. De derde fase bestaat uit de afsluiting van de dans. In de drie fases vinden verschillende lichamelijke interacties plaats. Deze paragraaf geeft per fase een beschrijving van de verschillende lichamelijke interacties die een rol spelen.

4.1.1 Fase 1: In contact komen met en uitnodigen tot partnerdans

We komen binnen bij een danspaleis met een kar en spullen en dan begint het voor mij gelijk met, nu ben ik hier, en ik ben te gast, ik zeg iedereen gedag, ik probeer vanaf moment één contact op te bouwen en elk moment dat je een contactmoment kan hebben met iemand dat werkt toe naar uiteindelijk dat je op de dansvloer staat en iemand makkelijk ten dans vraagt. – Respondent 5

De eerste fase van een partnerdans bestaat uit contact leggen en uitnodigen tot dans. Alle respondenten geven aan dat het contact maken begint zodra ze de locatie van het desbetreffende danspaleis binnen komen lopen. De dansbegeleiders geven in dit eerste contact – waarin ze zichzelf voorstellen, een praatje maken en de deelnemers voorbereiden op dat ze straks gaan dansen – soms een hand, raken iemand even aan bij de schouder of leggen hun hand op de hand van een deelnemer. Respondent 9 geeft aan zingend naar binnen te komen zodat het gelijk opvalt dat er iets feestelijks staat te gebeuren. De deelnemers *“zwaaien soms ook van een afstand (...). Dus dan loop je naar ze toe. Sommige geef je een knuffel als je ze langer kent, en anderen van: nou wat leuk, en dan merk je ook bij sommige aan hun lichaamstaal dat ze afstandelijker zijn”*, aldus respondent 4.

Tijdens de participerende observaties was te zien dat de platendraaier ter opening zichzelf voorstelt en de dansbegeleiders presenteert, waarna de dansbegeleiders al solo-dansend door een rood gordijn tevoorschijn komen. Met deze dansende bewegingen zetten de respondenten een uitnodigende, vrolijke sfeer neer. De officiële opening van de dansmiddag is voor Het Danspaleis belangrijk: met het draaien van het eerste nummer de dansvloer gelijk vol hebben, om zo de toon van de middag te zetten.

Alle respondenten geven aan dat ze op het moment dat de muziek begint al iemand op het oog hebben om als eerste te vragen voor een dans. Dit is voor de respondenten een deelnemer die hun uitnodiging hoogstwaarschijnlijk zal accepteren. Het zijn veelal de non-verbale signalen waar de dansbegeleiders deze bereidheid tot dansen uit opmaken. Zo beschrijft respondent 9:

*Als ik iemand heel vrolijk zie worden en die begint bijvoorbeeld: tik, tik, tik met de vingers op de tafel te trommelen, of beweegt met zijn voet op en neer op de muziek, dan heb ik al zoiets van: oh die ga ik vragen voor de eerste dans. (...)
Iemand die helemaal geparalyseerd is maar dan zie je wel een teen op de maat van de muziek bewegen. Dan heb ik ook al zoiets van: hey, er zit toch wel enthousiasme.*

Ook respondent 4 zegt al gauw te kunnen zien of iemand wel of niet wil dansen: *“Zag ik aan hun lichaamstaal, als je naar hun toe liep dat ze een andere kant op kijken, en met elkaar plotseling een goed gesprek aangaan, en je niet aankijken”*. Om te achterhalen of deelnemers zin hebben om te dansen kijkt respondent 2 daarnaast of de deelnemers

“open gezichten hebben” of bijvoorbeeld van enthousiasme “wiebelen op hun stoel”. Kortom, aan het gezicht, het meebewegen met het ritme met het lichaam of met een onderdeel van het lichaam, en aan de positie in de ruimte lezen de dansbegeleiders af of deelnemers zin hebben in, en waarschijnlijk open staan voor, danscontact.

Uit de participerende observaties en de interviews komt naar voren dat je als dansbegeleider ook vaak met afwijzingen te maken krijgt. Deelnemers ervaren, zeker in het begin, een drempel om te dansen. Voor hen is het vaak iets wat ze lang niet hebben gedaan. Ze voelen zich kwetsbaar, de burens kunnen hen bekijken en ook het vertrouwen in het eigen lichaam is laag. Respondent 4 zegt: “*Het is best moeilijk hoor, en dat hoor ik ook van andere vrijwilligers, om nieuwe mensen de dansvloer op te krijgen*”. Deelnemers die achteraan zitten, oogcontact mijden of plotseling gaan praten met de buurvrouw geven impliciet aan niet te willen of durven dansen. Deze deelnemers vormen een veelal positieve uitdaging voor de respondenten. De respondenten werken hard en proberen deelnemers via verschillende manieren toch aan het dansen te krijgen. Sommige respondenten zetten bewust lichamelijke interactie in om iemand uit te nodigen tot een dans. Zo zegt respondent 8 hierover:

Mijn manier is heel direct, ik ben ook wel van: kom op, hupsakee. Als je vanuit heel veel plezier, enthousiasme en openheid iemand een hand reikt, dan zijn er heel veel mensen die hem pakken, want eigenlijk wat je zegt is: KOM OP, ik heb er zin in, het leven is leuk, doe je mee?! Ik bedoel, het leven is niet altijd leuk, dat weet ik ook wel, maar op dat moment wel.

Andere respondenten kiezen voor een verbale aanpak. Om mensen de dansvloer op te krijgen moet je “*soms praten als brugman*”, aldus respondent 4. Opvallend is dat in deze verbale aanpak vaak een referentie naar het lichamelijke zit. Zo verwijzen de respondenten in een eerste contact bijvoorbeeld naar de mooie (dans)kleding of dansschoenen die deelnemers aanhebben. Naast kleding spreken ze ook vaak over de fysieke gesteldheid van de deelnemers. Respondenten proberen daarnaast het ijs te breken door veelal lichamelijke afwijzingsargumenten van deelnemers voor te zijn. Respondent 4 zegt bijvoorbeeld vaak: “*Oké, wie heeft er pijn in de knieën, heupen, billen, hoofd?*”. Dit zorgt veelal voor een lach bij de deelnemers en maakt dat de kans groter is dat ze instemmen op een dans. Wanneer deelnemers zeggen niet te kunnen

dansen wegens een recente heupoperatie, zegt respondent 9: *“Heb je dan niet een dansheup gevraagd aan de dokter?”*. Een van de dansbegeleiders vertelde tijdens een van de participerende observaties: *“De uitdaging is dan om niet door te drammen maar wel een beetje te prikkelen om ze de dansvloer op te krijgen”*. Wanneer deelnemers echt niet willen dansen zeggen de respondenten zich daarbij neer te leggen. Allemaal gaven ze aan dan even bij de deelnemer te gaan zitten om te praten, geen van de respondenten loopt gelijk door naar een volgend persoon.

4.1.2 Fase 2: De dans

Dat is contact zo ver als het kan gaan. Dat ligt eraan, dat bouw je samen op. En dat is misschien wel cruciaal. Dat samen. Dansen doe je niet alleen, dansen doe je samen. – Respondent 9

De tweede fase van een partnerdans is de dans zelf. Wanneer een deelnemer de uitnodiging heeft geaccepteerd om te gaan dansen, volgt de dans. De eerste paar seconden van een dans zijn daarbij belangrijk. De lichamelijke interactie die dan plaatsvindt, maakt veel duidelijk over het vervolg van de dans. Zo zegt respondent 1: *“Het belangrijkste met het opstaan is natuurlijk dat je goed kijkt naar hoe de stabiliteit is. Dat is de eerste aanwijzing van wat je kunt verwachten”*. De respondenten lezen hun danspartner af door goed te kijken en te voelen: *“Dan wacht je een beetje af hoe iemand je vastpakt, of hoe kwetsbaar iemand is, of hoe fit iemand is”*, aldus respondent 8. Een groot deel van dit voelen vindt plaats in de handen. Aan de wijze waarop deelnemers hen beetpakken lezen de dansbegeleiders af of iemand zich stabiel of onzeker voelt. Zo zegt respondent 9 over sommige deelnemers dat ze *“mijn hand gebruiken als een soort handvat (...), knijpen ze mijn hand helemaal fijn”*. Wanneer dit gebeurt, probeert hij de deelnemer te laten ontspannen door zachtjes diens armen te schudden met de achterliggende boodschap: *“heb vertrouwen”*.

Wanneer de stabiliteit goed genoeg is, proberen de dansbegeleiders met een deelnemer te gaan dansen. Wanneer de kracht van een deelnemer heel zwak blijkt, bestaat het dansen al gauw puur uit ondersteunen en heen en weer wiegen. Tijdens het dansen ervaren sommige respondenten dat een deelnemer losser wordt: *“Je voelt de stramme spieren losser worden, dat kan je echt letterlijk voelen, je voelt iemand los worden”*,

aldus respondent 8. Met het lossen worden kan je volgens respondent 9 de kracht terug voelen komen in iemands lichaam: *“En dan komen de stapjes langzaam, en dan op een gegeven moment, niet altijd, maar dan staan we ineens te zwieren”*. Tijdens de participerende observaties was dit zichtbaar in hoe moeizaam de deelnemers in het begin van de middag de dansvloer op te krijgen waren, terwijl ze aan het eind van de middag soms op eigen initiatief de vloer op gingen. De beschrijving die respondent 9 geeft over het verschil tussen het begin en het eind van de middag, laat zien hoeveel er af te lezen valt aan iemands gezicht en hoe sensitief de dansbegeleiders hiervoor zijn:

Nou in het algemeen wat je ziet is toch, er zit een soort grauwheid over de mensen heen, een soort kleurloosheid, en de mimiek is ook weg. Mondhoeken staan naar beneden, vaak is er sprake van pijn, verdriet, negatieve gevoelens, maar wat [na] dat contact leggen [gebeurt] (...), visueel is het, de kleur komt terug op het gezicht, de wangetjes worden weer rood, de oogjes gaan weer schitteren en de mondhoeken gaan omhoog.

De respondenten blijven gedurende de dans sensitief voor de lichamelijke signalen van de deelnemers. Tijdens een van de participerende observaties vertelde een dansbegeleider: *“Aan de speelsheid van bewegingen en het oogcontact zie je of mensen plezierig met elkaar in contact staan of niet”*. De respondenten houden in de gaten of een deelnemer het nog volhoudt, door naar het gezicht te kijken: een vertrokken gezicht kan pijn betekenen, een glimlach of een glinstering in de ogen is daarentegen, zo vertelt respondent 4, een signaal dat deelnemers het naar hun zin hebben. Ook letten de respondenten op de ademhaling: wanneer een deelnemer buiten adem raakt kan het een teken zijn om rustiger aan te doen.

Leiden en volgen

Het eerste lichamelijke aspect dat een rol speelt bij de dans is het leiden en volgen. Bij een partnerdans is er iemand die leidt en iemand die volgt. Als leider geef je de passen en dansfiguren aan, als volger volg je hetgeen de leider aangeeft. Dit leiden en volgen gebeurt met het lichaam en in beweging. Door elkaar vast te houden vorm je een kader van waaruit beiden de bewegingen voelen die ze allebei maken. Zo zegt respondent 9: *“Ik hou de rechterhand op de ruggengraat ongeveer, en daar stuur ik ook mee”*.

Waar deze rolverdeling bij een klassieke dans misschien helder is, lijken de rollen bij een danspaleis vloeibaar te zijn. Hoewel veel vrouwelijke deelnemers zeggen niet (meer) te kunnen dansen en graag te willen volgen, blijkt dat in de praktijk vaak anders te zijn. Zo zegt respondent 7 over het dansen met vrouwen: *“Zij leiden vaak toch zonder dat ze het doorhebben. Dan doe ik net of ik de man ben maar eigenlijk volg je dan nog”*. Leiden en volgen bestaat uit het aanvoelen van elkaar. Dit vraagt om aandacht in het hier en nu. Wanneer respondenten sensitief en aandachtig in de dans zitten, kan het zijn dat de rollen omdraaien. Zo vertelt respondent 8:

Je voelt of iemand een leider is, of iemand je beetpakt en heel graag wil leiden, of juist iemand die het fijn vindt om iets meer een zetje te krijgen en geleid wil worden en je voelt of op een gegeven moment de rollen omdraaien (...), dan laat je je een beetje leiden maar je leidt ook, ja een beetje aanvoelen.

Hoe beter de dansklik is tussen twee mensen, hoe genuanceerder en zachter het leiden en volgen lijkt te worden. Zo beschrijft respondent 7: *“Omdat het zo subtiel leiden en volgen is, en contact hebben met elkaar, en dat je dat perfect van elkaar aanvoelt. Dat is natuurlijk super gaaf”*. Kortom, wanneer respondenten en deelnemers aandachtig zijn en elkaar goed aanvoelen, dan wordt de lichamelijke interactie subtieler. Grote duw- en trekbewegingen kunnen dan veranderen in lichte aanrakingen en microbewegingen. Tijdens de participerende observaties was dit zichtbaar in het verschil in bewegingen tussen het begin en het eind van de middag. Waar in het begin mensen voorzichtig en stram bewogen, werd dit naarmate de middag vorderde steeds losser: het werd warmer in de zaal en het contact en de bewegingen zagen er vrijer, vloeibaarder en losser uit. De zaal leek steeds meer als één geheel te bewegen en te communiceren; van de platendraaier tot mensen die aan de kant zitten, iedereen leek op één bewegingsgolf te zitten, waarin samen bewegen steeds makkelijker lijkt te gaan. Vanuit deze sfeer gingen mensen elkaar ook meer uitdagen; zo ontstonden er bijvoorbeeld ‘wedstrijdjes’ tussen een dansbegeleider en deelnemer in wie het diepst kan zakken tijdens het dansen.

Techniek

Het tweede lichamelijke aspect dat een rol speelt bij de dans heeft betrekking op techniek. Het begrip partnerdans kent vele vormen en interpretaties. Sommige

respondenten verstaan hier een klassieke dans, zoals een wals of een foxtrot onder, andere respondenten zien het als een dans die je met zijn tweeën doet, ongeacht of je improviseert of dat je elkaar aanraakt. Volgens respondent 1 is het een meerwaarde als je als dansbegeleider bij Het Danspaleis een dans beheerst: *“Je kunt [dan] veel meer. Je kunt het veel gezelliger maken. Ik vind, als je [als dansbegeleider] beter kan dansen, dan ben je ook wat stabielere”*. Hoewel sommige respondenten veel plezier beleven aan een dans waarin de deelnemer ook de techniek van een officiële dans beheerst, zeggen alle respondenten dat het in de kern niet uitmaakt of een deelnemer een officiële dans kan dansen. Zo zegt respondent 2: *“Of dat nou een beetje schuifelen is of alleen een vogeltjes dans, dat maakt mij dan niet zo veel uit”*. Wanneer deelnemers zeggen geen officiële dans te beheersen, antwoordt respondent 9: *“Hoezo vaste regels? Dan zeg ik: kom op, wij gaan dansen! En dan gaan we samen met zijn tweeën samen een nieuwe dans bedenken en wat het gaat worden dat weten we niet”*.

Of het nou gaat om een officiële quickstep of wals of om een improvisatiedans, de dansen hebben met elkaar gemeen dat spiegelen de kern is van dans. Dit spiegelen houdt in dat je elkaar lichamelijk kopieert. Dit kan zijn in pasjes, maar ook in armbewegingen, met handen, vingers of zelfs alleen met de ogen. Tijdens de participerende observaties was zichtbaar dat dansbegeleiders de eerste bewegingen van de deelnemers vrijwel altijd overnamen, om vervolgens zelf een beweging te initiëren, die de deelnemer weer overnam, waarna de deelnemer een eigen beweging initieerde, die de dansbegeleider vervolgens overnam, enzovoort. Respondent 1 zegt hierover: *“Als mensen geen benen meer hebben, geneens meer kunnen staan, en dan toch het gevoel hebben dat ze op de maat van de muziek zo kunnen doen [beweegt met zijn vingers], en je gaat allebei spiegelen zo, dan is dat leuk!”*. Elkaar aankijken is volgens hem het belangrijkste element tijdens het dansen: *“In een sfeer van muziek en bewegen is het heel stimulerend. Het is gewoon spiegelen en je weet als ik zo ga zitten, dan krijg je meer d'accord”*. Ook respondent 9 vertelt hoe belangrijk het is om elkaar aan te kijken: *“Als je elkaar aankijkt dan doe je het samen. En dat samen doen dan is het grote plezier”*.

Elkaar spiegelen in bewegingen en het maken van oogcontact zijn belangrijke lichamelijke interactie elementen in een partnerdans. Echter, je kan volgens respondent

8 ook zonder oogcontact elkaar goed aanvoelen. Aanraking is hierin een belangrijke factor, hetgeen de respondenten vaak benoemen als een meerwaarde van dansen.

Intimiteit

Dat je fysiek contact hebt, maar het is een hele veilige manier, want het zijn afgesproken regels, je danst met elkaar, maar het ligt natuurlijk heel dichtbij, ja het kan zo richting erotiek gaan (...). En dat is aanvoelen van grenzen, van elkaars grenzen. – Respondent 8

Het derde lichamelijke aspect dat een rol speelt bij de dans heeft betrekking op intimiteit. Bij de helft van de respondenten kwam intimiteit expliciet naar voren als een onderdeel van een partnerdans. De respondenten beschrijven het veelal als iets prettigs voor zowel de deelnemers als de dansbegeleiders. “*Er zijn zo veel mensen die niet meer worden aangeraakt, en alleen maar een hand op je schouder, en al helemaal dansen, hoe fijn is dat!*”, aldus respondent 8. Dat aanraken veel gebeurt, was behalve in de interviews ook zichtbaar tijdens de participerende observaties. In de meeste dansen hielden deelnemer en begeleider elkaar vast. Dit aanraken en vasthouden kent verschillende vormen: twee handen vasthouden, of één hand vasthouden en de andere op de arm, onderrug, tussen de schouderbladen of op het hart leggen. Wanneer er alleen gepraat werd, legden deelnemers vaak een hand op iemands arm of been tijdens terwijl ze naast iemand zaten. Respondent 4 vertelt daarover dat veel deelnemers het prettig vinden als ze even over hun wang gestreeld worden. Wel is het volgens de respondenten van belang dat er sprake is van vertrouwen. Zo vertelt respondent 9:

[Het] is toch vertrouwen zien te krijgen. Want ja, we hebben te maken met mensen die aan alle kanten verzorgd worden, dus die krijgen ook heel veel handen aan hun lichaam, heel veel verschillende handen. Het gaat dan eigenlijk over die intimiteit, dat vertrouwen wekken. Ja hoe doe je dat? Het begint natuurlijk eerst met aanraken en praten. (...) Alvast een hand vasthouden of even over iemands hand heen aaien. Ik pak ook wel eens een voet vast.

In het samen dansen kan je heel dicht bij elkaar komen. Zo zei een dansbegeleiders tijdens een van de participerende observaties: “*Het is maar een heel kort moment wat je hebt met iemand (...) dat is zo close, dat is zo’n gedeeld iets even, dat is maar heel kort*

maar daar kan je wel langdurig een prettig gevoel aan overhouden”. Respondent 7 beschrijft het als een soort aantrekkingskracht die altijd een rol speelt, niet op het gebied van aantrekkelijkheid, maar in energie. Respondent 8 zegt over deze energie en het bijzondere aan een intieme dans met een deelnemer, dat je iemand zijn of haar ziel kunt voelen. Tijdens deze momenten is het verbale ondergeschikt, aldus respondent 8:

Je voelt iemands warmte, het is fijn om aangeraakt te worden, je wordt er gelukkig van, je hoeft elkaar niet aan te kijken maar vaak daarna kijk je elkaar wel even aan van dankjewel, dat hoeft je niet eens te zeggen (...). Je kijkt elkaar alleen maar aan, ja dat non-verbale, die non-verbale connectie die zit hem in kijken, knikken, lachen.

Het feit dat veel deelnemers en dansbegeleiders op dansles hebben gezeten en veel gedanst hebben, maakt dat er impliciet een gedeeld kader is rondom wat op de dansvloer acceptabel is en wat niet. Respondent 9 zegt hierover:

Contact leggen, het dansen, dat is heel fysiek, het is ook heel intiem, en ik benoem dat dansen wel eens: je kan gelimiteerd heel intiem zijn met een wildvreemde, in die dans, want een dans duurt nooit langer dan tweeëneenhalve minuut, want zolang duurde de plaatjes van vroeger.

Ondanks de afgesproken kaders is het nog steeds van belang om af te tasten waar iemands grenzen liggen. Zo vertelt respondent 9:

Als je dit [rijkt met arm naar schouder interviewer] doet, dan ben je al een heel stuk dichterbij en dan voel je meteen of iemand afstand neemt [beweegt met bovenlichaam van interviewer af], dan ben je iets te ver gegaan en dan moet je dus iets terugnemen.

Hoe dit aftasten eruit ziet, was ook zichtbaar tijdens de een van de participerende observaties, waar een deelnemer die niet eerder gedanst had, een nummer had aangevraagd. Op het moment dat hij door het theatergordijn verscheen en zijn nummer werd afgespeeld liepen er direct drie vrouwelijke dansbegeleiders naar hem toe. Hij leek hiervan te schrikken en deed een stap achteruit. In een halve seconde anticipeerden de

dansbegeleidsters op dit signaal door op hun beurt achteruit te dansen en de deelnemer de ruimte en gelegenheid te geven om in eigen tempo de gewenste nabijheid te bepalen.

Het gebeurt volgens de respondenten ook een enkele keer dat er grenzen worden overschreden door deelnemers: *“Je voelt wel of iemand intimiteit wil, of dat iemand seks wil”*, aldus respondent 8. Respondent 4 zegt dat ze zich wel eens ongemakkelijk heeft gevoeld tijdens het dansen: *“Ja bij sommige mannen die te dicht bij komen, dan hou ik fysiek en verbaal afstand”*. Respondenten zeggen dit non-verbaal op te lossen door letterlijk wat afstand te nemen in de dans of door de hand van een deelnemer te verleggen van bijvoorbeeld de heup naar de rug. Over het algemeen zeggen de respondenten dat grensoverschrijdende momenten enkel incidenten zijn en dat de intimiteit veelal het mooie is aan dansen.

4.1.3 Fase 3: Afsluiting van de dans

De laatste fase van een partnerdans is de afsluiting. Na één of twee nummers komt het contact tot een einde en zoekt de dansbegeleider een andere deelnemer op. Het kan wel zijn dat een dansbegeleider later op de middag opnieuw danst met dezelfde deelnemer. Iedere dansbegeleider begeleidt de deelnemer terug naar zijn of haar stoel. Zo zegt respondent 3: *“Ik breng iemand altijd weer naar de stoel, ook als ze niet meer weten waar ze zaten, dan probeer ik dat te onthouden”*. De lichamelijke interactie bestaat uit het terugbrengen naar de plek waar de deelnemer vandaan kwam en het bedanken. Zo vertelt respondent 4:

[Het maakt me gelukkig als] mensen, wanneer ik ze terug-begeleid naar hun stoel, een knuffel willen, of me in de wangen knijpen. Of als iemand dan zegt: dankjewel. Ja, dat emotioneert me, nu ook weer zie je. Ik wil graag dat mensen een gevoel hebben van verbinding.

Alle respondenten bedanken aan het eind van een dans hun deelnemer. Dit kan verbaal, maar gebeurt ook non-verbaal met een glimlach, oogcontact, een knuffel, een kneepje in de hand en of een knikje. Tijdens de participerende observaties was zichtbaar dat er ook zorg en aandacht is voor het moment dat deelnemers een danspaleis verlaten. Zo werden

sommige deelnemers in hun jas geholpen, werd de deur opengehouden en was er sprake van een laatste knipoog, omhelzing of handdruk.

4.1.4 Samenvatting

Een partnerdans bestaat uit drie fases: in contact komen met een potentiële danspartner en deze uitnodigen voor een dans, de dans zelf en de afsluiting. De lichamelijke interacties in de eerste fase bestaan voornamelijk uit de non-verbale signalen waarmee deelnemers aangeven wel of niet geïnteresseerd te zijn in een dans. Hierbij gaat het om aankijken of wegstaren, tikken met de vingers of een verre of nabije positie in de ruimte innemen. De dansmedewerkers gebruiken hun lichaam – met name hun gehoor en zicht – om de signalen van de deelnemers af te lezen en om deelnemers uit te nodigen voor een dans. De lichamelijke interacties in de tweede fase bestaan vooral uit het aflezen van de deelnemers: kijken en voelen wat het kader is waarbinnen gedanst kan worden. Leiden en volgen in lichaam en beweging speelt daarbij een rol. Deze rolverdeling is vloeibaar, wat aandacht vereist voor het lichaam van de ander. Hoe aandachtiger de dansbegeleiders en deelnemers zijn, hoe subtieler de lichamelijke interactie. De techniek verschilt van samen stappen zetten tot een officiële dans. De kern is altijd elkaar spiegelen, in beweging, met handen of vingers of alleen met de ogen. Door het dansen komen de deelnemers en dansbegeleiders dicht bij elkaar, waardoor een aantrekkingskracht van energie en intimiteit kan ontstaan. De lichamelijke interacties in de derde fase bestaan uit het bedanken van elkaar middels aanraking (een kneepje in de hand of knuffel) of beweging (een knikje, buiging of knipoog) en het terugbrengen van de deelnemer naar zijn of haar stoel.

4.2 Deelvraag 2: Congruentie in lichamelijke interactie

Deze paragraaf geeft antwoord op deelvraag 2: *Is in de lichamelijke interactie in partnerdans congruentie herkenbaar en zo ja hoe ziet dit er uit?* Deze paragraaf gaat in op de manier waarop congruentie een rol speelt bij de dansbegeleiders en hoe dit in lichamelijke interactie zichtbaar is. Binnen dit onderwerp zijn respectievelijk drie thema's te onderscheiden: mentaliteit, danspartnerkeuze en beweging.

4.2.1 Congruentie in mentaliteit: ‘jezelf zijn’

En toen realiseerde ik me: er is volgens mij een soort scheidslijn tussen animeren, in dit geval, en acteren. En animeren blijft nog, dan hou je je eigen authenticiteit, je blijft bij jezelf, in plaats van als je gaat acteren, dan wordt het eigenlijk, dan stap je de grens over en doe je het voor de ander bij wijze van spreken. En ik denk dat dat heel belangrijk is in een danspaleis, dat je dus je eigen authenticiteit houdt en dus misschien animeert, de meest spontane, meest spontane ik bent die je kunt bedenken, die nog bij jezelf past. En dat je daarmee dus de hele middag instapt, en dat het daarmee ook veel gemakkelijker wordt om contact te maken en mensen daarin mee te nemen. – Respondent 5

Het eerste gebied waarbinnen congruentie een duidelijke rol speelt in de lichamelijke interactie van partnerdans, heeft betrekking op de mentaliteit van de dansbegeleiders. In de houding van de respondenten is congruentie zichtbaar in het feit dat ze het van belang vinden om hun eigenheid te bewaren en dit oprecht te uiten. ‘Jezelf zijn’ is het meest voorkomende advies dat de respondenten geven als antwoord op de vraag wat ze een nieuwe dansbegeleider zouden meegeven die voor het eerst bij een danspaleis is. Respondent 9 legt uit dat mensen, hoe dementerend ook, heel goed doorhebben of je echt bent of niet. Wanneer je niet jezelf bent en “*de clown uit gaat hangen*” (respondent 9) gaat het volgens de respondenten ten koste van een gelijkwaardig contact. Wanneer dansbegeleiders net bij Het Danspaleis komen, is bij sommigen volgens respondent 5 soms te merken dat ze “*het idee hebben dat ze het heel erg voor de ouderen doen, het gevoel van: ik moet het heel erg voor hun doen, in plaats van dat je gewoon contact maakt*”. Respondent 7 geeft als voorbeeld dat sommige nieuwe dansbegeleiders in kindertaal tegen deelnemers praten en zegt hierover: “*Ja, sommige [deelnemers] zijn niet helemaal meer bij de tijd, maar het zijn wel gewoon mensen met heel veel levenservaring, dat vind ik wel een van de belangrijkste dingen*”. Jezelf zijn is volgens haar belangrijk omdat op deze manier een wederkerig, gelijkwaardig contact kan plaatsvinden.

4.2.2 Congruentie in danspartnerkeuze

Kijk rond, kijk met wie jij zou willen dansen. Iedereen is anders, ik ben een enorme flapuit heb een makkelijke babbel, iemand anders doet het op zijn of haar manier. De ene kan meer bieden in het dansen, de ander in het maken van een praatje. Wees jezelf. – Respondent 4

Het tweede gebied waarbinnen congruentie een duidelijke rol speelt in de lichamelijke interactie van partnerdans, heeft betrekking op de keuze van een danspartner. De congruentie is zichtbaar in het feit dat respondenten bij deze keuze rekening houden met hun eigen kwaliteiten en valkuilen. De fysieke staat van deelnemers bij een danspaleis is verschillend. Deze diversiteit in lichamelijke gesteldheid vraagt om verschillende benaderingen van de dansbegeleiders. De dansbegeleiders maken andere bewegingen met iemand in een rolstoel dan met iemand met een rollator. Ook dansen ze anders met iemand die fit is en de techniek van een officiële dans beheerst dan iemand die dat niet kan. Elke respondent heeft zo zijn eigen voorkeur voor een deelnemer, die voort lijkt te komen uit zijn of haar kwaliteiten en onvolkomenheden. Zo zegt respondent 1:

Ik heb niet zo 'n verzorgende instelling, dus als mensen in een rolstoel zitten, dan weet ik daar geen goed raad mee, dan prefereer ik echt om met mensen die nog mobiel zijn te dansen. Ik denk ik dat ik ook beter functioneer voor de groep mensen die nog wat kunnen.

Er zijn meer respondenten die het moeilijk vinden om contact te maken met deelnemers die grote fysieke problemen hebben. Zo zegt respondent 7: *“Ik ben toch wel meer van het fysieke bewegen zeg maar, samen met iemand, mensen die zo ver heen zijn, dat vind ik lastig om te weten hoe ik die moet benaderen”*. Er zijn ook respondenten die juist graag dansen met mensen die er lichamenlijk slechter aan toe zijn, omdat ze het gevoel hebben voor hen het meest te kunnen betekenen. Deze respondenten maken contact door mensen die grotendeels verlamd zijn aan te raken bij hun wangen, hun over hun hoofd te strelen of door een tijdje alleen in elkaars ogen te kijken en bijvoorbeeld een knipoog te geven.

Respondenten zijn zich niet alleen bewust van hun kwaliteiten en valkuilen maar ook van de wijze waarop hun eigen persoonlijke ervaringen meespelen in het maken

van contact. Zo geeft respondent 6 aan dat haar eigen moeder het in het verleden vervelend vond wanneer er onverwachte bewegingen waren met haar rolstoel. Dit maakt dat ze terughoudend is om te dansen met deelnemers in een rolstoel. Echter, wanneer ze ziet dat sommige deelnemers enorm genieten van het rondzwieren in een rolstoel, gaat ze toch met deze mensen dansen.

Een opmerking van respondent 7 vat congruentie in het maken van contact met de deelnemers samen: *“Iedereen is natuurlijk een andere persoon en legt op een andere manier ook contact”*. Het gaat er volgens haar om dat je als dansbegeleider gaat zoeken naar *“de manier waarop jij een bepaald enthousiasme kunt overbrengen”*.

4.2.3 Congruentie in beweging

Dat doe je omdat dat echt vanuit je binnenste komt en dat is met het dansen, je weet vaak helemaal niet wat je gaat doen, (...) dat is wel een soort van essentie van iemand, die je dan ziet in een beweging. – Respondent 8

Het derde gebied waarbinnen congruentie een duidelijke rol speelt in de lichamelijke interactie van partnerdans, heeft betrekking op de bewegingen die iemand maakt. In de keuze voor een bepaalde manier van bewegen is congruentie zichtbaar in het feit dat respondenten in hun manier van bewegen rekening houden met hun eigen voorkeuren en energieniveau. Partnerdans bestaat uit bewegingen tussen twee mensen. Beide partijen beïnvloeden de dans. De voorkeuren van de dansbegeleiders op het gebied van muziek en dansstijl, hoe zeker ze zich voelen en hoe fit ze zich voelen spelen daarbij een rol. Zo zegt respondent 9: *“Als er dat soort muziek gedraaid wordt, dan ga ik even niet dansen, daar heb ik dan geen zin in”*. Respondent 7 benoemt haar gemoedstoestand als hetgeen van invloed is op haar bewegingen: *“Soms dan merk ik gewoon dat ik heel moe ben. En dan heb je al anderhalf uur opgebouwd (...), dan merk ik wel eens dat ik denk: ik kan het fysiek niet opbrengen om keihard te dansen”*. De eigen bewegingen blijven op dit soort momenten kleiner en rustiger. Respondent 5 zegt over de dansstijl waar hij zich prettig bij voelt:

Ik hou wel van, niet zozeer dat ingetogen dansen maar juist dat je laat zien dat je er blij van bent, beetje rare bewegingen en dan zie je dat mensen dat overpakken en dan denk ik o já, lekker een beetje los.

Het komt ook voor dat de respondenten de dansstijl van een specifieke deelnemer niet beheersen. Op het moment dat dit gebeurt, zegt respondent 4 tegen de deelnemer: *“Ik kan niet meekomen, ik doe gewoon wel even mijn eigen ding”*. Ze blijft dansen met deze persoon maar binnen haar eigen fysieke mogelijkheden. Respondent 6 geeft aan dat ze op dit soort momenten de deelnemer aanraadt om met een collega dansbegeleider te dansen die de betreffende dansstijl wel beheerst. Tijdens de participerende observaties was zichtbaar dat ook onzekerheid een factor is die van invloed is op de bewegingen van de dansbegeleiders. Zo was er een nieuwe dansbegeleider, die aan het zoeken was naar haar plek in de ruimte op de momenten er niemand was om mee te dansen. De bewegingen die ze maakte op het moment dat ze alleen stond waren klein, ingetogen en aarzelend; ze keek veel rond, plukte aan haar mouwen en keek vaak naar de grond. Op momenten dat ze iemand had om mee te dansen daarentegen waren haar bewegingen vanzelfsprekender, groter en soepeler en sprak er zelfvertrouwen uit haar gezichtsexpressie. In alle bovenstaande gevallen komt het, in de woorden van respondent 8, neer op het volgende: *“Je wil dat iemand zich goed voelt, en jij ook, het is een wisselwerking van beide”*.

4.2.4 Samenvatting

De belangrijkste manier waarop congruentie een rol speelt binnen partnerdans is de mate waarin de dansbegeleiders zichzelf zijn. Het gaat er hierbij om dat ze geen rol spelen, maar dicht bij zichzelf blijven. Dit komt specifiek tot uiting in het kiezen van een danspartner. Iedereen is anders en maakt op andere manieren contact, met de ene deelnemer gemakkelijker dan de andere. De dansbegeleiders blijven ook wat dit betreft dicht bij zichzelf, zodat het contact ontspannen is en niet geforceerd. Daarnaast komt de congruentie van de dansbegeleiders specifiek tot uiting in hun bewegingen. De dansbegeleiders trachten te bewegen op een manier die bij hen past, op een muziekstijl die bij hen past en op een manier die overeenkomt met hun energielevel op dat moment.

4.3 Deelvraag 3: Onvoorwaardelijke acceptatie in lichamelijke interactie

Deze paragraaf geeft antwoord op deelvraag 3: *Is in de lichamelijke interactie in partnerdans onvoorwaardelijke acceptatie herkenbaar en zo ja hoe ziet dit er uit?* Deze paragraaf gaat in op de manier waarop onvoorwaardelijke acceptatie een rol speelt bij de dansbegeleiders en hoe dit in lichamelijke interactie zichtbaar is. Daarbij komen respectievelijk twee thema's aan bod: geur en hygiëne en gesteldheid en beweging.

4.3.1 Onvoorwaardelijke acceptatie in geur en hygiëne

Je ziet ook open wonden en het kan naar poep en plas ruiken, mensen kunnen ook heel onvoorspelbaar gedrag vertonen, dus het is nogal wat. – Respondent 9

Het eerste gebied waarbinnen onvoorwaardelijke acceptatie een duidelijke rol speelt in de lichamelijke interactie van partnerdans, heeft betrekking op geur en hygiëne. In geur en hygiëne is acceptatie zichtbaar in het feit dat respondenten dansen met iedere deelnemer, ongeacht hoe ze ruiken of hoe fris of schoon ze zijn. Tijdens de interviews kwam geur en hygiëne regelmatig ter sprake. Sommige ouderen zijn incontinent en/of krijgen weinig verzorging en begeleiding bij het schoonhouden van hun lichaam. Ook tijdens de participerende observaties speelde geur en hygiëne een rol: er hing af en toe een penetrante, onaangename geur rondom de deelnemers. Desondanks dansten de dansbegeleiders met iedereen. Respondent 2 zegt hierover: *“Ik had laatst een man en die stonk zo naar plas (...). Maar ik ben nergens vies van hoor, dus ik dans gewoon en denk, ik ga straks mijn handen even wassen en dan is het weer goed”*. Respondent 4 deelt deze mening: *“Geur maakt me niet uit, als mensen stinken naar urine, of uit hun mond, ik hou ze gewoon vast”*. Op sommige momenten hebben de respondenten wat meer moeite met de geur en hygiëne van iemand; maar ze kunnen zich daar altijd overheen zetten. Zo beschrijft respondent 7: *“Ja ik heb daar wel met iedereen gedanst (...), maar het was gewoon heel heftig, die mensen zijn er echt heftig aan toe. Maar ze gingen wel los daar, het was echt fantastisch wat er allemaal gebeurde”*. Alle respondenten geven aan de deelnemers te accepteren zoals ze zijn. Het bewustzijn van de eigen kwaliteiten en onkunde van de dansbegeleiders uit zich in voorzichtigheid en

nooit in ongelijkwaardigheid of disrespect.

4.3.2 Onvoorwaardelijke acceptatie in gesteldheid en beweging

Het tweede gebied waarbinnen onvoorwaardelijke acceptatie een duidelijke rol speelt in de lichamelijke interactie van partnerdans, heeft betrekking op gesteldheid en beweging. In gesteldheid is acceptatie zichtbaar in het feit dat respondenten dansen met iedere deelnemer, ongeacht fysieke of mentale staat en hen onvoorwaardelijk respecteren: *“Het belangrijkste voor mij is dat mensen ouderen niet zien als zielige mensjes”*, aldus respondent 7. Er is een groot verschil in de fysieke en mentale gesteldheid van de deelnemers bij een danspaleis. Sommige mensen zitten in een rolstoel, andere hebben een rollator en een aantal is grotendeels verlamd. Sommige ouderen zijn blind, anderen doof en weer anderen zijn dement. Hoewel de respondenten een voorkeur hebben die past bij hun kwaliteiten, is er tegelijkertijd een grote acceptatie ten opzichte van de rest van de deelnemers. Zo zegt respondent 2: *“Het maakt mij niet uit, mannen, vrouwen, dik, dun”*. De respondenten maken vrolijk een praatje en raken deelnemers even aan op bijvoorbeeld een schouder of de handen.

In beweging is acceptatie zichtbaar in het feit dat de dansbegeleiders zich aanpassen aan de bewegingen van de deelnemer, ook wanneer de deelnemer een aritmische beweging aanneemt, zo was zichtbaar tijdens de participerende observaties. Er bestaat geen ‘fout’ voor de respondenten. De reden om dan het ritme van de deelnemer te kiezen is voor respondent 7 als volgt:

Wanneer ze het niet voor elkaar krijgt om mijn bewegingen te matchen, dan heb ik altijd het idee dat ze zich daar rot over kunnen voelen, zo van ‘ik kan het inderdaad niet want ik volg jou niet’. Dus ik probeer altijd als iemand uit de maat danst of het voor mij qua ritme niet lekker voelt toch wel hun te volgen.

Ook wanneer dansstappen niet goed gemaakt worden, is dat voor de dansbegeleiders niet van belang. Vanuit het volgen van de bewegingen van de deelnemers spreekt een gevoel van onvoorwaardelijke acceptatie: hoe je ook danst, het is goed.

Wanneer deelnemers niet willen dansen, wordt dat eveneens gerespecteerd door de respondenten, ook daarin is acceptatie zichtbaar. Wanneer dat gebeurt, zeggen

respondenten 1 en 5 op hun knieën te gaan zitten, om zo op gelijke hoogte met zittende deelnemers te kunnen praten. Zo laten ze de deelnemers weten dat ze de tijd voor hen hebben en dat ze hen ongeacht wat ze doen respecteren. Dit was tevens zichtbaar tijdens de participerende observaties, waar alle dansbegeleiders ervoor zorgden dat ze op ooghoogte communiceerden met de deelnemers. Deze fysieke handeling maakt een gesprek gelijkwaardiger dan wanneer er – letterlijk – vanuit staande positie op een zittende deelnemer wordt neergekeken. Een andere manier om de deelnemers te laten weten dat ze te allen tijde geaccepteerd en gerespecteerd worden is het maken van oogcontact. Zo zegt een respondent 5 over zijn reden voor het maken van oogcontact: “Om iedereen het gevoel te geven van hey, ik zie je, je bent ook aanwezig”. Hij vervolgt:

Ik denk dat als je allebei, als het om twee personen gaat, in het moment bent, en aandacht voor elkaar, dan heb je echt contact. En dat kan dus in stilte, bij wijze van. Door elkaar aan te kijken, of naja, in beweging, dus door te dansen, maar ook door te praten. En, ja het is heel wederkerig.

4.3.3 Samenvatting

Er is sprake van onvoorwaardelijke acceptatie op het gebied van geur en hygiëne, fysieke verschijning en beweging. In geur en hygiëne is acceptatie zichtbaar in het feit dat respondenten dansen met iedere deelnemer, ongeacht hoe schoon ze zijn. In fysieke verschijning is onvoorwaardelijke acceptatie zichtbaar in het feit dat respondenten dansen met iedere deelnemer, ongeacht fysieke of mentale gesteldheid. In beweging is acceptatie zichtbaar in het feit dat respondenten zich aanpassen aan de bewegingen van de deelnemer, ook als deze uit de maat danst. Ook wanneer een deelnemer niet wil dansen is er sprake van onvoorwaardelijke acceptatie: de dansbegeleider respecteert dit en zoekt andere manieren dan dans om met de deelnemer in contact te komen.

4.4 Deelvraag 4: Empathie in lichamelijke interactie

Deze paragraaf geeft antwoord op deelvraag 4: *Is in de lichamelijke interactie in partnerdans empathie herkenbaar en zo ja hoe ziet dit er uit?* Deze paragraaf gaat in op de manier waarop empathie – eerder gedefinieerd als inleven in en aansluiten bij de belevingswereld van de ander – een rol speelt bij de dansbegeleiders en hoe dit in

lichamelijke interactie zichtbaar is. Hierbij zijn drie thema's te onderscheiden, respectievelijk: muziek, beweging en (aan)kleding. Ook gaat de paragraaf in op de inspanning die het hebben van empathische houding in lichamelijke interactie kost.

4.4.1 Muziek als empathisch communicatiemiddel

En toen zijn we plaatjes gaan luisteren (...) en toen wist ik al meteen nou dat is zó... binnen tien minuten is er emotie. Het is net alsof je olie boort zeg maar. Je zoekt plaatjes, je zet iets op en 'knip', daarvoor is muziek het sterkste communicatiemiddel wat er bestaat, binnen no time heb je emotie, en heb je interactie. Open je. Een acceleratie voor contact. – Respondent 8

De eerste manier waarop empathie een duidelijke rol speelt in de lichamelijke interactie van partnerdans, heeft te maken met muziek, een belangrijk communicatiemiddel bij Het Danspaleis. Het afspelen van muziek die aansluit bij het leven en de herinneringen van de deelnemers, maakt dat het voor de respondenten mogelijk is om dicht bij de belevingswereld van de deelnemers te komen. Respondent 8, verantwoordelijk voor de muziek tijdens danspaleizen, is bij talloze ouderen langsgegaan om erachter te komen van welke muziek oudere mensen houden, welke nummers bijzonder voor ze zijn en wat ze vroeger draaiden: *“Om meer feeling te krijgen met de wereld, de belevingswereld van ouderen (...), het verzamelen van wat bij mensen past”*. Liefelingsnummers noemt zij ook wel *“dagboeken in muziek”*. Het effect van bepaalde nummers is groot en grijpt inderdaad terug op hoofdstukken uit het leven van mensen, zo was zichtbaar tijdens de participerende observaties. Toen er nummers uit de Surinaamse cultuur (veelal energieke, vrolijke nummers) werden gedraaid, zag je de Surinaamse deelnemers direct in beweging komen en elkaar opzoeken; hun lichaam leek als vanzelf mee te bewegen. Een nummer als 'Aan de Amsterdamse grachten' daarentegen sprak juist vooral de Jordanezen aan en zorgde bij hen voor vochtige ogen, meewiegen en meezingen.

Het Danspaleis sluit met de muziek behalve bij de leeftijd ook aan bij de culturele achtergrond van deelnemers. Zo werd tijdens de participerende observaties duidelijk dat er breder scala aan muziekstijlen wordt gedraaid in een buurthuis in Zuidoost, waar er cultureel divers publiek is, dan bijvoorbeeld op een editie in Oudwest, waar het publiek overwegend dezelfde, witte culturele achtergrond heeft. Ook werd

tijdens de participerende observaties zichtbaar dat Het Danspaleis tevens aansluit bij individuen, door gedurende een danspaleis aan de deelnemers ‘verzoeknummertjes’ te vragen, die vervolgens afgespeeld worden.

4.4.2 Beweging als empathisch communicatiemiddel

De tweede manier waarop empathie een duidelijke rol speelt in de lichamelijke interactie van partnerdans heeft te maken met beweging. Middels hun bewegingen sluiten de dansbegeleiders aan bij de belevingswereld van de deelnemers. In beweging en in het ritme van de muziek kan je elkaar vinden en ook weer even kwijtraken, beschrijft respondent 5. Respondent 8 vertelt: *“Je stap in een wereld die je niet kent. Maar je moet er echt instappen. En het instappen in een andere wereld daar ben ik echt dol op”*. Ze vervolgt: *“Dat je echt meebeweegt met een persoon, dat je je dansen aanpast aan de ander, de een is veel swingender, de ander veel statiger”*. Het woord ‘instappen’ valt hier heel letterlijk te nemen: de (dans)stappen die een dansbegeleider maakt, zijn een communicatiemiddel en een mogelijkheid tot aansluiting bij de belevingswereld van de deelnemer.

De eerste seconden van fysiek contact met een deelnemer spelen een belangrijke rol in het zoeken naar aansluiting bij hun belevingswereld. In dit eerste moment tasten de respondenten af hoe vitaal een deelnemer is. Vervolgens stemmen de respondenten daar hun bewegingen op af. Zo vertelt respondent 6: *“Ja, ik volg ze, wat ze aankunnen, en ondersteun ze”*. Op de vraag hoe respondenten deelnemers aanvoelen, komen verschillende dingen aan bod. Ogen en handen zijn belangrijk in het aflezen en aanvoelen van iemand. Zo zegt respondent 8: *“Als iemand die hand dan pakt, dat is heel fijn, dan voel je iemand daaraan, dan kan dat heel rustig zijn, heel soulful”*. Respondent 5 vertelt dat dit een proces is en dat hij in het begin soms geen idee heeft welke kant hij op moet bewegen, maar dat *“langzaamaan wanneer je het steeds meer doorkrijgt, wordt het steeds meer passend bij wat sommige ouderen willen of herinneren van vroeger”*. Volgens respondent 8 raak je als dansbegeleider dan langzaam *“in tune”* in het samen bewegen: het moment waarop je *“ervaart hoe iemand anders de muziek voelt op zo’n moment”*.

De respondenten nemen de bewegingen en motoriek van de deelnemer als vertrekpunt en sluiten zo aan bij hun belevingswereld: *“Ik ga uit van de grenzen van*

degene met wie ik dans”, aldus respondent 3. Respondent 1 vertelt: *“Je vraagt iemand ten dans en dan merk je in de eerste momenten wat het niveau is (...), dat moet je even aftasten”*. Vervolgens is het een gezamenlijke reis, een fysieke conversatie. Binnen het kader dat de bewegingen van de deelnemer bieden, proberen de respondenten mogelijkheden op te zoeken. Zo beschrijft respondent 5 dat deelnemers in het begin soms heel voorzichtig zijn, de eerste pasjes zijn dan heel klein. Heel voorzichtig maakt hij de stappen vervolgens iets groter. Wanneer deelnemers hierin mee gaan, geeft dit hen steeds iets meer zelfvertrouwen, wat zorgt voor ontspanning en waardoor het meer en meer een dans wordt. *“Dat voel je, dat is heel mooi om te voelen”*, aldus respondent 5. De respondenten proberen in hun benadering een beroep te doen *“op wat mensen nog kunnen, en wat er nog in mensen zit, want muziek zit nog in mensen”*, aldus respondent 8. Zo beschrijft respondent 4 dat ze veelal Surinaamse en Antilliaanse deelnemers tegenkomt die het ritme en de bewegingen in het bovenlichaam helemaal te pakken hebben, maar hun onderlijf niet meer kunnen bewegen. Hierop reageert respondent 4 door te zeggen: *“Beweeg jij de schouders? Dan beweeg ik de billen”*. Het effect is vervolgens *“een soort eenheid wat we met elkaar hebben, (...) een soort trance”*.

Respondent 7 verwoordt het als volgt: *“Ja, het is roeien met de riemen die je hebt, sommige mensen zitten in een rolstoel maar die kunnen best hun armen bewegen, en ja bij sommigen gaat het nog verder maar die kunnen nog steeds met hun ogen knipperen”*. Het gaat respondent 9 erom *“mensen gelukkig [te] maken met laten zien en laten voelen wat ze nog wel kunnen”*.

4.4.3 (Aan)kleding als empathisch communicatiemiddel

De derde manier waarop empathie een duidelijke rol speelt in de lichamelijke interactie van partnerdans, heeft te maken met (aan)kleding. Middels hun kleding sluiten de dansbegeleiders aan bij de belevingswereld van de deelnemers. Respondent 2 beschrijft:

Het is voor die mensen ook een uitje natuurlijk hè, en daar wil ik wel aan meedragen dat het voor hun ook, dat ik er ook uitzie alsof ik naar een uitje ga. (...) Ik vind het (...) leuk om me aan te passen aan de mensen die ik kan verwachten.

Ook de aankleding van de ruimte heeft een diepere communicatieve lading. Respondent 8 verteld daarover: *“Alles is bewust uit de tijd van toen, (...) om mensen door middel van herinneringen weer terug te brengen naar vroeger, waardoor mensen vaak weer beginnen te praten”*. Tijdens de participerende observaties was zichtbaar dat de decoratie van een danspaleis bestaat uit een oud platenmeubel, Perzische kleedjes over de tafels en doppinda's. *“De herinneringen van toen, die worden dan opgehaald, waardoor je een gesprek kan opstarten of emoties naar boven kan halen”*, aldus respondent 8. De doppinda's zijn behalve voor het opwekken van herinneringen ook een manier om de mensen, hoe klein ook, tot beweging aan te zetten. Ook het dansen zelf doet een beroep op vroeger en triggert zo de belevingswereld van de deelnemers, waar de dansbegeleiders vervolgens in mee kunnen gaan. Een beroep doen op het spiergeheugen is iets wat Het Danspaleis om verschillende redenen bewust inzet. Het aanzetten tot beweging, gebruikmakend van het spiergeheugen, bevordert energie en kracht. Dit geldt voor alle deelnemers, maar met name bij dementerende deelnemers is het spiergeheugen een belangrijke manier om toegang te krijgen tot hun belevingswereld. Respondent 8 licht toe: *“Dansen verleer je nooit. Dat zit er zo in. En dat is eigenlijk een hele belangrijke, omdat je dat vroeger deed, pik je het heel makkelijk weer op”*.

4.4.4 Empathie vergt inspanning

Alle respondenten brengen naar voren dat een danspaleis veel inspanning vereist en energie kost. Tijdens de participerende observaties was zichtbaar dat de respondenten gedurende een danspaleis, dat twee uur duurt, non-stop op de dansvloer staan of met deelnemers praten en dus voortdurend bezig zijn. Respondent 4 noemt een danspaleis ook wel *“topsport”*. Respondent 8 zegt hierover: *“Na een danspaleis is iedereen kapot. Het heeft ook wel een inspanning. Dat is niet alleen het dansen, maar er is zo veel aan prikkels. Je bent toch bezig met mensen en contact maken en luisteren”*. De dansbegeleiders moeten zich inspannen voor het maken van verbinding. Respondent 9 vult hierop aan dat de dansbegeleiders ook met veel emoties te maken krijgen: *“Mensen schrikken vaak van wat ze te zien krijgen en de mensen waar ze mee te maken krijgen (...). Het is niet fysiek alleen heel inspannend, maar ook geestelijk”*. De respondenten vertellen dat het soms ook confronterend is om zo dicht bij deelnemers te staan die oud

en soms ook ziek zijn. Het is een confrontatie in hoe het leven mogelijk ook voor hen kan lopen. Zo zegt respondent 2 hierover:

Ja, ik heb wel eens dat ik er emotioneel van word (...). Ja het kan mij ook zomaar gebeuren, dat ik hier kom te zitten in een rolstoel, of door een hersenbloeding. Je komt wel even met beide benen op de grond, dat je denkt: het is niet allemaal rozengeur en maneschijn in het leven.

4.4.5 Samenvatting

Middels muziek die aansluit bij het leven en de herinneringen van de deelnemers zijn de dansbegeleiders in staat om aan te sluiten bij de belevingswereld van de deelnemers. Hetzelfde geldt voor de aankleding van een danspaleis en de kleding van de dansbegeleiders, beiden gebaseerd op het ophalen van en aansluiten bij herinneringen van vroeger. Daarnaast sluiten de respondenten aan bij de deelnemers door sensitief te zijn voor hun bewegingen en deze te volgen en over te nemen. Het hebben van een empathische houding in lichamelijke interactie gaat niet vanzelf en vergt inspanning van de dansbegeleiders, zowel fysiek als mentaal, mede doordat ze zich op al hun zintuigen moeten concentreren en doordat ze geconfronteerd worden met de kwetsbaarheid van het menselijk lichaam.

5 DISCUSSIE & CONCLUSIE

Het vorige hoofdstuk ging in op de resultaten van dit onderzoek en gaf daarmee antwoord op de deelvragen. Op basis van de resultaten geeft dit hoofdstuk in de conclusie antwoord op de hoofdvraag van deze thesis: *Welke rol speelt lichamelijke interactie in het tot stand brengen van verbinding in partnerdans?* Vervolgens legt dit hoofdstuk verbanden tussen de resultaten en de literatuur en gaat het in op de inzichten uit het onderzoek die bruikbaar zijn voor geestelijke begeleiding. Tot slot bespreekt dit hoofdstuk de beperkingen van het onderzoek en geeft suggesties voor vervolgonderzoek.

5.1 Conclusie

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt: *Welke rol speelt lichamelijke interactie in het tot stand brengen van verbinding in partnerdans?* Uit de resultaten blijkt dat lichamelijke interactie op verschillende manieren van invloed is op het bewerkstelligen van verbinding in partnerdans. Oogcontact, stemgebruik, beweging, aanraking en hoogteafstemming blijken lichamelijke interactiemogelijkheden waarmee de dansbegeleiders congruentie, onvoorwaardelijke acceptatie en empathie kunnen bewerkstelligen en dus verbinding kunnen maken met de deelnemers. Met aandacht bij de bewegingen van de ander zijn en – door deze over te nemen – hierbij aan te sluiten, blijkt een kernaspect in de mogelijkheid om aan te sluiten bij de belevingswereld van de deelnemer en zo belichaamde empathie te bewerkstelligen. Onvoorwaardelijke acceptatie in lichamelijke interactie betekent de geur, bewegingen en geestelijke en lichamelijke gesteldheid van de ander accepteren en, ongeacht deze gesteldheid, fysiek nabij te zijn in aanraking, oogcontact en het bewerkstelligen van een gelijkwaardige hoogte tijdens een gesprek. Elke dansbegeleider zet op een andere wijze lichamelijke interactiemogelijkheden in; er is hierbij ruimte om te ervaren wat het best bij de begeleider zelf past en daarmee om congruent te zijn. Het maken van verbinding middels lichamelijke interactie vergt een bewustzijn van diens zelf, de ander en de ruimte waarin men zich begeeft. Deze zintuiglijk-aandachtige houding in combinatie

met de soms confronterende fysieke en mentale staat van de deelnemers, maakt dat het maken van verbinding inspanning vereist.

5.2 Discussie

5.2.1 Resultaten in dialoog met literatuur en inzichten voor geestelijke begeleiding

Lichamelijke invulling van de rogeriaanse kernbegrippen

Zowel congruentie, onvoorwaardelijke acceptatie als empathie – de drie rogeriaanse kernbegrippen – kent een fysieke vertaling in partnerdans. De paragrafen hieronder brengen per kernbegrip de resultaten in verband met de literatuur. Daarbij beschrijven ze tevens de bruikbare inzichten voor geestelijke begeleiding. Belangrijk om te benoemen is dat een deel van deze inzichten mogelijk niet ‘nieuw’ is voor geestelijk begeleiders; het benoemen van de inzichten is voornamelijk bedoeld om geestelijk begeleiders meer bewust te maken van hetgeen ze al doen in hun werk, en om hen aan te moedigen het rijke palet aan mogelijkheden van het lichaam voor het bewerkstelligen van verbinding met de cliënt, verder te ontdekken.

Congruentie in lichamelijke interactie

Rogers (1957) beschrijft dat congruent zijn twee elementen kent: het bewustzijn van je gevoel en, indien mogelijk, het laten samenvallen van je gevoel met je handelen. Coenen (2006) en Hoogeveen (1991) benadrukken dat zowel het bewustzijn op het eigen gevoel als de afstemming op het handelen, om lichamelijke reflectie vraagt. Maar hoe kan deze lichamelijke reflectie worden vormgegeven binnen geestelijk raadswerk? De dansbegeleiders laten zien dat beweging, de eigen positie in de ruimte, aanraking, de eigen kleding en de mate van oogcontact factoren zijn waarvan een begeleider zich bewust kan worden en waarin deze zijn eigen, passende stijl kan vinden. Welke bewegingen passen bij mij? Welke wijze van het benaderen? Naast gerichtheid op de cliënt, kan de geestelijk begeleider, met het oog op congruentie, een moment nemen om te reflecteren op de eigen gemoedstoestand, en dan specifiek beginnen met een reflectie op het eigen lichaam. Welke positie neem ik in de ruimte? Hoe zit ik erbij? Zijn mijn

schouders gespannen? Houd ik mijn handen voor mijn buik? Houd ik mijn adem in? Hoe dichtbij zit ik ten opzichte van de cliënt en hoe voelt die afstand eigenlijk? Wil ik iemand aanraken of niet? En/of wat houdt me hierin tegen? Het lichaam geeft vele signalen op wat goed voelt en wat niet, signalen die kunnen helpen bij het ontdekken van de achterliggende emoties die voor de geestelijk begeleider een rol spelen in het contact. Voor de dansbegeleiders geldt dat ze letterlijk ‘hun draai moeten vinden’ in het contact; voor geestelijk begeleiders geldt hetzelfde, maar dan metaforisch.

Onvoorwaardelijke acceptatie in lichamelijke interactie

Rogers (2015) beschrijft onvoorwaardelijke acceptatie als het accepteren van het denken, de gevoelens en de belevingen van de cliënt. De resultaten voegen hier het accepteren lichamelijke aspecten van de cliënt aan toe: onvoorwaardelijk accepteren hoe iemand ruikt, beweegt en eruit ziet. De dansbegeleiders laten deze onvoorwaardelijke acceptatie blijken door fysiek nabij de deelnemers te zijn, ongeacht de gesteldheid, en geven hen daarmee te kennen: je bent goed zoals je bent. Rogers (2015) beargumenteert dat de cliënt zijn blokkades (de aspecten waar hij zich voor schaamt of die hij bij zichzelf veroordeelt) zal leren accepteren, als de counselor warme, onvoorwaardelijk accepterende aandacht heeft voor een cliënt. Dit proces van acceptatie maakt groei mogelijk. De resultaten laten zien dat blokkades van de cliënt ook te maken kunnen hebben met het lichamelijke. Cliënten kunnen zich bijvoorbeeld schamen voor hun veranderende lichamelijke staat en daardoor (delen van) hun lichaam afwijzen. Door te focussen op het deel van het lichaam dat wel functioneert en door een warme acceptatie te hebben voor het deel dat niet meer functioneert, kunnen geestelijk begeleiders eraan bijdragen dat cliënten zich comfortabeler voelen in hun eigen lichaam. Geestelijk begeleiders kunnen inspiratie halen uit de attitude van de dansbegeleiders wat betreft gerichtheid op de mogelijkheden van de cliënt: het gaat erom een lichamelijke activiteit niet te vermijden vanwege iemands handicap, maar binnen de activiteit te richten op de mogelijkheden. Als iemand niet kan lopen, juist wel samen een wandeling gaan maken, maar in een rolstoel. Of: wel samen gaan dansen, maar met de armen.

Geestelijk begeleiders in de zorg kunnen daarnaast voor cliënten met geestelijke problemen inspiratie halen uit de attitude van de dansbegeleiders. Als geestelijk

begeleiders bijvoorbeeld te maken hebben met mensen met een vergevorderd stadium van dementie en de verbale mogelijkheden beperkt zijn, kan muziek een krachtig middel zijn om aan te sluiten bij iemands belevingswereld en verbinding tot stand te brengen. De geestelijk begeleider hoeft niet noodzakelijkerwijs met de cliënt te dansen, maar kan bijvoorbeeld samen met de cliënt luisteren naar of wiegen op muziek. Bij mensen met een lichte vorm van dementie kan deze lichamelijke interactie mogelijk als opstap dienen tot verbaal contact.

Empathie in lichamelijke interactie

Empathie, zoals geformuleerd in de rogeriaanse methodiek, betekent aansluiten bij de belevingswereld van de ander, en vereist volgens Rogers en Kinget (1959) een geestelijke volgzaamheid. De dansbegeleiders laten zien dat deze volgzaamheid ook een lichamelijke invulling kan hebben. Maar hoe kan deze worden vormgegeven binnen geestelijk raadswerk? De resultaten laten zien dat 'lichamelijke volgzaamheid' bestaat uit twee stappen. De eerste stap is het aflezen van iemands lichamelijke signalen, waarin veel informatie over iemands geestelijke en fysieke gesteldheid vervat zit. De dansbegeleiders zitten letterlijk dicht op de huid van de deelnemers, waardoor ze diens beleving en gemoedstoestand kunnen aflezen: door de deelnemers aan te raken voelen de dansbegeleiders bijvoorbeeld of deelnemers gespannen of ontspannen zijn. Het aflezen van iemands lichamelijke signalen is veel ruimer toepasbaar dan alleen met aanraking en vergt grote sensitiviteit van de zintuigen. De positie in de ruimte, de wijze van bewegen, de gezichtsexpressie van deelnemers, het al dan niet beantwoorden van oogcontact: het kunnen allemaal richtingaanwijzers zijn voor hoe iemand zich voelt. Het is voor geestelijk begeleiders belangrijk om te beseffen dat stilte niet 'met lege handen staan' betekent, zoals Rogers (2015) dat beschrijft. In stilte kan een geestelijk begeleider doorgaan met het aflezen van de lichamelijke signalen van de cliënt. Door bijvoorbeeld een hand aan te bieden of iemand aan te blijven kijken, kan een geestelijk begeleider laten blijken: "I am here with you" (LaPierre, 2012, p. 90). De resultaten laten zien dat het gedurende het contact belangrijk is om de cliënt te blijven *aanvoelen* en *aftasten*: wat is het effect wanneer je (verbaal of non-verbaal) een stap in iemands richting doet? Wat gebeurt er in iemands houding? Gezicht? Allemaal mogelijkheden om (verbaal of non-verbaal) een stapje terug te doen of juist verder te gaan.

Vervolgens is de vraag: wat kan een geestelijk begeleider doen met de zintuiglijk opgedane informatie? Het bewust inzetten van de eigen zintuigen kan geestelijk begeleiders informatie geven, die gebruikt kan worden om – verbaal dan wel non-verbaal – af te stemmen op en aan te sluiten bij de belevingswereld van de cliënt. Dat is de tweede stap van ‘lichamelijke volgzaamheid’. Vervolgens zijn er, zoals ook Leijssen (2006) beschrijft, twee manieren waarop de dansbegeleiders de zintuiglijk verkregen informatie kunnen gebruiken om aan te sluiten bij de belevingswereld van de deelnemers. De eerste manier is om de zintuiglijk verkregen informatie op verbale wijze terug te geven aan de cliënt. Geestelijk begeleiders zouden bijvoorbeeld kunnen zeggen: ik zie dat u uw schouders hoog opgetrokken heeft en uw kaken op elkaar klemt, voelt u zich gespannen?

De tweede manier is om met het eigen lichaam te reageren op de lichamelijke signalen van de ander. Geestelijk begeleiders kunnen, wanneer ze zoals in bovenstaand voorbeeld spanning zien bij een cliënt in diens opgetrokken schouders en strakke gezicht, zelf deze houding nadoen, opdat de cliënt zich bewust wordt van zijn eigen gespannenheid. Deze interventies lijken op parafraseren, maar dan op een lijfelijke manier. Parafraseren is een belangrijk instrument binnen geestelijk raadswerk. Het herhalen van de woorden van de cliënt helpt de therapeut om zijn cliënt te verstaan. De resultaten laten zien dat er ook een belichaamde vorm van parafraseren bestaat, in de vorm van spiegelen. Het overnemen van iemands beweging, houding of gezichtsexpressie geeft invoelende informatie over de ander. Net zoals het herhalen van de woorden van de cliënt de geestelijk begeleider dichterbij de belevingswereld van de cliënt brengt, zo doet het overnemen van beweging dat ook.

Er is een derde manier waarop geestelijk begeleiders een belichaamde vorm van empathie kunnen bewerkstelligen. Rogers (2015) maakt gebruik van de metafoor ‘in de belevingswereld van de ander stappen’ voor het beschrijven van empathie. De resultaten laten zien dat deze beeldspraak tijdens een danspaleis een letterlijke, lichamelijke invulling kent. Door aandachtig bij de bewegingen van de deelnemers te zijn en hun eigen passen en bewegingen af te stemmen op de deelnemer, stappen de dansbegeleiders letterlijk de belevingswereld – of eigenlijk: de *bewegingswereld* – van de deelnemer binnen en kunnen hierbij aansluiten. Het is niet zonder reden dat geestelijk begeleiders bij defensie soms meedoen met de trainingen van hun eenheid; zo

krijgen zij letterlijk ‘feeling’ met hun cliënten, doordat ze dezelfde dingen meemaken. In een ziekenhuis zou een geestelijk begeleider – zonder de cliënt erbij – bijvoorbeeld eens in een bed kunnen gaan liggen gekleed in een operatieschort of een luier, of in een rolstoel kunnen gaan zitten. Ook het overnemen van de manier van zitten of lopen van een cliënt, bijvoorbeeld met een rollator, infuuspaal of kromme rug kan nieuwe, meer doorleefde inzichten brengen over de belevingswereld van de cliënt. Deze laatst genoemde handelingen vallen niet binnen het continuüm van Leijssen (2006), doordat ze geen vormen van interactie zijn, gezien de geestelijk begeleider deze lichamelijke handelingen niet uitvoert als reactie op de (verbale of non-verbale) signalen van de cliënt. Wel dragen deze lichamelijke handelingen bij aan de mogelijkheid om aan te sluiten bij de belevingswereld van de cliënt, doordat ze een invoelend verstaan van de situatie van de cliënt mogelijk maken.

Verbinding vergt inspanning

Rogers (2015) wijst op het feit dat bij het inleven in en aansluiten bij de belevingswereld van de cliënt een *laissez faire* houding niet volstaat. Ook de resultaten uit dit onderzoek laten zien dat het voor de dansbegeleiders lichamelijke en geestelijke inspanning vereist om een verbinding aan te gaan met de deelnemers. Het bewerkstelligen van verbinding vergt een groot inlevings- en luistervermogen, niet alleen via het gehoor, maar ook – of zelfs voornamelijk – via andere zintuigelijke interacties, zoals het zicht, beweging en aanraking. Deze aandachtigheid kost energie. Voor geestelijk begeleiders voor wie het nieuw is om bewust op allerlei lichamelijke signalen te letten, kan het moeite kosten om deze lichamelijke taal eigen te maken. Echter, eenmaal getraind op de lichamelijke signalen van de cliënt en zichzelf, kan het de geestelijk begeleider juist ondersteunen in zijn werk, omdat hij een breder palet tot zijn beschikking voor het bewerkstelligen van verbinding.

Rogers en Kinget (1959) merken op dat er tevens moed voor nodig is om je volledig in te leven in een ander. Middels inleven laat een counselor volgens de auteurs een gevoel van controle los, waarbij hij geconfronteerd kan worden met andere gedachten en gevoelens dan die van zichzelf en die mogelijk zijn identiteit veranderen. De resultaten onderschrijven dit en laten zien dat de confrontatie met de fysieke en mentale gesteldheid van de deelnemers de dansbegeleiders confronteert met hun eigen

kwetsbaarheid als mens, en het daarom moed vergt om de verbinding aan te gaan. Ook in geestelijk raadswerk geldt dat het moed en inspanning vergt om, naast de emotionele pijn van de cliënt, ook in diens lichamelijke pijn en ongemak nabij te kunnen zijn en om te erkennen dat dit bij het leven hoort.

Directief versus non-directief: leiden en volgen

Een verschil tussen de rogeriaanse methodiek en de resultaten van dit onderzoek heeft betrekking op de verhouding tussen een directieve en non-directieve houding in het bewerkstelligen van verbinding. Binnen de rogeriaanse methodiek volgt de counselor de belevingswereld van de cliënt, wat duidt op een non-directieve houding. Binnen partnerdans daarentegen wisselen leiden (directief) en volgen (non-directief) elkaar af: naast aansluiten bij de beleving van de deelnemer, is de insteek van de dansbegeleider ook om te stimuleren, aan te wakkeren, nieuwe perspectieven te openen en zo de belevingswereld van de deelnemer te verbreden. Het spiegelen van de bewegingen van de deelnemer is voor de dansbegeleiders de eerste stap, waarmee zij de deelnemer erkennen, versterken, vertrouwen geven en impliciet en door middel van beweging zeggen: ‘het is goed zoals je beweegt en bent’. Vervolgens verkennen ze de grenzen van de mogelijkheden van de deelnemer, door de leiding te nemen en zelf bewegingen te initiëren en de deelnemer uit te nodigen hierin mee te gaan. Deze wisselwerking zou voor geestelijk begeleiders kunnen betekenen: eerst aansluiten bij de cliënt, finetunen en verbinding maken binnen belevingswereld cliënt en vervolgens ook de eigen beleving, ideeën en energie inbrengen. Dit proces van afwisselend leiden en volgen binnen partnerdans sluit aan bij de symbolische omschrijving van Bott en Howard (2014) van therapie als ‘een dans’, waarbij de therapeut in het therapeutische proces nieuwe perspectieven en mogelijkheden aandraagt: “...by introducing some new steps while ensuring both partners remain on their feet” (Bott & Howard, 2014, p. 67). De masterthesis van De Vos (2019) laat zien dat geestelijk begeleiders in hun contact met cliënten veelal een non-directieve en directieve houding afwisselen, vaak zonder hiervan bewust te zijn. Het huidige onderzoek kan geestelijk begeleiders handvatten bieden om van deze wisselwerking tussen leiden en volgen op meer bewuste wijze in te zetten het begeleidingscontact.

Het inzetten van lichamelijke interactie: aanraken?

Aanraken is binnen Het Danspaleis een belangrijk middel in het contact met de deelnemers. Aanraken zorgt volgens de dansbegeleiders voor een communicatiemogelijkheid, voor het kunnen aflezen van de deelnemers en voor warme nabijheid. Aanraken zoals beleefd en ingezet door de dansbegeleiders, staat hiermee haaks op de wijze waarop de beroepsstandaard van humanistisch geestelijk begeleiders aanraking aan de orde stelt: de beroepsstandaard spreekt enkel over aanraking in negatieve vorm; over wat aanraking niet mag zijn (HV, 2012). Waarom is dit verschil tussen beide benaderingen van aanraking zo groot? Een belangrijk verschil lijkt het kader van waaruit aanraking benaderd wordt. Uit de resultaten blijkt dat de aanraking binnen Het Danspaleis volop kan plaatsvinden, omdat het duidelijk is ingekaderd: het ligt in de lijn der verwachting dat er bij partnerdans aanraking plaats kan vinden, en het is – mede door de muziek – duidelijk wanneer men elkaar aanraakt, hoe lang dit duurt en wanneer men elkaar weer los laat. Geestelijk begeleiders kunnen niet terugvallen op een kader als dat van partnerdans. Toch kan aanraking zoals gehanteerd in Het Danspaleis geestelijk begeleiders een handvat bieden voor het inzetten van aanraking in het contact met de cliënt. Want, ook bij de dansbegeleiders is het, ondanks het kader dat partnerdans hen biedt, altijd de vraag of een deelnemer wel of niet aangeraakt wil worden. Deelnemers zijn heel verschillend: sommigen hebben nare, lichamelijke ervaringen gehad in de zorg, anderen houden niet van aanraking of juist wel, of ze houden er normaal wel van, maar niet met die specifieke dansbegeleider. Kortom, ook voor de dansbegeleiders is ieder contact een zoektocht naar een geschikte vorm en mate van aanraking.

Het uitgangspunt is dat je niet weet of iemand wel of niet aangeraakt wil worden. Waar het om gaat, is hoe je daarachter komt. Oftewel: hoe je dat kan aflezen. Het gaat hierbij om het aflezen van ‘kleine’ lichamelijke interacties, die al voor de aanraking plaatsvinden. Wat is het effect van de stoel een stukje dichterbij schuiven? Of een stapje dichterbij staan? Of wat verder naar voren leunen? Denken vanuit het metafoor van een partnerdans kan houvast bieden in het bewustzijn van lichamelijke interactie in geestelijke begeleiding. De geestelijk begeleider zet misschien een eerste ‘stap’, nodigt uit, biedt een ‘handreiking’, en kijkt – naast de verbale reactie – op welke wijze de cliënt lichamenlijk reageert. Daar reageert de geestelijk begeleider vervolgens

weer op, en zo ontstaat er een dans, waarin naast het verbale ook het lichamelijke een bewuste rol speelt in het bewerkstelligen van verbinding. Aanraking is hierin een van de vele mogelijkheden die lichamelijke interactie biedt.

5.2.2 Beperkingen en suggesties vervolgonderzoek

Het theoretische uitgangspunt van dit onderzoek is dat de kernbegrippen van Rogers als betekenisvol kader fungeren voor het kijken naar en duiden van lichamelijke interactie als basis van verbinding. Dit heeft enerzijds voor verdiepend inzicht gezorgd in de rogeriaanse begrippen. Anderzijds heeft dit vertrekpunt gezorgd voor een beperkte interpretatie van de interactieprocessen tussen dansbegeleider en deelnemer. Het bespreken van concurrerende theorieën over de invulling van een therapeutische relatie zou in de bestudering van lichamelijke interactie waardevol zijn geweest, opdat het een bredere kijk geeft op de data. Daarnaast is de keuze voor Het Danspaleis als casus bepalend geweest voor de verkregen resultaten. Het Danspaleis is een organisatie waarbij partnerdans weliswaar een belangrijke plek inneemt, maar waarbij dansen het hoofdzakelijk fungeert als middel voor het bereiken van een achterliggend doel: het creëren van contactmomenten voor een kwetsbare doelgroep. Het is in te denken dat een andere casus, waarbij het partnerdansen het einddoel is, zoals bijvoorbeeld een tangoschool, andere resultaten zou opleveren.

Door de beperkte beschikbaarheid van tijd en middelen benadert deze thesis de rol van lichamelijke interactie binnen het tot stand brengen van verbinding binnen partnerdans enkel vanuit het perspectief van de dansbegeleiders. Gezien een verbinding binnen partnerdans een relatie is tussen dansbegeleider en deelnemer, is het ook van belang de ervaring van de deelnemers te onderzoeken. Een suggestie voor vervolgonderzoek is om te onderzoeken hoe de deelnemers de rol van lichamelijke interactie in het tot stand komen van de verbinding ervaren. In een evaluatief onderzoek van onderzoeksbureau Movisie (2017) naar de beoogde doelen van Het Danspaleis, vertellen deelnemers over hun ervaringen. Het onderzoek van Movisie zou ter oriëntatie meegenomen kunnen worden in het opzetten van vervolgonderzoek.

Door het explorerende karakter van deze thesis gaat deze studie in op de rol van lichamelijke interactie voor het tot stand brengen van verbinding binnen partnerdans in het algemeen, zonder hierbij uitgebreid in te gaan op de onderlinge verschillen tussen de

deelnemers op het gebied van lichamelijke en geestelijke problematiek. Een suggestie voor vervolgonderzoek is om te onderzoeken of er binnen partnerdans verschil is in het maken van verbinding tussen verschillende groepen, bijvoorbeeld tussen deelnemers met dementie, deelnemers met lichamelijke beperkingen of deelnemers met volledige verlamming. De informatie over een specifieke doelgroep kan meer toegepaste handvatten opleveren voor geestelijk begeleiders die werken met cliënten met de desbetreffende problematiek.

Tijdens de participerende observaties bleek dat het lastig is om lichamelijke interactie te observeren en in één keer te ‘vangen’, omdat bewegingen in een fractie van een seconde weer voorbij zijn. Een suggestie voor vervolgonderzoek is om video-opnames te maken tijdens de participerende observaties, opdat deze na afloop van de observaties meerdere malen en in slow motion teruggekeken en bestudeerd kunnen worden. Op deze manier zou er nog nauwkeuriger bestudeerd kunnen worden wat het effect van de beweging van een dansbegeleider doet met die van een deelnemer en visa versa.

LITERATUUR

- Alma, H. (2005). *De parabel van de blinden; psychologie en het verlangen naar zin*. Amsterdam: SWP.
- Bendix R. (2000). The pleasures of the ear: Toward an ethnography of listening. *Cultural Analysis*, 1(2000), 33-50.
- Ben-Shahar, A.R. (2018). *Touching the relational edge: Body psychotherapy*. New York: Routledge.
- Bijvank, M. (2016). *Movement never lies: Een conceptuele verkenning naar het uitdragen van verhalen via het lichaam, de ideeën van danschoreograaf Martha Graham en humanistisch geestelijk werk* [masterscriptie]. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Bloom, K. (2006). *The embodied self: Movement and psychoanalysis*. London: Karnac.
- Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Den Haag: Boom Lemma.
- Bott, D., & Howard, P. (2014). The drama of the therapeutic encounter: A cross-modality approach. In D. Charura & S. Paul, *The therapeutic relationship handbook: theory and practice* (pp. 65-86). New York: McGraw-Hill Education.
- Bru, D. (1995). *Aan wie kan ik dit nu vertellen?* Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Buczko, S. (2017). Body Psychotherapy for couples: Exploring the somatic components of mutual regulation. *International Body Psychotherapy Journal*, 16(1). p.43-59.
- Chaiklin, S., & Wengrower, H. (2009). *The art and science of dance. Movement therapy: Life is dance*. New York: Routledge.
- Clarkson, P. (1994). The nature and range of psychotherapy. In P. Clarkson & M. Pokorny (red.), *Handbook of psychotherapy* (pp. 3-27). New York: Routledge.
- Coenen, H. (2006). Lichamelijkheid in de geestelijke verzorging. In J. Doolaard, *Nieuw handboek geestelijke verzorging* (red.) 881- 885. Kampen: Kok.
- Cooper, M., O'Hara, M., Schmid, P.F., & Bohart, A. (2013). *The handbook of person-centered psychotherapy and counselling*. London: Macmillan International Higher Education.

- Creswell, J.W. (2015). *A concise introduction to mixed method studies*. Los Angeles: Sage.
- Davis, W. (2012). In support of body psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal*, 11(2), 59-73.
- Derkx, P. (2011). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer 'ouder worden': Een levensbeschouwelijke visie op ingrijpende biomedisch-technologische levensverlenging*. Brussel: VUBPRESS.
- De Wachter, D. (2019). *De kunst van het ongelukkig zijn*. Amsterdam: Lannoo Campus.
- Duyndam, J. (2011). *De liefde van Alcestis: Over relationele weerbaarheid en hermeneutische levensbeschouwing*. Amsterdam: SWP.
- Duyndam, J. & Poorthuis, M. (2003). *Levinas (Kopstukken Filosofie)*. Rotterdam: Lemniscaat
- Eaves, H., & Leathers, D. (2018). *Successful nonverbal communication: Principles and applications*. New York: Routledge.
- Evers, J. (2015). *Kwalitatieve analyse: Kunst én kunde*. Amsterdam: Boom.
- Farber, B.A. (2007). On the enduring and substantial influence of Carl Rogers's not-quite necessary nor sufficient conditions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(3), 289-294.
- Farber, B.A. & Lane, J.S. (2002). Positive regard. In J.C. Norcross (red.), *Psychotherapy relationships that works: Therapist contributions and responsiveness to patients* (pp. 175-194). New York: Oxford University Press.
- Geslo, C.J. (2014). A tripartite model of the therapeutic relationship: Theory, research, and practice. *Psychotherapy Research*, 24(2), 117-131.
- Geslo, C.J. & Carter, J.A. (1985). The relationship in counseling and psychotherapy: Components, consequences, and theoretical antecedents. *The counseling psychologist*, 13(2), 155-243.
- Henry, W.P., & Strupp, H.H. (1994). The therapeutic alliance as interpersonal process. In A.O. Horvath & L.S. Greenberg (red.), *The working alliance: Theory, research, and practice* (pp. 51-84). New York: Wiley.

- Hilton, H. (2012). The ever changing constancy of body psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal: The Art and Science of Somatic Practice*, 11(2), 74-93.
- Hoogeveen, E. (1991a). Geestelijk werk en de 'taal van het lichaam'. *Rekenschap: Humanistisch tijdschrift voor wetenschap en cultuur*, 38(3), 163-168.
- Hoogeveen, E. (1991b). *Eenvoud en strategie: de praktijk van humanistisch geestelijk werk*. Amersfoort: Acco.
- Houweling, L.M.M. (2011). *Let's dance: A self-other ethnography on educational relations*. Den Haag: Eleven International Publishing.
- HV (2012). *Beroepsstandaard humanistische geestelijke begeleiding*. Amsterdam: Humanistisch Verbond.
- Jorna, T. (2008). *Echte woorden: Authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Amsterdam: Boom.
- Karsten, T. (2013). *Anders dan met woorden: Een inventarisatie van de mogelijkheden voor geestelijk begeleidingscontact met afasiepatiënten* [masterscriptie]. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Kiepe, M.S., Stöckigt, B., & Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 404-411.
- Kirschenbaum, H., & Jourdan, A. (2005). The current status of Carl Rogers and the person-centered approach. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(1), 37.
- Koch, S.C., & Fischman, D. (2011). Embodied enactive dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33(1), 57-72.
- Kortekaas, P. (2019). Zinvinding en levensvisie: over geestelijke begeleiding in postmoderne context. *Tijdschrift voor geestelijke verzorging*, 22(95), 60-66.
- Kreutz, G. (2008). Does partnered dance promote health? The case of tango Argentino. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128(2), 79-84.
- Kshtriya, S., Barnstaple, R., Rabinovich, D.B., & DeSouza, J.F. (2015). Dance and aging: a critical review of findings in neuroscience. *American Journal of Dance Therapy*, 37(2), 81-112.

- LaPierre, A. (2015). Relational body psychotherapy (or relational somatic psychology). *International Body Psychotherapy Journal*, 14(2), 80-100.
- Leijssen, M. (2006). Validation of the body in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 126-146.
- Levy, F.J. (1992). *Dance movement therapy: A healing art*. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Lietaer, G. (2002). *Remarks at Carl Rogers symposium*. Wenen: Third World Congress on Psychotherapy.
- Mooren, J.H.M. (1986). Van geestelijke tot professional. In J. Vanlandschoot & T. Jorna (red.), *Praktisch humanisme: Morele-/geestelijke begeleiding en moraal-/vormingsonderwijs in België en Nederland* (pp. 79-88). Brussel: VUB Centrum voor lekenbegeleiding.
- Mooren, J.H. (1989). *Geestelijke verzorging en psychotherapie*. Baarn: Ambo.
- Moreira, V. (2012). From person-centered phenomenological psychotherapy: The contribution of Merleau-Ponty to Carl Rogers's thought. *Person-centered & Experiential Psychotherapies*, 11(1), 48-63.
- Pink, S. (2015). *Doing sensory ethnography*. Londen: Sage.
- Reddy, V., & Trevarthen, C. (2004). What we learn about babies from engaging their emotions. *Zero to Three*, 24(3), 9-15.
- Rijke, R. (2001). *Op zoek naar gezondheid*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Roeper, C. (2018). *Aanraking: een menselijk gebaar: Een kwalitatief onderzoek naar ervaringen van geestelijk verzorgers in een ziekenhuis met aanraking van en door cliënten*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Rogers, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95.
- Rogers, C.R. (1961). *Mens worden: De visie van een psychotherapeut op persoonlijke groei*. Utrecht: Bijleveld.
- Rogers, C.R. (2007). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(3), 240-248.
- Rogers, C.R. (2012). *Mens worden: Een visie op persoonlijke groei*. Utrecht: Bijleveld.
- Rogers, C.R. (2015). *Client-centered therapy*. Londen: Hachette UK.

- Rogers, C.R. & Kinget, M. (1959). *Psychotherapie en menselijke verhoudingen: theorie en praktijk van de non-directieve therapie*. Utrecht: Het Spectrum.
- Rowan, J. (2016). *The reality game: A guide to humanistic counselling and psychotherapy*. New York: Routledge.
- Scheepers, P., Tobi, H., & Boeije, H. (2016) *Onderzoeksmethoden*. Amsterdam: Boom.
- Schoenmakers, M. (2018). Lichamelijkheid in de geestelijke verzorging: Nog een wereld te winnen. *Waardenwerk*, 77, 99-111.
- Schnitzler, H. (2017). *Kleine Filosofie van de digitale onthouding*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Schumann, C. (2015). Counselling and the humanist worldview. In A. Copson & A.C. Grayling (red.), *The Wiley-Blackwell handbook of humanism*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Sollod, R.N. (1978). Carl Rogers and the origins of client-centered therapy. *Professional Psychology*, 9(1), 93.
- Tausch, R. (1990). The supplementation of client-centered communication therapy with other validated therapeutic methods: A client centered necessity. In G. Lietaer, J. Rombauts & R. van Balen (red.), *Client centered and experiential psychotherapy in the nineties* (pp. 447-455). Leuven: Leuven University Press.
- Te Winkel, B. (2019). *De taal van het lichaam verstaan: Een exploratief kwalitatief onderzoek naar de invulling en betekenis van lichamelijkheid bij existentieel lijden door geestelijk verzorgers in het ziekenhuis* [masterscriptie]. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Totton, N. (2014). Embodied relating: The ground of psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal*, 13(2) p. 88-103.
- Van de Maat, J. (2017). *Het Danspaleis tegen het licht: Evaluatieonderzoek aan de hand van de Theory of Change*. Utrecht: Movisie.
- Van Houten, N. (2015). *De lichamelijke zinervaring: Een verkennend onderzoek naar lichamelijkheid in zingeving*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Van Praag, J.P. (1978). *Grondslagen van humanisme: Inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld*. Meppel: Boom.
- Veltkamp, H. (2015). Domein, identiteit en passie van de geestelijke verzorging. In *Nieuw handboek geestelijke verzorging*, J. Doolaard (red.) 147-159. Kampen:

Kok.

- Verbrugge, A. (2013). *Staat van verwarring: Het offer van liefde*. Amsterdam: Boom.
- Wagner, D., & Hurst, S.M. (2018). Couples dance/movement therapy: Bringing a theoretical framework into practice. *American Journal of Dance Therapy, 40*(1), 18-43.
- Yan, A.F., Copley, S., Chan, C., Pappas, E., Nicholson, L.L., Ward, R.E., ...
Wewege, M.A. (2018). The effectiveness of dance interventions on physical health outcomes compared to other forms of physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 48*(4), 933-951.
- Young, J. (2017). The therapeutic movement relationship in dance/movement therapy: A phenomenological study. *American Journal of Dance Therapy, 39*(1), 93-112.
- Zock, H. (2007) Geestelijk verzorgers en psychologen: bondgenoten in de zorg voor zingeving. *Psychologie en Gezondheid, 35*(5), 218-224.

BIJLAGEN

Bijlage 1: Toestemmingsverklaring

Titel onderzoek: (Aan)raken

In te vullen door de deelnemer

Ik verklaar op een voor mij duidelijke wijze te zijn ingelicht over de aard, methode en doel van het onderzoek. Ik weet dat de gegevens en resultaten van het onderzoek alleen anoniem en vertrouwelijk aan derden bekend gemaakt zullen worden. Mijn vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.

Ik begrijp dat de opname van het interview uitsluitend voor analyse zal worden gebruikt.

Ik stem geheel vrijwillig in met deelname aan dit onderzoek. Ik behoud me daarbij het recht voor om op elk moment zonder opgaaf van redenen mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

Naam deelnemer:.....

Datum:

Handtekening deelnemer:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

Ik heb een mondelinge toelichting gegeven op het onderzoek. Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden. De deelnemer zal bij een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.

Naam onderzoeker:.....

Datum:

Handtekening onderzoeker:

Bijlage 2: Interview guide

Introductie

- Welkom / kennismaken
- Introductie van de universiteit voor Humanistiek, het onderzoek en mijzelf als onderzoeker
- Toelichten vertrouwelijkheid
- Vragen akkoord audio en video opname
- Tekenen van toestemmingsformulier

Startvragen

- Wat maakt dat u aangesloten bent bij Het Danspaleis?
- Hoelang ben u al vrijwilliger bij Het Danspaleis?
- Hoe vaak doet u mee met danspaleizen? Hoeveel in totaal?
- In hoeverre heeft u een dansachtergrond?
- Wat is of was uw beroep?

Beschrijven

Contact maken

- Kunt u stap voor stap beschrijven, Het Danspaleis begint, en dan.. hoe komt u vervolgens in contact met iemand? (vragen of gevraagd worden, fysiek dan wel verbaal).
- Ik wil u vragen om in uw gedachten naar de eerste momenten van een eerste contact te gaan, kunt u omschrijven, wat u dan doet, waar let u op, hoe begint een dans?

In contact

- Als u met iemand danst, hoe ziet dit er dan uit?
(leiden/volgen, oogcontact, al dan niet- praten en fysiek contact)
- Is er iets waar u op let tijdens het dansen zo ja wat is dit dan?
(eigen lichaam, lichaam van de ander, beweging, aansluiting, de rol van de muziek)
- In hoeverre speelt de fysieke staat van een deelnemer een rol in het contact tijdens het dansen? En hoe ziet dit er dan uit? Kunt u voorbeelden noemen?
- In hoeverre speelt uw eigen lichaam een rol in het contact met de deelnemer? Hoe ziet dit er dan uit? Kunt u voorbeelden noemen?
- Wanneer is een dans voor u geslaagd? Kunt u een dans van u beschrijven die zo ging?
- Komt het wel eens voor dat de dans voor u niet zo geslaagd is en wat maakt dat dan? Kunt u uit uw ervaring een voorbeeld omschrijven van zo'n dans?
- Wat zou u nieuwe vrijwilligers meegeven:
Kunt u drie punten noemen die bijdragen aan een prettige dans voor nieuwe dansers? En drie punten dingen die dat niet doen?

Contact beëindigen

- Kunt u omschrijven hoe het contact eindigt?

(Bij alle bovenstaande vragen nader ingaan op tast, zicht, lichamelijke nabijheid, gehoor ofwel: horen, oogcontact, handen al dan niet vasthouden, lichaamscontact, beweging.)

Inhoudelijke slotvraag

- Kunt u tot slot een dans omschrijven die u altijd zal bijblijven? Wat maakt dat deze voor u zo betekenisvol is?

Afronding

- We zijn aan het einde gekomen van het interview
- Is er iets wat u nog aan het gesprek wilt toevoegen?
- Hoe was het voor u om dit gesprek te voeren?
- Wilt u het onderzoek ontvangen?
- Graag wil ik u ontzettend bedanken voor uw deelname aan het onderzoek

Bijlage 3: Observatieschema

ONDERWERP	UITSPLITSING	SENSITIZING CONCEPTS
Partnerdans	Begin	Contact maken
	De dans	Grote en kleine bewegingen
	Eind	Afsluiten
Zintuigelijke interactieprocessen	Tactiel	Tast
	Reuk	Geur
	Audieel	Geluid
	Visueel	Zicht/beeld
	Beweging	Beweging
	Motoriek	Vaardigheid/bewegelijkheid
	Verbinding begeleider - deelnemer	Congruentie
Eerlijkheid		
Authenticiteit		
Onvoorwaardelijke acceptatie		Accepteren ongeacht persoon/gedrag
		Respecteren ongeacht persoon/gedrag
Empathie		Inleven in belevingswereld ander
		Aansluiten bij belevingswereld ander
Embodied relationship		Relatie tot stand in contact ander
		Verbinding door beweging
		Gedeelde aanwezigheid lichaam/geest

Bijlage 4: Analyseschema

GROEP	CODE
Partnerdans	Contact maken
	De dans
	Afsluiten
Zintuigelijke interactieprocessen	Tactiel
	Reuk
	Audieel
	Visueel
	Beweging
	Motoriek
Dansbegeleider	Congruentie - verbaal
	Congruentie - non-verbaal
	Onvoorwaardelijke acceptatie verbaal
	Onvoorwaardelijke acceptatie non-verbaal
	Empathie - verbaal
	Empathie - non-verbaal
Deelnemer	Congruentie - verbaal
	Congruentie - non-verbaal
	Onvoorwaardelijke acceptatie verbaal
	Onvoorwaardelijke acceptatie non-verbaal
	Empathie - verbaal
	Empathie - non-verbaal
Verbinding begeleider - deelnemer	Connectie
	Disconnectie

Bijlage 5: Codeboom

