

Vertrouw op je lichaam, het weet al de weg...

Authentic Movement als Supervisiemethode

Auteur: H. Schmidt
Opleiding: Creatieve Therapie Dans & Beweging
Studentennummer: 0630543
Begeleider: Simone Kleinlooh

Hogeschool Zuyd Heerlen, Faculteit Gezondheid en Zorg, 3 juni 2010

Inhoudsopgave

Blz.

Voorwoord	3
Inleiding	5
Hoofdstuk 1 Probleemstelling, vraagstelling, doelstelling	6
1.1 Probleemstelling	6
1.2 Vraagstelling	10
1.3 Doelstelling	10
Hoofdstuk 2 Onderzoekstype en onderzoeksmethode	11
2.1 Onderzoekstype: Ontwikkeland	11
2.2 Onderzoeksmethode: Actiegericht onderzoek	11
Hoofdstuk 3 Voorfase en Oriëntatiefase	12
3.1 Entree als onderzoeker	12
3.2 De direct betrokkenen	13
Hoofdstuk 4 Diagnostische fase	14
4.1 Wat is creatieve therapie	14
4.2 Wat is Authentic Movement	20
4.3 Wat is supervisie	22
Hoofdstuk 5 Ontwikkelfase	24
5.1 Authentic Movement als instrument voor supervisie voor creatief therapeuten	24
Hoofdstuk 6 Evaluatie	27
6.1 Ervaringen met Authentic Movement	27
6.2 Effectevaluatie	30
6.3 Betekenisverlening aan Authentic Movement	33
6.4 Opmerkingen	34
6.5 Authentic Movement als supervisiemethode	35
6.6 Kwaliteitscriteria	36
Hoofdstuk 7 Discussie	38
7.1 Ontwikkelingsproces ten aanzien van het onderzoek	38
7.2 Interpretatie van de resultaten	39
7.3 Integratie van de resultaten in een nieuw werkmodel	42
Samenvatting	46
Bronvermelding	47
Bijlagen	52
Bijlage 1: Conceptueel opzet trainingen	
Bijlage 2: Vragenlijst	
Bijlage 3: Tabellen Hoofdstuk 6 Evaluatie	

Voorwoord

Leven is beweging. Voortdurend ben je in beweging, letterlijk en figuurlijk, van top tot teen en tot in de kleinste cel van je lichaam. Je hart klopt, je bloed stroomt, je ogen stralen, je stem klinkt, je handen gebaren en scheppen, je voeten gaan hun gang. Ook je gedachten en gevoelens zijn aanhoudend in beweging. Bewegen is leven, is jezelf voelen en ontwikkelen, genieten en voeden.

'Leven in beweging' betekent ook dat je als mens onderweg bent. Je ontwikkelt je mogelijkheden, en je groeit naar meer bewustzijn en naar meer vrijheid.

In de beweging vinden we ruimte, om ons uit te breiden en te voelen. We ontdekken onze innerlijke ruimte, onze eigen ruimte en de ruimte, waarin het contact met anderen plaats kan vinden. In beweging bejegenen we onszelf en anderen.

In ons lichaam en onze bewegingen spiegelen zich innerlijke toestanden weer: wat we ervaren hebben, wie we geloven te zijn, het onbewustzijn belichaamt zich en wordt door beweging tot uitdrukking gebracht. Als we op de wijsheid van het lichaam vertrouwen, gevoelens en beelden in beweging brengen, kunnen we ook onszelf in beweging brengen en tot ontwikkeling komen.

In het alledaagse leven verliezen we vaak dit vertrouwen in de wijsheid van het eigen lichaam. Daardoor gaan we steeds verder weg van onszelf en van ons midden. We vinden ons in patronen terug, waarmee we proberen te overleven, zonder het daaronder liggend gevoel te moeten voelen.

Als we diep naar binnen kijken, verlangt ieder mens wel naar iets, om innerlijk in balans te zijn, om met hart en ziel te leven en te werken, vol in het leven te staan, met meer bewustzijn, bezieling en vrijheid te leven en daarbij te vertrouwen op het innerlijke weten. Maar het leren luisteren naar de innerlijke stem en ernaar te handelen, je levensstroom te volgen en je kwaliteiten te ontwikkelen vraagt ook de moed om onder ogen te zien wat je juist daar van af houdt: beperkingen, angsten, afweer.

In de opleiding tot creatief therapeut werk je gedurende vier jaar aan je persoonlijke en professionele ontwikkeling, je ontdekt sterktes en zwaktes, je achterhaalt schaduwkanten, je trapt in valkuilen, je formuleert leerdoelen en manieren om eraan te werken. Ik heb de ervaring gemaakt dat deze ontwikkeling die je als student in de eerste twee jaar van de studie doorloopt getoetst wordt op stage in het derde jaar. In de praktijk word je geconfronteerd met je eigen patronen, met je sterke en zwakke kanten, met je angsten en weerstanden. Je moet je geleerde vaardigheden in de praktijk inzetten en verantwoordelijkheid nemen voor therapeutische processen. Er komen dingen in beweging.

Ik heb tijdens de stage ongelooflijk veel geleerd over mezelf, over het beroep als creatief therapeut en wat dit met zich meebrengt. Maar het was niet altijd even gemakkelijk voor mij. In deze tijd leerde ik de ondersteuning van andere mensen heel erg op prijs stellen. Eén van deze ondersteuning was de supervisie die vanuit de opleiding werd aangeboden. Die hielp me dingen helderder te zien en te ordenen. Maar achteraf gezien vroeg ik me dan toch af wat ik in de supervisie miste en toen wist ik het opeens: de beweging en het luisteren naar mijn eigen lichaam. Het lichaam en de beweging zijn de belangrijkste ingrediënten van mijn medium, dans. Op basis daarvan bouwt zich de gehele danstherapie op. Waarom zou ik de aspecten waarmee ik mijn cliënten in de therapie behandel niet ook in mijn eigen ontwikkeling in kunnen zetten? Waarom gebruik ik de geleerde vaardigheden niet ook voor mezelf als mens en als therapeut?

Over het algemeen wordt supervisie op verbaal niveau aangeboden, waarbij een supervisor één of meerdere supervisanten begeleidt en ondersteunt in hun professionele ontwikkeling. Maar er zijn ook veel auteurs en professionals te vinden die het lichaam en de beweging mee betrekken in de supervisie, zoals bijvoorbeeld Meekums (2005), Govoni & Pallaro (2008) en Penfield (1994). Er bestaan ook al supervisieconcepten, waarbij bewust gebruik gemaakt wordt van beweging als analytisch instrument, om de complexiteit van de communicatie tussen therapeut en cliënt te begrijpen. Maar helaas is er nog maar heel weinig stevig onderzoek naar gedaan.

Aan dit onderzoek naar de betekenis van Authentic Movement voor de supervisie van creatief therapeuten namen gedurende zes weken twaalf studenten van de opleiding creatieve therapie van de Hogeschool Zuyd deel. Door hun belangrijke bijdrage was het mogelijk het beoogde resultaat te realiseren en reële en directe ervaringen uit de praktijk te evalueren en op basis ervan tot resultaten en conclusies te komen. In dit afstudeerproject zag ik de kans een kleine bijdrage te leveren aan de verbetering van de supervisie voor creatief therapeuten door een stukje opgedane kennis en ervaring over te brengen in de vorm van deze scriptie.

Bij deze wil ik tevens de studenten bedanken voor hun belangrijke bijdrage aan dit onderzoek. Ik wil hen bedanken omdat zij openstonden voor het werken met Authentic Movement en het vertrouwen en de moed hadden mij eraan deel te laten hebben. Dankzij hen was het mogelijk de betekenis in kaart te brengen die het lichaam en de beweging voor supervisie kunnen hebben. Daarnaast konden belangrijke aspecten en randvoorwaarden voor het inzetten van Authentic Movement in de supervisie geschetst worden.

Een lieve dank aan mijn onderzoeksbegeleider Simone Kleinlooh voor haar betrokkenheid en ondersteuning. Door het delen van haar kennis hielp zij mij de rode draad niet te verliezen bij het schrijven van deze scriptie. Ook wil ik Ina van Keulen bedanken voor haar ondersteuning en voor de mogelijkheid in de terugkomweek een deel van mijn onderzoek uit te voeren.

Mijn familie, Thomas, Doris, Ben, Eva en Manuel wil ik bedanken voor de ondersteuning die zij me elk op hun manier boden in moeilijke momenten van de studie en ook voor de ruimte en rust die ik hier thuis steeds weer vind.

Tot slot een liefdevolle dank aan Diego, wie me de afgelopen vier jaar op zo veel manieren steeds heeft gesteund en me kracht heeft gegeven.

Helena Schmidt,
Mei 2010
Montzen, België

Inleiding

Deze scriptie is het eindresultaat van een actiegericht onderzoek naar de betekenis van Authentic Movement in de supervisie voor creatief therapeuten. Dit onderzoek heeft verschillende fases doorlopen, waardoor ik u als lezer vervolgens mee zal nemen.

Het eerste hoofdstuk richt zich op de probleemstelling, vraagstelling en doelstelling van het onderzoek. De probleemstelling is de eerste steen voor het onderzoek, op basis hiervan kan het onderzoek groeien. In de probleemstelling worden verschillende aspecten en facetten beschreven die betrekking hebben op de thematiek van het probleem. Hierbij krijgen de aanleiding en de relevantie van het onderzoek ook een plaats. Verder zijn de belangrijkste begrippen uitgewerkt en verduidelijkt in een begrippenlijst. In de vraagstelling wordt de vraag duidelijk die ik met dit onderzoek wil beantwoorden. De vraagstelling volgt uit de probleemstelling. De doelstelling geeft weer wat ik met het onderzoek in groter verband wil bereiken en is gericht op het verkrijgen van nieuwe kennis.

Vervolgens, in hoofdstuk 2 worden het onderzoekstype (ontwikkeland) en de onderzoeksmethode (actiegericht onderzoek) beschreven en verduidelijkt. Hierbij motiveer ik ook waarom ik deze keuze heb gemaakt.

In het volgende hoofdstuk (hoofdstuk 3) gaat het over de voorfase en de oriëntatiefase. In de voorfase van het onderzoek heb ik me verdiept in het gekozen thema en ben op zoek gegaan naar meer informatie. In de oriëntatiefase stond vooral de praktische organisatie van het onderzoek centraal. Verder zet ik in dit hoofdstuk mijn entree als onderzoeker uiteen en beschrijf de direct betrokkenen van dit onderzoek.

In hoofdstuk 4 komt de diagnostische fase aan bod, waarin ik een overzicht geef over de drie aspecten uit de vraagstelling: creatieve therapie, Authentic Movement en supervisie. Elk aspect wordt apart belicht om later de samenhang tussen hen duidelijk te maken.

In de ontwikkelfase van dit project (hoofdstuk 5) worden ideeën ter verbetering van supervisie in de opleiding verzameld. De methode Authentic Movement als instrument voor supervisie voor creatief therapeuten wordt onder de loep genomen.

In de evaluatie van het onderzoek (hoofdstuk 6) wordt een beeld geschetst van de ervaringen die de studenten opdeden met Authentic Movement, welke uitwerkingen deze hadden en welke betekenis zij eraan verleenden. Verder evalueer ik hun meningen over het inzetten van Authentic Movement als supervisiemethode. Tot slot komen de kwaliteitscriteria aan bod, die aantonen of de resultaten van het onderzoek aan bepaalde eisen met betrekking tot de kwaliteit voldoen of niet.

In de discussie (hoofdstuk 7) wordt beschreven hoe het project gerealiseerd is en of de vraagstelling beantwoord en de doelstelling gehaald is. Verder bekijk ik kritisch het verrichte onderzoek en ga in op diens sterke en zwakke kanten. Vervolgens worden de resultaten geïnterpreteerd en geïntegreerd in een nieuw werkmodel, waarmee ik één van veel mogelijkheden weergeef om Authentic Movement in te zetten in de supervisie van de opleiding creatieve therapie.

Afsluitend is er een samenvatting te vinden, waarin alle onderzoeksprocessen, resultaten en conclusies te lezen zijn.

In deze scriptie wordt voornamelijk het pronomen 'hij' gebruikt. Hiermee zijn zowel mannen als vrouwen bedoeld.

Hoofdstuk 1 Probleemstelling, Vraagstelling, Doelstelling

Voorafgaand aan het opstarten van het onderzoek schreef ik een onderzoeksvoorstel, wat ter voorbereiding en als raamwerk voor het uiteindelijke onderzoek diende. In deze voorbereidingsperiode worden ideeën verder uitgewerkt en dingen in kaart gebracht, om tot een plan voor het onderzoek te komen.

In dit hoofdstuk komt eerst de probleemstelling aan bod, waarin ook de begripsafbakening van de belangrijkste termen te vinden is. Vervolgens staan de vraagstelling en de doelstelling centraal. Deze drie paragrafen, met de probleemstelling, de vraagstelling en de doelstelling vormen de basis en het uitgangspunt voor en dienen als rode draad doorheen dit onderzoek.

1.1 Probleemstelling

1.1.1 Aanleiding voor dit onderzoek

Tijdens mijn stage in fase 3 van de opleiding in de psychiatrische instelling *Ehrewall'sche Klinik* ben ik met veel verschillende doelgroepen in aanraking gekomen. Er waren echter vooral veel getraumatiseerde mensen en mensen met borderlineproblematiek. In deze tien maanden ben ik me ervan bewust geworden dat het voor mij heel belangrijk is, de cliënt met respect, acceptatie, empathie en echtheid te bejegenen. Dit zijn vier aspecten, die in het contact steeds weer terugkwamen en de basis van mijn houding tegenover de andere vormden. Ik stelde me in de relatie met de cliënten heel open op en probeerde me in hen in te leven, hen werkelijk te begrijpen. Daardoor nam ik de gevoelens van de andere vaak heel intens in mezelf waar. Ook merkte ik duidelijk hoe het gedrag van de cliënten in mezelf vaak onbekende gevoelens wakker maakte, die me in mijn denken, voelen en handelen beïnvloedden. Achteraf gezien speelde dus het fenomeen van overdracht en tegenoverdracht en de omgang ermee voor mij een heel belangrijke rol binnen de praktijkervaring.

De intense waarneming van de overdrachtsgevoelens was op het moment zelf heel nuttig om geschikte interventies te doen, de inter- en intrapsychische processen van de cliënten beter te begrijpen en om bewust te kiezen om de tegenoverdracht als interventie te gebruiken of juist niet erin te stappen.

Volgens Boeck (2008) zijn namelijk de waarneming van eigen gevoelens, lichaamsreacties, beelden, fantasieën en impulsen als weerklank op de cliënt veel informatiever dan de bewuste waarneming van diens persoon. Ook Körner (2000) ondersteunt deze visie.

Verder weet ik dat de helende factor in de therapie de relatie is, die volgens Yalom (2007) van de therapeut een authentieke inzet en een empathische inleving in de gevoelswereld van de cliënt verlangt. Siegel (1991) gaat zelfs zo ver als dat zij zegt, dat cliënt en therapeut alleen met elkaar in contact komen en gevoelens door kunnen werken door overdracht. Er zijn dus heel veel belangrijke en positieve aspecten te vinden over overdracht en tegenoverdracht en het nut ervan in de therapie.

Aan de andere kant had ik na de therapieën, vooral met traumapatiënten, zelf vaak last van deze gevoelens, die ik zo sterk naar binnen had laten komen. Dit kan onder andere daardoor verklaard worden dat de lichamelijke en gevoelsmatige beweging met een andere persoon in de danstherapie veel sterker nagalmt dan in een puur verbale therapie (Siegel, 1995). Langzamerhand ontwikkelde ik klachten, die gelijksoortig waren met de klachten van de (trauma) cliënten. Dit waren onder andere vage angsten, nachtmerries, nervositeit en het verlies van het contact met mijn eigen lijf. Het duurde even voordat ik doorhad, dat de overdrachtsgevoelens me erg belastten en ik geen geschikte manier vond om ermee om te gaan.

Activiteiten, die me tot nu toe heel erg hadden geholpen om tot mezelf te komen, zoals sporten, dansen en met anderen praten, boden me niet voldoende ondersteuning om de verwerking van de overdrachtsgevoelens te waarborgen. Ook de regelmatige verbale supervisie was voor mij niet voldoende om de opgenomen gevoelens te hanteren. Het hielp me wel met mijn supervisor en de andere supervisanten dingen te bespreken, om processen en gebeurtenissen te ordenen, maar ik had het gevoel dat er iets ontbrak. Ik miste bij de verwerking de integratie van mijn lichaam, dat al deze belastingen had opgeslagen. Onbewust was ik op zoek naar een integrale, holistische manier, die rekening hield met mijn cognitieve, emotionele en lichamelijke aspecten, om tot een gehele verwerking van de belastingen door de overdracht en tegenoverdracht te komen. Ik had iets nodig om een afstand te scheppen tussen mij en de gevoelens van de cliënten en om de eigen gevoelens van die van de anderen te scheiden. Dit lukte me niet enkel met de verbale benadering.

In het vierde jaar van de opleiding, in OP 13, juist nadat we de stage achter de rug hadden, werkten we in PPO Medium vaak met Authentic Movement. We kregen verschillende werkvormen rond deze methode aangeboden en hadden de kans problemen of belastende situaties uit de stage in te brengen. Natuurlijk had ik al eerder kennis gemaakt met Authentic Movement, maar op dit moment lag dat al een tijdje terug. Tijdens de uitvoering in de les werd ik me er snel van bewust dat dit een heel geschikte manier is om diepzittende emoties te begrijpen, afstand te scheppen en ze te verwerken. Opeens wist ik het: *dit is, wat ik de hele tijd heb zitten zoeken tijdens het werken in de kliniek*.

Ik ondervond dat ik zelfs twee of drie maanden later problemen uit de therapie kon herkennen, deze met mijn eigen thematiek in verbinding kon brengen en gevoelsmatig afstand kon opbouwen. Daardoor was het voor mij mogelijk moeilijke thema's te verwerken en nieuwe ideeën te ontwikkelen om er in de toekomst mee om te gaan. Door het beoefenen van Authentic Movement heb ik dus processen uit de therapie kunnen verwerken en nieuwe oplossingen kunnen vinden. Deze ervaring is voor mij heel waardevol en is me tot nu toe bijgebleven.

Dit was voor mij de impuls om op zoek te gaan naar literatuur over Authentic Movement. In recente literatuur zijn meerdere auteurs te vinden die het beoefenen van Authentic Movement als hulpmiddel voor therapeuten bepleiten.

Pallaro (2007) is van mening dat het beoefenen van Authentic Movement nuttig is voor dans- en bewegingstherapeuten, die hun begrip voor overdrachtsgevoelens willen verdiepen. Het achteraf verbaal maken van de opgedane ervaringen in beweging kan helpen deze ervaringen te verduidelijken en er een afstand toe op te bouwen. Verder zegt zij dat de vaardigheid zichzelf te observeren tijdens de observatie van een ander, zoals in het praktiseren van Authentic Movement, fundamenteel is, om lichamelijke overdracht en tegenoverdrachtgevoelens, die in de therapeut ontstaan tijdens de relatie tot cliënten, te sorteren en te begrijpen. Ook Plevin (2007) schrijft dat Authentic Movement continu onbewuste processen in het bewustzijn brengt, en door het bewuste werken met dit diepe materiaal ook bepaalde emoties oproepen kunnen worden. Dit kan de beweging helpen in contact te komen met deze emoties, die onbewust in het innerlijke waren verborgen. Door het oefenen van Authentic Movement, door het zien en gezien worden, ontwikkelt zich een innerlijke getuige, die later ook tijdens de therapie nuttig kan zijn.

Vanuit de eigen nood aan een methode om processen uit de therapie te verwerken en het vinden ervan in Authentic Movement was ik benieuwd of andere creatief therapeuten deze methode ook nuttig zouden vinden. Zou Authentic Movement een betekenis kunnen hebben voor de supervisie van creatief therapeuten? Zou het een bijdrage kunnen leveren binnen de supervisie? Zou Authentic Movement de psychische gezondheid van de therapeut kunnen ondersteunen? Ik wist het niet.

De boven beschrevene praktijkervaringen en deze vragen hebben mij ertoe aangezet een onderzoek te doen naar Authentic Movement en diens nut en betekenis voor creatief therapeuten binnen de supervisie.

1.1.2 Relevantie van het onderwerp en noodzaak voor onderzoek

De relevantie van het onderwerp spiegelt zich weer in de mogelijke negatieve gevolgen die een therapeut draagt als er niet voldoende herkenning en verwerking van problemen uit de therapie plaatsvinden. De gezondheid van de therapeut heeft uitwerkingen op het welbevinden van therapeut zelf, op de professionaliteit van de therapie en de professionele verzorging van de cliënten en dus uiteindelijk op de kwaliteit van de gezondheidszorg. In dit onderzoek staat dus de therapeut centraal.

Ter onderbouwing van de relevantie van het onderwerp zal er een korte indruk gegeven worden van wat er vooral in de dans-, maar ook in de drama-, muziek- en beeldende therapie met het lichaam van de therapeut kan gebeuren, welke invloed overdracht en tegenoverdracht erbij hebben en waarom het dienovereenkomstig belangrijk is, het lichaam in de supervisie te betrekken.

Volgens Boon & Van der Hart (1995), Van Gael (1998), Hellinga (1999), Van Holten-Basch (1999), en Tervoort (1996) speelt het hanteren van overdracht en de eigen tegenoverdracht bij de behandeling van 'moeilijke patiënten' een grote rol in het therapeutisch proces. Dit toont aan dat de therapeut manieren zou moeten vinden om met deze gevoelens om te gaan en ze te handelen.

In de literatuur wordt het lichaam van de therapeut als "receptive organ", "receiving station" of "sounding board" (Bloom, 2006; Forester, 2000) beschreven, waaruit blijkt dat het lichaam sterk bij de overdrachts- en tegenoverdrachtsvoorgang betrokken is en ons dus ook signalen zou moeten geven wanneer dit het geval is. Vulcan (2009) schrijft dat het lichaam van de dans- en bewegingstherapeut als ontvanger ageert en zich instelt op het onbewuste van beide deelnemers van het proces. Daardoor wordt het lijf van de therapeut tot een medium van gesproken en niet gesproken communicatie.

De waarneming van het eigen lijf, van eigen sensaties, beelden, gevoelens en fantasieën biedt een verbinding met het proces van de cliënt (Vulcan, 2009). Het gevaar bestaat dus, dat als de therapeut de overdrachts- en tegenoverdrachtsvoorgang niet voldoende beseft en verwerkt, de gevoelswerelden van de betrokkenen met elkaar vermengd kunnen worden en moeilijk van elkaar te scheiden zijn.

Zoals Vulcan (2009) benadrukken ook Siegel (1991) en Boswijk-Hummel (2005) het belang van de differentiatie van de eigen gevoelens van die van de cliënt. Siegel (1991) zegt, dat het belangrijk is zich er steeds weer van bewust te worden dat deze waargenomen gevoelens die van de andere zijn en niet van zichzelf. Maar zij waarschuwt ook dat dit te voelen en waar te nemen niet voldoende is, omdat je als therapeut in een empathisch proces heel gemakkelijk de eigen lichamelijke grenzen kunt verliezen. Als therapeut moet je dus meer doen als het fenomeen van overdracht en tegenoverdracht gewoon bewust waar te nemen.

Afgezien van het 'normaal' overdrachtsfenomeen bestaat er ook de zogenoemde 'somatic transference and countertransference', dus de lichamelijke overdracht en tegenoverdracht, waarmee vooral de danstherapeuten maar ook de creatief therapeuten van de andere media te maken hebben. Meekums (2008) beschrijft in het boek "Supervision of Dance Movement Psychotherapy" het fenomeen van de lichamelijke overdracht, waarbij het onbewuste van de therapeut en de cliënt via de beweging met elkaar in contact treden. Veel theoretici, die met lichaamstherapie en dans- en bewegingstherapie te maken hebben, zoals Bloom (2006), Dosamantes-Alperson (1984, 1987), Dosamantes-Beaudry (1997, 2007), Forester (2000, 2007), Lewis (1984, 1992), Lewis-Bernstein (1979), Meekums (2002, 2006, 2007), Pallaro (2007), Vulcan (2009) en anderen blijven bij het idee dat lichamelijke overdracht significant is voor de therapeutische relatie en een middel is voor het begrip van en het omgaan met dynamische processen in de therapie. Volgens Lewis (1984) is het lichaam van de therapeut een container om te ontvangen, te behouden en de 'split-off parts' van de cliënt te spiegelen, waardoor het lichamelijke onbewustzijn van de cliënt een ervaring van een geheel, een totaliteit kan opdoen. Door middel van een groter bewustzijn van de lichamelijke manifestatie van de overdracht, kunnen de eigen lichaamssensaties van de therapeut een verdieping van de empathische connectie met de cliënt bieden (Vulcan, 2009).

Deze bronnen tonen aan dat de creatief therapeut belast wordt door processen in de therapie en deze niet alleen in zijn geest en psyche opneemt maar ook in zijn lijf. Hier wordt duidelijk dat de therapeut iets moet doen om de belastende thema's uit de therapie te begrijpen en te verwerken. Dit gebeurt meestal in de vorm van supervisie. Veel auteurs benadrukken het belang van supervisie in het algemeen en er zijn meerderen die aanraden het lichaam mee te betrekken in de supervisie en het belang ervan beargumenteren.

In de literatuur vormt zich een eenduidig beeld, namelijk dat supervisie heel belangrijk en noodzakelijk is voor iedere therapeut (Southern, 2007; Winship & Hardy 1999; Pallaro, 2007; Siegel, 1991; Meekums, 2005; Payne, 2008; Boeck, 2008; Yalom, 2007; Young, 2008 en Fiedler, 2008). Zelfs Freud introduceerde al de noodzakelijkheid van supervisie om overdracht en tegenoverdracht productief te maken.

Volgens Southern (2007) is supervisie noodzakelijk om grenzen in de therapierelatie te versterken. Verder benadrukt supervisiework ook zelfzorg en stress management. Als mogelijke exploratieve technieken geeft Southern het werken met symbolen, droomwerk, rollenspel, woordassociatie en creatieve kunsten aan, om overdracht en tegenoverdracht te onderzoeken. Als supervisor keek Lewis-Bernstein (1979) op de tegenoverdrachtreacties in de lichamen van haar supervisanten en hun betekenis voor "(...) *complementary and compensatory functions of the countertransference* (...)" (Lewis-Bernstein, 1979, p. 135). Ook zij herkende het belang van differentiatie tussen de persoonlijke thema's van de therapeut (opgewekt door het werk met de cliënt) en gebruikte hoofdzakelijk het lijf als middel ter analyse en verwerking hiervan. Meekums (2005) vindt het bijzonder belangrijk voor danstherapeuten om supervisie te ontvangen, omdat zij naast de gewone overdrachtgevoelens ook een somatische overdracht ervaren, die wel of niet begeleid kan worden door fysieke sensaties en/of gevoelens. Verder benadrukt zij de noodzaak voor therapeuten "to be able to attend to their 'insides'" (p. 16). Door het benadrukken van het lichamelijke bewustzijn en de kinesthetische empathie maakt zij duidelijk, dat door het aandacht geven aan hoe de beweging in het lijf voelt, de therapeut ook beter weet wat er in het contact gebeurde. Verder raadt zij aan, improvisatie en andere bewegingstechnieken ook mee in de supervisie te betrekken. Zij zegt dat het belangrijk is, het actieve gebruik van de wijsheid van het lichaam te benutten, om reflectieve vaardigheden te scholen. In haar boek 'Authentic Movement' beschrijft Pallaro (2007), dat danstherapeuten creatieve beweging en dans improvisatie na hun therapiesessies als een vrij, associatief instrument gebruiken, om hun eigen lichamelijke signalen, die zij tijdens de relatie met de patiënt waargenomen hebben, beter te begrijpen. Het is dus heel belangrijk voor creatief therapeuten om toegang tot het eigen lichaamsgeheugen en affectieve toestanden en sensaties te hebben om het eigen materiaal van dat van de cliënt te onderscheiden. Hieruit blijkt dat het lijf van de therapeut tijdens de therapie veel emoties op- en waarneemt en de therapeut daardoor ook helpt empathisch en professioneel op de cliënt te reageren. Maar het wordt ook duidelijk dat het belangrijk is, deze

gevoelens te begrijpen en te verwerken. Zoals we kunnen lezen zijn er meerdere auteurs van mening dat het heel nuttig is het lichaam in de supervisie te betrekken om de gezondheid van de therapeut te ondersteunen en de therapeutische vaardigheden verder te ontwikkelen. Het is dus heel relevant voor de gezondheid van de therapeut en de kwaliteit van de therapie de supervisie zo vorm te geven dat de therapeut belastende ervaringen en emoties kan leren volledig te begrijpen, te analyseren en te verwerken.

1.1.3 Begripsafbakening

- **Overdracht en tegenoverdracht**

Overdracht en tegenoverdracht zijn begrippen, die oorspronkelijk door Sigmund Freud (1856-1939) ontwikkeld zijn. Zij hadden betrekking op het vaak onbewuste overdragen of overbrengen van oude (kind)gevoelens, door de cliënt op de therapeut of op tegenoverdracht, het overdragen of overbrengen van vroegere gevoelens van de therapeut op de cliënt, dus binnen de therapeutische hulpverlener-cliënt relatie (Agell & Ulman, 1992; Pearson, 2001; Delft, 2004; Bouwkamp, 1999; Boswijk, 2000; Weisfelt, 1996). Naast de gewone overdracht bestaat er ook nog het fenomeen van de lichamelijke overdracht en tegenoverdracht. Vulcan (2009) zegt bijvoorbeeld, dat veel dingen die therapeuten van de cliënten opnemen, eerst in het lichaam voelbaar worden, zoals bijvoorbeeld in de ademhaling. Ook Boeck (2008) schrijft dat de therapeut in het contact met de cliënt empathisch diens lichaamshouding, aanspanning, ademmodus, dus zijn manier van reageren op zijn omgeving aanneemt.

- **Supervisie**

Supervisie is een leertraject onder leiding van een supervisor waarin mensen, die beroepsmatig met mensen werken hun eigen stijl van werken verbeteren en actualiseren. Ze moeten zicht krijgen op de situaties die hen problemen opleveren, waar dit mee te maken kan hebben, hoe ze ermee omgaan en welke alternatieven er zijn. In de praktijk wordt er een beroep op hen gedaan om professioneel te reageren vanuit adequaat op elkaar afgestemde gedachten, inzichten, gevoelens, strevingen en gedragingen. Daarom richt supervisie zich specifiek op het ontwikkelen van het vermogen tot integratie van deze aspecten (Gun, 2009). Volgens Payne (2008) kan supervisie over het algemeen gedefinieerd worden als de opleiding en training van de therapeut door het delen van materiaal uit de therapie of van de cliënt met de supervisor en andere supervisanten. Daarbij helpt en ondersteunt een meer ervaren therapeut een minder ervaren therapeut diens werkwijze te verfijnen, persoonlijke processen beter te begrijpen, angsten te hanteren en het klinische begrip uit te vergroten.

- **Authentic Movement**

Authentic Movement (AM) werd oorspronkelijk movement-in-depth genoemd van haar oprichtster Mary Starks Whitehouse (Chodorow, 1994). Volgens Federmann en Gaber (2008) verwijst het concept van Authentic Movement naar de beweging van een persoon, de cliënt/patiënt/supervisant, in de aanwezigheid van een ander, de therapeut/getuige/supervisor. De kijkende persoon "kijkt" niet naar de beweging maar zij is getuige, luistert en geeft specifiek aandacht aan de ervaringen van de beweging. De beweging sluit de ogen om dieper en aandachtiger naar zijn innerlijk te kunnen luisteren. Zijn opdracht is het op sensaties, impulsen of energieën, die uit het eigen onbewuste omhoog komen, in beweging te reageren. Nadat de beweging klaar is met bewegen, praten beweging en getuige over het materiaal, dat tijdens het bewegen tevoorschijn is gekomen. Het eerst onbewuste proces wordt tot bewustzijn gebracht (Sullwold&Ramsay, 2007).

- **Creatief therapeut**

Creatieve therapie is een gerichte psychotherapeutische behandeling die tracht veranderings-, ontwikkelings-, en/of acceptatieprocessen te bewerkstelligen bij personen met psychische klachten of stoornissen, lichamelijke handicaps, of cognitieve beperkingen. In Nederland onderscheidt men vier vormen van creatieve therapie: muziektherapie, dramatherapie, beeldende therapie en danstherapie. De toegepaste middelen worden ontleend aan de respectievelijke kunstvormen. Zij vormen de basis van het therapeutisch werken en worden op methodische wijze ingezet. De creatief therapeut wordt binnen vier jaar opgeleid in een van deze hierboven beschreven media en ontwikkelt zijn persoonlijke en professionele en mediums-specifieke vaardigheden om in dit vak te kunnen werken. Hij richt zijn handelen op een doelmatige, systematische en procesmatige wisselwerking tussen hulpvrager, hulpverlener en medium (www.creatievetherapie.hszuyd.nl). De doelgroepen en werkvelden van de creatief therapeut kunnen sterk verschillen. Dit hangt af van persoonlijke interesses, voorkeuren en zwaartepunten die de therapeut zelf legt.

- **Danstherapie**

Dans- en bewegingstherapie valt sinds 2006 onder de vaktherapieën. Dans- en bewegingstherapie is een cliëntgerichte, ervaringsgerichte en psychotherapeutische therapie waarbij de uitdrukking door middel van beweging en dans plaatsvindt. De beweging en het lichaam zijn het uitgangspunt voor het verbeteren en ontwikkelen van onder andere sociale, emotionele, fysieke en cognitieve aspecten van de cliënt. Hierbij staat het 'doen en ervaren' centraal. Dat betekent dat de cliënt zich door dans en beweging bewust kan worden van eigen psychische en emotionele processen, deze kan begrijpen en nieuwe mogelijkheden kan vinden om ermee om te gaan (www.vaktherapie.nl).

Op de website van Hogeschool Zuyd is de volgende beschrijving van dans en bewegingstherapie te vinden:

'Dans is expressie, de lichamelijke expressie van een geestelijke, innerlijke wereld. In dans geef je vorm aan gedachten, gevoelens, fantasieën en verlangens. Niet in woorden maar in abstracte dansbewegingen. Dans representeert als het ware de psychische toestand van jou als danser.

Maar ook omgekeerd; door je lichaam in beweging te brengen kom je in contact met jezelf en jouw eigen innerlijke wereld. Dans – bewegingstherapie richt zich primair op het door middel van experimenteren met beweging, nieuwe gevoelens en zijnswijze te exploreren en toegang te krijgen tot gevoelens die moeilijk toegankelijk zijn. Het gaat erom hoe de beleving in beweging tot uitdrukking komt en hoe de beweging de beleving kan beïnvloeden' (www.creatievetherapie.hszuyd.nl).

1.2 Vraagstelling

Hoofdvraag:

Welke betekenis kan Authentic Movement hebben in supervisie bij creatief therapeuten in opleiding?

Om deze vraag te beantwoorden zijn er een aantal deelvragen opgesteld:

Subvragen:

- Wat is creatieve therapie?
 - Waar krijgen creatief therapeuten in hun handelen mee te maken?
 - Welke rol speelt het lichaam daarbij?
- Wat is Authentic Movement?
- Wat is supervisie?
 - Waarom wordt supervisie gegeven?
 - In welke vorm gebeurt supervisie op dit moment binnen de opleiding?
 - Welke tekorten zijn er en wat is er nodig?
- Welke ervaringen doen creatieve therapie studenten met Authentic Movement op?
- Welke betekenis verlenen de deelnemers aan Authentic Movement?

1.3 Doelstelling

Volgens Migchelbrink (2007) heeft actieonderzoek tot doel kennis te verkrijgen om beter of daadwerkelijk anders te kunnen handelen. " (Het) onderzoek en de daarmee verkregen kennis fungeert in actieonderzoek als een 'directe motor' voor het verbeteren van de onderzochte werkelijkheid " (Migchelbrink, 2007, p.75). Dit onderzoek heeft tot doel de supervisie van creatief therapeuten in opleiding en beroep aan te vullen en te verbeteren. Dit zal gebeuren door de betekenis van het eigen lichaam en het bewegingsaspect in de supervisie te onderzoeken. Op basis van de uitkomsten daarvan zal een model worden ontwikkeld om deze twee elementen meer in de supervisie te betrekken. In dit onderzoek staan de beleving en ervaring van de creatief therapeut respectievelijk de student van creatieve therapie centraal.

Hoofdstuk 2 Onderzoekstype en Onderzoeksmethode

2.1 Onderzoekstype: Ontwikkend

Via ontwikkelingsonderzoek wordt gewerkt aan het ontwikkelen en verbeteren van eigen of andermans beroepsmatige handelen. Om dit te bereiken wordt door middel van het onderzoek bijvoorbeeld een observatieschaal, indicatiestelling, werkwijze of een behandelmodule ontwikkeld (Smeijsters, 2005). Hierbij komt door analyse en integratie nieuwe kennis tot stand. Volgens Migchelbrink (2007) gaat het hierbij om het maken van een geheel nieuw ontwerp; het maken van iets wat nog niet bekend was.

Ontwikkelingsonderzoek is niet één of een eenmalig onderzoekstraject, maar veelal een meervoudig onderzoekstraject, waarin stapsgewijs verschillende deelonderzoeken voor het ontwikkelingstraject plaatsvinden.

In dit onderzoek staat de vraag centraal welke betekenis de methode Authentic Movement kan hebben voor de supervisie van creatief therapeuten in opleiding. Uit het vooronderzoek bleek dat er zowel veel vakliteratuur over Authentic Movement als ook over supervisie te vinden is. Daarentegen bestaat er heel weinig geschreven informatie over het eigen lichaam en het bewegingsaspect binnen de supervisie of alternatieve, niet verbale supervisiemethoden. Daarom koos ik ervoor dit in de praktijk te onderzoeken en met studenten van creatieve therapie uit te voeren. In eerste instantie was het belangrijk een conceptuele training op te zetten, waarin Authentic Movement als instrument gebruikt werd om situaties uit de therapie te herkennen, te verwerken en nieuwe oplossingsmogelijkheden te vinden met het doel het eigen handelen als therapeut te ontwikkelen. In deze opzet werden tijstippen, belangrijke inhoud, randvoorwaarden en andere informatie vastgelegd om later tijdens de uitvoering van het onderzoek als rode draad te dienen. De tweede stap was het werven van deelnemers. Dit bleek moeilijker te zijn dan verwacht. De bekendmaking en werving voor de trainingen vond via de persoonlijke en de schriftelijk weg plaats zodat voorafgaand veel studenten geïnteresseerd leken om aan het onderzoek mee te doen. Achteraf verschenen er maar heel weinig deelnemers bij de trainingen. Door deze omstandigheden moest het oorspronkelijke concept binnen korte tijd worden aangepast. Daardoor werden er uiteindelijk in plaats van de begeleiding van één vaste groep over een langere periode veel verschillende korter durende deelonderzoeken met meerdere groepen tijdens het onderzoekstraject uitgevoerd.

Mijn eigen praktijkervaring op stage in het derde jaar van de opleiding was het startpunt voor het ontwikkelingsproces te aanzien van het uitvoeren en beschrijven van dit onderzoek. Hierbij gaat het om de ontwikkeling van een verbeterd supervisiemodel voor creatief therapeuten aan de hand van de methode Authentic Movement als supervisie-instrument.

2.2 Onderzoeksmethode: Actiegericht onderzoek

Volgens Migchelbrink (2007) houdt zich actieonderzoek (vaak aangeduid met AO) bezig met praktische problemen die mensen ervaren in hun dagelijks handelen in hun woon/leefsituatie, werksituatie of beroepspraktijk. Actieonderzoek geschiedt in nauwe samenwerking met betrokkenen en is een combinatie van onderzoeken, handelen, reflecteren en veranderen. Het onderzoeken en het handelen zijn hierbij met elkaar verbonden. De verzamelde kennis wordt meteen toegepast in het verdere handelen.

Binnen actieonderzoek wordt het huidige handelen of de situatie waarin dit handelen plaatsvindt uitgebreid onderzocht. En toch is AO nadrukkelijk toekomst- en ontwikkelingsgericht, omdat het erom gaat het handelen adequater te maken. Hierbij wordt in de huidige situatie naar aanwijzingen gezocht voor ander, nieuw handelen. AO is een proces, waarin veranderingen en leerprocessen plaatsvinden. Het handelen in een uitgangssituatie wordt onderzocht en gereflecteerd, waardoor handelingsalternatieven ontstaan. Deze handelingsalternatieven worden toegepast, en via onderzoek en reflectie opnieuw bijgesteld (Migchelbrink, 2007).

In de vraagstelling wordt nagegaan, welke betekenis de methode Authentic Movement kan hebben binnen de supervisie van creatief therapeuten in opleiding. Om dit te kunnen onderzoeken, heb ik zoals onder 2.1 beschreven, een training opgezet voor studenten van creatieve therapie. Voorafgaand aan de trainingen verzamelde ik informatie over supervisie: hoe wordt supervisie gegeven, op welke manier vindt supervisie in de opleiding en in het beroep van de creatief therapeut plaats? Ook zocht ik naar literatuur over Authentic

Movement om voor mezelf en voor de deelnemers een adequate werkruimte te kunnen bieden. Het vooraf verzamelen van deze informatie diende in eerste instantie ter verkenning van het actuele handelen. In de tweede plaats was dit noodzakelijk om tijdens de trainingen en de evaluatie rekening te kunnen houden met belangrijke, specifieke aspecten en randvoorwaarden. Op deze wijze kon ik een conceptueel opzet maken voor de trainingen (zie bijlage 1).

Met ondersteuning van deze opzet kon de eerste training plaatsvinden, waarbij ik met een kennismakingsgesprek en een korte uitleg over mijn onderzoek en het doel ervan begon. Verder gaf ik informatie over de opbouw en het verloop van de training en lichtte de methode Authentic Movement en diens praktische en theoretische aspecten toe. Vervolgens vond steeds een gezamenlijke opwarming plaats. Vanaf dit punt liet ik mijn handleiding iets meer los, observeerde wat er tijdens het beoefenen van Authentic Movement gebeurde en pleegde dienovereenkomstig de één of ander interventie. Op basis van feedback van de deelnemers en mijn eigen observaties werden veranderingen in het concept aangebracht. Deze werden vervolgens uitgetoetst, geëvalueerd en opnieuw bijgesteld. De focus van het project heeft op de uitvoering van de trainingen gelegen. Zo ontstond er een leertraject voor mij als onderzoeker en een onderzoekstraject, dat steeds weer gereflecteerd en bijgesteld werd met het uiteindelijke doel een idee voor een verbeterd supervisiemodel te ontwikkelen. De dataverzameling binnen dit actiegericht project vond plaats aan de hand van vragenlijsten en logboeken die de deelnemers na de trainingen invulden en bijhielden. Deze bevatten enkele vragen die als leidraad voor de reflectie dienden en zijn te vinden in bijlage 2. De vragen waren open om de studenten niet te beperken in hun antwoordmogelijkheden (Groen, 2006).

Hoofdstuk 3 Voorfase en Oriëntatiefase

In de voorfase verdiepte ik me in het gekozen onderzoeksthema, ik ging dus op zoek naar informatie over supervisie voor creatief therapeuten en de rol die het lichaam en de beweging erin spelen. Verder onderzocht ik mijn eigen persoonlijke geschiedenis en de relaties van betrokkenen met betrekking tot het gekozen thema. Door deze aspecten te verbinden kon ik een conceptueel trainingsprogramma ontwerpen. In dit opzet werden inhoudelijke en organisatorische aspecten vastgehouden, om een professioneel en veilig werkkader te bieden aan de deelnemers.

In de oriëntatiefase stonden ten eerste de organisatie van de bijeenkomsten en de werving van en kennismaking met de deelnemers centraal. Eerst maakte ik een tijdsplanning en reserveerde de lokalen. Al tijdens de minor vertelde ik over de planning van mijn onderzoek en nodigde studenten uit om eraan mee te doen. Later verstuurde ik informatiebladen en uitnodigingen aan de studenten van creatieve therapie. Bij de kennismaking was voor mij de relatie- en vertrouwensopbouw met de deelnemers het belangrijkste. Hierbij wilde ik hen een veilig kader bieden en hen tot medeonderzoekers maken.

3.1 Entree en rol als onderzoeker

Zoals al in de probleemstelling beschreven, hoort het bij mijn werkmodel me heel open tegenover cliënten op te stellen en me in hun gevoelens en waarnemingen in te leven. Van daaruit stelde ik me de vraag hoe ik binnen dit werkmodel goed voor mezelf kon zorgen en voldoende afstand kon scheppen tussen mezelf en de gevoelens van de cliënten. Om dit te ontdekken heb ik in OLP 13 in het vak Integratieve Methodiek over het thema overdracht en tegenoverdracht geschreven. Daarbij verdiepte ik me in de volgende vragen: hoe komen overdracht en tegenoverdracht tot stand? Welke positieve en negatieve consequenties hebben ze? Welke manieren bestaan er om ermee om te gaan? Hierbij concentreerde ik me voornamelijk op de beleving van de therapeut.

Mijn eigen ervaringen op dit vlak waren dat de verbale supervisie wel hielp om processen uit de stage cognitief te verduidelijken, maar ik had niet het gevoel dat ik de thema's, die in de therapie aan bod kwamen, emotioneel werkelijk kon verwerken. Ook medestudenten beschreven dat ze te kampen hadden met belastingen uit de therapie. Op deze manier ontstond het idee het lichaam ook mee te betrekken in de supervisie. Dit omdat het lijf het instrument is, waarmee de primaire en belangrijkste emoties of sensaties in de therapie en in het contact waargenomen kunnen worden. Bij sommige besprekingen in de supervisie gebruikten we het lijf ook al als hulpmiddel om tot oplossingen te komen, waarbij opvallend was hoe makkelijk er handelingsmogelijkheden en -alternatieven ontstonden voor de stagiaire. Dit versterkte me in mijn voorstelling dat het betrekken van het lijf in de supervisie van betekenis zou kunnen zijn.

Zoals in de probleemstelling al beschreven vond ik in OLP 13 in het vak PPO medium in de vorm van Authentic Movement de methode, die ik de hele tijd had gezocht. Het werken met AM hielp me eindelijk voldoende afstand te scheppen tussen eigen emoties en die van cliënten. Op dit moment stelde ik me de vraag of ik de enige was, die op zoek was naar een mogelijkheid om processen uit de therapie beter te herkennen en te begrijpen. Ik vroeg me af of er niet ook andere stagiaires en/of therapeuten waren, die nood hadden aan een manier om belastende gebeurtenissen uit de stage of het werk te behandelen. Dit was de impuls om me in de rol als onderzoeker te verplaatsen om te onderzoeken welke betekenis het lichaam en het bewegingsaspect in de supervisie kunnen hebben. Ten gevolge van mijn persoonlijke ervaringen heb ik hiervoor Authentic Movement als instrument gebruikt.

Mijn rol als onderzoeker tijdens het onderzoeksproces karakteriseerde zich door mijn sturende en begeleidende rol tijdens de trainingen en de overname van organisatorische aspecten. Mijn taken waren dus vooral het aanleiden, structureren en begeleiden van de deelnemers. Ik observeerde, gaf advies en stond voor vragen en feedback open, maar ik koos er ook voor om een bepaalde afstand te behouden en niet persoonlijk mee te doen. Dit deed ik om de professionele kijk op het proces niet te verliezen. Ik onderhield contact met de deelnemers en de begeleidende docenten om aspecten rond de trainingen te bespreken en te evalueren. Door middel van deze uitwisselingen en mijn eigen observaties verzamelde ik gegevens, die in de volgende trainingen en het verloop en de organisatie van het onderzoeksproces toegepast werden. Verder hield ik een logboek bij waarin ik alle belangrijke aspecten en ontwikkelingen noteerde. Voor mij als onderzoeker was het belangrijk dat ieder individu zich op zijn gemak kon voelen en dat de mogelijkheid bestond alles te doen maar niks te moeten. Ik hechtte er waarde aan dat de deelnemers op een natuurlijke en open manier aan dit onderzoek mee konden doen en er ook zelf van konden profiteren.

3.2 De direct betrokkenen

In de voorfase waren er in dit onderzoek nog geen betrokkenen, omdat het onderzoek niet in een instelling opgezet werd. Het werd door mij individueel op school gestart. Het leek mij niet realistisch voldoende werkende creatief therapeuten uit verschillende instellingen op één tijdstip te verzamelen. Om deze reden en in verband met het gegeven tijdspad koos ik ervoor dit onderzoek op school met de studenten van creatieve therapie uit te voeren. Mijn vraagstelling heeft dienovereenkomstig betrekking op creatief therapeuten in opleiding. Er vond dus een dataverzameling binnen de opleiding plaats in combinatie met en gebaseerd op mijn eigen ervaringen als supervisant. Deze keuze nam ik voornamelijk uit praktische overwegingen. Deze praktische keuze beïnvloedde het onderzoek in die zin, dat de dataverzameling binnen de onderzoeksperiode beter te organiseren was, omdat zij dicht bij huis plaatsvond. Verder namen daardoor uitsluitend studenten van creatieve therapie aan het onderzoek deel en geen professionals. Op deze manier bleven er vragen over: er kon achteraf bijvoorbeeld geen uitspraak gedaan worden over de verschillen en overeenkomsten tussen de ervaringen van al werkende creatief therapeuten en studenten met betrekking tot de hoofdvraag. Wel konden er aanbevelingen gemaakt worden voor werkende creatief therapeuten op basis van de resultaten uit het onderzoek met de studenten van de Hogeschool Zuyd.

In de oriëntatiefase waren de direct betrokkenen de studenten van creatieve therapie van de Hogeschool Zuyd. In eerste instantie was ik van plan alleen met de vierde jaars studenten te werken, maar na een tijd stelde ik mijn plan bij en betrok ook de studenten uit het derde jaar. De studenten hadden ervaring met stage en dus met het geven van creatieve therapie in een instelling en het contact met cliënten. Op deze manier hadden zij voldoende materiaal om mee te werken. Verder volgden zij tijdens hun stage regelmatig supervisie, wat betekent dat zij wisten op welke manier supervisie plaatsvond en welke aspecten er belangrijk bij waren. Bovendien zouden creatieve therapie studenten openstaan voor nieuwe werkvormen en voldoende diepgang hebben om op ervaringen te reflecteren. Het specifieke medium was hierbij niet belangrijk, omdat de meeste studenten al een keer kennis gemaakt hadden met het medium dans. Uiteindelijk namen wel meer studenten van dans deel dan van andere media.

Volgens Migchelbrink (2007) draagt een goede relatieopbouw ertoe bij dat de betrokkenen vertrouwen krijgen in het onderzoek en in de onderzoeker. Om de trainingen voorspelbaar en laagdrempelig vorm te geven begon ik eerst iets over mezelf en het onderzoek te vertellen, vervolgens gaf ik een uitleg over Authentic Movement en mijn plannen voor de volgende bijeenkomsten. Ook benadrukte ik belangrijke randvoorwaarden en regels met betrekking tot het uitvoeren van Authentic Movement. Mijn doel hiervan was de deelnemers te laten weten wat zij konden verwachten en hen door structuur een veilige beginsituatie te bieden. Dit deed ik omdat ik denk dat dit een belangrijke voorwaarde is om AM effectief te kunnen beoefenen. In dit onderzoek waren de deelnemers medeonderzoekers, dat betekent dat hun ervaringen centraal stonden.

Hoofdstuk 4 Diagnostische fase

Dit hoofdstuk heeft tot doel een overzicht te geven over de drie aspecten uit de vraagstelling: Creatieve therapie, Authentic Movement en supervisie. Hier zullen van elk aspect belangrijke elementen beschreven worden, om de samenhang tussen deze duidelijk te maken.

4.1 Wat is Creatieve therapie

4.1.1 Een definitie van creatieve therapie

Creatieve therapie definiëren is niet makkelijk. Er zijn vele verschillende definities te vinden in de vakliteratuur. Vervolgens zal ik enkele definities weergeven om de verschillende zwaartepunten en ingrediënten te laten zien. Hierbij concentreer ik me vooral op de vakliteratuur van Smeijsters (2003), omdat hij meerdere definities heeft verzameld en deze tot slot in één definitie integreert.

Creatieve therapie is een gerichte psychotherapeutische behandeling die tracht veranderings-, ontwikkelings-, en/of acceptatieprocessen te bewerkstelligen bij personen met psychische klachten of stoornissen, lichamelijke handicaps, of cognitieve beperkingen.

In Nederland onderscheidt men vier vormen van creatieve therapie: muziektherapie, dramatherapie, beeldende therapie en danstherapie. De toegepaste middelen worden ontleend aan de respectievelijke kunstvormen. Zij vormen de basis van het therapeutisch werken en worden op methodische wijze ingezet (www.creatievetherapie.hszuyd.nl).

Smeijsters (2003) ontleent een definitie van creatieve therapie in zijn boek 'Handboek Creatieve Therapie' aan Bruscia (1989), die een uitgebreid onderzoek uitvoerde over de definitie van muziektherapie. Hieruit leidde hij het volgende af:

'Creatieve therapie is een systematisch proces van interventie waar de creatief therapeut de cliënt helpt met het bereiken van meer gezondheid, waarbij de ervaringen tijdens het werken in het medium en de relaties die door deze ervaringen ontstaan, fungeren als de dynamische krachten van verandering' (Bruscia, 1989, blz. 47).

Volgens Smeijsters (2003) weegt hier vooral de gezondheidswinst zwaar. Hij zegt dat het medium de naam creatieve therapie verdient als persoonlijke problemen worden doorgewerkt, de omgang met de persoonlijke problemen verbetert en/of er sprake is van persoonlijke ontwikkeling die zich niet beperkt tot de 'creatieve' eigenschappen van de cliënt. De veranderingen op het creatieve vlak van de cliënt zijn pas dan creatief therapeutisch, wanneer zij ook een verandering van de psychische, psychosociale en psychomotorische problematiek impliceren.

Verder geeft Smeijsters (2003) een definitie van Nafzger&Van Gaalen-Oordijk (1999) weer, die het volgende inhoudt:

'Creatieve therapie is een vorm van hulpverlening voor cliënten met psychische stoornissen en handicaps. Deze behandeling is gericht, vindt op een indicatie plaats en dient een geëxpliciteerd behandeldoel. Bij de creatief therapeutische behandeling is sprake van de aanwezigheid van een creatief therapeut die door middel van activiteiten in een creatief therapeutisch medium de cliënt helpt emotionele, sociale, cognitieve en psychomotorische problemen te onderkennen, te overwinnen, te verminderen of te accepteren' (Nafzger&Van Gaalen-Oordijk, 1999, blz.10).

Tot slot integreert hij deze definities in een tabel zoals vermeld in tabel 4.1, zodat alle ingrediënten van creatieve therapie overzichtelijk verzameld zijn:

Tabel 4.1 Definitie van creatieve therapie

Creatieve therapie:

- is een specialistische vorm van behandeling voor cliënten met psychische stoornissen en/of handicaps
- levert door observatie van de cliënt in de omgang met het medium een bijdrage aan het opstellen van een multidisciplinaire diagnose, behandelvisie en indicatiestelling
- vindt plaats op basis van een specifieke indicatie voor creatieve therapie die aansluit bij de multidisciplinaire behandelvisie en indicatiestelling
- is een behandeling, waarbij de specifieke doelstellingen voor creatieve therapie aansluiten bij de multidisciplinaire behandelvisie en indicatiestelling
- heeft geëxpliciteerde doelen, zoals het onderkennen, overwinnen, verminderen of accepteren van psychische, psychomotorische en psychosociale problemen, het verwerken van en leren omgaan met problemen en cognitieve, emotionele, psychomotorische en sociale ontwikkeling
- maakt gebruik van een aan de doelstelling gerelateerde creatief-therapeutische methode met bijbehorende werkvormen en technieken
- maakt gebruik van een systematisch proces van interventies
- vindt plaats in een procesmatige wisselwerking tussen cliënt, creatief therapeut en medium
- hanteert het medium op methodische wijze
- gebruikt als middel de ervaring in het medium en handelt altijd op basis van de karakteristieken, kenmerken en mogelijkheden van het medium zonder artisticeit als norm te hanteren
- baseert de creatief-therapeutische methoden, werkvormen en technieken mede op bestaande kennisvelden zoals de psychologie en ontwikkelingspsychologie, de psychotherapie, psychiatrie, orthopedagogiek, neuropsychologie, fysiologie enzovoort
- kent meerdere methodische modellen met bijbehorende werkvormen en technieken
- is een vorm van behandeling met een vooraf omschreven duur en voorspelbare effecten, kent verschillende settings: individueel, in groepen, kortdurend, langdurend

4.1.2 Een beschrijving van danstherapie

In deze paragraaf zal een beeld geschetst worden van danstherapie. Dit omdat de methode Authentic Movement, die in dit onderzoek als instrument voor supervisie onderzocht wordt, uit de danstherapie komt. Om de achtergrond van waaruit en de basis waarop Authentic Movement is ontstaan beter te begrijpen en in samenhang met elkaar te kunnen brengen, worden hier de belangrijkste aspecten van danstherapie beschreven en verschillen met de andere creatieve therapieën in het kort benoemd.

Ook van danstherapie zijn er vele verschillende definities te vinden. Hier zal ik me vooral op de definitie en beschrijvingen uit het beroepsprofiel voor vaktherapeuten dans van de Nederlandse Vereniging voor Danstherapie (NVDAT) (2009) baseren.

Het beroepsprofiel beschrijft danstherapie op de volgende manier:

'Danstherapie is een behandelmethode waarbinnen gebruik wordt gemaakt van het lichaam en van de beweging, met als doel om verandering en/ of verwerking in gang te zetten bij psychosociale problemen, psychische en psychosomatische stoornissen. Dit gebeurt middels het opdoen van ervaringen binnen dans en beweging. Deze ervaringen worden door de danstherapeut gefaciliteerd, ofwel gestructureerd. Hierbij wordt afgestemd en/ of aangegrepen op gevoelens en/ of emoties die in het lichaam en de beweging tot uitdrukking komen. Men tracht verbanden te leggen tussen de cognitie, het gevoelsleven en het handelen' (Beroepsprofiel voor vaktherapeuten dans, 2009).

Verder zijn in het beroepsprofiel de volgende aspecten over danstherapie te vinden:

De werkvelden van danstherapie zijn heel breed, het word ingezet in veel verschillende instellingen. Daarnaast kan danstherapie ook een rol innemen binnen maatschappelijke actualiteiten, zoals herintegratie of sociaal culturele projecten. De doelgroepen van danstherapeuten kunnen evenzo verschillend zijn en houden cliënten van alle leeftijdsgroepen met een breed scala aan psychosociale en psychische problemen en psychische en psychiatrische stoornissen in. Het methodisch handelen van de therapeut is gebaseerd op het afstemmen op het bewegingsproces van de cliënt door middel van observatie van en in interactie met de cliënt. Het afstemmen krijgt vorm in interventies, aan die een rationale ten grondslag ligt. Deze rationale is ontwikkeld door opleiding en scholing, kennis van bestaande (dans)therapeutische methoden en theorieën, psychische processen en psychopathologie en wetenschappelijk onderzoek. Danstherapie onderscheidt zich van andere creatieve therapieën onder andere door het inzetten van non-

verbale interventies van dans, beweging en het lichaam om behandeldoelen te bereiken. In de dramatherapie wordt de *handeling* als kern beschreven (Smeijsters, 2003), die met het lichaam en via beweging uitgevoerd wordt. In de muziektherapie staat de *muziek* centraal en diens *overeenkomst met emoties, structuur, motoriek en het lichaam* (Smeijsters, 2003). In de beeldende therapie zijn vooral de *emotionele en symbolische expressie* door middel van verschillend materiaal centrale kenmerken (Smeijsters, 2003). Dus staan in de andere creatief therapieën het lichaam en de beweging niet zo zeer in de voorgrond als in de danstherapie, maar ze zijn er wel aanwezig. Naast non-verbale interventies gebruiken danstherapeuten ook verbale interventies, die ontleend zijn aan diverse psychologische stromingen. Een belangrijk onderdeel van danstherapie, zoals ook van de andere creatieve therapieën, is de betekenisverlening aan de ervaringen die de cliënt in de therapie opdoet, in relatie tot de problemen of de stoornis. De danstherapeut kan de cliënt aanzetten tot het verlenen van betekenis aan wat zichtbaar wordt binnen het therapieproces.

In overeenstemming met de algemene werkwijze en hier bijbehorende doelstellingen volgen danstherapeuten vakspecifieke werkwijzen. Bepalend voor de danstherapeutische werkwijze zijn de, op basis van observatie verkregen gegevens over hoe het probleem van de cliënt zich uit in het lichaam, de lichamelijke beweging en de ruimte en in de therapeutische relatie. Op deze manier kan een algemene doelstelling omgezet worden in een danstherapeutische doelstelling. De danstherapeutische werkwijze is richtinggevend voor de te gebruiken therapeutische technieken, werkvormen en materialen. In de danstherapeutische werkwijze en de inzet van therapeutische technieken en werkvormen wordt gebruik gemaakt van elementen uit danstherapeutische en danseducatieve methoden uit de moderne dans, of lichaam- en bewegingsgerichte methoden die nauw aansluiten bij het beleven van het eigen lichaam en/ of de beweging. Dit zijn onder andere methoden, zoals Chace-methode, Authentic Movement, contactimprovisatie, dansexpressie, ontspanningstechnieken en het 'creatieve proces'.

4.1.3 Waar krijgen creatief therapeuten in hun handelen mee te maken?

Na een definitie van creatieve therapie en danstherapie wil ik vervolgens beschrijven waarmee de creatief therapeut in zijn handelen mee te maken krijgt en welke aspecten met betrekking tot de vraagstelling van bijzonder belang zijn.

- **Overdracht en tegenoverdracht**

Overdracht en tegenoverdracht zijn begrippen, die oorspronkelijk door Sigmund Freud (1856-1939) ontwikkeld zijn. Zij hadden betrekking op het vaak onbewuste overdragen of overbrengen van oude (kind)gevoelens, door de cliënt op de therapeut of op tegenoverdracht, het overdragen of overbrengen van vroegere gevoelens van de therapeut op de cliënt, dus binnen de therapeutische hulpverlener-cliënt relatie (Agell & Ullman, 1992; Pearson, 2001; Delft, 2004; Bouwkamp, 1999; Boswijk-Hummel, 2000; Weisfelt, 1996). Bouwkamp (1999) brengt het overdrachtsfenomeen in verbinding met het uit de balans geraken van autonomie en verbondenheid in de vroege kinderjaren. Als het aan een kind niet toegestaan wordt bepaalde gevoelens, gedachten en gedragingen te uiten, wordt dat deel ontkend en genegeerd, terwijl het wel een rol kan spelen, zoals later in overdracht naar voren kan komen. Het gehoorzamen aan wat verwacht wordt, c.q. kiezen voor verbondenheid, levert patronen op, die ook in latere relaties een rol spelen. Ford (2001) zegt dat de belangrijkste reden voor het optreden van overdracht is gelegen in het ontkennen van wie we echt zijn. Vooral in relaties, waar afhankelijkheid, affectie of hiërarchie spelen, kunnen reacties in allerlei vorm, te maken hebben met oude gevoelens, kan gedrag een onbewuste herhaling zijn van oud gedrag (Boswijk-Hummel, 2000).

Overdrachtsgevoelens kunnen worden opgeroepen door de herkenbaarheid van de situatie en/of door gelijkenis in persoon. Deze gevoelens omvatten een diversiteit aan kindgevoelens zoals verwachtingen, wensen, behoeften, oordelen, oorspronkelijk gekoppeld aan en opgeroepen door ouders of opvoeders (Delft, 2004). Overdrachtsgevoelens spelen dus ook onbewust een rol tijdens het therapeutische proces. Zij kunnen het therapeutisch proces verstoren, als zij niet bewust gemaakt worden. Bewust gemaakt zijn zij een belangrijk, werkzaam onderdeel van de therapie.

Delft (2004) benadert overdracht en tegenoverdracht in haar boek vanuit de Psychoanalyse en vanuit de Transactionele Analyse (TA). De psychoanalyse gaat ervan uit dat de persoonlijkheid van de mens uit drie componenten bestaat die elkaar wederzijds beïnvloeden: Het Id (instinct, reflexen, oergevoelens); het Superego (normen, waarden, geweten) en het Ego (bewust en rationeel). In theorie van de TA gebeurt overdracht vanuit het kind in de volwassen persoon. Want volgens deze benadering draagt een volwassene het beeld van zijn eigen kind bij zich (Berne, 2006).

Verder spelen in ieder contact de begrippen nabijheid en afstand een rol. Iedere situatie kent andere grenzen en mogelijkheden, wensen en voorwaarden aan nabijheid en afstand. Dagelijks maken we keuzen in hoe nabij wij tot anderen willen zijn. Iemand die de eigen grenzen goed kan hanteren en aangeven, zal makkelijker zijn positie bepalen, gevoeliger zijn voor de eigen signalen op dit gebied (Delft, 2004). Volgens Kok (2007) uit zich het overdrachtsfenomeen door het beïnvloeden en bepalen van keuzes, opvattingen, emotionele gevoeligheden en reacties ten opzichte van anderen. Hierbij is het belangrijk te beseffen dat de overdrachtreacties in wezen niets te zien hebben met de betrokkene, maar met wat deze bij ons oproept. In een therapiesituatie kan de cliënt vrij snel tegenover de therapeut dezelfde gevoelens gaan koesteren als tegenover zijn belangrijkste probleempersoon, bv. zijn autoritaire vader. De concrete vormen der overdrachtsreacties vat Kok (2007) als volgt samen: direct of indirect, actief of passief, positief of negatief, constructief of destructief, verbaal of non-verbaal, enkelvoudig of complex. Dit toont aan hoeveel variaties en combinaties er mogelijk zijn.

- **Somatische overdracht**

Doordat vooral in de dans- en bewegingstherapie maar ook in de andere creatieve therapieën niet de taal centraal staat, maar het specifieke medium en het lichaam het medium van de overdracht zijn, wordt de overdrachtsrelatie versterkt (Siegel, 1991).

Volgens Siegel ervaren namelijk danstherapeuten door hun cliënten lichamelijk te spiegelen in hun lichaam iets over de toestand van de cliënt. Hierbij handelt het zich om een bewust opgeroepen empathisch proces. Als danstherapeut identificeer je je lichamelijk met de cliënt, waardoor stemmingen, gevoelens en weerstanden in je instromen. Dit doet de drama-, muziek- of beeldend therapeut wel iets minder, maar toch speelt ook hier het lichaam een grote rol. Als de therapeut hiervan niet heel erg bewust is, blijft een sterke nawerking in hem terug. De gevoelens die opgeroepen worden door bewegingen moeten gezien en gestructureerd worden om door de cliënt en de therapeut begrepen en geïntegreerd te kunnen worden.

Dit proces laat zich niet vermijden als je gelijktijdig ook empathisch wilt blijven. Men ervaart de cliënt lichamelijk door de lichamelijke imitatie, maar deze imitatie voert tot een onbewuste identificatie. Als je deze identificatie niet meteen herkent en bewerkt, stoort ze de bewegingen van de therapeut (Siegel, 1991). Creatief therapeuten moeten dus leren hoe ze met de impulsen omgaan, die door de invloed van de cliënten in henzelf ontstaan. Vaak gebeurt het dat therapeuten de lichamelijke overdracht en tegenoverdracht-gevoelens waarnemen maar niet weten wat ze ermee moeten.

Ook Vulcan (2009) herinnert eraan, dat veel dingen die therapeuten van de cliënten opnemen, eerst in het lichaam voelbaar worden, zoals bijvoorbeeld in de ademhaling. Zij zegt dat het lichaam de eerste plaats is voor de psychologische ontwikkeling van affecten. Verder schrijft Boeck (2008) dat de therapeut in het contact met de cliënt empathisch diens lichaamshouding, aanspanning, ademmodus, dus zijn manier van reageren op zijn omgeving aanneemt. Volgens hem is het de empathie, die door middel van de spiegelneuronen ervoor zorgt, dat men in het zelfvlak van de cliënt induikt. De voorgang van induiken in het zelf van de cliënt voltrekt zich vaak onbewust, waardoor de afgrenzing tegenover de gevoelens van de cliënt heel moeilijk kan zijn.

Dit is het fenomeen van de somatische of lichamelijke overdracht en tegenoverdracht. Vulcan (2009) schrijft dat het lichaam van de therapeut als ontvanger ageert en zich instelt op het onbewuste van beide deelnemers van het proces. Daardoor wordt het lijf van de therapeut tot een medium van gesproken en niet gesproken communicatie. De waarneming van het eigen lijf, van eigen sensaties, beelden, gevoelens en fantasieën bieden een verbinding met het proces van de cliënt (Vulcan, 2009).

Meekums (2008) beschrijft in het boek "Supervision of Dance Movement Psychotherapy" het fenomeen van de lichamelijke overdracht, waarbij het onbewuste van de therapeut en de cliënt via de beweging met elkaar in contact treden. Veel theoretici, die met lichaamstherapie en dans- en bewegingstherapie te maken hebben, blijven bij het idee dat lichamelijke overdracht significant is voor de therapeutische relatie en een middel is voor het begrip van en het omgaan met dynamische processen in de therapie.

- **Distantie creëren**

We hebben in de voorafgaande paragrafen al gezien dat overdracht altijd in relaties aanwezig is en vaak onbewust meespeelt. De creatief therapeut moet dus over een aantal vaardigheden beschikken, die hem helpen met deze hierboven beschreven gebeurtenissen om te gaan en een afstand ertoe op te bouwen. Hiertoe wil ik vervolgens enkele belangrijke aspecten weergeven.

In de scriptie van Brinkhof (2002, p. 25) wordt vermeld dat de bewustwording van deze processen de eerste stap is om overdracht te kunnen hanteren. De therapeut kan zich in eerste instantie erover bewust worden door erover te reflecteren, bijvoorbeeld als men blijft 'haken' aan bepaald gedrag van de cliënt of aan sterke

emoties bij zichzelf kan dit een signaal zijn ter reflectie. Dan kunnen de overdrachtsgevoelens ook werkmateriaal voor de therapie bieden. Brinkhof schrijft verder dat er vier manieren zijn om overdracht en tegenoverdracht te gebruiken:

- Therapiecorrigerend: de therapeutische interventies richten naar de behoeften van de cliënt
- Diagnostisch: het aanvoelen van de problematiek van de cliënt
- Therapeutisch: het aanwenden ervan als oefensituatie, analoge ervaring voor de cliënt
- Autodiagnose: inzicht verschaffen in de eigen groeinoden van de therapeut

Dit klinkt heel gemakkelijk, maar eerst moet de therapeut zich bewust worden van de overdracht en dan moet hij ook nog differentiëren tussen de eigen gevoelens en die van de cliënt. Dit omdat er snel verwarring kan ontstaan als deze niet goed van elkaar gescheiden worden (Vulcan, 2009). Dus komen we hier weer op het belang van de lichamelijke aandacht en het lijfelijke bewustzijn van de therapeut terug. Dit is volgens Vulcan de sleutel om lichamelijke overdracht en tegenoverdracht te hanteren. Smith, Kleijn en Stevens (2000) benadrukken in deze samenhang dat ook een stevig theoretisch referentiekader nodig is, om de therapeuten te helpen de gevoelens die door de patiënt bij hen worden opgeroepen, te begrijpen en te hanteren.

Southern (2007) is van mening dat de eerste stap ter schepping van afstand tussen de eigen gevoelens en die van de cliënt de bewustmaking is van de mogelijke risico's, die de confrontatie met overdrachtgevoelens met zich meebrengt. Verder schrijft hij dat het therapieproces sterk beïnvloed wordt door de gezondheid of het welbevinden van de behandelaar zelf. Daarom is het belangrijk als therapeut goed op het eigen bevinden te letten om een goede therapie te kunnen aanbieden.

Volgens Donk (2001) werkt deze bewustwording al beschermend. Om dit te kunnen doen moet de therapeut een goed zelfbewustzijn en attentie met betrekking tot het eigen lijf en lichaamssensaties ontwikkelen en blijven scholen. Forester (2007) legt bijvoorbeeld de nadruk op de noodzakelijkheid van het oefenen en de ontwikkeling van het eigen lichaamsbewustzijn, om goed met overdrachtsgevoelens om te kunnen gaan.

Volgens Vulcan (2009) is het van essentieel belang dat de therapeut het eigen bewegingsrepertoire kent en eigen thema's verbaal en in beweging heeft doorgewerkt. Maar eigenlijk zei al Freud (1910, pp. 144-145) dat het als therapeut belangrijk is om continu met zelfanalyse bezig te zijn om het overdrachtsfenomeen constructief te kunnen gebruiken. Verder is in onderzoek over dit thema aangetoond, dat persoonlijke vaardigheden, zoals zelfinzicht en zelfintegratie, de negatieve effecten van overdracht reduceren, de werkrelatie sterken en positieve resultaten bevorderen (Gelso, Fassinger, Gomez & Latts, 1995; Hayes, Riker & Ingram, 1997; Rosenberger & Hayes, 2002a).

Donk & De Ridder (2000) beschrijven in hun artikel '*Ziek van het helpen*' preventieve maatregelen voor de gezondheid van de therapeut op professioneel en persoonlijk vlak. Deze leken mij in deze context belangrijk om te benoemen. Op professioneel niveau kan de therapeut de belasting, die door het werk met cliënten ontstaat, verlagen door contact met vakgenoten te zoeken en ervaringen uit te wisselen. Verder zijn supervisie en intervisie volgens Donk & De Ridder van belang om lastige gevoelens en de daarvoor geschikte copingstijlen te kunnen bespreken en uit te wisselen. Het idee van supervisie als kwaliteitsbevorderende en preventieve maatregel delen ook Smith, Kleijn en Stevens (2000). Donk & De Ridder raden verder aan, regelmatig aan symposia, studiedagen en conferenties deel te nemen, vanwege het contact met vakgenoten en het voortdurend vernieuwen van kennis. Tot slot benadrukken zij het belang van het beschikken over doeltreffende therapeutische vaardigheden als tegenwicht en handelsmogelijkheid tegen de belasting in de therapieën.

Op persoonlijk vlak vinden Donk & De Ridder het van belang dat de therapeut in eerste instantie preventieve maatregelen kan nemen door eigen, onopgeloste conflicten onder handen te nemen. Verder zeggen zij dat zelfdiagnostiek in het erkennen van de eigen kwetsbaarheid van belang is. Maar zij gaan ook op aspecten in, die buiten de werksituatie liggen. Volgens hen zijn bijvoorbeeld de volgende dingen van belang, om naast het werk het eigen welbevinden te waarborgen: prioriteit geven aan een bevredigend privé-leven en regelmatig contact onderhouden met vrienden, samen met anderen energie steken in een 'goed' doel en gezonde, onaangetaste mensen om zich heen verzamelen, samen plezier maken, in contact met jezelf blijven, voldoende rust, lichamelijke verzorging, sport en goede voeding. Tot slot benadrukken zij het belang van het volgen van een eigen psychotherapie.

Al eerder hebben wij gezien dat ook het lichaam bij therapeutische processen een grote rol speelt. In de literatuur wordt het lichaam van de therapeut als “receptive organ”, “receiving station” of “sounding board” (Bloom, 2006; Forester, 2000) beschreven, waaruit blijkt dat het lichaam sterk bij de processen in de therapie betrokken is. Zoals Vulcan (2009) benadrukt ook Siegel (1991) en Boswijk-Hummel (2005) het belang van de differentiatie van de eigen gevoelens van die van de cliënt. Siegel zegt, dat het belangrijk is zich steeds weer bewust te maken dat deze waargenomen gevoelens de van de ander zijn en niet de eigen. Maar zij waarschuwt ook dat dit te voelen en waar te nemen niet voldoende is, omdat je als therapeut in een empathisch proces heel gemakkelijk de eigen lichamelijke grenzen kunt verliezen. Boswijk-Hummel schrijft in haar boek ‘Liefde in Wonderland’ dat het belangrijkste moment ter schepping van distantie voor de therapeut is, waar hij buiten de situatie staat en de eigen gevoelens toetst en onderscheid van die van de cliënt.

Als de therapeut de situatie beseft, kan hij ervoor kiezen iets ermee te doen of juist niet. Brinkhof (2002, p.26) benoemt enkele praktische mogelijkheden om de overdrachtssituatie in de therapie te hanteren. Het reageren op het gedrag van de cliënt door feedback te geven kan een opening bieden voor het uiten van gevoelens, waarbij mogelijk sprake is van overdracht. Verder kan de therapeut naar patronen zoeken in het (bewegings-) gedrag van cliënt en zo een mogelijke herhaling van relatiepatronen herkennen. Op deze manier kan de cliënt zelf een relatie leggen tussen actuele reacties en patronen in vroegere relaties. Hierbij moet de overdracht niet per se benoemd worden, maar kan ook vanuit de hier-en-nu situatie besproken worden. Het gaat erom dat de patronen voor de cliënt duidelijk worden en dat er keuzemogelijkheden ontstaan in het handelen door het aanreiken van gedragsalternatieven. Ook kan de therapeut ervoor kiezen de cliënt te laten weten welke gevoelens deze bij hem oproept. Daardoor vervult hij een voorbeeldfunctie door de wijze waarop hij de gevoelens benoemt en deze weet te hanteren in de werkrelatie. Hierbij is de belangrijkste vraag of het bevorderlijk kan zijn voor het leer- en therapieproces van de cliënt. Als dit niet het geval is kan de therapeut het thema beter meenemen naar zijn eigen supervisie. Tot slot benadrukt Brinkhof het belang zichzelf goed te kennen en te weten waar eigen sterke en zwakke kanten liggen en vanuit daar goed voor zichzelf te zorgen in de relatie met de ander.

Kempler (in Bouwkamp, 1999) beschrijft de techniek van de volledige of complete boodschap als mogelijkheid ter hantering van overdracht. Deze techniek lijkt mij geschikt als houvast en ook praktisch toepasbaar in de therapie. De volledige boodschap bestaat uit drie elementen:

- een mededeling over de ander (jij-boodschap, waarin je iets zegt over de ander)
- de persoonlijke positie, gevoelens, gedachten (ik-boodschap, waarin je iets zegt over jezelf)
- een uitspraak over de relatie die je wenst (ik-jij-boodschap waarin je iets zegt over de gewenste relatie).

Door deze volledige boodschap kan de balans tussen autonomie en verbondenheid tussen therapeut en cliënt weer hersteld worden. Verder fungeert de therapeut hierdoor weer als voorbeeld voor de cliënt, omdat hij laat zien dat hij met gevoelens om kan gaan. Bovendien is het een belangrijke stap in het leren hanteren van overdracht en tegenoverdracht de eigen gevoelens bespreekbaar te maken.

Als er niet professioneel met overdracht en tegenoverdracht om wordt gegaan, dus als de therapeut er niet voldoende distantie creëert tussen zichzelf en de cliënt kunnen er negatieve gevolgen optreden. Dit heeft natuurlijk consequenties voor therapeut en cliënt, maar hier zal de therapeut centraal staan.

Daardoor dat overdracht en tegenoverdracht vaak onbewust in het therapeutische proces meespelen en er soms weinig aandacht aan wordt besteed, kunnen negatieve gevolgen zich gaan ophopen zonder dat de therapeut zich ervan bewust is. Volgens Vulcan (2009) is het fenomeen van overdracht het grootste gevaar en gelijktijdig een belangrijk middel voor het begrijpen van de cliënt. Daarom is het van belang dit thema eens iets preciezer te bekijken.

Smith, Kleijn en Stevens (2000) schrijven dat therapeuten dat, wat ze te horen krijgen, moeten verwerken. Zij adviseren dat kennis over de aard van specifieke reacties en verwerkingsprocessen kan helpen om nadelige langetermijneffecten op de therapeut te herkennen en te voorkomen, zodat „(...) therapeuten kunnen blijven luisteren“(p.1).

1995 werd door Figley de term ‘secundaire traumatische stress’ geïntroduceerd voor PTSS-achtige klachten van een therapeut in empathisch contact met een getraumatiseerde cliënt. Als de verwerkingsreacties kort duren, dan kan dit een normaal verwerkingsproces genoemd worden. Duren de klachten echter langer dan een maand is er volgens Figley sprake van een secundaire traumatische stress-stoornis, die lijkt op een vorm van burn-out. Hierbij horen klachten zoals nachtmerries, onrustige slaap en voortdurende negatieve emoties (afschuw, angst, verdriet, machteloosheid, woede) (Smith, Kleijn en Stevens, 2000).

In hun artikel ‘Ziek van het helpen’ beschrijven Donk en De Ridder (2000) de uitkomsten van verschillende

onderzoeken over preventie van secundaire traumatische stress bij hulpverleners. Hierin wordt aangetoond dat bij therapeuten als gevolg van het therapeutisch werken veranderingen op het gebied van wereldbeschouwing, betekenisgeving en identiteit kunnen voorkomen. Verder worstelden veel therapeuten met vragen over rechtvaardigheid en de zin van het bestaan. Op het gebied van psychologische behoeften constateerden de onderzoekers veranderingen in de behoefte aan veiligheid, respect, vertrouwen, controle en intimiteit. In een empirisch onderzoek van Minnen, Kroon & Keijsers (1998) wordt duidelijk dat (trauma-) therapeuten ruimte moeten maken voor verwerking van wat zij in hun werk tegenkomen. De geïnterviewde therapeuten benadrukten in het interview dat ze goed op zichzelf moesten letten en maatregelen namen als 'zelfzorg' om te kunnen blijven omgaan met de belasting van hun werk.

Samenvattend blijkt uit de literatuur, dat vooral de bewustwording van mogelijke risico's, de zelf-analyse en de scholing van zelfwaarneming, en het beheersen van persoonlijke en therapeutische vaardigheden van betekenis zijn, als het erom gaat met moeilijke processen in de therapie om te gaan en een distantie ertoe op te bouwen. Verder blijken preventieve maatregelen, zoals het zorgen voor zichzelf en de eigen behoeften, van belang te zijn ter voorbereiding op het in contact komen met en het hanteren van overdrachtsgevoelens. Afsluitend is te noemen dat het, in aansluiting op de meningen van Vulcan en Siegel, vooral van groot belang is als dans en bewegingstherapeute tijdens de therapie in contact met zichzelf en het eigen lijf te blijven, door aandachtig naar lichaamssignalen te luisteren en tussendoor steeds weer aspecten, zoals gronding, ademhaling en spierspanning te controleren en zo nodig te veranderen.

4.2 Wat is Authentic Movement

Authentic Movement, ook vaak aangeduid met AM, is een methode die binnen de danstherapie werd ontwikkeld en gebruikt kan worden om emotioneel welzijn en gezondheid te ondersteunen. Deze methode wil de verbinding tussen het lichaam, de geest en de ziel vergroten met het doel in een groep door middel van beweging tot gezondheid en genezing, embodiment en welzijn te komen (Payne, 2006). Volgens Payne (2006) is Authentic Movement een weg om persoonlijk welzijn te ontwikkelen door middel van vrije associatie in beweging. Daardoor wordt de eigen innerlijke wereld bekeken door bewegingen van het lichaam. Verder kan AM assisteren bij het ontwikkelen van emotionele groei, inter-personele vaardigheden en processen, body awareness, somatische intelligentie en leiden tot een betere connectie tussen 'body-mind and spirit' (Payne, 2006). Door het creëren van een toegang tot en het creatief uitdrukken van innerlijke werelden wordt het onzichtbare zichtbaar (Whitehouse, 1979).

4.2.1 Geschiedenis en structuur

Van haar oprichtster Mary Starkes Whitehouse in de jaren 1970 werd deze methode oorspronkelijk 'Movement-in-Depth' genoemd. Vanuit haar wortels uit de dans en de 'Jungian thought' groeide deze methode binnen het pionier werk van de dans en bewegingstherapie (Frantz 1972). Mary Starkes Whitehouse was danser, docent en bewegingstherapeute. Twee van haar studenten Joan Chodorow en Janet Adler ontwikkelden elk Authentic Movement verder en integreerden kennis vanuit de analytische psychotherapie. In Europa heeft AM elementen van meerdere richtingen geabsorbeerd, zoals van body work, danstherapie, Laban bewegingsanalyse, psychotherapeutische groepsbenadering, transpersonele ontwikkeling, research methodologie, dansoptreden en individuele psychoanalytische psychotherapie (Penfield 2006).

Normaal vind AM plaats in de vorm van een kleine groep met een docent, maar het kan ook als groepstherapie met een leider beoefend worden. Bovendien wordt AM ingezet om de professionele ontwikkeling van danstherapeuten, adviseuren, psychotherapeuten en psychoanalyticus, dansers en kunstenaars (Payne, 2006). Voor mensen met psychische problemen, zoals depressie, psychose of borderlineproblematiek is AM niet geschikt, omdat het werken in zo een groep veel zelfbepaling vergt. Als het in een niet oordelende sfeer of met een 'unconditional positive regard' (Rogers 1957) wordt beoefend, wordt een veilige omgeving gecreëerd om in de aanwezigheid van andere mensen te bewegen. Zoals bij iedere groep, waarin de persoonlijke ontwikkeling centraal staat, is veiligheid en structuur van groot belang (Payne 2001b). De deelnemer van een AM groep moet een 'good enough' en ontspannen omgeving geboden krijgen, zoals Winnicott (1971) het beschrijft, om zich over te geven aan zijn bewegingsimpulsen, gedachten, gevoelens en beelden.

4.2.2 Rollen binnen Authentic Movement

De grondvorm in AM is het tweetal, waarin twee rollen bestaan: de beweger en de getuige. Er bestaan echter veel variaties, waarop hier niet nader ingegaan wordt. Vervolgens zal elke rol beschreven worden.

- **De beweger**

Een persoon die met gesloten ogen in de aanwezigheid van een ander, de getuige, beweegt wordt 'beweger' genoemd. Met gesloten ogen kan de beweger zich beter focussen op zijn innerlijke wereld van gedachten, gevoelens, beelden en bewegingsimpulsen. De beweger probeert aandachtig bij zijn innerlijke waarneming te blijven en op innerlijke impulsen door middel van niet gestuurde bewegingen te reageren. De beweger leert zijn bewegingen en de innerlijke begeleidende ervaringen ervan te observeren en authentieke bewegingen te herkennen. In de aanwezigheid van de getuige begint de beweger een proces door naar binnen te luisteren en een impuls te vinden die vanuit diep binnen aan de oppervlakte komt (Payne, 2006). Na de ervaring in beweging gaat de beweger terug naar zijn getuige en praat over zijn ervaringen, waarbij hij over zijn bewegingen en de daarmee geassocieerde gevoelens, waarnemingen, beelden en gedachten verteld.

- **De getuige**

De getuige is de deelnemer die aan de kant van de bewegingsruimte zit en bewust met zijn aandacht bij de beweger is. De getuige kijkt niet gewoon naar de beweger, maar hij is een empathisch, bewust en ontvangende deelnemer. Hieruit ontstaan veiligheid en respect voor elkaar. De getuige is een 'container' voor het lichamelijke induiken van de beweger in het onbewuste. Hij begeleidt de bewegingen van de beweger, tijdens hij op zijn eigen gedachten, gevoelens, beelden en impulsen let. Hierbij staat hij open voor de invloed die de bewegingen van de beweger op hem hebben. Dit innerlijke embodied volgen is gelijksoortig aan het fenomeen van tegenoverdracht in de therapie. Gedurende deze gebeurtenis is de getuige in een staat van acceptatie en kan verschillende dingen waarnemen, zoals eigen lichamelijke waarnemingen, adem, beelden, gevoelens, impulsen, gedachten en oordelen. De getuige praat nadat de beweger zijn ervaringen heeft verteld en alleen als de beweger dit graag wil. Het weergeven van de ervaringen gebeurt op een niet oordelende en respectvolle manier, waarbij de ervaring van de beweger gewaardeerd wordt. Volgens Payne (2006) is het als of we ons in onszelf op de manier van de beweger bewegen. Uit onderzoek van Rizzolatti et al. (1996) blijkt dat, als een primaat een ander bij een beweging observeert die in het eigen bewegings-repertoire bestaat, de spiegelneuronen in de frontale hersencortex een uitgieting van kinaesthetische empathie teweegbrengen. Dus kan de getuige vaak aanvoelen wat de beweger voelt, waarneemt of denkt. Het concept van de 'wise observer/higher self' (Rowan 1993) uit de transpersonale psychotherapie is hier relevant. De beweger ontdekt het bewustzijn van de 'wise observer' of 'inner witness' door op innerlijke impulsen te wachten en ernaar te luisteren. Door deze innerlijke getuige duidelijk in zichzelf te zien kan de beweger, als getuige, een gelijksoortig bewustzijn voor zichzelf en anderen ontwikkelen. Het resultaat hiervan is vaak het gevoel van medeleven voor zichzelf en anderen (Payne, 2006).

- **Beweger en getuige in relatie**

Het concept van de aanwezigheid speelt een rol in de meeste vormen van psychotherapie: de therapeut probeert aanwezig te zijn voor de cliënt. In Authentic Movement voelt de getuige de wens aanwezig te zijn voor de beweger en de beweger heeft behoefte aan een volledig aanwezige getuige. De relatie tussen beweger en getuige baseert op de wens gezien te worden, angst om gezien te worden, te zien en niet te zien (Payne, 2006). Door de ontmoeting van de perspectief van twee verschillende mensen kunnen verborgen dingen duidelijker worden. De intersubjectieve ervaring tussen beweger en getuige kan soms heel empathisch zijn. Soms ontmoeten de innerlijke getuigen elkaar wat Janet Adler (1999) een 'unitive experience' noemde. Dit is een moment wanneer '(the) witness consciously knows the experience of the mover because it is her experience at the same moment' (Adler 2002, p.89). Verder schrijft zij dat op dit moment de grenzen van de getuige doorlatend zijn als hij de beweger en zichzelf gelijktijdig bewust waarneemt. Hier ervaren de deelnemers een toestand van volledigheid. Nadat de beweger enkele keren duidelijk gezien werd van de getuige, begint de beweger zichzelf te zien, wat tot resultaat heeft dat de eigen innerlijke getuige verder wordt ontwikkeld. Daardoor ontstaat een nieuwe vaardigheid zichzelf te zien en de deelnemers leren een getuige te zijn voor zichzelf en manieren om in het hier en nu in relaties te zijn (Payne, 2006). De getuige neemt een afwachtende houding aan, om eigen projecties en bewegingsimpulsen te bewaren (Musicant, 1994). Ook moet de getuige de wens om te praten eerst terughouden. Op deze manier wordt de innerlijke getuige en de 'capacity for containment' ontwikkeld, waardoor een niet oordelende, empathische en authentieke verbinding met het zelf kan ontstaan (Payne, 2006). Verdere resultaten van het werk met AM zijn volgens Payne (2006) een verhoging van emotioneel welzijn, innerlijk vertrouwen en zelfvertrouwen, de ontwikkeling van de vaardigheid zichzelf van de ander te onderscheiden en met de ander

een relatie aan te gaan. In de relatie tussen getuige en beweger speelt binding een belangrijke rol (Fonagy, 2001). De reflectie, de mogelijkheid directe ervaringen van het zelf verbaal weer te geven samen met het gezien worden van een getuige en de ervaring van een veilige omgeving maken het mogelijk om onzekere, ambivalente of angstige bindingen te genezen (Payne, 2006).

4.3 Wat is supervisie

4.3.1 Definitie en doelen van supervisie

Uit onderzoek (Gelso & Carter, 1985; Clarkson, 2003; Martin & Garski, 2000; Paley & Lawton, 2001) blijkt dat het niet de benadering is die effecten bereikt in de therapie, maar de therapeutische relatie en de motivatie van de cliënt. Daarom is het de opdracht van supervisie dit thema te reflecteren. Supervisie is een proces met het doel de vaardigheden van de supervisor, zoals het empathische, verantwoordelijke en steunende werken met de cliënt, te ontwikkelen en verbeteren (Payne, 2008). Volgens Gun (2009) is supervisie een leertraject onder leiding van een supervisor waarin mensen, die beroepsmatig met mensen werken hun eigen stijl van werken verbeteren en actualiseren. Naar mening van Payne (2008) kan supervisie over het algemeen gedefinieerd worden als de opleiding en training van de danstherapeut door het delen van materiaal uit de therapie of van de cliënt met de supervisor en andere supervisanten. Daarbij helpt en ondersteunt een meer ervaren therapeut een minder ervaren therapeut diens werkwijze te verfijnen, persoonlijke processen beter te begrijpen, angsten te hanteren en het klinische begrip uit te vergroten. In de psychodynamische theorie zijn onbewuste processen heel belangrijk voor het verkrijgen van therapeutische effecten. Hier biedt supervisie de ruimte om deze processen te reflecteren. Itzhaky & Ribner (1998) beschrijven supervisie als een leerproces dat het betrekken van het volledige zelf inhoudt, een proces dat persoonlijk en geleid is met het doel tot zelfwaarneming te komen. Het omvat reflectie als individu en professional, maar ook confrontatie, verandering en integratie, waardoor vele moeilijke gevoelens en consequenties tot voorschijn komen. Wallerstein (1981) en Rubinstein (1990) onderscheiden drie algemene benaderingen binnen de supervisie. De 'cliënt-gecentreerde' aanzet is een didactische supervisieform. De 'therapeut-gecentreerde' benadering stelt tegenoverdrachtgevoelens en emotioneel materiaal centraal. De 'proces-gecentreerde' supervisie legt haar dynamisch focus op de processen in de therapie. Supervisie is individueel of in groepen mogelijk, waarbij in de groepssupervisie het voordeel bestaat van de andere supervisanten te leren. Over het algemeen vindt supervisie op verbaal niveau plaats. Binnen de danstherapie zijn er echter supervisors die ook het bewegingsniveau mee in de supervisie betrekken, en bijvoorbeeld de Laban bewegingsanalyse, het movement profile van Kestenberg en Authentic Movement als instrumenten binnen de supervisie inzetten (Govoni & Pallaro, 2008).

Doelen van supervisie zijn volgens Payne (2008) onder andere:

- de supervisor veilig te bieden om een persoonlijke en professionele ontwikkeling mogelijk te maken
- de supervisor ondersteunen om een open-minded attitude te ontwikkelen om met angsten en conflicten om te leren gaan
- de supervisor helpen conflicten op te lossen tussen eigen intenties en verwachtingen van de cliënt/de instelling
- de supervisor helpen om met tegenoverdrachtgevoelens om te gaan
- gepleegde interventies reflecteren
- de interactie tussen supervisor en cliënt evalueren

Deze doelen kunnen de volgende aspecten inhouden:

- een tolerantie vinden voor eigen fouten en zelftwijfel, leren feedback te ontvangen
- zichzelf leren begrijpen en effectieve klinische technieken leren
- leren emotionele pijn en angstaanjagende situaties in de relatie leren inbrengen
- persoonlijke groei bereiken
- zich begrepen en gerespecteerd voelen en constructieve kritiek ontvangen
- meer zelfvertrouwen krijgen door supervisie

Samenvattend blijkt uit de literatuur dat veel auteurs supervisie als heel belangrijk en noodzakelijk voor ieder therapeut aanzien (Southern, 2007; Winship & Hardy 1999; Pallaro, 2007; Siegel, 1991; Meekums, 2005; Boeck, 2008; Yalom, 2007; Young, 2008 en Fiedler 2008).

4.3.2 Supervisie binnen de opleiding

In fase 3 van de opleiding tot creatief therapeut lopen de studenten tien maanden stage in een instelling. Vanuit de opleiding wordt in deze tijd opleidingssupervisie gegeven. Volgens de Stagegids (2008-2009) voor de beroepsopleidende fase van de opleiding creatieve therapie is het concept van de supervisie zo opgebouwd dat deze weliswaar betrekking heeft op het functioneren in de praktijk, maar een zekere afstand houdt tot de specifieke werksituatie. Daardoor sluit de supervisie dichter aan bij de student en ondersteund hem zich te ontwikkelen.

In de Stagegids is te lezen dat het doel van de opleidingssupervisie is de student door middel van reflectie te helpen processen te ontrafelen, ontwarren en onderscheiden. Verder zal zij de student ondersteunen zijn voelen, denken, willen en handelen af te stemmen en in concrete werksituaties het voelen, denken, willen en handelen aan de beroepsverantwoordelijkheden te relateren.

Volgens deze opzet zal de inhoud van de supervisie vooral bepaald worden door het materiaal dat de stagiair zelf inbrengt. De taak van de supervisor is hier het bewaken van de grote lijn, het verhelderen van door de stagiair ingebrachte thema's en het bespreekbaar maken van knelpunten.

De rol van de supervisor wordt door een docent vervuld, die de stagiair regelmatig begeleidt in de vorm van gesprekken in de frequentie van gemiddeld één keer per twee tot drie weken, dat zijn 15 keer per jaar, in groepjes van maximaal 3 studenten. Bij iedere bijeenkomst heeft elk student in de regel 20 tot 30 minuten ter beschikking. Hierbij fungeert het supervisieverslag als leidraad bij het leerproces van de student. Verder schrijft de student per keer een supervisiebrief, waarin een samenvatting van de voorafgaande supervisie en belangrijke gebeurtenissen uit stage opgenomen zijn.

Samenvattend betekent dat, dat de supervisie volgens de Stagenota voor de beroepsopleidende fase van de opleiding creatieve therapie op verbaal en schriftelijk niveau plaats vindt. Er bestaat echter geen informatie over hoe supervisie in de verschillende media van creatieve therapie daadwerkelijk uitgevoerd wordt en of alle docenten respectievelijk supervisoren de supervisiebijeenkomsten precies volgens de Stagegids aanbieden. Dus kan hier alleen een onderbouwd uitspraak gedaan worden over het aantal uren van supervisie binnen de opleiding en niet over de daadwerkelijke manier van uitvoering.

Mijn eigen ervaring vanuit de rol als student en supervisor met betrekking tot de supervisie in de opleiding is in de paragrafen 1.1, 3.1 en 4.3.3 beschreven en ik zal hier vanwege het voorgegeven aantal pagina's niet nogmaals daarop ingaan.

4.3.3 Supervisie op een ander manier

Mijn eigen ervaring tijdens stage leerde me dat supervisie heel belangrijk en noodzakelijk is om processen uit de therapie te begrijpen en te verwerken. Het hielp me gebeurtenissen aan de supervisor en de andere supervisanten te vertellen en met hun hulp tot oplossingsmogelijkheden te komen. De gesprekken verhelderden ingewikkelde situaties en ik voelde me vaak ondersteund en begrepen.

Toch miste ik iets. Het lichamelijke en bewegingsaspect werden niet of heel weinig betrokken bij het reflecteren en bewerken van processen. Ik wist dat mijn lichaam dingen opgeslagen had die ik nog niet bewust waar kon nemen, zodat ik door middel van praten niet aan deze informatie kon komen.

Meekums (2005) schrijft met betrekking tot dit thema dat de therapeut "must be able to attend to their 'insides'" (p. 16). Met deze nadruk van het lichamelijke bewustzijn en de kinesthetische empathie maakt zij duidelijk, dat door het aandacht geven aan hoe de beweging in het lijf voelt, de therapeut ook beter weet wat er in het contact gebeurde. Zij raadt aan, improvisatie en andere bewegingstechnieken ook mee in de supervisie te betrekken. Zij zegt dat het belangrijk is, het actieve gebruik van de wijsheid van het lichaam te nutten, om reflectieve vaardigheden te scholen.

Ook Penfield (1994) is van mening dat het gebruik van beweging binnen de supervisie steunend is voor de therapeut. De inzet van taal en beweging in supervisie is volgens Rosa Maria Govoni & Patrizia Pallaro (2008) heel hulprijk, omdat door het laten opkomen van de onbewuste communicatie tussen cliënt en therapeut (of therapeut en supervisor) de vaardigheid tot symbolisatie bevorderd wordt. Bovendien beschrijven zij dat door het creatieve proces van de therapeut 'movement- and body-based' interventies ontwikkeld worden en dat door de verbalisatie van de ervaring de integratie van lichaam en psyche mogelijk wordt. Hun studenten leren in de supervisie bewust gebruik te maken van beweging als analytisch instrument, om de complexiteit van de communicatie tussen therapeut en cliënt te begrijpen. Verder zetten zij hun lichaam bewust in als receptief instrument voor kinesthetische empathie, zelfkennis en voorstelling. Daardoor ontwikkelen zij onder andere de vaardigheid zichzelf en de ander te respecteren en split-off parts te integreren. Zoals al eerder beschreven zetten Govoni & Pallaro (2007) ook Authentic Movement in als supervisiemethode. Zij zijn van mening dat het beoefenen van AM de studenten leert zich te openen voor het onbekende en in dit emotioneel moeilijke toestand ook te kunnen blijven. Zij leren daarop te vertrouwen dat

beelden ontstaan die het therapeutische proces ondersteunen. Bovendien verhoogt de kennis en het bewustzijn voor projectieve mechanismen. Door het gebruik van lichaam en beweging als instrument kan een toegang ontstaan tot bekende en verborgen elementen en dynamieken binnen de relatie tussen therapeut en cliënt.

Samenvattend beschrijven meerdere auteurs het belang van het lichaam en de beweging in supervisie om processen uit de therapie volledig te kunnen begrijpen en verwerken. Verder bevordert de inzet van beweging de opbouw van een afstand tot het gebeuren in de therapie en sterkt daardoor de grenzen tussen therapeut en cliënt (Southern, 2007).

Hoofdstuk 5 Ontwikkelfase

Deze fase staat voor het maken van een plan voor het verbeteren van de bestaande situaties of het huidige handelen. Op basis van de diagnose (hoofdstuk 4) worden ideeën voor verbetering verzameld (Migchelbrink, 2007). In dit hoofdstuk zullen op basis van de verkregen informatie uit het vorige hoofdstuk, in combinatie met de voorstudie en literatuur aspecten beschreven worden die belangrijk zijn voor het ontwerpen van een supervisiemodel.

5.1 Authentic Movement als instrument voor supervisie

Uit de vorige hoofdstukken blijkt, dat het belang van het betrekken van het lichaam en de beweging als instrument in de supervisie van veel auteurs benadrukt wordt. Mijn eigen ervaringen als studente gaven mij de impuls Authentic Movement te kiezen, om dit als lichaams- en bewegingsgeoriënteerd instrument in de trainingen voor de studenten in te zetten. In de trainingen die plaats vonden voor dit onderzoek werd niet daadwerkelijk supervisie aan de studenten gegeven. Maar zij brachten belangrijke en/of moeilijke gebeurtenissen uit hun ervaringen uit de therapie respectievelijk stage mee en werkten ermee in Authentic Movement. Een aantal studenten namen over zes weken regelmatig een keer per week aan de trainingen deel, enkele deden minder keren mee of deden maar aan één eenmalig training mee.

5.1.1 Waarom Authentic Movement?

Zoals al gezegd koos ik voor de methode Authentic Movement voor dit onderzoek, vanuit mijn eigen positieve ervaringen ermee. Ik voelde dat er onbewuste dingen in mijn lijf opgeslagen waren en ik er door middel van praten niet aankwam. Door Authentic Movement kon ik deze onbewuste aspecten opdekken en ermee verder werken. Hiertoe schrijft Plevin (2007) dat AM continu onbewuste processen in het bewustzijn brengt, en door het bewuste werken met dit diepe materiaal ook bepaalde emoties oproepen kunnen worden. Dit kan de beweging helpen in contact te komen met deze emoties, die onbewust in het innerlijke waren verborgen. Door het oefenen van Authentic Movement, door het zien en gezien worden, ontwikkeld zich een innerlijke getuige, die later ook tijdens de therapie hulprijk kan zijn. Door het regelmatig werken met AM merkte ik hoe ik mezelf innerlijk beter en liefdevoller kon begeleiden en daardoor meer vertrouwen in mezelf ontwikkelde. Verder maakte ik de ervaring dat ik met hulp van AM overdrachts- en tegenoverdrachtsgevoelens beter kon begrijpen. Susan Frieder (2007) verteld in haar artikel over ideeën van Mary Starks Whitehouse met betrekking tot AM en het overdrachtsfenomeen. Whitehouse zei, dat het essentieel was voor een danstherapeut om eerst met het eigen bewegingsproces in contact te komen voordat hij begint met andere te werken. Zij geloofde dat je door je bewegingsproces contact kon maken met je onderbewustzijn en dat dit proces op zich een helende waarde had. De bewuste aandacht voor de ervaring in beweging maakt het mogelijk diepere niveaus van het individu te ontvouwen. En deze relatie tot zichzelf is essentieel voor iedere relatie tot anderen. De uitbreiding van het zelf geeft energie en is helend. Zij geloofde dat het de bewuste kant en de onbewuste kant van jezelf samen moeten komen om tot een geheel te worden en echte balans te ervaren.

Ook Wyman-McGinty (2007) is ook overtuigd van de meerwaarde van het oefenen van AM als dans- en

bewegingstherapeut. Zij zegt dat wat het lichaam van tevoren al wist kan door AM naar het verstand gebracht worden en dan gedeeld worden met iemand. Door de bespreking van de beweging met de getuige wordt de beweging ondersteund een reflectieve functie te ontwikkelen, die gebaseerd is op de bewustmaking van lichamelijke ervaringen. Verder schrijft zij dat AM een bevordering kan zijn voor de ontwikkeling van aandacht voor drie aspecten van het zelf: het lichamelijke zelf, het inter-personele zelf, en het intrapsychische zelf. De ontwikkeling van het lichamelijke zelf houdt in dat de aandacht voor affectieve toestanden, lichaamsgrenzen, lichaamsbeeld en zelfbepaling meer wordt ontwikkeld. De bevordering van het inter-personele zelf omvat de ontwikkeling van de volgende aspecten: afstemming, empathie, zelf-ander differentiatie en de vaardigheid om tussen interne en externe gemoedstoestanden te onderscheiden. De vorming van het intrapsychische zelf, betekent dat de reflectieve vaardigheid ontwikkeld wordt. Bovendien is zij van mening dat door AM het proces van „merging and differentiating“ (1) geëxploreerd kan worden. Musicant (2007) benadrukt AM als een voortdurend oefening voor de therapeut, die diens begrip en vaardigheden met betrekking tot het hanteren van de therapeutische relatie en het therapeutische proces, maar ook met betrekking tot overdrachtsgevoelens in de dans en bewegingstherapie verdiept. Verder zijn ook Wasson (2007), Parker Lewis (2007), Holifield (2007), Adorisio (2007), Stromsted (2007) en Payne (2008) ervan overtuigd dat AM een heel belangrijk en ondersteunend werktuig kan zijn voor supervisie. In recente literatuur over supervisie is het boek 'Supervision of dance movement psychotherapy' van Payne (2008) te vinden. Hierin beschrijft zij een nieuw model dat de dance/movement therapy (DMT) met supervisie in beweging verbindt. Ook komt de positieve werking van supervisie op het zelfbewustzijn, de eigen effectiviteit en de ontwikkeling van competenties in haar boek duidelijk naar voren. Zij benadrukt supervisie door dans en bewegingstherapie om de supervisor te helpen zijn praktisch handelen te verfijnen, de eigen elementen in de praktijk beter te begrijpen, met angsten om te gaan en een beter klinisch begrip te ontwikkelen. Verder is zij van mening dat supervisie in beweging stress reduceert en de competenties laat groeien. De vrije expressie van fouten, negatieve gevoelens of blokkades zonder angst voor beoordeling kan de professionele ontwikkeling van de supervisor verbeteren. Payne (2008) noemt Authentic Movement als supervisiemethode, die het belang van beweging met andere voor zelfreflectie en voor de ontwikkeling van de individualiteit accentueert. In haar model van DMT supervisie is de beweging het hoofdmedium, om de dialoog, symbolen en metaforen te vergemakkelijken en innerlijk materiaal omhoog te laten komen. Dit benadrukt het bewustzijn van de reacties op belangrijke gevoelens en impulsen vanuit het onbewuste en de ontwikkeling van mogelijkheden om je eigen innerlijk supervisor te worden. Young (2008) ziet supervisie ook als een nodig en belangrijk deel van de professionele ontwikkeling. Volgens haar zijn naast de verbale ondersteuning beweging en dans heel belangrijk in de supervisie en creëren meer diepte en begrip voor het werk als danstherapeut.

5.1.2 Randvoorwaarden voor Authentic Movement binnen supervisie

Om Authentic Movement als supervisiemethode in te kunnen zetten moet aan enkele randvoorwaarden voldaan worden. Deze zullen in deze paragraaf met behulp van vakliteratuur beschreven worden. Iedereen zet bij het beoefenen van AM andere zwaartepunten. Vervolgens zullen verschillende werkwijzen met betrekking tot AM in supervisie bekeken worden, om ten slotte tot een integratie van de verschillende ingrediënten te komen. Dit zal mede de basis zijn voor een verzameling van ideeën voor een supervisiemodel.

Bonnie Meekums (2008) begint haar supervisietraining met het bediscussiëren van gebeurtenissen uit het werken met cliënten, die de supervisor mee brengt. Daarna vindt een niet geleid fysiek opwarming plaats, met het doel zich te openen voor 'the wisdom of the body'. Verder dient het ertoe in een toestand te komen, waar de rechter hersenhelft actief is en daardoor daarvoor zorgt dat men gevoelig wordt voor waarnemingen die niet vanuit de logische linker hersenhelft gestuurd worden. Het waarnemingsniveau breidt zich dus uit door het opwarmen. Meekums (2008) gaat vanuit de opwarming meteen over naar Authentic Movement. Een persoon beslist op een bepaald moment zich terug te nemen en een plek te zoeken om de getuige te zijn voor de ander. Nadat de supervisor de bewegingssequentie heeft afgesloten, vindt een verbale evaluatie plaats. Hier wordt duidelijk dat de structuur en de opbouw van de supervisie setting heel belangrijk is. Verder worden verbale en lichamelijke analyse en evaluatiemogelijkheden met elkaar gecombineerd, waardoor zowel het bewuste als het onderbewuste materiaal mee betrokken wordt.

(1) Merging: tendency to bond, become one without experiencing a sense of separateness from another. Differentiating: proces of separation, the sense of self in relationship to another (Wyman-McGinty, 2007).

Tot slot beschrijft Meekums (2008) enkele belangrijke aspecten van klinische supervisie:

- supervisor en supervisant tolereren het 'niet-weten' en accepteren het symbool zonder de noodzaak het meteen te moeten begrijpen
- symbolen moeten geëvalueerd worden met betrekking tot het werk van de supervisant
- het proces hangt af van een vertrouwelijke werkrelatie tussen supervisor en supervisant

Govoni en Pallaro (2008) zetten Authentic Movement op een meer gestructureerde manier in binnen supervisie. Voor hen is het belangrijk dat er veiligheid en openheid bestaat in de groep, zodat de studenten de mogelijkheid hebben met het bewuste en onbewuste in contact te komen. In dit concept wordt AM vooral gebruikt om de kennis en het bewustzijn voor projectieve mechanismen te verhogen.

De supervisanten bewegen 30 tot 40 minuten zonder leiding en maken daarna een bewegingsfrase, die zij enkele keren moeten herhalen. Er worden koppels gevormd en in de aanwezigheid van de getuige laat de beweger zijn frase zien. Dan worden de rollen gewisseld. Afsluitend vindt een verbale uitwisseling tussen beweger en getuige plaats. Door deze methode ontdekken de studenten van binnen uit welke therapeutische strategieën voor hun goed voelen. Govoni & Pallaro (2008) leggen vooral de nadruk op de relatie tussen supervisor en supervisant en de opdracht van de supervisor als 'container' van de ervaringen van de supervisant.

Wendy Wyman-McGinty (2008) beschrijft in haar concept van Authentic Movement in supervisie dat een groep van acht tot tien mensen ideaal is. Verder benadrukt zij het belang van een wekelijkse bijeenkomst van twee tot tweeënhalf uren over een periode van ten minste twee jaar om een relatie tot het lichamelijke onbewustzijn te ontwikkelen en om te leren getuige te zijn voor anderen. Zij raad ook aan naast de supervisie met Authentic Movement eventueel een therapie te volgen om thema's te bewerken, die meer aandacht vergen als in de AM groep mogelijk is. In het begin vindt een kort verbale chek-in plaats, gevolgd van een opwarming, waarbij de focus steeds meer naar binnen wordt gericht. Als ieder deelnemer voorbereid is begint het Authentic Movement. Wyman-McGinty (2008) brengt als supervisor thema's in die steeds voldoende open zijn, zodat ieder deelnemer zijn eigen impulsen kan volgen. Als de supervisanten meer ervaring hebben met Authentic Movement kunnen zij volgens haar ook in tweetallen werken. Naar de bewegingssequentie spreekt de beweger eerst. Voor de getuige is het belangrijk de eigen projecties en waarnemingen van die van de beweger te onderscheiden.

Zij benadrukt het belang van een langtijdgroep, zo dat voldoende tijd voor ieder deelnemer is, zo dat vertrouwen en intimiteit kan ontstaan door het containen van de ander. Tot slot onderstreept zij de meerwaarde van het zien en gezien worden voor de ontwikkeling als therapeut en het belang van een accepterende, niet defensieve, nieuwsgierige en open sfeer om tot authenticiteit in de supervisie te komen. Lowell (2007) beschrijft in haar artikel *Authentic Movement* het belang van een ruimte zonder onderbreking van buiten als eerste randvoorwaarde. Verder vindt zij het belangrijk de structuur van het verloop van de training goed te structureren met betrekking tot de rollen binnen Authentic Movement en de tijdsduur van de bewegingssequentie. Om een veilige omgeving op fysiek en psychisch niveau te creëren en te waarborgen moeten regels over veiligheid en vertrouwen regelmatig weer bewust gemaakt worden. Deze zijn volgens Lowell (2007) onder andere dat ieder individu verantwoordelijk is om zichzelf of anderen geen pijn te doen, dat iedereen de eigen grenzen en die van de andere respecteert, en dat persoonlijk materiaal niet buiten de groep gedeeld wordt. Zij legt het accent dus meer op de uiterlijke structuur en minder op de inhoud of de precieze afloop van Authentic Movement trainingen.

Uit de literatuur blijkt dus dat vooral de veiligheid en het vertrouwen binnen een groep van belang zijn om Authentic Movement in supervisie te kunnen inzetten. Om dit te waarborgen is structuur en tijd van belang en niet zo zeer welke vorm van Authentic Movement precies beoefend wordt. Een ander, heel praktisch voorwaarde, is de beschikbaarheid van een geschikt ruimte.

Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat ik ermee eens ben dat de veiligheid de meest belangrijke voorwaarde is om Authentic Movement productief in supervisie in te kunnen zetten. Verder vind ik het belangrijk dat er een groep over een langer periode samen werkt en zo min mogelijk mensen erbij komen of afvallen. Dit sterkt het vertrouwen in elkaar, waardoor de toegang tot het onbekende makkelijker en veiliger gemaakt wordt. Bovendien is volgens mij een duidelijke structuur met betrekking tot de inhoud, de afloop, de tijdsopdeling en de rolverdeling van voordeel, om Authentic Movement als supervisiemethode te gebruiken.

Hoofdstuk 6 Evaluatie

Na de verkenning van de informatie uit de voorafgaande hoofdstukken zullen nu de verkregen resultaten van het onderzoek beschreven worden. In dit hoofdstuk vindt een evaluatie van het onderzoek plaats. *'Evalueren betekent 'op waarde schatten': de waarde of kwaliteit bepalen'* (Migchelbrink, 2007, p.191). Hier zal een beeld geschetst worden van de uitkomsten van het onderzoek.

De resultaten zijn onderverdeeld in verschillende paragrafen. Er zullen de ervaringen van de studenten met Authentic Movement worden beschreven, de uitwerkingen die het werk met Authentic Movement op hen had en de betekenis die zij aan deze ervaringen verleenden. Tabellen met de verzamelde informatie zijn te vinden in bijlage 3. Verder zullen aanvullende opmerkingen worden vermeld en meningen over de geschiktheid van de methode Authentic Movement voor supervisie voor creatieve therapie studenten weergegeven worden. Ik hanteer deze structuur, omdat ik de gegevens gedifferentieerd en puur weer wil geven en uit verschillende invalshoeken wil bekijken. Hierbij zal de praktische onderzoekssituatie begrijpelijk blijven en ik wil beschrijven wat het handelen met betrekking tot de verschillende hierboven benoemde aspecten heeft opgeleverd (Migchelbrink, 2007). Daardoor wil ik een realistisch beeld van de onderzoeksgegevens schetsen. De opgedane ervaring met de methode Authentic Movement, de uitwerkingen van deze ervaringen en de betekenisverlening eraan lijken mij bijzonder belangrijke aspecten om straks een antwoord te kunnen geven op de vraagstelling.

De evaluatie werd aan de hand van de vragenlijsten gerealiseerd, die de studenten na hun deelname aan de trainingen hebben ingevuld en op basis van de logboeken die de studenten hebben bijgehouden. De vragenlijsten en de leidraad voor de logboeken hielden dezelfde vragen in. Deze waren open geformuleerd, maar hebben wel betrekking op de ervaring met, de uitwerking van en de betekenisverlening aan het werken met Authentic Movement. Ik heb hier voor open vragen gekozen, omdat open vragen je meer ruimte geven om je gedrag te onderzoeken en welke beweegredenen er waren voor bepaald gedrag (Groen, 2006). Verder bieden open vragen de mogelijkheid nuanceringen aan te brengen in je antwoord (Groen, 2006). Deze aspecten waren voor mij van belang, om de studenten wel een leidraad te geven bij hun reflectie, maar niet te beperken of in een bepaald richting te sturen. De vragenlijst en de leidraad voor de logboeken vind je in de bijlage 2. Bij het evalueren en analyseren van de uitkomsten hechtte ik grote waarde eraan dat de complete data van alle deelnemers onvervalst in de evaluatie werden verwerkt. Dit gebeurde door het puur weergeven van de reflectie van de deelnemers zonder deze te interpreteren. Aan het eind van dit hoofdstuk wordt beschreven hoe aan de kwaliteitscriteria van dit onderzoek is voldaan.

6.1 Ervaringen met Authentic Movement

'Ervaring is een vorm van kennis die mensen in de praktijk opdoen' (www.vandale.nl).

In deze paragraaf worden de ervaringen van de studenten beschreven die zij bij het werken met Authentic Movement hebben opgedaan. De ervaringen zijn opgesplitst in ervaringen als beweger en als getuige. Soms komen deze overeen, maar ik heb ervoor gekozen dit op deze manier te structureren, omdat ik van mening ben, dat het belangrijk is rekening te houden met de verschillende invalshoeken vanuit waar een ervaring wordt opgedaan. Verder worden de ervaringen onderverdeeld in lichamelijke, gevoelsmatige en relationele ervaringen.

6.1.1 Ervaringen als beweger

- **Ervaringen op lichamelijk gebied**

Uit de vragenlijsten en logboeken van de studenten blijkt dat vooral de bewustwording van bepaalde aspecten als heel duidelijk werd ervaren. Zij werden zich bijvoorbeeld bewust van lichaamssensaties, zoals spanning, energie, adem, warmte, blokkades, en zo voort. Ook namen zij bepaalde lichaamsdelen en/of het lijf in het algemeen bewuster waar tijdens het bewegen. Vanuit hier konden zij aandacht geven aan het eigen lijf en diens sensaties. Daarnaast voelden zij de eigen bewegingen en houdingen heel duidelijk, namen bewegingsimpulsen bewust waar en volgden deze. Verder werden zij zich bewust van lichamelijke behoeften en konden deze in beweging nakomen. Met de bewustwording gaat de waarneming gepaard. De deelnemers voelden dat zij door het bewegen de waarneming voor zichzelf en het eigen lichaam scherpten.

De zintuigen werden als aandachtiger waargenomen dan normaal. Door de focussing op het eigen lichaam konden zij ernaar luisteren en de ervaring maken zich puur lichamelijk waar te nemen. Daardoor ontstond bij enkele studenten een gedifferentieerdere lichaamswaarneming. Door het verkennen, voelen en aftasten van het lichaam en de eigen ruimte, voelden zich velen dicht bij zichzelf en in contact met zichzelf, wat als positief werd ervaren. Sommigen ontdekten oplossingsmogelijkheden door de beweging of ervoeren nieuwe bewegingen, waardoor zich hen bewegingsrepertoire uitbreidde. Ook konden enkele deelnemers bewegingen in verbinding brengen met beelden en/of symbolen.

- **Ervaringen op gevoelsmatig gebied**

Op het gebied van gevoelsmatige ervaringen beschreven de studenten ook heel vaak de bewustwording als belangrijk aspect. Zij werden zich door de beweging bijvoorbeeld bewust van de eigen emoties, innerlijke conflicten, eigen gedachten, eigen behoeften en wensen, eigen (remmende) patronen met betrekking tot een bepaald thema en van randvoorwaarden voor veiligheid. Meerdere benoemden ook de bewustwording van de verbinding tussen het lichaam, de gedachten en het gevoel.

Naast deze bewustwording van verschillende aspecten konden de studenten een toegang tot de eigen emoties krijgen en daardoor contact maken met het eigen gevoel. Op deze manier kwamen zij in contact met zichzelf. Het ervaren, herbeleven en uiten van deze emoties in beweging had tot gevolg dat de deelnemers nieuwe of verborgen emoties konden ontdekken en toelaten of herkennen dat deze nog niet toegelaten kunnen worden. Anderen konden toegeven aan ongewenste emoties en diens aanwezigheid aannemen en accepteren. Verder ervoeren studenten dat zij tot nu toe verborgen emoties konden voelen en aan gebeurtenissen konden relateren. Sommigen merkten ook dat er een verbinding bestond tussen bewegingsimpulsen en emoties.

Een ander belangrijk punt bleek het ontdekken van nieuwe of andere mogelijkheden te zijn. Door zichzelf op deze manier te observeren en te ervaren herkenden en erkenden velen persoonlijke thema's en ontdekten door authentieke bewegingen nieuwe oplossingsmogelijkheden. Deze oplossingsmogelijkheden probeerden zij in beweging uit en kwamen daardoor tot welbevinden.

Voor andere studenten bleek het aspect ontwikkeling een belangrijke rol te spelen. Zij ervoeren het werken met Authentic Movement als een manier om zichzelf liefdevol te begeleiden in een proces. Zij doorleefden situaties en ervoerden daardoor inzichten. Door het doorleven van moeilijke gevoelens, zoals angst, gespannenheid, woede, frustratie, en zo voort kwamen velen tot positieve gevoelens, zoals rust, acceptatie, sterkte, gecentreerdheid, en zo voort. In deze samenhang kwam ook vaker het aspect symboliek naar voren. Sommige mensen doorleefden symbolische verhalen in beweging, waardoor ook een gevoelsmatige ontwikkeling tot stand kwam.

Tot slot speelde het thema confrontatie een belangrijke rol binnen de gevoelsmatige ervaringen van de studenten. Zij werden geconfronteerd met eigen oordelen, waarden en voorstellingen, met eigen reactiepatronen en weerstanden.

- **Ervaringen op het gebied van de relatie**

Op het gebied van de relatie ervoeren de studenten vooral dat zij zich gezien en herkend voelden. Daardoor voelden zij zich bevestigd als persoon, maar ook in de eigen beweging, waarneming en het eigen gevoel. Sommige voelden zich door deze intensiteit van gevoelens eerder veilig en anderen voelden zich eerder kwetsbaar in de relatie. Ook hier stond de bewustwording mede centraal. De deelnemers werden zich bewust van eigen patronen in relaties en herkenden eigen thema's, gevoelens en moeilijkheden. Zij werden zich bijvoorbeeld ook bewust van innerlijke processen en eigen weerstanden. Over het algemeen ervoeren zij dat het onbewuste bewust werd gemaakt.

Afsluitend bleek de verwoording van de ervaringen een belangrijke rol te spelen. Daardoor konden enkele studenten afstand creëren tot de ervaring of leren van een ander invalshoek te kijken. Zij kregen inzichten maar werden ook met dingen geconfronteerd. Op deze manier moesten zij leren met de feedback van de getuige om te gaan. Door de verbale uitwisseling konden de studenten hun gedachten en gevoelens ordenen en de ervaring in beweging relateren aan de casuïstiek, waarmee zij in beweging waren gegaan. Verder ontvingen sommigen door de verbale uitwisseling impulsen en ideeën om verder te werken met een bepaald thema en de ervaringen werden door het praten erover bekrachtigd en verankerd.

6.1.2 Ervaringen als getuige

- **Ervaringen op lichamelijk gebied**

In de logboeken en vragenlijsten van de studenten is te lezen dat in de rol als getuige met betrekking tot de ervaringen op lichamelijk gebied weer de bewustwording heel erg aanwezig was. Zij werden zich bewust van eigen lichaamssensaties en impulsen, die opgeroepen werden door het zien van de ander. Ook namen zij bepaalde lichaamsdelen bewuster waar en gaven meer aandacht aan eigen lichaamsreacties op het geziene. Daardoor werden zij zich bewust van lichamelijke overdracht en tegenoverdracht en konden deze aan het eigen lijf ervaren. Door deze bewustwording waren zij meer oplettend naar hun eigen lichaam toe. Sommigen konden de beweging van de ander in het eigen lijf voelen en lichamelijk meebeleven wat gezien werd. Daardoor ervoeren zij hoe het lichaam als analyse-instrument gebruikt kan worden.

Als gevolg daarvan konden enkele deelnemers een onderscheid maken tussen overdrachtssensaties en eigen sensaties, dus op lichamelijk niveau een scheiding maken tussen zichzelf en de ander. Anderen leerden een verbinding te maken tussen beweging en ervaring en konden de geziene beweging in verbinding brengen met beelden en symboliek.

- **Ervaringen op gevoelsmatig gebied**

Bij de meeste deelnemers werd op de eerste plaats een gevoel van empathie ervaren voor de ander. Zij voelden met de ander mee, leefden zich in de ander in, ervoeren herkenning en ontwikkelden een niet-oordelend kijk naar de beweging toe. Verder ontstond ook hier bewustwording voor verschillende aspecten. De studenten werden zich bewust van eigen emoties, die opgeroepen werden door het zien van de ander en van de overdracht en tegenoverdrachtsgevoelens die tot voorschijn kwamen.

Met betrekking tot zichzelf als getuige namen velen de eigen grenzen en wensen waar en innerlijke gevoelsmatige tegenstellingen. Sommigen lukte het deze aan te nemen als deel van zichzelf.

De deelnemers merkten dat het belangrijk was te leren een bepaald afstand te behouden van te intense overdrachtsgevoelens. Iedereen moest een manier vinden om met de gevoelens die opgeroepen werden om te gaan. Enkele mensen konden de verbinding herkennen tussen lichaamsreacties en het gevoel, dus een onderscheid leren maken tussen verschillende emoties en diens uiting in het lichaam.

Veel studenten maakten de ervaring dat zij het eigen gevoel als hulpmiddel gebruikten om de ander te begrijpen.

- **Ervaringen op het gebied van de relatie**

In eerste instantie werd het als positief ervaren iets voor de ander te kunnen betekenen. De ander zien en deze persoon iets terug geven, de ander door de eigen waarneming ondersteunen, iets bij kunnen dragen aan het proces van de ander, deze aspecten bevorderden bij velen het gevoel van eigenwaarde.

Verder ervoeren de studenten bevestiging door de overeenkomsten te zien tussen het eigen gevoel en/of interpretatie en de beleving van de ander.

Bovendien was het voor velen een belangrijk punt iets met elkaar te delen, dit riep een gevoel van verbondenheid op. Door het werk in tweetallen leerden zij op de ander te vertrouwen en een relatie aan te gaan met de ander, maar ook een scheiding te maken tussen zichzelf en de ander. Ook hier nam de bewustwording weer een duidelijk plaats in. De studenten werden zich bewust van eigen interpretaties of neiging tot interpretatie. Zij merkten dat andere mensen gevoelens anders kunnen uiten als men zelf en herkenden eigen oordelen. Sommigen werden zich ook bewust van eigen patronen die ook als therapeut zijnde meespelen.

Met betrekking tot de observatie van de ander leerden sommigen symboliek en thema's in beweging te herkennen, waardoor hen de betekenis van de beweging als medium om het onbewuste bewust te maken duidelijk werd. De verbale uitwisseling werd van de meeste als heel belangrijk ervaren, omdat daardoor de bewegingen en diens symboliek duidelijker werden. Bovendien leverde voor hen de combinatie van beweging en taal, van het onbewuste en het bewuste, veel op en maakte het mogelijk dingen te begrijpen en te verwerken.

6.2 Effectevaluatie

'De onderliggende vraag van effectevaluatie is steeds of iets werkt. Is de uitgevoerde activiteit effectief of niet?' (Migchelbrink, 2007, p. 252). Het verrichten van effectevaluatie is noodzakelijk wil je via onderzoek een uitspraak doen over het al dan niet succesvol zijn van een activiteit en de beoogde gevolgen. Effectevaluatie is de evaluatie van de uitkomsten of de resultaten van het handelen: een feitelijk tot stand gebrachte toestand wordt in kaart gebracht (Migchelbrink, 2007).

In deze paragraaf zal de werking beschreven worden, die de ervaringen met Authentic Movement op de studenten had. Er wordt een beeld geschetst van de gevolgen van de opgedane ervaringen.

Ten dele lijken de aspecten op de hierboven weergegeven ervaringen in paragraaf 6.1. Dit komt daardoor dat ieder individu andere ervaringen maakt en daardoor ook telkens een ander uitwerking tot stand komt. Een student kan bijvoorbeeld de ervaring A opdoen en het effect B waarnemen. Een ander student zou ervaring B kunnen maken met het effect A. Bij twee op elkaar lijkende aspecten uit deze paragrafen is er dus in zo verre een verschil, als dat het één puur een ervaring is en het ander al een gevolg van een ervaring. De studenten beantwoordden hier de volgende vragen:

- *Wat levert me deze ervaring op?*
- *Wat wordt duidelijk, wat herken ik, wat is nieuw voor mij?*
- *Heeft deze ervaring invloed op mijn denken, voelen, handelen?*

6.2.1 Uitwerkingen op persoonlijk gebied

De uitwerking van de opgedane ervaring met Authentic Movement zijn heel individueel en toch zijn hier veel overeenkomsten te herkennen. Een punt dat vaak terugkwam was het zichzelf beter te leren kennen en inzicht krijgen in zichzelf door het werken met Authentic Movement.

De studenten werden zich bewust van eigen behoeften en verborgen wensen, waardoor zij hun behoeften beter konden ervaren en deze begonnen serieus te nemen. Verder ontdekten zij nieuwe persoonlijke thema's en konden het eigen persoonlijk proces en belangrijke aspecten eruit verduidelijken. Zij zagen, voelden en ervoeren wat er in hen innerlijk op dit moment speelde, waardoor zij zichzelf beter konden begrijpen. Zij herkenden belemmerende denk-, gedrags-, gevoelspatronen en de noodzaak deze bij te stellen of te veranderen. Door de integratie van nieuwe aspecten en/of tegenstellingen in zichzelf, vervulde velen hun zelfbeeld.

Verder speelde het ontwikkelingsaspect en het uitbreiden van de eigen mogelijkheden een belangrijke rol in de zin van het aangaan van een proces. De studenten konden door het beoefenen van Authentic Movement leerpunten, persoonlijke thema's en valkuilen ontdekken en in beweging ervaren en doorwerken. Als gevolg daarvan ontwikkelden zij ideeën hoe zij eraan verder zouden kunnen werken. Door emoties in beweging te voelen en te uiten konden sommigen innerlijke conflicten oplossen en gebeurtenissen begrijpen en verwerken. Het stilstaan bij en aandacht geven aan belangrijke persoonlijke thema's maakte het voor sommigen mogelijk eigen grenzen te verkennen en te sterken. Verder konden zij negatieve cirkels herkennen en doorbreken en zich bevrijden van belemmerende beelden.

Naast het ontwikkelen van nieuwe mogelijkheden kwam het thema emoties sterk naar voren. Door tijd te nemen voor en aandacht te geven aan hun gevoelens konden zij hun emoties een plek geven en er ontstond ruimte voor gevoelens. Zij ontdekten onbewuste gevoelens en erkenden de invloed die verborgen gevoelens op het dagelijkse voelen, denken en handelen hebben. Op lichamelijk gebied leerden zij de kennis van het lijf te waarderen en naar het eigen lichaam te luisteren. Velen werd bewust dat de lichamelijke ervaring van dingen sterker bij blijft dan een ervaring op verbaal niveau.

Sommige studenten bereikten een gevoel van welzijn en konden door Authentic Movement in contact komen met zichzelf, maar sommige moesten ook leren met de confrontatie om te gaan.

Velen ervoeren door het werken met Authentic Movement bevestiging en hadden het gevoel van een gesterkte eigenwaarden en een verhoogt zelfvertrouwen. Sommigen vermeldde een verhoogt vertrouwen in het eigen lijf en diens wijsheid. Ook werd meer zekerheid ervaren met betrekking tot eigen vaardigheden en kwaliteiten. Anderen voelden zich meer als een geheel uit lichaam, gevoel en gedachten in plaats van elk aspect apart van elkaar waar te nemen.

Over het algemeen werd het als een heilzaam proces en van sommigen als een innerlijke zuivering ervaren met betrekking tot de ontwikkeling van het zelf.

6.2.2 Uitwerkingen op therapeutisch gebied

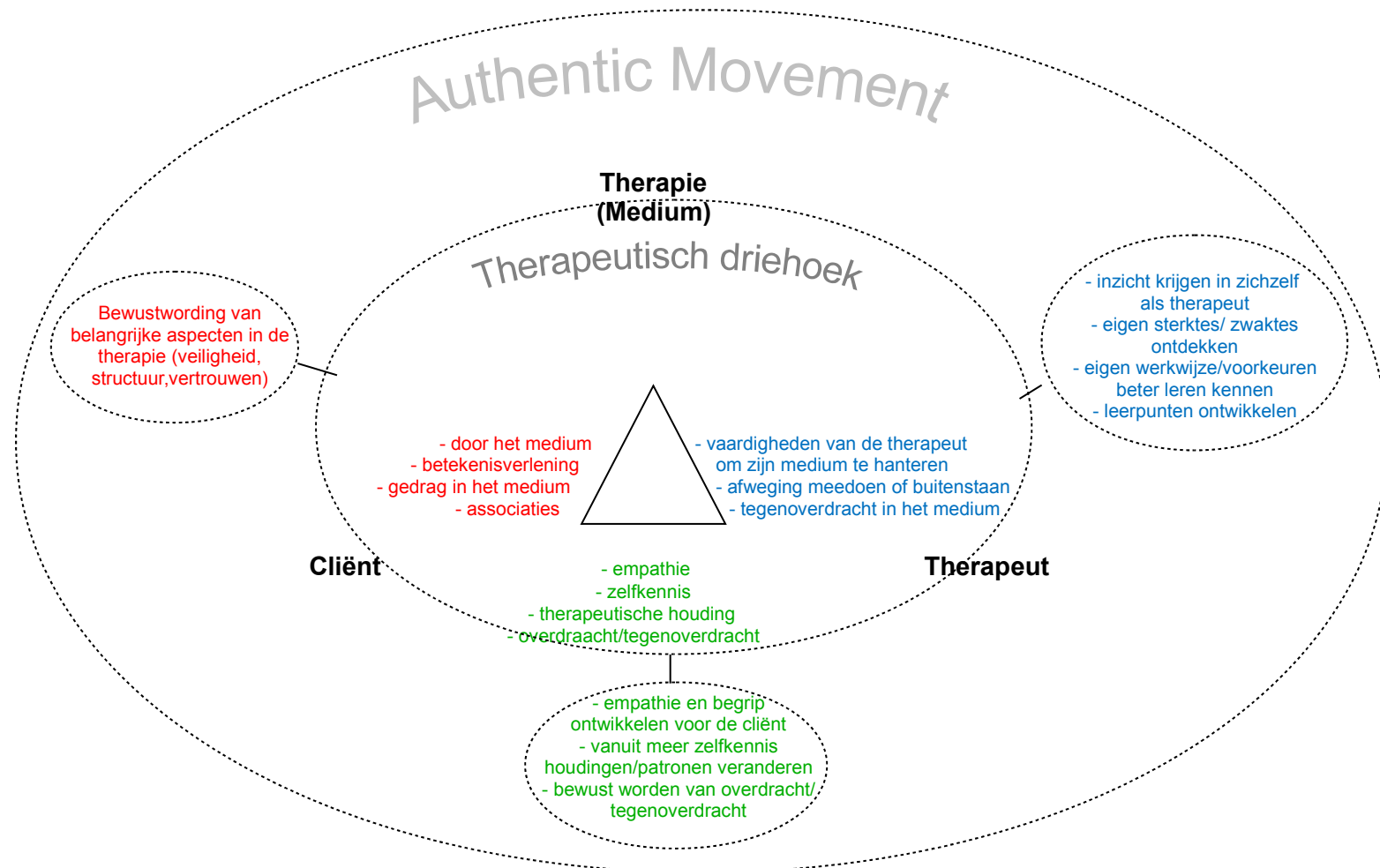
De uitwerkingen van het werken met Authentic Movement op therapeutisch gebied kunnen worden opgesplitst in drie thema's: de therapeut zelf, de cliënt en de therapie, wat aan de creatief therapeutisch driehoek herinnerd, zoals beschreven in het 'Handboek muziektherapie' van Smeijsters (2006).

De studenten herkenden belemmerende patronen en ontdekten leerpunten met betrekking tot de rol als therapeut. Gelijktijdig zagen zij de noodzaak in belemmerende houdingen, handelwijzen of beelden bij te stellen. Zij kregen zicht op eigen kwaliteiten, ongemakken en op vaardigheden die nog verder ontwikkeld moeten worden. Door de authentieke beweging en de analyse ervan ontwikkelden zij ideeën en mogelijkheden om aan deze leerpunten te werken. Over het algemeen werd duidelijk dat de deelnemers inzicht kregen in zichzelf als therapeut en de eigen manier van werken beter begrepen. Daardoor werden zij ook bewuster van eigen therapeutische voorkeuren, voorstellingen en werkwijzen. Sommigen konden innerlijke conflicten oplossen of gebeurtenissen verwerken met betrekking tot het werken als therapeut. Daarnaast beschreven enkele studenten dat zij zich bewust werden van hun verwachtingen naar zichzelf toe en de eigen grenzen als therapeut herkenden. Daardoor erkenden zij de eigen menselijkheid. Anderen merkten hoe groot de invloed kan zijn van gebeurtenissen uit de therapie op het welbevinden en de stevigheid als therapeut, waardoor zij het belang van de zelfzorg als therapeut erkenden. Over het algemeen werd duidelijk dat de studenten door het werk met Authentic Movement het gevoel kregen als therapeut te groeien en authentieker te kunnen zijn als therapeut. Sommigen hadden al de indruk een innerlijk getuige te ontwikkelen en als therapeut meer op zichzelf te vertrouwen en zich sterker te voelen. Enkele van hen hadden het gevoel door Authentic Movement hen psyche schoon te maken en nu bewust meer gebruik konden maken van hun eigen krachtbronnen.

Met betrekking tot de cliënt hadden de ervaringen van de deelnemers vooral uitwerkingen op hen gevoel van empathie voor de cliënt. Zij konden zich door het werken met Authentic Movement gevoelsmatig en lichamelijk beter in de cliënt inleven en meer bewustzijn en begrip ontwikkelen voor diens beleving. Door binnen Authentic Movement een eigen leerproces aan te gaan, hadden zij het gevoel zich beter in een leerproces van een ander te kunnen verplaatsen. Hierbij merkten zij ook dat leerprocessen veel tijd nodig hebben en herhaling erbij een belangrijke rol speelt. Sommige studenten herkenden in het bewegingsproces eigen verwachtingen die zij tegenover de cliënt hadden, anderen ontdekten belangrijke thema's van de cliënt. Enkele trokken de conclusie dat ze in de therapie meer aandacht moesten geven aan het eigen lichaam en aan dat van de cliënt.

De laatste aspecten die de deelnemers in hun logboeken en vragenlijsten beschreven hadden meer betrekking op de therapie in het algemeen. Zij vermeldde dat zij zich door de eigen ervaring in beweging bewust werden van het belang van bepaalde aspecten in de therapie, zoals veiligheid en structuur. Daardoor zouden zij vanaf nu meer stilstaan bij en meer aandacht geven aan deze aspecten. Andere studenten waren van mening dat ze door Authentic Movement meer zelfkennis hadden opgedaan en daardoor in de therapie professioneler konden reageren en handelen. Zij wilden hun therapeutische vaardigheden nu bewuster inzetten en het lichaam als belangrijk instrument in de therapie gebruiken.

Een vergelijk met de creatief therapeutisch driehoek volgens Smeijsters (2006) kan de uitwerkingen, die het beoefenen van Authentic Movement op de studenten op therapeutisch vlak had verduidelijken (figuur 6.1). De binnenste kring beschrijft de therapeutisch driehoek, waarin de relatie tussen cliënt, therapeut en medium weergegeven wordt. In de buitenste kring zijn de resultaten van het werken met Authentic Movement samengevat. Op deze manier zijn de verbanden tussen en invloeden op elkaar van de drie aspecten te zien. Het wordt duidelijk dat door het werken met Authentic Movement binnen dit onderzoek resultaten verkregen worden die ook in het concept van de creatief therapeutisch driehoek een rol spelen.



Figuur 6.1 De creatief therapeutisch driehoek in verbinding met de resultaten

6.3 Betekenisverlening aan ervaringen met Authentic Movement

Betekenisverlening is een essentieel onderdeel van elke therapievorm. Binnen de creatieve therapie is betekenisverlening het verlenen van betekenis aan de ervaringen die de cliënt in de therapie opdoet in relatie tot de probleemgebieden of de stoornis (Smeijsters, 2005). In dit onderzoek werden de studenten gevraagd om betekenis te verlenen aan hun ervaringen met Authentic Movement. Hierbij ging het ook om het leggen van verbanden tussen bijvoorbeeld:

- de ervaringen, de gedachten, gevoelens en het handelen van zichzelf
- de gedachten, gevoelens en reacties van anderen (cliënten)
- de ervaringen met AM en het dagelijks leven/ervaringen uit het werken met cliënten
- leerpunten in relatie tot de AM ervaringen

6.3.1 Betekenisverlening op persoonlijk vlak

„Het is een waardevolle ervaring zichzelf beter te leren kennen en aspecten van zichzelf te leren aannemen. Ik ben blij dit te mogen ervaren“ (een deelnemer).

Over het algemeen vonden de meeste deelnemers de ervaringen die zij opdeden met Authentic Movement waardevol voor zichzelf. Velen voelden zich daardoor sterker en meer zelfbewust. Zij verleenden veel betekenis aan de bewustwording die zij beleefden en aan de inzichten die zij mee konden nemen. Verder vonden zij het heel belangrijk en hulprijk gebeurtenissen te kunnen begrijpen en verwerken door middel van Authentic Movement. Door deze inzichten ontdekten de studenten nieuwe mogelijkheden, wat zij heel ondersteunend beleefden. Ook betekende het veel voor hen zich in contact met zichzelf te voelen en verschillende aspecten in het zelfbeeld te kunnen integreren. Samenvattend verleenden de studenten een grote betekenis aan het werken met Authentic Movement en de ervaringen hiermee. Velen konden daardoor kleinere of grotere stappen doen in hun persoonlijk ontwikkelingsproces.

6.3.2 Betekenisverlening op therapeutisch vlak

„Het is van grote betekenis dat ik weet wat ik zelf nodig heb op moeilijke momenten en hoe ik van daaruit kan handelen naar de cliënt toe. Authentic Movement leert me nieuwe dingen over mezelf als therapeut, die ik er, door erover te praten, nooit uit zou hebben gehaald“ (een deelnemer).

Voor het werk als toekomstig creatief therapeut hadden de ervaringen met Authentic Movement ook een groot betekenis voor de studenten. Zij vonden het heel waardevol bewuster om te gaan met moeilijke gevoelens in de therapie en voelden zich daarin als therapeut ondersteund en gesterkt. De ervaring van processen aan het eigen lijf werd van hen zeer gewaardeerd, omdat zij daardoor inzichten in de belevingswereld van de cliënt kregen en meer empathie konden ontwikkelen. Deze inzichten en processen van bewustwording was voor hen heel belangrijk en waardevol. Vooral vonden zij het waardevol nieuwe mogelijkheden te hebben opgedaan en deze bewust in te kunnen zetten. Een ander belangrijk punt voor de deelnemers was dat zij de mate van belasting die het therapeutisch werk met zich meebrengt herkenden en het belang inzagen van de eigen grenzen goed te bewaken en goed voor zichzelf te zorgen. Door Authentic Movement konden sommige van hen eigen krachtbronnen weer ontdekken en de eigen grenzen sterken, hieraan verleenden zij een grote betekenis.

6.3.3 Betekenisverlening op persoonlijk en therapeutisch vlak

Voor sommige studenten hadden de ervaringen met AM een betekenis voor hen als persoon en als therapeut. Voor hen stond het niet op de voorgrond hierin een onderscheid te maken met betrekking tot de betekenisverlening, maar ze waardeerden hun ervaringen voor beide gebieden. Voor deze studenten was het als persoon en als therapeut heel waardevol om te weten welke manieren er bestaan om met moeilijke emoties om te gaan. Verder vonden zij het fijn een meer realistisch blik te ontwikkelen op de eigen vaardigheden als persoon en als therapeut. Daarnaast was het voor hen een heel belangrijk punt te herkennen dat zij niet aan het beeld van de perfecte mens respectievelijk therapeut moesten voldoen. Dit

deed hen deugd en gaf een gevoel van opluchting. Zij hechtten veel waarde aan het inzicht dat vastgelopen, oude patronen veranderd moeten worden om zich verder te kunnen ontwikkelen als mens en als therapeut. Anderen ervoeren het als waardevol de eigen grenzen beter te voelen en deze daardoor beter aan te kunnen geven. Een studente vond Authentic Movement geen toevoeging voor haar hebben omdat het verbaal bespreken van dingen haar meer oplevert dan Authentic Movement. Maar over het algemeen werd duidelijk dat de ervaringen uit het werk met Authentic Movement voor de meeste een belangrijke meerwaarden hadden voor het persoonlijk proces en de professionele ontwikkeling.

6.3.4 Betekenisverlening vanuit de zicht als onderzoeker en aanbieder

Als student en supervisant heb ik zelf ervaringen op kunnen doen met Authentic Movement, wat me overtuigd heeft van de meerwaarde van deze methode voor de persoonlijke en professionele ontwikkeling. Dit staat eerder uitgebreider beschreven (zie par. 1.1 en 3.1). Mijn ervaringen als onderzoeker en aanbieder kwamen echter nog niet aan bod. Tijdens het onderzoekstraject probeerde ik door een begeleidende, ondersteunende en structurerende rol in te nemen een veilig en aangenaam werkklimaat te scheppen. Als onderzoeker probeerde ik een bepaald afstand te houden van het gebeuren in de trainingen om een neutrale en overkoepelende kijk te bewaren. Voor mij als aanbieder en onderzoeker heeft het werken met Authentic Movement een onbeschrijfelijke waarde, omdat je als 'buitenstaander' of 'algemeen getuige' heel veel dingen kunt zien die in beweging, in het lichaam en in de relatie tussen beweging en getuige gebeuren. Deze rijkdom aan informatie die uit de deelnemers zelf uitkomt, vind ik heel waardevol en het biedt volgens mij veel mogelijkheden om aan de eigen ontwikkeling te werken. Het is steeds weer verrassend hoe veel het lichaam weet zonder dat wij iets ervan weten. Door het aanbieden van de trainingen ontwikkelde ik een gevoel van empathie voor de deelnemers; een beetje zoals een goede moeder die het kind helpt zich te ontwikkelen, zoals het beschreven in het artikel van Wyman-McGinty (2008). Aan de andere kant merkte ik echter ook dat ik leerde niet de verantwoording voor hen over te nemen, zij waren autonome en volwassen mensen, zij werkten aan zichzelf en ik bood, zo goed mogelijk, de nodige randvoorwaarden. Het is heel moeilijk voor mij als onderzoeker mijn ervaring te beschrijven, omdat het werken met AM niet in de vorm van cijfers of vaste normen gemeten kan worden. Er speelt zich heel veel af op het gebied van gevoelens, impulsen en waarnemingen en minder op het gebied van de rationale cognitie. Samenvattend kan ik zeggen, dat ik heel blij en dankbaar ben dat de studenten de durf en het vertrouwen hadden zich in de trainingen zo te openen en ik er getuige van mocht zijn.

6.4 Opmerkingen

In hun vragenlijst of logboek hadden de studenten de mogelijkheid om opmerkingen, vragen of kritiekpunten neer te zetten. Vervolgens zullen deze hier weergegeven worden. Soms gebeurde het dat een deelnemer alleen was in een training. Dit had verschillende werkingen op de studenten. Voor één deelnemer was dit in het begin heel eng, omdat zij bang was heel erg bekeken te worden. Maar door voldoende veiligheid te ervaren kon zij deze angst een stuk loslaten. Een andere studente vond het juist geschikt om alleen in de ruimte te werken. Dit gaf haar de mogelijkheid zich helemaal op zichzelf te concentreren en dieper in het proces te duiken. Vooral de mensen die uit een ander medium kwamen waren nog niet vertrouwd met de methode Authentic Movement en het werken vanuit de eigen impulsen leek hun eerst moeilijk. Maar ook voor sommige studenten uit het medium dans was het werken met Authentic Movement niet gemakkelijk. Hierbij speelde het loslaten van een stukje controle een rol, maar ook het 'bekeken worden van een ander'. De drempel om te beginnen voelde voor sommigen erg hoog, maar door voldoende structuur en veiligheid voelden zich de meeste deelnemers na een tijd meer op hun gemak. Eén studente maakte de ervaring dat zij tussen het wisselen van rollen meer tijd nodig zou hebben. Na het bewegen functioneerde zij meteen als getuige en had geen mogelijkheid even om te schakelen. Daardoor kon zij zich als getuige niet helemaal open stellen voor haar beweging, omdat zij innerlijk nog met haar eigen bewegingsproces bezig was. Haar aanbeveling is het om tussen de rolwissel nogmaals kort in beweging te gaan om het eigen bewegingsproces af te ronden en open in de volgende situatie te stappen. Een ander deelnemer vond het moeilijk een gebeurtenis uit de stage te bedenken, omdat dit voor haar al langer geleden was. Zij had het prettiger gevonden om met een actueel thema in beweging te gaan. In het algemeen werd duidelijk, dat het belangrijk was dat er een open en vrije sfeer heerste, om onder andere dingen te bespreken, vragen te stellen en eigen randvoorwaarden te scheppen tijdens de trainingen en toch voldoende structuur en veiligheid werd geboden, zodat de drempels verlaagd werden.

6.5 Authentic Movement als supervisiemethode

Tot slot werden de deelnemers gevraagd wat zij van de inzet van AM als supervisiemethode voor creatieve therapie studenten vinden. Hier zal een zo compleet mogelijk beeld van de verschillende meningen geschetst worden.

Elf van de twaalf studenten die aan het onderzoek deelgenomen hebben vinden dat AM een bijdrage kan leveren aan het eigen persoonlijk proces dat binnen de supervisie naar voren komt. Het letterlijk ervaren van een thema, gedachte en/of gevoel in het eigen lijf is in hun ogen een aanvulling, omdat deze ervaringen nieuwe en interessante bevindingen op kunnen leveren, die door bespreking waarschijnlijk niet bereikt zouden worden. Eén training werd al als ondersteunend ervaren en er bestaat de voorstelling dat dit effect verhoogd zou worden, als AM regelmatig als supervisiemethode gebruikt zou worden. Eén van de studenten vindt het een goed idee om AM in de supervisie in het derde jaar in te zetten, omdat zij op stage tegen veel problemen aanliep. De verbale bespreking ervan hielp haar informatie en advies erover te krijgen, maar het lukte haar niet altijd om echt gevoelens te uiten. Dit zou voor haar in beweging een stuk makkelijker zijn. Op deze manier zou het lichaam meer ingezet worden, waardoor ook spanningen rond moeilijke thema's afgebouwd zouden kunnen worden. Een andere studente vindt de inzet van AM in de supervisie in het derde jaar een goed en aanvullend idee, omdat beweging vaak meer uitdrukt dan woorden. Volgens haar kunnen door bewegingen dingen duidelijk worden, die je van te voren nog niet kon verwoorden. Verder is zij van mening dat gevoelens die op stage opkomen met AM heel goed geuit, begrepen en verwerkt kunnen worden. Het is voor haar een waardevolle manier van werken, omdat zij eerder toegang krijgt tot de kern van een thema. Een verder deelnemer vindt AM geschikt om in de supervisie in te zetten, omdat zij in de supervisie het medium en het lichamelijke aspect mist. Volgens haar worden er in de supervisie soms lichamelijke impulsen duidelijk, die veel opleveren, wanneer ze opgegrepen worden. Dus zou AM een goed hulpmiddel zijn, vooral wanneer de gesprekken vastlopen.

Verder beschrijft een studente dat zij het heel fijn vindt om op deze manier met de ander over thema's te praten. Dit geeft haar bevestiging en zij krijgt het gevoel dat zij er zo mag zijn als ze is. In tegenstelling daartoe krijgt zij bij een puur verbale bespreking vaak het gevoel dat zij zich niet zo mag voelen. Door AM krijgt het gevoel een plek wat er mag zijn. Anderen denken, dat AM goed inzetbaar is in de supervisie, omdat zij merken, dat zij in beweging de ervaringen ook in het lijf kunnen verwerken en een plek kunnen geven. Vanuit een therapeutisch kijk zou deze methode volgens hen geschikt zijn, omdat het lichaam je veel informatie kan geven wat er in de situatie is gebeurd, terwijl deze cognitief niet per se opgepakt werd. Bij het vergelijken van één situatie die in de verbale supervisie en in AM werd behandeld, kwam een studente tot het inzicht, dat beide, het verbale en lichamelijke stuk heel belangrijk zijn. Door de beweging en haar lichaamssignalen kon zij beter ervaren wat zijzelf nodig had. Daarnaast gaf haar lichaam ook informatie over de behoeften van de cliënt. Na deze ervaring denkt zij dat je een belangrijk deel informatie en inzicht mist wanneer de beweging en het lichaam niet gebruikt worden in supervisie. Ook beschrijft een studente dat het goed zou zijn AM in supervisie in te zetten, omdat zij zich ineens van iets bewust werd wat onbewust speelde. Volgens haar gebeuren veel dingen in de praktijk die je niet kunt verklaren en die dan maar blijven liggen. AM maakt je naar haar ervaring van dingen bewust en gaat in op dieper liggende conflicten die inzicht bieden in eigen gedrags- en gevoelspatronen.

Volgens andere deelnemers is AM een geschikte supervisiemethode, omdat men als therapeut leert het (eigen) medium als hulpmiddel en krachtbron te gebruiken. Door het werk met AM blijven verwerkingen niet alleen op het cognitief niveau maar bereiken ook diepere gevoelslagen. Verder wordt het opschrijven van de ervaringen binnen AM als heel hulprijk genoemd om processen te verduidelijken en te verinnerlijken. Een studente vindt AM een meerwaarde in supervisie hebben, omdat non-verbale methodes altijd dieper gaan en sneller bij het gevoel en hetgeen wat er daadwerkelijk speelt komen. Maar zij twijfelt ook of supervisie voldoende ruimte kan bieden om dingen te bespreken en te bewerken die er naar boven zouden kunnen komen. Verder vraagt zij zich af hoe geschikt deze methode voor andere media zou zijn en of studenten die niet uit dans en beweging komen gemakkelijk in beweging zouden gaan. Enkele studenten zien ook nadelen bij het inzetten van AM in de supervisie. Een deelnemer denkt dat omdat je voor de deelname aan supervisie beoordeeld wordt, zouden de studenten misschien niet hetzelfde proces aangaan als wanneer ze voor zichzelf werken. Zij vindt dat er voorzichtig mee moet worden omgegaan en dat er heel goed op de randvoorwaarden moet gelet worden. Een ander nadeel wordt gezien in het moeten delen van iets, wat je misschien nog niet wilt delen. Er zou de mogelijkheid moeten bestaan te kiezen of je een ervaring wilt delen of niet. Alleen dan zou AM een toevoegende waarde voor supervisie hebben. Anderen vinden het wel een goede methode, maar zouden het niet elke supervisie gebruiken, maar vooral als verbale reflecties vastlopen. Een deelnemer is van mening dat verbale supervisie gemakkelijker is, omdat het moeilijk is bij AM zo diep te gaan. Een andere studente vindt AM niet noodzakelijk voor supervisie, omdat het verbaal

bespreken van gebeurtenissen even veel oplevert.

Samenvattend zijn de meeste studenten van mening dat Authentic Movement een bijdrage zou kunnen leveren aan supervisie voor creatieve therapie studenten. Hun argumenten hiervoor zijn deels verschillend en komen deels overeen. Maar sommigen twijfelen ook over het nut of de realisatie van AM binnen de supervisie of beschrijven eventuele nadelen.

6.6 Kwaliteitscriteria

- **Credibility**

Credibility betekent dat de resultaten voor de respondenten geloofwaardig moeten zijn (Smeijsters, 2005). Volgens Migchelbrink (2007) is er sprake van een hoge betrouwbaarheid en validiteit van de onderzoeksgegevens, wanneer alle gegevens, analyses en interpretaties aan de onderzoeksgroep teruggekoppeld worden en van zowel deelnemers als ook onderzoeker als juist verklaard worden. Door verschillende databronnen te gebruiken verhoogt de credibility.

In dit onderzoek werden verschillende databronnen gebruikt om de betrouwbaarheid te verhogen:

- Gevarieerde vakliteratuur in de vorm van boeken, tijdschriften en scripties.
- Observatie in de praktijk met betrekking tot de ervaringen van en de effecten op de deelnemers. Deze observaties werden bij iedere sessie consequent gerapporteerd en schriftelijk vastgelgd.
- Analyse van individuele logboeken en vragenlijsten om gedetailleerdere informatie te verkrijgen over ervaringen en effecten.

- **Transferability**

Transferability wil zeggen dat de resultaten zo uitgewerkt zijn, dat het mogelijk is, uit te maken, wanneer de resultaten in een andere situatie bruikbaar zijn of niet (Smeijsters, 2005). Hiermee wordt binnen het actiegericht onderzoek ook de bruikbaarheid bedoeld (Migchelbrink, 2007). De resultaten van dit onderzoek baseren zich vooral op gegevens uit praktische situaties. De onderzochte methode werd in de praktijk beoefend en getoetst. De situatie waarin het onderzoek plaats vond is nauw verbonden met de realiteit. Dit omdat de deelnemers studenten van creatieve therapie waren, met reëel materiaal uit hen stage aan de slag konden gaan en in een groep werkten, zoals in supervisie. Het thema van dit onderzoek sloot zowel naar inhoud als naar vorm aan bij het werk van de creatief therapeut. Om deze redenen en doordat de onderzochte methode, Authentic Movement, na afloop van het onderzoek bruikbaar is gebleken voor het oplossen van problemen in de praktijk, zouden de resultaten bruikbaar zijn in andere vergelijkbare situaties. Om dit te garanderen stelde ik me als onderzoeker als lerende op.

- **Dependability**

Dependability refereert naar een zo compleet mogelijke weergave van de resultaten (Smeijsters, 2005).

Een zo compleet mogelijke weergave van de resultaten werd gewaarborgd door de nauwkeurige analyse en evaluatie van alle logboeken van alle deelnemers en diens authentieke en waarheidsgetrouwe uitwerking.

- **Confirmability**

Volgens Smeijsters (2005) verwijst confirmability naar de criteria dat buitenstanders moeten kunnen volgen hoe de resultaten tot stand zijn gekomen. Om de ondernomen stappen helder en objectief te presenteren, streefde ik zo veel mogelijk na het onderzoek, diens ontstaan en ontwikkeling chronologisch te beschrijven en genomen stappen op elkaar opvolgend weer te geven. Ter ondersteuning werd verklarende en informatieve vakliteratuur gebruikt. Verder werd moeite gedaan de uitvoering van het onderzoek, de analyse en evaluatie van de gegevens uit de praktijk gedetailleerd, gestructureerd en overzichtelijk te beschrijven.

- **Authenticity**

Authenticity betekend dat de respondenten een faire kans hebben gehad hun visie in te brengen (Smeijsters, 2005). De authenticiteit van de resultaten werd gegarandeerd door de anonieme, maar waarheidsgetrouwe weergave van ervaringen, bevindingen en meningen van de deelnemers. Een objectieve en professionele houding van mij als onderzoeker ondersteunde dit. Verder werd gebruik van literatuur of andere bronnen doormiddel van een bronvermelding duidelijk gemaakt.

Hoofdstuk 7 Discussie

In dit laatste hoofdstuk volgt een terugblik; een terugblik op de probleem- en vraagstelling, waar het mee begon. Er zal teruggekeken worden op de ontwikkeling van het onderzoek en het onderzoeksproces. Er wordt nagegaan of alles zo is verlopen als het gepland was in het onderzoeksvoorstel en waarom dit wel of niet het geval was. Dan zullen de verkregen resultaten verklaard en geïnterpreteerd worden, waardoor vervolgens beschreven zal worden of het doel van dit onderzoek behaald en de vraagstelling beantwoord is of niet. Daarna zal er kritisch naar het onderzoek worden gekeken om tekortkomingen en sterktes te verduidelijken. Deze stappen zijn nodig om dan tot een integratie te komen van de verkregen resultaten in een nieuw werkmodel. Dit nieuw ontstane werkmodel zal vervolgens vergeleken worden met het oude werkmodel. Tot slot zullen aanbevelingen worden gedaan voor vervolgonderzoek.

7.1 Ontwikkelingsproces ten aanzien van het onderzoek

Op basis van mijn eigen ervaringen tijdens stage in het derde jaar van de opleiding tot creatief therapeut ontstond de vraag waarom het lichaam en de beweging, dus de twee elementaire aspecten van mijn eigen medium, niet officieel geïntegreerd waren in de supervisie. Aan het eigen lijf had ik al ervaren, dat het betrekken van het lichaam en de beweging in de supervisie voor mij een meerwaarde zou hebben, maar zou dit voor andere studenten en voor studenten van andere media ook zo zijn?

Dit was de eerste steen voor mijn probleemstelling voor dit onderzoek. Van daaruit ontwikkelde zich het idee een training op te zetten voor creatieve therapie studenten om dit te onderzoeken. Op basis van mijn eigen ervaring als studente koos ik voor de methode Authentic Movement als onderzoeksinstrument. Op deze manier ontstond de vraag voor dit onderzoek: *Welke betekenis kan Authentic Movement hebben in supervisie bij creatief therapeuten in opleiding?* Deze vraag verwerkte ik toen in mijn onderzoeksvoorstel. Naast de onderzoeksvraag ontwikkelde zich ook een doelstelling voor dit project: dit onderzoek had tot doel de supervisie van creatief therapeuten in opleiding en beroep aan te vullen en te verbeteren. Dit zou gebeuren door de betekenis van het eigen lijf en de beweging in de supervisie te onderzoeken. Op basis van de uitkomsten daarvan zou een model kunnen worden ontwikkeld om deze twee elementen meer in de supervisie te betrekken, zoals in de literatuur beschreven staat (Migchelbrink, 2007). Gedurende het onderzoekstraject werd duidelijk dat het onderzoek met studenten plaats zou vinden en niet met professionals (zie paragraaf 3.2), waardoor achteraf gezien met betrekking tot de doelstelling de supervisie van werkende therapeuten alleen door aanbevelingen op basis van de verkregen resultaten aangevuld of verbeterd zou kunnen worden. Na het verduidelijken van de doelstelling was de belangrijke informatie te verzamelen over de verschillende aspecten uit mijn onderzoeksvraag: over Authentic Movement, supervisie in de opleiding en creatief therapeuten. Dit gebeurde aan de hand van literatuurstudie (Baarda & de Goede, 2001). Op basis van de hierdoor verworven informatie kon ik een concept ontwikkelen voor een training in Authentic Movement voor de studenten van creatieve therapie. Met behulp van dit concept werd het onderzoekstraject met de deelnemers in de praktijk gestart. Het project is over het algemeen op de voorgenomen wijze gerealiseerd, zoals beschreven in het onderzoeksvoorstel. De verschillende stappen zijn volgens de planning verlopen in de tijd die daarvoor gegeven was.

Maar er zijn ook enkele dingen veranderd gedurende het onderzoeksproces: In het begin was ik van plan de training één keer per week gedurende zes weken met een vaste groep van 6 tot 8 studenten uit te voeren, om ook een procesontwikkeling te kunnen vervolgen. In de praktijk bleek dit niet mogelijk te zijn, omdat ik niet voldoende studenten op één tijdstip gedurende zes weken kon verzamelen. Dus moest ik mijn oorspronkelijk plan aanpassen en uiteindelijk namen in totaal twaalf studenten aan het onderzoek deel, maar dan in verschillende groepjes. Zeven studenten namen één enkele keer deel, drie studenten namen twee keer deel en twee studenten namen vijf keer deel aan de trainingen. Verder was ik in het begin van plan om alleen studenten uit het vierde jaar in het onderzoek te betrekken, maar door de geringe deelname heb ik ook met studenten uit het derde jaar gewerkt. Dit werd met behulp van Ina van Keulen gerealiseerd, die het mogelijk maakte, dat ik in de terugkomweek aan de studenten uit het derde jaar een training Authentic Movement kon aanbieden. In AO bestaat er een voorkeur voor open dataverzamelingstechnieken (Migchelbrink, 2007), maar omwille van de boven beschreven redenen was het helaas niet mogelijk een gezamenlijk afsluitend reflectiegesprek met alle deelnemers te voeren, zoals voorzien in het onderzoeksvoorstel. Dit heeft tot gevolg dat mijn dataverzameling gebaseerd is op de vragenlijsten en logboeken van de deelnemers en ik niet aanvullend over data uit een reflectiegesprek beschik.

7.2 Interpretatie van de resultaten

7.2.1 Sterktes en zwaktes van het onderzoek en aanbevelingen

Als ik terugblikkend kritisch naar het onderzoek kijk, herken ik verschillende sterktes en zwaktes van het onderzoek. Zoals al aangeduid onder 7.1 moesten tijdens het onderzoekstraject noodgedwongen enkele veranderingen in het oorspronkelijk plan plaatsvinden m.b.t. de deelnemers. Deze aanpassingen hadden positieve en negatieve gevolgen voor de bruikbaarheid van de resultaten. Het zou beter geweest zijn, meer tijd te hebben om deelnemers te werven, maar gezien het gegeven tijdspad was dit niet mogelijk. Zoals al eerder beschreven (par. 3.2) namen daardoor uitsluitend studenten van creatieve therapie aan het onderzoek deel en geen professionals. Daarom kunnen de resultaten niet gelden voor professionals. Er kunnen wel aanbevelingen gemaakt worden voor professionals op basis van de resultaten uit het onderzoek met de studenten van de Hogeschool Zuyd. In een vervolgonderzoek zou het interessant zijn om ook werkende therapeuten te betrekken, zodat uitspraken gedaan kunnen worden over de verschillen en overeenkomsten tussen de ervaringen van professionals en studenten met betrekking tot de hoofdvraag. Een ander punt was, dat ik een groep van betrokkenen heb gekozen die op het moment van het onderzoek zelf heel erg bezig was met afstuderen. Dit beïnvloedde deelname op een negatieve manier. Verder is de methode AM bij de andere media niet bekend en lijkt op het eerste gezicht beangstigend. Het zou beter geweest zijn om van tevoren de informatie niet alleen schriftelijk te verdelen, maar ook bijvoorbeeld een voordracht over Authentic Movement te organiseren en te houden. Daardoor dat ik geen vaste groep over een langer periode kon begeleiden, kan ik me niet uitspreken over procesgeoriënteerde resultaten. Om dezelfde reden ontbraken er twee belangrijke voorwaarden voor het beoefenen van Authentic Movement: vertrouwen en veiligheid. Hoe langer een groep samenwerkt des te meer veiligheid en vertrouwen kan ontstaan (Payne, 2006) en des te meer kunnen de deelnemers zich openen voor het werken met AM. Deze randvoorwaarden waren in dit onderzoek helaas niet gegeven, waardoor de resultaten waarschijnlijk beïnvloed werden. Hier zou ik aanbevelen bij een mogelijk vervolgonderzoek met deze aspecten rekening te houden. Wel kan ik op deze manier een beeld schetsen, dat als basis voor verder onderzoek gebruikt kan worden en ideeën biedt voor de opzet van een supervisiemodel. Ook wegen daardoor de positieve resultaten juist weer zwaarder, omdat zelfs bij ontbrekende randvoorwaarden positieve resultaten met betrekking tot de vraagstelling werden verkregen (zie hoofdstuk 6).

Een tweede punt is, dat er duidelijk meer studenten uit het medium dans deelnamen, dan uit de media drama, muziek en beeldend. Strikt genomen nam er één studente van drama, één studente van muziek en geen student van beeldend deel, de andere deelnemers waren alle van dans. Dit maakt dat de deelnemers niet de daadwerkelijke populatie representeren voor die het onderzoek gedaan werd (zie onderzoeksvraag). Daardoor kunnen de resultaten streng genomen niet algemeen gelden voor studenten van de opleiding creatieve therapie. Om een gefundeerd uitspraak te kunnen doen over de bruikbaarheid van de resultaten voor de studenten van alle media van creatieve therapie zou dit onderzoek worden moeten doorgevoerd met een even aantal deelnemers uit elk medium.

Verder is het belangrijk te vermelden, dat in de trainingen die plaatsvonden voor dit onderzoek niet daadwerkelijk supervisie aan de studenten werd gegeven. Zij gingen door middel van Authentic Movement met moeilijke situaties en gebeurtenissen uit de praktijk aan de slag. Zoals op verbaal niveau in de supervisie werd ook hier het werk bepaald door het materiaal dat de studenten inbrachten. Maar er was geen supervisor aanwezig, die het proces stuurde of de reflectie leidde. De besprekingen vonden alleen tussen de beweging en de getuige plaats. Daardoor ontbreekt er een belangrijke factor en de trainingen zouden misschien eerder intervisie genoemd kunnen worden. Om deze reden kan er geen krachtige conclusie getrokken worden met betrekking tot de meerwaarde voor de supervisie binnen de opleiding. Dit omdat het onderzoek niet binnen de daadwerkelijke supervisie plaats heeft gevonden. Wel zijn er veel overeenkomsten met een daadwerkelijke supervisiesituatie (par. 4.3). De trainingen die uitgevoerd werden in dit onderzoek zijn dus niet gelijk aan supervisie, maar ze zijn op meerdere vlakken vergelijkbaar. Zoals in de supervisie werd er ook in de trainingen met materiaal gewerkt uit de therapie, dat de studenten zelf inbrachten. Verder komen de meeste doelen overeen, zoals persoonlijke processen beter begrijpen, angsten hanteren, het klinisch begrip vergroten en aan de eigen ontwikkeling werken. Zowel de supervisie alsook de trainingen omvatten reflectie als individu en professional, maar ook confrontatie, verandering en integratie. Een andere overeenkomst is de reflectie: in de trainingen werd verbaal en schriftelijk gereflecteerd, zoals in de supervisie. Bovendien werkten de studenten in een groep, zodat zij ook van elkaar konden leren. Deze overeenstemmingen tonen aan dat op basis van de resultaten aanbevelingen gedaan kunnen worden voor het vorm geven aan supervisie binnen de opleiding. Met betrekking tot dit punt zou een vervolgonderzoek moeten worden gedaan, dat daadwerkelijk binnen de supervisie van de opleiding plaatsvindt.

7.2.2 Interpretatie van de resultaten

Door de analyse van de vragenlijsten en logboeken die de studenten na het deelnemen aan de trainingen invulden (zie hoofdstuk 6), kwam ik tot de conclusie dat iedere deelnemer heel individuele en persoonlijke ervaringen met Authentic Movement opdeed. Dit gegeven kan ik vanuit mijn eigen ervaring met AM onderbouwen. Dienovereenkomstig had het werken ermee verschillende uitwerkingen op iedere student en iedereen verleende er een ander betekenis aan. Dit kan onder andere daardoor verklaard worden, dat ten eerste natuurlijk ieder individu heel individueel ervaart, reageert en waardeert (Rögels, 2005). Ten tweede stapte ieder deelnemer steeds met een individueel thema of gebeurtenis in het authentieke bewegen om onbewuste aspecten met betrekking tot dit gekozen thema tot bewustzijn te brengen (Case work: Fiedler, 2008). Dat betekent dat het werken met Authentic Movement de deelnemers in dit onderzoek de mogelijkheid bood om met eigen thema's op hun eigen persoonlijke manier aan de slag te gaan. In de vakliteratuur wordt dit ook als voordeel van het werken met AM gezien (Payne, 2008; Govoni & Pallaro, 2008). Voor mij is dit een belangrijk punt, omdat ieder mens anders waarneemt en andere dingen nodig heeft om te groeien (Rögels, 2005) en juist bij het werken aan een persoonlijk en/of professioneel ontwikkelingsproces is individualiteit of de mogelijkheid daartoe een belangrijk aspect (Payne, 2008). Dit toont aan dat het werken met Authentic Movement de supervisie van creatief therapeuten zou kunnen aanvullen, zoals dit in de doelstelling van deze scriptie geformuleerd is.

Naast het aspect van individualiteit werden ook juist vele overeenkomsten duidelijk. Vele deelnemers beschreven een toename van bewustwording van bepaalde thema's of patronen op lichamelijk, gevoelsmatig en relationeel gebied. Het groeiende bewustzijn voor lichamelijke signalen en impulsen werd hier sterk duidelijk, zoals dit ook in de literatuur beschreven staat (Federman&Gaber, 2008). De verbinding die door het werken met Authentic Movement wordt geschept tussen het onbewuste en het bewuste (Meekums, 2008) kwam helder in de ervaringen van de studenten naar voren. Door dit bewustzijn ontdekten zij nieuwe mogelijkheden zowel voor zich persoonlijk als ook als beginnend creatief therapeut. Dat betekent dat zij door het werken met Authentic Movement bewust konden worden van onbewuste processen en door naar hun eigen lichaam en de eigen authenticiteit in beweging te luisteren hun blik verbreedden en oplossingsmogelijkheden konden opdoen. Daardoor hadden velen van hen het gevoel dat zij zich een stukje verder hadden ontwikkeld. Dit gegeven komt overeen met de meningen en ervaringen van meerdere auteurs, zoals bijvoorbeeld Payne, 2008; Federman&Gaber, 2008; Govoni & Pallaro, 2008; Adler, 2007 en Frieder, 2007. In hun werkstukken beschrijven zij de meerwaarde van AM voor de persoonlijke en professionele ontwikkeling. Dit punt verduidelijkt de betekenis die Authentic Movement zou kunnen hebben met betrekking tot het werken aan de persoonlijke en professionele ontwikkeling binnen de opleiding tot creatief therapeut en geeft daarmee een positief antwoord op de vraagstelling van dit onderzoek.

Behalve de brug tussen het bewuste en het onbewuste bood het beoefenen van Authentic Movement de deelnemers ook de mogelijkheid een gevoel van empathie te ervaren. Vanuit mijn eigen ervaring kan ik dit resultaat bevestigen. Dat houdt in dat de getuige door de stille, gefocuste begeleiding en het 'containen' van het ervaren leert een veilige ruimte te creëren voor de beweging, dus analoog ook voor de cliënt (Meekums, 2008; Wyman-McGinty, 2007). Verder betekent het dat de student in de rol als getuige leert een niet-oordelende positieve kijk te ontwikkelen (Govoni & Pallaro, 2008). Dus kan ik concluderen dat het werken met Authentic Movement zowel de ontwikkeling van empathie voor de ander alsook van een niet-oordelende positieve kijk bevordert. Artikelen van Payne, 2008; Meekums, 2008; Govoni & Pallaro, 2008; Federman&Gaber, 2008; Panhofer, 2008 en Wyman-McGinty, 2008 bekrachtigen deze stelling. Naast de afstemming op de cliënt zijn deze twee aspecten, empathie en een niet-oordelende positieve kijk de meest belangrijke voorwaarden in de therapie (Rogers, 1957; Payne, 2004). Dit resultaat lijkt mij een heel belangrijk en krachtig argument om een antwoord te geven op de vraagstelling van dit onderzoek.

Volgens deze interpretatie beantwoorden de verkregen resultaten de vraagstelling van dit onderzoek, *welke betekenis Authentic Movement kan hebben in supervisie voor creatief therapeuten in opleiding*, positief.

Maar er zijn ook nog andere punten waarmee rekening moet worden gehouden.

Hoewel zij later veel uit het werken met Authentic Movement mee konden nemen, beschreven sommige studenten, dat zij het in het begin moeilijk vonden zich meteen te openen voor het werken met Authentic Movement en een hoge drempel voelden met betrekking tot het induiken in het onbekende. Fiedler (2008) verklaart deze aanvankelijke terughouding daarmee, dat het werken aan de eigen ontwikkeling als therapeut de grenzen van de eigen professionele identiteit bewust maakt en groei en verandering voor het therapeutische zelf meebrengt. Er bestaat volgens haar een ambivalente houding met betrekking tot de wens naar persoonlijke ontwikkeling en de gelijktijdige angst ervoor. De drempel die enkele studenten voelden kan verder toegelicht worden door de uitspraak van Stromsted (2007). Zij is van mening dat men voor het werken met Authentic Movement over een voldoende sterk ego moet beschikken om zich met het

onbewuste te confronteren. Deze confrontatie met het onbewuste kan volgens haar angsten oproepen. Volgens Musicant (2007) wijzen weerstanden tegen Authentic Movement op een gebrek aan veiligheid. Een studente vond het werken met Authentic Movement zelfs geen aanvulling hebben voor supervisie, omdat de verbale bespreking van problemen voor haar evenveel oplevert. Daardoor en door de hierboven beschreven gegevens komt de vraag op, of Authentic Movement voor iedereen geschikt is als supervisiemethode. In dit onderzoek vonden elf van de twaalf studenten, dus 91,6%, dit wel, maar dit kan ook een toeval zijn.

Hiermee hangt nog een ander punt nauw samen, namelijk de randvoorwaarden die voor het werken met Authentic Movement nodig zijn (zie ook paragraaf 5.1.2). We hebben gezien dat iedereen in elk geval persoonlijke randvoorwaarden nodig heeft en dat er randvoorwaarden zijn die in het algemeen gelden (zie hoofdstukken 5 en 6). Een van deze algemeen geldende randvoorwaarden is veiligheid. Volgens Musicant (2007) heeft veiligheid verschillende dimensies. Langs de ene kant draagt de persoonlijke vaardigheid van iedere deelnemer om innerlijke belevingen te verwerken bij tot het niveau van veiligheid. De capaciteit een innerlijke focus vol te houden vergt een bepaalde innerlijke veiligheid (Musicant, 2007). Deze innerlijke veiligheid is gelijk met wat Dosamantes-Alperson (1984) de *"ability to perceive one's self as the center of one's experience"* noemde. Aan de andere kant is het voor de mate van veiligheid ook belangrijk dat er een bepaald inter-persoonlijk vertrouwen aanwezig is in een AM groep (Musicant, 2007). Hier moet ik vragen: kan er binnen de supervisie in de opleiding voldoende veiligheid geboden worden, zo dat de studenten op een productieve en psychisch veilige manier met Authentic Movement kunnen werken? Dit zou verder onderzocht kunnen worden, door de aspecten die veiligheid binnen de supervisie bevorderen specifieker uiteen te zetten en te kijken in hoeverre de opleidingssupervisie hieraan kan voldoen.

Verder werd in dit onderzoek duidelijk dat veel studenten vrij diepgaande ervaringen opdeden. Dat wil zeggen dat zij een toegang hebben gevonden tot onbewuste lagen van henzelf en zich konden openen voor het materiaal dat zij daar tegen kwamen. Ze zij tamelijk diep in hun onbewuste wereld ingedoken en kwamen in contact met intense emoties. Dit kunnen emoties zijn, zoals intense angst, hulpeloosheid, sterke woede of intensief verdriet (Govoni&Pallaro, 2008; zie ook bijlage 3). Daardoor komt de vraag op, of het binnen de supervisie van de opleiding mogelijk is alle emoties, ervaringen en processen op te vangen die tevoorschijn komen. Wat gebeurt er als er geen ruimte voor is om dit te bespreken? Wat is te doen als er iets te heftigs boven water komt om het in de supervisie te behandelen. Waarheen moet de student dan met zijn thema's? Moet er dan een therapie aangeraden worden? Dit zijn vragen die beantwoord moeten worden voordat Authentic Movement als supervisiemethode ingezet kan worden.

Naast de bovengenoemde zijn er ook heel praktische randvoorwaarden waarmee men rekening moet houden om AM op een veilige en constructieve manier te kunnen beoefenen (Payne, 2008, Boeckh, 2008). Er is ten eerste een voldoende grote ruimte nodig om Authentic Movement uit te kunnen voeren. Verder moet voldoende tijd ter beschikking zijn, om in elke rol aan bod te komen (Musicant, 2007). In de trainingen heb ik kunnen zien, dat er ten minste twee uur nodig zijn om iedereen een keer aan bod te laten komen in elke rol. Mijn ervaring hierbij is, dat de deelnemers eerst even tijd nodig hebben om erin te komen en ook weer eruit te stappen. Verder kan de reflectie soms meer tijd in beslag nemen, dan gepland. Hiermee moet men rekening houden. Volgens mij is het mogelijk aan deze randvoorwaarden te voldoen, maar het is wel nodig dat de omzetting ervan goed afgewogen en gepland wordt. Voor de realisatie van Authentic Movement als supervisiemethode moet er dus een nauwkeurige en praktijkgerichte planning plaatsvinden.

Deze interpretaties zijn gebaseerd op het onderzoek met studenten van creatieve therapie. Maar zoals eerder al beschreven hebben er meer studenten van het medium dans deelgenomen, dan van de andere media. Toch wil ik hier aanbevelen, dat op basis van de verkregen resultaten, het werken met Authentic Movement ook voor studenten van de media drama, beeldend en muziek een meerwaarde kan bieden in de supervisie. Dit is te zien aan de resultaten van dit onderzoek, omdat de twee studenten van drama en muziek evenveel waarde hechtten aan de opgedane ervaringen dan de studenten van dans. Verder is het lichaam altijd in elke therapie aanwezig en speelt een grote rol in de therapeut-cliënt relatie (Bloom, 2006; Forester, 2000; Vulcan, 2009; Siegel, 1991; en Boswijk-Hummel, 2005), waardoor het belangrijk is hiermee ook in de supervisie rekening te houden (Meekums, 2005; Penfield, 1994; Govoni & Pallaro, 2008; Southern, 2007). Ook met betrekking tot al werkende creatief therapeuten kan ik geen gefundeerd uitspraak doen, maar toch denk ik dat de resultaten aantonen dat Authentic Movement een bijdrage zou kunnen leveren aan de therapeutische ontwikkeling en aan het begrijpen en verwerken van processen uit de therapie. Deze stelling wordt bevestigd van meerdere theoretici en professionals, zoals Siegel (1995), Pallaro (2007), Plevin (2007), Frieder (2007), Wyman-McGinty (2007), Musicant (2007), Wasson (2007), Parker Lewis (2007), Holifield (2007), Adorisio (2007), Stromsted (2007) en Payne (2008).

Na deze analyse en interpretatie van de verkregen resultaten kan ik concluderen dat de vraagstelling van dit onderzoek beantwoord is, zoals ook de daarbij horende subvragen. Dit omdat de resultaten over het

algemeen een positief beeld geven van de mogelijke betekenis van Authentic Movement als supervisiemethode, maar ook nadelen en moeilijkheden aantonen. De verkregen resultaten komen sterk overeen met de vakliteratuur over dit thema, zoals te zien in eerdere paragrafen (4.1.3, 4.3.3) en hoofdstukken (5). Verder bevestigen de resultaten mijn eigen ervaring met AM (zie paragraaf 1.1). Tot slot bieden de verkregen resultaten een basis voor verder onderzoek en kunnen gebruikt worden om een supervisiemodel te ontwerpen, waarin het lichaam en het non-verbale aspect een groter rol spelen. Daardoor zou de supervisie van creatief therapeuten in opleiding en in beroep aangevuld kunnen worden (Siegel, 1995). Op basis daarvan kan ik concluderen dat ook de doelstelling van dit project gehaald is.

7.3 Integratie van resultaten in een nieuw werkmodel

'Werkmodellen zijn denkmodellen en doemodellen, aan de hand waarvan de professional in de praktijk denkt en handelt. Werkmodellen hebben met elkaar gemeen dat het systematische hulpmiddelen zijn waarvan de professional bij het denken en doen in de praktijk gebruik maakt. Werkmodellen bepalen het vakmanschap van de professional' (Naslawerk, 2007, p. 4).

Tijdens mijn stage werd ik me ervan bewust dat het voor mij heel belangrijk was, de cliënt met respect, acceptatie, empathie en echtheid te bejegenen. Deze aspecten vormden de basis van mijn houding tegenover de ander. Ik stelde me in de relatie met de cliënten heel open op en probeerde mij in hen in te leven, hen werkelijk te begrijpen. Daardoor nam ik de gevoelens van de ander vaak heel intens in mezelf waar. Ook merkte ik duidelijk hoe het gedrag van de cliënten in mezelf vaak onbekende gevoelens wakker maakte, die me in mijn denken, voelen en handelen beïnvloedden. In deze tijd vond ik geen voldoende geschikte manier om daarmee om te gaan. Zoals al gezegd bood me de opleidingssupervisie wel ondersteuning, maar het lukte me niet de dingen uit de therapie door bespreking volledig te verwerken. Pas in fase 4 van de opleiding ontdekte ik Authentic Movement als methode om gebeurtenissen en processen te begrijpen en ermee af te sluiten. Daardoor heb ik geleerd dat het voor mij heel belangrijk en nuttig is het lichaam en het non-verbale aspect te betrekken bij het analyseren en verwerken van processen uit de therapie. Deze ervaring veroorzaakte niet dat ik mijn bovenbeschreven werkmodel veranderde, maar het maakte me wel duidelijk, dat het voor mij heel ondersteunend zou zijn het lichaam en diens wijsheid te betrekken in de supervisie. De resultaten van dit onderzoek bekrachtigen deze veronderstelling. Op basis daarvan zullen vervolgens de resultaten geïntegreerd worden in een supervisiemodel, waarin door het gebruik van AM het lichaam en de beweging een grotere rol spelen dan tot nu toe.

7.3.1 Ideeën voor een supervisiemodel

Voornamelijk op basis van de verkregen resultaten, maar ook van eigen ervaring en literatuurstudie zal ik vervolgens ideeën verzamelen voor en integreren in een supervisiemodel, waarin Authentic Movement als supervisiemethode wordt gebruikt. Het lichaam en de beweging zouden natuurlijk ook op andere manieren in de supervisie ingezet kunnen worden, maar in dit onderzoek staat AM als supervisiemethode centraal. Dit supervisiemodel is een ontwerp gebaseerd op de uitkomsten van dit onderzoek en het zal één mogelijkheid weergeven van hoe het lichaam en de beweging meer in de supervisie geïntegreerd zouden kunnen worden. Dit is een voorbeeld van één mogelijke realisatie en kan afhankelijk van de gegeven mogelijkheden en behoeften aangepast worden. Dit supervisiemodel is ontleend aan het indicatiemodel zoals beschreven in het boek 'Handboek muziektherapie' van Smeijsters (2006).

- **Relevante informatie over de doelgroep**

In dit onderzoek vonden de AM trainingen met studenten van de opleiding creatieve therapie plaats, waarbij hiervan de meesten uit het medium dans kwamen. Op basis van de analyse en interpretatie van de verkregen resultaten en de aanbevelingen die daaruit voortkwamen (zie paragraaf 7.2.2) zal dit supervisiemodel echter professionele en studerende creatief therapeuten van alle media tot doelgroep hebben. Een randvoorwaarde om met AM te werken is een voldoende sterk ego (Stromsted, 2007). De supervisor zou moeten inschatten of de supervisant vaardig is om met Authentic Movement te werken. Optimaal zou het zijn als er groepjes gevormd kunnen worden met een even aantal deelnemers. Als dat niet mogelijk is kan het ook beoefend worden, maar dan moet de tijd anders ingedeeld worden, omdat dan per drie gewerkt zou moeten worden.

• Doelen

Dit supervisiemodel heeft tot doel de supervisie van creatief therapeuten in opleiding en beroep aan te vullen en te verbeteren, door het lichaam en de beweging meer te integreren door middel van Authentic Movement. Doelen die met behulp van dit model bereikt zullen worden zijn de volgende:

- het lichaam en de beweging bewust leren gebruiken als informatie- en analyse-instrument in de supervisie en daardoor in de therapie (Govoni&Pallaro, 2008)
- door middel van het lichaam en de beweging een brug slaan tussen het bewuste en het onbewuste en daardoor toegang krijgen tot onbewuste processen (Federman&Gaber, 2008)
- mogelijkheden vinden om innerlijke conflicten op te lossen
- de creatieve expressie van de innerlijke wereld bevorderen (Federman&Gaber, 2008)
- de wijsheid van het lichaam benutten om reflectieve vaardigheden te scholen (Meekums, 2005)
- de cognitieve reflectievaardigheden combineren met de kennis vanuit het lichaam om tot een meer diepgrijpende en aanhoudende ontwikkeling te komen
- het begrip voor overdracht en tegenoverdracht verdiepen, vooral in diens somatische manifestaties (Govoni&Pallaro, 2008)
- de zelf-ander differentiatie bevorderen (Wyman-McGinty, 2008)
- respect, empathie en acceptatie ontwikkelen voor zichzelf en de ander (Govoni&Pallaro, 2008)
- het zelfvertrouwen, het eigen lichaam en diens waarnemingen sterken (Federman&Gaber, 2008)
- meer empathie en begrip ontwikkelen voor de cliënt (Wyman-McGinty, 2008)

• Werkwijze

De werkwijzen die in dit supervisiemodel en rol spelen zijn ontleend aan de werkwijzen van Smeijsters (2003) zoals beschreven in zijn boek 'Handboek Creatieve Therapie'. Hier is gekozen voor de supportieve en de re-educatieve werkwijze, omdat het in de supervisie belangrijk is de supervisant de ondersteunen (Payne, 2008) en omdat de supervisant gebeurtenissen en processen exploreert en doorwerkt (Wasson, 2007). Het is dus vooral voor de supervisor belangrijk zich met de werkwijzen vertrouwd te maken, om de supervisant zo goed mogelijk te kunnen begeleiden.

Tabel 7.1 Werkwijzen

Supportieve werkwijze	Re-educatieve werkwijze
De supportieve werkwijze biedt ondersteuning in het leren omgaan met problemen. Men probeert de dieperliggende problemen niet weg te nemen, maar de omgang met de problemen te verbeteren. De doelstellingen hebben een ondersteunend, stabiliserend en ontwikkelingsgericht karakter	De re-educatieve werkwijze richt zich op het beïnvloeden en doorwerken van problemen. Hiertoe behoren enerzijds het herkennen en veranderen van negatieve gedragspatronen, anderzijds het werken aan de eventuele conflicten die aan dit probleemgedrag ten grondslag liggen.
Doelen	
- een emotioneel evenwicht bereiken - verstevigen van de bestaande afweer - exploreren van nieuwe gedachten en gevoelens - zelfactualisatie	- exploreren en uiten van emoties - ontwikkelen van zelfreflectie - uitbreiden van het gedragsrepertoire en het zelfbeeld - versterken van het zelfvertrouwen - vergroten van het inzicht in intra- en inter-psychische conflicten

• Methode

In dit model wordt de methode Authentic Movement ingezet, met het doel het lichaam en de beweging meer te betrekken in de supervisie (voor meer informatie zie paragraaf 4.2). Dit wordt gecombineerd met verbale supervisie om onze cognitieve als ook lichamelijke kennis met elkaar in verbinding te brengen. De structuur van dit supervisiemodel is ontleend aan een supervisiemodel van Federmann & Gaber (2008). De inhoud is echter gebaseerd op eigen ervaringen en op de resultaten van dit onderzoek. De bovengenoemde auteurs stellen een model voor, waarin per supervisiebijeenkomst maar één student een thema inbrengt en dezelfde persoon later de helft van de groep uitnodigt om met hem of haar in beweging te gaan, de rest van de groep zit in een cirkel erom heen. De bewegers volgen hun impulsen met betrekking tot hun eigen beweging, de relatie met de student en de relatie onder elkaar. In tegenstelling daartoe zou ik ervoor kiezen iedere deelnemer in het begin een thema te laten inbrengen. Daarop kunnen de andere supervisanten verbaal reageren. Als hiervoor te weinig tijd bestaat, kan iedere student zijn thema kort op papier neerzetten en dit later meenemen in beweging. Dit vind ik belangrijk, omdat iedere student bij elke supervisiebijeenkomst met

zijn eigen thema's aan bod zou moeten komen. Bovendien kan ook uit de resultaten van dit onderzoek afgelezen worden, dat juist de mogelijkheid tot individualiteit heel waardevol was bij het werken met Authentic Movement (zie paragraaf 7.2.2). Verder zou ik de grondvorm van Authentic Movement gebruiken: het werken in tweetallen. Dit geeft de deelnemers meer structuur en daardoor meer veiligheid (Stromsted&Haze, 2007). Het hier ontworpen model houdt vijf fases in, waarbij fase 3, 4 en 5 herhaald worden binnen één supervisiebijeenkomst.

Tabel 7.2 Supervisiemodel Authentic Movement

Fase	Thema	Tijdsduur	Inhoud
1	Verbaal focussen	Variatie 1 30 minuten	Zoals de naam al zegt staat in de eerste fase het kiezen van een thema of gebeurtenis centraal. Ieder supervisant presenteert kort een belangrijk voorval en de groep reageert verbaal erop.
		Variatie 2 5 minuten	Ieder supervisant zet het thema in steekwoorden op papier.
2	Opwarming in beweging	10 tot 15 minuten	Door middel van de fysieke opwarming zal het lichaam voorbereid worden op de bewegingssequentie: lichaamsdelen, de omgeving en de andere deelnemers waarnemen. Het begint met een geleide opwarming, waarbij de aandacht naar ieder lichaamsdeel gebracht wordt. Later bewegen de supervisanten op een vrije manier, waarbij de focus eerder naar binnen wordt gericht. Tot slot worden tweetallen gevormd.
3	Authentic Movement	20 minuten	Eén supervisant neemt de rol van beweger op zich, de ander die van de getuige. De beweger houdt zijn thema in het achterhoofd en wacht erop tot dat hij 'bewogen wordt' (Whitehouse, 1979). De getuige 'kijkt' naar de beweger.
4	Verbale uitwisseling	10 minuten	In deze fase wordt het materiaal dat in beweging werd ervaren verbaal doorgewerkt en geëvalueerd.
5	Afsluiten	5 minuten	Iedere deelnemer heeft de tijd om de rol los te laten en het voorafgaand proces af te sluiten.
3	Authentic Movement	20 minuten	De rollen van beweger en getuige worden gewisseld.
4	Verbale uitwisseling	10 minuten	Herhaling fase 4
5	Afsluiten	5 minuten	Herhaling fase 5

• Tijdelijke structurering

Volgens dit model zijn er dus twee mogelijke variaties wat de tijd betreft. Afhankelijk van de beschikbare tijd kan de supervisor ervoor kiezen in het begin een gesprek van 30 minuten te doen, waarin iedere supervisant kort zijn thema of vraag inbrengt. Als er geen tijd voor is, kan iedere deelnemer zijn vraag of thema voor zichzelf opschrijven. Variatie 1 zou twee uur in beslag nemen, voor variatie 2 zouden er 1.5 uur nodig zijn. De resultaten van het onderzoek tonen aan, dat de meeste studenten Authentic Movement wel als een goede supervisiemethode inschatten, maar dat zij het niet bij elke supervisie zouden inzetten. Daarnaast heeft de verbale supervisie veel positieve kanten en geeft ondersteuning en verduidelijking: het is minder tijdrovend, het is laagdrempeliger, het is cognitiever en daardoor veiliger en het is makkelijker in de praktijk realiseerbaar, zoals deze nu is vormgegeven binnen de opleiding. Om deze reden krijgt de verbale supervisie in dit model zeker een plaats. Om dit te bereiken zou elke tweede bijeenkomst met behulp van AM vorm kunnen krijgen en de andere bijeenkomsten op de gewone (verbale) manier aangeboden kunnen worden.

Tabel 7.3 Verdeling VS en AM

Bijeenkomst	1	2	3	4	5	6	7	8	Ezv.
Supervisiemethode	VS	AM	VS	AM	VS	AM	VS	AM	Ezv.

VS= Verbale supervisie, AM= Authentic Movement

• Reflectie

Op basis van mijn eigen ervaring en de verkregen resultaten kan ik concluderen dat de verbale maar ook de schriftelijke reflectie een grote meerwaarde hebben binnen de supervisie. Een deelnemer uitte zich daartoe met de woorden "*Papier is geduldig*". Daarom zal in dit supervisiemodel naast de verbale bespreking en reflectie ook de schriftelijke reflectie gehanteerd worden. Dit zou in de vorm van logboeken of supervisiebrieven kunnen gebeuren, waarin iedere supervisant op de voorafgaande supervisiebijeenkomst reflecteert en zich op de volgende bijeenkomst voorbereidt door het beschrijven van actuele thema's. Dit vind ik belangrijk om het reflectievermogen te ontwikkelen en bewust gewordende dingen te verankeren. Verbalisatie vormt een brug tussen de taal van het lichaam, de taal van het creatieve zelf en de taal van het verstand (Goodwin, 2007).

• Randvoorwaarden

Uit de resultaten blijkt dat de belangrijkste randvoorwaarde voor het werken met AM binnen de supervisie veiligheid is. Om veilig met elkaar te kunnen werken is het in begin van groot belang methodes, die gebruikt worden te verhelderen en grenzen en verantwoordelijkheden te verduidelijken (Payne, 2008). Veiligheid heeft verschillende dimensies, met inbegrip van de persoonlijke capaciteit innerlijke informatie waar te nemen en te organiseren (Musicant, 2007). Naast deze dimensie houdt veiligheid ook in dat er een bepaald inter-persoonlijk vertrouwen bestaat en enkele ervaringen opgedaan zijn met 'inner-directed movement' en het bewegen met een getuige. Een introductie tot het proces van authentiek bewegen kan veiligheid bevorderen (Musicant, 2007).

Om een veilige omgeving te scheppen, moeten regels rond veiligheid en vertrouwen steeds opnieuw benadrukt worden. De eerste regel is dat ieder individu de verantwoordelijkheid opneemt om zichzelf, de ander en de ruimte geen pijn te doen. Om dit te waarborgen moet de beweging zijn ogen half open doen, wanneer hij plotse of verplaatsende bewegingen doet (Payne, 2008). Om ook een psychische veiligheid te garanderen moeten de bewegers hun eigen grenzen en die van de andere deelnemers respecteren (Lowell, 2007). Een laatste regel rond veiligheid en vertrouwen is dat het persoonlijk materiaal dat in de sessie meegedeeld wordt niet buiten de ruimte geraakt.

Naast deze regels moet er ook een aanbod bestaan, waar de supervisant een beroep op kan doen, wanneer er te heftige emoties of ervaringen naar boven komen om deze in de supervisie op te vangen. Tot slot moeten er per bijeenkomst een voldoende ruim tijdsbestek (2 tot 2.5 uur) en een adequate ruimte ter beschikking staan.

7.3.2 Nieuw en oud in vergelijk

Het hier bovenbeschreven supervisiemodel representeert een ideale verwerking en integratie van de verkregen resultaten in een nieuw werkmodel. Om de verschillen duidelijk te maken zal vervolgens het nieuwe supervisiemodel vergeleken worden met het supervisieconcept van de opleiding creatieve therapie, zoals beschreven in de Stagegids (2008-2009).

Het belangrijkste verschil is de supervisiemethode. In het ontworpen model wordt Authentic Movement als supervisiemethode mee betrokken en in de opleiding gebeurt supervisie volgens de Stagegids uitsluitend via verbale bespreking en schriftelijke reflectie van gebeurtenissen en processen. Hier wordt relatief gezien minder rekening gehouden met het lichaam en de beweging. Daardoor gaan op de ene kant belangrijke informatie verloren, die ons het lichaam zou kunnen geven (Meekums, 2005) en die wij zouden kunnen benutten in ons ontwikkelingsproces (Siegel, 1991). Dit zou ook betekenen dat we als creatief therapeuten een integrale en holistische therapie aan de cliënt aanbieden, maar in het werken aan ons eigen ontwikkeling echter een scheiding maken tussen de drie aspecten van het zelf, het lichaam, de geest en het verstand. Creatieve therapie baseert op de overtuiging, dat er een verbinding en interactie bestaat tussen het lichaam, de geest en het verstand (Levy, 1988). Het belang van de integratie van alle drie aspecten in het werken aan het eigen ontwikkelingsproces (Payne, 2006; Siegel, 1991) en het gemis ervan als we dit niet zouden doen wordt daardoor duidelijk.

Aan de andere kant is de verbale supervisie laagdrempeliger en makkelijker realiseerbaar. Dit omdat het zich voornamelijk op cognitief en bewust niveau afspeelt, waarmee de mensen in onze maatschappij vertrouwd zijn (Rögels, 2005). In tegendeel daartoe kan het onbekende en onbewuste, waarmee je binnen AM geconfronteerd wordt, angsten of weerstanden oproepen (Stromsted, 2007).

Om voordelen van beide supervisiemethoden te benutten, worden deze in het nieuwe supervisiemodel met elkaar gecombineerd. De supervisie valt er zowel op lichamelijke als ook verbale analyse- en reflectie instrumenten terug.

Op deze manier komen we tot de overeenkomsten tussen de twee supervisiemodellen. Er wordt steeds gewerkt met het materiaal dat de supervisant meebrengt uit de therapie. Dit waarborgt een individuele benadering en begeleiding van het persoonlijke ontwikkelingsproces. Daarnaast zijn de doelen vergelijkbaar of hebben ten minste het gelijke uiteindelijke doel, namelijk de ondersteuning van de persoonlijke en professionele ontwikkeling van de studerende of werkende creatief therapeut.

De rol van de supervisor wordt in het nieuwe supervisiemodel niet per se vervuld door een docent, omdat het model ook opgesteld is voor professionals. Maar de supervisor heeft wel min of meer dezelfde taken. Hij bewaakt de grote lijn, verheldert thema's en ondersteunt de supervisant in het ontwikkelingsproces. Verder is de manier van verbaal en schriftelijk reflecteren gelijk aan elkaar in beide supervisiemodellen. Alleen de bron, waaruit de informatie getrokken wordt, is verschillend. In het nieuwe model biedt de beweging, het lichaam en het onbewuste het materiaal ter reflectie en in het model van de opleiding wordt gereflecteerd op bewuste, vanuit de cognitie komende aspecten. De realisatie van het nieuwe supervisiemodel vergt een goede planning en organisatie, omdat aan verschillende voorwaarden voldaan moet worden (zie par. 7.2.2). Het supervisiemodel dat de opleiding hanteert, is met betrekking tot de randvoorwaarden makkelijker om te zetten, omdat er geen bepaald ruimte voor nodig is en ook minder tijd in beslag wordt genomen.

Samenvattend vertonen beide supervisiemodellen voor- en nadelen op verschillende vlakken. Na deze vergelijking is het nu de taak prioriteiten te zetten en mogelijkheden af te wegen. In mijn ogen is met dit onderzoek aangetoond dat het betrekken van het lichaam en de beweging in de supervisie een belangrijke bijdrage kan leveren aan het persoonlijke en professioneel ontwikkelingsproces. De mogelijkheid ons eigen onbewuste via Authentic Movement te gebruiken om aan ons zelf te werken en ons verder te ontwikkelen ligt voor onze voeten en wij moeten er alleen naar grijpen. We dragen alle gereedschap in ons, we moeten er alleen naar luisteren. We moeten alleen leren op ons lichaam te vertrouwen, want het weet al de weg.

Samenvatting

Op basis van mijn ervaringen op stage in fase 3 van de opleiding tot creatief therapeut dans en beweging ben ik in het vierde jaar op zoek gegaan naar een manier om processen en gebeurtenissen uit de therapie te begrijpen en te verwerken. Dit lukte mij door middel van Authentic Movement. Vanuit daar ontstond de vraag, welke betekenis Authentic Movement zou kunnen hebben voor de supervisie van studerende creatief therapeuten. Gemotiveerd door deze vraag verplaatste ik me in de rol als onderzoeker en kwam tot de volgende informatie:

- Creatieve therapie

Creatief therapeuten krijgen in hun handelen te maken met het fenomeen van overdracht en tegenoverdracht en diens somatische manifestaties. Dit is significant voor de therapeutische relatie en een middel voor het begrip van en het omgaan met dynamische processen in de therapie.

Om negatieve gevolgen te voorkomen moet de creatief therapeut daarmee aan de slag in de vorm van supervisie.

- Supervisie

Heel veel theoretici en ook vaktherapeuten zelf raden aan regelmatig supervisie te volgen. Supervisie is op verschillende manieren mogelijk, maar de meest bekende vorm is de bespreking van gebeurtenissen uit de therapie met de supervisor en eventuele andere supervisanten. Dit model wordt ook in de opleiding tot creatief therapeut gehanteerd. Daarnaast bestaan er ook al aanzetten en supervisiemodellen die het lichaam en de beweging meer integreren in de supervisie. Veel auteurs bevelen het aan het lichaam meer te betrekken in de supervisie, sommigen van hen gebruiken daarvoor Authentic Movement.

- Authentic Movement

Authentic Movement is een methode die een brug creëert tussen het bewuste en het onbewuste. Ze wordt op verschillende manieren en gebieden ingezet en biedt de mogelijkheid aan de persoonlijke en professionele ontwikkeling te werken.

Op basis van deze informatie werd een onderzoek opgestart met de studenten van de opleiding creatieve therapie van de Hogeschool Zuyd te Heerlen.

In dit onderzoek werden trainingen aan de studenten aangeboden, waarin zij Authentic Movement beoefenden. Het onderzoek richtte zich op de ervaringen van de deelnemers in AM en de betekenis die zij eraan verleenden.

Dit onderzoek had tot doel de supervisie van creatief therapeuten in opleiding en beroep aan te vullen, door de betekenis van het eigen lijf en de beweging in de supervisie te onderzoeken. Op basis van de uitkomsten daarvan werd ten slotte een model ontwikkeld om deze twee elementen meer in de supervisie te betrekken.

Het merendeel van de studenten kwamen in hun reflectie tot de conclusie dat Authentic Movement een waardevolle bijdrage zou kunnen leveren aan het persoonlijk en professioneel ontwikkelingsproces als het in de supervisie ingezet wordt. De resultaten van het onderzoek wijzen erop dat Authentic Movement het potentieel heeft om de bewustwording van innerlijke processen en het ontwikkelen van empathie te bevorderen. Verder tonen de resultaten aan dat AM de mogelijkheid biedt aspecten uit de cliënt-therapeut relatie en uit het therapeutisch proces te begrijpen en te verhelderen. Op basis daarvan bevordert het de zelf- ander differentiatie en de persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Bronvermelding

Boeken

- Adler, J. (1999). *The collective body*. In P. Pallaro (ed.) *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley.
- Adler, J. (2002). *Offering from the Conscious Body*. Rochester, VT: Inner Traditions.
- Baarda, D.B. & Goede, M.P.M. de (2001). *Basisboek Methoden en Technieken: Praktische handleiding voor het opzetten en uitvoeren van onderzoek*. Groningen: Wolters Noordhoff.
- Berne, E. (2006). *Die Transaktions-Analyse in der Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Bloom, K. (2006). *The embodied self*. London: Karnac.
- Boeckh, A. (2008). *Methodenintegratieve Supervision: Ein Leitfaden für Ausbildung und Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Boon, S. & Hart, O. van der (1995). *De behandeling van de multiële persoonlijkheidsstoornis*. In O. van der Hart (red.), *Trauma, dissociatie en hypnose* (pp. 187-232). Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Boswijk-Hummel, R. (2000). *Liefde in wonderland*. Harlem: De Toorts.
- Bouwkamp, R. & Vries, S. de (1999). *Handboek voor psychosociale therapie*. Maarsen: Elsevier/de Tijdstroom.
- Bruscia K.A. (1989). *Defining Music Therapy*. Barcelona Publishers, Phoenixville.
- Chodorow, J. (1994). *Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination*. London: Routledge.
- Clarkson, P. (2003). *The therapeutic relationship*. London: Whurr Publishers.
- Delft, F. (2004). *Overdracht en tegenoverdracht*. Barneveld: Uitgeverij Nelissen.
- Dosamantes-Alperson, E. (1984). *Experiential movement psychotherapy*. In P. Lewis (Ed.), *Theoretical approaches in dance/movement therapy* (pp. 145–165). Iowa: Kendall/Hunt.
- Federmann, D.J. & Gaber, L.B. (2008). *Supervision in dance movement therapy: A proposed model for trainees*. In H. Payne (Ed.), *Supervision of Dance Movement Psychotherapy: A practitioner's handbook* (pp. 49-60). New York: Routledge.
- Fiedler, I. (2008). *The Balint group model applied to dance/movement therapy supervision*. In H. Payne (Ed.), *Supervision of Dance Movement Therapy: A practitioner's handbook* (pp. 118-136). London: Routledge.
- Figley, C. (1995). *Compassion Fatigue: Secondary Traumatic Stress Disorders In Those Who Treat The Traumatized*. London: Brunner-Routledge.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment Theory and Psychoanalysis*. New York: Other Press.
- Ford, D. (2001). *Licht op de schaduw*. Utrecht: Kosmos.
- Frieder, S. (2007). *Reflections on Mary Starks Whitehouse*. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement* (pp. 35-44). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Goodwin, A. (2007). *Authentic Movement*. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement* (pp. 368-376). London: Jessica Kingsley Publishers.

- Govoni, R.M. & Pallaro, P. (2008). *The supervision proces in training*. In H. Payne (ed.) *Supervision of dance movement psychotherapy: a practioner's guide*. Routledge Chapman & Hall: New York.
- Groen, M. (2006). *Reflecteren: De basis*. Groningen/Houten: Wolters Noordhoff.
- Hellinga, G. (1999). *Lastige lieden: Een inleiding over persoonlijkheidsstoornissen*. Amsterdam: Boom.
- Körner, J. (2000). *Overdracht in professionele begeleidingsrelaties: Supervisie in Opleiding en Beroep*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Lewis, P. (1984). *The somatic countertransference: The Inner Pas de Deux*. In P. Lewis (Ed.), *Theoretical approaches in Dance/Movement Therapy* (pp. 181–192). Iowa: Kendall/Hunt.
- Lewis-Bernstein, P. (1979). *Theoretical approaches in dance/movement therapy*. Iowa: Kendall/Hunt.
- Meekums, B. (2002, 2005). *Dance/Movement Therapy*. London: Sage Publications.
- Meekums, B. (2006). *Embodiment in Dance/Movement Therapy training and practice*. In H. Payne (Ed.), *Dance/Movement Therapy: Theory, research and practice* (pp. 167–184). Hove: Brunner-Routledge.
- Meekums, B. (2008). *Spontaneous symbolism in clinical supervision: Moving beyond logic*. In H. Payne (Ed.), *Supervision of dance movement psychotherapy: a practioner's guide*. Routledge Chapman & Hall: New York.
- Michelbrink, F. (2007). *Actieonderzoek voor professionals in zorg en welzijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Musicant, S. (2007). *Authentic Movement*. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement* (pp. 128–136). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Pallaro, P. (2007). *Somatic countertransference: The therapist in the relationship*. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement* (pp. 176–193). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Pallaro, P. (2007). *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved. A collection of Essays. Volume Two*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Payne, H. (2006). *The body as container and expresser: Authentic Movement groups in the development of wellbeing in our bodymindspirit*. In: J. Corrigan, H. Payne and H. Wilkinson (eds) *About a Body: Working with the Embodied Mind in Psychotherapy*. London: Routledge.
- Payne, H. (2008). *Supervision of dance movement psychotherapy: A practioner's guide*. Routledge Chapman & Hall: New York.
- Penfield, K. (2006). *Another royal road to consciousness: The application of Freudian thought to Authentic Movement*. In H.L. Payne (ed.) *Dance Movement Therapy: Theory, Research and Practice*. London: Routledge.
- Plevin, M. (2007). *Journeying Between Will and Surrender in authentic Movement: A Personal and Clinical Perspective*. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement* (pp. 105–115). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rögels, N. (2005). *Levensloopsychologie*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Rowan, J. (1993). *The Transpersonal: Psychotherapy and Counselling*. London: Routledge.
- Siegel, E. (1991). *Tanztherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Smeijsters, H. (2005). *Praktijkonderzoek in Vaktherapie*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.
- Smeijsters, H. (2006). *Handboek muziektherapie*. Bohn Stafleu van Loghum

Stromsted, T. (2007). *The Dancing Body in Psychotherapy*. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement* (pp.202-220). London: Jessica Kingsley Publishers.

Stromsted, T. & Haze, n. (2007). *The Road In*. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement* (pp. 56-72). London: Jessica Kingsley Publishers.

Sullwold, E. & Ramsay, M. (2007). *A Dancing Spirit: Remembering Mary Starks Whitehouse*. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement* (pp. 45-55). London: Jessica Kingsley Publishers.

Wallerstein, R.S. (1981). *Becoming a Psychoanalyst: A Study of Psychoanalytic Supervision*. New York: International University Press.

Weisfeldt, P. (1996). *Over de betekenis van de ouder-kindrelatie in een mensenleven*. Baarn: Uitgeverij Nelissen B.V.

Whitehouse, M.S. (1958). *The Tao of the body*. In D.H. Johnson (ed.) (1995) *Bone, Breath and Gesture: Practices of Embodiment*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Wyman-McGinty, W. (2007). *Merging and Differentiating*. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement* (pp. 154-175). London: Jessica Kingsley Publishers.

Wyman-McGinty, W. (2008). *The contribution of authentic movement in supervising dance movement therapists*. In H. Payne (ed.) *Supervision of dance movement psychotherapy: a practioner's guide*. Routledge Chapman & Hall: New York.

Yalom, I. (2007). *Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Young, M. (2008). *We could dance in the opera house: A novice practioner's experience of in-session supervision in training*. In H. Payne (Ed.), *Supervision of Dance Movement Therapy: A practioner's handbook* (pp. 103-117). London: Routledge.

Tijdschriften

Agell, G. & Ulman, E. (1992). Transference and countertransference in art therapy. *American Journal of Art Therapy*, 30 (3).

Donk, A. (2001). Secundaire traumatisering en slaapstoornissen. Een reactie op 'en wij proberen te luisteren...'. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 26, 289-307, 317-319.

Donk, A.J. & De Ridder, K. (2000). Ziek van het helpen. Preventie van secundaire traumatische stress bij hulpverleners. *Maandblad Geestelijke volksgezondheid*, 55, 905-918.

Dosamantes-Alperson, E. (1987). Transference and countertransference issues in movement psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 14, 209-214.

Dosamantes-Beaudry, I. (1997). Somatic experience in psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology*, 14(4), 517-530.

Dosamantes-Beaudry, I. (2007). Somatic transference and countertransference in psychoanalytic intersubjective dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 29(2), 73-89.

Forester, C. (2007). Your own body of wisdom: Recognizing and working with somatic countertransference with dissociative and traumatized patients. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 2(2), 123-133.

Frantz, R. (1972). An approach to the centre: an interview with Mary Whitehouse. *Psychological Perspectives* 3 (1), 23-34.

Freud, S. (1910). The Future Prospects of Psycho-Analytic Therapy. *Essay (1910)*, 144-145.

- Gael, M. van (1998). Als de chirurg in eigen vingers snijdt... Over de grenzen van de psychische draagkracht van de psychotherapeut. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 24, 77-90.
- Gelso, C.J. & Carter, J.A. (1985). the relationship in counseling and psychotherapy. *The Counseling Psychologist*, 13, 2, 155-243.
- Gelso, C. J., Fassinger, R. E., Gomez, M. J., & Latts, M. G. (1995). Countertransference reactions to lesbian clients: The role of homophobia, counselor gender, and countertransference management. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 356– 364.
- Hayes, J. A., Riker, J. R. & Ingram, K. M. (1997). Countertransference behavior and management in brief counseling: A field study. *Psychotherapy Research*, 7, 145–153.
- Holten-Basch, H. van (1999). Projectieve identificatie – wegwijzers en valkuilen. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 25, 223-241.
- Itzhaky, H. & Ribner, D. (1998). Resistance as a phenomenal in clinical student social work supervision. *Australian Social Work*, 51 (3), 25-29.
- Lewis, P. (1992). The creative arts in transference/countertransference relationships. *The Arts in Psychotherapy*, 19 (5), 317–323.
- Martin, D.J. & Garski, J.P. (2000). Relation of the therapeutic alliance with outcome to other variables: a meta analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 18, 238-450.
- Meekums, B. (2007). Spontaneous symbolism in clinical supervision: Moving beyond logic. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 2 (2), 1743–2979.
- Minnen, A. van, Kroon, A., & Keijsers, G.P.J. (1998). Gevolgen voor therapeuten bij de behandeling van posttraumatische stress-stoornis. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 24, 217-230.
- Paley, G. & Lawton, D. (2001). Evidence based practice: accounting of the importance of the therapeutic relationship in UK NHS therapy provision. *Counselling and Psychotherapy Research*, 1,1, 12-17.
- Pearson, L. (2001). The clinician-patient experience: Understanding transference and countertransference. *Nurse Practitioner*, 2001 Jun; 26 (6).
- Penfield, K. (1994). Nurturing the working therapist. *ADMT.UK Newsletter*, 6,4,4-5.
- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V. and Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*, 3: 131–3.
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions for therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21 (2), 95–103.
- Rosenberger, E. W., & Hayes, J. A. (2002a). Origins, consequences, and management of countertransference: A case study. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 221–232.
- Rubinstein, G. (1990). The bridge between therapy and supervision-a different view. *Sihot-dialogue, Israel Journal of Psychotherapy*, 1.
- Smith, A., Kleijn, W., Stevens, J. (2000). '... en wij proberen te luisteren...' Reacties van therapeuten op traumatische ervaringen van hun patiënten. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 26 (sept. 2000), 289-307.
- Southern, S. (2007). Countertransference and intersubjectivity: golden opportunities in clinical supervision. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 14(4), 279-302.
- Tervoort, M.G.A. (1996). Ambulante individuele psychotherapie bij cliënten met borderlineproblematiek: houding en gedrag van de psychotherapeut. *Tijdschrift voor Cliëntgerichte Psychotherapie*, 34, 4-21.

Vulcan, M. (2009). Is there any body out there? A survey of literature on somatic countertransference and its significance for DMT. *The Arts in Psychotherapy* (2009).

Scripties

Brinkhof, W. (jan. 2002). *Wat dicht bij kmot laat sporen na. Overdracht en tegenoverdracht in de supervisie*. Niet gepubliceerd eindwerkstuk, supervisiekunde II, Hogeschool Windesheim.

Forester, C. (2000). *Body Awareness: An aspect of countertransference management that moderates vicarious traumatization*. Dissertation, California Institute of Integral Studies.

Internet

Crescendo (n.d.). Creatieve therapie. Geraadpleegt op 25 februari 2010 op het world wide Web: <http://www.creatieve-therapie.nl/>.

Gun, van der, T. (2009). Supervisie. Geraadpleegt op 25 februari 2010 op het World Wide Web: <http://www.zelfontplooiing.nl/supervisie.htm>.

Hogeschool Zuyd (2010). Creatieve Therapie. Dans en beweging. Geraadpleegt op 26 februari 2010 op het World Wide Web: http://creativetherapie.hszuyd.nl/view_html.jsp?content=47

Kok, J. (2007). Overdracht en tegenoverdracht. Geraadpleegt op 15 oktober 2009 op het World Wide Web: http://www.tarotmagazine.nl/t4_overdracht.html.

Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB) (2010). Is danstherapie iets voor jou? Geraadpleegt op 15 april 2010 op het World Wide Web: http://www.vaktherapie.nl/pages/nl/over_vaktherapie/info_vaktherapie_en_creatieve_therapie/danstherapie

Vandale (n.d.). Ervaring. Geraadpleegt op 7 mei 2010 op het World Wide Web: www.vandale.nl

Overig

Hogeschool Zuyd (2008-2009). *Stagegids voor de beroepsopleidende fase van de opleiding creatieve therapie*. Hogeschool Zuyd, Faculteit Gezondheid en Zorg, Heerlen.

Naslawerk (2007). *Vernieuwen van werkmodellen en uitvoeren van praktijkonderzoek*. Hogeschool Zuyd, Faculteit Gezondheid en Zorg, Bacheloropleiding Creatieve Therapie – Fase IV, Heerlen.

Nederlandse Vereniging voor Danstherapie (NVDAT) (2009). *Beroepsprofiel voor vaktherapeuten dans*. Federatie voor Vaktherapeutische Beroepen, Utrecht.

Payne, H. (2004). *Notes on authentic movement and congruence*. Unpublished paper prepared for Retreat in Authentic Movement, November 2004.

Bijlagen

Bijlage 1: Conceptueel opzet Authentic Movement training

Structuur van de bijeenkomsten

Inhoud	Rol van de deelnemers	Rol van de leider
Warm up	Iedereen warmt zich op	Aanleiden en meedoen
Tweetallen vormen	De deelnemers kiezen een partner voor deze bijeenkomst	Sturen
Case work	De beweger herinnert zich aan een belangrijk gebeurtenis uit de therapie (moelijke cliënt) en schrijft dit op.	Ondersteunen
Authentic Movement opdracht getuige	- De getuige gaat ergens zitten en neemt een aangenaam positie in. - De rustige en gefocuste aandacht schept een veilige omgeving. - Als de beweger te lang doorgaat aviseert de getuige om te stoppen door voorzichtig contact te maken.	Observeren
Authentic Movement opdracht beweger	- De beweger zoekt een plek in de ruimte en heeft zijn gebeurtenis in het achterhoofd, sluit de ogen en richt de focus naar binnen, let op lichamelijke sensaties, impulsen, beelden en gevoelens en gebruikt deze als aanzet voor zelf gestuurde bewegingen. - De beweger doet bij plotse of verplaatstende bewegingen de ogen halfopen om zichzelf en andere geen pijn te doen. - De beweger heeft 30 minuten de tijd om te bewegen en stopt wanneer het voor hem goed is.	Observeren
Verbale uitwisseling	- Eerst praat de beweger over zijn ervaringen, dan kan de getuige om feedback gevraagd worden	Bij wens feedback geven
Rolwissel	De rollen worden gewisseld.	
Reflectie	Ieder deelnemer schrijft zijn ervaringen per keer op in een logboek of vult de vragenlijst uit.	Vragen beantwoorden

Rol deelnemers

- Zichzelf en andere met respect behandelen
- Open opstellen voor nieuwe ervaringen
- Voor zich zelf zorgen → alleen dingen doen, die je wilt doen, en op de manier hoe je het wilt doen
- Op tijd er zijn en bij verhindering van tevoren even doorgeven

Geplande bijeenkomsten

Datum	Tijd	Ruimte
12 maart	9.00-11.00	B0107
19 maart	12.00-14.00	B0107
26 maart	9.00-11.00	B0107
2 april	9.00-11.00	B0104
9 april	9.00-10.00	B0107
16 april	12.30-14.30	B0107
23 april	9.00-11.00	B0107

Bijlage 2: Vragenlijst

Vragenlijst Workshop Authentic Movement



Datum: _____ Medium: _____ Leeftijd: _____ Geslacht: _____

1. Wat heb ik als beweger ervaren?

Verwerkt hierin ook de volgende vragen:

- Wat heb ik lichamelijk ervaren (denk aan lichaamssensaties, impulsen)?
- Wat heb ik gevoelsmatig ervaren (denk aan emoties, beelden, kleuren, thema's, impulsen)?
- Tijdens de verbale uitwisseling met mijn getuige?

2. Wat heb ik in de rol van de getuige ervaren?

Verwerkt hierin ook de volgende vragen:

- Wat heb ik lichamelijk ervaren (denk aan lichaamssensaties, impulsen)?
- Wat heb ik gevoelsmatig ervaren (denk aan emoties, beelden, kleuren, thema's, impulsen)?
- Tijdens de verbale uitwisseling met mijn getuige?

3. Wat levert mij deze ervaring op, welke effecten heeft deze ervaring op mij?

Denk bv aan: Wat wordt me duidelijk, wat herken ik, wat is nieuw, wat vindt ik eruit door deze ervaring over mezelf/ de cliënt/ de situatie/ gedragspatronen?

Verandert de opgedaane ervaring mijn denken, voelen, handelen? Zo ja, op welke manier?

Verwerkt hierin ook de volgende aspecten:

- Voor mij persoonlijk?
- Voor mij als therapeut?

4. Welke betekenis heeft deze ervaring voor mij?

Denk bv aan: Heeft de ervaring voor mij een waarde? Kan ik er iets mee? Helpt het mij bij iets?

Verwerkt hierin ook de volgende aspecten:

- Voor mij persoonlijk?
- Voor mij als therapeut?

5. Wat vind je van de inzet van Authentic Movement in de supervisie en waarom vind je dat?

6. Opmerkingen/ vragen/ kritiek

Bijlage 3: Tabellen Evaluatie

Tabel 6.1 Ervaringen met Authentic Movement

Ervaringen als beweger	Ervaringen als getuige
Ervaringen op lichamelijk gebied	
- bewust worden van lichaamssensaties (spanning, energie, adem, warmte, blokkades, ezv.) - bewust worden van bepaalde lichaamsdelen - het lijf in het algemeen bewuster waarnemen - aandacht geven aan het eigen lijf en diens sensaties - bewust worden van lichamelijke behoeften - eigen behoeften nakomen/kunnen volgen - verkennen, voelen en aftasten van het lichaam/de eigen ruimte - leren de zinnen te scherpen voor waarnemingen - dicht bij zichzelf voelen, met zichzelf in contact zijn - het verschil voelen tussen begin en einde van de bewegingssequentie: gediffencieerde lichaamswaarneming - bewegingsimpulsen waarnemen en volgen - leren focussen op het eigen lichaam - luisteren naar het eigen lichaam - eigen bewegingen en houdingen bewust waarnemen - oplossingsmogelijkheden ontdekken door beweging - nieuwe bewegingen ervaren - puur lichamelijk voelen/waarnemen - bewegingen in verbinding brengen met beelden/symbolen	- bewust worden van eigen lichaamssensaties en impulsen, die opgeroepen worden door het zien van de ander - bepaalde lichaamsdelen bewuster waarnemen - bewust worden en bewust ervaren van lichamelijke overdracht en tegenoverdracht - leren een onderscheid te maken tussen overdrachtssensaties en eigen sensaties, dus op lichamelijk niveau een scheiding maken tussen zichzelf en de ander - leren een verbinding te maken tussen beweging en ervaring - bewust worden van eigen lichaamsreacties op het geziene - ervaren van de eigen openheid of geslotenheid tegenover het geziene - lichamelijk meebelevan van men ziet - bewegingen in verbinding brengen met beelden/symboliek - leren het eigen lichaam te gebruiken als analyseinstrument - de bewegingen van de ander in het eigen lijf voelen
Ervaringen op gevoelsmatig gebied	
- bewust worden van eigen emoties, emoties ervaren - een toegang tot deze emoties krijgen - contact krijgen tot het eigen gevoel - emoties in beweging uiten - verborgen emoties ontdekken en toelaten of herkennen dat men deze nog niet toegelaten kan - toegeven aan ongewenste emoties - tot nu toe verborgen emoties voelen en relateren aan gebeurtenissen - bewust worden van eigen gedachtes - de aanwezigheid van bepaalde gevoelens/gedachtes accepteren - bewust worden van eigen (remmende) patronen m.b.t. een bepaald thema - bewust worden van randvoorwaarden voor veiligheid - emoties intens (her)belevan - zichzelf leren observeren - bewegingsimpulsen relateren aan emoties - herkennen en erkennen van persoonlijke thema's - door authentieke beweging oplossingsmogelijkheden ontdekken en uitproberen - op bewegingsniveau iets nieuws uitproberen en daardoor tot welbevinden komen	- meevoelen met de ander - inleven in de ander - bewust worden van eigen emoties, die opgeroepen worden door het zien van de ander - waarnemen van innerlijke gevoelsmatige tegenstellingen en deze aannemen - onderscheid leren maken tussen verschillende emoties en diens uiting in het lichaam - bewust worden van overdracht en tegenoverdrachtsgevoelens - eigen grenzen en wensen waarnemen - empathie voelen voor de ander - een niet oordelend kijk ontwikkelen - herkenning ervaren - de verbinding herkennen tussen lichaamsreacties en gevoel - het eigen gevoel als hulpmiddel gebruiken om de ander te begrijpen - leren een bepaald afstand te behouden van te intense overdrachtsgevoelens - omgaan met gevoelens die opgeroepen worden

- zichzelf liefdevol begeleiden in een proces - eigen behoeften/wensen ontdekken - situaties doorleven en inzichten ervaren - voelen wat nodig is en wat er gebeurt in beweging - de verbinding waarnemen tussen lichaam, gedachte en gevoel - bewust worden van innerlijke conflicten - eigen reactiepatronen ervaren - door het doorleven van moeilijke gevoelens tot positieve gevoelens komen - gevoelsmatige ontwikkeling doorleven - in contact komen met zichzelf - doorleven van symbolische verhalen in beweging - geconfronteerd worden met eigen oordelen/waarden/voorstellingen/weerstanden	
Ervaringen op het gebied van de relatie	
- zich herkend en gezien voelen - zich bewust worden van eigen patronen in relaties - zich bevestigd voelen in de eigen beweging, waarneming en gevoel - zich als persoon bevestigd voelen - erkennen van eigen thema's, gevoelens, moeilijkheden - zich veilig voelen in de relatie - zich kwetsbaar voelen in de relatie - de verwoording creëert afstand tot de ervaring - door de verbale uitwisseling vanuit een ander invalshoek leren kijken - leren met feedback om te gaan - inzichten krijgen - met dingen geconfronteerd worden - het onbewuste bewust maken - door verbale uitwisseling impulsen/ideeën ontvangen om verder te werken met een bepaald thema - door de verbale uitwisseling gedachten en gevoelens ordenen - ervaringen in beweging relateren aan de casuïstiek - bewust worden van innerlijke processen - door verbale uitwisseling worden ervaringen bekrachtigd en verankerd - bewust worden van eigen weerstanden	- de ander zien en teruggeven wat gezien werd - de ander iets van de eigen waarneming meegeven en daardoor de ander ondersteunen - iets met elkaar delen roept een gevoel van verbondenheid op - iets bij kunnen dragen aan het proces van de ander bevordert het gevoel van eigenwaarde - bevestiging ervaren door overeenkomsten te zien tussen de eigen gevoel/interpretatie en de beleving van de ander - bewust worden van eigen interpretaties of neiging tot interpretatie van het geziene - een scheiding maken tussen zichzelf en de ander - herkennen van eigen patronen die ook als therapeut zijnde meespelen - eigen oordelen herkennen - zich bewust worden dat andere mensen gevoelens anders kunnen uiten als men zelf - symboliek herkennen - leren beweging te observeren - leren thema's in bewegingen te herkennen - de combinatie van beweging en taal, van het onbewuste en het bewuste levert dingen op en maakt het mogelijk te begrijpen en te verwerken - door de verbale uitwisseling worden bewegingen en diens symboliek duidelijker - beweging erkennen als medium om het onbewuste bewust te maken - leren vertrouwen op de ander, een relatie aangaan

Tabel 6.2 Effecten van het beoefenen van Authentic Movement

Effecten op persoonlijk gebied	Effecten op therapeutisch gebied
- herkennen van belemmerende patronen - mogelijkheden uitbreiden - de noodzaak herkennen bepaalde patronen bij te stellen/te veranderen - zichzelf beter leren kennen - leren met bepaalde emoties om te gaan - het eigen persoonlijk proces en belangrijke aspecten eruit duidelijker krijgen - leerpunten ontdekken en ideeën ontwikkelen hoe eraan gewerkt kan worden - welzijn op lichamelijk en gevoelsmatig gebied - persoonlijke thema's in beweging ervaren en doorwerken - stillstaan bij/aandacht geven aan belangrijke thema's - eigen grenzen/ruimte verkennen, erkennen en sterken - in contact komen met zichzelf - inzicht krijgen in zichzelf als persoon - de lichamelijke ervaring van dingen blijft sterker bij - eigen behoeften beter leren kennen/serieus nemen - emoties een plek geven - bewust worden van eigen behoeften - leren omgaan met confrontatie - zelfontwikkeling - negatieve circels herkennen en doorbreken - gebeurtenissen verwerken door deze in beweging te voelen/te uiten - duidelijkheid en bevestiging ervaren - innerlijke conflicten oplossen - eigenwaarde sterken - door tijd te nemen voor zichzelf ontstaat ruimte voor emoties - ontdekken dat gevoelens lange tijd in het lichaam opgeslagen kunnen zijn - onbewuste gevoelens ontdekken - het belang van zelfzorg begrijpen - bewust worden van de invloed die verborgen gevoelens op het voelen/denken/handelen hebben - ontdekken van valkuilen - eigen vaardigheden en kwaliteiten sterken - zelfvertrouwen verhogen - naar het eigen lichaam luisteren - de kennis van het lichaam leren waarderen - zich als een geheel voelen - tot zichzelf komen - zich bevrijden van belemmerende beelden, proces van losmaken aangaan - zien, voelen, ervaren wat er op dit moment speelt - ontdekken van nieuwe persoonlijke thema's - vertrouwen krijgen in het eigen lijf en diens wijsheid - zich bewust worden van verborgen wensen - integratie van nieuwe aspecten/tegenstellingen in het zelfbeeld → vervullen van het zelfbeeld - heelzaam proces, innerlijke zuivering	- herkennen van belemmerende patronen - mogelijkheden uitbreiden - herkennen van eigen verwachtingen tegenover de cliënt - vanuit meer zelfkennis in de therapie professioneler reageren/handelen - leerpunten ontdekken en ideeën ontwikkelen hoe eraan gewerkt kan worden - zich gevoelsmatig en lichamelijk beter in een cliënt inleven - belangrijke thema's van de cliënt herkennen - stillstaan bij/aandacht geven aan belangrijke thema's - inzicht krijgen in zichzelf als therapeut - grenzen als therapeut herkennen en erkennen - conflicten oplossen - gebeurtenissen verwerken - meer bewustheid ontwikkelen voor de beleving van de cliënt - bewust worden en zelf ervaren van het belang van bepaalde aspecten in de therapie (veiligheid) - erkennen van de eigen menselijkheid - het belang van voor zichzelf zorgen als therapeut erkennen (veiligheid, energie scheppen, uitrusten) - zicht krijgen op vaardigheden die nog verder ontwikkeld moeten worden - zicht krijgen op kwaliteiten en ongemakken - zich beter kunnen verplaatsten in een leerproces van een ander door eigen leerproces aan te gaan - de mate van invloed erkennen die gebeurtenissen uit therapie hebben op het eigen welbevinden en de stevigheid als therapeut - als therapeut groeien - meer begrip ontwikkelen voor de beleving van de cliënt - therapeutische vaardigheden bewuster inzetten - het lichaam als belangrijk instrument erkennen in de therapie - meer aandacht geven aan het eigen lichaam en aan het lichaam van de cliënt - meer zicht krijgen op eigen therapeutische voorkeuren/voorstellen/handelwijzen - de eigen manier van werken beter begrijpen - authentiek zijn als therapeut - bewustwording van de noodzaak houdingen/handelwijzen/beelden bij te stellen/ te veranderen - de psyche schoonmaken - zich bewust worden dat processen tijd nodig hebben - een innerlijk getuige ontwikkelen - herkennen van het belang van herhaling - bewust gebruik maken van eigen krachtbronnen - op zichzelf als therapeut vertrouwen, zich sterk voelen

Tabel 6.3 Betekenisverlening aan ervaringen met Authentic Movement

Betekenisverlening op persoonlijk vlak	Betekenisverlening op therapeutisch vlak
- het is een waardevolle ervaring zichzelf beter te leren kennen en aspecten van zichzelf te leren aannemen. Ik ben blij dit te ervaren. - het is een waardevolle inzicht, patronen te ontdekken die belemmeren - de inzicht dat men steeds op zoek moet gaan naar een gezonde balans heeft veel waarde - pas als gebeurtenissen volledig verwerkt worden, kan er een punt achter gezet worden, dan kan ik het achter me laten - de ervaring helpt om bewuster te letten op bepaalde gevoelens die tot nu verborgen waren en toch aandacht vragen - het is belangrijk zich als geheel te zien en te behandelen - bewuster omgaan met lichaamssignalen - het voelen van de eigen kracht en zelfvertrouwen heeft een grote betekenis. Dit betekent dat ik me zekerder voel in mijn lichaam. - ik ben me er weer van bewust hoeveel mijn lichaam voor me zorgt, hoe belangrijk het is en hoeveel ik het eigenlijk forceer. Deze ervaring heeft me doen laten inzien dat mijn lichaam een spiegel is, op het moment dat anderen teveel van me vragen, en ik dat toelaat slaat dit terug op mijn lichaam. - voor mij heft deze ervaring een waarde omdat ik nu met een bewustere kijk mijn situatie kan ordenen. - het helpt mij om mijn temen die op dat moment spelen bewust te maken en deze te doorzien en te veranderen. - het helpt mij om te weten wat ik echt wil en wat niet - ik kan tegenstellingen integreren in mijn zelfbeeld - dans der bevrijding	- het is nuttig aan het eigen lijf emoties te ervaren om kennis over te dragen naar cliënten - het is waardevol manieren te ontdekken om met belastingen uit de therapie om te gaan en dingen te verwerken - het helpt me om ook in de therapie bewuster om te gaan met ongewenste gevoelens - het is veel waard de eigen ruimte beter waar te nemen en daardoor beter voor zichzelf te kunnen zorgen in de therapie - het is van grote betekenis dat ik weet wat ik zelf nodig heb op moeilijke momenten en hoe ik van daaruit kan handelen naar de cliënt toe. Dit betekent dat ik adequater in het contact en de situatie met de cliënt sta. - het biedt nieuwe inzichten en mogelijkheden die ik door kan trekken naar mijn eigen medium - het leert me nieuwe dingen over mezelf als therapeut, die ik er, door erover te praten, nooit uit zou hebben gehaald. - ik kon ervaren welk effect en waarde het kan hebben als cliënten zelf hun plek opbouwen, maar ook zelf weer opruimen - het helpt me op mijn behoeftes als therapeut te vertrouwen - mij bewust meer pauzen gunnen - bewust gebruik maken van mijn krachtbronnen en heel goed op mijn lijf luisteren - de ervaring van mijn eigen sterkte is nu altijd in mijn lichaam verankert en ik zou anderen beter naar hun eigen sterkte kunnen leiden - het onbekende is niet beangstigend
Betekenisverlening op persoonlijk en therapeutisch vlak	
- het is persoonlijk en als therapeut heel waardevol om te weten hoe ik met moeilijke emoties om kan gaan - het is fijn een andere kijk ontwikkelen op manieren van omgaan met emoties persoonlijk als in de therapie - het is waardevol een meer realistisch blik te ontwikkelen op eigen vaardigheden als persoon en therapeut - erkennen dat men niet aan het beeld van de perfecte mens/therapeut moet en kan voldoen doet deugd - het is een waardevolle inzicht, dat vastgelopen, oude patronen veranderd moeten worden om zich verder te kunnen ontwikkelen als mens en als therapeut - het voelt fijn de eigen grenzen bewuster te voelen en daardoor beter te kunnen aangeven - het heeft een belangrijke meerwaarde voor mijn persoonlijk proces en professionele ontwikkeling, vooral m.b.t. stage - het heeft voor mij geen toevoeging	