**Over Dans en lichaamsgerichte psychotherapie**

**Het verhaal van de dans, het lichaam en de psyche.**

Een danser verbeeldde in een moderne dans een gevecht met een mannelijke tegenspeler.

Hij deed dit choreografisch nauwkeurig maar weinig overtuigend. De bewegingen leken niet te vloeien. Midden in de repetitie stopte hij. In de gedanste aanval was hij door herinneringen bevangen geraakt. Hij raakte geblokkeerd, geremd en in de war.

Wat bleek later? Als kind had hij geleerd zich schuil te houden wanneer zijn vader tegen zijn moeder tekeerging. Hij wilde tussenbeide komen en voor zijn moeder opkomen, maar uit angst voor klappen had hij die impuls onderdrukt. De gedanste aanval op zijn tegenspeler bracht bewegingen die in hem gestold waren opnieuw op gang. De onderdrukte lichamelijke impulsen herleefden tijdens de bewegingen en dit stuk geschiedenis kwam zo als vanzelf onverwacht naar boven. Maar zijn automatische reactie was net als destijds zich schuil te houden en zijn motoriek te bevriezen. In wezen is dit bevriezen een autonome reactie van het lichaam, wanneer men zich niet veilig voelt, vergelijkbaar met een reflex.

De dansleraren Al Pesso en Diane Boyden in dit verhaal hebben bovenstaande meegemaakt in de jaren zestig. Ze hadden een school voor moderne dans in New York en kwamen soortgelijke situaties waarin er blokkades ontstonden tijdens de dans geregeld tegen. Het leek alsof de danser soms kortdurend de concentratie verloor, er even niet bij was. Als ze daar aandacht aan besteedden door de beweging lichamelijk te begeleiden, kwam er een emotie of een herinnering naar boven welke belemmerend bleek te zijn in de dansscene. Zij gingen zich daardoor verdiepen in de oorzaak van deze emoties en blokkades door middel van het bestuderen van literatuur over de psyche, met name de psychoanalyse. Ze gingen samenwerken met psychiaters in klinieken met psychiatrische patiënten. Daarop ontwikkelde het dansechtpaar een vorm van bewegingstherapie. In de loop van ruim vijftig jaar evolueerde de therapievorm naar een methode, die niet alleen inzicht in het ontstaan van blokkades, maar ook uitzicht en wezenlijke veranderingen naar meer energie en verbinding met anderen teweeg kon brengen. De school voor moderne dans werd een school voor een lichaamsgerichte vorm van therapie en kreeg de naam Pesso-Boyden System Psychomotor (PBSP) die wereldwijd werd verspreid en tot op vandaag ruime belangstelling geniet. In Nederland wordt deze therapie Pessotherapie genoemd. Lowijs Perquin, een Nederlandse psychiater die behalve dat hij psychiaters heeft opgeleid ook opleider is geweest in de Pessotherapie noem ik graag hier omdat hij van grote betekenis is geweest op dit gebied in Nederland.

**Het lichaam spreekt!**

Blokkades waarbij je energie en verbinding met anderen verliest door angst of geremdheid, piekeren, niet weten welke kant je op wilt bijvoorbeeld qua werk of in relaties, zijn klachten die helaas veel mensen in onze cultuur uiten. Cognitieve vormen van therapie, praten erover helpt ten dele maar beklijft niet lang. De kennis zit dan alleen in onze prefrontale cortex, het is niet doorleefd, het wordt geen onderdeel van onze snel oproepbare intuïtie, het is niet paraat waar we wel paraatheid nodig hebben. De kennis die in het lichaam voelbaar is zoveel breder en belangrijker dan alleen onze cognities.

**Wat werkt door het lichaam bij de therapie te betrekken.**

Via aandacht besteden aan wat je in je lichaam ervaart, zoals bijvoorbeeld een steen in je maagstreek voelen, een kropgevoel in je keel, of bepaalde bewegingen niet kunnen uitvoeren, zoals bijvoorbeeld tijdens het dansen, kom je bij de essentie van wat er speelt. Niet vermijden maar interesse in wat er gebeurt brengt je dan verder. De energie die zich op lichaamsniveau uit zoekt naar aandacht, het is iets wat werkelijk beleefd wordt, niet iets wat alleen via taal tot expressie komt, want woorden zijn niet genoeg. Om dit proces goed te begeleiden is een therapeut nodig die ruim geschoold is in de methode en die zelf ook voldoende in leertherapie is geweest om eigen blokkades op te kunnen ruimen.

**Hoe werkt dat dan?**

Door blokkades uit de levensgeschiedenis tijdens een sessie op te gaan ruimen middels een virtuele ideale passende nieuwe situatie er als een soort van antistof tegenover te zetten. In het voorbeeld van bovengenoemde danser een ideaal gezin visualiseren en uitbeelden zonder agressiviteit tussen ouders en deze nieuwe scene werkelijk incorporeren. Lijfelijk met behulp van groepsgenoten die de rol op zich nemen van ideaalfiguren in een groepssessie of bij individuele sessies met voorwerpen, waarmee een tableau vivant wordt neergezet met in plaats van rolfiguren bijvoorbeeld kussens of dekens, die de client een gevoel kunnen geven van steun en liefde. Met behulp van een getuige-figuur die verwoordt wat de client beleeft komt tijdens een sessie alles wat van belang is als vanzelf naar boven. Het imaginaire kan een werkelijke beleving tot stand brengen, de aangeboden omkering van dat wat niet goed was en tot blokkades leidde, brengt de client naar een ideale situatie die vroeger nodig was geweest. Een situatie waarin geen hoogoplopende conflicten tot angsten hadden geleid en er geen belemmerende geremdheid was ontstaan. De danser in dit beschreven voorbeeld had in zijn volwassen leven dan een gezond gevecht in zijn dans met zijn tegenspeler kunnen laten zien zonder blokkades of wat de choreograaf dan ook maar als spel in het theater wilde laten uitvoeren. Het was op een overtuigende indrukwekkende manier op het publiek overgekomen. Hij had echte bewegingsvrijheid kunnen ervaren. En het mooie is dat dit kan, alsnog, door het oude verhaal op te ruimen en het nieuwe verhaal te incorporeren.

Letterlijk en lijfelijk. Het goede leven als een mooie indrukwekkende dans.

Leestip waar ook veel bronnen staan vermeld:

<https://www.tijdschriftvoorpsychotherapie.nl/archief/jaargang-2023-uitgave-2/11834/>

[www.pessotherapie.nl](http://www.pessotherapie.nl)

Margret Kaandorp,

Amsterdam oktober 2023