Achtergrond
Een achtergrondartikel belicht één of meer van de diverse invalshoeken van het coachen. Relevante informatie over coaching en daaraan gerelateerde onderwerpen wordt toegankelijk en begrijpelijk op een rijtje gezet vanuit een terughoudende en neutrale positie.

Jaap van Manen

IN DE SPIEGEL

Hoe danscoaching de integratie

"Ik heb zo'n last van mijn linkerheup. De dokter wil me graag opereren, maar dat wil ik niet. Vermoedelijk staat mijn heup voor onverwerkte problemen." (Vrouw, zestig plus.)

"Ik weet niet zo goed wat ik voel. Door meer in contact met mijn lichaam te zijn, zal ik weten welke kant ik met mijn werk op moet." (Man, begin dertig.)

"Op mijn huidige werkplek heb ik het niet naar mijn zin. Ik voel de energie uit me stromen." (P&O-medewerker, midden veertig.)

"Ik wil overeind blijven in deze chaos, maar mijn lijf protesteert. Ik blokkeer, denk ik." (Beeldend kunstenares, eind dertig.)

Dit zijn enkele beweegredenen waarmee mensen in een traject danscoaching stappen. Veelal vormen fysieke klachten, het ervaren van bepaalde gevoelens of juist de afwezigheid ervan, verlangens en de behoefte aan inspiratie het startpunt. In dit artikel verken ik de mogelijkheden die danscoaching bij dergelijke beweegredenen kan bieden.

Veel mensen die met danscoaching beginnen, ervaren een relatie tussen lichaam en geest (waarbij ik onder geest versta: denken en voelen). Op de achtergrond speelt dus een mensvisie mee die in deze maatschappij niet zo gangbaar is. Ik vermoed dat veel coaches echter wel uitgaan van een eenheid van lichaam en geest en daarom ga ik er hier niet verder op in.
Mijn eigen ervaringen zijn op deze visie van invloed geweest. Gedurende zo'n twintig jaar had ik soms meer en soms minder last van mijn rug, maar een aantal jaren geleden had zich dat ontwikkeld tot een hernia. Ik stond op het punt om geopereerd te worden. Maar ineens ging het op onverklaarbare wijze beter en kon ik me vrijer bewegen. Mijn huisarts en neuroloog raadden me aan de operatie uit te stellen. Kort daarna kreeg ik een boek in handen van de revalidatiearts Sarno met de veel belovende titel: 'Healing Back Pain'. Zijn theorie komt erop neer dat de oorzaak van veel fysieke klachten en ziekten te maken heeft met het onderdrukken van gevoelens. De pijn die je voelt, is echt en leidt je af van gevoelens die je niet onder ogen wilt of kunt komen. Op het moment dat je woedend of verdrietig dreigt te worden, zijn je hersenen zo geprogrammeerd, dat er geen zuurstof meer naar bepaald plekken wordt gestuurd, waardoor je lichamelijk pijn krijgt. De oplossing die Sarno biedt, is niet in die pijn gaan

VAN DANS

van lichaam en geest bevordert

maar je realiseren dat je emoties aan het wegduwen bent.
Al jaren had ik het idee dat de pijn in mijn onderrug mij iets duidelijk wilde maken en keek ik er de boeken van Louise Hay en Detlefsen op na. Zij zijn van mening dat elke pijn en ziekte een bepaalde betekenis heeft. Heb je bijvoorbeeld pijn in je onderrug, dan voel je je niet opgewassen tegen het leven. Zit de pijn in je schouders, dan neem je teveel hooi op je vork. Heb je iets aan je keel, dan communiceer je niet goed en draag je een bril, dan wil je iets niet zien. Sarno's diagnose is een andere. De pijn drukt niets uit, maar is afleiding van gevoelens die je niet wilt onderkennen. De oplossing van Detlefsen en Hay is om aan genoemde zaken te werken met onder meer affirmaties. Pas als je erin slaagt om die mentale zaken op te lossen, zal de pijn of ziekte verdwijnen. Helaas werkte deze methode niet bij mij en ik dacht dat dat aan mij lag. Ik geloofde kennelijk niet genoeg in mijn eigen affirmaties. Inderdaad bleef ik me afvragen of je opgewassen raakt tegen het leven als je doorlopend het tegenovergestelde van wat je voelt - ik kan het leven niet aan - herhaalt. Sarno biedt een andere oplossing. Je hoeft alleen maar bewust te worden van die onderdrukte gevoelens en dan 'begrijpen' je hersenen dat de blokkade van zuurstof, die de pijn veroorzaakt, onnodig is. Hoe dat in zijn werk gaat, kan hij als echte wetenschapper niet verklaren, maar in zijn twintigjarige praktijk heeft hij gezien dat het zo werkt. Zelf merkte ik dat ik erg boos was en het niet gewend was om die woede toe te staan. Dat bleek een hele klus, want ik stapte er - en stap er nog steeds - gemakkelijk overheen. Steeds meer durfde ik mijn gevoelens te voelen en allengs werd de pijn minder en verdween de hernia. Van uitstel van de operatie kwam gelukkig afstel.

Beweging

Danscoaching is een vorm van coaching die van het geschetste integrale mensbeeld uitgaat en ermee werkt. De mens is één geheel; lichaam, gevoelens en mentale zaken hangen met elkaar samen. Daarom wordt in deze begeleidingsvorm niet alleen gepraat (vanuit het hoofd), maar is het hele lichaam erbij betrokken.

Veel mensen weten niet wat ze voelen of voelen teveel tegelijk. Zij zijn het contact met hun innerlijk kwijt. Beweging en emotie zijn nauw met elkaar verbonden. Dit is niet alleen semantisch zo: denk maar aan de Engelse woorden 'motion' en 'emotion'. Maar ook 'krimp je ineen' van angst of 'spring' je van blijdschap een gat in de lucht. Door dans kunnen gevoelens waarvan je je niet zo bewust was, bovenkomen en nieuw licht werpen op bepaalde vraagstukken. Dans kan je versteld doen staan. Die vrouw met pijn in haar heup ontdekte hoeveel plezier ze in het leven kreeg, doordat de energie van dans doorspeelde in haar dagelijks leven. Door beweging komt de cliënt snel bij zijn gevoel en daar gaan we dan via gesprek en bewegingsopdrachten dieper op in. De bewegingen van het lichaam gebruik ik dus als middel tot bewustwording en verandering.
Dans is de spiegel, waarin je naar jezelf kijkt. En hij is een zuivere spiegel. Met ons hoofd en woorden kunnen we controle houden, maar ons lichaam (in beweging) liegt niet. Je houdingen en bewegingen geven weer wat je werkelijk voelt en hoe je in het leven staat. Zo ontdekte ik bij teamcoaching vanuit de thematiek kernkwadranten, dat een maskerkwadrant in beweging helder wordt, omdat iemand meer moeite moet doen om zijn uitdaging vorm te geven dan de kwaliteit. Eerst roept dat vaak verwarring op, maar later blijkt het een enorme opluchting te zijn.

De wijze waarop een cliënt door de ruimte beweegt, zegt veel over zijn houding.

Dans is de spiegel, waarin je naar jezelf kijkt

Daarvoor is nodig dat de cliënt in zijn kracht komt en goed geaard raakt, zodat het vertrouwen er is om zo door de ruimte te bewegen als hij zou willen. Voor de een is dat zelfbewuster in die ruimte gaan, voor een ander kan dat bescheidener ruimtegebruik betekenen. In een traject danscoaching zijn mensen op zoek naar plezier, vitaliteit, kracht, gevoel, richting en inspiratie. Andere thema's zijn: ruimte innemen, doorstroming, balans, risico nemen. Omdat alles in beweging is vorm te geven, is elk thema geschikt voor danscoaching. Letterlijk en figuurlijk gaan de coachees hun patronen en blokkades te lijf.

Praktijk

Danscoaching vindt plaats in groepen en individuele sessies. Vaak begin ik in een individuele sessie met een focusoefening, waardoor de cliënt in het hier en nu komt. Vervolgens blikken we terug op de vorige sessie en bespreken we de acties die de cliënt voor deze afspraak gedaan zou hebben. Dan komt aan de orde wat de coachee vandaag zou willen onderzoeken. Vaak heeft dat met

de keer daarvoor te maken, maar het kan ook iets zijn, wat zich nu op de voorgrond dringt. Via een opwarming, gerelateerd aan de te bespreken thematiek, maken we lichaam en geest alert. Van daaruit ontwikkelt zich de sessie waarin beweging en gesprek zich afwisselen. In het gesprek tussen de coachee en de coach komen samen wat de coachee fysiek, mentaal en emotioneel heeft beleefd, wat de coach fysiek ziet en wat dat bij hem opgeroepen heeft. Dit gesprek maakt duidelijk wat de volgende bewegingsopdracht is, zodat de coachee de ervaring verdiept of mogelijke veranderingen exploreert.
Tot slot formuleert de cliënt het 'huiswerk', de te ondernemen acties. Dit kan bijvoorbeeld zijn dat de cliënt een maal per dag op muziek danst, drie maal per week haar gevoelens opschrijft, of vanuit het opgedane zelfvertrouwen dat gesprek met haar superieur aangaat.
Bij danscoaching in groepen is er vaak een gemeenschappelijk thema van waaruit de deelnemers dansen. Zo werk ik met de oerelementen aarde, water vuur en lucht, met chakra's of vanuit de eigen biografie. In teamtrainingen voor organisaties kunnen communicatie of eigenheid in samenwerking aan de orde zijn, met managers werk ik aan inspirerend leiderschap of kernkwadrant in beweging. Ook in groepen staat het individuele proces centraal. Een voordeel is dat de andere dansers als spiegel kunnen functioneren.

Mogelijkheden en beperkingen

Danscoaching is – als je van dans en beweging houdt – een creatieve en speelse manier om zaken uit te zoeken. Geregeld echter krijg ik de vraag of het ook iets oplevert. Vind je bijvoorbeeld een andere baan via deze vorm van coaching? Dans op zichzelf geeft niet dergelijke concrete resultaten, want dans is een abstracte taal en heeft een vertaalslag nodig. Door dans komen wel onbewuste gevoelens en gedachten aan het licht, ontdekt iemand zijn houding tegenover zaken en wordt iemand alert(er) voor signalen van zijn lichaam. Dans levert dus informatie op, maar die moet nog geconcretiseerd worden. Daarom kijk ik aan het einde van een sessie welke concrete acties een cliënt gaat ondernemen.

De man die zo weinig voelde en niet wist welke kant het met zijn werk op moest, kwam de krijger in zichzelf tegen en die gaf hem zoveel kracht dat hij een eigen bedrijfje startte. De P&O-medewerker stapte uit zijn baan toen hij zijn eigen kracht leerde kennen en merkte dat hij met zijn kwaliteiten gemakkelijk elders terecht kon.

Dans raakt onbewuste en diepe lagen in de mens

Doordat het ging doorstromen in haar bekken en zij de kracht van haar benen ging gebruiken, ontdekte de dertigjarige vrouw in scheiding hoe flexibel zij was en dat ze overeind kon blijven in de chaos in en om haar heen. Ze heeft zelfs een nieuwe partner gevonden.
Zoals gezegd raakt dans onbewuste en diepe lagen in de mens. In hoeverre onderscheidt danscoaching zich dan van therapie? Volgens mij zijn de scheidslijnen tussen die twee niet zo afgebakend. Volgens mij heeft het vooral met focus te maken. Therapie richt zich meer op oorzaken en het verleden, terwijl coaching naar oplossingen kijkt. Die 'zestig plus'-vrouw had als subdoel van haar coaching plezier en vitaliteit en in dans beleefde ze die in meerdere of mindere mate. Redenen te over waarom de vitaliteit was afgenomen, maar doordat die er in dans soms ineens was, bleken de oorzaken niet meer van belang.

Mijn laatste opmerking betreft de vraag wanneer danscoaching als methode is in te zetten. Als cliënt moet je dans en beweging fijn en boeiend vinden, anders begin je er niet aan. In dans laat je veel van jezelf zien en je lichaam liegt niet. Het vereist dus een grote openheid. Hetzelfde geldt voor de coach. Die moet naast coachingskwaliteiten, waar ik nu niet verder op inga, zelf een passie voor dans en beweging hebben en die willen delen en overdragen. Ook moet je aan den lijve ervaren hebben wat dans is en teweeg kan brengen. Je moet dus zelf door een dansproces zijn gegaan, alvorens anderen daarin te stimuleren. Danscoaching is niet zomaar als methodiek even in te zetten. Je moet geschoold worden in dans, zodat je weet wat het eigenlijk is, hoe je mensen in beweging zet, wat dat kan oproepen en daar op in kunnen gaan. Naast luisteren zijn waarnemen en voelen belangrijke instrumenten.
Concluderend zou ik willen opmerken dat openheid en moed nodig zijn om jezelf als cliënt én coach tegen te komen in de spiegel van dans, maar het is een lichte en speelse vorm van coaching, die plezier, integratie en heling oplevert.

Jaap van Manen is opgeleid als theoloog, docent dansexpressie en life coach. Vanuit MOBILE – bureau voor dans en coaching, organiseert hij dans- en life coaching voor individuen en organisaties. Verder geeft hij cursussen danscoaching via de Werkgroep Kunsten in Driebergen en leidt hij de V.O. Dans Coaching bij de Academie Integrale Menswetenschappen – SPSO te Utrecht.
www.dansencoaching.nl, www.werkgroepkunsten.nl, www.spso.nl