

בית הספר לביודנסה בצפון
מנהלת בית הספר: רחלי טורץ



לעולם לא מאוחר לחוות ילדות מאושרת

עבודת גמר לקבלת תואר מאפשרת ביודנסה

מגישה: הדסה מסורי

מנחה דידקטית: סימונה בן דור

תאריך הגשה: פברואר 2022

תוכן העניינים

3	1. מבוא.....
4	2. בחירת הנושא.....
6	3. ילדוטי הראשונה.....
9	4. ילדוטי השנייה - התהליך האישי שלי בביודנסה.....
11	5. שאלת המחקר.....
12	6. חומר תאורטי התומך במחקר.....
12	6.1 מהי ילדות מאושרת?.....
14	6.2 מנגנוני הפעולה של הביודנסה.....
15	6.3 הורות מודעת.....
16	7. תאור המחקר.....
17	8. התשובות לשאלון.....
17	8.1 מה צריך בשביל ילדות מאושרת?.....
18	8.2 האם השתנה משהו בחוויית הילדות שלך מאז שאת/ה בביודנסה ומה הוא?.....
19	8.3 האם את/ה מרגישה שיש משהו שעזר לך להתחבר לילדות באופן מיטבי?.....
20	8.4 האם חוויית בביודנסה חוויה שהחזירה אותך לילדות? (טובה או רעה).....
22	8.5 האם חווייתם וחווים את הקבוצה או בית הספר בהקשר של משפחה?.....
23	9. דיון ומסקנות.....
23	9.1 מה התשובות לשאלון מלמדות אותנו?.....
25	9.2 כיצד תרגילי הביודנסה עזרו לי בתהליך האישי של שיקום הילדות.....
31	10. סיכום.....
34	11. מקורות.....
35	12. נספחים.....

1. מבוא

קוראים לי הדסה מסורי ואני בת 54, גרושה, ובזוגיות מאושרת עם אהבת חיי. אמא לשלושה ילדים מדהימים. סבתא לארבעה נכדים מושלמים. עבודה זו מוקדשת להוריי ז"ל שהעניקו לי חיים. אורה סיני ובנימין מסורי ז"ל תהיה נשמתם צרורה בצרור החיים. לילדיי ונכדיי מורי הדרך הנפלאים האור והאושר של חיי. שני, נופר, טל, חתני, עומרי ואריה, כלתי, סיון. ונכדיי נהוראי, נועה, יואב ודוד בנימין. לבן זוגי המדהים אהבת חיי, דודי כהן.

תודה לסימונה בן דור המאמא שמלווה אותי כשש שנים. המרפאה הגדולה והסופרויז'ן הראשית. תודה לחגית ציוני על סופרויז'ן מלא חיות, חיוניות, מקצועיות וידע עשיר. תודה למנהלת בית הספר לביודנסה בצפון רחלי ולגיא טורץ, על ויונסיות של החיים, שבמשך שנה שלמה אירחו אותנו בביתם ולימדו אותנו שהויונסיה האמיתית מתחילה בבית. אחרי ביה"ס. תודה לסילבי טמפל מנהלת בית הספר במרכז שהביאה את הביודנסה לארץ. תודה שבזכותה כל הטוב הזה. תודה על האמון והזכות להיות חונכת במחזור 6 המדהים. תודה רבה לחברי הטוב שאולי בנדור המדהים על העזרה והתמיכה בי, אם זה במחשב, תמיכה בקבוצה השבועית, ובהכנת המונוגרפיה. תודה לכל אחד ואחת מחבריי למסע החיים וללימודים בבית הספר לאהבה שבצפון. תודה למשפחתי השניה קבוצת ביוודנסה בן שמן. תודה ללוחמות האור שהפכו למחוללות האור עבורי, בלעדי תמיכתכם לא הייתי עושה זאת. נורית, עופרה, יחיאלה ויעל. תודה רבה לקבוצת מרכז אורה שמאפשרים לי לאפשר להם את כל הטוב הזה.

2. בחירת הנושא

זה התחיל בקבוצת בן שמן, כשרקדנו את הכאוס, וברגרסיה ישבנו לצייר. כך ונולד הרעיון של "מרכז אורה".

אז גם נולד הנושא למונוגרפיה – "לעולם לא מאוחר לחוות ילדות מאושרת".

מי שחווה כמוני ילדות שאינה שמחה, יכול לבחון מה הייתה התפיסה שלו. אני הייתי מאוד ביקורתית, וכל ביקורת שכזו לא אפשרה לי לראות ולהתחבר לטוב שבעולם, לחיובי. עם תרגול הביודנסה נפתחתי לאפשרות של שינוי הגישה שלי לעולם, שהשתנתה לגישה חיובית. עם השנים אני מאפשרת לתודעה שלי בכל פעם מחדש, בכל פעם ממקום אחר, להשתנות. שינוי קשור בוותרות לפעמים, ויתור על הפרספקטיבה המצומצמת שנתפסת כמשהו ודאי ויחידי, משהו שהוא אמת אחת ויחידה. כאשר מתבצע הוויתור הזה על האמת האבסולוטית, ומתחלף לאמת של פרספקטיבה, אני יכולה לקבל ולאפשר לעצמי את החיים בעולם שבו הפרשנות החיובית גדולה ורחבה. הבנה זו הביאה אותי לכתוב עבודה זו ולבדוק עד כמה יכולה הביודנסה לעזור בשיקום התפיסה שלנו את הילדות.

היטב לבטא זאת אהוד מנור בשירו "זו ילדותי השנייה", על האפשרות לחוות שוב ילדות מחודשת. מרגע שהפכתי לאימא, כשאני מסתכלת על "ילדותי השנייה" כפי שתיאר זאת עם כל התמימות, השובבות, הסקרנות ועוד דברים מופלאים שקיימים אצל ילדים בטבעיות, אני מבינה שאין מקום "לתקן" דבר.

יש מקום לנוכחות, להיות שם ברגעים האלה, ליצור זיכרונות טובים, ליצור חוויות טובות, רגעים קסומים של יחד, ולהעניק לילדים שלנו לא בהשוואה לעבר או לאיזה זיכרון, אלא לפי מה שמרגיש לנו נכון היום.

זו ילדותי השנייה - אהוד מנור

זו ילדותי השנייה,
עול השנים כבר נשכח.
זו ילדותי השנייה,
ליבי נפתח.

דרך עיניך בת,
אני רואה ומגלה שוב עולם.
דרך ידיך אלמד
לגעת שוב בגלי הים.
דרך שפתייך בת,
טעם חדש למילים.
ואיתך שוב אגדל בלי לחשוש -
אנחנו כבר בני שלוש.

זו ילדותי השנייה,
עול השנים כבר נשכח.
זו ילדותי השנייה,
ליבי נפתח.

דרך שיריך בת,
אני אלמד שוב להקשיב לבריאה.
בפסיעותייך אצעד
בדרך אל הפלאים שבעה.
בחיוכיך בת,
בוקר חדש ללילות.
ואיתך לחיים יש סיבה -
אנחנו כבר בני ארבע.

במבטייך בת,
אני אלמד שוב לאהוב בלי לחשוב.
בדמעותייך ארעד
כאילו סוף העולם קרוב.
בחיבוקייך בת,
רטט עובר בגופי.
ואיתך יום נוסף אבקש
ואנו כבר בני חמש.
זו ילדותי השנייה,
מה שתיתני לי אקח.
זו ילדותי השנייה -
איתך.

את הילדות שלי אני זוכרת עם הרבה "אוי" ואנחות קורעות לב – מה שנקרא ההפך מהכותרת של המונוגרפיה שלי, אך משום שההתרגשות שלי גדולה, ואני מרגישה ממש טוב עם עצמי כרגע בחיים שלי, הרשתי לעצמי לפתוח את זה. שמתי לב שמהו בפרספקטיבה שלי השתנה, משהו בתפיסה שלי את האנשים בחיי השתנתה, שמתי לב איך הלב שלי מתרחב ואיך תחושות נעימות לגבי הילדות שלי מתחילות לתפוס את מקומן של אותה ביקורת ותחושות שליליות שאיתן הסתובבתי מרבית חיי.

> איזה אמא הייתי - ראיון מוקלט עם הילדים <

תחילה אקח אתכם למסע קצר לילדותי האחרת בכדי שאוכל להסביר מה תוקן.

3. ילדתי הראשונה

אימי ז"ל המדהימה העניקה לי חיים ושיעור ענק מעצם היותה.

ממנה למדתי מהי אהבה ללא תנאים.

אולי, יש שיגידו, אהבה משוגעת ולא מווסתת.

אני למדתי ברבות הימים שזאת הייתה אהבה עוצמתית, אהבה ללא גבולות וללא תנאים.

אימי אהבה את אבי עד סוף ימיה, למרות כל מה שעברה עימו, גם אחרי שהם התגרשו, והוא חי עם נשים אחרות. מהסיפורים ששמעתי מסבתי וממשפחתה של אימי, הבנתי שאלו היו חיים לא פשוטים בתקופה לא פשוטה, עם חמה שמתערבת, מנהלת ומבקרת אותה ללא הרף. לבסוף אימי גם חוותה נטישה בזמן שחלתה. למרות הכול מעולם לא אמרה מילה אחת רעה על אבי, ותמיד רק שמעתי כמה שהוא היה טוב ונפלא. בתור ילדה מתבגרת בזתי לה. לא הבנתי איך אפשר לאהוב מישהו שלא סופר אותך. מישהו שנגעל ממך ובז לך. ככה חוויתי בתור ילדה את התנהגותו של אבי אליה. ברבות הימים, כשגדלתי, הבנתי כמה עוצמה הייתה באמא הסכיזופרנית שלי. באמא המשוגעת שלי. זאת שהייתי הולכת לבקר בבית החולים לבריאות הנפש והאחיות היו מביטות בי ברחמים. האמא המשוגעת שהייתי מסתירה ומתביישת בנוכחות שלה. האמא שהסתרתי כל ילדותי.

אני מזמינה אתכם לעצום עיניים לרגע... ולדמיין ילדה קטנה בת ארבע, רזה, שחרחרת וחסרת ביטחון. ילדה שמרגישה ברווזון מכוער ולא רצוי, שאמא שלה הולכת לבית החולים ללדת ולא חוזרת, אלא מתאשפת בבית החולים לחולי נפש. ילדה שיש לה בבית עוד שני אחים מתבגרים "מופרעים". ילדה שבקושי רואה את אביה שעובד קשה וחוזר כל שבועיים הביתה. ילדה ששומעת את אביה רב עם אימו ואחיותיו, שלא רוצות לשמור על הילדים, שעייפות מלטפל בהם. סבתא אלמנה שמטופלת עם שמונה ילדים משל עצמה. חסרת סבלנות וכוחות שצריכה לטפל בעוד שלושה קטנים. דודות צעירות שרוצות לבלות וצריכות לעשות בייבי סיטר ולהיות אימהות שלא מרצונן. איך ילדה כזאת גדלה? איך היא מרגישה? ילדה שנלקחת לגן ושחוששת להיכנס מבושה ואולי גם מפחד. חשש גדול. צורחים עליה, והילדה הקטנה, בת ארבע או חמש, מוכנה לקבל מכות ולא להיכנס לבד.

עובר זמן והאב מכיר אישה צעירה יפיפיה, עולה חדשה, ומייחל שמצא מישהי שתעזור לו לגדל את ילדיו. אכן, בהתחלה, היא הייתה ממש נחמדה ועדינה, עד שהיא מתחילה להתעלל בי ולהפליא בי את מכותיה על כל סיבה. באחת מארוחות הצהרים שאני זוכרת ולא לטובה, היא מגישה לי לאכול צלחת מרק שעועית שאני לא סובלת. אני יושבת מול הצלחת ולא נוגעת בה. היא מתעצבנת וצועקת עלי שאוכל ואני לא אוכלת. כנראה שגם שהתחלתי לבכות, וזה בכלל עיצבן אותה, ואז היא התחילה לצרוח עלי בעצבים, תפסה את הכף והכניסה לי בכוח לפה כף אחר כף, והכריחה אותי לבלוע את זה, ואני אוכלת ובולעת מהפחד, עד שאני מקיאה לתוך הצלחת, והיא ממשיכה לצרוח עלי ולהאכיל אותי בכוח את המרק עם הקיא.

אם הייתי הולכת לשירותים אחרי האוכל, כמה צעקות הייתי חוטפת!

אני זוכרת יום אחד כשאבי שאל אותה, "למה את כועסת עליה שהיא הולכת לשירותים", והיא עונה לו, "היא רזה ובקושי אוכלת ועד שהיא אוכלת, היא ישר הולכת לשירותים ולא משמינה, ויחשבו שאני לא נותנת לה לאכול".

מה זה עשה להרגלי האכילה שלי?

כל זה גרם לי להרגלי אכילה בעיתיים. לא הייתי יכולה להכניס אוכל לפה לפני שהרחתי אותו. הייתי אוכלת מעט ולאט, כמו ציפור. האוכל שלי היה מסודר בצלחת, כל דבר בצד שלו, ואסור היה שייגע אחד בשני, אחרת אני נגעלת ולא אוכלת. לאף אחד לא הרשתי לגעת לי בצלחת האוכל, או לאכול ממנה, חוץ מילדיי. לא יכולתי לחלוק כוס או מזלג עם מישהו, אפילו לא עם בני זוגי.

בטיפולים שעשיתי אחרי שנים, הסבירו לי שהצלחת הזאת הייתה חלקת האלוהים הקטנה שלי שבה יכולתי לשלוט ולהחליט עליה. לכן הייתי מאוד קנאית לה.

זוגתו של אבי הייתה ישנה בצהריים, ואני בתור עונש, ולא משנה מה הסיבה, הייתי צריכה לשבת על הרצפה לידה בזמן שישנה. אסור היה לי לקום, והייתי צריכה לדקלם את לוח הכפל, אחרת אני הייתי מקבלת מכות עם חגורה.

כשאימי הייתה מגיעה מהאשפוז לבקר עם סבתי, הן היו הולכות ברגל משהו כמו שעה בכדי לראות את הילדות הקטנות שלה. אימי הייתה מביאה לנו סוכריות בשקית.

כשבת זוגו של אבי הייתה רואה אותן מגיעות, היא הייתה מכניסה אותנו מהר לבית וסוגרת אותו, ומכריחה אותי ואת אחותי לעמוד בחלון שפונה אליהן עם תריס סגור ולצעוק ולגרש אותן.

היא הייתה מכריחה אותנו לצעוק לאימי, "לכי מפה משוגעת." מהפחד ממנה היינו עושות זאת.

היינו חייבות לציית לה אחרת נקבל מכות. כבר אז, בתור ילדה, ידעתי בלב שזה לא בסדר, אך לא היו לי את הכוחות והיכולות להתמודד עם הסיטואציה.

כך קרה כמעט בכל פעם שאימי הייתה משתחררת מבית החולים ומגיעה לבקר.

עובר הזמן, אני נערה מתבגרת ואבי נפרד מבת זוגו. אני ואחותי נשארות לבד. אבי ז"ל יוצא לדייטים ושוכח לחזור מרוב שנעים לו. יחד עם זאת, הוא היה אבא מדהים שישב איתי שעות עד שהייתי מסיימת לאכול או מכינה שיעורי בית. הוא היה יושב איתי ומלמד אותי להכתבות בעברית. בבית הספר היסודי אבי סידר לי ולאחותי חשבון פתוח במכולת לקנות כריך שלא נשאר רעבות ונוכל ללמוד.

בסביבות גיל תשע אני כבר דואגת לעצמי ולאחותי עד כמה שיכולתי. בישלתי, כיבסתי וניקיתי את הבית. הייתי שומרת על מעט החולצות והמכנסיים שלי כמו על אוצר. אם אחותי הייתה לוקחת ממני בגד הייתי מרביצה לה. מה זה מרביצה, היינו הולכות "מכות רצח".

את בית הספר שנאתי. הייתי בעולם שלי. לא מרוכזת, חושבת על כל העולם ואשתו ולא על הלימודים. הם ממש לא עניינו אותי. אף פעם לא הבנתי מה המורות רוצות ממני.

הכי אהבתי את שיעורי הספורט והמלאכה. בהם הייתי נהדרת.

מעולם לא חוויתי מסיבת סוף שנה.

לא אהבתי פרידות. היה לי ממש קשה עם זה.

לא אהבתי להצטלם.

בגיל 12 הייתי רועת צאן. אני לא חושבת שבחרתי בזה. פשוט הייתי חייבת לצאת למרעה אחרי בית הספר, בזמן שילדים אחרים הולכים לשחק עם חברים, בכדי לעזור לאבי. ככה חוסכים באוכל לכבשים. יחד עם זאת גיליתי עולם שלם איתם.

את בית ספר היסודי שלי אני זוכרת עם הרבה סבל. הייתי תלמידה מעופפת שלא מבינה מה רוצים ממנה. הכול היה לי קשה. הייתי שקועה כולי בלהתחבא ולא להתבלט, שהמורה לא תראה ולא תשמע אותי, שחלילה לא תשאל אותי שאלה, ואני לא אדע לענות. מה שהעסיק אותי היה מה אני אוכל כשאחזור הביתה, מה אלבש, ומה מחכה לי בבית. לרגע לא עניין אותי החומר של הלימודים או בית הספר. הוא היה מועקה אחת גדולה עבורי. לשום מסיבת סיום לא הלכתי מעולם. לא יכולתי ללכת למקום שאני חושבת שהפוקוס יהיה עליי, שיראו אותי, כי הרי תפסתי את עצמי כמכוערת ומוזנחת.

אני לא אהבתי פרידות. לא הייתי במסיבת הסיום של בית הספר היסודי שלי וגם לא זוכרת שמישהו שכנע אותי ללכת.

אירועים של לינה משותפת עם אימי היו מועטים. כשהייתי נשואה טרייה, ילדה בת 19, עברתי לגור עימה בכדי לחסוך כסף. גרנו איתה תקופה קצרה ובלתי נסבלת, יחד עם חוסר השינה וחוסר ההיגיון שלה. באחד

הימים אימי התעוררה בשעה ארבע בבוקר, וקמה עם רצון עז לשטוף את הבית. היא העירה אותנו וזה היה נראה לה הכי נורמלי בעולם, כי ככה בא לה עכשיו, ואני כועסת ומתביישת מבעלי, והיא בכלל לא מבינה מה אני רוצה ממנה. יתכן ואפילו נעלבה ממני.

אני זוכרת את אחד מרגעי החסד הבודדים שבהם חיבקתי את אימי. היא שכבה בסלון ושאלתי אותה אם אפשר לשכב לידה ולהרגיש חיבוק של אם. ואוו! זה היה כל כך מרגש ומכיל. בפעם הראשונה בחיי שהרגשתי מה זה חיבוק אמיתי של אם. לרגע הייתה לי אמא.

כנראה שמאז התחלתי לאהוב חיבוקים, ומרגע זה כמהתי לחיבוק אימהי.

4. ילדותי השנייה - התהליך האישי שלי בביודנסה

איך הגעתי לביודנסה?

לפני כשש שנים, אחרי טיול של שלושה חודשים בהודו, חזרתי לארץ, וחבר יקר הזמין אותי ל"פלא – פה לומדים אהבה", מתחם סדנאות בתל אביב של בוגרי הודו.

רוחניקים כאלה, אוהבי טבע.

הלכנו לסדנת ריברסינג, ושם ראיתי מישהו שעבר תהליך עמוק ונשכב על הספה, וזה משך את תשומת ליבי. לא דיברנו באותו הערב. בגמר הסדנא חזרתי לביתי.

באותו סוף השבוע הגעתי שוב לפלא לקבלת שבת עם משפחתי שיכירו את עולמי ה"חדש", וגם הוא הגיע עם משפחתו. אמרנו שלום, והוא הכיר לי את ילדיו ואת אשתו עינב, עינב נינו המהממת שפתחה לי צוהר לעולם חדש בשאלה אחת: "את אוהבת לרקוד?"

עניתי שכן, והיא הזמינה אותי להצטרף לקבוצת ביודנסה בבן שמן ביום שני בבוקר בשעה תשע וחצי. לא ידעתי לקראת מה אני הולכת. הגעתי וראיתי אוסף של אנשים שלא קשורים "למסגרת חבריי הטבעית".

קבלת הפנים הייתה חמה ולבבית. כולם חייכו ושאלו איך קוראים לי. הצגתי את עצמי. היה מעגל שיתוף, ואני יושבת ולא מבינה כלום, רק מתבוננת ומחכה לראות מה קורה. המנחה מזמינה למעגל פתיחה ולאחוז ידיים. אני זוכרת שניגש אלי מישהו מחייך, מביט לי בעיניים ואוחז לי ביד. ישר עוברת לי בראש המחשבה, "מי זה החצוף הזה? מי הרשה לו בכלל להיכנס למרחב האישי שלי ולאחוז לי ביד בלי רשות?"

נשמתי וזרמתי עם זה. אמרתי לעצמי, "בואי נראה מה הלאה." אני רואה שכולם מביטים בעיניים ומחייכים, ואני לא מבינה למה, ונבוכה מהמבטים הישירים ומשפילה מבט. אחרי זה הולכים, משחקים, כייף ונחמד. כשהגברים מביטים לי בעיניים ומחייכים, ישר עובר לי בראש "איזה גברים סוטים יש כאן, מביטים לתוך העיניים במבט שכזה חודרני. מענין מה הם רוצים?" (במפת חיי רק כשגבר רוצה משהו מאישה הוא מתבונן בה כך).

הגיעה הרגרסיה, ואני לא מבינה מה הם עושים, אך אני מקשיבה ומתמסרת להנחיה, ונהנית מכל רגע, גם כשאני מרגישה שהקצב והתנועות שלי לא כמוהם. אני כמובן פותחת את העיניים ומציצה מידי פעם בכולם. מה הם עושים?

נגמרה היוזנסיה, ואני שמחה עד השמים. באותו הזמן עבדתי כאחות בבית חולים, ואני ממש זוכרת את התחושה שבאחד הימים, בדרך חזרה הביתה, אני רואה על הכביש אנשים ממהרים, לחוצים, רצים לעבודה או במהלך העבודה, ואני מסיימת לרקוד ולהנות ב-11 בבוקר, כולי מחויכת ומרוצה מהעולם. עוברת לי בראש המחשבה שזאת ממש חוצפה להרגיש ככה על הבוקר, כשכל העולם ואשתו רצים לעבודה ונלחמים על הפרנסה, ואנחנו רוקדים ונהנים. לא הגיוני שאפשר לחיות ככה, שיש דבר כזה נפלא שנקרא ביודנסה, ולא ידעתי עליו עד עכשיו.

בזכות הביודנסה התחלתי לאהוב ולקבל את עצמי כפי שאני. הוצאתי את שתלי הסיליקון, הפסקתי לצבוע את השיער ולהתאפר. הפסקתי לנסות להיות מרשימה או חכמה. פשוט להיות מי שאני כפי שאני. למדתי בביודנסה שהשריטות שלי הם הדברים שבעצם מייחדים אותי.

מסיבת סיום לימודים היחידה שהשתתפתי בה היא סיום בית הספר לביודנסה בצפון, שכל כך חששתי לסיים. בזכות זה שאני מרגישה ממש טוב עם עצמי כרגע בחיים שלי, הרשיתי לעצמי כן להשתתף, ושמתי לב שמשהו בפרספקטיבה שלי השתנה. שמתי לב איך הלב שלי מתרחב ואיך תחושות נעימות לגבי הילדות שלי מתחילות לתפוס את המקום של אותה ביקורת ותחושות שליליות שאיתן הסתובבתי מרבית חיי.

הריפוי הכי מדהים שלי זה בחברת הנכדים שלי. שם חוויתי תיקון ענק. כל מה שלא הרשתי לעצמי בתור ילדה, נערה ואמא, שם הרשתי לעצמי חופשי.

לילדיי הרשתי "להתלכלך עד גבול מסוים". למשל, לשחק בבובץ רק בזמן מסוים ובהשגחה. הייתי אמא סטרילית ברמות. ניהל אותי גם מה יגידו אם הם לא יהיו נקיים ומסודרים כמו שחשבתי שילדים צריכים להיראות.

עוד דבר ששחררתי בזכות הביודנסה את היכולת להשתטות. וואוו, כמה שהייתי ילדה מבוגרת ורצינית מגיל צעיר.

עם הנכדים נרפאתי. הייתי משחקת איתם בבובץ, בצבעי ידים, בחופש ובפחות שליטה, וזה בכלל היה חגיגה לי ולהם. תיקון עולם מבחינתי.

5. שאלת המחקר

הרקע של הילדות שלי הוא זה שהביא אותי לשאלת המחקר:

האם הביודנסה מאפשרת לתקן חוויות ילדות?

הפרקים הבאים מביאים את המחקר שערכתי בנושא זה.

אביא בהמשך חומר תאורטי על תאוריות שפותחו על תקופת הילדות, על מה שנחוץ כדי שנוכל לחוות ילדות מאושרת, וההשפעה של ילדותנו על חיינו כבוגרים.

אכלול גם נושאים מתוך התאוריה של הביודנסה הנוגעים להשפעה של חוויות הילדות עלינו, ועל האפשרויות שיש בביודנסה לשחזר ולעבד את החוויות האלה ביונסיה.

6. חומר תאורטי התומך במחקר

6.1 מהי ילדות מאושרת?

מה צריך ילד בכדי להיקרא מאושר ?

רבנו רולנדו טורו אמר שהאינסטינקט הגרגוריאני קשור לקו החיבתיות והוא מדבר על הפרוטו-ויונסיה, שהיא הזנה והנקה.

המרכיבים של החיבתיות הם:

1. השפעה הדדית - אפילו אם אני נכנסת לחדר ולא ואמרת דבר, אני משפיעה על הלך הרוח שבו, כל הזמן קיימת השפעה הדדית, אני משפיעה על אחרים והם משפיעים עלי.
2. הזנה רגשית, מגע, חיבוק, ליטוף.
3. תחושת השתייכות - מערכת יחסי גומלין: קהילה, משפחה, שבט, ובתוך זה בניית קשרים - מחויבות, שמחת חיים, אקו-פקטורים חיוביים.
4. מעבר בין קצב למלודיה, עליו לא ארחיב.
5. ישירות המבט - מבט העיניים שעושה טרנספורמציה, לומדים להסתכל פחות מהראש ויותר מהלב.
6. ערך עצמי - זיכרונות, היסטוריה, מה גרם לנו לאהוב את עצמנו.
7. אמון - פידבק, לשים גבולות.
8. אינטימיות - היכולת להיות נוכח, פגיע, לחשוף את עצמי.
9. מובחן/בלתי מובחן - במובחן אנו אוהבים את הקרובים והמוכרים לנו, אך הבלתי מובחן מדבר על ללמוד לאהוב ולקבל כל אדם, ויש בביודנסה תרגילים ייעודיים לשם כך.

מבחינה אבולוציונית הבסיס לאהבה החל כאשר התפתחו היונקים, מפני שאז לראשונה התינוק נצמד לאימו לצורך הגנה ושמירה. חום גופה היה מספק עבורו, כך שלא היה תלוי לחלוטין אך ורק באור השמש.

האם האנושית היא האוהבת ביותר בטבע, וגופה מייצר הורמונים שמעוררים בה אהבה לתינוק שלה.

"היום אפשר להגדיר אהבה כגילוי של אכפתיות כלפי מישהו אחר, ורצון להטיב עימו. לשמוח בשמחתו, לטפל בו ולעזור לו לאהוב יותר את עצמו." (עדה למפרט, האבולוציה של האהבה)

רנה ספיץ, פסיכואנליטיקאי, עשה תצפיות על ילדים שגדלו בבתי יתומים ואף פרסם סרט שמראה כיצד ילדים שוכבים במיטות ומניעים ידיהם בכדי לגרות את מוחם וגופם, מפני שאין להם כל גירוי חיצוני. הוא כתב מאמר על מחקר, והוכיח שילדים שלא קיבלו חום ומגע מתו. ואחרים גדלו להיות אנשים לא תפקודיים, עם לקויות חמורות.

דונלד ויניקוט, פסיכואנליטיקאי נוסף, פיתח טיפול פסיכולוגי בילדים באמצעות משחק. הוא טען שאם רוצים לבנות עולם טוב יותר צריך להשקיע יותר ביחסים בין הורים לילדים, וזה יביא לאושר למין האנושי. הבית הוא איפה שאנו מתחילים את חיינו. תינוק מגיע לעולם כחומר ביד היוצר. ויניקוט דיבר על הקשר בין התינוק לאמא, והבחין בתהליכים הראשונים המתרחשים בין התינוק לאמא. הוא נתן חשיבות לקשר הגופני, להיענות לצרכים רגשיים מורכבים, ואמר שהאם יוצרת לתינוק סביבה בחודשים הראשונים המהווה עבורו את העולם כולו. דומה שאנו מגיעים לזוגיות בנזקקות. אנו למעשה מחפשים לחקות עבור עצמנו את אותה התחושה, של סביבה חיובית שהיא העולם כולו עבורנו.

עוד אמר ויניקוט, כי האם לא צריכה להיות מושלמת, אלא "טובה דיה", כאשר חשוב לבצע היפרדות בהדרגה, כך שהתינוק יסכים להיפרדות הזו, לאחר שזו מתבצעת נכון. ויניקוט גם דיבר על אם שאינה טובה דיה, שלטענתו היא כזו שאינה מספקת סביבה שלמה, לא קשובה, ומתרחקת מהתינוק בצורה לא רגישה ולא הדרגתית – כושלת.

ויניקוט קבע שחשוב שהילד ילמד להיות לבד, וכאשר ההיפרדות מתבצעת בצורה נכונה, הוא יודע להיות לבד. כמו כן, חשוב לאפשר לילד לבטא כעס, כאשר ההורים מספקים סביבה תומכת. בנוסף, יש להימנע

מציפייה לילד "טוב", מפני שבמקרה כזה הילד מדכא את האינסטינקטים שלו, הופך למרצה, ולאדם בוגר שאינו מבטא את הפוטנציאלים שלו.

כילדים, אנו תלויים בהורינו מבחינה הישרדותית, ולכן נצמדים לשבט ולמשפחה. המשפחה מספקת לנו ביטחון, אך מנגד עלינו לעשות ויתורים שלא מאפשרים לנו לחלוטין לבטא את הפוטנציאלים שלנו, הדחפים שלנו. זו פשרה מסוימת, איזון שהוא בגדר אומנות, ולצערנו לא נותנים לנו כלים לבצע איזון שכזה. הביודנסה באה ליצור אינטגרציה לצורך יצירת האיזון החיוני הזה. היא מאפשרת לאדם לצאת החוצה, לממש את הפוטנציאלים שלו, מפני שאלה דברים שקשורים לגוף, והביודנסה היא שיטה שקשורה לתנועה ולמוזיקה, ומאפשרת לנו להשיל שריונות ולהתחבר לפוטנציאלים של עצמנו.

ויניקוט דיבר על "העצמי האמיתי" לעומת "העצמי הכוזב".

כשאני בפוטנציאל שלי, העצמי האמיתי שלי, כשמאפשרים לי להביע את מי שאני – משם נובעות המחוות הספונטאניות, היצירתיות וכדומה.

העצמי הכוזב הוא התנהגויות שאדם נאלץ לסגל לעצמו כדי להתאים את עצמו לעולם האמיתי.

בכל אחד מאיתנו יש גם עצמי כוזב וגם עצמי אמיתי, ובביודנסה העצמי האמיתי מתחזק ויוצא החוצה.

ג'ון בולבי הוא פסיכואנליטיקאי נוסף שייסד את תאוריית ההיקשרות. לדבריו, אין חובה בקשר של אם ותינוק, אלא הוא מתייחס לקשר שבין תינוק ומטפל. לדבריו, התינוק נקשר למי שמטפל בו על מנת שיוכל לשרוד, ובנפשו של הפעוט קיים באופן אינסטינקטיבי צורך מולד בקשר עם מטפל אחד לפחות, שחיוני להישרדותו. לדבריו ישנם שלושה מצבי היקשרות:

1. פעילות תקינה - הדמות המטפלת נוכחת, תומכת ומגבה. הילד חש מספיק בטוח בכדי לחקור את העולם סביבו. ברגעים מאיימים הילד יפעיל את מערכת ההיקשרות שלו ויחפש קירבה לדמות המטפלת עד שיירגע, או עד שהאיום נעלם וניתן יהיה לחזור לפעילות שגרתית.
2. פעילות יתר - הדמות המטפלת מתנהגת בצורה דו ערכית, והילד מפנים שהוא לא תמיד יקבל הגנה, ולכן מפעיל את המערכת ההיקשרות ביתר שאת, כמו למשל כשהתינוק נצמד לאימו ומתקשה להתנתק ממנה גם שהאיום חולף.
3. תת פעילות - הדמות המטפלת מתנהגת בקרירות, מתעלמת או דוחה את התינוק באופן שלא מספק הגנה, והילד מפתח הכרה שאין לו טעם לפנות לדמות הזאת ברגעים מאיימים. הוא חש לחץ גדול יותר מאפשרות הדחייה של המטפל, מאשר מהלחץ של האיום, והוא יפסיק לפנות למטפל הזה לצורך הגנה.

הדפוס שנוצר בקשר הראשוני והחוויות שחווה התינוק יוצר "מודלי עבודה פנימיים", שהם תבניות קוגניטיביות הכוללות את ציפיות הילד כלפי האחר, ולגבי עצמו במסגרת הקשר. המודלים הללו ישמשו אותנו בתחילת החיים בקשרים עם אנשים אחרים, ומשפיעים על חיינו כבוגרים, כאשר הם מתגבשים בשנת חיינו הראשונה, ולאחריה יהיה קשה לשנותם.

המודל הזה מושפע ע"י המידה שבה התינוק רואה את עצמו אהוב על ידי דמות ההיקשרות שלו.

קיימים כמה סגנונות היקשרות בין התינוק ומי שמטפל בו:

1. מי שחווה היקשרות נורמאלית - אנשים שמנהלים קשרים הדוקים וממושכים, מאופיינים ברמה גבוהה של אמון ורמת קנאה נמוכה, חשים בנוח במערכות יחסים קרובות, מחפשים קרבה, לא חוששים מנטישה או מהתקרבות לאחר, יש להם הערכה גבוהה, סומכים על האחר, נהנים מקשרים קרובים, נהנים לעזור ולטפל.
2. מי שחווה חרדה ואמביוולנטיות - אנשים שמעוניינים במערכת אינטימית, אך מאידך יראים מסיטואציה בה בן או בת הזוג לא יחזיר להם אהבה וינטוש אותם, מפני שכמו במודל עם המטפל, אותו בן הזוג נתפס על ידם כלא אמין, לא עקבי, נוטש. לאנשים הללו נוטים לקנאה ולחוסר יציבות

רגשית. הם נוטים להתאהב תכופות. קשרי האהבה שלהם מאופיינים בתנודות ומשברים, קונפליקטים וכדומה. לאנשים הללו תשוקה מינית מוגברת.

3. היקשרות חרדה נמנעת – אלה אנשים שנמנעים מאינטימיות. הם לא ממהרים ליצור קרבה עם אדם אחר, ולא ממהרים לחלוק תחושות עם בני הזוג. הם קנאים, לא תומכים בבן הזוג במצוקה, נמנעים מתלות, מעדיפים לסמוך רק על עצמם, ספקנים בכל מה שקשור לאהבה, וקשר רומנטי נתפס על ידיהם כאפיזודה חולפת המלווה בחשש כבד מאינטימיות. הם לא ישקיעו רגש במערכות היחסים, ולא יחוו צער גדול שהקשר יגיע אל קיצו.

6.2 מנגנוני הפעולה של הבידנסה

רולנדו טורו אמר כי אנו חיים בחוסר נוכחות כרונית. כאשר אנו בחוסר אהבה עצמית אנו בחוסר סובלנות אל מול השונות, ואנו נהיים אגוצנטריים ואדישים כלפי סבלם של אחרים.

הוא יצר תרגילים כדי לתקן את המצב הזה, ולחזק את האהבה העצמית והקשר החיבתי עם החברה:

1. תרגילים של לרקוד באמצע המעגל בכדי לחוות שמעריכים אותנו. בתרגילים אלה אנו מתלהבים מעצמנו ואחרים מתלהבים מאתנו, על כל הפגמים שבנו. התרגילים האלה מחזקים את הזהות ומגבירים את האהבה העצמית. אהבה עצמית מגבירה את התחושה שאנו חשובים וכך גם כל אחד מן האחרים.
2. תרגילים של מגע וליטוף - לתת לעצמי ולחבריי את החותם של קיום העצמי, זהו ריפוי.
3. תרגילים של עצימת עיניים בקבוצה קומפקטית, להרפות ולשחרר. כך בהדרגה אנו מתחילים להבין בגופנו ולא בראשנו שאנו חשובים, אך באותה מידה כולם חשובים.

דרך חמשת הקווים, הבידנסה מחזירה אותנו לאלמנטים מתוך שלבי ההתפתחות, ומאפשרת חלון הזדמנות שלפעמים מאפשר חוויה מתקנת.

מטרת הבידנסה היא ליצור בכל אחד מאיתנו אינטגרציה של הקשר שלו עם עצמו, עם האחר, ועם העולם:

1. חיבור ואינטגרציה של אדם עם עצמו – האיחוד בין שלושת המרכזים (חשיבה, רגש והתנהגות), והרחבת המודעות דרך חוויית העצמי בחמשת הקווים.
2. אינטגרציה עם האחר – היקשרות רגשית טובה עם בני המין האנושי, הימצאות במערכות יחסים הרמוניות עבורנו, תוך הקשבה לקצב של האחר ופיתוח יכולת אמפתיה כלפיו.
3. אינטגרציה עם היקום – אני חלק מהקוסמוס והוא חלק ממני, אנו עשויים מאותם החומרים.

כדי ליצור ילדות מאושרת, אימץ רולנדו טורו את שיטת החינוך הביוצנטרי, שעקרונותיו הם:

1. מילה חיובית.
2. מבט ללא שיפוטיות.
3. לשמוע את האחר, להקשיב ולשמוע את המסתורין שיוצא מהאחר בלי להביע דעה.
4. הערכה חיובית כלפי האחר.

בכל פעם שמישהו מספר ומביא את עצמו, יש לנו ההזדמנות להיכנס אל תוך המסתורין שלו. זה לא משנה אם זה ילד או מבוגר, כשהוא מדבר מתוך הלב הוא נותן לי את ההזדמנות להתקרב אליו ולתת לו אמון. נתינת אמון זה כמו לחבר תוך כדי תפירה את עצמי אליו. להיות ביחד מחוברים.

6.3 הורות מודעת

“אף פעם לא מאוחר מדי לחוות ילדות מאושרת” (ריצארד בנדלר)

גישת המטא פסיכולוגיה דוגלת בהורות מודעת. זו תפישת חיים המאפשרת ריפוי קוואנטי, ריפוי רב דורי. באמצעות עבודת התבוננות כנה ועמוקה נוכל לחבור למעמקי נפשנו, אל נבכי תת המודע שלנו, ושם למצוא את הילדים הפנימיים שלנו ולייצר דיאלוג, שיח של אהבה ואמון, של חמלה והכלה. כך נאפשר להם לחוות ילדות מאושרת.

השאיפה שלנו היא לחבק את הילדים הפנימיים אל ליבנו, לאהוב ולקבל אותם בדיוק כפי שהם. הרי כך בדיוק היינו נוהגים עם ילדינו שלנו. ברגע של חמלה וקבלה לילד הפנימי נוצר ריפוי כפול: הן לילד שאנחנו, והן לילד שלנו. בשר מבשרנו

ככל שנקשיב לילדים הפנימיים שלנו, נוכל להבין את ילדנו, והפוך, ככל שנקשיב לילדנו, נוכל לרפא פצעים עמוקים בילדותנו. זהו תהליך ועבודה מתמדת, אך, כמו כל תהליך, הוא מתחיל בצעד ראשון. צעד קטן שעתיד לחולל שינוי גדול

באמצעות הורות מודעת נחולל התמרה (טרנספורמציה) של חוויות ילדות מוקדמות, זיכרונות ודפוסי התנהגות עמוקים, בד בבד אצלנו ואצל ילדינו. ככל שנעמיק את התקשורת עם הילדים הפנימיים שאנחנו, נהפוך להורים הפנימיים של עצמנו, נחזיר ניצוצות של שמחה ילדית, הנאה ובטחון לחיינו. ככל שנכיר בילדים הקטנים שאנחנו ונהיה קשובים לצרכיהם, נהפוך להורים טובים יותר, הורים מודעים המבינים את הקשר ההדוק בין הילד הפנימי שבתוכנו לילד שלנו.

7. תאור המחקר

לצורך המחקר שלחתי את השאלון הבא לאנשים שרוקדים ביודנסה. מטרת השאלון הייתה לבדוק מה אנשים חושבים ביחס לאיך אמורה להיות ילדות מאושרת, והאם ואיך הביודנסה יכולה לשנות את הגישה שלנו ביחס לילדות שלנו.

הנה השאלון שחיברתי ושלחתי:

1. מה צריך בשביל ילדות מאושרת?
2. האם השתנה משהו בחוויית הילדות שלך מאז שאתה בביודנסה ומה הוא?
3. האם אתה מרגיש שיש משהו שעזר לך להתחבר לילדות באופן מיטבי?
4. האם חווית בביודנסה חוויה שהחזירה אותך לילדות?
5. האם חוויתם וחווים את הקבוצה או בית הספר בהקשר של משפחה?

לשאלון ענו 37 אנשים, והתשובות שלהם מפורטות בפרק הבא.

8. התשובות לשאלון

8.1 מה צריך בשביל ילדות מאושרת?

- אהבה
- תחושת בטחון ותחושה שהילד/ה אהובים
- מבוגר שיאמין בך, חום ואהבה, חיבוק וליטוף, חברים, משחקיות, חוויות גילוי ויצירה
- אהבה חום הקשבה
- בית חם והורים תומכים ואוהבים
- משפחה אוהבת
- אהבה ללא תנאי מההורים
- בית אוהב וקבוצת גיל מכילה
- חופש תנועה, חופש לטעות, מבוגרים שסומכים ומאמינים בך, חברים שמקבלים אותי כפי שאני
- בית תומך שרואה את הצרכים של הילד, זמן פנאי ומשחק עם חברים, פעילות של תנועה בחוץ, להרגיש אהובים
- מבוגר שיאמין בך, יאהב ויקבל אותך כמו שאתה, ללא רצון לשנות אותך
- להיות אותנטי לעצמי, ולאהוב את הילד שבי ושאני
- אהבה וקרבה לטבע
- ביטחון ריגשי, סביבה מכילה ותומכת
- הכלה, אמפטיה, קבלה של הסביבה, אהבה, הארת פנים
- משפחה אוהבת, מחבבת, פתוחה ומשתפת
- בית המשרה ביטחון, זוג הורים אוהב, או אהבה יציבה של מי שהוא המגדל
- סביבה בטוחה ואוהבת, שיש בה חום, אהבה, וסקרנות
- הורים אוהבים ומחבבים
- תחושת שייכות וקבלה ואהבה ללא תנאי
- משפחה תומכת, אוהבת, ומעצימה
- הורים מכילים, מאפשרים, נוכחים, ותומכים.
- סביבה שמאפשרת ומפתחת התפתחות תקינה ובריאה של כוחות הרצון, הדמיון, והסקרנות הטבעיים.
- עזרה בוגרת בהתמודדות עם כאב מכל סוג שהוא.
- אהבה שהילד מרגיש שנותנת לו קיום, ביטחון ואמון בהיותו וביכולותיו
- אהבה, פתיחות, חברים, מקום מאפשר
- אהבה ללא תנאי, קבלה ונתינה, עידוד ותמיכה, בטחון והגנה
- לאפשר לילד חופש מירבי תוך תשומת לב לגבולות השומרים עליו, ויחד עם זאת מאתגרים אותו
- לאפשר חופש להיות ילד
- הורים חמים ומכילים, סביבה המאפשרת שהייה בחוץ
- חברים טובים
- מישהו שאתה כילד מרגיש שמאמין בך, נותן לך פידבק חיובי ומעצים, ואתה מרגיש אהוב על ידו
- לשמור על דמיון עשיר, עיניים טובות שמביטות אלי, חופש, וחיבוק חיבתי
- המינימום הוא שיש מבוגר שמאמין בך, שנמצא לצידך, מישהו זמין ונוכח ותמיד יכול לעודד, לנחם, ולהוות דוגמה חיובית ליחסים של חיבה ואהבה. כל השאר מעבר לזה - זה בונוס ענק שנותן נקודת פתיחה טובה לקראת גיל ההתבגרות
- צריך אהבה, מגע, חום אנושי, אכפתיות, ומבט אוהב
- אקו פקטורים חיוביים
- משפחה תומכת

8.2 האם השתנה משהו בחוויית הילדות שלך מאז שאת/ה בביודנסה ומה הוא?

- לא השתנה
- לא
- כן. שמחת חיים, תחושת קבלה, ואהבה עצמית גדלה
- אני מפצה, כביכול, על חוסר גדול באהבה, במגע מחבק ובליטופים, שהיה לי מאז ילדותי, ולומד להאמין למי שאומר לי שאני אהוב ושאיני ראוי
- לא
- אכן. היכולת להבין שההבנה שלי כילדה היא לא ההבנה שלי של היום, ואין סיבה לקחת איתי את תובנות הילדה שבי, ואפשר לשחרר אותם
- החוויות לא השתנו, אולי פרשנות לגבי ביקורת שהייתה בבית
- בהחלט. חווייתי מחדש מגע אוהב ראשוני
- החופש להשתטות, להיות בלי דאגות
- הביודנסה אפשרה לי להיזכר ברגעי ילדות מאושרים, דרך המשחקים, הקבוצה, החיבור לאנשים
- בד"כ אני מרגישה שמקבלים אותי כמו שאני, בהכלה ואהבה, ללא שיפוטיות
- יותר מחובר לילד שבי, וגם יותר אוהב אותו
- לא השתנה, אבל רק בגלל תרגיל לידה שעשינו הבנתי כמה היה לי קשה לצאת לעולם, ושהקשיים באים איתי מהעבר
- לא הרגשתי שמהו השתנה
- מרשה לעצמי לשחק ולהשתטות
- נזכרת הרבה יותר
- המילה שתיארה את הילדות שלי הייתה "בסדר". היום אני מודעת לאפשרויות של יותר מ"בסדר"
- הגעתי לביודנסה כבר עם קבלה, סליחה, והבנה שעשו ככל יכולתם, עם זאת הפיוס היה נעים וגם ההזכרות בהם הייתה רכה יותר
- מה שהשתנה הוא האפשרות לחזור לחלק הילדי שבי, ולראות את השאיפות שלי שם כלגיטימיות ואפשרויות
- למדתי לסלוח בחיבה ובהבנה לכעסים שהיו
- בביודנסה קיבלתי הזדמנות חוזרת לחוות ילדות
- הרגשתי שייכת, אהובה, ומשמעותית עבור החברים. הרגשתי שיש לי מקום ואני רצויה!
- ביודנסה אפשרה לי לגדל בתוכי את המבוגר שדואג בצורה מכילה לילד שבי, ללא שיפוט או ביקורת. ביודנסה אפשרה לי לראות שהילד הזה הוא מקור לשמחה ולחיוניות שבעבר דיכאתי
- וחסמתי מתוך פחד שיפגע באנשים
- עולים לי הרבה זיכרונות ישנים
- קבלה וריכוך של מה שחווייתי במציאות, חוויה מתקנת בכאן ועכשיו
- קיבלתי לגיטימציה להשתטות, וקיבלתי לגיטימציה לאיטיות שבי
- כן. שובבות וחוש הומור
- לא השתנה
- כן, השתנה. תיקנתי את החוויה שהייתה לי כשגדלתי בקיבוץ בלינה משותפת, וכשהייתי בורחת בממוצע פעמיים בשבוע הביתה אל ההורים שלי. ישר כשהגעתי במאמצים עילאיים אליהם הביתה (גיל 6-3), היו ישר מחזירים אותי לגן, וככה לא הרגשתי שיש לי מקום בטוח - בית לחזור אליו. זה התיקון שעשיתי בביודנסה כשרקדתי באחת היחידות.
- תחושות החופש, הקלילות, והשובבות חזרו להיות נוכחים בחיי

- אני יותר מפויס עם הילד שהייתי, ועם ההורים. למדתי לשמוח על מה שאני עכשיו, ולהרגיש יותר מחובר לילד שממנו התפתחתי וצמחתי
- בהחלט כן. השמחה שחזרה, הקלילות, ובדיקת הגבולות
- כן. תחושה שאוהבים אותי ללא תנאי
- השמחה והבטחון
- הביטחון

8.3 האם את/ה מרגישה שיש משהו שעזר לך להתחבר לילדות באופן מיטבי?

- עזרו לי העיניים הטובות והלב החם, שעטפו אותי במהלך 4 שנים
- חיבור לילד הפנימי, תרגילי משחק ויצירתיות, תרגילי צמיחה מחדש, פידבק אוהב
- לא
- כן החיבור לעצמי ולגוף שלי
- טיפול פסיכולוגי, שיחות לב עם אחים. הילדות של הילדים שלי. אימהות.
- מגע וליטוף, ומשחקים
- סיפורי הלילה לנכדים גרמו ועודדו אותי להעלותם על הכתב - "סיפורי סבא".
- בIODNSA
- משחקים, פעילות יחד של הנאה, הוצאת אנרגיה (החלק האקטיבי של היונסיה)
- המשחקיות, האפשרויות להיות שטותית וקלילה בלי להתעסק ב"מה חושבים עלי"
- בגדול, הקבלה של הקבוצה אותי גם איך שהייתי בילדותי, ושוב, חלק מזה נוכח בי גם עכשיו
- הקבוצה, ההכלה, האינטימיות
- צחוק, קלילות, זרימה
- הרבה פעמים ביונסיה
- הכול - המפגשים, התרגילים, המשחקים שמחזירים לשובבות, לקלילות, האהבה האינסופית שאינה תלויה בדבר
- הקבוצה האינטימית שיש בה מגע, אהבה וליטוף. האהבה שהיא פחות מובחנת, והתחושה שאני אוהב ואוהב. אני יכול לחוות רגעים נפלאים גם עם אלו שאינם הבחירה הראשונה שלי. החיבור לכאב ולרצון לשהות בו, להסתכל עליו, ולקבל אותו כי יש גם הרבה טוב
- העיקרון הביצועי ושמירה על החיים. החיבוק. השובבות שבריקוד
- ריקודי השחרור והצחוקים עזרו מאד
- המשחקים כמובן
- המבוגר הפנימי שגדל בי שמסוגל לתמוך, להכיל, להזין, ולהרגיע את הילד הפנימי, הוא הגורם העיקרי שמאפשר לי להביא את הילד שבי לידי ביטוי ללא אשמה ופחד
- כן. כל מיני תרגילי עומק ביונסיות
- כשקבלתי מחברי לקבוצה אהבה ללא תנאי, מגע ומבט אוהב ומקבל, ועידוד תמיכה והעצמה
- מה שעזר לי זה התרגילים המעודדים חיבור פנימה לילדה הקטנה שבי, לאוטנטיות שלי
- השמחה, האהבה, והתמיכה

- עדיין לא
- חברה, חיוך, צחוק, שובבות
- כן. יש את התרגיל בביודנסה שבו הולכים בשלישיה כשהאדם האמצעי נתמך ע"י השותפים מהצדדים, ומתקדמים יחד עד שהוא "עף" מהקן האוהב, וגם יכול לחזור שוב אליו
- כן. במשחקים חזרתי לגמרי לילדות
- שובבות, להיות ליד ילדים בכל מעגלי חיי, חידוד האינסטינקטים שלי, אופטימיות.
- השיתופים שמספרים על ילדות שדומה לזו שלי הם אלה שעזרו לי ביותר. מתוך תחושת ההזדהות עם האחר, חזרו ועלו בי התחושות של הילד שהייתי, וביונסיות רקדתי את הילד הזה ואת התחושות שלו
- המשחקיות, התנועה, הקלילות, הצחוק, ההומור, הקבוצה, השובבות
- תרגילי לידה מחודשת, לא משחקים
- משחקים
- החברים

8.4 האם חווית בביודנסה חוויה שהחזירה אותך לילדות? (טובה או רעה)

- כן
- לא
- אני מרגישה שבכל ויונסיה יש חזרה לתחושת ילדות, להרגיש חופשיה, ביכולת לנוע לשחק פעמים רבות
- כן, טובה
- בהחלט. לידה מחודשת, משחקים
- ממש ביונסיה האחרונה בבן-שמן לפני שבוע: ריקוד סחרחורת שהזכיר את ריקודי העם בקיבוץ, והנחיה (בעיניים עצומות) ע"י בת הזוג - הרגשתי כמו תינוק בחיק אימו !!!
- המשחקים, היונסיות בקו היצירתיות
- חוויתי בביודנסה חוויה של לידה ותחושה של עטוף ומוגן. המלאך השומר החזיר אותי לתחושת ביטחון שהייתה לי בילדות
- מאז שאני בביודנסה, הרשיתי לעצמי להסיר חומות הגנה ומסתור, מאפשרת לעצמי להיות יותר אוטנטית וזורמת, ויותר לפתוח את הלב
- חוויה פחות נעימה, שהחזירה אותי לילדות: בתחילה, בהנחיה לבחור בן/בת זוג, הייתי מחכה שיבחרו בי, והייתה בי תחושה של אי נוחות מוכרת מהילדות. למדתי אני לבחור ולא לחכות שיבחרו אותי. דבר נוסף, לעיתים כשיש צחקוקים ודברי שטות שאני לא שייכת אליהם, יש לי תחושה, שאני מסיפור אחר... אך די מהר, אני נזכרת שזה כלל לא כך, אלא פשוט אותם אנשים, חוו דבר שאין לו קשר אלי והם פשוט נהנים ביחד
- הרבה פעמים, במהלך רגרסיות, עלו לי חוויות ילדות, גם טובות, וגם פחות טובות
- אני תמיד ילדה. הבנות שלי צוחקות עלי שאני בקושי בת 4...

- ברור חוויות טובות
- טובה, לעשות שטויות
- כן, וטובה
- היו כאלה, בטח, לא נזכרת במשהו מסוים כרגע
- המשחקים בהחלט, והשמחה, היכולת להרגיש שאני בסדר כמו שאני, שאני מקובלת ואהובה בקבוצה
- אני חושב שחוויתי זאת פעמים רבות במודע ושלא במודע, תרגילי הערסול של אמא ובן, ותרגיל צמיחת הזרע בהחלט מזמנים זאת
- לא חוויתי זאת מעולם באופן ישיר. יש לי שתי חוויות נפרדות: הילדות שהייתה לי, והילדות המתקנת שחוויתי בביודנסה, נטולת דאגות ומלאת ביטחון
- המשחקים מעלים את השובבות וההנאה
- לא באופן ספציפי. אני רוקד ללא זיכרון או הקשר לעבר אלא חי את הרגע
- כן, הרבה
- חוויה טובה של ילדות מחודשת, תוך שדרוג והעצמה של מה שהיה טוב. לא זכור התעסקות ברע שגם נכח
- דרך החוויות בהשתובבויות, בקפיצות, ובדילוגים, אני חוזרת לחוויות ילדות נפלאות
- הריקוד עצמו החזיר אותי לילדה הרוקדת
- לא זכור לי
- כן, בטח
- החוויה הייתה טובה מאוד. היא עזרה לי לחזור לבית הפנימי שלי, שבעצם לא היה קיים עד אז
- דרך המשחקים נזכרתי בימים הטובים בהם חווינו את הביחד
- במשחקים אני מרגישה ילדה
- כן. בתרגילים של הורות מחודשת, כשלרוב החוויה היא של תיקון, של אהבה ללא תנאי
- כמעט כל ויונסיה מחזירה אותי לילדות
- טובה

8.5 האם חוויתם וחווים את הקבוצה או בית הספר בהקשר של משפחה?

- כן
- כן
- בהחלט!
- ישנה משפחה וישנה הביודנסה, עולמות נפרדים
- אכן, השייכות
- כשנפגשנו בתדירות אולי קצת, כרגע זה רק עם החברים הקרובים שהקשר נולד שם, אבל כבר פרץ מחוץ למסגרת של הבית ספר
- כן. שינוי החוויה ונקודת המבט אפשרו סליחה
- קבוצת הביודנסה בבן-שמן היא משפחה עבורי, אחים
- כן. בהחלט
- כן, ממש!
- בהחלט. מאוד הייתי שמח שגם משפחתי תיקח חלק בביודנסה
- כן. לפעמים. ויותר ממשפחה לעיתים
- כן, במידה מסוימת מרגישה פתיחות וקירבה
- ביודנסה זה משפחה, ותרגילים מסוימים במיוחד מחברים לסיטואציות במשפחה
- ההורות המחודשת חזק מאד
- כן. יש תחושה של משפחה, ושל מרחב מוגן שאפשר לשהות בו, ושהוא אחר ממה שקורה בעולם בחוץ. כמו בכל משפחה, יש כאלו שקרובים יותר, ועדיין זו משפחה מכילה
- בהחלט, ברגעים מסוימים מול אנשים מסוימים, צעות תחושות מאד ברורות של בני משפחה
- בוודאי. אנשי בית הספר מרגישים כמו המשפחה הקרובה שלי
- לא באופן ספציפי - הקבוצה משמשת אותי כקהילה תומכת שהיא להרגשתי הרבה יותר ממשפחה
- כן, לגמרי
- הקבוצה היא עוגן. היא שייכות. היא מקום לנוח בו
- לא כל כך
- לפעמים
- כן, בהחלט. יש תרגילים של הורות מתוקנת או תיקוני ילדות
- משפחה אינטימית בקבוצה ומשפחה מורחבת בביה"ס
- כן. גם בקבוצה, ובמיוחד גם בבית הספר, מתפתחת תחושה של משפחה, דרך ההכרות הלא מילולית בויונסיה, וההיכרות דרך השיתופים.
- בהחלט כן, כמו משפחה מורחבת שיש קשר של אהבה
- קצת
- לא

9. דיון ומסקנות

9.1 מה התשובות לשאלון מלמדות אותנו?

הנה תוצאות השאלון, ותשובות אופייניות לחמשת שאלות השאלון:

1. מה צריך בשביל ילדות מאושרת?

הנה מבחר מהתשובות שהתקבלו ביחס לדברים הנחוצים לילדות מאושרת:

אהבה, חופש, מבוגר שיאמין בך, בטחון, קרבה לטבע, תחושת שייכות, חברים, אקו פקטורים חיוביים, יש מבוגר שמאמין בך.

תשובתי: מבוגר אחד שיאמין ויאהב אותי ללא תנאים.

2. האם השתנה משהו בחוויית הילדות שלך מאז שאת/ה בביודנסה?

רוב המשיבים, 83%, אמרו שהביודנסה שינתה משהו בצורה בה הם חווים את הילדות שלהם.

17% אמרו שלא חשו בשינוי כלשהו.

הנה תשובות אופייניות שהתקבלו ביחס למה שהביודנסה שינתה:

שמחת חיים, תחושת קבלה, אהבה עצמית, להיזכר ברגעי ילדות מאושרים, קיבלתי הזדמנות חוזרת לחוות ילדות, יותר מחובר לילד שבי, תחושות החופש, הקלילות, והשובבות חזרו להיות נוכחים בחיי, אני יותר מפויס עם הילד שהייתי ועם ההורים.

תשובתי: כן, שמחת החיים, ערך עצמי, אותנטיות, שובבות וקלילות התעצמו בחיי.

3. האם את/ה מרגישה/ שיש משהו שעזר לך להתחבר לילדות באופן מיטבי?

רוב המשיבים, 90%, אמרו שמצאו בביודנסה דברים שעזרו להם להתחבר בצורה חיובית לילדות:

תרגילי משחק ויצירתיות, תרגילי צמיחה מחדש, פידבק אוהב, טיפול פסיכולוגי, הקבוצה, ההכלה, האינטימיות, מגע וליטוף, חיבוק, השובבות שבריקוד, השיתופים שמספרים על ילדות שדומה לזו שלי, תרגיל לידה מחודשת.

תשובתי: כן, תרגילי המשחק והיצירתיות. זה שראו אותי וקיבלו אותי ללא שפיטה ותמכו בי במבט אוהב. ממש תיקן לי את חוויית הילדות.

4. האם חווית בביודנסה חוויה שהחזירה אותך לילדות?

רוב המשיבים, 88%, אמרו שחוו בביודנסה חוויה שהחזירה אותם לילדות.

12% אמרו שלא חוו חוויה כזאת.

אלה חלק מהחוויות בויונסיה שאנשים שיתפו שמחזירות אותם לילדות:

לידה מחודשת, משחקים, בכל ויונסיה יש חזרה לתחושת ילדות ויכולת לנוע ולשחק, להרגיש חופשיה, היונסיות בקו היצירתיות, במהלך רגרסיות עלו לי חוויות ילדות: תרגילי הערסול של אמא ובן, ותרגיל צמיחת הזרע בהחלט מזמנים זאת, בתרגילים של הורות מחודשת לרוב החוויה היא של תיקון ואהבה ללא תנאי, כמעט כל ויונסיה מחזירה אותי לילדות.

תשובתי: כן, כל המשחקים החזירו אותי לילדות. המגע והליטוף. הערסול. ממש ריפאו לי חסרים של שנים.

5. האם חוויתם וחווים את הקבוצה או בית הספר בהקשר של משפחה?

רוב העונים, 83%, אמרו שהם חווים בהקשר משפחתי את הקבוצה השבועית או את הקבוצה בבית הספר לביודנסה.

הנה מבחר מהתשובות שהתקבלו לשאלה זו:

יש תחושה של משפחה, ושל מרחב מוגן שאפשר לשהות בו, ושהוא אחר ממה שקורה בעולם בחוץ. כמו בכל משפחה, יש כאלו שקרובים יותר, ועדיין זו משפחה מכילה, אנשי בית הספר מרגישים כמו המשפחה הקרובה שלי, בקבוצה ובמיוחד גם בבית הספר מתפתחת תחושה של משפחה דרך ההכרות הלא מילולית בויונסיה וההיכרות דרך השיתופים.

תשובתי: כן, קבוצת האם שלי היא משפחה שניה שלי שקרובה אלי לא פחות ממשפחתי הביולוגית. הם מכירים אותי לפני ולפנים. חברי בבית הספר חברי נפש שליוו ומלווים עד היום כאחים למסע החיים יחד.

9.2 כיצד תרגילי הביודנסה עזרו לי בתהליך האישי של שיקום הילדות

תרגילי הביודנסה עזרו לי בתהליך האישי ע"י כך שהם אפשרו לי לחוות מחדש בצורה מטיבה את ילדותי השנייה.

הצלחתי לחוות מחדש את ילדותי בצורה מטיבה דרך המשחקים ודרך החוויות בקבוצה, דרך הקבלה שלהם אותי. דרך זה שהם היו רחם מכיל ואוהב עבורי. דרך המגע והחיבוקים. דרך זה שהם הנכיחו אותי במבטם, ברגע שהם ראו אותי, משמע שאני קיימת.

הנה הדברים שעזרו לי בחוויה של ילדותי השנייה בביודנסה:

המאפשרת -

המאפשרת בקבוצה השבועית שלי היוותה עבורי דמות של אם, תומכת, מקבלת, מגוננת, מדריכה ומייעצת באהבה ואמפטיה אינסופית. מין סופר מאמא שאליה כמהתי כל חיי. שתמיד נוכחת. ורואה אותי בכל רגע ורגע. במבט על לוודא שהכול בסדר איתי. היא יצרה מערכת יחסים שווה, פתוחה וטבעית. הייתי מכנה אותה "ישתבח שמה" מרוב שידעה "לקרוא" אותי בכל פעם מחדש, וכל ויונסיה שבנתה נראתה כאילו שבנתה במיוחד עבורי. הדרך שבה אפשרה לי להתבטא ולהביע את עצמי. הדרך שבה חיבקה אותי ואמרה יותר מכל המילים שבעולם "את יכולה לסמוך עלי אני פה עבורך". כמעט בכל מפגש חיפשתי את קרבתה, חיבוקה ואת אישורה דרך המבט בעיניה, גם בלי לשים לב. עם הזמן ככל שהתפתחתי והפכתי למודעת יותר לעצמי. פחות חיפשתי את אישורה ויכולתי לראות אותה כמאפשרת בחסד וכבן אדם, ולא כמאמא סופר על.

מעגל הפתיחה -

תיקון חוויות ילדות דרך מעגל פתיחה. אני זוכרת שהגעתי לקבוצת בן שמן בפעם הראשונה היה מעגל שיתוף שלא הבנתי מה קורה שם. ישבתי, הקשבתי וחיכיתי לרקוד, ולא ידעתי למה לצפות. אמרו שרוקדים. קמתי כמו כולם מהכיסא ונעמדתי. אמרו לתת ידים, ואני חשבתי שאני אבחר למי אני רוצה לתת יד, ופתאום מגיע מישהו מולי. מחייך ומושיט לי יד ואוחז בה. ישר עבר לי בראש "מה החצוף הזה עושה. איך הוא מעז להיכנס למרחב שלי ולהחזיק לי את היד בלי לשאול אם אני מסכימה בכלל?" הוא חייך חיוך כזה מזמין שאמרתי לעצמי נזרום ונראה מה קורה פה. רקדנו והיה מקסים. אני זוכרת את התחושה במעגל שכולם מחייכים אלי ונחמדים והמבטים של הגברים שמחייכים ומביטים לי לתוך העיניים הביך אותי וחשבתי לעצמי "איזה גברים סוטים" אני יודעת למה הם מחייכים ומה הם רוצים. זאת בדיוק התפיסה שממנה באתי מהבית, ועליה גדלתי והתחנכתי. שגבר מסתכל עלי בעיניים ומחייך הוא רוצה ממני משהו. חייב להיות לו אינטרס. המשכתי להגיע בכל פעם ואני רואה שאף אחד לא פונה אלי בפרטי ולא מנסה שום דבר מעבר ללרקוד ולחוות ביונסיה. התפלאתי. מה? יכול להיות שזה אמיתי? כן זה אמיתי לגמרי! זה היה גילוי שגרם לי לאושר שמחה וביטחון, שנתן לי להבין שגדלתי וחונכתי ע"י הורי ומשפחתי שגם הם לא בדיוק בחרו וחיו את תפישות העולם שלהם, אלא את של הוריהם ואולי עוד קודם לכן, ושיש לי זכות לבחון את הדברים ולבחור אחרת. חופשששש. מס 1.

משחקים -

כמה שאני אוהבת לשחק. המשחקים לקחו אותי בטיסה ישירה לילדות. השלים לי חסך ענק. התמוגגתי בכל משחק, ונכנסתי בשמחה. לפני כחצי שנה אפילו אפשרתי לעצמי להתפרע ולהשתולל במשחקים ולא לשחק לפי החוקים. מה שלא העזתי בתור ילדה. המשחקים אפשרו לי חזרה בזמן ותיקון החוויה וההנאה שבמשחק. הם אפשרו לי לקחת את עצמי ואת החיים בקלילות ופחות ברצינות, ואפשרו לי

להתבטא ולהשתטות. דרך המשחקים למדתי גם על מערכות יחסים. למשל: במעגלי שינוי למדתי לכבד את המרחב שהייתי בו, את הזוגיות שהייתי בה, וכשזה נגמר לדעת לסיים את זה יפה. לומר תודה וללכת להמשיך הלאה בצורה מטיבה. לדעת לסגור מעגל כראוי ולא להסתלק ולהשאיר דברים פתוחים. דרך משחק של מחילות וארנבים למדתי להעז, להיכנס למקומות שבעבר לא העזתי להיכנס אליהם. בזמן המשחק זה אפשר לי להתנסות ומשם היה לי האומץ והניסיון לקחת את זה לחיים.

מגע וליטוף –

בבית שלי היה חסר מגע וליטוף. זה התפקיד של האמא מבחינתי, והיא לא נכחה בחיי. שמת לי לב שבהתחלה הייתי מחבקת המון וארוכות. זה היה ממש צורך. כיום אני בוויסות וזה כבר לא צורך. למדתי ללטף ולחבק מהלב. עם נוכחות. למדתי את כוחו של החיבוק. בביתי לא היו מחבקים או מלטפים. זה היה בית משימתי. היו בו מטלות ומשימות. גדלתי עם אבא גבר זכר אלפא טיפוס. אני זוכרת כשהייתי קטנה אהבתי מאוד להתפנק עליו ולשבת לו על הברכיים. יום אחד, בסביבות גיל 12, הגעתי כהרגלי לשבת עליו. והוא אמר לי, "את לא יכולה לשבת עלי. את עכשיו ילדה גדולה." נפגעתי עד עמקי נשמת ו לא הבנתי מה עשיתי לא בסדר. במה חטאתי שאבי "דוחה" אותי. היה לי קשה להבין ולהכיל את המצב החדש.

תרגילי הזרימה –

בהתחלה לא ידעתי מה עושים עם כל השקט הזה. איך נעים לאט בהרמוניה עם הגוף. התביישתי לזוז במרחב והתנועות היו נראות לי "מוזרות". אילצתי את עצמי לנוע עד שהתחלתי להנות מהתנועה ומהגוף בהאטה. מהביחד שלי עם עצמי. החזרתיות והתרגול הפכו את התנועה לטבעית, רכה, ולחלק אינטגרלי ממני.

עירסול –

חיבר אותי חזרה לרחם חם ואוהב. למיכל מכיל ומקבל. דקות של חסד שנצרבו בתאים. ריפוי של שנים ודורות אני מרגישה בתרגיל הערסול. רגעי קסם שלא רוצים להתעורר מהם. ששולחים אותי למחוזות בעולמות קסומים.

ריקוד עם נוכחות –

בכל פעם שהייתי צריכה להראות את עצמי במרכז המעגל, התכווצתי והייתי מתפללת שהשיר יגמר ולא אצטרך להיכנס למעגל. שרק לא יגיע תורי. תמיד "ויתרתי" על מקומי/תורי. עם הזמן השתחררתי והתחלתי להיכנס למעגל וזה דרש ממני הרבה אומץ וכוחות נפשיים. הייתי נכנסת למעגל עם דופק מואץ ומזיעה מלחץ אך נחושה לעשות זאת. לאט לאט למדתי להנות מזה. למדתי להוקיר את עצמי וזה בזכות ההנחיה של המאפשרת שעודדה ותמכה. בזכות הקבוצה שפירגנה, עודדה ותמכה בי ולא משנה בכלל איך נראיתי או איך אני רוקדת. רק מעצם היותי, אני! כיום אני נכנסת למעגל וכמעט לכל מעגל בשמחה, גאווה והנאה להציג את עצמי.

הליכה –

תרגילי הליכה עם נחישות עזרו לי ללמוד לשים גבולות. מה שלא למדתי בתור ילדה שמרצה. למדתי לשים מטרות וללכת אליהן באומץ. לא לתת לקולות הרקע מבפנים ומבחוץ להסיט אותי מדרכי. בעברי שמתו מטרות והלכתי אליהם כמו "סוס" לא ראיתי כלום בדרך. לא נהייתי מהדרך. פשוט רצתי לעבר המטרה מלאה בפחדים ומתחים שמשהו לא יסיט אותי. כיום אני הולכת נחושה מתוך שלוה וידיעה שאני במקום הנכון ובדרך הנכונה. הביודנסה לימדה אותי להנות מהדרך ולדעת שהדרך היא התכלית, והתכלית היא הדרך.

הביודנסה שיחררה לי את התפיסה על מיניות ומגע. שאפשר לחבק חיבוק טהור וללטף לא רק את המשפחה הקרובה, אלא גם אנשים במעגלים רחבים יותר. הביודנסה שינתה לי תפיסות ואמונות לגבי מה זה משפחה ומה זה מגע. הביודנסה השלימה לי חסרים של מגע וליטוף, ומילאה לי מחסנים של מגע וליטוף. התענגתי על כל חיבוק וכל ליטוף. למדתי להנות ממנו ולא להיות מכווצת. להבין שזאת מעבדה של החיים שמתקנת את הנפש ואת העבר, שמותר לי להנות מהמגע. מותר לי להיות מחובקת ואהובה בלי שירצו ממני דבר בתמורה. חיבוק לשם חיבוק. הבנתי שחיבוק ומגע לא חייב להיות בקונוטציה מינית, גם כשאני מתענגת עליו.

בתור אמא, לא הייתי אמא שמחבקת במיוחד. היה לי חיבוק כזה חפוז לרגע או שניים. אחרי שלמדתי לחבק באמת מהלב, החיבוק נעשה אוהב, מכיל, אינטימי. לחלק מילדיי זה היה קשה בתחילה. הם רצו לברוח מהר ולסיים את החיבוק. זה הביך אותם. איך ביתי אמרה לי, "מה פתאום את מחבקת עכשיו, חכי אנחנו עוד לא שם. זה מוזר וחדש לנו החיבוקים הארוכים והמביכים האלו", ואני עניתי, "אתם תתרגלו." האמת שהם אכן התרגלו אחרי זמן מה. היום אנחנו מתחבקים חופשי ומרגישים בנוח ולא ממהרים להיפרד.

עם הנכדים היה לי הכי קל לתת חיבוקים אוהבים, ואיתם גם למדתי לווסת. כאשר לא בא להם לתת חיבוק, אני אומרת, "זה בסדר, אתם לא חייבים לחבק אם לא בא לכם." אני זוכרת פעם אחת כשבאתי לבקר את הנכדים ורציתי לחבק אותם, והם לא התלהבו. אז ביתי אמרה להם שזה לא יפה וככה לא מתנהגים לסבתא, והורתה להם לגשת ולתת חיבוק. ישר אמרתי לה שזה בסדר גמור, הם לא חייבים לחבק אם לא מרגיש להם. ביתי הייתה די מופתעת. זה לא מה שחינכתי אותה, ולא מה שחשבתי ואמרתי קודם לכן. בעבר אמרתי שצריך לתת כבוד למבוגרים, וכשסבתא באה לבקר חייבים לגשת ולתת לה חיבוק, אחרת תיעלב. הרי אנחנו לא רוצים שמישהו ייעלב חלילה.

תרגיל הגבולות –

בתרגיל הגבולות מתחלקים לשתי שורות ועומדים אחד מול השני, ומתקרבים לאט על פי סימן. בתרגיל הזה למדתי על עצמי כמה קל לי לשים גבול ולומר לגבר לעצור, וכמה קשה לי לומר לא לאישה, ובפרט לחברה. זה ממש היה קשה וכאב לי פיזית ולא יכולתי להפסיק לבכות. זה סימן לי את הדחיה של האמא בילדות אני משערת. אני זוכרת שעשיתי את התרגיל עם חברה אהובה, וככל שהתקרבתי היא אותתה לי יותר פעמים לעצור. כמעט אחרי כל צעד. כשהגעתי ממש קרוב אליה והיא סימנה לי לעצור, פרצתי בבכי וכל כאב הדחיות שחוויתי בילדותי מכל הנשים שגידלו אותי צפו להם. גם חברתי בכתה. בשיתוף היא סיפרה כמה קשה היה לה לעצור אותי. חוויה עוצמתית מלאה בכאב וריפוי, שחרור וחופש.

ללכת במנהרה –

אני זוכרת את הפעם הראשונה שחוויתי זאת, זה היה בבית הספר לביודנסה בצפון. כל חברי ללימודים עמדו מצדי המנהרה והגיע תורי לעבור בה ולהביט בהם. רחלי הנהדרת שלנו עמדה מאחורינו ושלחה אותנו לדרך עם ברכות מהלב. אני עומדת בתחילת המנהרה ומביטה בכולם שמביטים אלי באהבה ומצפים שאני אעבור בה. ההתרגשות עזה והיא מציפה אותי, ואני בוכה וחושבת שמעולם לא ציפו לי כל כך הרבה עיניים אוהבות ומכילות. פרצתי בבכי וכיסיתי את עיניי, ואני זוכרת את רחלי מניחה את ידיה על ידי ואומרת לי "אל תסתירי את הפנים, זה חלק מהיפוי שבך". לעולם לעולם לא אשכח את הרגע המכונן הזה עבורי. שם פרצתי איזו שהיא תקרת זכוכית בלתי נראית. עוד צוהר לחיים טובים ויפים יותר. שם הרגשתי פריצת דרך משמעותית. בסיטואציה אחרת במצב שכזה הייתי בורחת החוצה ומסתתרת שלא יראו אותי בוכה חלילה, ועוד כולם. איזה חופש שש והקלה שאפשר להביע רגשות חופשי, שאפשר להיראות פגיעה "וחלשה" רגישה ומתרגשת.

הביודנסה שינתה לי את תפיסת חיי. ההסתכלות שלי השתנתה: מ"חייבת, ו"צריכה". ל"אפשרי" ו"רצוי".

משחקי ילדות -

וואוו... עולם ומלואו !

מעולם לא הייתה לי ילדות ובטח שלא הייתי מגדירה אותה כמאושרת. יחד עם זאת אני בהודיה ענקית עליה. כל החלק האקטיבי עם משחקי הילדות שיחרר אצלי טונות של מעצורים וחומות, טונות של איסורים, ופתח לי דלת לשמחה, לאותנטיות. הרשתי לעצמי סוף סוף להשתטות וזה השליך על צורת חיי. הפסקתי לקחת את החיים ברצינות. גם ככה לא אצא מהם בחיים!

למדתי שמותר, רצוי, ואפילו הכרחי להשתטות ולהיות קצת לא נורמאלית בכל יום בכדי להישאר נורמאלית. וזה פשוט תענוג!!!!!!

"זה לא נורמאלי להיות נורמאלי" - כמה שאני אוהבת את המשפט הזה.

המשחקים נתנו לי חופש, להרגיש טוב עם הגוף והנשמה שלי. המשחקים עזרו לי לצאת מהקיבעון של להיות ילדה רצינית. כל החיים הייתי רצינית ומשימתית, ופתאום להשתטות זה היה חופש עברי, לא לפחד ממה יגידו ומה יחשבו, לעשות פרצופים, להשמיע קולות. לא לפחד להיות "אהבלה", זה המשפט של סבתא שלי שחלחל בי מילדות, שאם מישהו השתטה ככה היא הייתה מכנה אותי. אז חשתי להשתטות לידה ובכלל. היא תמיד הייתה רצינית ועובדת קשה בחוויה שלי, ולא היה לה זמן להשתטות. גדלתי בתפיסה שהחיים קשים ורציניים. אין זמן למשחקים, רק למשימות ומטלות. תמיד להספיק. עוד לעבוד. לנקות, לבשל. ללמוד ולהתפתח. לשבת עם הילדים, ללמד אותם. הכל משימות ומטרות רציניות של החיים.

מה השתנה לי בחיים בעקבות הביודנסה?

1. השתנה לי שאני יכולה לעשות פרצופים מצחיקים.
2. השתנה לי שאני יכולה להשמיע קולות מטופשים.
3. הנכדים שלי מרוויחים ממני ביגטיים. אני כיום סבתא אוהבת מקבלת ומכילה ובו זמנית גם זורמת ומשתטה.
4. אני יותר מקבלת את עצמי ושלמה עם עצמי פיזית.
5. אני מקבלת ולומדת כל יום לאהוב את "השריטות" שלי, ויותר מזה, להבין שהם מייחדים אותי.
6. אני חיה בהרמוניה עם הסביבה. פחות "התקלויות וחיכוכים"
7. יותר סובלנות לי, לאחר, לסביבה.
8. יותר מודעות, רגישות ואכפתיות.
9. פרספקטיבה רחבה יותר על החיים.

הגעתי לביודנסה וקיבלתי ילדות מאושרת !

מה צריך ילד בכדי לחוות ילדות מאושרת?

מבוגר אחד שיאמין בו !
למזלי הטוב היה לי את אבי שהאמין בי והיה עמוד התווך שלי, אך כל המסביב היה חסר לי: זה שלא הייתה לי אמא מעולם מלבד לרגעים בודדים.
זה שאבא שלי החליף בנות זוג כל הזמן, זה גם משהו שעיצב לי את תפיסת החיים על זוגיות. בכל פעם שהייתי נקשרת לבנות הזוג של אבי ולמדתי לאהוב אותן הוא היה נפרד מהן, ואני הייתי נשארת עם הכאב ועצב הפרידה והניתוק שלא היה לי שליטה עליו, ואז הייתי צריכה שוב להיקשר למישהי חדשה, וחוזר חלילה. בתור ילדה אני גם רוצה למצוא חן, ואז אני מתחילה להיות ילדה מרצה, כזאת שעוזרת ותורמת ולא מפריעה, לא דורשת, ולא משמיעה את קולה, בכדי שחלילה לא יעמיס על אף אחת. וכל זה

מתוך המחסור והכמיהה שלי בילדות לאמא שמחכה לי אחרי הגן או ביה"ס. לאמא שמכילה תומכת ואוהבת. מייעצת. אמא שהיא כתף להישען עליה. להתרפק עליה ולנוח בה.

התיקון של הביודנסה עבורי הוא שאני מגיעה לביודנסה, מכירה אנשים ונשים חדשות, וכולם מקבלים אותי איך שאני. כולם אוהבים את כולם. כל אחת יכולה להיות בפוטנציאל החברה של אבי שיכולה לנטוש כל רגע, וואלה אני לא מתפרקת, ואני ולא נשארתי עם העצב. אני מבינה שזאת דרכו של העולם. זה לא מפריע לי להיקשר. אני יודעת שחלק מהחיים זאת פרידה. אז אני נקשרת למי שרוקד אתי בקבוצה. אני נקשרת לחברים בביה"ס, ואני גם יודעת שיום אחד הם ילכו לדרכם ואני לדרכי וזה בסדר. כי הרי כל אחד בביודנסה מייצג מישהו בחיים שלנו, בין אם אנחנו מודעים ובין אם לא. לכל אחד יש תפקיד בחיים שלנו. לא סתם נפגשנו. זה דומה לאבא שלי וזאת דומה לחברה של אבי. אין מישהו שלא מזכיר משהו.

קבוצת ביודנסה אנושית זה להיות בהיכל המראות. הנה עם האמא הגדולה היה לי תיקון מקסים, ואחרי שהאמא הגדולה ירדה מהאידיאליזציה, זה חלק מההתבגרות באמת. זה להבין שכולנו אנשים וכולנו בדרך ולכל אחד יש את הגדולה שלו, ואת החולשה שלו, וכולנו בדרך. אנחנו בתור ילדים עושים אידיאליזציה למה זה ילדות מאושרת, שאבא הוא כל יכול, ואמא היא מאמא תרזה, שרק אוהבת מכילה מחנכת, ומהווה השראה ודמות להערצה, חום ורוך, ואם אין אמא, אז יש פנטזיה ענקית אליה יותר מאמא ארצית מוגבלת עם כל האנושיות שלה. בכל קבוצה המאפשרת היא האמא. ולאט לאט אם יש תהליך נכון היא הופכת להיות אישה רגילה ויורדת מכס המלכות.

כשיש אמא מההתחלה שמקבלת ומסתכלת ומחבקת, ונותנת הרגשה שהיא רואה אותי, זה תיקון. ואחר כך נכנסים לקבוצה, וכל אחד מהקבוצה רואה אותי, מחבק אותי, ומקבל אותי כמו שאני. אני רוקדת באמצע, וכולם מתלהבים מהנוכחות שלי, וזה בכלל לא משנה איך אני רוקדת. כי זה לא האישיו. אני האישיו!

אדם יכול לעשות הרבה דברים כשמישהו מכיל אותו, תומך בו ונותן לו יד. הרבה הרבה דברים שלא האמנתי שאני יכולה לעשות, אני עושה כעת. זוגיות - היכן שחשבתי שוויתרתי והיו לי את כל הסיבות ללמה ללכת, שם אני נשארת, כי שם הריפוי שלי ושם הגדילה הכי גדולה שלי. יש לי שם שיעור ענק בגבולות. היכן אני מוותרת על הגבולות שלי מכל מיני סיבות. כשזוג נכנס לזוגיות הם מביאים לזוגיות את כל פצעי הילדות שלהם. ואם אין משהו כמו ביודנסה או טיפול אחר שמעלה למודעות את פצעי הילדות. אז אי אפשר לטפל בזה באופן זוגי.

שיחה עם י.ר. מהקבוצה שלי

יום אחד הגיע י.ר. לרקוד בקבוצה, אחרי שרקד בכמה קבוצות בארץ. בסיום המפגש התחבקנו ומפרדנו, ואז הוא לוחש לי באוזן. "תקשיבי היה טוב תתקשרי אלי מחר אני יגיד לך כמה דברים אם את רוצה לשמוע." "ישר עובר לי בראש. מענין איזה ביקורת יש לו להעביר עלי מהניסיון שלו." למחרת התקשרתי, והבחור שיתף כמה שהוא נהנה מהויונסיה, כמה הוא התחבר לשמחה ולחופש שלי, וכמה שהוא נהנה מהאותנטיות שלי. בקיצר עף עלי ברמות כאלו שזה ריגש אותי, והייתי עם דמעות בעיניים. כל כך הרבה שנים ברחתי מעצמי וניסיתי להיות מי שהיא אחרת, ופתאום כשאני בלי כל המסכות. בלי צבע בשיער, בלי איפור. בלי בגדים "מדוגמים" אני בפשטות שלי. באמת שלי. פתאום אומרים לי כמה שאני מדהימה. אז רגע... ממה ברחתי כל החיים? כמה אנרגיה זמן וכסף השקעתי בלהיות מי שהיא אחרת. כמה השקעתי בלבוש בגדים יפים ממותגים שעולים לא מעט כסף ולא נוחים בעליל! כמה התהלכתי על עקבים! וכמה התאפרתי והתגנדרתי רק בכדי שיראו אותי! כמה התנהגתי כפי שחשבתי שמצפים ממני. ופתאום כשאני בהכי פשטות אומרים לי שרואים אותי?

חתיכת וואו !!!

אפילו אימצתי לעצמי משפט "תמיד תיראי טוב, את לעולם לא יודעת את מי תפגשי בדרך"
כמה שהמשפט הזה תוקע את החיים. כמה לחץ ומתח המשפט הזה טומן בחובו.
ניטלת ממנו הספונטאניות והקלילות. הכל מחושב ומתוכנן. אפשר לחשוב את מי פיספסתי?
כיום אני צוחקת מזה. מי יותר חשוב מאשר לפגוש את עצמי דרך האחרים.

הללויה !!! (על התובנה)

10. סיכום

אני מזמינה אתכם לתרגיל פשוט: תעצמו עיניים ותראו עצמכם כילדים, ותשאלו את עצמכם מה הדבר שהכי מתחשק לכם עכשיו לעשות? משהו לאכול? לשחק? לראות? ואז לכו ועשו זאת עם הילדים שלכם או הנכדים שלכם. מתחשק לכם להתנדנד? להפריח בועות סבון? לאכול גלידה? להביט בציפורים? תבחרו בילדות השנייה הזאת. בילדות עם שמחה, אהבה וחיבור לרגע הזה.

שינוי ההיסטוריה האישית שינה את מבני דרך החשיבה שלי, עדכן ויצר למידה והבנה חדשה.

באופן מסוים זה כאילו ששיניתי את הצבעים, הקונטרסט והווליום של הטלוויזיה שלי תוך כדי צפייה בסרט חיי, כך שהתכנים בעצם אינם משתנים, אך חוויית הצפייה באותה תוכנית משתנה, וכך גם התגובה שלי אליה.

כאשר חוויית הצפייה שלי השתנתה, התרחש השינוי גם בעוצמת התחושות והרגשות שלי לגבי אותה חוויה.

אז גם התאפשרה לי היכולת לצפות בה מנקודות מבט נוספות, והכי חשוב ללמוד את מה שחוויה זו באה ללמד אותי בסיפור חיי הכולל.

כאשר הוספתי לאותה חוויה משאבים נוספים, שיכול להיות שברגע שבו היא קרתה לא היו לי, או במקרים רבים לא שמתי לב שיש בי, התאפשר לי לחוות את הרגע הזה ממקום נוסף, וכך לשנות את הלמידות והמסקנות שלי לגבי אותו אירוע.

הבידודנסה מעודדת את היכולת שלי לאפשר לעצמי לחוות פעם נוספת חוויות הנראות ומרגישות לי קשות, תוך כדי שינוי מבנה החוויה, החושים ותתי החושים, הפעלה מחדש של מה שקרה תוך התבוננות מנקודות מבט נוספות, עם הוספת משאבים חסרים והבנת משמעויות נוספות.

הכי חשוב, נוצרת ההבנה שאילולי חווייתי את המצב באופן בו חווייתי, לא הייתי נמצאת היום במקום בו אני נמצאת, כחלק מההתפתחות והלמידה האישית.

כך, תוך הפנמה ועדכון של כל הלמידות והמשמעויות מחדש כדי ליישמן באופן הנכון והמתאים לי ביותר בהווה ובעתיד לבוא, אפשר לי תהליך זה להפוך את ה"סיפורים הקשים" ואת "ההיסטוריה האישית" שלי לשיעורים חשובים בחיים, מהם אני ממשיכה לצמוח, להתבגר, ולייצר לעצמי הווה ועתיד שיתאימו לחלומות ולשאיפות האישיות והבינאישיות בחיי.

באמצעות התבוננות והתמסרות כנה ועמוקה לתרגילים בבדיודנסה התחברתי למעמקי נפשי, אל נבכי תת המודע שלי, ושם למצוא את הילדה הפנימית שלי. יצרתי איתה דיאלוג, שיח של אהבה ואמון, של חמלה והכלה, מה שאפשר לי לחוות ילדות מאושרת.

השאיפה שלי היא לחבק את הילדה הפנימית אל ליבי, לאהוב ולקבל אותה בדיוק כפי שהיא. הרי כך בדיוק הייתי נוהגת עם ילדיי ונכדיי. ברגע של חמלה וקבלה לילדה הפנימית נוצר ריפוי כפול: הן לילדה שאני, והן לילדיי ונכדיי, בשר מבשרי.

ככל שהקשבתי לילדה הפנימית שלי, כך יכולתי להבין יותר את ילדיי ונכדיי, כך יכולתי לרפא פצעים עמוקים בילדותי. זהו תהליך ועבודה מתמדת, אך כמו כל תהליך, הוא מתחיל בצעד ראשון. צעד קטן שחולל שינוי גדול.

באמצעות הורות מודעת חוללתי התמרה (טרנספורמציה) של חוויות ילדות מוקדמות, זיכרונות ודפוסי התנהגות עמוקים, בד בבד אצלי, ואצל ילדיי ונכדיי. ככל שהעמקתי את התקשורת עם הילדה הפנימית שאני, הפכתי להורה הפנימי של עצמי, והחזרתי ניצוצות של שמחה ילדית, הנאה ובטחון לחיי. ככל שהכרתי בילדה הקטנה שאני, והייתי קשובה לצרכיה, נהפכתי לאמא וסבתא טובה יותר, לאמא מודעת המבינה את הקשר ההדוק בין הילד הפנימי שבי לילדיי.

הסיפור האישי הבא מקפל בתוכו את כל המתנות שקיבלתי במסע אל ילדותי הראשונה וזו השנייה:

סיפור האהבה של ר.כ. והדסה - נשמות תאמות.

אחת המתנות הענקיות שקיבלתי מבורא עולם הוא את ר.כ., ילדה מדהימה עם סיפור חיים לא פשוט, הפרעות אכילה קשות, אנורקסיה ואשפוזים בכפייה בבתי חולים שונים במחלקות סגורות, וניסיונות אובדניים, בריחה, ניתוק, וניכור הורי, על פי חווייתה.

את ר.כ. הכרתי כשהגיעה להתארח בביתי בפעם הראשונה לשישי שבת, וביקשה להישאר. אני פשוט התאהבתי במבט ראשון בנשמה הענקית והאבודה שלה. כנראה שבתת מודע ראיתי בה את עצמי.

גרנו יחד, וכל משפחתי התאהבה ואימצה אותה לחיקה. הרומן החזיק מספר חודשים, ואז הגיע שלב שהילדה יצאה מאיזון תרופתי, ועזבה את הבית. ככה תמיד נהגה. כשהיה לה קשה היא הייתה קמה ועוזבת. בדיוק כפי שאני נהגתי במערכות יחסים בחיי.

אחרי כשנה הגורל חיבר בנינו שוב. הילדה הגיעה לבקר ונשארה לגור איתי ועם משפחתי.

הזמן עבר והחלטנו לשכור דירה יחד. ישבנו וקבענו כללים למגורים משותפים. מה חשוב לכל אחת בבית. תמכנו אחת בשנייה, כל אחת כפי יכולתה. היו לנו שעות של שיחות נפש מלב אל לב, ומצאנו חוויות ילדות ותחושות זהות לחלוטין. הבנו אחת את השנייה. היו גם ימים לא פשוטים, כשכל אחת הביאה את הקשיים שלה למערכת היחסים. למדנו להכיר ולקבל אחת את הפצעים של השנייה באהבה והבנה. הקשר הלך והעמיק, למדנו לפתוח עוד את הלב ולסמוך אחת על השנייה שתמיד נהייה שם יחד, כעין ברית עולמים מהלב. התבוננו בהרגלי האכילה שלנו, וגם שם מצאנו מכנים משותפים שהיו לי בילדותי, וכעת בדרך חיה. דיברנו על הכל בפתיחות. פירגנו, התחבקנו, צחקנו ובכינו יחד מהתרגשות בזמן השיחות. עברנו תהפוכות ואתגרים בזמן קצר, וככל שצלחנו אותם בתקשורת כנה והבנה שכל אחת עושה את הכי טוב למען השנייה ככל יכולתה, כך האהבה והקשר העמיק עוד ועוד.

כיום ר.כ. גרה לבד, עובדת ועצמאית. מפצה את עצמה על כל הילדות שהחסירה בבילוי ומגורים עם חברות מהממות, יוצאת לבלות, צוחקת רוקדת ונהנית מכל רגע יחד עם כל האתגרים שמסביב, ויש לא מעט.

כל מה שנתתי לה היה אהבה ללא תנאים, יציבות, והבנה שאני כאן עבורה בכל תנאי ומצב, וששום דבר לא יכול לקלקל זאת.

כיום אני קוצרת את הפירות כשאני רואה אותה צומחת, פורחת, וחיה חיים מלאים בלי תלות בתרופות, מרפאות, ומעקבים פסיכיאטרים.

ר.כ. תודה עלייך!

תיקון חווית הילדות של ר.כ. עזר לריפוי חווית הילדות שלי.

זכיתי להיות ההורה הזה שייחלתי לעצמי שיאהב ויאמין בי.

הצמיחה שלה זאת הצמיחה והאושר שלי. ההגשמה שלה זאת ההגשמה שלי. החיים עם ר.כ. חיזקו בי את הידיעה והצורך שמספיק מבוגר אחד שיאמין בנו בכדי שנפרח ונצמח.

סוף דבר

מאומנת שלי מלפני כארבע שנים התקשרה אלי בתאריך השני לינואר 2022, כדי לבשר לי בשמחה והתרגשות רבה שהיא חיכתה לשיחה הזאת שמונה חודשים. היא רווקה בת ארבעים, בהריון אחרי טיפולי פוריות, וביקשה ממני שאלווה אותה בלידה. כך היא אמרה לי, "אני אוהבת אותך, ואת יודעת למה הכי התגעגעת? הכי התגעגעת זה לחיבוק שלך שהוא כמו של סבתא שלי האהובה שגידלה אותי, ומאז שהיא נפטרה אף אחד חוץ ממך לא חיבק אותי ככה!"

התינוק נולד ביום בו השלמתי את כתיבת העבודה הזו, הללויה!!

אני רוצה לשתף אותכם שכשהתחלתי לכתוב את המונוגרפיה לפני כשלושה חודשים נתקעתי, ולא ידעתי למה. פתאום נעלמה לי המוטיבציה להמשיך ולכתוב, כאילו שאני לא רוצה להיפרד ממנה. לאחר ששיתפתי את סימונה, שהיא ביצועיסטית, היא ישר אמרה לי, "תקבעי יעד, תני תאריך להגשה". קבעתי והזזתי אותו פעמיים, עד שקבעתי מועד עבורי והתחייבתי כלפיי.

אכן עמדתי ביעד. סיימתי לכתוב את המונוגרפיה והגשתי לסימונה. היא החזירה לי אותה ואמרה שהעבודה מרגשת, וייעצה לי להכניס עוד דבר או שניים, ואז היא אומרת לי ככה: "עבודה נהדרת ויש שם משפטים ותובנות נהדרות. את יודעת שאנשים שעברו טראומה מדברים בגוף שלישי, כל העבודה כתובה בגוף ראשון ובחלק אחד כתבת בגוף שלישי. תעברי על זה שוב ותבונני". אמרתי שככה היה לי נוח לכתוב את הדברים.

חזרתי לעבודה, רפרפתי עליה והוספתי את שיעצה לי ושלחתי שוב. סימונה אומרת לי, "אכן עבודת חיך. מושלם!" אני משתפת אותה שאני מתכננת להעביר את העבודה לרחלי לאישור, ואיזה יופי שאני עומדת ביעד שקבעתי, כי בכל פעם אני נזכרת בעוד משהו ואם לא אפסיק זה לעולם לא יגמר, ואז סימונה, שזירזה אותי, אומרת לי, "את לא חייבת למהר ולהגיש את העבודה. אני מרגישה שאת בתהליך. חכי קצת, עוד שבוע."

אני כולי בשמחה והתרגשות להגיש את העבודה ולסיים עם זה. אך משהו בפנים אומר לי, "חכי ותראי".
וואו כמה שהיא צדקה, אפילו אני לא ידעתי.

יום אחרי, בערב אחרי מקלחת ולפני השינה, נכנסתי למחשב לקרוא את המונוגרפיה שוב. אני מגיעה לחלק של תיאור חווית האוכל שאותו כתבתי בגוף שלישי. אני מתחילה לתקן אותו ולרשום בגוף ראשון. ובום!!! הכל צף ועולה, כל הסיטואציה קמה לתחייה. חיה מול העיניים.

אני מתקנת את העבודה ומתפלאת איך פתאום הכל צף, והעיניים לא מפסיקות לדמוע ולנקות את הזיכרונות, את כל מה ששכחתי/הדחקתי.

אכן העבודה לעולם לא נגמרת. בכל פעם צפים זיכרונות אחרים שמגיעים להתנקות ולשחרר לנו דפוסים שלא הבנו מהיכן הגיעו.

תודה רבה על העבודה הנהדרת שאפשרה לי להיכנס עוד פנימה.

המאפשרת שאפשרה לעצמה !!!

11. מקורות

חומר תאורטי :

מודל ההיקשרות – ג'ון בולבי, פסיכיאטר ילדים ופסיכואנליטיקאי בריטי.

הטיפול הפסיכולוגי בילדים באמצעות טיפול במשחק - דונלד ויניקוט, רופא ילדים ופסיכואנליטיקאי אנגלי.

ביודנסה החינוך הביוצנטרי וחיבתיות - רולנדו טורו, מורה, משורר, וממציא שיטת הביודנסה.

שלבי התפתחות הילד - רנה ספיץ, פסיכואנליטיקאי, רופא פסיכיאטרי, מורה לפסיכואנליזה.

ריצ'רד בנדלר מיוצרי נ.ל.פ. (N.L.P.) – שיטת ניתוב לשוני פיזיולוגי הבנויה על עבודתם של מילטון אריקסון ווירג'ינה סטאר.

12. נספחים

תמונות ילדות ובגרות.