

Blanche Evan's Methods

from Bonnie Bernstein "Dancing Beyond Trauma"

The work described in this chapter is based on the theory and methods of Blanche Evan (Benov, 1991; Levy, 1988; Rifkin-Gamer, Bernstein, & Melso'n, 1984). The Evan approach emphasizes restoring the client to her natural potential for expressive movement and "re-educating the body to a state wherein movement responses' function" (Evan, 1951, p. 88). It also mobilizes the dynamic interaction between the psyche and the body. Toward this end the work includes' dance education and movement rehabilitation in addition to emphasis on in-depth exploration of feelings and insight-oriented improvisation. The Evan method serves as primary, rather than adjunctive treatment, and s appropriate for clients who possess the ego strength to tolerate in-depth self-examination. The following section will provide a brief explanation of Blanche Evan's terms that are used by the author to describe session'sequences and interventions. •

Psycho-physical refers to an experience that occurs concurrently on psychological and physical levels and describes the complex impact that the body as on the'psyche, and that the psyche has on the body. A fundamental concept'to the Evan's method, *psycho-physical* implies that all human experience' including emotional response, memory, and thoughts contain kinesthetic components. Body movement is a direct outlet for the psyche, thus, through dance, the *psycho-physical* realm can be fully expressed and explored to stimulate insight and mobilize therapeutic change. "To experience *psycho-physical* unity is a basic need" (Evan, 1949, p. 54).

Mobilization refers to sequences of directives that are formulated to increase body awareness and broaden movement vocabulary through 'the exploration of the elements of dance, that is, rhythm, space, intensity, body•movement, and content-. "A goal is to open up the client's body without taking away defenses. Moving, expanding, and discovering the body without pointing it to content" (Evan, 1978, personal communication). Three examples *of mobilizations* are: (1) a directive emphasizing body structure, such as exploring the range of movement of the spine; (2) a directive expanding the use of dance elements, such as gradually varying tempo from very fast to very slow; and (3) a directive that encourages experimenting with new movement dynamics, such as to explore leaping, sliding, lunging, and exploding.

Improvisation refers to the Evan method of insight-oriented dance, characterized by free association in movement and guided by psychological, physical, or *psycho-physical* themes. "Improvisation is dependent on an over-all state of receptivity which is replaced with identification with your theme. At the point of action, it is the summation of your past and present. It is also the arbiter between reality and fantasy" (Evan, 1950, p. 80). *Improvisation* gives physical form to psychological experiences and Evan states: "Honest *improvisation* is a direct route to the unconscious" (Benov, 1991, p. 192). In this work, content-evoking themes are suggested by the therapist in response to a client's verbal and/or movement communications. Four examples of improvisation techniques, as defined by Evan, are "*externalizing*," "*enacting*," "*physicalizing*," and "*rehearsing*." In *externalizing* the client might "dance out" a dream, fantasy, or physical memory. In *enacting*, the client recreates a significant life experience, perhaps her assault, and while dancing, she may embellish the life *enactment* with movement derived from previously unexpressed feelings.

Physicalizing involves putting into movement an idea, a memory, or a feeling that has been previously stored in a cognitive realm. *Rehearsing* involves an *improvisation* in which alternative responses are created and practiced in order to prepare for changes in behavior outside of the therapy session.

Functional techniques™ refers to a movement-education approach developed by Blanche Evan to focus on body mechanics. It includes a series of systematic exercise progressions and movement sequences to increase strength, flexibility, and resiliency. In the Evan method, rehabilitating the body is intrinsic to the restoration of psycho-physical health. Through this work the client is helped to release "non-functional" tensions, modify movement habits, and restore the natural abilities of the body. "*Functional technique* is not an accessory, but an integral ingredient within the whole therapy process" (Evan, 1979, Personal Communication).

Ethnic dance, which enhances the therapy process, includes resources of multi-cultural dance and music, such as the creation of dances inspired by international music, the inclusion of therapeutic dance rituals based on those from other cultures, and the utilization of ethnic movements and dances to evoke specific emotional content.

Creative dance, as taught in the method of Blanche Evan, provides experiences that can stimulate the client's often limited or inhibited use of imagination, fantasy,

and imagery. Dancing themes such as the violence of a storm, the aggression of a wild animal, or the building intensity of waves, may enable a client to express a range of feelings and body states, without direct focus on painful issues. Evan developed a unique style of using *creative dance* as a bridge to insight-oriented improvisation (Benov, 1991).

Language and vocalization are actively utilized in Blanche Evan's methods. Liberating the voice in emotive expression is encouraged. To "actionize words" (Evan, 1979, Personal Communication) is to *improvise* on a specific verbal statement, so as to elicit meaningful content. A client might, for example, "actionize" the statement "I feel tormented" by dancing her own experience of torment in movements of twisting tension and perseveration. In a more usual use of verbalization, discussion among group members can create peer support and articulate important links between the client's dance experiences and her life. *Homework* is encouraged in the Evan method. From homework the client learns how to bring new insights and new movement skills into actions taken between therapy sessions. "The client needs to know that work is not done in session, but during the week, and clarified in session" (Evan, 1980, Personal Communication). Homework, developed out of session material, helps to connect therapy to life outside of therapy and encourages autonomy while promoting life-style change. Examples of homework include noticing one's movements while speaking to a boss or improvising with assertive movements before visiting family members. In sum, Evan's theories and methods serve as a rich foundation for work with sexual-assault survivors. Evan states "Experiencing the physical equivalent of the psyche in body action is a universal basic need which the dance is abundantly qualified to fill" (cited in Benov, 1991, p. 57). As the survivor is exposed to the world of movement she is provided with invaluable tools for healing.

Métodos de Blanche Evan

De Bonnie Bernstein "Bailando más allá del trauma"

La obra descrita en este capítulo se basa en la teoría y los métodos de Blanche Evan (Benov, 1991, Levy, 1988, Rifkin-Gamer, Bernstein y Melso'n, 1984). El enfoque de Evan hace hincapié en restaurar al cliente a su potencial natural para el movimiento expresivo y "reeducar el cuerpo a un estado en el que la función de los

movimientos" (Evan, 1951, p.88), moviliza también la interacción dinámica entre la psique Y el cuerpo. En este sentido, el trabajo incluye la educación de la danza y la rehabilitación del movimiento, además de hacer hincapié en la exploración en profundidad de los sentimientos y orientada a la visión improvisación. El método de Evan sirve como tratamiento primario, en lugar de adjunto, y es apropiado para los clientes que poseen la fuerza del ego para tolerar el autoexamen en profundidad. La siguiente sección proporcionará una breve explicación de los términos de Blanche Evan utilizados por el autor para describir las secuencias de sesiones e intervenciones.

Psicofísico se refiere a una experiencia que ocurre simultáneamente en los niveles psicológico y físico y describe el impacto complejo que el cuerpo como en la psique, y que la psique tiene en el cuerpo. Un concepto fundamental para el método de Evan, psicofísico implica que toda la experiencia humana, incluyendo la respuesta emocional, la memoria y los pensamientos, contienen componentes cinestésicos. El movimiento corporal es una salida directa para la psique, por lo tanto, a través de la danza, el reino psicofísico puede ser expresado y explorado completamente para estimular la visión y movilizar el cambio terapéutico.

"Experimentar *la* unidad psicofísica es una necesidad básica" (Evan, 1949, p.54).

La movilización se refiere a secuencias de directivas que se formulan para aumentar la conciencia corporal y ampliar el vocabulario de movimiento a través de la exploración de los elementos de la danza, es decir, el ritmo, el espacio, la intensidad, el movimiento corporal y el contenido. "Un objetivo es abrir el cuerpo del cliente sin quitar las defensas, moverse, expandirse y descubrir el cuerpo sin apuntarlo al contenido" (Evan, 1978, comunicación personal). Tres ejemplos *de* *movilizaciones* son: (1) una directiva enfatizando la estructura corporal, tal como explorar el rango de movimiento de la columna vertebral; (2) una directiva ampliando el uso de los elementos de la danza, como el ritmo gradualmente variable de muy rápido a muy lento; Y (3) una directiva que alienta a experimentar con nuevas dinámicas de movimiento, tales como explorar saltos, deslizamientos, lanzamientos y explosiones.

La improvisación se refiere al método Evan de la danza orientada a la percepción, caracterizado por la libre asociación en movimiento y guiado por temas psicológicos, físicos o psicofísicos. "La improvisación depende de un estado general de receptividad que se sustituya por la identificación con su tema, en el punto de acción, es la suma de su pasado y presente, es también el árbitro entre la

realidad y la fantasía" (Evan, 1950, página 80). *La improvisación* da forma física a las experiencias psicológicas y Evan afirma: "La *improvisación* honesta es una ruta directa hacia el inconsciente" (Benov, 1991, p.192). En este trabajo, los temas que evocan el contenido son sugeridos por el terapeuta en respuesta a las comunicaciones verbales y / o de movimiento del cliente. Cuatro ejemplos de técnicas de improvisación, como lo define Evan, son "*externalizar*", "*promulgar*", "*materializar*" y "*ensayar*". En la *externalización*, el cliente podría «bailar» un sueño, una fantasía o una memoria física. En la *promulgación*, el cliente recrea una experiencia de vida significativa, tal vez su asalto, y mientras baila, puede embellecer la vida *promulgación* con *movimiento* derivado de sentimientos anteriormente no expresados.

Físico implica poner en *movimiento* una idea, una memoria o un sentimiento que ha sido almacenado previamente en un ámbito cognitivo. *El ensayo* implica una *improvisación* en la que se crean y practican respuestas alternativas para prepararse para cambios en el comportamiento fuera de la sesión de terapia.

Técnicas funcionales TM se refiere a un enfoque de movimiento-educación desarrollado por Blanche Evan para centrarse en la mecánica del cuerpo. Incluye una serie de progresiones sistemáticas del ejercicio y secuencias del movimiento para aumentar fuerza, flexibilidad, y resiliencia. En el método Evan, la rehabilitación del cuerpo es intrínseca a la restauración de la salud psicofísica. A través de este trabajo se ayuda al cliente a liberar tensiones "no funcionales", a modificar hábitos de movimiento ya restaurar las capacidades naturales del cuerpo. "*La técnica funcional* no es un accesorio, sino un ingrediente integral dentro del proceso terapéutico completo" (Evan, 1979, Personal Communication).

La danza étnica, que potencia el proceso terapéutico, incluye recursos de danza y música multicultural, como la creación de bailes inspirados en la música internacional, la inclusión de rituales de danza terapéutica basados en los de otras culturas y la utilización de movimientos étnicos y Bailes para evocar contenido emocional específico.

La danza creativa, tal como se enseña en el método de Blanche Evan, proporciona experiencias que pueden estimular el uso a menudo limitado o inhibido del cliente de imaginación, fantasía e imágenes. Temas de baile como la violencia de una tormenta, la agresión de un animal salvaje, o la intensidad de construcción de las olas, puede permitir a un cliente para expresar una serie de sentimientos y estados del cuerpo, sin centrarse directamente en cuestiones dolorosas. Evan desarrolló un

estilo único de usar *la danza creativa* como un puente hacia la improvisación orientada hacia la intuición (Benov, 1991).

El lenguaje y la vocalización se utilizan *activamente* en los métodos de Blanche Evan. Se anima a liberar la voz en la expresión emotiva. Para "actuar las palabras" (Evan, 1979, Personal Communication) es *improvisar* en un estado verbal específico, para obtener contenido significativo. Un cliente podría, por ejemplo, "actuar" la afirmación "me siento atormentado" bailando su propia experiencia de tormento en movimientos de tensión y perseveración. En un uso más habitual de la verbalización, la discusión entre los miembros del grupo puede crear apoyo entre compañeros y articular vínculos importantes entre las experiencias de la danza del cliente y su vida.

Se recomienda la *tarea* en el método Evan. De la tarea el cliente aprende cómo traer nuevos conocimientos y nuevas habilidades de movimiento en acciones tomadas entre las sesiones de terapia. "El cliente necesita saber que el trabajo no se hace en sesión, sino durante la semana, y aclarado en sesión" (Evan, 1980, Personal Communication). La tarea, desarrollada fuera del material de la sesión, ayuda a conectar la terapia con la vida fuera de la terapia y fomenta la autonomía mientras se promueve el cambio de estilo de vida. Ejemplos de tarea incluyen observar los movimientos mientras habla con un jefe o improvisar con movimientos asertivos antes de visitar a los miembros de la familia.

En resumen, las teorías y los métodos de Evan sirven como una base rica para trabajar con supervivientes de agresión sexual. Evan afirma: "Experimentar el equivalente físico de la psique en la acción corporal es una necesidad básica universal que la danza está abundantemente calificada para llenar" (citado en Benov, 1991, p.57). A medida que la superviviente se expone al mundo del movimiento, se le proporcionan herramientas invaluable para la curación.