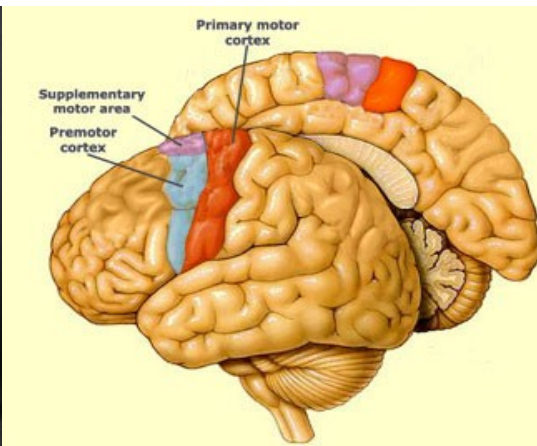


Mirroring als danstherapeutische techniek



Bachelor Eindwerkstuk
Thema: Dans

Student: Danique Derksen
Studentnummer: 3482987

Begeleider: E.M.M. Wildschut
Datum: 23 januari 2012

Inhoud

Hoofdstuk 1: Inleiding	02
1.1: Motivatie	02
1.2: Onderzoeksvraag	03
1.3: Methode	03
1.4: Opbouw	04
Hoofdstuk 2: Mirroring en kinesthetic empathy	06
2.1: Wat is mirroring?	06
2.2: Wat is kinesthetic empathy?	08
2.3: Conclusie	09
Hoofdstuk 3: Danstherapie	11
3.1: Wat is danstherapie?	11
3.2: Marian Chace	12
3.3: Conclusie	13
Hoofdstuk 4: Danstherapie en gebruik van mirroring	14
4.1: Mirroring als danstherapeutische techniek	14
4.2: Kritiek op mirroring als danstherapeutische techniek	15
4.3: Conclusie	17
Hoofdstuk 5: Conclusie en discussie	18
5.1: Conclusie	18
5.2: Discussie	20
Bibliografie	21

Hoofdstuk 1: Inleiding

Dans is de lichamelijke expressie van een geestelijke, innerlijke wereld. Door je lichaam in beweging te brengen kom je in contact met jezelf en jouw eigen innerlijke wereld. Dans heeft veel met communicatie te maken. Met danstherapie kun je nieuwe gevoelens exploreren en toegang krijgen tot gevoelens die moeilijk toegankelijk zijn. De beleving komt in beweging tot uitdrukking, en de beweging kan de beleving beïnvloeden.

(Introductie Creatieve Therapie Hogeschool Zuyd)

1.1: Motivatie

Afgelopen jaar heb ik tijdens de cursus Research Dans kennisgemaakt met het begrip kinesthetic empathy en de invloed van het zien van beweging en dans op het menselijk lichaam. Eind twintigste eeuw hebben neurowetenschappers spiegelneuronen ontdekt, die volgens hen veel te maken hebben met mirroring en het spiegelen van bewegingen. Deze nieuwe ontdekkingen spelen een grote rol in nieuwe theorieën over mirroring en dans. Mede door mijn interesse in geneeskunde, biologie en psychologie spreken deze onderwerpen mij aan. Danstherapie is altijd al een onderwerp geweest dat mij boeide. Tijdens mijn studieperiode heb ik daar echter nooit iets mee gedaan, omdat het over het algemeen een zeer praktisch onderwerp is. Nu heb ik tijdens mijn studie veel theoretische ervaring opgedaan met dans, en zou ik graag de praktijk en theorie combineren. Ik hoop dat ik in mijn onderzoek de danstherapeutische praktijk, danstheorie en neurowetenschap kan combineren tot een interessant eindwerkstuk waarmee ik een brug leg tussen de kunsten en de wetenschap. Vroeger werd het niet voor mogelijk gezien dat kunst en wetenschap tegelijk beoefend of bestudeerd zouden worden, maar tegenwoordig vindt er steeds meer overlap plaats. Neurowetenschappers gebruiken dans om experimenten te doen, en voor de danswereld zijn deze onderzoeken over het lichaam en de beweging baanbrekend. Ik zou graag met dit eindwerkstuk een bijdrage leveren aan zowel de kunstwereld als de wereld van de wetenschap.

1.2: Onderzoeksvraag

Ik wil graag een verbinding leggen tussen danstherapie en de wetenschap en neem daarom de termen 'mirroring' en 'danstherapie' beiden in mijn onderzoeksvraag mee. Marian Chace, die gezien wordt als de oprichtster van danstherapie, maakte gebruik van mirroring als danstherapeutische techniek. Omdat deze techniek verder is ontwikkeld en er verschillende vormen van danstherapie bestaan, moet er ook kritiek zijn geweest op de werkwijze van Marian Chace en het gebruik van mirroring in danstherapie. De werkwijze van Chace is door velen aangepast, maar blijft aan de basis liggen van danstherapie. Ik wil graag weten waarom mirroring als danstherapeutische techniek werd en wordt gebruikt, en waarom daar kritiek op bestaat. Om deze redenen heb ik de volgende onderzoeksvraag geformuleerd:

Waarom werkt mirroring als danstherapeutische techniek en waarom is er kritiek op deze techniek?

Om deze vraag te beantwoorden heb ik eerst de concepten die ik gebruik benoemd, waarna ik deze weloverwogen aan elkaar koppel en tot een conclusie kom. Ook benoem ik de kritiek op mirroring als danstherapeutische techniek. Naar mijn mening kan er een interessante discussie ontstaan en zou de kritiek mijn visie op mirroring als danstherapeutische techniek kunnen verbreden.

1.3: Methode

Dit eindwerkstuk bestaat uit literatuuronderzoek. De literatuur die ik gebruikt heb komt uit verschillende vakgebieden. Dit komt doordat ik praktijk en theorie aan elkaar koppel. Ik gebruik *Choreographing Empathy* (2010) van Susan Leigh Foster om mij in te lezen in kinesthetic empathy en dans. In dit boek komen dans en beweging en de gevoelens die we daarbij ontwikkelen naar voren, en wordt een geschiedenis omschreven van choreografie, kinesthesia en empathie. Vervolgens worden er casestudy's omschreven waarin deze drie termen terugkomen, om de samenhang tussen de termen te demonstreren. Dit boek is voor mij interessant omdat het een goede introductie verschaft over kinesthetic empathy en dans, twee begrippen die erg belangrijk zijn in dit eindwerkstuk. Het boek is pas net uitgekomen, waardoor de informatie relevant is. Daarnaast heeft Susan Leigh Foster al vele boeken over dans geschreven en is ze zelf choreograaf

en docent.

Met behulp van de bundel *The Neurocognition of Dance: Mind, Movement and Motor Skills* (2010) ben ik meer te weten gekomen over mirroring en spiegelneuronen. Verschillende auteurs, waaronder cognitieve wetenschappers, psychologen, neurowetenschappers, choreografen en balletdocenten proberen samen een verbinding te leggen tussen dans en cognitie. In dit boek wordt wetenschap en danspraktijk samengevoegd. Naast de boeken over danstherapie die ik gebruikt heb, die vooral praktische informatie behandelen, is dit een boek met een wetenschappelijke inslag. Ik heb geen ander boek kunnen vinden dat de relatie tussen cognitie en dans legt: bovendien is het een vrij recent boek waardoor de informatie relevant is.

Over mirroring, kinesthetic empathy en het verband met danstherapie heb ik ook enkele artikelen gevonden. Deze artikelen heb ik gekozen omdat ze toegespitst zijn op mijn onderwerp. Dit zijn artikelen die onderzoek naar het verband tussen mirroring en danstherapie omschrijven.

Verder maak ik gebruik van enkele boeken over danstherapie. Veel van deze boeken omschrijven hoe het therapeutische proces precies werkt of hoe danstherapie bij een bepaalde aandoening of ziekte kan helpen. Ik heb uit alle boeken vooral veel informatie uit de inleiding gehaald, omdat de rest van de tekst zich vaak teveel toespitste op de praktische kant van danstherapie.

De informatie over Marian Chace komt ten eerste uit artikelen met interviews, waarin mensen die met Chace gewerkt hebben vertellen hoe ze was. Ten tweede heb ik informatie verkregen van de site van de American Dance Therapy Association, waarvan Marian Chace de eerste voorzitter was. Ten derde zijn er enkele boeken die Marian Chace kort beschrijven, zoals *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (1999). Omdat ik geen artikelen of boeken kon vinden die Marian Chace zelf geschreven heeft, moest ik ten rade gaan bij secundaire bronnen. Ik heb deze met elkaar vergeleken en zo een goed beeld verkregen van Marian Chace en haar werkwijze.

1.4: Opbouw

De drie concepten die ik in mijn onderzoeksvraag gebruik zijn mirroring, danstherapie en kritiek. In het tweede hoofdstuk leg ik uit wat mirroring is, en wat spiegelneuronen precies zijn. Vervolgens zal ik kinesthetic empathy uitleggen, omdat dit een heel belangrijk onderwerp is dat in verbinding

staat met mirroring en danstherapie. De relatie tussen beweging en emoties speelt hierbij een belangrijke rol. Daarnaast leg ik de link tussen mirroring, kinesthetic empathy en de danswereld.

Hoofdstuk drie betreft informatie over danstherapie. Wat is danstherapie en waarvoor wordt het gebruikt? Vervolgens zal ik mij toespitsen op de grondlegger van de danstherapie, Marian Chace, die gebruik maakte van mirroring als methode.

Ten slotte zal ik in hoofdstuk vier de al eerder genoemde koppeling maken tussen de begrippen danstherapie en mirroring. Ook ga ik kort de kritiek op Marian Chace en haar methode bespreken. Vervolgens trek ik mijn conclusie en bespreek ik in de discussie de waarde van mijn onderzoek. Ook zal ik enkele suggesties geven voor verder onderzoek naar aanleiding van dit eindwerkstuk.

Hoofdstuk 2: Mirroring en kinesthetic empathy

2.1: Wat is mirroring?

'Mirroring' betekent in het Nederlands 'spiegeling'. Binnen danstherapie kan het betekenen dat de therapeut bewegingen, emoties of intenties imiteert die de bewegingen van de client impliceren. Mirroring wordt gebruikt om de empathie van de therapeut met zijn client te vergroten (McGarry & Russo 2011, 178), maar kan ook gebruikt worden om de empathie van de client met anderen (in groepstherapie) te vergroten en/of om een vertrouwelijke band tussen therapeut en client te creëren. (McGarry & Russo 2011, 180). In dit eindverslag zal gebruik worden gemaakt van bovenstaande definitie, omdat het de andere definities samenvoegt en het meest compleet is.

In het menselijk brein bevindt zich een motor systeem, dat er onder andere voor zorgt dat je bewegingen kunt observeren, maar ook dat je een actie kunt ondernemen. Dit betekent dat je de intentie kan hebben om te bewegen, een beweging kan plannen en vervolgens deze beweging ook kan uitvoeren (Calvo-Merino in Bläsing et. al. 2010, 153). Het motorisch repertoire is een samenvatting van alle motorieke kennis die we op hebben gedaan gedurende ons leven. Op deze manier kunnen we bewegingen onthouden. Het motorisch repertoire kan worden aangepast door middel van ervaring: als we een actie vaak herhalen, wordt deze beter opgeslagen in het brein. Daarom hoeven we bijvoorbeeld niet na te denken over onze loopbeweging, maar gaat deze vrijwel vanzelf. De elementen die hiervoor zorgen bevinden zich op het cognitieve en neurale level en heten basic action concepts (Calvo-Merino in Bläsing et. al. 2010, 155).

Rond 1996 is voor het eerst in het brein van apen ontdekt dat de premotor cortex van het brein van de aap niet alleen reageerde wanneer deze een actie verrichtte, maar ook wanneer deze een mens of een andere aap deze actie zag uitvoeren (Calvo-Merino in Bläsing et. al. 2010,156). Dit betekent dat neuronen zowel visuele als motorische eigenschappen kunnen hebben. Deze neuronen werden spiegelneuronen genoemd, omdat het leek alsof ze een geobserveerde actie als een spiegel reflecteerden op de actie die zich in het motorische repertoire bevindt (Calvo-Merino in Bläsing et. al. 2010, 157).

In de vroege 21ste eeuw heeft men ontdekt dat zich in het menselijk brein gelijksoortige spiegelneuronen bevinden. Dit betekent dat er activiteit in hersensen plaatsvindt bij zowel het

participeren in een activiteit als bij het kijken naar een gelijke activiteit. Deze activiteit vindt plaats in het motor systeem, en kan invloed hebben op het motorisch repertoire (McGarry & Russo 2011, 179). Uit onderzoek is gebleken dat bij het zien van een al eens uitgevoerde activiteit de hersenactiviteit hoger is dan bij het zien van een activiteit die nog nooit is uitgevoerd (Cross in Bläsing et. al. 2010). Hier blijkt dat er activiteit in het motor systeem ontstaat bij zowel het spiegelen van een beweging als bij het zien van een beweging. Waarom bewegen danstherapeuten dan mee en kijken ze niet alleen? Uit onderzoek blijkt dat fysieke oefening andere delen van het motor systeem activeert dan passieve observatie. Dat verschil is echter niet heel groot (Cross in Bläsing et. al. 2010, 189).

Een interessant punt is de theorie dat men waarschijnlijk beter zijn uiteindelijke positie als doel kan onthouden, dan de bewegingen die naar deze positie toe leiden. Dit komt volgens onderzoekers doordat details veel eerder in het geheugen vervagen (Rosenbaum in Bläsing et. al. 2010, 48). In hoeverre kan het bewegen dan als therapeutisch middel gezien worden, terwijl we in ons brein eigenlijk vooral met de eindpositie bezig zijn?

In dit eindwerkstuk wordt mirroring gezien als het imiteren van de bewegingen van de client door de danstherapeut, waarbij de emoties en/of intenties van de client impliciet naar buiten komen door deze bewegingen. Uit wetenschappelijk onderzoek komt naar voren dat mirroring de empathie van de therapeut (en anderen) met zijn client kan vergroten, en dat het een vertrouwelijke band schept tussen therapeut en client. Dit zal de therapie ten goede komen, want bij een vertrouwelijke band tussen twee mensen zal er meer en betere communicatie plaatsvinden dan wanneer er geen vertrouwen is. Danstherapie wordt vaak gebruikt bij mensen die het lastig vinden hun problemen verbaal te delen, bij danstherapie gebeurt dat met het lichaam. Door mirroring ontstaat er empathie en een vertrouwensband, wat het waarschijnlijk maakt dat mirroring als danstherapeutische techniek succesvol is.

2.2: Wat is kinesthetic empathy?

Kinesthesia komt van het Griekse *kine* (beweging) en *aesthetis* (gevoel), en refereerde eerst naar het musculaire waarnemen van de bewegingen van ons lichaam. Later werden waarnemingen van gewrichten en het binnenoor hieraan toegevoegd, en werd kinesthesia omschreven als het systeem waardoor men informatie vergaarde over de positie, beweging en oriëntatie van zichzelf door middel van visuele, auditieve en tastbare informatie (Foster 2011, 74).

Empathie is net als kinesthesia een woord dat aan het eind van de negentiende eeuw in gebruik werd genomen. Het refereerde naar de ervaring van het samensmelten met het object van je observatie. Jarenlang is er gediscussieerd over hoe men 'samensmelt' met iemand anders, of het een biologische factor is, en of men er door gaat oordelen of juist niet (Foster 2011, 127).

Tegenwoordig wordt empathie gezien als het vermogen van iemand om een ander te begrijpen, waarbij er wordt getracht het innerlijke leven van iemand anders te beleven waardoor je begrijpt wat de ander voelt. Op die manier vergaar je informatie over de situatie van de ander en kun je hiernaar handelen (Fischman in Chaiklin et. al. 2009, 33-34). In dit eindwerkstuk wordt empathie gezien als het inlevingsvermogen dat iemand heeft voor een ander.

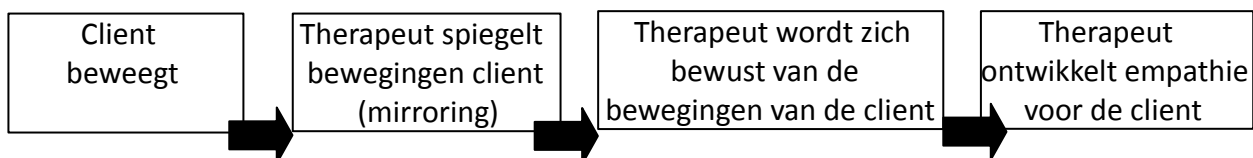
Al in de vroege twintigste eeuw werd duidelijk dat een kinesthetische ervaring een belangrijk onderdeel vormde bij het voelen van empathie (Foster 2011, 127). Er werd een link gelegd tussen beweging en emotie. Binnen de cognitieve wetenschap bestaat het idee dat mentale processen belichaamd worden in de sensory-motorische activiteit van een organisme. Dit wordt ook wel 'belichaming' genoemd. De geest bevindt zich niet in het hoofd, maar wordt belichaamd in het gehele organisme (Fischman in Chaiklin et. al. 2009, 35). Dit betekent dat wanneer men empathie voelt, men dat niet slechts mentaal beleeft, maar ook fysiek. Als iemand zich slecht voelt en je wil je inleven, kan dat ervoor zorgen dat ook jij je slecht gaat voelen.

Kinesthetic empathy wil in dit eindwerkstuk zeggen dat men empathie voelt door bewustwording van de beweging. Binnen de danswereld is het een veelbesproken onderwerp, en wordt er veel onderzoek naar gedaan. Danscriticus John Martin beargumenteerde dat wat hij 'inner mimicry' van de toeschouwer noemde, een motorische ervaring is die sporen nalaat, dicht staande bij de emoties in het neuromusculaire systeem (op de site van Watching Dance). Bij het kijken naar dans kunnen toeschouwers volgens Martin de bewegingen en emoties van een danser voelen, waardoor

betekenis ontstaat (Foster 2011, 1). Susan Leigh Foster kijkt er anders tegenaan, en beargumenteert dat kinesthetic empathy voor bewustwording van zowel gelijkenissen als verschillen zorgt, omdat niemand gelijk is en hetzelfde beweegt (op de site van Watching Dance). Niet iedereen zal zich compleet kunnen inleven in alle dansers, omdat er verschillen zijn tussen bijvoorbeeld de manier van dansen of de dansers zelf. Daarom zorgt het kijken naar dans niet alleen voor dat een toeschouwer de bewegingen en emoties van een danser kan voelen, maar ook dat hij de verschillen tussen zichzelf en de danser kan bevatten. Het is bewezen dat men zich makkelijker kan inleven als de danser en de toeschouwer van hetzelfde geslacht zijn of wanneer de danstijl van de toeschouwer hetzelfde is als de stijl die wordt uitgevoerd (Cross in Bläsing et. al. 2010).

2.3: Conclusie

Kinesthetic empathy ontstaat wanneer men empathie voelt doordat men zich bewust wordt van de beweging van een ander, in dit geval is dit wanneer de therapeut empathie voelt doordat hij zich bewust wordt van de bewegingen van zijn client. Dit bewustwordingsproces komt op gang doordat de therapeut de bewegingen van zijn client spiegelt. Door mirroring ontstaat kinesthetic empathy. In een schema samengevat ziet het er als volgt uit:



Op deze manier kan een danstherapeut via mirroring er achter komen welke emoties en gevoelens zijn client ondervindt.

Wetenschappelijk gezien moet er nog veel onderzoek gedaan worden voordat er gezegd kan worden dat mirroring werkt als danstherapeutische techniek, maar uit de onderzoeken die nu zijn gedaan blijkt dat het empathie op kan wekken. Daaruit blijkt dat mirroring geschikt zou kunnen zijn als danstherapeutische techniek: de danstherapeut kan door middel van empathie de gevoelens en emoties van zijn client begrijpen en onderzoeken. De onderzoeken zijn nog vrij basaal: uitkomsten wijzen op nieuwe onduidelijkheden die onderzocht moeten worden, zoals of het uitmaakt of de therapeut slechts kijkt of ook meedanst met zijn client. Bovendien gaat het niet

alleen om de wetenschappelijke resultaten, maar telt de praktijk ook mee. Danstherapie bestaat nog steeds: het lijkt erop dat er behoefte aan is en dat het werkt, anders zouden mensen geen danstherapie volgen. Hierover mee in het volgende hoofdstuk.

Hoofdstuk 3: Danstherapie

3.1: Wat is danstherapie?

Het in het Nederlands gebruikte 'danstherapie' geeft geen volledig beeld van wat danstherapie is: het Engelse Dance/Movement Therapy is naar mijn mening een beter begrip. Danstherapie betreft immers niet alleen dans, maar vooral ook beweging. Het is gebaseerd op het idee dat lichaam en geest aan elkaar verbonden zijn (volgens de site van de American Dance Therapy Association). Danstherapeuten bieden cliënten ruimte om nieuwe manieren van emotionele expressie te ontdekken door middel van bewegingen. In een ruimte waarin cliënten geholpen worden emoties te reguleren en te moduleren, kan de danstherapeut hen bewuster maken van de bewegingen die ze uitvoeren. Danstherapeuten bootsen de bewegingen van hun cliënten na en communiceren op deze manier niet alleen verbaal maar ook non-verbaal (Whitehouse in Pallaro 1999, 40). Tijdens het nabootsen van de bewegingen van cliënten ontwikkelt de danstherapeut empathische reflectie. De gevoelens die door middel van deze bewegingen worden uitgedrukt op die manier beschikbaar voor de danstherapeut (White in Chaiklin et. al. 2009, 219). Deze kan zijn cliënten vervolgens helpen emotioneel, cognitief, fysiek en/of sociaal beter te integreren in de samenleving (site van de American Dance Therapy Association). Danstherapie wordt uitgeoefend in rehabilitatiecentra, medische centra, educatie-centra, ziekenhuizen en studio's. Het is effectief voor mensen met ontwikkelingsstoornissen, medische, sociale, fysieke en psychologische problemen. Denk hierbij aan ziektes zoals autisme, anorexia nervosa, dementie en Parkinson, maar ook aan kinderen met leerproblemen (site van de American Dance Therapy Association).

Er zijn verschillende methoden om danstherapie te geven. Naast mirroring, waarover in het vorige hoofdstuk meer te vinden is, zijn de Laban Movement Analysis van Rudolf Laban en de Authentic Movement van Mary Whitehouse twee methoden die al lang bestaan en ook aan de basis van danstherapie liggen. Laban Movement Analysis heeft haar wortels in, zoals de naam al duidelijk maakt, de bewegingsanalyse. De bewegingen worden genoteerd en verbonden aan emoties van de client. Authentic Movement is een methode waarbij gebruik wordt gemaakt van de pure bewegingen van de client. Deze bewegingen worden niet gechoreografeerd en er wordt niet over nagedacht door de client, ze 'komen' vanzelf. Deze bewegingen tonen authenticiteit, en daardoor de emoties van de client, volgens Whitehouse (Whitehouse in Pallaro 1999). Naast deze methoden

worden op de site van de Nederlandse Vereniging voor Danstherapie ook nog het Kestenberg Movement Profile, de Bartenieff Fundamentals, Action Profiling, de Sherborne method en Mindfulness genoemd als danstherapeutische methoden. Echter is dit volgens de Nederlandse Vereniging voor Danstherapie een niet-uitputtende lijst en zijn er nog meer methoden en mengvormen mogelijk.

3.2: *Marian Chace*

Marian Chace (1896 – 1970), danser en danstherapeut, wordt gezien als de oprichtster van danstherapie. Ze studeerde moderne dans en choreografie aan de Denishawn School of Dance in de jaren '30. Daar werd haar dansen beïnvloed door choreografen als Graham en Wigman. Chace ging lesgeven, en vroeg zich af waarom mensen op dansles gingen terwijl ze geen professionele danscarrière voor ogen hadden. Daardoor ging ze haar lessen meer focussen op de danser als individu in plaats van op de danstechniek. Ze richtte zich op de balans tussen het lichaam en de beweging, waardoor persoonlijke zelfharmonie kon ontstaan (Chaiklin in Chaiklin 2009, 6-7) Haar reputatie bleef niet onopgemerkt en kinderartsen en psychiaters stuurden hun patiënten naar haar lessen. In 1942 werd Chace uitgenodigd door St. Elizabeths Hospital in Washington, een federaal psychiatrisch ziekenhuis, waar psychologische slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog steeds vaker werden behandeld. In 1947 was Marian Chace de eerste full-time danstherapeut. Begin jaren '50 hield ze zich enkel nog bezig met danstherapie. Ze begon artikelen te schrijven, workshops te geven en nam stagiaires aan. Ze werd in van 1966-1968 de eerste voorzitter van de American Dance Therapy Association, die in 1966 is opgezet (site van de American Dance Therapy Association).

Marian Chace gebruikte kinesthetic empathy als basis, en bootste de dans van haar clienten na om meer te weten te komen over hen. Door haar bewegingen zorgvuldig af te stemmen op de bewegingen van de client ontstaat er een vertrouwensrelatie die nodig is voor een succesvol therapeutisch proces (White in Chaikin 2009, 228). Chace bewoog zonder commentaar met haar client, waardoor de client zich bewust kon worden van zijn gedrag en er spontane expressieve bewegingen ontstonden. Op deze manier kan de danstherapeut de communicatie aangaan met de meest afgesloten aspecten van de client (Fischman in Chaiklin 2009, 33-34). Haar werkwijze is door velen besproken en/of aangepast. Verschillende danstherapeuten die tegenwoordig aan het werk zijn combineren bijvoorbeeld Laban Movement Analysis met Chace's methode. Ze vinden de combinatie waarbij genoteerd wordt en gebruik wordt gemaakt van mirroring vollediger dan

slechts een methode. Trudi Schoop is iemand die heel parallel aan Chace werkte: ook zij werkte in een ziekenhuis en mirroring maakte een essentieel deel uit van haar methode. Chaiklin, wiens boek ik heb gebruikt voor dit eindwerkstuk, heeft samen met Chace gestudeerd en is vervolgens ook zelf danstherapeute geworden. Chace's visie op dans als therapie en haar ontwikkelde concepten blijven de kern van de hedendaagse danstherapie (site van de American Dance Therapy Association). Danstherapie blijft zich steeds verder ontwikkelen: er ontstaan nieuwe combinaties en ideeën, en ook de wetenschappelijke onderzoeken naar bijvoorbeeld mirroring zouden bij kunnen dragen aan nieuwe danstherapeutische methodes en technieken.

3.3: Conclusie

Marian Chace wordt gezien als de oprichtster van de danstherapie zoals die nu is: nieuwe danstherapeutische methodes worden nog steeds ontwikkeld, maar mirroring en kinesthetic empathy blijven de basismethodes. Op die manier bouwde Chace een vertrouwensrelatie op met haar client, zodat die zich emotioneel uit kon drukken door middel van zijn bewegingen. Omdat danstherapie nog steeds wordt gebruikt en er opleidingen tot danstherapeut bestaan, lijkt het als therapie te werken. Het behelst een andere manier dan de verbaal communicatieve manier van therapie. Mensen die makkelijker iets non-verbaal kunnen uitdrukken zullen eerder baat hebben bij dans- of bewegingstherapie. Alleen al het feit dat danstherapie een erkende techniek is en nog steeds bestaat zegt wat mij betreft genoeg over de werking ervan, ook al is de werking van danstherapie nog niet (voldoende) wetenschappelijk onderzocht.

Hoofdstuk 4: Danstherapie en gebruik van mirroring

4.1: Mirroring als danstherapeutische techniek

Het meeste onderzoek naar danstherapie focust op de effecten van de therapie in zijn geheel, niet op de mirroring specifiek. Volgens het artikel van McGarry en Russo (McGarry & Russo, 2011) denken veel mensen geloven dat onderzoek naar mirroring als danstherapeutische techniek moeilijk is omdat het niet goed gemeten kan worden. In *The Neurocognition of Dance: Mind, Movement and Motor Skills* staan wetenschappelijke artikelen over mirroring waarbij de verbinding met danstherapie wordt gelegd. Uit deze artikelen blijkt dat deze verbinding nog heel dun is, en dat er nog veel meer onderzoek gedaan zal moeten worden om meer te weten te komen over mirroring als danstherapeutische techniek. De artikelen in het boek richten zich vooral op de neurologische of cognitieve werking van spiegelneuronen: de link tussen danstherapie en mirroring wordt, ondanks de titel van het boek en de veelbelovende introductie, nog niet voldoende gelegd. Daarom is het moeilijk een eenduidig antwoord te geven op de onderzoeksvraag: er is gewoonweg nog niet voldoende onderzoek gedaan naar de werking van mirroring als danstherapeutische techniek.

De onderzoeken die tot nu toe zijn gedaan geven een heel verwachtingsvol beeld over mirroring als danstherapeutische techniek. Het spiegelen van de bewegingen van cliënten door de therapeut activeren het motorsysteem in het brein, waardoor de bewegingen van cliënten voor de therapeut duidelijk worden en hij ze kan begrijpen. Danstherapeuten hebben geleerd wat bepaalde bewegingen kunnen betekenen en hoe zij het beste een cliënt kunnen spiegelen en een rustige, vertrouwde omgeving kunnen bieden, zodat zowel de therapeut als ook de cliënt zelf beter inzicht krijgt in zijn gevoelens. Onderzoeken suggereren dat mirroring de empathie tussen de therapeut en de cliënt, en tussen cliënten, versterkt (McGarry & Russo 2011, 181). Mirroring kan het emotionele begrip voor anderen en de emotionele binding tussen mensen versterken (McGarry & Russo 2011, 182). Het is interessant om meer onderzoek te doen naar het verband tussen mirroring en empathie, en tussen mirroring en danstherapie. Het onderzoek dat tot nu toe gedaan is richt zich vooral op één van deze peilers, en het onderzoek wordt ook niet voor de danstherapie of voor de danswereld gedaan. Vaak is het zo dat dans gebruikt wordt als middel om de hersenen te onderzoeken als het om bewegingsprocessen gaat. Het zou dus interessant zijn onderzoek te doen ten behoeve van de danstherapie. Ook gaten die nu voorkomen in het onderzoek, of die juist

naar voren komen door het onderzoek dat gedaan is, zijn interessant om te onderzoeken. Is het echt zo dat enkel de uiteindelijke positie belangrijk is als het gaat om bewegingen (zie hoofdstuk 2)? Onderzoek naar de bewegingen onderling lijkt mij ook erg interessant: zijn er bewegingen waarbij een therapeut zich beter kan verplaatsen in de client? Hoe zou een therapeut zo efficiënt mogelijk bewegingskennis op kunnen doen? Het is namelijk belangrijk dat een therapeut een groot bewegingsvocabulaire tot zijn beschikking heeft, zodat hij de bewegingen van zijn client kan volgen (in het geval van mirroring). Er bestaan oneindig veel bewegingen: hoe kunnen jonge therapeuten deze aanleren, kan dat ook door slechts te kijken of moet er bewogen worden om later empathie te voelen met de client? Zo zijn er een heleboel vragen te bedenken waar de wetenschap nog geen antwoord op heeft. Het is bewezen dat mirroring en spiegelneuronen een rol spelen bij het kijken naar anderen, het spiegelen van de beweging van anderen en dat er een verband is tussen empathie en mirroring (McGarry & Russo 2011, 182). De werkwijze van Marian Chace, waarbij ze gebruik maakt van mirroring, zou dus heel goed kunnen werken als danstherapeutische techniek, al moet er meer onderzoek worden gedaan om hier complete zekerheid over te kunnen geven.

4.2: Kritiek op mirroring als danstherapeutische techniek

De kritiek op onderzoeken met betrekking tot mirroring hebben vooral te maken met hoe weinig informatie er over spiegelneuronen bestaat. Er wordt pas sinds eind vorige eeuw onderzoek gedaan naar de relatie tussen het zien van bewegingen en hersenactiviteit. Hoe dit allemaal precies werkt is nog steeds niet bekend. Onderzoeken worden nu weerlegd of nogmaals uitgevoerd, waardoor er steeds meer informatie beschikbaar is over de werking van spiegelneuronen.

De kritiek op mirroring als danstherapeutische techniek bestaat ook doordat men nu onderzoeken als omstreden aanduidt, of juist de kritiek op de onderzoeken weerlegt met nieuwe onderzoeken. De hersenen blijken enorm lastig om goed te onderzoeken, en de relatie tussen mirroring en danstherapie is ook lastig om te leggen. Dans wordt door onderzoekers gebruikt om meer onderzoek naar mirroring te doen, omdat dansers een groot bewegingsrepertoire hebben en zij vaak nieuwe choreografieën moeten aanleren (Bläsing et. al. 2010). Het lijkt haast logisch onderzoek te doen naar de relatie tussen beweging en de hersenactiviteit bij dansers. Mede door deze onderzoeken ontstaat steeds meer interesse in de relatie tussen danstherapie en mirroring. Maar hoe is empathie te meten op eenzelfde wetenschappelijke manier als hersenonderzoek

gedaan wordt? Veel danstherapeuten denken dat er geen goed onderzoek mogelijk is naar danstherapie, omdat het moeilijk is therapie consistent en effectief te beschrijven (McGarry & Russo 2011, 181). Misschien is dat ook de reden waarom er eigenlijk nog geen onderzoek gedaan is naar de relatie tussen mirroring en danstherapie: het is een lastig te onderzoeken begrip, maar ik ben van mening dat men het concept van danstherapie vast zou moeten kunnen leggen om toch onderzoek te doen naar het effect van mirroring. Er is nu vooral veel onderzoek geweest naar mirroring en de hersenactiviteit die daarbij plaatsvindt, maar ik denk dat empathie ook meetbaar is. Er zijn al veel emoties verbonden aan diverse hersengebieden bij hersenonderzoek, dus ik denk dat empathie ook meetbaar zou kunnen zijn.

Toen Marian Chace met haar methode begon en als eerste echte danstherapeut aan het werk ging, bestonden er nog geen onderzoeken naar de werking van mirroring of danstherapie. Dit heeft er tot geleid dat veel mensen later haar techniek wilden weerleggen en het niet eens waren met haar werkwijze. Chace maakte geen gebruik van een theoretisch model om haar methode uit te werken en had geen specifieke achtergrond in of ervaring met psychotherapie (Bloom 2006, 31). Ook maakte ze gebruik van groepstherapie, waardoor de nadruk niet op de client zelf lag, maar op de groep. Er was geen ruimte voor de unieke en individuele ervaringen en de expressie van een client (Bloom 2006, 32). Danstherapeuten zoals Trudi Schoop en Sharon Chaiklin waren het niet helemaal eens met deze manier van werken, en zetten Chace's ideeën om naar hun eigen werkwijzen. Ze maakten combinaties met andere danstherapeutische methodes of richtten zich meer op het individu. Ook richtte Chace zich in de eerste instantie niet op het overbrengen van haar methode. Ze maakte onduidelijke aantekeningen en legde niet uit hoe haar methode werkte. Ook was ze tegen het personeel van het ziekenhuis niet erg vriendelijk en gedroeg ze zich vrij dominant, volgens Sharon Chaiklin was Chace een lastig persoon om mee te werken. Chaiklin geeft hiermee niet perse kritiek op de methode van Chace, maar meer op haar werkwijze en haar omgaan met personeel of collega's. Volgens mensen die met haar gewerkt hebben kwam dit doordat ze onzeker was, maar waarschijnlijk is dit ook een punt van kritiek geweest van anderen (Pasternak et. al. 1987). Dat haar methode toch zo succesvol is geworden en zij als de grondlegger van danstherapie gezien wordt, heeft waarschijnlijk veel te maken met het feit dat er een grote openheid was voor nieuwe methoden. Er bestonden nog geen medicijnen tegen psychische ziekten, en soldaten die in de Tweede Wereldoorlog gevochten hadden kwamen met hun psychische problemen naar het ziekenhuis. Medewerkers zagen groepstherapie als een interessante oplossing.

4.3: Conclusie

Er is niet voldoende wetenschappelijk onderzoek gedaan naar mirroring in relatie tot danstherapie om wetenschappelijk te kunnen bewijzen dat mirroring werkt als danstherapeutische techniek. De onderzoeken die naar mirroring zijn gedaan geven tot nu toe een positief beeld over de empathische werking van mirroring, maar er hebben nog niet genoeg herhaalonderzoeken plaatsgevonden en ook wordt het verband tussen mirroring en danstherapie nog niet vaak genoeg gelegd. In het onderzoek van McGarry en Russo (2011) gebeurt dit wel, en dit onderzoek stelt dan ook dat er nog veel meer zal moeten worden onderzocht, bijvoorbeeld de neurale mechanismen achter de mirroring-methode in danstherapie en in hoeverre het toegepast kan worden, dus de praktische kant van de danstherapie. McGarry en Russo stellen onderzoek voor naar de clienten zelf in plaats van naar het brein van dansers. Mirroring wordt al sinds de jaren '40 toegepast binnen de danstherapie en wordt nog steeds toegepast. Als het geen positieve invloed uit zou oefenen op de clienten zou het allang niet meer bestaan. Bovendien worden er nog steeds danstherapeuten opgeleid. Uit de praktijk blijkt dat mirroring succesvol als danstherapeutische techniek wordt ingezet. Dit geeft een zeer positief beeld over het gebruik van mirroring binnen de danstherapie. Ik zou zeggen: nu het wetenschappelijke onderzoek nog, want het onderzoek is niet alleen belangrijk om te bewijzen dat mirroring echt kan werken, maar ook om danstherapie efficiënter te maken en bijvoorbeeld de opleiding nog gericht in te vullen.

Hoofdstuk 5: Conclusie & Discussie

5.1: Conclusie

In dit eindwerkstuk is onderzocht waarom mirroring als danstherapeutische techniek werkt en waarom er kritiek is op deze techniek. In hoofdstuk twee ben ik tot de conclusie gekomen dat mirroring gebruikt kan worden als danstherapeutische techniek, omdat uit onderzoek blijkt dat mirroring de empathie van de therapeut met clienten vergroot. Door de bewegingen van de client komen zijn emoties en gevoelens naar boven, en als de therapeut deze dan spiegelt kan hij deze emoties en gevoelens bemerken. Bovendien zorgt het voor een betere vertrouwelijke band tussen de therapeut en de client, en kan het ook zorgen voor meer empathie tussen de client en anderen. Door mirroring wordt de therapeut zich bewust van de bewegingen van de client, en kan hij empathie voor de client ontwikkelen. Door deze empathie kan de therapeut de emoties van zijn client in zich opnemen en zo de client helpen zijn emoties op een rij te krijgen.

In hoofdstuk drie ben ik tot de conclusie gekomen dat danstherapeuten al sinds de jaren '40 gebruik maken van mirroring als danstherapeutische techniek. Nog steeds ligt deze techniek, die ook door oprichtster van danstherapie Marian Chace werd gebruikt, aan de basis van de danstherapie. De techniek zoals Chace deze gebruikte wel aangepast en door de jaren heen veranderd. Er zijn mengvormen ontstaan tussen de methode van Chace en andere methodes (zie hoofdstuk 3) omdat Chace's methode niet als 'compleet' werd gezien. De methode was bijvoorbeeld niet theoretisch onderbouwd, en latere danstherapeuten hebben er juist voor gekozen wel een theorie als onderbouwing van hun methode te gebruiken. Ook worden psychologische problemen tegenwoordig denk ik beter erkend, en weet men er meer van. Hierdoor kunnen danstherapeuten hun methode aanpassen aan bepaalde aandoeningen of ziektes. Danstherapie kan steeds gericht worden gegeven door meer onderzoek en ervaring in danstherapeutische methodes.

Ten tijde van Chace waren de wetenschappelijke onderzoeken zoals ik die in hoofdstuk twee heb gebruikt nog helemaal niet bekend. Chace werkte met mirroring zonder dat ze de neurologische grondslag ervan kende. Zij wist dat mirroring als danstherapeutische techniek werkte omdat ze resultaten zag bij haar clienten, maar ze kon de resultaten niet wetenschappelijk onderbouwen. Pas sinds eind jaren '90 wordt er wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werking van

spiegelneuronen en mirroring in het brein. Men is op zoek naar een wetenschappelijke verklaring voor het voelen van empathie tijdens danstherapie. Veel wetenschappelijke bronnen zijn positief over de werking van spiegelneuronen, maar geven allemaal aan dat er meer onderzoek zal moeten plaatsvinden. Het beeld dat tot nu toe geschetst wordt is zeer positief over de werking van spiegelneuronen en mirroring in de danstherapie, maar wetenschappers moeten nog veel meer onderzoek doen voordat bepaald kan worden of mirroring echt als danstherapeutische techniek werkt. Zoals ik al eerder schreef is de relatie tussen mirroring en danstherapie nog niet onderzocht: in veel onderzoek naar de hersenactiviteit tijdens bewegingen wordt van dans gebruik gemaakt omdat dansers een bewegingsrepertoire hebben opgebouwd in hun brein. Hun brein is daarom voor dit onderzoek heel geschikt. Maar wetenschappelijk hersenonderzoek ten behoeve van de danswereld of danstherapie is er niet. Bovendien is er geen onderzoek gedaan naar de effectiviteit van bepaalde bewegingen op de empathie. Het zou ook interessant zijn mensen die danstherapie hebben ondergaan te onderzoeken, of juist de therapeuten, ook dat is nog niet gedaan. Zou het zichtbaar zijn in de hersenen van deze mensen dat er therapie is gegeven of dat er therapie gegeven wordt?

Voorgaande is ook de reden waarom er kritiek is op mirroring als danstherapeutische techniek. Ten eerste was er ten tijde dat de techniek ontstond nog geen enkel wetenschappelijk onderzoek naar mirroring en spiegelneuronen: men wist niet van het bestaan van deze neuronen af. Ook had Marian Chace, die mirroring als danstherapeutische techniek gebruikte, geen specifieke achtergrond in de psychotherapie en had ze geen theoretisch model dat ten grondslag lag aan haar methode. Dit is de reden dat men kritiek had op haar model en dit door velen is bewerkt. Ten tweede is het wetenschappelijk onderzoek dat naar mirroring is gedaan nog zo recent, dat er nog geen herhalingsonderzoeken of verdere onderzoeken mogelijk zijn. De discussie over mirroring, spiegelneuronen en de empathie die daarbij zou kunnen ontstaan komt pas net op gang. Het is daarom nog te vroeg om te zeggen dat mirroring, wetenschappelijk gezien, als danstherapeutische techniek werkt.

Kort samengevat zou ik willen concluderen dat het nog te vroeg is om te zeggen dat wetenschappelijk is bewezen dat mirroring als danstherapeutische techniek werkt. Dit is ook een van de redenen waarom er kritiek op is. Toch is het onderzoek dat tot nu toe gedaan is positief en de resultaten vanuit de praktijk wijzen er ook op dat mirroring werkt binnen de danstherapie. Verder onderzoek zal moeten uitwijzen of ook wetenschappelijk bewezen kan worden dat

mirroring als danstherapeutische techniek werkt.

5.2: Discussie

Tijdens mijn onderzoek ben ik er achter gekomen dat er nog weinig wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar de verbinding tussen danstherapie en mirroring/spiegelneuronen. In de eerste instantie werd dans gebruikt bij wetenschappelijk onderzoek naar spiegelneuronen, omdat dansers een groot bewegingsrepertoire hebben en daarom voor neurowetenschappers interessant zijn om te onderzoeken. Dansers zijn experts op het gebied van beweging en voor neurowetenschappers is het met betrekking tot beweging en spiegelneuronen interessant de hersenfuncties van dansers te onderzoeken. Dans werd dus vooral vanuit de neurowetenschappelijke wereld benaderd.

Vervolgens is er ook vanuit de danswereld onderzoek ontstaan naar spiegelneuronen, maar dit is nog heel pril. Ik zou graag zien dat de verbinding tussen de danspraktijk en het wetenschappelijke veld verder uitgebreid wordt en er meer wetenschappelijk onderzoek komt naar danstherapie, ook in verband met spiegelneuronen. Het zou heel interessant zijn opnieuw mijn onderzoeksvraag te stellen over een paar jaar, wanneer er meer onderzoek is gedaan en er meer bekend is over spiegelneuronen en de empathische werking die mirroring kan hebben.

In dit eindwerkstuk heb ik mij gericht op mirroring als danstherapeutische techniek. In hoofdstuk drie heb ik aangegeven dat er nog meer methoden bestaan om danstherapie te geven. Het zou interessant kunnen zijn ook deze methoden wetenschappelijk te onderzoeken, en met elkaar te vergelijken. Welke methode zou het beste werken en waarom? Zoals ik al aangaf is de basis van alle danstherapeutische technieken de mirroring en de techniek van Chace. Hebben de aanpassingen die andere danstherapeuten gemaakt hebben veel invloed gehad op de werking van de techniek? Dit zijn allerlei vragen waar onderzoek naar zou kunnen worden gedaan.

Bibliografie

Boeken

Bernstein, Penny Lewis. 1975. *Theory and Methods in Dance-Movement Therapy: A Manual for Therapists, Students and Educators*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.

Bläsing, Bettina, Martin Puttke en Thomas Schack, eds. 2010. *The Neurocognition of Dance: Mind, Movement and Motor Skills*. East Sussex: Psychology Press.

Bloom, Katya. 2006. *The Embodied Self: Movement and Psychoanalysis*. Londen: Karnac.

Caplow-Lindner, Erna, Leah Harpaz en Sonya Samberg, eds. 1979. *Therapeutic Dance/Movement: Expressive Activities for Older Adults*. New York: Human Sciences Press.

Chaiklin, Sharon en Hilda Wengrower, eds. 2009. *The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life is Dance*. Londen: Routledge.

Chodorow, Joan. 1991. *Dance Therapy & Depth Psychology: The Moving Imagination*. Londen: Routledge.

Foster, Susan Leigh. 2011. *Choreographing Empathy: Kinesthesia in Performance*. Londen: Routledge.

Pallaro, Patrizia, ed. 1999. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Londen: Jessica Kingsley Publishers.

Payne, Helen, ed. 2006. *Dance Movement Therapy: Theory, Research and Practice*. Londen: Routledge.

Saltonstall, Ellen. 1988. *Kinetic Awareness, Discovering Your Bodymind*. New York: Kinetic Awareness Center.

Spors, Marion G. 1997. *Eating Disorders in Women With a History of Abuse and Dance/Movement*

Therapy as a Treatment Modality. Göttingen: scriptie aan de Faculteit Sociale Wetenschappen van de Universiteit Göttingen.

Artikelen

Koch, Nana Sue. 1984. Content Analysis of Leadership Variables in Dance Therapy. *American Journal of Dance Therapy* 7: 58-75.

Lohn, Ann F. 1987. Reflections about Marian Chace: An Interview with Catherina Pasternak and Marion Gibbons. *American Journal of Dance Therapy* 10: 11-26.

McGarry, Lucy M en Frank A. Russo. 2011. Mirroring in Dance/Movement Therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Arts in Psychotherapy* 38: 178-184.

Schmais, Claire en Aaron Schmais. 1983. Reflecting Emotions: The Movement-Mirroring Test. *Journal of Nonverbal Behaviour* 8: 42-54.

Thomas, Deborah C. 1994. Essay Review: Foundations of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chace (1993). *American Journal of Dance Therapy* 16 (2): 127-131.

Internetpagina's

American Dance Therapy Association. Healing Through Movement. *ADTA*. 23 januari.

<http://www.adta.org/>

Creatieve Therapie. Hogeschool Zuyd, Maastricht. 23 januari.

http://creativetherapie.hszuyd.nl/view_html.jsp?content=47

Nederlandse Vereniging voor Danstherapie. *NVDAT*. 23 januari.

<http://www.nvdat.nl/>

What is Kinesthetic Empathy? *The Watching Dance Project*. 23 januari.

http://www.watchingdance.org/research/kinesthetic_empathy/index.php