

Dit is mijn groep

Tango en therapie

Chaja Kaufmann is psychotherapeut, klinisch psycholoog en lichaamsgericht therapeut. Zij is supervisor en leertherapeut van de vereniging voor cliëntgerichte psychotherapie (VCgP).
Tevens is zij groepspsychotherapeut en systeemtherapeut, werkzaam als chef de clinique / beleidspsychotherapeut voor COLK (Centrum voor onverklaarde lichamelijke klachten) te Gorinchem.

Tango en therapie is een uniek en nieuw concept in Nederland. Deze vorm van therapie is ontstaan vanuit de gedachte dat de structuur van de tango bijzondere mogelijkheden biedt om naar het relatiepatroon van paren te kijken en interventies te doen. Mijn persoonlijke passie voor de tango in combinatie met mijn professionele ervaring als psycho- en danstherapeut vormen de basis van dit concept. Het is een non-verbale therapievorm waarin het appèl ligt op lichaamscommunicatie. De symboliek van de beweging geeft een goede ingang om gefixeerde gedragspatronen van partners te onderzoeken en te veranderen. Wij geven weekends met kleine groepen, maximaal vijf koppels, en verzorgen daarin tevens hotelovernachtingen, eten en een passend avondprogramma. De deelnemers zijn dan weg van het gewone dagelijkse leven, hebben even niet de verantwoordelijkheid voor kinderen, huisdieren, huishouding en werk. Het weekend bestaat uit een combinatie van tangodanslessen en paartherapie in de groep.

De groep is bedoeld voor geliefden, dus m/v, m/m en v/v die in welke vorm dan ook samenwonen en -leven. Samen kijkend, zoekend naar verbetering van eigen kwaliteit van leven, of naar zichzelf en het samenzijn, naar wat samen anders kan. De groep van paren biedt de mogelijkheid tot enerzijds relativeren ('anderen zitten er ook mee') maar ook tot ondersteuning ('hoe lossen jullie dit op, kijk eens mee'). Met alle paren is er eerst een intakegesprek met de psychotherapeut waarin we zicht willen krijgen op de systeemproblematiek, de individuele problematiek – waarbij onder andere een inschatting wordt gemaakt van de draagkracht en draaglast, de affiniteit met een creatieve insteek als het gebruik van de tango, en het reflectief vermogen. Het gaat tenslotte om een verblijf buitenshuis en het werken in een korte periode waarin het hanteren van spanning en confrontatie beheersbaar moet zijn.

Improvisatiedans

Men hoeft de tango niet te kunnen dansen of een andere vorm van dans te beheersen. Wel is het belangrijk om affiniteit te hebben met muziek en ritme. De Argentijnse tango is een improvisatiedans. Dat wil zeggen dat de passen niet van tevoren vastliggen. Er is een leider en een volger. Vaak is de man de leider maar dat is niet noodzakelijk. De leider is verantwoordelijk voor welke pas er wordt gemaakt, hoe hij de ruimte wil gebruiken en wat het tempo is van de volgorde van passen. De volger loopt altijd achteruit en is in de

bovengenoemde punten afhankelijk van de leider. Dit betekent echter niet dat zij geen invloed heeft op zijn keuze van passen. Hij nodigt haar uit voor een pas en zij heeft daarin speelruimte om de pas in te kleuren, bijvoorbeeld met extra versieringen, vertragingen van haar pas. Hierop zal de leider weer reageren en haar opnieuw uitnodigen. Kortom, de tango behelst een continu spel van initiëren van beweging, respons hierop en van daaruit een besluit tot vervolg. Dit gebeurt allemaal in een redelijk hoog tempo, waardoor het niet zozeer om cognitieve beslissingen gaat maar om het aanvoelen van wat de ander zou willen. Op precies dat terrein is deze groep opgericht.

De tangoles wordt gegeven door een professioneel tangopaar¹ dat door de eerste beginners passen aan te reiken een basis legt tot communicatie met elkaar. De paren krijgen de tijd om te oefenen en met muziek de eerste stappen te zetten.

Al bij deze eerste oefening wordt snel zichtbaar voor de geoefende observator hoe thema's of patronen een rol spelen, bijvoorbeeld het afstemmen op elkaar, luisteren, aanvoelen, meegeven, overgave, aansturen, krachtverdeling in je lichaam.

Partners worstelen met de passen en onder-tussen met de manier van doen waar ze altijd mee worstelen.

Na een koffiepauze zitten we in een kring. Het tangopaar zit er ook bij om vanuit hun eigen ervaring met de paren feedback te kunnen geven. Soms lijkt het bijvoorbeeld alsof een van de twee niet in staat is om te volgen. Als dansdocent kan je dan beiden

apart nemen en oefenen. Aan wie ligt het 'niet kunnen volgen'? Geeft de leider de stappen niet goed aan? Geeft hij het te dominant aan zodat volgen klakkeloze overgave vereist en weerstand kan oproepen? Of luistert de volger onvoldoende? Kan zij zich openstellen en geduldig wachten tot zij uitgenodigd wordt? De tangodocent kan met een kleine interventie zelf ondervinden waar het knelpunt ligt en wat een vervolgopdracht kan zijn. De aanwezigheid in het groepsgeprek is daarom van grote waarde omdat hij als buitenstaander kan relativeren. Hij legt hierdoor de klempositie bloot zonder één van de twee verantwoordelijk te maken: de inzet van de leider heeft altijd consequenties voor de volger. De manier hoe de volger de uitnodiging oppakt heeft altijd consequenties voor de leider.

Als psychotherapeut, systeemtherapeut, groepstherapeut en danstherapeut heb ik een rijke bagage om naar de ervaring van de door de paren te luisteren en die te vertalen en te verbinden met thema's die bij de respectievelijke paren spelen. Opmerkelijk is daarin de toegankelijkheid: de lichaams-ervaring vanuit de tangoles is gemakkelijk te verbinden met essentiële thema's die bij het paar leven, en wordt voor henzelf snel inzichtelijk.

Een paar vertelt over wat ze samen hebben ervaren en de anderen luisteren en bevragen. Door het non-verbale begin is de spanning in de groep vaak al wat gebroken en heeft men al een ervaring met elkaar gehad, hoewel de paren in het begin alleen met elkaar dansen en de anderen een soort

¹ De dansdocenten zijn Lorena de Miranda Serra en Raphael Dorothea (www.almadetango.nl).

achtergrond vormen. In het groepsgesprek wordt iedereen wel zichtbaar en hangt het van de gebruikelijke groepsfactoren af hoe men op elkaar reageert. Wel valt ons op dat de groep snel hechter wordt en tegelijkertijd een koppel haar eigen eiland mag bewaren. Men is sneller openhartig omdat ons inziens het lichaamsgevoel prevaleert dat men als 'net opgedane ervaring' kan vertellen. Als groepstherapeut heb ik een voornamelijk cliëntgerichte houding: open, transparant, empathisch, en ik geloof in de kracht van de groep.

Samen met de dansdocenten ben ik gericht op veiligheid en cohesie. Voor ons is het belangrijk om een soort transitionele ruimte te creëren waarin paren willen en kunnen reflecteren op de realiteit die ze met elkaar hebben geschapen. Vaak is er sprake van schaamte om aan derden te willen vertellen waar het met elkaar knelt, of denkt men de tijd maar met elkaar vol te moeten maken, of is er de gedachte dat passie alleen iets voor geliefden is. De ruimte die wij trachten te scheppen is er een waarin men zichzelf meer bloot wil geven, wil onderzoeken en op een veilige manier met gestructureerde passen vernieuwde en vernieuwende stappen durft te zetten. De tango biedt daarin de mogelijkheid tot zoeken van de balans in het paar: kan de leider leiden? Wil de volger volgen? Wat zijn de ingrediënten om dit wel of niet werkbaar te maken?

Leonard en Yolante

Een paar krijgt de opdracht om tegenover elkaar te staan. Ze houden elkaar vast door

elkaars elleboog losjes vast te houden. Dan is de vraag om het gewicht langzaam vanuit de rechtervoet naar de linkervoet en terug te verplaatsen, een wiegen wat door de leider aangestuurd wordt. Leonard begint met zijn bovenlichaam te wiegen en zijn vrouw Yolante kijkt geïrriteerd naar hem. Hij stopt met bewegen. Zij legt dan verbaal uit dat hij iets met zijn voeten moet doen. 'Oh', zegt hij. Ze starten opnieuw. Hij begint met zijn bovenlichaam te wiegen en kijkt naar zijn voeten. Yolante kijkt nu ook naar de voeten. Zij zet de beweging in die hij had zullen inzetten. Hij stopt met bewegen en kijkt haar vragend aan. Zij kijkt weg met een blik van 'ik heb het hem nu toch uitgelegd, waarom doet hij niets'. In een volgende opdracht is de vraag aan de leider om een eerste stap in te zetten. Leonard wil dit goed doen en denkt heel lang na hoe hij deze stap goed zou moeten zetten zodat hij aan de opdracht voldoet. De andere paren zijn reeds in beweging maar dit paar blijft nog staan. Dan komt een voorzichtige stap van Leonard, Yolante is zichtbaar blij om eindelijk ook te bewegen, vergroot de stap uit en loopt er bijna met hem vandoor. Hij stopt.

Wat zien we aan dit paar? Een vooral cognitief ingestelde man die zich voorzichtig onderzoekend op het lichamelijke terrein begeeft. Deze ingang is hem vreemd waardoor hij maar met moeite een verbinding tot stand kan brengen tussen de opdracht en de uitvoering. Hij heeft tijd nodig. Yolante vindt de lichamelijke ingang gemakkelijk, wil aan de slag. Er is

weinig geduld en liefst wil zij de leiding overnemen. Als paar zetten ze elkaar klem: door zijn behoudend traag gedrag, raakt zij haar speelsheid en tempo kwijt. Zij compenseert door af te dwingen wat hem zijn eigenheid ontnemt, castrereert en lam legt. Dit versterkt zijn trage en behoudende gedrag.

Wat kan deze groep hierin betekenen? De ingang zoeken we vanuit de beweging. Welke beweging is nodig? Leonard lijkt via zijn hoofd een beweging in te zetten en zodra hij tegenwerking voelt terug te schrikken. Voor een leider is dat een moeilijke combinatie. Wat zou er gebeuren als hij volger is? Kan hij de beweging beter volgen als deze aangereikt wordt? Valt er misschien een last van hem af? Van hieruit draaien we de rollen om: zij wordt leider en hij volgt. Zij vindt het heerlijk om te leiden, maar heeft moeite hem mee te nemen. Zij krijgt nu een nieuwe opdracht: hoe blijf je leiden en kan je een pas zo inzetten dat hij mee kan? Een nieuwe uitdaging. Er is nu meer geduld want zij zoekt bij zichzelf de oplossing: welke beweging moet ik maken, wat is de timing, in welk tempo kan hij mee? Zij wordt versterkt in haar activiteit en hij mag meer afwachtend reageren. Mooi is het vervolgens als de rollen weer wisselen: er lijkt een lichamenlijk begrip te zijn ontstaan. Omdat hij ruimte had om af te wachten en zij de activiteit voelde om te leiden, is er een impasse doorbroken, een wederzijds begrip voor de beweging is ontstaan. Net de speelruimte die nodig is om opnieuw een opening te maken.

Het lichaam onthoudt

Het gaat hierbij meestal niet om het onvermogen tot bewegen maar om een innerlijke restrictie, een oud gevoel dat belemmert. Hierbij is belangrijk om op te merken dat het lichaam onthoudt. Als wij naar de bewegingspatronen van paren kijken, hebben we ook te maken met heel vroege hechtingspatronen. Ogden (2006) beschrijft in haar boek hoe feilloos het lichaam aanraking onthoudt en daarnaar handelt. De eerste aanraking van de verzorger speelt daarin een essentiële rol. Is de aanraking prettig, passend, warm, verzorgend of meer functioneel, niet betrokken, pragmatisch. Een kind zal zich daarin aanpassen en ontwikkelt een overlevingsstrategie. De subtiliteit van beweging, het openstaan om via je lichaam informatie tot je te nemen en als het ware te decoderen kan echter op jonge leeftijd al functioneel beperkt worden. Het is immers functioneel je lichaam schrap te zetten om een ruwe bejegening te verdragen. In het verlengde hiervan ligt het oplopen van lichaamstrauma's zoals seksueel geweld, lichamenlijk geweld en misbruik. Het lichaam loopt een basale beschadiging op die het altijd zal onthouden. Voor de therapie betekent dit dat naast het cognitief en emotionele werk er altijd een lichamenlijke component is die aandacht behoeft. Hoewel deze therapievorm zich nog in een experimentele fase bevindt, willen wij opmerken dat er veel literatuur bestaat over het uitwerken van conflicten in de dans (Siegel, 1984). Daarnaast biedt de bewegingsanalyse

effort - shape van Laban die de kwaliteit van beweging beschrijft en analyseert ondersteuning (in: Bernstein, 1972).

Voor de relatie betekent dit: Hoe is het kind vastgehouden en verzorgd? Wat zijn de respectievelijke partners gewend aan basaal lichaamsgevoel? Was er aandacht voor mijn lijf en is er op belangrijke momenten goed met mij omgegaan? Hoe sterk heb ik me af moeten sluiten voor de ander en heb ik mijn eigenheid kunnen bewaren? Kan ik de ander meenemen of dring ik me op? Mag ik de ander volgen of verlies ik me? Al deze vragen spelen op de achtergrond mee wanneer we deze therapievorm ontwikkelen. Vaak kijken we in systeemtherapie met een intergenerationele bril op naar de problematiek in het echtpaar. Nemen we ook de intergenerationele lichaamsproblematiek mee, dan krijgen we nog een zee aan informatie erbij. Hoe we deze informatie in het weekend gebruiken is afhankelijk van de samenstelling van de groep en hun draagkracht. Aangezien een weekend door het intensieve samenzijn het voordeel heeft dat er snel diep wordt gegaan, is het daarnaast belangrijk de verleiding te weerstaan om te snel duidingen te maken. Hier ligt zeker nog een mogelijkheid voor de toekomst zoals een vervolgweekend of een uitbreiding tot een week, waarover later meer.

De opzet van het weekend

Voordat het weekend begint heeft de psychotherapeut alle echtparen gesproken en de doelen besproken. Daarnaast hebben wij een hotel gereserveerd en verzorgen we in het

danshuis van de docenten een dansruimte en een deel van het restaurant. Het weekend bestaat uit drie tangolessen, drie groepstherapiegesprekken, twee gemeenschappelijke lunches en diners en één avondprogramma. Bij de hotelreservering is het ontbijt inbegrepen. De deelnemers beginnen dus aan een geheel verzorgd weekend.

Het weekend begint op vrijdagmiddag na lunchtijd. Na een korte kennismakingsronde starten we met de tangoles van anderhalf uur. De dansdocenten geven de les, de psychotherapeut is observerend aanwezig. Er is veel tijd en aandacht voor het individuele paar omdat ons maximum ligt bij vijf paren per groep. Na een thee- en koffiepauze gaan we terug naar dezelfde ruimte maar deze keer zetten we de stoelen in een kring. De dansdocenten zitten ook in de kring. De pauze hebben wij benut om te bespreken wat de dansdocenten hebben ervaren en wat de psychotherapeut heeft gezien. In de groepstherapie opent de therapeut en nodigt uit om te vertellen wat men heeft meegemaakt. De paren vertellen meest na elkaar wat ze hebben beleefd en de andere paren luisteren, vallen in, stellen vragen. In het begin is het vooral belangrijk de veiligheid te creëren om te mogen vertellen waar men tegenaan liep, wat lastig was zodat men later ook langzaam een vertaalslag mag maken naar de betekenis van de dans in de relatie. Na een pauze verzorgen we een maaltijd in het restaurant van het danshuis waar de groep gemeenschappelijk aan deelneemt. Aangezien de eerste dag zwaar is, laten we de deelnemers de eerste avond vrij om zelf in de stad te

vertoeven en geven we desgevraagd advies. De volgende dag ontmoeten we elkaar opnieuw in het danshuis en hebben we weer eerst tangoles. Er is dan meer tijd en we beginnen ook iets later. In de tangoles bouwen we op de vorige les door en passen de docenten zich aan het niveau en de vorderingen van de paren aan. Ook nemen zij de gesprekken uit de groepstherapie mee. Dit kan zijn door bepaalde passen te gebruiken of op bepaalde houdingen meer te letten of juist door meer of minder nadruk op iets te leggen. Na de gemeenschappelijke lunch is de groepstherapie in de middag meestal duidelijk geëngageerder dan de eerste sessie. Men is vertrouwder met elkaar heeft ondertussen veel ontdekt en wil zich meer mededelen. Deze sessie is ook vaak emotioneler. Na opnieuw een pauze is er een gemeenschappelijk diner en verzorgen we een filmvoorstelling voor liefhebbers. Dit is vrijwillig en vooral bedoeld als ontspanning.

De derde dag is weer iets gecomprimeerder. We starten opnieuw met de tangoles. Vaak is dat het eerste moment dat men meer durft te dansen. Het blijft door het hele weekend zeer belangrijk dat we voor plezier zorgen. De tango is dan wel bedoeld om als basis voor therapie te dienen maar moet vooral ook een mogelijkheid tot ontspanning bieden. Vaak horen we dan ook dat het paar heeft bedacht toch maar op dansles te gaan of iets anders gemeenschappelijks te ondernemen wat lang niet meer is gebeurd. Na de gemeenschappelijke lunch sluiten we met de groepstherapie af. We nemen tijd om samen te vatten wat men heeft ontdekt en

wat men meeneemt. We vragen naar de mening van de deelnemers en naar verbeterpunten. Op dit moment nog mondeling maar in het vervolg ook schriftelijk.

Speels

Het voordeel van deze groep is dat we op een bijna speelse manier vrij snel bij patronen terechtkomen die heel oud zijn en zeer beperkend voor de relatie kunnen zijn. Een voorbeeld hiervan is een paar dat bijzonder voorzichtig met elkaar omgaat. Zij wil graag voor hem zorgen, in de dans geeft zij aan welke stappen hij beter kan maken. Tegelijkertijd geeft zij in de groepstherapie aan hoe zij tekort komt en hoe weinig aandacht zij eigenlijk krijgt de laatste tijd. Zij merkte niet hoe zij er mede voor zorgde dat hij geen moeite meer hoefde te doen. In de tango vragen we haar zich te laten leiden, hem niet te helpen. Hij raakt dus even onthand, krijgt niet de gebruikelijke handleiding en moet nu zelf zoeken wat te doen. Dit eist van hem dat hij zich meer instelt op haar, want met alleen een cognitieve inzet loopt hij vast. In de groepstherapie merken beiden het verschil. Hij luistert meer en zij voelt zich meer gezien.

Door een weekend te plannen waarin paren de tijd nemen voor elkaar, creëren we een achtergrond die ruimte geeft voor reflectie. Soms is het al tijden geleden dat men met z'n tweeën erop uit was. Soms is er ook een stille wens om met elkaar iets uit te zoeken en biedt een geheel verzorgd weekend waarin men ook therapeutisch werkt een goede ambiance.

Plannen

Voor de komende twee jaar is het plan geregeld weekends voor paren te organiseren. We zien ook mogelijkheden voor paren die reeds in therapie zijn en een weekend lang een *boost* krijgen om daarna weer terug te gaan naar hun therapeut. Tevens ligt er een plan voor een intensievere werkvorm. We denken dan aan een week in een warm land (Spanje, Portugal).

Voor meer informatie zie
www.tangotherapie.nl of
www.chajakaufmann.nl of mail naar
chaja@tangotherapie.nl.

Literatuur

Bernstein, P.L. (1972). *Theory and methods in dance-movement therapy*. Dubuque: Kendall Hunt publishing company.

Ogden, P. (2006). *Trauma and the body*. New York: W.W. Norton & Company.

Siegel, E.V. (1984). *Dance movement therapy: Mirror of our selves*. New York: Human sciences press inc.