

בית ספר לביודנסה בצפון

מנהלת: רחלי טורץ

פידבק והזנה

ריקודה של קבוצה בדרכה לסעודת האהבה



עבודת גמר ללימודי מאפשר ביודנסה של אסתר וינסטוב

בסופרוויז'ן של דניאל טבארס Danielle Tavares

דצמבר 2021

כל העבודה הזו היא שיר תודה לאימי. בתובנה משיחות ארוכות עם אחי BERE (ברנרדו) על איחודנו כמשפחה, אמרנו תמיד ש"עדיף אמא אוהבת מדי, ולא שתהיה חסרה אהבה".

חצי שנה אחרי שעליתי ארצה חזרתי לארגנטינה להביא את הורי. אימי הייתה מאד חולה, ולמרות כל הקשיים עזבה את בנה, את אחותה ואת ביתה כדי להשאיר את אבי בידיים טובות ליד שניים מילדיו. אימי נפטרה אחרי שמונה חודשים, כשסיימה לתלות את הווילון האחרון בבית החדש במדינתה החדשה, ועוד הספיקה לדעת שאני בהריון עם עידן. אני אז עדיין לא הבנתי שהביקורת שלה כלפיי והציפיות שלה ממני היו תמיד מתוך אהבה עמוקה. היא רוקדת יחד איתי את הריקוד של החזרה לכתיבה בספרדית, שפת האם שלי, וגם רוקדת בתוכי את המסע המאתגר שלי כאמא כדי ליצור לעידן, עם 18 שנותיו הזוהרות, את האפשרות לעוף לדרכו בדרך משלו, ולהקשיב לליבו היפהפה והרך מבלי ללכת לאיבוד בין הדרישות המקשות של החברה.

לעידן ולאמיר, ילדיי האהובים כל כך, אני מודה על המתנה היפה להיות אמא שלהם, על הקשר הכן והעמוק שלנו, על הטקסיות שבאכילת גלידה ביחד, על החיפוש אחר הזדמנויות למפגש בינינו ועל היכולת להיות בית חם אחד בשביל השני. באימהות שאינה מצפה שהילדים יהיו כפי שחלמתי, אלא שיהיו הם עצמם, אני מוצאת שובע עצום וסיפוק רב.

אני רוצה להודות ל ALE (אלה), החבר והשותף שלי במסע החיים, שיודע תמיד לראות, להעריך ולתת מקום לאור שבי, להושיט לי את היד ולהוציא אותי מתוך החשיכה שבתוכי. הוא אומר שמספיק לו חיבוק וכי אינו זקוק למילים, וזה אולי, השיעור הגדול ביותר שעליי ללמוד לידו.

יש בי מקום מיוחד של הכרת תודה לאבא שלי, שתמיד ראה את היופי שלי למרות שמעולם לא האמנתי לו, וכך למדתי את חשיבות הקול הפנימי. האופטימיות הענקית שלו הפכה את הליווי שלי אותו בדרכו הקשה בסוף לאפשרי, וכן בזכות האחים שלי, שכמו תמיד, היוו תמיכה, מבחן אמת של שייכות, אכפתיות ואהבה.

ברצוני להודות עמוקות-עמוקות לרחלי. עם החיבוק שלך ועם היכולת שלך לקבל אותי מבלי לשפוט, ולפתוח את ליבך בפני כל אחד ואחת באהבה שלא הכרתי קודם - בלי ביקורת, בלי לנסות להתאים אותנו לתבנית "איך אנחנו צריכים להיות" - תמיד גרמת לי להרגיש רצויה ואהובה, ולימדת אותי סוג נוסף של "שפת אם", אהבה ללא תנאי של אחווה חדשה. הצלחת להגדיל את היכולת החווייתית שלי, את החלל הפנימי אצלי ואת האישור לעצמי להתרגש, להרגיש חלק ולהיות מסוגלת לשחרר, להשתחרר ולהעריך את הדרך שלי לרקוד את החיים. האימהות הזאת העניקה לי הרבה אחים שרואים אותי ומחבקים אותי, מבלי לצפות ממני יותר או פחות מאשר רק להיות, עם רשות עמוקה להיות מי שאני. תודה לאחי ולאחיות המחזור שלי, שכבת הבכורים הכל כך מיוחדת, זו שמזינה ומעצבת את הגשמת החלום להיות מאפשרת, ובמיוחד לקרובים ביותר, ה"גננים" התומכים בגינה שלי.

אני רוצה להקדיש גם תודה ענקית לאפרת ארגמן, אמא נוספת שליוותה את יציאתי לדרך חדשה כמאפשרת לקבוצה "ביודנסה והזנה". עד כמה עזרת לי לדייק מה אני רוצה, להתחבר למי שאני ולמה שיש לי לתת. היית עבורי אמא קשובה ותומכת, מודל השראה לזרימה של חיים וזמינה תמיד. אפשרת לי לראות את עצמי דרך עינייך ולחוש את ההתלהבות שלך ואת העידוד לשים את הלב שלי במרכז. לימדת אותי להתמסר, ליצור את האומנות הייחודית שלי, להיות ביודנסה.

ותודה גם למוניקה שטראוס שפתחה לי את ליבה, תמכה בי באהבה ולימדה אותי להתמודד עם הפחד הראשון כמאפשרת ולעמוד בבטחה ובעצמאות במרכז המעגל. תודה רבה! זה נפלא לתרגל אימהויות אחרות, להכיר הורות ממקום מחודש.

אני מודה לטצ'י ולקוקה, כל אחת "אחותאמא" לחיים, שהיו לצידי בדרך בכתיבת העבודה הזו בספרדית. תודה גדולה גם ל"שלושה דורות" שעבדו קשה בתהליך הביטוי שלי בעברית: מאמא אולגה, שתמיד הייתה מוכנה לעזור לי בתרגום, ושפתחה את ליבה בפניי ואת האהבה לחיבורים בין ביוזנסה לבין השפה העברית, אח שלי היקר והאהוב יהודה על ההגה ועל העזרה בתרגום הלב שלי לעברית, וטובה, "ילדה" מדהימה שרוקדת בקבוצה שלי, שהיא מורה לעברית לעולים חדשים, וישבה לידי בסבלנות רבה על מנת להבין את מה שיש לי לומר ולמצוא לזה דרך ברורה ופשוטה.

ותודות לדניאלי טבארס, שמאפשרת לי את המפגש הזה עם המילה, עם הקבוצה, עם הפידבק ועם הקסם ליצור ולברוא את עצמי בריקוד אבסולוטי, כמו הריקוד ההוא, שהענקת לי במינוטארון, בלי הנחייה, בלי מוזיקה, לנשום ולחכות לריקוד שלי, שינבע מתוך הקרביים, לרקוד אותו עם תשוקה, עם רגישות ומסירות... ולפתוח את עיניי מול דמעות ההתרגשות שלך והמבטים מלאי ההערצה של כל החברים שהיו סביבי. באותו הרגע הבנתי שכל חיי מיהרתי לרצות מתוך חוסר סבלנות, ולא נתתי לעצמי את הזמן שההוויה שלי צריכה כדי להביע את האמת הפנימית, שהריקוד שאני בוחרת לרקוד הוא הטוב ביותר, אם הוא נולד מתוך פשטות וענווה דרך הקריאה הפנימית של הזהות שלי. זה משביע וטעים הרבה יותר משמאכלים רבים מסוגלים להיות, משביע ומחולל בי יופי שממלא אותי באושר.

לסיום, אני מבקשת להודות ליעל כהן ולכל המשתתפות שהגיעו לקבוצה בכרמיאל בכל יום שני. בזמן שהנחיתי, התאהבתי בכך והתחזקה בי האמונה שהחיים הם דבר נפלא לחיות אותם. לבד אולי אפשר להגיע מהר יותר, אבל ביחד מגיעים רחוק יותר, והכי טוב, נהנים מהדרך. בכל שבוע, עם הכנת הוויונסיה, הרגשתי אתכן איתי בחיבור ל'כאן ועכשיו' של החיים שלי, של הצמיחה שלי כמאפשרת וכאדם. לראות אתכן רוקדות, מתרגשות ומשתנות בכל מפגש, הייתה חוויה מרגשת שחיזקה את התשוקה שלי בלי צריכה ולהרגיש בהרפתקה של

סוף. אתן הייתן הפידבק שהייתי להשתכנע סוף סוף בכוח בבית כמאפשרת 'לרקוד את החיים'.



תוכן העניינים

1. מבוא עמוד 5
2. ביודנסה וויונסיה עמוד 9
3. פרוטו-ויונסיה עמוד 11
4. תרומתו של רייך עמוד 11
5. מהפרט לקבוצה עמוד 13
6. החיבור עם חקר המוח עמוד 13
7. שילוב רעיונות בביודנסה עמוד 17
8. איך נולדה הקבוצה שלי? עמוד 17
9. המלצות עמוד 23
10. משתה של אהבה לרקוד את החיים עמוד 26
11. סיכום עמוד 28
12. ביבליוגרפיה עמוד 29

1. מבוא

חלפו חמישים שנה מאז: הילדה הסגורה בתוך עצמה, שמנה ועסוקה בחיפוש אחר ההזדמנות לאכול בסתר, לגלות איפה אמא החביאה את העוגיות, את הסוכריות. תמיד היה את הלבד הזה. לאכול, במיוחד שאף אחד לא רואה אותי...

כשאימי הייתה בהריון איתי, אמא שלה נפטרה. שריטת הכאב הזו תמיד הייתה נוכחת בלא מודע האישי, כחוויה שיש בזיכרון התאים. כוח מהותי של אבל שהוביל אותי מטה, שנגדו נאלצתי להילחם פעמים רבות. בתקופות הראשונות שבהן למדתי להצהיר על צרכים שלי באמצעות בכי והרעב הראשון הופיע, כוח החיים היה צבוע בהיעדרות, בעצב ובכאב. התינוקת הקטנה הזו נתנה להם סיבות להמשיך הלאה, והרעב הגדול הפך בקלות למנוע לחיים של הוריי, זה שאחראי לשמור על המשפחה ביחד וקרובה לאמא.

כשהייתי בת 9, "הוציאו אותי" מהחדר שבו ישנו שני אחיי הגדולים. כל כך הערצתי אותם! הם "לא ראו אותי" במיוחד, אבל מיטת הדיוואן שלי בסלון נתנה לי הרגשה ש"אין לי מקום": אסור היה לתלות פוסטרים על הקירות, היה אסור לבלגן או להשאיר סימני חיים בסלון הבית, שאליו יוכלו להיכנס בכל רגע אורחים, אורחים שמעולם לא הגיעו. לא היינו משפחה עם הרבה חיי קהילה. היו מעט מפגשים חברתיים ומעט דיאלוג, נוכחות חזקה של אחווה ומשפחה, שייכות עמוקה ואפילו, הייתי אומרת, חיפוש אחר הגנה ממה שבחוץ. אנשים מבחוץ (זרים, עמיתים, חברי בית הספר, שכנים, בנות זוג) תמיד היו חשודים - הייתה לאמא רגישות קיצונית כלפי חוץ, אולי בגלל העבר בכפר פרברים של יהודים - כולם היו מקורות סכנה ומחוללי חוסר אמון, טוב יותר לבד מאשר בחברה "גויה".



ראשית ההתבגרות שלי הייתה דהויה בתוך גוף שגרם לצחוקים וללעג, כמעט 100 קילו בגיל 14. היו לי מעט משאבים להתנהגות בקבוצה, מעט הזדמנויות לביטוי ריגשי.

האנרגיה מצאה פורקן באכילה בסתר. תמיד נשאתי תחושה שאני לא חלק, שאני מחוץ לעניינים, תלויה בביקורת בלתי פוסקת כלפיי מצד אמא - איך התלבשתי, איך הבעתי את דעותיי. הרגשות שלי פרצו החוצה בצורה חדה כמו סכין: תמיד היו לי הערות חמצמצות, תגובה פוגעת, הגנה מפני רגישות יתר באמצעות התקפה מילולית. הגוף המתבגר השתנה מבפנים ומבחוץ, והתחושות הגופניות נרגעו רק לזמנים קצרים בתוך חיבוק של כמה עוגיות, של כמה ממתקים, תמיד בסתר. דאגתי שלא יראו אותי, והיה לי דחף פנימי

להיעלם מכל במה ומכל סיטואציה שקשורה לקשר בין-אישי, לא להיות נוכחת בפידבק של 'כאן ועכשיו' בכל מערכת יחסים. לא להיות, להיעלם... בעוד שהגוף תפס בעצם עוד ועוד מקום בחלל.

ואז אימי חלתה בסרטן השד. בזמן שאני רק התחלתי לגדל ציצים, להרגיש תשוקה, סמל המיניות שלי היווה כאב ואובדן. לא היה לי עם מי לדבר. אכלתי עוד קצת. הציצי שאיתו הניקה והזינה אותי הוסר ממנה. ליוויתי אותה לטיפולים, לקנות חזייה עם מילויי סיליקון שלא הרגישה נוח עבודה, הגוף שלה סבל ועוד יותר הנשמה. לא היה ביטוי לשום נשיות בבית, אכלתי עוד קצת.

הייתי נפש בסתר, זרה בכל מקום, עד שהתחלתי להשתתף במרכז נוער של התנועה הציונית היהודית. ההשתייכות לקבוצה נתנה לי את האפשרות



להרגיש שיש לי בית. עניין ההדרכה חיבר אותי עם זרמים תיאורטיים בנושאי חינוך, תקשורת והתפתחות הילד. קוגניציה מוצאת שווים ויוצרת השתייכות נוספת לקבוצה (אחרי המשפחה). כמדריכה בתנועת הנוער מצאתי את החברים הראשונים שלי (רובם חברים שלי עד היום). דרך הזהות

האינטלקטואלית שלי הבנתי שרואים אותי כפי שאני, ולא רואים את הגוף שלי, שלא נמצא בקריטריוני היופי של המקובלים בחברה. המעבר בתנועת הנוער הותיר חותם בזהותי, להיות ולהשתייך. בגיל ההתבגרות כל צורת הביטוי הפיזית והרגשית של הנשיות שלי הייתה מכוסה וכלואה. כוח התשוקה היה מוסתר תחת טונות של עוגיות, של חוסר ביטוי ושל צורך גדול להיות מקובלת. הצורך להתאים, לרצות ולהגיב לרצונותיו של האחר הפך במהרה לזה שהוביל אותי בדרכי.

לא קראתי כלל את סימני הגוף, ולא הייתי קשובה לו. עוגיות היו חגיגת הנפש, החיבוק שלא מגיע, השריון ששומר על עולם של כאב.

את עשרים השנים לאחר מכן אפשר לסכם בניסיונות לרזות ובהשמנה בחזרה. בתקופות הדיאטה היה דיכוי מוחלט של רגשות, ואחרי זה בריחה מיחס עם האחר אל תוך קמח וסוכר. הגוף ללא הגנה של שומן הרגיש סכנה, 'סטרס' בקרבה של אחר ושל עצמי. האכילה הרגשית החזירה לי כל פעם את האיזון, והצורך להיות מקובלת החזיר אותי למשטר הדיאטה בחזרה. בכל דרך... רעב של אהבה.

מצהירה שאכלתי
כדי לרצוח רעב
חסמתי צעקה של הגוף
ואז שוב הגוף צעק
רק ביס מתוק ורך
מילא את חלל הלב
שרק רצה להתרגש

אבל להיסגר כדי לעצור כאב גם עוצר תפארת. אז נמנעים מיחסים בין אישיים, שומרים בכוח פנטסיה של שליטה במוכר ובקבוע, מתחמקים מביקורות, מרגישות, מלחיות...

היום אני רואה שבלי אוכל ובלי שומן נשארתי חשופה לביקורת כואבת. במפגש עם האחר - במקום להזין את הזהות שלי ואת המפגש, במקום להזין ולהיות מוזנת בפידבק, מיהרתי לרצות ונהייתי רעבה - מעצמי, מהאחר שלא ראה אותי, רעבה מאהבה.



ארבעים שנה חיפשתי להשתייך, להתחבר ולהיות חלק. הידע והאינטליגנציה הרגשית התחזקו וחיברו אותי לקבוצות ולארגונים רבים. לא ידעתי לאהוב אדם, ובעיקר לא אהבתי את עצמי. התפתחות של חשיבה בצד אחד וגם התפתחות של רגש בצד אחר. במהלך עשרים וחמש שנה השתתפתי בקבוצות הרגלי אכילה, והנחיתי קבוצות תקופה ארוכה. העשייה שלי בענייני אוכל גם התפתחה - שיניתי הרגלים, הכרתי את מחזוריות הגוף שלי, קפיצות בין 'זמנים של ראש' ל'זמנים של רגש' ועשייה תחת משטר של סדר או שחרור ובלגן.

ואז... בחיפוש של עוגן לנפש, בזמן שטיפלתי באבא חולה, הגעתי לביודנסה. אחרי שלוש שנים של ספורט שהביא את הגוף לקצה (אימוני טריאתלון - שחייה, רכיבה וריצה), חיפשתי משהו עם תנועה ומוזיקה, בדומה למה שרקדתי בארגנטינה בגיל העשרים פלוס. שיחת טלפון עם מיכל צוקרברגר הושיטה לי יד לשיטה ששינתה לי את החיים.

למדתי MA בתקשורת בין אישית באוניברסיטה ופסיכולוגיה חברתית בארגנטינה. כתבתי, יצרתי ופרסמתי טורים בעיתונים, עשיתי רדיו וגם חלמתי בספרדית. והנה אני, נשואה ועם שני ילדים, עם מקצוע שמחפש את עצמו בשפה שונה, מוצאת במפגשים גם שורשים וגם כנפיים... אבא חולה בבית יצר מציאות מאתגרת גם עם עצמי וגם עם הסביבה, ובביודנסה מצאתי בית לצורך בביטוי ולרשת אנושית תומכת, ובדרך גם להתחבר לשפת האם, לאימי, לאמא שבי.

מהי ביודנסה ואיך היא השפיעה עליי אספר בהמשך. רציתי רק לספר שחשיבה, רגש ועשייה התחברו יחדיו, ודרך קצב התנועה והמלודיה אני מייצרת את הריקוד של עצמי, מקבלת ונותנת אהבה וחווה את קסם החיים בקדושה. במקום לאכול רגשות ולברוח מרעב בלתי פוסק שמשתיק את התשוקה, אני פוגשת את עצמי ואת האחר לחגיגה של החיים. יש רעב

אינסטינקטיבי לאהבה, אם לא מספקים אותו עם אהבה, האוכל מגיע למלא את הריק בשתיקה.

ככה במקרה, בהכנה של ויונסיה לקבוצה שלי, פגשתי שוב את המילה feedback - הזנה חוזרת - שאותה למדתי לפני שלושים שנה בתיאוריה של לימודי תקשורת באוניברסיטה, ואני מוצאת את המילה הזנה ביכולת שלנו להיות שייכים לקבוצה, להזין את עצמנו ואת האחר באהבה כגשר לחיבתיות, כדרך לחיים בתנועה מלאת משמעות. במקום להישאר לבד בשליטה, בריק, ב'אין', ברעב - להתפתח ולהתעלות ל'יחד', ל'יש', לראות את האחר, לשביעות, לסיפוק.

"בסיס קונספטואלי של הביודנסה נוצר במדיטציה על החיים, התשוקה להיוולד מחדש מתוך המחוות המרוסקות וממבנה ההדחקה הריק והסטרילי שלנו, זאת אומרת, זה בא בוודאות מהנוסטלגיה לאהבה".
(רולנדו טורו, 2007, ע' 27)

להיות בפידבק עם עצמי זה לתת לגוף זמן ומרחב להקשבה פנימית, וגם כלפי חוץ לסביבה. המוח מקבל את כל המידע הפנימי והחיצוני בו-זמנית, ונמצא בחיפוש תמידי אחר איזון (הומאוסטזה). יציאה מהאיזון הזה מהווה 'סטריס', סכנה וקריאה למצב של הישרדות. אם לא גדלנו בסביבה של איזון ושל ביטחון, נבחר לברוח מאינטימיות וממפגש כדי להרגיש בשליטה ולהימנע מ'סטריס'.

ביודנסה מאפשרת דרך יציאה מהדיסוציאציה בין רעב לבין שובע, בין ה'אני' לבין ה'אנחנו', בין אינסטינקט לבין חברה. היא מסייעת לנו להכיר ברעב שלנו ולהעניק מזון מזין כדי להיות בשובע, ושוב ברעב. היא מחזקת את הזהות שלנו ואת היכולת להיות עם האחר בהרמוניה, לתת ולקבל אהבה.

"חוגגים את נוכחותו של האחר, מרוממים אותו בקסמו המהותי של המפגש. זו היא האפשרות הבריאה. Biodanza מציעה את החיפוש אחר דרך חיים חדשה, מעוררת את הרגישות הרדומה שלנו".
(רולנדו טורו, 2007, ע' 27)

לחיות עם עצמנו ועם האחר בתשוקה, בפידבק של אהבה שמייצר יופי, שלא קשור כלל למספר במשקל או לקלוריות ביומן הארוחות, יופי של שמחת החיים.

2. בידנסה ויונסיה

"בידנסה היא שיטה של אינטגרציה אנושית, התחדשות אורגנית, למידה מחדש של חייבתיות וחינוך מחדש של התפקידים המקוריים של החיים בסביבה מועשרת. המתודולוגיה שלה מבוססת בווינסיות (חוויות בספרדית, מהמילה *vivir*) אינטגרטיביות באמצעות מוסיקה, שירה, תנועה ומצבי מפגש קבוצתי" (טורו, 2002)

השם ביו-דנסה נולד מהחיבור של המילים ביוס = חיים, ודנסה = ריקוד – ריקוד כתנועה מלאת משמעות – "בידנסה, ריקוד החיים".
Biodanza מאפשרת למידה מחדש ופיתוח של תפקודים חיוניים, המהווים דרכי ביטוי לפוטנציאלים הגנטיים שלנו. ריקוד בקבוצה שבועית תורם להרמוניה ביולוגית ומשפר את מדדי הוויסות העצמי האורגני (ויסות הומאוסטטי). בידנסה מעודדת את הביטוי הספונטני ויוצרת אינטגרציה בין מחשבה, רגש ודחף לפעולה. דבר זה מקדם גישה והתנהגות חדשה המאפשרות להיפתח לשמחה ולהנאת החיים.

בידנסה מבוססת על שילוב של תרגילים ושל מוסיקה המאורגנים על פי מודל תיאורטי אופרטיבי. התרגילים – לבד, בזוגות, בקבוצות קטנות ועם כלל הקבוצה – מעוצבים כך שהם מעודדים בריאות, מפתחים הרמוניה אורגנית ומיטיבים תקשורת עם האחר וקשר עם הטבע. כל זה מתממש דרך הווינסיה. ויונסיה היא חוויה ב"כאן ועכשיו" מאוד עוצמתית המכילה פונקציות אמוציונאליות, קינסטטיות ואורגניות. (טורו, 2007, עמ' 33)

חשיבות מושג ה-"vivencia" מתגלה במלואה בתיאוריית הבידנסה של רולנדו טורו, שהגדיר את מאפייניה המהותיים והציע שיטה מדויקת לעורר "חוויות אינטגרטיביות" המסוגלות לבטא זהות, לשנות אורח חיים ולהחזיר את הסדר הביולוגי.

העדר ההומאוסטזיס, שאבד בשלב הפרוטו-ויונסיות הראשוני, יוצר שריונות (מתחים שרירים כרוניים) בגוף וסטריס רגשי. מתוך תהליכים של חיזוק הזהות, ביטוי של הפוטנציאל הגנטי, חיבור עם האינסטינקטים ואינטגרציה חושית, מוטורית ורגשית המתרחשים בזמן ויונסיה, משתקמת היכולת לזהות תחושות גופניות, לזהות את ה"רעב", ולהיות מסוגלים לספק אותן. תהליכים אלה מעצימים את יכולת ה'שובע' שבקשרים הבין אישיים האינטגרטיביים, ואנו זורמים יותר עם עצמנו, עם האחרים ועם הטבע.

הווינסיות מעובדות באיברים, בבלוטות האנדוקריניות ובנורטרנסמיטורים. לתודעה יש תפקיד של רישום רשמים ופתרון בעיות עם העולם החיצוני. התחושות המרגשות העולות מהווינסיה אין לפרשן, יש לאמץ. (טורו, 2007, עמ' 60)

ביודנסה שונה באופן קיצוני מהטיפולים האחרים שמעדיפים מודעות ושפה, וזה מביא אפשרות של טרנספורמציה מהפכנית. מכיון ש"משמינים" את השימוש במילים (כמו שקורה גם בקבוצות תמיכה להרזיה ובתוכניות מזון שאומרים לנו מה לעשות, ולא להתחבר לרעב), "מרזים" נוכחות, הקשבה והערכה של התחושות, ואת הדרך לתעל את האנרגיה שבגוף. הווינסיות מלוות תמיד בתחושות קינסטטיות, נושאות תחושות של הנאה, של רווחה ושל ארוטיות, והן משפיעות על כל המערכות.

לחוויה יש השלכות נירואנדוקריניות וחיסוניות. זהו צומת הדרכים הפסיכוסומטי, תהליך התמרה של הנפשי לאורגני. ויונסיות לא מאורגנות ולא הרמוניות עלולות ליצור חוסר ארגון אורגני, ואילו ויונסיות אינטגרטיביות מובילות להעלאת החיוניות והבריאות. לוויונסיות אינטגרטיביות יש ערך מארגן בפני עצמו. הן מפעילות ומביאות הרמוניה לפונקציות הלימביות-היפותלמיות. הן מסווגות לחמש קבוצות הבעה עיקריות (קווים), המבטאות ומפתחות את הפוטנציאל האנושי. התרגילים בביודנסה מאורגנים על מנת לעורר באופן ספציפי כל סוג של חוויה (טורו, 2009):

4. חיוניות – בריאות, דחף חיוני, שמחה

2. מיניות – הנאה, רבייה

3. יצירתיות – חדשנות, בנייה, פנטזיה

4. חיבתיות – אהבה, חברות, אלטרואיזם

5. התעלות – קשר עם הטבע, תחושת שייכות ליקום, מצבי התרחבות

התודעה

האדם מפתח באופן מלא את חמשת קווי הווינסיה. לוויונסיות יש ייצוג פיזיולוגי במערכת הלימבית, מרכז ויסות להתנהגות גמישה, אינסטינקטים ורגשות. המערכת הלימבית מקיפה את תפקודי ההיפוקמפוס, האמיגדלה במוח והיפותלמוס. ההיפותלמוס מווסת את בלוטת ההיפופיזה, המשפיעה על המערכת האנדוקרינית.

3. פרוטו-ויונסיה

על פי המודל התיאורטי של הביודנסה, במהלך חודשי החיים הראשונים, התינוק מתחיל באופן נירולוגי את התהוות דפוסי התגובה החויתיים. פרוטו-ויונסיות הן החויות הקינסטטיות שיש לילד בששת חודשי חייו הראשונים. פרוטו-ויונסיות מיוצגות בכל אחד מחמשת הקווים. הן באות מהתחושות האורגניות שהתינוק חווה בחודשי החיים הראשונים.

- חיוניות מתפתחת מפרוטו-ויונסיה של התנועה, מתפקודי פעילות ומנוחה.
- מיניות קשורה לפרוטו-ויונסיה של מגע ולתחושות ההנאה הראשונות, הנגרמות מהליטופים וממהלך ההנקה.
- יצירתיות מקושרת לתפקודי ההבעה של רווחה ושל אי נוחות, לסקרנות, לשינויי מיקום ביחס לסביבה, לשפה ולביטוי גרפי.
- חיבתיות קשורה לפרוטו-ויונסיה של הנקה ושל הזנה.
- התעלות מקורה בפרוטו-ויונסיה של מלאות ושל הרמוניה עם הסביבה.

"תרגילי ביודנסה מיועדים לייצר בעוצמה ויונסיות. האקטיבציה הרצופה של סוגים מסוימים של חויות מארגנת מחדש את התגובות מול החיים". (טורו, 2007, עמ' 132)

4. תרומתו של רייך

וילהלם רייך (1897-1957) היה פסיכיאטר, פסיכואנליטיקאי וסופר ממוצא יהודי אוסטרי, תלמידו של זיגמונד פרויד, הניח את תורת האורגון (מעין אנרגיית חיים בסיסית). באמצעות עבודתו ירש רייך מורשת בנושא הפסיכו-גופני שהועשרה בפרספקטיבות חדשות, כמו הניתוח הביו-אנרגטי של אלכסנדר לואן וביוסינתזה של דייוויד בואדלה.

על פי התיאוריה של רייך, אופיו של האדם מכיל דפוסי הגנה עקביים שכיחים. בהתחלה הוא ניתח את הדפוס הזה במונחים פסיכולוגיים, ולאט לאט הוא קשר אופנים שונים של התנגדות אופי לדפוסים ספציפיים של שריון שרירי. (רייך, 1955, עמ' 195)

האורגניזם, כאשר הוא מתמודד עם תסכולים חוזרים ונשנים מהסביבה החיצונית, נאלץ להדחיק את הדחפים הטבעיים שלו. השריון שלו הופך לנוקשה ומאבד את אופיו הגמיש וההסתגלותי. זה בא לידי ביטוי בירידה

ביכולת ההסתגלות שלו. לכן, האדם ייטה לפעול באופן זהה במצבים שונים, מאחר שאין לו היכולת לתפקד באופן מותאם לכל סיטואציה בשל נוקשות אופיו.

"היכולת להכיל אי נעימות וכאב מבלי להימלט במרירות למצב של נוקשות הולכת יד ביד עם היכולת לקבל אושר ולתת אהבה".

(רייך, תפקידה של האורגזמה, עמ' 195)

השריונות הן חומות אמוציונליות וגם פיזיות שאנו בונים כדי להגן על עצמנו מפני תסכול. רייך הצהיר כי שריון גוף שרירי זה מחולק לשבעה אזורים או מגזרים. מגזרים אלו יוצרים רצועות סביב הגוף, ובטבעות אלו האנרגיה נתקעת. הטבעות הן: עיניים, פה, צוואר, חזה, מקלעת השמש, מותן או אגן ואיברי מין.

כאשר אנו ילדים, האירועים הטראומטיים, החסכים הרגשיים, הפחדים והאכזבות שאנו חווים, משאירים צלקות בנו הן מבחינה פסיכולוגית בצורה של זיכרונות ואסוציאציות, והן מבחינה פיזית בצורה של מתחים וחסיונות שריריות, שהופכים עם הזמן לכרוניים. מה שאנו מכנים "שריון שרירי" הוא, אם כן, מכלול החסיונות והמתחים השריריים הכרוניים שהצטברו מאז ילדותנו, ובסופו של דבר השתלבו באופן מלא עם אורח החיים שלנו.

עם זאת, ההשפעות של שריונות אלו מורגשות הן בנפש והן בגוף האדם ומתבטאות באמצעות סימפטומים רגשיים, כגון: הפחתה ביכולת ההנאה, אגרסיביות, חוסר שביעות רצון חיוני, דיכאון, תחושת ריקנות, חרדה וכדומה, ותסמינים פסיכוסומטיים, כגון: מחלות לב וכלי דם, כאבי גב, בעיות השמנה וכדומה.

השריונות מעכבים את זרימת האנרגיה החיונית, הם חוסמים את הקשר עם הסביבה ועם הווייתנו. חומה שתגן עלינו מפני תסכול, מחזיקה אותנו מפחדים מתחושותינו ומנציחה חברה נוקשה ואנטי-חיונית.

"חיי הגוף הם חיי תחושות ורגשות. הגוף מרגיש רעב אמיתי, צמא אמיתי, שמחה אמיתית בשמש או בשלג, הנאה אמיתית מניחוח הוורדים או ממראה זר לילך, כעס אמיתי, עצב אמיתי, רוח אמיתי, חום אמיתי, תשוקה אמיתית, שנאה אמיתית, צער אמיתי. כל הרגשות שייכים לגוף ותפקיד הנפש להכיר בהם".

(לורנס, 1947, עמוד 23)

לדברי רייך, ויסות ביו-אנרגטי מתייחס לאיזון בין תהליכי הטעינה (הזנה, גירוי חושי, חמצון וכו') לבין תהליכי הפריקה (פעולה, פינוי, ביטוי רגשי וכו') של האנרגיה בגוף. העומס העודף הקשור להאכלה, יניקה לא מספקת, וכעס ואכזבה מגמילת הנקה מוקדמת הם מפתחות לחיבתיות ולמיניות בשלב האורלי שבו נוצר שריון זה.

"חקר החומר החי הלך מעבר לפסיכולוגיה העמוקה ולפיזיולוגיה, ונכנס לטריטוריה של הביולוגיה שטרם נחקרה. הנושא של "מיניות" היה מזהה עם הנושא של "החי". הוא פתח דרך חדשה לגישה לבעיית הביוגנזה. הפסיכולוגיה הפכה לביופיזיקה ולמדעי הטבע הניסיוניים האמיתיים, אך ליבה נותר ללא שינוי - חידת האהבה, שלה אנו חייבים את קיומנו".
(רייך, תפקידה של האורגזמה, עמ' 367)

5. מהפרט לקבוצה

"האדם הוא הוויה של צרכים המסופקים רק באופן חברתי,
דרך מערכות יחסים המגדירות זאת" (א' פיצ'ון-ריבייר, 1973)

פיצ'ון-ריבייר (Pichón Rivière) היה פסיכיאטר שוויצרי שחי בארגנטינה, חלוץ בתחום הפסיכולוגיה החברתית באמריקה הלטינית ובן זמנו של רולנדו טורו. הוא ראה את האדם כמישהו שנובע ממערכת היקשרות, המבוססת על יחסי הגומלין בין צורך לסיפוק. הצורך יהיה הבסיס המוטיבציוני של כל חוויה של קשר עם העולם החיצוני, יסוד המוטיבציה של כל למידה ושל כל היקשרות. מושג ההיקשרות הוא תהליך האינטגרציה של שלושה אלמנטים שהם רגש, חשיבה ופעולה תוך כדי למידה של המציאות.

הקבוצה, באמצעות הפידבק וההיקשרות, מאפשרת את תהליך הלמידה של המציאות כדי להיות מסוגל להסתגל אליה באופן פעיל.

6. חיבור עם חקר המוח

בעבודתי המקצועית בעשור האחרון בנושא של הפרעות קשב וריכוז התלהבתי מחקר המוח. ריתק אותי להבין שרולנדו טורו ארנדה, יוצר השיטה, כבר הבחין בבהירות בכמה נושאים שרק היום מדעני המוח מגלים עם התקדמות הטכנולוגיה. נושא הרגשות וכיצד לנהל אותם נותן לי רקע תיאורטי לנושא הוויסות העצמי והפידבק, כפי שניתן לראות בביודנסה.

ישנם הוגים שונים ומפיצי חקר המוח: פקונדו מנס בארגנטינה, עידן סגל בישראל ואנטוניו דמסיו בפורטוגל, שלמדתי מהם הרבה. אני לוקחת את המודל מזווית ראייה של רפא גררו, פסיכולוג ומחנך, המציג בדרך ציורית את ניהול הרגשות בתרבות שלנו. למרות שהוא דיסוציאטיבי וקיצוני, הוא יעזור לנו להבין את הסינתזה שנוצרת באמצעות הביודנסה.

מודל "און אוף"

און : התחושות מעוררות תנועה
(e-motion) הרגשות "מדליקים" התנהגות.

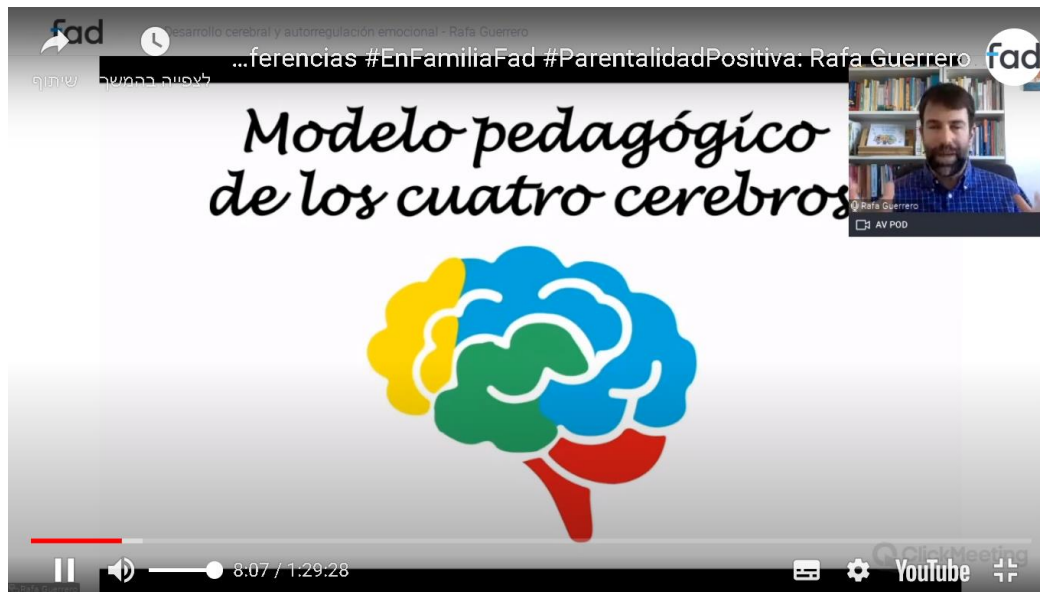
אוף: דממה - אם אין תנועה
לא מתעוררים רגשות.



רגשות תמיד קיימים, ייתכן שהם לא באים לידי ביטוי. יש בתרבות שלנו נטייה לעכב רגשות (זה מזכיר לנו את רייך שטען כי עיכוב האנרגיה האורגסטית, משרת את הנוקשות שלנו כחברה ומשפיע על הבריאות הנפשית שלנו). ההורים, שרוצים שנהיה חלק מהחברה, מעבירים לנו מסרים חברתיים באמירות כגון: "אל תבכה", "זה לא כל כך נורא שנפגעת", "תחייך" ועוד סדרה רחבה של ביטויים שמכבים את הרגשות.

זמני "און" רגשיים, על בסיס טענתו של רפא גרו (חינוך וחיבור רגשי – *"Educación emocional y apego"*, 2020) הם "התקפי אמיגדלה": היא משחררת הפרשה של אדרנלין, המעוררת תחושות פנימיות שמובילות אותנו לפעולה (התנהגות), וגם קשורה להפרשה של הורמון הקורטיזול, המעלה את מנגנון התגובה של הגוף מול 'סטרס' ופחד, שיכול לגרום לשיתוק ולאי יכולת תגובה וחיבה. עם הזמן התגובות האלה הופכות לאוטומטיות ומונעות מאיתנו את אי-הנעימות של תחושות הגוף. כך נכבים הרגשות, כדי שנצליח להיות "ילדים טובים" – צייתניים, אנו נמנעים מהתחושות של 'סטרס' ולא קשובים לסימנים של הגוף. המוח (הצהוב*) דרך התפקודים הניהוליים מנהל, כמו מגדל בקרה, את מצבי ה"און" וה"אוף". התחושות והרגשות נהפכים לסנטימנט, מחשבה ופעולה בדרך אינטגרטיבית או שלא. התהליך מושפע מההתפתחות של האזור הזה במוח, הצהוב הפרה-פרונטלי שבמצח. רפא גרו מסביר את זה דרך מודל של ארבעה מוחות.

מודל פדגוגי של ארבעה מוחות



מוח אדום: הוא מוח הישרדותי, בכל פעם שאנו בסכנה קיומית האזור הזה מופעל ומניע התנהגויות רפלקסיביות, ללא קשר לרגש, מחשבה או ביצוע.

מוח ירוק: זהו המוח הרגשי, הבלוטות המוחיות באמיגדלה. רגשות עולים במוח הירוק, אך הם אינם מופעלים באזור זה, הם מופעלים במוח הצהוב. כאשר הבלוטות פועלות יש שחרור של מוליכים עצביים (כמו אדרנלין או קורטיזול).

מוח כחול: זהו מוחם של הפרימטים (קופים קדמוניים), מוח המחשבה, זיכרון לטווח ארוך, דעות קדומות, סטריאוטיפים.

***מוח צהוב:** זהו המוח של ה'הומו סאפיינס' המתפתח עם התפתחות האבולוציה (גם של האדם וגם של המין האנושי). הוא מתפתח עד סביבות גיל עשרים וחמש, ואז מתפתחים ומתחזקים הכישורים הניהוליים: יכולת ריכוז, דחיית סיפוקים, להשאיר משהו שאתה רוצה לעשות עכשיו עד מחר – ניהול זמנים, יכולת זיכרון עבודה, יכולת לווסת רגשות וכו'. זהו מוח נלמד, "אתה לומד להיות אנושי" (לא משהו מולד) כפי שאומר רפא גררו.

זה הוא מודל פדגוגי, המנסה להסביר בצורה פשוטה את המורכבות של התפתחות המוח. הוא נועד להנגיש את הרבדים השונים של המוח ואת השפעתם בכל תחומי החיים.

גררו התייחס למחקרי המוח בתור פסיכולוג המתעסק בנושא הפרעת קשב וריכוז, אך אני מנסה להבין כיצד פועלת הביודנסה על ידי יצירת חיבור רגשי בין אנשים. מוסיקה ותנועה חודרות, דרך הסְטִינְג (setting) של המפגש (המאפשר, ניהול הזמנים, בניית הוויזנסיה – ה'עקומה' וכו') למוח האדום (האינסטינקטים והתחושות בגוף) ואל המוח הירוק של הרגשות, ואז ביחד עם המוח הכחול (הקוגניטיבי, שהופך חוויות לאמונות ומשפטי מפתח לפרשנות של העולם הפנימי והחיצוני) גורמים לביטחון ולשייכות המאפשרים לעקוף את מגדל הבקרה (המוח הצהוב) כדי לייצר תבנית התנהגות בין אישית מחודשת (בניגוד לתבניות התנהגות שנטבעו בנו בשנים המוקדמות של חיינו).

על פי חקר המוח, הצמיחה מתרחשת בחיבורים עצביים במוח "מאחור לפנים", מהאזורים הארכאיים ביותר אל הניאו-קורטקס, ומשם נוצר ויסות של הרגשות (סנטימנטים) המחשבות וההתנהגויות. כיונקים אנו נולדים עם איברים המוכנים לחיים (ריאות, לב וכו'), אך בפן ההתפתחותי אנו תלויים באחר משמעותי, המספק לנו את הצרכים הבסיסיים ומווסת אותנו כאשר אנו יוצאים מהומאוסטזה - homeostasis. אנחנו, בני האנוש, נולדים עם המוח הקדום (reptiliano). כדי שהתפתחות "מאחור לפנים" תתרחש, אנו זקוקים למישהו מבחוץ - שיתפקד כ"קליפת המוח" (מוח צהוב), כלומר, שיעזור לנו לווסת את התחושות ואת הצרכים באמצעות הזנה, חיבה והגנה, המייצרות ביטחון ושייכות בדרך לחיפוש ולמציאה של ההומאוסטזה.

אותו אחר משמעותי, במקרה שהוא מווסת את עצמו ויכול "להירגע עם הנשמה" כמו הטרורגולטור (ישות חיצונית), יכול "לתת שם" (סמנטיזציה) - לעבור דרך השפה, ולעגן את הרגשות על ידי הוספת מחשבה (מילה, תרבות, שם). התחושות (תנועה אלקטרונית, אנרגיה הנעה במוח לכל היותר 90 שניות) כאשר הן מעוגנות, הופכות לרגשות. התחושה היא הסתגלותית, קליפת המוח מעכבת תנועות אלקטרוניות כדי לא לקחת אותן לפעולה ומתרגמת אותן חברתית.

בהתפתחות זו של תחושות, רגשות, מחשבות ופעולות מתרחש ויסות בחיפוש אחר איזון. להבנתי, האוכל נשאר בנרטיב הפנימי כדרך לחיפוש הומאוסטזיס, המעוגנת בחוסר משוב "אחד על אחד" לצרכים שלנו (בכינו הרבה, ונתנו לנו ציצי כדי להרגיע אותנו).

7. שילוב רעיונות בביודנסה

ריקוד ביודנסה בקבוצה עוזר לנו להתחבר לתחושות בגוף (בגזע המוח) ולשנות את הפרשנות של הרגשות שלנו (דרך האקטיביציה של המערכת הלימבית), כדי שנוכל לשכתב את המחשבות, השיפוטיות והסטריאוטיפים בקורטקס, כך שהפעולות שלנו יהפכו להתנהגויות חדשות (המוח הקדמי – הצהוב). רוך, הומור, אמפתיה, "להיות שייך", מבטם הבלתי מותנה של האחרים – כל אלה יכולים ללמד אותנו מחדש להירגע. דרך הקשר נוצרת חוויה חדשה (re-vivencia), והרעב נרפא באמצעות הקשר הזה. חוויה זו מאפשרת לגיטימיות של ביטוי הקיום שלי.

הביודנסה מייצרת דבק מחדש דרך פידבק עם האחר ועם עצמי, שמפחית את פעילות האמיגדלה כאשר מישהו מתקרב אליי, וכשנסיבות החיים מחברות בין כל צבעי המוח, זה מקל עלינו לקחת בעלות ולהיות אחראיים על עולם הרגש שלנו, לא להשתיק את עצמנו ולהגדיל את המרחב הפנימי לקשר, להגדיל את היכולת הוויזואלית לחוות כל הזדמנות, בכל פרח, בכל חיוך, בכל ביטוי של חיים ביקום כאן ועכשיו, מחוברים דרך הפידבק עם האחר באקט האנושי של האהבה, הפואטיקה של המפגש האנושי.

8. איך נולדה הקבוצה שלי?

רציתי לפתוח קבוצה הקשורה לאכילה רגשית, ובדרך אינטואיטיבית ולא מדויקת (מתוך דחף פנימי) הגעתי למפגש אישי עם יעל (נטורופתית). היא רצתה לרקוד וחיפשה גם אתגר מקצועי, שיוכל לתת לה במה להעביר את הידע הנרחב שלה על בריאות אלטרנטיבית ותזונה בריאה.

אני התחלתי כבר לאפשר כמה חודשים לפני כן בבית הבריאות בתובל, שהמשתתפים שם באו לטעימה של ביודנסה בתוך התהליך שלהם של עבודה בגוף ושל תזונה בריאה. שם נולד אצלי הצורך לבנות קבוצה שמגיעה בקביעות ועושה תהליך, כי בכל שבוע נאלצתי להכין מפגש של קבוצה מתחילה בפעם הראשונה. מכיוון שהם היו קשורים לעניין התזונה, ביקשתי בדרך אינטואיטיבית לבנות קבוצה שנרקוד בה את מערכת היחסים שלנו עם האוכל, נחפש ביטוי לזהות שלנו ונגדיל את יכולת המפגש עם האחר. הרעיון לא היה מגובש מספיק כדי להוביל את הקבוצה לבד, ויעל אמנם לא הכירה את הביודנסה, אבל הפגינה פתיחות מפתה להיכנס להרפתקה הזו.

היה לי ברור שבדרך להכשרה שלי (הדיפלומה) יש לי דברים לעשות "ביי דה בוק" (כי כך יעל קראה לצרכים שלי כמאפשרת), על פי דרישות בית הספר: ביודנסה, מפגשים שמקבלים סופרוויז'ן של פעם בחודש, ושני תומכים

"גננים") שמלווים את הצמיחה שלי כמאפשרת. יעל קיבלה את ה"שותפות", והסכימה ללכת על המשותף, שיתוף פעולה. למעגל בפתחת המפגש בביודנסה קוראים בעברית "שיתוף", ואילו בפורטוגל קוראים לו "פידבק" – הזנה חוזרת.

כך נולדה הקבוצה, משיתוף הפעולה, שאפשר לי להתגבר על הפחדים שלי לעשות את זה לבד, ובעזרת הנוכחות של יעל שהקלה עליי, דרך הפידבק והחיפוש אחר הדיוק להצליח לרקוד את היציאה הזו אל העולם. ההצעה שלנו מלכתחילה הייתה לקרוא לזה "Naturoidanza" (נטורודנסה), אך היא לא התקבלה על ידי המנחה שלי וגם לא על ידי מנהלת בית הספר. לפיכך, קראנו לזה "ביודנסה, מזינה את הגוף והנשמה". באותם הימים, לפני ההתחלה, חשבתי שעבודת המונוגרפיה שלי תהיה המסע מאינסטינקט הרעב אל השובע.

"כל הדיאטות מדברות על שליטה, כוח רצון. אני רוצה לעבוד על הבחירה, החיפוש אחר מה שאוכל מכסה, כדי שנוכל לבחור לאכול את מה שמזין אותנו".

כך פתחתי את השותפות עם יעל, כשסיכמנו שנחליט ביחד מה הנושאים של כל מפגש. בכל שיתוף בקבוצה היא תדבר על הנושא שלה מנקודת המבט של התזונה, ואני אצביע על כך מנקודת ההשקפה של הביודנסה. מצאנו מקום, והחלטנו שביום שני שבועיים לאחר הפסח אנחנו עומדות להתחיל.



מבלי ששמנו לב, בחרנו ביום מיוחד לחגוג את פתיחתה של הקבוצה החדשה, יום הביודנסה הבינלאומי. 😊

התרגשות של מתחילים, מבלי לשכוח שממש רק יצאנו משנה של קוביד 19, ונושא החיסון ותנאי הנוכחות במקומות סגורים עדיין היו מאוד לא יציבים. ביום שני 19.4.21 בשעה 19:00, עם 14 אנשים במעגל מלא אהבה, אנשים מכאן ואנשים משם, רובם בלי שום ידיעה מהי ביודנסה, עשינו סוג של ברית בלי

מילים של "הגענו הביתה". מלבד המתח שלי להתחיל ושהכל הולך כשורה, זו הייתה חוויית הניצחון של האהבה מעל הכל.



זה הורגש כבר במעגל השיתוף, כשכל אחד הציג את עצמו בשמו ומאיפה הוא בא, וגם דירג מ-1 עד 5 את מידת החיוניות שהוא חש באותו הרגע. צחוק, רצון להיפגש, הרבה חיבה ורצון לעוד. חלק מהאנשים הגיעו בגלל הקריאה של משהו שקשור לאוכל, אחרים בגלל שחיפשו קבוצת בידנסה,

וחלקם בלי לדעת למה, נענו לקריאה לרקוד. התחלנו בהתנסות ראשונה בנושא "להרגיש בבית בגוף", וחגגנו את יום הביודנסה הבינלאומי עם שיר מעגל הסיום – "הללויה!"

במשך שלושה חודשים חיינו את ההרחבה הקסומה של המפגשים. בכל יום שני הגיע מישהו חדש, כמו גל מתרחב של אהבה ושל גילוי הביודנסה.

רכשתי ביטחון, הסיסמאות התעופפו. יעל ואני למדנו להכיר זו את זו, ואפרת כמפקחת על החוויות שלי חיזקה את נוכחות הלב בכל מה שעשינו, ואת מה שקרה כמו קסם בכל מפגש. הלמידה שלי כיצד לאפשר התחזקה, והקבוצה גדלה. במשוב השיתוף בתחילת המפגש יעל ואני דיברנו פחות ופחות, והמילים של המשתתפים על מה שקורה להם דיברו בעד עצמן. יצרתי שגרת עבודה עם יעל, שחוותה את התהליך שלה כחלק מהקבוצה, מרגישה את פעימות הלב של תקשורת דרך ריקוד במרקם התמיכה של הקבוצה מבפנים.

במשך שלושה חודשים עבדנו על 'הלא מודע החיוני', ויונסיות שהתמקדו בחיבור לכוח החיים, עם שמחה ורצון לחיות. הנושאים שבחרנו עבור כל ויונסיה היו:

1. 19.4.21 - להרגיש בבית בגוף שלי

2. 26.4.21 - שובע

3. 3.5.21 - הזנה

4. 10.5.21 - ויסות עצמי

(17.5.21 - לא התקיים מפגש עקב חג)

5. 24.5.21 - הערכה עצמית

6. 31.5.21 - שינוי זזרימה

7. 7.6.21 - חמלה וקבלה עצמית

8. 14.6.21 – משוב (פידבק)

"אנשים בעלי זהות חלשה אינם מסוגלים לאהוב. הם מפחדים מגיוון, והקשרים שלהם עם אנשים אחרים הם הגנתיים". (טורו, 2009)

ככל שאנו מפתחים את הזהות שלנו (כמו היכולת לזהות את האינסטינקטים שלנו ולספק אותם), אנו יכולים להיפתח אל האחר ואל העולם. והיכן נוצרה יכולתנו לקרוא את סימני האינסטינקטים בגופניות שלנו, אם מאז שהיינו קטנים לא עשו דבר מלבד להרחיק אותנו מעצמנו? לאחר שלב האופוריה והשמחה של הולדת הקבוצה ותהליך ההסתגלות והידע עם יעל, המשכנו לעבוד על ניואנסים שונים של מושג המשוב (הפידבק), והרגשתי בגופי איך מתחדדת אצלי ההבנה מהי ביוודנסה ומה אני מחפשת דרך כל מוזיקה, כל חיבוק, כל ריקוד.

9. 21.6.21 - משוב עם עצמך

10. 28.6.21 - משוב על המפגש

11. 5.7.21 - מפגשים

12. 12.7.21 - אקופקטורים חיוביים

בשיתופים על הוויונסיות נשמעו הערות מהסוג הבא:
"כמו קבוצה של ילדים שנהנית להשתולל"
"אני בא כי זה מקום שבו אתה יכול לשחק"
"זה מקום שבו החיבור הוא מהלב"

"בביוודנסה מוצעת למידה בשלוש רמות: הקוגניטיבית, החווייתית ומן הקרביים, אשר קשורות נזירולוגית ויכולות להתנות זו את זו באופן הדדי". (טורו 2007, עמ' 34)

בשיתוף הפתיחה של מפגש מספר 11 עלה הנושא של קוביד 19, ברצף הסיקור של המפגש הקודם, שבו עשתה הקבוצה לראשונה מעגל ערסול, לאחר מספר פעמים שזה נעשה רק עם הידיים ללא חיבוק במותניים. הבנתי קריאה כפולה מצד המשתתפים כדי להרגיש בטוחים במרחב הקבוצתי: האחת - בהתקדמות האינטימיות המעוררת את כל אזעקות תשומת הלב, והשנייה - במקום ההורי של מי שמכיל את המרחב, שמעורר חוויה חדשה של התקשרות של המשתתפים, ושמצא אותי ואת יעל ממוקמות בעמדה שונה. הסוגייה שעלתה הייתה האם להתחסן או לא, והיא עוררה בקרב משתתפים רבים

תחושת חוסר ביטחון כלפי המפגש והמגע. הדרך המתקדמת של הוויונסיות לא יכלה למנוע את הופעת הפחד המוגבר בשל הנסיבות שחוו בחברה. כדי להגיע בהדרגה עם הקבוצה לבנות את המסגרת המאפשרת ויונסיות מעוררות של חיבתיות (טקסי מפגש, טקסים של חיבור וריקודים של סולידריות וחיבה, המאפשרים חינוך רגשי מחדש וגישה לידידות ולאהבה) בתקופה של קוביד 19, חיוני לחצות את הגשר לביטחון ולשייכות על ידי אפשרות חלל מכיל.

שוחחתי עם יעל על המקום שלנו כרכזות הקבוצה וכתומכות המרחב הקבוצתי. שתינו הבנו שלא נוכל "להיות בחופש" כל אחת במקומה המקצועי, מאחר שהקבוצה דרשה, מהשוני שבו חי כל משתתף את איום הקרבה והאינטימיות, מרחב המבטיח ביטחון. הבנתי שמהמקום שלי אני סומכת ותומכת בעצמי בביטחון שהביודנסה מציעה לי כמערכת, בסופרוויז'ן ובניסיון שלי, ובלי משים שידרתי לה מגבלה בניסיוני "לעצב" אותה או לנכס את תרומתה לתיאוריה של הביודנסה.

כפי שאומרים בעברית – "נפל לי אסימון". הבנתי בסוף תקופת ניסיון הפיילוט שהצענו יעל ואני, שחפפה לשלושת חודשי העבודה על 'הלא מודע החיוני', שכשם שנוכחות החיים מופיעה בקבוצה, ושמים פחות דגש על נושא ההזנה הקשור לאוכל, כך גם בחיי האישיים, באמצעות חיבור לחיים במרכז עם אהבה כאלמנט של חיבור עם עצמנו, עם אחרים ועם היקום, אוכל לעצור את ההתמקדות באוכל כדי להתמקד באופן מלא בהזנה של החיים באמצעות כוחם – אהבה!

כשדיברנו יעל ואני איך כל אחת מאיתנו העריכה את שלושת חודשי "ניסוי הפיילוט", הצלחתי להביע במילים את מה שהרגשתי, שלהיות מודעת וקשובה לדבריה ולמקומה בקבוצה לא נתן לי להשתחרר ולהיות בוויונסיה כדי לאפשר. יעל הרגישה שאני לא רוצה להמשיך איתה, והציעה לא לבוא בשבוע שלאחר מכן, ולזוז הצידה כדי לתת לי לאפשר ביוודנסה. סיכמנו 'לישון על זה', והצלחתי לתפוס ולהרגיש את ה"רתיעה" שלה ממקום שיצר בי דפוס התנהגות אוטומטי של למהר להיות מה שהאחר מצפה ממני, לברוח מהאחריות להביע את מה שאני רוצה ולדרוש שהתנאים שלי יתקיימו, ולהיות נוכחת בזמן הפידבק שבו כל אחד מזהה, מבטא ומתאים את עצמו באופן שוטף במפגש. גם הקבוצה הייתה על כף המאזניים, לא רק הרצונות שלי לעומת של יעל. היא לא ראתה את הדברים מאותה נקודת מבט כמוני. זה אולי מובן מאליו, אבל לא בשבילי, והיה צריך לתת לזה מקום במפגש, אם אני רוצה לעשות את זה בצורה "ביוצנטרית" ולסגור באהבה ובאכפתיות, כשם שאנו עושים במעגל - כשאנחנו סוגרים את הידיים, ויוצאים להתקדם לעבר מקום אחר.

לאורך כל אותו השבוע הצלחתי להבין, להרגיש ולעשות דיאלוג עם הקבוצה ועם יעל. מהמטאפורה של שמירה על המעגל ועל האחר הצלחתי להגיד ליעל שאני לא רוצה להיפרד ממנה, אלא רק מהשילוב של נטורופתיה וביודנסה בזמן קבוצת הביודנסה, אבל שנוכל להיות יצירתיות ולהקשיב לקול של הקבוצה. במפגש הבא, בתחילת השיתוף של הווינסיה, נתנו להם פיסת נייר כדי שיוכלו לתת משוב בכתב ובעילום שם אך הם מרגישים לגבי השזירה של שני הנושאים, ומה הם רוצים לשמר כדי להמשיך. בסוף הווינסיה על העיקרון הביוצנטרי, שריגשה אותי עד דמעות במעגל הסיום עם הנושא של 'תודה לחיים' (בפורטוגזית), עם המילים "השיר של כולם הוא השיר שלי", התיישבנו שתינו לקרוא את פתקי הנייר עם ההערות. הצעתי ליעל שאולי נוכל להיות יצירתיות ולהגדיר יום שני אחד בחודש, שבו נקדים את הווינסיה, וניתן לה מרחב של חצי שעה לדבר על הנושא שהיא מכירה היטב, ושיש לה כל כך הרבה מה לתרום בו, מבלי הנטל לקחת מכל אחת את החופש.

היה לי שיעור נהדר בבחירות: לפני שמיהרתי להחליט, לסגור, להתאים, למהר להגדיר ולהרגיע את המוח המנהל בוודאות לגבי מה שהולך לקרות מחר, הצלחתי לקיים את הזמן והמרחב ללא ודאות, לתת מקום לאחר להיות ולצמוח, להקשיב לקול הקבוצה ולהיות מסוגלת לסמוך על כוח החיים שיוביל אותנו לטוב ביותר עבור כולם בלי לשלוט, בלי לברוח, בלי לאכול את הזמן שחיכה לקול שלי להופיע, לדעת מה אני רוצה ומה אני בוחרת בלי לחשוש להישאר קצת לנווט בחרדה, בחוסר הוודאות, בעתיד החיים. ליצור (לי) את הזמן הזה שבו אני נותנת מקום לגוף המנוסה לזהות את הצרכים שלי ולא לאכול אותם.

"תוך-הגוף" הוא הגוף המנוסה, תוצאה של מטר גירויים המגיעים מהאיברים, מובלים למרכזי החישה ומעניקים תמונה מפוזרת וחוויה גלובלית של הגשמיות". (חווה אורטגה אי גאסט, 1983)

הנוכחות בגוף שלנו מאפשרת לנו להיות קשובים לחיבור הגופני, מחזקת את הזהות שלנו ואת היכולת לווסת את הצרכים שלנו ואת דרך ההוויה והנוכחות שלנו בעולם. מהגופניות שלי ומההכרה בפידבק (עם עצמי ועם אחרים) הצלחתי לזרום במפגש עם מה שעתידי לבוא.



לרקוד את החיים מאפשר לי לזהות ולמצוא את עצמי, להרגיש את פעימות הלב שלי, את הנוכחות שלי, את החיוניות שלי. להיות הבוראת של הגורל שלי ולקחת אחריות על מה שאני בוחרת. שילוב רעיונות, תחושות, רגשות ופעולות שבהן מזון, הזנת גוף ונפש, מוצא אותנו מודעים לעצמנו, פתוחים ואנושיים במפגש עם אחרים, ואז הרגשות רוקדים את החיים, סעודה של אהבה.

9. עדויות

"לביודנסה יש השפעה של הפחתת חרדה, מכיוון שהלחץ, הנוצר על ידי קונפליקטים רגשיים, נוטה להצטמצם באמצעות תרגילים המעוררים חוויות משלבות לטובת ויסות עצמי אורגני". (טורו 2007, עמ' 49)

(1) אולגה

"שמי אולגה, אני בת 65. לפני מספר שנים התחילו לי בעיות בעמוד השדרה ובברכיים, דבר שגרם לי להגביל את הפעילות הגופנית. הדבר היחיד שיכולתי לעשות בשביל עצמי הוא הליכות. תמיד המשכתי לחפש משהו שאני יכולה לעשות בלי לגרום ליותר בעיות פיזיות ממה שיש לי, ושאני יכולה ליהנות בו בזמן. אני אוהבת מוזיקה ואני חיה לבד, אז הצרכים שלי היו:

1- להזיז את הגוף

2- להאזין למוזיקה

3- לבלות ולהכיר אנשים

לפני שלושה חודשים חברה סיפרה לי על ביודנסה. השתתפתי פעם אחת בשיעור והתאהבתי בפעילות מהסוג הזה, ואני משתדלת לא לפספס אפילו פעם אחת.

החום והחיבה האנושיים מושכים את האדם. גם מי שמדריכה ומרכזת את השיעור חשובה מאוד, ועושה זאת גם כן באהבה, בחן ובנינוחות, המאפשרים לא להתבייש ולהשתחרר לגמרי בתנועות".

(2) תמי

"כשנולדתי הרגשתי שננטשתי מן הרחם, מאותו המקור הקבוע של מזון ותמיכה שתמיד היה זמין, וללא ספק מזין, ונמצא שם במיוחד עבורי ועבור ההתפתחות שלי.

אימי הייתה בזמנו מבולבלת ומפוחדת במדינה זרה, ולא הייתה מסוגלת ליצור איתי קשר רגשי. בהתחלה היא לא יכלה להניק אותי, והיא חשבה שהחלב שלה לא מספיק לי. היא תמיד הכינה חלב שקדים ושומשום כגיבוי לחלב שלה. רוב חיי הרגשתי שלא מגיע לי לקבל, להשתתף, לתפוס מקום, להתבטא ולאכול לפי החשק והתאבון. תמיד קיוויתי להתייחס מהרעב ולספק לעצמי קיום בסיסי.

אני מרגישה שהביודנסה בהרמוניה עם הנטורופתיה חיברה אותי מחדש לשמחת החיים בתוכי, עם רצונות, עם אהבה, עם קשרים, עם עדינות, עם

קבלה עצמית עמוקה יותר, עם התרחשות. היא אפשרה לי לבטא שאני מוזמנת לאהוב את החיים ולהזין את עצמי בהם מכל הבחינות. אני עדיין מרגישה בצעדי תינוק שרק מתחיל לרצות, לשאול ולחוות, אבל עכשיו אני בטוחה יותר שזה מגיע לי ושאוכל לקחת חלק בחיים האלה".

3) פרידה

"אני מצטערת שלא יכולתי להכיר את הביודנסה לפני 20 או 40 שנה, אבל זה לא משנה. עכשיו אני ממש נהנית מזה. למדתי להכיר את עצמי ולהכיר בדיוק את הצרכים שלי ואת האפשרויות שלי, ומה שהכי חשוב לי זה שלמדתי שהחיים יפים, שאנשים טובים, ושיש לי למי לתת וממי לקבל אהבה. אני מאוד שמחה שפגשתי את האנשים שאיתם אני רוקדת בקבוצת הביודנסה ואת אסתר. זו חוויה נפלאה".

4) דליה

מערכת היחסים שלי עם הביודנסה הייתה אהבה ממבט ראשון. מהפעם הראשונה הרגשתי שחזרתי הביתה, איפה שאני כמו שאני ואני לא צריכה להיות שונה ממי שאני. אני יכולה לרקוד ולהיות אני, וזה בסדר! להגיע ולרקוד, להיות עם אנשים שמדברים באותה השפה - תפס אותי. מרגישים גם שאני לא מבקרת את עצמי או אחרים על איך שאנחנו רוקדים, ואנחנו לא מודעים לאופן שבו רואים אותנו. לפעמים קופצת לי מחשבה על מה שאני עושה, שזה מצחיק או מגוחך, ואני מיד מוציאה את זה מהראש וממשיכה לרקוד.

נושא האוכל פחות כבש אותי. עד היום הייתי צריכה לאכול בריא יותר והלוואי והייתי אוכלת "לפי הצורך", אבל משהו ביחס לנושא האוכל לא חיבר אותי לרמה של יישומו בפועל. יש זמנים שבהם אני יותר מאורגנת ותקופות שאני פחות. אני לא יודעת אם זה קשור לקבוצה שאני לא נופלת לבולמוס במה שעושה לי רע, אני לא בטוחה אם זה קשור או שהיה לי את זה קודם.

להסתכל אחד לשני בעיניים ולהיות מסוגלת לפגוש אחר שנמצא בקבוצה, זה משהו שאני מודעת אליו היום, ואני יכולה לראות גם אצל אחרים כשהם יכולים להתחבר או לא. הרבה פעמים אני מוצאת את עצמי מזוהה עם המילים של ההזמנה לריקוד כמשהו שמרגיש נוח ושנוגע בי, שמספר מה קורה לי. לפני כן, אם הייתי הולכת לרקוד מדי פעם, הייתי עומדת בצד וצופה בחיים חולפים. לפני זמן קצר הלכתי שוב וקמתי לרקוד. לא הייתי מודעת לאנשים שרוקדים ולמה שהם חושבים, וקרה שמישהו אמר שהוא אוהב את החיוך שלי ואת הדרך שבה

אני רוקדת, והרגשתי שהפעם החיים באמת קורים לי. נהייתי ויצאתי מרוצה
מאיך שהשתנית!

(5) יעל

אני רוצה לספר על מערכת היחסים שלי עם הביודנסה!
עד לפני זמן לא רב היה לי מאוד קשה לזוז. בעיות בריאות מנעו ממני לזוז,
ובזכות ההזמנה לקבוצת הביודנסה הגוף שלי נזכר כמה אני אוהבת לרקוד.
בזכות הביודנסה עכשיו הנשמה שלי רוקדת, נושמת וזזה.

(6) טובה

אני רוצה לשתף שהחלום שלי היה לרקוד מהנשמה, אבל שנים לא עשיתי את
זה מסיבות מטופשות כמו מה יגידו, אני לא יודעת לרקוד, אני כבדה, ועוד
תירוצים. הצטרפתי לקבוצה המגניבה, המכילה והמאפשרת לפני מספר
שבועות. זה מתאים לי מאוד! כל תא בגוף שלי קיבל חיוניות, אני מרגישה
קלה, כמו מרחפת, מתחברת מחדש לנשיות שלי. בפעמיים האחרונות לא
יכולתי להגיע, והבנתי והרגשתי כמה הגוף שלי מתגעגע לזה.
אני מצפה בכל שבוע לפגישה שלנו בכל יום שני כדי לרקוד מהנשמה.

"החיים פשוט מתפקדים, אין לזה משמעות. חווית ההנאה, ההרחבה, קשורה באופן בלתי נפרד
לתפקודם של החיים". (רייך, 1955, עמ' 257)

10. משתה של אהבה לרקוד את החיים

"באמצעות ביודנסה אנו מגיעים לנביעה המקורית של דחפי החיים. ריקוד, אהבה וחיים הם מונחים המרמזים על תופעת 'הייחודיות הקוסמית'". (טורו, 2009, עמוד 78)

גיליתי שבעבודה על חיבתיות בוויונסיה בכל מפגש, אני מצליחה לנהל את המקום שהיה לאוכל בעבר כדי להשביע רעב ישן ובלתי מוגדר שאי אפשר להשביעו. דרך הריקוד האדם יכול לזהות את חסרונותיו – "להרגיש את החום ואת החיבה האנושיים" (עדותה של אולגה), "להתחבר לשמחת החיים שבתוכי, לרצונות, לאהבה, לקשרים, למתיקות, לקבלה עצמית עמוקה יותר, למקום שבו אתן לעצמי להתבטא" (עדותה של תמי), ולצאת מהלולאה של חיפוש סיפוק הרעב שלי באוכל, שממלא אותי אך מותיר אותי לא מסופקת, כי את הרעב לאהבה אוכל לעולם לא ישביע. הקשר עם עצמך, הקשר החיבתי עם האחר, הקשר עם הטבע – כל אלה פותחים דלתות להקשיב לרעב שלנו ולא צריך להחליף אותו. "כל תא בגוף שלי קיבל חיוניות, אני מרגישה קלה, כמו מרחפת, מתחברת מחדש לנשיות שלי" (עדותה של טובה).

מערכת היחסים שלי עם האוכל ועם הגוף בחיי, לפני הביודנסה, הייתה תמיד במודל מתג האור, מופעל או מכובה, שלפיו ההימצאות ב"צל" והדיכוי המוחלט של הרגשות אפשרו לי לנהל תוכנית אכילה בריאה, תוך חיזוק תפקודים ביצועיים (תזמון, מדידה, תכנון) וחיבור למוטיבציה דרך דחיית תגמול – המנה המותרת או התוצאה על המשקל. כמו בעדותה של דליה, שלא יכולה להיכנס לדיאטה, אבל יכולה ללכת לרקוד ולהרגיש שהיא נכנסת לפעולה ונותנת לחיים לעבור דרכה, ולא לחלוף על פניה.

הקליפות נמסות, מתפרקות מנשקן, נפרמות, כפי שטען רייך שבסגירת הדלתות לפחד אנחנו גם סוגרים את כניסת האהבה, וגם היכולת החווייתית להתרגש פוחתת, התשווקה דועכת והרעב לא מצליח לזרום עם תנועות החיים.



מה שהקל על הצמיחה שלי בתקופה האחרונה, הכוללת את כל תהליך ההכשרה, ובמיוחד את היציאה לאפשר וללמוד מהמשתתפים ומהסופרווייזריות, הוא השייכות העמוקה למערכת, ההתקשרות שמתגלה מחדש ומוגדרת מחדש מתוך חיבתיות, ומחוללת דרך חדשה עבורי לרקוד את החיים. על ידי הורות מחודשת של קשרי משפחה, על ידי לקיחת תפקיד של אם חיובית עם רגישות לתהליכי השייכות והאוטונומיה (של ילדיי הביולוגיים ושל אלה שמגיעים לקבוצה שלי) ובאמצעות הכוחות הנפלאים של הביודנסה אני מסוגלת לייצר מרחב לצמיחה אישית וחברתית, שמוביל את כולנו לייצר חוויות ולקדם מערכות יחסים שמזינות את הרעב לאהבה באהבה.

כמאפשרת, הבנתי שכדי שמשתתף יוכל לבצע את תהליך ההכרה בצרכיו החיוניים, להתחבר מחדש לאינסטינקטים שלו ולממש את הפוטנציאל הטמון בו, אני צריכה ללמד את הקבוצה לתפקד כאורגניזם בעל ויסות עצמי, ליצור התקשרות (בונדינג) ולהכיר מנגנונים המייצבים מתח ויוצרים שייכות. על המאפשר להיות מוכל (בהנחיה של דידיקטית המועברת באהבה) ויציב ברגשות שלו כמאפשר חדש, על מנת שיוכל להתמקד במשתתפים ולהיות זמין עבורם רגשית. היווצרות הקשר היא משמעותית עבור המשתתף המגיע לקבוצה, כפי שהיא עבור התינוק (היא מעצבת מחדש את הפרוטו-ויונסיה של האכלה). המאפשר הוא הקשר הראשון שסיפק אהבה וחיבה, ישדר הגנה וטיפול. אם הקשר של המאפשר הוא אימהי (במובן של הזנה. זה יכול להיות זכר, זוג מנחים מאותו המין או ממין אחר) והקבוצה מקבלת ומכילה, התהליך יכול להתפתח בהדרגה. אם נוצרת התקשרות כזו (מזכיר את הקשר החזק בין הילדים להורים, שסיפקו לתינוק את המודל הראשון של יחסים אינטימיים ואת תחושת הביטחון וההערכה העצמית החיובית), המשתתף יישאר בקבוצה זמן

רב מספיק כדי לקודד מחדש את הקשר שלו עם אוכל, וללמוד להיזון ולהזין באהבה מוויזוניה ביוצנטרית (שהחיים במרכזה).



11. סיכום

"הבסיס הרעיוני של הביודנסה מגיע ממדיטציה על החיים, או אולי מייאוש, מהרצון להיוולד מחדש מהמחווה המרוסקות שלנו, מהמבנה הריק והסטירילי של ההדחקה שלנו. נוכל לומר זאת בוודאות – מגעגוע לאהבה. ביודנסה, יותר ממדע, היא פואטיקה של המפגש האנושי, רגישות חדשה כלפי הקיום. המתודולוגיה שלה מקדמת השתתפות עדינה בתהליך האבולוציוני". (טורו, 2009, עמ' 27)

הריקוד שאני רוקדת בנתיב הזה של הביודנסה הוא פתיחת מרחבים פנימיים (פיזיים ורוחניים) המאפשרים להביע תשוקה, לא להתעלם ממנה ולמהר לתת תשובות לרעב של אחרים, של הנסיבות, של מה שצריך להיות. לשים לב איך להאכיל את מה שמשמח אותנו, תוך צמצום הפחד מביקורת וממשוב מאחרים.

אני מאמינה שהשתייכות היא רעב עתיק יומין, ומעבר לקישורו לאוכל עם סיפוק או בלעדיו, עם עודף משקל או עם כל סוג אחר של מחלה רגשית, **ללמוד להתחבר היא הדרך לריפוי.**

המשימה שלנו כמאפשרים היא לייצר פלטפורמה מתאימה בקבוצת הביודנסה, כך שכל אחד יוכל להרגיש חלק ממנה ולהיות מחובר.

זהו אתגר אנושי ומקצועי גדול: להיות קשוב לתשוקה של כל משתתף וללוות אותם בדרכם להרגיש כמו משפחה כפי שהם (לתרגל אהבת אדם בכל זמן ובכל מקום), מבלי לנסות להתאים אותם לתבנית. לקבל ולקדם את הנוכחות

של כל אחד בקולו האותנטי, להיות נוכח באזור המפגש וליצור בכל אחד שובע נוסף של החיים, של הרעב האנושי לאהוב.

כמנחת בידנסה ביקשתי לזהות ולפרט את הרעב שלי כדי להגיב אליו וליצור זרימה של חיים בתנועה. ביקשתי להיות רגש ולהיות חוליה מקשרת, להגדיל את המרחבים שבהם אחרים יכולים להתחבר לריקוד שלהם ללא פחד וללא דעות קדומות. הזמנתי את הקבוצה שלי למוסס את השריון המפריד בינינו ולייצר ריקוד שמפגיש אותנו ומאחד אותנו כאנושות, באותו ריקוד פשוט ומסובך בו-זמנית של להיות אחד ולהיות הכל, להיות אדם ולהיות חברה, להיות אנושי ולהיות אנושיות.



"במפגש, אתה פוגש את עצמך". (בובר, 2002)

ההכרה ברעב לאהבה בתוכי כאדם, כאמא וכמאפשרת, מאפשרת לי להיות קשובה לאזעקות ההתראה, שרק כשהן מפסיקות לצלצל אנו יכולים להתמסר בביטחון ובשלמות להרפתקה הקסומה של המפגש, באחדות השלווה של האנושות כולה, שבה אין גבולות בין הגוף שלנו לבין האחר, ואנחנו יכולים להרגיש כמו תא אינסופי זעיר ומיוחד במרקם היקום כולו, גרגר חול באוקיינוס המלכותי של החיים.

12. ביבליוגרפיה

- 1) **Freud Sigmund** (1903), Mal estar en la civilización, Veneza: Mil Fontes Eds.
- 2) **Guerrero Rafael** (2018), Teoría del Apego, Educación emocional y apego, Libros Cúpula.
- 3) **Nerea Miranda** (2013), Habitando nuestro cuerpo, Ed. Amalurra.
- 4) **Pichón Rivière Enrique** (1982), El Proceso Grupal– Ed, Nueva Visión.
- 5) **Pichón Rivière Enrique** (1986-1992), Apuntes de la Escuela de Psicología Social, Material No publicado por editorial.

- 6) **Reich Wilhelm** (1997 [1949]), *Análisis del carácter*, Barcelona: Paidós.
- 7) **Toro Araneda Rolando**, *Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro Apuntes del Curso de Formación para Facilitadores de Biodanza*, No publicado por editorial.
- 8) **Toro Araneda Rolando** (2009), *Biodanza*, Chile, Editorial Índigo.