

עבודת גמר לקבלת תואר מאפשרת בIODנסה

מגישה: נטע-לי זמיר

בIODנסה - המעבר מתינוק בטוח למבוגר שחי חיים מלאים

השפעת דפוס יחסים של התקשרות בטוחה בינקות על מבוגר החי חיים מלאים, וכיצד בIODנסה מאפשרת שיקום דפוסי התקשרות גם בחייו הבוגרים, ומעניקה בסיס ליצירת קשרים מיטיבים עם הסובבים אותנו



מוגש במסגרת הסמכה ללימודי מאפשרת, בית הספר לביודנסה בצפון

מנהלת בית הספר: רחלי טורץ

מנחה דידקטית למונוגרפיה: חגית ציוני

תאריך הגשה: מרץ 2023

תוכן עניינים:

1. מבוא ובחירת נושא העבודה
2. מטרת המחקר ושאלות המחקר
3. חומר תאורטי התומך במחקר:
 - 3.1 הסבר על המושג התקשרות בטוחה
 - 3.2 מהי תיאורית ההתקשרות
 - 3.3 מהם סגנונות ההתקשרות הקיימים
4. בIODנסה והתקשרות בטוחה :
 - 4.1 מהי התקשרות בטוחה בIODנסה
 - 4.2 אילו מנגנונים בIODנסה מפעילים התקשרות בטוחה
 - 4.3 כיצד התיאוריה הופכת למעשה בIODנסה – תרגילים
 - 4.4 עדויות לשיקום התקשרות בטוחה של משתתפים בIODנסה
5. התהליך האישי שלי
6. סיכום ומסקנות
7. תודות
8. מקורות

1. מבוא ובחירת נושא העבודה

“כולנו רק מוליכים אלה את אלה הביתה” (ראם דאס)

מאז שאני זוכרת את עצמי, הייתה לי משיכה לתינוקות. יצורים מופלאים וזעירים, אשר מתמסרים בקלות למבט, חיוך, ערסול, ומתיקות אינסופית הממלאה את הלב.

גדלתי בשכונה בורגנית ברמת השרון, לזוג הורים שהביאו אותי לעולם בגיל צעיר, ואשר למדו את הורותם הראשונה יחד איתי. ארבע שנים לאחר מכן נולדה אחותי שני. כבת בכורה ונכדה בכורה במשפחה, זכיתי ללוות כל בן משפחה שהתווסף למשפחה, בני דודים ושכנים. ותמיד הייתי שם כדי לטפל, לדאוג, להחזיק, ולבלות יחד.

גדלתי בבניין שוקק חיים וילדים. תינוקות תמיד היו ברקע. התחלתי לעשות בייביסיטר בגיל צעיר, תמיד מוקפת בילדים צעירים, תינוקות - העיקר שיהיה במי “לטפל”.

לימים ניגשתי ללימודי תואר ראשון בפיזיותרפיה באוניברסיטת חיפה, כאשר ידעתי שתחום הילדים כלול בתוכנית הלימוד. סיימתי בשנת 2004, והתחלתי בעבודתי הראשונה כפיזיותרפיסטית ומדריכת הורים בגיל הרך במרכז הפעו"ט- מרכז הורים וילדים בטירת כרמל, בו אני ממשיכה לעבוד עד היום. במהלך השנים רכשתי תואר שני בהתפתחות הילד באוניברסיטת חיפה, בו העמקתי בנושא ההתקשרות והיחסים בין הורים לילדים, בעיקר בשנה הראשונה, כבסיס להתפתחות תקינה ומיטיבה בחיים הבוגרים.

לפני 12 שנים התחלתי בעבודה במרכז מילמן, עמותה לילדים המאובחנים על הספקטרום האוטיסטי, בו אני נמצאת עד היום כמטפלת במעון תקשורת של ילדים בגילאי שנתיים עד שלוש, בטיפולים משותפים של הפעוטות עם הוריהם.

במהלך 19 השנים האחרונות אני מתבוננת ביחסים בין הורים וילדים בקליניקה, במעון, במרחבי אימהות ותינוקות שאני מפעילה, בקבוצות של עיסוי תינוקות, וקבוצות התפתחות שונות. מאות של מפגשים עם הורים וילדים, בהם אני מאפשרת להם לזהות את איתותי התינוק, מסבירה על טמפרמנט וכיצד הוא משפיע על הקשר, מזכירה לאימהות כיצד לגעת בגוף התינוק בצורה נוכחת, לעסות את עורו במגע אוהב, ללטף ולהרים כשבוכה, ולא לתת לו לבכות כי זה "מפתח את הריאות". הורים המרגישים בטוחים ביכולת ההורית שלהם יפגינו הורות טובה יותר. כך הוכח במחקרים ואני מאמינה בזה בכל לבי, הן מניסיוני המקצועי, האישי והקולקטיבי.

אף תינוק לא מגיע עם חוברת הפעלה, כמו שאף אם או אב אינם מגיעים עם ידע מעשי לתפעול התינוק שלהם. אבל גם בלי הוראות, על דבר אחד אין ויכוח. תינוקות, מרגע היוולדם, זקוקים

לחום, אהבה, דאגה והיענות לצרכים הבסיסיים שלהם, כדי ליצור מערכת אמון בעולם כסביבה בטוחה לחיות בו.

התקשרות בטוחה נבנית אצל התינוק במהלך שנת חייו הראשונה והיא משפיעה על מהלך חייו העתידי ועל יכולותיו להיכנס למערכות יחסים מזינות ומאוזנות ולחיות חיים מלאים ומיטיבים.

כילדים, אנו תלויים בהורינו מבחינה הישרדותית, ולכן אנו נצמדים לשבט, למשפחה. המשפחה מספקת לנו ביטחון, אך מנגד עלינו לעשות ויתורים שלא מאפשרים לנו לבטא לחלוטין את הפוטנציאל שלנו, הדחפים שלנו. זו פשרה מסוימת, איזון שהוא בגדר אומנות, ולצערנו לא נותנים לנו כלים לבצע איזון שכזה.

בביודנסה מצאתי שיטה שיכולה ליצור אינטגרציה לצורך יצירת האיזון החיוני הזה. השיטה מאפשרת לאדם לצאת החוצה מתוך הדפוסים והקבעונות שלו, להרחיב ולממש את הפוטנציאלים הגנטיים שלו, והיא עושה זאת באמצעות העבודה הגופנית ולא דרך עבודה מנטלית. הכלים של ביודנסה מוזיקה, תנועה ומפגש אנושי בקבוצה, באמצעות הכלים הפשוטים הללו היא מסייעת לנו להשיל שריונות ולהתחבר לפוטנציאלים של עצמנו.

מתוך עבודתי המקצועית סביב הורות, יחסים בתחילת החיים, והיכרות עם דפוסי היקשרות, בחרתי לבחון את השפעת הביודנסה על הורות מחודשת. בדקתי בעבודה זו, מה בתוך השיטה מאפשר לאדם לחוות את אותו קשר ראשוני חם ומכיל שנמצא בבסיס ההתקשרות הבטוחה.

שיטת הביודנסה רחבת היקף בהשפעה שלה על הרווחה הפיזית, הרגשית והמנטלית של המשתתפים, יש לה השפעה גדולה על היכולת להקשר רגשית ולחוש אמפתיה, והיא אף מחזקת את הקשר של האדם עם החיים עצמם. בעבודה זו אתמקד ביכולת של שיטת ביודנסה לשקם דפוסי התקשרות, בין השאר באמצעות תרגילים של "הורות מחודשת" (Re-Parenting), הדינמיקות עם חברי הקבוצה ועם המאפשר של הקבוצה, ואפילו ההזמנות של התרגילים ביונסיה ועל כך אפרט בהמשך העבודה.

2. שאלת ומטרות המחקר והשערת המחקר

היקשרות בטוחה נבנית אצל התינוק במהלך שנת חייו הראשונה והיא משפיעה על מהלך חייו העתידי ועל יכולותיו להכנס למערכות יחסים מזינות ומאוזנות ולחיות חיים מלאים ומיטיבים .

- במחקר זה אסביר מהו המושג התקשרות בטוחה, ואבחן את תרומתה של ההתקשרות הבטוחה לחיינו כבוגרים.
- אבחן ואפרט מה בביודנסה מסייע לחזק, לשקם ולייצר מחדש את ההתקשרות הבטוחה אצל התינוק השוכן בקרבנו ומה בשיטה מסייע לאדם הבוגר להקנות לעצמו תחושת התקשרות בטוחה ומשם ליצור את חייו במלאות ומתוך בטחון בעצמו, באחרים ובחיים.
- אפרט באילו כלים משתמשת ביודנסה לשיקום ויצירה של התקשרות בטוחה
- אמחיש את תחושות ההתקשרות הבטוחה באמצעות עדויות של משתתפים בביודנסה

מטרתי בעבודת מחקר זו היא להוכיח כי ביודנסה תורמת לשיקום היקשרות בטוחה אצל המשתתפים ומאפשרת להם בכך לממש את מלוא הפוטנציאל שלהם ולחיות חיים מלאים, להרגיש בטוחים בסביבה שלהם, ובעלי קשרים משמעותיים.

3. חומר תאורטי התומך במחקר

ג'ון בולבי- פסיכיאטר ופסיכואנליטיקן, הגה את תיאורית ההתקשרות וטבע את מושגי היסוד שלה וחולל שינוי מהותי בחשיבה פסיכולוגית על התפתחות ההקשרות של הילד לאמו מגיל ינקות ועל השפעות ההקשרות במהלך החיים.

בולבי עבד עם נערים עם בעיות התנהגות והחל לבסס את התפיסה כי הפרעות ההתנהגות שלהם ומקור הקשיים הרגשיים שלהם נובעים מקשיי פרידה ואובדן שחוו בגילאים מוקדמים ויותר מכך, מאיכות הקשר הנוצר בין הילד להורה ובהשפעת תנאי הסביבה וחוויות טראומטיות.

לאחר מלה"ע ה-2 עורך בולבי מחקר בקרב ילדים שאבדו את ביתם במחלמה וקובע כי החסך הפסיכולוגי הוא הגורם העיקרי להפרעות אצל ילדים.

באותה תקופה (1950) מרי איינסוורת' אשר עסקה במחקר בתחושת בטחון הילד במשפחתו הצטרפה ליחידת המחקר של בולבי ומסקנותיה תרמו לביסוס תיאוריית ההתקשרות, היא ניהלה תצפיות על הקשר בין האם לתינוק שעל פיהם זוהו דפוסי התקשרות שונים.

בולבי ועמיתיו פיתחו כלים אמפיריים לבדיקת ההיקשרות במהלך ההתפתחות מינקות ועד בגרות. בולבי התמקד במערכת היחסים בין האם לתינוק ובמאפייני הקשר והמשוב ההדדי ביניהם- פסיכולוגיה של שני אנשים.

בולבי יוצא למעשה נגד הגישה כי עד גיל שנה הקשר בין התינוק לאם תלוי רק בסיפוק צרכיו הראשוניים של התינוק (כמו האכלה) והקשר ביניהם אינו אמיתי לאובייקט אהבה.

3.1 הסבר על המושג "התקשרות"

הבסיס הבטוח

המשפחה היא המסגרת הבסיסית, הראשונה והמשמעותית ביותר בה הילד לומד, מפרש ומתנסה בהיבטים רגשיים – זיהוי רגשות, הבנת רגשות, דרכי ויסות ואמפתיה. הילד לומד דרך האופן בו מביעים ההורים רגשות חיוביים ורגשות לא נעימים ודרך תגובתם של ההורים לביטויי רגש מצד הילד (הכלה, תיקוף וחיזוק).

נוכחות המטפלת מעניקה לתינוק תחושת ביטחון המאפשרת לו לחקור את סביבתו וכך לרכוש ידע ותחושת מסוגלות.

המטפלת/משמש/ת בסיס בטוח לחזור אליו כאשר התינוק/פעוט חש מאוים או חסר ביטחון. התינוק/פעוט חש הנאה כשהוא בסביבת המטפלת/ת והיא מסוגלת לנחם אותו.

(במאמר מוסגר נדגיש כי המושג תינוק מתייחס מגיל הלידה עד גיל שנה, והמושג פעוט מתייחס מגיל שנה עד שלוש)

- יחסי ההתקשרות מתפתחים בשנת החיים הראשונה ומוסיפים להתפתח בתקופת גיל הרך ואחריה.
- הקשר הרגשי המתמשך בין התינוק למטפל שמתהווה באמצעות פעילות גומלין חוזרות ונישנות לאורך זמן.
- תינוקות יכולים להתקשר ליותר מאדם אחד ובדר"כ כך הדבר, כשלמעשה לתינוק יש כמה דמויות התקשרות המסודרות בהיררכיה ע"פ חוזקה של מערכת היחסים.
- התקשרות תתרחש רק כאשר קיימת הזדמנות לאינטראקציה.
- תיאורית ההתקשרות מדגישה את איכות הטיפול שמקבל התינוק. על פי ההקשר של הטיפול הזה ולפי איכות האינטראקציה, תיקבע ההתקשרות ועימה מידת הבטחון של התינוק באינטראקציה
- אחד ממאפייני ההתקשרות הוא שימוש של התינוק במטפל כדרך להתמודד עם חידושים או איומים, כך שהתינוק לומד לווסת את רגשותיו בשניים- "dyadic regulation"

טיב ההתקשרות ישפיע על התנהגות התינוק ועל מידת הביטחון שלו בעצמו ובאחרים גם בהמשך כאדם בוגר

3.2 מהי תיאוריית ההתקשרות

תאוריה זו עוסקת בקשר המתפתח בין הילד להורה המטפל בו במהלך שנות חייו הראשונות. קשר זה בונה את התייחסותו של הילד לעולם החברתי הסובב אותו, וכן את תפיסתו העצמית. תיאוריית ההיקשרות של בולבי מבוססת על שלוש הנחות מרכזיות:

1. תינוקות נולדים עם התנהגויות שנועדו לשמר קירבה עם דמות קרובה, כדי לשרוד ולהיות מוגן מפני פוגעים. כלומר - הצורך בקרבה הוא ראשוני.

2. שימור הקירבה הוא הדדי ותלוי בתינוק עצמו, ובזמינות וברגישות של הדמות הקרובה לו.

3. ההתנסויות עם דמויות משמעותיות הופכות למודלים פנימיים לאורם פועל האדם בהמשך חייו. הבסיס האבולוציוני של התאוריה הוא שצאצאים אנושיים נולדים חסרי אונים ותלותיים לחלוטין. הם אינם מסוגלים ללכת, לחקור את סביבתם, למצוא מזון ושתייה, או להגן על עצמם מפני טורפים וסכנות אחרות. במהלך האבולוציה נוצרו שתי מערכות התנהגות אדפטיביות שנועדו לתת מענה לכך: מערכת ההיקשרות ומערכת הדאגה.

מערכת ההיקשרות

מערכת ההיקשרות מופעלת בנוכחות איומים ממשיים (סכנה על החיים מפני טורף) או סמליים (רעב, צמא) או על ידי הערכת דמות היקשרות כלא מספיק זמינה או לא מספיק תגובתית (אמא דכאונת, או לא נוכחת פיזית, "פנים קפואות"). במקרים כאלה, מערכת ההיקשרות מפעילה מוטיבציה לחיפוש קרבה פיזית או סמלית לדמות היקשרות על מנת לשפר את סיכויי ההישרדות. התנהגויות חיפוש הקרבה כוללות: יצירת קשר עין, חיוך, בכי, קריאה, מעקב, חיבוקים והיצמדות. החיפוש אחר הקרבה מופעל עד לשחזור תחושת הביטחון, ורק אז הפרט חוזר בנוחות לפעילויות אחרות.

מערכת הדאגה

מערכת זו משלימה את מערכת ההיקשרות וכוללת התנהגויות של תמיכה ועזרה כלפי דמויות קרובות המראות סימנים של מצוקה או איום. התנהגויות אלה כוללות: הגנה מפני איומים וסכנות, הענקת עידוד, קידום חקר בטוח של הסביבה, ועזרה בלימוד של ויסות רגשי. סוג ההיקשרות בין התינוק לבין הדמות המטפלת בו תלוי ביכולת המטפל לקלוט את הסימנים שהתינוק משדר, ולהגיב אליהם בהתאם. מכאן, שתפקיד המטפל, מעבר לסיפוק צרכיו הפיזיולוגיים של התינוק, הוא גם ביצירת סביבה בטוחה עבור התינוק, אשר תרגיע אותו ותווסת את רמת החרדה שלו. **הבסיס הבטוח מאפשר לתינוק לחקור את סביבתו ולפתח עצמאות מבלי שיחוש מאוים מהסכנה של אובדן הקשר עם דמות ההיקשרות.**

3.3 מהם סגנונות ההתקשרות הקיימים

התקשרות בטוחה: כאשר הדמות המטפלת זמינה, אמפתית וחמה, הילד מרגיש בעל ערך עצמי והוא מספיק בטוח בעצמו לחקור את העולם. ברגעים מאיימים הוא יפעיל את מערכת ההתקשרות ויחפש קרבה לדמות המטפלת בו עד אשר יירגע (55-70% מהתינוקות).

התקשרות חרדתית-אמביוולנטית: כאשר הדמות המטפלת בילד מגיבה אל התרחקותו ממנה בצורה חרדתית, הילד חש שלא תמיד יגנו עליו כשיצטרך אם יהיה רחוק מדמות ההתקשרות וכי העולם הוא מקום מאיים. ברגעים מאיימים (אותם הילד יחווה תכופות), יפעיל הילד את מערכת ההתקשרות ביתר שאת. הוא יחפש קרבה והגנה ויתקשה להתנתק מהדמות המטפלת בו (10-15% מהתינוקות)

התקשרות נמנעת: כאשר הדמות המטפלת בילד מתקשה להיענות ואינה מספקת לו הגנה (דוחה אותו כשמתקרב), הילד מתחיל להבין שאין טעם לפנות לדמות זו ברגעים מאיימים. ילד

כזה חווה לחץ גדול מהדחייה, עוד יותר מאשר מהגורם המאיים ולכן יפסיק עם הזמן לחפש הגנה אצל הדמות המטפלת בו וימעיט להפעיל את מערכת ההתקשרות. (20% מהתינוקות)

סגנון התקשרות "לא מאורגן": סגנון זה מתאפיין בהתנהגות ביזרית ולא מאורגנת בעת אירועים של פרידה ומפגש מחדש (נדיר)

לסיכום - מחקרים מראים בעקביות כי התקשרות בטוחה מובילה ליצירת ייצוגים פנימיים חיוביים של האחר, להתפתחות של חוויית ערך עצמי חיובית ויציבה, ולאימוץ של אסטרטגיות התמודדות חיוביות. אלה פועלים בחזרה כמקורות מאוששים בעת מצבי דחק, מאפשרים את שיקומו המהיר של האיזון הנפשי ומגינים על הבריאות הנפשית.

מצד שני, התקשרות לא בטוחה מהווה גורם סיכון אשר מפחית את השיקום בעת דחק ותורם ליצירת רגשות שליליים ובעיות רגשיות, חוסר הסתגלות ופסיכופתולוגיה. בולבי ראה בחיפוש קרבה ובשמירה על מערכות יחסים חמות ותומכות כמצבים שיש לשאוף אליהם. יתרה מזו, הוא ראה כי ניסיונות מוצלחים להשיג קרבה ותחושה של ביטחון בהתקשרות הינם הכרחיים ליצירת מערכות יחסים קרובות לאורך כל מעגל החיים. לדעתו, כל אינטראקציה בין-אישית אשר מקלה דחק ומקדמת את תחושת הביטחון של היחיד מאשרת מחדש את היתרון ההסתגלותי של קרבה ומחזקת קשרים רגשיים עם השותפים לקשר.

4. ביודנסה והתקשרות בטוחה

4.1 תיאוריה מעולם הביודנסה

רולנדו טורו מייסד שיטת ביודנסה, הבין כי במעמקי אישיותנו שוכן ילד שניתן להושיט לו יד באמצעות היונסיה, לתת לו ביטחון, חום הכלה ואהבה ללא תנאי כפי שהיה ראוי לכל ילד לקבל ולעיתים מסיבות שונות ומגוונות לא נתקיימו התנאים הללו, ובדרכה של הביודנסה לרפא את הפצעים של הילד הפנימי ולשקמו, מתוך חמלה ואמפתיה.

החיבתיות (שהינה אחד מהפוטנציאלים האנושיים אותם זיהה והגדיר רולנדו טורו, ומהווה אחד מחמשת קווי היונסיה עליהם עובדים בכל ויונסיה בביודנסה) – חיבתיות זו הינה היכולת להיקשר רגשית. בציטוט הבא מתוך יחידת הלימוד החיבתית מסביר רולנדו טורו את חשיבותה של היכולת להיקשר רגשית וכמה טיבה של יכולת זו מושרש עמוקות בזהותנו וישפיע עמוקות על טיבנו כבני אדם ועל איכות חיינו :

"היכולת להיקשר קובעת את ההתפתחות הכוללת של האדם, מהשלב התוך-רחמי ועד הבגרות. לאינטליגנציה בסיס מבני של היכולת להיקשר, הרי כל תהליך אדפטציה חכמה לסביבה, והבנייה של העולם מתארגן סביב החוויות הראשוניות של הקשר הרגשי. אנחנו יכולים לדבר באופן לגיטימי על "אינטליגנציה רגשית".

יכולת למידה, זיכרון ותפיסה מותנים באופן משמעותי על ידי היכולת להיקשר. המוטיבציות השונות המניעות בקיום שלנו, בסופו של דבר מעצבות את הדרך שלנו בחיים, ומקורן ברגש. המבנה הסלקטיבי, ההעדפות, והשיפוט האסטטי מושפעים באופן ישיר מהיכולת להיקשר.

המודעות האתית הינה התבטאות אינטלקטואלית ושורשיה בצורת הבנייה של הסטרוקטורה הרגשית של העולם ואת הקשר עם האנשים האחרים. הלמידה של השפה, של הספרות, של השירה והאומנות בכלל, כל אלה ממקור רגשי.

למידת המבנה הרגשי מהווה הצורך החיוני והדחוף למחקר של החברה שלנו, והפתולוגיה הרגשית נראית לעין. גאונות המין האנושי אינו החוכמה, אלא היכולת להיקשר המכוונת לסובלנות, החמלה, החברות והאהבה". (מקור: יחידת לימוד חיבתיות)

"ביודנסה מאפשרת שיקום באמצעות חיבור עם הכוחות המקורים של החיים - הורות מחודשת, חזרה למקורותנו, שיקום הילד החופשי שבנו, התחברות לאנרגיה קוסמית, שיקום האורגזמה: אלו חלק מהמטרות של הפסיכולוגיה המודרנית".

מושגים כמו מבנה ויונסיה, רגרסיה, פרוטויונסיה, מנגנוני פעולה, קשורים בחזרה למצב ינקות. אנו מאפשרים לחוות שוב את ארבעת הדברים שמזינים תינוק חוץ מאוכל : קול, מגע טקטילי, מבט ותנועה. ובכך מתאפשרת חווית הורות מחדשת מיטיבה.

הדעה הרווחת בקרב פסיכולוגים ואנשי חינוך היא שרגשות מובנים בתקופת הילדות. המחקרים של בולהר, ספיץ, גסל, אמאטרודה, בולדוין וכו' מספקים הוכחות חזקות לכך שמבנה עולמנו הרגשי מתגבש בשנים הראשונות של ילדותנו. יחד עם זאת, קיימת תשתית ביולוגית הממוקמת באזור הלימבי-היפותלמי במוח המחוללת תבניות וויסרליות-מסקולריות-אקספרסיביות של רגשות שונים.

לילדים המקבלים הכלה אפקטיבית ומזינה במיאליניזציה (תהליך בו נוצרת שכבת בידוד מסביב לתאי עצב של רקמה לבנה הבנויה ממיאלין – ה.מ) בילדותם המוקדמת, יש ערוצי קורקטס-היפותלמוס מפותחים בשלמות.

מצד שני, ילדים שננטשו ע"י אמותיהם לא מסוגלים להשלים שלב זה של בגרות בשל המאמץ האורגני שמופנה לעבר טלנספלוס, שהוא האזור הנורולוגי המשמש לתקשורת חיצונית.

עובדה זו מכוננת קטסטרופה פסיכולוגית בלתי הפיכה המובילה למרסמוס (בעברית נקרא כחשת והכוונה לתשישות חמורה= ה.מ) ולדיכאון אנקליטי (דיכאון הקשור בדמויות המטפלות = ה.מ). אם הילד שורד את הנטישה תהיה לו נטייה לדיכאון ולהתנהגות פסיכוטית.

ברמה הביולוגית - רגשות שמחה, חיבה, זעם, פחד, ועצב מווסתים ע"י הקורטקס הצרברלי. התנהגות גמישה מווסתת ע"י האונה הלימבית (היפוקמפוס, אמיגדלה) וע"י ההיפותלמוס. ההבניה הנורולוגית של הזהות תלויה באהבה שיקבל הילד בשנים הראשונות לחייו. ההכרה של הזהות מאפשרת קשר חיבתי וקוהרנטי בין רגשות ותחושות חזקות. זהויות חלשות מחוללות מבנים רגשיים כאוטיים המהווים מקור לחוסר ביטחון תמידי.

בiodנסה מגרה – באמצעים של מוזיקה, ריקוד ומצבי מפגש בקבוצה – את התיפקוד הלימבי – היפותלמי (רגשות), לכן היא מצמצמת את השפעתו בעלת המעצורים של הקורטקס (חוויה שעוקפת את המיינד) במהלך הוויונסיה. אפרט בעמודים הבאים את המתודולוגיה באמצעותה פועלת בIODנסה לשיקום התקשרות בטוחה.

”אני חולם על אנושיות שמחבקת ומנשקת בשמחת חיים,
במקום שבו הבדידות אינה תחושה,
שבה כל אחד מזהה את הקדושה של האחר
עולם שבו נוכל להתחבר למראה, לחיבוק, לתנועה הטבעית
שכן הגוף מדבר בצורה רהוטה יותר ממילים
ואני יודע שזה אפשרי
זה רק הכרחי שזה לא יהיה חלום של אחד
אלא חזון של רבים” / רולנדו טורו

4.2 מה בביודנסה מאפשר שיקום היקשרות בטוחה

ביודנסה היא שיטה להתפתחות אישית ואנושית, באמצעות תנועה, מוסיקה ומפגשים אנושיים בקבוצה. היא שיטה של אינטגרציה חיבתית, התחדשות אורגנית, ולימוד מחדש של תפקודי החיים המקוריים (ללמוד לחיות מאינסטינקטים, אורח החיים חייב להיות עקבי עם הדחפים הראשוניים של החיים. האינסטינקטים נועדו לשמור על החיים ולאפשר את התפתחותם)

ביודנסה עובדת באמצעות מנגנוני פעולה, המפעילים את תפקודי החיים עצמם, על ידי גירוי הפוטנציאלים הגנטיים, ובאמצעות כך אנו מייצרים מחדש את תפקודי החיים עצמם, כדי שהאופטימיזציה של החיים תתרחש, הריפוי האורגני יתקיים

המנגנון העיקרי של הפעולה בביודנסה הוא לעורר ולגרות חיים, על ידי יצירת סביבה אורגנית מועשרת, אשר מזינה רגשית, ובאמצעות כך אנו משיגים את ההתפתחות של זהותנו.

שבעת עוצמות הביודנסה הם מנגנוני הפעולה שלה, כלומר, המשאבים שבהם היא משתמשת כדי להביא לשינויים ואלה הם:

- מוזיקה
- תנועה
- חוויה
- ליטוף
- עילוי (טרנס)
- הרחבת התודעה
- הקבוצה

רולנדו האמין שכל האלמנטים הנ"ל משמשים בטכניקות ודיסציפלינות אחרות. אך רוב הדיסציפלינות לא משתמשות בכל האלמנטים – הן לא מתמקדות בחיבתיות, או שמתמקדות בחיבתיות אך לא שמות דגש על הגוף. כל האלמנטים הללו יחד, המלווים במתודולוגיה של הביודנסה, הינם בעלי הכוח לשנות אותנו פיזיולוגית וביולוגית, לשנות את המציאות הקיומית שלנו מבלי שנצטרך לחשוב על זה. דיסציפלינות רבות עובדות עם תנועה וגירוי גמישות ושמחה, אך לא הרבה עובדות עם תשומת לב לתחושות הרגשיות כתוצאה מהתנועה.

מתוך כל אלו נשים דגש על המנגנונים המסייעים פרטנית לשיקום דפוסי התקשרות :

□ עבודה עם החלק הבריאי: אנו מחזקים את ההיבטים החיוביים – ביטוי הפוטנציאלים הבריאים דרך הויונסיה בחמשת הקווים - עובדים עם היצירתיות, ההתלהבות, הצורך במגע ואהבה, עם יכולת הביטוי, אותנטיות. כשהחלק הבריאי צומח, החלק החשוך נעלם. במקום לדבר על דיכאון, חוויות הילדות, אנחנו מזמינים לרקוד. לא מכחישים את הצל, מזמינים להזיז אותו, לעשות לו טרנספורמציה. לפי רולנדו טורו: "חיי האדם הם משהו חם ומוזיקלי, משהו מגנטי שמחפש קשר"

□ הקבוצה בביודנסה – הקבוצה מהווה את הרחם, המיכל בו מתאפשרים התהליכים של המשתתפים. סביבה תומכת, המאפשרת צמיחה וגדילה בתוך בסיס בטוח, יצירת קשרים בתקשורת חיבתית, באמצעות המחוות, קשר עין, מגע, ליטוף.

□ מבנה הויונסיה - כשאנו בתודעת הזהות, אנו בתפיסת הפרט, לפיה, אנו מרכז העולם – אנו חשים את גופנו, הנוכחות שלנו מלאה: אני כאן, חי ונושם.

כשאנו בקוטב הרגרסיה הנוכחות שלנו מצטמצמת ואנו מתמזגים עם זהות גדולה מאיתנו – הקבוצה. הזהות שמייצגת את הטוטאליות בקוטב הרגרסיה, היא הקבוצה. אינני מפסיק להיות אני, אך אני חלק מהקבוצה, כאילו הקבוצה היא פרח ואני אחד מעלי הכותרת של הפרח. כשאני במצב התודעתי הזה החוויה שלי היא של הדברים המשותפים, הזהים לכל בני האנוש. למעשה, כשאני נמצאת בקבוצה כפרט, אני מחזקת בתוכי את העובדה שאני אנושית, שזה המין אליו אני משתייכת – המין האנושי.

מהמקום הזה, אני חוזרת לקוטב הזהות הרבה יותר חזקה, עם זהות מחוזקת, לאחר החוויה ברגרסיה. אני ערנית, מוכנה לפעולה, העור שלי מפריד את זהותי מן העולם, הוא הגבול ביני לבין יתר העולם. החזרה מהרגרסיה היא חזרה ברמת אינטגרציה גבוהה יותר.

□ המאפשר - למאפשר/ת בביודנסה ישנו תפקיד המסייע בתהליך התקשרות בטוחה. בתהליך בניית הקבוצה, מפורטים השלבים בתהליך ותפקיד המאפשר בכל שלב:

✓ בשלב הראשון של התלכדות הקבוצה - תפקיד המאפשר הוא אימהי, להכיל את המשתתפים, להפחית חרדה ותסכול.

- ✓ בשלב השני של ייחודיות-נפרדות (הקונפליקטים) תפקיד המאפשר הוא אבהי - לאפשר מרד, תוך מתן גבולות.
- ✓ בשלב השלישי של האינטימיות - המאפשר בתפקיד מדריך.
- ✓ בשלב הרביעי של פרידה וסיום התפקיד של המאפשר הוא אימא + אבא + מדריך - לאפשר התנתקות מהקבוצה ולהעביר את צמיחתם ולמידתם מהקבוצה להמשך ההתנסויות בחיים.

□ **הבעת רגשות באמצעות בכי** - לעיתים תלמיד ביודנסה יתחיל לבכות במהלך תרגילים, במיוחד במהלך רגרסיה למצב הילדות, תנחות מחוללות של אמהות/אבהות ואינטימיות, ליטוף בקבוצה הדוקה, ואחרי תרגילי טראנס, שירת השם הפרטי, שיר פנימי ועוד. במקרים אלו הדבר נובע משחרור של רגש מודחק, שהתאפשר בשל הפחתת שליטתו של הקורטקס. **בביודנסה במקרים של בכי של אחד המשתתפים על חברי הקבוצה לתת הכלה לאדם באמצעות החיבוק ההורי, ללא הדחקה מכל סיבה, של הדמעות.**

□ טראנס ורגרסיה - מצביי הטרנס הנגרמים במהלך התרגילים והטקסים של הביודנסה הם אינטגרטיביים. במהלך טראנס אינטגרטיבי מצבים של חרדה נעלמים ודלתות התפיסה מתחילות להיפתח. היציאה מטרנס אינטגרטיבי יש לה איכות של "לידה מחדש". **הטרנס בביודנסה בעל השפעות על "הורות מחדשת"**. כאשר היינו ברחם צפנו במי השפיר שהגנו עלינו, וקיבלנו מבחוץ את כל מה שהיינו זקוקים לו. מצב התודעה שלנו כעוברים זה מקום של התמוססות, בו הגבולות אינם ברורים. רגרסיה- חזרה למקום בו אנו מפחיתים את המודעות העצמית, לטובת היותנו חלק מקבוצה, חלק מהיקום ולא מרכז העולם – במקום זה יש שיקום של הילד ההוא, מהעבר שלי.

(א) רגרסיה לילדות המוקדמת: הצורה הפשוטה ביותר של רגרסיה, שהביודנסה מציעה, היא "רגרסיה לילדות המוקדמת". המטרה של תרגילים אלה היא ביצוע "הורות מחדש", במקרים שבהם התלמיד לא קיבל מספיק תמיכה רגשית במהלך ילדותו.

(ב) רגרסיה לשלב טרום הלידה: מתבצעת במקרים בהם לתלמיד היו קשיים לפני או במהלך הלידה. התהליך מורכב מטרנס של השעיה, במהלכו יש שינויים במצב התודעה.

מצב הרגרסיה הינו חזרה פסיכו-פיזיולוגית לשלב העוברי או הסב-לידתי (הפרינטלי - הקשור לפרק הזמן הסמוך ללידה, לפנייה או אחריה). במהלך מצב הרגרסיה האדם משכתב, עורך

מחדש, את התנאים הנפשיים והביולוגיים של ילדותו. לרגרסיה יכול להיות אופי אינטגרטיבי, משקם של תיקון ופיצוי פסיכו-ביולוגי.

כאשר תינוק נולד הוא אינו יכול להשיג לעצמו מזון, לכסות את עצמו כדי להתחמם וכדומה – הוא לחלוטין תלוי בנו ומצוי בהתמסרות טוטאלית למי שמטפל בו; "האכל אותי", "חמם אותי", "אהוב אותי", "רחץ אותי" ועוד. במצב של רגרסיה אדם יהיה במצב של התמסרות למצב בו הוא מוחזק, מטופל, מקבל אהבה, ויש לכך איכות משקמת, מרפאה, של חוויות האמון הפנימית. (מקור: יחידת טרנס ורגרסיה)

□ פרוטו וויונסיה - הוויונסיה מחזירה אותנו לחוויות ראשוניות מראשית חיינו, כתינוקות.

"חיים נובעים מתוך הרחם הקוסמי המזין ונושם את האהבה הטהורה" (ר.טורו)

אלו הוויונסיות הראשונות שלנו שהתחילו אפילו ברחם (התינוק מושפע מקולות, תנועות, טעמים וכו, והחוויה שלו היא של כוליות וחיבור), והן ממשיכות בערך כחצי שנה אחרי.

כל הוויונסיות : חיוניות, מיניות, יצירתיות, חיבתיות והתעלות – כולן מופיעות בנו עוד בהיותנו תינוקות, התינוק חי מתוך אינסטינקט טבעי.

| פרוטו וויונסיה | ויונסיה | אינסטינקט | רגשות |
|----------------|---------|------------------|--|
| תנועה | חיוניות | רעב-צמא שימור | אושר התלהבות דחף חיוני כעס פחד |
| ליטופים | מיניות | מיני | תשוקה הנאה |

| | | | |
|---|---------------------------------------|----------|-------------|
| חושניות | | | |
| התרוממות רוח יצירתיות התרוממות רוח אסטתית | חקירה- בניית הקן | יצירתיות | ביטוי |
| רכות אימהות סולידאריות אהבה | חברתי | חיבתיות | בטחון ומזון |
| שמע אקסטזה | היתוך-מיזוג-אחד הכל קיים והכל נמצא | התעלות | הרמוניה |

הפרוטו ויונסיה של התינוקות היא להיות מלוטפים, מוקשבים, ניבטים, ננגעים, לא בצורה מתערבת. החיבוק בביונסה נתפס כמקור של חיים. כשאני מתחבקת אני נמצאת איתך, יש בזה כבוד גדול לחיים.

✓ בהקשר זה נזכיר את סולם התפתחות מאינסטינקט לרגש:

רגשות ותחושות הינם תוצאה של שכלול נירולוגי מורכב יותר ויותר, של הדחפים האינסטינקטיביים.

1. אינסטינקטים הם דחפים מולדים, שכאשר באים במגע עם גירוי חיצוני מחוללים פרוטו ויונסיות נאונטליות

2. פרוטו היוונסיות מתפתחות מאוחר יותר, ומהוות מקור ליוונסיות בעלות דגשים מיוחדים. היוונסיות הן מצבים קינסטיים מועצמים שלהן מאפייני כאן ועכשיו, אולם משפיעות על התהליך של הוויסות העצמי.

3. ריגושים, אמוציות הם דחפים בעלי מקור אינסטינקטיבי, המעודדים אותנו לנוע לעבר נסיבות נעימות ולדחות או להימלט מנסיבות לא נעימות. לרגשות יש ביטוי ותבניות תנועה מסוימות כמו גם ממדים ניר-וגטטיביים, הורמונאליים וחיסוניים. הרגשות הנעימים הם אושר, שמחה, ארוטיות ושלווה. הרגשות הלא נעימים הם זעם, פחד, קינאה, וייסורים (במקור emotions ה.מ.)

4. רגשות בנויים מקבוצות מורכבות של ריגושים/אמוציות המתמשכים עם הזמן: רגשות מכילים מרכיבים סמליים ויסודות של הלא מודע.

לשם הפשטה, התקדמות אינסטינקטיבית מתפתחת לכדי מודעות:

1. אינסטינקט

2. פרוטו ויוונסיות

3. ויוונסיות

4. ריגושים/אמוציות

5. רגשות

(מקור: יחידת היבטים פסיכולוגיים של ביודנסה)

□ **חשיבות התחושה** - סוגי ההזנה שהתינוק צריך אינו מסתכם בהזנה של מזון הוא כולל גם: קול, מגע, תנועה, מבט. לתינוק החוויות הן תחושתיות, ככל שביוונסיה נחזור לחוויה התחושתית, הגופנית, כך נגיע מוקדם יותר בהתפתחות, לשלב קדום וראשוני. שם נאפשר מגע של שמירה, קשר עין, הזנה המחזירים אותנו לתחושה של מקום בטוח, שם התיקון. (מקור: יחידת מגע וליטוף)

“אנחנו הזיכרון של העולם

עלינו רק לזכור מה יש בתאים שלנו

פירות הקיץ

אהבה חושנית

היכולת לשים את עצמנו במקום האחר

חיבור

האומץ לחדש

החיבוק, הפרידה והמפגש

הים על העור שלנו

המוסיקה של החיים

ריקוד החיים

ביודנסה מחזירה לנו את זיכרון אבותינו

של האפשרות המוחלטת של האהבה"

(רולנדו טורו)

4.3 כיצד התיאוריה הופכת למעשה בביודנסה - דוגמאות מתרגילים בביודנסה שמשקמים הורות והיקשרות בטוחה

ביודנסה יכולה לרפא את הפצעים של הילד הפנימי תחושת אחווה בריאה מתפתחת במהלך הילדות ומתפתחת כאשר ילדים מרגישים בטוחים, מוגנים ואהובים. אם, במקום חסד ודאגה הנובעות מן הצורך של הפרט באהבה ובחיבור, הוא פוגש בפעולות שמגבירות פחד, בילבול, או מיניות מוקדמת, הנזק לטווח הרחוק הרסני לפרט וגם לחברה.

בביודנסה יש מערך תרגילים להורות מחודשת, אשר עשויים לרפא את פצעי הילדות של הילד הפנימי.

מפגש בביודנסה בנוי מרצף תרגילים שלהם משמעות וכוונה מסוימת. מבין תרגילי השיטה הרבים נזכיר בעבודה זו תרגילים בחלק הרגרסיבי שלהם השפעה על התקשרות בטוחה

א. רגרסיה אל הילדות המוקדמת: התצורה הפשוטה של רגרסיה המוצעת במערכת הביודנסה הינה "רגרסיה אל הילדות המוקדמת". המטרה שתרגילים אלו מבקשים להשיג הינה "הורות מחודשת", במקרים בהם התלמיד לא קיבל יחס אפקטיבי בילדותו.

ב. רגרסיה לזמן הלידה: זה מתבצע במקרים מיוחדים בהם לתלמיד קשיים הנובעים מתהליך הלידה או לפניו. התהליך מתבצע ע"י "טראנס בריחוף", שבמהלכו מתקיימים שינויים במצב התודעה.

(מקור: יחידת לימוד יישומים והרחבות של ביודנסה)

תרגילים:

בחלק החיוני ניתן לקיים תרגילים רבים המשחזרים מצבים ילדיים, דוגמת הליכה בשלישיה בהם האמצעי הוא הילד ומצדדיו דמויות מטפלות, מצבים משחקיים שונים חיוניים או היתוליים

מטבע הדברים עבודה זו תתמקד ותפרט תרגילים השייכים לקוטב הרגרסיבי של היונסיה מכיון שבהם חלה רגרסיה למצב של ינקות ומתעוררת הפרוטו ויונסיה הראשונית כך שיכול להתקיים ריפוי למצבים לא מודעים ולחוויות שנצרכו כתחושות, אליהן אין לנו גישה ביום יום

□ **תרגיל SAFE BASE** בסיס בטוח-

קו ויונסיה עיקרי: חיבתיות - יצירתיות.

מטרות: גילוי מחדש של חוויית בסיס בטוח.

חיזוק התחושה של להיות נאהב.

לזכור את החשיבות שיש מישהו לסמוך עליו.

להעלות את המודעות לחשיבות של הבעת חיבה.

חיזוק הביטחון והאמון.

לעודד חקירה.

השלכה קיומית:

בהשראת התפיסה של ג'ון בולבי לגבי "בסיס בטוח". על פי התיאוריה הזו, נוצרת "התחברות בטוחה" כשהאנשים שמטפלים בתינוק (ברוב המקרים האם והאב) מספקים חיבה, הגנה ופניות כדי למלא את צרכיו. החיבור הטוב הזה כולל שני היבטים: בסיס בטוח וחקירה. בסיס של ביטחון שהילד או המתבגר יכולים לצאת ולחזור אליו, בידיעה ודאית שהם יתקבלו בברכה, יקבלו הזנה פיזית ורגשית, ינחמו אם ירגישו סבל, ויוכלו להירגע אם ירגישו פחד. תפקיד שדורש להיות נגיש ומוכן להגיב, כשמבקשים ממנו עידוד. זה מעודד את התחושה שבחיים הבוגרים לאדם יש יותר ביטחון, תפישה חיובית של עצמו, חום, יציבות, חיוביות, אינטגרציה, קוהרנטיות ויכולת לבסס קשרים אינטימיים מספקים. את החיבור ואת הקשר הבטוחים הללו יכולים לספק גם אנשים אחרים במהלך חייו.

תיאור:

מתחילים בזוגות. האחד נכנס לתנוחת הזרע והשני כורע לידו, מניח ידיו מאחורי גבו, ויוצר בסיס בטוח עם הנוכחות החיבתית שלו. המוזיקה מתחילה, והאדם שנמצא בתנוחת הזרע מתחיל ריקוד צמיחה איטי ומלא משמעות. בן זוג מעניק לו ליטופים, קבלה וחיבתיות כדי לסייע לו בצמיחה. אחרי שהוא נעמד, בן הזוג שעזר לו לגדול מלטף בעדינות את האזור סביב עיניו כדי שיפקח אותן, נעמד לצידו כדי לאמץ אותו ביד אחת, ומראה לו את העולם בכל הכיוונים בידו השנייה. זה שרקד את הצמיחה יוצא לרקוד למוזיקה חדשה. הוא חוקר עם הריקוד שלו את כל האפשרויות שבעולם, ומדי פעם, באופן אקראי, מסתובב להביט אל הבסיס הבטוח, בידיעה שהבסיס הבטוח תמיד שם אם הוא יצטרך לחזור. מחליפים תפקידים.

□ תרגיל: לתת ולקבל הכלה

ככלל, בתרבות שלנו לא נהוג לאחוז בזרועותינו, לערסל, להרגיע או לנענע את הזולת. גם במשפחה או בין חברים לרובנו אין הזדמנויות להעניק או לקבל הכלה מתוך חיבוק מלב אל לב. חלקנו זוכים לחילופים מסוג זה עם אנשים מאוד יקרים וקרובים, אך זה קורה רק לעתים רחוקות ורוב האנשים חיים שנים רבות ללא כל התנסות מסוג זה, ללא הענקה ו/או קבלה של הכלה אמתית. קבלת הכלה היא התנסות הדרושה לוויסות עצמי אורגני.

הרפואה הפסיכו-סומאטית מייחסת לחסך בהכלה רגשית מחלות כגון אסטמה, אלרגיות, ארטריטיס, נדודי שינה ומחלות לב וכלי דם שונות. בוגרים וילדים כאחד נמצאים במצב של חסך. תיאור: שני אנשים יושבים זה מול זה כאשר אגני הירכיים שלהם צמודים. אחד מהם גולש אל בין זרועותיו של האחר שמחבק אותו כאילו הוא תינוק, אותו הוא מנענע. הברכיים של המחובק

מקופלות כך שגופו מקיף את המחבק כשזה האחרון מאמץ את המחובק אל לבו. ראשו של המחובק נשען על הזרוע הפנימית של המחבק בצד של הלב והזרוע השנייה של המחבק מקיפה את הגו של המחובק כדי להעניק לו תחושה של הכלה.

מטרה: המטרה היא ללמוד, ללמוד מחדש להעניק ולקבל הכלה. **לחזק את היונסיה של יכולתנו העצמית להעניק השגחה וטיפול, וכן את היונסיה של להתמסר ולהרגיש מוגן. ליצור ויונסיה של ויתור על שליטה מתוך אמון וניסיון ליצור הורות מחדשת.** החילופים ההדדיים מעוררים בכל משתתף את הפעימה שבין הענקה להתמסרות, בין לקבל ולהתקבל. דגש: על המאפשר להסביר בבירור את התנוחה כך שהמשתתפים יגיעו להתאמה טובה (בתנוחה הזוגית). כך ייוצרו התנאים להתמסרות וליונסיה של קבלת הכלה. מכיוון שאנשים רבים מקבלים הכלה מעטה מאוד, או כלל לא, רבים מתוכם מגלים רתיעה מלהעניק אותה לאחרים, למרות רצונם הטוב. כאילו שהמחוות הארכיטיפיות של נענוע התינוק וחיבוקו נשכחו.

□ תרגיל: רגרסיה למצב של הילדות המוקדמת ע"י ליטוף פנים

לפי רוף קארבאלו ROF CARBALLO "הקשר הראשוני" הוא תהליך נוירולוגי של אינטגרציה, אשר נוצר בילוד כתוצאה מההכלה שקיבל מאמו. מבנה חלש של "הקשר הראשוני" עלול להשפיע על התפתחות הזהות. מי שהתנסה ביונסיה של חזרה לילדות מוקדמת עם ביטוי של חיבתיות עמוקה, מחדש את המצב של הילדות המוקדמת גם ברמה הפסיכולוגית וגם ברמה הנוירולוגית. בדרך זו מתחולל תהליך של פיצוי לכל סוגי החסכים הרגשיים שמקורם בילדותו וזה עשוי ליצור איזון רגשי חדש. התהליך של פיצוי רגשי זה, נקרא **התנסות ב"הורות מחדשת"**. בתרגיל של רגרסיה למצב הילדות המוקדמת על ידי ליטוף הפנים המלטף מיצג את תפקיד האב אם הוא גבר ואת תפקיד האם אם היא אישה.

תיאור: המאפשר מזמין את המשתתפים לבחור זה את זה כדי לבצע תרגיל בזוגות. אחד יושב על הרצפה, נשען בגבו אל קיר ורגליו מפוסקות. האחר שוכב בין רגליו ומשעין את ראשו על ירכו (גבוה, סמוך למפרק הירך) זה היושב מלטף בעדינות את פני חברו, וזה המקבל את הליטוף מתמסר בעיניים עצומות למצב של רגרסיה. מטרה: למזג מצב של רגרסיה עם ויונסיה של הורות מחדשת. הורות מחדשת: **אנשים רבים סבלו בילדות המוקדמת מדחק ו/או מהזנחה מצד האב או האם ועל כן אינם יוצרים במלואו את "הקשר הראשוני"**.

דגש: מדובר על ליטוף בלבד, ללא מסאז' וללא הפעלה של נקודות אנרגטיות. עדיף להימנע מליטוף העיניים והפה כדי לא לגרום לעוררות שתכשיל את הרגרסיה. ויונסיה זו עשויה להוביל לביטויים רגשיים עוצמתיים. חשוב להזכיר לאנשים המבצעים את התפקיד ה"הורי" להיות בתשומת לב, במהלך כל שלבי התרגיל גם לאופי המגע וגם לתנוחה, שחייבת להיות חיבתית

ומגוננת באופן מובהק. כשה"ילוד" פוקח עיניים יש לפגוש את מבטו מיד. לעתים קרובות הקשר הראשון הזה, "טביעת הרגל" הראשונה הזו, היא שגורמת לחוויית שיקום ההורות המחודשת להתרחש. האפשרות לחיבור מידי לחיים ולקשר חיבתי בעיני זה שליווה, הגן וליטף.

□ תרגיל: טראנס של השהייה

2018 ריקוד השגחה ראשונית (אם, אב, ילד)
(PRIMORDIAL CARE DANCE (MOTHER, FATHER, CHILD)
תקציר: תרגיל הורות מחודשת.

מטרות: עידוד היכולת לטפח.

עידוד ריפוי קשרים (אם, אב, ילד).

לעורר אהבת אחים.

השלכה קיומית:

להחזיר את התחושה של בסיס בטוח (ג'ון בולבי, John Bowlby), של לקבל הכלה (וילפרד ביון, Wilfred Bion). תיקון, הגנה, דאגה וקינון. כל אדם צריך שידאגו לו ושיהיה מוגן. יש געגוע לקינון, להגנה ולאהבה. אפשר לומר שההתפתחות של המין האנושי אפשרית בזכות היכולת שלנו לדאוג לאחרים ושידאגו לנו.

תיאור:

יוצרים קבוצות של שלושה אנשים השוכבים על הקרקע. זה שבאמצע נכנס למצב שבו הוא מוכן לקבל, בזמן ששני האחרים נשארים משני צידי גופו, ויוצרים עריסה מגוננת. כל אחד מהשניים נוטל את תפקיד האם או האב (או אנשים אחרים הממלאים תפקיד משמעותי בחינוך ובגידול שלנו), מחזיק יד אחת מעל ראשו של האדם השוכב באמצע כדי להשרות הגנה, וביד השנייה מלטף ליטופים עדינים וחיבתיים, כמו שמלטפים תינוק. בסוף המוזיקה אחד מהשניים שבצדדים קם ועובר לצד השני, כך שכל המשתתפים זזים מקום אחד, ועוברים דרך כל אחד מהתפקידים. לדוגמה, מי שהיה בצד שמאל עובר ימינה, כך שמי שהיה בצד ימין נמצא עכשיו במרכז, ומי שהיה במרכז נמצא עכשיו בצד שמאל.

שדה סמנטי לשוני: דאגה, הגנה, קן, אהבה, בסיס בטוח, הכלה.

הצעות ועצות:

ניתן להתייחס לשלישיית "אם-אב-בן/בת" מכיוון שיש לה משמעות ארכיטיפית רבה. עם זאת, חשוב גם להתייחס לשלושת אפשרויות אחרות (שתי אימהות, שני אבות, אפוטרופוסים, אנשים

שמילאו תפקיד משמעותי בגידול או בחינוך האדם), כדי לעודד הכללת מגוון מודלים של משפחות גרעיניות.



□ לתת ולקבל הכלה- מתוך הרחבה של ביודנסה במים

משתתף עם רגליים על קרקעית הבריכה בעמידה נוחה, מקבל בזרועותיו את האחר, כך שיד אחת תומכת ומחזיקה מתחת לכתף והצוואר. המשתתף המקבל תומך את ראשו על

בית החזה של זה שנותן את ההכלה. עם היד השנייה הוא עוטף סביב לאזור הישבן. שני המשתתפים מחוברים באזור בית החזה. המשתתף המקבל את ההכלה מוחזק כתינוק בידים של החבר. זה שמעניק את המיכל מבצע תנועות עדינות של נענוע יחד עם תנועת המים.



4.4 עדויות מתוך היונסיה:

עדויות לחוויות של הורות מחודשת של משתתפי הביודנסה:

✓ "עשיתי תרגיל של נשימה בטנית על הרצפה עם מישהי, הבנות שלה הסתובבו שם בחדר. כשפתחתי את העיניים ראיתי את הפנים של הבת הקטנה שלה ופרצתי בבכי. הייתי לקראת הימים שהבן שלי היה אמור לצאת לשנת שירות. תרגיל נוסף - קן עם הורים, וידיים שמשחררות- עפים מהקן וחוזרים הביתה. השפיע עליי מאוד. באתי מבית שאימא לא שחררה ורצתה שנהיה לידה. הרגשתי באותו רגע שהמקום של הבן שלי לחיות את חייו ואני פותחת ידיים ונותנת לו לצאת בעולם". (אסתר)

✓ "התנוחה המחוללת של הגנה על החיים היא זו ש"עשתה לי את זה"- אפשרה לי להתחבר לעצמי כתינוקת, בעוד אני מערסלת אותה, אותי, בין ידי. הרשיתי לעצמי להתחבר אל כנרת התינוקת, לחוסר הגדול אותו היא הרגישה, הכמיהה שלא באה על סיפוקה, ולתת להם מענה. את מה שהיתה צריכה לקבל אז ולא קיבלה. לא משנה למה. היה שם בור עמוק ושחור. בזכות הביודנסה יכולתי לוותר על חקר הטראומה, להניח לסיפור, למלא את הבור כל פעם בעוד שכבה של צמר גפן ולרפא את המקום הזה. ממקום מרופד בצמר גפן מתוק אפשר להתחיל ליהנות מעצם זה שאני אני ואני חיה ויש חיים, והם קורים כאן ועכשיו. אין מה לחפש, ממה לברוח, מה לצפות או לתכנן. באחת היונסיות זה קרה באופן ספונטני, וזה היה כל כך טוב, שבהזדמנויות נוספות לחוות את התנוחה, הובלתי את עצמי לשם במודע. תודה לחיים"

✓ "באחת היונסיות קיבלתי חוויה שאני מערסלת את אבא שלי שהוא תינוק, ולתת לו אהבת אם. זה היה מאוד חזק. מזכרתי בחוויה נוספת של לידה, שמישהי יילדה אותי, נגעה בי. זו היתה חוויה חזקה, חוויתי רעידות בגוף, מאוד עוצמתי, תחושת יילוד שנולד. הרבה עצב שעלה ברגעים". (אירית)

✓ "כשהנחיתי ויונסיה, במעגל מערסל נכנסתי איתן, הנחתי את הראש על הכתף של אמא שלי, שהיתה לידי. זו היתה הורות מחודשת לייב, לא מתוך זיכרון... זה ריגש את הקבוצה" (אירית)

✓ "הגעתי לביה"ס לביודנסה והצטרפתי בשנה השנייה למחזור הראשון. באותו מפגש היה תרגיל של לידה מחדש. ערסול אימהי, אחד שוכב בחיק האחר. עשיתי את התרגיל עם מישהי שהייתה מאוד אימהית. יש לי סיפור מורכב עם אימא, החל מזה שלא ינקתי (אחד מאיתנו היה חולה) ובהמשך היא הייתה אימא אלימה, חונקת. משהו בתרגיל נפתח בי. בכיתי כמו

ילד, לא הבנתי למה, ורק מאוחר יותר הבנתי מה זה ההורות המחדשת וכמה היא משמעותית. היה שם תיקון שעשיתי איתה. עד היום שנינו לא שוכחים את התרגיל הזה.”

✓ “זכיתי לרקוד תרגיל לידה מחדש על הרצפה. היתה מישהי שהיתה בתרגיל אמא שלי המעניקה לי את החיים. כשנולדתי התרגיל היה להגיד לי מילים באוזן, דברים טובים שאימא אומרת לבת שלה עם הלידה. היא אמרה לי דברים של שמחה על היותי קיימת. זה היה מאוד עוצמתי, שמעתי ממנה דברים שמעולם לא שמעתי מאימא שלי. יש לי אימא מדהימה, ועדיין לא שמעתי ממנה אף פעם את המילים הללו. לא אשכח אף פעם את המילים שהיא אמרה לי, זה היה כמו להיוולד מחדש. נתן לי מתנה להורות שלי את המחשבה כמה חשוב להגיד מילים טובות לילדים שלנו. כמה זה שינה אצלי את המקום של לא רק לךהרגיש בלב, אלא להגיד אותם, את הרגשות. מה הילדש בשבילי. שעולים דברים פשוט להגיד אותם” (ריבי)

✓ “חוויתי בריקוד בשלישייה, שניים ההורים ואחד הילד. ההורים מהווים את הקן, התא המשפחתי הבטוח. כשהילד מרגיש בטוח לצאת לחקור את העולם. חוויתי שחרור מאוד גדול ממקום סומך ובטוח, לצאת לחקור, כי יש לי בית מוחזק ומעצים. הרגשתי ילדה. שיכולה ללכת בידיעה שיש מי שמלווה במבט ובלב ושיש לאן לחזור. במקום ההורי זה נתן לי תחושה הורית של לתת לילד תחושת מסוגלות, והבית תמיד פתוח, ולסמוך על הילדים שלנו שיש להם כלים לצאת לחיים, ולהביט על הילד ולהגיד “לך לך”, ולדעת שהוא יחזור בזמן שלו.” (ריבי)

✓ “בתרגיל של ריקוד משחקי בשלישייה, הורים נותנים לילד להשתטות, הוא יכול לבטא את מי שהוא. תרגיל של שחרור, ילד עושה שטויות וההורים שמחים בדרך שהוא עושה, זה שחרור אמיתי, לעשות שטויות ולראות שההורים שמביטים בי מתמוגגים ושמחים בי. בצד ההורי אני מתבוננת לילדים שלי המסר שתהיו מי שאתם.” (ריבי)

✓ “יש תפקידים מאוד משמעותיים בחיינו שנלמדים לא בדרך פורמלית - בסביבת הגידול שלנו, וגם באופן אינטואיטיבי “תוך כדי תנועה”. תפקיד מרכזי שכזה הוא תפקיד ההורות. הייתה לי זכות גדולה להיבחר ולהציג את ההורות המיטיבה שלי בפני קהל משתתפי קורס מינוטאור. בתרגיל זה של לידה מחדשת אני הייתי האב, ולצידי שימשה מתנדבת אחרת כ-אם. המשתתפת עברה בתוך תעלת הלידה ואני יחד עם האם קיבלנו אותה לזרועותינו. מבחינתנו זה היה לקבל את הרך הנולד – כל כך הרבה רוח ואהבה ליוו את תהליך הלידה. ליטפנו אותה בעדינות. לאט לאט הצגנו אותה לשאר המשפחה (השבט). הענקנו לה ביטחון ועזרנו לה לעמוד על הרגליים. ואז, ברגע המתאים היא התחילה לצעוד את צעדיה הראשונים בעולם. ליוונו אותה במבט, בזרועות פתוחות. הרגשתי שהאהבה שלנו ההורים, עוברת אל הבת שנולדה והיא יוצאת לדרכה בחיים. מבחינתי הייתה זו חוויה מתקנת. יש לי בת שבחרה לנתק איתי את הקשר מספר שנים לאחר שאני ואימא התגרשנו. עד היום, גם לאחר שנישאה

ונולד לה ילד הריחוק ביננו קיים. החוויה של להיות אב בתרגיל הספציפי הזה ריגשה אותי, ונסכה בי אמון, שהאבהות שלי ראויה. אני מאמין שהתרגיל הזה מקרב אותי לרגע המיוחל בו אוכל לפגוש את ביתי ואת הנכד שלי”.

2. התהליך האישי שלי בביודנסה

יחסים נבנים יחד. אם ותינוק, אב ותינוק, הורים ותינוק.

בתקופה שלנו בה הורים נדרשים לשעות עבודה רבות, הסבים לרוב עדיין במעגל העבודה, לא פשוט לגדל משפחה. מערכות החינוך לא תמיד מצליחות לעמוד בסטנדרטים הנדרשים לטיפול הולם בתינוקות וילדים, ויחד עם זאת השושלת ממשיכה.

אני מרגישה זכות להיות חלק מתוך מעגל ההורות של מאות ואלפי משפחות לאורך השנים.

חווית ההורות שלי בשנים הראשונות לגידול ילדיי היא חוויה מעצימה, של חיבור לאינסטינקטים, לאינטואיציה ולחיבור. ויחד עם זאת אני עדה לגדילה של ילדיי, ואני פוגשת גם את הקושי לשחרר אותם לעצמאותם.

דרך הביודנסה אני חווה את האפשרות ללמוד להסתגל לשינויים.

בפרוייקט המינוטארו אותו עברתי בקיץ האחרון עם Alvaro, התרגיל שקיבלתי סביב הפחד ממוות היה לחוות “לידה מחדש”.

זכיתי למעבר בתעלת הלידה, עם כל הלמות הלב של אמא, יציאה מהתעלה לידיהם של זוג הורים. אב ואם שמלווים אותי בתחילת החיים, במגע, ליטוף, הכלה. מאפשרים לי לגדול בקצב שלי, בנוכחות מלאה, עיניים טובות. ואז כשאני על רגליי, התחלתי ללכת את צעדי הראשונים על האדמה, והם שם איתי. נותנים יד, ואז משחררים, מאפשרים לי ללכת את הדרך שלי. וכשאני מביטה לאחור- הם שם. ויש לי לאן לחזור. אל חיקם האוהב.

דרך התרגיל של לידה מחדש זכיתי לחוות שוב את משמעות ההורות המיטיבה בתחילת החיים. תחושת ההגנה, ההכלה והאהבה היא אבן דרך לחיים מלאים וטובים, ליצירת קשרים משמעותיים וחיבור עמוק ומשמעותי עם בני האדם מסביב.

3. סיכום

עבודה זו עוסקת בחיבורים שמצאתי בין העיסוק המרכזי שלי בחיים, סביב הדרכה וליווי להורות מיטיבה בקרב אימהות ותינוקות, לבין בIODנסה. כיצד בIODנסה תורמת לחווית ההורות המחודשת, ולשיקום היקשרות בטוחה אצל המשתתפים, ובכך מאפשרת להם לממש את מלוא הפוטנציאל שלהם ולחיות חיים מלאים, בעלי קשרים משמעותיים, עם הרגשת בטחון בסביבה שלהם.

בעבודה זו סקרתי את התנאים הנדרשים להתפתחות בסיס בטוח לקשר, וכיצד מערכת ההיקשרות נבנית בשנה הראשונה.

הראיתי כיצד במקרים בהם מערכת ההיקשרות נפגעה בתקופת החיים הראשונית, ניתן ליצור שיקום של מערך האמון באמצעות הבIODנסה. בIODנסה היא פדגוגיה והכלי המתודולוגי שלה הוא היונסיה – בעסודה זו סקרתי כיצד גם הבסיס התיאורטי של בIODנסה וגם הכלים המעשיים ביונסיה תומכים בשיקומה של התקשרות בטוחה, מייצרים מצב של חזרה למצב עוברי ואו עוללי ובכך מאפשרים לחווט מחדש מנגנונים של ביטחון ויכולת לחוש נאהב, מוגן ובטוח. עבודה זו מאפשרת לאדם הבוגר לחיות את חיוו מנקודת התחלה חדשה ומסייעת לו לחיות מתוך קשר בריא ומזין עם עצמו, עם אחרים ועם החיים

להמחשת הדברים הבאתי עדויות של משתתפי בIODנסה המעידים כי ישנם גורמים שונים המשפיעים על חווית ההורות המחודשת, ודרך העדויות ששותפו, ניתן לראות כיצד תרגילים וחוויות שחוו, יצרו חיווט מחדש והטמעה של חוויות טובות בגוף.

מי לא תהה על מהות החיים בספקות מרתקים וחסרי תשובה.

לשאלה הפשוטה יותר "היכן מתחילים החיים ומתי?"

מאליה עולה התשובה - "החיים מתחילים בלידה"

ובבטן...

בבטן אימו, האם התינוק אינו חי שם? האם אינו זז? ודאי שזז

אפילו מבחין באור, אפילו שומע, אפילו חולם.

ממקלטו החשוך מאזין לעולם. הרי אין טעות גדולה מזו.

אם כן, אם לא החיים,

מהו זה שמתחיל כשתינוק בא לעולם, מהו?

מה שמתחיל הוא הפחד. הפחד והתינוק נולדים יחדיו, נשארים יחדיו.

הפחד.

ידיד נסתר, שותק כמו צל, נאמן ועיקש.

הפחד נשאר.
הפחד שלעולם לא ינטשנו
עד הקבר, בנאמנות- יוליכנו לשם.
החיים בבטן היו עושר אינסופי
זרימה של צלילים, רעשים
הן מגופה של האם, הן מהעולם החיצון. הכל בתנועה מתמדת.
האם קמה, צועדת, מסתובבת, מתכופפת
מקלפת ירקות, מטאטאה ושוטפת
כל אלה- גלי תחושות לילד.
האם נחה, נוטלת ספר, שוכבת, ישנה
נשימתה כנחשול רגוע הממשיך לערסל את התינוק.
אבל עכשיו....? סערת הלידה עברה.
הילד בודד בעריסה או שוכב במיטת הכלוב שלו.
מאום לא זז.
המדבר.
והדממה.....
יש להזין את התינוק
ללא ספק
להזין את בטנו הרעבה
ולהזין את עורו.. במגע.
באוקיינוס של חדש ולא ידוע
יש להחזיר לו את תחושות העבר.
רק הן מסוגלות כרגע לתת לו תחושה של שלוה וביטחון.
העור הזה, הגב הזה, לא שכחו....
נכון התינוק זקוק לחלב
אך יותר מכך הוא זקוק לאהבה ולליטוף
להרגיש...
להריח...
להריח זה לחוש באף את העולם, שמעבר להישג יד.
לשמוע זה לחקור רחוק יותר.
ולראות אה! לראות זה ללטף את היקום בעיניים
למרחק אלפי אמות מסביב.
כל חוש אומר לנו את העולם, העולם שלו.
ומתהווה מיזוג.
כל חוש מרחיק את הגבולות, מרחיב את העולם, מעשירו ומגונו.....

הנשיאה, הערסול, הליטוף והעיסוי, כל אלה
תזונה הכרחית לתינוק.
הכרחית יותר מוויטמינים, מלחים וחלבונים.
ואם נשללו ממנו אלה,
וגם הריח, החום, והקול
שכה היטיב להכיר,
גם אם הוא מפוטם בחלב
הוא עלול למות מרעב.

מתוך הספר "ידיים אוהבות" / ד"ר פרדריק לבואייה

4. תודות

ראשית אני רוצה להודות להורי, נאווה ויובל אופק. בזכות אהבתם הנצחית, הטיפול והדאגה מרגע הולדתי ועד היום, התבססה אצלי הידיעה העמוקה לגבי משמעות הורות מיטיבה. אני מרגישה עד היום את העיטוף החם שלכם ומודה שזכיתי בהורות קשובה, נענית לצרכים ואוהבת, אשר איפשרה לי לפרוש כנפיים בגיל צעיר, לחקור את העולם ואת עצמי ולדעת שתמיד יש לאן לחזור.

אני רוצה להודות לילדי: רומי, אמי ועתי, המלמדים אותי כבר כמעט 18 שנים את רזי האימהות. תודה שבחרתם להגיע דרכי לעולם. אתם מלמדים אותי מה זה חיבור עמוק בנימי הדם, ושחרור עד כאב. אננו צועדים יחד בדרך, לומדים מדי יום על תקשורת, יחסים, אהבה ללא תנאי עד שהלב מתפוצץ, אני אוהבת אתכם עד הירח וחזרה, ומאחלת לכם למצוא את הדרך הייחודית שלכם בעולם, תוך ידיעה עמוקה שאני תמיד פה עבורכם.

אני מודה לאורי, אב ילדי על שותפות לחיים, על חברות אמיצה וצעידה משותפת בדרך ההורות. לא תמיד הדרך קלה, אבל יחד אנחנו חזקים מהכל.

מודה לרחלי טורץ, חברה, מאפשרת ומנהלת ביה"ס לביודנסה בצפון. על שהבאת אותי בעקשנות לעולם שלך- קבוצת הביודנסה ביגור לפני 12 שנים, על רגעים שהיית עבורי גם אמא וגם אבא, על שהתעקשת שאגיע ללמוד בביה"ס לביודנסה בצפון. תודה על הלב הרחב שלך, אוהבת אותך בכל תא ותא בגופי.

אני מודה למשפחה הרחבה, ולחברים שהפכו למשפחה (כזו שבחרים), על חבריי למחזור הראשון ללימודים- על תמיכה, חברות, מרחב הלמידה המשותף.

מודה לדייב אדן, שהסכמת בסופו של דבר להקשיב ל vision שלי ולהצטרף אלי למסע של שותפות בהנחייה משותפת של קבוצת הביודנסה בפרדס חנה. ביחד היוונו מודל של הורות עבור הקבוצה שלנו, ויחד למדנו כיצד ניתן להיפרד בצורה מכילה ואוהבת.

תודה למעין נווה על האמונה בי ובדייב, על הליווי בתחילת הדרך, החברות והחיבור עם הרוח הגדולה, המורגשת בכנפיים שלי עד היום.

תודה לאורית שלו על הידע, המקצועיות, הרגישות והזמינות בכל שלב בדרך שלנו בקבוצה.

תודה למירה עובד על הוספת עומק והעשרה מקצועית, על הליווי שלנו ועל זה שלימדת אותי לקחת דברים יותר בקלות.

תודה לחגית ציוני, שעוד במהלך הטיול הגדול שלך בעולם הסכמת ללוות אותי במונוגרפיה. על שעות של שיח והתכתבות, על דיוק וכיוון עדין. היית לי אם ואב בהולדת היצירה של המונגרפיה, את מורה גדולה לחיים, הרבה מעבר לעבודה הזאת.

ואחרון מודה לשי בן זוגי, על האפשרות שלך להצמיח לי עוד את הכנפיים, בתמיכה ואהבה אין קץ.

5. מקורות

יחידות הלימוד: ♥

היבטים פיזיולוגיים ○

מגע וליטוף ○

היבטים פיזיולוגיים ○

היונסיה ○

טרנס ורגרסיה ○

הקבוצה ○

חיבתיות ○

מנגנוני הפעולה בביודנסה ○

ד"ר פרדריק לבואייה/ ידיים אוהבות- אמנות המסז' ההודי לתינוקות ♥

ג'ון בולבי, בסיס בטוח, התקשרות הורה-ילד והתפתחות אנושית בריאה, הוצאת פסיכואנליזה, 1988 ♥

Ainsworth, M. D. S. (1969) Object relationships, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development* 40:969–1026. [ML][Google Scholar](#) ♥

Bowlby, J. (1969) Attachment and loss. Vol 1. Attachment. New York: Basic Books. [MHB, DAK][Google Scholar](#) ♥

Bowlby J. Maternal care and mental health. *Bull World Health Organ.* 1951;3(3):355-533 ♥

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. [doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1111%2Fj.1939-0025.1982.tb01456.x](https://doi.org/doiLanding?doi=10.1111%2Fj.1939-0025.1982.tb01456.x) ♥

Bretherton I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. [doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0012-1649.28.5.759](https://doi.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0012-1649.28.5.759) ♥

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. Patterns of attachment. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, New Jersey, 1978. [Google Scholar](#) ♥

Spitz, R. (1950). Relevance of direct infant observation. *Psychoanalytic* ♥
[↵](#) .*Study of the Child*, 5(1), 66–73