

Kunnen leiden of volgen, omgaan met eigen en andermans misstappen: stellen die voor de ogen van therapeute Chaja Kaufmann de tango dansen komen veel te weten over de patronen in hun relatie. Verhelderend én confronterend, zo leren redacteur **Saskia Decorte** en haar vriend.

# Tango

*spiegel van de liefde*

**W**e aarzelen. Hij staat stil, ik zet mijn voet naar voren – precies op het moment dat hij dat ook doet, zodat onze benen tegen elkaar botsen. Mijn vriend en ik moeten lachen om ons gestuntel, maar toch kijk ik die eerste tangoes soms jaloers naar de andere stellen. Die hebben op het eerste gezicht minder lol, maar ze hebben al wel de basis onder de knie.

We zijn nog geen uur bezig met dit 'tango en therapie'-weekend, of het blijkt maar weer: wat je in het begin van de relatie het meest geweldig vindt

aan je partner, blijkt later vaak het grootste struikelblok. Zo is mijn vriend heel relaxed. Samen plezier hebben vindt hij het belangrijkste, die tangopasjes komen later wel. Dat is aan de ene kant heerlijk voor iemand als ik, die het of heel druk heeft, of wel iets vindt om zich druk over te maken.

Als ik thuiskom en mijn vriend zie, ontspan ik meteen. Hij ligt op dat moment meestal onderuitgezakt naar *Masterchef Australia* te kijken. Toch begint juist dat de laatste tijd te knagen. Terwijl ik toekomstplannen maak, hoeft het voor hem niet zo

SCARLETT JAMES/HOLLANDESE HOOGTE



*Ik hoor haar bijna denken:  
'Hm, ik geef deze relatie nog  
twee maanden. Hooguit'*

snel. Hij vindt het nog wel prima zo – en nu eerst even *Masterchef* afkijken. De laatste tijd vraag ik me steeds vaker af: is mijn vriend wat té relaxed? Of ben ik gewoon te ongeduldig?

### Blootgeven

'Wie in de relatie leidt en wie volgt, wie het tempo bepaalt, of de communicatie duidelijk is: in een relatie spelen dezelfde thema's als bij de tango,' zegt psycho- en bewegingstherapeut Chaja Kaufmann. 'Daarom is tangodansen heel geschikt om ingesleten gedragspatronen van partners te herkennen en te veranderen.'

Naast haar eigen praktijk als psychotherapeut is Kaufmann chef de clinique bij het Centrum voor Onverklaarde Lichamelijke Klachten in Gorinchem. Bij haar komen mensen met conversie: stoornissen waarbij psychische conflicten zich vertalen in lichamelijke klachten. Kaufmann danst ook al jaren Argentijnse tango. 'Ik was gefascineerd door het verschil tussen elke partner met wie je danst. Waarom dans je met de één zo weg, terwijl je van de ander koude rillingen krijgt?' En zo ontstond het idee van tangotherapie: een combinatie van tangodanslessen en partnertherapie in een groep. Die is niet alleen bedoeld voor stellen bij wie het servies regelmatig door de kamer vliegt – hoewel tangotherapie volgens Kaufmann een goede aanvulling kan zijn op normale relatietherapie – maar ook voor geliefden die hun relatie goed willen houden.

Om te voorkomen dat ons tempoverschil van struikelblok verandert in enorme valkuil, hebben mijn vriend en ik ons – na een kennismakingsgesprek met Kaufmann – aangemeld voor een van de 'tango en therapie'-weekends die ze sinds kort organiseert. Op het programma staan twee nachten in een fijn hotel in hartje Rotterdam, drie tangolessen en drie groepstherapie-gesprekken. Niet bepaald

een strafkamp, hoewel we ons realiseren dat we ons met al dat dansen en praten wel moeten blootgeven.

We melden ons dan ook met groeiende zenuwen bij de receptie van het hotel, samen met twee andere stellen. Aan mijn ervaring met salsadansen heb ik hier helemaal niets, merk ik bij de eerste tangoes. Het ritme daarvan is veel opzweperder dan de langzame, klagende tonen die nu door de ruimte klinken.

In tango zijn zowel mijn vriend als ik totale beginners. Gelukkig zijn daar onze tangoleraren, die samen met Kaufmann het weekend begeleiden: de half-Argentijnse Lorena de Miranda Serra en haar broer Jory, oprichters van dansschool Alma de Tango.

'Wie kan lopen, kan ook tangodansen,' zegt De Miranda Serra, en ze vraagt ons te lopen op de muziek. Eerst alleen, daarna met onze partner, tegenover elkaar. 'Het gaat helemaal niet om de pasjes. Tango gaat veel meer over elkaar aanvoelen.' Volgens De Miranda Serra is

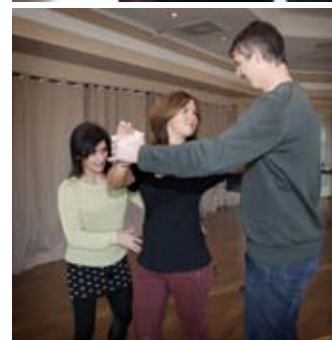
de Argentijnse tango zo mooi omdat hij helemaal geïmproviseerd is. De passen van leider en volger zijn niet hetzelfde en omdat er geen vaste patronen zijn, kan er bij elke pas weer iets anders gebeuren. Beide partners zijn even belangrijk, maar om goed te kunnen dansen zijn wel een leider en een volger nodig. De leider – meestal de man, maar andersom kan het ook – geeft de richting van een pas aan, de ander volgt.

### Even slikken

Tenminste, dat is de bedoeling. Maar alleen al aanvoelen met welk been mijn vriend de eerste stap gaat zetten, blijkt al een hele opgave. We stappen soms allebei met hetzelfde been naar voren, botsen, en trappen op elkaars tenen – hoewel ik soms smokkel door stiekem te spieken welk been hij als eerste optilt. We worden alleen maar nerveuzer doordat psychotherapeute Chaja Kaufmann ondertussen, met



**Chaja Kaufmann: 'Tijdens het dansen kun je "in het klein" oefenen om relatiepatronen te doorbreken'**



**Als tangolerares Lorena de Miranda Serra en haar broer Jory samen dansen, lijkt dat vanzelf te gaan. Proberen mijn vriend en ik dat na te doen, dan trappen we vooral op elkaars tenen.**

FOTO'S: SIETSKJE RAUJMAKERS

het notitieblok in de aanslag, ons gestuntel van over haar bril zit te observeren. Ik hoor haar bijna denken: 'Hm, ik geef deze relatie nog twee maanden. Hooguit.'

Met een benauwd gevoel schuif ik na de les aan in de kring voor het eerste groepsgebesprek. Dansen is tot daar aan toe, maar moeten we het nu echt met een groep wildvreemden over de kreukels in onze relatie gaan hebben? Aan de snelle blik die ik met mijn vriend wissel, zie ik dat hij er precies hetzelfde over denkt.

Kaufmann vraagt ons niet naar onze relatie, maar naar wat we hebben ervaren tijdens het dansen. En dan wil mijn vriend wel vertellen dat hij zich soms onzeker voelde over welke kant hij mij op moest leiden, omdat hij bang was om fouten te maken. En zeg ik dat ik dat bijna niet aan hem merkte, omdat hij zijn onzekerheid voor mij probeerde te verbergen door grappen te maken. 'Wat lastig,' zegt Kaufmann tegen mijn vriend: 'je moet het meteen perfect doen en niemand mag je twijfels zien.' Zowel hij als ik moet even slikken nu we merken hoe hij zijn best doet om het mij naar de zin te maken, en daarbij niet altijd zo ontspannen is als hij zich voordoet.

Alleen: van mij gaat hij niet leren om fouten te mogen maken. Want ik ben ook zo iemand die alles meteen goed moet doen van zichzelf. Hoewel ik

vooral de verschillen zie, lijken mijn vriend en ik toch meer op elkaar dan ik dacht. En dat is ook terug te zien in onze dans. Ik blijf, zonder dat ik dat zelf in de gaten heb, vaak al een stap te zetten voordat mijn vriend dat aangeeft. 'Zou het kunnen dat je zo zijn aarzeling wilt opvangen, zodat jullie samen toch een perfecte dans hebben?' vraagt Kaufmann. Oeps. Als echte perfectionist neem ik me voor om dit bij de les morgen beter te doen, en dus euh, meer fouten te mogen maken. Ook als dat betekent dat we soms stilstaan. Kaufmann: 'Probeer het niet perfect te doen, maar juist meer te spelen.'

### Een man die leidt

We zijn verrast dat Kaufmann wat ze in onze dans ziet zo goed kan vertalen naar wat er speelt in ons echte leven. 'Doordat ik zowel psychotherapeut als bewegings-expressietherapeut ben, ben ik er goed in geworden om het lichaam te "lezen". Juist omdat tango een geïmproviseerde dans is, kan ik daarin duidelijk relatiepatronen herkennen. Als de één bijvoorbeeld moeite heeft met volgen, waar ligt dat dan aan? Geeft de leider de stappen niet duidelijk aan, of luistert de volger niet genoeg? Omgekeerd kun je door te bewegen belemmerende patronen ook doorbreken: wat gebeurt er bijvoorbeeld als de ander eens de leiding neemt?'

# Tango als therapie

Onderzoek laat zien dat (tango)dansen een positief effect heeft op:

**Creativiteit** Uit een recent experiment van de Engelse 'dans-professor' en psycholoog Peter Lovatt blijkt dat wie eerst een behoorlijk gereguleerde dans doet zoals tango of *linedancing*, daarna sneller het antwoord vindt op een vraag waarop maar één goede oplossing mogelijk is, bijvoorbeeld 15 x 3 (convergent denken). Wie spontaan op muziek danst, vindt daarna meer verschillende, creatieve manieren om een probleem op te lossen (divergent denken).

**De ziekte van Parkinson** Dat dansen de coördinatie en balans van parkinsonpatiënten verbetert, was al bekend. Argentijnse tango blijkt zelfs (iets) beter te werken dan ballroomdansen, zoals wals en foxtrot. Uit een ander recent experiment van dansonderzoeker Lovatt blijkt zelfs dat het regelmatig beoefenen van dansen met vaststaande passen, zoals de tango, het vermogen van parkinsonpatiënten problemen op te lossen – iets waar ze vaak moeite mee hebben – kan vergroten. Een mogelijke verklaring is dat er door dansen waarbij je passen moet leren, nieuwe zenuwverbindingen in het brein ontstaan.

**Depressie- en stressklachten** In een Australisch onderzoek kregen mensen met depressieve klachten wekelijks tangoles of mindfulnessstraining. Na zes weken voelden beide groepen zich minder depressief dan een controlegroep die niets had gedaan, maar de tangodansers voelden zich weer minder gestrest dan mensen die hadden gemediteerd. Volgens de onderzoekers kwam dat doordat ingewikkelde danspassen je nog meer dwingen met je aandacht in het nu te blijven.

Hoewel de term therapie zo serieus klinkt dat het stellen ook kan afschrikken, heeft Kaufmann toch bewust gekozen voor die naam. 'Alles wat ik observeer, doe ik vanuit mijn kennis en ervaring als psycho- en bewegingstherapeut.' Omdat ze tot nu toe de enige is die tango met relatietherapie combineert, is er (nog) geen onderzoek gedaan naar het effect ervan. In afwachting daarvan is het gewoon een verrassende manier om meer inzicht te krijgen in wat je samen aan het uitvechten bent.

De volgende morgen staan we in het grijze ochtendlicht, klaar voor de volgende tangoles. Waarin we eindelijk onze eerste pas leren. Maar zelfs de basispas in tango blijkt een ingewikkeld figuur waarin we in een op het eerste gezicht willekeurige volgorde naar voren en opzij stappen, en ik onderweg ook nog ergens mijn benen moet kruisen. Ik probeer vooral te voorkomen dat ik over mijn eigen voeten struikel, maar mijn vriend blijkt al veel losser: als hij een misstap maakt, danst hij gewoon door! Ik ben verbaasd dat hij zo makkelijk de knop omzet. Net als

's avonds op de bank: als hij na een drukke dag neerploft, is hij meteen ontspannen. Terwijl ik door blijf malen over alles wat ik beter had kunnen doen.

Dat gespannen gevoel wordt nog sterker als Kaufmann ons vraagt van man te ruilen. Mijn nieuwe partner is ouder en heeft duidelijk ervaring met tangodansen. Alleen, nu ik een man heb die de leiding neemt, kan ik alleen maar denken: oei, nu moet ik het extra goed doen. Ik voel me toch meer op mijn gemak bij het gestuntel met mijn eigen vriend.

Tijdens het groepsgesprek, vlak na de les, ziet Kaufmann weer een parallel: 'Is het zo dat jij tijdens het dansen en in de relatie de controle wilt houden, om te zorgen dat alles goedkomt? Misschien zet je daarom, als je met je vriend danst, alvast dat been naar achteren voordat hij dat aangeeft.' Raak: ik plan vaak vooruit, want dan kan alles lekker op mijn manier. En mijn vriend vindt het ook wel fijn dat ik de agenda bijhoud, boodschappenlijstjes maak en toekomstplannen smeed, geeft hij toe, want dat is niet zijn sterkste kant.

Maar toch zou ik stiekem wel willen dat hij wat meer het voortouw neemt. Nu heb ik vaak het gevoel dat als ik de planning aan hem overlaat, er helemaal niets gebeurt. 'Ik heb wel ideeën, maar die waardeer je niet als ze niet in jouw plannen passen!' protesteert mijn vriend. Hij herinnert me aan de keer dat hij me wilde verrassen met een bezoekje aan een *fish spa*, waarop ik vol afgrijzen uitriep: 'Wie betaalt er nu dertig euro om vissen aan zijn tenen laten knagen?!'

Kaufmann vraagt of ik ervoor opensta het ook eens op zijn manier te doen. Niet met mijn boodschappenlijst naar de supermarkt, maar gewoon wel zien wat we tegenkomen en samen koken. Desnoods kijken we naar *Masterchef* met een diepvriespizza op schoot. Als er wat meer chaos komt, is dat dan erg? Ik moet erop vertrouwen dat mijn vriend ook initiatieven neemt – maar misschien in een andere richting dan ik zelf zou doen. 'Patronen in je relatie doorbreken kost veel moeite, maar juist tijdens het dansen kun je dat "in het klein" oefenen,' zegt Kaufmann. En zo probeer ik de volgende dag, op de langzame tonen van een bandoneon, de controle los te laten en te voelen wat hij wil. En als hij niets doet, dan staan we maar even stil. Want liever samen stilstaan, dan alleen verder. ■

Het volgende 'Tango en therapie'-weekend is 1 t/m 3 maart in Hotel Atlanta, Rotterdam. Kosten: € 350 p.p.; **lezers van Psychologie Magazine krijgen € 50,- korting per koppel**. Prijs Incl. 2 hotelovernachtingen, 2 x ontbijt, 2 x lunch, 2 x diner, 3 tangoles en 3 groepsgesprekken. Kijk op: [www.chajakaufmann.nl](http://www.chajakaufmann.nl)