

liefdevol verbinden

het biocentrisch principe in contact



Monografie van Agnes Neus
Februari 2013
Biodanza Sistema Rolando Toro School Eindhoven

Inhoudsopgave:

Voorwoord

Inleiding: Waarom mijn monografie over contact

Hoofdstuk 1: Theorie van Biodanza

- Biocentrisch principe
- Definitie en theoretisch model van Biodanza
- Definitie van vivencia
- De vijf lijnen van genetische potentie
- Het vitaal onderbewustzijn
- Trance en regressie

Hoofdstuk 2: Wat is contact?

- definities
- cultuuraspecten van contact
- integratie van affectiviteit

Hoofdstuk 3: Contact als leerschool

- Aspecten van communicatie:
 - luisteren
 - ontvankelijkheid
 - waarderen en kwalificeren
 - vertragen
- Aspecten van begrenzing:
 - grenzen
 - feedback
 - regels van feedback
- Aspecten van identiteit:
 - ik ben vanwege jou
 - identiteit en contact
 - regressie en contact
- Aspecten van het hart:
 - open – gesloten
 - authenticiteit
 - kwetsbaarheid
 - moed
 - expressie
 - empathie
 - tederheid
 - ontroering
 - integriteit

Hoofdstuk 4: Verhalen van verbinding

- De Kleine Prins
- De verjaardag van de lepelaar

Hoofdstuk 5: Biodanza als oefenschool voor contact

- Biocentrische educatie
- Biodanza dansen en oefeningen ter bevordering van contact
- Cultuur in Biodanza: verplicht een hug?

Conclusie

Bibliografie

Voorwoord

“Ook is het goed om lief te hebben want de liefde is moeilijk. Liefhebben van mens tot mens: dat is misschien wel het moeilijkste wat ons is opgelegd, het hoogste, de laatste proef en beproeving, het werk waarvoor al het overige werk slechts voorbereiding was.” Rainer Maria Rilke

Daar is hij dan; mijn monografie over contact, over liefdevol verbinden. Eigenlijk gaat het over het allerbelangrijkste in het leven; Liefde.

Ik heb met veel plezier de laatste maanden gelezen en geschreven aan deze monografie. Maar uiteindelijk heb ik maar weinig geleerd uit boeken, uit teksten. Liefde leer je niet via een boek. Liefde leer je door contact, door menselijk contact.

Nu mijn monografie af is zie ik wat een rijkdom ik in woorden heb weergegeven en waar die rijkdom uit voort is gekomen. Talloze prachtige mensen op mijn pad, talloze prachtige ontmoetingen met een gouden randje, leerden mij over liefde, over vriendschap, over trouw, over ‘er zijn’. Liefdevol verbinden is een pracht van een weg, met bochten en hobbels, maar vooral met ongekend veel rijkdom.

Deze monografie wordt gedragen door jaren van investering in mijzelf door mij te verbinden met anderen. Oprechte verbindingen die veel moed vroegen mijzelf te laten zien en mijzelf te leren kennen. Ik voel mij rijk met de weg die ik heb afgelegd. Ik voel mij rijk met de verworvenheden in mijn leven om liefde te leven, liefde in de praktijk te brengen. Liefde, het is zo’n groot, ongrijpbaar woord. In mijn monografie heb ik het uitgewerkt tot tastbare begrippen en kwaliteiten.

Ik voel mij dankbaar met het vermogen woorden te geven aan mijn innerlijke verworvenheden over contact. Maar vooral voel ik mij ongekend dankbaar voor alle prachtige mensen en prachtige ontmoetingen, waaraan ik mocht groeien. Parels op mijn weg die mijn leven ongekend veel kleur en rijkdom hebben gegeven.

Agnes Neus, Meerle 2 februari 2013

Inleiding: Waarom mijn monografie over contact

Biodanza is inmiddels zo'n acht jaar in mijn leven en heeft mijn leven veranderd. De essentie van Biodanza is contact. Contact met jezelf, met anderen om je heen, met het leven in je en om je heen, de verbinding voelen met het leven. Contact met anderen speelt een cruciale rol in Biodanza; zonder anderen geen Biodanza. Rolando Toro noemt contact 'de poëzie van de menselijke ontmoeting'.

Contact, verbinding voelen of juist het ontbreken van het voelen van verbinding, is voor mij een rode draad in m'n leven. Momenten dat ik geen verbinding voelde in mijn leven, hebben mijn leven gekleurd maar ook richting gegeven. Als kind herinner ik me hoe ik mij ongekend ongelukkig gevoelde door contactloosheid. Ik voelde mij eenzaam doordat ik niet kon delen wat ik beleefde, wat ik voelde. Er waren weinig momenten dat ik werkelijk oprecht contact ervoer, waarin ik mij gezien voelde in wie ik was. Maar al waren die momenten schaars, ze waren er en die gaven hoop! Ik wist dat het bestond. Als puber raakte ik depressief doordat ik helemaal geen verbinding meer voelde met mijn eigen levenskracht. Ver verwijderd van wat ik wilde, van wat ik voelde, werd ik ontvankelijk voor verslavingen en was depressiviteit een logisch gevolg. Toen ik voor het eerst samenwoonde met mijn toenmalige vriend ervoer ik momenten van samen zijn met hem waarin ik mij opnieuw ongekend alleen heb gevoeld. Dit contrast, samen zijn met iemand maar me tegelijk zo ongekend alleen en afgescheiden voelen, vond ik hartverscheurend en ik verdroeg het niet langer.

Deze en andere ervaringen van afgescheidenheid in relatie tot anderen, maakten dat ik besloot dat het anders moest, dat ik het anders wilde. Ik voelde een gedrevenheid, maar waarnaar? Al wist ik niet waar ik precies naar zocht, ik wist vooral wat ik niet meer wilde.

Het zoeken naar meer contact met mijzelf, met het leven, en met de mensen om me heen, is een constante drijfveer geweest in mijn leven. Zowel in m'n kindertijd als in m'n pubertijd, maar zeker in m'n volwassen leven is dit de rode draad in mijn leven. Zowel privé als in m'n werk was het zoeken naar en het verbeteren van contact hetgeen wat me dreef en me eindeloos intrigeerde en inspireerde.

En ik vond... ja, ik vond. Ik ervoer momenten van voluit contact met mezelf. Dit ontstond veelal door in verbinding met anderen te zijn, waarin ik werkelijk oprecht contact beleefde. Het waren intense momenten van geluk; het bestond! Die momenten waarin ik mij één voelde met het leven, verbonden en in verbinding met de mensen om mij heen, gaven me gigantisch veel levenskracht en inspiratie en een boost aan kracht om door te gaan op deze ingeslagen weg. Het waren momenten van grote euforie; eindelijk ervoer ik momenten waar ik zo lang naar had zocht. Door de jaren heen leerde ik ontzettend veel over contact, meer en meer en meer...

Toen ik in 2005 Biodanza ontdekte, had ik inmiddels veel geleerd over vriendschap, over mezelf laten zien, over kwetsbaarheid, over trouw zijn aan mezelf. Biodanza bood mij een heel bijzonder, nieuw oefenterrein waarin ik hiermee verder kon gaan, waarin het verdiepen kon. Eén aspect van Biodanza dat mij een enorm scala aan nieuwe mogelijkheden bood, is het woordeloos contact. Ik ervoer al na een of twee keer Biodanza dat hier een hele wereld aan nieuwe kansen lag, om niet vanuit mijn

ratio met de ander in contact te treden maar vanuit mijn gevoelswereld. Het was werkelijk een openbaring!

In Biodanza is contact heel belangrijk. We leren onszelf kennen in het contact met de ander. We streven naar afgestemd contact, naar contact met feedback, naar contact met respect voor jezelf en de ander. In Biodanza valt ongekend veel te leren, te ontdekken en te ervaren aan contact. Maar Biodanza is geen garantie voor werkelijk contact. Ook in Biodanza kan je een omhelzing meemaken zonder dat je werkelijk verbinding voelt met de ander, zonder werkelijk contact te voelen. Dat fascineert mij; wanneer is 'het' er wel en wanneer niet? En wat is dat 'het' precies? Is dit benoembaar of blijft het ongrijpbaar? De scheidslijn tussen contactloosheid en contact, waar ligt die?

In deze monografie richt ik mij specifiek op het contact tussen twee mensen om dit één op één contact beter te kunnen begrijpen, zodat ik dit in mijn werk als Biodanza facilitator kan integreren. Ik hoop met het schrijven en onderzoeken mijn inspiratie en inzichten te kunnen gebruiken om mensen te inspireren om telkens opnieuw voorbij eigen angsten en gewoontes te gaan, om contact te durven aangaan, te durven verdiepen, te durven vernieuwen, om risico te durven nemen. Hoe verbeteren we de kwaliteit van het contact met de ander? Wat is er nodig om oprecht en open contact aan te gaan? En hoe vergroten we deze kwaliteiten in onszelf?

Welke Biodanza dansen (en reeksen dansen) stimuleren en inspireren deelnemers op hun weg naar afgestemd contact? Hoe kan ik in mijn rol als facilitator van Biodanza een bijdrage leveren aan respectvol en liefdevol contact in Biodanza waardoor deelnemers ook in hun eigen leven hun vermogen vergroten om hun contacten respectvoller en liefdevoller te maken?

Hoofdstuk 1: Theorie van Biodanza

“Biodanza is een versmelting van kunst, wetenschap en liefde.” Rolando Toro

Wat is Biodanza?

Biodanza is ontwikkeld door Rolando Toro, een Chileense psycholoog, medisch antropoloog, onderzoeker en dichter. Biodanza is een wetenschappelijk gefundeerd systeem dat zich richt op het genieten van beweging op muziek samen met andere dansers. Het is zo simpel en tegelijk zo ongekend krachtig en bijzonder! Het is simpel door de eenvoud ervan; je hoeft enkel maar te bewegen zoals het voor jou goed voelt, het gaat over positiviteit, levensvreugde, aandacht, vriendschap. Heel gewone maar erg belangrijke (ondergesneeuwde) aspecten van het leven. Tegelijk is Biodanza zo bijzonder; zo veel mensen wereldwijd zijn diep geraakt door dit fantastische systeem dat blijkbaar zoveel in ons kan bewegen, wat zoveel extra kleur en inhoud kan geven aan ons leven. Biodanza is prachtig ‘gereedschap’ waarmee we ons leven op een fantastische manier kunnen veranderen. De methode is vernieuwend omdat het zich richt op ons gezonde deel en niet op symptoombestrijding.

Het eerste hoofdstuk zal ik schrijven over de theorie van Biodanza. De theorie en de werking van Biodanza zijn echter zo bijzonder en zo veelomvattend, dat ik dit enkel in grote lijnen zal beschrijven. Ik heb jaren Biodanza gedanst, ik heb de opleiding gevolgd en de theorie bestudeerd. Ik ben steeds meer gaan begrijpen van wat Biodanza is, wat het met ons doet en hoe het werkt, maar tegelijkertijd levert het evenveel vragen op. Biodanza is een studie van het leven waarin de antwoorden dus enkel voor een tijdje dekkend zijn om alsmaar verder te evolueren.

De definitie

“Biodanza is een systeem van affectieve integratie, organische vernieuwing en herontdekking van de oorspronkelijke levensfuncties, gebaseerd op vivencia’s die teweeg zijn gebracht door dans, zang en ontmoetingssituaties in groepsverband.”

Wat betekent deze definitie precies?

Biodanza is een systeem, wat wil zeggen dat er verschillende aspecten zijn binnen Biodanza die onmisbaar zijn voor het geheel. Zonder groep geen Biodanza. Zonder beweging geen Biodanza. Het totaal van de verschillende aspecten maakt Biodanza tot wat het is; een prachtig werkend systeem, een transformerend systeem. Het gaat in Biodanza om integratie, om hetgeen je leert je eigen te maken, te verinnerlijken vanuit een affectieve houding, vanuit welwillendheid en mildheid naar jezelf. Organische vernieuwing betekent dat het ons lichaam vernieuwt, vitaliseert van binnenuit. Biodanza heeft effect op ons hele gestel, niet enkel op ons gemoed maar op alle lichaamsfuncties. Dat we bijvoorbeeld in Biodanza strelen en gestreeld worden, heeft onder andere effect op onze hormoonhuishouding (productie van oxytocine) waardoor we ons vanzelf meer ontspannen en onze hartslag daalt.

Het leven heeft een groot herstellend vermogen in zich, dat zit in ons allemaal. Wanneer we Biodanza beoefenen gaan we voelen hoe dit effect heeft op ons leven, op ons gemoed maar ook op ons lichamelijk welbevinden.

De herontdekking van de oorspronkelijke functies gaat er over dat we meer in contact komen met de oerkennis in ons, onze instincten, onze diepere verlangens en onze intuïtie. We hebben allemaal in ons leven geleerd gevoelens weg te duwen, doordat we leerden vooral vanuit onze mentale vermogens te leven. We leerden te leven met oordelen over wat goed en fout is. Zo leerden we dat instinct “dierlijk” is en gevoelens onbetrouwbaar. Er hing iets “slechts” rond instinct, het deugde niet, we zouden ons daar beter boven kunnen stellen. Ons instinct en onze intuïtie waren aspecten van ons waar we ons van afkeerden terwijl het juist belangrijke vitale delen van onszelf zijn. Het helpt ons niet alleen heel basaal bijvoorbeeld om gevaar te herkennen. Onze vitale levenskracht woont er, onze wil tot leven. Biodanza helpt ons deze oorspronkelijke functies opnieuw toe te eigenen, ze opnieuw de onze te maken.

Biodanza werkt met zang, dans en ontmoetingssituaties. We kunnen Biodanza niet alleen beoefenen, enkel in groepsverband. We spreken in Biodanza niet. Enkel de facilitator spreekt om de dansen in te leiden en de groep mee te nemen in de vivencia. Geluiden maken en zang behoort, net als beweging, tot de vivencia.

Vivencia

Vivencia is een Spaans woord wat komt van het Latijnse woord “vivencia”. Vivencia betekent een sterke beleving in het hier en nu, een sterke beleving van “levend zijn”. Dat kan een gevoel zijn van euforie, geluk, blijdschap, dankbaarheid, erotiek, vrede, liefde... enzovoort zijn. Biodanza werkt met een hoog vivencieel karakter, het beoogt vivencia's van geluk, plezier, blijdschap, liefde. Voelen dat je leeft, dat je er bent, niet in gedachten verzonken maar zeer levendig aanwezig in het nu. Vivencia's treden alleen op in het nu, ze kunnen niet geforceerd worden, ze ontstaan buiten onze wil. Ze zijn heel persoonlijk. Ze zijn niet in woorden te vatten, je kan er hoogstens woorden aan geven maar het gevoel is niet totaal te verwoorden. Ze zijn verschillend in intensiteit en ze zijn tijdelijk. Het doel van Biodanza is het beleven van vivencia's. Om die reden, omdat we hier ons op richten, hebben we de hele Biodanzales “vivencia” genoemd.

Het Biocentrische Principe

Biodanza gaat uit van het biocentrische principe. Dit betekent dat in Biodanza het leven (bio) centraal staat, het leven is heilig, we willen het leven beschermen en ondersteunen. We zijn in Biodanza bezig het leven te versterken, te vergroten en de evolutieve krachten die werkzaam zijn te bekrachtigen. We kiezen om het leven in ons te bekrachtigen en onderdrukking van onszelf en anderen, tegen te gaan. We kiezen voor het leven.

We worden allemaal geboren met een gigantisch potentieel aan mogelijkheden. Een oneindigheid aan mogelijkheden die klaar liggen om tot ontwikkeling te komen. We ontwikkelen daarvan maar een beperkt aantal in ons. We leren ons al snel aan te passen en aan verwachtingen te voldoen waardoor we maar een beperkt deel van onze

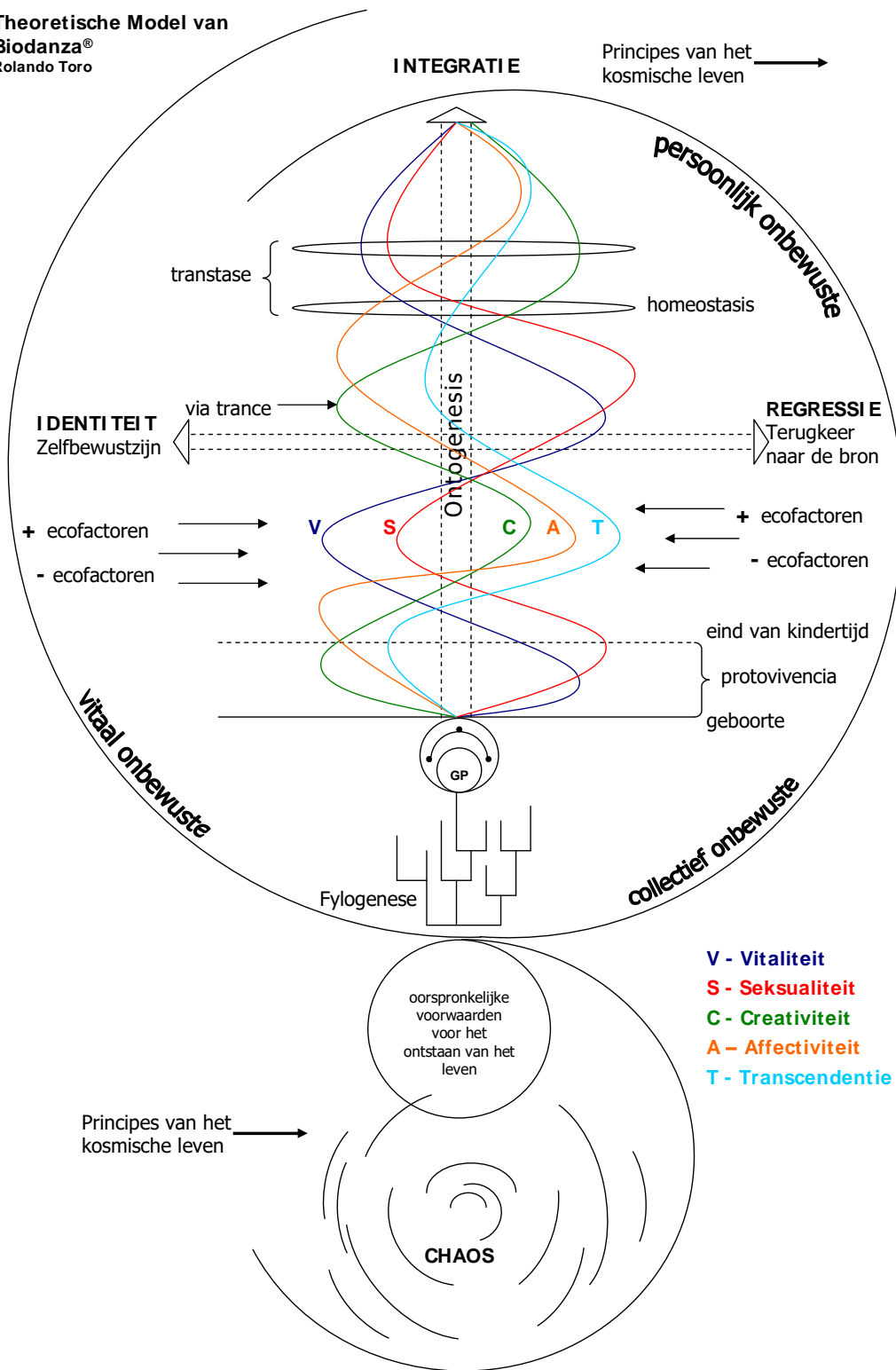
potentie kunnen ontwikkelen. Elke cultuur brengt haar eigen beschaving en daarmee tegelijkertijd haar eigen onderdrukking met zich mee.

Onze westerse beschaving leert ons dat presteren belangrijk is, onze intellectuele vermogens hebben een hoog aanzien ten opzichte van bijvoorbeeld onze sociale vermogens. Gevoelens worden met wantrouwen gezien en dus moeten we daar vooral niet teveel aandacht en bestaansrecht aan geven. Daarbij hebben we geleerd vooral voor onszelf te zorgen, soms ten koste van anderen. Zo proberen we veelal onszelf te verrijken zonder daarbij om te zien naar anderen. Deze graaicultuur heeft grote vormen aangenomen in onze westerse “beschaafde” wereld.

We hebben leren leven in afgescheidenheid, in wij tegenover zij. We zorgen voor wat er bij “wij” hoort; ons gezin, onze familie, onze vrienden. Maar als het buiten die groep valt, halen we gemakkelijk onze schouders op, draaien ons om en gaan verder met waar we waren gebleven.

Onlangs is er een grensrechter bij een juniorenvoetbalwedstrijd doodgeschot, terwijl er veel toeschouwers waren. Dit is een zeer pijnlijk voorbeeld hoe wij massaal niet thuis zijn, toekijken en niets doen als het niet onze broer of onze geliefde is.

We zijn scheefgegroeid; we weten niet meer hoe we samen kunnen leven, in vrede, in verbinding en met zorg naar elkaar. Biodanza leert ons een weg waarin mensen opnieuw leren liefhebben, leren samenleven voorbij het eigen kringetje, in liefde voor de mensheid. Rolando Toro noemde Biodanza ook wel; een heropvoeding in liefhebben. Rolando heeft ons een nieuwe weg getoond, een heel belangrijke weg, waarmee we de mensheid kunnen ondersteunen om te groeien naar een vredelievende, liefhebbende wereld voor al wat leeft.



Cofactoren en ecofactoren

Hoe kunnen we beoordelen of we het leven ondersteunen of juist aanvallen? Welke factoren zijn meetbaar in de vraag of we het leven biocentrisch benaderen of niet?

De factoren die het persoonlijk leven van mensen beïnvloeden, worden opgesplitst in cofactoren en ecofactoren. Cofactoren zijn de sturingsmechanismen van binnenuit, zoals onze hormonen, zouten en mineralen, enzymen. Het zijn factoren van binnen uit, van de mens zelf, die effect op ons functioneren hebben. Zo kan een verandering in onze hormoonhuishouding diep ingrijpen zowel op ons fysieke als emotionele en psychische functioneren.

Ecofactoren hebben eveneens effect op ons functioneren maar zij komen van buiten af. Er zijn ecofactoren die een positief effect hebben op ons functioneren, die noemen we positieve ecofactoren. Negatieve ecofactoren hebben dus een negatief effect op ons functioneren.

Mensen zijn elkaars belangrijkste ecofactoren. Niets anders dan de mensheid zelf heeft zo'n grote invloed op ons welbevinden. Afhankelijk van hoe en wat kunnen dat zeer positieve maar ook zeer negatieve ecofactoren zijn. We zijn elkaars grootste onderdrukkers en tegelijk hebben we met ons menselijk vermogen van liefde en vriendschap, ongekend veel in handen om dat wat beschadigd is, te helen. De kracht van menselijke liefde is gigantisch. In Biodanza leren we steeds bewuster te worden wat ons zowel positief als negatief beïnvloedt. Dat heeft ook effect op onze keuzes. Als we ons bijvoorbeeld bewust worden van de onderdrukkende sfeer op ons werk, kunnen we daar gericht iets aan gaan doen, of we kiezen ervoor om van werk te veranderen. Ook in onze vriendschappen of in relaties leren we te investeren in het biocentrische principe; om keuzes te maken die het leven van onszelf en anderen ondersteunen in plaats van onderdrukken en kleineren. Biodanza helpt ons bewuster te worden hoe we veelal leven in verarmde menselijke relaties. Het erkennen is de eerste stap naar verandering.

De Tweede Wereldoorlog is een vreselijk voorbeeld van de gruwelijkheid en grootsheid van negatieve ecofactoren; mensen die andere mensen doelbewust en massaal afslachten. Geweld op zo'n grote schaal, tegen de eigen soort en met zo ongekend gruwelijke methoden van afslachting.

Maar ook in onze huidige tijd is er nog altijd veel onderdrukking van het leven, vernedering en machtsmisbruik. Zowel op scholen, op het werk als in intieme relaties. Er wordt maar weinig liefdevol met elkaar omgegaan. We weten niet meer hoe we in vriendschap en respect met elkaar om kunnen gaan. Er wordt veel op elkaar ingehakt, veel kritiek en veroordeling naar elkaar uitgesproken en zeer weinig waardering en vriendschap geuit. Deze negatieve en onderdrukkende manier van met elkaar omgaan drukt ons neer, het ontkracht ons. Het is van grote invloed op hoe we onszelf ervaren (we denken dat we niet goed genoeg zijn), hoe we de wereld zien (vijandig) en we zijn geneigd in termen van winnen en verliezen te denken en te gaan voor zelfverrijking in plaats van samen werken, samen leven en samen delen.

Biodanza kiest heel bewust en zeer toegewijd om het leven te versterken doordat we enkel biocentrisch willen samenkomen, dat we enkel elkaar willen opbouwen,

verstevigen, versterken. Een Biodanza sessie is een enorme dosis aan positieve ecofactoren.

Het blijkt dat we tien keer zoveel positieve ecofactoren moeten inzetten om de schadelijkheid van negatieve ecofactoren te vereffenen. Dit spoort enkel aan om echt te gaan staan voor het biocentrisch principe, om enkel het leven te willen ondersteunen en geweld, op welke manier dan ook, te stoppen.

Mensen die een tijdje Biodanza doen, voelen heel goed hoe heerlijk het is om enkel gewaardeerd te worden, hoe veilig het voelt om jezelf te kunnen zijn in een groep die niet veroordeelt. Zij ervaren veelal dat de wereld “binnen Biodanza” zoveel mooier, liefdevoller en opener is dan de wereld buiten de wekelijkse groep. Het is de kunst, en daar gaat Biodanza uiteindelijk ook over, om deze positiviteit en opbouwende manier van met jezelf en met anderen om te gaan, te integreren in je leven. Om biocentrisch te gaan leven. Zo bouwen we samen aan een wereld voorbij eenzaamheid, om in wijzaamheid samen te leven, vanuit het biocentrische principe.

Vitaal onbewuste

Het vitaal onderbewuste is een belangrijke term in Biodanza die gaat over je “weten” op celniveau, je wijsheid wat schuilgaat in elke cel. Het is levens-intelligentie die in elke cel zit, verbonden met alle andere cellen van je lichaam maar ook met het leven in alles. Het is de Goddelijke vonk in ons wezen, het beginsel van liefde, de levenskracht. Het is de zelfsturende, helende, transformerende levenskracht die wij in essentie zijn, die in elk van onze cellen zit. Het is de wijsheid van het leven zelf, met een gigantische intelligentie, een gigantisch levenspotentieel en een gigantisch zelfregulerend en herstellend vermogen.

Het vitale onbewuste is nauw verbonden met het collectieve onbewuste (Jung), het persoonlijk onbewuste (Freud) en mogelijk het kosmische onbewuste (Rolando Toro). Het staat echter op zichzelf. Het vitale onbewuste is toegankelijk via Biodanza, via vivencia. Niet via woorden maar puur door de beleving van het moment zelf. Door Biodanza te doen versterken we ons vermogen om het leven in ons zijn weg te laten nemen, te vertrouwen op dat het leven wijs is, geven we ons zelfregulerend en herstellend vermogen de kans om zijn werk te doen.

Het doel van Biodanza is het teweeg brengen van vivencia's van geluk, levensplezier, genot enz. Want enkel door in vivencia te zijn, hebben we toegang tot ons vitaal onbewuste. Daar ligt de sleutel van het leven zelf, door het leven vol te beleven, er vol van te genieten, ons er aan over te geven, om zo ons vitaal onderbewuste aan te spreken, van-zelf te transformeren. Zonder moeite, zonder wil, het leven stuurt zichzelf.

De vijf lijnen van menselijk potentieel

Het doel van Biodanza is door vivencia's ons menselijk potentieel te integreren, om ons menselijk potentieel ons meer en meer toe te eigenen. We werken toe naar een geïntegreerde identiteit. Om beter te begrijpen waar we ons mee bezighouden heeft Rolando Toro het menselijk potentieel opgesplitst in vijf verschillende lijnen. We kunnen daarmee gericht aan een bepaalde lijn werken maar niet met als doel enkel

een deelgebied van onszelf te versterken. We hebben alle vijf de lijnen nodig om tot een geïntegreerde identiteit te komen.

De lijn van **vitaliteit** behelst het terrein van ons levensplezier, onze levendigheid, ons vermogen om ons levendig, wakker en alert te voelen. Vreugde voelen dat we leven. Tegelijkertijd, naast het actieve, levendige dat we beleven in onze vitaliteit, behoort het vermogen tot rusten ook bij ons vitale vermogen. Er is geen inspanning zonder ontspanning. Deze lijn stimuleert het autonome zenuwstelsel en spreekt ons overlevingsinstinct aan.

De lijn van **creativiteit** beslaat ons vermogen expressie te geven, te vernieuwen, te scheppen, naar buiten te brengen wat er in ons leeft. Het is de kracht in ons om te creëren. Met dit vermogen kunnen we onszelf en ons leven herscheppen, hervormen, door ons te uiten, door dat wat we beleven en wat we voelen, uit te drukken in de dans, uit te drukken in het leven. Het is de scheppingskracht in ons waarmee we invloed uitoefenen op de wereld rondom ons, waardoor we onszelf laten zien, we onszelf kenbaar maken en we kleur en vorm aan ons leven geven.

Affectiviteit is de lijn van ons vermogen om te groeien in liefde, in affectie voor onszelf, de mensen om ons heen maar ook groter, het is ons vermogen het leven lief te hebben, om vanuit liefde te leven (in plaats van angst). Het is ons vermogen om voor vriendschap en liefde te kiezen in ons leven, om vanuit affectie ons met het leven in en om ons te verbinden.



Seksualiteit is de lijn van onze erotische en sensuele gevoelens. Het genieten van ons lichaam, er genot aan te beleven. De lijn van seksualiteit in Biodanza gaat ver buiten wat we doorgaans verstaan onder seksualiteit. Het gaat over ons vermogen om te genieten van lichamelijke sensaties te vergroten; van onze blote voeten in het gras,

een warm bad, een streling, de kapper die ons haar wast, de wind die door onze haren waait of de regen op ons gezicht. Het verbindt ons met onze bron van levenskracht.

Transcendentie is de lijn van het vermogen ons verbonden te voelen, op te gaan in het leven en verbonden te weten met anderen en de kosmos. Het is de lijn die voorbij de afgescheidenheid gaat, voorbij ons kleine Ik denken. Opgenomen zijn in het leven zelf, als een druppel water in de oceaan, voelen dat we een onderdeel van iets groters zijn en ons één met het leven voelen, is waar de lijn van transcendentie over gaat. Voelen dat we onderdeel zijn van iets groters, iets ongrijpbaars, iets mystieks.

De vijf lijnen bestaan niet los van elkaar, ze zijn verbonden en vormen samen ons menselijk potentieel. We hebben alle vijf de lijnen nodig om ons in te ontwikkelen en ons menselijk potentieel te integreren. Het is enkel van belang, om Biodanza te bestuderen en te begrijpen waar we mee bezig zijn, de verschillende lijnen los van elkaar te kunnen zien en er gericht aandacht aan te kunnen besteden in de dansen tijdens Biodanza.

Als we ons bezighouden met Biodanza en ons via de lijnen van menselijk potentieel op de ladder van integratie bevinden, bewegen we ons zowel in de richting van ons “ik” als in de richting van het loslaten van ons “ik”. We ontwikkelen ons zowel via het versterken van onze identiteit als door juist momenten meer los te komen van onze identiteit. Op die momenten spreken we over regressie.

Identiteit

In Biodanza werken we aan het versterken van onze identiteit, en daarmee bedoelen we ons zelfbewustzijn. Het bewustzijn dat we ‘ik’ zijn, uniek zijn. Het gaat er niet over hoe we over onszelf denken (ik ben goed in tekenen, ik heet Agnes....) maar hoe wij ons voelen, hoe wij onszelf een IK voelen, in de wereld, onze unieke manier van zijn, onze unieke manifestatie in het leven. Ons bewust te zijn een uniek individu te zijn.

Doordat we ons in ons leven hebben leren aanpassen aan wat ‘gewoon’ en gewenst is, zijn we heel wat verloren van onze eigen ‘kleur’. We zijn ons grijzer gaan maken en voelen dan we oorspronkelijk zijn. We weten niet zo goed meer wie we zijn, we voelen ons zo maar denken er vervolgens weer heel anders over. We zijn niet ‘een geheel’ maar we voelen ons als het ware opgedeeld in veel verschillende facetten die het niet met elkaar eens zijn, we zijn gedissocieerd.

Het is belangrijk dat we onze identiteit terugbrengen tot een meer geïntegreerde identiteit, dat we meer in harmonie leven in onszelf, dat we voelen wie we zijn, wat we willen en dit kunnen laten zien aan anderen.

Onze zelfbewustzijn is als het ware onze haven, onze thuisbasis. Een stevige identiteit is belangrijk om jezelf te blijven voelen, in relatie tot de anderen en de wereld om je heen, om te weten wie je bent, wat je voelt, wat je wilt, om in contact te blijven met wat het leven in het hier en nu van jou vraagt. Het geeft je stevigheid in de wereld, je zelfbewustzijn is je anker. We versterken dit in Biodanza om het vervolgens af en toe meer los te kunnen laten (regressie). Om het meer los te kunnen laten is het wel nodig dat we weten dat we er naar terug kunnen. We kunnen op zee uitvaren als we te allen tijde de haven terug kunnen vinden. Zo is het met onze identiteit ook; we kunnen meer loslaten als we zeker zijn dat we er naar terug zullen keren.

Trance en regressie

De andere kant van zelfbewustzijn is regressie. Om niet langer heel sterk je 'ik' te voelen maar op te gaan in de beleving en ervaring van het totale. Een baby heeft in eerste instantie totaal geen besef van 'ik'. Hij bestaat, eet, slaapt... zonder sturing van 'ik'. Hij gaat helemaal op in de ervaring van eenheid.

Wanneer we in regressie gaan, keren we terug naar die ervaring van eenheid. Er gaat een keuze aan vooral, om ons over te geven aan onszelf of aan de ander. Regressie betekent dat we teruggaan naar onze bron, los van ons 'ik', ons opgenomen voelen als een klein deeltje in het veel grotere. Wanneer we ons kunnen loslaten en we in regressie gaan in Biodanza, vindt er herijking plaats, vindt er een diepe vernieuwing plaats aan de bron van het leven zelf. Dit is zeer heilzaam en helend.

Om in regressie te gaan, gebruiken we trance. Trance betekent het proces van verandering in bewustzijn, het is als het ware de brug tussen zelfbewustzijn en regressie. De trance verdiept zich naarmate we ons over kunnen geven en ook zeker zijn dat we kunnen terugkeren naar ons zelfbewustzijn. Hoe meer we ons aan trance kunnen overgeven, hoe meer we in regressie kunnen en hoe meer er herijking kan plaatsvinden. We werken in Biodanza met geïntegreerde trance. Geïntegreerde trance betekent we geen aspecten van onszelf afscheiden of afsplitsen maar vanuit eenheid en respect voor wie we zijn, ons leren overgeven.

Hoofdstuk 2: Wat is contact?

Definities

Wanneer ik op internet zoek naar definities van contact vind ik definities die zich richten op menselijk contact of op het natuurkundige principe van energie. Menselijk contact wordt omschreven met; verbinding, ontmoeting, aanraking, voeling, in contact komen (met). De natuurkundige uitleg spreekt over twee of meer polen waartussen, wanneer ze met elkaar in verbinding worden gebracht, elektrische geleiding ontstaat. Ik vind het spannend om een definitie vanuit natuurkundige principes te leggen op menselijk contact: verschillende 'polen' die met elkaar in verbinding komen waardoor er een energiestroom op gang komt. Verschillende polen, verschillende mensen, waartussen energie gaat stromen wanneer er verbinding ontstaat. Het is niet zo eenvoudig in menselijk contact zoals in deze natuurkundige definitie. Er komt meer bij kijken want waarom stroomt 'de energie' soms wel en soms niet in menselijke verbindingen?

Rolando Toro zegt; "Het concept van 'contact' in Biodanza heeft betrekking op de eenheid van twee of meer systemen om een informatiestroom mogelijk te maken." Het is een mooie nuance, die Rolando aanbrengt, dat er een informatiestroom mogelijk gemaakt wordt, maar er dus niet vanzelfsprekend is. Dat vind ik razend interessant; wanneer komt die energiestroom wel op gang en wanneer niet?



Cultuuraspecten rondom contact

*“Contact is een bron van gezondheid en de belangrijkste therapeutische handeling”
Rolando Toro*

Dokter René Spitz deed in de jaren veertig onderzoek naar babysterfte. Hij begreep niet waarom baby's voor wie hij verantwoordelijk was, stierven, terwijl de baby's niets tekort kwamen aan voeding en lichamelijke verzorging. Al tientallen jaren daarvoor waren er rapporten over babysterfte in weeshuizen in de Verenigde Staten, waarvan men de oorzaak niet wist. Dit bracht observaties en studies teweeg waardoor uiteindelijk de psycholoog Harry Harlow de oorzaak ontdekte: de baby's stierven door gebrek aan aanraking.

Leven of sterven, het hangt af van menselijk contact, menselijke warmte. We kunnen niet leven zonder menselijke warmte, menselijke aanraking. Niet enkel voor baby's is het noodzaak om aangeraakt te worden, dat geldt voor mensen van alle leeftijden. Rolando zegt: “Ieder lichaam dat niet wordt gestreeld en geliefkoosd begint te sterven.” Volwassenen sterven misschien niet op korte termijn wanneer ze niet worden aangeraakt maar wat Rolando zo scherp verwoordt, is dat het leven zich terugtrekt in ons, we worden grijzer, onzichtbaarder, onraakbaarder. Dit is het sterven waarover Rolando schrijft; de langzame dood, het langzaam grijs en grauw worden, en vatbaarder worden voor allerlei soorten ziekten. Contactloosheid is levensbedreigend. Heel langzaam verdwijnt het levenslicht uit onze ogen, verdwijnt onze levensvreugde. Rolando; “De enige zinvolle revolutie is ervoor te zorgen dat alle mensen toegang hebben tot stelen en liefkozen, van kinderen tot ouderen.” Dit statement te lezen bezorgt mij telkens kippenvel. Rolando benoemt zo helder en krachtig waar de wereld om staat te springen, het enige werkelijk belangrijke in het leven: oprecht contact, menselijke warmte en aandacht.

We leven in een zieke cultuur die menselijk contact alsmaar verder minimaliseert. Televisie, internet, automatisering, we hebben alsmaar minder contact met de mensen om ons heen. Apparaten bezorgen ons het treinkaartje op stations, in supermarkten kunnen we onze boodschappen zelf scannen en we pinnen ons geld uit de muur. We hebben een maatschappij gecreëerd waarin we geen menselijk contact nodig hebben om te krijgen wat we willen. Het armoedige is daarin dat hetgeen wat zo ongekend belangrijk is voor ons welbevinden, zo verrekte schaars wordt. Want niet alleen voor onze dagelijkse boodschappen, ook in de avonduren hebben we steeds minder contact met anderen. Oppervlakkigheid en snelle contacten doen het goed, Facebook vaart er wel bij. Zo heb je gemakkelijk honderd ‘vrienden’ op internet en zie je de hele dag geen sterveling. Je kan zelfs dood liggen in je huis en dat het heel lang duurt voor je wordt gevonden. Veel, heel veel mensen leven alleen maar ook in eenzaamheid. Eenzaamheid, contactloosheid is de grootste armoede in onze westerse wereld. Vriendschap is gereduceerd tot Facebook of een vluchtig contact met iemand met wie we eens gaan sporten. Werkelijke vriendschap waarbij we bij de ander ons hart kunnen luchten, waarbij we regelmatig tijd doorbrengen met onze vriend, waarbij we weten dat we op de ander kunnen rekenen, is een zeldzaamheid geworden. Het gebrek aan vriendschap is een groot gemis. Vriendschap vraagt om investering van tijd en aandacht. We hebben het daar met ons allen ‘te druk’ voor gekregen met onbelangrijke zaken; hoe tragisch. We weten niet meer hoe dat moet; vriendschap. Lichamelijk contact is alleen beschikbaar voor mensen met een liefdesrelatie. Bij

intiem contact denken we al snel aan seksueel contact. Knuffelen, samen zitten of liggen en simpel genieten van elkaars aanwezigheid; het is zeer ongewoon en zeer schaars. Onze leefwereld is op het gebied van contact rampzalig armoedig geworden.

We zijn bang geworden om anderen aan te raken uit angst voor ‘ongewenste intimiteiten’, uit angst niet begrepen of bekritiseerd te worden. Het fysieke contact is beperkt tot een vriendschappelijke zoen op de wang en heel af en toe nog een korte omhelzing bij het groeten. En dan meestal enkel in familiale of vriendenkring. Fysiek contact is ‘klef’ geworden en wordt tot het minimum beperkt.

Onze maatschappij is zeer verbaal ingesteld. Communiceren staat ongeveer gelijk aan praten. We bepraten ongeveer alles en we praten om te praten. Als er een stilte valt, voelen we ons al snel ongemakkelijk. In Biodanza spreken we niet. Dit alleen al kan een cultuurschok zijn. Om samen te zijn met andere mensen en twee uur lang niet te spreken; het is bijna een onmogelijkheid in het begin. We kijken elkaar in de ogen, we nemen elkaars hand vast, we strelen en we omhelzen. We ontdekken een gigantisch scala aan mogelijkheden om te communiceren waarvan we niet wisten dat het bestond. Niet via onze mentale vermogens maar via voelen, via intuïtie, via onze blik, glimlach, via onze bewegingen.

Brené Brown, een sociologe die bekend geworden is door haar onderzoek naar kwetsbaarheid en schaamte zegt: “Connection is why we are here.” De Cursus in Wonderen zegt het zo: “We zijn hier enkel om ons vermogen tot liefhebben te vergroten” en “Communiceren betekent met elkaar verbinden en aanvallen betekent scheiden.”

Alle ‘grote geesten’ van de aarde wisten dat het leven over verbinding gaat, over liefhebben, en ze blijken allen veel talent voor contact te hebben. Moeder Theresa, boegbeeld van dienstbaarheid aan de mensheid, zei: “De enige genezing... is liefde.” Nelson Mandela, Gandhi, Martin Luther King, het zijn allemaal mensen met een missie maar tegelijk ook ongekend veel liefde voor de mensheid. Zij wisten hun liefde en hun missie te communiceren, in contact te brengen met vele anderen. Geen van hen is geworden tot wie hij was door ‘eerst ik en daarna anderen’ maar door gericht te zijn op verbinding, op eenheid. Ze zijn geworden tot wie ze zijn door de moed op te brengen om zichzelf te laten zien, met alle risico’s van dien. Zij brachten wat zij geloofden in contact met hun omgeving. Dat is de grote paradox: we zijn bang om de ander te verliezen, of gezichtsverlies te lijden, daardoor laten we onszelf liever niet zien en gaan we dus de mogelijkheid van oprecht contact uit de weg. Terwijl, als we de moed opbrengen onszelf te laten zien, we winnen aan vertrouwen in onszelf en tegelijkertijd de kans op werkelijk contact met de ander vergroten (in plaats van verkleinen).

Rolando kan zo vreselijk mooi verwoorden waar het over gaat. Zijn citaat is een prachtige samenvatting van wat ik heb willen zeggen over cultuur en welke weg we hebben in te slaan: “Als wij therapeuten willen zijn in onze op oorlog lijkende beschaving, moeten wij handelsreizigers zijn in verbinding en contact.”



Integratie van affectiviteit

Waarheen je ook gaat, ga met je hele hart” Confucius

Affectiviteit, de lijn van liefde, vriendschap, affiniteit, altruïsme, mededogen, compassie en liefde voor het leven. Biodanza helpt om ons menselijk potentieel te integreren in ons leven. We vergroten onze menselijke mogelijkheden door integratie van de vijf lijnen van menselijke potentie. Affectiviteit is daarbij de belangrijkste lijn die het mogelijk maakt om te integreren. Affectiviteit is de bedding, de basis onder alle integratie. Zonder affectiviteit geen integratie. In de definitie van Biodanza spreken we niet voor niets over affectieve integratie van ons menselijk potentieel. We integreren via ons hart, via onze affectiviteit. Hoe meer we onze affectiviteit vergroten en integreren in ons leven, hoe meer we in staat zijn om vanuit genegenheid en welwillendheid onze medemensen te zien en te benaderen, hoe meer we in staat zijn om contact te maken. Integratie van affectiviteit vermindert het (ver)oordelen en gaat in tegen het gevoel van afgescheidenheid. Wanneer we oordelen over de ander, zullen we geen affectief contact ervaren. Pas wanneer we ons op-nieuw openstellen en daarmee onze oordelen (voor een moment) loslaten, kunnen we de ander werkelijk ontmoeten. De mate van integratie van affectiviteit hangt nauw samen met ons vermogen tot contact.

Hoe werkt affectieve integratie? Wat betekent het in praktische zin? Affectieve integratie gaat over een proces van toestemming. Toestemming geven aan onszelf of de ander om te mogen zijn wie we zijn, en wat we voelen of beleven. Het is een innerlijk ‘ja’ tegen wat is. Het is niet te verwarren met alles maar goed te vinden. We

kunnen gedrag afkeuren zonder een innerlijke afkeuring te voelen of te communiceren naar de ander. Zo werkt het ook naar onszelf.

Ik kan mij wel eens verlegen gedragen. Ik zou mijzelf soms wensen dat ik dat anders deed en ik kan mijn gedrag, het uit de weg gaan van situaties met veel andere mensen, niet erg waarderen. Ik kan mijzelf hierin veroordelen en vinden dat ik anders moet zijn (afkeuring, afwijzing) of ik kan mijzelf met mededogen bekijken en zien hoe lastig ik dit soort situaties vind, ik zie mijn eigen menselijkheid en onmacht hierin. En al zou ik het anders wensen, ik keur mijzelf er niet op af. Ik kan mijzelf er in vasthouden (affectieve integratie).

Rolando Toro leerde mij veel over het belang van affectieve integratie, maar ook over de andere kant; risico op geweld. Hij leerde mij dat contact zonder enige affectiviteit is een garantie voor geweld. Wanneer we ons afgesloten voelen van ons vermogen de ander met enige mildheid te zien, als de ander ons koud laat (letterlijk koud in ons hart), is dit gevaarlijk en ligt grensoverschrijding op de loer. Denk aan verkrachtingen en andere geweldplegingen maar ook verbaal geweld en vernedering via een blik. Geweld, oorlogen; elk grensoverschrijdend gedrag kan enkel plaatsvinden wanneer we afgesloten zijn van onze affectieve vermogens. Rolando leerde mij het belang van affectieve integratie veel breder te zien. Juist affectiviteit maakt of breekt onze handelingen en acties; het bepaalt of het we het leven ondersteunen en opbouwen of juist afbreken en onderdrukken.

Wanneer ik mijn kinderen aanspreek, maakt het veel verschil of ik dit met affectiviteit doe of zonder. Wanneer het mij lukt om het met liefde te doen, stel ik duidelijk de grens maar voel ik tegelijkertijd liefde. De boodschap is dan: "Dit wil ik niet. Dit wil ik niet en ik hou van je". De correctie is enkel op de handeling gericht, op hetgeen ik niet wilde. Het is duidelijk, krachtig en tegelijk zacht. Wanneer ik mij afgesloten voel ben ik harder, bijtender. Ik geef mijn kind dan niet alleen de boodschap "Dit wil ik niet" maar in mijn houding en toon zit ook de boodschap verscholen "en je bent niet oké." Kinderen, maar ook volwassenen, zijn nog gevoeliger voor de verscholen boodschap dan voor de boodschap waar het over ging. We voelen veel harder de toon, de liefdeloosheid. Maar ook ikzelf voel in mij een groot verschil; wanneer ik mij open en liefdevol voel, heb ik, ook wanneer ik grenzen stel, de ander lief. Wanneer ik afgesloten ben, voel ik voel ik in mijzelf dat ik de ander afwijs.

In Biodanza worden we uitgenodigd om alle aanwezige mensen met zachte ogen te bezien, met ogen vol mildheid en mededogen. Om voorbij onze oordelen te zien, te zien met ons hart. Het is een uitnodiging die een oproep doet op onze affectieve vermogens te vergroten. Natuurlijk zitten er in elke Biodanza groep ook mensen met wie je je niet meteen verbonden voelt, bij wie je je eigen oordelen tegenkomt zonder dat in de gaten te hebben omdat je nog denkt dat je gelijk hebt; dat diegene nou eenmaal zo en zo is waardoor je je gerechtigd voelt om te oordelen.

Door Biodanza te doen, vooral ook met mensen die je in eerste instantie niet meteen aantrekken, oefen je je vermogen om open te zijn naar verschillende mensen, je oefent je eigen affectieve vermogens. Het is niet moeilijk om liefde te voelen voor de mensen die je aantrekken, waarin je jezelf herkent, die een beetje hetzelfde zijn als jij. De uitdaging ligt juist daarin mensen lief te hebben die je irritatie opwekken, die anders zijn of je op een andere manier afstoten. Juist deze mensen helpen je omdat ze je de kans geven je affectieve vermogens te vergroten, om over het "wij –zij" denken heen te kunnen stappen.

Hoofdstuk 3: Contact als leerschool

“Elke ware vriendschap is een verhaal van onverwachte transformatie. Als we voor en nadat we hebben liefgehad dezelfde persoon zijn, betekent het dat we niet genoeg hebben liefgehad.” Elif Shafak

Denkend over contact en zoekend naar een antwoord op de vraag wanneer er ‘stromend’ contact is tussen mensen, drong het tot mij door dat er vele aspecten zijn die meespelen en die invloed hebben op het contact en de kwaliteit van het contact. Menselijk contact is niet zo simpel als bij de natuurkundige definitie; je brengt twee of meer ‘polen’ met elkaar in verbinding en dan is er stroming. Talloze aspecten beïnvloeden contact. Denk bijvoorbeeld aan de temperatuur. Wanneer we het koud hebben, zal dit de intensiteit van het contact meestal niet ten goede komen omdat we verkrampen bij kou en niet gemakkelijk ontspannen (wat juist belangrijk is in contact). Ook als er bijvoorbeeld gevaar dreigt of we simpelweg worden afgeleid, heeft dit effect.

Elk contact biedt weer andere mogelijkheden tot ontwikkeling, elk contact voelt anders. Aan elk contact worden er andere aspecten van onszelf zichtbaar. Contact is zo veelzijdig dat het eindeloos veel mogelijkheden biedt om onszelf te (leren) zijn, onszelf te laten zien, geliefd te worden en de ander lief te hebben en te waarderen. Elke ontmoeting die je hebt is een mogelijkheid tot groei. Contact is een prachtige leerschool. Een leerschool die je spiegelt, soms uitnodigt, soms afremt, soms uitdaagt, soms frustrereert, waarbij we talloze mogelijkheden en oefenmomenten hebben waarin we ons kunnen vernieuwen, opnieuw en opnieuw.

In dit hoofdstuk wil ik ingaan op de menselijke aspecten die van invloed zijn op het contact. Het zal gaan over negentien menselijke kwaliteiten die van waarde zijn om contact mogelijk te maken, dan wel te verdiepen of te intensiveren. Deze aspecten kunnen we vergroten in onszelf waardoor ons vermogen tot contact ook toeneemt. Ik heb deze aspecten onderverdeeld in de subhoofdstukken: aspecten van communicatie, aspecten van begrenzing, aspecten van identiteit en aspecten van het hart.

Aspecten van communicatie

Luisteren

“Alles begint met luisteren” As it is in Heaven

Luisteren, horen wat de ander zegt, luisteren naar wat de muziek je zegt, binnen laten komen wat er van buiten op ons afkomt. Horen doen we met onze oren, luisteren doen we met ons hart, onze oren, onze ogen, eigenlijk met al onze zintuigen tegelijk. We hebben niet geleerd om goed te luisteren. We zijn zo geneigd om ons te richten op wat we denken, wat we willen horen, wat we ergens van vinden. Veelal horen we niet eens echt wat de ander ons zegt. Contact, werkelijk contact, vraagt om de kwaliteit van luisteren. Luisteren vraagt om zwijgen, tijd nemen om naar de ander te luisteren,

te kijken, te voelen, in te nemen. Niet enkel open te staan voor wat de ander zegt in woorden maar nog meer voor wat hij niet zegt maar wel communiceert; houding, klankkleur, volume, gezichtsuitdrukking. Enkel ontvangen in stilte, in zachtheid. Veelal ontstaat er dan pas echt ruimte voor de ander om zich uit te spreken, zich uit te drukken voorbij het bedachte en mentale. Dan volgt er veelal iets ‘nieuws’ in het verhaal waarvan degene later zegt: “goh, ik wist dit nog niet van mijzelf” of iets in die trant. Werkelijk luisteren biedt ruimte voor het werkelijke verhaal.

In Eleutheropedie, een methode om persoonlijke vrijheid te verwerven door middel van woorden geven aan je beleving, leerde ik een prachtig oefening in luisteren. In tweetallen gingen we samen zitten en we verdeelden de tijd. Eerst een paar minuten, maar wanneer je meer ervaring kreeg, kon dat opgebouwd worden tot veertig minuten. De een vertelde wat hij graag wilde delen, de ander luisterde. Nadat de tijd voorbij was, werd er van rol gewisseld. Er werd ons geleerd echt te zwijgen, enkel luisteren, er zijn, open en bereid de ander te ontvangen met zijn verhaal. Deze werkvorm heb ik jaren gepraktiseerd en het heeft mij veel over de kwaliteit van werkelijk luisteren geleerd. Het is zo helend om gehoord te worden, ontvangen te worden, er ontstaan dan als vanzelf wonderdjes.

In Biodanza spreken we niet. Zonder woorden is het luisteren niet heel veel anders. We luisteren niet naar woorden maar naar wat iemand ons vertelt met houding, zijn ogen, uitdrukking, beweging, mimiek... Ook in Biodanza kunnen we de kwaliteit van luisteren met ons hart inzetten en oefenen om zo onze contacten te verkennen en te verdiepen.

Evenzeer hebben we te leren luisteren naar onszelf. Wat voelen we? Wat willen we? Zonder daar met woorden op te hoeven reageren maar deze vragen in het moment te voelen, er mee te zijn. Luisteren naar onszelf, naar onze emoties, gevoelens, verlangens, is evenzeer ongekend belangrijk in contact. Hoe willen we anders de ander laten weten wat we willen of niet willen, als we zelf niet de kwaliteit bezitten om naar onszelf te luisteren? Leren luisteren naar onszelf is een heel belangrijke stap in het kunnen communiceren wie we zijn, wat we willen, wat we niet willen.

Ontvankelijkheid

Luisteren heeft alles met ontvankelijkheid te maken. Luisteren vraagt om ontvankelijkheid. Loskomen van onze gedachten, onze wil om te controleren en te begrijpen. Loskomen van je eigen verhaal, gedachten, oordelen, en ruimte maken waardoor je de ander (of jezelf) kunt ontvangen met wat die je ‘zegt’ en laat zien. Ontvankelijkheid, het vermogen te ontvangen, vraagt om aandacht en openheid, aandacht in het nu, het vraagt om rust. Even hoeft je er niets van te vinden, hoeft je niet te reageren. Ontvangen met openheid en aandacht is een groot cadeau aan de ander (of jezelf). Gezien worden met wat er nu is, welwillende aandacht ontvangen voor wie je bent in dit moment is een schitterend cadeau.

Waarderen en kwalificeren

Het is zo belangrijk om elkaar te bevestigen in wie we zijn en wat we doen. Elkaar waarderen, onze waardering naar elkaar uitspreken, is ongekend belangrijk. We voelen ons gezien en veilig wanneer we leven in een omgeving waarin we gewaardeerd worden. Dat wil niet zeggen dat we ontkennen waar we soms de plank misslaan, maar de houding van “niet goed, deugt niet” is totaal niet constructief. Een openheid naar elkaar dat we allemaal mensen zijn die fouten maken en perfect zijn in onze imperfectie, is een gezonder uitgangspunt voor gezonde verbinding. Het vraagt echt een investering in ander gedrag; begrijpen dat het beter is elkaar van opbouwende kritiek te voorzien is één, het in praktijk brengen is veel belangrijker. Geweldloze communicatie biedt hierin mooie handvatten om in ons dagelijks leven via taal onze relaties gezonder te maken.



Vertragen

Onze cultuur zit vol met “rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan”, zoals Herman van Veen het treffend heeft gezongen. We leven in een ‘roadrunner’ cultuur; altijd sneller, meer in minder tijd. Traag staat gelijk aan oninteressant en lui, dom zelfs. Er valt nog veel te winnen als we durven te vertragen! Want de snelheid van leven gaat ten koste van de kwaliteit. Wanneer we willen beleven wat we doen, vraagt dat om tijd om er in te kunnen Zijn. Minder doen betekent meer ervaren.

Snelheid en contact gaan helemaal niet goed samen. Snel je kind een verhaaltje voorlezen, of snel vrienden; je mist toch waar het je uiteindelijk om te doen was. Je mist heel veel!

Werkelijk contact vraagt om vertragen. Wanneer we vertragen, kunnen we ontspannen, er zijn, alert zijn, in het nu zijn. We kunnen dan meer en beter zien, beter

horen, zowel met onze oren als met ons hart. We gaan meer voelen en we kunnen meer in het moment zelf beleven en genieten van het rijke palet van prikkels die er op ons af komen. Er zijn zonder doel, nergens anders te willen zijn dan hier en nu. De kwaliteit van kunnen vertragen is noodzakelijk wanneer we contact willen verdiepen.

Aspecten van begrenzing

Grenzen

Onze openheid hebben we niet enkel te vergroten maar ook te bewaken (om niet gesloten te raken). We bewaken onze openheid onder andere door op tijd onze grenzen te stellen. Grenzen geven onze ‘nee’ aan. Nee, in de breedste zin van het woord. Liever pindakaas dan chocopasta houdt een ‘ja’ (pindakaas) en een ‘nee’ (chocopasta) in. Ook al is de voorkeur misschien helemaal niet groot, misschien is het zelfs beide echt ‘ja’, het ene ‘ja’ is groter dan het andere. Het leven laat ons voelen wat we willen.

We verwarren veelal onze oordelen met grenzen. Oordelen zijn gedachten die we hebben over iets of iemand. Grenzen zijn voelbaar in ons in het moment dat ze opkomen. “Huppelen vind ik niet leuk” is een oordeel, een gedachte. Soms is die op eerdere ervaringen gebaseerd, soms op wat je denkt leuk of niet leuk te (moeten) vinden. Wanneer iemand je vervolgens uitnodigt te huppelen denk je al snel “bleuh” en voel je weerstand. Wanneer je het dan toch doet, kun je ineens ontdekken dat je je er best fijn in voelt. Zo kunnen onze gedachten en oordelen ons hinderlijk in de weg zitten om het leven te ervaren.

Grenzen zijn geen gedachten maar je voelt ze in het moment zelf. Je kan soms wel inschatten dat je in een bepaalde situatie je grenzen kan tegenkomen, maar je kan ze niet van tevoren al voelen (dan zijn het oordelen of angst). Een voorbeeld: Als iemand je nadert dan beleef je daar veelal iets aan. Je vindt het bijvoorbeeld prettig dat de ander dichterbij komt. Mocht de ander zover naderen dat er een verandering in jou voelbaar is waarin het meer gaat voelen als “ongemakkelijk” dan ervaar je daar je grens. Het is dan goed om daarnaar te handelen, om de ander duidelijk te maken dat hij niet verder moet komen (of zelf een pasje achteruit doen) om voor jezelf weer in comfortabele positie ten opzichte van de ander in te nemen.

Toen ik ontdekte waar mijn grenzen lagen, ontdekte ik mijn grenzen niet enkel door mijn onbehagen te voelen, maar ook door de gedachten die er opkwamen als ik niet naar mijn gevoel van onbehagen had geluisterd en iets aan de situatie had veranderd. Als ik niet genoeg had geluisterd naar mijn gevoel van onbehagen kwamen er gedachten in mij op als “zo erg is het niet”, “het is zo weer over”, “niet zo kinderachtig doen”. Deze gedachten weerhielden mij in eerste instantie om mijn grenzen te stellen. Toen ik dat in de gaten kreeg, werden deze gedachten behulpzaam in het signaleren en herkennen wanneer ik over mijn grens was gegaan. En dus tijd voor actie!

Angst ontstaat wanneer er vaker in een bepaalde situatie over je grenzen is gegaan; je bent waakzaam geworden. Angst werkt verlamdend en vertroebelend. Angst sluit ons af en maakt het daardoor moeilijker te voelen wat we wel of niet willen. Het wordt

door angst ook moeilijker om onze grenzen te voelen. Het is daarom goed om angst voor te blijven door onze grenzen op tijd te stellen. Vanuit ontspannenheid en openheid kunnen we veel gemakkelijker onze grens voelen en dus aangeven.

Wanneer je je grenzen niet genoeg bewaakt, zal er op een ander vlak iets dichtgaan in je. Je kan niet open blijven en tegelijk over je grenzen gaan. We gaan dat compenseren. Wanneer iemand fysiek en/of emotioneel te dichtbij komt, doen we automatisch van binnen wat dicht als we het niet op een andere manier begrenzen. Dat kan ook al in oogcontact gebeuren: wanneer je in de ogen van iemand anders blijft kijken terwijl je voelt dat het ongemakkelijk is, kan je niet helemaal open blijven. Inwendig gaat er dan iets dicht, om het te kunnen 'volhouden'.

Dit maakt dat het zo belangrijk dat we onszelf durven laten zien met onze grenzen. Het is zo belangrijk dat we ons veilig voelen om onze grenzen te verkennen en te durven stellen, en zoveel eigenliefde op te brengen om het voor onszelf comfortabel te maken en te houden. Er zijn talloze redenen te bedenken om je grens maar niet te stellen; we kunnen bang zijn om de ander teleur te stellen of niet aardig gevonden te worden. De prijs is echter hoog om over onze grenzen te laten gaan. Willen we werkelijk het contact met de ander in alle oprechtheid aan willen gaan, dan hebben we onszelf te laten zien in onze grenzen. Het stellen van grenzen is een cadeau voor de verbinding met de ander, omdat je enkel op die manier jezelf ten volle laat zien, en dus enkel op die manier voluit in verbinding met de ander kan komen en je contact kan verdiepen. Grenzen stellen is essentieel wanneer je een oprechte verbinding met de ander wilt aangaan of onderhouden.

Ik herinner mij dat ik in Biodanza verschillende keren in een dans meer ruimte bracht tot mijn danspartner dan de facilitator voorstelde. Mijn danspartners waren daar soms een moment door ontgoocheld, begrepen soms niet meteen wat ik wel of niet wilde, maar doordat ik mijzelf ruimte had gegeven, kon ik voluit open blijven en in alle oprechtheid naar hen uitreiken van waar het wel helemaal fijn was voor mij. Het leverde mij telkens zeer verrassende en helende momenten op, waarin er juist heel veel contact ontstond en voelbaar was. Juist door mijn grens te durven stellen gaf dit het contact een heel positieve impuls; het bracht ons dicht bij elkaar. Zo heb ik meerdere keren geleerd dat de verbinding vergroten niet hetzelfde is als fysiek dichterbij komen. Dichterbij is lang niet altijd beter. De verbinding vergroten heeft te maken met oprecht de gepaste afstand creëren met de ander. Minder is vaak meer.

Ook in intieme contacten, zoals in partnerrelaties, is het stellen van grenzen van essentieel belang. Elkaar te zien, te ontvangen, een 'nee' te ontvangen zonder veroordeling of afwijzing, of je juist uit te spreken over je gevoelens van afwijzing, leveren de partners vele mogelijkheden om de verbinding te intensiveren, de communicatie te verhelder en oud zeer uit de weg te ruimen. Juist in liefdesrelaties worden onze wonden zichtbaar en is het een grote uitdaging om hierin liefdevol en respectvol samen een weg te zoeken. Ook hier speelt de mate van integratie van affectiviteit een belangrijke rol. Telkens opnieuw dienen zich nieuwe kansen aan om ons vermogen tot liefhebben te vergroten.

Feedback

Feedback, het woord zegt het al; voeding-terug, terugkoppeling. Feedback gaat over de afstemming tussen de één die signalen geeft, en de ander die de signalen opvangt en zijn gedrag daarop afstemt. Het is een wisselwerking die twee richtingen opgaat. Beiden geven tegelijkertijd signalen van toenadering dan wel van meer afstand willen nemen.

Dichterbij de ander willen komen betekent niet vanzelfsprekend fysiek dichterbij komen maar de gepaste afstand vinden. Fysiek dichterbij komen is enkel fijn als beiden dat willen. Vanzelfsprekend is degene die de meeste afstand wil behouden, degene die bepalend is in het contact. Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat we de ander feedback geven, non-verbale feedback; dat we laten zien, met onze houding, handen, armen, ogen... wat we willen en zeker ook wat we niet willen.

Regels van feedback

We kennen in Biodanza regels van feedback om onze grenzen kenbaar te maken. Allereerst is het de verantwoordelijkheid van elke danser om zichzelf te begrenzen daar waar hij dat voelt en dat kenbaar te maken aan de ander. We geven in eerste instantie onze feedback non-verbaal; we laten met onze houding, ogen, handen en bewegingen zien wat we willen. Bijvoorbeeld tijdens de ontmoetingen blijven we de handen van de ander vasthouden als we niet willen omhelzen. Of we nemen wat afstand, we zetten een pasje achteruit als de ander te dichtbij komt tijdens een ritmische synchronisatie of dans met twee. We kunnen op allerlei manieren laten weten wat we wel en niet willen.

Mocht de ander je non-verbale feedback niet oppakken dan kan je de ander na de vivencia hierover vertellen wat je wel of niet wilt en hoe je het in het vervolg graag wilt. Dit is belangrijk om te doen wanneer je niet het gevoel hebt dat de ander je grenzen heeft begrepen en respecteert.

Tijdens de vivencia ben je natuurlijk altijd vrij om iets wat je niet wilt te stoppen. Door bijvoorbeeld een dans te stoppen midden in de oefening. Je hoeft je nooit slachtoffer te maken door te denken dat je anderen stoort of dat je iets moet afmaken. En ook al spreken we niet tijdens Biodanza; je kan natuurlijk ook altijd je stem gebruiken om iets te stoppen wat over je grens gaat. De regel van niet spreken hoeft je niet tegen je te gebruiken.

Mocht dit nog steeds niet voldoende zijn en ervaar je in de dansen geen verbetering in de afstemming, dan is het raadzaam om de facilitator van de groep hierover in te lichten. De facilitator kan dan in gesprek gaan met de persoon in kwestie. In het meest negatieve scenario, wanneer iemand stelselmatig over grenzen van anderen heen gaat, zal deze persoon niet langer welkom zijn. Zover komt het overigens zeer zelden omdat het veelal in feedback opgelost wordt.

Deze regels zijn duidelijk en werken goed. Toch worden er, veelal onbedoeld, wel eens grenzen overschreden. "In Biodanza zijn geen slachtoffers", zei Rolando. Ik denk dat we dit als een uitnodiging mogen beschouwen om onszelf niet tot slachtoffer

te maken en onze verantwoordelijkheid voor onszelf op te pakken. We hebben onszelf te laten zien als we niet willen dat er over onze grenzen wordt gegaan.

Het komt echter ook in Biodanza voor dat er grenzen worden overschreden omdat de grenzen niet gesteld worden. Veel mensen hebben moeite te voelen wat men precies wel en niet wil. Hoe stel je je grenzen als je ze niet eens voelt?

Grenzen stellen is een kwaliteit. Het is een kwaliteit waarin we in onze samenleving destructief mee omgaan. De nadruk ligt veelal op “aardig gevonden willen worden”, de ander niet willen ‘benadelen’ in plaats van voor onszelf te zorgen. De opmerking tegen een kind: “geef tante eens een kusje” is een voorbeeld van hoe we grensoverschrijding aanleren. Er wordt ons niet geleerd om te voelen of wij dat willen, of dat is wat nu passend is voor ons, maar om dat kusje te geven voor het plezier van de ander. In dit soort momenten ligt de bron van grensoverschrijding. Er is nog weinig maatschappelijk bewustzijn over hoe we leren ‘pleasen’ ten koste van onze eigen integriteit.

Aspecten van Identiteit

Ik ben vanwege jou

“Perhaps love is the process of my leading you gently back to yourself.” Antoine de Saint-Exupéry

Er bestaat geen ik zonder anderen. We kunnen geen gezonde identiteit hebben zonder contact met anderen. We worden onszelf aan anderen. Je isoleren is de dood voor je identiteit. We hebben anderen nodig om onszelf te voelen, te ervaren, te vernieuwen. We zijn vanwege onze geliefden, onze vrienden, onze ouders, vanwege de mensen om ons heen. We leven niet alleen, we bestaan niet op onszelf. We zijn vanwege elkaar. Ik ben vanwege jou. Contacten met andere mensen is een noodzaak in ons leven.



Identiteit en contact

“Zodra men het inzicht aanvaardt dat er zelfs tussen de innigst verbonden mensen oneindige afstanden blijven bestaan, kan zich een wonderbaarlijk samenleven ontwikkelen, als zij erin slagen van de afstand tussen hen te houden, waardoor het mogelijk wordt de ander in zijn geheel tegen de hemel afgetekend te zien.” Rainer Maria Rilke

Wanneer we contact aangaan met een ander is het belangrijk dat we onszelf voelen en blijven voelen, dat we een sterk ontwikkeld zelfbewustzijn hebben. Voelen dat we ‘ik’ zijn, los van de ander, is een belangrijke voorwaarde voor contact. Bijvoorbeeld bij het stellen van grenzen, zoals hierboven beschreven, is het van groot belang dat we onszelf blijven ervaren in contact, van moment tot moment, dat we afgestemd blijven op wat er in ons gebeurt zodat we kunnen bijsturen op wat wij willen en niet willen. Het gebeurt allemaal in het moment. We moeten daarbij blijven, een deel van onze aandacht naar binnen gericht houden.

Regressie in contact, ons helemaal loslaten in het contact en er in opgaan, biedt ultieme mogelijkheden om te helen. Regressie in contact is ontzettend belangrijk en biedt ongekend veel mogelijkheden tot groei. We hebben echter wel een sterk zelfbewustzijn nodig voor we echt er aan toe zijn voluit in regressie te gaan.

Ik herinner mij dat ik mij vroeger veel weg gaf in liefdesrelaties. Ik ging zo op in het contact, en daarin bleef ik zo weinig mijzelf voelen, dat ik zonder het in de gaten te hebben, de relatie stilletjes aan om zeep hielp. Gewoon vanwege het feit dat ik mijzelf niet bleef, en dus niet meer voelde wat ik wel of niet wilde. Ik herinner mij nog dat ik de relatie beëindigde met mijn eerste vriend en dat mijn gevoel enkel was; “ik moet eruit, ik moet mijzelf weer kunnen voelen, het verstikt mij, ik ga erin dood, ik besta niet meer”. Ik had toen nog geen idee hoe het anders moest.

In Biodanza ontwikkelde ik mijn zelfbewustzijn waardoor ik leerde dat ik ook in intiem contact nog altijd mijn eigen anker bleef houden. Ik herinner mij dat ik het heel moeilijk vond om die versmelting op te geven. De versmelting van helemaal opgaan in het contact en daarmee even niet mijzelf te hoeven dragen. Het deed me pijn om dat los te laten omdat het ergens ook zo fijn was even op de vlucht te zijn voor mijzelf. Maar ik zag dat het noodzakelijk was. Ik begreep dat er twee ‘ikken’ moeten blijven in contact en dat er dan pas een gezonde versmelting kan zijn waarbij beide personen weer terug kunnen keren naar hun eigen haven.

Nu is het een vanzelfsprekendheid geworden dat ik ook in intiem contact mijn “ik” blijf voelen. Ik ben ik en ik blijf ik én ik ben in contact, ik kan daar helemaal in opgaan zonder mijn anker van zelfbewustzijn te verliezen. Ik weet dat ik altijd terugkom naar mijn eigenheid. Hoe meer ik mijzelf ervaar, hoe meer ik in staat ben om werkelijk in contact met de ander te gaan en daarin te verdiepen en er in op te gaan.

Het sprookje ‘de prins op het witte paard’ is voor veel vrouwen, waaronder ikzelf, een grote valkuil (geweest) om gezond in relaties te staan. Het verlangen dat de ander voor je zorgt, de verantwoordelijkheid even, (of voor altijd) van je overneemt zodat je niet langer voor jezelf hoeft te zorgen, is een ongezond patroon. We hebben, willen

we gelijkwaardig contact aan te kunnen, op onze eigen benen te staan. Eerst onszelf leren dragen, grenzen kunnen voelen en aangeven, durven en kunnen staan voor onszelf en niet langer het verlangen te hebben om onze verantwoordelijkheid voor onszelf bij een ander te leggen, is een belangrijke voorwaarde om diep in regressie te kunnen gaan. Eerst bouwen aan een gezond sterk zelfbewustzijn voor we diep in regressie kunnen gaan.

Wanneer we in regressie gaan laten we onszelf los in een ervaring van eenwording met de ander of de groep. We lossen er als het ware in op. Er ontstaat een nieuwe identiteit van twee mensen of van een groep. Genoeg vertrouwen voelen en de zekerheid dat je terug zal keren naar je eigen ik, zijn voorwaarden om onszelf toe te staan er totaal in op te gaan.

Regressie en contact

“Contact zorgt voor verbinding met de kosmische levensenergie”. Rolando Toro

In contact is een constante pulsatie gaande tussen zelfbewustzijn en regressie. Soms ervaren we meer onze zelfbewustzijn in het contact, soms gaan we er zo in op en zijn we in regressie. Regressie in contact is ongekend belangrijk als we van contact onze leerschool maken.

Wanneer we enkel ons zelfbewustzijn ervaren, onze aandacht vol bij onszelf houden, is het zelfs onmogelijk om contact met de ander te ervaren. Je bent dan min of meer een gesloten systeem met jezelf. We hebben onszelf open te stellen voor de ander, onszelf te geven, ons los te laten in het contact. We hebben de bereidheid nodig “op te willen schuiven” naar de ander, wil er sprake zijn contact. Wanneer we de bereidheid hebben om uit te reiken naar de ander, zullen we een deel van ons ‘ik’ los moeten laten om een ervaring van ‘wij’ aan te gaan. In contact zijn met de ander verandert ons en dat is tegelijk ook een keuze.

Hoe meer ons zelfbewustzijn is ontwikkeld, hoe meer we dat ook weer kunnen loslaten en kunnen opgaan in het contact en dus in regressie kunnen. Regressie in het contact is als een duik in diep water. We kiezen ervoor om ons over te geven. Vanaf het moment dat je springt ben je de controle min of meer kwijt. Je weet enkel dat je er bij bent, je leeft. We gaan in regressie in het moment op (geen bewustzijn van tijd), en soms gaan we ook op in de ander. Regressie is een ervaring van een-zijn, eenwording, heelheid. We gaan er zo in op dat we besef van tijd en ruimte verliezen, zonder onszelf volkomen te verliezen. Hierin ligt mogelijkheid om menselijk contact als goddelijk te beleven. In regressie in contact ligt de heiligheid van menselijk contact. Het heeft een gigantisch potentie te helen, te vernieuwen, te herstellen. Menselijk contact is het beste medicijn. Hiërofanie; het ervaren van heiligheid van het leven, de grootsheid van het leven, kan juist in regressie ontstaan, in diep contact met de ander.

Aspecten van het hart

Open – Gesloten

Een belangrijk aspect dat maakt of we wel of geen stroming ervaren in contact, heeft te maken met de mate van openheid in onszelf. Voelen we ons gesloten of open, voelen we ons toegankelijk voor de ander en zijn we bereid ons te laten zien aan de ander? In welke mate is onze affectiviteit geïntegreerd of afgesloten in dat moment? Wanneer we bang zijn of gestrest, dan is de kans dat we verbinding voelen met de ander een stuk kleiner. Gesloten betekent ergens afgesloten, ergens een deurtje dicht. Om ons weer open te kunnen voelen hebben we onze deurtjes weer (meer) open te zetten.

Werkelijk contact vraagt om een open houding. Hoe meer we ons kunnen openen voor onze eigen affectie, hoe minder we ons geremd voelen, afgesloten voelen, en hoe meer verbinding we kunnen ervaren met de ander. Affectieve integratie is dus van enorm belang voor ons vermogen tot contact.

Authenticiteit

We zijn ons veelal anders voor gaan doen dan wie we zijn of wat we voelen. Vaak was het simpelweg te onveilig om onze werkelijke gevoelens te laten zien, of te vertellen hoe we ergens over dachten. Sociale uitsluiting, of op z'n minst 'erbij willen horen', niet willen opvallen, zijn redenen waarom we ons anders zijn gaan voordoen dan we werkelijk zijn. Dan gebeurt het dat we het ene voelen en het andere doen. We zijn niet congruent, we raken van onszelf verwijderd. Na jaren zijn we dit zo gewend dat we niet meer voelen dat wat we doen of zeggen niet klopt met hoe we ons binnenin voelen.

In Biodanza streven we naar oprecht contact, dat we laten zien wat we werkelijk ervaren. Het is eigenlijk de weg terug; om weer meer in verbinding te komen met hoe we ons werkelijk voelen en dit ook in onze contacten ook laten zien.

Wanneer we authentiek zijn, laten we zien wat er is. Dit is voor werkelijk contact essentieel. What you see is what you get; het één klopt met het andere. Dat geeft duidelijkheid en rust. Alles valt samen, het klopt. Hoe meer je authentiek kan zijn in contact, hoe betrouwbaarder je voor anderen wordt en hoe beter in staat om werkelijk contact te maken met een ander. Authenticiteit vraagt om een deel van onze aandacht naar binnen gericht te houden, om te blijven voelen wat we beleven.

Kwetsbaarheid

“we zijn nooit zo kwetsbaar als wanneer we liefhebben.” Sigmund Freud

Wanneer we werkelijk contact willen met elkaar maakt dit ons kwetsbaar. Het is spannend om ons te laten zien zonder maskers, met wat er nu in ons is. Durven we kwetsbaar te zijn? Durven we onszelf te laten zien ook als we denken dat de ander daar misschien niet (meteen) blij van wordt? Ons kwetsbaar voelen is niet erg comfortabel; mag de ander ons daarin zien of verschuilen we ons liever en nemen we een (stoere) houding aan waarin we ons niet langer kwetsbaar voelen?

Schaamte en angst spelen hierin ook een rol. Angst dat wie we zijn niet goed genoeg is. De angst dat als de ander ons echt helemaal zou zien, hij van ons weg zal lopen. Schaamte ontstaat wanneer we iets in onszelf ervaren waarbij we bang zijn dat de ander ons ermee afwijst. De angst dat de ander de verbinding zal verbreken, als we laten zien wat we voelen, beleven of verlangen. Schaamte groeit wanneer we het verborgen houden, wanneer we er niet mee in contact gaan terwijl het vermindert wanneer we ons wel durven uitspreken. Empathie en affectie is het tegengif voor schaamte. Schaamte verdwijnt als sneeuw voor de zon wanneer het ontvangen wordt met affectie en empathie. Doen wat het allerengste is om te doen. Kwetsbaarheid is noodzakelijk voor oprecht contact.

Moed

“Durven is tijdelijk de grond onder je voeten verliezen. Maar niet durven is jezelf verliezen” Søren Kierkegaard

Wanneer we contact als leerschool te gebruiken, hebben we veel, heel veel moed nodig. Moed (courage) komt van het Latijnse woord ‘cor’ wat ‘hart’ betekent. Moed betekent de weg van het hart durven gaan. Een stap durven zetten die we doodeng vinden maar die ons hart ons ingeeft. We hebben bakken vol met moed nodig om onze contacten open en zuiver te maken en te houden. Grenzen stellen, onszelf durven verkennen, opgaan in contact, kwetsbaar zijn; in alle situaties hebben we onze moed nodig. Het is de paradox van de angst; de enige mogelijkheid om te behouden wat belangrijk voor ons is om er niet aan vast te houden maar te durven, te springen en het risico te nemen het te verliezen. Niet durven omdat we bang zijn te verliezen is haast een garantie om te verliezen.

“Vrijheid is niet voor bange mensen”, las ik ooit. Ik ben die zin nooit vergeten. Hij moedigt mij aan op momenten dat ik eigenlijk niet durf maar weet dat de enige weg is het toch te doen.

We denken veelal dat onze boosheid het meest schadelijk is voor onze verbindingen, dat boosheid het meest destructief is. Onverschilligheid is echter het meest destructief. Onze houding van ‘laat maar zitten’, waarmee we innerlijk de deur dichtdoen, niet langer investeren, onszelf niet laten zien in wat we werkelijk ergens over voelen. Onverschillig, het maakt geen verschil, wat er ook gebeurt, het laat je koud. Deze houding zit in ons allemaal, het kan soms iets van kleur veranderen waardoor het als arrogantie kan worden gezien, soms ook als apathie.

Juist wanneer we ons onverschillig voelen, hebben we onze moed in de hand te nemen om terug te verbinden met de ander, om onszelf te laten zien in waar we staan, wat we beleven, wat we verlangen. Dat vraagt veel, heel veel moed.

Expressie

Durven laten zien wat er in ons leeft, zowel onze liefde als onze pijn. We zijn geneigd minder te laten zien, het kleiner te maken. We trekken ons gemakkelijk wat terug, uit angst dat we ‘overdrijven’ en daarmee onszelf belachelijk maken. Voor een goede communicatie is het van groot belang dat we onszelf laten zien, ook wanneer we pijn oplopen aan de ander. Het gaat er niet om óf we dat kunnen laten zien maar hoe we dat laten zien. Het is belangrijk dat we de ander niet (langer) de schuld geven van onze gevoelens, onze pijn. Die is van ons en daar hebben we onze verantwoordelijkheid voor te nemen. We moeten leren zeggen; “het doet mij pijn als jij doet. Jij mag zijn wie je bent en je mag doen wat je doet maar dit doet mij pijn, ik voel mij.. Dat is niet jouw schuld maar ik wil tegen je kunnen vertellen, in alle oprechtheid, dat ik pijn heb en ik wil je die ook laten zien.”

Het is van belang dat we het wel in contact brengen met de ander omdat we informatie geven over wie we zijn, wat we beleven, waar onze pijnpunten zitten. Tegelijkertijd is het van belang dat beide partners begrijpen dat het niet de schuld is van de ander, dat het pijn is die er (meestal) al zat en die nu aangeraakt is. Zonder schuld, zonder schuldige. Wanneer je je daarin laat zien is er mogelijk tot gezien

worden, ontvangen worden, tot gesprek, tot begrip, tot inzicht, soms tot verandering. Met die informatie heeft de ander de mogelijkheid om er rekening mee te houden of toch op zijn minst je er in te kennen. Je gekend voelen, juist in je pijn, is al een hele opluchting op zich. Zeker in langdurige verbindingen geeft het erg veel vertrouwen en ruimte voor groei wanneer we onszelf kunnen en mogen laten zien in onze pijn en verdriet zonder dat de ander zich er verantwoordelijk voor maakt.

Empathie

Inlevingsvermogen, je kunnen verplaatsen in de gevoelens van de ander. Empathie is een belangrijk vermogen om te verbinden omdat wanneer je je in kan leven in de gevoelens van de ander, dat veiligheid biedt aan die ander. Misschien komt empathie wel neer op jezelf zo goed kennen dat je, aan de hand van de ander, je her-innert hoe jij je zelf voelt in zo'n omstandigheid. En hoe meer je jezelf toestemming geeft je gevoelens te ervaren, ze niet te veroordelen maar ze met mildheid tegemoet te treden, hoe meer je je in kan leven in de gevoelens van een ander. Je herkent ze omdat jij ze ook op een vergelijkbare manier ervaart, soms, of eerder in je leven. Gandhi zei "Ken jezelf, en je kent de wereld." Prachtig. Dat we telkens vooral bij onszelf naar binnen mogen gaan om over de wereld te leren. Alles ligt in ons.

Tederheid

Tederheid is een kwaliteit van aandacht, zachtheid, gevoeligheid, hartelijkheid. Een aanraking met tederheid is een streling, een aanraking zonder tederheid is mechanischer, dat kan beter 'aaien' genoemd worden. Aaien, waarbij vooral de beweging wordt benoemd en belangrijk is, terwijl het bij streling om de intentie gaat, het geven met ons hart, met onze genegenheid. Tederheid in contact is de kers op de taart.



Ontroering

Ontroering is een houding, een heel open houding. Ontroering; wanneer je zo open bent dat je de wereld om je heen met ogen van verwondering kan zien, als je gericht bent op de schoonheid en je die ook werkelijk kan zien. Het is mijn wens om mensen te inspireren om meer vanuit ontroering het leven te leven; open voor wat er komt en de schoonheid zien en ervaren. Een open houding waarin we raakbaar door het leven zelf.

Integriteit

Wanneer we met integriteit het leven in ons, het leven wie we zijn, beschouwen en benaderen, luisteren we naar ons innerlijk als onze belangrijkste richtingaanwijzer. Durven we onze binnenwereld te laten zien, te leven, ook als dat niet altijd gewaardeerd wordt? Integriteit en authenticiteit hebben veel met elkaar gemeen. Authenticiteit wijst meer naar onze eigenheid, naar de binnenkant, terwijl het bij integriteit meer gaat om die eigenheid in onze contacten te laten zien, naar buiten te brengen, ook als je daarin tegenstand kan verwachten.

Hoofdstuk 4: Verhalen van verbinding

Wat ik in het voorgaande hoofdstuk heb gedaan, is aspecten van contact beschrijven. Sommige daarvan zijn moeilijk te beschrijven omdat het kwaliteiten zijn die vooral in ons hart voelbaar zijn en veel minder met ons verstand te 'begrijpen'. De betekenissen van empathie, ontroering, tederheid en integriteit, zijn veelal beter duidelijk te maken op een andere manier. In dit hoofdstuk schrijf ik daarom over een verhaal dat prachtig kan overbrengen waar ontroering, tederheid en empathie over gaan. "De kleine Prins", een bijzonder boek over vriendschap, affectie, tederheid en verbinden, van Antoine de Saint-Exupéry.

Het tweede verhaal is een van de vele dierenverhalen die Toon Tellegen heeft geschreven. Ze vertellen op een prachtige manier over contact. Jeroen en ik kregen het dikke boek "Misschien wisten zij alles" van Toon Tellegen als huwelijkscadeau van een goede vriendin. Ze schreef er voorin: "Voor Jeroen en Agnes. Een onmisbaar boek voor een goed huwelijk." Ik denk dat ze gelijk heeft.

De Kleine Prins

"Alleen met het hart kan je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar."
Antoine de Saint-Exupéry

Hoe mooi is het verhaal van De Kleine Prins! De kleine prins leert ons over verwondering, over eenvoud, over vriendschap, over affectiviteit. En dat op zo'n subtiele, zachte manier dat we vooral voelen waar het over gaat in plaats dat het een beroep doet op onze verstandelijke vermogens. De kleine prins raakt en ontroert. Met name de ontmoeting van de kleine prins met de vos heeft mij veel geleerd. Dat stuk heb ik al eindeloos veel gelezen, maar het hele boek staat vol schoonheid.

De vos vraagt aan de kleine prins om hem te temmen. "Maak mij tam", zegt hij. Het Franse woord 'apprivoisé' dat de schrijver gebruikt heeft, betekent tam maar ook verbonden. De vos legt de kleine prins uit wat temmen betekent. Zolang de vos niet tam is, zal de kleine prins voor de vos niets anders zijn dan een mens als alle anderen. Maar als hij hem tam maakt, zal de kleine prins 'enig' voor hem worden, er zal er maar één op de hele wereld zijn als hij. Bovendien zegt de vos; "als je me tam maakt, dan zullen we elkaar nodig hebben".

Het woord 'tam' heeft in onze cultuur een negatieve betekenis. We denken aan machtsmisbruik, gevangenschap, onvrijheid en het ontnemen van eigenheid. Dit is echter niet waar de vos over spreekt. De vos wil getemd worden, hij wil gekend worden, hij wil in verbinding. Hij gaat niet in een hok, er is geen gevangenschap of onvrijheid. De vos blijft vrij maar durft alsmaar dichterbij te komen, hij overwint zijn angst voor de kleine prins (deze mens). Zoals de vos erover spreekt is het een genot om getemd te worden. Het vraagt wel veel tijd en investering. Hij leert vertrouwen, hij verbindt zich met de ander, zijn leven krijgt daardoor meer kleur en meer betekenis. Is dat niet precies wat verbinding doet? Wanneer we iemand vertrouwen, wanneer we ons veilig voelen in het contact, durven we steeds meer van onszelf te

laten zien, durven we steeds dichterbij te komen. Zo leren we elkaar maar ook onszelf kennen. En inderdaad, verbinden vraagt veel tijd en veel investering.

We zijn in onze individualistische wereld bang om in contacten met anderen onze vrijheid te verliezen. We durven ons niet te verbinden, uit angst om gebonden en onvrij te zijn. We zijn bang voor manipulatie en machtsmisbruik. Vanuit hoe we hebben geleerd om ons in relaties te verhouden tot elkaar is dat ook heel begrijpelijk; elkaar verantwoordelijk maken voor onze gevoelens, elkaar vertellen wat de ander moet doen en niet moet doen, boos zijn als de ander niet aan je verwachtingen voldoet, enzovoort. Zo willen we het niet meer. Maar hoe dan wel? We hebben veelal nog geen goede weg gevonden waarin we én verbonden kunnen zijn met een ander én ons vrij kunnen blijven voelen.

De vos leert ons daar prachtige lessen in. Hij vraagt de kleine prins hem tam te maken. Zo krijgt zijn leven meer zin, zo denkt hij aan de haren van de prins wanneer hij het goudkleurig koren ziet; het leven is voor altijd anders nu de kleine prins in zijn leven is. Hij leert ons over zingeving, over trouw, over hoe je hart blij wordt van de ander. En hij leert ons over vrijheid in verbondenheid.

Bovendien zegt de vos: “als je me tam maakt, dan zullen we elkaar nodig hebben”. Dit gaat niet over ‘nodig hebben’ in die zin van afhankelijkheid, over ‘niet zonder de ander kunnen leven’. Voor mij spreekt de vos in zijn ‘nodig hebben’ uit dat wanneer we werkelijk in verbinding komen met de ander, wanneer we de ander kennen, wanneer we getemd zijn door iemand, het leven voor altijd anders is met deze mens, met deze vriendschap, met deze relatie. De ander maakt verschil, wezenlijk verschil in ons leven. In die zin hebben we de mensen van wie we houden hard nodig, we zijn vanwege hen, zij zijn de zuilen van ons leven.

“Trouw is een vergeten begrip”, zegt de vos. Ik vind dat prachtig en heel leerrijk. Het is waar; vriendschappen zijn vluchtiger geworden, het is allemaal ‘vrij’ en daarmee minder langdurig. We weten vervolgens niet meer goed hoe we langdurige contacten kunnen aangaan en opbouwen en verdiepen. Trouw is inderdaad een vergeten begrip. Trouw betekent er zijn en naar elkaar blijven uitreiken, ook als het moeilijk is, ook als we ons niet goed voelen, ook als we elkaar wat dreigen te verliezen, juist dan! Ik vind het juist in deze tijd van individualisme zeer inspirerend om over de vos en de kleine prins te lezen. Het leert mij keer op keer wat het betekent om te verbinden, om trouw te zijn, om vriend te zijn en tegelijk om mijn vrijheid te behouden in mijn verbindingen.

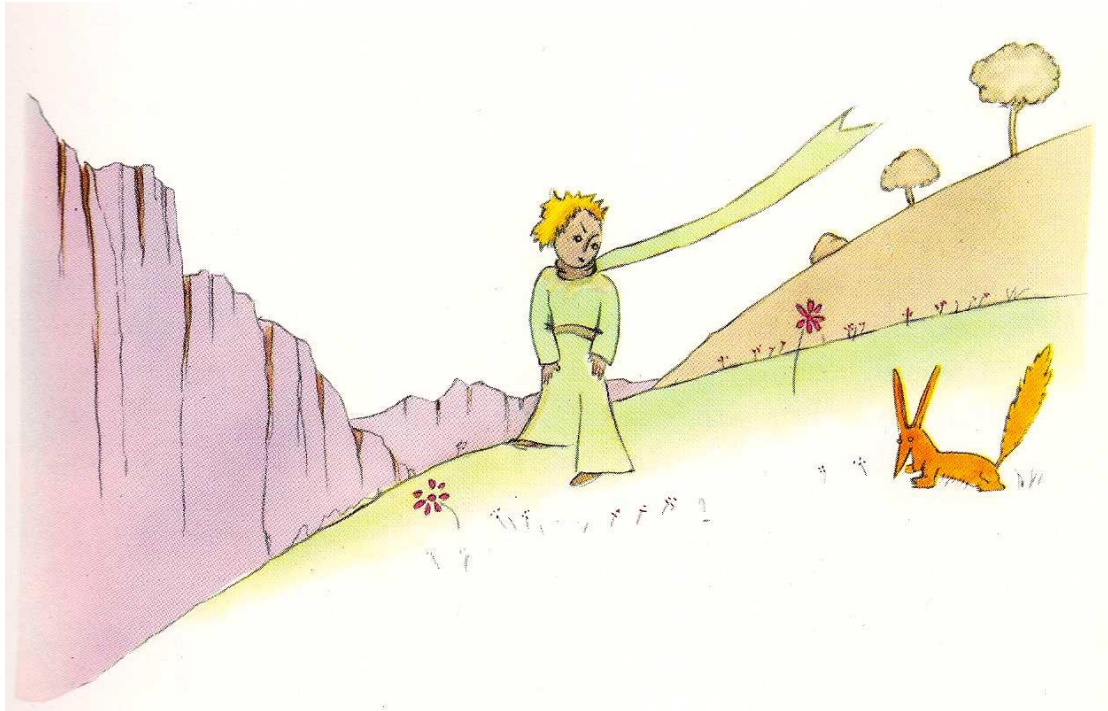
De kleine prins maakt de vos tam. Wanneer de tijd is aangebroken voor de kleine prins om zijn weg verder te gaan zegt de vos: “Ach... ik zal huilen.” “’t Is je eigen schuld”, zei de kleine prins; “ik wenste je niets kwaads toe maar jij wilde dat ik je tam zou maken.” “Ja zeker”, zei de vos. “En nu moet je huilen.” “Ja zeker.” “Dus daar win je niets bij!”, zei de kleine prins.

Dan legt de vos uit dat hij er wel wat bij wint en hij vertelt de kleine prins dat vroeger het goudkleurige koren geen betekenis voor hem had. Nu wel, want bij het goudkleurige koren zal hij denken aan de kleur van het haar van de kleine prins. Doordat de prins ‘enig’ is geworden voor de vos, heeft het koren betekenis gekregen,

net zoals heel veel andere dingen. Tam worden, je verbinden met anderen, geeft zin aan het leven. De wereld is niet meer dezelfde met of zonder onze vriend.

Op het eind van de ontmoeting vertelt de vos de kleine prins zijn geheim: “Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar.”

De vos sluit af met “Je blijft verantwoordelijk voor wat je tam hebt gemaakt.” Hij zegt erbij dat het een waarheid is, een waarheid die mensen vergeten zijn. Hoe spannend in deze tijd om hierover na te denken!!



De verjaardag van de lepelaar

De verjaardag van de lepelaar werd grootser gevierd dan ooit, ook al wist niemand waarom. Er was meer honing en eikensap en notendrank dan op een gewone verjaardag. De lepelaar zat aan het hoofdeinde van de tafel en schepte zelf de borden en bekers vol met telkens nieuwe gerechten, en telkens klonken er weer kreten als 'Ah' en 'O' en 'Hm', daar op de open plek in het bos op een warme avond in het zachte licht van een halvemaan.

Iedereen zat naast wie hij het liefste zat, zodat alles het beste smaakte.

Toen iedereen meer dan de helft van wat hij op zijn hoogst kon eten op had, tikte de lepelaar op zijn bord.

'Vrienden', zei hij.

Langzaam kwam het gekauw en geslurp tot rust.

'Vanavond is er een bijzondere opvoering', ging hij verder. 'Een opvoering zonder woorden. De tor zal dansen met de mier'.

'Maar dat is geen opvoering', riep de brasem uit zijn waterkom.

'Zij zullen niet zomaar dansen', zei de lepelaar. 'Zij zullen ontroeren.'

'Ontroeren?' riep de kikker. 'Is dat als je je lepel stilhoudt? Haha!'

Maar niemand lachte en de kikker zweeg beschaamd.

De gloeiworm doofde zich en daar, op een verhoging onder de eik, verlicht door de vuurvlieg die van een takje naar beneden hing, verschenen plotseling de tor en de mier. Zij glommen meer dan ooit. De tor was geheel in het zwart, maar de mier had hier en daar iets wits op zich gestrooid, stippeltjes die glinsterden in het schijnsel van de vuurvlieg.

'O', riep iedereen.

Toen werd het stil en begon de nachtegaal in de struik naast de eik te zingen. De tor sloeg zijn arm om het middel van de mier en zij zweefden over de verhoging.

Nooit hadden twee dieren zo mooi gedanst, en nooit hadden zoveel tranen tegelijk geblonken.

Maar het meest ontroerd was wel de eekhoorn, want af en toe keek de mier even naar hem. En dan dacht de eekhoorn aan de reis die zij zouden gaan maken en hoe gezellig die zou worden, en dan wist hij niet waarom maar dan stroomden de tranen over zijn wangen.

Zij dansten lang, die twee. Toen de nachtegaal tenslotte zijn laatste noot had laten weerklinken stonden zij stil.

Niemand bewoog of zei iets of klapte, totdat de lepelaar, na een hele tijd, fluisterde: 'Ontroerd?'

Iedereen knikte, zelfs de kikker die wit was geworden van ontroering, en de brasem, die in zijn eigen tranen zwom.

Toen liet de lepelaar een taart tevoorschijn komen die zó luchtig was dat je hem alleen maar kon vermoeden, maar niet kon proeven of zien.

'Zonde', zei de beer. Maar de andere dieren riepen 'O' en besloten de verjaardag van de lepelaar nooit te vergeten.

Toon Tellegen, Misschien wisten zij alles.

Hoofdstuk 5: Biodanza als oefenschool voor contact

Contact als leerschool voor persoonlijke groei. Ik kan geen betere plek bedenken om met contact te oefenen, dan in Biodanza. Juist in Biodanza, vanwege de veiligheid en het respect voor het leven zelf, vanwege het biocentrische principe. Je kan oefenen en groeien en nieuw gedrag uitproberen. De veiligheid die er is, dat je goed bent wie je bent, mag zijn met wat er is, biedt oneindig veel kansen contact aan te gaan, te verkennen, te beleven, te durven vernieuwen. Bovendien ervaren we in Biodanza het echte leven zelf, het zijn geen oefensituaties met rollen en dergelijke, het is 'real-life'. Dat maakt het van grote waarde.

In Biodanza leren en oefenen we het biocentrisch principe. We voelen de veiligheid die daarvan uitgaat en de uitnodiging om jezelf te zijn en te laten zien. We worden uitgenodigd elkaar met milde ogen te zien, elkaar te waarderen, respect te hebben, grenzen te stellen en die te respecteren, enzovoort. We leren alle aspecten die ik in hoofdstuk drie heb benoemd, in de praktijk van Biodanza te oefenen en meer en meer te integreren in onszelf en in ons dagelijks leven.

Biodanza is zeer behulpzaam geweest in mijn proces om mijn relaties en leven steeds meer biocentrisch te gaan leven. Zo ervoer ik na een tijdje Biodanza te doen dat ik mezelf telkens verloor in de ritmische coördinatie, lopen in tweetallen. Ik vond deze dans meteen heel fijn. Ik genoot van het enkel samen lopen met een partner. Het ervaren dat iedereen weer heel anders voelt om mee te lopen was een totale verrassing en heeft mij lange tijd verwonderd! Ik ontdekte na een tijdje Biodanza dat ik mij in het samen lopen zo op de ander concentreerde dat ik mezelf niet meer ervoer. Ik voelde mezelf simpelweg niet meer. Het was alsof ik enkel mijn ogen was en ergens tussen mij en de ander in zweefde, maar ik voelde mijn lichaam en gevoelens niet. Ik ontdekte dat ik al m'n aandacht naar de ander bracht en niets ervan naar mezelf richtte. Toen ik dat inzag ben ik gaan oefenen om in de ritmische coördinatie een deel van m'n aandacht in mijn lijf te richten. Zo probeerde ik mijn tenen te blijven voelen terwijl ik met iemand anders liep.

In eerste instantie voelde ik me schuldig en ongemakkelijk dat ik niet 'alles' gaf aan de ander, dat ik wat achterhield, inhield. Doordat ik, in eerste instantie wilsgestuurd, een deel van m'n aandacht in m'n lichaam had, begon ik mijzelf te voelen terwijl ik samen liep met een ander. Zo kon ik op een bepaald moment voelen wat ik fijn vond en wat ik minder fijn vond en kon dat communiceren. Ik ging voelen wanneer ik graag dichterbij wilde gaan lopen of juist meer afstand wilde gaan maken. Ik leerde in het contact met de ander bij mezelf te blijven, gevoelig te worden voor mezelf en m'n gevoelens te leren herkennen waardoor ik er vervolgens gehoor aan kon gaan geven. Enkel de ritmische coördinatie in tweetallen heeft mij ongekend veel geleerd om in contact met de ander een goede balans te vinden tussen mezelf geven (maar niet langer verliezen) en bij mezelf blijven.

Wanneer ik de ritmische coördinatie in tweetallen introduceer, nodig ik soms ook expliciet uit om een deel van je aandacht bij jezelf te houden zodat je ook jezelf kan blijven voelen. Een deelneemster vertelde me dat ze hier heel blij mee was. Ze werd vaak duizelig wanneer ze in contact danste met iemand anders. Sinds ze oefent met ook haar aandacht bij zichzelf te houden, is dit verbeterd.

Dit is een voorbeeld van hoe de dansen van Biodanza ondersteunen om jezelf te leren kennen, jezelf te zijn. Dit geldt niet enkel voor de ritmische coördinatie maar alle

dansen gaan in essentie over jezelf toestemming geven jezelf te mogen zijn en ontdekken; zowel in contact als met jezelf. Een ‘simpele’ dans als de ritmische synchronisatie biedt zoveel mogelijkheden onszelf te oefenen in afstemmen, luisteren, grenzen, feedback, samenwerken, vloeibaarheid. Hoe prachtig is Biodanza!

In de inleiding stelde ik mezelf de vraag; Welke Biodanza dansen (en reeksen dansen) stimuleren en inspireren deelnemers op weg naar afgestemd contact? Hoe kan ik in mijn rol als facilitator van Biodanza een bijdrage leveren aan respectvol en liefdevol contact in Biodanza waardoor de deelnemers ook in hun eigen leven het vermogen vergroten om hun contacten respectvoller en liefdevoller te maken? Welke dansen zet ik in op welk moment?

Toen ik deze inleiding schreef, realiseerde ik mij al wel dat er niet één dans is in Biodanza die hierin niet ondersteunend is. Biodanza, alle dansen, stimuleren authentiek oprecht contact, elk op een eigen manier. Gaandeweg het schrijven verdiepte mijn begrip over het biocentrisch principe en de noodzaak dit procesmatig aan te bieden, waarna ik specifieker in zal gaan op de dansen in Biodanza.

Biocentrische educatie

De oorspronkelijke betekenis is van het woord educatie is: ‘naar buiten trekken’. Het betekent dus: het beste in de ander omhoog halen. Dat is dus heel iets anders dan de ander iets aanleren.

Elke dans in Biodanza is onderdeel van het geheel, opgenomen in een vivencia. Er staat geen dans op zichzelf. De dansen samen is Biodanza. De essentie van Biodanza is het biocentrische principe, biocentrische educatie.

Ik heb geleerd dat begrijpen wat het biocentrisch principe betekent, procesmatig gaat. Het is een begrip dat we mentaal niet meteen kunnen begrijpen, het is een begrip dat we keer op keer, telkens een stukje meer, in onszelf mogen integreren om het meer en meer te gaan leven, en het meer en meer te gaan begrijpen. Dat maakt ook het belang van wekelijks dansen zo groot. Dat we telkens hiertoe uitgenodigd worden en er in oefenen.

Ik ben van mening dat we niet zozeer over de term ‘biocentrisch principe’ hoeven te spreken in de lessen maar wel wekelijks over de inhoud hiervan kunnen spreken, bijvoorbeeld voor aanvang maar ook bij het inleiden van een dans. ‘Het leven centraal stellen’, zegt een nieuwe danser waarschijnlijk nauwelijks iets. Het zegt hem wel iets dat we met respect met onszelf en anderen omgaan, dat we niet aan elkaar trekken in de cirkel, dat wanneer we wisselen van partner we dit dan eerst op een fijne manier afronden met onze partner van dat moment, dat als we elkaar strelen, we dit met al onze aandacht en met zachtheid doen. Dat is praktische biocentrische educatie en dat is waar we wekelijks aandacht aan hebben te besteden. Juist omdat het zo verschilt van de onrespectvolle bejegening waar we zo aan gewend zijn.

Ik denk dat we hier als facilitators veel meer in kunnen aanreiken aan onze studenten dan we meestal doen. Af en toe zeggen; ‘je bent helemaal goed zoals je bent, wees vooral jezelf’ is niet genoeg. We hebben mensen constant uit te nodigen en te

inspireren om liefdevol met zichzelf om te gaan en met anderen en daarin handvatten aan te reiken.

Ik hoor regelmatig van mensen die ooit Biodanza deden en gestopt zijn hetzelfde: “Ik moest iedereen maar knuffelen en dat wilde ik niet.” Ik ben ervan overtuigd dat er niet voldoende wordt gesproken over waarom we dit doen, wat we hiermee beogen, waar Biodanza over gaat. Dat het gaat over een andere manier van samenleven, kiezen voor liefde, acceptatie, zonder jezelf daarin weg te cijferen maar je grenzen daarin mee te nemen. Als je niet begrijpt waarom we omhelzen en je voelt je er niet goed bij, is het logisch dat je op een bepaald moment stopt. Wanneer je begrijpt dat we bezig zijn de schoonheid van mensen te zien (in plaats van ze te etiketteren), voorbij het ons zo vertrouwde wij-zij denken te komen, dat we een welwillende houding aan kunnen nemen naar elkaar en tegelijkertijd voelen wat goed voor ons is, dan wordt Biodanza wat het is; een prachtig leerschool voor het vergroten van liefde in onszelf.

Ik denk dat als we meer uitleg geven in praktische zin aan het biocentrisch principe, we veel meer mensen kunnen bereiken en in Biodanza enthousiast houden. We kunnen spreken over waarom we strelen, waarom we omhelzen, waarom aanraking belangrijk is. Niet alleen ‘omdat het fijn is’ maar een veel breder fundament van uitleg geven. Rolando: “Als wij therapeuten willen zijn in onze op oorlog lijkende beschaving, moeten wij handelsreizigers zijn in verbinding en contact.” En “De enige zinvolle revolutie is ervoor te zorgen dat alle mensen toegang hebben tot strelen en liefkozen, van kinderen tot ouderen.” Ik word daar zo blij van als ik daarover nadenk!

Biodanza dansen en oefeningen ter bevordering van biocentrisch contact

“Dance me to the end of love” Leonard Cohen

Ik schreef al dat er niet één dans is die niet ondersteunend is aan contact. Natuurlijk zijn alle Biodanza dansen dat. Toch is er veel over te zeggen wanneer we gericht kijken naar de verschillende dansen. Ik zal in deze paragraaf een aantal dansen benoemen in relatie tot contact. Ik zal daarbij absoluut niet volledig zijn en enkel wat dansen benoemen. De werking en grootsheid van de diverse dansen zijn zo groot. Het is onmogelijk om daarin volledig te zijn.

Cirkels in Biodanza zijn ondersteunend aan ons te verbinden met mensen. Elkaar de hand geven, samen bewegen op het ritme of op de melodie werkt verbindend. We kunnen elkaar aankijken maar ook evengoed niet of onze ogen sluiten. Cirkels zijn prachtige oefeningen om je een onderdeel van een groep te voelen, om jezelf te ervaren in een groep. Je oefent je om jezelf te zijn in verbondenheid met anderen.

Lopen zijn ondersteunend aan onszelf te voelen, onze identiteit te ervaren, zichtbaar te zijn, uniek te zijn. Een deel van de groep te zijn en toch op jezelf te zijn, zichtbaar of minder zichtbaar.

Dansen in tweetallen zijn heel belangrijk bij biocentrische educatie. Jezelf zijn in het contact, jezelf laten zien, afstemmen op de ander, samenwerken, grenzen, feedback. Dansen in tweetallen zijn prachtige ‘luisteroefeningen’; wat doet dit contact met je?

Wat voel je? Wat zegt de ander jou, met zijn houding, zijn mimiek, zijn afstand of nabijheid? De mogelijkheden van leren in dansen in tweetallen zijn eindeloos.

Eutonie dansen zijn ook prachtige luistermogelijkheden. Dansen van eutonie dwingen ons er met onze aandacht bij te zijn. Ze nodigen uit te vertragen, te luisteren, af te stemmen. Het zijn zeer waardevolle dansen om te oefenen in verbinden.

De dansen met onszelf, zowel de ritmische als de trage, nodigen ons ook uit te luisteren naar onszelf, te voelen. Het zijn zachte uitnodigingen van toestemming geven. Mag ik uitbundig dansen, mag ik in zachtheid met mezelf zijn, mag ik mezelf koesteren?

Spelletjes helpen ons ontspannen in contact, ze nodigen uit tot spelen, om op een luchtige, ontspannen manier met elkaar in contact te komen. Spelletjes helpen om ons op ons gemak te voelen in contact, onszelf te mogen zijn.

Het is van groot belang voor onze mogelijkheden tot contact, dat we onszelf oefenen in vloeibaarheid. Door te oefenen in vloeibaarheid oefenen we in vertragen, om ons over te geven. Vloeibaarheid nodigt ons uit om (meer) te gaan voelen. Wanneer we onze vloeibaarheid oefenen, wordt de afstemming met onszelf (of met de ander) groter, het wordt subtieler en fijngevoeliger. Vloeibaarheid is de weg richting regressie. Vloeibaarheid oefenen we vooral in dansen van vloeibaarheid maar ook tijdens dansen van eutonie, in de wiegende cirkels en in melodische synchronisatie.

Het openen van de borst is vanzelfsprekend een heel belangrijke dans. Om ons te openen voor het leven, om toegang te krijgen tot onze affectieve vermogens of deze te vergroten, is dit een zeer waardevolle dans. We openen ons borstgebied, we vergroten onze mogelijkheden ons te verbinden, met onszelf en onze omgeving. We vergroten onze openheid en daarmee worden we raakbaarder. Het openen van de borst is een belangrijke oefening voor affectieve integratie. Ook integratieve dansen van de drie centra zijn heel belangrijk om eenheid te creëren, om vanuit een affectieve houding één te worden met onszelf.

Dansen van cenesthetisch plezier helpen onze gevoeligheid te vergroten en ons vermogen om onszelf van binnen uit te voelen. Het zijn belangrijke dansen en zeer ondersteunend aan biocentrisch contact. Onszelf kunnen voelen van binnenuit is een belangrijke voorwaarde voor het verdiepen van contact met anderen.

Dansen van identiteit zijn zeer belangrijk om ons eigen fundament te voelen, te vergroten en te ervaren. Zo belangrijk voor contact! Ook zijn dansen van identiteit (lopen, dansen in het midden van de groep, jezelf laten zien, expressieve dansen) heel belangrijk om jezelf te ervaren te opzichte van de ander.

Ik besteed in mijn vivencia's regelmatig aandacht aan het ervaren van grenzen en het stellen van grenzen. Dansen van oppositie zijn natuurlijk heel geschikt hiervoor maar ook yang dansen en alle dansen van contact. Want in bijvoorbeeld de ritmische coördinatie kan je oefenen met afstand en nabijheid. Dansen in tweetallen zijn uitermate geschikt om te oefenen om creatief om te gaan met afstand, om jezelf te voelen en te laten zien aan de ander .

Het is niet voor niets dat we ontmoetingen en strelingen veelal pas aan het eind van de vivencia doen. We hebben het eerst nodig om te vertragen, willen we elkaar werkelijk kunnen zien en ontmoeten. We hebben daar fijngevoeligheid en openheid voor nodig. Ontmoetingen zijn natuurlijk zeer belangrijk wanneer we ons oefenen in biocentrisch contact. Dat we onze genegenheid te kunnen tonen aan elkaar, ons te kunnen uiten op een affectieve manier, is van ongekende waarde.



Dansen van regressie zijn heel belangrijk om ons te leren overgeven, om ons kwetsbaar te maken en te mogen ontvangen. De wiegende cirkel, de compacte groep, een nest; het zijn prachtige gelegenheden om ons te leren ontspannen in een groep, om ons een onderdeel te voelen van een groep, en geaccepteerd te zijn in wie we zijn. Regressieve dansen van strelingen of het wiegen van de baby zijn uitermate belangrijk in het jezelf toestaan koestering te ontvangen. Jezelf klein mogen voelen, overgeven aan de zorg van de ander, geliefd worden. Het kunnen momenten van diepe heling en diepe verbinding zijn. Tegelijkertijd bieden deze ervaringen nieuwe mogelijkheden van verbinden met mensen. Lichamelijk contact behoort weer tot de mogelijkheden, ook buiten Biodanza.

Cultuur in Biodanza: verplicht een hug bij het komen en gaan?

Ontmoetingen in Biodanza zijn van groot belang. Een oprechte omhelzing, van hart tot hart, is een groot cadeau voor beide. Ontmoetingen in Biodanza zijn een ritueel op zich.

We raken er in Biodanza aan gewend om elkaar te omhelzen. Ook bij binnenkomst, voor we beginnen met dansen, omhelzen mensen elkaar als begroeting. Het is enkel niet de bedoeling dat dit een verplichting of gewoonte wordt. Wanneer je binnenkomt, is het de bedoeling dat je je vrij voelt. Vrij om zowel te omhelzen met degenen met wie je dat graag doet in dat moment, maar even vrij om dat ook niet te doen. De

onvrijheid om aan een verwachting te willen voldoen, of ‘zo gaan we hier met elkaar om en dus doe ik dat maar’, ligt op de loer.

Wanneer omhelzingen enigszins als een verplichting voelt, slaan we de plank finaal mis.

De vrijheid om vanuit je gevoel, vanuit het moment zelf, een omhelzing te laten ontstaan, of evengoed ‘hoi’ te zeggen, een hand te geven of op een andere manier te groeten, of helemaal niet te groeten, vind ik zeer belangrijk. Een omhelzing waarbij je je toch enigszins verplicht voelt is niet alleen gebakken lucht, het is grensoverschrijdend. We streven authentiek contact na, ook bij binnenkomst, ook na afloop.

Conclusie

Waar liefde is, is leven” Gandhi

“De enige genezing... is liefde” Moeder Theresa

Liefdevol verbinden: het sociale masker afzetten, je gevoelens en behoeften tonen, je kwetsbaar durven laten zien en bereid zijn te luisteren naar het leven dat in die ander stroomt. Het wil ook zeggen: openstaan voor zijn gevoelens, zijn pijnlijke herinneringen én zijn innerlijke rijkdom. Intiem zijn we telkens als we oprecht zijn. Intimiteit is dus geen situatie, maar een bewustzijnsniveau en een staat van openhartigheid. Intimiteit is een beleving.

Liefdevol contact is het beste medicijn dat we ons maar indenken kunnen, ongeacht de klacht. De kracht van menselijke verbinding is enorm! Niets anders is meer helend dan menselijke warmte, liefde, genegenheid en vriendschap.

Ik stelde mij in de inleiding een aantal vragen, waarop ik gaandeweg het studeren en schrijven, steeds meer antwoorden vond. Ik vroeg me af hoe het kan dat wanneer twee mensen in contact met elkaar zijn er toch geen stroming voelbaar kan zijn; wanneer is het er wel en wanneer niet? Ik ontdekte dat dit voor een groot deel te maken heeft met of de beide personen in het moment een open ‘stroom’ zijn naar elkaar of niet. Soms zit er iets tussen wat de stroom in het contact blokkeert. Eigenlijk werkt het precies zoals bij het geleiden van stroom tussen de plus en min pool. Er kan angst tussen zitten, of boosheid of een andere emotie die blokkerend werkt. Een groot deel van ons (on)vermogen tot stromend contact met de ander zit dus in onszelf.

Daarnaast speelt aantrekkingskracht tussen twee mensen een belangrijke rol. Sommige mensen trekken elkaar aan, sommigen stoten elkaar af. Ook daarin lijkt de werking van + en – polen werkzaam. Stephen White zei tijdens een van onze opleidingsweekenden:

attraction to what's good for you

rejection to what's not good for you

try to find the easy ways - you don't have to fight, it just happens

Al schrijvende aan deze monografie drong het steeds meer tot mij door dat de vraag die ik had; ‘Hoe verbeteren we de kwaliteit van het contact met de ander?’ terug te brengen is naar één basisprincipe van de theorie van Biodanza. Ik ontdekte dat deze vraag en andere vragen over de kwaliteit van contact van teruggebracht kan worden tot één vraag: Hoe kan je groeien in biocentrisch contact? Mijn monografie ging dus over de vraag: Hoe leef je relaties biocentrisch en hoe doe je dat dan in de praktijk?



Biodanza is een prachtig systeem waarin we kunnen leren hoe we het leven centraal kunnen stellen in onze contacten. Het is een proces; stapje voor stapje kom je dichterbij, leer je liefhebben, voorbij je oordelen te zien enz. Biodanza is een proces van toestemming. Jezelf toestemming geven te mogen zijn wie je bent en de enorme rijkdom die je bent te integreren en te gaan leven en te laten zien. Daarbij vind ik het woord 'educatie' zo mooi; naar buiten brengen van wat er al is. Er valt niets aan te leren, het is er al. Biocentrisch leven zit al in ons, we moeten er enkel ruimte voor maken.

Ik heb in hoofdstuk drie vele aspecten die ons vermogen tot liefhebben helpen vergroten, beschreven. Het zijn als het ware handvatten waaraan we onze liefde kunnen verdiepen. Tegelijkertijd kunnen we al deze aspecten gebruiken als 'checklist'. Hoe zit dat in mij? Lukt het mij open te zijn? Lukt het mij om ontvankelijk te zijn, te luisteren? We kunnen onze verschillende verbindingen met geliefde mensen er als het ware langs leggen om te voelen waar de ruimte voor groei zich bevindt.

Door het beschrijven van alle aspecten die bijdragen aan biocentrisch contact (hoofdstuk 3) zag ik ook daarin een rode lijn ontstaan. Ook deze verschillende aspecten wezen naar eenzelfde beweging. De vraag: Hoe doe je dat dan, biocentrisch in contact, leidde via al die aspecten naar een antwoord. Het antwoord is kort maar zeer krachtig en doeltreffend; affectieve integratie. Affectieve integratie, het proces van toestemming, van mogen zijn wie we zijn, wat we voelen, wat we ervaren. Jezelf en de ander niet langer veroordelen maar meer en meer respect en liefde opbrengen voor ieders eigenheid, ieders uniek zijn, het niet langer willen veranderen maar het waarderen. Dit alles gaat over meer liefde toevoegen, meer je liefde naar alle aspecten van jezelf en de ander brengen. Tijdens het schrijven van deze monografie leerde ik

telkens opnieuw dat het gaat over affectieve integratie, liefde toevoegen, wat het betekent vriend te zijn voor jezelf en voor een ander. In De Cursus in Wonderen wordt het prachtig teruggebracht tot die ene vraag: “Wat zou Liefde doen?” De betekenis van affectieve integratie is door het schrijven voor mij enorm verdiept en verrijkt.

Ik vond het een prachtige ontdekking, dat ik zonder het in de gaten te hebben, twee belangrijke waarden van de theorie van Biodanza heb bestudeerd en beschreven: het biocentrisch principe en affectieve integratie. “Hoe leef ik biocentrisch in mijn relaties?” was de vraag, affectieve integratie bleek het antwoord. Prachtig.

Ik heb, door het proces van schrijven, de theorie van Biodanza op een diepere manier begrepen en ik voel dat de theorie nu nog meer samenvalt met wat mij drijft, wat mij raakt. Mijn innerlijke drive, altijd op zoek te zijn naar contact en verdieping, vallen zo prachtig samen met de essentie van Biodanza. Biodanza en ik, we zijn weer meer één geworden. Het maakt dat ik mij, nog meer dan ik voorheen al deed, voluit achter de theorie kan zetten en het met hart en ziel wil en kan uitdragen. En nog meer dan ooit, diep respect voor Rolando Toro, en dankbaarheid naar al die mensen die het met hart en ziel uitdragen en het bij mij gebracht hebben.

Ik voel mij zeer geïnspireerd om deze twee prachtige theoretische begrippen, te gaan vertalen in vivencia's, ze handen en voeten te gaan geven en ze in praktische zin bij mensen onder de aandacht te brengen. Ik ga met zoveel inspiratie mijn weg als Biodanza facilitator vervolgen!

Bibliografie

Biodanza – Rolando Torro
De oxytocine factor – Kerstin Uvnäs Moberg
Liefdevolle aanraking – Phyllis Davis
Geweldloze communicatie – Marshall B. Rosenberg
De anderen en ik – het belang van sociale intelligentie - Isabelle Filliozat
Hartcore – een pleidooi voor onverbiddelijke hartelijkheid als oplossing voor alles – Greetje Couwenbergh
Terugkeer naar liefde – Marianne Williamson
Gandhi – Eknath Easwaran
Brieven aan een jongen dichter – Rainer Maria Rilke
Van het leven geleerd – Manu Keirse
De Profeet – Kahlil Gibran
Cursus in Wonderen – Foundation for inner peace
Verslaafd aan liefde – Jan Geurtz
Misschien wisten zij alles - Toon Tellegen
De kleine prins - Antoine de Saint Exupéry
Liefde kent 40 regels – Elif Shafak
Liefde in vele facetten – Iteke Weeda
Vorming tot vrijheid – Daniël le Bon

Brené Brown – TED lezing. The power of vulnerability
http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.html

Mar Adentro – film van Alejandro Amenábar
As it is in Heaven – film van Kay Pollak