



לידת המאפשר
מריפוי אישי לריפוי קולקטיבי



מגישה : אירית ינוביצקי
מוגש במסגרת לימודי הסמכה למאפשרת

בית ספר לביודנסה בצפון עם רחלי טורץ

תוכן העניינים:

1. הקדמה
2. נושא העבודה ומטרות העבודה
3. המאפשר בביודנסה – המאפשר כמנהיג וכמודל הזדהות
4. הסיפור האישי שלי
5. זהות והערכה עצמית של מאפשר ביודנסה
6. יחסי הגומלין בין הקבוצה למאפשר – התיאוריה הדיאלוגית של מרטין בובר (התפתחות מתוך דיאלוג בין זהויות ולא אישית)
7. המאפשר כמרפא – המעבר מריפוי אישי לריפוי קולקטיבי
8. עדויות של מאפשרים אחרים
9. מסקנות וסיכום
10. תודות
11. מקורות / בבליוגרפיה

1. הקדמה

לשיטת ההתפתחות בשם ביודנסה שלושת מרכיבים מרכזיים, המהווים את המנוע שלה. מרכיבים אלו הם התנועה, המוסיקה והקבוצה. מי שמנחה את הקבוצה, נקרא "מאפשר", ודווקא בו, בדרכו ובהתפתחותו הייחודית מתמקדת עבודה זו.

עבודות רבות ומחקרים מתמקדים בדרכי הפעולה ובהשפעה של ביודנסה על הפרט, אך אותי עניין השינוי והתהליך שעובר המאפשר עצמו בעקבות היציאה לדרך ואפשר קבוצה.

כל מקצוע וכל עיסוק שאנו מחליטים לקחת על עצמנו בחיים, בין אם זה לצורך פרנסה, התפתחות אישית או כל דבר אחר, בסופו של דבר משפיעים ומשנים אותנו. כאשר מדובר בעיסוק של אפשר ביודנסה, מדובר לא רק בעיסוק לשם פרנסה, אלא גם בשליחות (לפחות כך זה בעיניי ובעיני מאפשרים רבים אחרים כפי שתראו מאוחר יותר במהלך העבודה). בעבודה זו אני רוצה לחקור, איך העשייה הזו משנה ומשפיעה עלינו, המאפשרים.

תהליך לידה של מאפשר, הינו תהליך ארוך ומתמשך ובעצם הוא אף פעם לא מסתיים. המאפשר ממשיך "להמציא" ולהביע את עצמו, לפגוש אנשים שונים בדרך, מוסיקות שונות, יוצא להשתלמויות ולימודי המשך, ובעצם כל הזמן שואף להיות "הגרסה הטובה ביותר של עצמו", ולהיות אדם ביוצנטרי ככל שניתן.

במהלך אפשר קבוצה המאפשר נתקל בקשיים רבים, התנגדויות, אנשים שונים עם תפיסות חיים שונות, ודרך כל אלה, תוך כדי התמודדות. בעזרת מפגש עם אנשים שונים ומצבים רגשיים שונים העולים מעצם העיסוק באפשר, המאפשר זוכה לגלות ולהכיר את עצמו ואת החלקים הרבים שמרכיבים את זהותו.

המאפשר מתמודד עם צורך בהכלה של עצמו ושל אחרים והדבר נחוץ ביותר על מנת להתקדם בדרך אפשר הקבוצה, ועל מנת להיות נוכח באמת ובמלואו בכל צעד וצעד.

בעיניי חשוב לדעת, שתוך כדי תנועה זו, אנחנו, המאפשרים, מקבלים כל כך הרבה! ובעיקר זהו חיזוק עבור עצמינו, וכתוצאה מכך חיזוק והעצמת אחרים.

2. נושא ומטרות העבודה :

נושא עבודה זו היא לידת המאפשר, כל אדם המסיים את לימודיו בבית הספר להכשרת מנחים ומתחיל את ההתמחות המעשית בעצם עובר תהליך של טרנספורמציה אישית שבה הוא יולד את עצמו מחדש .

תהליך זה הוא תהליך שניתן לראות בו כהתהליך של ריפוי אישי, ריפוי ההערכה העצמית והנעה לפעולה, וחיזוק ומתן מוטיבציה למאפשר להמשיך בדרכו

מטרותיה של עבודה זו אם כן,

- להציג את התהליך של חיזוק הזהות וההערכה העצמית שאדם עובר כשהוא הופך למאפשר
- הצגת תהליך המעבר מאדם רגיל, לרקדן של החיים, למאפשר (בהתאמה, ממשותף בקבוצה שבועית, לתלמיד בבית ספר, למאפשר)
- הסבר לטרנספורמציה האישית שאדם עובר בעקבות האפשר
- הצגת האפשר כריפוי והמעבר מריפוי אישי לריפוי קולקטיבי
- חיזוק המאפשרים שיוצאים לדרך ופוגשים בקושי להביא את הבשורה לעולם

3. המאפשר בביודנסה – המאפשר כמנהיג וכמודל הזדהות

אנחנו מכירים מושגים שקשורים לעולם ההנחיה, כמו מנחה, מורה, מרצה, מטפל וכדומה. ולפתע שיטת הביודנסה מביאה לנו מושג חדש "מאפשר". ההגדרה הזו מורכבת מחלקים רבים. אביא כאן כמה מהם, שהם הרלוונטיים ביותר בעיניי להבנת מהות ההבדל.

אז, דגש ראשון, המאפשר הוא מין מנחה לקבוצת אנשים בלבד, ולא ליחיד או לפרט. הוא לא מלמד משהו באופן פרטני, והוא לא מטפל פרסונלי, אלא יותר מנהיג או מוביל של קבוצת ביודנסה, כזה שבעצם מאפשר לכל המשתתפים התפתחות אישית בדרכם. ובכדי להבין את הייחודיות של מושג ה"מאפשר", עלינו קודם כול להבין מהי "קבוצת ביודנסה".

אביא כאן כמה הגדרות ואפיונים, אשר נלקחו מתוך לימודי מתודולוגיה מס' 5 בנושא הקבוצה.

"בקבוצה אנו עושים את כל העבודה שמרחיבה את המודעות שלנו. היא מלווה אותנו כל חיינו – משפחה, גן, ביה"ס, חברים, ביודנסה וכו', ובהדרגה אנו מיישמים את מה שנולדנו אליו, את מה שהכי נכון לנו ומשמח אותנו, שהוא להיות חלק מקבוצה." (ציטוט של סימונה בן דור, מתוך העברת היחידה – מתודולוגיית הקבוצה).

קבוצה בביודנסה מדמה רחם, המאפשרת לידה מחדש. אז מה זה בעצם אומר? מהי הקבוצה בביודנסה? ומה המרכיבים שלה?

- אוסף של אנשים שיש ביניהם קשר חיבתי .
- הקבוצה היא 'ביו-גנרטור' (ביו-מחולל) = מרכז המחולל חיים. אנו מוסיפים חיים לחיים .
- הקבוצה היא 'מאיץ חלקיקים' של תהליכי אינטגרציה. כשנכנסים לקבוצה יש שוני בין הפרטים, וכל אחד יבטא את הייחודיות שלו, אבל הציפייה היא לייצר קבוצה, מרקם משותף.
- בקבוצה זו מתקיימים תהליכים של הורות מחדשת.
- רה-טרביליזציה (שחזור השבטיות).
- סינרגיה – יוצרת פוטנציאל הגדול מסכום חלקיה, השלם גדול מסך חלקיו. לדוגמה פאזל – שכל חלקיו חיוניים ליצירת השלם.
- התחדשות ביולוגית – פועלת עם האחדות, עם הגוף, עם החלקים הבריאים.
- יוצרת שדה שבו מוקרנים ומשתקפים הרצונות, התחושות הגופניות, תפיסה חיוני (הקשבה נדיבה, פידבק, גם פידבק מוטורי, זה נעשה דיאלוג פסיכו-מוטורי לפי רולנדו טורו.
- היא מעודדת ביטוי עצמי "להיות יותר אני".
- מאפשרת להיות חדירים יותר לנוכחות ולעוצמה של האחר. רולנדו טורו אמר שמנגנון הגנה = הפחד להיות אני. כשאני מגיעה לביודנסה איך שאני, אני מסירה את מנגנוני ההגנה, ואז יש בתוכי מקום למישהו אחר, נוסף, זה מרחיב את הלב.
- מאפשרת מפגשים אותנטיים. כשהמפגש אותנטי – הזהות יכולה להשתנות. זה אומר שאני יכולה לומר ולבטא את הרגש והתדר בו אני נמצאת, ולהסתנכרן עם אחרים. אם המפגש הוא לא אותנטי זה לא יקרה.
- מתירנית – נותנת 'רשות' להפחית מנגנוני הגנה = הפחד להיות עצמנו. כשאנחנו נכנסים לקבוצה אנחנו רוצים להיות דומים, לא למשוך תשומת-לב, ובהדרגה אנו מקבלים ביטחון להפגין את הייחודיות שלנו.

- מסייעת – בביטוי עצמי, רצון למגע, חיוניות, שמחת חיים ויצירתיות, מחזקת הבעות בריאות. אנו מעודדים את החלקים הבריאים לצאת החוצה, לא עובדים עם "החושך המתקש", כפי שהגדיר רולנדו טורו.
- משלהבת – מאיצה תהליכי צמיחה, מסע לגילוי עצמי מרגש. אנו פוגשים עצמנו דרך האחר והוא פוגש את עצמו דרכנו. משהו קורה, בין אם רוצים או לא. מסע לגילוי עצמי יוביל לשינוי ההרגשה של איך אני מסתובבת בעולם, זהו תהליך קיומי. אם עברתי דירה או החלפתי עבודה אבל לא שיניתי את החוויה הקיומית שלי בתחושה, לא עשיתי כלום.
- אינטגרטיבית – כל אחד מגיע לרמה חדשה בספירלת ההתפתחות שלו (אינטגרציה מוטורית, התגברות על פחד ממגע, הרמוניה)
- יצירתית – השראת מצבים הבעתיים שיוצרים מרחב ליוצא דופן, לבלתי צפוי ולמופלא.
- טרנסדנטלית- התעלותית – הקבוצה נהיית רחם!

מי שמוביל את הקבוצה הזו, ושומר על הSETTING הקבוצתי, הוא המאפשר.

אביא כאן כמה נקודות חשובות שמדגישות את תפקידו של המאפשר בקבוצת ביודנסה.

1. מאפשר/ת לעומת מדריך או מטפל קבוצתי - בביודנסה מערכת היחסים שווה, פתוחה, טבעית בין המאפשר לתלמידים. המאפשר אינו מטפל, ולא יעשה שיחות פסיכותרפיות עם משתתפים, אלא רק ישתמש בכלים שניתנו לו בתוך שיטת הביודנסה.
2. המאפשר/ת בתחילת התהליך מגלם ארכיטיפים של קוסמת, אימא גדולה, אב גדול, מה שמאפשר תהליכי העברה (בהמשך זה משתנה וההעברה נעשית כלפי חברים בקבוצה). זה תהליך מאוד חשוב שמאפשר עבודת תיקון.
3. השתתפות המאפשר/ת בתרגילים בהתחלה ובהמשך. בהתחלה ישתתף, כי השתתפותו תיתן אנרגיה. בהמשך, אחרי שהקבוצה גדלה ומתייצבת, יאפשר לעצמו לקחת צעד אחורה ולהתבונן בהם כדי ללמוד את הקבוצה ומה נחוץ בה. האנרגיה של הקבוצה הגדולה תניע אותם ולא יהיה צורך בהשתתפותו, וכך נוכל להתפנות את תשומת הלב מבחוץ.
4. התבוננות לצורך הבנת צרכי הקבוצה ברמת הקבוצה והיחידים בקבוצה.
5. מענה לצרכי הקבוצה והיחיד דרך בחירת נושא המפגש והתיאוריה, בשיתוף ובזמן ויונסיה.
6. בזמן ויונסיה, כשיצפה בקושי של אחד או שני משתתפים בהבנה או בביצוע תרגיל, בדרך כלל לא יתקן ברמה אישית. לפעמים יחדד כוונה באמירה לכל הקבוצה. אפשר להזמין תלמיד שהבחנו שמתקשה בתרגיל מסוים להדגים אתנו תרגיל דומה (כמובן בלי לציין את הקושי שחוהו) עצם ההדגמה, תשומת הלב האישית, תיצור הבדל משמעותי לפעמים.
7. יימנע מאפליה של תלמיד בקבוצה יכולה ליצור מתח בקבוצה ועלולה להזיק לתהליך של המשתתף ולמערכות היחסים שלו בקבוצה.
8. ההזמנות של המאפשר/ת יותאמו ליכולת המשתתפים.
9. השפה המילולית בה משתמש מאפשר ביודנסה, היא שפה שמחברת את התנועה לתחושות ולרגשות.

כל המרכיבים שמיניתי לעיל, הינם חשובים ביותר בתפקוד המאפשר. בעבודה זו ברצוני לחקור גם את הדרך שעושה אדם בהפיכתו לרקדן המשתתף בקבוצה, תלמיד בבית ספר לביודנסה ומשם למאפשר.

אילו תכונות אופי צריך לפתח ולאמץ אדם שמבקש להיות מאפשר?

על מנת לענות לשאלה זו, אצטט כמה תובנות מתוך הסדנא שהעביר אוגוסטו מדלנה ב-2018, בנושא "זהות המאפשר".

אוגוסטו הניח כי זהות המאפשר, היא זהות מחוזקת, בעלת אומץ להיחשף, לעמוד מול קבוצה, למשוך אנשים ואף כוללת יכולת להתרסק. בנוסף לכך אוגוסטו מציין שלמאפשר ישנה זהות שהיא קולקטיבית והוא אומר שאנשים בקבוצה נוטים להביע אמון במאפשר ואף להזדהות אתו. וכאן בכדי להבין תופעה זו, פניתי לאקדמיה ע"מ להבין מה היא זהות קולקטיבית בכלל.

" חוקרים מבחינים בין זהות קולקטיבית לזהות אישית, כאשר הזהות הקולקטיבית מתייחסת למאפיינים המשותפים לפרט ולאנשים אחרים. מאפיינים הנוגעים לשייכות קבוצתית. הזהות האישית מתייחסת למאפיינים המבחינים בין אדם לאנשים אחרים, בדרך כלל הכוונה היא לתכונות אישיות" (Ashmore) Deaux (McLaughlin-Volpe, 2004).

אני מבינה שהזהות הקולקטיבית של מאפשר ביודנסה מתייחסת להשתייכות שלו לקהילה הבין לאומית הרחבה של ביודנסרים בכלל, הארגון והפדרציה הבין לאומית, וכמובן לקהילה יותר מצומצמת של מאפשרי ביודנסה בארצנו. וכשהוא מציג משהו, הוא מייצג את הקהילה הזו בפני המשתתפים בקבוצה. את מאגר הידע, הכוונות, אופן היחסים והקווים המנחים את הקהילה.

אז אילו איכויות ותכונות אופי צריכות להיות למאפשר, ואילו מרכיבים הופכים אדם ורקדן ותלמיד בבית ספר למאפשר?

בהמשך העבודה אביא כמה עדויות ותשובות לשאלה הזו שאספתי מחבריי המאפשרים, אך לפני כן ברצוני להוסיף תובנה אישית על עצם משמעות המילה:

"מאפשר" הוא אדם שמשחרר את הנוקשות ומאפשר לשינוי המטיב לקרות בחיים. הוא מאפשר זאת קודם כל לעצמו, ולאחר מכן גם אנשים שפוגשים אותו ונמצאים איתו באינטראקציה. אנשים אלו יכולים לקבל השראה או הכוונה, ולהפנים רעיון על שינוי אפשרי גם בחייהם.

מאפשר בעיניי הוא אדם הפתוח לראות עוד צדדים וזוויות ראייה. זהו אדם שנמצא בלמידה וחקירה והתפתחות אישית מתמדת בחייו האישיים, ובהמשך בנדיבות ופתיחות מוכן לחלוק זאת בדרכו היצירתית. אדם שמאפשר לחיים "לגעת" בו ולהרגיש את כל הרגשות והתחושות, ומוכן גם להביע רגשות אלו באמצעות תנועה ורקוד, ובכך לרקוד את חייו על כל גווניהם. הוא מאפשר לאחרים להביט פנימה לתוך נפשו החשופה.

אז מה יש או צריך להיות למאפשר? אילו איכויות? שמח, עצוב, רגישות מוסיקאלית, אוהב לרקוד, אוהב להיות מרשים, אדם רגיש, אדם שיש לו מתנה של אינטליגנציה מסוימת, חיבתיות, בעל חיוניות, מיניות, חושניות, אירוטיות ויכולת תקשורת עם כולם. היכולת לשאוב הנאה ממה שהוא עושה ולהרגיש הנאה כשהוא רוקד, הנאה כשהוא נוגע, מלטף. בעל יכולת יצירתית - להיות אדם שיוצר את הקיום שלו. יכולת הקשבה - יודע להקשיב לאנשים ויודע להרגיש את האנשים. יכולת לתפיסה של אנשים ומצבים ובעל אינטואיציה מפותחת. הוא בעל יכולת ספיגה למוסיקה ולאנרגיות, לאנשים אחרים, אופטימיות, סובלנות, מסוגלות לסלוח לעצמו ולאחרים, לסלוח במובן של להבין, לתת, לוותר וכו וכו, הרשימה היא עוד ארוכה מאד...

זהו אדם שפיתח את תחושת החברות, המהות של חברות, אדם ששומר על הבריאות שלו וגם של האחרים במיוחד הבריאות הנפשית, בריאות פסיכולוגית, מחשבתית, בריאות פיזית.

הוא שכל האיכויות האלו יוצרות אדם על, בעל זהות קולקטיבית ממנה מוקרנים כל ההיבטים האלו. כל התיאורים הללו נכנסים לתוך פרופיל ביוצנטרי.

כמובן שבאופן אישי אין לאף מאפשר את כל האיכויות הללו, ובנקודה זו נכנסת הזהות האישית של המאפשר. הוא יצטרך להתאמץ, להתאמן ולקבל את כל האיכויות שיש לו ולדעת שיש כאלה שאין לו, אבל שאולי אם הוא באמת ישים לב, אז אולי יוכל לפתח אותן. לאמן את התפיסה את החוש התפיסתי שלו כמטרה להתפתחות אישית, ולהמשיך להתפתח כדי לשרת אחרים. למשל - מאפשר שלא מרגיש שהוא מאוד יצירתי (הרבה אנשים לא מרגישים את עצמם כיצירתיים) יצטרך להמשיך ולחשוב בקו היצירתי וילך לעשות תיאטרון או חוג ציור, או עבודה עם חימר, שירה, נגינה על כלי או כל דבר אחר. המאפשר יפתח וימצא אפשרויות של התפתחות מתמשכת. בשביל כל זה צריך לתפוס את עצמו ולהבין ולראות ולחוש את הזהות האישית שלו כדי לשים את עצמו ולהתאים את עצמו לשרות אחרים ולפתח את העצמי.

כמאפשרים אנחנו לא יכולים ולא חייבים שיהיה בנו הכל. אז אפשר ורצוי לשחרר מדימוי השלמות, ולהיות מושלמים כמו שאנחנו. אנו נהיה מדהימים כפי שאנו. כאן ועכשיו כיחידים. מכיון שאם אחכה עד שאפתח את כל האיכויות – אז אני לעולם לא אתחיל לעבוד, אחכה ואחכה ואלמד עוד ועוד, ולעולם לא אספיק להבשיל, כי זה נצחי. והרבה פעמים אנחנו רוצים שיהיה יותר טוב שיהיה שיפור, שיהיה טוב יותר ואז אנו מחמירים עם אחרים. אין משהו מושלם. תמיד כשאנו שמים פוקוס על דברים מסוימים אנו מסירים פוקוס מדברים אחרים. אפשר פשוט לשאוף להיות הגרסה הכי טובה של עצמך בכל רגע נתון.

אז אחרי שהתבוננו כאן על מושגים של קבוצה בביודנסה ומאפשר בקבוצה, ברצוני לנסות להבין איך אפשר הקבוצה עשוי להשפיע על זהות המאפשר, ועל הערכה העצמית שלו.

וגם כאן אמשיך לצטט את אגוסטו מדלנה:

אוגוסטו אומר, שהקשר עם הקבוצה הוא דו צדדי, וזהות המאפשר יכולה להיות מושפעת מהיחס של חברי הקבוצה כך שחשובה ומשפיעה השאלה עם איזו זהות ורמת הערכה עצמית הגיע המאפשר.

בתהליך האפשר מופיעות סיטואציות ויש לעיתים מלכודות למאפשר עצמו. למשל העובדה שאנשים יעריצו אותו, זה גם הדדי כי גם המאפשר יעריץ הרבה אנשים, או יתאהב ביופי האנושי של האנשים בקבוצה וזו בעצם הזנה הדדית. אבל הבעיה היא לא שיעריצו את המאפשר אלא מה המאפשר עושה עם ההערצה הזו... איך הוא יקבל את זה, ובסופו של דבר זה הופך למלכודת כשההערצה משנה את ההתנהגות של המאפשר. זהויות חלשות מתנפחות מהר מאוד עם הערכה, ואז מחזירות את עצמן להיות קטנות עם חוסר הערכה. זהות חלשה מאמינה מאוד.

דוגמה נוספת למלכודת בה זהות חלשה עלולה להיות מושפעת, היא למשל: אם מישהו אמר למאפשר: "אני ממש לא אהבתי את הסדנא שלך, לא את המוסיקה ולא את ההנחיות, הרגשתי ממש נורא, כל השבוע הרגשתי נורא". זה יכול לקרות. אז אם הזהות חלשה, המאפשר עלול לחשוב: "אני לא טוב, לא שווה לא אחזור לעבוד. עשיתי רע למישהו. אני לא רוצה שזה יקרה שוב".

בזהות מחוזקת האדם יודע מי הוא. כשהאדם מודע לעצמו ויודע שהוא ממשיך בדרך ויודע מהם החוזקות שלו, שמזהה את הדברים שהוא עושה טוב, שמעריך את הדברים שהוא עושה טוב. כדאי למאפשר לראות להבין לדעת מה הנטיות שלו ומה האיכויות שלו, מה המוטיבציות שלו ובו זמנית לדעת גם מה "אני לא". להכיר את עצמנו, לדעת מה הדברים שאני לא עושה, "את הדבר הזה אני לא עושה, זה חלק מהזהות שלי. אם אני עושה את זה אני לא אשן טוב אני לא ארגיש טוב עם עצמי, אחרים יכולים לעשות את זה, אבל אני לא".

בטאו יש משפט שאומר, שהזהות שלנו צריכה לקבל את המחמאות והעלבונות באותו אופן.

יחד עם זאת, אומר אוגוסטו, המאפשר זקוק לכל ההערכה הזו כי זה עוזר לו להתקדם בכיוון של העשייה הנכונה. ההערכה מחזקת את האינטואיציה של המאפשר, ובכלל ההערכה תחזק הרבה דברים ואיכויות מסוימות של המאפשר.

להקשיב להערכה זה צריך להיות כמו ליטוף שאתה מפנים. הערכה זה ליטוף ורבלי. כמה טוב הוא הליטוף. אנו צריכים להיות מלוטפים כדי להרגיש טוב, גם ברמה הוורבאלית וגם כדי לחזק את ההערכה העצמית, שמחזקת את הזהות. אולם, כשהזהות חלשה, נרגיש את זה לא כליטוף אלא כרוח שמנפחת, כמו חזה מנופח, כמו בלון. הניפוח הזה יעוות את המציאות, יוציא אותנו מהמציאות, וברגע מסוים הבלון יתפוצץ ... כמו הטווס שפותח את כל הזנב שלו, להשווץ.

ולכן, אומר אוגוסטו, כל כך חשוב שלמאפשר תהיה קבוצה שבועית, כי האנשים שהוא רואה כל שבוע עם כאב ראש, או שיעול או עצב, כאב בטן, עייפות, שמחה, הנאה, מוטיבציה, אנרגיה, כל האנשים האלו ילוו אותנו בקבוצה השבועית, וזה יחזיר אותנו למציאות. הקבוצה השבועית בשביל המאפשר היא המציאות שתחזיר אותנו גם כמידה ויתנפח כבלון ויעלה ויעלה.

העבודה השבועית של המאפשר זה משהו מאוד טוב, כי זה מאוד שונה מהסטאטוס של האדם שבא אל הגורו. מאפשר הוא לא גורו, הוא לא צריך להיות גורו.

משה פלדקרייז אמר שאם אנו מוצאים מורה שיוצאים ממנו עם תחושה יותר טובה לגביו מאשר לגבי עצמינו – להחליף את המורה!

בסדנה שלו אוגוסטו אומר כך: " כפי שדיברתי על מלכודות, זה אולי קורה שיהיו אנשים מסוימים מאפשרים שיכולים ליפול במלכודת הזו בגלל ההערכות והמחמאות שגורמות לו להאמין שזה נכון. אבל יותר מלהרגיש ולהאמין בהערכה הזו ולשנות את ההנהגות – זה קורה ויש כאלה שיכולים ליפול ואנחנו צריכים לשים לב מאוד ולמדוד - כדי לדעת אם אנחנו לא עלינו מידי גבוה ולא מופרדים מכולם, צריך להיות עם המון ידע ותפיסה עצמית, וצריכים להקשיב מאוד לפידבק של אנשים שמכירים אותנו, כי ההערכה של האנשים שאתה עובד איתם כל שבוע ושבוע היא בעלת המשקל! גם מאפשרים אחרים שאתה עובד איתם, להקשיב גם להם.

ולכן חשוב שמאפשר יבין את תפקידו הייחודי. יש נטייה כללית לחשוב שהמאפשר הוא חלק מהקבוצה, אבל עדיין הוא המוביל את התהליך, ולכן תמיד עם רגל אחת בחוץ. כל תהליך הוא חייב לקדם הוא הנהג והמוביל, אסור שיאבד את ההגה. אם הוא נכנס לגמרי – אז הוא מאבד את היכולת הבסיסית של הובלה, למשל הוא יכול להשתתף בהליכה, או בתרגילים אחרים על מנת להרגיש את הקבוצה, אבל תמיד הוא חייב להיות בהתבוננות כי הוא המוביל. "

וכעת אוסיף הבנה אישית שלי, שנוצרה מהתנסות אישית כמאפשרת לקבוצה פעילה, וגם נובעת מתוך התבוננות שציינתי לעיל.

תהליך האפשר מפיגש אותנו עם דרישות ייחודיות של תפקיד זה, וכך אני מניחה משפיע מאוד על ההתפתחות האישית של המאפשר כאדם, ובעיקר הוא משפיע רבות על ההערכה העצמית של המאפשר, הקבלת העצמית שלו, הביטחון העצמי שלו וזהותו בכלל.

ולכן יצאתי לחקירה אישית על מנת להעמיק בהבנת תופעה זו. לפני שאתחיל לנתח ולנסות להבין מה השינוי שקרה לי באופן אישי ואילו שינויים התרחשו אצל מאפשרים אחרים, בשל אפשר קבוצה, אשמח להציג בעבודה זו את הרקע האישי שלי וכמה קורות חיי הקשורות להתנהלות קבוצתי כעת.

אז הינה ברשותכם פרק חדש,

4. הסיפור האישי שלי

ילדות

נולדתי ב-1975 בעיר חרקוב שבאוקראינה, לזוג הורים צעירים ודי תפרנים, אבי רק סיים לימודי הנדסה ואימי בת 21 היתה בימים אלו סטודנטית באוניברסיטה. נשואים טריים, וההיריון לגמרי הפתיע אותם ואף לא היה רצוי בהתחלה, ובכל זאת כעבור תשעה חודשים אימי מצאה את עצמה בין קירות קודרים וקרים של חדר לידה בבית חולים הסובייטי, לבדה לגמרי (אסור היה להגיע עם מלווים). וכיום כשאני שומעת את הפרטים על סיפור הלידה שלי, חשה עצב וצמרמורת בגוף, ובעיקר מזדהה עם אימי היולדת הצעירה במצוקה ועם עצמי התינוקת.

נולדתי ומיד הפרידו בין שתינו בטענה ש"התינוקת עייפה מידי זקוקה לתמיכה". בהמשך היו אלה דייטים קצרים עם אימא כאשר הביאו אותי לניסיונות הנקה, אשר לא צלחו. וכך מפה לשם המצב התגלגל ואימי הייתה מאושפזת במצב קריטי בבית החולים ואני ביליתי את חודשי לידה הראשונים בתינוקיה של בית החולים. שם דאגו לי לבקבוק אוכל, החלפת טיטול מידי פעם, אך לא מעבר לכך. וזאת הפרוטו-ויונסיה (הזיכרון הראשוני שלי), שחושבת ומאמינה שהיא רלוונטית לעיצוב הזהות והלא מודע האישי שלי.

וכך התחיל המסע שלי ושל אימי בתוך "מדבר רגשי" שכזה..

למזלם של כולנו לבסוף אימי שרדה את החולי והחלימה מסיבוכי הלידה, וכך השתחררה לבסוף מבית החולים. ושם החלה ההיכרות שלנו. אז חוויתי את הליטוף והמגע הרך שלה, שחיכיתי להם כל כך...

המשך הילדות בשנים הראשונות, זכור לי כפשוט, עוטף, מתוק ונעים בעיקר. כך היה כל עוד הייתי תחת כנפה של אימא ועוד הייתי צעירה מידי בשביל "החינוך הסובייטי" הקשוח.

אך במציאות של אותם הימים, זה לא יכול היה להמשך זמן רב מידי. ברגע שפגשתי את מערכת החינוך, החל מגן ילדים ובית הספר, אז שוב פגשתי בעצם בקירות קרים, בנוקשות רבה וגם חוויתי את עצמי כ"נפרדת" ושונה ולא שייכת, בגלל שהייתי די בולטת בנוף האוקראיני, כיהודייה בעל תלתלים שחורים, עיניים עצובות ושם משפחה שעורר תמיד תגובות אנטישמיות מהסביבה. אירה אפשטיין, היה שמי.

מתוך חווית הילדות בכל שנות הגן ובית הספר, אני זוכרת בעיקר "מלחמה על החיים", כי בכל רגע יכלו להפתיע אותי עם עלבונות ולעג וגם אלימות פיזית לא פעם. ומה שמעניין הוא שבכל ה"קרבות" שהייתי צריכה לעמוד אז כילדה, מעולם לא נתתי להשפיל את עצמי, והתרגלתי להילחם על כבודי.

כל אלו השפיעו רבות על תפיסת העצמי שלי ותפיסת החברה. ידעתי שמותר להביע שמחת חיים, להיות שובבה, אך בעיקר לא מול אנשים אחרים, וגם תמיד לשמור על מסגרת מקובלת, ולעמוד "על המשמר".

כילדה מאד אהבתי מוסיקה ורקוד, אך בכל פעם שניסו להכניס אותי למסגרת לימודית, הייתי נפלטת, בטענות שאו שלא הייתי מספיק ממושמעת או לא מספיק מרוכזת או "יצירתית מידי". וכשניסיתי לנגן, נאמר לי שאין לי שמיעה מוסיקלית מספיק טובה, וגם יותר מידי "קוצים בתחת", לכן לא שווה להשקיע וללמוד נגינה. בכל מקרה התנסות כזו השאירה בי חותם של "לא טובה דיה", וחוויתי את עצמי ככישלון. הרי כשלת ללמוד ולהתמקצע בכל מה שרציתי. וכך בעיקר הייתי רוקדת ושרה לעצמי בחדרי חדרים, רוקדת וחולמת. מציירת וחולמת, מטיילת בטבע עם הכלבה האהובה שלי וחולמת. חלמתי על עולם מקביל מושלם. ובעיניי דמינוי הייתי נסיכה, או בלרינה או זמרת... וכמובן שלא העזתי לספר לאף אחד על חלומות אלו.

אז איזו ילדה ונערה הייתי? כלפי חוץ די מדוכאת, ולעיתים מנותקת ונוטה לחלום בשיעורים. ובכל מסגרת הייתי מיואשת מניסיונות ליצור חברות אמיתית וכנה...אז הייתי די בודדה כל שנות הילדות, ומה שהוסיף לזה הוא שגדלתי כבת יחידה. אחים או אחיות לא היו לי, והורים לא נתפסו כתברים, אלא יותר כמחנכים. מערכת יחסים עם אבי והסבים לא אפשרה לי ביטוי רגשי וכל ביטויי כזה היה נתפס כחולשה. וכיום אני מבינה וחיבת

לומר שתפיסה זו עברה אצלינו מדור לדור. וכך הם היו מאמינים שמעניקים לי משמעת וגבולות ושאיפה למצוינות, וזה היה הדבר הטוב ביותר.

אך אימי הייתה רכה יותר, היא עצמה אהבה ספרות ואומנות, וכך חיברה גם אותי לאהבה לספרים ואומנות, וכולי הודיה על כך. זה עזר לי לפתח יותר את העולם הדמיוני שלי!!! וזה היה המפלט האמיתי!

הייתי "תולעת ספרים" אמיתית. אהבתי ספרים רוחניים, רומנטיים, דמיוניים, קלסיים... וכל סוגי הספרים האיכותיים שניתן היה להשיג איכשהו באוקראינה הקומוניסטית. עיסוק נוסף היה משמעותי עבורי כילדה, וזה היה טיפול ודאגה לבעלי חיים מכל הסוגים, בכל הזדמנות שהיתה לי. ובהמשך בנעוריי אף התכוננתי להמשיך את לימודי כוטרנירית. ובאותם הימים כלבתי האהובה הייתה החברה הכי טובה שלי, ומקור להזנה רגשית. דבר נוסף שהעניק לי תחושת חיבור באותם הימים היה עיסוק באהבה בטבע. כל מפגש עם טבע, בין אם זה היה טיול ביער או קפיצה לנהר, מילאו אותי אושר עילאי. ואלה רק כמה מזיכרונות הילדות שנראו משמעותיים לשיתוף כאן.

אם לסכם את כל מערכת הרגשית שלי, ניתן לדמות לניתוק ו"מדבר רגשי", בכל הקשור לרוב בני האדם באותה התקופה. ומצד שני, עולם דמיוני בו ביליתי ולשם ברחתי לא מעט, שהיה "גן עדן" של ממש.

נעורים

הייתי כמעט בת חמש עשרה כשעלינו ארצה. ואני נורא התרגשתי, ציפית והתכוננתי לכך. בעיקר סקרנה אותי השאלה, איך ארגיש בפעם הראשונה כיהודייה בין שאר היהודים, כשווה בין שווים. הרי עניין הלאום והשייכות, הטרידו אותי מאד כילדה, ואני תמיד הרגשתי שונה, נלעגת וגם סופגת לא מעט התעללות פיזית ורגשית בשל היותי יהודייה.

אך כשעלינו ארצה, להפתעתי גיליתי שיש יהודים צברים וגם לשם לא מהרו לשייך אותי. כאן הייתי "רוסיה מסריחה". סירבתי להישאר ב"גטו" של עולים חדשים. והייתי מורדת לא מעט בשנים הראשונות בארץ.

ובכל זאת, איכשהו הערכים שהיכרתי מהבית, חיזקו אותי. והצלחתי לסיים בית ספר ולהוציא תעודת בגרות מעולה, אך עדיין חוויתי זרות חברתית ולא בטחתי באדם. ורק בהמשך בצבא התרככתי מעט, ויצרתי חברויות מכל החברות עולים וצברים כאחד. ועדיין כשהייתי בין צברים, דאגתי מאד שלא ישמעו את המבטא שלי. נורא רציתי להשתייך ולהיות שווה בין כולם. ועדיין כשהייתי בין "רוסים", נתפסתי אחרת כי הייתי ישראלית מידי. וכאן חשוב לי לציין, שהשאיפה הזאת להשתייך, ולהיות חלק יצרה בתוכי הרבה אי נוחות, מתח, ומיסוך... ומעטים היו המקומות שהרשיתי לעצמי להיות אני האמיתית בחברת אנשים.

התבגרות

בתקופת שירות הצבאי ולאחר מכן יצא לי לטפל לא מעט בסבי, שהיה מאושפז במשך שנים בבית חולים, בהכרה מלאה, אך משותק ומונשם עם מחלת ניוון שרירים. בשל היותנו משפחה מאד מצומצמת, הטיפול בסבי היווה חלק משמעותי מהחיים של כל בני המשפחה ושלי בפרט. מצאתי את עצמי במקומות של חמלה ונתינה, ובתוך הטיפול בו, מצאתי משמעות עבורי וכך כנראה גם מזור עבור הכאבים אישיים שלי. וכך מצאתי גם תכלית לחיי, בחרתי במקצוע "אחות רחמניה", סיימתי לימודי סיעוד ונהייתי אחות בישראל. ולאחר מות סבי, כאשר התגייסתי לעבודה באותו בית החולים, הגורל הפגיש אותי גם עם בעלי לעתיד, במחלקה אונקולוגית, בה טיפלתי בחמי זכרוננו לברכה.

בהמשך דרכי המקצועית, החיים הביאו אותי לתשוקה חדשה ושמה "מיילדות", ובשדה המיוחד והמרגש הזה אני זוכה לעבוד כבר עשרים ושלוש שנים עד עצם היום הזה, כמיילדת בחדר לידה ומטפלת רגשית בשדה הריון ולידה.

בגרות

לצד כל ההתפתחות ששיתפתי לעיל, נולדה לה משפחה בחיי ותחומי עניין נוספים.

טל ואני התחתנו לפני כמעט עשרים שנה, וחיים יחד בזוגיות מונוגמית אוהבת עד היום. הבאנו לעולם שתי בנות אהובות מישל בת 18 והלל בת 14. וכאן אספר על הרפוי שלי אישי שהחל בעצם מרגע לידתה של ביתי הבכורה. חוויתי דיכאון לאחר לידה, והחלטתי לקחת את עצמי בידיים כמו שאומרים, לצאת למסע בעקבות רפוי רוחני מעשי, וכך לאחר שנים של חיפוש ולימוד, הגיעה לחיי ביודנסה. והיא הגיעה בצורה מאד מפתיעה ולא צפויה. ועל כך ארחיב מעט.

בתחילת לימודי סיעוד, מצאתי והתאהבתי בחברת לב דנה חגי, שתינו למדנו יחד ונהינו אחיות וחברות קרובות מאד. בנינו משפחות וגידלנו את ילדינו קרוב. דנה הייתה אדם מאד מיוחד בחיי והשפיעה רבות על ההיפתחות שלי לחברה בכלל, ובניית זהות שלי כ"חברה". עם השנים משפחת חגי נהיו חברים קרובים מאד עם משפחת טורץ, והשאר ידוע...רחלי טורץ האהובה הדביקה את כולנו בחיידק ה"ביודנסה", ושתינה דנה ורחלי לא ויתרו גם לי ואמרו " זה בשבילך!" וגם כאשר אמרתי לאחר חשיפה ראשונה, שהשיטה הזו נראית לי מוזרה, האנשים מוזרים וכל זה לא בשבילי...ובכל זאת, סמכתי על החברות שלי ונסעתי בעכבותיהן לאשרם במדבר לפסטיבל שארגנה סילבי הנפלאה, הגעתי מלאת ספקות לגבי עצם השתתפותי וללא שום ציפייה. אך עד היום אני זוכרת הרגע בו חוויתי נקודת מפנה בחיי. כאשר הלכנו כולנו יחד, עם המוסיקה, המון אנשים לא מוכרים ואני ביניהם, לראשונה בחיי הרגשתי שייכת, שייכת לגמרי למין האנושי!!!! מיותר לציין שכשחזרתי לביתי, אמרתי לעצמי " יש חיים לפני ואחרי! זה היה כאילו לפגוש את העולם הדמיוני שלי, במציאות. ולאחר החוויה הזו, ברגע שאני יודעת שעולם הדמיוני שלי קיים באמת, השלמתי משהו חשוב בפאזל של חיי, ומרגע זה, לא משנה מתי, אמות מאושרת!!!! כך אמרתי לעצמי.

חזרתי מהפסטיבל, ומאז המשכתי לרקוד ביודנסה בקבוצה של רחלי בכל הזדמנות אפשרית, למרות שהיה קשה מאד להתמיד בשל אופי העבודה בבית החולים, וכאשר נפתח מחזור ראשון בבית הספר בצפון, ידעתי שעלי להיות שם! ולא היה שום היסוס. מאז בעצם ביודנסה נכנסה לחיי בעוצמה ועצימות עוד יותר גבוהה ונוגעת. אפשרתי לעצמי להתמסר ולהעמיק בתהליך, בחוויה. ראיתי את לימודי בבית הספר לביודנסה בעיקר כהליך להתפתחות אישית, ולא חשבת שיום אחד ארצה לפתוח קבוצה משל עצמי. וכל חלומותי על פיתוח קריירה מקצועית ומימוש פוטנציאלים לא היה קשור לביודנסה כלל. במקביל למדתי שיטות טיפול אחרות מעולם התרפיה, והביודנסה הייתה עבורי יותר, המפגש החברתי ו"משהו בשביל הנפש", אך בהדרגה נהיה לצורך ממשי להזנה רגשית.

חייבת לשתף פה שלא היה קל למערך המשפחתי להתרגל לאימא ואישה ביודנסרית. היה לא קל לקבל את הסופ"שים הבוודיים שהיו פנויים מעבודה בבית החולים, מוקדשים ללימודי יחידות, לא היה קל לקבל אותי שונה ומשתנה מבפנים בכל פעם שחזרתי מ"גן העדן". ומצד שני גם עבורי החזרות אל העולם, המשפחה ומערכת הנוקשה בבית החולים לא היו קלים. אך במשך הזמן, ככל שהבנתי את הצורך שלי בהתפתחות והפסקתי להחביא ולהסתיר את רגשותי האמיתיים, והפסקתי להתנצל על קיום הצורך הזה, גם העולם מחוץ לביונסה קיבל אותי כמו שאני. וכך ירדו ההתנגדויות בהדרגה. ואני מודה כיום לבני משפחתי על הסבלנות והאפשרות וגם התמיכה שגילו ואפשרו לי לסיים את לימודי. ומודה גם על מקום העבודה ואופי העבודה, שאפשרו לי בכל זאת תהליך התפתחות לצד התפקוד במערכת הבריאות הדרשנית.

ובתום הלימודים, לקח זמן והחלטתי שעלי להגשים חלום ולפתוח קבוצה משלי, וכמובן שהעניין דרש התמודדות עם אתגרים רבים. ומלבד האתגרים שהיו צפויים, האתגר העיקרי עבורי היה להיפתח ו" להיחשף" מול התלמידים, להתחייב, להשתייך, לחוש בטחון...ובכל פעם, בכל ויונסיה שהעברתי ממש שקשקתי מפחד, אך גם מהתרגשות! וכך צעד אחר צעד לא ויתרתי והמשכתי בדרכי כמאפשרת. מאז, מתחילת הדרך הספקתי לעבור כמה מקומות, לפתוח ולסגור ושוב לפתוח קבוצה חדשה במקום חדש, ואז נוכחתי לגלות ולדעת שכאן, בדיוק איפה שאנחנו רוקדות כעת כבר מעל שנה, זה הבית. וזו הקבוצה והיא שלי ואני שלה!

כיום מרגישה שהניסיון שרכשתי עד כה וגם ההתמודדות עם פחדיי, הפיחו בי יותר חיות ואוטנטיות וביטחון בזמן ההנחיה ובכל הקשור באפשרות לקבוצה, וכך אני בעיקר נהנית מבניית היוזנסיות, המפגש של הקבוצה, שנהיתה ממש כמו משפחה שניה. ובהמשך העבודה אספר עוד על אופייה המיוחד של הקבוצה, על ההשפעה של האפשרות על זהותי, ועל יחסי הגומלין שנוצרו בינינו. ובינתיים רק אציין, שזוהי קבוצת בוקר, שנפגשת פעם בשבוע במקום פסטורלי וקסום בתוך הקיבוץ הירוק. המקום הזה נהיה רחם של ממש עבור קבוצת נשים מאד מגוונת והטרוגנית. ולכאורה נפגשו בה נשים מעולמות שונים לגמרי. רוקדות בה נשים בגילאי 50-74, מכל המגזרים (עולות בברית המועצות לשעבר, צבריות מעיר ומקיבוצים שונים, אחיות שהיו בעמדות ניהול בכירות ופרשו מבית החולים, אחיות שפרשו ופתחו קליניקות טיפוליות משלהן, ועוד נשים מופלאות ממקצעות שונות ומגוונות, כאשר בעבר לפני שעברנו לשעות בוקר רקדו גם רופאות ומיילדות מהמגזר הערבי). ארחיב בהמשך עוד על הקבוצה המיוחדת שלנו, אך בינתיים אגלה שגם האימא הפרטית היקרה שלי רוקדת איתי מהרגע הראשון שהתחלתי לאפשר! ואימי עברה איתי את כל המקומות והקבוצות והיא האלופה והמאפשרת האמיתית בעיניי! ובטקס הגשת מונוגרפיה, היא תזכה לקבל תעודה משל עצמה. אבל כן, אחזור לכתוב על הנושא העיקרי אותו בחרתי לחקור, ומזמינה אותכם לפרק הבא.

5. זהות והערכה עצמית של מאפשר בIODNSA

מאז שהתחלתי לאפשר, הבנתי את הצורך להתמקד בתחושותיי ורגשותיי כמאפשרת, כבת אדם, יותר מאי פעם. הבנתי שעלי להכיר את עצמי יותר, להיות יותר במודעות עצמית, חסרת שיפוטיות. הבנתי שככל שאני

יותר אמיתית וכנה עם עצמי לגבי התהליך האישי, אותו אני עוברת תוך כדי בנייה עצמית כמאפשרת, כך התפקוד שלי יותר מגובש, וגם אני עצמי יותר מחוזקת ומסוגלת להמשיך בתהליך.

לכן החלטתי לחקור את ההשפעה של התהליך הפיכה מאדם, לרקדן ולמאפשר, על ההערכה העצמית שלו, על ביטחונו העצמי וזהותו.

בעבודה זו חקרתי לא רק את עצמי, את דרכי, ואת ההתפתחות האישית שלי, אלא גם את דרכם של מאפשרים אחרים שתרמו מניסיונם ושיתפנו. המטרה של החקירה והערך לזולת שאני מקווה לתת בעזרת העבודה הזו, הוא בעיקור חיזוק ומודעות ליתרונות או לחסרונות, של מי שמחליט לצאת לדרך הזו ולאפשר קבוצה אחת או כמה קבוצות או סדנא או כל דבר.

כשיצאתי לחקירה לשם כתיבת העבודה הזו, הנחת היסוד שלי הייתה, שתהליך הפיכה למאפשר מפגיש אותנו עם התמודדות והכרת צדדים חדשים של עצמנו, דורש התפתחות מתמדת, מודעות עצמית רבה ולבסוף תורם מאד לנו עצמנו, המאפשרים להיכרות עם היכולות האישיות שלנו. והרי, אנחנו כביכול פותחים קבוצות, כדי לאפשר לאחרים, אך הנחת היסוד שלי הייתה שבעצם אנחנו קודם כל מאפשרים לעצמינו דרך התפתחות מופלאה בחיים! האפשר כשלעצמו יכול להביא אותנו להבנה עצמית. לא נוכל להיות מאפשרים טובים, ללא היכולת וההבנה של תשוקות של עצמינו, יכולות לגלות את עצמינו מתוך מרכז חיינו, ללא היכולת להיות חברים טובים של עצמינו קודם כל ורק אחר כך, של אחרים. ללא היכולת להכיר בקדושה של עצמינו, ברכות ובעוצמה כאחד, ולהכיר ביופי הייחודי שלנו כמאפשרים של חיינו וכמאפשרים למי שמגיע לרקוד בקבוצות שלנו.

ומה שעזר לי מאד לחקור את הדרך הזו, זו הלמידה שהפקתי מהרחבה של הלן ג'ין לוי בנסף, בנושא זהות והערכה עצמית. שם קיבלתי את הכלים להתבוננות ואת חלקם אביא ואצטט כאן, יחד עם תובנות אישיות שלי.

אז בואו נתחיל!

בהרחבה של הלן בנושא הזהות היא כותבת כך:

"אין קסמים, תחבולות, דרך פעולה או שיטה מכל סוג שהוא המסוגלת לסייע לנו להציג את הזהות שלנו, אם אנו לא מגיעים להחלטה החשובה ביותר בחיינו: להזין את הערך שלנו, לתמוך בו, להעצים אותו, בהתבסס על תפישה חדשה של עצמנו, חזון חדש על העולם ועל החיים. על מנת להגיע לשם, הכרחי לעורר אחת מהתכונות האנושיות החשובות ביותר: **האומץ לפעול, להרגיש, ולממש את עצמנו על בסיסה של אמת פנימית. לפעול מתוך הרגשה פנימית, המחוברת לעולם, ולא להיות עוד מונחים בלעדית ממה שאומרים לנו אחרים.**"

עבורי, לצאת מאזור הנוחות שלי, מאזור שבו אני יכולה להישאר "קטנה", להתחבא מתי שבא לי, ולפתוח קבוצה משל עצמי, להתחייב ולהיחשף, בהחלט היה מעשה בו הצהרתי על כוונתי מול אנשים מוכרים ולא מוכרים. הצעד הזה דרש ממני המון אומץ, במיוחד כשעוד מילדות כל מה שהיה כרוך בלהיות בסביבה מול קבוצת אנשים היה נתפס כמאיים עבורי. וכאשר באינטראקציה אחד על אחד הרגשתי באזור הבטוח שלי והייתי נינוחה, אך מול קבוצת אנשים היה קורה לי ההפך, מערכת ההפעלה שלי הייתה מיד דרוכה ומתוחה. במצב זה הייתי רוצה לברוח, להעלם או לקפוא. והדבר לא היה בשליטתי כלל.

תמיד ידעתי על עצמי שאני מנסה להימנע מהתבטאויות מול קהל, אך בפעם הראשונה ממש גיליתי זאת באירוע הגשת סמינריון במהלך לימודי ביודנסה. כאשר בזמן הגשת החלק המילולי, פשוט קפאתי והראיתי מהדף. לא היראתי שום חיבור רגשי, והדבר ממש העציב אותי. הרגשתי שוב קטנה וחסרת אונים, כמו פעם מול ילדי הכיתה שהיו לועגים לי... ולא משנה שהפעם הייתי מוקפת חברים, עדיין חשתי מאוימת.

בשנים האחרונות לאחר שנחשפתי לתאוריה הפולי ואגלית של סטיבן פורג"ס, הבנתי את מה שהיה קורה לי אל מול אנשים, שהם בעצם קהל. הבנתי שפעמים רבות, בהם הייתי צריכה להופיע מול קהל והמערכת שלי

הייתה מזהה את המצב כמאיים, וזה היה קורה במידי, ברמה של תגובה הישרדותית, עוד הרבה לפני שהקורטקס היה יכול להגיב. המערכת סימפתטית שלי הייתה מופעלת, וזה אומר שמיד "לא הייתי אני", הייתי חשה שינוי בנשימה, עלייה בדופק ועוד תופעות לא נעימות, שמוכרות לנו כאשר מנגנון הגנה מופעל - ואלה התגובות של "הלחם או ברח או קפוא במקום". כמוכן שהדבר מיד היה עובר אל הקהל שלי, מה שבסופו של דבר הביך אותי עוד יותר. עד שהייתי מסוגלת לווסת את תחושותיי ולגייס את המערכת הפרה סימפתטית, כבר היה חולף הזמן, וחשתי ייאוש והחמצה והייתי יוצאת בתחושה "שיכולתי הרבה יותר". ההבנה הזו עזרה לי להבין את עצמי, ובמקום לשפוט, לקום ולהתמודד עם התופעה. וכאן אפשר לקבוצת בידנסה עשה עבורי שירות משמעותי ביותר.

ההתמודדות עם האפשרויות מידי שבוע, בהדרגה הוריד את רמת החרדה שלי, כך שמערכת מעורבות חברתית (social engagement system), עליה מדבר פורג"ס הייתה יותר נוכחת. ככל שהכרתי את המשתתפות כך יכולתי להוריד את רמת המתח שלי יחסית מהר ולהתבטא יותר ויותר בחופשיות ובספונטניות. בכל ויונסיה הייתי במודעות ותשומת לב לתופעה, וניסיתי להכיר את תגובות הסומטיות של גופי, וללמוד לחזור לתחושות "המרכז של עצמי", ושם להחזיק את המרחב. הדבר דרש הדרגתיות ואימון.

שמתי לב שתחושת הביטחון, אשר מורגשת בגוף וכל כך עוזרת להשיג את המטרה ולאפשר ויונסיה לקבוצה, משפיעה גם על הקבוצה שמרגישה יותר ויותר בטוחה בידיי ויכולה לסמוך עליי, להרפות ולשחרר הגנות.

על מנת לאמן את עצמי, נעניתי לכל הצעה או בקשה להעביר ויונסית הכרות. וכך התנסיתי ברכישת תחושת ביטחון הנחוצה גם ללא תלות בהכרות קודמת עם הקבוצה. בין ההתנסויות היו בעיקר הנחיית ויונסיות בהתנדבות לקבוצות שונות, עולים חדשים בשפה הרוסית, או עובדי מערכת הבריאות, או מיילדות בסיום הקורס המקצועי. הקבוצות היו מגוונות קטנות או גדולות. והעיקר שידעתי למצוא ביטחון, להגיב בספונטניות ולהיות שם עבור עצמי, ואז גם עבור המשתתפים בכל מצב.

במבט לאחור, אני מבינה שכל ההתמודדויות עם אפשרויות הקבוצה, תרמו רבות להכרות עם עצמי ועם האחר. הם תרמו גם להערכה העצמית שלי ויכולת אהבה עצמית. וכאן שוב אצטט את הלן לוי בנסף.

"הכבוד לעצמי מגיע מתוך הכרת האחר, מתוך האמת הפנימית, ומתוך שמחת היותנו. אנו צריכים גם להקדיש זמן לבסס קשר אותנטי וחומל עם עצמנו ועם האחר על מנת לבטא את פירות הקשר בלי מחויבות להשתנות, או להיות אחר ממה שאני. להיות במקום, בו אינני משתוקקת להיות דבר, מלבד, מי שאני.

הערכה עצמית, הערכה שכל אחד ואחת מעניקה לעצמה או מרגישה שניתנה לה, תלויה מאוד בדרך בה בנויה הזהות. זו היכולת שלי להבין את עצמי, להיות מסוגלת להיכנס לתוך עצמי פנימה, להיות מעורבת ולמצוא את הביטוי האותנטי שלי, להכיר במעלות שלי, להעריך את עצמי ולאהוב אותי."

ופה אוסיף עוד כמה מרכיבים חשובים, העשויים להשפיע על העלאת הערכה עצמית, ואביא דגשים אישיים לגבי השאלה אותה חקרתי (איך תהליך האפשרויות עשוי להשפיע על הערכה עצמית). לשם כך אמשיך לצטט את הלן לוי בנסף:

"לאחל לעצמי טוב.

יש סוג של סטייה בה אני רוצה להיות מושלם ומתנגד לקבל את המעלות שלי כמו את המגרעות שלי, בה אני שוכח את הסינרגיה שבין הדברים שבאים לי בקלות לדברים שקשים לי בכל ההיבטים. מגרעת בהגדרתה היא מוחלטת. אולם, גבולות מקושרים לסיטואציה, לתוכן מסוים, וגבולות אלו מתרחבים עם הזמן, עם השינויים והבשלות שלנו. גבולות מסוימים מקושרים לטבע שלנו ולמצבנו ולכן הם החזקים ביותר. הם אינם מהווים פגמים. לעיתים קרובות אלו המחשבות שאנו חושבים על עצמנו שיצרות את ההגבלות הקשוחות ביותר."

תהליך האפשרור מלמד אותי בכל פעם לשחרר מהפרפקציוניזם. הוא גורם לי להאמין שאני בסך הכל בלמידה מתמדת, ובכל פעם מביאה לקבוצה את ההכי טוב שאני יכולה. כמו כן לפעמים מתבלבת תוך כדי הנחיית היונסיה, אך מבינה שאם אכעס על עצמי או אשפוט את עצמי, אז פשוט לא אוכל להמשיך הלאה ולאפשר לתלמידיי את הטוב ביותר. לכן במקום לשפוט את עצמי, או לנסות להחביא טעות, אני מעדיפה לצחוק על כך עם בנות הקבוצה אם זה מתאים או להזכיר שאני אנושית ומותר גם לי לטעות. ומותר גם להן לא להיות במיטבן!

זוהי זכות גדולה עבורי, במיוחד בהתחשב לכך שבילדותי גדלתי על האמונה, שאם "תופסים" אותי על טעות, אז סיכוי טוב שילעגו לי מול אנשים, ואז שוב ארגיש קטנה ולא יוצלחת..

מרכיב נוסף התורם להעלאת הערכה העצמית שלנו הוא, **ביטוי עצמי מדויק**. וכאן שוב אצטט את הלן לוי בנסף:

"תחושת הדיוק מבוססת על גילוי והבעה של מידע ביחס למה שאדם מרגיש, חושב או רוצה. הבעה מדויקת פותחת את הדרך לכנות במפגשים. כך הם יכולים להחוות עם כל העושר האינסופי שבניואנסים, בן עוצמה לשבריריות, בן קלילות לעומק, בן הארעי והחולף לקבוע. למצוא שוב, באמצעות ביודנסה, את התנועה ההבעתית (נושאת הרגש, התשווקה, המתח, הכוונה, התוכן האישי) מאפשר לנו לתפוש את גופנו כמקור ל: עונג, כאב, מידע, תחושות, תשוקות, רגשות, התלהבות ודחף לחיים."

מחוויותי כמאפשרת, אשתף, שבהזמנות לתרגילים, ובהצגת הנושאים ישנו צורך בדיוק רב והסבת תשומת הלב לניואנסים חשובים, הדגמות מדויקות, החזקת המרחב שמאפשר תשומת הלב ופניות של כל המשתתפים. הדבר גורם לי לנסות ולדייק את עצמי עוד ועוד. ללמוד לתמצת את המלל ולהגיע לעיקר. ורק אז כשאני זוכה להתבונן במשתתפות רוקדות את התרגיל, אני מבינה האם צלחתי במשימה או שלא. וכן, לומדת לקבל את הכל – גם המשתתפות לא צריכות להיות מושלמות ולהבין וליישם הכל כמו שצריך.

הדיוק הנוסף זה ההדגמה והביטוי של הרקוד שלי מול הקבוצה, כי הריקוד זה הכלי שלנו בביודנסה, והרי אם אתן הזמנה מסוימת אך ארקוד לא בדיוק את זה או שלא אתחבר רגשית ורק "אשחק" כאילו, אז בגדתי באמון של הקבוצה ושל עצמי.

כמו כן לדייק בעיניי זה אומר גם להיות אותנטית בתחושותיי ולבטא זאת. וזה דורש אומץ, כי פעם עבורי "להיות שונה" היה נתפס כשלילי ואף מסוכן, ובביודנסה אני למדתי שזה היחודיות שלי ולא אחביא אותה יותר, ואף ארקוד אותה מול אחרים כהדגמה. וזה ריפוי של ממש!

ובכן, היציאה לאור ואפשרור הקבוצה מעניקים למאפשר הזדמנות להשפיע. ועצם העשייה שלו היא בעלת ערך, כיוון שהמאפשר זוכה לראות את השינוי שחברי הקבוצה עוברים בעקבות התהליך. תחושת השליחות והמחויבות לתהליך הינה גם חשובה מאד כמניעה את התהליך וגורמת להתחייבות מצד המאפשר. אך חשוב ביותר לציין, שכל זה בלתי אפשרי ללא קיום הקבוצה וללא עדות לתהליך הטרנספורמטיבי שעוברים המשתתפים. וכך מאפשר והקבוצה מתקיימים ומתפתחים כיחידה בלתי נפרדת. ועל כך ארחיב בפרק הבא.

6. יחסי גומלין בין מאפשר לקבוצה

הצמיחה והלידה של המאפשר ושל הקבוצה קורים יחד בו זמנית. ואינם אפשריים אחד ללא השני. חשוב להבין שאומנם המאפשר מעניק מכישוריו הרבים ומקנה לחברי הקבוצה אפשרות להתפתח, אך בו זמנית הדבר והעיסוק באפשרור דוחף אותו ללמידה והתפתחות מתמדת. הלמידה התאורתית והמעשית, למידת

היחסים וכישורי תקשורת והחיים הנחוצים לקיום קבוצה המתקיימת ברוח ביוצנטרית (החיים במרכז, לקדש ולשמר כל צורת החיים באשר הם).

וכאן ברצוני להביא חלק מהתאוריה הדיאלוגית של מרטין בובר, פילוסוף יהודי ממוצא אוסטרי, שחי בין השנים 1878-1965, והשפיע רבות על התפתחות שיטת הביודנסה.

מרטין בובר הוא פילוסוף יהודי מפורסם, שחשב על התקשורת האנושית והקשר בין אנשים. על פי בובר, הדבר החשוב ביותר ביחס בין אנשים הוא התקשורת, והתקשורת הטובה ביותר היא תקשורת דיאלוגית.

תאוריית התקשורת הדיאלוגית של בובר מתבססת על המחשבה שהתקשורת הכי חשובה היא זו שקורה פנים אל פנים, בין שני אנשים, כשכל אחד מקשיב ומדבר עם השני. בובר מציין כי תקשורת כזו מביאה לקשר רב יותר בין האנשים, מבוסס על הבנה עמיתית ומאפשרת לכל אחד להתפתח ולצמוח כאדם.

לפי בובר, תקשורת דיאלוגית מתבססת על הבנה של נפש האדם ומביאה להבנה עמיתית בין אנשים. זה מקנה לאנשים רצון לפעול יחד, להבין ולתמוך באחרים, ולעזור להם להתפתח ולצמוח.

בסופו של דבר, תאוריית התקשורת הדיאלוגית של בובר מבוססת על המחשבה שהתקשורת האמיתית והחשובה ביותר היא זו שקורה בין אנשים, באמצעות הבנה עמיתית והקשבה פעילה למה שהשני אומר.

המאפשר והקבוצה קורים בו זמנית אם כן, ומתפתחים אחד בעזרתו של השני. ועבורי הקבוצה שנוצרה העניקה הזדמנות להביע ולהביא את "ראית גן עדן" האישית שלי הלכה למעשה שהרי השאיפה ביצירת קבוצת ביודנסה, זה ליצור אוסף של אנשים שיש ביניהם קשר חביתי. וכך אכן קורה ולאט לאט אני נוכחתי להיות עדה לשדה הנפלא אשר נוצר.

תחילה הגיעו לקבוצה אנשים זרים אחד לשני, והרקע שלהם היה כביכול שונה ומהשיחות שלי עם בנות הקבוצה עלתה התפעלות ושאלה: " מה לכאורה מחבר בינינו?" ולא היה גורם משותף אחד בהתחלה. כיום אני מתבוננת ומגלה קבוצת אנשים חמה. בנות יוצרות קשרים גם מחוץ למפגשים השבועיים. תומכות אחת בשניה. בשיתופים במעגל "נפתחות" מאד ברמה הרגשית ובהחלט מקיימות את העיקרון של " לדבר מהלב ולהקשיב מהלב", וממש מורגשת האוירה החמה בקבוצה, והן אף מציינות זאת כיום. מבחינתי להיות עדה לתהליך שקורה, גורם לתחושת סיפוק רב ואף מעלה מוטיבציה להמשיך לאפשר ולהעמיק בקשר. עבורי להיות חלק מיצירת קבוצה חביתית כזו, זה תיקון עולם אישי. ואני תמיד מציינת זאת בפני הקבוצה. ההודיה האישית שלי על כך שהן נותנות אמון בשיטה ובי כמאפשרת, ומעצם התמסרותם לדרך והתמדה לתהליך, תורמות לריפוי האישי שלי לא פחות מאשר אני תורמת להן.

אפשרו הקבוצה גם "מאמן" את המאפשר לשים לב לפרטים וניואנסים חשובים בביטוי האחר. מעצם תפקידו המאפשר מקשיב, מתבונן, מעיר ברגישות ובעיקר מתקדם צעד אחר צעד ברגישות רבה וכך בונה את האוירה המיוחדת השוררת בקבוצה ביוצנטרית. הנוכחות, ההקשבה הפעילה והענווה בהחלט עוזרים לתכונות אלו להתפתח. ולכן המאפשר זקוק לקבוצה חיה, אנושית ומשתנה ודינמית, על מנת לפתח תכונות של מנהיגות בריאה כפי שציינתי לעיל.

כך גם המאפשר פוגש את עצמו דרך חברי הקבוצה. והקבוצה הינה מאיצה תהליכי צמיחה אישיים. זהו מסע לגילוי עצמי מרגש. אנחנו פוגשים את עצמינו דרך האחר והוא פוגש את עצמו דרכינו, ואז משהו קורה, מין סימביוזה כזו, בין אם רוצים או לא. מסע לגילוי עצמי יוביל לשינוי ההרגשה של איך אני מסתובבת בעולם, וזהו תהליך קיומי. באופן אינטגרטיבי כל אחד מגיע לרמה חדשה בספירלת ההתפתחות שלו (אינטגרציה מוטורית, התגברות על פחד ממגע, הרמוניה).

אנו מגיעים למפגש שבריריים, עם צלקות, עם המודע והבלתי-מודע, עם ניסיון במערכות יחסים אנושיות קודמות, טובות יותר או פחות, וזה היופי של מערכות יחסים אנושיות – אנחנו לא באים מושלמים ולא מצפים מאיתנו לכך. גם אם אני כביכול בתפקיד המאפשרת של הקבוצה, מותר לי לטעות וגם לא להיות טובה בהכל.

כי בקבוצה אנחנו יחד, עובדים עם האוטנטיות ומתעלים אותה לאהבה אוניברסלית ונקייה מאינטרסים ודעות קדומות.

הסיבות שהביאו אותי ועוד רבים לרקוד ביודנסה, היו נסיבות החיים האישיים, כמו קשיים וטראומות ילדות. ולרוב כאב כלשהו או השלכותיו דוחפים אותנו לחפש מזור, הבנה, שינוי בדרכי חשיבה או פעולה. וכך ביודנסה נהיתה שיטה יעילה מאד לריפוי אישי. בעיקר בגלל הימצאות והתפתחות בתוך קבוצה, בה כולנו לומדים מחדש את תפקודי החיים המקוריים ולומדים לתקשר אחד עם השני בחיבתיות ובפידבק, מתרגלים יחד ומגבירים חיוניות, מיניות בריאה, יצירתיות והעמקת קשר עם הכל, וכך התעלות ומציאת משמעות שהיא מעבר לשלי הפרטי והאישי. וכך אט אט מתרחש לו לימוד מחדש וריפוי אישי.

מה שמיוחד בשיטת ביודנסה הוא שהריפוי הינו הרבה מעבר לאישי שלי. וכמו שכתוב בהגדרת הביודנסה " שיטה להתפתחות אישית ואנושית ". וכך עוד אנשים מושפעים מהריפוי שהיחיד עובר.

הדבר נהיה מוחשי הרבה יותר כאשר רקדן ביודנסה עושה דרך, ונהיה גם מאפשר לקבוצה והוא נוכח לגלות את השינוי החיובי החברתי שקורה במיקרוקוסמוס שהוא יצר - שהוא קבוצת ביודנסה. הוא נוכח לגלות את האדוות וההשפעות של שינוי זה במעגלי חיים של עצמו ושל המשתתפים בקבוצה. וכך בעקבות שינוי שעובר הרקדן, כל מי שבא במגע וקשר איתו (גם אם לא רקדו ביודנסה בעצמם), חווים את עצמם אחרת. דרכו ובאמצעות אינטראקציה עם הרקדן או עם המאפשר.

בנוסף מתרחש לו גם ריפוי בין דורי, כאשר הרי להורינו ולסבינו אשר חיו בתנאי חיים אחרים ועסקו רבות בהשרדות או התפתחות אישית. וכאשר אנחנו מקבלים החלטה לעשות שינוי תפיסה בחיים ונכנסים לקהילת ביודנסה ועוברים שינוי בעצמינו, אין ספק שהדבר משפיע על טיב היחסים עם בני משפחתו מדורות שונים.

כדוגמה אישית אני רוצה להביא את הקשר עם הוריי. כאשר לא היו הרבה גילויי חיבה בילדות. וכמוכן שבאופן מודע אני לא חוויתי את החוסר. אך כאשר פגשתי את שיטת הביודנסה והתוודעתי לכוחו המרפא של מבט, חיבוק, ליטוף, ערסול, אז הדבר השפיע על אופי התקשורת עם בני משפחתי.

וכאן אשתף כמה רגעים וסיפורים הקשורים לריפוי בין דורי במשפחתי, שנצרכו בזכרוני.

באחת היוונסיות ערסלתי מישהו, ולפתע ברמת החוויה "עברתי למימד אחר", והרגשתי שאני מערסלת את אבי כשהיה תינוק. החוויה היתה עוצמתית כל כך... ולא ניסיתי למצוא לה הסבר הגיוני באותם רגעים. ורק אחרי שהיוונסיה הסתיימה, הגעתי להבנה שאבי לא זכה להרבה גילויי רכות וחיבה בילדותו. החינוך היה אחר וגם הנסיבות המשפחתיות לא אפשרו זאת. ואני בתור ביתו מעולם לא הקדשתי מחשבה לכך. וביחסי ביני לבין אבי היו נוקשות ומתח לרוב. שנינו לא נהגנו לגלות חולשה כלשהי אחד מול השני... וכאן כאשר לפתע תוך כדי ויונסיה זכיתי לגלות חמלה לאותו התינוק- שהיה בעצם אבי שלא זכה לליטוף וערסול בעבר, חוויה זו היתה עוצמתית מאד, ולדעתי הדהדה הלאה.. וכיום אבי ואני למדנו לתת אחד לשני חיבוק ארוך ומכיל. ואבא שלי מרגיש חופשי גם לבכות או להיות סנטימנטלי מולי.

ואם כבר מדברים על ריפוי בין דורי, אז אספר גם על הניסים ונפלאות שקרו לי עם אימי היקרה, והשפיעו רבות על כל אחת מאיתנו ועל יחסינו אחת עם השניה.

היחסים עם אימי היו בעלי אופי רך יותר ופחות נוקשה, אך לא הצטיינו בכנות רבה מצדי. ואף היו לעיתים מורכבים והיו נושאים רבים שהיו מין טאבו בינינו ולא היו מדוברים כלל, והיו מין "פיל בחדר", שכולם מנסים להתעלם ממנו ולא לדבר עליו.

וכאשר התחלתי לרקוד ביודנסה והתפעלתי מקסמיה, מאד רציתי לספר לעולם כולו ובוודאי לאימי היקרה על הפלא המרפא נפש הזה. וכך יום אחד, הצלחתי להביא את אימי לסדנת ביודנסה חד פעמית, אשר היתה פתוחה לקהל הרחב. ובזמן היוונסיה, זכינו לחוות תרגיל זוגי רגרסיבי יחד. בהמשך אימא סיפרה לי שחוותה

מין בועה מתפוצצת ונעלמת לה. בהתחלה לא הבינה מה זה היה אך, שמה לב שהקושי ביחסיו נעלם כלא היה, ובמקומו התגלו רכות, חמלה ואהבה.

מאז אימי לא השתתפה ביונסיות, אך היא אמרה לי שאם יום אחד אהיה מאפשרת ואפתח קבוצה משל עצמי, היא תבוא שוב לנסות...

ואכן כך קרה, ומאז היונסיה הראשונה שאפשרתי, כבר כמעט לפני שנתיים, אימי היקרה והאהובה רוקדת בקביעות בקבוצה שלי. זוהי חוויה כל כך מיוחדת ומקרבת עבורינו. שתינו מגלות את עולמה אחת של השניה מחדש!!

להיות המאפשרת של אימא הפרטית שלי, זה גם דבר מאתגר ולא פשוט, אך ללא ספק שווה את כל זה. אין לתאר את התחושה של לפגוש עיניים בורקות של אימא מאושרת במעגל סיום. הגאווה שאנחנו חוות אחת בזכות השניה!!

אימי אף זכתה לרקוד עם ביתי, נכדתה, בכמה יונסיות שאפשרתי ועבור כולנו אלה היו רגעים של נס! ורק לחשוב שכל זה לא היה קורה לו לא פתחתי קבוצה.

ובכן מעגל ריפוי גדל מאישי, לבין דורי לקולקטיבי. וזה קורה בעיניי בזכותה של עוד תובנה אישית אחת.

כאשר אני מתבוננת על כלל אנושות בעבר וגם היום, זכותם של בני סגולה לעשות את מה שזכיתי לעשות – לצאת למסע חופשי של גילוי עצמי, לצאת לרקוד בקבוצה מעורבת נשים וגברים, לנסוע לסדנאות, ולהשקיע כסף רב בלימודי התפתחות ומודעות. אסביר למה כוונתי. למשל פעם וגם היום נשים רבות עדיין לא חופשיות להחליט עבור עצמן. וזה קורה בשל נורמות חברתיות, או התנגדות משפחה או בן זוג, וכו... אנשים רבים אחרים עסוקים מידי בעבודה קשה או השרדות יומיומית, ואינם מקבלים הזדמנות כפי שאני וחבריי ביונסרים אחרים קיבלו.

ועוד דוגמאות רבות, של אנשים שפשוט לא נחשפו ולא פגשו את השיטה המופלאה או בשל מגבלות גופניות או אחרות לא זכו בהזדמנות לריפוי וביטוי וחופש להשתנות בעזרת הריקוד.

אנשים רבים אולי עדיין לא רוקדים בפומבי אולי כבר הפסיקו לחלום לפרוס כנפיים יום אחד...

ולכן מבחינתי, העובדה שקיבלתי הזדמנות פז כזו, וזכות ויכלת לבחור ולעשות צעד ולחזק את עצמי את הקרובים אליי, זהו מבחינתי ריפוי קולקטיבי שאני זוכה לעשות היום.

לרקוד גם עבור מי שלא יכול לעשות זאת!

הזכות הזאת, "לצאת מתוך עצמי", מעבר לאגו האישי שלי (שרק אגו יכול להפגע), לסכן את "התדמית האישית". לקום ולעשות מעשה, להזמין אנשים ליונסיה ולזכור שאנחנו, המאפשרים זוכים להעביר לאנשים ערך! ערך אמיתי וחשוב שאין כמותו!

זהו ערך לחיי אדם וחיים באשר הם, זהו עקרון ביוצנטרי, שרואה את החיים במרכז והינו הריפוי הקולקטיבי שעולמינו זקוק לו כל כך. זהו ערך של גילוי חיבה, רכות ואהבה הכי גלוי פשוט ואנושי שיש. והמאפשר זוכה להעביר את הערך הזה הלאה לעוד בני אדם, משפחותיהם, הדורות הבאים ואף להביא לריפוי לכל הדורות שקדמו ולא זכו לפרבילגיה האנושית הזו.

7. מריפוי אישי לריפוי קולקטיבי

בפרק זה אתמקד ואעמיק עוד בריפוי האישי (ואף הבין דורי), אשר נוצר בביונסיה וגם ביכולת להעביר ריפוי זה ברמה רחבה יותר, ולאפשר ריפוי קולקטיבי.

כל אחד מאיתנו מגיע לביודנסה עם "מטען" אישי של היסטוריה אישית ומשפחתית, אשר השפיע עליו עוד בטרם היוולדו. בביודנסה המשוג "הלא מודע האישי" מתייחס בדיוק לזה, לזכרונות שאנו מסוגלים להעלות, וגם אילו הנסתרים ונמצאים רק ברמת התת מודע שלנו. ולהם השפעה רבה עלינו.

ההנחה שלי, שאני וכל אדם שרוקד בביודנסה מקבל הזדמנות להגיע לריפוי אישי, וגם אם אין לו עצמו זכרונות חיוביים בעבר. מקבל הזדמנות ל"תיקון" ולרקוד את חייו מחדש, וליצור זכרונות וחוויות חדשות העשויות לרפא וכך להשפיע על תפיסת העצמי שלו וכמובן על זהותו.

הדבר שמעצים במידה רבה את הריפוי האישי, הוא האפשרות להעביר זאת הלאה, מעבר להיסטוריה הפרטית שלו. אלא באמצעות האפשרות לקבוצה, להיות עד לריפוי שקורה למשתתפים.

הדבר הזה, מגביר בעיני את המוטיבציה שלנו, המאפשרים, להמשיך בהתפתחות וריפוי האישי ולהעבירו הלאה לריפוי האנושי!

על מנת להסביר את תופעת הריפוי הזו, את אופן היווצרותה והשפעה על הפרט, אמשיך להיעזר ולצטט מתוך ההרחבה של הלן לוי בנסף בנושא זהות והערכה עצמית. אכתוב ואצטט כאן אודות הריפוי שמתרחש בעיקר באמצעות שיקום של הערכה עצמית, מה שמאפשר לנו קשר עמוק לעצמינו, יחד עם החיבור לאחרים.

"הויונסיה של הערך העצמי ושל קבלה עצמית היא מורכבת; היא נובעת מהתחושה של היות בחיים, של תחושת עצמי - תפישה עצמית, של תחושת הגוף שלי כמקור לעונג, והכרות וידיעה של התשוקות שלי. הערכה עצמית קשורה להערכת עצמי כמיוחד וייחודי, או חשיבה עצמית - הרהור עצמי, של יצירת דימוי עצמי ובחירה. בין הזיהוי של התשוקות שלי ונקיטת פעולה למימושן מבצבץ התהליך של זיהוי העצמי ויצירת העצמי. המודעות לעצמי ולעולם תתגבש על בסיס התחושות הראשוניות של גופו של אדם ושל התחושות הראשוניות של היותי שונה. מודעות זו מייצרת תבניות אינסטינקטיביות של תגובה [הלחם או ברח, הקסמה, התלהבות אקסטטי], או תגובות ראצינאליות המבוססות על חוקיות. במילים אחרות, תבנית תגובה של רצון או של חובה. המורכבות של המרכיבים והמבנה של הזהות היא מה שהופך אותה לתחושה שאינה נגישה באמצעות המודעות בלבד, ולכזו שקשה לנהל.

אביא דוגמה אישית לריפוי, פעם בילדות כאשר חוויתי את עצמי "שונה מאחרים" ו"זרה" בשל סיבות רבות שנעבו מכך שבחברה אנטישמית הייתי יהודייה מובהקת, הנחשפת ללעג הילדים וגם המורים לעיתים קרובות. ממש לא רציתי להיות שונה, וניסיתי להסתיר ייחודיות זו ואת השייכות שלי לעם היהודי.

בנוסף לכך מבחינה רגשית הרגשתי זרה ולא מובנית על ידי אחרים, ואף לא ידעתי לבטא זאת. החינוך הסובייטי לא היה בעד ביטוי יחודי, אלא יותר ציות כללי, וכך ניסיונות לדכא את עצמי, בכל דבר כאשר אמרו לי "את רוקדת לא נכון", את יותר מידי... או פחות מידי... גרמו לי לגדול בסביבה ביקורתית ולא מעודדת, מה שדיכא אותי וגרם לכך שהייתי לעיתים קרובות ילדה מסתגרת ונוטה לבכי רב, סובלת מתופעות גופניות כמו מעי רגיז ועוד..

כאשר פגשתי את שיטת ביוודנסה, לאט לאט נחשפתי ללמידה מחדש, וקבלת הייחודיות האישית שלי ושל אחרים. והריפוי אף התגבר כאשר אזרתי אומץ ויצאתי עם הייחודיות שלי אל מול הקבוצה שפתחתי.

הדבר התעצם מכיוון שאחד הכלים העוצמתיים ביותר היו ביטוי מילולי, וביטוי באמצעות ריקוד! הריקוד שעלה מחויה אינטגרטיבית של תגובה רגשית למוסיקה, באמצעות תנועה מלאה. וזה כבר לא היה ריקוד שהתבקשתי ללמוד בילדות- ריקוד פורמלי הנלמד למטרות ראווה בלבד.

ביוודנסה נתנה חופש מוחלט לגוף שלי להתבטא ולהביע רגש כלוא, ואפשרה לי להתחבר לכל חוויה. וכך ג"סיקה מנדל, אשר חקרה את שיטת הביוודנסה כ"אומדן של ביוודנסה לתיקון של הערכה עצמית" כותבת: "הגוף נתפש כמקור מידע בנוגע למי אנחנו, כיצד אנו פועלים ומרגישים; הוא נתפש גם כמקלט וכאמצעי

להבעה של מה שמתרחש בדמיון שלנו, במחשבות וברגשות. פסיכותרפיות הומאניסטיות מבוססות על ההנחה כי האנושות הגיעה לשלב בו היא אינטלקטואלית, מנותקת מרגשות ומתחושות."

אפשר הקבוצה, עזר לי להביע את עצמי כמו שאני מול המשתתפים, ולהביא את כלי הריפוי הזה דרך הדגמה אישית. הראיתי לבנות הקבוצה איך ניתן להיעזר ברקוד כחיבור עם עצמן ואיך ריקוד יכול להוות כלי גילוי וריפוי עצמי. וכך, ככל שהתנסיתי יותר בהסבר והדגמה, עם הזמן אפשרתי לעצמי לחוש ביטחון בכך, ללא דאגה "איך אני נראית? או האם זה לא מוגזם מידי", יכולתי להיות אני. ומהפידבקים שאני מקבלת מהבנות שמשתתפות בקבוצה, זה הדבר ש"עובר" הלאה, זה מה שנוגע בהן ומאפשר גם להן יותר חופש ביטוי. וכאשר אני עדה לריפוי זה שמועבר לאחרות, אז בעצם הריפוי האישי של מועצם פי כמה.

רולנדו טורו כותב: "ריקוד הוא מה שניתן לתאר כ"דרך המלך" להגיע אל הזהות, מכיוון שהוא הכלי המעודן והעוצמתי ביותר לחדור למנגנון המורכב של הזהות."

וכך תחושת הגופניות והחיוניות שלי, התחזקה, נחשפה, יצאה מהצל לאור, ובעקבותיה בהדרגה גם הזהות החלה להתחזק.

רולנדו כותב: "להרגיש חי באמצעות האחר, ועם האחר, ועדיין להחזיק במאפיינים שלי בהערכה עצמית גבוהה, מחזק את כל המעגלים של זהות בריאה, כמו גם את החיוניות."

וכך למיטב הבנתי היכולת הזו לצמיחה והתפתחות באמצעות הקשר של משתתף ומאפשר, מגבירה את חיזוק הזהות של כל אחד מהם.

אצטט את הן לי שאומרת כך: "הזהות שלנו מבטאה את עצמה כאשר אנחנו בחברת אחרים ולכן עבודה בקבוצות עדיפה על דרכים אחרות, לאינטגרציה של הזהות. " וכאן אוסיף מהחוויה שלי, שתמיד חלמתי הסתכלתי בהתפעלות על מנחי קבוצות קשובים ורגישים, אך אפילו לא חלמתי שהזדמנות להוביל קבוצה בעצמי, תתממש גם עבורי יום אחד. ואומנם האתגר היה גדול עבורי, הרבה יותר מטיפול ביחידים, אך באופן אינטואיטיבי משהו באנרגיה של הקבוצה עבורי היה מעצים את החוויה. הריפוי הקבוצתי היה שלם ורב יותר. וזה מתחבר לי גם למשפט "שלם גדול מסך חלקיו". וכך האפשרות לפתוח קבוצת ביודנסה, אשר עומדת לרשותו של כל בוגר בית ספר לביודנסה, הפכה עבורי להזדמנות לריפוי והגשמת חלום כאחד. ובהקבלה למקצוע הנוסף שלי, מיילדות – גם בביודנסה וגם בשדה הלידה, אני זוכה להיות עדה וללוות טרנספורמציה משמעותית מאוד של אנשים. בחדר לידה נולדים ההורים, הסבים סבתות והילוד. ובביודנסה נולד האדם מחדש. בשני השדות האנשים עוברים דרך קושי ואתגר רב, מפגש עם הפחד ואי הוודאות, ובשני השדות המעבר של אתגר זה הכרחי ללידת החדש. ובשניהם ברור לי, שבכדי לתמוך באחרים לעבור אתגר זה בהצלחה, ובמקרה האישי שלי, עליי מתוקף תפקידי להאמין ביכולת של שינוי להתממש, ועל מנת להעצים אחרים, עליי לשאוף לחזק את עצמי, להעצים, להעביר אתגר, וכך יגבר הסיכוי שמהו בי ובנוכחות ואפשרו שלי, עוזר לדבר להתממש, לעבור מחסומים ולהיוולד לעולם! העיסוק בשתי המקצועות, הכל כך שונות וכל כך דומות מצד שני, מעניק לי תחושת משמעות ושליחות. וכך ללא ספק תורם רבות תחושת הערך העצמי, סיפוק והודיה לכל מי ומה שמאפשרים לי להיות בשליחות זו.

אז, שאלתי את עצמי: "מה השתנה בעצם? הרי אירית של פעם לא הייתה מעזה לנהוג כמו אירית של היום. מה עזר לי להאמין לעצמי יותר ולעשות מהלך של פתיחת הקבוצה? מהלך ששינה את חווית העצמי שלי."

אז למיטב הבנתי היו מספר גורמים אשר השפיעו על שינוי מהותי שכזה, ואני אפרט, ואמשיך לצטט את הן לוי בנסף: "היכולת להעז ולתת אמון בעצמך (בזמן שאנו מקבלים יותר מדי פעמים מסרים של חוסר הערכה, במציאות שבה הסביבה הקרובה לנו רואה ומתייחסת למה שלא עשינו ולא דוקא למה שכן עשינו!)"

בצעירותי המסרים שקיבלתי מהסביבה היו ביקורתיים לרוב וכך לא רבים היו המקרים בהם הצלחתי או הצטיינתי בתחום כלשהו. גדלתי עם תפיסת בינוניות לגבי עצמי. עם השנים הרקוד בקבוצת ביודנסה, ומפגש עם סביבה תומכת (אקופקטורים חיוביים), חיזקו את היכולת שלי להעז.

תרגילים רבים השזורים בתוך היונסיות המגוונות בהן השתתפתי סייעו לחזק את הזהות שלי ואמנה כאן כמה מהם: הליכה עם נחישות, הליכה בקבוצה, משחקי אקספרסיביות, ריקודי יאנג, ריקודים רבים אשר עודדו קטגוריות תנועה מחזקות כמו דחף, עוצמה, רגישות, גמישות, איזון וזרימה ועוד אין סוף ריקודים אחרים וביניהם גם ריקודי התמסרות, שחרור שליטה, חיבתיות. כל אלו הפגישו אותי מחדש עם העוצמות והפוטנציאלים אשר היו טמונים בתוכי. וכך כאשר קיבלתי הזדמנות להוביל קבוצה, יכולתי כבר להעז ולתת אמון בעצמי. וכך גם כאשר בתחילת דרכי פגשתי במכשולים רבים מסוג כזה שרבים מהמאפשרים החדים ואולי גם הוותיקים פוגשים, כמו נטישה מהקבוצה או מיעוט משתתפים בקבוצה וקושי בהרמת קבוצה חדשה. וכאשר אני באופן אישי פגשתי אתגרים אלה, כבר לא "נשברתי" ויתרתי מיד. והייתי אומרת לעצמי "לא נורא, אמשיך ללמוד, גם מה"טעויות", ואמשיך להתפתח, להיעזר בידע הנרחב שקיים בשיטת הביודנסה, אמשיך להשתפר והעיקר ללכת באמונה בדרכי. חייבת לומר שהדבר לא היה קל. בעיקר הקושי היה בפרסום והסבר על השיטה. אך גם קושי בהחזקה של משתתפים קבועים. וכך מספר פעמים עברתי פיזית מקום, יום ושעה. איבדתי לא מעט מהמשתתפים בדרך, אך יחד עם זאת עד שהגעתי כעבור כמעט שנתיים לקבוצה שבה אני מאפשרת כיום, דייקתי את דרכי ולמדתי לא להתייאש בקלות. וכיום התגבשה קבוצה מאד רצינית ומסורה. נשים שעושות דרך יחד. חייבת לציין שכל הנשים הגיעו "מפה לאוזן", והדבר כל כך מרגש ומקל על ההתחלה. כיום הקבוצה ממשיכה לגדול ויחד איתה, האמונה והנחישות שלי להמשיך בדרכי!

ובכן מה שקרה לי זה ריפוי אישי של ממש! ואני אסביר עוד, ואצטט את ה"זרע" שהערכה העצמית יירשם בילד ובהמשך יתגבש בילד לשעבר, המכונה אדם בוגר, בהתבסס על: מצד אחד, על מה שנקרא בקבוק התינוק ההתייחסותי, שמורכב ממכלול המסרים שנשלחים לכיווננו על ידי הסביבה הקרובה שלנו (אבא, אמא או מי שגידלו אותנו), גם על ידי המורים שלנו (ושאר האנשים המשמעותיים בהיסטוריה שלנו - שותפים רומנטיים, אהבות, חברים, עמיתים). כדי ליצור עוגן טוב להערכה עצמית, יש צורך שמהותם של מסרים אלו תהיה חיובית, מתגמלת ומאשרת. מצד שני, ההערכה העצמית תקבל תוקף בהתאם לאיכות ההתנסויות שנחוו, כלומר, הדרך שבה כל אחד מאיתנו יקבל בברכה, ירחיב ויפתח את המסרים שהתקבלו: הדרך בה מסרים אלו שולבו, תניב הסתגלות פחות או יותר "מוצלחת" למציאות.

אז כשאני "מנתחת" את המרכיבים איתם הגעתי לביודנסה, יכולה לומר שאומנם פעמים רבות המסרים של הסביבה לא היו מחזקים באופן ישיר, אך הם לא הצלחו להכניע אתי וכך למדתי להתנגד ולמרוד ולהלחם עבור מקומי, ולא משנה כמה פעמים ניסו להשפיל אותי (גם שיטות ענישה מהבית, וגם לעג והתעללות ואיומים שחוויתי מול חברת נוער וילדים), לעולם לא נכנעתי ולא הסכמתי עם הדבר. בתוך תוכי ידעתי שאינם צודקים והאמנתי שקיים עולם הוגן יותר, חומל יותר, אוהב יותר. וכך למרות שתופעות שתיארת לעיל גרמו לי להסתגר ולהתנתק, אך לעולם לא לוותר על עצמי באמת. וברגע שקיבלתי הזדמנות לריפוי בעולם הביודנסה, נפתחתי אליו והתחלתי "להפשיר", לאט לאט.

ושוב אצטט את ה"זרע": "שיקום ההערכה העצמית בביודנסה, מחזירה לנו את הקשר העמוק לעצמנו, יחד עם החיבור לאחרים, ולסביבה שאנו מכנים "מציאות" ו"טוטאליות". ומבחינתי זה אומר, לא להתייאש ואין דבר סופי ולא ניתן לסיכום. ואין דבר העומד בפני הרצון של אדם הנחוש לרפא את עצמו ולהחזיר את כבודו!

ה"זרע" מציין גם: "מה שדרוש לו לאדם (מלבד סיפוק צרכיו הבסיסיים) הוא שכמות משמעותית של אנשים העוברים בדרכו יכירו בקיומו ויאשרו את הערך שלו. דבר זה מתחיל בילדות." אז במקרה שלי, הדבר אולי לא התחיל באופן מיטבי בילדות, אך בהחלט קיבל הזדמנות שניה באמצעות קבוצת ביודנסה, וממשיך להתחזק עוד ועוד בעזרת אפשרות הקבוצה. וכן הערכה עצמית שלי בהחלט הושפעה באמצעות הקשיים שעברתי, והיום ברור לי שלא משנה מה היו הנסיבות שהביאו ל"שריטה" בתחושת הערך שלי, הערכה עצמית שלי עדיין ניתנת לשימור ותיקון. וכיום בעזרת העיסוק שלי בשדה הלידה ובעולם הביודנסה, הדבר מתורגם לסיפוק קיומי עמוק ביחסים ביני לבין העולם. ושוב אצטט את ה"זרע": "התחושה של סיפוק אישי היא חלק ממסגרת הלוקחת בחשבון את החיבור עם אחרים ועם העולם. חיבור זה נחוה כשדה מזין של אפשרויות ולא כיקום מגביל של גבולות ואיסורים."

יחד עם כל היתרונות שעשויים להעלות מוטיבציה של מאפשר חדש לפתוח קבוצת ביודנסה, ולהנות מהשפעה חיובית על זהותו, אני רוצה לדבר על מרכיבים נוספים העלולים להרתיע חלק ממאפשרים לפתוח או להחזיק קבוצות משל עצמם.

הלן כותבת: "אנו זקוקים להרגיש משמעותיים לחייהם של אחרים". וזה בעיניי מוטיבציה חזקה לפתיחת הקבוצה. אך אני רוצה לשאול שאלה, מה קורה כשמאפשר פותח קבוצה ו"לא הולך לו" ונתקל באין סוף התנגדויות, חוסר הערכה מצד משתתפים או חוסר רצינות. והשאלה הזו, נולדה מהשטח, כי בפועל רובינו המאפשרים החדשים ויתכן ותיקים גם נתקלים בסוג כזה של קשיים.

אני שואלת, האם התופעה והתמודדות עימה עלולים לפגוע בתחושת ערך עצמי, כגון "אני לא מספיק מוכשר", "אני לא אסרטיבית", "אני כושל", "אני פחות טוב ממאפשרים אחרים", וכדומה..הרי רמת הערכה עצמית גבוהה או נמוכה, נמצאות בביטוי של שני הצרכים הבסיסיים של **אישור עצמי** (ביטוי מלא וכן של אדם את עצמו בעולם), וגם מצד שני **צורך באישור מבחוץ ובהכרה** (קבלה על ידי אחרים).

האם חוסר באישור מבחוץ עלול לגרום לנו להיות פגיעים יותר? רגישים יותר? לדעתי התשובה היא, כן. אך יחד עם זאת, זה המקום להתפתח, להכיל את עצמינו, להכיר בעוצמות וגם במקום שזקוקים ללמידה או שינוי, וכאן עלינו להיות מספיק גמישים ופתוחים להקשבה לקולם של אחרים הרוצים בטובתנו. והלן כותבת: "לשיקום ההערכה העצמית יש קשר ברור וגמיש לשני צרכים אלו. שיקום זה מצריך ידיעה עצמית, קבלה, אהבה עצמית ורצון כן להתפתח." בעיניי הדבר רק מגביר מוטיבציה לאפשר קבוצה, ככלי להקשבה פנימית וחיצונית, ובעיקר להתפתחות אישית מתמדת.

כאשר אנחנו מבינים, שמה שעובר דרכינו ודרך האפשר שלנו, גדול הרבה יותר מ"אני" הפרטי שלי. ואני מסכימה לצאת ולתת את כל מה שביכלתי לתת, ללא היסוס, לכל מי שמוכן לקבל. אז אני והדאגה האישית שלי, זה כבר לא עניין, ואני מוכנה להיות בשירות העולם בדרכי המיוחדת – מאפשרת את ריקוד החיים, הטוב והאנושי בצורה טהורה ופשוטה שלו. כאן, אנחנו מגלים כמה תקווה מקבלים כל משתתפי הביודנסה, כמה העצמה וכוח לחיות. וזהו הריפוי הקולקטיבי.

אני מודה על האפשרות להיות חלק מהקהילה המרפאה של ביודנסה.

בהיותנו קהילה מרפאה, פניתי לחברי קהילת מאפשרים בארץ, במטרה להבין איך אפשר קבוצת ביודנסה משפיע על זהותם, איזה שינוי זה מביא לתפקוד היומי שלהם, לחייהם הפרטיים, במיוחד בכל הקשור בהערכה העצמית שלהם. איך מתבטא השינוי?

התשאול התבצע בצורת רעיונות אישיים ישירים או מסירת עדות באמצעות כתיבה או הקלטה.

ובפרק הבא אביא תמצית של דבריהם.

8. עדויות המאפשרים

פניתי למאפשרים שונים, חדשים וותיקים, על מנת לקבל מגוון רחב ופרספקטיבות שונות לגבי שאלה שנשאלה. השאלה נוסחה כך:

"איך תהליך האפשר משפיע עליי, בכל הקשור להערכה העצמית שלי, קבלה עצמית ושינוי זהותי? ומה השתנה בי ובחווית החיים שלי כתוצאה מאפשר קבוצה?". ביקשתי מהמאפשרים לשתף בסיפורים רלוונטיים, פרטים מחיי היום יום אשר מעידים על שינוי שחוו ומקשרים אותו לעיסוקם כמאפשרי ביודנסה.

להלן מובאות תשובות המאפשרים כפי שניתנו כל מאפשרת ומאפשר בדרכם

❖ סמדר שוהם בן (מנחה דידיקטית) משתפת:

אפשר בידנסה שינה אותי ממש. הפכתי מאישה ביישנית, מחונכת ו"שקופה", לחופשיה ושמחה, נוכחת. אפשר בידנסה עוזר לי להתמודד עם הפחדים והקשיים שלי ולרקוד את כל מה שיש. מי שמכיר אותי מעיד ששפת הגוף שלי השתנתה לגמרי. סמדר זוכרת את עצמה ממש בתחילת דרכה. היה קשה לתת ידיים במעגל, היה קשה להתקרב ולקבל אנשים שונים. ובעזרת האפשר היא מציינת שהשתחררה מתחושה זו. היא מצליחה להביא נוכחות וזקיפות קומה גם לחיים. באמצעות התנועה שהביאה חופש לחייה לנוע עם חזה פתוח. לחיות את החופש.

עם בן זוגה של סמדר, שגם החל לרקוד בידנסה, היא מרבה לשים מוסיקה ולהתמסר להנאה והנעה. וגם בהנחייתה סמדר מזמינה את אנשים בקבוצה, לעזוב את כל הצרות ותחלואים ולתת מקום הנאה מכל רגע.

סמדר מאפשרת קבוצה של אנשים מבוגרים בדיור מוגן, והמפגש עם אוכלוסייה מבוגרת דווקא גורם לה להיות יותר אופטימית ולהתעודד בעצמה. והיא אומרת לעצמה "אני חייבת להמשיך לרקוד גם כאשר אהיה זקנה!" סמדר אומרת שעבורה ריקוד בידנסה ואפשר קבוצה זה "סם החיים!"

האפשר גורם לסמדר לרצון להיות הגרסה הטובה ביותר של עצמה. היא ממשיכה ללמוד ולהעמיק בכל הזדמנות. וכך גם המשיכה למדה "תנועה טיפולית" בוינגייט. והיא מביאה את הטוב ביותר לקבוצתה. בידנסה גם גרמה לסמדר להיות אדם רוחני יותר, לגלות ולראת סמלים והכוונות בדרכה בכל מופעי החיים.

❖ אפרת ארגמן (מנחה דידיקטית) משתפת:

"המקום של מפגש עם המון סוגים של אנשים בהרבה רמות, הרבה אינטראקציות אחד על אחד, ואפשרות לקבל הרבה חוויות לאו דווקא נעימות. אז המפגש האנושי, גרם לי לקחת יוזמה, וצעד זה מגדיל את הערך העצמי שלי. וכשאני עושה זאת הרבה, אני מזהה עוד דברים שקיימים גם אצלי, וזה תהליך מדהים ואחד הדברים שמרחיב את הזהות. ועמדת המאפשר היא "משקיפה", אני לא לגמרי בתוך החוויה בעצמי. ואז אני רואה ונחשפת ליותר התנהגויות אנושיות ואפשרויות רבות. וככל שאני נחשפת יותר, אני מזהה אותם והם הופכים להיות חלק מהזהות שלי. ואם פעם מישהו היה מדבר הרבה האמצע היונסיה, והייתי מתעצבנת מכך, היום אני לומדת להיות בקבלה של מופעים רבים וזה מרחיב את הזהות שלי. וגורם לי לקבל עוד חלקים בעצמי, כי גם אני לא תמיד שותקת כשצריך. ז"א יש כאן הרבה דברים של קבלה וזה באינטראקציה עם האחר. כשמתנסים הרבה וחווים כשלונות והצלחות, ויש כל הזמן תוצאה לפעולה. למשל אני מנסה להקים קבוצה או להגדיל קבוצה וזה לא מצליח לי, ואולי סוגרת קבוצה. ואלה גם התנסויות חשובות ע"מ לפתח ערך עצמי. ואולי היו רגעים שאמרתי לעצמי שאולי אני לא מאפשרת טובה, שזה כביכול פגיעה בערך העצמי שלי, אבל בגלל התשוקה הזו להמשיך להיות בדרך הזו ואולי בזכות זה שהיתה לי מידה גבוהה של הערכה עצמית מלהתחילה, אמרתי לעצמי שאלמד מזה ואנסה לעשות זאת אחרת, ומצאתי כל מיני דרכים וטכניקות משלי, וידעתי שכישלון, הרבה יותר טוב מהצלחה מבחינת למידה. ובסוף כשהדברים מצליחים ומגיעים למקומות של עמו שאני היום, מתחילים סנכרונים ברמה גבוהה, וזה גם נובע מזהות שהתחזקה."

כשאני מקבלת יותר חלקים בעצמי אוהבת את עצמי, אז בנוכחות שאני יוצרת, גם לאחרים קל יותר לאהוב את עצמם. ואני יכולה ליצור מרחב של ריפוי, מרחב של קבלה.

❖ ציפורה שמחה (מאפשרת כארבע שנים בפועל) מספרת :

כאשר עברתי את השנה הראשונה של הסופרוויז'ן, הייתי לחוצה ועסוקה מאד בהשגחה ובעמידה בכל הדרישות וסטנדרטים, ופחות הייתי עסוקה בעצמי. ועכשיו כשנכנסתי לשנה רביעית של אפסור קבוצה, ואני רואה שהנשים ממשיכות להגיע, ונכון שהן מגיעות בזכות השיטה והקבוצה, אבל הן מגיעות גם בגלל שהמאפשרת – מאפשרת! המקום של האפסור, זה מקום שאני מרגישה שאנשים נקשרו לאיכות בה אני מאפשרת, ודרכי הינה יחודית ושונה מאחרים. ואני מרגישה שהן מגיעות בגלל האיכות שלי, ומשהו שבי מתחיל לפרוח, וכשאני מאפשרת להן, אני פתאום גם מאפשרת לעצמי. התחלתי לאפשר לעצמי יותר חופש. בהתחלה הייתי יותר כבולה, לסופרוויז'ן, לשיטה, ולתרגילים. והיום אני מאפשרת לעצמי יותר חופש, להיות יותר פתוחה, וההערכה העצמית שלי עלתה בהתאם! וזה העלה את ההערכה העצמית שלי, כי אני מקבלת המון פידבקים טובים, ופתאום זה כבר קבוצה שמגיעה שנה רביעית ברציפות, והנשים נאמנות לקבוצה ובעיקר נאמנות אליי ולמה שאני נותנת להן ומאפשרת. וזה העלה את ההערכה העצמית שלי עד כדי כך שהתחלתי לעשות פרויקטים יותר גדולים וללכת לאפשר במקומות אחרים, כמו פסטיבל ומקומות שהם לא דווקא ביודנסה, ועכשיו אני מוציאה קבוצה לחוץ לארץ עם ביודנסה ופלדנקרייז. אז אפשר לסכם שאפסור של הקבוצה, זה גם אפסור שלי!

❖ דגנית זינגר (מאפשרת שנתיים)

בהתחלה ועדיין היה לי קשה לראת את עצמי כמנהיגה. שיש לי מה להגיד לקבוצה .

אז שאלתי את עצמי : אני מנהיגה? היה לי קשה עם השאלה הזו. האם אני תופסת את עצמי כמנהיגה, וזה שינוי תפיסה משמעות בחיים שלי. ומצד אחד אני יודעת שאני יכולה להוביל אנשים ויש לי מה לתרום, ויש לי ערכים להעביר הלאה, ומצד שני המינד מתנגד לכך. וכשאני שומעת מחמאות או פידבק טוב ומשמעותי, עדיין קשה לי להפנות זאת אליי. והפידבק של הקבוצה גורם לי ליראות את עצמי אחרת, אבל זה ממש חדש עבורי. וזה מביא אותי למחשבה שאני צריכה את האחר כדי להרחיב את תפיסת העצמי. ואני עדיין נמצאת במקום השיפוטי שם. האם אני צריכה את האחר שיגיד לי דברים חיוביים על עצמי? האם הערך עצמי שלי תלוי בהערכת האחר?

אבל אין ספק שמאז שהתחלתי לאפשר, הביטחון העצמי שלי עלה.

לעמוד מול אנשים ולהגיד את האמת שלי ומה שאני רוצה להעביר בין אם זה באנגלית (כי התחלתי לאפשר באנגלית), או פה עברית. וזה העלה לי את הביטחון לעמוד מול קהל.

לדוגמה, אנשים פוגשים אותי אחרי ויונסיה, ומספרים לי על מה שקרה להם, איך ויונסיה או תרגיל מסוים השפיע עליהם. כשזה קורה לי, ואני שומעת פידבק חיובי כזה, הדבר נותן לי ערך. ואני מבינה שיש לי חלק בתהליך שאדם עובר. ואני משמעותית עבור מישהו.

דוגמה נוספת, כשאני בונה ויונסיות, אני שמה לב שמהות הויונסיה נכנסת לי לתוך החיים. למשל בניתי ויונסיה על טייס אוטומטי, ותוך כדי זה התחלתי לשחרר תבניות אוטומטיות אצלי! אז מדהים לגלות, עד כמה האפסור משנה אותי, אומנם אני בתחילת דרכי, אך מקווה שהדרך עוד ארוכה. האפסור נתן לי פרספקטיבה לגבי נתינה, קבלה ונדיבות הלב.

❖ רחלי טורץ (מנחה דידיקטית, מנהל בית ספר לביודנסה בצפון) משתפת:

מיכל הקבלה בתוכי התרחב לאין שיעור

מגלה יותר ויותר כמה עוד אפשר וכמה מגוון עצום של חיים חיים איתי

לומדת להרפות יותר ויותר

מרגישה שרואים אותי

יש לי מקום בעולם

כל מפגש שאני מאפשרת הוא בעצם שיעור לחיי.

❖ מורן הראל (מאפשרת כחודשיים בלבד) משתפת:

אספר לך שאני מאפשרת חודשיים.

מרגישה שהחודשיים האלו ממש משנים את החיים שלי-

קודם כל אני ממש מאוהבת בעשייה הזו- החל מההכנה של הוויוונסיות, ההקשבה למוזיקה והבחירה של רצף התרגילים - כמו עולם שלם ומרתק שנפתח בפניי.

האשור עצמו - הלמידה באיזה אופן להזמין כך שארגיש בנוח עם ההזמנה ואהיה מובנת,

לראות את הקבוצה רוקדת, את האינטרפטציות שלהם לתרגילים. לשמוע מהם פידבקים איך בזמן קצר הם כבר מרגישים שינוי. חלקם כמובן.

העיניין סביב הפרסום - להוציא את עצמי לאור, לשים את עצמי בפייסבוק - תמונה שלי- ובכל פעם לשתף ולספר מה אני עושה. להתמודד עם הפחד מלהיחשף...

לחיות עם הקבוצה הקטנה ולהחזיק אמונה שלטווח ארוך זה יצליח, זה יגדל, זה יהיה שווה את המאמץ וההשקעה.

להחליט להשקיע השקעה כספית ולשכור מקום תוך ידיעה שבהתחלה אממן עדיין מכיסי עד שהקבוצה תגדל.

לפתוח עסק. ללמוד להוציא חשבונות.

אבל כל אלו הם דברים קטנים לעומת הדבר החשוב-

להרגיש איך בכל שבוע יש לי זכות גדולה להעביר את הדבר הנפלא והמאיר הזה הלאה בעולם.

ממשיכה לרקוד בקבוצה השבועית של רחלי וחווה מחדש את הוויוונסיות גם כמשתתפת וגם כמאפשרת שמתבוננת במבנה, בשירים, בהזמנות, במעברים.

❖ דליה ליגטי (מאפשרת כשנתיים) משתפת:

אני יודעת שחוויתי מתחילת האפשרות ולא ידעתי מה להגיד, ולא הייתי מחוברת למילים שלי, הלכתי סחור סחור ולא הייתי מדויקת, ולאט לאט תוך כדי תנועה והאפשרות גדולהדייק שלי במילים ובכוונה, וצמצום ודייק המסר. וזה עזר לי ביכולת לדייק את עצמי גם בחיים, בעיקר בדיבור שלי- נהיה ישיר וקצר. אני מצליחה להגיע לחשיבה מדויקת מחוברת לתחושות בטן. ואני מרגישה בזכות זה הרבה יותר חזקה ואמיצה ויכולה לעמוד מול מישהו להגיד מה שיש לי לאמר, וזה חיזק את הביטחון העצמי שלי ונתן לי לעמוד על הרגליים בצורה בסיסית.

האפשרור גם עזר לי להביט במרחב ולשמוע את ה" מעבר" , לראת יותר עמוק. האפשרור מאד חידד אותי.

❖ **אורלי גרוס סוויסה** (מאפשרת בתחילת דרכה, לקבוצת נשים פנסיונריות) משתפת:

האפשרור שינה אותי לגמרי מכל מיני בחינות והכי הרבה למדתי על הביודנסה דרך האפשרור והסופרוויז'ן. ואי אפשר להשוות בין מה שידעתי קודם למה שאני יודעת עכשיו. והבנתי שרק דרך הנסיון אני לומדת.

ודבר נוסף חדש , אליו התוודעתי והוא אהבה שאני מקבלת מאנשים! כשאני פשוט מביאה את עצמי בגובה העיניים, מעבירה את היונסיה כמיטב יכולתי והנשים עוברות משהו, ואני יחד איתם.

ועוד דבר, שאם יש לי כאבים כלשהם או קשיים, אז ביונסיה כשאני מנחה, הכל עובר ואני לא מרגישה דבר. ואני מרגישה צעירה ופורחת.

ואני הגעתי מעולם תאטרון, ותמיד חלמתי להנחות קבוצה ומעולם זה לא קרה. ועכשיו אני מגלה את עצמי לראשונה עד כמה שזה זורם לי בדם!

❖ **ציפי רושנרוד** (מאפשרת חדשה) משתפת:

אני נמצאת ממש בתחילת הדרך כמאפשרת ועד עכשיו גיליתי בעצם כמה אני "לא יודעת". יש פער בין ביטוי מילולי, לבין ביטוי בגוף שכאילו "משתתק". ואני מגלה הרבה " אין", כמו בכיתה אלף. והיו לי ראיונות " מה להעביר" ומאפשרים אחרים שעזרו הביאו זאת לקרקע וליישום. כי אני בעצם לא מומחית גם במוסיקות. ויצא לי להתמודד עם הרבה קשיים טכניים, כמו מוסיקה שנתקעת ואני הרגשתי "אבודה" ולא מוכנה. ובתחילת הדרך, החלפתי כמה מנחים דידקטיים, הייתי צרכיה ללמוד דרך עבודה אחרת לגמרי עם כל סופרוויז'ן.

ולצד הקשיים האלה, היו חוויות שיא גדולות מאד. והם השפיעו עליי רבות. וחוויות התעלות שיא. למרות שלא הבנו איך זה קרה! ולמרות שלא היה מושלם וקל , התוצאה הייתה מעל כל ציפיה. וגיליתי שהייתי מחוברת למקום מואר ומקור גבוה שלי. חוויתי את עצמי כמדויקת וחדה מאד. וגם קיבלתי פידבק מעולה מהסופרוויז'ן. ואמרו לי שאני יודעת להחזיק קבוצה והתפעלו מכישורי כמנחה. ולמרות שהתרגשתי, הייתי מחוברת לשקט הפנימי שלי. אז התוודעתי ליכולת עצומה שלי להוביל קבוצה.

אני רוצה להזכיר שאני כעת מתמודדת עם קשיים פיזיים, שתי מחלות קשות, ובמפתיע הגוף שלי לגמרי "שיתף פעולה" ונתן לי להעביר ויונסיה. זה הרים אותי ונתן לי חיות ושמחה רבה, ובעיקר נתן לי משמעות, משמעות לקיומי!

העברתי ויונסיה בנושא משמעות ואני בעצמי עוברת זאת , באותנטיות וחיבור. ואני גדלה יחד עם הסדנה. אני החלטתי לעשות וונסיות רק "מתוך הבטן" שלי , כאלה שאני הכי מתחברת אליהם בעצמי. והרי שאני בעצמי בהתמודדות מורכבת ו"נלחמת על החיים שלי" ומחוברת למשמעות חיי.

❖ **תומר גילי** (מאפשר כשנתיים) משתף:

הדבר העיקר בשבילי , זה שמצאתי משהו שכיף לי לעשות אותו, ועד כמה שאני מבין, אני עושה אותו ממש טוב. ומה שזה גורם לי...זה מכניס לי אנרגיה טובה לחיים, שמחה וחיוניות. כאילו חיוך מבפנים, כאילו גם אם לא הולך לי באותו היום, ובסוף אני מגיע לאפשר ויונסיה והדברים קורים טוב, זה מדהים! וזה ממלא אותי במשהו טוב, וזה גם תורם לאחרים וזה גם תורם לי, וזה פשוט חיים! זה נתן לי כלי לחיים לעשות לעצמי טוב ולאחרים.

מעבר לזה, מה שקורה לי זה שאני לומד להיות נאמן לתחושות שלי. ואני הולך לפי מה שאני חושב, גם אם אומרים לי אחרת. אני יותר סומך על תחושות בטן והאינסטינקטים שלי. אני יותר מתמיד מבין שאם אבחר בחיים, אז אני אעשה חיים. ואני בוחר יותר בחיים, מאשר במוסכמות ובפחדים, ובמה שאנשים אומרים או חושבים. וזה נתן לי יותר אומץ ויותר ערך ויותר אמון בעצמי.

ובאופן כללי שמתי לב שהאפשרות לימד אותי להגיב יותר חופשי ובספונטניות, ולזרום עם מה שיש כרגע. ובאופן כללי אני נהנה יותר בחיים וממצא אותם יותר. חזרתי לרקוד בקבוצה שבועית, ואני מתמיד. וכך גם קל יותר עבורי לחבר את מי שרוקד בקבוצה שלי לחוויה.

וזה שאני רואה שהויונסיות שלי מצליחות ואנשים נהנים, ובפעם אחרונה בסיום הויונסיה מחאו כפיים, ולא רצו להפסיק למחוא כפיים. אז אני שואל, מה בכלל אני צריך בעולם הזה חוץ מהדבר המקסים הזה שאנחנו יוצרים ביחד? זה סיפוק מאד גדול שנוצר דבר כזה, ודי הרבה בזכותי. ושאנשים הולכים איתי בדרך הזאת וזה מאד ממלא אותי, ויותר ויותר אני רוצה ללכת בכיוונים האלה. אך "הבעיה" היא, שאת כל הכיוונים האחרים, אני כבר לא רוצה לעשות. ואני מזניח כרגע כיוונים אחרים בחיי, אך אולי זה לא לרעה.. אין לדעת. הזמן יגיד. ומצאתי חברים חדשים מביודנסה, ואני מרגיש שאנחנו בחברות ואני לא לבד, שאנחנו הולכים ביחד את אותה הדרך, גם אם אנחנו קצת שונים, אך הולכים את אותה הדרך, וזה משחרר מהבדידות!

❖ הדס מסורי (מאפשרת מעל שנתיים), משתפת:

מאז שהתחלתי לאפשר, שמתי לב לשינוי גם בחיצוניות שלי. אני יותר מחוברת למראה הטבעי שלי. והנה, למשל הפסקתי לצבוע את השיער. וטוב לי ככה כמו שאני.

ועוד פרט שהשתנה, בעברי הייתי אחות בכירה בבית חולים. תמיד ניסיתי להמנע מלנאום ולהופיע מול קהל או צוות גדול. היום אחרי שאני מאפשרת לקבוצה, אני פשוט עפה על זה, ויכולה לאפשר לכל קהל גדול ככל שיהיה.

❖ טובה רז (מאפשרת כשנה), משתפת:

אפשר בודנסה גרם לי להרגיש שמי שאני ומה שאני, זה כבר מספיק. ואני יכולה לנשום עם הקבוצה. למדתי שאומנם אני אחראית ותומכת, אבל מותר גם לי לקבל תמיכה מחברי הקבוצה. ובעיקר למדתי להיות בפשטות ולהפסיק לנסות להיות עוד ועוד.

❖ אסתר וינסטוב מחיקובסקי (מאפשרת מעל שנתיים), משתפת:

הכי מאתגר שהיה לי זה להאמין בעצמי, לשים את הלב במרכז המעגל ולהיכנס להדגים באמצע המעגל. דרך ארוכה התחילה במינוטאור ואפשרה לי להתחבר לקול הייחודי שלי ולתת לו ביטוי, לשחרר את הרגישות ופגיעות שרק חוסמות אותי ולא מאפשרות לי לממש את הפוטנציאל. לראות ישר מהלב את ההשפעה של הקול שלי במשתתפים, חיזק את האמונה בעצמי ואפשר לי לצאת מהעולם המוגן ואוהב של הביודנסה ולהביא את זה איתי למקום העבודה ולכול מקום חדש שאליו הגעתי.

היה חוסר רכות, מילה טובה וחיוך במבט של הסביבה (אמא היתה באל שנולדתי) כנראה השאיר אותי צמאה פנימה. הסביבה אוהבת, תומכת, מתפעלת ממני לאט לאט נכנסה לכול תא בגוף, חיברה ניוירונים מחדש ואפשר דרך העבודה באיפשר בודנסה לבנות במה לכול משרק מגיע ומוכן להשתתף בתהליך הזה.

❖ ריבי גדיש סער (מאפשרת כשנתיים) משתפת:

בעזרת אפסור הקבוצה הבנתי שיש משמעות לנוכחות שלי במרחב של האנשים המשתתפים. הבנתי שמי שמגיע, אכן לא מגיע במקרה לקבוצה, אלא מגיע מתוך חיבור אליי. ואומנם מגיעים הרבה אנשים שטרם הכירו אותי לפני. אך גם אז הנשים שמגיעות, מרגישות משפחה ומרגישות בית וזה אומר שנוצרה לי עוד משפחה, ולא ידעתי שהלב שלי יכול לגדול כל כך. ואני מרגישה שכאילו יש לי עוד ילד ועוד ילד. והמקום של מאפשר, מפגיש אותי עם אחריות מאד גדולה. זה כמו להיות אימא באמת, כי אני עסוקה בשמירה והגנה על מרחב ובתוך זה יש את כל אחת עם האישיות שלה. והקשר הוא הרבה מעבר לזיונסיה, זה כמו הורות במשרה מלאה. ואומנם אני לא לוקחת אחריות על החיים של כל אחת, אלא אחריות על המבנה, על ההחזקה של המשפחה הזאת, ואני עסוקה בזה הרבה שעות בשבוע. וזה מלמד אותי לתת מרחב לכל אחת, הכלה וגבולות, מלמד שאפשר לעשות דברים בכל מיני דרכים, גם שיח ותקשורת (והיא שונה בין אחד לשני), וזה מלמד אותי על המשמעות שלי בתוך הדבר הזה.

אני מרגישה שאני מין דבק של כל הקבוצה, ואז הנשים בקבוצה מחוברות לעצמן ואחת לשניה. ואולי יש באנרגיה שלי משהו מדבק ויחד עם זאת נותן ביטחון, וזה מעלה מאד את הערך העצמי שלי.

וזה מניע אותי להפיץ עוד ועוד, כי אני רואה את התמורות שזה מחולל בחיים של אחרים. אני רואה את השינוי שמתרחש.

וכשאני עובדת עם הקשישים בקיבוץ, זה נותן להם חיות. ולי זה נותן תקווה ואופטימיות ומשמעות.

וכשיצא לי גם לאפשר לקבוצה של אנשים שסובלים מדמנציה, ובמקום זה אנשים נמצאים בתחושות של חושך. אני מצליחה להכניס קצת אור לתוך חריץ במקום חושך. וכשפעם מטופל שאל אותי "ריבי, למה את צריכה את כל זה, אנחנו כבר ויתרנו..." , ענית לי, שזה נותן לי כוחות!!!

אז אני מקבלת המון משמעות לחיי מכל האפשר שיקורה.

לסיכום עדויות המאפשרים והראיונות שערכתי, מה שיש לי לומר, זה תודה ענקית על הכנות של מאפשרים והסכמה לשתף בחוויות האישיות המרגשות. הסכמה לחלוק את רגעי האושר, בכדי "להרים" למאפשרים אחרים שבדרך, ולהראות שאפשר וכדאי והעיקר אפשרי ותנאי היחידי הוא רצון אמיתי והתמסרות לדרך. התמסרות לדרך שכולנו לומדים בה על עצמינו, דרך הצעידה, דרך המגע עם אחרים. ואין מכשול העומד בפני ההולך בדרך שלו בנחישות.

9. סיכום ומסקנות

בזכות המפגש עם שיטת ביודנסה זכיתי "למלא בור" ולרפא את הערך העצמי שהיה פגוע דווקא כשהייתי מול קבוצת אנשים. וידעתי שהריפוי יגיע מתוך יציאה מאזור הנוחות ומפגש אנושי, בו אני מנחה ובו יש לי מידת שליטה מסוימת, אך גם היכולת עם הזמן לסמוך על התהליך ולשחרר שליטה. זכיתי לעשות ריפוי אישי

זה עבור עצמי על ידי כך שנהיתי מאפשרת, ואני לא יכולה לדמיין לעצמי שיטה מלאה יותר, שמאפשרת לי להגיע עמוק ולגעת בנשמה שלי ושל אחרים.

בתחילת דרכי פתחתי קבוצת ביודנסה במשגב, והיא אומנם תפקדה, אך די חלש ומקרע, משם החלטתי להעביר לכרמיאל וגם בכרמיאל פעמיים החלפתי שעה ויום המפגש. הסיבות לכך היו קשורות חלקית להנחיות קורונה, אך הסיבה העיקרית למעברים ולבסוף לסגירת הקבוצה הראשונית, היו אלה שהקבוצה לא "התרוממה", נשים לא היו מחויבות מספיק ולא מתמידות. ואני חשתי יאוש. הרי הייתי משקיעה המון בבניית ויונסיות אלה, ולבסוף ללא הערכה... החלטתי שבתנאים כאלה זה לא ימשך, ואני מעריכה את עצמי ואת השיטת הביודנסה, כך שללא הדדיות בין המאפשרת והקבוצה, לא יקרה דבר. אך לא ויתרתי על החלום, וכעבור זמן מה מצאתי מקום חדש, והתחייבתי ביני לבין עצמי כבר לא לוותר. וכך קורה שלשמחתי הקבוצה הנוכחית מתקיימת כבר מעל שנה, והמשתתפות בה מביעות התמדה ומחויבות לתהליך. ומה שהכי מספק, זה בשינויים המבורכים שהן עוברות בחייהן האישיים מאז תחילת התהליך. וכמובן שזה ממלא אותי סיפוק עמוק, "מפעים רוח במפרשיי", וגורם לי להעריך את עצמי על כך.

וכשאני חוזרת בזיכרונותיי שנים אחורה, ונזכרת שבפעם הראשונה פגשתי משמעות בעשייה שלי, כאשר נהיתי אחות. הייתי נפגשת עם הכאב הפיזי והנפשי והייתי נוכחת שם במלואי. ובהמשך כמיילדת, התמכרתי לתחושת משמעות ברגעים הכי מאתגרים של היולדות. בעמידה באתגר והתמודדות עם כאב עצום. וכיום הודות לביודנסה, אני זוכה להיות בתפקיד המאפשרת. לא מטפלת, אך נוכחת כולי וגדלה יחד עם הבנות שרוקדות.

היום אני שמה לב שאני כבר הרבה פחות "מופעלת" ו"מונעת" ע"י ביקורת או פירגון של הסובבים. אני הרבה פחות עסוקה ברצון להרשים, פחות מודאגת מחשש להיות בלתי נראית או להפך בולטת מידי בשטח. אני הרבה יותר חופשיה להיות מי שאני, בגרסה הלא מושלמת שלי, ללא התנצלויות, וכמו שאני כבר עכשיו. ואז אני מפנה זמן ואנרגיה להשקיע במה שנראה לי חשוב ומשמעותי עבור עצמי ועבור הקבוצה כרגע. וכך אני מחויבת יותר לעומק התהליך, ופחות לאפקט הWOW או פחד מכישלון.

עוד שינוי מבורך שקרה, הוא היכולת שלי לקבל פירגון. מה שפעם היה לי הכי קשה, כי אחרי כל מחמאה או התפעלות של אחרים ממני, היה מופיע בתוכי הקול: "זה לא אמיתי, לא יכול להיות. הם לא באמת ראו אותי ואם יגלו מי אני באמת, אז רק יתאכזבו מהדימוי שראו בהתחלה". וכך אני תמיד פחדתי וחששתי מהצלחה. וכאשר היו אומרים לי: "את כשרונית, או את מסוגלת להרבה יותר", היה מופיע בתוכי קול פנימי של פחד. פחד להיחשף או להיות מול הביקורת של אחרים או פחד "מה יחשבו עליי?" ומי אני בכלל שמעיזה להכריז את דעותיי ככה או כל דבר אחר. היום אני שמה לב, שאני מתייחסת לכל דבר בדרך כהתנסות חשובה, וכך בין אם זוהי הצלחה או כשלון, הרי שזו רק חוויה בדרך, ולא יותר מזה. והדרך שבחרתי הרבה יותר ארוכה וחשובה ועוד יתגלו בה גילויים רבים וחשובים. כך שמה שחשוב, זה פשוט להמשיך וללכת בה.

אני שמה לב לתחושת המרכז של עצמי, וכך גם אם משהו מפחיד, מטלטל או מעצבן אותי, אני יכולה לחזור לתחושת העצמי הרבה יותר מהר מאשר פעם, ולחזור לתפקוד שלי וושפוי ולא "להיתקע" על מה שהיה. וכך אני מחוברת יותר לאינסטינקטים שלי, ופחות למחשבות שליליות. ואני מנסה לרצות ולנסות למצוא חן בעיניי אחרים. וזה קורה לא מתוך חוסר אכפתיות, אלא מתוך נאמנות לעצמי. וזה קורה כל מקום. גם בבית עם בני משפחה. וכך פיטרת את האימא המושלמת, והרעייה המושלמת, הבת המושלמת והמיילדת המושלמת.

חיי נהיו הרבה יותר כנים, מגוונים. והפלא ופלא, לאחרים קל יותר לקבל אותי ככה היום. ולהיות כנים עם עצמם מולי. אני שמה לב שהמעמד שלי כאימא ובת הזוג ובת, נהיה הרבה יותר ברור. הפסקתי להתנצל על הצורך שלי בלהיות עם עצמי, בשביל עצמי או צורך לעסוק בדברים שמעניינים אותי. הפסקתי להתעסק בהסברים, והתפנית יותר לשתף בחוויות ורגשות. וכך גם החוויה הזוגית שלי התאזנה. אני מרגישה מאד נוח בבית, ובחץ, בבית חולים ובכל מקום שאני מגיעה אליו ושם יש אינטראקציה אנושית, כי יש כאן מפגש כנה בין שני הצדדים, שמונעים ברצון להטיב. ומה טוב אם נמצא פתרון המקובל על שני הצדדים.

וככל שאני יותר כנה ומדויקת עם עצמי, כך אני גם יותר בטוחה שמי שיגיע לרקוד בקבוצה שלי, ישמע את קולי בבירור, וכך שלא יתפרש על שני פנים. וכך, רק מי שמזדהה עם קולי, ימשיך לצעוד איתי בדרך בבטחה. והתחושה הזו עולה, מתוך החיזוק בביטחון הפנימי שלי! וכך אני רוצה להאמין שדרכי בעולם הביודנסה רק החלה, ויש לי עוד כל כך הרבה ללמוד ולגלות בדרך. וכולי הודיה על כך! ולא יכולה לדמיין לעצמי שיטה מתאימה יותר ועוצמתית יותר, כדרך לשינוי פנימי וחיצוני.

תוך כדי הראיונות גיליתי מאפשרים שהגיעו מרקעים שונים, בגילאים שונים ומצב בריאותי שונה. ורובם פגשו את עצמם במערומיהם מבחינות מסוימות. חלקם גילו שחסר להם ידע במוסיקה או יכולת תנועה, או אומץ לרקוד ולהדגים מול קבוצה. חלקם גילו קושי בביטוי מילולי פיוטי. חלקם גילו קושי לפרסם ולהזמין אנשים ולהסביר בחוץ, מה זה ביודנסה בכלל. חלקם התמודדו עם קושי בהפעלת מחשב או הגברה. חלקם התמודדו עם קושי בהעברת קונסיגנה. וכך אין ספור קשיים והתמודדויות בדרך.

אבל התופעה המדהימה שגיליתי, שכל אחת ואחד מהמאפשרים, לאחר יציאה לדרך מופלאה זו, קיבלו כל כך הרבה השפעה חיובית מבחינת חיזוק זהותם, בעקבות אפשרות הקבוצות. וכך, אף אחד מהמאפשרים שראינתי, בעצם לא ויתר ולא פרש מאפשרות הקבוצה. וזה בעיקר מהסיבה, שמי שנהיה מאפשר והסכים להיות בשליחות זו, קיבל חיזוק לזהות שלו, קיבל משמעות לעשייה שלו. וכך רוב המאפשרים, לאחר שכבר יוצאים לדרך, צועדים בה ומקבלים נסיון וביטחון ומפיצים את הטוב הזה הלאה.

וכמובן שיש מאפשרים רבים, שטרם יצאו לדרכם. ולכל אחד מהם סיבות אישיות ואנושיות משלהם. אך ברצוני לומר, שאם קיים ולו רצון קטן, המבעבע בנפש האדם, כולי תקווה שעבודה זו, תתרום לאומץ ותעוזה ואולי להחלטה, כן לעשות צעד זה ולפתוח קבוצה ביודנסה לבד או בשותפות. ולתת לדרך לגלות את עצמה, לכל מי שהולך בה..

הערך העצמי של אדם מנבא לעיתים קרובות את מידת האושר וההצלחה שלו בחיים. אנשים בעלי ערך עצמי גבוה, מסופקים יותר מחייהם ובעלי מוטיבציה גבוהה יותר להמשיך בעשייה שלהם. אחת הדרכים המשמעותיות שגיליתי כאן, על מנת להגביר את ערך העצמי שלנו, היא לפתוח ולקיים קבוצת ביודנסה, בה הרוקדים והמאפשרים מתחזקים יחדיו ובמקביל. כאשר אנו המאפשרים תופסים את עצמינו כבעלי ערך העוסקים במשהו משמעותי עבור זולת, אנו נוטים גם לתפוס את החיינו כמשמעותיים.

העיסוק בהנחיית ביודנסה, שיטה בהתפתחות בעזרת "תנועה מלאה משמעות", אכן מביאה משמעות רבה גם לתחושת תכלית החיים שלנו עצמינו. ובאופן זה אנו מקבלים את התחושה, שיש סיבה שלשמה הגענו לעולם - לעסוק במשהו שתורם לאחרים ובו זמנית תורם להתפתחות העצמית שלנו, המאפשרים.

בנוסף, התמודדות עם קשיים ומכשולים, מחשלת את המאפשרים וגורמת להם להאמין יותר ביכולות שלהם ולתפוס את עצמם כבעלי מסוגלות גבוהה.

התמדה במחויבות ואפשרות קבוצה מידי שבוע, מחזקים את המחויבות של המאפשר כלפי עצמו והאחרים, ומחזקים את האמון של המאפשר בעצמו, כאדם מחוייב למטרתו ובעל ערך, כזה שאפשר לסמוך עליו. ואמנם אין לנו, המאפשרים שליטה על התוצאה הסופית (כמה אנשים יגיעו או יתמידו), אך ישנה השפעה חיובית של הנחישות שלנו להגיע אל המטרה ולקיים קבוצה שבועית חרף המכשולים והפחדים. וכך האמונה שלנו במסוגלות אישית גדלה, ואנחנו עשויים לפתח ביטחון עצמי יציב.

בכל פעם שאנחנו יוצאים מאיזור הנוחות, ומתמודדים עם עוד פחד ואתגר, אנחנו מרחיבים את גבולות היכולת שלנו, וזה קורה מידי שבוע. ויותר מכך, אנחנו מעיזים להציע גם לרוקדים בקבוצה, לקחת צעד ולצאת מאיזור הנוחות האישי שלהם בהדרגה ובביטחה, יחד איתנו.

כאשר המאפשרים מציעים ויונסיות בהתאם לאמת הפנימית שלהם, מביאים ומביעים אותה מול המשתתפים בקבוצה מידי מפגש, הם עשויים לתפוס עצמם כאותנטיים יותר, אמיצים יותר ואמינים יותר בעיני עצמם ואחרים.

וכולי הודיה לכל מי שתרום, ייסד ממשיך לפתח שיטה מופלאה זו, המחזקת אדם!

ומכאן אעבור לתודות, לכל מי שתורם לדרכי להתפתח. תודות לכל מי שתומך בצמיחה שלי עד רגע זה.

10. תודות תודות!

אז ראשית ברצוני להודות לאנשי הביודנסה שהובילו אותי בדרך לאפשר לעצמי ולאחרים. אנשי ביודנסה יקרים, שהתמסרותם לדרך סללה אותה גם עבורי ועבור רבים אחרים.

רחלי טורץ, לפני שנים נולדה בחיי כחברה יקרה שהפכה למאפשרת, למנהלת בית ספר בהמשך ומנטורית עבורי ועבור רבים. ההתמסרות שלה לדרך, הרצינות שלה והקדשת חייה לשליחות הביודנסה – הם השראה

עבורי ותודה על כך מכל הלב. ותודה גם **לגיא טורץ**, שהוא חבר יקר ורוח גבית וקדמית מאחורי כל פרוייקט בית ספר ביודנסה, שהפך את הכל לאפשרי! תודה על ההשראה שאת עבורי, תודה שאת מראה לי "מה עוד אפשרי".

דנה חגי, חברה ואחות ליבי האהובה, על כך שתמיד ראתה אותי מעבר ל"עטיפה החיצונית". ראתה אותי באמת והאמינה בי, ולעולם לא ויתרה עליי. היא הראשונה שראתה את הפוטנציאל הטמון בתוכי, הובילה אותי וליוותה ברכות ונחישות למה שהיום הפך לייעודי.

אפרת ארגמן היקרה, הסופרוויזן הראשית שלי, שהחזיקה את ידי מתחילת דרכי כמאפשרת. חיזקה אותי ונתנה את הלב בנדיבות וברכה לדרך!

ג"ייד ויפנר המדהימה שהמשיכה את עבודתה כסופרוויזרית שלי, וגילתה לי סודות כמוסים של אפשרות, בפשטות וענווה וכך עד היום היא מורה גדולה עבורי!

חגית ציוני – מנחה דידיקטית למונוגרפיה, אשר העניקה קרקע יציבה ובטוחה לבניית העבודה הזו, מהתחלתה ועד סיומה. עזרה מאד לדייק ולהביא ליישום את מה שרציתי לחקור ולהביא. מיקדה אותה, תמכה ונתנה יד בכל מה שהזדקקתי בו לקיום פרוייקט חשוב זה.

ועכשיו ברצוני להודות לכל חברי למחזור אחד, שכל אחד מהם היה מורה אמיתי ובכל פעם שרקדנו יחד ועברנו קשיי התפתחות, נולדנו מחדש. עם דמעות וצחוקים, והחזקנו לבבות אחד של השני כדי שיתרחבו בבטחה.

ירון אזרואל, תודה לך חבר יקר, על התוכנה הנפלאה שיצרת, שעזרה לי להתגבר על מכשול הטכנולוגי ולעשות את הכל לפשוט ואפשרי.

תודה לכל המאפשרים הדידיקטיים שלימדו והשקיעו את נשמתם בחקר הביודנסה, בלימוד והנגשה בכפית זהב.

תודה ל**רולדנדו טורו**, מייסד השיטה, החולם הגדול מכולם! תודה שחלמת, שהגשמת, הקמת, יצרת קהילה שממשיכה את דרכך. לעולם לא אפסיק להתפעל מדרכך! לא זכיתי להכיר אותך, אך זכיתי ללמוד מנכרך ותלמידך, ואני מרגישה את רוחך קרוב ללבבי ואת רוחך במפרשיי. ומתחייבת לעשות רק את הטוב ביותר האפשרי בעזרת השיטה שגילית לעולם.

תודה ל**סילבי גנדלמן ופרנסיין**, על נחישותן ואמונתן והתמסרותן לדרך, והבאת ביודנסה לישראל.

תודה לחברות יקרות שרוקדות בקבוצה שאני מאפשרת. תודה לכן על האמון, על האומץ ללכת מעבר...תודה על ההתמדה והכנות שאתן מביאות. במעגל שיתוף, ובשיתופים שמעבר. תודה על הסכמתכן להשתנות! אוהבת כל אחת מהמלאכיות שאתן.

ועכשיו אעבור לתודות שיקרות לי במיוחד, תודות למשפחתי האהובה!

טל אהובי, תודה לך על האמון, האהבה האין סופית שהזינה אותי בדרכי. תודה שלא נשברת, גם כשרוח היתה חזקה מידי. תמיד היית שם עבורי, עבור הבנות שלנו ועבור עצמך. הכלת אישה שמשתנה לך מול העיניים והסכמת באומץ לקבל את כל מה שיש ומה שיהיה.

בנות אהובות שלי מישל והלל, תודה ששחררתן את אימא לעוף ולרקוד. תודה גם על ההתנגדות שהבעתן כשאמרתי "הביודנסה הזאת...". הרי לא פעם היא לקחה אותי לארץ החלומות שלי, רחוקה ולא מובנת לכן אז... תודה שאפשרתן לחבק אותכן, ללטף ולנשק ולהביא ביודנסה הביתה. לרקוד ולצחוק איתכן בכל הזדמנות. תודה שיש בינינו קרבה וכנות וגילוי לב בכל. זה מה שמאפשר לי היום לעשות אינטגרציה בין

הבית לביודנסה. ויותר אילו לא עולמות נפרדים. ותודה שאתן גדלות ומתפתחות להיות בנות אדם עם ערכים
ולב טוב. ואני אימא גאה, צומחת לצידכן.

אבא יקר שלי, תודה גם לך על המורשת הטובה של אהבה למוסיקה, רקוד , שובבות וקריצה. תודה לך גם
על החינוך הנוקשה, שלימד אותי להתנגד ולהתמודד... ותודה לך על כך, שהיום אתה מסכים להיפתח
לחיבוק. מסכים להתרכך ומי יודע אולי עוד נרקוד ביודנסה יחד יום אחד...

ואימא שלי, מלכת העולם!!!! תודה ענקית והכי מיוחדת לך!

היום את התעודה אני מעניקה לך! לך הכי מגיע!

תודה לך על הפתיחות והסקרנות, תודה על היכולת לדאוג לי וגם לשחרר. תודה על האומץ להתמסר. תודה
על האומץ להיוולד מחדש, כאימא ובת. ואני יודעת שאין עוד בעולם כולו כזו חברות. חברות שהייתה זרע
קטן קטן פעם, וכיום הזרע הזה קיבל הרבה בזכות ביודנסה והריקוד המשוף, והזרע התפתח לגן יפיפה.

רוצה לומר לך, שבכל ויונסיה שאני מכינה, אני קודם כל חושבת עלייך. וכמה טוב לדעת שאת תסכימי לקבל
הכל ולצעוד איתי קדימה יד ביד. וכיום את רוקדת בקבוצה כמעט שנתיים. עשית דרך. רוקדת לצד חברות
שלי מעבודה בבית חולים, וחברות שלי וחברות שלך נפגשות בקבוצה אחת ויוצרות הרמוניה מופלאה. תודה
לך על הרצון והיכולת להתגבר על כל קושי, פיזי או רגשי ולהמשיך ללכת פנימה קרוב ללב יחד איתי.

ואחרונה חביבה היא **אולה**, האימא הרוחנית, החברה והמלאכית השומרת האישית שלי, שמלווה אותי בכל
שנות התפתחותי, בצניעות וענווה הכי רבה, אך בעצם תרומתה לכל מה שאני היום, היא עצומה!

11. מקורות

1. " זהות והערכה עצמית", הרחבה חדשה בביודנסה, מעת ה'תשע"ח לוי בנסף.
2. "הזהות של המאפשר", סדנה מעת אוגוסטו מדלנה, 2018
3. מתודולוגיה מס"2 " המפגש בביודנסה", שהועברו ע"י אורנה קדוש ורחלי טורץ.
4. מתודולוגיה מס"5 "הקבוצה", שהועברו ע"י מיכל קמיל וסימונה בן דור.

- .5 תאוריה דיאלוגית של מרטין בובר – " מרטין בובר, הדיאלוג הנסתר", ספרו של דן אבנון 2011.
- .6 תאוריה פולי ואגלית של דר" סטיבן פורג"ס – מתוך מאמר "טראומה והקשר גוף- נפש: עצב הוואגוס", מתוך אתר אינטרנט tipulpsychology.co.il