

LES CINQ FONDAMENTAUX DE LA BIODANZA

La vie est surprenante.

Je suis arrivé par avion, et je n'ai rencontré personne parce qu'il y a eu des difficultés de communication. Et ici, là j'ai rencontré tout le monde, des êtres humains, là avec moi. Donc notre vie est vraiment surprenante, c'est une pure surprise. Le thème de cette réunion, et j'aimerais qu'elle soit un dialogue, concerne les universels humains. La question la plus importante tant dans ma façon de voir que tant pour la psychologie et la philosophie, toutes les sciences de l'homme, l'anthropologie par exemple, c'est :

qu'est-ce que c'est être un être humain ?

La philosophie a posé des questions importantes comme la question de l'Être par Heidegger ; et la psychologie a étudié à fond les catégories de caractères et la personnalité. La biologie, les neurosciences sont actuellement dans des recherches très approfondies entre l'organisme vivant et son milieu. La génétique, la biologie, toutes ces recherches sur l'évolution, les neurosciences, par exemple, nous donnent beaucoup d'éclairage sur ce que nous sommes.

Mais la question fondamentale, c'est :

qu'est-ce qui nous rend humain ?

C'est la grande absente dans les sciences humaines. Mais le problème est complexe. Il y a Ilya Prigogine qui a étudié la complexité, il dit qu'aucun problème ne peut être abordé dans sa pure simplicité. Il y a toujours des relations lointaines qui sont incluses pour comprendre l'hologramme de la vie dans laquelle chaque partie contient le tout et le tout contient toutes les parties.

Vous devez savoir que les millions de cellules qui composent votre corps reproduisent chacune l'ensemble, la totalité de votre organisme. Dans la tête, dans la peau, dans les pieds, des millions de cellules reproduisent la totalité de l'organisme des millions de fois. C'est une merveille, c'est un étonnement et en même temps, un questionnement plus que métaphysique.

Le problème des universaux humains c'est : quelles sont les caractéristiques qui caractérisent l'humain ? Pendant de nombreuses années, je me suis intéressé à l'étude de la personnalité, des facteurs de personnalité, à l'étude du caractère grâce à la psychologie ; aujourd'hui ce n'est pas le caractère des personnes qui m'intéressent, même si ça peut paraître un peu choquant de ne pas s'intéresser à ça : moi, ce qui m'intéresse, c'est le niveau d'humanité de chaque personne.

De cette façon d'aborder les choses naît une nouvelle anthropologie et une nouvelle nosologie psychiatrique. Une personne qui a un beau caractère, avec un haut niveau d'éducation peut être un parfait psychopathe. Le caractère n'a pas beaucoup de valeur, ce qui a vraiment une valeur, ce qui est intéressant c'est le niveau d'humanité. Je ne m'intéresse pas à savoir si une personne est homosexuelle, hétérosexuelle, introverti ou extraverti, ça ne m'intéresse pas. Les caractéristiques fondamentales de la personne, c'est vraiment, de mon point de vue, le niveau humain. Mais je vais essayer de suivre mon schéma, sinon je m'enthousiasme et puis ...

En ce qui concerne les caractéristiques d'une personne on peut les voir comme des choses extraordinaires, je pense notamment à Oppenheimer. C'était un génie de la physique. C'était un homme d'une sensibilité extraordinaire qui chantait dans son jardin en compagnie de sa femme, il récitait des vers de Dante, il connaissait Shakespeare, il connaissait les tragédies grecques. En tant que personne, il était extraordinairement sympathique. Néanmoins, il a construit la bombe atomique pour tuer plus de 200 000 personnes en une seconde.

Une personne cultivée ou inculte, ça ne m'intéresse pas, **ce qui m'intéresse c'est son niveau d'humanité**. Un paysan analphabète peut avoir un niveau humain bien plus intéressant qu'un

professeur d'université qui lui est incapable de s'entendre ni avec sa femme ni avec ses enfants, ni avec ses élèves. Notre culture célèbre des images superficielles : par exemple un homme de 45 ans qui est très riche par son habileté à manipuler des questions économiques mais qui a un ulcère à l'estomac, que ses enfants haïssent et dont la femme a pour amant le jardinier.

Donc les triomphes économiques, les triomphes politiques, les triomphes académiques sont des purs fantasmes. Maintenant que je suis vieux, que j'ai fait un long parcours, on m'a nommé docteur honoris causa et ainsi de suite ; mais le seul triomphe qui m'intéresse, dont je suis fier, c'est l'Amour ; la façon dont je peux me relier, me connecter avec mes enfants, avec ma femme, avec mes amis, avec des personnes, ça ce sont mes vrais triomphes, le reste, c'est vain.

Il y a une forme de thérapie qui parle de personne "gagnante" ou "perdante", quelqu'un qui triomphe ou qui perd ; quelle innocence !... Quand on perd la confiance d'un ami, là, oui, on est un perdant. Quand dans un mariage, les gens finissent par se sentir seuls, dans une grande solitude, tout a un goût de solitude, même la nourriture a un goût de solitude, là ce sont vraiment des perdants. Par contre, l'appel d'une jeune fille au loin simplement pour savoir de quoi elle a l'air, si elle est bien mise, ça c'est un lien important.

Autour de ces recherches sur l'universel humain se sont produits des conflits très graves, des conflits intellectuels très graves. Je parlais avec l'assistant d'un médecin spécialiste des neurosciences qui disait qu'il y a un modèle ascendant de l'être humain et un modèle descendant de l'être humain : on ne peut pas comparer Mère Thérèse de Calcutta avec un psychopathe qui viole un enfant et le tue ; on ne peut pas les mettre dans le même sac de l'humanité. Et il répondait que c'était une forme de racisme parce que tous les psychopathes sont des êtres humains.

Je vais parler des vrais psychopathes qui manquent de lien avec les autres, qui sont capables de tirer une joie d'assassiner les autres, je vais parler de tous ces psychopathes, des psychopathes comme Bush qui est capable de tuer 10 000 américains pour faire la promotion de la démocratie et pour lutter contre le terrorisme ; on se demande, là, qui est le terroriste. Bush est seulement un des centaines de psychopathes qui dirigent le monde parce que diriger le monde nécessite de tuer des gens. Staline a tué 20 millions de russes pour établir le paradis social. Mao Tse Toung a tué 30 millions de chinois pour amener la justice. Hitler a tué 11 millions de personnes d'une façon absolument terrible pour sauver le monde et établir une race pure.

C'est juste un descriptif rapide pour dire que nous sommes dans une civilisation malade, gravement malade. Mais ici en France, la situation est d'une certaine façon merveilleuse, tous ces poètes, tous ces gens, Mallarmé, les autres... c'est une folie, une folie de beauté ! Mais dans le monde, toutes les trois minutes, un enfant meurt de faim. Il y a quelque chose qu'on doit réviser fondamentalement, on ne peut pas continuer à suivre les psychopathes.

Je vais peut être vous dire quelque chose que vous n'allez pas aimer mais je vais le dire : j'ai l'impression que les femmes pourraient diriger le monde d'une bien meilleure façon parce que nous autres, on a montré pendant toute l'histoire, qu'on ne savait pas le faire. Au moins, la femme génère la vie à travers son propre corps, elle est reliée avec le cosmique, avec la nature. A condition que la femme n'imité pas le modèle machiste.

C'était une parenthèse.

Il y a en fait une **échelle de liens** entre les personnes.

Et je crois que ces hommes qui haïssent la femme et qui la tue sont au niveau inférieur. Je crois que ceux qui construisent des armes pour tuer des milliers de jeunes et qui font la promotion de la guerre, qui entraînent leurs enfants à être dans la guerre, à être des combattants, je crois que ceux-là sont vraiment au niveau inférieur.

On est dans une culture dissociée, une culture qui sépare le corps et l'âme, qui sépare l'esprit de la matière, qui sépare le sacré et le profane de façon complètement irrationnel. Il y a des figures, des images sacrées. Mais la femme qui recherche à manger dans les tas d'ordures pour ses

enfants, elle est profane. L'enfant Jésus est sacré mais l'enfant qui meurt de faim dans les rues, en Inde, il est profane. Nous devons savoir que les êtres humains, les personnes sont sacrées. Chacun d'entre vous est une créature sacrée. Il y a un manque d'imagination pour ne pas se rendre compte vraiment de ce que c'est être vivant. Voilà, moi je suis là, je peux être une chose ou une autre.

Le plus gros ordinateur qui a pu être créé est tout à fait insignifiant par rapport à un ordinateur cosmique. La vitesse avec laquelle se produisent des processus chimiques qui vont générer la vie est comparable à celle des accélérateurs de particules qu'on peut rencontrer dans différents pays. Il y a différents cycles biologiques qui ont été décrits, nommés par différents chercheurs, différents savants ; dans le cycle de Krebs, cette vitesse est absolument phénoménale, il y a de nombreux processus de cet ordre là, des processus en permanence dans ce qui vit et finalement on reste là en disant : je ne fais rien, je ne sers à rien.

Dans cette échelle de liens, je mets au niveau inférieur tous ceux qui font des choses contre la vie ; je mets dans cette échelle tous les **psychopathes**, pas seulement ceux qui sont des assassins mais aussi ceux qui sont élus par le peuple et qui le dirigent. Pour les psychopathes, il n'y a pas de remède ; la science ne peut pas réussir à guérir un psychopathe, c'est comme des machines qui ont un défaut.

Ensuite viennent les **racistes discriminants**, qui discriminent les personnes, qui ont toujours un esprit de discrimination : les femmes, les noirs, les jaunes, les jeunes, ... par exemple qu'est-ce que ça veut dire la discrimination envers les vieux : on envoie les vieux dans des maisons de retraite, dans des maisons de repos ; ils meurent très très vite par manque de contenant affectif, ce contenant affectif dont a parlé Bion qui est un grand personnage de la psychologie anglaise. Nous avons tous besoin de contenant affectif sinon nous commençons à mourir et ça c'est prouvé par la science.

Donc, après les psychopathes, après les racistes discriminants viennent les **individualistes** : "je suis moi tu es toi, je ne suis pas là pour satisfaire tes attentes. J'ai mes problèmes, tu as tes problèmes et ce sont des choses différentes" : je me souviens de cette prière obscène de Fritz Perls.

Après apparaît la **conscience humaniste**, parce que, comme le dit Pichon-Rivière, l'être est essentiellement relationnel. Et puis est apparu Martin Buber qui a attiré l'attention sur le "nous", nous autres, c'est à dire vous, moi, nous ensemble.

Et puis un peu plus haut dans cette échelle arrive Piaget avec son livre merveilleux : "Psychologie et épistémologie de l'identité". Piaget nous dit que **notre identité ne se manifeste qu'en présence de l'autre**, ce qui veut dire qu'il y a une fécondation de cerveaux. Nous ne sommes pas seuls, nous croyons être seuls mais nous ne sommes pas seuls. Quand on fait des mesures du tonus musculaires d'une personne, on s'aperçoit que ce tonus musculaire, cette tension est modifiée juste par la présence de quelqu'un d'autre. Il y a des personnes qui nous relaxent et d'autres qui nous mettent des tensions. C'est ce qu'on appelle le dialogue psychotonique de Fast : quelle tension produit une autre personne simplement par son approche. Il y a des personnes toxiques et des personnes nutritives, des personnes dont le vivre ensemble, le fait de vivre avec se transforme en enfer ; par exemple le mari alcoolique qui rentre à la maison la nuit.

Les personnes s'installent dans nos organes, c'est une idée de Lopez Ibor. Il y a des personnes qui s'installent dans notre cerveau, dans notre tête, on ne peut pas s'empêcher de penser à elles et d'autres qui s'installent dans notre cœur et on ne peut pas dormir parce que voilà, elles sont tout le temps présentes ; la personne qui s'installe dans nos organes, c'est une conception de Dunbar, le grand initiateur de la psychosomatique en même temps que Franz Alexander. Vous devez vous échapper des personnes toxiques pour survivre. Et la séparation qui apparaît toujours comme une tragédie devrait être célébrée avec une fête : "voilà, je vais te donner l'argent pour partir, pour aller loin, ça va m'aider".

Au lieu de ça, cherchez des personnes nutritives, des gens qui font du bien à vos cellules ; ça ne s'arrête pas aux émotions ou à la pensée, ce sont des gens qui font du bien à vos cellules. Les relations humaines influent sur les relations endothymiques, c'est à dire sur l'organisme donc sur les états d'âme. Les états d'âme sont absolument extrêmement importants, ils ont à voir avec le désir de vivre, ou le désir de mourir, la dépression.

Et une relation nutritive et nourrissante, permet d'améliorer son état de santé en général ; le système immunitaire s'améliore. Par exemple le taux d'immunoglobulines augmente quand s'établit une relation affective. Nous ne sommes pas seuls. Avant, la médecine nous disait qu'un baiser, c'était l'union de deux muqueuses avec un échange discret de microbes, et maintenant avec le scanner on peut voir que quand tu reçois un baiser, tu le reçois avec le corps tout entier. Tout change avec ce rite amoureux qu'est un baiser, tout change : la pression artérielle, le péristaltisme intestinal, tout change.

Pour continuer sur cette échelle après Piaget, après Martin Buber, vient le niveau de l'**empathie**, l'empathie telle que l'a décrite Lips : l'empathie, c'est à dire la capacité de se mettre à la place de l'autre. Pouvoir se mettre à la place de l'autre c'est une capacité supérieure à celle du psychopathe par exemple.

À un niveau encore plus grand, vient l'amitié et la solidarité humaine. C'est important de bien comprendre cette notion d'échelle.

Vient après l'état décrit par Emmanuel Lévinas, c'est à dire cette capacité à ce que la partie sacrée de l'un s'unisse à la partie sacrée de l'autre, vient cette **épiphanie**, c'est un succès total, c'est vraiment le summum.

Finalement, et exceptionnellement, existe l'amour mais le **grand amour**, le pacte infini et, là, l'amitié et la solidarité sont à leur plus haut niveau.

Sur cette échelle, dans cette diversité, on peut être en ascension ou en descente, c'est ce que les biologistes actuellement nous disent... En Biodanza, qui est un système d'intégration humaine, d'intégration affective, de rénovation organique et de réapprentissage des fonctions originaires de la vie que sont les instincts, la Biodanza travaille ainsi avec la danse, la musique et la rencontre humaine.

Maintenant apparaissent dans les neurosciences des confirmations des concepts de Biodanza que je développe depuis de très nombreuses années, en particulier un concept qui est celui de **milieu enrichi**. Le milieu enrichi c'est un champ d'énergie dans lequel nous sommes bombardés à très très haut niveau soit de choses nourrissantes, soit de choses qui désintègrent. C'est ton anniversaire, tu reçois une embrassade et puis à la nouvelle année tu reçois une embrassade ; en dehors de ça, en Biodanza, 2h40 d'embrassades : ça c'est un milieu enrichi !... et en plus qui va avec la musique et qui est vraiment dans l'influence du principe biocentrique : la vie au centre.

Je ne voudrais pas m'éterniser mais la Biodanza travaille avec les universaux humains qui sont cinq sous l'influence du milieu enrichi.

Le *premier universel humain* est l'**énergie de santé**, l'énergie qui permet d'être disponible pour agir. Les gens aiment sentir cette vitalité, la grâce de vraiment sentir son corps en connexion avec l'univers.

Le *deuxième universel humain* est **la nécessité de plaisir et de bonheur**, le plaisir de recevoir la pluie, de manger une pomme, le plaisir sexuel, le plaisir de monter à cheval, de nager. Les gens aiment ressentir le plaisir et il peut parfois se passer des mois, voire des années sans ressentir de plaisir.

Le *troisième universel humain*, c'est **la créativité**, c'est pouvoir innover dans sa propre vie et faire des changements : quand ta vie va mal, quand ton mari est insupportable, innove !... On peut faire aussi le pendant : c'est à dire quand la femme est insupportable...

Le *quatrième universel humain*, et il est vraiment au maximum dans la Biodanza, **c'est avoir une bonne disposition affective envers les personnes** : ne pas être sur la défensive. Les gens ont peur de l'amour ; et considèrent l'amour comme ça : je voudrais 250g, 500g d'amour ; mais il y a des tonnes d'amour : on a besoin de tonnes d'amour !... et la seule façon d'obtenir l'amour c'est de vivre dans une atmosphère affective. Si vous rencontrez grâce à la Biodanza les chemins de l'amour, ça va changer toute votre vie, toute votre santé. L'amour pour les enfants, l'amour pour la femme de ménage, l'amour pour les compagnons, pour les compagnons de travail. On ne se rend pas compte que nous sommes discriminants. Par exemple l'employé de maison qui prépare tout, qui prépare les repas pour tout le monde, on l'envoie manger à la cuisine : on ne se rend pas compte, c'est de la bestialité ! A ma table, tout le monde mange : l'employé de maison avec le ministre, avec l'évêque, et tout le monde est content. Certains se scandalisent et disent : Rolando ne sait pas distinguer, ne sait pas faire la différence ...

Le *cinquième universel humain*, c'est **le lien avec la nature** et il a des conséquences écologiques, dans lequel tu es un organe du cosmos et tu n'es pas face au cosmos avec arrogance, par exemple en tronçonnant tous les arbres de la forêt. Tu es lié au cosmos parce que tu fais partie du cosmos, c'est quelque chose dont les personnes se rendent compte quand elles ont des expansions de conscience ; dans la conscience ordinaire, on ne se rend compte de rien. Un économiste arrive à la campagne dans une forêt, il compte les pins et dit : "on va pouvoir en tirer 50 000 dollars". Il ne sait rien de rien, il ne ressent pas, il n'entend pas le chant des oiseaux, il ne sent pas l'odeur, il ne voit rien. Au Chili, on est en train de faire une alliance biocentrique, on est en train de s'allier avec les défenseurs des droits de l'homme et les écologistes ; on va pouvoir ainsi faire un front de lutte contre la maladie mentale de notre civilisation.

Je vous invite à rêver à un monde où il y ait de l'union de la paix, où les enfants ne meurent pas de façon stupide, je vous invite à faire de la Biodanza.

Question :

Q : Au début de l'exposé, il a été fait mention de l'importance que vous portez au niveau humain, peut-on définir avec précision ce terme de niveau humain ?

R : Il y a des niveaux dans l'intensité du lien en passant par les étapes qu'a décrites Rolando : ligne ascendante Martin Buber, Piaget, la fécondation des cerveaux l'empathie et puis l'épiphanie de la rencontre. Le lien entre les cerveaux, c'est un des sujets de la neuroscience qui parle de neurones-miroirs, c'est à dire, quand tu dis quelque chose, et l'autre dit quelque chose, il se produit une arborisation dans les neurones ; donc chez moi qui écoute, va se produire la même arborisation, la même chose dans mon cerveau. Pour revenir à cette notion de niveau humain, il y a aussi une ligne descendante qui passe par le racisme, la discrimination, les psychopathes, et on pourrait même mettre au plus bas, celui qui envoie ses enfants mourir à la guerre.