

Biodanza in Niemandslaan



Zoektocht naar de ondersteunende werking van Biodanza in een
rouwproces



Monografie, in het kader van de opleiding tot Biodanza facilitator,
4^e cyclus, Rolando Toro System School voor Biodanza – Amsterdam
o.l.v. Miranda van Keulen en Els Boon

Vera M. Reijns

Rouw is verdriet dat uit liefde geboren wordt

Ik draag deze monografie op aan mijn beide dochters van wie ik intens veel houd en die zo belangrijk zijn voor mijn dans van mijn leven.



Voor Veerle, stralend van vreugde en dankbaarheid, zij laat mij de eindeloze diepten van liefde en verdriet ervaren.



Voor Merline, vol met levensvuur, in haar ontmoet ik levens-liefde, passie, verlangen, optimisme en vreugde.

Voorwoord

Biodanza in Niemandsland, dat is de titel van de scriptie waarmee ik afstuderen mag om les te kunnen geven in Biodanza, de dans van het leven. Gelukkig word ik geen docent maar facilitator. Want les geven in het leven....dat kan alleen het leven zelf.

Biodanza helpt je om intenser genietend door het leven te gaan, je hart te kunnen openen zonder angst, om steeds creatiever om te gaan met de vragen die het leven je stelt. Maar kan Biodanza je ook helpen als je opeens in Niemandsland terecht komt? Dat was wat ik me afvroeg toen mijn oudste dochter plotseling overleed. Dat is waar deze scriptie over gaat, want een ander onderwerp was voor mij niet meer denkbaar. Mijn dans van het leven heeft sinds haar overlijden definitief een ander ritme, ziet er anders uit en kan Biodanza helpen om de (in)richting weer te vinden?

Tijdens het schrijven heb ik gehuild, herbeleefd, inzichten gekregen, soms fijn, soms ook confronterend. En vaak kon ik dan niet meer verder schrijven, omdat ik dat verdriet of dat inzicht eerst moest verwerken. En dat kost tijd, zo kenmerkend voor rouwen. Daar moet je geduld mee hebben. En ik heb ook genoten van mooie herinneringen die boven kwamen. Ik heb gesprekken gehad, die ik anders nooit gehad zou hebben. Het heeft me aangezet tot acties die ik anders nooit gedaan zou hebben en die ik verwonderd, genietend en dankbaar heb ervaren.

Ik heb ervoor gekozen om alle persoonlijke ervaringen in het rood te schrijven. Alle theorie is in het zwart.

Het schrijven is een heel bijzonder avontuur geweest. En nu het klaar is voelt het ook als het afsluiten van niet alleen de opleidingstijd, maar ook van een stukje rouw. Ik heb het gevoel dat ik mijn levensdans weer verder kan dansen, dat ik zowel Veerle heel erg kan missen en daar verdrietig om kan zijn, als weer kan functioneren en bovenal kan genieten en liefhebben.

8 Oktober 2015

Inhoud

Voorwoord	3
Inhoud	4
H 1 Mijn verhaal, wat vooraf ging	6
1.1 De weg naar Biodanza	6
1.2 Rouw	8
1.3 Afscheid van Biodanza	9
1.4 De weg terug naar Biodanza	10
1.5 Biodanza in rouw	11
H 2 Opzet Monografie	13
H 3 Wat is Biodanza?	14
3.1 Definitie	14
3.2 Het Theoretisch Model	16
3.3 Vitaal Onderbewuste	20
3.4 Biocentrisch Principe	21
3.5 De Vivencia	22
H 4 Rouw	25
4.1 Inleiding	25
4.2 Rouw in therapie en onderzoek	26
4.3 Fysieke effecten van rouw, wetenschappelijk onderzoek	28
4.4 Antroposofische benadering	30
4.5 Rouwstadia volgens Elisabeth Kübler-Ross	31
H 5 Biodanza als interventie bij Rouw	34
5.1 Effectiviteit van andere interventies bij rouw	34
5.2 Lichamelijke reacties op rouw gezien vanuit het Theoretisch Model	35
5.3 Het Vitaal Onderbewuste en rouw	35
5.4 Het proces van integratie en rouw	36
5.5 Het proces van trance en regressie en rouw	38
5.6 Veranderende ervaring van identiteit door rouw	39
5.7 Huilend dansen	40
5.8 Conclusie	41
H 6 Biodanza in rouw	43
6.1 Wanneer ben je (nog niet) aan Biodanza toe?	43
6.2 De lijnen en elementen	44
6.3 Aspecten om even bij stil te staan	47
6.4 Voorbeeld van een vivencia	48
Dankwoord	52
Literatuur	54

Handreikingen en Inspiraties.....	55
Bijlage Ia Vragen over rouwervaring i.v.m. monografie	57
Bijlage Ib Samenvatting van de respons op de vragenlijst	58
Bijlage 2 Wat is danstherapie?.....	64

H 1 Mijn verhaal, wat vooraf ging

1.1 De weg naar Biodanza

1.1.1. De kracht van verlangen

Het is 2007 en mijn leven suddert voort. Ik woon met man en 2 dochters van bijna 10 en 8 jaar in een mooi huis. Heb een parttime baan die wel "oké" is omdat het werk vooral goed te combineren is met ons gezin, maar niet echt iets is waar ik energie van krijg en blij van wordt. Ik heb geen doorsnee gezin. Mijn partner is veel van huis, omdat hij vliegt en mijn oudste dochter is meervoudig complex gehandicapt. Dat wil zeggen dat ze met alles geholpen moet worden, van verplaatsen tot eten, van aankleden tot spelen en ga zo maar door. Ze is zorgintensief en vooral heel lief. Mijn jongste dochter is "gewoon gewoon". Zit op de normale basisschool en scheelt anderhalf jaar met haar grote zus. We brengen haar naar school, tennisles, dansles, vriendinnetjes enz. en heeft duidelijk haar eigen wil. Ik geniet heel erg om samen met haar leuke dingen te doen. Ik voel een verlangen om voor mezelf iets met passie te gaan doen. Iets waar ik helemaal blij van zou worden en energie van zou krijgen. De logopediste en fysiotherapeute die wekelijks bij ons thuis komen voor Veerle, mijn oudste dochter, zie ik met zoveel liefde en passie "werken", daar word ik zelfs blij van! Zo wil ik ook iets doen. Wat? Maakt mij niet uit of het hobby of betaald werk is. Ik ga op zoek. Via via beland ik bij een bijzondere vrouw die me het broodnuchtere advies geeft niet te denken over wat die passie nou zou kunnen zijn, maar ermee in contact te komen. Dus ik solliciteer, wordt uitgenodigd voor gesprekken, ga naar een open dag van een NLP-opleiding en naar een open les... Open les van Biodanza. Foldertjes heb ik al langer in huis, maar nu, inmiddels augustus 2008, zie ik in de krant een advertentie met een open les in Zaandam nota bene, vlak bij dus...

Die les ga ik doen. Super....! Maar 1 probleem, Biodanza is alleen 's avonds. Met 2 kleine kinderen en een man met een onregelmatig rooster, die het bovendien helemaal niks vindt als ik nog een avond in de week weg zou zijn (ik doe al Tacoyo 1 avond per week)....Ik besluit even niet te gaan, maar na 3 weken niet te zijn geweest, kan ik het nog steeds niet loslaten en ga dus nog een keer, misschien valt het wel tegen... of niet? Nu weet ik het zeker, dit wil ik echt, dit is zo bijzonder en vooral, ik voel me zo anders.....

Ik word verliefd op Biodanza, ik voel een tipje van ja, van iets waar ik naar verlang, maar ik weet niet precies wat. En vanaf dat moment mis ik geen avond meer!

1.1.2. De weg naar verdieping

Nieuw Nest en afscheid

Het eerste wat ik leerde: als ik echt wat wil, diep vanuit mijn hart, dan kan ik het regelen, dan kan het gewoon!

Vanaf 2008 deed ik mijn intrede in een nieuwe familie, de dinsdagavondgroep van Biodanza bij Miranda. Wat een warm nest! Wat een fijne en bijzondere mensen. En zoveel zachtheid en liefde. En onvoorwaardelijk! Ik hoefde me niet te verantwoorden of iets uit te leggen. Zoals ik dingen deed, ja zo deed ik dat en dat was gewoon zo. Helemaal in de war raakte ik daar ook van. Ik was immers gewend commentaar en oordelen te krijgen. In dezelfde tijd dat ik begon met Biodanza, was mijn oudste dochter deeltijd verhuisd naar een antroposofische instelling. Een ander warm nest! Wat een opluchting dat als ze niet bij ons was, dat er toch met liefde voor haar gezorgd werd.

Mijn relatie met Hans, die al jaren op en neer ging, die we met hulp van relatietherapie, workshops, weekendjes samen probeerden te redden, werd door Biodanza? en door het feit dat Veerle een goede plek had, waar ik haar zonder schuldgevoel eventueel ook wel eens een dagje extra zou kunnen laten zijn, opeens ook door mij anders beleefd. Ik

durfde mijzelf de vraag te stellen: wil ik echt nog 40 jaar met deze man samen leven? En eigenlijk was het antwoord er al voordat de vraag helemaal gesteld was. Diep in mijn hart voelde ik een duidelijk nee.

Dat was wederzijds, maar geen van ons tweeën had de knoop nog durven doorhakken. We hadden immers ook nog 2 dochters? Na 3 maanden Biodanza ging ik mijn eerste weekend met Guy Barrington al doen! Nu denk ik wow, na 3 maanden al... maar ik zoog het op als een spons! Ik weet nog wat een superweekend ik had: iedereen het huis uit (Hans werkte en de kinderen logeerden) en ik 2 dagen voor mezelf en Biodanza!!! Ik voelde opeens weer hoe het was om "alleen" Vera te zijn en geen moeder, echtgenote of wat dan ook. Alleen mijn eigen ding te kunnen doen en geen rekening te hoeven houden met anderen of regelingen..... Nu ik dit schrijf, bijna 7 jaar later, springen de tranen me weer in de ogen. Ik had zo'n honger naar die vrijheid! Nadat we nog wat pogingen hadden gedaan, om er zeker ALLES aan gedaan te hebben om niet te gaan scheiden, was er uiteindelijk geen ontkomen meer aan.

In de zomer vond ik een ander huis, waar echter sinds de bouw in 1976 niks meer aan gedaan was, behalve 3 lagen behang en daaroverheen verf! Ik heb mijn ex-genoot zelden zo verbaasd gezien: de een na de ander kwam me helpen! Waar haalde ik al die mensen toch vandaan? Tja, niet alleen mijn trouwe vriendinnen Ingrid en Astrid kwamen helpen, maar mijn nieuwe Biodanza-familie leek een onophoudelijke stroom van hulp te zijn! Hoe fantastisch en dankbaar voelde ik me toen!

In september 2009 startte ik de opleiding tot Biodanza facilitator. Het leek me geweldig om docent te worden, maar dat was nog ver weg. Wat me eerst trok was ook een verdieping van die dansen waar ik geen genoeg van kon krijgen, van de sfeer en de mensen, waar ik me in respect en liefde baadde. Ik was gewoon goed zoals ik was en hoefde dat niet te verantwoorden. En elke maand een weekend voor mezelf, voor mij alleen....????

Wat een geweldige luxe! Met Hans had ik de afspraak dat als ik een Biodanza weekend had, dat hij voor de kinderen zou zorgen. Als hij moest werken zou Veerle in het woonhuis kunnen zijn, Merline bij mijn zusje of ouders. En zo is het gegaan, 3,5 jaar lang.

Alles viel samen: de avond voor mijn 2^e weekend had ik nog van alles verhuisd en het eerste nachtje in mijn eigen huis doorgebracht. Een nieuwe plek thuis, waar ik een nieuw nestje moest gaan maken met mijn 2 meiden, een nieuwe opleiding, ook een nieuw nest, een nieuwe Biodanza-familie.

Ik voelde me ook anders: ik was opeens geen getrouwde vrouw meer, nee gescheiden, alleenstaande moeder. Dat voelde helemaal niet lekker. Daar moest ik echt aan wennen. Dat was het eerste moment dat ik me realiseerde dat dat direct raakte aan mijn gevoel van identiteit.

1.1.3 Nog meer loslaten, ruimte voor nieuwe dingen

Zomer 2010: ik had (nog steeds) een zogenaamde duobaan: ik was coach/ondersteuner van de cliëntenraad bij de Parnassia-Bavogroep, (psychiatrie), in Zaandam, mijn collega in Rotterdam. Het werd 1 baan, met totaal minder uren, standplaats Rotterdam.... Ik werd boventallig. Niet leuk, maar het bood ook kansen: de baan die ik had was oké in combi met de kinderen, maar nu wilde ik eigenlijk weer gaan doen, wat ik diep in mijn hart veel liever wilde doen: trainer zijn. Er werden mij 2 opleidingen train-de-trainer aangeboden om na ca. 14 jaar weer bij te scholen. Met 2 handen greep ik dat aan. Helaas was de vraag naar deze trainingen binnen de zorginstelling niet groot genoeg en kon ik mijn uren hiermee niet volmaken en ik werd ontslagen per 1 juni 2012.

Inmiddels was de opleiding aan de school voor Biodanza zover gevorderd dat ik zelf les mocht gaan geven!!!! Wat spannend! Samen met Petra Boverhoff hadden we een ruimte geregeld in Heemskerk, Flyer gemaakt, krant benaderd enz. We hadden er zin in!!!



1.2 Rouw

En toen, als donderslag bij heldere hemel, overleed Veerle op 28 september 2012. Nee!!! Dit wil ik niet, ECHT NIET. Geen cel in me wil dit! Het onacceptabele is gebeurd, de grootste nachtmerrie, dit is teveel, het is waar en ik wil het zo verschrikkelijk niet! Een rollercoasterweek volgt, waarin Veerle hier thuis is en van alles geregeld moet worden waar we nog nooit over hebben nagedacht. De begrafenis, wat fijn dat er zoveel lieve mensen waren, ook van Biodanza.

En vanaf dat moment was ik de weg kwijt in mezelf. Ik voelde me zo raar. Ik probeer eerst nog te blijven doen wat ik deed. Wat moest ik anders? De woensdagavond dat ik naar Biodanza zou gaan, ging ik ook maar weer. Ik had wel met Miranda overlegd en dat zou de komende weken vaak weer gebeuren, maar ik wist het gewoon niet. Ik kon het niet voelen. Ik ben zo moe, voel soms niks, een zombie, en dan weer, kan ik alleen maar huilen. Ik ken mezelf niet meer. Ik reageer ook raar. Beetje bij beetje moet ik toegeven dat ik niks meer kan. Ik kan het nauwelijks opbrengen om het huishouden te doen. Mijn net begonnen freelance trainingen, ook dat moet ik onder ogen zien dat het niet gaat Ik vind het niet eerlijk. Ik ben mijn dochter al kwijt, is dat niet genoeg??? Nu ook nog werk, leuke dingen, ik kan niks meer. Veel mensen bij elkaar vind ik verschrikkelijk. Zelfs Biodanza, is dat nu wel goed voor me? Voor de allereerste keer twijfel ik of Biodanza nu wel goed is. Ik ga er heen. Ik weet dat ik niks hoeft uit te leggen, dat er zoveel lieve mensen zijn die me troosten en toch... het is zoveel verdriet, als ik de muziek hoor of dans dan voel ik nog meer verdriet, dat wil ik toch niet, het is al zoveel, ik verdrink er al in...????



Haar overlijden viel precies tussen het een-na laatste en laatste opleidingsweekend. Haar verjaardag viel precies op de allerlaatste dag van de opleiding. Ik ben geweest, want ja een afscheidswEEKEND inhalen op een andere school slaat ook helemaal nergens op, maar ik kon alleen maar huilen. Ik weet nog zo goed dat ik samen met Marleen op de bank zat, huilend te kijken naar iedereen die blij danste. Zo had ik, een maand geleden nog, ook gedanst en ergens voelde ik dat ik vast wel weer een keer weer blij zou kunnen dansen. Maar hoe zou die blijheid voelen? Anders dan voor Veerle overleed? En ik voelde ook dat dit verdriet dieper was dan ik ooit ervaren had. Zelfs bij mijn echtscheiding waar ik ook veel tranen om heb gelaten, kon ik in dezelfde vivencia toch weer ruimte voelen en blij zijn. Nu niet. Dit was anders: alsof ik door de bodem was gevallen door een laag heen, en ergens belandde waar ik echt nog nooit geweest was. Op de een of andere manier had ik ook een beeld, een grote massa bloedend vlees, een moeras waarin alleen maar rauw vlees en pijn was, een wond zonder bodem. Alle andere pijn zat daarboven. Alle andere pijn viel in het niets bij dit.

1.3 Afscheid van Biodanza

Maanden gaan voorbij en pas als ik op een zondag ga dansen bij Pauline, zij organiseerde haar eerste hele dag Biodanza, werd me opeens duidelijk dat ik me niet vrij voel, me niet durf te openen, maar bang ben en mezelf in een harnas zet. Ik ben bang voor alle pijn die ik ongetwijfeld weer ga voelen door de muziek en de dans. Ik wil zo graag, maar ik ben bang. Een beetje pijn kan ik wel aan, maar dit is die diepe pijn, dat onverdraaglijke verdriet. En ik sluit me af en probeer dan te dansen. Dat is geen dansen, dat is overleven! Dat wil ik toch niet? Ook dat moet ik onder ogen zien: dat wat ik altijd het liefste deed, waar ik blij van werd, ook dat is nu niet goed voor me, ook daar moet ik nu mee stoppen. De zoveelste confrontatie, maar deze heb ik een half jaar voor me uitgeschoven. Zelfs Biodanza kan niet meer....

Ik zit op de bank, voel me nog steeds raar, soms lees ik over wat er zou kunnen zijn na de dood. Vaak slaap ik 's middags. Ben nog steeds intens moe. En als Merline thuis is, dan zorg ik met veel moeite nog steeds, dat het huis min of meer schoon is, dat er boodschappen zijn gedaan, dat ik kook. Wat een energie heeft die meid. Ik snap daar niks van. Ik kan haar totaal niet bijhouden.

Zomer 2013. Ik ga weer een beetje beter voelen wat "normaal" is. Het lijkt alsof ik weer een beetje de weg in mezelf ga terugvinden. Het voelt anders, maar ik voel weer wat houvast of zoiets. Ik voel ook beter wat bij het verdriet om Veerle past en wat niet. En dat maakt dat een aantal klachten die mij hinderen in mijn dagelijks functioneren, in een ander daglicht komen te staan. Zo kan ik plotseling fysiek heel veel paniek voelen over dingen waarvan ik met mijn verstand weet dat het belachelijk is om angstig te zijn, en toch gebeurt het. Alles bij elkaar wordt er een Posttraumatische Stress stoornis (PTSS) vastgesteld en na de zomer krijg ik EMDR behandelingen.

1.4 De weg terug naar Biodanza

September 2013. Ik wil wel weer gaan dansen, proberen, maar dan niet in de verdiepingsgroep, daar ben ik nog niet aan toe, gewoon opnieuw beginnen, heel rustig aan en liefst overdag, dan heb ik wat energie. In de groep van Gea en Alice op woensdagochtend ben ik heel warm ontvangen. Ik had daar al wel een paar keer meegedanst, maar nu zou ik elke week gaan proberen. En het lukt, ik vind het weer fijn! Met de kerst realiseerde ik me dat dit nu ook mijn nest was.

En ik ga het lesgeven met Petra weer oppakken. Weer oppakken waar we gebleven zijn. Dan heb ik tegelijk iets om me op te richten. Dat vind ik fijn. Lieve Petra heeft al die tijd gewacht. We mochten les gaan geven in de mooie hal van de nieuwe dagbesteding van Rozemarijn. Rozemarijn, de antroposofische instelling waar zowel Veerle als Rosa, Petra's overleden dochter, aan verbonden zijn geweest. Onze eerste les, 31 oktober 2013, was echt een feest! Meer dan 20 mensen, het was super! Daarna hebben we ons heel erg gesteund gevoeld door veel mensen die mee kwamen dansen. In december moesten we concluderen helaas, dat dit niet levensvatbaar was zonder cursisten die echt voor Biodanza kwamen. We besluiten te stoppen. De volgende 4 maanden waren lastig. Ik deed eigenlijk nog steeds niks voor mijn gevoel, behalve het huishouden, 's middags slapen/rusten en er voor Merline proberen te zijn, met huiswerk, vriendinnen en theatervoorstellingen. Ik zie ook dat ze er voor mij wil zijn, zo lief en soms botst dat. Niet zo gek, allebei in de rouw en zij in de puberteit en ik in de overgang....Elke week ging ik schaatsen, naar Biodanza en Tacoyo. Bewegen, conditie en om mensen te ontmoeten. Eindeloos gesteund door Michiel, hij nam me mee, zodat ik er ook uit kwam. Het geeft ook een beetje structuur aan de week.

1.4.1 Innerlijke beweging

Tot er een paar dagen voordat ik met Merline in de meivakantie (2014) weg zou gaan, opeens iets tot me doordringt. Ik wil heel graag Biodanza's geven, maar niet voor de 3^e keer in het najaar starten! En samen met Petra gaat nu niet, het past niet in haar leven op dit moment. En er gebeurt nog wat. Dat Veerle is overleden, dat ze nooit meer terugkomt, fysiek, dat wist ik. "Daar moet ik het mee doen voor de rest van mijn leven". Zo was het tot nu toe, rationeel dan. Om dat echt te voelen, dat gaat nog maar mondjes maat. Dat is nog steeds onverdraaglijk. Heel af en toe kan ik dat oerverdriet nu toelaten. Zo oerhuilen als ik nog nooit gedaan had. In het begin was dat zo overweldigend, dat ik er zo bang van werd, dat ik het zelf stopte. Maar opeens is er iets heel subtiels veranderd in mij, voel ik. Ik *moet* het er niet mee doen, ik *GA* het ermee doen. Alsof er een beweging in komt. Alsof *ik* in beweging kom. Ik vergeleek dat met grijze haren krijgen, niemand vraagt zich af of je het daarmee wilt doen, je hebt geen keus. Ze worden grijs, je krijgt rimpels enz. Je kunt het hooguit proberen te camoufleren. Maar het gebeurt gewoon. Dat hoort dan bij jou. Zo hoort dit litteken, wat onzichtbaar is voor de buitenwereld, nu bij mij, het zit in mij. Het zit in elke cel. En hoe ik er dan uitzie zo, hoe het voelt, de tijd zal het leren, letterlijk. Rouw is vooral een kwestie van tijd denk ik wel eens. Renée Zeylmans, schrijfster, maakte me in een telefoongesprek met haar, erop attent dat dit geen goede vergelijking was: grijze haren krijgen is een wetmatigheid

immers en het verliezen van een kind absoluut niet! Ik weet alleen geen andere manier om zo iets uit te leggen.

En met dat ik voelde ik GA het ermee doen kon ik ook voelen, *nu* ga ik les geven, geen twijfel mogelijk en ...in een paar dagen had ik een zaaltje gevonden en binnen een maand stond ik les te geven.....

Ook dit keer met veel hulp!

1.5 Biodanza in rouw

Ik geniet elke keer weer van het maken van de les. En van het geven van de les. Mijn hoofd zit vol ideeën, maar mijn lijf wil nog niet helemaal mee in de stroom van ideeën. En eigenlijk ook vooral mijn hoofd zelf. Dat zit nog zo snel vol. Geduld en vertrouwen.

En oh wonder, ik heb een groep met mensen in de rouw, een rouwgroep. Biodanza en rouw, Rolando heeft er niets over geschreven. Ik was dit voorjaar in de bijzondere omstandigheid dat ik Rolando's vrouw ontmoette tijdens een 5 daagse verdieping Klinische Biodanza. Claudete St Anna was al zeker 20 jaar zijn vrouw en zij vertelde dat Rolando vond dat sterven bij het leven hoort en dat geen aparte theorie of benadering nodig was. Ik sprak haar 5 jaar na het overlijden van Rolando. Zij had na zijn overlijden 4 jaar met haar hoofd gedanst, en nu pas kon ze weer met haar hart dansen vertelde ze me.



Ik heb het gevoel dat ik wel met mijn hart kan dansen. Dat ik dat juist kan. Dat dat gevoel heel erg versterkt is na Veerle's overlijden. Niet meteen, dat was veel te pijnlijk. Maar ik merk dat als ik verbinding maak met mezelf, dat is met mijn hart, de liefde voel, dat dat ook mijn kracht is. Dat dat ook het centrum is waarvandaan ik mijn enthousiasme kan voelen, ervaren en kan laten zien, dat ik kan stralen. Als ik les geef en ik voel dat niet, dan wordt het een sudderend lesje, maar als ik wel die verbinding voel of bewust maak, want dat gaat ook, dan ga ik het avontuur van de les aan en in en het levensvonkje, het genieten van het moment, van de muziek en de beweging, probeer ik dan over te brengen omdat ik weet dat iedereen die de beweging maakt om te komen dansen dat vuurtje heeft, alleen dat het soms vergeten is, op de spaarbrander staat.



H 2 Opzet Monografie

De vraag die me al die tijd heeft beziggehouden is of Biodanza altijd goed is voor iedereen in elke omstandigheid. Biodanza heeft een helende werking.... Ik heb dat altijd aangenomen totdat Veerle overleed. Ik heb me toen voor het eerst echt afgevraagd of Biodanza toen wel goed voor me was.

De vraagstelling van deze monografie is dan ook:

KAN BIODANZA EEN ROUWPROCES ONDERSTEUNEN?

En zo ja, hoe?

Ik wil geleid door mijn eigen ervaring, onderzoeken of, hoe en wanneer Biodanza daadwerkelijk kan helpen en wanneer niet. Ik hoop met deze monografie niet alleen af te studeren, maar ook hoop ik anderen nog wat mee te kunnen geven.

- a. Ik stel mijn monografie beschikbaar voor andere Biodanza-facilitators (i.o.) die met rouw te maken krijgen in hun groep, om ze een houvast te kunnen geven hoe rouw ervaren kan worden en hoe je ermee om zou kunnen gaan. Ik wil een beeld schetsen hoe het kan zijn en waar je naar kunt vragen. En tegelijkertijd weet ik dat als je het niet hebt meegemaakt het bijna onmogelijk is hier een idee van te hebben. Net zoals het hebben van een meervoudig complex gehandicapt kind. Wat dat in het dagelijks leven betekent is ook nauwelijks voor te stellen als je er niet direct mee te maken hebt. Maar het is ook al fijn als mensen dat in zichzelf kunnen erkennen, dat je het je gewoon niet kunt voorstellen. Het is afstemmen...
- b. Ik hoop ook dat mensen die rauwe rouw ervaren en die op zoek zijn naar richting en steun, zich wellicht in stukjes kunnen herkennen. En ik weet ook dat iedereen een heel persoonlijk rouwproces heeft, dus er is geen recept, geen wel of niet goed.

Om de vraag te kunnen beantwoorden beschrijf ik eerst de theorie van Biodanza in hoofdstuk 3.

In hoofdstuk 4 ga ik in op Rouw, zowel op het fysieke, als op het belevings/psychologische vlak. De benadering waar ik voor gekozen heb is een combinatie van wat wetenschappelijk hierover te vinden is en ervaringsfeiten.

In hoofdstuk 5 ga ik nader in op de belevingen en processen van rouw als je Biodanza doet. Uitgangssituatie is dus de rouw en Biodanza is de interventie.

In hoofdstuk 6 draai ik dit om, hoe kun je als facilitator een les maken als je mensen met rouw in je groep hebt. Uitgangspunt is de les en de rouwende deelnemers zijn de groepsleden waar je je les op afstemt.

En uiteraard is mijn eigen ervaring de leidraad voor deze monografie. Na Veerle's overlijden heb ik een schriftje gepakt waar ik in het begin nog wel regelmatig mijn gevoelens, verdriet, vragen, wondertjes enz. die ik tegenkwam in op schreef, maar ik ben geen regelmatige schrijver, dus er zitten ook veel gaten in de tijd in en ook herinneringen die alleen in mijn hoofd zitten en niet op papier staan. En nog veel meer herinneringen zitten in mijn lijf opgeslagen, dat weet ik, dat voel ik.

H 3 Wat is Biodanza?

3.1 Definitie

De officiële definitie van Biodanza luidt als volgt:

Biodanza is

- ***een systeem van menselijke integratie en***
- ***vernieuwing van het organisme,***
- ***van affectieve heropvoeding en***
- ***het opnieuw leren van de oorspronkelijke functies van het leven.***

De methode hiervoor is het opwekken van integrerende vivencia's (gewaarwordingen) d.m.v. muziek, zang, beweging en ontmoetingssituaties binnen een groep. Een vivencia is een intense gewaarwording in het hier en nu, niet gestuurd door het bewustzijn. Zie paragraaf 3.5.

De muziek roept vivencia's op.

De ontmoeting is een wezenlijk onderdeel van de vivencia: Biodanza werkt niet als je alleen bent, ze werkt alleen binnen een affectief geïntegreerde groep.

Biodanza is een open systeem: er bestaat een band met de buitenwereld met tolerantie voor verscheidenheid als belangrijkste eigenschap.

Hieronder leg ik de begrippen nader uit.

3.1.1 Menselijke integratie

In Biodanza wordt het integratieproces in gang gezet door het stimuleren van de primaire levensfuncties, waar we regelmatig van gescheiden worden door de invloed van cultuur. Een kenmerk van de fundamentele visie van Biodanza is: de integratie op drie niveaus vindt tegelijkertijd, interactief en opeenvolgend plaats. Daardoor kan iedereen zich verbinden met zichzelf, met andere mensen en met het universum.

Integratie met het zelf betekent dat je de eenheid van lichaam en geest herstelt.

Integratie met gelijken betekent dat je de oorspronkelijke band met je eigen soort als biologische eenheid herstelt.

Integratie met het universum betekent dat je de oorspronkelijke band herstelt die de mens verbindt met de natuur, waardoor je jezelf herkent als deel van een grotere eenheid – de kosmos.

De verbondenheid met het leven, de oerfunctie herstellen, dat is het doel van elke therapie.

Planten en dieren staan volledig in contact met het leven, de mens steeds minder.

3.1.2. Vernieuwing van het organisme

Om een functioneel evenwicht te kunnen bewaren, past het organisme zich aan de meest uiteenlopende situaties aan. Om vanuit chaos een nieuw evenwicht te bereiken en zich te vernieuwen worden mechanismen die genetisch bepaald zijn ingezet. En daarbij worden individuele keuzes gemaakt.

In Biodanza vindt vernieuwing van het organisme plaats door het stimuleren van de homeostase en het terugdringen van stressfactoren.

De homeostase is het mechanisme van de zelfregulering dat een organisme in staat stelt om een dynamisch evenwicht te bewaren, ook al kan er sprake zijn van schommelingen, binnen bepaalde grenzen.

De vernieuwing van het organisme binnen Biodanza wordt gestimuleerd door oefeningen van trance en integrerende regressie.

3.1.3. Affectieve heropvoeding

Biodanza stelt zich als doel het stimuleren van de affectiviteit. In de huidige maatschappij is veel sprake van geweld. In de laatste eeuw is vooral veel aandacht en vooruitgang op het technische gebied geweest, waarbij de ratio, het denken, het Sympatische Zenuwstelsel belangrijk is. Dit is ten koste gegaan van het gevoelsleven (waarbij het ParaSympatische Zenuwstelsel een belangrijke rol speelt). Het volgen van impulsen, instincten en affectief leven is te veel onderdrukt.

3.1.4. Oorspronkelijke functies van het leven

Dit betekent ook opnieuw gevoelig worden voor basisinstincten, m.a.w. *De oorspronkelijke manier van leven opnieuw leren*. Het biologische doel is de homeostase handhaven, aanpassen aan de omgeving, essentieel voor overleving. Instinct is aangeboren erfelijk gedrag. Veel instincten zijn bipolair: ze hebben een complementaire kant. (vb, honger en verzadiging). De kracht van de instinctieve impuls neemt af naarmate ze vollediger wordt vervuld.

De instincten worden gereguleerd door een neuro-endocrien werkingsmechanisme. Bijvoorbeeld: je hebt honger, dit is een signaal dat naar de hersenen gaat en je aanzet tot eten. Als je vervolgens voldoende hebt gegeten gaat er een ander signaal naar de hersenen dat je vertelt dat je kan stoppen met eten. Als je vermogen om je instinct te voelen en daarnaar te handelen verstoord is, kunnen ziekten ontstaan (in dit geval eetstoornissen zoals anorexia, boulimia, obesitas).

Dus het reguleren van deze aangeboren impulsen als onderdeel van je levensstijl, is een natuurlijke manier om op harmonische wijze om te gaan met je lichamelijke behoeften en zo je gezondheid te behouden.

Uit sociologisch, antropologisch en psychologisch onderzoek blijkt wel dat omgevingsfactoren en leerervaringen de impulsen op verschillende manieren beïnvloeden. Op grotere schaal wordt nu het belang van de oorsprong weer gezien en het idee dat onze gezondheid verbonden is met de bron van het leven.

R. Toro vindt het noodzakelijk om bij de herontdekking van onze innerlijke jungle, instinctieve uitingen te bekijken vanuit een positief, poëtisch perspectief van de verheerlijking van het leven en de daaruit voortvloeiende natuurlijke gratie.

Het doel van Biodanza is transformatie met een blijvend effect.

3.2 Het Theoretisch Model

Biodanza heeft een theoretisch model en bijbehorende begrippen en taal

Hoewel Biodanza inmiddels 50 jaar bestaat is het Theoretisch Model van Biodanza nog steeds een intuïtief en relatief nieuw model, dat gebaseerd is op een diep begrip van de aanpalende disciplines. Echter de psychologische oorsprong van dit model is ook gebaseerd op relatief oudere theorieën zoals de theorie van instinct. De neurofysiologische concepten zijn overgenomen van recenter onderzoek (Stück, 2007).

In het theoretisch model zijn 2 assen te onderscheiden. De horizontale as vertegenwoordigt de mate van alertheid, bewustzijn: het continuüm tussen *identiteit* en *regressie*. De verticale as heeft zijn basis in het *Genetisch Potentieel* (GP): alle mogelijkheden die je hebt, die je al met de conceptie hebt meegekregen. Het GP kan zich ontwikkelen als er een toestand van chaos ontstaat: van nature organiseert het leven zich dan weer richting een toestand van homeostase. Het gebruikt daarvoor de mogelijkheden die het GP in zich heeft. De top van de as is een toestand van *integratie*.

Het doel van Biodanza is zoveel mogelijk van het genetisch potentieel tot expressie te laten komen, zodat transformatie kan plaatsvinden.

De ontwikkeling van het Genetisch Potentieel van de mens binnen een affectief geïntegreerde groep stimuleert moed en plezier in het leven. Via de 5 lijnen van vivencia (zie ook paragraaf 3.5) ontwikkelen we ons genetisch potentieel naar uiteindelijke integratie van ons hele wezen. De 5 lijnen zijn onderling verbonden en versterken elkaar wederzijds. Tegelijkertijd bewegen we ons zowel van identiteit naar regressie oftewel van intens bewustzijn naar minder bewustzijn en weer terug. De beweging van: wat is identiteit, naar wat is potentieel aanwezig binnen regressie, vormt de relatie tussen deze twee assen.

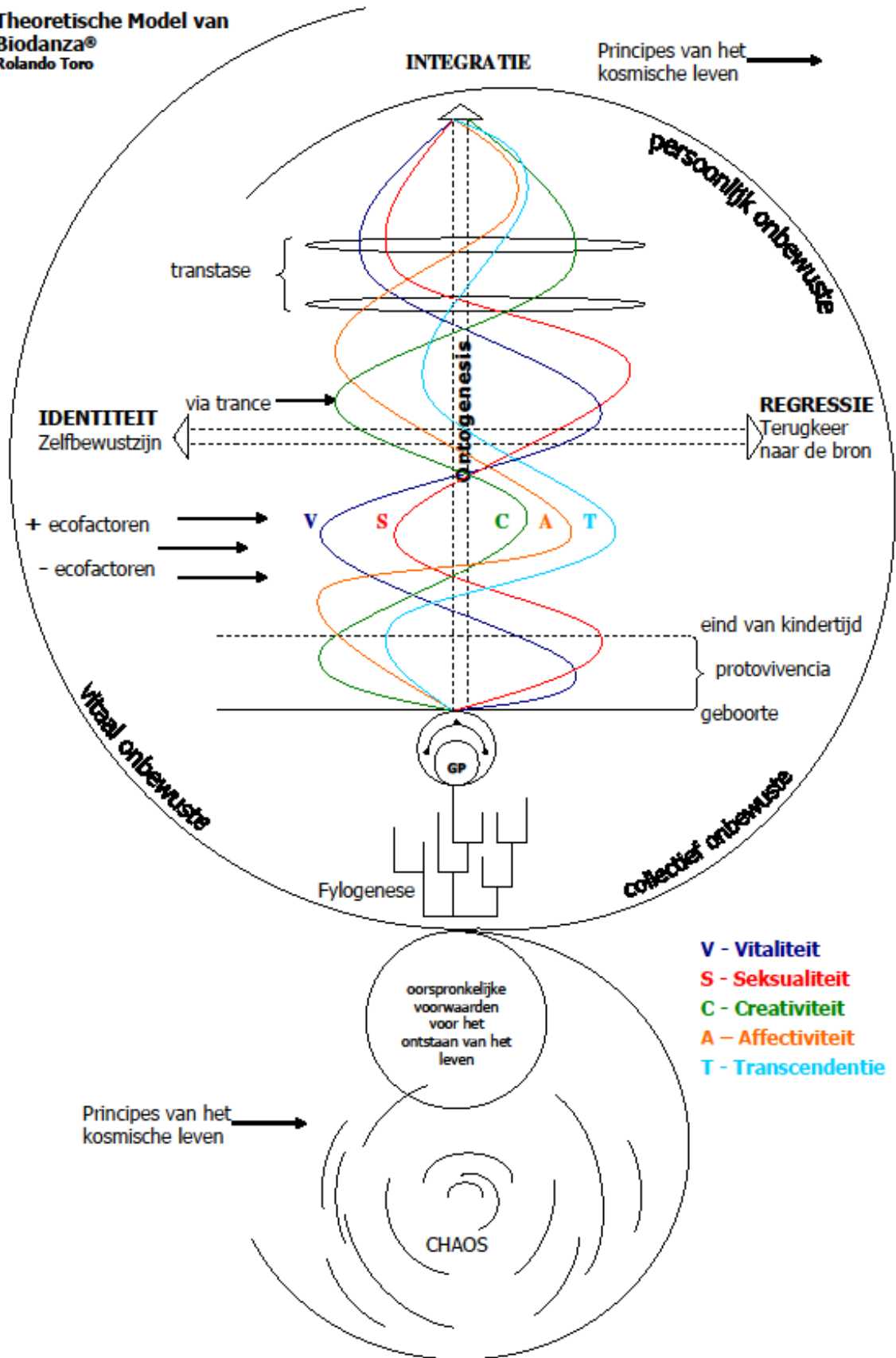
Door Biodanza te beoefenen worden de drie belangrijkste levensvragen van Biodanza, te weten: met Wie wil ik zijn, Waar wil ik wonen, en Wat wil ik doen, gevoeld. Door het voortdurend opnieuw ervaren prikkelt het de ontwikkeling van het GP op onbewust niveau. Deze vragen staan direct in verbinding met het bewust dagelijks leven. De toegang tot en de uiting van het Genetisch Potentieel (GP) wordt beïnvloed door een interactie tussen het GP zelf en Ecofactoren (omgevingsfactoren) en co-factoren, (innerlijke fysieke processen) en Protovivencia (belevingen en ervaringen in eerste levensjaren).

Mensen zijn de krachtigste ecofactoren die er bestaan, omdat ze relaties op alle niveaus genereren: op organisch, vivencieel en poëtisch niveau. Biodanza creëert optimale ecofactoren door middel van affectiviteit, gedeeld geluk, erotiek en het uiten van emoties. De vijf lijnen van het menselijk genetisch potentieel, t.w. vitaliteit, seksualiteit, creativiteit, affectiviteit en transcendentie worden door ecofactoren geprikkeld. Voor de werkelijke (veranderende) expressie van de 5 lijnen is het nodig dat bepaalde gebieden in de hersenen (het limbisch-hypothalamisch systeem) worden geactiveerd. Dit is precies wat Biodanza teweeg brengt. Elke lijn van vivencia vindt haar oorsprong in de protovivencia's. Dit zijn de organische gewaarwordingen die een klein kind ondergaat in de eerste levensjaren.

Co-factoren, de innerlijke fysieke processen, zijn nodig om genen tot uiting te laten komen. Biodanza activeert de uitscheiding van verschillende hormonen en neurotransmitters die weer van invloed zijn op de genetische expressie, die uiteindelijk ons GP bepaalt.

Doordat ons GP zich ontwikkelt, kunnen we steeds meer mogelijkheden voelen en creëren om de drie vragen, Waar we willen wonen, met Wie we willen zijn en Wat we willen doen, invulling te geven.

Theoretische Model van Biodanza®
Rolando Toro



3.2.1 Regressie

Regressie werkt helend: gedurende de toestand van verminderd bewustzijn vindt een proces van vernieuwing en harmonisatie plaats. Door regressie kom je dichterbij de wezenlijke kern, de oerstaat, zonder "last" van culturele normen en waarden en zonder last van beperkingen. Regressie kan op deze manier betekenen dat we ons kunnen verbinden met de oorsprong. Nieuwe aspecten kunnen worden opgenomen en oude zaken kunnen worden losgelaten: een proces van integratie kan plaatsvinden. Door trance wordt regressie teweeg gebracht: de bewuste gewaarwordingen van identiteit worden losgelaten en er is volledige overgave aan de groep. Het regressiestadium is een psycho-biologische terugkeer naar momenten voor de geboorte of van de vroege kindertijd. Trance vormt de overgang van identiteit naar regressie. Trance heeft daarmee een herstellend en integrerend effect. Regressie-oefeningen met langzame bewegingen brengen parasympathisch-cholinergische reacties teweeg

3.2.2 Identiteit



Genetisch potentieel bepaalt de organische structuur en het instinctieve gedrag, voor ieder individu uniek: identiteit. Ons levensbewustzijn stelt ons in staat in contact te komen met onze eigen identiteit. De identiteit van een individu is wat een persoon is als unieke verschijning en is dus een eigenschap van het Zijn. Het begrip identiteit is complex: enerzijds omdat het de uniciteit van een persoon weergeeft, anderzijds veranderen die kenmerken ook in relatie met de omgeving.

In je eerste levensjaren wordt een begin gemaakt met de vorming van je identiteit. Dit proces blijft voortduren tijdens het leven. Zowel de biologische als psychologische expressie geven vorm aan je identiteit: biologisch omdat het gedeeltelijk genetisch bepaald is en daarom ook van invloed is op je immuunsysteem. Op psycho-existentieel niveau hanteert Rolando de volgende definitie "het vermogen om zichzelf te ervaren als een unieke entiteit, als het centrum van beleving van de wereld, beginnend vanuit een onvermijdelijke en dynamische lichamelijke vivencia". Hij onderscheidt 2 aanvullende vormen van identiteit, die vanaf ongeveer het einde van het eerste levensjaar (actieve beweging en als het kindje kan gaan onderscheiden wat bij hem/haar hoort en wat tot de omgeving) ontstaan en voor de rest van het leven meegaan:

- de uitwendige realiteit: de vorm van het object met zijn materiële bestendigheid en zijn plaats binnen het ruimte-tijd continuüm;
- de inwendige realiteit: de vorm van ons eigen lichaam, inclusief het ego dat eraan vastzit.

Het bewustzijn van het eigen lichaam, het lichaam als bron van plezier en pijn en het bewustzijn van het anders zijn, de uniciteit, wordt duidelijk in contact met andere identiteiten. De gedachten hierover vormen ons zelfbeeld. Identiteit wordt gevoed in contact met "het andere".

'De dans activeert de centrale kern van de identiteit: de ontroerende sensatie van leven' (Rolando Toro, 2009, p 121). Daarmee is meteen al duidelijk dat Rolando het woord identiteit reserveert voor een geïntegreerde, vivenciële beleving van zichzelf.

Hoe anders voelde het toen ik ging scheiden: van een getrouwde vrouw was ik opeens een gescheiden vrouw, alleenstaande moeder! Ik???? Bah!

Maar ook toen ik zwanger raakte: ik voelde als het ware dat ik een generatie opschoof, naar boven. Ik was niet langer de jongste, er komt wat onder mij...

Om de identiteit te versterken worden euforische oefeningen gedaan waarbij het sympathisch-adrenergisch systeem wordt geactiveerd.

3.2.3 Integratie

De integratie van een systeem is het totaal van de processen die elk deel met het geheel verbinden, die de eenheid van het systeem verzekeren en die gericht zijn op het bevorderen van de stabiliteit.

Van iemand die geïntegreerd is, kun je zeggen dat er sprake is van een gevoel van verbinding binnen een individu. Voor mij voelt het aan het eind van een les dat mijn hoofd niet zo vol meer zit, rustig is, en als of ik meer in mijn lijf "gezakt" ben, meer in contact met de aarde. Het is niet voor niets dat er integratie-dansen zijn van hoofd, hart en bekken. Als ons hoofd dat denkt, ons toestemming geeft om ons hart, dat ons verbindt met ons gevoel en de impulsen, te volgen, dan kan het bekken, waar verbinding met de aarde, stabiliteit, maar ook het plezier voelbaar is, bewegen. En omgekeerd, door de beweging van deze gebieden wordt de innerlijke verbinding ervan bevorderd.

Binnen Biodanza voltrekt het integratieproces zich middels het stimuleren van de oerfuncties van de verbondenheid met het leven. Hiervoor zijn de oefeningen, muziek en de groep de ingrediënten van het systeem dat Biodanza is.

Biodanza beïnvloedt verschillende fysiologische, neurologische en immunologische systemen in ons lichaam op een natuurlijke manier. We spreken van Organische integratiesystemen in Biodanza. Door de vivencia's, effect van muziek, dans en contact met jezelf en anderen, wordt het limbisch-hypothalamisch systeem geprikkeld. Dit beïnvloedt de afgifte van neurotransmitters, die weer invloed hebben op het gehele zenuwstelsel. Het zenuwstelsel staat in verbinding met het endocriene- en immuunstelsel. Die laatste 2 staan ook in verbinding met elkaar.

Aan het groeiproces van de mens, bevorderd door Biodanza, staan kosmische wetmatigheden ten grondslag. Oeroude elementen die essentieel zijn voor leven, vinden we in ons DNA. Nieuwe vormen ontstaan juist in chaos. Dat gebeurt in het groot, maar ook op individueel niveau. Biodanza helpt in tijden van chaos, ons potentieel dat nog niet gebruikt is, te ontkiemen, te groeien én te integreren in wie we al waren. Zo worden we steeds rijker en voller. Biodanza helpt ook los te laten wat niet meer nodig is en in de weg zit. Ook dat zie je terug in de evolutie van alles wat leeft. Zo kan je blijven stromen in jezelf, met jezelf, met elkaar.

3.3 Vitaal Onderbewuste



Ik geloof dat vlees en bloed wijzer zijn dan het verstand.
Het leven borrelt in ons op vanuit het lichamelijk
onbewuste. Zo weten we dat we leven, leven tot in de
diepten van onze ziel en ergens contact maken met de
onmetelijkheid van de kosmos.

D.H. Lawrence

Het levensgevoel, de stemming in je lijf, intuïtie en de drang tot leven, zijn universele gewaarwordingen. Het systeem van Biodanza is gebaseerd op het welzijn en het bevorderen van welzijn van deze basale gewaarwordingen. Om het werkingsmechanisme en het doel van Biodanza te kunnen begrijpen heeft Rolando Toro de begrippen Vitaal Onderbewuste en Biocentrisch Principe geïntroduceerd.

Er kunnen 3 lagen van het onderbewuste onderscheiden worden:

- Persoonlijk Onderbewuste (Freud): Herinneringen aan beleefde momenten. Toegang tot het persoonlijk onderbewuste door o.a. droominterpretaties, vrije associaties;
- Collectief Onderbewuste (Jung): Geheugen van de soort: archetypen. De genererende houdingen zijn hiervan afgeleid. Ook worden ze gebruikt in een aantal extensies van Biodanza;
- Vitaal Onderbewuste (Toro): De cellulaire kennis van regelsystemen en functiestabiliteit in ons lichaam.

De 3 lagen kunnen onderling met elkaar communiceren.

Het Vitaal Onderbewuste (VO) speelt zich af op celniveau: een onwillekeurig proces van homeostase in cellen, dat zich in de cel zelf op hormonaal niveau regelt. De uiting ervan vind je bijvoorbeeld terug in hoe je je voelt (welbevinden), hoe je gedrag is, stemmingen en energie. Het genereert affiniteiten, instincten, lichamelijke gewaarwordingen. Vitale gevoelens hebben een diffuus karakter: het is waarneembaar door het gehele lichaam.

Het VO wordt beïnvloed door positieve en negatieve factoren van buiten, door de vergiftigende of voedende invloed van andere mensen, door ziekten of existentiële rampen, maar ook door gezondheid, lichamelijk genot door liefde, transcendentie, goed humeur, versmelting met de kosmos. Het vraagt een mensbeeld waarin niet alleen de psychologische en organische aspecten zijn vertegenwoordigd, maar ook de kosmische.

Als de invloeden niet goed geïntegreerd kunnen worden dan ontregelt het VO met als gevolg endogene stemmingsstoornissen, energietekort, psychosomatische aandoeningen, verstoord instinct.

Stemming zorgt voor bepaalde hormoonspiegels en daarmee dat bepaalde processen in meer of mindere mate zich voltrekken. Dit zijn voorbeelden van hormonale processen, maar ook processen op celniveau en vitale processen, zoals ademen, slapen enz. zijn

van invloed op het VO. Als bepaalde processen zich vaak voordoen, gaat het lichaam zich daaraan aanpassen. Ook kan het verlangen ontstaan bepaalde stemmingen weer te beleven dan wel kan angst ontstaan voor herhaling van stemmingen. Dit heeft dan weer effect op gedrag. Door externe factoren zoals kunst, muziek, contact met anderen, activiteiten, worden lichaam en geest geprikkeld dat zich weer effectueert op hormonaal en vitaal niveau. Vice versa gebeurt het ook dat hormoonstommelingen van invloed zijn op stemmingen. Het meest bekend zijn daarin de perioden van puberteit en overgang. Biodanza ondersteunt de plezierige stemmingen door een activatie van de productie van hormonen als dopamine en oxytocine.

Vitale gevoelens zijn een typerend kenmerk van de cenestetische vitale gewaarwording, waarin elke afzonderlijke deelgewaarwording niet precies kan worden geplaatst en niet de kwaliteit lijkt te bezitten die zo uitgesproken is als andere typen gewaarwordingen. (Hoffding). Vitale gevoelens hebben een diffuus karakter en zijn van invloed op het gehele lichaam.

De homeostase die het lichaam nastreeft en de perfecte samenstelling van de weefsels en cellen vinden hun oorsprong in het ontstaan van het leven en het vermogen van het menselijk lichaam zich aan te passen aan het leven.

Enerzijds is er het vermogen van de interactie tussen het organisme en zijn omgeving, structuurverbinding. Anderzijds is er het vermogen van een organisme tot zelfgeneratie, onafhankelijk van de bepalingen die de omgeving oplegt (autopoïese). Deze groeimogelijkheden, de oorsprong van de mensheid, zijn terug te voeren tot de oorsprong van het universum. Bij het exploderen van een supernova komen waterstof en helium de ruimte in. Door het vermogen om combinaties te maken van chemische elementen kunnen moleculen zich ontwikkelen. Combinaties van moleculen zorgen voor formatie van levende organismen. Deze hebben het vermogen tot zelforganisatie en reproductie.

3.4 Biocentrisch Principe

Het Biocentrisch Principe is het resultaat van vele filosofische gedachten, die door Rolando Toro bijeengebracht zijn, aangevuld met zijn eigen waarnemingen en ervaringen.

Het Biocentrisch principe vindt zijn inspiratie in de intuïtieve overtuiging dat het universum is georganiseerd in dienst van het leven en is een voorstel om onze culturele waarden te herformuleren en niet meer de mens als centrum van alles te zien, maar het respect voor het leven en de organisatie van het leven. Het Biocentrisch principe beoogt het leven te versterken en zijn evolutieve krachten tot uitdrukking te brengen.

Biodanza gebruikt een vivenciële methodologie, die meer de nadruk legt op geleefde ervaring dan op verbale informatie. Hierdoor kan een interne transformatie op gang komen zonder interventie van mentale onderdrukkingsprocessen.

Het Biocentrisch Principe stelt het respect voor het leven centraal en beschouwt dit als het uitgangspunt voor alle takken van wetenschap en menselijke gedragingen. Het Biocentrisch principe herstelt het idee dat het leven heilig is. We onderschrijven de visionaire gedachte van Albert Schweitzer:

“Mijmerend over het leven voel ik me verplicht om elke wil van het leven om mij heen evenzeer te respecteren als de mijne, want die is identiek aan de mijne”.

Het Biocentrische principe legt het accent op een universum dat gezien wordt als een levend systeem met grote complexiteit.

Eerst was er het leven, daarna kwam cultuur. De vorm van cultuur zou voedend voor de levensprocessen moeten zijn, helaas is het vaak ook destructief. Het leven is de ultieme

vorm van heiligheid. Dit zou ook tot uitdrukking moeten komen in de maatschappij. Echter de invloed van sociale normen en waarden, culturele stromingen is van groot belang voor het wel of niet kunnen manifesteren van de biocentrische principes. De westerse cultuur is met name gevoed door vier culturele stromingen die sterk hun stempel hebben gedrukt op de manier waarop wij heden ten dagen het leven leven en ervaren. De opvattingen binnen deze stromingen bevestigen elkaar en versterken daarmee de culturele balans. De pathologie van deze culturen is het uitgangspunt geweest voor Rolando T. om een nieuwe beschaving voor te stellen:

- Eerbied voor het leven (i.p.v. "het leven is een illusie" diskwalificatie van het leven, Oosterse stroming);
- Ontokosmologische integratie van lichaam en ziel (i.p.v. scheiding van lichaam en ziel, Griekse stroming);
- Seksuele vrijheid (i.p.v. castratie en repressie, Joods-Christelijke stroming);
- Sociale rechtvaardigheid (i.p.v. imperialisme en sociale discriminatie, Romeinse stroming).

Om een nieuwe sociale omgeving te maken is het neg-entropische principe (een ordenend systeem in de levende natuur dat tegengesteld is aan de wet van de toenemende entropie (wanorde)) van liefde van toepassing, oftewel de transformatieve kracht van liefde is de drager van dit vernieuwingsproces. Om een nieuwe samenleving te laten groeien is het nodig dat het proces zich op individueel niveau begint te ontwikkelen, het kan niet van bovenaf opgelegd worden omdat het geïntegreerd moet worden in de mensen zelf.

3.5 De Vivencia

Vivencia is een intense gewaarwording in het hier en nu, een levensgevoel, niet gestuurd door het bewustzijn. Het is een fysiek, emotioneel of spiritueel, intuïtief gevoel, geen gedachte of oordeel.

Het belang van een vivencia is weer toegang te krijgen tot het genetisch potentieel in zijn basis, onze oerinstincten.

In Biodanza worden 5 hoofdlijnen van vivencia onderscheiden. Rolando is tot deze 5 lijnen gekomen door mensen te ondervragen wat hun verlangens en behoeften waren. Deze 5 lijnen ontwikkelen zich vanuit het genetisch potentieel, in combinatie met elkaar, waarbij ze elkaar kunnen versterken.

De lijn van Vitaliteit: gezondheid, levenskracht, vreugde.

De vivencia's van vitaliteit zijn bedoeld om het lichaam te revitaliseren, de gezondheid te verbeteren, de auto-regulatie te bevorderen en de vreugde van het leven te (her)ontdekken.

De lijn van Seksualiteit: plezier maken, voortplanting, seksuele verbinding.

De vivencia's van seksualiteit vergroten de mogelijkheid om plezier te beleven, verstevigen de seksuele identiteit, verbeteren de mogelijkheid om contact te maken met anderen en verhogen de sensuele gevoeligheid.

De lijn van Creativiteit: vernieuwing, iets maken, fantasie.

De vivencia's van creativiteit stimuleren de mogelijkheden van expressie en de mogelijkheden om je leven op een zinvolle manier vorm te geven. Er is de mogelijkheid te experimenteren met vormen van expressie en nieuwe manieren te ontdekken.

De lijn van Affectiviteit: liefde, vriendschap, onbaatzuchtigheid, onvoorwaardelijkheid. Door de vivencia's van affectiviteit kunnen we ons opnieuw oriënteren op onze sensitiviteit en ze geven de mogelijkheid tot een nieuwe toegang tot onze emoties. Daarmee helpen ze ons met de ontwikkeling van onze emotionele regulatie en empathie en bij het ontwikkelen van emotionele relaties.

De lijn van Transcendentie: de band met de natuur, het gevoel dat je deel uitmaakt van het universum, de toestand van bewustzijnsverruiming. De vivencia's van Transcendentie bieden je de mogelijkheid het gevoel op te gaan in het grotere geheel, diepe verbondenheid met de natuur te ervaren en een harmonisch, holistisch en integratief perspectief van de wereld te ontdekken.

Vivencia's hebben de volgende eigenschappen: ze zijn subjectief, in het hier-en-nu, verschillend in intensiteit, emotioneel, beïnvloeden het hormonaal- en immuunsysteem via het limbisch-hypothalamisch systeem, beïnvloeden het vitaal onderbewuste, ze zijn spontaan (spontane glimlach bijv.) en ze zijn integrerend.

Vivencia's ontstaan en ontwikkelen zich, naast een cognitief proces, in de baarmoeder en de eerste levensmaanden van het kind: de protovivencia's. Ze zijn verbonden met de instincten. Kenmerkend voor de protovivencia zijn de eerste reacties op interne en externe stimuli. Deze reacties laten een impressie achter waarop de verschillende vivencia's verder bouwen.

Protovivencia	Lijn van vivencia	Emoties en gevoelens	Ervaring in ontwikkeling
Beweging, vitale energie	Vitaliteit	Vreugde, levenskracht, enthousiasme	Zelfstandigheid
Lichamelijk contact, streling	Seksualiteit	Verlangen, genot, plezier	Orgastisch versmelten, lust, sensualiteit
Vrijheid, expressie, nieuwsgierigheid	Creativiteit	Creatieve vervoering	Artistieke creatie en wetenschappelijke creatie
Bescherming (zekerheid), voeding (voedsel)	Affectiviteit	Tederheid, liefde, vriendschap	Onbaatzuchtigheid
Harmonie (harmonische relatie met de omgeving), vrije ademhaling	Transcendentie	Gelukzaligheid, sereniteit, innerlijke rust	Extase

Het stimuleren van elk type vivencia geeft reacties op het niveau van emotie, gedrag en ervaring. De ontwikkeling van elke lijn van vivencia en de mate waarin de lijnen onderling zijn geïntegreerd, zijn bepalend voor de levensvreugde en de wil tot leven.

Door in een toestand van regressie te komen heb je toegang tot de protovivencia. Op deze manier kan Biodanza heling bewerkstelligen op een niveau waar je anders nooit komt. Het is een uitnodiging op een zachte manier van het onbewuste om te helen. Dus niet via woorden.



Merline, ca. 15 maanden (met madeliefje in haar handje), geeft Veerle een kusje.

H 4 Rouw

4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wil ik vanuit verschillende invalshoeken het begrip rouw inhoud geven. De eerste associatie met rouw is meestal een emotionele: verdriet, verlies van iemand of iets. Rouw geeft behalve psychische ook fysieke reacties: stress, effecten op het immuunsysteem en ook vitale functies worden beïnvloed.

Rouw wordt in de "Landelijke richtlijn Rouw" gedefinieerd als: het geheel van lichamelijke, emotionele, cognitieve en gedragsmatige reacties, die optreden na het verlies van een persoon met wie een betekenisvolle relatie bestond (Prins & Kuyper, 2006).

Verantwoording

Om deze vraag, kan Biodanza een rouwproces ondersteunen, te kunnen beantwoorden ben ik 2 sporen gaan bewandelen die ik in de literatuur kon vinden.

1. **Lichamelijke reacties op rouw en lichamelijke reacties op Biodanza**, zijn ze te koppelen en te vergelijken? Is er een concrete wetenschappelijk aantoonbare fysieke reactie te vinden die Biodanza teweegbrengt en die rouw zou kunnen ondersteunen? Of andersom: welke fysieke reacties kan rouw teweeg brengen en kan Biodanza daarop in/aan-grijpen?
2. **De beleving van rouw**. Over de beleving van sterven en rouwen is veel geschreven. Het blijft echter een heel individuele een daardoor eenzame ervaring waar geen goed of fout is, waar geen tijd voor staat, waar geen eenduidige weg voor is. Iedereen in rouwland moet zijn eigen weg zien te vinden. Onvoorwaardelijke steun en liefde van naasten zijn onmisbaar in dat lange proces. Mijn eigen ervaring van desintegratie was, achteraf gezien, denk ik een van de belangrijkste factoren waardoor het dansen niet fijn voelde.

Ad 1. Rouw fysiek bekeken

Geleid door mijn fascinatie en nieuwsgierigheid naar de werking van het menselijk lichaam probeer ik het antwoord ook op medisch wetenschappelijk vlak te vinden. Ik heb daartoe contact gezocht met artsen, met het Helen Dowling Instituut (Instituut voor psycho-oncologische zorg en onderzoek, HDI) en heb wetenschappelijke artikelen en andere literatuur gelezen. Ik heb contact gezocht met Marcus Stück, hoogleraar aan de universiteit van Leipzig. Hij doet o.a. wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van Biodanza.

Ad 2. Wat is rouw - (Be)leving

Ik ken rouw meer als werkwoord, rouwen. Veerle is begraven, de rollercoaster van de afgelopen week is opeens voorbij. En nu? Wat moet ik nu eigenlijk doen? Rouwen, maar wat is dat, hoe doe ik dat? Ik weet met mezelf geen raad. Ik herken mezelf niet meer. Ik ben intens moe, ik voel me raar. Ik reageer raar. Dat registreer ik soms nog. Ik kan niks onthouden. Weet niet meer wat mensen me verteld hebben. Mijn hoofd zit vol, alsof het een ballon is die op springen staat. En alsof er een gat in mijn lijf zit bij mijn maag en hart.

Over de beleving van rouw zijn veel boeken geschreven. Boeken van hulpverleners, waarin rouw als proces met verschillende stadia wordt uitgelegd, onderzoeken over beleving en hulpvragen bij rouwverwerking, en welke interventies effectief zouden kunnen zijn. Maar er zijn ook vele boeken en DVD's met persoonlijke verhalen. Zie ook de bijlage: "Handreikingen en Inspiraties "

Ik heb (delen van) boeken gelezen, filmpjes bekeken, en vooral met "ervaringsdeskundigen", "lotgenoten" gesproken over hoe het is en was.

In dit kader heb ik Renée Zeylmans opgebeld. Zij is op jonge leeftijd weduwe geworden en schrijfster van een aantal boeken over sterven, rouw, begeleiding en ervaringen. In haar boeken herkende ik mezelf erg terug. In haar boek "Rouwverwerking en rouwbegeleiding, sterven-rouwen-troosten" (2006) kwam ik voor het eerst een omschrijving tegen waarin ik me helemaal herkende. Dit was zoals ik me de eerste pakweg 9 maanden voelde: **GEDESINTEGREERD. Toen ik dat las was het net alsof de puzzel weer ging kloppen, het was gewoon een opluchting, zo zit het dus met mij in elkaar, of liever gezegd zo lig ik dus uit elkaar, maar nu ging ik het snappen.**

Ik heb 13 mensen gesproken over hun ervaring met Biodanza en rouw. Van een aantal mensen wist ik dat ze een dierbare hadden verloren en dansen. Die heb ik rechtstreeks benaderd. Mensen uit mijn eigen wekelijkse les waren ook zeer bereid om hun ervaringen te delen. En ik heb een oproep gedaan binnen de beroepsvereniging (VBN) aan collega's die een dergelijke ervaring hebben, om dit met mij te willen delen. Dit heeft zeer bijzondere gesprekken opgeleverd, waar ik met veel dankbaarheid aan terugdenk. Om structuur aan te brengen in de gesprekken en concreet te zijn heb ik een vragenlijst gemaakt. Deze vragenlijst was *leidraad* voor de gesprekken, niet zozeer de bedoeling om dit gewoon maar in te vullen. Dat voelde voor mij niet passend. Niet alle vragen zijn altijd door iedereen beantwoord. Soms was het gewoon genoeg. De vragen van de vragenlijst heb ik de bijlagen opgenomen en ik heb een samenvatting gemaakt van wat iedereen met me gedeeld heeft. Het is dus een impressie waar ik in combinatie met de theorie van Biodanza toch aanbevelingen op durf te baseren voor het dansen met mensen in (diepe) rouw.

In de literatuur wordt de beleving van rouw op verschillende manieren benaderd, ik heb er 3 uitgelicht: *Rouw in therapie en onderzoek*. Ik heb gekeken wat ik kon vinden in meer wetenschappelijke sfeer. De tweede keus is een persoonlijke, *de Antroposofische benadering*. Het boek van Renée Zeylmans sprak me erg aan, ik kwam veel herkenning tegen. Wellicht niet helemaal toevallig want voor Veerle hadden we een antroposofische instelling uitgezocht o.a. omdat hun visie en persoonlijke aandacht ons ontzettend aansprak. Tenslotte *de Rouwstadia volgens Elisabeth Kübler-Ross*. De keus voor Elisabeth-Kübler Ross heb ik gemaakt omdat zij dusdanig baanbrekend werk heeft verricht op dit gebied, wereldwijd, dat haar theorie mijns inziens niet mag ontbreken.

4.2 Rouw in therapie en onderzoek

De heersende opvatting over het rouwproces is dat er grote verschillen zijn in de tijd die mensen nodig hebben een "normaal" rouwproces te doorlopen. Rouwen is een normale reactie op verlies, maar individueel zeer verschillend.

Tegenwoordig wordt, in de onderzoekswereld, vaker uitgegaan van het zogenaamde Rouwtakenmodel. In dit model wordt verliesverwerking gezien als een dynamisch proces waarin nabestaanden een aantal taken hebben. Deze taken kunnen gepaard gaan met verschillende emotionele reacties en in wisselende volgorde volbracht worden.

Spuij et al, (2008) onderscheiden bij volwassenen vier rouwtaken:

- het aanvaarden van de realiteit van het verlies;
- het doorleven van de pijn en het verdriet;
- het aanpassen aan een nieuw leven waarin de overledene niet meer aanwezig is;
- de overledene emotioneel een plaats geven en het oppakken van de draad van het leven.

Verder wordt rouw nog onderverdeeld in verschillende categorieën met elk hun eigen kenmerken:

- acute of plotselinge rouw
- permanente of chronische rouw
- vastgelopen rouw
- gecompliceerde rouw

Plotselinge of acute rouw is volkomen onverwacht, geen enkele tijd om afscheid te nemen, je wordt voor een voldongen feit geplaatst.

Mensen die sterven na een langdurig ziekbed ervaren zelf een langdurige rouw, net als hun dierbaren. Dat kun je ook chronische rouw noemen.

Problematische rouw, vastgelopen rouw of gecompliceerde rouw: het vervullen van de rouwtaken stagneert, bijvoorbeeld rouw die niet afgemaakt kan worden als een dierbare verdwenen is en je weet niet of hij/zij nog in leven is.

Gecompliceerde rouw bevat veel van de kenmerken die ik herken als depressie (Kübler-Ross) of desintegratie (Zeylmans). Irreële angsten, verdoving, verwarring etc. Behalve met depressieve symptomen wordt deze rouw ook vaak vergeleken met het post-traumatische stress syndroom (PTSS) (Spuij et al. 2008). Traumatische rouw is een combinatie van gecompliceerde rouw en PTSS.

Toen Veerle geboren werd was meteen duidelijk dat ze het Syndroom van Down had. Zeven maanden later werd vastgesteld dat ze ook nog "gladde hersentjes" had, lissencephalie waarvan de oorzaak destijds onduidelijk was. Feit was wel dat ze meervoudig complex gehandicapt was: meervoudig omdat ze op meerdere manieren gehandicapt was, complex omdat de handicaps niet meer gecompenseerd konden worden. Veerle was een meisje dat met alles geholpen moest worden, wassen, aankleden, eten (ze kon niet kauwen, dus het eten moest gestaafmixed worden, gevoerd), verplaatsen, toiletgang, communicatie, etc. Ze kon niet met woorden praten, echter wel contact maken. En ze begreep waarschijnlijk meer dan menig een, zelfs wij, vaak dachten. Uit haar reacties merkten we dat dan op.

Ik had er nooit bij stilgestaan dat het verdriet van de handicap van Veerle chronische rouw was, totdat Marcelo Mur in de specialisatie van Klinische Biodanza met gehandicapten dit noemde: chronische of permanente rouw. Hij heeft een zoontje dat net als Veerle ernstig meervoudig gehandicapt/beperkt is. Mensen die zelf hier direct mee te maken hebben herkennen het meteen. Het is andere rouw dan de rouw die ik ervoer na Veerle's dood, ik noemde het zelf meestal verborgen rouw.

Voor mij betekende haar geboorte enerzijds vreugde om moeder te worden van een prachtige dochter, anderzijds moest ik meteen al mijn toekomstbeelden bijstellen. Ze is geboren met een keizersnede en 24 uur daarna lag ik in de vroege ochtend wakker en realiseerde me opeens dat ik nooit, zoals 2 vriendinnen die beiden inmiddels 2 "gewone gezonde" dochters hadden, bepaalde dingen zou kunnen doen. Van borstvoeding begreep ze tot dan toe niks, maar ook: ik zou niet bij school staan te wachten, ik zou geen vriendjes en vriendinnetjes over de vloer hebben, zou ze ooit kunnen fietsen, zwemmen, enz enz.? Ik zou haar altijd extra in de gaten moeten houden, zou niet zomaar van alles met haar kunnen doen, en later geen eerste vriendje, niet op kamers, ik zou geen oma worden van Veerle's kinderen, en ga zo maar door. En natuurlijk was er ook heel veel wel: ik had een dochter, superlief en zacht en ik hield (en hou!) heel veel van haar, wat dat betreft maakte het me echt niet uit dat ze "anders" was. Sterker nog, omdat ze kwetsbaarder was, was ik ook bezorgder en voelde me nog meer verbonden met haar. Deze min of meer symbiotische band zou blijven. Maar opeens kwamen al deze "niet"-dingen op die ochtend in het ziekenhuis in volle realiteit binnen. En zolang als ze leefde had ik momenten van verdriet, waarin zo duidelijk werd dat het allemaal niet zo

makkelijk of gewoon was. Ik had een bijzonder kind, en daardoor een bijzonder gezin, een bijzonder huis (aangepast), een bijzondere auto, Veerle zat op een bijzondere school, ik was kortom ook een bijzondere moeder omdat ik een bijzonder leven had met een bijzonder kind. Pas toen ze overleed voelde ik hoe dit "bijzondere" ook tot een groot stuk van mijn identiteit hoorde. Zoveel vaak, dat ik te weinig toe kwam om de andere delen, moeder van een gewoon kind, vrouw, vriendin, werknemer, kortom alle andere rollen in mijn leven te kunnen leven. Haar overlijden bracht mij nu ook in een identiteitscrisis.

7 okt 2012. Vorige week is Veerle overleden. Het is zo raar. Heb een zombie-gevoel. Soms moet ik huilen, vaak voel ik niks, alleen een vol hoofd, te vol om te slapen. Donderdag is ze begraven, vrijdagochtend in bed had ik opeens een leeg gevoel: wat heb ik nu een groot leeg huis. En ook, nu zijn we een soort 13 in een dozijn gezin. Niks bijzonders meer. Zometeen een gewone auto, gewoon huis, gewoon gewoon. Een gewone moeder van een gewoon kind. Geen extra geregeld. En ook: hoe veel kan je loslaten? Wat is er nog over van nog maar kort geleden, wie ben ik nu? In 3 jaar tijd mijn huwelijk, huis, gezin, baan en nu mijn kind.

4.3 Fysieke effecten van rouw, wetenschappelijk onderzoek

4.3.1. Onderzoek met Biodanza en rouw

Er is ook met Biodanza wetenschappelijk onderzoek gedaan, dus het lag voor de hand voor mij dat ik in eerste instantie ben gaan zoeken wat Rolando Toro heeft geschreven over rouw. Het enige wat ik kon vinden was een monografie uit Colombia over rouw, maar dat ging niet over eigen ervaringen, bovendien in het Spaans en voor mij daarmee niet toegankelijk. De google vertaalmachine is dan ook te beperkt voor zulke grote stukken tekst.

Ik was in de bijzondere gelegenheid Claudette S 'Anna te ontmoeten tijdens de extensie Biodanza Clinica in januari 2015. Zij was de laatste 20 jaar ongeveer de vrouw van Rolando geweest en wist heel zeker dat hij nooit over rouw had geschreven. Simpelweg omdat hij vond dat rouw en sterven bij het leven hoort. Dat vergemakkelijkte wel mijn zoektocht, maar niet mijn vraag of en hoe Biodanza een rouwproces kan ondersteunen. Dit zou ik dan met mijn eigen ervaringen kunnen illustreren.

Nu moest ik dus een ander pad gaan maken: eerst kijken of de effecten van rouw op verschillende niveaus, fysiek en psychisch onderzocht zijn en dan kijken of ik aanknopingspunten kan vinden in de effecten die Biodanza op deze verschillende niveaus heeft. In de syllabi voor de opleiding wordt aandacht besteed aan de fysiologische, neurologische en immunologische effecten van Biodanza. Voldoende aanleiding voor mij om te gaan zoeken naar meer en recenter wetenschappelijk en meer gedetailleerd onderzoek. Op het gebied van Biodanza zijn Marcus Stück en Alejandra Villegas vooral de mensen die wetenschappelijk onderzoek over de effecten van Biodanza hebben verricht. Alejandra is er zelfs op gepromoveerd aan de universiteit van Leipzig.

4.3.2. Effect van rouw op ons neuro-endocriene-immunologische systeem

Het allereerste wat opvalt is dat er weinig wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar de fysieke effecten van rouw. Ik heb gekeken in het kader van deze monografie wat er bekend is over immunologische, fysiologische en psychologische reacties op rouw in wetenschappelijk onderzoek. Ik vond een proefschrift van Ellen Beem, 2000. Verder niet zoveel. Ik heb contact gezocht met het Helen Dowling Instituut, het instituut van waaruit dit onderzoek was geïnitieerd en (toeval?) waar ik zelf in 1989 stage had gelopen en later korte tijd gewerkt. Van de promotor (Bert Garssen) van dit onderzoek ontving ik een lijst met onderzoeken en de opmerking van hem erbij dat het hem ook verbaasde dat er

zo weinig onderzoek op dit gebied is. Na de promotie van mw. Beem is ook bij het HDI dit onderwerp niet verder onderzocht.

Het Helen Dowling Instituut (HDI) initieerde het onderzoek waarop mw. Beem promoveerde (2000): "Bereavement, physiological and psychological consequences (dissertation)". Het HDI is een van de weinige organisaties die psychoneuro-immunologisch onderzoek ondersteunen. Dit multidisciplinaire onderzoeksgebied, dat zich uitstrekt over de psychologie, biologie en geneeskunde, bestudeert de wisselwerking tussen gedragsmatige, neurohormonale en immunologische processen. Daarbij is enerzijds aandacht voor psychologische processen die invloed kunnen hebben op het afweersysteem, en anderzijds voor gedragsveranderingen die het gevolg zijn van processen in het afweersysteem. De theoretisch kernvraag binnen dit gebied is of herstel van ziekte wordt belemmerd of bevorderd door psychofysiologische factoren. Klinische toepassingen zijn gericht op de invloed van psychologische interventies op gezondheid en ziekte.

De veranderingen in het afweersysteem als gevolg van rouw blijken moeilijker meetbaar dan verwacht. De problemen die mw. Beem bij haar onderzoek tegenkwam zijn waarschijnlijk karakteristiek voor dit vakgebied op de grens van immunologie en psychologie. Psychologen en immunologen meten op zeer verschillende manieren. Een psycholoog kan door middel van vragenlijsten en gesprekken een indruk krijgen van de gemoedstoestand van een persoon. Immunologen kunnen de aantallen en de activiteit van afweercellen bepalen en de concentraties van een duizelingwekkend aantal biologische actieve stoffen meten. Het lijkt wellicht simpel om die twee met elkaar in verband te brengen, maar de vele tegenstrijdige resultaten in de vakliteratuur laten zien dat dit niet zo is. Beem pleit voor goed opgezet multidisciplinair onderzoek en voor het ontwikkelen van modellen waarin de interactie tussen immuunsysteem, hersenen en beleving inzichtelijk worden gemaakt.

Dit is bij uitstek het raakvlak met het wetenschappelijk onderzoek dat Stück met Biodanza heeft gedaan, dacht ik. Ik denk ook nog steeds dat dat zo is, maar net zoals mw. Beem al moest concluderen, moest ik ook de conclusie trekken dat de onderzoeken niet naast elkaar te leggen zijn, het is appels met peren vergelijken. Wat betreft de immunologische kant, heeft Beem bijvoorbeeld gekeken naar de productie van de Natural Killer cellen en ex vivo (in de reageerbuis) naar de productie van Interleukine 6. Stück heeft onderzoek gedaan naar de psycho-immunologische processen die Biodanza teweegbrengt. Hij heeft daartoe in speeksel de concentratie IgA onderzocht, een specifiek immunoglobuline. Hij heeft een Yogagroep als controlegroep gebruikt. De resultaten van de IgA meting voor en na elke sessie (korte termijn effect) liet een significante verhoging na de sessies in beide groepen zien. De bedoelde autoregulatieve effecten van zowel Biodanza als Yoga veroorzaken dit effect. Bovendien werd er een lange termijn effect gemeten van de IgA-Immuun-Reactie bij de Biodanza groep ten opzichte van de Yoga groep. Dit "transtase"-effect onderstreept het effect van zelf-organiserende systemen, waar een nieuwe staat in de regulatie van IgA wordt bereikt. De start concentratie van IgA werd hoger bij de Biodanzgroep, bij de Yoga groep bleef deze concentratie onveranderd na 10 sessies. Voorwaarde is wel dat Biodanza wekelijks beoefend moet worden om deze concentratie te verkrijgen.

Beem onderzocht de lichamelijke en psychologische veranderingen bij vrouwen die recent weduwe waren geworden. Vervolgens ging zij na of begeleiding een gunstig effect kan hebben op het herstel, zowel lichamelijk als geestelijk. Na dertien maanden zijn de psychologische effecten van 83% van de weduwen niet meer aantoonbaar. De overige 17% doet er wat langer over om de emoties van de rouw te hanteren. Maar ook dit is geen pathologisch verschijnsel. Sommigen zijn na vijf jaar nog in rouw wat als volkomen normaal kan worden beschouwd. Ook zij vond geen meetbaar effect van het hulpprogramma dat aangeboden werd versus de groep die geen hulpprogramma kreeg.

Conclusie

Uiteindelijk zal er dus een specifiek onderzoek gedaan moeten worden naar Biodanza met mensen in rouw als je echt concreet meetbare gegevens wilt hebben. Alleen dan kan je op biologisch, neurologisch, immunologisch niveau spreken van verbanden. Wellicht zou dit van grote waarde kunnen zijn voor de plaats die Biodanza zou kunnen krijgen in de hulpverlening, c.q. gezondheidszorg. In de Klinische Biodanza en Biodanza met ouderen is eigenlijk bijna altijd sprake van gezondheids- en/of functieverlies. Deze verliezen brengen bijna altijd (langdurige) rouwprocessen met zich mee. Biodanza kan misschien zowel als "cure" als als "care" ervaren worden. Een andere belangrijke plek zie ik voor Biodanza in de preventieve gezondheidszorg. Tenslotte komen rouwgebeurtenissen vaak voor, zeker als je ook nog andere vormen als baanverlies en scheidingen meerekent. Als ik weer naar mezelf kijk: ik deed al jaren Biodanza en ben niet ziek geworden na het overlijden van Veerle. Wellicht was mijn immuunsysteem opgewassen tegen deze shock, door Biodanza?

4.4 Antroposofische benadering

Zeylmans (2006) maakt onderscheid in 5 soorten rouwproces:

1. Rouw na het sterven van een dierbare: aspecten die alleen dan vrijkomen: pijn van een amputatie, afgesneden zijn, heimwee zonder terugkeer. Een crisis die je hele persoonlijkheid onderuit haalt.
2. Rouwprocessen waar we nauwelijks bij stilstaan, omdat we ze min of meer natuurlijkerwijs in ons leven doormaken: het afscheid van je schooljaren, zelfstandig wonen, verhuizen, kinderen die uit huis gaan, pensionering.
3. Zware tegenslagen met diepgaande rouwprocessen. zoals verlies van een baan, echtscheiding, verbreken van familiebanden. Deze gebeurtenissen tasten je gevoel van eigenwaarde aan. Je moet je positie in de wereld opnieuw bepalen en een nieuw evenwicht vinden.
4. Levenslange rouwprocessen, vaak in stilte, bijvoorbeeld een on vervulde kinderwens.
5. Rouwprocessen waar verstand en gevoel niet hand in hand gaan zoals de gang naar het verzorgings- of verpleeghuis.

Voor mij was haar boek het begin van een puzzel die weer duidelijkheid begon te krijgen. Toen ik haar beschrijving las over hoe je je kunt voelen na het sterven, voelde ik een enorme herkenning, en daarmee ook opluchting: **totale desintegratie**, dat was het! En tegelijkertijd viel ook het kwartje waarom ik dan voelde dat Biodanza niet goed voor me was! Biodanza wil integreren, maar er moet wel iets te integreren zijn.... Hoever kan je uit elkaar gevallen zijn om toch te integreren? Of omgekeerd, wat is de basis die je moet hebben wil een integratieproces plaats kunnen vinden?

Totale desintegratie

Renée Zeijlmans beschrijft dat heel herkenbaar: "Je herkent jezelf niet meer, je moet een verhouding zien te vinden met allerlei gevoelens waarvan je niet wist dat je ze had. Ineens valt je concentratie weg. Je gevoel voor tijd raakt verloren, Je voelt je chaotisch, je geheugen laat je in de steek, je kunt angst voelen. Je kunt het gevoel hebben voortdurend in de nacht te leven. Je kunt denken dat je hallucineert als je voortdurend de gestorvene om je heen voelt. Je kunt bang worden dat je gek wordt, je kunt onverschillig worden ten aanzien van je eigen dood. Je hebt geen enkel houvast, je onwerkelijkheidsbeleving kan heel lang duren, maar toch maak je een versnelde ontwikkeling door." (2006)

"Niet alleen bij sterven ga je over een drempel, ook bij rouw is dat zo. Je laat iets achter je, maar het nieuwe is nog niet zichtbaar. Je staat op een drempel, je moet het zien uit te houden in Niemandland. De toekomst is vaag, soms zelfs een donker gat, dat maakt je bang." (2006)

"Jouw inwijdingsweg (als nabestaande) is het "mee-sterven", het even mogen vertoeven in de wereld van de gestorvenen...het gevoel van onwerkelijkheid, van in twee werelden te leven. Je registreert alles, maar kunt niet altijd adequaat reageren, want je hart en ziel verblijven in een ander gebied..... Je grote liefde en mededogen kunnen je ziel van tijd tot tijd in het gebied van je hogere Ik brengen; met je onsterfelijke kern, je hoger zelf, kun je in wanhoop tussen twee werelden balanceren"(2008).

Pas na een maand of 9 na Veerle's overlijden begon ik te merken dat ik weer wat dingen kon gaan onderscheiden. Tot dan toe had ik alle ongemakken, pijntjes, moeheid, rare reacties enz enz. onder "Veerle" geschaard. Het niet begrijpen van mezelf, niet weten of ik nou wel of niet dingen moest doen. Ik wist het gewoon helemaal niet. Na een maand of 9 merkte ik dat ik kon gaan voelen of iets bij het verdriet hoorde, of dat het toch iets anders was.

4.5 Rouwstadia volgens Elisabeth Kübler-Ross

Wellicht bekender zijn de rouwstadia die Elisabeth Kübler-Ross heeft geïntroduceerd. Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004) was een wereldberoemde medicus, psychiater en thanatologe. Van haar hand zijn vele boeken over sterven en rouw verschenen, een aantal samen met David Kessler. Zij onderscheidt 5 stadia van verdriet. Het zijn reacties op het verlies die je bij veel mensen ziet. **De vijf stadia-** ontkenning, woede, marchanderen, depressie en aanvaarding – vormen samen een proces waarin we leren leven met het verlies van een dierbare. Het zijn handvatten die ons helpen enige grip te krijgen op onze gevoelens en ze thuis te brengen, maar het zijn geen vastliggende afstanden op een soort lineair tijdspad dat we in ons verdriet moeten afleggen. Niet iedereen maakt alle stadia door, en niet iedereen doorloopt ze in de beschreven volgorde (2006). In eerste instantie herkende is niks van deze stadia. En eigenlijk interesseerde het me ook helemaal niet. Ik was vooral moe, intens moe. Elke middag slapen. Een vol hoofd. En ik kon het nauwelijks voor elkaar krijgen om boodschappen te doen. Dan stond ik in de winkel en ik wist niet waarom. Het huishouden doen was ook een klus. Alleen de gang zuigen was al de klus van de dag. En als Merline dan bij mij was, moest ik alles bij elkaar rapen om te koken en het huishouden zo normaal mogelijk door te laten gaan. Nu na bijna 3 jaar herken ik de stadia steeds meer.

Ontkenning

Ik heb lange periodes gekend van niks kunnen doen, op de bank zitten en ik deed dan niks, of lezen wat er gebeurt als je dood gaat. Lezen over bijna-dood ervaringen, reïncarnaties enz. Ik kon er zo in wegvlugten dat ik er zelfs een beetje bang van werd: het gevoel alle contact met de werkelijkheid te verliezen. En dan ging ik maar stofzuigen of zoiets. Een periodes van ontkenning. Zoals Elisabeth K. het beschrijft zou het ook onder depressie kunnen vallen. Zelf had ik daar een beeld bij van nergens zin in, somber. Maar ik wist het gewoon niet, leeg en verdoofd voelde ik me.

Boos

Ik ben niet zoveel boos geweest. In het begin af en toe, toen ik merkte dat ik niet alleen mijn dochter kwijt was, maar ook nog eens al het andere dat ik deed, ook niet meer kon doen. Alles moest ik opgeven, dat voelde zo onrechtvaardig! Alsof alleen "Veerle niet meer", niet genoeg was. In een EMDR sessie heb ik nog eens een enorme diepe woede gevoeld: als er al een God zou bestaan, wat voor een "godvergeten-laffaard" was het dan wel om zo maar, zonder enige aankondiging, mijn dochter weg te nemen! Ik heb niet eens de kans gehad om te strijden, om te vechten voor haar leven of wat dan ook! Oh wat was ik boos op iets zo ongrijpbaars! Die sessie was zo heftig dat ik er zelf zo van

schrok dat ik hem zelf afbrak. En als ik dit schrijf voel ik weer die enorme woede en verdriet opkomen.

Marchanderen

De fase van marchanderen vind ik lastig. Ik heb wel eens "stel dat.. gedachten", maar daar voel ik me juist niet fijner mee. Het idee van Elisabeth K is dat je dan de pijn even juist niet voelt. Misschien dat ik daar ooit nog helderheid over krijg.

Depressie

"Depressiviteit, hoe moeilijk ook om door te maken, bevat elementen die hulp kunnen bieden bij de verwerking van verdriet. In depressieve toestand gaat alles trager, wat ons in staat stelt werkelijk de balans van het verdriet op te maken. Depressiviteit zorgt ervoor dat we ons leven weer vanaf de grond kunnen opbouwen. Het maakt ruimte voor groei. Het leidt ons naar een diepere laag in onze ziel, die we normaal gesproken niet zouden onderzoeken. (Kübler-Ross, 2006).

Ik ervoer het als gevoelens van leegte en verdriet op een dieper niveau dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Terugtrekken uit het leven en me afvragen waarom we hier überhaupt allemaal nog op aarde zijn? Hoezo groeien? Als we dood gaan dan is er alleen nog maar liefde, acceptatie, alles is mooi en goed. Als we daar dan sowieso toch terecht komen (dat was wat ik overal las bij bijna-dood ervaringen), wat doe ik hier dan nog, wat doen wij met zijn allen hier dan nog? Dan hoeft je toch ook niet meer te groeien? Laten we dan gewoon bij elkaar zijn. Die worsteling heeft me lang bezig gehouden. Maar het was ook vluchten uit de werkelijkheid, ontkenning. En vaak vond ik het wel ok, deze zoektocht, wat moest ik anders? Veerle zat de hele dag in mijn gedachten, nu kon ik daar nog wat mee. En het bood me een zelfbedacht houvast. Ik was zo de weg in mezelf kwijt, ik wist zo niet wie ik was, wat ik moest doen, was verbaasd over mijn eigen reacties enz. in de "gewone" wereld, dat ik ergens anders een wereld moest hebben waar ik wel houvast had of andersom: dat het volkomen logisch was dat ik het niet wist.

Maar 3 jaar geleden herkende ik dit niet als het depressieve stadium van rouw. Het is wellicht ook een combinatie met ontkenning. Ooit, toen ik begin 20 was, heb ik een korte periode van depressiviteit doorgemaakt en dat voelde heel anders! En dat was het idee dat ik had bij depressiviteit. Nu weet ik dat je ook daar verschillen in hebt.

Het was wel een tijd die in eerste instantie wel 9 maanden duurde. Een tijd van de weg in mezelf kwijt zijn, niet kunnen concentreren, me nergens druk om kunnen maken, intens moe zijn en realiseren en ervaren dat dit een heel eenzaam proces is. Een jaar na Veerle's overlijden had ik voor het eerst een soort van ruzie, notabene via de mail. Ik was helemaal verbaasd, aangeslagen en moest er eigenlijk ook om lachen. Blijkbaar weer een stapje in de "gewone" wereld. Het was een ruzie met een volwassen persoon over mijn jongste dochter, en ja, kom niet aan haar, dan kom je aan mij! Dat oerinstinct werkte nog!

Ik sliep ook heel slecht, nog steeds. Nu slaap ik soms wel door, maar zeker 2 jaar lang werd ik elke nacht wakker rond een uur of 3 meestal. Tegen de ochtend viel ik weer in slaap. Deze slaapstoornis is een van de zogenaamde vitale kenmerken van depressie.

De beschrijving van depressie van Kübler-Ross komt het meest overeen met de beschrijving van desintegratie van Zeylman (zie 4.4)

Aanvaarding

Aanvaarding, hiermee wordt bedoeld: "aanvaarden van de realiteit dat onze geliefde er fysiek niet meer is en erkennen dat die nieuwe realiteit ook de permanente realiteit is".

Toen mij verteld werd dat Veerle overleden was, voelde ik tot in het diepste van mijn botten, tot in alle cellen, dat ik dit zo NIET wilde. Echt helemaal niet!!! Het was totaal onverdraaglijk, onaanvaardbaar! Het echte door laten dringen kon ik absoluut niet. En nog steeds kan ik het heel moeilijk echt helemaal aankijken. Ik wist ook wel dat ze fysiek niet terug zou komen: ik "moest" het ermee doen. Dat gevoel heb ik lang gehad. Tot

vorig jaar, mei 2014, opeens voelde ik een subtiel verschil in me: ik "ga" het ermee doen. Alsof er in mij zich opeens iets ging bewegen, iets voorwaarts ging. En dat had ik nodig om stappen te zetten. Ik wist wel dat ik graag de Biodanza opleiding wilde afmaken, maar voelde tot die tijd niet genoeg energie om het allemaal te gaan "trekken". En opeens was het er: de energie, het besef ook dat ik niet weer wilde wachten tot het najaar. Met het gevoel van ik "ga" het ermee doen, voelde het ook alsof het aan de buitenkant onzichtbare litteken, meer vertrouwd ging voelen, dit is wie ik vanaf nu ben: een moeder van 2 kinderen, waarvan er 1 niet meer fysiek op aarde is en de ander het toonbeeld van leven is. En ik ga voor de zomer nog biodanzalessen geven. Zo gezegd, zo gedaan: binnen een maand had ik alles geregeld, het stroomde opeens. Ik ben er nog verbaasd over!

Met het maken van deze monografie en het lezen over rouw realiseerde ik me ook opeens dat bovenstaande wel een stukje van het proces van aanvaarding is, maar dat ik tegelijkertijd nog steeds Veerle's kamer in tact heb, dat ik nog geen afstand kan doen van haar kleren, omdat als ik alles weg doe er niks meer van haar is...zo lijkt het en dat kan ik nog niet. Ergens hou ik het nog vast, kan ik nog niet alles loslaten. Kan ik het nog niet aanvaarden. Maar ik heb vertrouwen dat ook daarvoor een moment komt. Een moment waarop ik voel dat ik haar kamer kan gaan opruimen.

Rouwen kost tijd, heel erg veel tijd en heel veel geduld! Ik realiseer me al heel lang dat ik veel meer dingen zou willen doen dan ik kan. Dat ik er tegen aanloop dat ik nog zo snel moe ben, een "vol hoofd" heb na een ochtendje werken, waar ik vroeger gewoon een dag door kon werken. Het gaat beter, maar heel erg langzaam en ik vraag me wel eens af of het ooit nog wel eens "goed" komt. En natuurlijk denk ik ook wel eens: ben ik zo moe alleen van Veerle, of is er ook nog iets anders?

Aanvaarding is ook de tijd van heling. We leren te leven met de geliefde die we hebben verloren. We beginnen het proces van re-integratie. Hoe het proces van desintegratie naar integratie op fysiek vlak kan verlopen beschrijf ik in hoofdstuk 5.

H 5 Biodanza als interventie bij Rouw

5.1 Effectiviteit van andere interventies bij rouw

Goed onderzoek naar de effectiviteit van interventies bij rouw ontbreekt grotendeels: het blijkt namelijk dat de meeste mensen er zonder professionele hulp uiteindelijk wel uitkomen. Naar de groep die wel hulp nodig heeft is meer onderzoek nodig: wanneer, welke vorm van interventie is effectief en vragen verschillende soorten van verlies een andere aanpak?

Ik heb gegevens gehaald uit een overzichtsstudie, gegevens van het Helen Dowling instituut, ervaringsverhalen, persoonlijk en uit diverse boeken.

De meest voorkomende interventies zijn individuele sessie, sessie bij gezinnen thuis, groepsworkshops/groepstherapie. Veel gebruikte technieken zijn psycho-educatie, ontspanningsoefeningen en lotgenotencontact. Daarnaast bestaan er natuurlijk nog vele andere soorten therapie zoals muziektherapie en creatieve therapie.

De basis van Biodanza bestaat uit drie elementen: de dans, de muziek en de groep.

De bestaande therapie/ondersteuningsvormen werken vaak met één element als het individuele therapie is of in geval van gezins- of groepstherapie met twee van deze elementen. Alleen in de danstherapie vind je de drie elementen wel tegelijkertijd gebruikt.

Ik ben zelf nog op zoek gegaan naar ervaring met danstherapievormen omdat dat wellicht nog het dichtste bij Biodanza ligt. Er zijn echter grote verschillen:

Het eerste grote verschil met Biodanza dat opvalt is dat Biodanza (m.u.v. Minotaurus en Hart of Transformation) uitgaat van de lichte kant van het leven en de intentie is ons gezonde deel te versterken. Met andere woorden, ondanks de rouw: voel je je levensvuurtje nog en laten we proberen om dat brandend te houden en weer aan te wakkeren. Soms voel je een "innerlijk weten" dat je het aankunt, dat je ooit weer kunt gaan genieten. Laten we in de les ontdekken dat er behalve verdriet, verlies en chaos ergens nog wel grond is (door ritme-dansen) en dat we met elkaar ook nog lol kunnen maken (vitaliteitsspelletjes bijvoorbeeld). Danstherapie is erop gericht dansen als therapeutisch medium in te zetten voor de hulpverlening aan mensen. Je danst veelal met het verlies en de pijn, dat ook bewust in herinnering gebracht wordt tijdens de sessie. Een bijzonder vorm van danstherapie is Authentic Movement Therapie waarbij het dansen lijkt op het regressieve deel van Biodanza, de impuls komt van binnen uit, maar waar geen muziek gebruikt wordt.

In 1993 heb ik zelf een proefles gedaan bij Charlotte Querido (psychiater en danstherapeute). Ik was op zoek naar een opleiding die bij mij het gat/grijze gebied op professionele vaardigheden, tussen trainingen (die opleiding had ik) en therapie in de gezondheidszorg kon invullen. (Biodanza was er nog niet in Nederland....)

Ruim 40 jaar geleden begon Querido met haar eigen danstherapie te ontwikkelen: "Danstherapie is een nonverbale groepstherapie, gericht op het bewust maken van positieve krachten in de mens, waardoor meer rust, levensvertrouwen en levensblijheid ontstaan". Het is gebruikelijk om na het dansen je ervaringen te gaan bespreken. (zie ook bijlage 2 voor een lesvoorbeeld). Dit is nu juist wat Biodanza niet doet. In Biodanza is het van groot belang het Vitale Onderbewuste de tijd te geven de harmoniserende ervaringen te verankeren en niet ongedaan te maken/blokkeren door meteen de cortex weer aan het werk te zetten.

5.2 Lichamelijke reacties op rouw gezien vanuit het Theoretisch Model

Er bestaat verband tussen onze emoties, de processen in ons zenuwstelsel, de processen in ons endocriene systeem en in ons immuunsysteem. Dit zijn complexe verbanden, waar de medische wetenschap nog lang niet alle geheimen van kent. Het is wel duidelijk dat Biodanza invloed kan hebben op dit systeem. Uitgangspunt is dat het lichaam steeds naar een toestand van homeostase streeft.

Emoties en stress activeren ons sympatisch zenuwstelsel. De Biodanza-oefeningen die het gevoel van identiteit versterken, activeren ook ons sympatisch zenuwstelsel. De oefeningen die regressie en trance teweegbrengen activeren het parasympatische stelsel. Biodanza helpt de balans tussen de twee stelsels te stabiliseren en te integreren. In het geval van rouw, een stress en emotiefactor van buitenaf, wordt ons sympatisch systeem geactiveerd. De vraag is: kan je als je veel verdriet hebt wel in regressie gaan om de balans weer te vinden? Uit mijn vraaggesprekken blijkt dat de meeste rouwenden het veel te pijnlijk vinden om diep naar binnen te gaan en diep te ontspannen, los te laten. Biodanza kan dus ook te spannend zijn en door de angst de hele erge pijn weer tegen te komen, kan het deelnemen aan een vivencia dus ook stress verhogend werken in plaats van stress verlagend.

De toestand van een ernstige dan wel minder ernstige desintegratie, vaak gecombineerd met stress door het overlijden en een kans op verhoogde stress tijdens een vivencia maakt dat de vraag of Biodanza een ondersteunende werking kan hebben alleen positief beantwoord zal kunnen worden als aan een bepaalde basis voldaan kan worden. De vraag kan nu wat preciezer gesteld worden:

Wat is / zijn de voorwaarde(n) dat een integratie proces dat Biodanza voorstaat, daadwerkelijk kan plaatsvinden, zodat er weer een gevoel van harmonie en heelheid kan ontstaan?

Om bovenstaande vraag te kunnen beantwoorden heb ik contact opgenomen met Jan Kerkhoven, bioloog en Biodanzafacilitator. Zijn monografie (2013) gaat over integratie. Het gevoel geïntegreerd te zijn, is voor mij een gevoel van heelheid tot op een diep niveau. Een niveau dat Rolando het Vitaal Onderbewuste noemt.

5.3 Het Vitaal Onderbewuste en rouw

Kerkhoven beschrijft in zijn monografie het Vitaal Onbewuste op een mooie manier.

Rond het midden van de twintigste eeuw bouwde Wilhelm Reich voort op het werk van Freud. Reich introduceerde het idee dat het mogelijk is ons instinctieve potentieel juist te bevrijden in plaats van te onderdrukken. Hij zag het lichaam als sleutel en beschreef hoe de worsteling met niet geïntegreerde impulsen zich vastzet in een 'spierpantser', een spanningspatroon in het lichaam dat in zekere zin functioneel is, maar tegelijk de natuurlijke stroom van levensenergie blokkeert (Lowen, 1975/2008). Ook in deze theorie ligt duidelijk één van de wortels van Rolando Toro's idee van het vitaal onbewuste. (Kerkhoven 2013). In het werk van Peter Levine zie ik gelijkenissen met de theorie die Rolando heeft ontwikkeld. Volgens Peter Levine (2007) slagen wij mensen er niet altijd in de lichamelijke spanning die een trauma met zich meebrengt weer snel af te leggen en het leven te hervatten, iets wat dieren wel kunnen. De mens blijft dan in een "bevroren" toestand. De spanning zet zich vast in ons lichaam en uit zich in angstgevoelens, slapeloosheid, concentratiestoornissen, prikkelbaarheid enz. Zo ontwikkelt zich dan het PostTraumatische Stress Syndroom (PTSS). Ik zie duidelijk een overeenkomst in dit spierpantser van Reich en de bevriezing van Levine.

Rolando T. gaat er van uit dat de instinctieve laag in ons functioneren zelf ook het helend elixer is. We kunnen heel worden door onze instincten weer volledig te ontsluiten. Volgens Rolando kunnen we er daarbij op vertrouwen dat die instincten harmonisch zullen worden opgenomen in de natuurlijke zelfregulatie van het organisme als geheel.

Zij vormen dus niet het gevaar dat Freud in ze zag. In de theorie van Biodanza keert dit geloof in de wijsheid van ons organisme steeds terug. Levine (2007) bevestigt het belang om te luisteren naar je instinct als helende kracht: "Hoe ver de mens ook is geëvolueerd in zijn vermogen om logisch te denken, te voelen, te plannen, te bouwen, samen te voegen, te analyseren, te ervaren en te scheppen, er bestaat geen substituuat voor de subtiele, instinctieve genezende krachten die we met ons primitieve verleden delen. In de gezonde mens werken instinct, emoties en het intellect samen om in elke situatie zo veel mogelijk keuzemogelijkheden te creëren".

Kerkhoven schrijft verder over het vitaal onbewuste: "Het vitaal onbewuste moge dan geen psychisch verschijnsel zijn, het staat wel als een vorm van geheugen in relatie tot het verleden. Het is een soort lichaamsziel. Het bevat een imprint van levenservaringen die het organisme tot op celniveau doordringt. Als gevolg daarvan draagt het vitaal onbewuste littekens van de wonden die hebben geleid tot de vorming van de ego persoonlijkheid. Littekens ook, van de dissociatieve scheuring tussen 'lichaam' en 'geest' die daarmee gepaard is gegaan. En het herbergt de verkrampingen en pantsers waar Reich het over had, waarmee de ego persoonlijkheid zich probeert te verdedigen tegen pijn, maar tegelijk de functionele bandbreedte van het organisme beperkt.

De 'herinneringen' die liggen opgeslagen in het vitaal onbewuste kunnen ons gevangen houden in patronen waaraan we ons overgeleverd voelen of waar we ons niet eens van bewust zijn. Maar het vitaal onbewuste vertegenwoordigt ook de positieve ervaringen en drijfveren van het leven, het is tevens de drager van gezondheid, welzijn en de wil tot leven. Vanuit een oogpunt van heelwording neemt het daarom een speciale plaats in. Door het lijfelijke karakter ervan is het vitaal onbewuste met relatief simpele middelen toegankelijk, zoals via muziek, dans en streling. De inhouden die er in rusten zijn voor verandering vatbaar en kunnen worden omgebogen, als het ware langs onze ideeën en gewoontepatronen heen. Biodanza is ontwikkeld om speciaal dit te doen. De heropvoeding op een diep, organisch niveau waar Rolando Toro het over heeft komt neer op het influisteren van nieuwe boodschappen in het vitaal onbewuste."

5.4 Het proces van integratie en rouw

Rolando gaat bij Biodanza uit van de min of meer gezonde mens: een individu waarbij er sprake is van een bepaalde mate van heelheid, van gevoel van eenheid in zichzelf. Er kan verdere differentiatie plaatsvinden tijdens het evolutieproces van het genetisch potentieel door stimuli uit de omgeving. Maar de omgeving kan deze ontwikkeling ook verstoren, op 3 manieren (R.Toro, 2007):

- Het blokkeren van het potentieel; het evolutieproces stopt (zodat bijvoorbeeld het seksueel verlangen of de creativiteit ontbreken).
- Er vindt desorganisatie plaats: de homeostase gaat verloren en het evolutieproces verloopt in omgekeerde richting, zoals bij auto-immuunziektes, kanker of schizofrenie.
- Dissociatie: de homeostase blijft in stand maar de prijs hiervoor zijn neurosen en psychosomatische ziektes.

Mijn hypothese is nu dat er bij plotselinge en/of hevige rouw een *desintegratie* plaatsvindt waardoor het proces van integratie niet direct kan plaatsvinden.

Desintegratie: een ervaring waarbij alle verbindingen verbroken worden, als een puzzel in honderdduizend stukjes. Een soort desorganisatie, maar niet als een proces in de tijd, zoals een ziekte die ergens begint en op het moment dat het zich openbaart wel de nodige verwarring en verdriet kan geven, maar waar ook nog hoop kan zijn en dus houvast. Bij ziekte is vaak nog wel sprake van een kader, waarbinnen de chaos is.

Als iemand plotseling overlijdt is er zelfs geen kader meer. Alles ligt grenzeloos uit elkaar gevallen door elkaar heen. Er is zelfs een gat ontstaan, er is iets essentieels helemaal

weg, onvindbaar. Er is geen hoop meer, is er geen houvast meer, is er alleen maar chaos, wanhoop, ongeloof en een totaal gevoel van verwarring, het echt niet meer snappen of weten. Het gevoel van heelheid is volledig verdwenen, er is geen gevoel van verbinding meer, er is een gevoel totaal de weg kwijt te zijn in jezelf. Mijn hypothese komt voort uit mijn eigen ervaringen, wat ik lees in diverse boeken over rouw en wat bijna alle door mij geïnterviewde mensen herkennen. Desintegratie ben ik in de theorie van Biodanza nog niet tegengekomen als speciaal thema.

5.4.1. Integratie, na desintegratie, is uiteindelijk wel weer mogelijk: een belangrijk menselijk vermogen. Maar hoe kan dat?

Het genetisch potentieel kan zich niet ontwikkelen in een totale staat van desintegratie. Het proces van integratie kan daardoor in eerste instantie niet plaatsvinden. De lijnen van vivencia zijn niet te beleven, er is zelfs geen sprake van verlangen naar het beleven ervan. Er is slechts sprake van overleven, totale chaos overheerst.

In alle organismen zit een organisatieprincipe dat heelheid zoekt. En het is een kracht die werkt buiten ons denken om, op het niveau van het vitaal onbewuste. In de theorie van Biodanza wordt dit vaak benoemd als autopoïese, het zelf scheppende, zelf organiserende karakter van levende systemen. Vanuit systeemogpunt gaat integratie na desintegratie in ieder geval meer over autopoïese dan over homeostase.

5.4.2. Autopoïese

Autopoïese is het proces waarbij een organisatie zichzelf produceert. Een autopoïetisch systeem is een gesloten, zelfstandig interactiesysteem dat enkel en alleen naar zichzelf verwijst. Levende systemen worden volgens Maturana en Varela (1980) gekenmerkt door drie eigenschappen: autonomie, een circulair karakter en zelfverwijzing. Ze hebben het woord autopoïese bedacht om te verwijzen naar het vermogen van zelfvoortbrenging door een gesloten systeem van relaties. Het doel van zulke systemen is zichzelf voortbrengen en hun karakter behouden. Dit laatste gebeurt door alle veranderingen ondergeschikt te maken aan de instandhouding van hun eigen organisatie als een gegeven verzameling van relaties. Levende systemen behouden hun karakter door het ontwikkelen van circulaire patronen van wisselwerking, waarbij verandering in een enkel element van het systeem gepaard gaat met veranderingen elders, waarbij ze een voortdurend patroon van wisselwerking ontwikkelen dat altijd naar zichzelf verwijst.

Homeostase gaat over het vermogen tot flexibele aanpassing aan wisselende omstandigheden, maar op basis van een gegeven functionele toestand. Bij intense rouw gaat het over verlies van die functionele basistoestand (en de homeostase die daar bij hoort) en vervolgens weer opnieuw een functionele structuur vinden van het organisme als geheel. Heelheid is één van de doelen is die het systeem heeft.

Het antwoord op de vraag hoe integratie kan plaatsvinden na desintegratie zou dus kunnen zijn:

Na een totale desintegratie, vindt het proces van **autopoïese** plaats. Als dit proces voldoende het systeem weer heeft opgebouwd, kan het proces van homeostase voorzichtig weer gaan plaatsvinden. Het systeem echter, ziet er anders uit dan voorheen. Het "gat" dat gevoeld wordt, de amputatie van de overleden geliefde, is niet op te vullen met iets anders. Autopoïese is de weg om vanuit de nog overgebleven bestaande relaties de eigen organisatie toch weer op te bouwen en in stand te houden. In dit geval ontbreken er dus onderdelen en tegelijkertijd dringen nieuwe relaties van pijn verdriet, gemis zich op en ontstaat er een nieuwe organisatie met een nieuw karakter. In deze nieuwe organisatie is rouw als het ware geïncorporeerd. Want het wordt nooit meer zoals het was. Of zoals Renée Zeylmans zei: "Je wordt nooit meer "de oude", maar je wordt "een nieuwe" of "een andere". En de tijd die dat kost is heel verschillend per individu. Als er weer een situatie tot stand is gekomen met een basis en een kader dan kan langzaam het proces van integratie plaatsvinden omdat het verlangen naar heelheid,

bewust en onbewust, dit proces aanduwt.

Volgens het theoretisch model van Biodanza lijdt de mens niet aan een onontkoombaar lot dat is bepaald door de gesloten circuits van homeostatisch evenwicht en de circuits van de neuro-hormonale regeling. De mens bezit ook het vermogen tot creatie en hij kan evolueren. (Toro, 2009)

Dit wordt ook wel het proces van **differentiatie** genoemd. De voorwaarde voor differentiatie is dat er altijd een harmonische relatie met het gehele organisme blijft bestaan. Iedere differentiatie vereist de aanwezigheid van een tendens naar integratie.

Het proces dat nodig is om van desintegratie naar integratie te komen, gaat via autopoïese en differentiatie. Ik stel me voor dat in de overgang deze processen van autopoïese, differentiatie en beginnende integratie ook tegelijkertijd plaats kunnen vinden.

Hoe kun je dit herkennen is dan de praktische vraag: Ik vermoed dat het moment dat ik weer enige houvast in mezelf voelde, onderscheid kon gaan maken tussen wat verdriet was van Veerle en iets anders, dat dat het moment is dat differentiatie en integratie gaan ontstaan. Het is nog een wankel fase, waarbij soms terugval is.

De hypothese dat het proces van integratie niet of nauwelijks mogelijk is tijdens desintegratie wordt ook ondersteund door de theorie van vernieuwing door regressie van R. Toro.

5.5 Het proces van trance en regressie en rouw

Het proces van integratie vraagt een beweging tussen de staat van alert bewustzijn, identiteit en verminderd bewustzijn, regressie. Kan je de beweging naar regressie maken als je diep verdriet ervaart?

Tijdens de trance die in Biodanza wordt opgewekt is er sprake van een harmonische waarneming van het lichaam, waarbij de volheid van en liefde voor het leven wordt ervaren. Degene die danst gaat openstaan voor de vreugdevolle, verenigende lijnen en laadt zich op met vitale energie die behouden blijft wanneer hij zijn identiteit hervindt. Tijdens dit proces vernieuwt een vermoeid of ziek lichaam zich. (Toro, 2009). Maar als de waarneming door een groot verlies niet een van volheid en liefde voor het leven is, maar van verdriet en intense pijn, ga je dan openstaan om nog meer pijn en verdriet te voelen? Ik kon het niet. Voor mij was het teveel. Het beschermende vermogen van het vitale onderbewuste, zoals eerder beschreven, herken ik hierin. **Ik sloot me, met een harnas om me heen beschermde ik me. Ik ging niet in trance, ik kwam niet in een fase van regressie. En dit mechanisme wordt herkend door verschillende mensen die ik heb geïnterviewd. Het duurde wel een half jaar voordat ik kon voelen wat ik deed: me pantsen in plaats van me openen. Toen dat opeens tot me doordrong besloot ik om niet meer te dansen totdat het moment daar zou zijn dat ik me weer zou durven openen. Dit was precies waarom ik voelde dat Biodanza niet goed voor me was. Het voegde niks toe. In tegendeel zelfs, het maakte dat ik de weg tot overleven en afsluiten telkens weer "oefende" en de stress in mij niet werd verlaagd, maar werd verhoogd door de angst weer overvallen te worden door de pijn.**

Het niet in regressie kunnen of willen gaan werd ook door de meeste geïnterviewden herkend. Als die weg nog niet begaanbaar is omdat het nog te pijnlijk is en te kwetsbaar, dan is Biodanza wellicht nog te vroeg om te ervaren

Maar mijn verlangen naar Biodanza bleef wel. Ik was ervan overtuigd dat ik ooit wel weer zou kunnen genieten van het dansen, hoewel ik geen idee had hoe dat genieten dan voortaan zou voelen. Ik wist ook, een innerlijk weten, dat ik het hele leven nooit meer zo zou ervaren als voor Veerle's overlijden. Dus ook genieten, blij zijn, ontspannen zijn, harmonie voelen....Ik besloot me maar over te geven dat zelfs Biodanza te veel voor me was. Nog een "kan niet" erbij. Ik voelde verdriet om deze confrontatie, maar wist ook dat dat de enige weg was. Een jaar na Veerle's overlijden wilde ik weer voorzichtig proberen

te dansen, niet in een verdiepingsgroep, maar veel basaler. En dat was het begin van de weg terug.

Nu terugkijkend, herken ik wel aspecten die Rolando beschrijft bij "verstoring van het lichaamsbeeld bij psychotische trance" (Toro, 2009, blz 129 e.v.) Ik heb er ook naar gevraagd in de interviews en ook hierin zijn veel overeenkomsten:

Mijn eigen verandering in waarneming waren:

- Van het gewicht: zwaar voelen
- Van de temperatuur: het koud hebben
- Van de mate van integratie: desintegratie
- Van de vorm: gat in mijn lijf (de eerste 2 maanden ongeveer)
- Van verandering in de dynamiek: extreme traagheid.

Rolando beschrijft verder nog verandering in de waarneming van grootte bij paniek en hevige schrik. De schrik en paniek herken ik maar al te goed, ik vergeet nooit het moment waarop en hoe me verteld werd dat Veerle overleden was, maar ik heb me niet groter of kleiner gevoeld.

Bij het schrijven van deze monografie heb ik Miranda gevraagd wat zij zich nog kon herinneren van hoe zij mij tijdens een vivencia waarnam in die tijd: fragiel, kwetsbaar, juist heel klein, bijna aan het oplossen, zweven, bijna opstijgen, niet met mijn voeten op de grond. En dat het veel te sterk, veel te heftig voor me was.

Zo'n observatie kan je als facilitator voor een lastig dilemma stellen. Enerzijds kan je niet voor de ander voelen en beslissen of Biodanza wel of niet te heftig of goed is, anderzijds zie je wel dat het niet helend is en baart het je wellicht zorgen. Ik was zelf niet in staat te voelen wat goed of niet goed was voor me. Ik was een soort zombie. Ik heb me wel vaak afgevraagd waarom ik toch weer ging. Ik had een enorme behoefte de warmte en betrokkenheid te voelen van de groep. Maar in de staat van desintegratie en "verdooving" die als bescherming dient, wist ik het gewoon niet.

Het **advies** dat ik collega's in een dergelijke situatie wil geven is, zeker als je betreffende cursist erom vraagt: vertel wat je ziet en vraag of dat klopt. Dat is namelijk de enige **feedback** die je als rouwende op dat moment hebt, zelf kan je het immers niet. De keus om wel of niet te dansen hoeft je als facilitator dan niet te nemen, je kunt **een liefdevolle eerlijke spiegel zijn**.

5.6 Veranderende ervaring van identiteit door rouw

Zelfs het ervaren van de identiteit in ritmische dansen kan confronterend zijn: je voelt dat je niet meer thuis bent in jezelf, je voelt je kwetsbaar. Identiteit meten we ons niet aan, het is iets dat we ervaren en ontdekken steeds in het moment. En daarom kan rouw je ook zo overvallen. In de monografie van Kerkhoven vond ik de aanzet tot een verklaring van het ervaren van identiteit.

"De fundamentele *vivencia* van identiteit komt van binnen uit: als endogene uitdrukking van "levend zijn". De intense en ontroerende ervaring van in leven te zijn is een oerervaring van de eigen identiteit, die voortdurend wordt beïnvloed door de innerlijke stemming en prikkels van buitenaf, hoewel de oorsprong visceraal is. De dans activeert de centrale kern van de identiteit: de ontroerende sensatie van leven (Rolando Toro, 2009, p 121). Je levend voelen door en met de ander, heeft tot gevolg dat alle circuits van de gezonde identiteit, zoals de vitaliteit, worden versterkt." Als de centrale kern van identiteit ook rouw bevat, dan wordt de sensatie van het leven opeens heel anders beleefd. De diepe sensatie van de pijn van het verlies kan door de dans nog meer versterkt worden.

"De dans activeert de centrale kern van de identiteit. Dit grote proces, uitmondend in een steeds vollere, natuurlijke identiteit, is in essentie integratief. Het achterliggende principe is het zelforganiserend vermogen van ons organisme, dat gericht is op functionele heilheid." We hebben al gezien dat in het geval van desintegratie het zelforganiserend vermogen eerst nog een zeer basale klus te klaren heeft: het proces van autopoiese ligt voor het vermogen tot streven naar homeostase en integratie en neemt tijd in beslag, net zoveel tijd als nodig is. We kunnen deze verandering niet sturen, we moeten hem toevertrouwen aan de wijsheid van het hele levende systeem dat we zijn. En dat kan lastig zijn in onze cultuur. Tijd nemen voor je rouwproces wordt helaas niet altijd positief ontvangen en ondersteund. Een heel concrete uiting hiervan is dat we in Nederland wel zwangerschapsverlof, ouderschapsverlof en zorgverlof kennen, maar rouwverlof bestaat niet. Anderzijds vergt het ook moed om gewoon te zijn met het verdriet en niks te doen. *In mijn geval was ik zo verschrikkelijk moe en de weg kwijt dat ik niet anders kon dan op de bank zitten. Ik heb wel veel gelezen in die tijd over wat er na de dood zou kunnen zijn. En daarmee verloor ik soms ook het contact met de werkelijkheid. Dat was mijn vlucht om even niet te voelen hoe het voor mij was.*

Een nieuwe identiteit kan pas gevormd worden als de processen van differentiatie en integratie kunnen gaan plaatsvinden. Als je weer voorzichtig naar binnen kunt gaan en (even) loslaten. *Ik heb zelf een duidelijk moment gevoeld, ruim anderhalf jaar na Veerle's overlijden: tot die tijd wist ik: "Ik moet het er mee doen", ik wist rationeel dat ze fysiek niet terug zou komen immers. Opeens veranderde er iets heel subtiels in me: "Ik ga het ermee doen".*

5.7 Huilend dansen



Ik ging dansen met al mijn verdriet. Hoewel ik wist dat ik me gewoon kon uiten, heb ik me toch meermalen afgevraagd of het niet storend was als ik weer aan het huilen was, soms met veel geluid, en dan soms ook nog juist in de regressie-fase van de les..... Een vraag die ik ook als docent kreeg van mijn cursisten, dat ze zich toch opgelaten, bezwaard konden voelen. We zijn het niet gewend. In deze maatschappij op een feestje of receptie bijvoorbeeld, mag je blij zijn, lachen, maar te veel of te hard huilen is veel lastiger. Dat zit diep geworteld. Het is een onderwerp dat soms voor de les besproken

kan worden. Belangrijk hierbij is ook dat iemand mag huilen en verdriet mag ervaren en dat het niet "afgenomen" wordt. Ik heb zelf ervaren hoe fijn het is als ik alle troostaanbiedingen afwijs en dat deze afwijzing liefdevol ontvangen wordt en tegelijkertijd een enorme betrokkenheid voelbaar blijft. Deze troost is een bijzondere kracht van Biodanza.

Tot slot

Biodanza kan je laten voelen dat er nog een lichtje in je is. In tijd van desintegratie, de beginperiode van rouw waarin niks meer hetzelfde voelt, verwarring, chaos in jezelf, is het wellicht niet handig overal tegelijk vuur te willen stoken. Het vuur werkt dan verwoestend, maar als er weer bodem is, dan kan je voorzichtig weer je eigen nieuwe ritme gaan vinden, vertrouwd raken met een nieuwe identiteit die zich langzaam vormt en waarin het verlies geïntegreerd wordt en je een nieuwe balans kan vinden. Om van desintegratie weer naar integratie te komen is een weg die tijd kost, geduld en vertrouwen. Wellicht heb ik het geluk gehad door de jaren Biodanza die ik al voor Veerle's overlijden heb gehad, dat de 5 lijnen van vivencia bij mij al verder aangelegd waren dan als ik Biodanza nog niet had gekend. En dat dat misschien wel geholpen heeft in de weg naar integratie. Misschien heeft dat ook bijgedragen aan het feit dat ik niet ziek geworden ben, terwijl statisch daar de kans wel heel erg groot op was. Biodanza zou dus ook heel goed preventief kunnen werken. Maar het heeft misschien ook wel het gevolg gehad dat ik een grotere gevoeligheid had voor de desintegratie, dat ik hierdoor veel meer van de chaos voelde dan als ik geen Biodanza had gedaan. Door Biodanza lijkt alles intenser, de dalen van desintegratie dieper en ook de verbinding met liefde groter.

En ik weet dat ik er weer uitkom. Een innerlijk weten. Net zoals ik altijd wist dat ik weer zou kunnen dansen.

5.8 Conclusie

Het antwoord op de vraag van deze monografie

Kan Biodanza een rouwproces ondersteunen?

vat ik hieronder samen:

- Er is apart onderzoek nodig om op wetenschappelijk niveau te bewijzen dat Biodanza een ondersteunende werking heeft in het herstellen van de natuurlijke balans op neurofysiologisch, immunologisch, hormonaal/endocrien, biologisch en psychologisch niveau na ontregeling door een rouwproces.
- De eerste hypothese van een dergelijk onderzoek zou kunnen luiden: Het proces dat nodig is om van desintegratie naar integratie te komen, gaat via autopoïese en differentiatie. De overgangsfasen kunnen autopoïese, differentiatie en beginnende integratie ook tegelijkertijd vinden.
- De tweede hypothese volgt hieruit: Biodanza kan pas ondersteunend werken, fysiek gezien, als differentiatie en integratie mogelijk zijn. Biodanza kan het proces van autopoïese namelijk niet versnellen. Dit is een autonoom proces.
- Het rouwproces kan belangrijk ondersteund worden door de innerlijke overtuiging dat je ooit je levenskracht weer zal ervaren en weer kan genieten. Mijn overtuiging gedeeld door velen die Biodanza doen daarbij is: door Biodanza heb je meer toegang en durf je meer te vertrouwen op je innerlijk weten, je intuïtie. Het voelen van je levensvuur, het innerlijk weten dat je er weer uitkomt wordt versterkt.

- Biodanza kan altijd ondersteunend werken op het gebied van de troostende en betrokken functie van de groepsleden en de groep als geheel. Deze functie mag niet onderschat worden blijkt uit de reacties van ervaringsdeskundigen.
- De timing, wanneer ga je Biodanza adviseren, heeft speciale aandacht nodig. Enerzijds omdat de meeste mensen, zonder therapeutische of andere interventie zelf met hun rouwproces kunnen omgaan. Anderzijds kan Biodanza ook averechts werken als de desintegratie nog te groot is of de vivencia's te veel verdriet oproepen.
- Ervaringsdeskundigen die ik deze vraag stelde, antwoorden meteen volmondig ja. En dat is ook niet zo raar: al deze mensen dansen nog steeds! Het zou voor een objectief beeld wellicht beter zijn mensen op te sporen die juist gestopt zijn.
- Concreet op belevingsniveau kan ik vast stellen als samenvatting van alle gesprekken met ervaringsdeskundigen, dat er veel aspecten van Biodanza zijn die ondersteunend kunnen werken:
 - De dans zelf, je eigen ritme vinden of erin ontspannen, en tijdens het dansen even niks hoeven zeggen of uitleggen.
 - De muziek die meestal als fijn ervaren wordt, hoewel melodische muziek snel ook verdrietig kan maken.
 - De groep is van enorme waarde. Juist de "cultuur" in Biodanza dat je gerespecteerd wordt zoals je bent, respecteren van grenzen, en de afstemming op elkaar, geeft velen het gevoel dat het verdriet ook in de dans er mag zijn en dat het niet zoals in veel situaties in de "buitenwereld" "niet uitkomt". De bijzondere troost en betrokkenheid is de kracht van de groep.

H 6 Biodanza in rouw

Mijn conclusie in hoofdstuk 5.8 en de ervaringen van mijzelf en van anderen, zijn voor mij genoeg aanleiding om nog een hoofdstuk toe te voegen met overwegingen en adviezen over hoe in praktijk om te gaan met mensen die in een fase van (diepe) rouw zijn en wel willen dansen.

Allereerst denk ik dat iemand die het initiatief neemt om naar de les te komen, op een of andere manier verlangt naar het leven. Dat ergens, misschien heel ver weg, een levensvuurtje op de spaarbrander staat. Zeker als iemand nog nooit Biodanza heeft gedaan. Het is goed je dat te realiseren. Je kunt het ook benoemen, want de meeste mensen zullen het herkennen.

6.1 Wanneer ben je (nog niet) aan Biodanza toe?

Nog even hoe het voor mij was..

Tijdens het allerlaatste opleidingsweekend, 3 weken na Veerle's overlijden, zat ik aan de kant in de kussens, in de armen van Marleen. Ik zag iedereen vrolijk een ritmische dans doen en in een fractie van een seconde schoot er van alles door me heen: "dat deed ik 3 weken geleden ook nog, ik voelde ook de overtuiging, hoe raar dat misschien ook mag klinken, dat ik ooit weer met plezier en overtuiging zou kunnen dansen, maar dat ik ook wist dat het nooit meer zo zou voelen als tevoren en dat ik ook nog geen idee had hoe dan wel. Ik voelde tegelijk ook een heel diep verdriet tijdens die dans en ik kreeg er een beeld bij: dat ik zakte door alle bodems die ik tot dan toe gekend had en dat ik daaronder terecht kwam: een bloederige moeras, alleen maar rauw bloedend vlees, donker, heel luguber en ik verdrong het ook meteen weer. Dit was veel te pijnlijk om aan te zien en in te zijn". Maar dat beeld is me bij gebleven. Hoe kan zoiets nog ooit genezen?

En weken later: waarom ging ik dan toch weer elke week naar Biodanza? Omdat ik daar voelde dat ik mocht huilen, zonder uitleg, dat ik troost kon ontvangen of kon afwijzen, zonder uitleg, dat ik zoveel liefde en betrokkenheid toch voelde in een wereld die opeens heel erg eenzaam was. Het voelde als eenrichtingsverkeer, ik kon me niet in de ander verplaatsen, had geen ruimte om me ook maar af te vragen hoe het met iemand anders ging en ook dat was goed. Ik zat vol met Veerle, ik liep compleet over en ik overleefde en niemand verwachtte meer van me.

Het was een houvast in mijn wereld die opeens als een aardverschuiving weggevaagd was: de wereld van Veerle, haar intensieve verzorging als ze thuis was, maar ook de vele ritten naar het woonhuis en dagbesteding in Haarlem, de contacten daar, al het geregeld om haar heen, van aanpassingen, therapieën tot hulpen, PGB enz enz. Ook werk ging niet meer. Biodanza ook niet meer??? Pas na een half jaar kon ik ook daaraan toegeven, ook geen Biodanza meer.

Terugkoppelend naar de theorie van hoofdstuk 5 zat ik hier in een periode waarin het proces van autopoiese bezig was. Mijn oude identiteit was plotseling weg, ik wilde daar nog aan vast houden, maar ik kon totaal geen houvast meer voelen.

Als iemand al in de wekelijkse groep danst kan het zijn dat, als alle drukte rond het overlijden en de uitvaart voorbij zijn, die persoon weer komt dansen. Het is goed om dan te informeren, niet hoe het gaat (want natuurlijk gaat het niet fijn), maar als iemand daarover wil praten, wel **vragen hoe iemand zich voelt. Laten beschrijven**. Ik wist eigenlijk niet wat ik met mezelf aan moest. Vooral in de eerste weken en maanden, wat doe je op een dag? Rouwen? Ja, maar hoe? Wat is dat? Hoe moet dat? Blijf je dan ook dansen? Het welgemeende advies dat je moet voelen wat goed voor je is, werkte voor mij niet. Ik kon het niet voelen. Ik zat in een stadium van verdoving, depressie, totale desoriëntatie en desintegratie.

Anderen gaan weer gewoon aan het werk en rouwen op een heel andere manier. **Als facilitator zou je hier heel gericht naar kunnen vragen. Herkent iemand ook het koud hebben, zwaar gevoel hebben, een gat in je lijf, chaos is je hoofd, jezelf niet meer terug kennen, concentratiestoornissen etc.** Dit zijn ook de kenmerken van een (tijdelijke) psychotische trance. Als die dingen herkenbaar zijn is het maar zeer de vraag of je iemand moet aanraden te dansen. Want ben je in staat je te openen? Durf je het aan? Gewaarwordingen van onbehagen, zwaarmoedigheid zijn nog te verdragen misschien, maar de pijn en het verdriet van een groot verlies gaan verder en dringen door in een laag waar je normaal niet bij komt. Wat ook kan helpen, zoals ik al eerder beschreef is jouw observaties over hoe jij je cursist ziet, te vertellen, **jouw feedback kan de ander helpen, het kan een houvast zijn, hoe confronterend ook.**

Het dilemma van de impact van de muziek en dans enerzijds en de steun van de groep anderzijds blijft lastig: zou het een idee zijn om wel thee te komen drinken elke week, maar niet mee te dansen?

Pas toen ik voelde dat ik me weer durfde open stellen, toen pas was ik klaar om Biodanza te gaan oppakken. Ik had het gevoel dat ik weer een beetje grip had op mezelf. Dus de totale desintegratie was nu iets meer geordend: ik had een soort kader waarbinnen het nog wel chaos was, maar ik voelde wel weer begrenzing komen: wat hoort bij het verdriet en wat hoort bij iets anders. Dat onderscheid kon ik langzaam weer gaan voelen.

Theoretisch zou je kunnen zeggen dat het proces van autopoiese zich voor het grootste deel had voltrokken en ik nu beland was in de volgende fase, waarin differentiatie en integratie heel voorzichtig weer konden gaan plaatsvinden. Een fase waarin mijn nieuwe identiteit zich begon te vormen.

Ik denk nu dat dit gevoel van kader, houvast, de minimale basis of randvoorwaarde voor ons is om weer te gaan integreren, helen en om weer te gaan dansen. Biodanza kan dan helpen weer alles binnen in je op zijn plaats te krijgen, om er een *nieuwe* plaats voor te vinden en heel belangrijk om het nieuwe, dat grote verdriet, om dat te kunnen integreren. Om niet meer te zoeken naar het oude, dat niet meer terugkomt, maar te durven ervaren hoe het leven dan nu gaat voelen. Om te zoeken, het verdriet keer op keer weer tegen te komen en dat te weten, om te vinden en te ontdekken. Om letterlijk je eigen ritme te gaan ontdekken. Dat oude dat werkt niet meer. In alle vraaggesprekken was voor iedereen duidelijk dat dansen en muziek met ritme het allerfijnste waren in die tijd. En dat melodie lijdt naar de pijn, wat je vermijden wilt. Dat trans en regressie als vanzelf vermeden worden. Dat je eerst weer wilt gaan voelen wie je bent, je nieuwe identiteit wilt gaan verkennen en gaan versterken.

Dit pleit ervoor dat mensen in rouw het meeste baat en plezier hebben aan het deelnemen in een beginnersgroep, waar ritme en vloeibaarheid de hoofdingrediënten van de vivencia zijn. Het stromen in de vloeiendheid werd vaak ook als prettig ervaren, vooral de ontspanning die dat met zich meebrengt, zonder persé de emotie van de melodie te moeten verdragen. **Als je een deelnemer in een gevorderde groep hebt kun je daarom goed adviseren om (tijdelijk) in een beginnersgroep te gaan dansen. Is die er niet of is het al een beginnersgroep, dan kan je misschien zelf een extra actieve/ritmische dans toevoegen of op een andere manier rekening houden met je keuzes in de muziek.** (zie ook 6.4)

6.2 De lijnen en elementen

6.2.1. De lijnen van vivencia

De lijn van *Vitaliteit* is dus een heel belangrijke lijn. Met de oefeningen van deze lijn wordt de basis van je identiteit weer voelbaar, wat zelfvertrouwen geeft en een gevoel van stabiliteit. De vloeibaarheidsoefeningen geven ook het vertrouwen dat je weer verder kan, letterlijk mee kan bewegen in een zachte stroom en daar rust in kan vinden.

De lijn van *Seksualiteit* heb ik zelf als erg lastig ervaren. Rolando schrijft hierover bij de vorming van identiteit (2009, blz. 120): De manier waarop men zijn eigen lichaam waarneemt ontwikkelt zich in de loop van de tijd, afhankelijk van de manier waarop men zichzelf 'voelt' (op de wereld is). Verschillende ervaringen hebben verschillende reactiepatronen tot gevolg, die in de volgende twee modellen kunnen worden samengevat:

- Het lichaam als bron van plezier en genot.
- Het lichaam als bron van pijn en lijden.

Hoe kan je in tijd van diep verdriet dat in al je cellen voelbaar is nog plezier en genot ervaren? Toch komt ook dat terug. Ik merk nog steeds wel dat als ik me verdrietig voel ik eventueel wel op een ritme kan bewegen, maar dat muziek en oefeningen in de lijn van seksualiteit gewoon niet lukken, ik word dan vaak nog verdrietiger ook al wil ik dat niet.

De lijn van *Creativiteit* kan met luchtigheid, levendigheid heel fijn zijn om te dansen. De combinatie met ritme en vitaliteitsspelletjes is veilig. Het is fijn om te ontdekken dat je ook weer kunt lachen en samen plezier maken. Dat geeft een blij gevoel wat soms lang geleden is. Ook hier geldt weer dat de beginnersgroep de meest aangewezen groep is. De dans van het zaad, Yang en Yin kunnen lastig zijn.

De lijn van *Affectiviteit* is heel dubbel. Sommigen verlangen heel erg naar koestering, een arm om je heen, even tegen iemand aan te staan en voor anderen is de muziek die in deze lijn gebruikelijk is lastig en moeten ze het uithouden, verdragen. Dat vraagt van de facilitator dus een hele subtiele afstemming.

De lijn van *Transcendentie* is eigenlijk niet aan de orde denk ik. Je eigen lichaam beschermt je om niet in regressie te gaan. Het is al lastig om met je voeten op aarde te zijn, zeker als je nog vaak in Niemandland vertoeft. De vlucht naar de geestelijke wereld (Zeylmans) of depressie (Kübbler-Ross), kan maken dat even niks voelen wel heerlijk is, even rust, maar je staat daarmee niet in de werkelijkheid. Het terugkomen is dan een hele lastige of confronterende.

6.2.2 Elementen en Muzikale Semantiek

Als je de dansen uitdrukt in de kwaliteiten van de muzikale semantiek, in de kwadranten van de elementen in combinatie met ritme, melodie, vloeiendheid en tempo, dan is het dansen met *aarde* en ritme het veiligste en meest integrerend. Het geeft je stevigheid en bodem. Bij het verliezen in pijn en gemis brengt ritme je terug.

Dansen met *vuur* kan bevrijdend werken. Velen gaven in de interviews ook aan het heerlijk te vinden om hun energie kwijt te kunnen, de dans van het paard is hier een voorbeeld. Voor anderen kan vuur ook net teveel energie in de ruimte brengen.

Water en de dansen van vloeiendheid leren vertragen, brengen kalmte en rust en zijn ook van integratieve waarde. Water is ook verbonden met de aarde, het zweeft immers niet. Melodische muziek en de bewegingen die dan uitgenodigd worden, gaan er met je vandoor. *Lucht* is ongrijpbaar, gaat alle kanten op, biedt geen houvast. Lucht met melodie wordt affectief en daarmee wordt verdriet vaak ook erg voelbaar. Dansen met melodie, zijn lastiger in een stadium waarin iemand net weer zijn nieuwe ik aan het ontdekken is.

Deze ervaringen kloppen ook met de theorie van de Muzikale Semantiek.

Volgens Sergio Cruz(in het opleidingsweekend Muzikale Semantiek):

Ritme is de beweging van het leven. Iemand die de motivatie om te leven verliest, verliest het ritme. Opnieuw het ritme vestigen haalt de levensimpuls weer terug.

In de muziek wordt onderscheiden:

1. Ritme
2. Melodie
3. Sinuositeit

Ad 1. Ritme heeft de volgende eigenschappen:

- verticale beweging
- pulsatie op regelmatige manier
- sympathisch/adrenergische activering
- beweging van actie, cardio-vasculair, bloeddruk omhoog, spierspanning omhoog
- yang beweging
- ontvankelijkheid in het lichaam zit in de heupen
- oerpulsering, beweging van penetratie

Ad 2. Melodie heeft de volgende eigenschappen:

- horizontale beweging
- continuïteit, creëert eenheid
- parasympatische activering
- op niveau van de ademhaling
- ontvankelijkheid in het lichaam in het borstgebied
- bloeddruk omlaag, bloed naar huid, ingewanden, genitaliën
- spierspanning lost op
- instinct van rust

Ad3. Sinuositeit is

- combinatie van Ritme en Melodie,
- harmonieus
- golvende beweging van de slang
- integratie van de 3 centra, heupen – sexualiteit, borst – voelen/emotie, hoofd – denken

In de overgang naar regressie wordt het parasympatische zenuwstelsel steeds meer geactiveerd. Dit komt overeen met de eigenschappen van de melodische muziek. Dit komt weer overeen met de ervaringen van deelnemers dat melodische dansen verdriet kunnen opwekken en in regressie gaan niet of moeilijk gaat.

Eigenschappen van toonhoogten:

- Lage tonen raken ons laag in het lichaam
- Hoge tonen raken ons hoog in het lichaam
- Zware/lage tonen hebben met introspectie te maken, hoge tonen met expansie, van het centrum naar buiten.

Als het ritme omhoog gaat, gaat de expressie naar buiten omhoog en vice versa.

Zowel tempo als de hoogte van de tonen hebben invloed op de beweging naar binnen of naar buiten.

6.3 Aspecten om even bij stil te staan

6.3.1. Biodanza-ervaring

Ik denk dat het ook verschil maakt of je al Biodanza deed voordat je in de rouw terecht kwam of dat je pas daarna met Biodanza hebt kennisgemaakt.

Voor mij betekende het dat ik een "zeker weten" had: ik was in staat geweest "voor Veerle" me te openen voor de dans, in dezelfde vivencia verdrietig, maar ook weer gelukkig te voelen, blij te zijn en harmonie te ervaren. Ik was bekend met het effect van de oefeningen en de muziek en de contacten. Ik zat op een bepaalde manier in mijn "comfort zone" en tegelijkertijd was het na Veerle's overlijden nieuw. Maar ik wist zeker dat ooit, ik weer met plezier zou dansen, de liefde voelen, de eenheid ervaren, kortom het leven weer zou durven dansen. Ik wist ook dat de kwaliteit van al deze gevoelens en ervaringen anders zou zijn. En dat was het pad om (aan) te gaan.

Als je Biodanza voor het eerst doet (vlak) na een overlijden, dan mis je deze referentie. Een referentie die mij in eerste instantie verwarring gaf (is Biodanza nu echt wel goed voor me?) en tegelijkertijd ook veiligheid (als ik eraan toe ben kan ik weer dansen).

6.3.2. Vertrouwd, nieuw of speciaal nest

Wat ook verschil maakt merk ik op uit de interviews is of de groep nieuw voor je is of dat je danst in een vertrouwd nest. Een vertrouwde groep kan heel fijn zijn, maar het is ook verschillende keren genoemd dat mensen juist naar een Biodanzafeest gingen waar ze niemand kenden: om even anoniem en niet als bijzonder, maar als gewoon benaderd te worden. Even niet het gevoel te hebben om over je verdriet te moeten praten. Gewoon even praten over niks bijzonders.

Ik heb ook de vraag gesteld of een Biodanza-rouwgroep wenselijk zou zijn. Dat bleek een lastige vraag. Een combinatie leek nog het meest aantrekkelijk: een gewone wekelijkse groep en dan 1x per 4-6 weken een rouwgroep: een sessie met een speciale langere deelronde over jouw proces en een vivencia. Het fijne daarvan kan zijn dat mensen die min of meer hetzelfde doormaken/doorgemaakt hebben, precies weten waar je het over hebt. Dat je aan een half woord genoeg hebt. Maar elke week hoeft dat nu ook weer niet. En dat je dan samen op zoek bent om dat levensvuurtje weer wat meer te ervaren, dat het leven nog de moeite waard is, maar dat het verkeren in Niemandland zo lastig is. Je moet het daar uithouden, verdragen, tot het genoeg is geweest en je langzaam richting de grens van de "gewone" wereld terugkeert. Alleen jij bent veranderd, de wereld niet. En die ontmoetingen maken dat je soms weer een stapje terug doet om weer even op adem te komen om dan weer verder te gaan. Het is fijn als je deze stapjes, onzekerheden, kan delen en merken dat je weliswaar in een eenzaam proces zit maar dus niet alleen bent.

6.3.3. Delen

Hiermee krijgt het delen misschien ook een belangrijker plaats dan in de wekelijkse groep. Het uitspreken van verdriet, verlangens, schuldgevoelens, boosheid, teleurstellingen en wat dan ook, dingen die je vaak niet durft uit te spreken omdat ze zo banaal lijken, worden opeens herkend en daarmee erkend. Dat kan confronterend zijn, maar ook opluchten, ruimte geven. Het kan een gevoel geven weer een stapje verder te zijn. Om daarna met de nieuw verkregen inzichten, ruimten of verdriet verder te dansen.

Wel is een kanttekening op zijn plaats over het delen in de wekelijkse groep, blijkt uit de interviews: ook al wordt er tijdens het delen niet ingegaan op wat iemand zegt, soms gebeurt het toch dat mensen dan alsnog na de les goed bedoelde adviezen of eigen ervaringen delen. Dat wordt niet altijd als prettig ervaren. Het is goed te beseffen dat degene die het overkomen is er helemaal vol van zit en soms niet uitverteld raakt over

de overledene, maar dat het aanhoren van ervaringen of adviezen van anderen helemaal niet prettig is. **Mijn advies is dat je als facilitator voor de deelronde de spelregels nog eens uitlegt en als iemand zelf graag in gesprek wil na de les over wat hij/zij inbrengt dat dan expliciet benoemt. In alle andere gevallen luisteren we met respect en dankbaarheid wat iemand over zichzelf wil delen en laten het daarbij.**

6.3.4. Facilitator in rouw

Een andere situatie is als je zelf als facilitator in een rouwproces zit en les geeft. Mijn ervaring daarbij is dat het maken van een les me vaak veel gebracht heeft. Ik heb gemerkt dat ik dan regelmatig emotioneel kan worden, maar als ik dat dan doorleef thuis, dat ik daar in de les niet bang voor hoeft te zijn: of ik heb het al doorleefd of ik raak weer emotioneel, maar dat overvalt me dan niet. (Uiteraard kan dat ook gebeuren als je niet in een rouwproces zit.) Zo'n overval kan voor de deelnemers in de les nog wel eens het geval zijn: ik heb 2x meegemaakt dat ik muziek gebruikte die iemand op de begrafenis van haar dierbare had gedraaid.... Die kant ken ik als deelnemer ook maar al te goed, muziekjes, maar ook oefeningen die opeens een link hebben met Veerle. Voor de anderen totaal onbegrijpelijk (tot ik het uitleg), voor mij een overval. Maar dat fenomeen kent iedereen die iemand is verloren. En het vergt dus moed om het risico te nemen die situatie tegen te komen.

Wat ook in mijn ogen heel belangrijk voor de groep is, is de uitstraling die je hebt als je lesgeeft. Straal je, heb je er zin in, zien en voelen je cursisten je energie? Of sleep je je moe naar een les en vind je het moeilijk je te openen, voel je geen vuur als je een vuurdans voordoet enz. De groep is je spiegel, gaat het stroef.... Misschien stroom jij dan wel niet? Makkelijk gezegd zo, maar daar sta je dan. Het begint al bij de cirkel, eigenlijk al bij binnenkomst. Ik heb de ervaring van een "lauwe les" (en wie niet?) en dat maakt dat ik er echt bij stil sta voor de les. Ik kan oprecht vrolijk worden van een leuke ritmische dans en als mij dat helpt zet ik die gewoon vooraf aan de les op. Het is heel persoonlijk hoe je daar mee omgaat. Als je je ervan bewust bent scheelt het al een heleboel. Dan creëer je wellicht ook een keuze in jezelf. Zo werkt het nu voor mij tenminste.

In Biodanza, maar ook in het dagelijks leven betekent de verandering die ik heb doorgemaakt, mijn transformatie door de rouw zou je kunnen zeggen, dat ik veel intenser de verbinding met mezelf kan ervaren. Ik heb een soort ankerplek in mijn hartstreek gevonden van waaruit ik die verbinding voel van liefde voor mezelf, maar ik kan het ook uitstralen. Vanuit die verbinding met mezelf kan ik mijn vreugde en enthousiasme laten zien, laten beleven aan de ander. Het straalt uit door mijn lichaam, het vertaalt zich in mijn bewegingen, in hoe ik kijk, in hoe ik ben. Dat mensen dat zien, dat merk ik aan de reacties. Dat is ook de plek waarvandaan ik intens verdriet kan voelen, dat uitstraalt in mijn hele lichaam. Ik merk ook dat als het dagelijks leven veel hoofdwerk vraagt, dat dan die verbinding minder intens is. Maar als ik me er bewust van ben kan ik er meteen bij.

6.4 Voorbeeld van een vivencia

Voor het maken van een vivencia voor een groep met mensen in de rouw hanteer ik de methode die in de Klinische Biodanza gebruikelijk is.

Eerst wordt de ziekte, i.c. de rouwkenmerken en reacties uitgelegd en uitgelicht wat anders is ten opzichte van "normale gezonde" mensen.

Vervolgens wordt gekeken welke oefeningen en muziek kunnen bijdragen tot (betere) integratie en waarom. Vervolgens is ook belangrijk wat beter vermeden kan worden en waarom.

Samengevat:

Iemand die in rouw is kan de volgende verschijnselen vertonen:

- verhoogde stress
- depressie, niet aanwezig in de werkelijkheid
- verlies van een deel van de identiteit tot totale desintegratie,
- onvermogen om grenzen te voelen en aan te geven
- onvermogen tot trance en regressie

Er is geen sprake van een toestand van homeostase. De vraag is dan allereerst, hoe erg de desintegratie is. Is de verwarring nog te groot dan is sterk te overwegen nog even niet te dansen. Het proces van autopoïese moet dan eerst nog plaatsvinden, voordat aan integratie gewerkt kan worden. Dit is geen zwart-wit gegeven. De facilitator kan dit bespreekbaar maken voorafgaande aan de les en het kan elke keer weer opnieuw afgewogen worden.

In de opzet van de lessen kan de opzet voor lessen voor beginners aangehouden worden. Oefeningen met melodie, zoals melodische synchronisatie en verplaatsing met lichtheid, walsen, raad ik in eerste instantie af.

Oefeningen die kunnen bijdragen aan identiteitsvorming (ritme) adviseer ik wel, zoals:

- synergetische loop, fysiologische loop
- ritmische coördinatie
- ritmische dansen
- ritmische variaties
- levendige dansen
- bevrijding van de beweging
- ritmische synchronisatie
- aarde dansen
- stamdansen
- vitaliteitsspelletjes
- synergetische sprong
- dans van het paard
- harmonische en maximale extensie
- oefeningen van vloeiend
- segmentale bewegingen
- integratie van de drie centra
- begin en eindcirkel met ritmische muziek

Als mensen al een aantal lessen hebben gehad:

- ademdans
- dansen van eutonie

- ongedifferentieerde streling van de rug / schouders in cirkel
- vluchtige ontmoeting
- chinese waaier
- Yang en Yin
- wiegende cirkel

Uit de interviews blijkt ook dat oogcontact en ontmoetingen vaak als (erg) moeilijk ervaren worden!

Genererende houdingen kunnen nog erg lastig, dan wel confronterend zijn. Net als dans van het zaad, strelingen, dans voor de ander, dans alleen in de cirkel.

Het viel me op dat in de muziekcollectie een nummer staat van Therese Schroeder-Sheker, Rosa Mystica (UK 20-15). Therese componeert muziek speciaal voor aan het sterfbed. Ze zingt zelf en speelt harp. Ruim 20 jaar geleden heb ik een workshop bij haar gedaan (zie ook Handreikingen en inspiraties).

Ondanks al deze wetenschap is denk ik het belangrijkste om te realiseren dat rouw net zo verschilt, als jij van mij en van dag tot dag. Het enige wat je kan doen is gewoon vragen wat iemand fijn vindt en wat niet en als dat een lastige vraag is kun je helpen door je vragen specifieker te maken. De handvatten vind je in deze monografie. Zo kan een facilitator de cursist in rouw ondersteunen. Je geeft hem/haar het gevoel gezien te worden, en niet alleen dat, er wordt ook nog voor je gezorgd!

En als ik weer even de weg kwijt ben in mezelf en het lastig vind om dat levensvonkje te voelen, dan helpt het me om te bewegen, letterlijk een ritme te zoeken, en via het ritme van dat moment toe te laten dat dat het is. Het even niet meer weten, lusteloosheid, verdriet integreren. Mijn levenstrilling was helemaal weg. Ik heb nu ongeveer weer een frequentie gevonden, een nieuwe. Nu nog finetunen! En nu ik dit schrijf denk ik : ja dat is eigenlijk wat Biodanza met mij doet. Mijn kernfrequentie fine-tunen op hoe ik ben op dat moment. Ik heb een range waarbinnen ik me comfortabel voel. En toen Veerle overleed viel ik daar opeens buiten. En ik kon niet meer terug naar mijn oude frequentie. Ik moest helemaal opnieuw beginnen, van waaruit? Dat kon ik pas toen ik daar aan toe was, toen ik de weg weer kon vinden met een frequentie waar ik me veilig in voelde. Wat fijn dat Niemandsland ook een grens heeft!



Veerle

*Zoals jij deelt met mij
Zoals jij speelt met mij
Zoals jij kijkt en lacht naar mij*

*Zoals jij reikt naar mij
Zoals jij danst om mij
Zoals jij weet van mij*

*Zo wil ik weten van jou
Zo wil ik dansen met jou
Zo wil ik reiken naar jou*

*Zullen we kijken en lachen samen
Zullen we spelen samen'
Laten we delen samen
Het leven*

(Esther Loenen)

Dankwoord

Een geschreven dankwoord voelt slechts als een klein gebaar voor alle steun, betrokkenheid en liefde die ik ontvangen heb en nog steeds ervaar. Het is een dubbel dankwoord, voor steun in mijn opleiding en voor de steun in het rouwen. Het is bijna niet te scheiden. Het is ook lastig te benoemen. Het is ook onmogelijk om iedereen met naam te noemen, daarom....

....Wil ik beginnen met gewoon iedereen die mij de afgelopen jaren op welke manier dan ook heeft gesteund, gewoon door er te zijn, en nog steeds met mij te zijn, vanuit de grond van mijn hart te bedanken! Jullie hebben mij allemaal een bedding gegeven waar ik eindeloos mijn verhaal kwijt kon, waar ik kon huilen, lachen en al mijn emoties zijn gang kon laten gaan:

En eigenlijk zou dit genoeg moeten zijn. En toch....

Ik vond een mooie beschrijving van troost van professor Van Dantzig. Hij herleidde het woord troost tot trouw in je aanwezigheid.

"Een klus

En tegelijk is het het moeilijkste wat er is: het is een klus te blijven bij iemand die zulke intense gevoelens ervaart, wetende dat je niets, maar dan ook niets kunt doen om het op te lossen. Je eigen onmacht te voelen, met lege handen te staan en toch te blijven en de intensiteit te verduren. Probeer het maar eens, het valt niet mee."

Lieve Merline, jij had de klus drie-dubbel, en je vader en je moeder zo verdrietig te zien en ondertussen zelf ook nog zo verdrietig zijn. Waar moest je heen? Jouw altijd positieve instelling en enorme levensenergie raakten me steeds weer en heeft zeer zeker mijn eigen levensvuurtje helpen aanblijven en opstoken. Ik ben heel trots op je! Dank je wel!

En Michiel, mijn geliefde, jij deed het, jij doet het, onvoorwaardelijk, met eindeloos veel geduld en liefde. Ik bewonder je eindeloos, in liefde.

Lieve Papa en Mama, Renate en Jurgen, ook jullie hadden dubbele klussen te klaren. Dank jullie wel! Ook wil ik jullie bedanken voor alle toegewijde logeerpartijen van mijn dochters inclusief vriendinnetjes! Jullie gaven me zo ook de mogelijkheid de opleiding te doen.

Dank voor allen met wie ik de dans mocht beleven, de mensen van de 4^e cyclus, de lieve assistenten en docenten. Petra dank je wel voor je trouw en vertrouwen in mij. Ik voel me niet alleen erg verbonden met je, maar ook erg gezien en dat bracht mij veel zelfvertrouwen om les te kunnen geven.

Lieve Miranda, mijn "Biodanza-moeder", jij hebt mij meegenomen in het avontuur van Biodanza, je hebt me gesteund en alle ruimte gegeven die ik nodig had om wel en niet te dansen en in jouw nest kan ik altijd terugkeren....Zo fijn dat ik jou heb leren kennen!

Lieve Marleen, dank je wel voor je aanwezigheid, je fijne supervisielessen, ik voel me gezien, aangemoedigd en heel erg uitgenodigd door je.

Lieve Els, ik genoot van jouw dansen, je nuchterheid bracht me back to earth en je warme betrokkenheid maakte me zacht. Dank je wel voor het delen van jouw bijzondere kwaliteiten.

Lieve dansers van de woensdagavond-groep met Miranda, na Veerle's overlijden was ik elke keer toch weer welkom met al mijn tranen en verdriet. Dank jullie wel voor al jullie betrokkenheid en het warme nest wat ik zo nodig had.

Het team en de mensen daaromheen van de Biodanzafeesten, heb ik als een familie van geborgenheid, liefde en rust ervaren. In mijn tempo kon ik weer terugkomen.

Liefdevol ben ik ontvangen en geïntegreerd in de woensdagochtend Biodanzagroep van Gea en Alice. Jullie veiligheid en betrokkenheid is zo belangrijk geweest voor mijn stapjes terug naar Biodanza en terug in het leven.

Door mijn eigen Biodanza vrijdagochtend groep werd ik elke week weer zo geïnspireerd en kon ik me met het maken van de lessen even de kunstenaar voelen, zo heerlijk! Veel dank ook aan mijn assistenten Jet en Nicoline, jullie trouw en jullie geloof in mij als facilitator, waren onmisbaar voor me!

Heel bijzonder vond ik de gesprekken naar aanleiding van mijn vragenlijst, ook met vrouwen die ik nog nooit ontmoet had. Wij hebben intieme dingen uitgewisseld. Ik dank jullie voor deze speciale momenten die echt als cadeautjes voor mij voelen.

En last but not least, dank je wel lieve Michiel voor alle uren achter de PC, om mijn BAS-systeem te installeren, website te maken en actueel te houden, flyers in elkaar te draaien, enz. enz. en daarbij mijn kortstondige geduld met dit soort zaken te verdragen!

Tot slot voel ik me zeer bevoorrecht dat Biodanza op mijn pad is gekomen. Het heeft mij in contact gebracht met veel lieve mensen, mooie ontmoetingen, bijzondere momenten en diepgaande ervaringen. Dankbaar dat ik moeder mag zijn van 2 fantastische dochters, dankbaar dat het leven zo is gegaan dat ik Biodanza al kende voordat ik mijn oudste dochter los moest laten.

Literatuur

Beem, Ellen E. (2000). Bereavement, physiological and psychological consequences (dissertation). Rotterdam, Optima

Foolen, Nienke & Rooien van Karen (2013), Wat werkt bij rouwverwerking? Nederlands Jeugd Instituut.

Kerkhoven, Jan, (2013), monografie "Integratie, basisprincipe van heling en groei"

Kübler-Ross, Elisabeth & Kessler, David (2006). Over rouw. De zin van de vijf stadia van rouwverwerking. Uitgeverij Ambo, Amsterdam.

Levine, Peter A, (2007). De tijger ontwaakt. Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie. Haarlem, Uitgeverij Altamira-Becht BV

Lowen, A. (1975/2008). Bioenergetica: De genezende taal van het lichaam. Amsterdam: Uitgeverij Maarten Muntinga.

Maturana, Humberto & Varela, Francisco (1980). Autopoiesis and Cognition: the Realization of the Living. Robert S. Cohen and Marx W. Wartofsky (Eds.), Boston Studies in the Philosophy of Science 42. Dordrecht: D. Reidel Publishing Co.

Stück, Marcus, Villegas A. et al (2009), Psycho-immunological process evaluation of Biodanza, Journal of Pedagogy and Psychology, volume 2, nr 1, 99-113.

Stück Marcus & Villegas, Alejandra (2012). Bionet – The IBF Research Network. Overview on Biodanza research – an 8-aspect-approach.

Toro, Rolando (2009). Biodanza: Muziek, beweging en expressieve communicatie voor een harmonische ontwikkeling van de persoonlijkheid. Uitgeverij de Zaak.

Zeylmans, Renée, (2006). Rouwverwerking en rouwbegeleiding, sterven-rouwen-troosten. Uitgeverij Christofoor, Zeist.

Zeylmans, Renée, (2008). Stervensbegeleiding een wederzijds proces. Uitgeverij Christofoor, Zeist.

Syllabi behorend bij de opleiding tot Biodanzafacilitator, copyright: Rolando Toro Araneda, uitgegeven door IBF.

Handreikingen en Inspiraties

Boeken en websites om troost en herkenning te vinden

Alexander, Eben (2013). Na dit leven. Een neurochirurg over zijn reis naar het hiernamaals. A.W. Bruna Uitgevers BV., Utrecht.

Anbeek C. Jong de A. (2013) De berg van de ziel. Persoonlijk essay over kwetsbaar leven. Uitgeverij Ten Have.

Bernstein, Judith R. Als verdriet blijft: overleven na het verlies van een zoon of dochter.

Bruggen, Marie-Claire van de, (2013) Het sprookje van de dood. Spiritboek.

Bruggen, Marie-Claire van de, (2014) De dag waarop mijn vader een engel werd. Spiritboek.

Brunting, Rob (2011). Leven na de wending, als je kind overleden is. Scribum, de Wending, Culemborg.

Kuiper, Karin, (2008), Je mag mij altijd bellen, 1001 dagen van rouw. Uitgeverij Lannoo.

Levine, Peter A, (2011). De stem van je lichaam. Trauma's hele met je lichaam als gids. Haarlem, Uitgeverij Altamira-Becht BV.

Kübler-Ross, Elisabeth: vele boeken van haar hand.

Prana nr. 105 (1998). De cirkel van leven en sterven.

Rinpoche Sogyal (1996) Het Tibetaanse boek van leven en sterven. Servire

Tellegen, Toon (2013). Het vertrek van de mier.Em. Querido's Uitgeverij BV

Zorgna Uitgeverij, (2011). Verlies. Gevoelens, gedachten en toekomst.

www.landvanrouw.nl

Boeken en websites die ik aangeraden kreeg door de geïnterviewden:

Rouw op mijn dak van Jos den Brink

de website van Riet Fiddelaers, waar heel veel info te vinden is.

<http://www.rietfiddelaers.nl/index.php>

<http://www.in-de-wolken.nl/webshop/artikel/9789077179000/met-mijn-ziel-onder-de-arm>

Hans Stolp: Als een geliefde sterft (over afscheid nemen en verder gaan)

<http://www.hansstolp.nl/index.php/nl/boeken/13-boeken-in-het-nederlands-verkrijgbaar/17-als-een-geliefde-sterft>

Riekje Boswijk: Troost (vragen, geven en ontvangen) http://www.centrumboswijk.nl/?page_id=49

Riekje Boswijk-Hummel: afscheid nemen, loslaten wat dierbaar is.

"Wat wel een aanrader is, de boeken van Manu Keirse, over omgaan met verlies. Zeer vanuit het hart en heel nabij geschreven. Zeer empathisch mens waar ik nog altijd veel van leer"

"Broederziel alleen", van Minke Weggemans. (Broederziel alleen is ook een site) "Dat gaat dus over verlies van broers en zusjes. Het boek op zich was niet heel verrassend,

het fijnste was dat het erkend wordt. Er wordt nl. wel veel geschreven over verlies van ouders en kinderen maar niet over broers en zusjes, het voelde als een erkenning”.

Helend dagboek van Marlies van Zon

Kaarten van Saskia de Bruin

En verder...

Therese Schroeder-Sheker is a musician, educator, clinician, and academic dean of the School of Music-Thanatology, which was housed at St. Patrick Hospital in Missoula, Montana from 1992 to 2002. Schroeder-Sheker, using voice and harp, works as a music-thanatologist, a relatively new discipline, where the practitioner works with those who are actively dying (24–48 hours) or have received a terminal diagnosis with a life expectancy of less than six months. The goals of music-thanatology include reduction of physical as well as emotional pain, creation of a supportive environment while dying, helping the patient become more conscious of their own death process, and changing the approach to death within established structures (hospices, hospitals, etc.).

Vergeten Weten. Een aanmoediging tot leiderschap in transformatieprocessen. (2013). Schueler A. en Straatman W. Vumc Academie i.s.m. Uitgeverij Boekenbent.

Bijlage Ia Vragen over rouwervaring i.v.m. monografie

Gecomprimeerde vragenlijst.

Wie is er overleden, welke relatie had je met hem/haar?

Hoe lang is het geleden?

Wanneer ben je met biodanza begonnen? Wekelijkse lessen of anders?

Hoe kan je je relatie met de overledene beschrijven?

Is het overlijden plotseling of zag je het aankomen?

Hoe voelde je je na het overlijden? Zou je daar woorden aan kunnen geven? De eerste week, de eerste periode daarna, die kan langer of korter duren. Jouw beleving in stapjes. Herinner je je nog momenten van verandering daarin? Als je al danste voor het overlijden, ben je blijven dansen of (tijdelijk) gestopt?

Hoe heb je het dansen ervaren? Is er nog verschil naarmate de tijd verstreek?

Maakte het voor jou nog verschil of er:

nieuwe mensen waren of alleen vertrouwde mensen in de groep?

nieuwe muziek werd gebruikt of dat je alle nummers al kende en wist wat er kwam?

nieuwe oefeningen of juist vertrouwde oefeningen?

Welke dansen helpen je/vond je fijn? En waarom vond je ze fijn?

Welke dansen vond je niet fijn, en waarom niet?

Behalve een diep verdriet zijn er vaak nog veel meer emoties die je overkomen. Herken je de volgende gevoelens en zo ja, weet je nog wanneer je ze ervoer?

verwarring, chaos, de weg in jezelf kwijt, moe, boos, schuldgevoel, depressief, onrust, concentratieverlies, angst, verstoring dag/nachtritme, slaapproblemen, meer/minder eten, geen/juist wel behoefte aan seks, meer/minder behoefte aan knuffels, tederheid, geborgenheid, creativiteit, koud hebben, neiging om dingen te veranderen, verhuizen (intern kan ook), koopziek, door jou in te vullen:

Biodanza streeft kort gezegd naar een gevoel van harmonie door integratie. Werkte dit bij jou? Hoe voelde je je na een vivencia? En m.b.t. de bovenstaande gevoelens: In welk gevoel ondervond je het meeste steun van biodanza en wat maakte geen verschil naar jouw idee?

Heb je het idee dat je in regressie kon in tijd van rouw?

Welke rol speelde de groep voor je?

Zou je anderen aanraden Biodanza te doen in tijd van rouw? Maak je daar nog kanttekeningen bij (zorgvuldigheidshalve)?

Tot slot: heb jij het idee dat Biodanza je heeft kunnen ondersteunen/je ondersteunt in je rouwproces?

Ruimte voor jouw vragen/opmerkingen/aanvullingen:

Heel hartelijk dank voor je openheid, aandacht en tijd! Vera

Bijlage Ib Samenvatting van de respons op de vragenlijst

De vragenlijst is gehanteerd als leidraad voor een gesprek over de beleving van rouw en de ervaring van dansen in een periode van rouw. Niet alle vragen zijn steeds aan bod gekomen. De omschrijving van de groep en de meest opvallende zaken vat ik hieronder samen.

Ik heb met 13 vrouwen, allen van middelbare leeftijd, gesproken,

Bij 5 respondenten betrof het een verwacht overlijden, in 8 gevallen ging het om een zeer plotselinge dood.

5 van hen deden al minimaal 3 jaar Biodanza voordat een geliefde overleed.

3 van hen startten met Biodanza een half jaar na het overlijden,

3 van hen 1 tot 1,5 jaar na het overlijden

2 onbekend (een aantal jaren tussen overlijden en start van Biodanza)

Bij 4 personen was het niet mogelijk / was het niet mijn intentie de vragenlijst te beantwoorden, maar met hen heb ik wel uitgebreid gesproken en gedeeld. Dit zijn de verhalen en ervaringen die mij de verschillen in manier van verwerking zo duidelijk hebben gemaakt. Ook zie ik hierin grote verschillen of en hoe men (weer) gaat dansen. Deze verhalen hebben me ook aangezet deze vragenlijst te maken, zodat er meer structuur kwam en het meer concrete gegevens opleverde.

Van 9 van hen heb ik de antwoorden hieronder samenvat.

Bij 2 respondenten betrof het het verlies van een kind

Bij 4 respondenten betrof het het verlies van een partner

Bij 1 respondent betrof het het verlies van partner en ouder

Bij 2 respondenten betrof het het verlies van ouders, snel achter elkaar, dan wel ouder en zus.

Bij 3 respondenten speelden ook nog rouwprocessen van echtscheiding en/of ziekte (kanker) een rol in dezelfde tijd.

De sterfgevallen hebben plaatsgevonden tussen 2006 en 2015.

Hoe voelde je je de eerste tijd na het overlijden?

Geamputeerd, in shock, in een roes, overleven, verloren, koud van binnen. Extreem moe. Andere staat van zijn. Altijd angst gehad om te verliezen, nu geen angst voor het leven meer. Voelde levensdrang. Ik voelde diep in mij: ik moet contact houden met het leven: een hond genomen om eruit te moeten gaan. Ik had het gevoel dat ik opsteeg. De wereld is vergaan. Meteen ook: Heb nog een leven voor me, en we gaan wel verder. Zoektocht: waar is hij, hoe zit het leven in elkaar? Uiteindelijk 3 jaar nodig om een beetje tot mezelf te komen. Moe, geen puf, ontspannen door dansen. Eerst wilde ik er zelf achter aan. Na 2 weken voelde ik toch een overlevingsvlammetje dat steeds groter werd. Ik ontvang ook kracht. Veel behoefte aan aanraking. Yoga gaf veel steun in tijd van ziekte, na het overlijden niet meer, uiteindelijk Biodanza gevonden.

Andere emoties, die langer duurden en veel genoemd werden:

Verwarring, chaos, onrust, dip-perioden, dan wil ik alleen met mezelf zijn, moe tot extreem moe, concentratieverlies, depressief, slaapproblemen, behoefte aan knuffels en geborgenheid, hoewel de ervaring daarvan ook weer het gemis kan versterken, behoefte aan verandering/ nieuwe dingen kopen, boosheid, schuldgevoel, minder creativiteit, eten lastig of juist meer.

Hoe heb je het dansen ervaren?

- Ik vond het heerlijk dat niemand wist wie ik was en dat we niet mochten praten.
- Ik ervaarde respect voor mijn grenzen.
- Ik wilde niet getroost worden omdat ik niet te troosten was, het verdriet was te groot, ik kon het zelf niet eens dragen. Ik had mezelf daarom waarschijnlijk geblokkeerd om door te kunnen voor mijn andere kinderen.
- Ik kon geen vrolijkheid uitdragen in vivencia's.
- Ben blijven dansen maar les geven was zwaar. Meedoen in bekende groep was veilig, moe dansen.
- Voorzichtig, ik wil toch sommige dingen voor mezelf houden.
- Soms gedesintegreerd dansen, dan stapte ik uit. Ik kreeg het niet voor elkaar, dan had ik het gevoel uit mijn lichaam te zijn.
- Het inzicht waar ik nu ben en waar ik zat na het overlijden heb ik voor een heel groot deel te danken aan het dansen.
- Beginnersgroep was fijn.
- Ik voelde vooral in het begin het plezier in de muziek en de beweging en ik ontmoette iemand die ook een gezinslid heel plotseling was kwijtgeraakt, daar vond ik steun in.
- Ik kan alles even vergeten, loslaten. Door de muziek voel ik me bevrijd. Ik kan en mag even zijn wie ik ben.
- Warmte vanaf het begin.
- Ik kan nu steeds meer dansen met mijzelf i.p.v. met of voor de overledene.
- In het begin en afhankelijk van mijn stemming kon ik met veel energie in de zaal meegaan. Later deed ik mijn handen voor mijn oren: bescherming.
- Veel behoefte aan aanraking. Kwam in een vergevorderde groep nieuw en niemand raakte mij aan.
- Thuis groot en sterk. Op Biodanza plek voor mezelf, ongestoord de tranen laten gaan.

Maakte het voor jou nog verschil of er nieuwe mensen waren of alleen vertrouwde mensen in de groep? Nieuwe muziek of bekende nummers, nieuwe oefeningen of vertrouwde oefeningen?

Mensen:

- Weinig mannen was ook fijn. (man verloren)
- Bekende mensen in de groep waren belangrijk voor mij.

- Bekend is fijn, gevoel van veiligheid en geen uitleg nodig.
- Feest bij totaal onbekenden die niets wisten, ook fijn!
- Nieuwe groep vond ik moeilijk.
- De groep was een nest voor me.
- Fijn: nieuwe mensen die niks wisten. Zodra ze het wisten veranderde de blik.
- Makkelijk bij vertrouwde mensen.
- Maakt niet uit.
- Ik houd erg van een vertrouwd groepje.

Muziek:

- Helend als ik een liedje herkende, soms geïrriteerd als ik de muziek niet kende.
- Maakt niet uit. Muziek triggerde verdriet, lekker om los te laten.
- Muziek had grote invloed.
- Panfluit muziek fantastisch, dan kon ik huilen.
- Kan allebei.
- Maakt niet uit.
- Nieuwe muziek heerlijk.

Dans:

- Alles was nieuw toen ik begon maar cirkel was fijn omdat het bekend werd.
- Oogcontact lastiger, ontmoetingen snel te veel
- Eigen gevoelstoestand had grote invloed
- Maakt niet uit
- Fijn om wat nieuws te doen
- Maakt niet uit

Welke dansen helpen je/vond je fijn?

- Aarde dansen: fijn
- Aarde dansen, maar ook luchtdansen fijn, als ik me maar kon uitleven.
- Activatie
- Vloeiendheid
- Speelse oefeningen heerlijk, dans van het paard: bevrijdend
- Dansen met de oerkracht van de man en de vrouw (na 3 jaar)
- Ritme dansen, aarde dansen.
- Vuurdans, dans van oppositie. Ik moest mijn energie kwijt.

- Dansen met contact, aanraken met 2,3 of 4 personen. Nest was teveel.
- Nee zeggen, nu even niet.
- Dansen waarbij je je passie en energie kwijt kan: hier ben ik, kijk mij eens. Het vitale deel.
- Dans van harmonische oppositie: je hoeft geen ruzie te hebben, kan ook meebewegen: balans tussen spanning en ontspanning.
- Stamdans vanwege het ritme.
- Rustig, melodieus.
- (Serie van) vloeiendheid heel fijn.
- Delen: me te uiten en daardoor in mijn kracht te staan en niet te dissociëren.

Welke dansen vond je niet fijn en waarom niet?

- Lucht: afschuwelijk.
- Transcendentie: verdrietig.
- De dansen waarbij je naar binnen keert vond ik toen moeilijk omdat ik dat gevoel niet toe wilde laten.
- Melodie, vanuit je hart, dan voel ik de pijn.
- Oogcontact vanuit stilte.
- Melodie triggert gevoel, gevoel waarbij het gemis zo erg is.
- Zweven, niet voelen.
- Ontmoetingen en vloeibaarheid in verbinding zijn: heftig. Ik had er geen grip op: onvoorspelbaar.
- Beschermengel achter je: confronterend, want hij is er niet meer!

Hoe voelde je je na een vivencia?

- Na de vivencia voelde ik wat meer verbinding met het leven en dat was waarom ik kwam. Ik voelde wel dat ik helemaal buiten mezelf stond en dat voelde ook helemaal niet goed. Er kwam meer orde in mijn chaos.
- Biodanza bracht mij steeds meer een bodem van dat ik er mag zijn met alles dus ook mijn gevoel en emotie en daardoor kon ik ook op een gegeven moment de moeilijke dingen toelaten omdat er eerst iets in mij was wakker gemaakt van zelf-liefde.
- Soms blij, soms heel moe. Ik kon me een aantal dagen bevrijd voelen.
- Na een vivencia voelde ik meestal tevredenheid en rust, maar soms ook niet, dan was het gewoon niet zo'n lekkere avond, net alsof ik niet bij mezelf, mijn gevoel kon komen.
- Soms wel geslaagd, maar soms werd ik helemaal kriebelig en zou ik het liefst tijdens de vivencia al naar huis gaan.
- Ik heb soms niet gedanst omdat het te dichtbij kwam en ik daar nog niet aan toe was denk ik. Ook periodes waarin er les was waarin je met veel emoties danste,

daar heb ik veel aan gehad. (6 jaar na het overlijden) Omdat ik voelde dat ik mezelf toestemming kon geven om de gevoelens er te laten zijn zonder oordeel. Gewoon dat ik het kon voelen en ik hoefde er geen woorden aan te geven. Dat is voor mij van onschatbare waarde gebleken.

- Verlangen naar intimiteit werd getriggerd, een verlangen dat geen vorm kon krijgen.
- Na 3 jaar pas weer genieten van contacten met andere geslacht.
- Genieten en ontvangen heeft een impuls gekregen.
- Wisselend, soms fijn en soms dubbel verdrietig, het gemis was dan zo voelbaar. De lijn van Affectiviteit was afschuwelijk om dan naar huis te gaan.
- In dans en muziek kan ik verdrietig worden, daarna voel ik me heel moe. Na een paar dagen kom ik er dan sterker uit.

Heb je het idee dat je in regressie kon gaan in tijd van rouw?

- Kon absoluut niet in regressie, dan kwam ik heel dichtbij mijn verdriet en dit was te moeilijk.
- Ik richtte mijn energie op de kosmos, op de overledene. Nu niet meer iedere keer, ben nu meer in verbinding met mezelf en minder met de overledene.
- Wel als ik met een fijn gevoel begon. Niet als ik niet goed in mijn vel zat.
- Nee, mijn hoofd was zo actief. Bepaalde alertheid. Wel vertragen.
- In het begin was dat veel te eng: te heftig om al die pijn tegen te komen. Ik zat huilend aan de kant.
- Ja, heerlijk om in mezelf te zijn. Dissociëren. Kon ik huilen.
- In het begin niet, daarin ben ik gegroeid, maar ik weet niet of dat komt door de rouwverwerking of door Biodanza. Biodanza heeft er wel toe bijgedragen.

Biodanza aanraden in tijd van rouw:

- Ja, het heeft mij heel goed gedaan. Zou zelf graag in een groep willen van mensen met een verlies.
- Dat is heel persoonlijk. Ik ervoer heel veel steun en het gevoel dat ik het niet alleen hoefde te doen. Ik heb ook vriendschappen gekregen door de Biodanza en daar ben ik heel blij mee. En ook dat ik kan delen, dat heeft me juist heel erg goed geholpen. Door het dansen kwam ik ook steeds weer terug bij mezelf en in mijn lichaam.
- Ja, zeker, vooral als je vastloopt in je rouw/verdriet, als het niet zo bereikbaar is. Dan helpt Biodanza.
- Ja, maar als de groep teveel is en jezelf vol zit tot over de rand: niet dansen.
- Ja.
- Ik zou Biodanza wel ter sprake brengen.
- Ja, maar wel in de lijn van creativiteit of vitaliteit afsluiten. (Te veel) Affectiviteit word ik depressief van.
- Ja, steun van de groep heel fijn.

Heeft Biodanza je kunnen ondersteunen in je rouwproces?

- Dat weet ik wel zeker!
- Absoluut!
- Ik had Biodanza heel erg nodig, veel ondersteuning. Alles mocht er zijn en het nestgevoel was daar.
- Ja.
- Ja, ik was verbaasd dat ik nog zo geraakt werd, omdat ik er al zoveel over praatte en veel rouwde.
- Ja.
- Ja, de lessen hebben kracht gegeven om me eruit te trekken.

Opmerkingen/aanvullingen:

- Rouw in relatie tot levensbedreigende ziekte: voel nu de wil om te leven, in verbinding te blijven, kiezen voor het leven. Wereld van verschil met toen ik nog geen Biodanza deed en ook ziek werd.
- Hoe je rouwproces gaat is ook heel erg afhankelijk van je veerkracht en wat er nog meer in je leven gebeurt.
- Door Biodanza ontdekt wat verbinding was.
- Er is een nest waar je kunt uitvliegen en door de verbinding ook weer terug kan.
- Biodanza rouwgroep bijv. door 1x per mnd een verdiepingsdag met ritme en niet te veel regressie.
- Delen in een rouwverwerkingsgroep gaat d.m.v. dialoog: dat integreert minder dan met Biodanza en voelde vaak ongelijkwaardig. Herkenning was wel fijn.
- Mijn gevoel is ontwikkeld, waardoor ik beter dingen aanvoel, intuïtief.
- Je mag verdrietig zijn zonder uitleg, dat is heel fijn.
- Een rouwgroep een keer per maand/ 6 weken is wel aantrekkelijk.

Bijlage 2 Wat is danstherapie?

Website Charlotte Querido: <http://www.danstherapeutischcentrum.nl/>

Overgenomen van de website

(<http://www.dansenbeweging.nl/index.php?p=danstherapie>) van een leerling van Charlotte Querido, die zelf nu ook danstherapie geeft volgens haar methode, echter haar eigen christelijke grondslag erin verweven heeft.

"Charlotte Querido (bedenker en psychiater) en Toshi de Cuba (stagebegeleider, psycholoog en danstherapeut, afgestudeerd op danstherapie) en ikzelf zeggen hierover:

Danstherapie is een nonverbale psychotherapie, gericht op het bewust maken en mobiliseren van positieve krachten in de mens, waardoor meer rust, levensvertrouwen en levensblijheid ontstaat. Danstherapie gaat uit van de hypothese dat de mens evenzeer positieve als negatieve gevoelens verdringt, maar de positieve dieper verdringt, omdat de realisatie daarvan de mens vaak voor minder prettige consequenties stelt.

Door verdringing van de positieve gevoelens groeit de mens scheef. Hij verwijderd zich van zijn werkelijke gevoel en komt in een spanningsveld. Hoe verder van het gevoel verwijderd, hoe groter het spanningsveld en dat kan leiden tot psychisch en/of lichamelijk ziek zijn.

De dans heeft daarom zo'n genezend effect op de mens, omdat zij samen met de muziek elementen van het leven in zich draagt, die samentrillen met elementen in de menselijke psyche.

Bron: Charlotte C. Querido

Danstherapie is een groepstherapie of individuele therapie, maar kan ook als workshop worden gegeven, waarbij dans wordt gebruikt als instrument om eigen emoties te herkennen, te uiten en uit te wisselen met anderen. In de danstherapie treedt de lichamelijke activiteit 'dans' op de voorgrond. Tegelijkertijd wordt er ook gewerkt aan het op elkaar afstemmen van gevoel, denken en handelen.

Basisvertrouwen en levensvreugde worden vaak ondermijnd door negatieve ervaringen. Het doel van danstherapie is meer rust, levensvertrouwen en levensblijheid te ontwikkelen".

Bron: Toshi de Cuba.

Danstherapie volgens Querido:

Iedere sessie, volgens de methode Querido, staat in het teken van een bepaald thema, zoals loslaten. Andere voorbeelden van thema's zijn; vertrouwen, licht, zwaar, angst, spiegelen, grenzen bepalen, chaos & stilte. Een sessie heeft altijd negen vaste onderdelen en duurt in totaal anderhalf tot twee uur.

Verloop van de sessie:

1. Openingsdans

Al bewegend maken we kennis met elkaar.

2. Warming-up

Het maakt de spieren niet alleen warm, maar zet ook aan tot 'leven in het nu', waardoor je even loskomt van je dagelijkse dingen.

3. Concentratie-oefening

We doen een oefening om een diep, meestal verdrongen, verlangen vorm te geven in beweging en gebaar. Hierdoor word je je er meer bewust van dat diepe verlangens nog steeds in je aanwezig zijn.

4. Vrije dans

We leven ons even uit na de concentratie-oefening. Op basis van een paar eenvoudige passen even de remmen los gooien - en goed moe worden.

5. Sociale communicatie

Je ervaart dat je samen bent op deze wereld; je bent niet alleen.

6. Kringdans

Door middel van deze dans druk je het contact uit tussen jezelf, God en je medemensen. De dansen bestaan uit slechts enkele passen. Ze zijn gebaseerd op dansen die een bepaalde symbolische betekenis hebben.

7. Ontspanning

Dit is het rustpunt van de sessie. In een gemakkelijke houding luister je naar de inleiding van een verhaal dat je verder zelf vormgeeft met beelden die uit het onbewuste naar boven komen. (Ik werk daarbij niet vanuit occulte machten, zoals yoga o.i.d.)

8. Gevoelsoefening

In deze oefening geef je een gevoel vorm. Je concentreert je op een bepaald gevoel. Dan beeld je eerst het tegendeel van dat gevoel uit, daarna de positieve kant van dat gevoel. De bedoeling is om de gevoelens te ervaren.

9. Nagesprek

In het nagesprek mag je (maar het hoeft niet) belevenissen, gevoelens of beelden die tijdens de sessie ontstaan zijn, delen met de andere groepsleden.

Tijdens sommige onderdelen is de verleiding soms groot om met elkaar te praten, maar daarvoor is dit nagesprek juist bedoeld. Gedurende de sessie heeft het meer zin om 'bij jezelf te blijven'.

Samenvatting:

Doel van danstherapie is om beter bij jezelf te komen, bij je verborgen gevoelens en verborgen verlangens door middel van het lichaam. Het is een vaktherapie en sinds 2006 daar ondergebracht. Het is een nonverbale psychotherapie en het werkt helend en genezend. Zo gauw je een gebaar maakt bijvoorbeeld bij ballet open je je armen en ga je merken dat je uit de gesloten houding komt van bijvoorbeeld de armen over elkaar. Muziek verdiept daarbij.