

Biodanza en leiderschap



Breugelmans Laura - leerling zesde cyclus (2016-2019)

Biodanzaschool 'APOLO ASBL' onder leiding van Alejandro Balbi Toro

Inhoud

1. Een eerbetoon	4
2. Introductie	5
3. De uiteenzetting van de Monografie	6
4. Biodanza	7
4.1. Wat is Biodanza.....	7
4.2. Het theoretisch model.....	9
4.3. Het vitale onbewuste	11
4.4. Het biocentrisch principe.....	13
4.5. De vivencia.....	15
4.6. De vijf lijnen in Biodanza	16
4.6.1. Vitaliteit	16
4.6.2. Seksualiteit.....	18
4.6.3. Creativiteit.....	20
4.6.4. Affectiviteit.....	22
4.6.5. Transcendentie.....	24
4.7. Het genetisch potentieel	26
5. Biodanza en leiderschap.....	27
5.1. Introductie - Wat is een (goede) leider?.....	28
5.2. Leiderschapstheorieën	31
5.3. De Zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan en het Biocentrisch Principe.....	33
5.4. De kracht van de metaforische taal door Johan Verstraeten en de Facilitator in Biodanza	35
5.4.1. Ignatiaanse spiritualiteit	35
5.4.2. Jodendom.....	36
5.4.3. Taal één en taal twee.....	37
5.5. Zelfbewustzijn en het genetisch potentieel in Biodanza.....	40
5.5.1. Identificatie	40
5.5.2. Introspectie	41
5.5.3. Ons feilbaar denken.....	42
5.6. Het theoretisch model van Biodanza door Rolando Toro Araneda en 'Theory U' van Otto Scharmer	43
6. Conclusie	47
7. Bibliografie.....	49

Biodanza en leiderschap

“Hoe Biodanza het menselijk potentieel aanwakkert”





'We are all one
The force that moves us
Is the same that ignites the sun
That animates the sea
And makes the cherries blossom
...The force that moves us
Is the same that awakens the seeds
With its infinite message of life
...The dance creates our journey
following the same patterns that connect
the flower and the breeze.
...under the sunflower of harmony
We are all one'

Rolando Toro Araneda

1. Een eerbetoon

Voordat ik jullie meeneem op een ontdekkingsreis in de wetenschappelijke en spirituele wereld van leiderschapstheorieën, bedank ik graag iedere persoon die samen met mij het levenspad bewandeld heeft en iedereen die dat nog doen zal.

Jullie schenken me het bewustzijn van de bruisende talenten en kwetsbare valkuilen die in mij schuilen. Ik ben wijzer geworden door jullie.

Vergeet niet dat jullie inspiratiebronnen zijn voor de toekomst van deze wereld en dat jullie stuk voor stuk dé leider zijn van jullie eigen persoonlijke leven.

Momenteel zit ik in mijn drieëntwintigste levensjaar en met trots mag ik mijn monografie als facilitator in de Biodanza presenteren. Biodanza heeft me geïnspireerd, gepassioneerd en tot leven gewekt. Het heeft gezorgd voor een hermeneutische ommekeer in mijn leven.

Vandaag, anno 2022, ben ik master student vroedvrouw specialist aan de KU Leuven. Een droom die uitkomt: de universiteit. Deze monografie is een fusie van Biodanza en mijn persoonlijke droom. Hiermee wil ik de kracht van het leiderschap van mijn ouders, Alejandro Balbi Toro, vrienden, liefdes, professoren en nog vele anderen hard maken en jullie gaandeweg inspireren.

De kern van deze monografie is als het ware een eerbetoon aan het systeem van Biodanza. Het expliciteert hoe dit vernuftig systeem de potentie in ieder mens aanwakkert.

Net zoals Rolando Toro Araneda jullie aanleert om expressie te geven aan de diepte die opwelt wanneer je met een vergrootglas gaat kijken naar je ziel, daag ik jullie uit om na het lezen van deze monografie, anders te kijken naar jullie innerlijke potentie.

Ik hoop jullie te kunnen laten inzien dat de grootste ideologieën die licht hebben gegeven aan Biodanza, niet meer zijn dan een zich in woorden en daden vertaalde dapperheid. Rolando heeft stem en daad gegeven aan zijn missie. Hij heeft de wijze getuigenis van Mahatma Gandhi helemaal doorleefd.

‘Wees zelf de verandering die je in de wereld wilt zien.’

Kom thuis bij jezelf naar de ‘kluizenaarshut’ die Buddhist Thich Nhat Hanh beschrijft. Daar vind je jezelf terug. Daar kom je oog in oog met wie je in alle termen van het zijn bent. Daar zal je je dapperheid vinden, en wie weet, een revolutie starten.

Veel lees- en inspiratieplezier,
Laura Breugelmans



2. Introductie

In dit hoofdstuk ga ik wat dieper in op mijn persoonlijke ontmoeting met Biodanza. Hiervoor moeten we terugkeren naar de zomer van 2016. Onvoorziene omstandigheden zorgden er voor dat ik als zestienjarige op een solo-avontuur ging te Eindhoven (Nederland). Ik had een ticket gekregen van een vriendin van mijn moeder die naar het 'International Biocentric Foundation - Europees Biodanza Congres' zou gaan met een Italiaanse metgezel. 'Leuk' dacht ik als afgestudeerde vierde middelbaar ganger, dan heb ik ook nog wat aan mijn (saaie) zomervakantie.

Op de eerste avond ontmoette ik Alejandro Balbi Toro, de directeur van de Brusselse Biodanzaschool, achter een verkoop tafeltje. Ik denk dat hij amuletten en t-shirts verkocht met het woord 'Biodanza' op. Ik begreep toen nog helemaal niet waar 'Biodanza' voor stond. Wat me opviel was Alejandro's gevoel voor humor en de uitstraling van zijn lichaam, vol trots en spontaniteit. Hij maakte kennis met mij alsof ik hem al lang kende, ik voelde me helemaal welkom. Later zag ik hem dansen en lesgeven. We maakten kennis op een bijzondere manier, het had iets bovennatuurlijks, alsof we elkaar al sinds enige tijd moesten leren kennen.

Mijn eerste Biodanza-ervaring was de openingsceremonie van het congres, het was dus een eerste cirkel met heel veel mensen. Allemaal anders gekleed, allemaal vreugdevol en/of oprecht puur. Het was wat onwennig. Ik wist niet goed wat ik moest doen maar ik deed toch mee, ik begreep niet eens de helft van wat we waren aan het doen daar, maar voelen, dat deed ik volop.

Ik verbleef dus in Eindhoven in een groot gebouw voor het hele congres, en het was de meest excentrieke en wonderbaarlijke tijd van mijn leven tot dan toe.

Na het congres wist ik al snel wat ik wou: facilitatrice worden in Biodanza. Antonio Sarpe, een man die ik toen nog niet bij naam kende, had me ervan overtuigd. Zijn magische uitstraling die gewoon helemaal doorleefd en integer was, zijn passie en visie voor het leven, zijn openheid tot verbinding met een ander. Zo wou ik ook worden.

Deze twee opmerkelijke mannen hebben mij, bewust of onbewust, sterk gevormd tot wie ik vandaag ben. Ze hebben door hun karakter, door hun moed om te staan voor hun eigen waarden, hun openheid voor wat anders is en als ik spreek over Alejandro, door zijn humor, als mijlpaal gefungeerd in mijn leven. Voor het eerst was ik zo intens geïnspireerd door een ander mens. Ik kwam in contact met leiderschapsfiguren die mij een visie, een missie en een doel gaven:

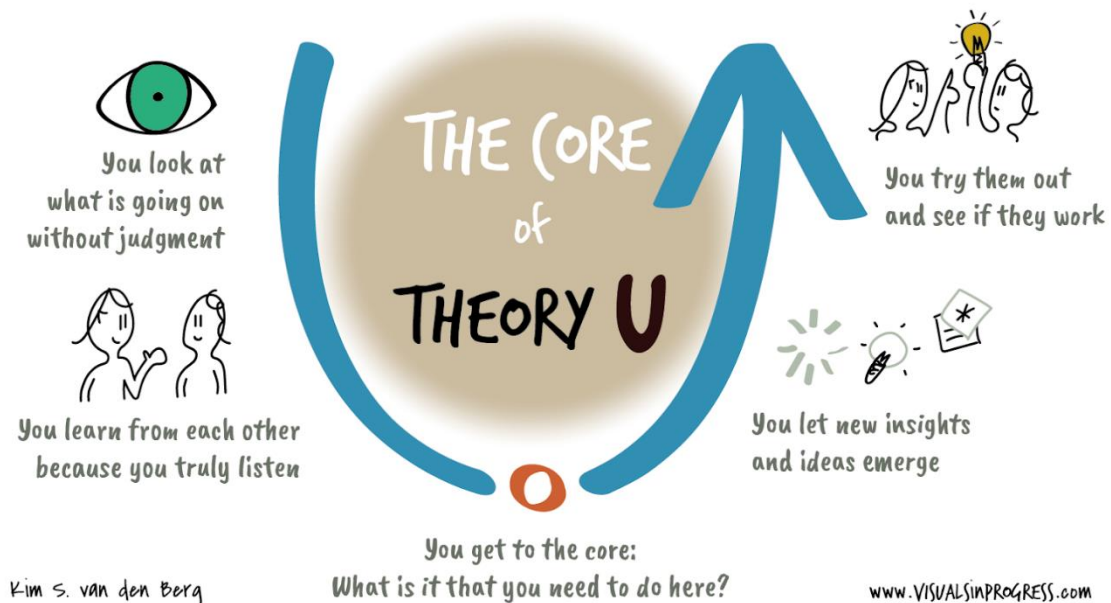
Biodanza de wereld in brengen



3. De uiteenzetting van de Monografie

De monografie zal een aantal kernpunten van de hedendaagse wetenschappelijke theorieën en filosofieën rond leiderschap aankaarten. Deze zal ik in verband brengen met Biodanza, meer specifiek met hoe Biodanza de mens stimuleert leiderschapsposities in te nemen. Tijdens de gehele uiteenzetting gebruik ik het theoretisch model van Biodanza als aansluiting. Volgende essentiële punten worden in verbinding gebracht met elementen van Biodanza:

- De zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan en het Biocentrisch Principe
- De kracht van de Metaforische Taal door Johan Verstraeten en de Facilitator in Biodanza
- Zelfbewustzijn en het Genetisch Potentieel in Biodanza
- Het Theoretisch Model van Biodanza door Rolando Toro Araneda en 'Theory U' van Otto Scharmer



Voor ik deze uiteenzetting zal aanvangen, begin ik graag met uitleg over de belangrijkste principes van Biodanza.

4. Biodanza

4.1. Wat is Biodanza

Graag begin ik met de definitie van Biodanza om deze paragraaf mee te starten:

“Biodanza is een systeem van affectieve menselijke integratie, organische vernieuwing en herleren van de oorspronkelijke functies van het leven, gebaseerd op vivencia’s die teweeg gebracht zijn door dans, muziek, zang en ontmoetingssituaties in de groep.”

Rolando Toro Araneda



Zoals je leest, is Biodanza best wel ingenieus doordacht. Rolando, de creator van Biodanza die intussen overleden is, benoemde het een tak van de wetenschap. Jammer genoeg is Biodanza tot op heden nog niet veel wetenschappelijk bestudeerd. Er zijn enkele controlled trials en kwalitatieve onderzoeken uitgevoerd, en deze concluderen telkens dat het positieve effecten teweegbrengt bij de deelnemers, maar niets is zeker totdat er meer gericht onderzoek uitgeoefend wordt op grotere schaal. Zo is onderzoek op verschillende continenten, bij verschillende leeftijdscategorieën, en voor mensen uit verschillende sociale achtergronden broodnodig. De concepten ‘affectieve menselijke integratie’, ‘organische vernieuwing’, ‘oorspronkelijke functies van het leven’ en ‘vivencia’ zouden als conceptuele en operationele definitie verder ontwikkeld en bestudeerd moeten worden. Hoe dan ook, voor nu rest mij om jullie bekend te maken met de wondere wereld van de grote denker Rolando Toro Araneda, een grootse en kritische denker.

Geteisterd door een verscheurde en gedesintegreerde beleving van het leven is deze man op zoek gegaan naar een methodiek om de mens terug naar de essentie van het leven te brengen en een ‘transculturatie’ tot stand te brengen. Hij brengt hier onder andere de consumptiemaatschappij, totalitaire/politieke en educatieve ideologieën aan het licht.

Hij creëerde door middel van Biodanza de mogelijkheid om participanten ‘existentiële consistenties’ te laten beleven. Deze komen voort uit vivencia’s. Een vivencia is een intense belevingen in het hier en nu. Het gaat hier om het toegang krijgen tot intuïtieve levensmomenten zonder tijdsbesef, in liefde voor het leven, en volledig in bewustzijn van het zelf. Hij leent hier theorieën van andere grote denkers zoals Lévi Strauss, Sigmund Freud, Carl Jung, Masters en Johnson, Paul Valéry, Wilhelm Dilthey, Margaret Mead en nog veel meer.

Biodanza wil in eerste instantie de mens in verbinding brengen, en dit door middel van dans. Deze is intuïtief en zou cenesthetische en viscerale effecten teweegbrengen. Rolando beweert, op een poëtische manier, dat het de resonantie van de micro-en makrokosmos in de mens verenigt. Door het

uitoefenen van Biodanza zou de wereld meer vreugdevol, meer liefdevol en meer verbonden zijn tot in de diepe essentie van het zijn.

Zoals je merkt, is Biodanza moeilijk uit te leggen, vooral erg toegespitst op belevingen en gecreëerd door een revolutionaire leider. In wat verder komt wil ik de meest prominente basisprincipes van Biodanza wat verder aankaarten (1).

4.2. Het theoretisch model

Het theoretisch model van Biodanza beschrijft in het groot een beweging van integratie. Belangrijk is dat het veronderstelt dat alles in verbinding is met elkaar en dat het leven vanuit een vastberaden wil tot autopoëse tot integratie kan komen. Vernietiging komt voor wanneer men zich distantieert van deze voortdurende zelfontwikkeling van het leven. Mooi is dat je dit terug kan zien in bijvoorbeeld verouderde leermethodes. Zo wordt er vandaag meer en meer aandacht gegeven aan vrije meningsuiting in de klas en efficiëntere pauzes tussen deze interactieve lessen door. Een ander voorbeeld is dat zwangere vrouwen tegenwoordig hoog kwaliteitsvolle en medische zorg kunnen krijgen en toch op een natuurlijke manier kunnen bevallen. Op gebied van seksualiteit streeft de LGBTQ+-gemeenschap ernaar om de nood die in onze samenleving leeft en om onze blik op seksualiteit te verruimen. Waar je ook gaat, wat je ook doet, wie je ook bent, het leven is in ontwikkeling, opnieuw en opnieuw.

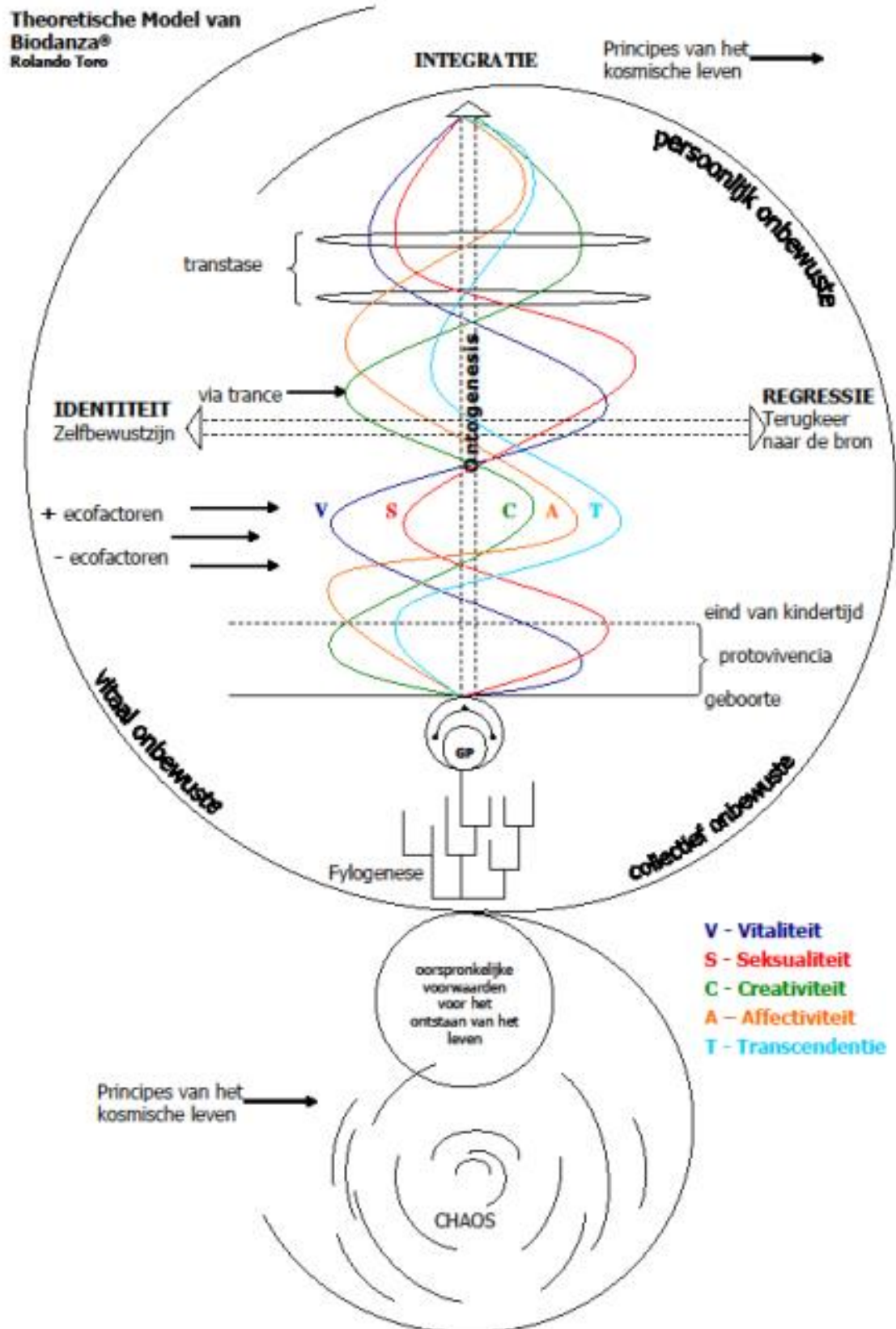
Dit basisprincipe ligt volgens Rolando al vast in het genetisch potentieel, de basis van het theoretisch model. Dit kan vergeleken worden met de theorie van de schepping van het heelal waarbij enorme dissipatieve zones zich organiseren. In dit 'begin' organiseert alles zich zodanig dat het geheel aan potentieel tot uitdrukking gebracht kan worden. Het leven wordt hierbij gezien als de drijvende kracht voor deze schepping. Bij de ontogenese van de mens staat de uitdrukking van al deze verschillende genetische codes als basis. De cultuur waarin we leven en de ervaringen die we beleven, bepalen welke genen tot uitdrukking, en ook belangrijk, welke niet tot uitdrukking komen. Het is de verticale as van het model dat zich focust op deze ontwikkeling naar integratie/uitdrukking toe.

Hiernaast bestaat er een horizontale as in het model. Deze spitst zich toe op de samenwerking tussen identiteit en regressie. In feite is het een pulserende as, en als je het model in 3D voorstelt, kan je het als een pulserend centripetaal-centrifugaal veld zien. Dit veld is een belangrijk element van de Biodanzales aangezien er tijdens de les door middel van dans gewerkt wordt aan de versterking van de identiteit, met name zichzelf op een realistische manier kunnen beleven als het middelpunt van de wereld. Eveneens, in het tweede deel van de les, wordt er ingegaan op regressie naar oerstadia, en zoals Rolando het noemt: centrifugale uitbreiding. Het vlot kunnen in wisseling brengen van deze twee polen zou er voor zorgen dat de natuurlijke biologische reorganisatie van het leven ongestoord kan plaatsvinden. Rolando ging er van uit dat pathologieën ontstaan wanneer deze zelfsturende systemen verdrongen worden. Met pathologieën bedoelt hij zowel fysieke als mentale ziekten, disruptieve maatschappijen met hun (politieke) leiders en nog veel meer.

Even terug naar het theoretische model. Een ander belangrijk element dat verder in deze monografie ontwikkeld zal worden, zijn de vijf lijnen van Biodanza. Je ziet ze als DNA-strengen rondom de verticale as gewikkeld. Elke lijn staat voor een kernelement van menselijk potentieel. Men onderscheidt de lijn van vitaliteit, seksualiteit, creativiteit, affectiviteit en transcendentie. Ze beschrijven complexe interacties van sterk genetisch gedifferentieerde netwerken die door positieve en negatieve ecofactoren beïnvloed worden. Ecofactoren zijn alle factoren die het organisme beïnvloeden en scheppen tot wie het is. Het kan hier gaan om omgevingsfactoren van het klimaat waar men in leeft tot de neurotransmitter huishouding in het lichaam. Blootstelling aan verhongering of emotionele deprivatie zijn voorbeelden van manieren waarop het genetisch potentieel belemmerd is door negatieve ecofactoren. Het beleven van integrerende vivencia's kan het genetisch potentieel weer laten heropleven. Let op, emotie is niet hetzelfde als gevoel. Emotie komt van het Latijn, wat staat voor movere, bewegen. Emotie staat voor 'de energie van beweging'. Rolando gebruikte de dans als middel

voor genetische expressie, voor het in beweging laten komen van het leven, vandaar de naam Biodanza:

De dans van het leven (1)



4.3. Het vitale onbewuste

Het onbewuste wordt in het theoretisch model verder uitgewerkt door middel van de drie lagen van het onbewuste beschreven door Sigmund Freud, Carl Jung en Rolando Toro Araneda. Ze staan voor de cellulaire cognitie als 'psyche' van een levend en succesvol systeem. Samen streven ze naar homeostase en het waarborgen van de stabiliteit van vitale functies, of anders genoemd, een genezingsproces naar syntonie.

Het eerste niveau behandelt het *persoonlijk onbewuste*, beschreven door Freud. Dit niveau focust zich op ervaringen en herinneringen over ervaringen, specifiek uit de kindertijd. Door verscheidene positieve en negatieve ecofactoren zal de genetische potentiële ontwikkeling van de persoon bevorderd of verstoord worden.

Het persoonlijk onbewuste is toegankelijk via dromen, vrije associaties, de persoonlijke seksuele voorgeschiedenis en de analyse van het afweermechanisme van het 'ik'. Het persoonlijk onbewuste wordt in het theoretisch model van Biodanza geplaatst naast de horizontale regressielijn en naast het begrip 'homeostase' als beweging tijdens de ontogenese van een individu. Enkel in statussen van regressie/ontvankelijkheid, waar het oneindige streven naar syntonie plaatsvindt, kan men herinneringen uit de kindertijd laten heropleven en verwerken.

Het tweede niveau, deze van Carl Jung, spreekt over het *collectieve onbewuste*. De focus ligt hier op de invloed van de gemeenschap met archetypen, mythen en de uiting van het onbewuste via poëzie/schilderij/verhaal/... Let op, Jung beschrijft de toegang tot het onbewuste via oninterpreteerbare gronden, daar waar Freud wil analyseren, doorgronden en interpreteren. Het collectieve onbewuste van Jung openbaart het Zelf en ondersteunt individuatie doordat het het individueel 'zijn' gelijkstelt aan een collectieve ervaring waar ervaringen overgeërfd en opgeslagen worden.

Het derde niveau is dit van het vitale onbewuste, gecreëerd door Rolando Toro Araneda. Middels dit principe zorgt Biodanza voor de beoogde positieve effecten op de endogene stemming, het cenesthetisch welbevinden en de algehele gezondheid. De vivencia, een ander woord voor een Biodanzales, wordt door Rolando beschreven als de directe route naar het vitaal onbewuste. Het gaat hier om het essentiële gevoel van in leven te zijn, en om poëzie van organische sensaties die niet uitgesproken of geplaatst kan worden.

Rolando gaat in zijn theorie uit van het bestaan van een biologische geest of cellulaire psyche die de sturende kracht van het leven representeert. Het gaat hier weliswaar over een fenomenologische werkelijkheid en niet over de waarom- of hoe-vraag van het ontstaan van het menselijk leven. Rolando probeert met het vitale onbewuste begripsvorming te creëren over het veronderstelde autopoëtische systeem van het leven dat de tot nu toe mysterieuze organiserende krachten die met een metafoer als een 'eerste impliciete cognitie' kunnen omschreven worden, te omkaderen.

Het vitale onbewuste, als derde niveau van het onbewuste, zou de schakel zijn tussen het collectieve onbewuste van Jung en bepaalde kosmische regelmatigheden.

Dit vitale onbewuste zou de mogelijkheid bezitten om vlak bij de oorsprong van organische en psychische stoornissen zoals kanker, diabetes, stemmingswisselingen of depressie te komen. Dit aangezien dit principe ervan uitgaat dat een slechte regulering van het vitale onbewuste leidt tot onder andere asthenie, psychosomatische aandoeningen en verwrongen instincten. Het vitale onbewuste is dus een term om al datgene van onze natuur en ons zijn dat onverklaarbaar is te benoemen, zonder het een stempel van betekenis te geven.

Deze intrinsieke wijsheid die in het vitale onbewuste zou bestaan staat in voor de introductie van een kosmogonische biologie, een intelligent levensproces. Biodanza wil dit intelligent levensproces als een stroom laten vloeien zodat de mens zich hier beter voor kan openstellen. Het beschrijft de intrinsieke wil om te leven als een verlangen van de cellen om hun genetisch potentieel te uiten. Een voorwaarde hiervoor is het in verbinding komen met onszelf en met de ander. Hierbij komt het biocentrisch principe, een paradigma dat het leven en de evolutie ervan wil beschermen, van pas (1).



4.4. Het biocentrisch principe

Het biocentrisch principe stelt dat de wens van het leven om zichzelf te ontwikkelen de voorbode was voor alles wat nu uit materie bestaat. Rolando spreekt over het universum als een impliciet programma met grote complexiteit dat zich op negentropische manier ontwikkelt door middel van liefde. Deze liefde openbaart de mens door respect voor de heiligheid van het leven, in elke situatie.

Rolando beweert dat er in onze maatschappij te weinig aandacht gegeven wordt aan de oorspronkelijke bron van het mystieke leven. We leven in een dusdanig agonistische maatschappij waarin de scheiding van lichaam en ziel (Romeinse stroming), imperialisme en sociale discriminatie (Griekse stroming), castratie en repressie (Joods-Christelijke stroming) en het leven aanschouwen als een illusie (oosterse stroming) als normaal gezien wordt. De navelstreng die de mensheid verbond met de kosmische baarmoeder van het leven is doorgesneden.

Het biocentrisch principe, dat dit anti-leven tegengaat en ons terug wil verbinden met de heiligheid van het leven, pleit voor eenheid met de kosmos, liefde binnen een gemeenschap, rechtvaardigheid, genot, zinnelijke bekoring, vrijheid en leven in het hier-en-nu.

In Biodanza worden door specifieke dansoefeningen vivencia's opgewekt die instincten en functionele structuren naar boven laten komen die nodig zijn voor de uiting van het genetisch potentieel en dus om de zin in het leven te erkennen, op elk niveau. Biodanza is dus een manier om de wereld weer dichterbij de essentie te brengen, met andere woorden, dichterbij broederliefde en de erkenning van de heiligheid in alles wat is.



Het ergste wat er kan gebeuren, is niet eens de repressie van deze uitdrukking, zoals duidelijk gaande is in de gehele wereld, maar de reductie van het leven tot een levensmotto die zegt: 'Het maakt niet uit'. Dit is een totale diskwalificatie van het leven.

Biodanza zou een revolutie teweeg brengen die de centrifugale en centripetale beweging die af te leiden is van het theoretisch model van de identiteit versterkt, en die de mens weer dichtert bij de intrinsieke liefhebbende, zelfregulerende kracht die het leven is. Biodanza is een heropvoeding van de samenleving naar een meer hedonistische maatschappij waarin liefkozing en aanraking leiden tot vermindering van spanningen en waar omhelzingen mensen verenigen. Het biocentrisch principe is het beginsel van waarom de wereldwijde beweging van Biodanza stilletjes aan meehelpt aan de creatie van een biocentrische wereld. In deze biocentrische wereld wordt het gevoel van liefde ervaren als de meest hoogstaande beleving van contact met het leven en krijgt de mens de grootste opportuniteiten om op zoek te gaan naar de mystieke rijkdom van het bestaan (1).

4.5. De vivencia

Laat ik ook deze paragraaf beginnen met de definitie van de vivencia volgens Rolando:

'De vivencia is een ervaring die een individu met grote intensiteit beleeft in het hier-en-nu en die de emotionele, kinesthetische en organische functies beroert.'

De vivencia is ook een ander woord voor de Biodanza's aangezien een Biodanza's beoogt een ervaring te zijn waar het woord en de rede achterwege gehouden wordt. Pas na de ervaring komt het bewustzijn, dit omdat de vivencia inwerkt op het limbische-hypothalamische gedeelte van het brein samen met de hypofyse.

Vivencia's triggeren gedragsveranderingen, instincten en emoties en vormen hierdoor de blauwdrukken voor de identiteit van een persoon. Mede zal het het *elan vital* triggeren die homeostase en de energie voor actie en immuno-resistentie vormt. De vivencia zal afhankelijk van de beleving, die afhangt van de individuele werkelijkheid, verschillende emoties en intensiteiten triggeren.

Het is heel erg moeilijk om vivenciële ervaringen onder woorden te brengen aangezien ze een uiting zijn van de identiteit, subjectief zijn, en zowel op emotioneel, organisch als existentieel niveau inwerken. Ze zijn niet te controleren of te meten, vivencia's ontstaan spontaan en nemen het gehele organisme over als een soort transmutatieproces van de psyche naar het organische, een 'levensgevoel' of 'levenslust'. Belangrijk is dat een vivencia nooit gevoelens van conflict opwekt. Alles wat gepercipieerd wordt als een conflict zou deel uitmaken van het bewustzijn van de persoon en de buitenwereld.

Een vivencia integreert en ontwikkelt het genetisch potentieel met behulp van de vijf lijnen van de vivencia. Deze vijf lijnen zijn vijf grote groepen van menselijk potentieel die Rolando uitgevogeld had en die tijdens de Biodanza's in verschillende combinaties met elkaar aangewakkerd worden door verschillende oefeningen, muziekstukken en ontmoetingssituaties.

De vivencia is een heerlijke ervaring van eenheid en pure emotie.

Het is oprecht en het wakkert ecologisch gedrag en kosmische bewustzijn aan (1).



4.6. De vijf lijnen in Biodanza

De vijf lijnen in Biodanza, zoals eerder vermeld, wakkeren het genetisch potentieel aan en maken deel uit van de vivencia's die tijdens de Biodanzales geprikkeld worden. Het wordt tijd dat er wat meer stilgestaan wordt bij deze vijf lijnen en wat ze nu juist representeren. Ze zijn dusdanig van belang dat er tijdens de opleiding tot facilitator in Biodanza een volledig weekend aan iedere lijn besteed wordt. Tijdens een Biodanzales raken verschillende lijnen elkaar en werken ze in op elkaar, een les die maar één lijn raakt, is niet mogelijk. De vivencia's realiseren grosso modo het volledige gamma aan neurochemische effecten in het brein die zorgen voor het gelukzalige effect, oftewel het 'oerweten', na een Biodanzales. Haal hier zeker het theoretisch model weer naar boven. Je zal daar 'VSCAT' in verschillende kleuren zien staan. Deze afkorting staat voor 'vitaliteit', 'seksualiteit', 'creativiteit', 'affectiviteit' en 'transcendentie'. Hieronder beschrijf ik ze één voor één uitvoerig (1).

4.6.1. Vitaliteit

Vitaliteit is de eerste en meest elementaire lijn van waaruit Biodanza vivencia's wil opwekken. Het vitale humeur of endogene humeur zijn synoniemen van vitaliteit. In Biodanza wordt vitaliteit talrijk bestudeerd via het biocentrisch principe, het vitale onbewuste en de beleving van bepaalde vivencia's. Vitaliteit staat voor de sterkte van verbinding met het leven door middel van integratie van de levenskrachten van het universum. Zo luidt dat zowel het endocriene als organische als zenuw- en immuunstelsel samenwerken in nauw onderling verband om harmonie en evenwicht in het organisme te bewerkstelligen. Het gaat dus niet enkel om activiteit en intensiteit.

Een belangrijk punt is dat de graad van vitaliteit van een organisme een indicatie geeft over de graad van gezondheid of ziekte waarin dat organisme leeft. Biodanza onderscheidt vijf indicatoren om de vitaliteit te kunnen meten in een individu. Deze zijn inspanningscapaciteit, bewegingseigenschappen, de stabiliteit van het autonoom stelsel, de expressie van instincten en de voedingstoestand.

Mede zijn de autonome stabiliteit van de ademhaling, de bloeddruk en de lichaamstemperatuur belangrijke indicatoren om existentiële gevoelens van onderdrukking, starheid of angst waar te nemen bij het individu. Zo komt het vaak voor dat mensen met enorme angsten problemen hebben met de gezonde ademhaling. Met andere woorden, ze kunnen moeilijk de 'cellulaire' (kennis van de cel), autonome ademhaling in stand houden. De borstkas verstart en hyper- of hypoventilatie treedt geregeld op, vaak onbewust. In Biodanza zijn er geen dansen waar de ademhaling geforceerd wordt. De oefeningen zijn specifiek zo ontworpen om voldoende te kunnen ontspannen, een activatie van het



parasympatisch zenuwstelsel op te wekken, en zodoende een innerlijke vivencia van vrijheid bij het individu aan te wakkeren.

De danser zal zich zo stap voor stap kunnen bevrijden van een sinistere werkelijkheid en de bezwaarde gevoelens waar hij eerst zo afhankelijk van was, kunnen loslaten. Deze cholinergische, parasympatische activering zal mede het immuunsysteem stimuleren. Dit zal op zijn beurt het neuro-endocrien systeem stimuleren bij de afgifte van hormonen.

Belangrijk is om hierbij te beseffen dat het lichaam, in zijn natuurlijke staat, altijd zal streven naar harmonie en gezondheid. Volgens Rolando zijn we de verbinding met het leven verloren door de mateloze verheerlijking van het intellect. Dit heeft ons geleid tot de creatie van relaties die 'leeg en mechanisch' zijn. De uitdaging die Biodanza aangaat, is om het natuurlijke en fysiologische genezingsproces van het lichaam, dat sterk ingaat op de 'vitale' psyche van de mens, zijn gang te laten gaan. Vivencia's, en zeker initieel deze van vitaliteit, activeren dit vermogen tot zelfbehoud en reorganisatie van de onderlinge samenwerking van verschillende systemen van het lichaam (1).

4.6.2. Seksualiteit

Seksualiteit is een groot onderwerp in Biodanza, omdat het ontstaan was te midden van de seksuele revolutie in de jaren zestig en ook omdat seksualiteit een belangrijke pijler is voor vele vivenciële ervaringen en instinctieve driften. De onderdrukking van de seksualiteit, hetgeen bijvoorbeeld eeuwenlang aangezet werd door de Joods-Christelijke cultuur, heeft voor dissociaties gezorgd. Zelfs nu, in onze huidige tijden waarin seksualiteit overal te zien is, en het online met een paar klikken toegankelijk is, ervaren we een verschraving van de mogelijkheden tot seksualiteitsbelevingen. Dit beïnvloedt ons vitaal onbewuste.

Rolando speculeert dat de geheime kracht achter onze existentiële motivaties seksualiteit is. Zo zou het plezier achter seksualiteit een strategie zijn van de natuur om de voortplanting te stimuleren. Volgens Hindoes kan er extase bereikt worden door geslachtsgemeenschap en door strelingen. In Japan worden Shintoïstische vruchtbaarheidsfeesten gegeven. In India ontstond Tantra, wat jammer genoeg in onze maatschappij verschraald is tot een aantal seksstandjes, maar oorspronkelijk een hele wijsheid omvatte die seksualiteit als een middel zag om tot Nirvana te komen, een goddelijke manifestatie van de levenskracht.



Seksualiteit kan maar intens beleefd worden wanneer er een verlangen is. Biodanza wakkert dit verlangen aan, niet omdat het systeem 'oversekt' is, zoals soms verkeerdelijk gedacht. Specifieke sequenties van Biodanza oefeningen prikkelen het limbisch-hypothalamisch centrum van het brein die op hun beurt de endocriene circuits prikkelen. De beleving van seksualiteit en erotiek tijdens een vivencia maakt dat er heel wat hormonen en neuromodulators werkzaam zijn op de organen en op de emoties van het individu. Dit wordt beleefd op fysiologisch niveau door bijvoorbeeld een verhoogd hartritme, de productie van adrenaline door de bijnieren, zenuwprikkelingen die via de ruggenmerg naar de geslachtsdelen die de opwindings verhogen enz. Het limbisch systeem wordt ook geprikkeld, het verlangen wordt namelijk opgewekt.

Biodanza wil het individu aanwakkeren om volledig open te staan voor de magie van het lichaam. Het wil de scheiding van lichaam en geest, godsdienstig puritanisme, ideeën over onmogelijke liefdes, fatsoen, normen en waarden, en de onderdrukking van de patriarchale samenleving tenietdoen. Het gaat hier om een seksuele revolutie van werkelijke liefde, waar iemands geaardheid en seksuele beleving een plek kan krijgen. Wanneer het verlangen gevoeld wordt, is er meer mogelijkheid tot het bereiken van orgasmes tijdens geslachtsgemeenschap, vermindert het voorkomen van erectiestoornissen, kan angst rond seksualiteit verminderen, en kunnen seksuele fantasieën weer hun intrede doen. Zowel corticale, emotionele, als viscerale activering zal plaatsvinden en dit zal een algehele homeostase in het lichaam evoceren.

Een ander aspect van de lijn van seksualiteit is de kosmische erotiek die beleefd kan worden in de aanwezigheid van de natuur. Dit is een oerervaring.

Wanneer de seksuele energie kan stromen, kunnen levensenergieën stromen en is er bijgevolg minder vernietigingsdrang die vandaag te zien is in zaken als oorlog, discriminatie en ecologische vernietiging.

Het probleem dat vaak voorkomt, is dat mensen seksualiteit enkel zien als geslachtsgemeenschap, dat ouderen zogezegd geen seksuele gevoelens meer hebben, dat de seksualiteitsbeleving enkel kan ervaren worden als de kleren uitgaan, en noem maar op. Dit is fout, en dit leren we in Biodanza. Lekker eten, vreugdedansen, ademhalen, het nemen van een bad en met blote voeten de natuur bewandelen, zijn voorbeelden van plezierige ervaringen die seksuele energie vanuit kinesthesie kunnen oproepen. Biodanza wil het lichaam laten ervaren als een bron van genot, en de eeuwenoude vooral religieuze visie over pijn, ongemak en lijden verwerpen.

Tot slot, Biodanza kan grosso modo invloed uitoefenen op deze zeven grote pijlers: het overwinnen van remmingen, het overwinnen van de angst voor intimiteit, het in contact treden met het eigen lichaam, het kunnen geven van plezier, het ontdekken van de eigen seksuele identiteit, en erotische problematieken te boven komen (1).

4.6.3. Creativiteit

De derde grote lijn waar het genetisch potentieel in te vatten valt, is de lijn van creativiteit. Deze lijn is een sterk geaccepteerde lijn in culturen wereldwijd aangezien er overal, en door iedereen, kunst te aanschouwen is. Bijvoorbeeld in poëzie, muziek, architectuur, religieuze beelden, schilderijen, interieur enz. Het probleem dat Rolando Toro stelt, is dat er immers een desoriëntatie bestaat in de huidige uiting van creativiteit in bijvoorbeeld muziektherapie of psychotherapie en echte creativiteit waar de schepper zichzelf zou herontdekken door middel van expressieve creativiteit. Zo zou de huidige algemeen geaccepteerde culturele uiting van creativiteit om een kinderlijke opvatting gaan van creatieve activiteit. Er is sprake van een desoriëntatie waar de cultuur de creatieve potentie van de mens onderdrukt. Creativiteit is iets mechanistisch geworden dat weinig moed en weinig wilskracht vergt. Het houdt weinig diepe exploratie in.



Creativiteit is overal waar te nemen in het dagelijkse leven: de intonatie waarmee je spreekt, de marketingtechniek van een business, de inrichting van je nieuwe keuken enz. Creativiteit is een kenmerk van levende systemen. In Biodanza leren we dat creativiteit gaat over de omgang met gevoeligheid, de perceptie van verbinding met het leven. Er is sprake van een esthetische ambitie. Creatief zijn, is een levenswijze, een toestand van scheppen. Het is fysiologisch, zoals baren of de beleving van seksualiteit.



Creativiteit stimuleert de zelfregulering van het individu, het reguleert de homeostase en prikkelt neurovegetatieve toestanden. Het gaat om de ontwikkeling van de eigen identiteit, zoals te zien is in het theoretisch model, door de pulsatie van identiteit en regressie via trance. De esthetische uiting van creativiteit gebeurt in confrontatie met de dood, extase, angst, erotiek, religieuze mysteries enz.

Creativiteit wordt in Biodanza gestimuleerd via inwendige realiteitspercepties van waaruit bewegingen of klanken gemaakt worden met intrinsieke betekenissen. Het gaat niet om het resultaat van de dans of het kleistuk bijvoorbeeld, maar het gaat om de diepzinnigheid van het proces. Dit ervaar je meestal niet zomaar. Een

zekere vorm van integratie en het afleren van verscheidene culturele dissociatieve gedragingen is noodzakelijk. Zo dansen we in Biodanza de tango, zonder de stappen te kennen, volledig in het moment en helemaal in toon met de innerlijke passie van de muziek en het verhaal erachter. Het

lichaam, de geest en de emotie worden één. De goddelijkheid van de realiteit wordt in zijn meest pure vorm ervaren door voortschrijdende differentiaties van het ondoorgrondelijke raadsel van de oorsprong van de wereld. Een kosmogonie wordt in leven gebracht via integratieprocessen.

In Biodanza staat de dans van de schepping centraal om de deelnemer dicht te brengen bij deze kosmogonische ervaring. Het vertelt hoe alles begon met de wens om te leven, wat leidde tot differentiatie om via het genetisch potentieel alles tot mogelijkheid te maken. Hiernaast bestaan er verschillende creatieve mogelijkheden tijdens een creatieve Biodanzales, zoals het werken met klei, schilderen, zingen, poëzie creëren, verschillende creatieve dansen enz. Deze creativiteit kan datgene wat innerlijk beleefd wordt, tot uiting brengen. Het vertelt de schepper en de aanschouwer dat alles ergens thuishoort. Het geeft vertrouwen en rust. Deze creativiteit is broodnodig voor de creatie van een ecologische realiteit en biocentrische wereld van broederschap, liefde en vertrouwen (1).

4.6.4. Affectiviteit

Affectiviteit in Biodanza is een kernonderwerp. De lijn van affectiviteit zou samen met de andere lijnen de ontwikkeling van de soort ondersteunen of tegenhouden aangezien je je eigen identiteit ermee uit. Affectief zijn wil zeggen: empatisch zijn, teder zijn, oprecht zijn, kunnen geven, naar anderen kunnen luisteren en het vermogen hebben je in te spannen voor het welzijn van en voor de verbinding met anderen. Het tegenovergestelde wordt kenbaar in individualistische mensen en totalitaire regimes daar waar soms zelfs verschrikkelijke handelingen zoals racisme, onrechtvaardigheid en de drang tot (zelf)vernietiging de kop op steken. Rolando beschrijft hoe bekrompen en simplistisch de visie van hedendaagse psychologen is op de wereld van emoties. Dit zou een reactie zijn op de vergoddelijking van het intellect en van het individualisme, niet wat de mens nodig heeft om het beste in zichzelf en de ander naar boven te halen en om te groeien op affectief vlak.

Het niveau van affectiviteit dat een individu heeft, bepaalt hoe goed hij in regressie kan komen en biologische en existentiële vernieuwing kan aangaan. Het gaat hierbij om de gewaarwording van harmonie tussen het 'ik' en de wereld waarbij het proces van de differentiatie mogelijk is. Hier merk je dat de lijn van affectiviteit niet zo zeer afwijkt van deze van transcendentie, die we hieronder nog gaan bespreken, maar dat deze vooral focust op de voorwaarden om in transcendentie te geraken, een kerndoel van elke Biodanzales.

Pathologieën van affectiviteit die Biodanza wil verhelpen zijn:

- Alexithymie met vaak ondraaglijk psychische ervaringen. Biodanza helpt het individu met zelfexpressie waardoor deze ondraaglijk psychische ervaringen getransformeerd worden tot zelfs esthetische, erotische of transcendente ervaringen.
- Zelfonderdrukking met de ervaring niet tot expressie te kunnen komen van het zelf. Biodanza leert het individu aan zelfliefde te doen en de kunstmatig gecreëerde identiteit los te laten.
- Rolando geeft aan dat een gemis aan affectie de oorzaak is van psychosomatische ziekten, levensangst, berusting en devaluatie van het zelf.
- Biologische effecten van lijden zoals de onderdrukking van het immuunsysteem. Lijden zou direct op het neurovegetatief evenwicht inwerken, omdat het de bèta-adrenergische mechanismen en het immuunsysteem blokkeert.
- De pathologie van de gehele cultuur van lijden waarbij 'het tragische levensgevoel' overal terug te vinden is in muziek, film, relaties enz. Rolando leert ons dat het vermogen van de mens om tragedie en wanhoop, wat inherent is aan het leven, om te kunnen zetten tot creatief geweld, activiteit, de versterking van de identiteit en nog veel meer. Het gaat om het vinden van het absolute, het goddelijke in onszelf. Dit zal het lijden kunnen transformeren tot iets werkelijk evolutief voor de mensheid.

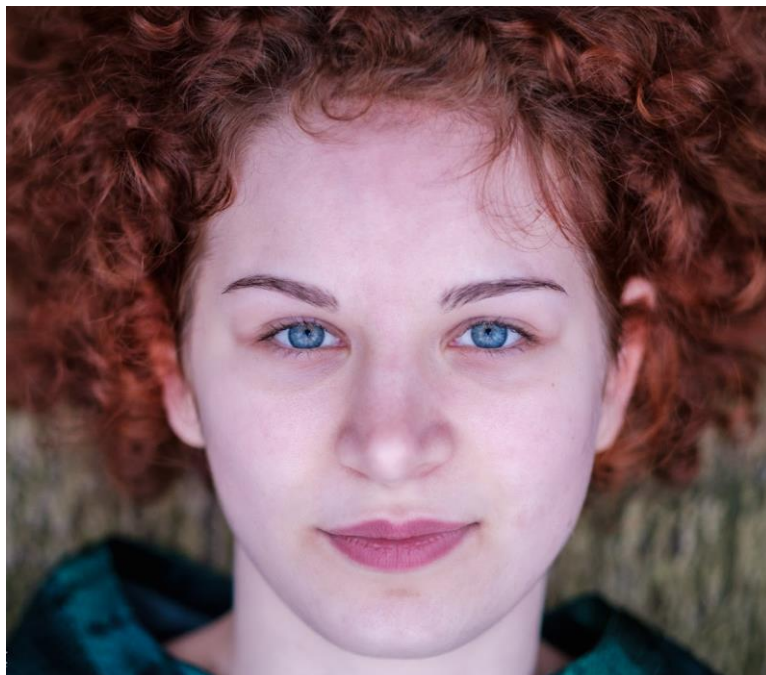
De menselijke ecologie wordt gevormd door de relaties die mensen met elkaar hebben en deze heeft hierdoor beslist te maken met affectiviteit. Zou zijn ouders bijvoorbeeld de ecologische baarmoeder van hun kinderen en is het interessant, zoals in Biodanza geoefend wordt, om te kijken en voelen naar

in hoeverre de relaties die je als mens hebt met anderen, affectief zijn. Het wordt door het dansen van Biodanza belangrijk om dit na te gaan en om voedende relaties op te zoeken en te bewaken.

De ontmoeting en de omhelzing zijn niet voor niets kernoefeningen in biodanza. Het zijn oefeningen die een soort universeel broederschap creëren. Twee identiteiten bereiken een grotere identiteit. Je leert als danser jouw gradatie van evolutie van affectiviteit kennen en de ander zien als een deel van jezelf. Wanneer je dan in het dagelijkse leven iemand ziet, een bedelaar, zakenvrouw, vriendengroep, je ouders, een vreemdeling op straat enz., ga je jezelf leren zien als de ander. Dit is het proces van het verruimen van je bewustzijn, het proces van aanvaarding van het goddelijke in de mens. Er wordt een cenesthetisch-vivenciële gewaarwording opgeroepen door deze oprechte, gevoelige en verbindende gewaarwording. Dit is zo een innerlijk verbindende ervaring dat het paradijs in het zelf wakker gemaakt wordt. Dit is een vivencia, een puur vivenciële ervaring. De egoïstische cultuur kan op deze manier traag aan veranderen daar waar de emotionele structuur van het individu kan herstellen (1).

'Het vermogen om zich te verbinden met de wereld is affectief van aard.' - Rolando Toro Araneda

'Velen zoeken buiten zichzelf naar God, maar God is ons gevoel van mededogen en tederheid.' - Rolando Toro Araneda



4.6.5. Transcendentie

De laatste lijn, deze van transcendentie, is de lijn waar onze samenleving van vandaag het meeste nood aan heeft. Transcendentie staat in Biodanza voor de natuurlijke functie die mensen hebben om een essentiële verbinding tot stand te brengen met alles wat bestaat: andere mensen, dieren, planten en mineralen - kortom, met het kosmisch geheel. Transcenderen gaat over het overgaan van een grens, naar een onto-kosmologische eenheid, daar waar het ego voor even losgelaten kan worden. Wanneer je in transcendentie bent, dan



ga je harmonie en welbehagen voelen, de oceanische ervaring van het kind in de baarmoeder van onze moeder. Dit zijn zogenaamde protovivencia's, een psycho-fysiologische terugkeer naar het foetale of perinatale stadium. Wat de hersenen betreft, stimuleert transcendentie het voorste deel van de hypothalamus en zijn verbindingen met de frontale hersenkwab en de amygdala. Opgelet wel, ook al is een ervaring van transcendentie over het algemeen integratief, ditzelfde geldt niet voor psychotische mensen waarbij het eerder dissociatief van karakter is.

Trance komt van het Latijn 'transire', wat 'overgaan' betekent. Kinesthetische en neurovegetatieve verandering in het lichaam worden tijdens een toestand van trance aangewakkerd. Het individu, met genoeg psychologische integratie, geeft zich over aan inwendige en uitwendige omstandigheden. Het is door middel van een toestand van trance dat het individu in regressie kan geraken.

In regressie zijn in Biodanza betekent je eigen identiteit kunnen opgeven om je te verbinden met het grotere geheel. Gek genoeg zorgt deze gewaarwording voor een diepe verbinding met het zelf. Tijdens de trance vindt er een cholinergisch-parasympatische activering plaats die het individu het gevoel van overvloed, geluk en lichamelijk welzijn geeft. Individuen met een sterk psychologisch pantser zijn aanvankelijk minder gevoelig voor deze soort statussen. Biodanza beoefenen is uiterst geschikt om dit pantser los te kunnen laten in een beveiligde omgeving.

Belangrijk om aan te kaarten voor de lijn van transcendentie, is dat men in Biodanza twee typen van ultiem bewustzijn onderscheidt, namelijk deze van extase en intase. Tijdens toestanden van extase gaat onze eigen intimiteit zich met een pulserende beweging openen voor de wereld en weer terug naar het zelf. Het is een centrifugaal centripetaal pulseren. Intase gaat over het enorm intense gevoel van in leven te zijn. Het is een versterking van het bewustzijn met een tijdloze ervaring. Men kan hier het gevoel van innerlijke helderheid krijgen, een kinesthetische identificatie met muziek en dans. Men kan de oceanische, regressieve ervaring waarbij het individu zich als het ware terug in de heilige baarmoeder bevindt ervaren. Er is geen lichamelijke begrenzing meer. Op de ervaring van intase legt Biodanza veel nadruk.

In onze samenleving zijn wij erg verstart geraakt als het neerkomt op de ervaring van transcendentie. De mechanisering, de spanningen waar de samenleving aan blootgesteld wordt, de standaardisering en geloofsovertuigingen hebben hiervoor gezorgd. Natuurlijk helpt de hedendaagse elektronische

evolutie ook niet helemaal mee. Zo kan bijvoorbeeld een zoom-sessie als een volwaardige ontmoeting tussen personen gezien worden. Ik denk dat Rolando te zien kreeg op welke manier wij vandaag dagdagelijks in verbinding komen met elkaar, hij diep teleurgesteld zou zijn.

Rolando stelt dat religie over de tijd heen voor enorm veel dissociatie en onderdrukking gezorgd heeft wanneer we het hebben over transcendente en mystieke ervaringen. De fantasie en bepaalde vormen van personificatie zijn gebruikt geweest om ware transcendente ervaringen mee te verzoenen. Rolando vindt het uiterst pathologisch dat de schepper zichzelf afgescheiden zag van het schepsel, van de natuur en van de individuen van de eigen soort. Het heilige werd losgekoppeld van het profane. In Biodanza leren we dat er niets heiliger bestaat dan ons eigen lichaam, ons eigen bestaan. We zien God in onszelf en in de ander, omdat we levende wezens zijn.

Zoals eerder aangegeven is er een intieme samenwerking tussen de lijn van transcendentie en deze van affectiviteit. De lijn van affectiviteit stimuleert het individu immers om in oprechte communicatie te treden met de ander, het stimuleert de perceptie van het goddelijke en van de grootsheid van de natuur. Dit is hoe het biocentrisch principe functioneert. Het heilige leven wordt door middel van ware transcendentie en affectiviteit aangewakkerd. Het individu kan zijn eigen potentie waarmaken door potentieel in anderen aan te wakkeren.

Tot slot, Biodanza gaat om het verkrijgen van controle over het eigen evolutieproces. Hierna wil het ook meer vat geven op het collectieve bewustzijn met zijn ecologische circuits. Specifieke doelstellingen zijn het overstijgen van het ego, communicatie en identificatie met de ander (door middel van affectiviteit), gemeenschapszin/mededogen/empathie ontwikkelen, en de waanzinnige wens naar macht (wat volgens Rolando een compensatiemechanisme is bij een diep minderwaardigheidscomplex) doen ophouden en transformeren. Dit laatste is mede een ernstige pathologie van affectiviteit.

Het biocentrisch principe kan zo een revolutie teweeg brengen waar machtsposities overgenomen worden door collectieve instanties, met het bewustzijn, middels transcendentie, over de heiligheid van het leven en het cadeau van het menselijk bestaan (1).



4.7. Het genetisch potentieel

In Biodanza vormt het genetisch potentieel een belangrijk aspect omdat het, zoals eerder vernoemd, de basis vormt van het theoretisch model. De talenten en het vermogen van de mens zijn in de vijf lijnen van Biodanza aanwezig. Dit is het genetisch potentieel. Tijdens een Biodanzales zorgen vivencia's voor de stimulering van de vrije stroom van dit potentieel. Onze verwrongen samenleving, zoals eerder uitvoerig besproken, legt beperkingen op deze stroom en hierdoor zijn er velen met problemen van de seksualiteitsbeleving, verlies van connectie met het goddelijke in het leven, verward voor contact met de andere en angst voor ware intimiteit.

In Biodanza wordt er van uit gegaan dat alles reeds in onze genen aanwezig is, alles waar we van dromen, alle eigenschappen die we willen bezitten. Het is kwestie van in aanraking te komen met de juiste prikkels, positieve ecofactoren, van aanraking, vrijheid en aanmoediging om te zijn wie je bent, en deze te integreren in jouw persoonlijke leven.

Een liefdevolle en broederlijke samenleving waar vrije uiting aanvaard wordt, zou de rechtstreekse weg zijn naar de groei van de mensheid en het genetisch potentieel. Biodanza stimuleert deze liefdevolle broederlijkheid door middel van positieve ecofactoren.

De grote uitdaging is om na de Biodanzales de kracht en moed te hebben om, met de soms zelfs magische vivenciële ervaringen, de wijde wereld en het thuisfront en de werkvloer in te trekken, en een stukje van deze magie mee te nemen. Zo creëren we een biocentrische wereld, een wereld waarin het leven centraal staat, waar pijnlijke ervaringen bevrijd kunnen worden en kosmische kracht ervaren kan worden. Hoe je dit doet? Op jouw manier, met jouw potenties en jouw talenten. Zo zal je net als Rolando en vele andere grote denkers een inspiratiebron zijn voor anderen (1).



5. Biodanza en leiderschap

In het volgende hoofdstuk vang ik mijn persoonlijk uitgekozen onderwerp voor de uitwerking van de monografie aan. Ik combineer hierbij mijn ervaring en kennis over Biodanza met de ervaring en lesstof uit mijn studie tot vroedvrouw specialist.



5.1. Introductie - Wat is een (goede) leider?

- Northouse (2): *'Leadership is a process whereby an individual influences a group of individuals to achieve a common goal.'*
- Johan Verstraeten (3): *'Leiderschap is de kunst om mensen zo te motiveren dat zij in staat worden gesteld om zinvolle doelen op een doeltreffende wijze te bereiken door onderlinge samenwerking. Leiderschap gaat niet over het realiseren van dingen, maar het samenwerken met mensen. Leiderschap is de kunst om de realisatie van zinvolle of zakelijke doelen te verbinden met menselijke ontwikkeling ('human flourishing').'*
- Lenette Schuijt (4): *'De leider is de schakel tussen het individu en de groep.'*
- Warren Bennis (5): *'Becoming a leader is becoming yourself.'*

Het is belangrijk om stil te staan bij het feit dat er enorm veel definities bestaan voor leiderschap. Iedereen die een formele of informele positie aaneemt om een verandering teweeg te brengen in de wereld, is namelijk een leider. Na het lezen van deze monografie kan jij misschien van jezelf een leider maken. Wat voor soort leider ben jij?

Aan wie denk je als je aan grote inspirationale leiders denkt?

Enkele voorbeelden:



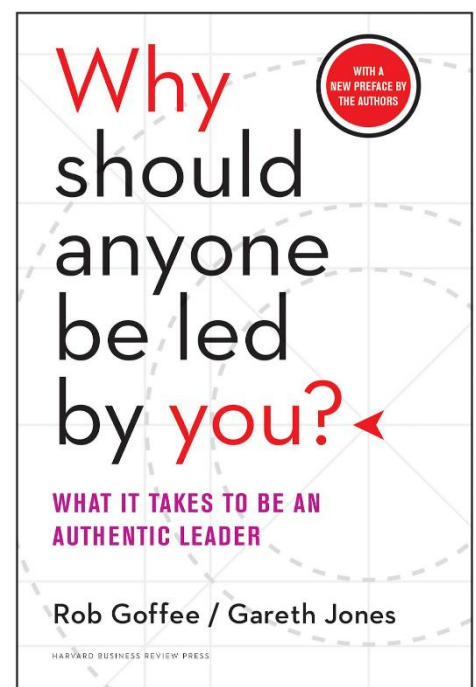
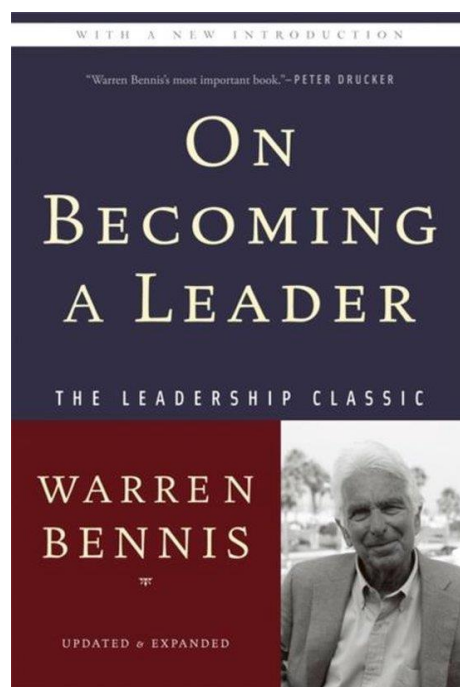
En nu: Welke leiders ken jij uit jouw persoonlijke leven?

Mijn voorbeelden: mijn ouders, een leerkracht Frans van het eerste middelbaar, Antonio Sarpe en Alejandro Balbi Toro



In een artikel van Harvard University genaamd 'Why should anyone be led by you?' (6) komen we te weten welke eigenschappen een goede leider heeft. Deze zijn:

1. Het eerlijk vertonen van zwaktes.
2. Het gevoelig zijn voor soft data, dit wil zeggen dat de leider aandacht heeft voor kwalitatieve gegevens.
3. Het beoefenen van 'harde' empathie. Volgers worden zodoende bewust van wat ze nodig hebben om het meeste te bereiken.
4. Nadruk leggen op datgene waar jij als leider uniek in bent, jouw unieke talenten motiveren de volgers. Let hier wel op dat je jezelf niet voorbijstreeft.



Ik kan nog erg veel voorbeelden geven van wat een (goede) leider zou moeten voorstellen, en ook wat deze niet moet zijn. Niccolo Machiavelli citeert namelijk dat het is beter om gevreesd te worden dan geliefd te zijn (7).

Laten we helemaal duidelijk maken dat dit niet het type leiderschap is waar ik zelf achter sta, laat staan het type leiderschap dat de wereld nodig heeft om naar harmonie, ecologie, vrije meningsuiting enz. te streven.

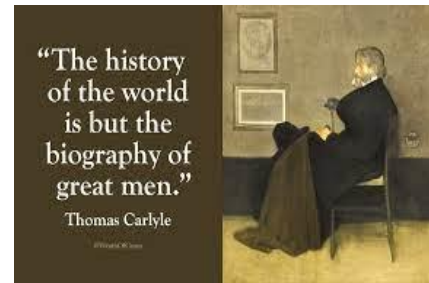
Een goede leider is iemand met een hoge mate van zelfdiscipline en een brede inkijk op zijn eigen innerlijke wereld. Het is een innovatief, geloofwaardig, authentiek en invloedrijk persoon dat zich proactief en zich met open bewustzijn in het netwerk van menselijke connecties bevindt. Het is iemand die open staat voor de creatie van iets nieuws, voor een collectieve verkenning en deze faciliteert. Echte leiders gaan hun ego voorbij en zijn daarom niet (altijd) charismatische visionairs. Het eindresultaat gaat om succes bij het geheel, de transformatie van energiecollectieven (4). Een leider is kwetsbaar. Dit wil zeggen dat deze niet bang is om zichzelf waar te nemen als een geheel met talenten, valkuilen, gevoelens, gedachten en onzekerheden, kortom als iemand menselijk. Het is iemand die de ander kan benaderen zonder angst, met openheid voor het onverwachte en de transcendente ontdekking van het andere. Het is een receptief iemand die verder gaat dan de egocentrische realiteit. (7)

Hopelijk merken jullie dat er best wel wat gelijkenissen zijn tussen de manier waarop hedendaagse denkers leiderschap invullen en hoe Rolando Toro Araneda hierover dacht. De uiting van de vijf lijnen van Biodanza, zoals eerder uitvoerig beschreven, komt mooi terug in wat hedendaagse denkers elementaire eigenschappen vinden van een leider. In wat nog komt, wil ik duidelijk maken dat de filosofie van het biocentrische principe in Biodanza een uitzonderlijk mooi middel is tot het creëren van nieuwe leiders die de universele taal van ecologie en broederschap kennen. Ik wil hierbij onder andere het 'Theory U' model van Otto Scharmer in verbinding brengen met het theoretisch model van Biodanza. Zo zal ik u op weg kunnen helpen in het beter kunnen conceptualiseren van de genialiteit van deze denkers. Ik zal u tonen hoe Rolando de hamer op de spijker sloeg met zijn theoretisch model, hypothesen, klinische en didactische ervaringen, poëzie en zo veel meer door eenzelfde gedachtegangen via andere denkers mee te delen. Zo kan u zelf linken leggen en waardevol bijdragen aan de collectieve ontwikkeling naar de uiting van onze (genetische) potentie door middel van het opnemen van je eigen leiderschapspositie (1).

5.2. Leiderschapstheorieën

Ik wil met jullie een aantal prominente leiderschapstheorieën aankaarten doorheen de tijd. Sommigen maken integraal deel uit van de totalitaire regimes en ideologieën waar Rolando over sprak.

- Great Man/ Trait leiderschap (negentiende eeuw) is een leiderschapstijl die focust op reductionisme, mechanisatie, heldere procedures, traditioneel management denken, en Newtoniaans denken. Florence Nightingale beoefende onder andere deze leiderschapstijl. Het principe van de leider is dat deze een alleenheerser is die anderen zonder inspraak bevelen laat opvolgen.



- Transactioneel leiderschap (begin twintigste eeuw) focust op structuur en een verwachte performantie. De leider is hier nog steeds een alleenheerser maar deze keer wordt er wel tijd genomen om rollen te expliciteren en zijn er eventuele beloningen.
- Transformationeel leiderschap (einde twintigste eeuw) focust op verandering en groei. De leider heeft een missie en visie die centraal staat waarbij het zelfbelang (ego) overstegen wordt en de performantie boven de verwachting streeft te gaan door meer toewijding en extra rolgedrag. (5, 8)

- Complex leiderschap (begin eenentwintigste eeuw) gaat uit van systeemdenken, theoretische biologie (levende systemen in het licht van de macrocosmos aanschouwen) en non-lineaire dynamieken zoals het welbekende butterfly-effect. Wanneer een leider aan complex leiderschap doet, is hij bewust van het feit dat een systeem altijd complex adaptief is. Zogenoemde 'stakeholders' worden in acht genomen om voor betere uitkomsten te kunnen zorgen. (9)



- Verder heb je nog stijlen zoals Faciliterend leiderschap, waar vertrouwen opgebouwd wordt met als centrale waarde dienstbaarheid, een beetje gelijkend met de rol als facilitator in Biodanza. Authentiek leiderschap, Ethisch leiderschap, Spiritueel leiderschap enz. zijn mede vormen van de snel evoluerende leiderschapstheorieën van vandaag. Ze hebben allen iets gemeen, en dat is dat ze het potentieel van de mens stimuleren, hetzij creativiteit door innovatie, vitaliteit door motivatie, transcendentie door het hebben van een missie, effectiviteit door connectiviteit en seksualiteit door connectie met de natuur in onszelf en de creatie van plezierige omstandigheden bij de uitwerking van de persoonlijk visie. De theorie



van Biodanza en de huidige leiderschapstheorieën laten ons dus zien dat het aanwakkeren van het menselijk potentieel niet alleen bevredigender ervaren wordt bij het individu, maar dat het ook een noodzaak is voor de evolutie of groei van de complexe multireligieuze en multiculturele wereld waar we in leven. Gezag in vorm van aristocratie is niet meer van deze tijd. We evolueren reeds naar een meer affectieve verbinding met elkaar (1).

DRAAGVLAK

T-Training en Coaching

Ik geloof in de Kracht van aandacht en betrokkenheid!

VERBINDENDE COMMUNICATIE
Uit de weerstand en in je

ANDERS VERANDEREN...
Commitment
Positiviteit!

COACHING
Bij iedere vervolgtraining 1 uur persoonlijke implementatie-

Je stijl van leidinggeven

in je kracht

zodat leidinggeven leuker, makkelijker en effectiever wordt

Eigenaarschap

Verbindend Leiderschap

www.t-training-coaching.nl

Verbinding met jezelf
Rust in je hoofd!

Verbinding met de organisatie

Verbinding met je team

Teamrollen

Succes

Jouw kernkwaliteiten
Reflectie

VOORKEURSGEDRAG BEÏNVLOEDEN

Terug naar de

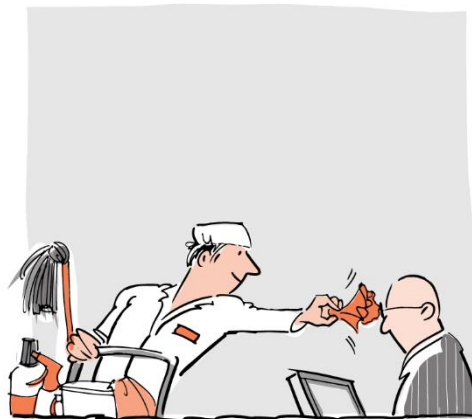
BEDOELING
Waartoe zijn we op aarde?

Zelfvertrouwen

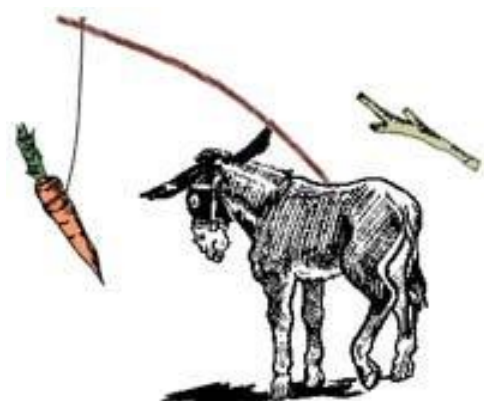
Hard op de inhoud, maar altijd met hart voor de relatie

5.3. De Zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan en het Biocentrisch Principe

De Zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan is een theorie die een positief humanistisch mensbeeld voorop zet. Dit wil zeggen dat de mens in staat is om veel te bereiken op een autonome en proactieve manier. In vroegere tijden van mechanistisch denken werd er gedacht dat de mens geen interne motivatie had om succes en ontwikkeling te bereiken. Dit denken beschreef men wel eens met het 'ezel-wortel-stok'-denken. Dit is een absoluut marginaal denken over de mens. De Zelfdeterminatietheorie gaat er van uit dat de mens een niet te fel controlerende omgeving nodig heeft, die het beste in hem/haar stimuleert om ware talenten en intrinsieke motivatie te stimuleren. Het kijkt zowel naar het 'wat' en het 'waarom' van de motivatie van de mens. Er zijn drie natuurlijke basisbehoeften die volgens deze theorie tot vervulling moeten komen om autonome, oftewel intrinsieke motivatie tot stand te laten komen. Deze zijn competentie, autonomie en verbondenheid (10).



De kracht van intrinsieke motivatie



In de theorie van Biodanza zien we een gelijkaardig denken naar voren komen. Rolando Toro creëerde Biodanza zodoende om het individu met positieve ecofactoren, dit wil zeggen positieve impulsen vanuit de omgeving, te overladen. Tijdens een les Biodanza wordt het individu bewuster van wat hem/haar motiveert in het leven. Basisvragen in Biodanza zijn: Met wie wil je leven, waar wil je leven en wat wil je doen in je leven? Het gaat dus om ware zingeving. Tijdens het proces van vernieuwing in de dans zal het individu zichzelf kunnen waarnemen als een verlicht mens met bruisende mogelijkheden tot creatie. Biodanza stimuleert het individu om de intrinsieke motivatie waar te nemen en hier in het 'echte leven' naar te leven.

Hier merk je dat Biodanza fantastisch goed ontwikkeld is om het individu stil te laten staan bij zijn/haar ware motivatie in het leven. Biodanza op het werkveld of in de organisatie zou een krachtige toevoeging zijn aan het 'wat' en het 'waarom' van het werk. Dit zou kunnen zorgen voor meer verbinding in het team en het ontstaan van impliciete leiders die verandering brengen in de organisatie/het systeem/de wereld. Men zal als individu zoeken te streven naar goedheid en verbinding met de essentie in alles wat men doet.

Het biocentrisch principe in Biodanza gaat uit van het leven als middelpunt van alles wat er is. Het vertelt ons dat er geen andere reden is voor emoties, het brein, de wind en de zee dan de wens om te leven op zichzelf. Het verklaart dat het universum niet per toeval bestaat en dat materie zich ontwikkeld heeft om leven tot stand te kunnen brengen. Het Biocentrisch principe vertelt dat we ons als mens goddelijk mogen beschouwen in onze vorm en creatie en dat iedere filosofie of religie die het lichaam en de geest scheidt, ons vervreemdt van onze ware aard. Het Biocentrisch principe zoekt van ieder individu een leider te maken. Biodanza laat de deelnemer bewust worden van dit principe dat zorgt voor intrinsieke motivatie. Deze intrinsieke motivatie is het verlengde van het leven dat wil leven. Hoe mooi zou het zijn om dagdagelijks te werken in een organisatie waar het leven voorop staat? Waar humaniteit op de eerste plaats staat? Hoe mooi zou het zijn als iedere individu van kleins af aan geleerd krijgt dat hij/zij een representatie is van het goddelijke, niet in pathologische vorm, maar vanuit een diepe interne gewetenstoestand?

De theorie van intrinsieke motivatie gaat er net zoals het biocentrisch principe van uit dat de mens best in staat is om grootse en fantastische dingen te realiseren wanneer het niet gecontroleerd en onderdrukt wordt, maar juist vrije wil krijgt om sterk te staan in het leven. Het stimuleert de ontwikkeling van een missie en van een visie. Het vertrekt niet van de angst dat de wereld in duigen zal vallen wanneer iedereen de immense kracht in zich voelt.

Deze theorieën hebben mij als persoon sterk geïnspireerd. Biodanza kan via het biocentrisch principe het individu maken tot een ware leider van zijn/haar eigen leven. Niet zoals commandanten op grote schepen of directies van ziekenhuizen, maar door de bewustwording dat de schepen en ziekenhuizen met al hun personeel en al hun klanten deel uitmaken van het leven waar ook jij toe behoort. Biodanza motiveert je intrinsiek om het leven centraal te zetten en om op zoek te gaan naar opportuniteiten voor zelfstandige en collectieve groei naar meer expressie van die innerlijke motivatie (1, 10).

5.4. De kracht van de metaforische taal door Johan Verstraeten en de Facilitator in Biodanza

De kracht van metaforische taal komt terug in religie, verhalen, boeken, poëzie, films, en ook tijdens het lesgeven van Biodanza. De taal van metafoor wil statussen van diep gevoel en innerlijk begrip oproepen die niet zomaar te beschrijven zijn via een objectief taalgebruik. Op pagina vier vind je een bekend gedicht van Rolando Toro terug, hij gebruikte de taal van metafoor veelvuldig. In dit hoofdstuk vertel ik jullie waarom metaforische taal belangrijk is in het verhaal van Biodanza en leiderschap. Om te beginnen moeten we begrijpen dat waardering, vertrouwen en liefdevolle inspiratie noodzakelijk is om de mens tot grootse dingen te doen handelen. Hiernaast is het belangrijk om stil te staan bij het feit dat onze maatschappij ons opleidt om met een schamele hoeveelheid aan inspiratie. Johan Verstraeten spreekt in zijn boek 'Taal en Stilte' over geïnstitutionaliseerd wantrouwen in bedrijven en organisaties. Er ontbreekt duidelijk een inspirationale factor, een duidelijke missie en visie, het 'wat' en 'waarom' (11).

5.4.1. Ignatiaanse spiritualiteit

Ignatius van Loyola, de stichter van de Jezuïetenorde, wist op doorgedreven manier de kern van zaken te doordringen. Hij stelde creativiteit en innoverend gedrag voorop. Hij inspireerde de mens. De manier waarop Jezuïeten omgaan met leiderschap en het concept van samenwerken is enorm bezielend. Bovendien komt het sterk overeen met de theorie van Biodanza en de rol van de facilitator in Biodanza. Een geïntegreerd leven wordt bereikt wanneer zelfbewustzijn, liefde, heldhaftigheid en vindingrijkheid als vier centrale principes beoefend worden. Zoals je merkt, zijn deze principes en is deze visie op het leven eerder metaforisch en gevoelsmatig. Het gaat om broederschap waarbij de kwaliteiten van een persoon belangrijker geacht worden dan hun oorsprong. Het is de leider die het team energie geeft door wederzijdse loyaliteit op te bouwen en door middel van gevoelens van waardigheid, moed en passie te prikkelen bij anderen (12). Dit is een voorbeeld van een geloof waar iedereen als waardevol gezien wordt en waar ieders talenten geprezen worden. Het spreekt van metaforische taal en duidelijke missies in het leven. Het wil creëren en aanvaarden, het wil liefhebben en het goddelijke in ieder individu zien.



Ik hoop dat jullie bij het lezen linken hebben kunnen leggen met (wederom) het biocentrisch principe in Biodanza en de taak van de facilitator om te verbinden in liefde. In Biodanza wordt de kern van het individu aangesproken doordat zelfbewustzijn, liefde, kracht en creativiteit aangesproken wordt. Het is de taak van de facilitator om een Biodanzales goed te begeleiden zodat ieder individu het gevoel heeft zijn/haar talenten te kunnen uiten. Het menselijk potentieel wordt aangewakkerd. De facilitator heeft een grote taak om middels zijn presentatie, omkadering, visie, zelfbewustzijn anderen in hun kracht te brengen. Dit is in feite een leiderschapsfunctie.

Het is duidelijk dat zowel Ignatius als Rolando resoluut tegen de uitspraak van Attila de Hun, heerser van de Hunnen in de vijfde eeuw na Christus, zijn uitspraak zijn. Deze luidt:

'If you have to make a choice, to be feared is much safer than to be loved. For it is a good general rule about men, that they are ungrateful, fickle, liars and deceivers fearful of danger and greedy for gain.' (1, 12).

5.4.2. Jodendom

Het Joods geloof geeft een interessante inkijk op de uitvoering van leiderschap. Aanzienlijk wat leiderschapsexperts zijn van Joodse afkomst en vele spelen een belangrijke rol in (wetenschappelijke) literatuur en filosofie. De Talmoed is een belangrijk boek binnen de Joodse religie. Het bestaat uit belangrijke commentaren van rabbijnen en andere schriftgeleerden die wijzen op een vorm van spanning door middel van discussies. Hieruit afgeleid is het belangrijk te bemerken dat leiderschap in het Jodendom niets te maken heeft met perfectie. Het gaat niet om grootsheid, net zoals de Talmoed of vele van de gelovige geschriften niet uit gaan van één waarheid. De centrale waarde in de Joodse gemeenschap is nederigheid. Je moet jezelf in staat kunnen stellen om fundamentele vragen te stellen. Door het stellen van vragen en door mogelijkheden tot discussie ontstaat er een zeer rijke taal van beeldspraak en interpretatie, kortom van alle mogelijkheden. Dit motiveert de praktiserende Jood om innovatief te denken.

Jonathan Sacks, Simon Sinek en Lori Palatnik zijn voorbeelden van grote Joodse leiderschapsfiguren. Ze spreken elk sterk tot de kern van de mens, ze inspireren door middel van metaforische taal. Lori Palatnik heeft mij persoonlijk sterk geraakt. Ze vertelt hoe iedereen een leider is en hoe het Jodendom iedereen welkom heet als een gemeenschap waar je thuis kan zijn. Wanneer je ziet dat iets niet gaat zoals je zou willen, dan heb jij de mogelijkheid om hier iets aan te doen. Ze is de medestichter van de 'Jewish Women Renaissance Project' met dit motto:

'Iedere vrouw is een leider' (13).



Lori Palatnik



Simon Sinek



Jonathan Sacks

Zowel het in het Jodendom als in Biodanza wordt er aandacht gelegd bij de kracht van de mens om te doen wat hij/zij denkt dat gedaan kan worden voor de creatie van een betere wereld. Joodse denkers moedigen verbinding aan, wat gepaard gaat met nederigheid. In Biodanza is de groep, de ander, hét

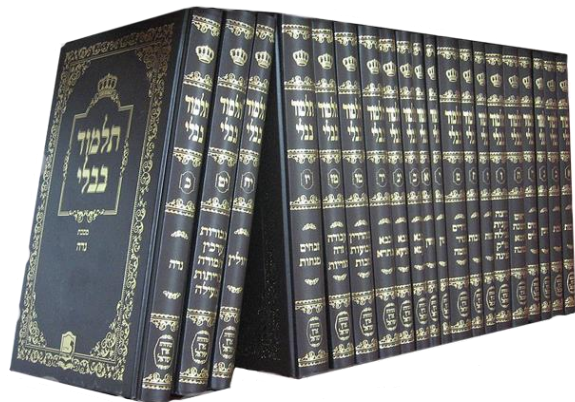
middel om het zelf beter te leren kennen. Daar waar Joden van kleins af aan poëzie, literatuur, wetenschap, kunst en verschillende interpretaties van verhalen leren te begrijpen, moedigt Biodanza hetzelfde aan in de vorm van verbinding met 'het andere' in de ander, door uiting van het hart, door de manier waarop de facilitator de les brengt, door de creatieve ateliers, en door het vivenciële woord. Dit laatste staat voor deelrondes die uniek zijn in Biodanza waar ervaringen of gevoelens van participanten in het hier en nu woord kunnen krijgen.

Zoals je merkt, wordt zowel in het Joodse geloof als in Biodanza metaforische taal herhaaldelijk gebruikt als communicatiemiddel tussen de interne en 'onuitspreekbare' en externe 'definieerbare' wereld.

Het Jodendom leert ons dat ieder mens met de juiste inzet en educatie kan leren denken voor de evolutie van de soort. Biodanza doet dit ook daar waar positieve ecofactoren en transcendente of verbindende ervaringen het individu stimuleren om sterk te staan in het zelf en op zoek te gaan naar zingeving. Een veilige en vertrouwensvolle toestand van regressie die het verlangen naar de uiting van de instincten toelaat, is in Biodanza de drijvende factor voor de creatie van een betere ecologische wereld. In het Jodendom wordt deze veilige en vertrouwensvolle band tot uiting gebracht door het geloof dat niemand perfect is en dat we anderen nodig hebben om onze eigen talenten en potenties te uiten. Zowel het Jodendom als Biodanza inspireert de creatie van leiders die sterk in hun eigen schoenen staan door verbinding aan te gaan met anderen en door de kennisname van verrijkende poëzie en literatuur. Dit wijst grotendeels op de kracht van de metaforische taal waar ik in het volgend tussenstukje over schrijf. Deze metaforische taal verrijkt de mens en verbindt.

Enkele Joodse wijsheden in verband met leiderschap uit de Talmoed:

- *'Wijs is hij die anderen eert.'*
- *'De wereld is gegrond op drie zaken: de Torah, eredienst en daden van liefdevolle vriendelijkheid.'*
- *'Een man moet leiden overeenkomstig de wijze waarop hij wil volgen.'* (1, 13)



5.4.3. Taal één en taal twee

Voor het laatste stuk over de kracht van metaforische taal wil ik dieper ingaan op de rol van de facilitator in Biodanza. Ik vind dit belangrijk aangezien er zonder de facilitator geen Biodanza te beoefenen zou zijn en deze dus een voortrekkersfunctie beoefent. Mede vind ik het belangrijk om over taal één en taal twee te schrijven aangezien de eerder beschreven Joodse Talmoed en de geschriften van Rolando Toro erg spreken tot onze verbeelding en hierdoor prima voorbeelden zijn van taal twee. Taal twee is in staat om mensen te verbinden en missies en visies zichtbaar te maken. Taal twee is wat ons rijk maakt, de taal van metafoer. In het boek 'Taal en Stilte' van professor Johan

Verstraeten worden de twee talen uitgelegd. Taal één is hetgeen het hedendaagse cijferfetisjisme stimuleert. Het is de taal voor discours en hoewel het tussen professionals of vakkundigen erg handig is, vernauwt het uiteindelijk de blik waarmee men naar de werkelijkheid kijkt. Discussies worden op deze manier overbodig. Er ontstaat een verschraving van de taal, een neoliberale ideologie. Het is een belangrijke taal om kennis en nut te delen, maar deze taal wordt erg weinig gebruikt in Biodanza. Het doel van de facilitator is namelijk om het individu te inspireren, om te spreken via taal twee. In het Jodendom wordt taal twee veel gebruikt. Voorbeelden van metaforische taal zijn:

'Music heard so deeply that it is not heard at all, but you are the music while it lasts...' - Thomas Stearns Eliot

'The Dearest Freshness Deep Down Things' - Gerard Manley Hopkins

'Ik treed de verleiding binnen om mezelf te zijn om geliefd te zijn door mijn schaduw. Ik moet mijn krachten bundelen en me concentreren op de intieme taak. Ik moet de jasmijn verenigen met de bliksemflits en de aarde verbinden met de hemel.' - Rolando Toro Araneda



Belangrijk om te vermelden vind ik dat de taal waar we mee opgevoed worden en de taal waarmee we ons educeren de manier bepaalt waarop we onze realiteit construeren. Ze geven namelijk vorm aan de gedachten, gevoelens en emoties die we tot uitdrukking willen brengen.

Het samenspel tussen taal één en taal twee is waar de rijkdom van ons bestaan te vinden is. Het zorgt voor paradoxen en mensen die beide talen meester zijn, bevinden zich in een status van paradoxale nieuwsgierigheid waar verbeeldingskracht ruimte laat voor de creatie van zaken. John Paul Lederach vindt dat het deze potentie tot creatie is, waar totalitaire regimes bang voor zijn.

Taal twee drukt uit wat mensen raakt, inspireert en bezielt. Het maakt de zin van het leven duidelijker, het staat ethische ervaringen toe, vriendschap, liefde enz. Het is de taal van wijsheid. Deze taal valt te verstaan. Nieuwe werelden van betekenis worden via deze taal ontdekt. Taal twee laat ons zien dat we nood hebben aan een cultuur waar verbinding en inspiratie centraal staat, een cultuur waarin je je thuis kan voelen. De Jezuïeten creëren deze cultuur al eeuwenlang door het kernthema 'liefde' belangstelling te geven. De Christelijke filosoof Anselm Grün vertelt ons over de Benedictijnse traditie het volgende: 'Leiden betekent allereerst mensen tot leven wekken' en ook 'Het is de kunst de sleutel te vinden die de schatkist van je medewerkers kan openen'. Zoals je merkt, veel beeldspraak en metaforen (11).

De kracht van de metaforische taal komt mede tot uiting wanneer je als facilitator je les voorbereidt, presenteert, wanneer iemand je na de les wil spreken over een vivenciële ervaring enz. Niet voor niets hebben we een opleidingsweekend over mythes en filosofieën in Biodanza waar de potentie van het metafoor en het verhaal worden benadrukt. Ik concludeer hierbij dat het systeem van Biodanza het individu in staat stelt om de rationele taal te verenigen met datgene wat interpreteerbaar en uiterst intiem is. Het is een noodzakelijk iets dat we dit als mens leren. Volgens Rolando heeft de mens altijd al de behoefte gehad om het leven te vieren en de natuur te heiligen. De taal van metafoor en verhaal doet dit voor ons (1).



5.5. Zelfbewustzijn en het genetisch potentieel in Biodanza

'De vreemdeling zit in onszelf. En wanneer wij van de vreemdeling wegvluchten of tegen hem vechten, dan vechten wij tegen ons onbewuste - het niet-eigene van onze eigenheid waar wij geen raad mee weten.' - Bernardus van Clairvaux

Zelfbewustzijn gaat om kennisname van onze innerlijkheid. Dit betekent in zekere zin dat we open moeten staan voor wie we echt zijn zonder facade of rollenspel. Wanneer we dit doen krijgen we toegang tot het genetisch potentieel waar men in Biodanza over spreekt. Zelfbewustzijn kan een innerlijke gewaarwording zijn, maar deels ook een mentale bewustwording. In wat volgt wil ik jullie aantonen dat het systeem van Biodanza goed ontwikkeld is om dit bewustzijn te scheppen. In het licht van leiderschapstheorieën wil ik laten zien dat de innerlijke bewustwording waar Biodanza naar streeft, het individu tot een betere leider maakt. Wanneer je sterk staat in je schoenen en begrip hebt van wie je bent, kan je anderen inspireren om hetzelfde te ervaren.

5.5.1. Identificatie

Een manier waarop Biodanza zorgt voor meer zelfbewustzijn is door het feit dat je het alleen maar kan beoefenen in groepsverband. Een ander belangrijk aspect is dat het gebeurt via dans en muziek. Identificatie duidt op de confrontatie met het andere dan zichzelf, het leren worden wie je bent door de confrontatie met iets dat nieuw en ongekend is. Deze confrontatie kan aangegaan worden met een ander persoon, maar ook door het lezen van literaire teksten, via dans of via muziek. Wanneer men zich met alle zintuigen inleeft in een verhaal of in een dans, kan men zich er mee identificeren. Deze identificatie maakt ons bewuster van wie we zijn en waar we naartoe willen streven in het leven. Het genetisch potentieel in onszelf kan zo aangewakkerd worden, zo worden we beïnvloed door en we leren van elkaar. Dit bewustworden is een grote stap naar ethisch verantwoord leven, en dit is een goede eigenschap aangezien men leert denken en handelen via een soort ecologisch bewustzijn, een bewustzijn van de gehele soort. Kun je je inbeelden hoe de wereld er uit zou zien als alle leiders ethisch verantwoord zouden zijn, dit wil zeggen, als alle leiders de ecologie van de mensheid in achtging zouden nemen (1, 11)?



5.5.2. Introspectie

Introspectie bereikt men via stilte, mindfulness, meditatie, kunst, dans, sport, noem maar op. Wanneer je diep vanbinnen luistert, ga je fundamentele vragen stellen. Voorbeelden hiervan zijn:

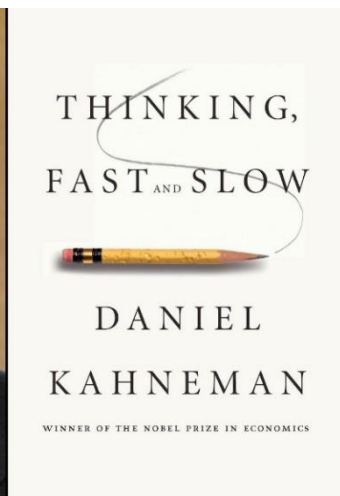
- *'Wat is het doel van mijn leven?'*
- *'Welke unieke bijdrage lever ik aan de wereld?'*
- *'Wat is mijn unieke plaats in dit universum?'*

Je wordt je bewust van je sterktes en zwaktes wanneer je aan introspectie doet. Dit kan beangstigend zijn, zeker in een cultuur waar men steeds de sterkste en grootste moet zijn. Grappig genoeg, zoals eerder besproken, werkt het inspirerend wanneer de leider zijn/haar eigen zwakheden erkent (6). Zodoende verbind je je met de menselijke aspecten die wij allen meedragen. Je bent geen 'huurling van het systeem' meer, geen homo economicus, maar een waar voorbeeld naar allen die authenticiteit en diepste verlangens zoeken. Je leert mild zijn en met alles en allen in verbinding te staan door introspectie. Je ziet de realiteit zoals deze is, van binnen én van buiten. In Biodanza leren we deze introspectie door verschillende intieme dansen met gesloten ogen, maar ook door gezamenlijke dansen die het collectieve bewustzijn, het vitale onbewuste, naar boven halen. Zoals ik later nog zal aanhalen bij 'Theory U' van Otto Scharmer, is dit ecologisch bewustzijn enorm belangrijk als leider. We evolueren namelijk naar een wereld met meer eco-bewustzijn in plaats van ego-bewustzijn. Dit is waar bedrijven en organisaties naar willen streven. Eco-bewustzijn in een collectief zorgt namelijk voor betere resultaten en meer tevredenheid. Wie Biodanza beoefent, zal basisprincipes meekrijgen die essentieel zijn voor goed leiderschap (11, 14, 15).



5.5.3. Ons feilbaar denken

Het feilbaar denken van Daniel Kahneman, psycholoog en nobelprijswinnaar, representeert een vooruitstrevende leer over ons brein. Daniel haalt twee delen van ons brein aan die essentieel verschillend zijn in hun verwerking van gegevens. Systeem één gaat over het automatische, snelle, onbewuste en emotionele brein. Dit hebben we nodig wanneer we een alarmsignaal horen of wanneer we veters knopen. Systeem twee is het trage,

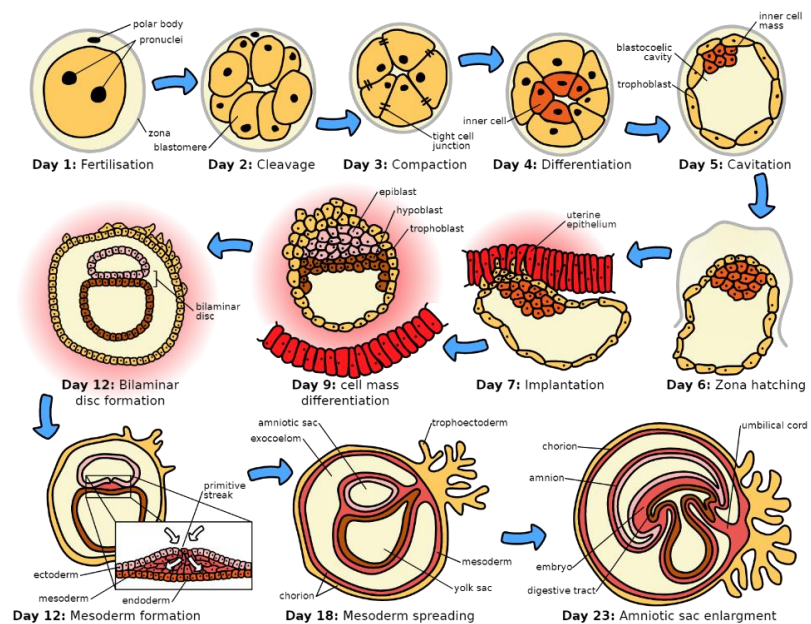


energievretende en logische deel van het brein dat we nodig hebben wanneer we zaken willen oplossen. Dit gebruiken we bijvoorbeeld wanneer we op een krappe plaats willen parkeren of wanneer we een examen oplossen. In ons dagelijkse leven maken we veel en graag gebruik van systeem één, aangezien dit snel en instinctief naar oplossingen of reacties leidt. Zo zal je, als je gefrustreerd voelt, dit gemakkelijk kunnen uiten op een ander persoon. Helaas is dit vaak niet het beste om te doen, zoals je zelf wel kan bedenken. We hebben meer nood aan de ontwikkeling en het onderhoud van systeem twee denken, het systeem dat voortspruit uit (zelf)bewustzijn.

Wanneer je Biodanza beoefent, zal je meer en meer stilstaan bij wie je bent en wat de wereld voor jou betekent. Dit gaat over de eerder vernoemde levensvragen. Systeem één wordt positief geprikkeld door het beoefenen van Biodanza omdat het het neurovegetatief systeem in het lichaam, met name het autonome zenuwstelsel, activeert. Deze activatie van systeem één beoefenen in een beveiligde omgeving is een waar cadeau in Biodanza waardoor je in je persoonlijk leven meer zal handelen vanuit vertrouwen en minder vanuit angst of een vorm van controle. Mede systeem twee wordt geactiveerd na een Biodanzales. Dit wanneer we terug de wijde wereld ingaan en onszelf confronteren met onze familie, werk, hobbies enz. Dit stilstaan is essentieel om een vriendengroep te vormen en gezin te stichten waar positieve ecofactoren aanwezig zijn. Het is mede essentieel om werk te vinden dat helemaal bij je past. Systeem twee denken laat ons stilstaan bij het feit dat geen enkele evolutie en groei in het leven zomaar instinctief en vlekkeloos voorbijgaat, nee, we moeten allemaal werken om de resultaten te krijgen die we willen zien in het leven. Helaas geeft Biodanza geen handleiding voor het leven buiten de dansvloer, maar wat het wel doet, is het gevoelig maken en wakker schudden van het individu om tot stilstand te komen in zijn/haar leven. Biodanza doet dit middels identificatie en introspectie. Tevens, om de link naar leiderschap te leggen, zorgt een gezond evenwicht van de twee denksystemen er voor dat men sterk staat in het leven doordat men bewustzijn heeft van wat men wil zien en wat men wil doen. Wederom, Biodanza praktiseren betekent innerlijke bouwstenen voor leiderschapsfuncties stimuleren (1, 15).

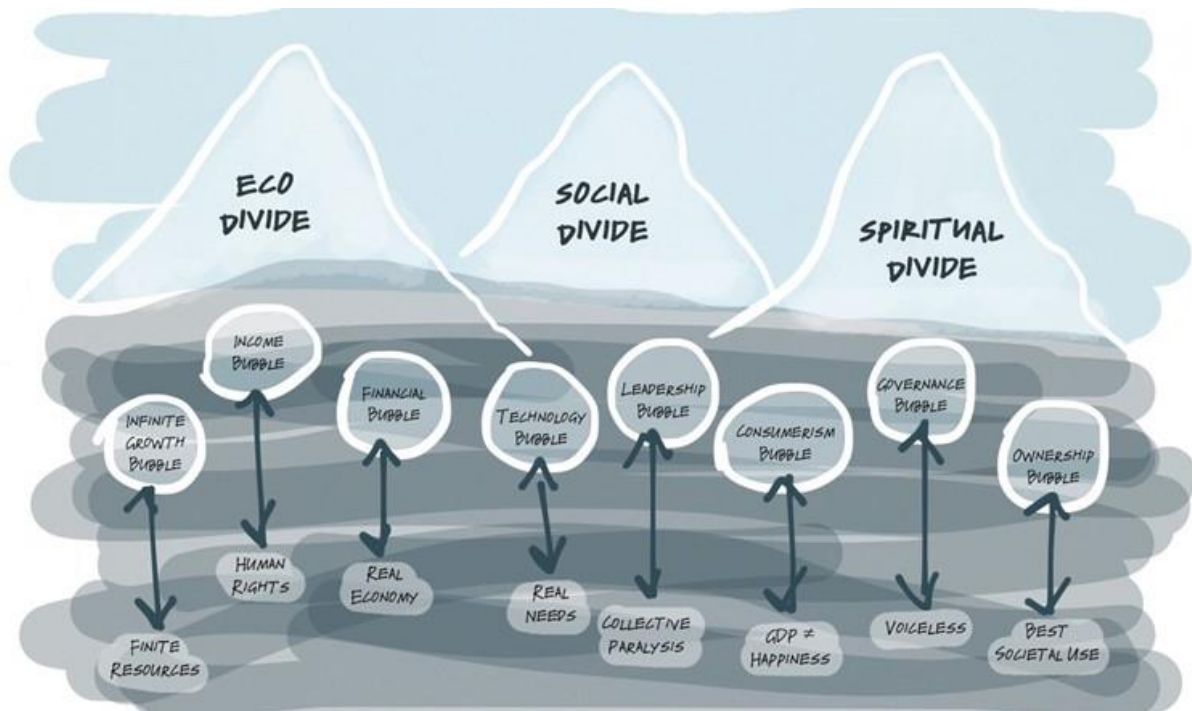
5.6. Het theoretisch model van Biodanza door Rolando Toro Araneda en 'Theory U' van Otto Scharmer

In dit laatste hoofdstuk kaart ik de essentiële overeenkomsten aan tussen het theoretische model van Biodanza en het Theory U model van Otto Scharmer. Ik vind dit een verrijking voor mijn monografie, aangezien het beide modellen zijn die de potentie van de mens in acht nemen. Het theoretische model van Biodanza representeert een beweging naar evolutie. Deze beweging start bij de genetische principes van het leven, daar waar chaos en dissipatieve zones organiseren om het leven uiting te geven. De fylogenese en ontogenese van de soort wordt gekenmerkt door ontwikkelingsprocessen van integratie van de vijf lijnen (VSCAT). Het persoonlijk, collectief en vitaal onbewuste wordt geprikkeld tijdens dit proces door de mogelijkheid tot regressie en door de versterking van de identiteit tijdens de ontogenese. Deze integratie eindigt dan in een diepe gewaarwording van het innerlijke, waarna men terug kan keren naar de initiële chaos en de genetische principes als een meer geavanceerd individu (1).



Dit complex proces komt terug in het Theory U (organisatie)model van Otto Scharmer, aangezien ook dit model een innerlijke verandering aan wil kaarten. Belangrijk om aan te geven is dat het model ervan uitgaat dat een eco-systeem bewustzijn, in plaats van ego-systeem bewustzijn, de wereld zal verbeteren. Enkel wanneer het welzijn van het systeem aandacht krijgt, zullen volgens Otto Scharmer de problemen in de wereld verbeteren. Hij beschrijft drie centrale pathologieën waar mensen mee te maken hebben. Deze zijn de ecologische verdeling, de sociale verdeling en de spiritueel-culturele verdeling. Deze verdelingen gaan grosso modo in op onze ecologische voetafdruk, de polarisatie tussen rijk en arm en de disconnectie tussen ons huidige en onze opkomende toekomstige zelf. Dit laatste gaat sterk in op het potentieel dat in ieder mens schuilt en het omarmen en ontwikkelen hiervan. Ik ga hier niet in detail op in aangezien dit te ver zou leiden, maar voel je vrij om hier meer over te lezen als je interesse hebt.

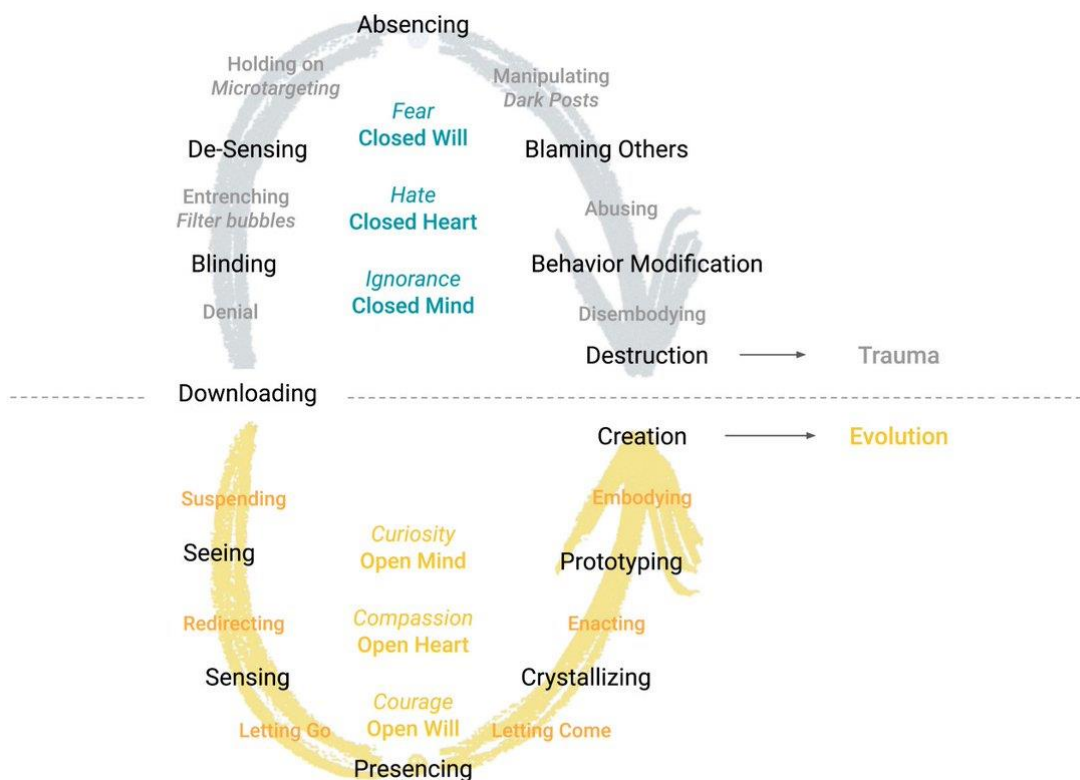
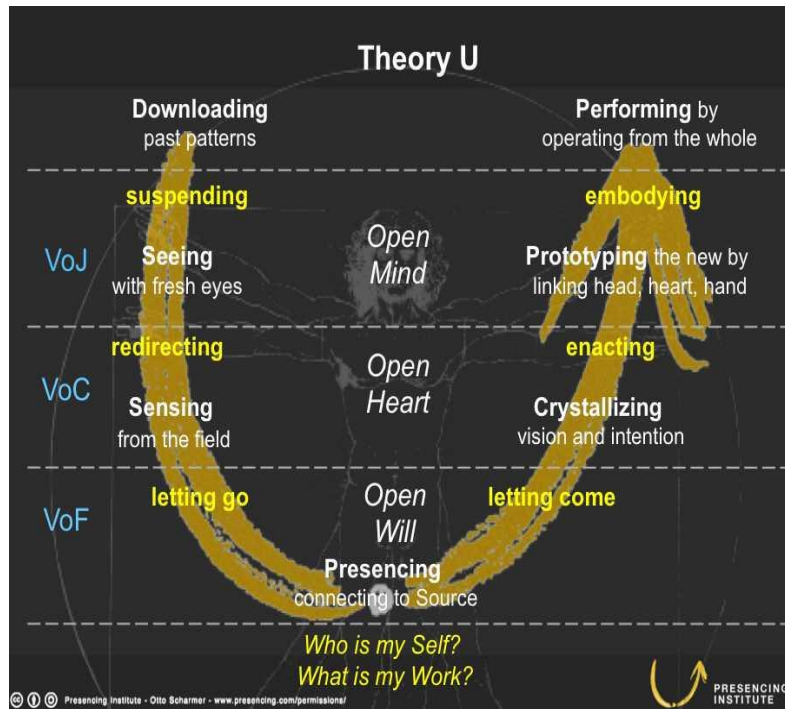




Belangrijker is het volgende: de theorie geeft aan dat er een essentiële fout is met de manier waarop we denken. In deze huidige tijden waarin de complexiteit van systemen meer en meer in vraag gesteld worden, moeten we leren omgaan met onzekerheid en wisselvalligheid. Zoals Einstein het aankaarte: *'We cannot solve problems with the same thinking that created them.'* Wanneer we ons denkpatroon zouden veranderen, zou onze aandacht veranderen van een ego-systeem bewustzijn naar een eco-systeem bewustzijn, naar het welzijn van het geheel. We moeten hiervoor samen creëren, inspireren en aanvoelen. In essentie wil dit zeggen dat we beter moeten leren omgaan met de andere, het gehele systeem en met onszelf. Het model van Otto Scharmer kaart dit leren omgaan met het 'Zelf' aan als de kunst om aandacht te geven aan de geest, het hart en de wil. Hij vertelt dat succes bij verandering komt vanuit een innerlijke plaats, het 'nu'.

'We cannot transform the behavior of systems unless we transform the quality of attention that people apply to their actions within those systems, both individually and collectively.' (16)

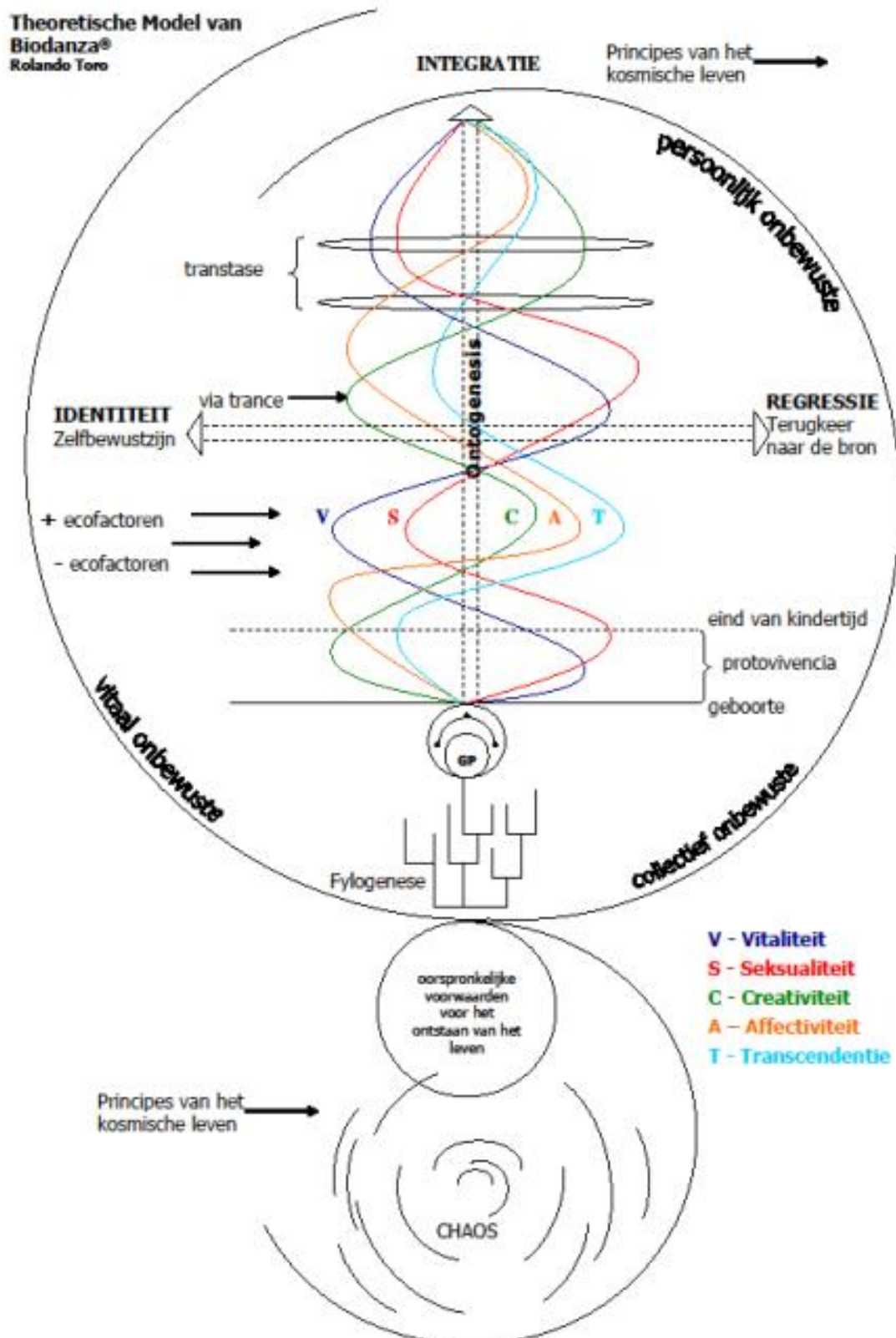
De theorie geeft, net zoals het model van Biodanza, een herhalende beweging tot integratie aan. We moeten het verleden leren loslaten om nieuwe mogelijkheden toe te laten. Deze flow wordt beschreven als een jazz ensemble die helemaal in de muziek opgaat. De bodem van de 'U' representeert het moment waarop je met gevoeligheid aanwezig bent in het hier-en-nu. Hiervoor moet je oordeel, cynisme en angst (Voice of Judgement/Cynicism/Fear) passeren en loslaten. Dit loslaten kan vergeleken worden met de diepe gewaarwording van het innerlijke in het theoretisch model van Biodanza, na het doorlopen van de vijf lijnen en de onbewuste stadia, naar integratie van de principes van het kosmische leven.



Otto Scharmer beschrijft mooi hoe onze samenleving tot evolutie kan komen, en net zoals Rolando is hij er van overtuigd dat de wil tot verandering, die leidt tot evolutie, de belangrijke beweging is die de mensheid en de wereld ten goede zal brengen. Rolando voegt daar dan nog een stukje aan toe. Hij vertelt dat het de kracht van liefde is die ons verbindt met onszelf en met het universum. Liefde geeft ons de mogelijkheid om te groeien en te leren, denk maar aan een pasgeboren kind bij zijn ouders. Zowel Otto Scharmer als Rolando Toro gaan er van uit dat stagnatie, hetzij door een tekort aan de wil

tot verandering of door een tekort aan de ervaring van liefde, zorgt voor pathologieën en trauma's die generaties lang mee gaan.

Beide halen ze het ecologisch handelen en denken aan. Het leven en alle organismen ervaren als delen van het geheel zou zo beduidend zijn voor de ontwikkeling van het 'Zelf' (1, 16).



6. Conclusie

De theorie van Biodanza niet enkel een theorie van menselijke integratie, maar ook een fantastisch middel om leiders te creëren. Hier zou meer aandacht naar uit moeten gaan als we de problemen van onze hedendaagse maatschappij willen bestrijden.

Wat betekent leiderschap nu? En wie kan het uitvoeren? Het antwoord hierop is: iedereen. Iedereen, omdat wij allemaal de keuze en de mogelijkheid hebben om verandering te brengen in de wereld. We hoeven hiervoor geen bekende leiders of staatshoofden te zijn. Wanneer we onszelf maken tot de leider die we zouden willen ontmoeten, zullen we de mensen rondom ons prikkelen om hetzelfde te doen. We moeten bewust zijn van onze potentie en dit ten allen tijden uiten. Wanneer iets niet werkt voor ons, moeten we er niet mee leren leven, maar moeten we telkens proberen te streven naar meer geluk, meer gezondheid, meer liefde en meer samenhang. We moeten ons verbinden met die mensen die ons stimuleren te zijn wie we in onze diepe kern zijn. Het goddelijke in ons moet geuit kunnen worden.

Waarom ik mijn ouders zie als leiders? Ze hebben me gemaakt tot wie ik vandaag ben. Ze hebben mij met al hun liefde en aandacht grootgebracht en mij laten ontwikkelen tot een sterke vrouw. Al vroeg zagen ze in dat ik een creatieve opleiding nodig had, dat ik moest dansen en springen. Ook zagen ze dat ik stilte nodig had, net zoals ik dat nu nodig heb. De manier waarop ze mij hebben willen zien voor wie ik echt ben, is fantastisch. Als ik later kinderen heb, hoop ik hen minstens net zo goed te kunnen zien en liefhebben voor wie ze zijn en hun hier adequaat in te ondersteunen.

Waarom ik de opleiding van Biodanza op zestienjarige leeftijd bij Alejandro Toro ben gaan volgen, mezelf de Franse taal heb aangeleerd, en hiervoor nog eens kilometers verder heb gecarpoold dan ik zou gedaan hebben als ik naar een Nederlandstalige Biodanzaschool zou gegaan zijn? Allereerst omdat ik in Biodanza het potentieel zag voor mijn eigen ontwikkeling tot de vrouw die ik wilde worden. Biodanza heeft me in mijn kracht gezet. Hierdoor ben ik tot de dag van vandaag als tweeëntwintigjarige nog steeds erg eigenwijs, heb ik een liefde voor natuur en durf ik apart uit de hoek te komen in sociale situaties. Door Biodanza heb ik leren vertrouwen dat ik mag en kan zijn wie ik in de diepte van mezelf ben, dat ik mag kiezen voor dat wat écht past bij mij, hetzij in relaties, hetzij in werk, hetzij in sociale interacties. Ik zal altijd ten volle gaan voor wat het beste bij mij past, voor wat mij het meest inspireert en me het sterkst verbindt met mijn diepe innerlijke zelf. Ik heb er voor gekozen om de opleiding bij Alejandro te volgen omdat hij al sinds het begin het potentieel in mij zag waar ik als kind en puber zo sterk van droomde om het te uiten. Alejandro heeft als het ware een poort van menselijke magie geopend voor mij. Hij heeft mij laten zien dat opgroeien meer betekent dan verplichtingen, angst, beslomeringen en somberheid. Alejandro heeft mij al van het begin geïnspireerd met zijn humor en extravert karakter. Zijn enorme gedrevenheid om Biodanza de wereld in te brengen is een ware inspiratiebron geweest voor mij. Deze inspiratiebron kun je ook voor anderen zijn, wanneer je faciliteert en een groep dansers begeleidt in Biodanza. Dit is enorm waardevol.

Dit is nu eenmaal wat leiders doen, ze inspireren en motiveren. Een echte leider verbindt zich met de ander en laat deze tot bloei komen.

Biodanza biedt een fantastische opportuniteit aan, doordat het werkt met positieve ecofactoren, broederlijke verbindingen en mogelijkheden tot diepe integratie die potentieel aanwakkert. Nu is het wel zo dat het leven geen Biodanzales is. Het mag dan zo fijn zijn tijdens een les, maar wat je te doen

staat, is leren leven volgens jouw normen en waarden in het leven daarbuiten. In alles wat je doet, moet je leiderschap durven opnemen en jouw potentieel uiten. Als facilitator in Biodanza leer je dit potentieel in anderen naar boven te halen en dit is exact wat ik zo fijn vind aan facilitator zijn in Biodanza.

Je moet beseffen dat je een leider bent in hart en ziel. Dit ben je altijd al geweest, aangezien ons leven en onze ontwikkeling gebaseerd is op evolutie en verandering. Biodanza stimuleert dit bewustzijn.

Hopelijk heb ik je geprikkeld om anders over leiderschap te denken. Hopelijk begrijp je hoe waardevol je bent voor je eigen ontwikkeling en voor de evolutie van onze planeet.



7. Bibliografie

- (1) Cursussen van de opleiding door Rolando Toro Araneda
 - Definitie en Theoretisch Model
 - Vitaal Onbewuste en Biocentrisch Principe
 - Vitaliteit
 - Seksualiteit in Biodanza
 - Creativiteit
 - Affectiviteit
 - Transcendentie
 - De Vivencia
 - Mythen en Filosofieën in Biodanza
 - Biologische Aspecten van Biodanza
 - Biocentrische Educatie
 - De Menselijke Beweging
 - Psychologische Aspecten van Biodanza
 - Fysiologische Aspecten van Biodanza
 - Identiteit en integratie
 - Ars Magna
 - Contact en liefkozing
 - De Mechanismen van Actie
 - Sociale Actie
 - Muziek in Biodanza
 - Applicaties en Extensies in Biodanza
 - Methodologieën in Biodanza

- (2) Northouse, P. G. (2019). Leadership: Theory and practice. Thousand Oaks.

- (3) Verstraeten, J. (2017). OPO Leiderschap 2017. Faculteit Godgeleerdheid. KULeuven. Geraadpleegd op 04/04/2022. https://p.cygnus.cc.kuleuven.be/bbcswebdav/pid-30196984-dt-content-rid-307907775_2/xid-307907775_2

- (4) Schuijt, L. (2014). Wat bezielt ons: van verstarring naar vitaliteit. Boom.

- (5) Bennis, W. (2009). On Becoming a Leader. Basic Books.

- (6) Robert Goffee en Gareth Jones. (2001). Why should anyone be led by you?. Harvard Business Review. On Point.

- (7) Verstraeten J. en Claeys J. (2022). Language and Silence. The Vulnerable Way to Humanising Leadership. Faculteit Godgeleerdheid. KULeuven. Geraadpleegd op 05/04/2022. Ongepubliceerd.
- (8) Weberg D. (2021). Innovation Leadership Behaviors: Starting the complexity journey. Jones & Bartlett Learning LLC.
- (9) Weberg D. (2012). Complexity Leadership: A Healthcare Imperative. Volume 47. Wiley Periodicals, Inc.
- (10) Van den Broeck A., Vansteenkiste M. (2009). De Zelf-Determinatie Theorie: kwalitatief goed motiveren op de werkvloer. Gedrag & Organisatie.
- (11) Verstraeten, J. (2014). Taal en Stilte: Naar een leiderschap voorbij de angst. Averbode/Erasmie nv.
- (12) Lowney, C. (2005). Heroic Leadership: Best practices form a 450-year-old company that changed the world. Loyola Press.
- (13) Verstraeten, J. (2017). Leiderschap in de Joodse Traditie. Faculteit Godgeleerdheid. KULeuven. Geraadpleegd op 24/04/2022. https://icts-p-toledo-moose.cloud.icts.kuleuven.be/on-premise/view/ppt/xid-307907787_2
- (14) Vos, R. (2022). Initiatie in Mindfulness, meditatie of contemplatieve verinnerlijkingsdisciplines. De Grondmelodie vzw
- (15) The Decision Lab. (2022). System 1 and system 2 thinking. <https://thedecisionlab.com/reference-guide/philosophy/system-1-and-system-2-thinking>
- (16) Scharmer O., Kaufer K. (2013). Leading from the Emerging Future: From Ego-system to Eco-system Economies. Berrett-Koehler Publishers.