

Agnes Tyldum

# **Terapi, Bevegelse og Dans –**

## **Dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien slik den blir oppfattet av forskjellige profesjonelle terapeuter/veiledere**

Nordisk mastergradsstudium i dans (NoMAAd)



Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Det humanistiske fakultet

Institutt for musikk, Dansevitenskap

Vår 2011

**Agnes Tyldum**

# **Terapi, Bevegelse og Dans – Dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien slik den blir oppfattet av forskjellige profesjonelle terapeuter/veiledere**

**Veileder: Anne Margrete Fiskvik**

Nordisk mastergradsstudium i dans (NoMAds)



Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Det humanistiske fakultet

Institutt for musikk, Dansevitenskap

Vår 2011

## **Forord**

Det er flere som har bidratt til å gjøre denne oppgaven mulig. Først av alt vil jeg takke min veileder, Anne Margrete Fiskvik, og de tre velvillige og inspirerende informantene. Så en takk til to personer som hjalp meg i avslutningsfasen av denne oppgaven, min kjære Hans Christoffer Hoff-Hansen og Olav Tyldum.

## Innholdsfortegnelse

Del 1: Innledning.....	5
I: Danseterapiens definisjon .....	6
II: Danseterapiens historie .....	8
Prehistorien .....	8
Psykoterapien.....	10
Danseterapi pionerene.....	12
Danseterapien i dag.....	15
III: Oppgavens hovedtemaer .....	17
Del 2: Terapiformer.....	18
I: Psykoterapi.....	18
II: Fysioterapi .....	20
III: Bevegelsesveiledning .....	22
Del 3: Metode og tilnærming .....	23
I: Det kvalitative forskningsintervju.....	23
De syv fasene: .....	25
II: Gjennomføring av intervjuene .....	30
Del 4: Intervjuene.....	33
I: Informantenes bakgrunn.....	34
II: Definisjon av danseterapien.....	36
III: Dans som noe naturlig hos mennesket .....	40
IV: Danseterapi og bevegelsesterapi .....	48
V: Forskjellen på en dansende bevegelse og bevegelse .....	53
Del 5: Oppsummering og konklusjon .....	58
Litteraturliste .....	62

## **Del 1: Innledning**

I denne masteravhandlingen møtes to ord av høyst forskjellig opprinnelse og art: det ene (dans) er kanskje like gammelt som mennesket selv mens det andre (terapi), i hvert fall i sin moderne form, er et fenomen av nyere dato som manifesterer seg i mange ulike former. Det er kanskje nettopp dette som gjør møte mellom dansen og terapien så spennende, for der den ene er knyttet til noe så vagt som "kunsten" har den andre et meget enkelt og konkret formål: "forebygging og behandling av sykdommer" hos mennesket.

Dans som menneskelig, kulturelt og sosialt fenomen har eksistert til uminnelige tider og det finnes spor av dans i de aller fleste kulturer, om ikke i alle. Man kunne riktignok ha sagt det samme om behandlingen av menneskelige problemer gjennom en form for terapi, men temaet her er en moderne behandlingsform, der terapien finner sted innenfor mer og mindre "vitenskapelige" rammer, i motsetning til sjamanens pleie av mennesket i urtiden. Jeg kommer tilbake til medisinmannen og danseterapiens historie.

Denne oppgavens tittel, "Dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien", forsøker å bryte opp ordsammenstillingen "danseterapi" ved å insistere på et av leddene, og det er nettopp det jeg ønsker å gjøre her. Jeg vil gjennom et historisk oversyn, en gjennomgang av de teoretiske definisjonene som finnes og flere kvalitative forskningsintervjuer med terapeuter og veiledere, forsøke å belyse forholdet mellom dans og terapi.

Jeg starter med å se på danseterapiens definisjoner og historie. Fra dette vil jeg bringe på banen enkelte spørsmål som angår mitt tema. Senere vil jeg gå dypere inn i flere terapiformer som det er naturlig å sammenligne danseterapien med, for bedre å forstå terapielementet i danseterapien. I en tredje del vil jeg gå nærmere inn på de metodene som brukes i kvalitative forskningsintervjuer, før jeg i en fjerde del behandler intervjuene som er foretatt med forskjellige fagpersoner. Avslutningsvis vil jeg foreta en analyse av mine funn.

## I: Danseterapiens definisjon

Danseterapien er et relativt nytt fenomen om man tenker på den moderne definisjonen av begrepet ”danseterapi” og hvis man sammenligner det med andre terapiformer. Det er også et fenomen med mange tilnærminger og flere definisjoner. Veldig ofte omtales danseterapien i samme ordlag som bevegelsesterapien, noe som viser at vekten ligger på ordet terapi. Selv i *The Corsini Encyclopedia of Psychology* behandles de to begrepene i samme artikkel, uten at det defineres klare forskjeller mellom dem. Dette skaper en helt grunnleggende problemstilling med tanke på skillet mellom bevegelse og dans, som er et av spørsmålene jeg vil komme tilbake til.

Erna Grönlund gir en litt bedre forståelse av ordet i boken *Danseterapi, Introduksjon till en expressiv terapiform*. Der forklarer hun at det innenfor danseterapien finnes ulike retninger og at det finnes så vel språklige som ideologiske forskjeller når det gjelder det praktiske utøvende. Av og til er det uenighet om hvor grensen går mellom dans og bevegelse. For at begrepets definisjon skal få en bredere ramme har det de senere år blitt mer vanlig med begrepet ”dans- og bevegelsesterapi”, forteller Grönlund.<sup>1</sup>

I 1979 utarbeidet Judith Bunney, daværende president i American Dance Therapy Association (ADTA), en definisjon av begrepet danseterapi som fortsatt er den mest siterte, og den lyder som følger: ”Dance therapy is the psychotherapeutic use of dance and movement as a process which furthers the emotional and physical integration of the individual”.<sup>2</sup> På denne måten inkluderer hun både dans og bevegelse i begrepet.

Denne definisjon av ordet danseterapi er nokså vag, og det man kan avlede av den blir derfor også vagt. Den lager et helt klart bånd mellom danseterapien og psykologien ved å insistere på den førstes psykoterapeutiske natur, og definisjonen virker i så måte å være relativt snever ettersom den hovedsaklig behandler danseterapien som et mentalt fenomen. Den danseterapeutiske ”prosessen” kan til gjengjeld påvirke både individets følelser så vel som den fysiske kropp.

I ADTAs definisjon ligger det allerede en diagnose av problemet: danseterapien evner nemlig å integrere, altså å bringe sammen, individets fysiske og psykiske sider. Dette betyr implisitt at terapiens nødvendighet oppstår fordi individets fysiske og psykiske side, kropp og sjel om man vil, er i ulage og ikke arbeider innenfor deres normale dynamikk. For at ADTAs definisjon skal være gyldig må man altså gi både legen (kroppens helbreder) og psykologen

---

<sup>1</sup> Grönlund, 1991, s. 18.

<sup>2</sup> Grönlund, 1991, s. 18.

(sinnets helbreder) en viss viktighet. Samtidig er det kun danseterapien som kan bringe de to sammen.

Fran J. Levy bekrefter dette synet i sin bok *Dance/Movement Therapy, A Healing Art* (noe som indikeres allerede i tittelen der ”dance” og ”movement” sidestilles). Hun åpner boken med å konstatere følgende: ”Dance Therapy, the use of dance/movement as a psychotherapeutic or healing tool, is rooted in the idea that the body and the mind are inseparable. Its basic premise is that body movement reflects inner emotional states and that changes in movement behavior can lead to changes in the psyche, thus promoting health and growth.”<sup>3</sup> Det finnes altså en dyp og unektelig kobling mellom menneskenes bevegelser og menneskets mentale tilstand, og på den måten kan en fysisk bevegelse bli til et verktøy for å behandle sinnet.

Ifølge de definisjonene vi har sett til nå er altså danseterapien grunnlagt på ideen om en reell dynamikk mellom de to sidene som det kristne verdensbilde hadde lært menneskene å skille. Fordi ”kropp og sjel” nå er blitt ett, innebærer behandlingen av det ene også behandlingen av det andre. Det er dette som gjør noe så konkret fysisk som dans til et psykoterapeutisk fenomen. Jeg vil komme tilbake til hvordan danseterapien kan sees i et bredere lys som terapiform.

---

<sup>3</sup> Levy, 1988, s. 1.

## II: Danseterapiens historie

### Prehistorien

Selv om mange ser danseterapien i lys av fremveksten til den moderne dansen så plasseres danseterapiens fødsel til forskjellige tider. Enkelte går helt tilbake prehistorien (det førhistoriske, alt som skjedde før noen som helst nedskrivning av menneskets historie fant sted). Krister Nyström skriver i boken *DANS PÅ GRÄNSEN, Demensdrabbades kommunikation i dansterapi* at troen på dansens helbredende funksjon har eksistert siden menneskets begynnelse. Dansen har til og med blitt brukt som et middel til å bygge en bro mellom mennesket og en høyere makt i kosmos. Nyström trekker frem sjamanene som eksempel: en sjaman kunne fungere som en formidler for mennesker som søkte kontakt med høyere makter ved å sette seg i en transe gjennom dansen. Når sjamanen var i en tilstand av ekstase, trodde man at han kunne kommunisere med gudene. Videre skriver Nyström at dansen, musikken, medisinen og religionen utgjorde et sammenhengende felt av menneskelig erfaring og behandling.<sup>4</sup>

Også Sharon Chaiklin og Hilda Wengrower går tilbake til prehistorien for å beskrive danseterapiens opprinnelse. I boken *The Art and Science of Dance/Movement Therapy* forteller de at dans i de tidligste stammesamfunn ble sett på som en mulig forbindelse til å forstå og rettlede universets rytme, enten den kom til uttrykk gjennom naturen eller for å erkjenne seg selv og ens plass i verden. Dans ble utført for å be om regn, for å be om suksess i jakten eller for å påvirke gudene. Jobbenes rytmer, rytmene som ble brukt til å forme naturen til fordel for menneskene og rytmene til livets begivenheter var alle rytmer som formet det samvirkede samfunnet og den fundamentale strukturen blant alle de tidlige menneskene, så vel som i folkesamfunnene i dag. Dansen fører til at man føler seg som en del av sin stamme, skriver Chaiklin & Wengrower.<sup>5</sup>

Joan Chodorow skriver også i boken *Dance Therapy and Depth Psychology; The moving imagination* at bruken av dans som et helsebringende ritual går helt tilbake til de tidligste menneskehistoriene, samtidig som hun poengterer at danseterapi er en relativt ny profesjon. Ifølge Chodorow oppstod ideen om å bruke dansen som en aktiv imaginasjon og psykoterapeutisk teknikk på et så nøyaktig tidspunkt som året 1916 med Carl G. Jung.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Nyström, 2002, s. 26.

<sup>5</sup> Chaiklin (red.) og Wengrower (red.), 2009, s. 4.

<sup>6</sup> Chodorow, 1991, s. 1.



Det disse fire forfatterne skriver om danseterapiens historie, viser at de er enige om at dansen har eksistert like lenge som mennesket og at den alltid har spilt en rolle som hjelpemiddel for å helbrede menneskets kropp og sinn. For disse er det tydelig at dansen er noe som kommer naturlig hos mennesket og at den har vært der som et hjelpemiddel som fører oss mennesker nærmere livets rytmer og hverandre i samfunnet.

Alle disse fremstillingene av dansen og danseterapien kunne lett ha vært kritisert ifra et historiografisk perspektiv. Janet Adshead-Lansdales kritikk av Curt Sachs i boken *Dance history: an introduction* beskriver i korthet problemet med historiske fremstillinger som strekker seg tilbake til prehistoriske tider: "Sachs<sup>7</sup> originated a genre that might be called anthropological history, basing his work on travellers' tales. This world-wide span invites global statements of the 'origin' and 'function' of dance which have little credibility now".<sup>8</sup> Nyström, Chaiklin & Wengrower og Chodorow kan alle sammenlignes med Sachs i denne sammenheng: de drar konklusjoner på grunnlag av et dansehistorisk materiale som de strengt tatt ikke kan kjenne (det "pre"-historiske står per definisjon utenfor historien). Hvorfor ønsker teoretikerne å gi danseterapien legitimitet ved å gå tilbake til prehistorien?

Implikasjonene av Adshead-Lansdales kritikk gjør ikke nødvendigvis informasjonen mindre interessant, snarere tvert imot. Danseterapien er på den ene siden en vitenskapelig anerkjent behandlingsform, mens teoretikerne ser seg nødt til å gå tilbake til noe så "uvitenskapelig" som prehistorien for å forklare fenomenet. Den helt åpenbare parallellen og forklaringen er den samme som mitt utgangspunkt, nettopp sammenstillingen av ordene dans (som er knyttet til kunsten og er helt ukonkret i sin betydning) og terapien (som er vitenskapelig i sin teori og i sin praksis).

Ettersom det substansielle i fremstillingene ikke ligger i kvaliteten av de historiske "fakta", kan man forestille seg at det heller ligger i det disse historikerne/teoretikerne vil at danseterapien skal være. Når de tillater seg å hente inn prehistorisk fakta er det nok fordi de har forestillinger om hva danseterapien er som de vil underbygge.

Bruken av de prehistoriske fortellingene for å fremstille danseterapiens natur som brobyggende mellom menneskets kropp og sinn, viser derfor til hvilken grad Nyström, Chaiklin & Wengrower og Chodorow ønsker at danseterapien skal være nettopp det. Ved å gå så langt tilbake i tid virker det også som at disse teoretikerne ønsker å fremheve danseterapi som noe naturlig for alle mennesker til alle tider. Dette gir danseterapien absolutt legitimitet

---

<sup>7</sup> Her refererer Adshead-Lansdale til følgende verk: Sachs, Curt. 1933. *World History of the Dance*. New York: Norton.

<sup>8</sup> Adshead-Lansdale (red.) og Layson (red.), 1994, s. 34.

som behandlingsform samtidig som det blir til noe alle mennesker kan samle seg om og som knytter oss alle sammen.

### **Psykoterapien**

En annen veldig viktig del av danseterapiens historie som ingen av historikerne kommer utenom er av mer moderne art. Nyström skriver at en viktig inspirasjonskilde for de tidlige danseterapeutene var Sigmund Freuds (1856-1939) utvikling av psykoanalysen, på tross av det faktum at Freud selv ikke fant plass for den menneskelige kropp i sin metapsykologi. Derfor var det heller elever av Freud som tok inn kroppen i den psykoanalytiske diskursen. Wilhelm Reich (1897-1957) var den som i sitt tidlige arbeid fokuserte på kroppens musklære forsvar mot en bevisst eller ubevisst konflikt. Reich hevdet at det er lettere å være uærlig med sin tale enn med sin kropp. Freud var inne på liknende tankeganger da han hevdet at selv om vi forblir stille så ”snakker” de kroppslige uttrykkene om hvordan vi har det.<sup>9</sup>

Videre forteller Nyström at Alfred Adler (1870-1937) var en annen psykoanalytiker som løftet frem kroppens betydning i pasientarbeidet. Adler forutså det som danseterapeuter senere utviklet, nemlig erkjennelsen av bevegelsenes iboende kraft til å fremme en forandring i personligheten. Liljan Espenak (1905-1988), inspirert av Adler, vektla bevegelsens evne til å veve sammen datid-nåtid-framtid. Bevegelsen fremhever forandringens temporalitet, og dets tidslige aspekt.<sup>10</sup>

Psykiateren Paul Schilder (1886-1940), som studerte pasienter med neurologiske skader, utviklet begrepet ”body-image” (kroppsbilde), et sentralt begrep også innenfor danseterapien. Han mente at vi har flere kroppsbilder og at disse bildene framtrer tydeligere for oss når vi er i bevegelse enn når vi er i ro. En forandring av kroppsbildet fremmer også en forandring i psyken. Han hevdet videre at det kroppslige bildet vi har av oss selv inneholder så vel følelsesmessig som fantasimessig bildemateriale og at bildene kan variere i løpet av en og samme dag.<sup>11</sup>

Chaiklin & Wengrower skriver at viktigheten av konseptet ”bodymind” ble klart for mange som var involvert i dans i forbindelse med bruken av den menneskelige kreativitet som et redskap for et kroppslig uttrykk. Dette konseptet kan beskrives som ideen om at kroppen og sjelen er mye tettere knyttet sammen enn det Descartes trodde. Dans- og bevegelsesterapi utviklet seg fra denne forståelsen tidlig på 1950-tallet. Det terapeutiske potensialet til den

---

<sup>9</sup> Nyström, 2002, s. 29 og 30.

<sup>10</sup> Nyström, 2002, s. 30.

<sup>11</sup> Nyström, 2002, s. 31.

kreative prosessen som oppstod gjennom dans og improvisasjon begynte å bli forstått og kartlagt. På denne måten ble ikke bevegelse lenger bare en fremførelse for et publikum men også et uttrykk for følelser og bekymringer.<sup>12</sup>

Nyström forteller at danseterapien i løpet av 1900-tallet utviklet seg fra å være en praksis knyttet til spesifikke omstendigheter til å inneholde en kurativ effekt. Danseterapien i dens moderne form, slik den bedrives i dag, daterer Nyström til tidlig 1940-tallet i USA, samtidig som han poengterer at den egentlige fremveksten og utbredelsen tok fart etter andre verdenskrig.<sup>13</sup>

Som vi observerer daterer de samme dansehistorikerne/teoretikerne, som tidligere plasserte danseterapiens røtter i prehistorien, her dansen som en terapeutisk form til psykologiens fremvekst. Det er når kropp og sjel blir satt i et system at dansen kan utvikle seg til et moderne begrep: danseterapi. Det virker som at dansen, som hadde vært begrenset til noe enkelt og estetisk, gjennom psykologien fikk en mer seriøs oppgave innenfor terapien, og at den kunne brukes som et kroppslig uttrykk for det indre. Dansen ble altså utforsket og utviklet gjennom psykologiens rammer og kan derfor sies å ha sitt utspring i nettopp psykologien.

Det er samtidig interessant å poengtere en tilsynelatende motsetning mellom de to forklaringene: mens danseterapi som prehistorisk fenomen fremstår som samlende ved at alle mennesker deler denne kapasiteten, kan psykologien sies å ha en individualiserende effekt ved at hvert enkelt menneske skal lære seg å kjenne sitt indre.

I motsetning til for eksempel fysioterapien (som jeg kommer mer tilbake til senere), som er ”læren om behandling av sykdommer med fysikalske midler” og som begrenser seg til behandlingen av pasienters fysiske problemer, så later danseterapiens opprinnelse i psykologien til å gjøre danseterapi til hovedsakelig et mentalt fenomen. Der fysioterapeuten bruker enkelte bevegelser for å bygge opp igjen pasientens kropp kan danseterapeuten tilsynelatende bruke de samme bevegelsene for å behandle pasientens sinn. Det interessante her blir følgende spørsmål: hvordan skiller terapeuter de bevegelser som brukes i danseterapien fra de som brukes i for eksempel fysioterapien og i bevegelsesterapien? Med plasseringen av danseterapiens opprinnelse i psykologien legitimeres også dansen som helsebringende og som ”terapi”. Dansen, på sin side, kan kanskje ved dette forflyttes fra å være noe konkret og fysisk mot noe mindre konkret og ikke-kroppslig.

---

<sup>12</sup> Chaiklin (red.) og Wengrower (red.), 2009, s. XV.

<sup>13</sup> Nyström, 2002, s. 26 og 27.

## Danseterapipionerene

Nyström trekker også frem enkelte dansere som hadde en betydning for danseterapiens utvikling. Han starter med Isadora Duncan (1879-1927), som i begynnelsen av 1900-tallet gjorde seg kjent i USA gjennom sitt arbeid med den moderne dansen. Nyström vektlegger at Duncans dans brukte det bevegelsesmaterialet som var naturlig for den menneskelige kropp og hun hentet inspirasjon fra både naturen og den klassiske greske kulturen. Hun tok avstand fra den klassiske balletten, og fokuserte heller på å fremføre menneskets følelser og sinnsstemninger. En annen fremtredende person som bidro til den frie dansens utvikling var Martha Graham (1892-1991). Hun utarbeidet en egen teknikk som bygde på musklens funksjon, anspenning og avspenning (contraction-release). Så godt som alle mennesker som begynte å jobbe danseterapeutisk med dansen hadde fått sin dansetrening fra den frie dansen, mener Nyström.<sup>14</sup>

Ruth St. Denis var en danser som påvirket mange av de tidligste pionerene innen danseterapien i USA. Nyström unnlater å forklare hvordan St. Denis oppnådde denne rollen, men det kan tilføyes at både Marian Chace (1896-1970) og Mary Whitehouse (1911-1979) var elever ved Denis-Shawn skolen som St. Denis var med på å starte. I Europa hadde Mary Wigman (1886-1973) og Rudolf Laban (1878-1958) begynt å arbeide med dansens potensial allerede på 1930-tallet. Laban fikk stor betydning for dansen og danseterapien til dels gjennom sitt notasjonssystem og til dels gjennom sitt system for bevegelsesanalyse. Dette systemet, kalt "effort-shape", har stor betydning for danseterapeuter fordi det gir dem muligheten til å konkret beskrive dansebevegelser.

Ifølge Nyström kom fridansens utvikling i Europa i gang mest takket være Mary Wigman. Wigman hevdet at dansen er den mest direkte av alle kunstarter da danseren med sin egen kropp uttrykker følelser og andre opplevelser i symbolsk form. Wigman definerte dansen som et levende språk som betrakter dansebevegelser som noe mer enn bare bevegelser.<sup>15</sup>

Dansen ble fra 1400-tallet og fremover satt i et system som resulterte i fremveksten av den klassiske balletten, men når dansepionerene innenfor den moderne dansen brøt med balletten, ble kroppen og sinnet satt i fokus, og prioritert over form og struktur. Bevegelsene skulle være naturlig for kroppen å gjøre, og kroppen ble mer brukt som et uttrykk for sinnet. Det var altså andre verdier enn de tradisjonelle som ble vektlagt i denne perioden, noe som kan være med på å forklare danseterapiens fremvekst.

---

<sup>14</sup> Nyström, 2002, s. 27.

<sup>15</sup> Nyström, 2002, s. 27 og 28.

Duncan fokuserte på det naturlige i kroppens fysikk og brøt på den måten med den klassiske balletten. Graham, på sin side, utarbeidet en teknikk som ikke bare var mer naturlig enn balletten å gjøre, teknikken fokuserte også på musklene og deres funksjon i forhold til dansen. Dette i seg selv kan kanskje knyttes opp mot en form for dansterapi ettersom man tar utgangspunkt i det som er naturlig for kroppen for å bestemme hvordan dansen skal være. Denne tilnærmingen kan også sammenlignes med fysioterapien som tar utgangspunkt i skjelett- og muskelsystemet. Man brøt med det som var skadelig og unaturlig i balletten og skapte noe som gjorde kroppen godt og i tillegg ble dansen ikke bare en fornøyelse for de som så på, men de som danset fikk uttrykke seg gjennom bevegelse.

Samtidig oppsto dansen som et uttrykk for følelser på en måte som gjorde at den ble et middel for kommunikasjon, et språk. Det som er relevant her for min problematikk er at dansepionerene vendte om på de tradisjonelle verdiene: fremfor å ta utgangspunkt i dansens tradisjoner ble det tatt utgangspunkt i dansens redskap, kroppen, og det var ut i fra den at man definerte hva dansen skulle være. Dette radikale bruddet påvirker også vår tilnærming til danseterapien, og ikke minst definisjonen av hva dans kan være.

Disse radikale endringene skjer uten at dansepionerene forsøker å fjerne det visuelle aspektet ved dansen som gjør det til et fenomen som tar plass på en scene: dansen er fortsatt en scenekunst for dansepionerene. Radikaliteten kan allikevel kanskje sies å være det første steget mot en dans som er ribbet for verdi utenfor de rent konkrete bevegelsene som gjøres. Bevegelsene har altså kun verdi for danseren, og det er kun den som danser som kan forstå dansens virkelige mening: dette kan altså være det første steget mot en danseterapi som ikke tar plass på en scene og som er autonom. Samtidig bringer dette tilbake spørsmålet som oppstod med psykologien, der danseterapiens individualiserende effekt vektlegges. Om dansebevegelsene kun har verdi for danseren så er det vanskeligere å se på danseterapien som et samlende fenomen. Igjen stiller dette spørsmålsteget ved bevegelsenes verdi og karakterer og man kan spørre seg om dansens konkrete bevegelser er relevant for at danseterapien skal ha effekt?

Det er mange mennesker med forskjellige profesjoner som har spilt en rolle i utviklingen i danseterapien. Blant de som ikke er nevnt er Alma Hawkins, som ved University of California, Los Angeles, utviklet en metode for "organiske" bevegelser, Blanche Evan, som så på dans som en "creative transformation", Norma Canner, som trodde på å gå "to the source, your core, the source of your creativity", Elisabeth Polk, som hadde røtter fra

folkedansen, og Trudi Schoop, som var en sveitsisk mimer som fikk pasientene til å danse ut sine følelser og fortellinger.<sup>16</sup>

Alle pionerene i danseterapien har en ting til felles: de jobbet med bevegelse og med sinnet, altså kropp og sinn, på en ny måte som brakte de to komponentene mye tettere sammen. Kroppen blir et redskap for sinnet og motsatt, og danseterapien bringer på denne måten to bestanddeler sammen som har vært adskilt siden Descartes. På denne måten blir dansen til noe som kan gjøre at man kommer i kontakt med ”kilden”.

Men, dette kan også sees i et større perspektiv. Sharon Chaiklin skriver i kapitlet *We Dance from the Moment Our Feet Touch the Earth* i boken *The Art and Science of Dance/Movement Therapy* at dans- og bevegelsesterapi har sin grunntanke i at dans er naturlig terapeutisk passende gjennom sine fysiske, følelsesmessige og spirituelle komponenter. Mennesker deler en fellesskapsfølelse når de danser, derfor oppsøker mennesker offentlige områder for å dele musikkens rytmiske handling gjennom dansen. Ved dette kan det virke som at Chaiklin impliserer at mennesket ikke bare består av en masse, ”the bodymind”, men at alle mennesker er som skapt av det samme stoff, noe dansen beviser.<sup>17</sup>

Chaiklin konkluderer at mennesker trenger å føle seg integrert med seg selv og være en del av samfunnet. Bruken av dans er en måte å muliggjøre dette på. Dans- og bevegelsesterapi overvinner nøling og forbedrer nye forbindelser. Chaiklin mener at vi har forsterket vår kunnskap om den menneskelige oppførsel og har forstått hvordan vi kan tilfredsstille individets behov samtidig som vi fremmer erfaringen av å være en gruppe. Vi er ikke lenger heksedoktorer, insisterer Chaiklin, men vi kan kalle oss dans- og bevegelsesterapeuter.<sup>18</sup>

På denne måten skriver altså Chaiklin danseterapien inn i et større system som bringer alle mennesker sammen, og av dette oppstår det en dobbelhet i danseterapien. På den ene siden er det en individuell prosess der pasienten finner sin egen uttrykksmåte som gir han eller henne substans som individ. På den andre siden, og i Chaiklins perspektiv, blir pasienten gjennom danseterapien integrert i en større helhet, og det er gjennom denne integreringen at individet blir friskt. Av dette oppstår det et interessant spørsmål som angår dansens (innenfor danseterapiens rammer) rolle som samlende praksis: på hvilken måte kan dansen være et behandlingsmiddel som bringer folk sammen og, på tross av sin viktighet som et individuelt språk, gi en følelse av samhold?

---

<sup>16</sup> Weiner (red.) og Craighead (red.), 2010, s. 459.

<sup>17</sup> Chaiklin (red.) og Wengrower (red.), 2009, s. 5.

<sup>18</sup> Chaiklin (red.) og Wengrower (red.), 2009, s. 10 og 11.

## Danseterapien i dag

Det kan diskuteres til hvilken grad danseterapien er blitt institusjonalisert i dag. Ifølge Irving Weiner og W. Edward Craighead har dans- og bevegelsesterapi eksistert i over 40 år som en organisert helseprofesjon. De forteller i *The Corsini Encyclopedia of Psychology* at dans- og bevegelsesterapi var en av de første behandlingsmåtene som fokuserte på forholdet mellom kropp og sjel, og at terapiformen i dag er en organisert profesjon som har sine røtter fra psykiatriske sykehus slik som St. Elisabeth i Washington, som startet på 1940-tallet, og på Camarillo State Hospital i California, som startet på 1920-tallet. Studenter av de første pionerene på disse sykehusene startet ADTA i 1966. Deres lærer og forbilde var Marian Chace.

ADTAs uttalte formål er som følger: “to establish and maintain high standards of professional education and competence in the field of dance/movement therapy” og “to stimulate communication among dance/movement therapists and members of allied professions through publication of a Newsletter, the *American Journal of Dance Therapy* (AJDT) and other resources”.<sup>19</sup> Organisasjonen har årlige konferanser og har forsøkt å opprette en standardisert utdanning for danseterapeuter.<sup>20</sup>

Ifølge Weiner og Craighead finnes det over 700 danseterapeuter i USA. Danseterapeuter tilbyr behandling for mennesker med psykologiske og fysiske problemer, inkludert angst, depresjon, hjertesykdommer, kreft, og nerveproblemer. Videre forteller de at danseterapeuter kan jobbe med barn som har utviklingsproblemer, traumer, separasjonsangst, angst relatert til innleggelse på sykehus, og med forandringer i den kroppslige funksjonen og selvbilde. I tilfeller der det er kreft, brukes dans- og bevegelsesterapi til å hjelpe pasienten å håndtere tap, konfrontere døden, finne håp og søken etter mening i et liv med sykdom.<sup>21</sup>

Dans- og bevegelsesterapi oppstod på psykiatriske sykehus, og danseterapeuter var trent i henhold til en modell som fokuserte på mentalt syke, mener Weiner og Craighead, men tiden har forandret seg i danseterapien, akkurat som i medisinen og helsesystemet.

Danseterapeuter fungerer i dag som en del av et større helseforetak, og dans- og bevegelsesterapien har etablert seg som en behandlingsmåte basert på erfaring og bevis. Weiner og Craighead forklarer at: ”new exiting developments in dance/movement therapy are happening globally, as well as in the United States, particularly with respect to philosophical,

---

<sup>19</sup> Weiner (red) og Craighead (red.), 2010, s. 459.

<sup>20</sup> [www.adta.org](http://www.adta.org), NN, hentet 31.03.2011.

<sup>21</sup> Weiner (red) og Craighead (red.), 2010, s. 459.

relational, and phenomenological”. Det skjer viktig forskning, teoribygging og trening i dans- og bevegelsesterapi i England, Spania, Kina, Japan og Israel.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Weiner (red) og Craighead (red.), 2010, s. 460.



### **III: Oppgavens hovedtemaer**

På bakgrunn av de problematikkene som har kommet frem, ønsker jeg å gå dypere inn i de fire følgende hovedtemaer:

- Danseterapiens definisjon
- Dans som noe naturlig hos mennesket
- Danseterapi og bevegelsesterapi
- Forskjellen på en dansende bevegelse og bevegelse

Dansens definisjon og ideen om dans som noe naturlig hos mennesket har jeg allerede vært inne på i denne første delen. For å få et bedre utgangspunkt for å behandle de to andre hovedtemaene vil jeg i den neste delen se litt nærmere på enkelte behandlingsformer som angår nettopp bevegelse og psykologi: fysioterapien, psykoterapien og bevegelsesveiledningen.

## Del 2: Terapiformer

I denne delen av oppgaven ønsker jeg å belyse andre terapiformer og gå dypere inn i hvordan disse fungerer, og da i hovedsak i lys av danseterapien. Ved å definere disse terapiformene ønsker jeg å få en dypere forståelse av terapi som fenomen og få frem flere elementer som kan være viktige for å forstå dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien. Jeg vil også gå litt inn på bevegelsesveiledning på grunn av at en av mine informanter er utdannet bevegelsesveileder.

### I: Psykoterapi

Anthony Bateman, Dennis Brown og Jonathan Pedder skriver, i boken *Introduction to Psychotherapy, An outline of psychodynamic principles and practice*, at psykoterapi er i all vesentlighet en samtale som involverer det å lytte til og det å snakke med mennesker som har problemer, med det som formål å hjelpe dem med å forstå og løse deres tilstand.<sup>23</sup> Ordet psykoterapi brukes både på en generell og en spesiell måte og inkluderer metoder for behandling av emosjonelle og psykiatriske forstyrrelser. Behandlingsformen baserer seg på samtaler med og forholdet til en terapeut, og står i så måte i kontrast til fysiske behandlingsmetoder (slik som bruken av medisin og elektrokonvulsiv behandling). Historisk sett har det vært to hovedtilnærminger til psykoterapien som har utviklet seg parallelt med både rivalisering og samarbeid. Disse er psykodynamisk psykoterapi, som har sitt historiske opphav i Freuds arbeid, og psykoanalysen. Den andre tilnærmingen er adferdsterapi, som involverer en anvendelse av læringsteori, og stammer fra Pavlovs arbeid med de klassiske betingelsesprinsipper. Bateman, Brown og Pedder poengterer at selv om alle moderne former for dynamisk terapi (om det er psykoanalyse, individuell- eller gruppepsykoterapi, familie- eller ekteskapsterapi) nok stammer fra det arbeidet Freud og andre i starten av det tjuende århundret gjorde, så er det ikke riktig å si at det var Freud som ”oppfant” psykoterapien.<sup>24</sup>

I boken *Psykiatri, Sinn – kropp – samfunn* understreker Finn Skårderud, Svein Haugsgjerd og Erik Stänicke psykoterapiens rolle som forebyggende behandlingsform. Ifølge dem trenger ikke psykoterapien kun å ta sikte på behandling av aktuelle plager og fjerning av plager. De mener at fordi hele personligheten er involvert i psykoterapien, også de underliggende mentale prosessene som har med mestring og overlevelse å gjøre, så må man forvente at behandlingen også forebygger senere sykdom og gjør pasienten mer

---

<sup>23</sup> Bateman, Brown og Pedder, 2000, s. xiii.

<sup>24</sup> Bateman, Brown og Pedder, 2000, s. 1, 2 og 4.

motstandsdyktig mot nye påkjenninger, som for eksempel aktuelle årsaker til stress som kan utløse følelsen av å bli invadert.

Jannike Engelstad Snoek og Knut Engedal skriver i boken *Psykiatri, Kunnskap-Forståelse-Utfordringer* at psykoterapi kan defineres som ”enhver intervensjon som har til hensikt å redusere psykologisk ubehag, redusere uhensiktsmessig adferd eller fremme hensiktsmessig adferd gjennom veiledning, strukturert eller ustrukturert interaksjon, et treningsprogram eller en oppsatt behandlingsplan”.<sup>25</sup> Denne definisjonen virker som den fokuserer på et psykologisk element og blander sammen de to typene som Bateman, Brown og Pedder skilte. Samtidig virker det ikke som at den ekskluderer ADTAs definisjon av danseterapien (”Dance therapy is the psychotherapeutic use of dance and movement as a process which furthers the emotional and physical integration of the individual”), ettersom den involverer ”enhver intervensjon”, strukturert eller ustrukturert, og en ”opsatt behandlingsplan”. Det virker altså som at denne definisjonen av psykoterapien kan romme danseterapien.

På samme tid kan det virke som at disse to definisjonene får frem en motsetning mellom psykoterapien og danseterapien: mens den første later til å fokusere på behandlingen av sinnet for å ” redusere uhensiktsmessig adferd eller fremme hensiktsmessig adferd” (altså at den virker fra sinn mot kropp), så later danseterapien til å bruke dans, altså bevegelse og kropp, som verktøy for å behandle sinnet. Et av målene i denne oppgaven er indirekte å få klarhet i hvilken rolle dansen spiller i denne kommunikasjonen, mellom kropp og sinn. De to av mine informanter som har utdanning i dans- og bevegelsesterapi kaller seg også psykoterapeuter, mens den tredje, som er bevegelsesveileder, bestemt avstår fra å kalle seg terapeut i det hele tatt. Dette kommer jeg tilbake til i intervjudelen, men med utgangspunkt i deres forskjellige bakgrunner forventer jeg også at de gir forskjellige svar på spørsmålet om hvordan bevegelse, adferd og terapi fungerer.

---

<sup>25</sup> Snoek og Engedal, 2008, s. 46.

## II: Fysioterapi

James Burnett og Andrew Long skriver i boken *Getting into Physiotherapy courses* at fysioterapi er et vitenskapsbasert medisinsk emne som går i dybden av hvordan kroppen beveger seg, hvordan muskler, ben, ledd og ligamenter fungerer og hvordan de reagerer på smerte og traumer. Fysioterapeuter diagnostiserer flere lidelser som berører muskler og nerver for deretter å behandle pasienten med det som formål å sikre uavhengighet og fullstendig bevegelse. Det er fysioterapeutens jobb å ikke bare se på problemet men også å se etter mulige faktorer som kan ha bidratt til pasientens lidelse og deretter gi råd om hvordan man kan minimere risikoen for at det samme kan skje igjen. Kvalifiserte fysioterapeuter jobber individuelt og som en del av et flerdisiplinert team som har som mål å sikre at pasientens helse og bevegelse blir forbedret.<sup>26</sup>

Fysioterapeuter bruker forskjellige teknikker for å behandle pasienter, som for eksempel: manipulering, massasje, mosjon, hydroterapi, vibrasjon, ultralyd og infrarød og ultrafiolett stråling. I de fleste tilfeller jobber fysioterapeuter med mennesker som er hemmet eller som har vært syke eller skadet.<sup>27</sup> Samtidig jobber de i mange forskjellige settinger og i forskjellige situasjoner, og ifølge Burnett og Long er det ikke en profesjon som innebærer kun fysisk terapi. Noen eksempler kan være å:

- Lære mennesker den riktige måten å bevege seg på og å løfte på, for å forebygge for eksempel ryggproblemer.
- Hjelp kvinner før og etter graviditet, ved å gi dem øvelser og gi dem riktig kroppslig holdning i forhold til graviditeten og fødsel.
- Hjelp mennesker som har hatt slag med å gjenoppbygge bevegelsen.
- Hjelp barn med å håndtere mentale og fysiske problemer.
- Hjelp mennesker med å håndtere stress og angst.<sup>28</sup>

Da jeg valgte fysioterapi for å illustrere elementer i danseterapien hadde jeg forventet at den representerte en streng fysisk form for terapi som fokuserte spesifikt på kroppens funksjonalitet, og Burnett og Longs definisjon reflekterer til en viss grad en slik forståelse. Samtidig virker det som at fysioterapien ikke har en så streng fysisk form men også kan

---

<sup>26</sup> Burnett og Long, 2006, s. 1 og 2.

<sup>27</sup> Burnett og Long, 2006, s. 3 og 4.

<sup>28</sup> Burnett og Long, 2006, s. 2.

fokusere på psykologiske elementer i en behandlingssituasjon, slik de to siste eksemplene viser.

World Confederation for Physical Therapy gir følgende definisjon av fysioterapi: ”Physical therapy is concerned with identifying and maximizing quality of life and movement potential within the spheres of promotion, prevention, treatment/intervention, habilitation and rehabilitation. This encompasses physical, psychological, emotional, and social well being.”<sup>29</sup> Også de later til å vektlegge et psykologisk element, noe som innebærer at det virker som de, akkurat som danseterapeuter, mener at fysisk bevegelse fremmer en forandring i psyken.

Psykomotorisk fysioterapi er et særnorsk fenomen som oppstod i Norge på 1940-tallet og som til en viss grad kan sies å bygge bro mellom fysioterapien og mer psykologiske behandlingsformer. Berit Heir Bunkan forklarer at metoden omfatter massasje, spesifikk kroppsbevegelse og noe samtale. ”Psykomotorikeren reformulerer ofte det pasienten sier, eller vender spørsmål tilbake til pasienten. ’Hva tror du selv?’ er det klassiske spørsmålet som setter pasientens egen refleksjon i gang. Pasienten oppfordres til å ta stilling til følgende spørsmål: ’Når kommer smertene/angsten/ubehaget?’ [...]”<sup>30</sup> Disse terapeutene later altså til å ha en sterk tro på den helsemessige virkningen en samtale kan ha på kroppen i fysioterapiens kontekst. I det forenklete bildet, der terapien kommuniserer i den ene eller den andre retningen, kan den psykomotoriske fysioterapien bringe en tredje modell på banen: enten kommunikasjonen går den ene eller den andre veien kan de supplere hverandre og øke den terapeutiske effekten. Fysioterapien kan altså ha det som utgangspunkt at det kommuniseres begge veier.

---

<sup>29</sup> [http://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/WCPT\\_Description\\_of\\_Physical\\_Therapy-Sep07-Rev\\_2.pdf](http://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/WCPT_Description_of_Physical_Therapy-Sep07-Rev_2.pdf), NN, hentet 18.05.2011.

<sup>30</sup> Tidsskrift for Den Norske Legeforening nr. 24, 2001. <http://pdf.tidsskriftet.no/tsPdf.php?pdf=pdf2001%2F2845-8.pdf>, hentet 18.05.2011.

### III: Bevegelsesveiledning

Julie E. Skjønberg og Silje Høgaas forklarer i *Bevegelse fra hjerte, instruksjonshefte* at bevegelsesveiledning er en metode som springer ut fra bevegelsesbevisstgjøring og danseterapi, og at den er skapt og utviklet av dans- og bevegelsesterapeut Anette Torgersen. Videre skriver Skjønberg og Høgaas at bevegelsesveiledning kan tilpasses og benyttes i behandlingen av ulike brukergrupper innen helsesektoren og kan sees på som et miljøterapeutisk tilbud på lik linje med bilde- og musikkterapi. Metoden tar i bruk bevegelse og dans for å fremme den emosjonelle, kognitive, sosiale og fysiske tilstanden hos enkeltindivider. Metoden er bygget opp rundt konfluent pedagogikk, det jobbes i prosess og det tas utgangspunkt i øyeblikket. Veiledningen/samværet kan forgå èn til èn og fokuset er på hver enkelt deltagers ressurser. Innholdet blir personlig tilpasset og kan bestå av bevegelse, musikk, sang, rytme, massasje, avspenning og samtale. Med personlig tilpassing menes det at det tas hensyn til deltagerens interesser, kapasitet og behov, skriver Skjønberg og Høgaas.<sup>31</sup>

Det er vanskelig å finne informasjon om bevegelsesveiledning, desto mer interessant er det at den ene informanten er bevegelsesveileder. I praksis virker det som at det er en metode som har mye til felles med danseterapien, noe som er naturlig når den har sitt opphav i denne metoden. Det som er mest relevant i intervjusituasjonen blir derfor kanskje å finne ut og konstatere hvilke forskjeller som finnes mellom dans- og bevegelsesterapi og bevegelsesveiledning.

---

<sup>31</sup> Skjønberg og Høgaas, 2009, s. 5.

### **Del 3: Metode og tilnærming**

I denne delen av oppgaven vil jeg gå inn på bruken av det kvalitative forskningsintervju som metode for min oppgave, og jeg tar utgangspunkt i Steinar Kvales bok *Det Kvalitative forskningsintervju*. Kvale skriver at et intervju er bokstavelig talt et *Inter view* (fra fransk entrevue), en utveksling av synspunkter mellom to personer som samtaler om et tema som opptar dem begge.<sup>32</sup>

#### **I: Det kvalitative forskningsintervju**

Kvale skriver: ”å samtale – ’konversere’ – er en grunnleggende menneskelig kommunikasjonsmåte. Mennesker snakker med hverandre – de interagerer, stiller spørsmål og besvarer spørsmål. Gjennom konversasjon lærer vi andre å kjenne – vi lærer om deres erfaringer, følelser og håp, og om den verden de lever i”. Forskningsintervjuet, poengterer Kvale, er basert på den hverdagslige samtale eller konversasjon, men den er en *faglig* konversasjon. En *faglig* konversasjon omfatter journalistiske intervjuer, juridiske forhør eller utspørringer, akademiske muntlige eksamener, religiøse bekjennelser og skriftemål, terapeutiske samtaler, og kvalitative forskningsintervjuer. Kvale definerer en *faglig* konversasjon som ”et intervju som har som mål å innhente beskrivelser av den intervjuedes livsverden, med henblikk på fortolkning av de beskrevne fenomenene”. Altså, et intervju er en konversasjon som har en viss struktur og hensikt.<sup>33</sup>

Ifølge Kvale er forskningsintervjuet en spesifikk form for samtale. Formålet med det kvalitative forskningsintervjuet er å forstå sider ved intervjupersonens dagligliv, fra den intervjuedes eget perspektiv. Forskningsintervjuets struktur er likt den hverdagslige samtalen, men som et profesjonelt intervju involverer det også en bestemt metode og spørreteknikk.<sup>34</sup>

Et vesentlig spørsmål en stiller seg selv før man finner ut hvem man skal intervju er: hvor mange intervjupersoner trenger jeg? Kvale svarer på dette spørsmålet ved å gi et ganske enkelt svar: ”intervju så mange personer som er nødvendig for å finne ut det du trenger å vite”. Videre skriver Kvale at antallet intervjupersoner avhenger av studiens formål. I kvalitative intervjustudier er ofte antallet enten for lavt eller for høyt. Hvis antallet er for lite,

---

<sup>32</sup> Kvale, 1997, s. 17.

<sup>33</sup> Kvale, 1997, s. 21.

<sup>34</sup> Kvale, 1997, s. 30 og 37.

vil det ikke være mulig å foreta statistiske generaliseringer eller teste hypoteser om forskjeller mellom ulike grupper. Hvis antallet er for stort, vil det ikke være mulig å gjennomføre grundige tolkninger av intervjuene. Hvis målet er å spå resultatet av en folkeavstemning, kreves som oftest et representativt utvalg på rundt 1000 personer, og kvalitative intervjuer er da utelukket. Hvis målet er å forstå hvordan en bestemt person opplever verden, er det tilstrekkelig med denne ene intervjupersonen.<sup>35</sup>

Kvale forteller at det i den senere tids samfunnsforskning har gått inflasjon i bruken av intervjuer – også på områder hvor det hadde passet bedre med andre metoder. Når man planlegger en intervjustudie, kan det være nyttig å vurdere hvorvidt andre metoder er bedre egnet for den aktuelle undersøkelsens tema og formål. Hvis man ønsker å studere menneskers atferd og måten de integrerer med samfunnet på, er observasjoner gjennom feltstudier vanligvis en mer pålitelig metode enn bare å be intervjupersonene fortelle om sin atferd. Hvis problemstillingen berører underforståtte meninger og stilltiende oppfatninger, som en gruppe eller kulturs stilltiende antakelser, vil deltakende observasjon og feltstudier av disse menneskenes faktiske atferd, kombinert med uformelle intervjuer, være den metoden som gir mest holdbare resultater.<sup>36</sup>

Dans- og bevegelsesterapi er et såpass lite fagområde, med så få fagpersoner, spesielt i Norge, at det å bedrive statistikk fremstår som poenngløst. Dette reflekteres også i den begrensede faglitteraturen som finnes på området, noe som vanskeliggjør et selvstudium. I tillegg er min problemstilling av en slik art at det er vanskelig å komme fram til objektive og enkle sannheter, spesielt ettersom den kan sies å favne over både vitenskapen og kunsten. Jeg har derfor valgt å foreta dybdeintervjuer, slik det er beskrevet av Kvale, av tre personer som med forskjellig kompetanse jobber, direkte og indirekte, med det som er mitt tema. Det hadde også vært mulig å foreta feltundersøkelser, ved å observere disse terapeutene/veilederne i praksis, men jeg føler at jeg kommer nærmere en forståelse av fenomenet ved å få høre hva de profesjonelle terapeutene mener om deres egen metode.

---

<sup>35</sup> Kvale, 1997, s. 58 og 59.

<sup>36</sup> Kvale, 1997, s. 60 og 61.



## De syv fasene:

Kvale forklarer gjennom syv stadier den kvalitative intervjuundersøkelsens tidsmessige rekkefølge: tematisering, planlegging, intervjuing, transkribering, analysering, verifisering og rapportering.<sup>37</sup> Jeg støtte på enkelte utfordringer med denne metoden, og for hvert av Kvales stadier som jeg presenterer vil jeg også kommentere min egen erfaring. Kvale går kronologisk til verks:

1. Tematisering: Med tematisering mener Kvale en begrepsmessig klargjøring og en teoretisk analyse av temaet som skal undersøkes, samt formulering av spørsmålsstillinger.<sup>38</sup>

Mitt tema ble valgt på bakgrunn av en oppgave jeg skrev i sammenheng med mastergraden, og det var først da temaet var valgt at jeg også valgte å bruke denne metoden. Det arbeidet som ledet meg frem til min problemstilling fikk meg til å forstå at mitt tema, og danseterapien generelt, er noe det er skrevet relativt lite om. For å komme til bunns i ”dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien” fant jeg derfor ut at jeg ikke bare kunne analysere den informasjonen som allerede finnes, jeg måtte hente informasjonen selv.

Ettersom det var relativt lite skrevet om temaet, og derfor også relativt vanskelig å definere det, var det naturlig å tematisere rundt andre terapiformer og henge tilnærmingen på knagger som allerede var bedre kjent. Dette åpnet flere interessante problemstillinger og ledet derfor undersøkelsene videre.

2. Planlegging: I denne delen ligger fokuset på tidsdimensjon ved intervjustudien som helhet, fra den første tematisering av studieemnet, til den endelige rapporteringen. Også intervjutyper, antall intervjupersoner, og ressurser som er tilgjengelige for studien er generelle sider ved planleggingen.<sup>39</sup>

Tidsdimensjonen for hele prosessen fra endelig tematisering av oppgaven til det endelige resultatet ble satt til ca. seks måneder. Temaet ble valgt i januar og oppgaven skulle leveres i mai/juni. Ressursene og ressursbruken ble i all hovedsak begrenset av oppgavens rammer: en 30 studiepoengs masteroppgave basert på individuelt arbeid. Innenfor disse rammene var det naturlig med to til tre måneder med tematisering, ikke mer enn tre kvalitative forskningsintervjuer

---

<sup>37</sup> Kvale, 1997, s. 41.

<sup>38</sup> Kvale, 1997, s. 49.

<sup>39</sup> Kvale, 1997, s. 56.

og to til tre måneder med analyse og evaluering. Denne timeplanen ble forsøkt respektert, men den forflyttet seg noe mot slutten.

3. Intervjuing: Intervjuet har en rekke temaer som skal dekkes og forslag til spørsmål som skal stilles. Samtidig er det åpent for forandring, både i rekkefølge og spørsmålsform. Kvale siterer den åpne fenomenologiske måten å tilnærme seg intervjuet på: ”Jeg ønsker å forstå verden fra ditt ståsted. Jeg vil vite det du vet, på din måte. Jeg ønsker å forstå betydningen av dine opplevelser, være i ditt sted, føle det du føler, og forklare ting slik du forklarer dem. Vil du være læreren min og hjelpe meg med det?” Forskningsintervjuet er en mellommenneskelig situasjon, en samtale mellom to partnere om et tema av felles interesse. Det er en bestemt form for menneskelig interaksjon hvor kunnskap fremkommer gjennom dialog.<sup>40</sup>

For å fange opp de kvalitative elementene i samspillet mellom meg og informantene var jeg bestemt på at intervjuene skulle være mest mulig informantstyrte. Derfor måtte også spørsmålene være mest mulig åpne. Jeg satte opp en del spørsmål på forhånd som jeg håpet på at jeg skulle komme meg igjennom i løpet av ca. en time, som var den tiden jeg hadde avtalt på forhånd med informantene. Spørsmålene som jeg hadde satt opp var allikevel bare en veileder mot gode svar, men jeg var åpen for at samtalen kunne være impulsiv så lenge vi var inne på temaet.

I samtlige av intervjuene gikk dialogen lett og naturlig. Slik jeg oppfattet situasjonen der og da ble spørsmålene besvart under samtalen uten at jeg nødvendigvis hadde stilt alle spørsmålene. Dette hadde jeg på forhånd forberedt meg på og jeg var enig med meg selv om at det viktigste var å få essensen i temaene jeg hadde.

Min rolle som intervjuer måtte være å lytte og konsentrere meg om svarene slik at jeg kunne bidra med oppfølgerspørsmål utenfor de spørsmålene som allerede var satt opp. Ofte var dette nødvendig. Det var til tider mer naturlig å komme med andre spørsmål enn akkurat de som var skrevet ned på forhånd, og ofte var temaet informantene snakket om såpass relevant at jeg fulgte opp på retninger som jeg ikke hadde forutsett. Fordi metoden åpner for en slik tilnærming så håpte jeg at jeg kom mer i dybden på mange av mine temaer i oppgaven.

---

<sup>40</sup> Kvale, 1997, s. 72 og 73.

4. Transkribering: Ifølge Kvale er den mest vanlige prosedyren å få båndopptaket transkribert til skriftlig tekst. Transkripsjonen har en tendens til å bli betraktet som selve det solide, empiriske materialet i et intervjuprosjekt. Utskriften er imidlertid ikke klippefaste data i en intervjuundersøkelse; de er kunstige konstruksjoner av kommunikasjon fra muntlig til skriftlig form. Transkripsjoner er ikke kopier eller gjengivelser av en egentlig realitet, de er abstraksjoner, slik som topografiske kart er abstraksjoner av det opprinnelige landskapet de er hentet fra. Når intervjuene transkriberes fra muntlig til skriftlig form, blir intervjusamtalene strukturert slik at de er bedre egnet for analyse. Når materialet struktureres i tekstform blir det lettere å få oversikt over det, og struktureringen er i seg selv en begynnelse på analysen.<sup>41</sup>

Jeg transkriberte det viktigste og det mest relevante fra de tre intervjuene. Jeg så ingen grunn til å transkribere det som ble sagt som ikke direkte hadde noe med temaet å gjøre.

En utfordring som oppstod gjennom transkriberingen var forskjellen mellom den oppfattningen jeg hadde av hva informantene hadde sagt da jeg satt sammen med dem, og den oppfatningen jeg fikk da jeg hørte på båndopptaket. Det var til tider forskjell mellom det jeg hadde forstått da jeg var sammen med informantene og det jeg forstod da jeg hørte på båndopptakene. Dette var nok først og fremst fordi jeg nå kunne høre gjennom opptaket flere ganger og gå dypere inn i analysen. Samtidig så begrenser også båndopptaket den analysen som er mulig: jeg kunne ikke oppfatte informantenes kroppsspråk da jeg hørte på opptaket, slik at det var enkelte ting som jeg oppfattet, tolket og analyserte på en annen måte enn da jeg satt sammen med dem. Kroppsspråket utgjorde en vesentlig del av kommunikasjonen og de poengene informantene kom med. Hvordan kan man transkribere for eksempel dialekt/gebrokken norsk, og ikke minst en danseterapeuts gestikulasjoner, til skriftlig norsk?

Dette ble en utfordring for meg, og den skriver seg til de begrensningene som denne metoden pålegger. Som Kvale poengterer så er ikke transkripsjonene ”kopier eller gjengivelser av en egentlig realitet, de er abstraksjoner, slik som topografiske kart er abstraksjoner av det opprinnelige landskapet de er hentet fra.” Forskjellen mellom realiteten og abstraksjonen fremstår for meg som mye større enn det Kvale gav uttrykk for. I sin bok

---

<sup>41</sup> Kvale, 1997, s. 102, 104 og 105.

snakker han om ”transkribering fra muntlig til skriftlig form”, noe som ikke reflekterer fysisk form: jeg kunne ønske at jeg hadde tatt videoopptak av informantene for å få med deres kroppslige uttrykk. I og med at disse tre fokuserer på kroppsspråket i deres terapi/veiledning brukte de kroppen mye når de kommuniserte og de kom med mange eksempler og gestikulasjoner som transkribering til papiret ikke kan fange opp.

Man kan selvsagt innvende her at disse ikke ville ha kommet med i denne oppgaven, ettersom den også er skriftlig, men om ikke alt dette hadde måtte lagres på hukommelsen så hadde jeg kanskje kunnet beskrive flere av de eksemplene de kom med. Videofilming, fremfor båndopptaker, er absolutt et hjelpemiddel som burde vurderes når man holder på med noe så visuelt som dans.

5. Analysering: Intervjuanalysen ligger et sted mellom den opprinnelige fortellingen som ble fortalt til intervjueren og den endelige historien som forskeren presenterer for et publikum. Å analysere betyr å dele noe opp i biter eller elementer.<sup>42</sup>

Etter at jeg hadde foretatt intervjuene og fullført transkriberingen, begynte jeg å strukturere intervjuene inn i fem temaer som jeg følte at hadde gitt meg størst utbytte i samtalene. Ved å ta for meg tema for tema og det hver enkelt informant hadde sagt, håpte jeg å bedre kunne analysere hva informantene hadde sagt i forhold til hverandre, og på denne måten trodde jeg at jeg kom nærmere et svar på dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien.

6. Verifisering: Selv om validitet er et eget separert stadium berører den alle de syv stadiene i intervjuundersøkelsen. I vanlige ordbøker blir *validitet* definert som en uttalelser sannhet og riktighet. Et valid argument er et fornuftig, velfundert, berettiget, sterkt og overbevisende argument. I en bred tolkning har validitet å gjøre med hvilken grad en metode undersøker det den er ment å undersøke, ”i hvilken grad våre observasjoner faktisk reflekterer de fenomenene eller variablene som vi ønsker å vite noe om”. Å validere er å kontrollere, teoretisere og stille spørsmål.<sup>43</sup>

Ettersom det finnes lite materialet å verifisere de tingene jeg har kommet frem til mot, så er det også vanskelig å fastslå til hvilken grad alt har blitt verifisert. Samtidig syntes jeg at mine observasjoner i høy grad reflekterer både realitetene i den problematikken jeg forsøker å besvare og realitetene og

---

<sup>42</sup> Kvale, 1997, s. 118.

<sup>43</sup> Kvale, 1997, s. 164-170.

mangfoldet i det lille fagfeltet som danseterapien utgjør. Danseterapien er samtidig et fenomen som det finnes mange forskjellige meninger om, og om alt i denne oppgaven er like godt verifisert vil kanskje være avhengig av de øynene som leser.

7. Rapportering: Intervjurapporten er i seg selv en sosial konstruksjon, hvor forfatterens valg av skrivestil og litterære virkemidler gir et bestemt syn på intervjupersonens livsverden, ikke bare en presentasjon av intervjupersonens oppfatninger, ledsaget av forskerens oppfatninger i form av tolkninger. Målet med en rapport er å informere andre forskere og det allmenne publikum om funnenes betydning og troverdighet. Rapporten bør gi ny kunnskap til utviklingen av et fagfelt, og fremlegges i en form som tillater at konklusjonene kontrolleres av leseren. Intervjurapporten er sluttresultatet av en lang prosess; det som er verdt å formidle til andre fra mengden av intervjuundersøkelsens hovedmålsetninger, metoder, resultater og implikasjoner.<sup>44</sup>

Rapporteringen skjer i form av denne masteroppgaven. Jeg har forsøkt å skille så klart jeg kan mellom det som er informantenes anskuelser og det som er mine egne, slik at leseren lettere kan verifisere det jeg sier og også skape sine egne meninger i de forskjellige samtalene.

---

<sup>44</sup> Kvale, 1997, s. 178 og 183.

## II: Gjennomføring av intervjuene

Et viktig aspekt for å få et kvalitativt godt intervju er at intervjueren har god kjennskap til temaet intervjuet omhandler. Jeg har tilegnet meg kunnskap om temaet ved å lese historie og teori samt diskutert temaet med ulike personer før jeg utarbeidet spørsmålene og utførte intervjuene. På denne måten opparbeidet jeg meg kunnskap som var helt nødvendig for å få fullt utbytte av intervjuene.

Jeg hadde på forhånd utarbeidet en rekke hovedspørsmål som jeg ønsket å stille til informantene, og mellom dem førte jeg opp underspørsmål i form av tråder og poenger som jeg ønsket å la informanten spille videre på. Meningen var ikke at listen over spørsmål skulle følges slavisk, men heller være et verktøy for å holde samtalen i gang og kunne peile informantene inn på de temaene jeg ønsket. Listen var som følger:

### 1. Bakgrunn

- Hvilken bakgrunn/utdanning har du?
- Hva er din rolle på arbeidsplassen i dag?
- Hvor lenge har du jobbet som dette?
- Hvor sentralt er danseterapi i det du driver med?
- Hva er ditt forhold til dans?
- Hva er ditt forhold til utøvende dans?
- Din tittel: Du er en bevegelsesveileder/ dans- og bevegelsesterapeut/ bevegelsesterapeut, hvorfor er du ikke en bevegelsesveileder/ dans- og bevegelsesterapeut/ bevegelsesterapeut?

### 2. Definisjon

- Hvordan definerer du danseterapi?
  - ADTA (American Dance Therapy Association) definerer danseterapi på denne måten: "Dance therapy is the psychotherapeutic use of dance and movement as a process which furthers the emotional and physical integration of the individual", Hva synes du om denne definisjonen?
  - På hvilken måte er danseterapien psykoterapeutisk?
  - På hvilken måte får danseterapien det følelsesmessige og det fysiske til å arbeide sammen?
  - Fran J. Levy skriver i *Dance Movement Therapy, A Healing Art* at "Dance Therapy, the use of dance/movement as a psychotherapeutic or healing tool, is rooted in the idea

that the body and the mind are inseparable. Its basic premise is that body movement reflects inner emotional states and that changes in movement behavior can lead to changes in the psyche, thus promoting health and growth.” Er du enig i dette?

### 3. Prehistorie og dans som noe naturlig hos mennesket

- Flere danseterapi-teoretikere plasserer danseterapiens fremvekst i prehistorien, hvorfor tror du de gjør det?

- For meg så virker det som at de vektlegger en åndelig komponent i danseterapien, mener du at en slik komponent finnes? (Sjaman, religiøs, åndelig).

- Er dansen noe naturlig hos oss alle mennesker?

- I så fall, på hvilken måte?

- Er dansen noe som bringer oss sammen og noe vi alle har til felles?

- I så fall, på hvilken måte? (kan du komme med eksempler?)

- på hvilken måte kan dansen være et behandlingsmiddel som bringer folk sammen og samtidig være et uttrykk for et individuelt språk?

### 4. Dans- og bevegelsesterapi

- Når man skal omtale danseterapien snakker man ofte om ”dans- og bevegelsesterapi” og terapeuter er ofte ”dans- og bevegelses terapeuter”. Hva er forskjellen på en danseterapeut og bevegelsesterapeut?

- Noen mener at danseterapien fungerer fordi fysisk bevegelse fremmer en forandring i psyken. Hvis dette er tilfellet, finnes det da egentlig noen forskjell mellom danseterapi og bevegelsesterapi?

- Kan hvilken som helst bevegelse fremme en forandring i psyken?

- I så fall, på hvilken måte da?

- Er all bevegelse danseterapi?

I så fall, på hvilken måte da?

- Hva er forskjellen på danseterapi og bevegelsesterapi?

### 5. Bevegelse og dansende bevegelse

- Hva er forskjellen på en bevegelse og en dansende bevegelse?

- Hvordan skiller terapeuter de bevegelser som brukes i danseterapien fra de som brukes i for eksempel fysioterapien (og i bevegelsesterapien)? Og, hvilken rolle spiller dansebevegelsen i psykologien?

- Må noe ha bevegelse for å være danseterapi?
- Hva kan dansens elementer gjøre som ikke bare en fysisk bevegelse kan gjøre for å hjelpe noen som trenger det?
- Må danseterapiens dans innebære dansens elementer for å ha noen virkning?
- Er det av noen som helst viktighet hva man faktisk gjør (den konkrete bevegelsen)?
- Kan danseterapien være et medium for kommunikasjon?
  - Hvorfor/hvorfor ikke?
- Kan bevegelsesterapien være et medium for kommunikasjon?
  - Hvorfor/hvorfor ikke?
- Er danseterapi et personlig språk?
- Er bevegelsesterapien et personlig språk?



## Del 4: Intervjuene

Alle intervjuene ble gjennomført i løpet av en uke i slutten av april og starten på mai, 2011. På forhånd hadde jeg tenkt nøye gjennom hvor jeg skulle utføre intervjuene. I og med at jeg skulle bruke båndopptaker var det viktig at det ikke var mye forstyrrelser i form av uro og støy som kunne gjøre til at jeg i ettertid ikke klarte å transkribere opptakene. I to av tilfellene ble jeg invitert til informantenes kontorer. I det tredje tilfellet var det naturlig å møtes på en kafé. Det ble bevisst bestemt en kafé som jeg visste var rolig og stille, og jeg avtalte på forhånd med de ansatte på kafeen slik at vi hadde et bord på et skjermet hjørne av kafeen. Intervjuene varte fra 1 time og 12 minutter til 1 time og 31 minutter.

Jeg har valgt å anonymisere informantene og gi dem følgende navn: bevegelsesveileder, dans- og bevegelsesterapeut 1 og dans- og bevegelsesterapeut 2. Dette er for å enkelt kunne skille mellom de forskjellige meningene, samt for å holde fokuset på deres rolle som terapeuter og veileder fremfor på deres personligheter. Rekkefølgen som informantene blir presentert i her vil for enkelthetsskyld bli respektert gjennom hele intervjudelen. I transkriberingen har jeg forsøkt å respektere informantenes måte å snakke på og markere klart de stedene der jeg har kommet med tilskudd.

Etter å ha gitt en kort introduksjon av informantenes bakgrunner vil jeg gå inn i selve intervjuene. Behandlingen av disse har jeg delt opp i fire forskjellige temaer som jeg ønsker å diskutere hver for seg:

- Definisjon av danseterapien
- Dans som noe naturlig hos mennesket
- Danseterapi og bevegelsesterapi
- Forskjellen på en dansende bevegelse og bevegelse

## **I: Informantenes bakgrunn**

**Bevegelsesveilederen** har en scenekunstabakgrunn i dans. Først gikk hun et år på Skolen for Samtidsdans, hvor improvisasjon var sentralt. Deretter gikk hun på Den Norske Balletthøyskolen der hun gikk på linjen for dans og pedagogikk med spesialisering i bevegelsesveiledning. Hun forteller selv at dette siste studiet var som en forlengelse av året på Skolen for Samtidsdans. Fokuset lå på improvisasjon og det å danse ut sine følelser, mer enn på danseteknikkene. Halvparten av undervisningstiden bestod av danseteknikker og den andre halvparten av spesialisering. Under spesialiseringsperioden i bevegelsesveiledning hadde hun ikke faget danseterapi men en workshop som varte i en uke. Bevegelsesveilederen mener at workshopen i danseterapi var temmelig lik mange av fagene innefor bevegelsesveiledning. Ifølge henne er fokuset som går igjen i begge fag at man danser ut et tema (for eksempel et minne fra barndommen) og går inn på hvordan en selv oppfatter kropp og hvordan man beveger kroppen sin.

I dag er bevegelsesveilederen prosjektleder, driver kursvirksomhet og foredragsvirksomhet, underviser og utfører forskjellige administrative oppgaver samt driver veiledning. Dette har hun gjort de siste fem år.

**Dans- og bevegelsesterapeut 1** har ingen scenekunsterfaring innefor dans, men han har drevet en del med kreativ dans, danseimprovisasjon og kontaktimprovisasjon. Han har en mastergrad i Dance- and Movement Therapy fra New York. Han sier selv at jobben hans er å få folk til å danse. Mange er redde for å dumme seg ut foran andre, og for å få sine pasienter til å åpne seg bruker han hjelpemidler som for eksempel baller samt konkurranser for å lure dem til å bevege seg og ha det gøy.

Dans- og bevegelsesterapeut 1 kaller seg først og fremst psykoterapeut per i dag, i all hovedsak fordi det er lettere å livnære som det enn som danseterapeut i psykologien her i Norge.

**Dans- og bevegelsesterapeut 2** startet sin utdanning med å ta grunnfag i psykologi. Deretter tok hun utdanning i tradisjonell fysioterapi før hun tok master i dans- og bevegelsesterapi. Før hun tok mastergrad var hennes eneste kjennskap til dans fra sosial dansing og aerobic.

Da jeg ankom kontoret til dans- og bevegelsesterapeut 2 så jeg at det på hennes navnskilt stod at hun var psykoterapeut. Da jeg spurte henne hvorfor hun kalte seg psykoterapeut og ikke dans- og bevegelsesterapeut, fortalte hun at hun etter 10 år i London

reiste tilbake til Norge og forsøkte å starte opp som dans- og bevegelsesterapeut. Dette var ikke enkelt, ettersom det ikke eksisterte noen stillinger for dans- og bevegelsesterapeuter.

Ifølge henne selv er hun en av pionerene på området i Europa og hun var en av de første som fikk denne utdannelsen fra London. Da hun kom til Norge fikk de fleste dans- og bevegelsesterapeutene seg jobb enten som lærere, terapeuter inne på en institusjon eller et sykehus. Selv hadde hun veldig lyst til å jobbe privat, så hun begynte å gjøre workshops og holde private kurs.

Ifølge dans- og bevegelsesterapeut 2 er hovedutfordringen i Norge at folk flest assosierer noe negativt med ordet dans, det er noe skremmende, folk blir redde. De fleste synes det er rart å skulle danse i terapi: ”skal jeg danse når jeg kommer til deg?” Andre assosierer ordet med fest, bråk og det å ha det gøy. I tillegg tenker mange: ”hvis jeg har problemer, skal jeg ikke komme og danse hos deg!” Akkurat som dans- og bevegelsesterapeut 1 har hun valgt å kalle seg psykoterapeut fordi det ikke er like skremmende for folk: ”jeg driver med en psykoterapi hvor kroppen og den ikke-verbale kommunikasjonen er hovedfokus”.

Ut i fra disse tre informantenes bakgrunner har jeg tre forskjellige utgangspunkter for å få forskjellige svar på mine spørsmål. Det at den ene informanten har scenekunsterfaring i dans og at en annen informant har utdanning i fysioterapi, vil gjøre det meget spennende å sammenligne svarene jeg får. Sammen utgjør disse tre et bredt spekter innenfor det som mange definerer som en eneste retning innenfor terapien: dans- og bevegelsesterapi. Forhåpentligvis vil disse få frem enkelte svar på problematikken *dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien* samtidig som de viser frem dans- og bevegelsesterapiens trekk fra andre terapiformer.

## II: Definisjon av danseterapien

Under samtalen med **bevegelsesveilederen** definerte hun først hva bevegelsesveiledning er: ”bevegelsesveiledning bruker dans, bevegelse, sang, musikk, rytme, berøring og samtale som verktøy i kommunikasjon. Vi har plukket og limt litt for å gjøre kommunikasjonen så treffende som mulig, vi vil gjerne nå ut til hver enkelt, spille på menneskenes premisser.” Siden definerer hun danseterapi som følger: ”å bruke dans som en terapeutisk form. Bruke dans til å uttrykke følelser og behov og indre tanker som en behandlingsform. [Danseterapi er] at man er sammen med en danseterapeut, og får oppfølging terapeutisk over tid.”

I første omgang virker det som at de to definisjonene som bevegelsesveilederen gir skiller seg ved at den første vektlegger kommunikasjon i høy grad mens den siste primært vektlegger terapi. Samtidig er det et poeng at danseterapien ”bruker dans til å uttrykke” noe som gjør den til et middel for kommunikasjon. Hovedforskjellen mellom disse to definisjonene er at det i den første definisjonen går detaljert frem flere verktøy som kan brukes for å oppnå den ønskede kommunikasjonen, mens det i den andre definisjonen kun er dans som nevnes som verktøy. Det kan derfor fremstå som at denne bevegelsesveilederen gjør den samme jobben som en danseterapeut, med dans, men også med flere verktøy. Senere i intervjuet går det frem at hun mener at man i bevegelsesveiledning ikke i samme grad vektlegger det terapeutiske i arbeidet, i motsetning til i danseterapien, men at bevegelsesveiledere simpelthen tilrettelegger for at man kan uttrykke seg gjennom bevegelse og dans.

Når bevegelsesveilederen blir spurt om det psykoterapeutiske ved danseterapien svarer hun som følger: ”når man bruker dans og bevegelse som terapi, er det nettopp dette psykoterapeutiske det handler om, man bruker kropp og hode og forener disse to, og så kan man behandle psykisk lidelse på samme måte som med kognitiv terapi. Det som er utfordringen hos hver enkelt er det å finne hvilken terapiform som fungerer, og danseterapi kan fungere for noen mens kognitiv terapi kan fungere for andre. Jeg tror ikke at en ting kan passe for alt og for alle.”

Ikke overraskende ser vi her at bevegelsesveilederen, som har tro på et mangfold av verktøy, vektlegger at ikke alle verktøy passer for alle. Samtidig virker det som at hun mener at dansen og bevegelsen kan virke som en brobygger mellom terapien, som i utgangspunktet er kognitiv, og de bevegelsene som gjøres: dansen og bevegelsen forener kroppen og sinnet og åpner på denne måten for en behandling som bruker de kroppslige bevegelsene som verktøy. Dette står nært opp mot den definisjonen ADTA kommer med. Om man går ut i fra

at bevegelsesveilederen med ”kognitiv terapi” mener noe som ligner den Freudianske samtalen, sett i lys av hennes definisjon av danserterapien, så virker det som at hun mener at dansen og bevegelsen kan ta språkets plass i den terapeutiske dialogen mellom pasient og terapeut.

**Dans- og bevegelsesterapeut 1** gir uttrykk for at det er vanskelig å finne en definisjon på danseterapi: ”hvordan skal vi beskrive med ord noe vi egentlig kjenner her [informanten tar seg på hjerte]?” Samtidig definerer han den slik: ”danseterapi er det å integrere ’the body/mind’, kropp og sjel som vi kaller det her i Norge, inn i en enhet. Og du gjør det gjennom det å bli levende og gjennom å komme inn til bevegelse og befri deg med lek og humor.”

Definisjonen som dans- og bevegelsesterapeut 1 kommer med har mange paralleller til ADTAs definisjon av danseterapien. Det å ”integrere body/mind inn i en enhet” kan sammenlignes med det ADTA mener med det følgende: ”the emotional and physical integration of the individual”. For å oppnå integreringen mener dans- og bevegelsesterapeut 1 at vi må bruke bevegelse og befri oss med lek og humor. ADTA, på sin side, mener at ”the psychotherapeutic use of dance and movement” er prosessen som får oss til å oppnå integreringen eller foreningen mellom kropp og sinn. Begge definisjonene setter bevegelsen i fokus, mens dans- og bevegelsesterapeut 1 vektlegger flere komponenter, som lek og humor. En viktig forskjell er at han ikke nevner dans, mens ADTA vektlegger den i like høy grad som bevegelsen. Det kan virke som at dans- og bevegelsesterapeut 1 er blitt farget av sin erfaring i arbeidslivet her i Norge, slik som han selv sier når han blir spurt om sin bakgrunn: ”først og fremst, jeg er mer en psykoterapeut nå i dag enn hva jeg er danseterapeut for å overleve i psykologien her i Norge.” Dansen mister fokuset, fordi det er vanskelig å overleve som dans- og bevegelsesterapeut. Han velger kanskje derfor å ta bort komponenten dans, fordi det gjør det mindre skremmende for folk, slik som dans- og bevegelsesterapeut 2 også nevner i delen over: folk flest assosierer ordet dans med noe skremmende og negativt.

**Dans- og bevegelsesterapeut 2** kommer med en definisjon av danseterapi som heller ikke er langt fra den ADTA presenterer: ”danseterapi er en form for psykoterapi hvor bevegelsen og den ikke-verbale kommunikasjonen er hovedmediet i interaksjonen eller i dansen mellom klient og terapeut. Jeg kan også si det at danseterapi er forholdet til deg selv som klient og forholdet til danseterapeuten, forhold til deg selv og forhold til andre, forhold til din kropp og forhold til andre kropp. Kommunikasjon er det som er essensen i danseterapien.” Videre

forteller hun at det er en nær forbindelse mellom kropp og psyke: for henne er kropp noe mer enn bare kropp og det essensielle i danseterapien er hvordan vi beveger oss, ikke hva vi gjør. For henne er dette ”hvordan” direkte relatert til essensen av mennesket.

Når dans- og bevegelsesterapeut 2 sier at danseterapi er en form for psykoterapi der bevegelse og den ikke-verbale kommunikasjonen er hovedmediet i interaksjonen, kan det hun sier relateres direkte til ADTAs definisjon: ”which furthers the emotional and physical integration of the individual.” Begge åpner med å konstatere danseterapiens tilknytning til psykoterapien men avslutter i to forskjellige retninger: mens dans- og bevegelsesterapeut 2 legger vekt på interaksjonen og dansen mellom klient og terapeut, snakker ADTA kun om individet og dets forening. I ADTAs definisjon ligger det ingen kommunikasjon med andre enn individet selv. Dans- og bevegelsesterapeut 2 derimot legger stor vekt på forholdet mellom klient og andre i sin definisjon: ”forhold til deg selv og forhold til andre, forhold til din kropp og forhold til andre kropper.” Det kan derfor virke som at dans- og bevegelsesterapeut 2 ser på danseterapien ikke bare som en forening innad i individet, av kropp og sjel, men også som en forening mellom individet og dets omgivelser, familie og andre mennesker og kropper. På denne måten gir hun kanskje danseterapien en mer universell karakter og skriver den inn i en større kontekst.

En siste komponent hun vektlegger i danseterapien er ”hvordan”: hvordan man beveger seg, noe som implisere at det ikke er så viktig hva man nødvendigvis gjør men heller hvordan man gjør det og kvaliteten av det som gjøres. Kvaliteten på bevegelsene blir på denne måten essensielle for hele metoden og nøkkelen til å forstå hvordan danseterapien fungerer. Kvaliteten er viktig for å forstå kommunikasjonen i danseterapien.

Alle tre definisjonene nevner dans eller kropp og indre følelser og sinnet, og samtlige argumenterer for at det er en kobling mellom kropp og sinn. Alle later til å bygge på premisset om at det er mulig å få til en forening mellom disse to, og på dette punktet står de alle nært opp mot ADTAs definisjon. Dans- og bevegelsesterapeut 1 sin definisjon er den som kommer nærmest ADTAs definisjon i ord, men den vektlegger samtidig flere komponenter enn dans. Dette kan innebære en mer flytende grense mellom bevegelse og dans, ettersom det er mange ting som kan fungere på den samme måten: dansen er bare et av flere verktøy som kan brukes i danseterapien. Når derimot dans- og bevegelsesterapeut 2 vektlegger ”hvordan” man beveger seg, altså kvaliteten i bevegelsene, virker det som at det igjen oppstår et klart skille mellom dans og bevegelse: en kan forestille seg at danseterapien kan være effektiv i alle typer bevegelser, men kun når en viss kvalitet er til stede. Denne ”kvaliteten” kan vanskelig forstås

på lik linje med kvaliteten i en ballettbevegelse, men burde kanskje heller forstås som potensialet en spesifikk bevegelse har til å kommunisere på et nivå som gjør den relevant for danseterapien. På denne måten blir bevegelsen tilgjengelig for terapeutens analyse. Skillet mellom dans og bevegelse kan det derfor virke som at går ved nettopp denne kvaliteten.

Bevegelsesveilederen og dans- og bevegelsesterapeut 2 vektlegger forholdet mellom danseterapeut og klient, og derfor et forhold som går ut over individet og ADTAs definisjon. I alle definisjonene er dans en uttrykksform og kommunikasjon er en essensiell komponent, men det er kun disse to informantene som vektlegger interaksjonen mellom klient og terapeut. Dette kan utdype det Fran J. Levy skrev: "Dance Therapy [...] is rooted in the idea that the body and the mind are inseparable. Its basic premise is that body movement reflects inner emotional states and that changes in movement behavior can lead to changes in the psyche, thus promoting health and growth." I forlengelsen av dette kan forståelsen til bevegelsesveilederen og dans- og bevegelsesterapeut 2 innebære at det ikke bare er kropp og sinn som er uadskillelige, men også individet og dets omgivelser. Danseterapien blir på denne måten ikke bare et verktøy for å nå "helt inn" i det innerste hos individet, men også helt ut til det som finnes rundt individet. Danseterapien blir derfor ikke bare noe som hjelper pasienten med å "finne seg selv", men også noe som hjelper individet med å finne sin plass i verden.

### III: Dans som noe naturlig hos mennesket

For å lede informantene inn på tematikken rundt dans som noe naturlig for mennesket fortalte jeg dem at mange danseterapiteoretikere starter sin fortelling i prehistorien når de skal fortelle om danseterapiens opprinnelse. Å gå så langt tilbake i tid, og starte med noe *prehistorisk*, noe uvitenskapelig, leser jeg som et ønske om å definere danseterapien, og da også dansen, som noe fundamentalt menneskelig. Terapeutenes mening om tanken om at dansen og danseterapien foregår på et språk som alle forstår, at de er universelle, kan også fortelle noe om dansen som noe naturlig hos mennesket.

Ifølge **bevegelsesveilederen** er det vanskelig å si om fenomenet dansterapi oppstod i det tjuende århundre eller om det skriver seg tilbake til menneskets opprinnelse, helt fra da mennesket begynte å bevege seg. Men, hun gjør et poeng ut av at dans er et språk som faller oss mennesker naturlig: ”Jeg merker det å bruke dans på en sirkulerende måte, eller bevegelse, gjør at jeg får uttrykket veldig mye som jeg tenker på, mer enn med ord. Det blir mer autentisk. Det er et ærlig språk, du kan gjøre det uansett om du er trist, lei deg eller sur eller glad eller frustrert eller hva du enn er, du kan uttrykke det med en bevegelse alle disse tingene, mens med ord så blir det fort veldig mye rundt grøten. [...] Man kan kommunisere mer klart og tydelig gjennom bevegelse enn kanskje hva man kan gjennom ord. Og da må man ta i bruk dansen for å gjøre dette.” For henne er altså dans, eller bevegelse (som hun poengterer), et språk som er mer autentisk enn det verbale språket og hun kaller det et ærlig språk. Dette innebærer kanskje at det kommuniserer på et dypere nivå enn det verbale språket, noe som kan forklare ærligheten ved at det skjer på et nivå der ord ikke strekker til. Som jeg forklarte innledningsvis, så er dette en ide som Willhelm Reich jobbet rundt, og han mente at det er lettere å være uærlig med sin tale enn med sin kropp. Samtidig virker det ikke som at bevegelsesveilederen lager noe større skille mellom dans og bevegelse, begge kan brukes i denne kommunikasjonen.

Bevegelsesveilederen poengterer at alt i hele kroppen er i konstant bevegelse, noe som litt senere i samtalen leder henne frem til å si: ”Jeg tror at dansen eller bevegelsen er et urspråk mennesket har, det tror jeg virkelig, man kan se på hvis man tar fra noen det orale språket, hvor mye de begynner å bevege seg med kroppen. Det er kanskje da man går tilbake til det språket som er kroppslig.” Når hun bruker et ord som ”urspråket” virker det som at hun er av den mening at dans som kommunikasjonsmiddel har fantes like lenge som mennesket. Det kan også innebære at dansen er noe naturlig som alle mennesker deler.



For bevegelsesveilederen er i hvert fall dans noe som kan bringe mennesker sammen: ”hvis man ser på balletten så har man kanskje bare felleskapsfølelsen til stede, fordi alle skal være like høye, like klær, man gjør akkurat det samme. Man blir veldig anonym og man er en gruppe som gjør det, man blir et massivt språk. Men som i for eksempel bevegelsesveiledningen eller danseterapien der man retter seg mer inn på personen, slik som med improvisasjon der man hele tiden jobber med eget kroppsuttrykk og hvordan jeg kan utvikle min kropp, eller mitt kroppslige språk.” Det virker altså som at hun skaper en akse, med balletten i den ene enden og bevegelsesveiledningen, danseterapien og improvisasjonen i den andre enden. Det ”massive språket” på den ene siden står i motsetning til et personlig språk i den andre enden, i det første er man anonym mens man i det siste i høyere grad fremstår som et individ.

Selv om bevegelsesveilederen gjør et poeng av at dette individuelle språket kan bryte med en form for gruppementalitet, som oppstår i det ”massive språket”, så virker det som at dansen i seg selv kan ha en samlende funksjon: ”hvis man går inn i dansen begynner man å utvikle det personlige, individuelle språket samtidig som man kan være en del av en gruppe. Hvis man plukker alle [i gruppen] fra hverandre så er vi jo individuelle personer, men ikke alle har et eget språk, ikke alle er trygge på at dette er greia mi.” Det er ikke alle som klarer å åpne seg og benytte seg av det potensialet som ligger i dansen og dansens språk. Ifølge bevegelsesveilederen virker det som at dette kan forårsakes av en utrygghet knyttet til individet, men det finnes også andre årsaker som illustrerer det subjektive i en handling som går gjennom det kognitive: ”det som er veldig spennende med mennesker med demens i forhold til dette spørsmålet er at man får ikke alle til å sitte og gjøre det samme, fordi det kognitive gjør at alle oppfatter ting ulikt. Ved at den kognitive funksjonsevnen nedsettes så vil det å si at ’nå skal du løfte arma di’ oppfattes på veldig forskjellige måter. Noen oppfatter det ikke i det hele tatt, noen oppfatter det, noen løfter armen høyt og noen løfter den lavt og noen gjør ingen ting. [...] Det er ikke bevegelsen man gjør som er så viktig men at vi er sammen og gjør noe, [...] og så har man alle forskjellige tolkninger hva det er.” Det essensielle i sammenbringen som kan oppstå i bevegelsesveiledning og i danseterapi ligger altså ikke i at man gjør det samme, slik som i balletten, men heller i det at man gjør noe sammen. Det kan altså virke som at bevegelsesveiledningen og danseterapien kommuniserer på et helt annet nivå enn balletten. I den sistnevnte er det kun det ytre som virker samlende, mens det i de to første er essensen i handlingene, ikke hva man gjør men at man gjør, som bringer folk sammen. På samme måte som med ordene så kommuniserer kanskje balletten på et nivå som ikke er like dypt som dette andre språket, og i motsetning til bevegelsesveiledningens og

danseterapiens språk, så er kanskje ikke balletten et ”urspråk” eller et naturlig språk hos mennesket.

Bevegelsesveilederen tillegger ikke danseterapien noe religiøst element, noe som kunne ha forklart hvorfor den hadde vært noe universelt. Hun vet om danseterapeuter og bevegelsesveileder som tillegger faget et åndelig element men det er ikke dette det handler om for henne: ”for min del handler det kun om at jeg må komme i kontakt med hva jeg tenker og føler. Og at man veldig ofte går ut, man kommuniserer og handler ofte ut, men i bevegelsesveiledning og danseterapi skal man kommunisere inn i en selv.” Danseterapien er derfor ikke knyttet opp mot noen forklaring av kosmos og det som finnes på utsiden av individet, men heller om det indre, kanskje om det som Freud ville ha kalt det ubevisste sjelsliv. I motsetning til en religiøs-aktig praksis, der man kan forestille seg en viss ”objektivitet”, er praksisen her subjektiv og individuell.

Ifølge **dans- og bevegelsesterapeut 1** er det å uttrykke seg gjennom dans og bevegelse noe menneskelig som oppstår på grunn av en nødvendighet: ”mennesket har uttrykt seg gjennom bevegelse og dans fordi vi alltid har hatt behov for det. Dansen er en del av oss, det eksisterer i oss. Vi har hatt behov og har behov for å uttrykke oss gjennom bevegelse som betyr noe mer enn den egentlige bevegelsen.” Det kan altså virke som at dansen, som verktøy, har eksistert helt siden prehistorien nettopp fordi den er noe fundamentalt menneskelig som det *alltid* har eksistert et behov for. Behovet finnes i ønsket om å uttrykke seg, og her står dans- og bevegelsesterapeut 1 kanskje nærme bevegelsesveilederen ettersom det verbale språket ikke strekker til.

Det er derfor ikke overraskende at han mener at dansen kan være noe vi har til felles. Samtidig kan være individuelt: ”Det er noe felles i det, det er elementer i dansen. Hvis vi analyserer dansen og tar den ned så har vi rytme, kreativitet og bevegelse. Dans er egentlig kreativ bevegelse. [...] Tilhørighet betyr ikke at man mister sitt eget språk. I en gruppe ser jeg likevel det enkelte mennesket. Det å bli sett på som en del av en gruppe og samtidig som et individ er flott. Du er individuell med din kvalitet og styrke til å ha din egen mening samtidig som du må dele den med gruppen. Jeg har mest tro på gruppen [i terapien].” Dansen, som han reduserer til tre elementer, rytme, kreativitet og bevegelse, kan altså, gjennom disse elementene, bringe oss sammen, uten at han presiserer gjennom hva eller på hvilken måte. Han forklarer at individets språk og gruppens språk ikke ekskluderer hverandre men at de snarere overlapper. Dette skiller seg til en viss grad fra det bevegelsesveilederen forklarte der det ”massive språket” står i kontrast og kan være i konflikt med det individuelle språket. Der

bevegelsesveilederen så en konflikt mellom det formelle i balletten og det individuelle språket, kan det virke som at dans- og bevegelsesterapeut 1 ikke ser noe i veien for at man kan beholde sitt personlige språk og ikke bli anonym, selv om han ikke bruker dette eksemplet.

Uten at jeg ønsker å gå for dypt inn på dette kan det her nevnes at forskjellen mellom de to informantenes meninger kanskje oppstår på grunn av deres forskjellige bakgrunn. Den ene har en bakgrunn fra scenekunsten og bruker naturlig nok eksempler derfra og kjenner nok også bedre til den delen av dansen enn dans- og bevegelsesterapeut 1. Denne sistnevnte derimot snakker ut fra sitt perspektiv som er danseterapi og han later ikke her til å se dansen i et bredere perspektiv. De fleste eksemplene han kom med under intervjuet var da også fra danseterapien.

Et annet element som dans- og bevegelsesterapeut 1 trekker frem i forhold til fellesskapsfølelsen er forholdet mellom han som terapeut og hans pasienter: ”jeg forventer ikke at de skal gjøre noe alene, det er alltid jeg og de. Vi gjør ting sammen.” Altså, han som terapeut er en aktiv faktor i dansen som en fellesskapsfølelse, han bidrar sammen med pasientene, og danser og beveger seg med dem. Dette fører kanskje til at pasientene aldri føler seg alene eller blir redd for å uttrykke seg, slik han innledningsvis forklarte at de gjerne blir. Dette kan være med på å gjøre pasientene trygge nok til at de selv finner sitt individuelle språk, og da oppnår man fellesskapsfølelsen og det individuelle språket på en og sammen tid.

Samtidig som at dansens språk er noe som kan forstås av alle, mener dans- og bevegelsesterapeut 1 at det ikke nødvendigvis er et verktøy som alle burde benytte seg av: ”danseterapi er ikke for alle. Det er noen du ikke vil skal ’loosen up’. Det kan bli altfor skummelt for de å ’loosen up’.” Han forklarer videre at dette er fordi man kan åpne dører som det ikke er konstruktivt at blir åpnet, slik som til vonde minner fra barndommen. Dette kan også være fordi at danseterapiens språk er et sterkere språk enn de man bruker i andre terapiformer, og på den måten kan det vekke til liv veldig sterke opplevelser fra for eksempel overgrep. Det kan altså virke som at danseterapiens språk har en evne til å kommunisere på et dypere plan enn det verbale språket, og fra dette perspektivet er det kanskje et språk som er naturlig for mennesket.

Dans- og bevegelsesterapeut 1 har derimot ikke noen tro på at danseterapien nødvendigvis har noen religiøs funksjon for mennesket: ”det er det å bruke ting som er viktig hos mennesket, hvis det er viktig for mennesket å bare danse, da kan vi bare danse, hvis det føler seg knyttet til en spirituell del, så må man ikke ignorere den, og ikke si at den ikke eksisterer.” Hypotesen om at en religiøs funksjon kan vise at danseterapien har et universelt

element som appellerer til alle, blir her avvist ettersom det religiøse elementet er noe subjektivt som kommer an på hva individet føler.

**Dans- og bevegelsesterapeut 2** er den eneste som eksplisitt er mer åpen for en historieforståelse som plasserer danseterapiens fremvekst i prehistorien: ”vi snakker om urkraften, og mennesket i prehistorisk tid har jo alltid brukt dansen som en healing form, og for meg er danseterapien og psykoterapien en form for healing.” Hun mener altså å kunne vite at det prehistoriske mennesket, det som strengt tatt levde før historien, brukte dansen som en form for healing. Svakheten i en slik argumentasjon<sup>45</sup> vitner kanskje mest om et ønske om å gjøre danseterapien til noe ”urmenneskelig” noe som gir den både legitimitet og egenskap av å være naturlig hos mennesket. Når hun nevner ”urkraften” blir også danseterapien en søken tilbake mot en *uropprinnelse*, kanskje en form for gullalder eller idealtilstand. Dette kan også være en diagnose på det moderne mennesket: vi har mistet kontakten med urkraften og vi trenger å komme i kontakt med den igjen gjennom danseterapien.

Herfra er veien kort til en argumentasjon som bekrefter at dansen er noe alle mennesker deler. Dans- og bevegelsesterapeut 2 konstaterer det helt klart: ”vi er alle født dansere. [...] Vi er født til å uttrykke oss, til å være fri, til å være i kontakt med vårt indre, og så blir dessverre den dansen ødelagt i det samfunnet vi vokser opp i.” Dette kan være en bekreftelse på og en videreføring av tanken om at mennesket i utgangspunktet blir født med et urspråk som siden går tapt, og som danseterapien kan hjelpe oss å komme i kontakt med igjen.

Videre forklarer hun når ødeleggelsen skjer og hvordan man muligens kan forebygge dette: ”jeg tror det skjer før vi får det orale språket. Et barn lærer gjennom den ikke-verbale kommunikasjonen. Mye kan bli ødelagt ved at barnet ikke blir møtt, med at barnet ikke får rom, med at barnet ikke får danse og uttrykke seg. Vi må være sensitive til barnet, ja vi må sette grenser for barnet, men vi må ikke overkjøre det.” Barnet representerer kanskje her mennesket i sin opprinnelige form, før det mister urspråket og kontakten med sitt indre. Konflikten, slik den presenteres, står mellom urkraften og det opprinnelige på den ene siden, og ”samfunnet vi vokser opp i” og det som muligens er for stramme rammer på den andre siden. Uansett så omtales dette ”barnet” som om det symboliserer alle barn og dansen representerer kanskje derfor noe universelt.

---

<sup>45</sup> Som jeg også har behandlet i en annen oppgave: ”Danseterapi og prehistorie”, levert ved Universitetet i København høsten 2010.

Hvis dansen er universell så følger det kanskje også at den er noe som bringer oss sammen. Dette bekrefter dans- og bevegelsesterapeut 2: ”dance is connection’, dans er tilkobling. Når jeg danser er jeg i meg selv, og når jeg er i meg, så kan jeg lettere møte deg, og ’connect’, og da ’connecter’ vi på et helt annet nivå, på et helt annet plan. [...] Det er følelser i bevegelse, dans er følelser i bevegelse. Rytme, dele en rytme, at man kjenner rytmen og det bringer folk sammen. Dans i seg selv, eller bevegelse med følelse. Bevegelse trenger ikke å være følelse men dans er med følelser. [...] Mennesker møtes gjennom dansen. Det oppstår et gjensidig møte.” Det virker her som at dans- og bevegelsesterapeut 2 bekrefter tanken om en felles kjerne, for det er ved å gå inn i seg selv (kanskje på en måte ved å isolere seg fra omverdenen) at man kommer nærmere den andre. På denne måten kan man forestille seg at man ”connecter”, ikke bare til andre, men til en felles opprinnelse som mennesket deler, en ”urkraft” eller et ”urspråk” om man vil.

Akkurat som bevegelsesveilederen bekrefter hun at dette er kommunikasjon ”på et helt annet nivå”. De to informantene later til å være av samme mening på dette området, for også dans- og bevegelsesterapeut 2 mener at det verbale språket kan være problematisk: ”ordene er så langt fra kroppen.” Det virker som at dansens språk er følelser og hun definerer dans i forhold til det når hun sier at ”dans er følelser i bevegelse.” På bakgrunn av denne definisjonen kan man forestille seg at det ”urspråket” man kanskje møtes gjennom er nettopp følelsene.

I motsetning til bevegelsesveilederen som snakker om at individet kan bli en del av et ”massivt språk” i for eksempel balletten ved å forsvinne inn i gruppen, kan det virke som at det for dans- og bevegelsesterapeut 2 finnes et massivt språk som alle har og er en del av enten de vil det eller ikke. Det er et felles språk, som man kanskje må benytte for å kunne dele det med andre, men det er uansett noe som bringer folk sammen i all dans og i danseterapien. Dans- og bevegelsesterapeut 2 beskriver ingen motsetning mellom et slikt ”massivt” og anonymt språk som oppstår i en gruppe og det individuelle språket. Også her kan det nevnes at motsetningen mellom bevegelsesveilederen og dans- og bevegelsesterapeut 2 kanskje har sin årsak i deres forskjellige bakgrunn. Den sistnevnte, akkurat som dans- og bevegelsesterapeut 1, har heller ikke noen bakgrunn fra den utøvende dansen og hun tenker kanskje derfor ikke i det hele tatt på for eksempel balletten når hun kommer med sine definisjoner. Det kan derfor være farlig å dra konklusjonen for langt, men det er veldig interessant å observere disse tingene fordi de sier mye om terapeutens forhold til dansen.

I motsetningen til de to første informantene mener dans- og bevegelsesterapeut 2 at danseterapien har en åndelig komponent. Dette kan man allerede forstå når hun snakker om

dans og danseterapi som ”urkraft” og som healing. Hun presiserer hva hun mener: ”slik som jeg bruker den, jeg kan ikke snakke for alle de andre [...] jeg vil kalle det sjelelig, fordi jeg skiller mellom spirit og sjel, det er forskjellig energi, jeg jobber med energier, en danser jobber med energier. [...] Det er formidling av energi, men hvilken energi er det man formidler? Man har en kropp og en psykisk dimensjon men så har man også en sjelelig dimensjon. Jeg fikk etter hvert en erfaring med folk og med meg selv at det er noe annet her, som er en healing ingrediens, og hva er det?” Hun innrømmer at det er vanskelig å kjenne til den energien som hun jobber med, noe som reflekteres av hennes spørsmål. Hun deler menneskets tilværelse inn i tre deler, kroppen, psyken og det sjelelige, og i motsetning til de to andre informantene virker det som at hun mener at hun jobber i den siste, ”den sjelelige dimensjon”. På bakgrunn av hennes egne erfaringer mener hun at det finnes et aspekt ved danseterapien som hun sammenligner med healing. Selv om hun ikke definerer denne kraften så virker det som at dette skriver danseterapien, og dansen, inn i en større forklaring av tilværelsen som binder oss alle sammen. I den grad man i slike systemer snakker om at ting er naturlige (gitt av naturen), så er dansen absolutt et naturlig element hos alle mennesker.

De tre informantene har, på tross av deres meget varierte bakgrunner, relativt like begreper om hva danseterapien består i når det kommer til dansen som noe naturlig hos mennesket. Selv om de ikke enes helt om danseterapiens opprinnelse og om danseterapien har noe åndelig ved seg, så er de alle enige om at dansen er et språk som alle mennesker kan relatere til og som kan brukes for å kommunisere på et nivå over, eller dypere, enn det verbale språket.

Det kan virke som at dans og bevegelse for bevegelsesveilederen representerer et verktøy som gjør at man kan komme i kontakt med en side av en selv som man ikke ellers kan kjenne. Det virker som at dansens og bevegelsens språk representerer noe naturlig for henne, i motsetning til det verbale språket som ikke kan kommunisere på det samme nivået. Samtidig går hun ikke like langt som dans- og bevegelsesterapeut 2, fordi for henne er danseterapien og bevegelsesveiledningen først og fremst et verktøy for å komme dypere inn i seg selv, og ikke et verktøy for å komme i kontakt med noe åndelig eller sjelelig. Dans- og bevegelsesterapeut 1 står et sted mellom de to ved at han er relativt nøytral til dette spørsmålet og lar det hele handle om hva pasienten har behov for at det er.

Felles for de tre informantene er at dansen i deres systemer representerer et naturlig språk som ”finnes i oss” og som er det som gjør det mulig å bedrive danseterapi. Det er fordi dansen har dette potensialet til å være et felles kommunikasjonsverktøy at det kan brukes i

terapien. Felles for dem er også en tro på at denne kommunikasjonen skjer på et dypere nivå, noe som kanskje skiller danseterapien fra andre former for terapi og gjør den til noe unikt. Informantene ville kanskje derfor ha insistert på at de jobber i et felt der verken psykoterapien eller fysioterapien strekker til: den første fordi den primært er avhengig av det begrensede verbale språket, og den andre fordi den i utgangspunktet ikke benytter seg av det kommunikative potensialet i dansen og bevegelsen.

#### **IV: Danseterapi og bevegelsesterapi**

I oppgavens tittel, ”Dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien”, som på en måte forsøker å bryte opp ordet ”danseterapi”, er det kanskje lett å glemme at det også omfatter bevegelsesterapien. Samlebegrepet ”dans- og bevegelsesterapi” bidrar kanskje til at de to elementene fremstår som mindre viktige og enkeltstående enn det de egentlig er. Den bredere rammen som samlebegrepet åpner for, slik Grönlund beskriver i innledning, kan gjøre det vanskeligere å analysere dansens rolle. Dette er fordi samlebegrepet åpner for en sammenblanding av to ting som gjennom det faktum at det finnes to forskjellige ord for dem, må kunne sies å være forskjellige. Derfor forsøkte jeg å få informantene til å beskrive forskjellen mellom danseterapi og bevegelsesterapi.

**Bevegelsesveilederen** gir uttrykk for at det er vanskelig å svare på hva forskjellen er mellom en danseterapeut og en bevegelsesterapeut. Da kommer de evigvarende spørsmålene på banen, forteller hun: ”er bevegelse dans? Kan bevegelse være dans? Kan dans utføres av mennesker som ikke er trent i dans?” De spørsmålene som bevegelsesveilederen avleder er på mange måter de samme som jeg forsøker å besvare gjennom min problematikk. Hun forklarer videre: ”Jeg tar meg selv i å bruke mer og mer ordet bevegelse. Bevegelse er noe mer allment. [...] Hvis jeg sier til noen personer med demens at vi skal gå og danse så begynner de å assosiere det med tango, pols, med ting der de er nødt til å prestere, som de blir usikre på om de klarer å mestre. Men hvis jeg sier vi skal gå og bevege oss litt, blir det å legge terskelen lavere og det skaper kanskje ingen illusjoner på hva man skal gjennom. [...] Alle beveger seg.” Fremfor å svare direkte på spørsmålet virker det her som at fokuset kanskje blir brakt over på hvordan bevegelsesveilederen ønsker å fremstå for pasienten. Dette ligner på det dans- og bevegelsesterapeut 1 og 2 sier om hvorfor de kaller seg psykoterapeuter fremfor dans- og bevegelsesterapeuter: dans kan virke skremmende på folk, fordi det kan virke som at mange mennesker tror at de ikke kan danse, og derfor er det mer taktisk å bruke ordet bevegelse, det er tross alt noe alle kan. På denne måten blir forskjellen her mellom danseterapi og bevegelsesterapi noe individuelt, ifølge bevegelsesveilederen. Det kan innebære akkurat det samme, men vil man appellere til flere mennesker kaller man seg kanskje heller bevegelsesterapeut enn danseterapeut. Av dette følger det kanskje at forskjellen mellom de to praksisene ikke er så stor, når man faktisk kan tillate seg å bruke det ene for å ”lure” en pasient til å gjøre det andre. For bevegelsesveilederen virker det altså som at de to ordene overlapper og nærmest kan brukes om hverandre.



Jeg spurte bevegelsesveilederen hvorfor hun ikke kaller seg bevegelsesterapeut eller dans- og bevegelsesterapeut, i og med at det er mange likheter mellom praksisene: ”jeg ville aldri ha brukt bevegelsesveiledning som en terapiform, og for å følge opp noen personer terapeutisk. Det krever mer dybde og oppfølging og kunnskap. Jeg kan være med på å tilrettelegge for at personen får uttrykt seg og på den måten så kan du starte noen prosesser, [...] men jeg ville aldri ha tatt på meg å jobbe med mennesker med for eksempel alvorlige spiseforstyrrelser, men en danseterapeut kunne gjort det. Praksisen kan være mye av det samme. Jeg kunne kanskje ha gjort mange av de samme tingene som en dans- og bevegelsesterapeut, men for meg er det veldig viktig at jeg har respekt for akkurat det skillet der. [Det er viktig at] jeg ikke tar og biter over noe som jeg ikke har kontroll på og at jeg kan være ærlig med personer som jeg eventuelt hadde veiledet [...] hvis det er ting som kommer opp så ønsker jeg at de skal gå videre i forhold til det, med en terapeut som kan ta hånd om den personen på best mulig måte, fordi jeg har verken kompetanse eller ressurser til å kunne følge opp sånne ting. Terapeuter har en helt annen psykologisk bakgrunn til å se og vurdere slike tilfeller enn hva en veileder har. Så for min del er det veldig viktig å lage et skille der, men mye kan være det samme.” Med respekt for det terapeutiske aspektet i dans- og bevegelsesterapien og hennes mangel på denne kompetansen er det helt klart hvorfor hun selv ikke kaller seg dans- og bevegelsesterapeut. Det faktum at det virker som at hun blander sammen danseterapien og bevegelsesterapien kan få en forklaring ved at hun har et så skarpt skille mellom disse to og bevegelsesveiledningen. Selv om hun mener at praksisene er veldig like så går skillet for henne mellom terapi og veiledning, der den første forutsetter ”mer dybde, oppfølging og kunnskap” samt ”en helt annen psykologisk bakgrunn”. Det kan altså virke som at den primære forskjellen for bevegelsesveilederen består i den psykologiske bakgrunnen, og at dette igjen kanskje plasserer bevegelsesveiledningen nærmere fysioterapien og dans- og bevegelsesterapien nærmere psykoterapien.

Når **dans- og bevegelsesterapeut 1** blir spurt om forskjellen mellom danseterapi og bevegelsesterapi forteller han at han bruker mange hjelpemidler slik som rockering, baller, fallskjerm og så videre for å sette pasientene sine i gang med en aktivitet som igjen får dem til å bevege seg og til å danse. Han innrømmer at han bruker disse verktøyene til å ”lure” pasientene: ”vil pasientene danse? Nei. Vil de gjøre forskjellige ting? Ja. Ordet bevegelse er mindre skummelt for pasientene å si.” Dette er den samme argumentasjonen som bevegelsesveilederen la til grunn for sin praksis: ordet ”dans” skremmer folk, derfor bruker man andre metoder for å komme dit hen at man danser. Gjennom verktøy som kanskje er mer

allment akseptert hos folk kan man altså oppnå å få folk til å gjøre noe som de i utgangspunktet er skeptiske til: danse.

Som jeg har snakket om tidligere så sier denne argumentasjonen noe om den vage grensen som går mellom dans og bevegelse. Om en terapeut kan si til sin pasient at de skal bevege seg, for så å få pasienten til å danse, så er kanskje ikke forskjellen så stor mellom de to tingene når det kommer til selve praksisen. Forskjellen finnes da kanskje kun i pasientens hode, noe som igjen begrunner samlebegrepet ”dans- og bevegelsesterapi”. Uten at informanten svarer direkte på spørsmålet kan det virke som at forskjellen mellom dansterapien og bevegelsesterapien kun finnes i navnene.

Dette understreker han når han snakker om kroppen og forskjellen mellom danseterapien og bevegelsesterapien og andre terapiformer. De verktøyene han bruker åpner nemlig nye dører: ”kroppen uttrykker noe du kanskje aldri ville satt ord på. Kroppen kan avsløre deg, derfor kan vi danseterapeuter komme nærmere en pasient enn hva en psykolog kan.” Selv om han her kun nevner danseterapien, så snakker han om verktøyet som dans- og bevegelsesterapien har til felles: kroppen. Igjen finner man argumentasjonen om dansen og bevegelsen som et dypere språk enn det verbale, men her står ikke danseterapien lengre i noen særstilling i forhold til bevegelsesterapien.

Dans- og bevegelsesterapeut 1 forteller også at han bruker veldig mye humor og lek i sine timer. Han kommer med veldig mange eksempler på metoder og leker som han bruker i sin praksis og kun et fåtall av dem, slik jeg ser det, kan sies å være direkte relatert til dans, selv om han kanskje hadde vært uenig. Det kan derfor være nærliggende å si at han opererer i en gråsoner mellom danseterapien og bevegelsesterapien, uten at han skaper noe klart skille mellom de to.

**Dans- og bevegelsesterapeut 2** forteller at det er mange forskjellige meninger og mye forvirring når det kommer til begrepet ”dans- og bevegelsesterapi”: ”vi kunne ha kalt oss danseterapeuter, bevegelsesterapeuter, dans- og bevegelsesterapeuter, dans- og psykoterapeuter. Kjært barn har mange navn.” For henne finnes det kanskje ikke et konkret svar på forskjellen mellom danseterapi og bevegelsesterapi, ettersom alle begrepene overlapper. Det kan virke som at man kan kalle seg hva man vil av de fire terapeutbegrepene, og at man kan gjøre akkurat det samme i sin praksis uansett hva man kaller seg. Dette innebærer kanskje at grensen mellom dans og bevegelse er veldig flytende for henne også, ettersom hun mener at hun like gjerne kunne kalt seg bevegelsesterapeut som danseterapeut. Et interessant poeng er at hun blander sammen dansterapeuter og psykoterapeuter, ettersom

den siste av disse to tilnærmingene ikke nødvendigvis innebærer en kroppslig komponent. Samtidig er det mulig at ordsammenstillingen ”dans- og psykoterapeut” reflekterer hennes egen tilnærming til feltet, og som jeg nevnte innledningsvis så finnes det også en retning i psykoterapien som tar i bruk kroppslige virkemidler.

Dans- og bevegelsesterapeut 2 forklarer videre: ”i England var det litt mer åpenhet i forhold til dette med dans som terapi. I Norge så var det ikke det, vi har en veldig kort historie på dette med dans som terapi. Det har skjedd mye de siste årene med dansen i Norge, den blir mer og mer akseptert allment. [...] Begrepet dans har andre assosiasjoner i denne kulturen, derfor har jeg valgt å ikke kalle meg danseterapeut, det er synd på mange måter, for da skjuler jeg det som er spesielt med bevegelsen, men det er noe med det å nå ut til flere. I min praksis her er jeg tjent med å kalle meg kropp- og bevegelsesorientert psykoterapeut. En person som er utbrent eller deprimert ville aldri ha gått til en danseterapeut, fordi det begrepet ikke er innarbeidet i den norske kulturen.” Hun gir her uttrykk for at dans ikke er noe naturlig i den norske kulturen, og det gjør det vanskelig å kalle seg danseterapeut. Ironisk nok mener hun at dansen er naturlig i mennesket, men ikke i Norge. Akkurat som for bevegelsesveilederen og dans- og bevegelsesterapeut 1 er problemet at dans er noe skremmende for mennesker. Det kan kanskje også være derfor danseterapien har fått mange navn: for å tilpasse seg kulturen man lever i, kaller man seg det som egner seg best i kulturen. Her i Norge må man kanskje enda en stund holde seg unna begrepet danseterapi for å overleve i arbeidslivet.

Dans- og bevegelsesterapeut 2 forsøker å sette fingeren på forskjellen mellom danseterapien og bevegelsesterapien: ”begrepsmessig kan man si at bevegelsesterapien er nærmere fysioterapien i forhold til danseterapien. Bevegelsesterapien er ikke dekkende nok, det er derfor vi begynte å bruke begrepet dans- og bevegelsesterapi. Altså, dans fordi den omfavner den psykologiske dimensjonen, den kvalitative dimensjonen og bevegelsesterapi for å ufarliggjøre det. Bevegelse er nærmere fysioterapien og dansen er nærmere psykoterapien. I praksis er danseterapien og bevegelsesterapien det samme, hvis man sammenligner de to i en terapitime. Det er mer med begrepet, hvilke assosiasjoner man får.” Dans- og bevegelsesterapeut 2 er den eneste av informantene som plukker begrepene fra hverandre og gir begrepene forskjellig mening. Selv om hun finner en forskjell på de to begrepene stadfester hun at i praksis finnes det ingen forskjell.

Igjen er man tilbake til at bevegelsesterapien er koblet sammen med danseterapien for å ufarliggjøre danseterapien, men samtidig så definerer hun en forskjell. Akkurat som jeg nevnte tidligere så plasserer hun bevegelsesterapien nært opp mot fysioterapien og danseterapien nærmere psykoterapien, og hun bekrefter derfor mine antagelser: det virker som

at hun mener at det kun er danseterapien som omfatter den ”psykologiske dimensjonen”. Dette kan jeg forestille meg at bevegelsesveilederen og dans- og bevegelsesterapeut 1 ville ha vært meget uenig i, ettersom de kanskje har en mer flytende avgrensning mellom dans og bevegelse og fordi de begge bruker mye som de kanskje ikke ville ha definert som dans i deres praksis. Det virker som at ”bevegelsesterapien” kun er med for å ufarliggjøre det hele og på den måten kun er et ord. Dans- og bevegelsesterapeut 2 er kanskje derfor den eneste av de tre informantene som respekterer det hun selv definerte som en urkraft som ligger naturlig hos mennesket. Selv om hun ser nødvendigheten av å pakke danseterapien inn i et mindre farlig begrep så er det for henne kun gjennom dansen at terapien får en psykologisk effekt.

Det er ironisk at de tre informantene mener at dansen og danseterapien er noe vi alle har til felles og noe som ligger naturlig i oss som et ”urspråk”, samtidig som de ser seg nødt til å ”lure” sine pasienter for at de skal kunne bruke dette ”urspråket”. Det kan virke som at alle informantene på et nivå er dansere, forkledd som bevegelsesterapeuter/veiledere. Dette er kanskje mest symptomatisk på enkelte allmenne fordommer mot danseterapien i Norge. Samtidig mener jeg å ha observert to forskjellige praksiser. I den første (bevegelsesveilederen og dans- og bevegelsesterapeut 1) bruker man samlebetegnelsen for å ”lure” men også fordi man mener at grensen er relativt flytende mellom danseterapien og bevegelsesterapien, og da kanskje også mellom dans og bevegelse. I den siste (dans- og bevegelsesterapeut 2) har man et klarere skille mellom de to praksisene og bruker kun bevegelsesterapien for å ufarliggjøre terapiformen for potensielle pasienter.

## V: Forskjellen på en dansende bevegelse og bevegelse

For å komme til kjernen i spørsmålet om hva som skiller danseterapien fra bevegelsesterapien, og ikke minst for bedre å kunne definere dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien, kan det være essensielt å forstå hva som er forskjellen på en ”vanlig bevegelse” og en ”dansende bevegelse”. Denne problematikken går dypere inn i de definisjonene som jeg har sett på til nå og den behandler kanskje det som man kan forestille seg at er en akse med en helt ren, kroppslig og muskulær bevegelse på den ene siden og den bevegelsen som utgjør verktøyet i danseterapien i den andre enden.

Da jeg spurte **bevegelsesveilederen** om hvordan terapeuter skiller de bevegelser som brukes i danseterapien fra de som brukes i for eksempel fysioterapien (og i bevegelsesterapien), var hennes svar at fysioterapi handler om å oppnå noe: ”[man kan for eksempel] oppnå å helbrede en vond skulder, ergo gjør man diverse øvelser for å oppnå noe. Noe muskulært, noe kroppslig. Det har fokus på å forebygge og helbrede noe som er vondt, eller behandle noe fysisk og kroppslig.” Formålet med fysioterapien er på denne måten helt konkret og oppnåelsesgraden kan enkelt måles og vurderes. I bevegelsesveiledning derimot, forteller hun at man i høyere grad jobber med fokuset på selve prosessen: ”det er ikke det at man skal løfte armen som er målet men det at vi skal være sammen og så bruker vi ulike verktøy til å være sammen.” Det kan fremstå som at bevegelsesveilederen mener at det kun er i fysioterapien at man skal oppnå konkrete resultater eller en kroppslig forbedring, mens at det i bevegelsesveiledningen kun er prosessen og samværet som er viktig. Samtidig virker det som at fokuset ligger på det å bruke verktøyene, noe som kan innebære det å mestre terapiformen og, slik hun forklarte tidligere, komme i kontakt med seg selv, fremfor det å nå helt fysiske og konkrete mål.

Videre forteller bevegelsesveilederen at man kan gjøre akkurat de samme bevegelsene i både fysioterapien og bevegelsesveiledningen, men med forskjellige formål: ”fokuset er annerledes. Bevegelsen i bevegelsesveiledningen er ikke nødvendigvis for å forebygge eller bygge opp den muskelen bevegelsen jobber mot, målet er noe annet. Målet er kanskje det å klare å strekke ut armen og det å trekke inn armen, det er det som er fokuset.” Her trekker hun frem både likheter og ulikheter mellom fysioterapien og bevegelsesveiledningen: bevegelsene kan være det samme i de to, men fokuset er forskjellig. Hun understreker igjen det hun sa tidligere, og på en måte kan det virke som at hennes fokus i bevegelsesveiledningen ikke er direkte rettet mot kroppen i det hele tatt. Det kan virke som at det kun er det å mestre noe som

er fokuset, ikke det å bli bedre til å utføre det man gjør. Altså, i fysioterapien gjør man en øvelse for å bli bedre til å gjøre den, mens i bevegelsesveiledningen så gjør man den samme bevegelsen med fokuset på det å i det hele tatt klare å gjøre bevegelsen.

Når jeg spør bevegelsesveilederen om hva forskjellen på en bevegelse og en dansende bevegelse er, svarer hun: ”for meg kan det være akkurat det samme. Men jeg tenker det handler om ens egen oppfatning om hva det er for noe. Du er selv nødt for å finne ut om det er en bevegelse eller en dansende bevegelse. For meg handler dans om bevegelse og da blir det kanskje det samme. Det kommer også an på intensjonen din bak den bevegelsen du gjør, hva den da er.” Hun kommer med et eksempel på dette: ”i moderne dans i dag blir jo hverdagsbevegelser tatt mer og mer i bruk, og når du setter den i settingen i dansen blir hverdagsbevegelsen en dansende bevegelse. Tar man en bevegelse ut av settingen og setter den inn i en dansekontekst blir den en dansende bevegelse. Men i utgangspunktet var det bare en vanlig bevegelse.” Det kan virke som at det for bevegelsesveilederen er intensjonen man legger bak bevegelsen man gjør som bestemmer om det er en bevegelse eller en dansende bevegelse. Svaret hennes sidestiller egentlig den dansende bevegelsen med alle andre bevegelser ettersom hun ikke stiller noen krav til at en terapeutisk bevegelse må være av den ene eller den andre typen. Eksemplet hennes, som igjen kanskje avslører hennes bakgrunn, viser også at hun først og fremst assosierer ”dansende” med noe som angår scenekunsten og ikke terapien. Det virker altså som at den ”dansende bevegelsen” hovedsaklig finnes i scenedansen, men kanskje enda viktigere, så er spørsmålet om en bevegelse er ”dansende” eller ikke, irrelevant for det terapeutiske/veiledende formålet.

**Dans- og bevegelsesterapeut 1** mener at man kan bruke samme bevegelser i danseterapien som i fysioterapien, men han poengterer at det finnes en forskjell: ”fysioterapeuter vil gjerne lære pasientene hvordan de skal bevege seg, danseterapeuter derimot drar frem alt dette i pasienten, slik at det kommer fra pasienten selv.” Her kommer forskjellen på fysioterapeutens og danseterapeutens rolle i bevegelsen hos pasienten klart frem: man kan bruke de samme bevegelsene i begge terapiformene, men i danseterapien kommer ikke bevegelsen fra terapeuten men fra pasienten selv, mens det i fysioterapien er terapeuten som konkret forteller hva pasienten skal gjøre. Danseterapeuten er kun en veileder for å få frem disse bevegelsene hos pasienten, mens fysioterapeuten er en instruktør som har som mål å få frem en konkret bevegelse. På grunn av dette kan bevegelsene vise seg å være de samme i disse to forskjellige metodene, og i så fall er det kun intensjonen bak bevegelsen som utgjør en forskjell.

Forskjellen på en bevegelse og en dansende bevegelse er en relativt subjektiv ting for dans- og bevegelsesterapeut 1: ”dans kan være så mye, jeg vil helst ikke definere dans på en måte. [...] Det kan være dans fordi jeg kan definere dans akkurat slik jeg ønsker å gjøre det.” Svaret hans er ikke langt fra bevegelsesveilederens svar på det samme spørsmålet, ettersom hun lar intensjonen gi bevegelsen betydning. Samtidig er definisjonen som dans- og bevegelsesterapeut 1 kommer med noe mer åpen, ettersom det kan fremstå som at han selv kan definere noe som dans, selv om det ikke er noen intensjon tilstede. Han er motvillig til å definere dans på en spesiell måte og hans argumentasjon får det til å fremstå som at det ikke er spesielt viktig om en bevegelse er dans eller ikke.

Han illustrerer sitt poeng ved å begynne å kaste på en terapiball, så sier han: ”er dette dans?” Han svarer selv: ”ja det kan være det, men det trenger ikke å være det.” For noen ville kanskje det at dans- og bevegelsesterapeut 1 kaster på en terapiball aldri vært dans. Det er mulig at dans- og bevegelsesterapeut 1 også avslører sin bakgrunn her, eventuelt hans manglende bakgrunn fra scenedansen, ettersom det virker som at han nesten kunne definert hva som helst som dans. Selv om dette ståstedet er veldig forskjellig fra bevegelsesveilederen sitt perspektiv, så fremstår det som at effekten er den samme: viktigheten av at det er en ”dansende bevegelse” svekkes og det virker som at dansens element er irrelevant for den terapeutiske virkningen. Samtidig er dette kanskje med på å understreke at han er av den oppfatning at det ikke finnes noen stor forskjell mellom dansen og bevegelsen, noe som igjen poengterer bevegelsens viktighet i danseterapien.

**Dans- og bevegelsesterapeut 2** mener at det kan sies veldig enkelt hvordan man skiller mellom bevegelsene som brukes i fysioterapien og de som brukes i danseterapien: ”i fysioterapien er man mer opptatt av funksjonell bevegelse (om man tar utgangspunkt i tradisjonell fysioterapi), mens danseterapien er opptatt av årsaken. En frozen skulder (frossen skulder) kan være et uttrykk for forsvar, stress som har satt seg i kroppen. Hvordan har den personen brukt seg selv for å få dette problemet? For en danseterapeut vil det være hvilke kvaliteter mennesket beveger seg på. En danseterapeut vil se mer hele mennesket, kropp og sjel henger sammen, mens en fysioterapeut bare vil behandle den fysiske kroppen.” Ifølge dans- og bevegelsesterapeut 2 vil fysioterapeuten kun gå inn på skulderen som er vond hos pasienten og gjøre bevegelser for at skulderen skal bli bedre, mens danseterapeuten vil analysere pasientens bevegelser for å forsøke å finne årsaken til den vonde skulderen og deretter gjøre bevegelser med det som formål å skape en forandring ikke bare i skulderen men også i pasientens sinn. Bevegelsene som gjøres i danseterapien kan derfor kanskje sies å ha en

mer dyptgripende effekt i forhold til i fysioterapien, ettersom at hun mener at danseterapien griper helt inn til problemets årsak. Samtidig virker det ikke som at bevegelsene i danseterapien må være forskjellige fra de som brukes i fysioterapien.

Dans- og bevegelsesterapeut 2 poengterer at grensene mellom dansterapien og fysioterapien er mye mer flytende i dag: ”det skjer en del endring innenfor fysioterapien og medisinen over alt. Kroppen tas mer inn i medisinen i dag. Psykomotorisk fysioterapi jobber mer med hele kroppen og kobler inn psyken mer enn en tradisjonell fysioterapi. Den psykomotoriske fysioterapien er nærmere danseterapien enn den tradisjonelle fysioterapien.” Ut i fra det hun forteller virker det som at den eneste reelle forskjellen mellom den tradisjonelle fysioterapien på den ene siden, og danseterapien og den psykomotoriske fysioterapien på den andre siden, er en bevissthet rundt koblingen mellom kroppen og psyken. Det at den psykomotoriske fysioterapien fortsatt defineres som en form for fysioterapi, og ikke som en ny gren innenfor medisinen, understreker kanskje at det ikke er så stor forskjell mellom fysioterapien og danseterapien.

Når jeg spør henne om forskjellen på en bevegelse og en dansende bevegelse, forklarer dans- og bevegelsesterapeut 2 at i den dansende bevegelsen så har man følelsen med, man er mer tilstedet i dansen enn hva man er i bevegelsen. Når man utfører en bevegelse kan tanken være på en helt annen plass: ”du kan sitte og sykle og se på tv samtidig, du kan trene biceps mens du leser en bok. Og da er man ikke ’in it’. Det er der hovedforskjellen er. De som utfører en bevegelse og leser samtidig kjenner ikke på hvordan man utfører bevegelsen, hvordan den kjennes ut å gjøre. [...] I dansen så er du ’in it’, mens i bevegelsen så kan du være ’in it’ men som oftest er det en mekanisk bevegelse uten at du er tilstedet ’in it’. [...] Forskjellen er intensjonen du legger bak det du gjør.” Det virker altså som at det er nødvendig med en bestemt bevissthet rundt en bevegelse for at den skal kunne kalles dans. Man kan også gjøre en bevegelse med den samme bevisstheten uten at dette nødvendigvis kvalifiserer det til å være dans, noe som impliserer at det finnes et relativt klart skille mellom det som er dans og det som er bevegelse. Dette skiller henne fra de to andre informantene, ettersom det virket som at de var villige til å kvalifisere nesten en hvilken som helst bevegelse som dans.

Samtidig er det interessant at det å gjøre en dansende bevegelse uten den nødvendige bevisstheten fører til at hun ikke vil kalle bevegelse for dans. Man må altså være ”in it” for at dansen skal kunne klassifiseres som dans. Det finnes en form for nødvendig intensjon hos alle tre informantene, men det er kun hos dans- og bevegelsesterapeut 2 at dansen fremstår som at den er strengt nødvendig for danseterapien.



Forskjellen på en bevegelse og en dansende bevegelse fremstår ikke å være så avgjørende som jeg i utgangspunktet trodde. For bevegelsesveilederen og dans- og bevegelsesterapeut 1 virker det nærmest som om det er irrelevant om en bevegelse er dans når de bedriver veiledning og terapi, noe som kanskje reflekterer at de ikke skiller mellom danseterapien og bevegelsesterapien i noen vesentlig grad. For dansens rolle i danseterapien virker det som dette innebærer at dansen slettes ikke er av noen stor viktighet for danseterapien, om man da ikke definerer en hver bevegelse som dans. Hovedpoenget er at dansen later til å ha en mer sekundær rolle hos disse to, mens det er bevegelsen som har den primære rollen. For dans- og bevegelsesterapeut 2 derimot virker det som at dansen spiller en viktigere rolle og at det i mye høyere grad finnes et klart skille mellom hva som er en bevegelse og hva som er en dansende bevegelse. Ut ifra dette klare skillet kan man forestille seg at det er mulig å i høyere grad bevisst bruke dansens og bevegelsens potensial i de situasjonene der det ene eller det andre er nødvendig. Her virker det også som at den rollen dansen spiller i danseterapien er av mye større viktighet.

## Del 5: Oppsummering og konklusjon

Som jeg skrev innledningsvis så forsøker denne oppgavens tittel å bryte opp ordsammenstillingen ”dans- og bevegelsesterapi” ved å insistere på ett av elementene: dansen. Innledningsvis så jeg hvordan danseterapiens teoretiske definisjoner ser ut til å være bygget på ideen om at det finnes en reell dynamikk mellom kroppen og sinnet. Det jeg ønsket å undersøke var hvordan denne dynamikken fungerer, med fokuset på dansens aspekt i den.

Ved å gå inn i danseterapiens historie (prehistorien, psykoterapien, danseterapipionerene og danseterapien i dag) kom jeg inn på fire hovedtemaer som jeg ønsket å undersøke: danseterapiens definisjon, dans som noe naturlig hos mennesket, danseterapi og bevegelsesterapi, og forskjellen på en dansende bevegelse og bevegelse. For letter å kunne gå inn på disse satte jeg meg inn i noen andre terapiformer: fysioterapien, psykoterapien og bevegelsesveiledningen.

Deretter gikk jeg inn i metoden som skulle hjelpe meg å nå mine mål: det kvalitative forskningsintervju. Jeg satte meg inn i metoden, gjennomførte intervjuene og kom gjennom analysedelen frem til en del svar.

De definisjoner av danseterapien som mine tre informanter presenterte, brakte meg til tre viktige slutninger. For det første så konfirmerte de alle i forskjellig grad ADTAs definisjon av danseterapien, som forutsatte en uadskillelig sammenheng mellom kropp og sinn, dette på tross av det faktum at de tre informantene har meget forskjellige bakgrunner. For det andre: ifølge en av informantene begrenser danseterapien seg ikke kun til dans som verktøy for det finnes andre metoder som kan ha samme virkning, noe som innebærer en mer flytende grense mellom dans og bevegelse. For en annen av informantene var det viktig at hver bevegelse hadde en viss kvalitet som gjør den mulig å analysere for terapeuten. For det tredje så la to av informantene vekt på forholdet mellom terapeut og pasient, og pasienten og omgivelsene. Dette innebærer at verdien av danseterapien strekker seg ut over den helt konkrete bevegelsen. Ved dette fremstod det i første omgang som at dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien ble svekket, ettersom det ikke kun er dans, slik man kanskje normalt ville ha definert den, som brukes som verktøy i danseterapien.

Når det gjelder spørsmålet om dansen som noe naturlig hos mennesket observerte jeg at de tre informantene hadde relativt like begreper om hva danseterapien består i. De lot alle til å være

enige om at dansen representerer et språk som alle mennesker kan relatere til selv om de hadde forskjellige meninger om danseterapiens opprinnelse. De var også alle enige om at dette språket kommuniserte på et nivå som er dypere enn det verbale språket.

For bevegelsesveilederen fremstod det som at dans og bevegelse representerer et verktøy som gjør at man kan komme i kontakt med en side av en selv som man ikke ellers kan kjenne. På denne måten blir dansen og bevegelsen til en form for naturlig språk som står i motsetning til det verbale språket. Hun gikk ikke like langt som dans- og bevegelsesterapeut 2, som mente at danseterapien kunne være et verktøy for å komme i kontakt med noe åndelig eller sjelelig, men lot danseterapien være et verktøy for å komme dypere inn i seg selv. Et sted midt mellom disse to polene plasserte dans- og bevegelsesterapeut 1 seg ved å forholde seg relativt nøytral til spørsmålet og la det hele handle om hva det er pasienten har behov for at danseterapien skal være.

De tre informantene er uansett enige om at danseterapien er noe unikt og skiller seg fra de andre terapiformene ved at den kommuniserer på et dypere nivå. Den utnytter et potensial som verken fysioterapien eller psykoterapien når ved at den både er fysisk og psykologisk. Legitimiteten i dette later de alle til å hente fra ideen om at dansen er noe som finnes naturlig i alle mennesker og på den måten utgjør en plattform som alle kan kommunisere på. Fra dette perspektivet er dansen det helt essensielle i dans- og bevegelsesterapien.

I forhold til spørsmålet om forskjellen på danseterapi og bevegelsesterapi var svarene sprikende: for bevegelsesveilederen og dans- og bevegelsesterapeut 1 virket det som at de to ordene "danseterapi" og "bevegelsesterapi" overlapper og nærmest kan brukes om hverandre. Dans- og bevegelsesterapeut 2 mente derimot at det er hensiktsmessig å bruke de to ordene for å ikke å skremme folk, men hun mente også at det finnes et relativt klart skille mellom dem.

Det kan virke som at danseterapien er en terapiform som er forfulgt av en del fordommer mot faget, i hvert fall slik mine tre informanter presenterer saken. Folk er såpass motvillige til å danse at disse har sett seg nødt til å kalle seg andre ting for å beholde levebrødet. Implikasjonene av dette for dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien er kanskje ikke så viktige, ettersom det i høyere grad angår den sosiale og allmenne oppfattelsen av hva dans er, fremfor bruken av dans som terapeutisk verktøy. Den allmenne vegringen mot å danse har kanskje heller sin årsak i den allmenne oppfatningen av hva dans er, enn i det at dans er spesielt vanskelig eller smertefullt å bruke som verktøy.

Samtidig er det ironisk at de tre informantene ser seg nødt til å "lure" sine pasienter til å danse når de alle er av den oppfatning at dansen er en form for urspråk som finnes i oss alle. Man kan stille seg undrende til at de benytter seg av et verktøy som pasienten åpenbart har fordommer mot når målet er en terapeutisk virkning som skal gjøre pasienten godt, og ikke nødvendigvis vise han eller henne at fordommen er ubegrunnet. Fra dette perspektivet kan det virke som at disse fordommene presser terapeutene og veilederne til å skape en mer flytende grense mellom bevegelsesterapien og danseterapien, slik at de har mulighet til å bevege seg frem og tilbake mellom disse to. Uansett så svekker disse poengene, slik jeg ser det, dansens karakter som noe naturlig hos mennesket, ettersom folk må "lures" for å være villige til å benytte seg av den. Dette kan igjen sies å redusere dansens viktighet for danseterapien fordi den ikke lenger fremstår som et virkemiddel som folk intuitivt forstår, men heller som et mulig resultat av en prosess som bedrar pasienten.

I videreføringen av disse tankene så virker det som at dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien svekkes ytterligere når det kommer til spørsmålet om forskjellen mellom en dansende bevegelse og en bevegelse. For to av informantene virket det nærmest som om det var irrelevant om de anså de bevegelsene de brukte i deres veiledning og terapi som dans. Disse to skapte heller ikke noe vesentlig skille mellom danseterapien og bevegelsesterapien. De viste også en stor velvilje til å la pasienten avgjøre om det de holdt på med faktisk var dans, noe som impliserer at dette spørsmålet ikke er av viktighet for deres terapeutiske mål. Den siste informanten, dans- og bevegelsesterapeut 2, slo derimot et slag for den naturlige dansen og ideen om den som en urkraft, og hun definerte en klar forskjell mellom en dansende bevegelse og en bevegelse. På bakgrunn av en slik distinksjon kan hun på en mye mer aktiv måte bruke dansen og bevegelsen som separate og forskjellige verktøy, og hun fremholder på grunn av dette dansen som det essensielle i dans- og bevegelsesterapien.

## **Konklusjon**

Mens jeg selv synes at analysedelen av oppgaven er sterk, så ser jeg at jeg kunne ha gjort enkelte ting annerledes. Ettersom det finnes relativt lite etablert materiale om danseterapien så kunne jeg ha valgt å orientere meg mot en bredere definisjon av danseterapien som også inkluderer andre kulturers forhold til dans. Ved å bruke psykoterapien og fysioterapien som utgangspunktet for min tilnærming, så setter jeg danseterapien inn i et vestlig perspektiv. Selv om den største delen av den etablerte danseterapien i dag finnes i vesten, så eksisterer det andre forståelser og ideer i andre kulturer som kunne ha vært fruktbare.

Metoden kunne også ha vært brukt på en annen måte. Jeg synes at det kvalitative forskningsintervjuet absolutt fikk frem veldig mange interessante poenger og i høy grad besvarte min problematikk. Innenfor rammene av denne oppgaven så kunne jeg ikke ha intervjuet flere mennesker, men samtidig så er jeg ikke sikker på om flere informanter hadde fått frem mange flere interessante poenger, ettersom de tre jeg intervjuet viste et stort mangfold av tanker. Min manglende erfaring med bruken av metoden gjorde at jeg underveis forstod at ikke alle spørsmålene var like relevante og at de i utgangspunktet kunne ha kommet i bedre rekkefølge. Noen av spørsmålene jeg forberedte på forhånd var også litt for omfattende og noen kanskje litt for ledende og kunne ha vært kuttet. I praksis stilte jeg ikke alle spørsmålene, og de som jeg faktisk stilte virker ikke i ettertid å ha vært verken for omfattende eller ledende. Jeg var veldig nervøs før det første intervjuet men jeg lærte og tilpasset meg fort, og ved det siste intervjuet så følte jeg at jeg mestret situasjonen mye bedre og at samtalen og spørsmålene fløt mye bedre.

Det hadde vært veldig interessant å behandle den samme problematikken med feltarbeid som tilnærming, kanskje i kombinasjon med det kvalitative forskningsintervju både terapeut og pasient. På denne måten ville man kanskje ha kommet enda dypere inn i problematikken.

Resultatene av intervjuene viser at ”dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien” er et mangefasettert og subjektivt tema som ikke har et enkelt svar. De motsetninger og uenigheter som jeg har vist fram her finnes nok først og fremst fordi dans- og bevegelsesterapien er et relativt nytt og lite fagfelt i Norge, uten noen særlige normer og standarder. Som jeg forklarte underveis så kan en del av motsetningene ha sin forklaring i informantenes forskjellige bakgrunner: en som har bakgrunn fra den utøvende dansen vil se på dansens rolle på en annen måte enn en som har bakgrunn fra fysioterapien, nettopp fordi danseterapien åpner for at man kan ha forskjellige meninger om dette. Det mangfoldet av meninger og løsninger som finnes og som kommer til syne hos mine informanter reflekterer forhåpentligvis også det mangfoldet av problemer som terapien og veiledningen kan være med på å løse. Jeg håper at denne oppgaven kan bidra til en bedre forståelse av dansens funksjon og rolle som terapeutisk verktøy, og at den kan være med på å ufarliggjøre oppfatningen av danseterapi som noe ”skummelt”. Det er fortsatt mange aspekter som ikke har blitt belyst i denne oppgaven, som for eksempel pasientens perspektiver på de samme problematikken, et tema som ytterligere kunne ha bidratt til å ufarliggjøre praksisen. Jeg håper at min oppgave kan være et bidrag til videre forskning på danseterapien og inspirere andre.

## Litteraturliste

- Adshead-Lansdale (red.), Janet og Layson (red.), June. 1994. *Dance history: an introduction*. USA og Canada: Routledge.
- Bateman, Anthony og Brown, Dennis og Pedder, Jonathan. 2000 (tredje utgave). *Introduction to Psychotherapy, An outline of psychodynamic principles and practice*. London: Routledge.
- Bernstein (red.), Penny Lewis. 1979. *Eight theoretical approaches in dance-movement therapy*. USA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Brinkmann (red.), Svend og Tanggaard (red.), Lene. 2010. *Kvalitative Metoder, en grundbok*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Burnett, James og Long, Andrew. 2006, third edition. *Getting into Physiotherapy courses*. Richmond, Surrey: Trotman and Company Limited.
- Chaiklin (red.), Sharon og Wengrower (red.), Hilda. 2009. *The Art and Science of Dance/Movement Therapy*. USA: Routledge.
- Chodorow, Joan. 1991. *Dance Therapy and Depth Psychology; The moving imagination*. London, USA, Canada: Routledge.
- Grönlund, Erna. 1991. *Danseterapi, Introduksjon till en expressiv terapiform*. Sweden: Studentlitteratur.
- Fog, Jette og Jensen, Klaus Bruhn og Kristensen, Ole Steen og Kvale, Steinar. 1987. *Intervjuet som Forskningsmetode*. Danmark: Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.
- Kvale, Steinar. 1997. *Det Kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad Notam Gyldendal AS.
- Levy, Fran J. 1988. *Dance/Movement Therapy, A Healing Art*. [uten sted]: NDA AAHPERD.
- Nyström, Krister. 2002. *DANS PÅ GRÄNSEN, Demensdrabbades kommunikation i dansterapi*. Stockholm: Stockholms Universitet.
- Skjønberg, Julie. E. og Høgaas, Silje. 2009. *Bevegelse fra hjerte, instruksjonshefte*. Oslo: Media Uno.
- Skårderud, Finn og Haugsgjerd, Svein og Stänicke, Erik. 2010. *Psykiatri, Sinn – kropp – samfunn*. Oslo: Gyldendal.
- Snoek, Jannike Engelstad og Engedal, Knut. 2008 (tredje utgave). *Psykiatri, Kunnskap-Forståelse-Utfordringer*. Trondheim: Akribe.

Weiner (red), Irving B. og Craighead (red.), Edward W. 2010. *The Corsini Encyclopedia of Psychology, Forth edition Volum 2*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

## **Sammendrag**

### **Bakgrunn for oppgaven**

Danseterapien er en relativt ny terapiform som opererer et sted mellom psykoterapien og andre mer kroppsrettede terapiformer. I dag omtales den oftest i ordsammenstillingen ”dans- og bevegelsesterapi”, og bakgrunnen for denne oppgaven var å undersøke dansens rolle i denne terapiformen.

### **Problemstilling**

Oppgavens problemstilling er: ”dansens rolle i dans- og bevegelsesterapien” slik den blir oppfattet av forskjellige profesjonelle terapeuter/veiledere.

### **Metode**

Datamaterialet er basert på tre kvalitative forskningsintervjuer samt på en grundig analyse av de definisjoner og tilnærminger som fantes på området.

### **Konklusjon**

Oppgaven viser frem det mangfoldet av meninger og tilnærminger som finnes innenfor dans- og bevegelsesterapi. Informantene bekreftet at det er en utstrakt oppfatning at dansen utgjør en form for naturlig språk som alle mennesker kan kommunisere gjennom. Samtidig viste de at definisjonen av hva som faktisk er dans er et høyst subjektivt spørsmål som ofte kommer an på bakgrunn og utdanning. Dans- og bevegelsesterapien defineres kanskje derfor i høyere grad av den terapeutiske tradisjonen den skriver seg inn i, enn av dansen. Dans- og bevegelsesterapien er en metode som har mange tilnærminger og bruksmåter og det mangfoldet av meninger som finnes på området reflekterer alle mulighetene som det bærer med seg.



## **Summary**

### **Background**

Dance- and movement therapy is a relatively new form of therapy that works somewhere between psychotherapy and other forms of therapy that are more focused on the body. The background for this study is to investigate the role of dance in this form of therapy.

### **Research Question**

The research question is as follows: The role of dance in dance- and movement therapy, as it is perceived by professional therapists.

### **Method**

The study is based on three qualitative interviews and an in-depth analysis of the definitions that exists on the topic.

### **Conclusion**

The study shows the multitude of opinions and approaches that exists within the dance- and movement therapy in Norway. The informants confirm that it is a widely accepted idea that dance constitutes a sort of natural language that all human beings share and can communicate through. The informants also showed that the definition of what dance is can be a highly personal matter that often depends on background and education. Therefore dance- and movement therapy maybe characterized to a higher extent by the traditions from which it arises than by dance itself. Dance- and movement therapy is a method that contains several approaches and the multitude of opinions that exists may reflect all the options it contains.