

בית הספר לביודנסה בצפון
מנהלת בית הספר: רחלי טורץ



השפעת הביודנסה על שייכות וסגירת מעגלים

עבודת גמר לקבלת תואר מאפשרת ביודנסה

מגישה: אורפז לי-אורה

מנחה דידקטית למונוגרפיה: סימונה בן דור

תאריך הגשה: 19 ינואר 2023

כאשר רוקדים במעגל, אין ראשון ואין אחרון,
ובזה מסמלים בטול עצמי וגורמים לקרוב לבבות.
ובנקודה הפנימית הריקוד מבטא אהבת ישראל,
שהרי האדם תמיד משתמש בידיו כדי לקחת,
ובריקוד האדם נותן את שתי ידיו לזולת.
ולכן "ריקוד" בגימטריא עשר פעמים "לב",
לרמז לנו שבזמן הריקוד האדם נותן את לבו לזולת.

הבעל שם טוב

תוכן העניינים

4	1. מבוא
6	2. בחירת הנושא
10	3. התהליך האישי שלי לפני הביודנסה ובביודנסה
13	4. שאלת המחקר
14	5. חומר תאורטי התומך במחקר
15	5.1 הריקוד כמשנה תודעה
16	5.2 מהי הביודנסה
19	5.3 תחושת ההשתייכות לפי אדלר
21	5.4 הפרוטו-ויונסיה והקשר שלה לתחושת ההשתייכות
22	5.5 חיזוק תחושת ההשתייכות בקבוצה בביודנסה
24	6. תאור המחקר
25	7. התשובות לשאלון
25	7.1 התשובות לשאלון – שאלות כמותיות
30	7.2 התשובות לשאלון – שאלות פתוחות
33	8. דיון ומסקנות
33	8.1 מידת ההשתייכות לקבוצת השייכות השונות
34	8.2 תרומת הביודנסה לנושא השייכות לפי התשובות לשאלון
35	8.3 תרגילי ביודנסה המעוררים ומחזקים את תחושת ההשתייכות
37	9. כיצד הביודנסה עזרה לי לגדול, לצמוח ולפרוח בחיי
43	10. סיכום
47	11. מקורות



שמי אורפז לי-אורה. אני גרושה ואמא לשלושה ילדים, וסבתא לשלושה נכדים מדהימים.

אני עוזרת לנשים להתגבר על פחדים וחרדות, להתחבר לעצמם וליצור שקט פנימי, בדגש על ריפוי פצעי העבר, השלת השריון, וחיבור לאישה העוצמתית.

עבודה זו מוקדשת:

❖ להוריי שהעניקו לי חיים:

לאבי יעקב סבג ז"ל

לאימי שושנה סבג שתיבדל לחיים ארוכים טובים ומאושרים

❖ לאחיי ואחיותיי זמירה, מאיה, מירי, חיים, ומשה

❖ לילדיי מורי הדרך הנפלאים והאור של חיי: ספיר, חן, ויובל. תודה על כל הסבלנות בדרך לשינוי שלי, על הצחוקים שצחקתם עלי, "אמא, שם עוד לא היית...". על סופי שבוע ארוכים שביליתי בביודנסה ולא איתכם. על היכולת ההכלה שלכם להיות שם עבורי בבחירות שלי, בשינויים, בהפתעות ובשינויים.

❖ לנכדותיי נועם ואורין המדהימות ובניה הנכד החדש שהגיע לעולם בימים אלו.

❖ לכלתי ליהי יפרח, לחתניי דניאל תורג'מן ולאלמוג מימון

❖ ולכל הסביבה שלי ולכל מי שיבחר לקרוא את המונוגרפיה ולגדול ולצמוח ממנה

תודות מקרב לב לכל מי שליוו אותי בדרך שלי בביודנסה:

- ❖ תודה ללטיסיה מנדס-סווטלוף, האמא שמלווה אותי והסופרויז'ן הראשית שלי, על הליווי, התמיכה והעזרה בכל רגע שצריך ללא הגבלה, תמיד באהבה, מקצועיות, ולמידה מה זו ביודנסה מהבסיס. תודה על העזרה והבטחון ביציאה לדרך.
- ❖ תודה ענקית לסימונה בן-דור על סופרויז'ן מקצועי ומרחיב את הלב, מלמד ומעשיר. תודה על עזרה והשקעה בעבודה, על שעות הסברים, סבלנות, עצות והרבה ידע בהכנת המונוגרפיה, הניתני מכל רגע ורגע משותף איתך.
- ❖ תודה לחגית ציוני על סופרויז'ן מלא חיות, חיוניות, מקצועיות וידע עשיר ומצמיח שהשאיר בי חותם להמשך הדרך.
- ❖ תודה למנהלת בית הספר לביודנסה בצפון רחלי טורץ, על ויונסיות של החיים, על לימוד על הביחד, ועל פתיחת הלב ותמיד בחיוך ובאהבה.
- ❖ תודה לגיא טורץ המלך שלצידנו שתומך, עוזר, מפרגן, ובעיקר מחייך.
- ❖ תודה לסילבי טמפל מנהלת בית הספר במרכז שהביאה את הביודנסה לארץ. תודה על שלוש יחידות מדהימות אצלך בבית הספר, ותודה שסללת לי את הדרך לביודנסה.
- ❖ תודה רבה לשאולי בן-דור המדהים על העזרה והתמיכה בי, על עזרה בהכנת המצגת ועריכת המונוגרפיה על השקעה של שעות והרבה סבלנות בעריכות, עצות ומקצועיות.
- ❖ תודה לכל אחד ואחת מחבריי למסע החיים וללימודים בבית הספר לאהבה שבצפון.
- ❖ תודה לקבוצת האם שלי שהתחילה בקיבוץ יגור, עברה לספייס בנשר, ועכשיו רוקדת בבית לחם הגלילית. תודה על מי שהייתם כפי שהייתם בכל רגע וזמן בחיי.
- ❖ תודה רבה לקבוצת ביודנסה בקריות, הקבוצה שצועדת איתי מתחילת הדרך איתכם בניתי ביחד את הבית.

2. בחירת הנושא

מה הביא אותי לבחור את נושא השייכות וסגירת המעגלים בחיי?



שאלת השייכות פגשה אותי בהרבה מקומות ועם הרבה אנשים בחיי. סיפור השייכות פוגש אותי מרגע הלידה. אני בת שניה מתוך ששה אחים. אחותי הבכורה נולדה, ואבי, כמו כל מרוקאי טיפוס, רצה בן. הפלא ופלא, היקום הפתיע אותי, ואני נולדתי בת שניה. עד היום אמא מספרת כבדיחה, שאבא הגיע לבית חולים וראה שזו בת, הוא אמר, "תשאירי אותה בבית חולים." חווית הנטישה וחוסר השייכות נולדה שם, ואולי אפילו כבר מוקדם יותר, בבטן של אמא, בקיצור הבדיחה שלה הייתה בדיחה עבודה ולא עבורי כילדה.

כל חיי מצאתי את עצמי עושה הכול כדי להוכיח לאבי שאני שייכת, מהמקום בתוכי שלא הרגשתי שייכת אף פעם.

כשהגעתי לרקוד ביודנסה, הגעתי אחרי שעברתי הרבה מאוד קורסים בהתפתחות אישית. מעל

עשור אני משקיעה וחוקרת את חיי דרך לימוד בנושאים שונים בהתפתחות אישית.

תחושת ההשתייכות פגשה אותי בכל קבוצה וקבוצה שעברתי. תמיד הייתי אהודה ואהובה, ועדיין בפנימיות שלי לא הרגשתי שייכת. נושא השייכות פגש אותי מספר פעמים גם במשפחה הגרעינית שלי. הרבה פעמים שאלתי את עצמי, האם אני שייכת למשפחה שהכי קרובה אלי, מדוע אני שייכת אליהם, ומה מחבר אותי אליהם. כילדה רבים קראו לי שחצנית, אמרו ש"אני חושבת את עצמי", מכירים את המשפט הזה? אבל אני לא הרגשתי כך בכלל.

הגעתי לביודנסה בגיל ארבעים ושבע, וממרום גילי, לאחר הרבה לימודים ומספר רב של מטופלות שעברו דרכי, וטיפולים שאני קיבלתי, עדיין הרגשתי בתוכי לא שייכת.

בעקבות אירועים ותרגילי ביודנסה, נושא השייכות צף בי וביקש ריפוי וחקירה פנימית. האם אני צריכה להרגיש שייכת? האם אני בכלל כמו כולם? ולמי בכלל אני צריכה להיות שייכת חוץ מלעצמי?

כל חיי חיפשתי משמעות. שאלתי מי אני, מה באתי לעשות בעולם הזה, מדוע נולדתי להורים האלו, והאם אני שייכת למישהו מסוים?

שאלות נוספות רבות העסיקו אותי:

האם אני עובדת במה שאני אוהבת? האם אמצא פעם זוגיות? האם אצליח להיות בחופש שלי? האם אמצא את עצמי וארגיש נוח בסיטואציות חברתיות? מה אם אני לא מספיק טובה? האם אני חלק ממהשהו? האם מה שמגדיר אותי זה הבית שגדלתי בו, או אולי ההורים שלי, או החברה? מלא שאלות... ללא מענה.

כל חיי חיפשתי את המקום הבטוח הזה שיאפשר לי להרגיש בטוחה ונינוחה. חיפשתי להרגיש חלק ממהשהו גדול יותר ממני. חיפשתי בית שארגיש בו שאני לא לבד. חיפשתי בן זוג שארגיש שיש שם מישהו עבורי, קבוצת לימוד שתאפשר לי להיות שייכת. מישהו שישמע אותי, שיקשיב לי, שיהיה שם בשבילי.

עם השאלות הללו עלתה בי התובנה שכל חיי התנהלתי במודע, או שלא במודע, סביב נושא השייכות, ונושא זה התעצם והתגבר עם השנים. נושא זה הוציא אותי לחקירה ויציאה למסע אל עצמי.

בעוד הבית שגדלתי בו היה עסוק בהתמודדות וקשיים, אני חיפשתי לי אז בית אחר. בילדותי גדלתי אצל השכנה שנתנה לי מיכל ורחם בטוח, מאפשר ואוהב, כמובן בהסכמת ההורים. בגיל 14 עברתי ללמוד בפנימייה במשך שלוש שנים.

תמיד חיפשתי מקומות בהם אני יכולה להרגיש אהובה, מוערכת ומוגנת. בבית הספר נהגתי להישאר אחרי הצהריים עם המורה רינה, שעליה תשמעו עוד בהמשך המונוגרפיה, מורה שאהבה, תמכה, חיבקה ונתנה לי תחושה של בטחון פנימי.

תמיד רציתי להרגיש חלק ממהשהו ושייכת. רציתי לקבל אישורים מבחוץ, כאשר מבפנים הרגשתי לבד.

עם השנים סיגלתי לי את מקומות החוזקה שלי, כמו חריצות בבית הספר, וכך יכולתי לעזור לאחר, עם החיוך שלי שכובש כל מי שעומד מולי, וכך בעצם יצרתי מקום שאפשר לאחרים להיות לצידי ולרצות להיות איתי.

אנרגיית החיים שלי סחפה אחריה רבות מחברותיי במהלך השנים.

כך זה היה: אם עזרתי לך בשיעורי בית, אז אני אקבל ממך חברות, מקובלות, ותחושת השתייכות. אם גרמתי לך לחייך ולשמוח, אז הרגשתי שייכת.

כמו עם החוזקות שלי, השתמשתי גם בחולשות שלי להתקרב ולרצות את האחרים, ולהיות חלק מהחברה.

התחלתי לעשן בגיל 16 כדי להרגיש שייכת גם לחברה המקובלים.

בין החוזקות והחולשות שלי תמיד היה פער. בין המציאות החיצונית ששוקקת חיים, המחייכת והחיונית, לבין המציאות הפנימית של התחושה שאני לבד ולא שייכת.

עם השנים נוצר בתוכי פיצול. מצד אחד, הייתי מגיעה למקומות שכולם אהבו אותי, והייתי בהם במרכז, אך מאידך ביטלתי את דעותיי ורגשותיי מול האחר, ואפילו התביישתי לומר אותן כדי לא להתבלט ולחשוף את חוסר הבטחון שלי. התהלכתי כשאני מלאה ברחמים עצמיים ותחושת חוסר משמעות לחיים. תחושה זו התגברה וצפה בתחילת שנות הארבעים לחיי בעקבות גירושיי, ושוב שאלתי את עצמי, מי אני?

הרגשתי מוצפת רגשית עם תחושות של תסכול, קורבנות, וחוסר שייכות והשתייכות לאחר, ובעיקר לעצמי. הרגשתי מנותקת ולא מחוברת. שקעתי עמוק לתוך מגוון רגשות ותחושות, ואיבדתי את עצמי.

וכך התמכרתי לכאב, לקורבנות, ולסיפורים שסיפרתי לעצמי שאני שונה.

הסיפור האישי שלי תרם רבות לתחושות האלה.

שנים חייתי עם האמונה שאין לי משפחה נורמטיבית, ואין לי את עצמי ואין משמעות לקיומי בעולם.

עד היום, אנשים שהכרתי עם השנים יבואו ויגידו לי, "על מה את מדברת? את הכי מקובלת שיש". אפילו חברים שלמדו איתי בבית הספר, ופוגשים אותי היום, תמיד זוכרים אותי שמחה, מחייכת ומקובלת.

אך אף אחד לא יכול להבין כמה בתוכי הרגשתי חסרה.

החל מאותה הנקודה התחלתי את המסע אל השייכות וההשתייכות.

רציתי למצוא את התשובות לשאלות שהטרידו אותי: מה אני רוצה? מה אני אוהבת? עם מי אני בוחרת להיות? מה אני רוצה ללמוד? עברתי ממקום למקום, למדתי, השקעתי אלפי שקלים בעבודה עצמית. נפלתי, קמתי וכאבתי. לקחתי כדורים נוגדי דיכאון, התנתקתי מאנשים, התחברתי לאנשים, אך בעיקר למדתי ומילאתי את המיכל החסר בתוכי.

חששתי מהשוני שלי ומהייחודיות שלי, מהחשש להביא את עצמי בצבעוניות שלי, באנרגיה הגבוהה שלי, ממה שיגידו עלי, האם יקבלו אותי אם ידעו מאיפה באתי ואיפה גדלתי? המחשבות שלי הטעו אותי הרבה מאוד שנים, וגרמו לי לחשוב שמה שמגדיר אותי זה התוצאות שלי, והמקום ממנו באתי וגדלתי. ומה קורה לי כשאני לא משיגה תוצאות, ואם אני לא שייכת למקום שגדלתי בו?

ומה אם המקום שגדלתי בו הוא המקום שהצמיח וגידל אותי? בתהליך האישי שלי נפגשתי עם הרבה אנשים מקהילות שונות. עשיתי עבודה עצמית, התקרבת ואתחברתי לשורשים ולזהות שלי.

ככל שהתחברתי לעצמי, לגוף שלי, לרצונות שלי ולעוצמה שלי, הרגשתי שייכת יותר.

בשלב מסוים נכנסה הביודנסה לחיי והביאה מתנות מופלאות, חיבור לעצמי, לגוף שלי, דרך מגע, מבט, שחרור ודרך חיבור לאנשים ולקבוצה.

גיליתי שאחד הכלים ליצירת שייכות הוא הקבלה העצמית, שמתאפשרת כאשר אני משחררת את השיפוטיות והביקורתיות בתוכי, היות וכל שיפוטיות וביקורתיות שיש לי על האחר מתחילה מתוכי. מפגשי הביודנסה התחילו עם הרבה שיפוטיות וחוסר בשייכות ובהשתייכות, ועם המון ביקורת. ככל שרקדתי יותר את המקומות הללו בתוכי, בעיקר במפגשים עם אנשים שונים בביודנסה, שחררתי בהדרגתיות את הכאב, והתחברתי לתחושת אושר והשלמה פנימית.

יום אחד, במפגש ביודנסה, בתרגיל המפגשים, ההזמנה הייתה לצאת למפגשים ולפגוש אנשים דרך מבטי עיניים. להתחיל בעיניים עצומות ובכוונה עמוקה ולאחר מיכן לצאת למפגשים, יצאתי למפגש כשאני לא יודעת את מי אני פוגשת, מפגש זה היה רגע מכונן בחיי, נפגשתי עם אדם שבסיטואציה אחרת, לא הייתי בוחרת לרקוד או להיפגש איתו. זה היה הרגע בו גיליתי שפגשתי את האדם שלא בחרתי, אלא נבחר עבורי. במפגש זה תוך הקשבה פנימה, וחיבור לעצמי חווייתי שחרור מכל שיפוטיות וביקורת והתמלאתי בקבלה. ככל שרקדתי את זה יותר, שחררתי את החלקים שלא אפשרו לי

להכניס קבלה לחיי, ולקבל כל אחד עם הצבעוניות שלו. באותה נשימה קיבלתי את הצבעוניות והייחודיות שלי.

דרך מפגשי הביודנסה גיליתי את היופי שלי שהתגלה דרך יופיו של האחר. לשם הזמינה אותי הביודנסה - לפתוח את הלב, ודווקא לרקוד עם האנשים שהכי קשה לי איתם. רק שם **חוויתי התעלות מבלי להרגיש שום סכנה של אובדן הזהות**. גיליתי שכאשר אני מזמינה את עצמי לחקירה, שם אני מתפתחת.

לאט-לאט ובהדרגתיות נוצר בי מרחב של אמון ובטחון, שגרם לי להרגיש יציבה ואיתנה מול עצמי.

דרך חיבור לעצמי, קבלה, חקירה ושאלת שאלות, השייכות שלי התחילה ליצור בי שורשים ולהתעצם.

ככל שנתתי יותר ביטוי לעולמי הפנימי, החל להתעורר בי הרצון ליצור עוד ועוד שינוי בחיי.

מתוך התובנות וההארות האלה שעוררה בי הביודנסה, החלטתי להקדיש את נושא המונוגרפיה שלי לחקירת נושא השייכות ותחושת ההשתייכות, ואיך הביודנסה יכולה לתרום לשיקום, עידוד וחיזוק תחושות ההשתייכות.

3. התהליך האישי שלי לפני הביודנסה ובביודנסה

נולדתי כסמדר במעברה בקרית חיים. לגדול במעברה פרושו לחיות בצמצום, לגדול שישה אחים בחדר, עם קשיים כלכליים, ובעיקר עם סטיגמה של ילדת מעברה, שמציירת אותי ואת נקודת מבטי בהשוואה לאחרים כחלשה ולא שווה.

בעקבות צלצול השכמה באמצע החיים, שהביא אותי להתעורר, עברתי דרך שהובילה אותי להיות אורפז, דרך שבה קיבלתי החלטה לנקות את החלונות מהם אני משקיפה כל יום על החיים. למדתי הרבה מאוד על עצמי, על היכולות שבי, על האומץ, הנחישות, חיזוק הביטחון העצמי, חיבור לאני הפנימי, ובעיקר להקשיב לקול הפנימי בתוכי. הגשמי חלומות: בינואר 2017 הוצאתי את הספר הראשון שלי "הפחדים שלי הם לא אני" בהוצאת מדיה 10, והספר השני סולל את דרכו לעולם בימים אלו. יצרתי ערכת קלפים להתמודדות עם פחדים והנעה לפעולה, רצתי מרתונים בעולם, פרשתי ממקום עבודה אחרי 29 שנים, ובחרתי בדרך עצמאית.

לאחרונה התמודדתי לתחרות האיירונמן שלא צלחה בעקבות אי עמידה בלוחות הזמנים שהכתיבו מארגני התחרות.

יצאתי מהתחרות עם תובנות מעצימות שאני מספיק טובה גם אם לא סיימתי. זו המתנה הכי גדולה שקיבלתי בחיי, היות וכל חיי תחושת הלא מספיק הזו חיה בתוכי וצצה כל פעם מחדש. פתאום קרה משהו מדהים, שהביא אותי להיות המספיק שאני, כמו שאני, ואת זה אני זוקפת לדרך המדהימה שעשיתי לעבר התחרות הזו, והרחבת פס התודעה שלי כתוצאה מהאימונים ומהגילוי של היכולות שלי על עצמי, כמובן שכל זה נתרם בעקבות הלמידה וההקשבה לעצמי, שהתרחבו בעקבות לימודי הביודנסה והריקוד בקבוצות השבועיות. קשר עמוק בין תחושת הלא מספיק הזו שחיה בי הרבה שנים, לתחושת ההשתייכות שלי לעצמי ולעולם.

כשאני מרגישה שייכת אני לא צריכה להוכיח כלום, לא לעצמי ולא לעולם.

מידי פעם, במפגש שלי בלילות עם עצמי, אני אומרת לעצמי, "אני הילדה הקטנה מהמעברה שלא מוותרת לעצמה, ולא על עצמה, וממריאה לעבר מסלול ההצלחה."

בשנת 2015 כיהנתי כיו"ר מעגל נשים חיפה, ושימשתי סגנית המעגל, גזברית המעגל, וגזברית הארגון כולו.

מעגל נשים הוא ארגון התנדבותי בינלאומי, א-פוליטי של נשים צעירות מתרבויות ורקע שונה בגילאים משמונה עשרה ועד ארבעים וחמש, שמטרתו

חברות ונתינה, הגברה ועידוד מעורבותן של נשים צעירות בחיי הקהילה, ולקיחת חלק בפעילות ציבורית, תוך שמירה על יחסי חברות, הבנה וכבוד הדדי. החיבור למעגל נשים והרוח ההתנדבותית חיברו אותי לנשים עוצמתיות שפועלות בהתנדבות, למען אלו שלא שפר עליהן מזלן.

עוד בהיותי ילדה קטנה, הייתה בי תשוקה ורצון לעזור לאחר. הנתינה גרמה לי לסיפוק ואושר פנימי, והחיבור למעגל הנשים עזר לי להתקרב לאני שלי, להכיר ביכולות שלי, וליצור לי מציאות אחרת, ומשם לסייע לאחרים להתחבר לעצמם, ולתמוך בהם שיחיו בתדר של שמחה ותשוקה.

ההתמחות שלי היא בפחדים וחרדות היות ואני באה משם.

בשנת 2015 התחלתי לרקוד ביודנסה. נטע-לי, חברתי הטובה, הייתה איתי במעגל נשים והציעה לי לבוא לרקוד ביודנסה. כלל לא ידעתי מה זה. הגעתי והתאהבתי.

החיבור למעגלים, גם ביודנסה וגם בארגון ההתנדבותי, חיבר אותי לסגירת מעגלים בחיי. כל חיי חיפשתי את המעגל, המקום המלכד, המחבר והשבטי הזה.

כיום אני מרצה, מנחת סדנאות, ועוזרת לאנשים להסיר את החסמים, המחשבות והאמונות שהם אימצו, ולראות שיש נקודות מבט נוספות: מה עוד אפשרי, ואיזה עוד אפשרויות עומדות בפנינו שאנחנו לא רואים, ושאם נראה אותן יתכן והמציאות שלנו תקבל תפנית שונה.

אני מביאה כלים מתוך העידן החדש אל תוך שיטה ייחודית, שבה אני עובדת עם אנשים שמוכנים לעבור תהליך וניקוי פנימי, להסיר שכבות, חסמים ואמונות מגבילות, ולהוציא מעצמם את המקסימום שלהם.

בנוסף יש לי עסק בתחום הנדל"ן, בו אני מלווה יזמים וקבלנים לאכלוס בניינים בתחום הרישוי.

גם בעיסוק בנדל"ן, וגם כמטפלת ומאפשרת ביודנסה, אני עוזרת לאנשים למצוא, להתחבר ולהיכנס לבית הפנימי שלהם.

הביודנסה עזרה לי לגלות שהדרך הטובה ביותר לשחרר מאבקים פנימיים בתוכי היא להכיר את עצמי ולהתחבר לגוף שלי ולבית הפנימי שלי.

4. שאלת המחקר

העבודה באה לבחון האם יש שינוי בתחושת ההשתייכות, בתחומי חייהם השונים, של משתתפי קבוצת בIODנסה, לאחר תרגול בקבוצה שבועית של בIODנסה. אבדוק איך היו המשתתפים לפני שנחשפו לקבוצת הבIODנסה השבועית, האם הם עברו שינוי בעקבות ההשתתפות בקבוצה, ואם כן, מהו השינוי, והאם יש קשר לזותק בבIODנסה לבין תחושת ההשתייכות של המשתתפים.

5. חומר תאורטי התומך במחקר

לריקוד יש תפקיד חשוב מאוד לגיבוש התודעה שלנו (איך אנחנו תופשים את עצמנו) ולחיבור שלנו עם הלא מודע שלנו, וליצירת שילוב (אינטגרציה) של שני החלקים הללו. הביודנסה היא כלי חשוב בתהליך הזה.

אסביר כאן מהי ביודנסה ואיך היא עשויה לתרום לתהליכים התפתחותיים הקשורים לתודעה שלנו.

לאחר מכן אביא את תאוריית השייכות לפי ההשקפה של אדלר.

אסביר את הקשר שיש בין תרגול ביודנסה בקבוצה שבועית ועידוד וחיזוק תחושת ההשתייכות.

לאחר מכן אסביר את הקשר שבין חוויות הילדות המוקדמת שלנו ותחושת ההשתייכות המתגבשת בנו תוך כדי התבגרות, ואביא חומר הנוגע לקבוצת הביודנסה והתרומה הפוטנציאלית שלה לחיזוק תחושת ההשתייכות לקבוצות השונות שאנו משתייכים אליהן בחיינו.

אלה הם הנושאים של החומר התאורטי התומכים במחקר שלי:

- הריקוד כמשנה תודעה
- מהי ביודנסה
- תחושת ההשתייכות לפי גישת אדלר
- ביודנסה ותחושת השתייכות
- השפעת הפרוטו ויונסיה והקשר שלה לתחושת ההשתייכות
- חיזוק תחושת ההשתייכות בקבוצה בביודנסה

5.1 הריקוד כמשנה תודעה

בספר "תפילת הגוף - סוד המחול היהודי במשנת רבי נחמן מברסלב", מתארת אורית ברוך את הערך הרב שמייחס לו כוח והשפעה על היקום כולו. לשיטתו של רבי נחמן מברסלב, אדם מיסטית, והוא מייחס לו כוח והשפעה על היקום כולו. לשיטתו של רבי נחמן מברסלב, אדם יכול להגיע בריקודו למצב של דבקות עליונה, לחוויה אישית של התעלות מתמשכת והתרכזות בנושא או עצם מסוים, במהלכה מנתק האדם קשר מסביבת חייו העכשווית, ומקדיש את מלוא המודעות שלו לנקודה אחת. האדם שרוי במצב מנטלי מיוחד של מצב רוח מרומם או חווית עונג עמוק. אורח החיים השגרתי אינו מאפשר ריכוז מוחלט, כיון שבדרך כלל הקשב של האדם מופנה בעת ובעונה אחת לתחומים או לנושאים שונים בסביבתו.

אותה התעלות ורוממות רוח עשויה להיות קצרה (רגע חולף) או ארוכה (עד כדי מספר ימים ואף יותר), ובמהלכה תחושת הזמן והמרחב, וכן עצם התחושה העצמית יכולה להשתנות באופן משמעותי.

בכתביו של רבי נחמן מברסלב נראה שפעולת הריקוד משמשת כגשר למעבר בין מצבי תודעה. הריקוד יכול לעבור ממצב מנטלי של עצבות, כאב או חולי, לשמחה, ריפוי, ועונג.

הכלי בביודנסה הוא "הויונסיה"- מפגש שבו ישנם שני חלקים. בחלק הראשון, האקטיבי, אנחנו במודעות מוגברת לעצמנו ולזהות שלנו, והחלק השני, שהוא הרגרסיה, מחזיר אותנו למקורות הקדומים שלנו. בחלק זה של הרגרסיה נוצר הקסם והריפוי, שמאפשרים לנו להיות בהקשבה ובהרחבת התודעה שלנו, ובעיקר בחיבור לעצמנו. **כשאנחנו מחוברים לעצמנו, אנחנו לא פועלים מחוסר, אלא מתוך מלאות וקבלה של עצמנו ושל האחר.**

הביודנסה מזמינה אותנו למה שרולנדו טורו, יוצר הביודנסה, קרא "הריקוד הקוסמי - ריקוד החיים", שהוא הרבה יותר גדול מאתנו, והוא קורה כל רגע. רולנדו טורו מציע לנו להוסיף יופי לריקוד הזה. הוא מדגיש את החשיבות של החזרה למקורות של הריקוד הבסיסי והקדום, שמשקם את הקשר שלנו עם הטבע.

במחקר של רולנדו במרכז לבריאות הנפש, הוא זיהה את הפעימה בין הקטבים של זהות, המודעות העצמית, וההתמוססות לרגרסיה. אך עדיין משהו בפעילות הזו היה עדיין חסר. אחת האחיות במרכז, שהייתה אימהית מאוד, הביאה עוגת יום הולדת לאחד המטופלים, וכולם עמדו במעגל והחלו למחוא כף ולשמח. שם זיהה רולנדו שאם החיים מזוהים כדבר קדוש, הרי שיש לחגוג אותם באופן יומיומי, ליצור טקסים על מנת לחגוג אותם מידי יום. אופן התנועה שלנו הוא תלוי תרבות. בביודנסה מוצעת תרבות ביוצנטרית, לפיה כל חלקי החיים הם מקודשים ומבורכים, ואנו לומדים להיות בהרמוניה עם כל צורות החיים, עם תחושה חזקה של השתייכות לטבע, לעולם וליקום. אנו לא כל הזמן מסכימים ורואים את הדברים עין בעין, אך אנו לומדים לרקוד ולחיות עם זה.

5.2 מהי הביודנסה

הדברים שבפרק זה מבוססים על סיכום של יחידת הלימוד "היונסיה" שנכתב וסוכם על ידי אורטל שפיר, ובהשראת עבודת המונוגרפיה של חדווה קפלן "תחושת שייכות לקבוצת ביודנסה".

ביודנסה היא שיטה של התפתחות אנושית, אינטגרציה חיבתית, התחדשות אורגנית. זו שיטה שמלמדת מחדש את תפקודי החיים המקוריים.

ההגדרה הפורמלית של הביודנסה לפי מייסד הביודנסה, רולנדו טורו ארנדה, היא: **"ביודנסה היא שיטה להתפתחות אישית ואנושית המעודדת אינטגרציה חיבתית רגשית, התחדשות גופנית אורגנית, פיתוח הפוטנציאל הגנטי ולימוד מחדש של תפקודי החיים באמצעות מוסיקה, תנועה ומצבי מפגש בקבוצה."**

היונסיה מבוססת על ריקוד, מוזיקה, ומפגשים בקבוצה. כך מתבצע לימוד מחדש של אמנות החיים, של גדילה והתפתחות לחיות את המיטב שבנו. הריקוד, השירים והמפגשים ביונסיה הם היסודות לכך.

העיקרון הביוצנטרי בא למקסם את פוטנציאל החיים, ולהביע את כוחות ההתפתחות שבהם. ביודנסה, מנקודת מבט זו, היא שירת החיים המבוססת על חוקים אוניברסאליים המשמרים ומאפשרים את התפתחות החיים. כל פעולות הביודנסה מהדהדות עם תופעת החיים העמוקה והמרגשת.

החיבור והצמיחה של הפוטנציאלים שלנו מחזקת את הזהות ואת הערך העצמי שלנו. כל זה מאפשר לנו להיות מי שאנחנו, לקבל את עצמנו ללא תנאי ותלות, ולהרגיש שייכים מעצם קיומנו בעולם הזה.

ההזמנה בביודנסה היא לא רק לרקוד, אלא גם להפעיל דרך ריקודים ספציפיים יכולות רגשיות ותקשורתיות, שמחברות אותנו לעצמנו, לטבע, ולעולם.

הריקוד במשמעותו המקורית הוא תנועה חווייתית, ויונסיאלית. הוא תנועה עמוקה שיוצאת מתוך הפנימיות של האדם. זוהי תנועת חיים, קצב ביולוגי, דפיקות לב, קצב נשימה, ודחף פנימי להתחבר לאחר.

המטרה של הביודנסה היא לעורר דרך התרגילים תקשורת בקבוצה, לחזק את ההתפתחות והביטוי של היכולת האנושית תוך כדי הנאה מהחיים, להגביר את הערכה העצמית ואת תחושת החיוניות והרווחה, לפתח יצירתיות, ולעודד את הרחבת התודעה, לחדש ולעורר את שמחת החיים.

הסבר על המונחים המרכיבים את הגדרת הביודנסה:

1. **שיטה** – הטקס של המפגש מלווה במוסיקה ובשירה, המחוללת ויונסיות שמעורות בנו את היכולת לשנות את האורגניזם והקיום האנושי ברמות שונות: אורגני, אפקטיבי, מוטורי, וקיומי.

2. **התפתחות אנושית** – בהתאם לעיקרון הביוצנטרי, ששם את החיים במרכז, הרוקד רואה את האנושיות שיש בכל אדם, ולא מפשיט אותו מזהותו. העוצמה של הגברת הזהות בביודנסה נוצרת על ידי הקבוצה דרך מבטים ומפגשים.

3. **אינטגרציה חיבתית רגשית** – עוסקת בהקמה מחדש של האחדות בין האנושות לטבע. דבר זה מושג באמצעות העצמת החיבתיות, שמשפיעה על האינסטינקטים, החוויות, והרגשות, כך שיעודדו את החיבור לאחר ולסביבה.

4. **התחדשות גופנית אורגנית** – זוהי פעולה של ויסות עצמי גופני. ההתחדשות מיוצרת בעיקר באמצעות מצבי טראנס מיוחדים, שמפעילים תהליכים של תיקון תאים על ידי השפעה מיטיבה על הלא מודע החיוני. הלא מודע החיוני הוא הנפש של התאים והאיברים, הזיכרון של התאים, מערכות ההגנה, ואמצעי התקשורת בין כוחות המשיכה והדחייה. זהו מנגנון המגיב לאירועים חיצוניים בלבד בעיקר באמצעות תגובות פנימיות, הגנה חיסונית, והסתגלות לסביבה. בכל ויונסיה מופעלים תהליכים אלו של תיקון. לתאים יש זיכרון ויכולת להבריא את עצמם והם מתקשרים ביניהם ומשתפים פעולה.

5. **פיתוח פוטנציאל גנטי** – לכל פרט יש פוטנציאל גנטי שמרכיב ומאפיין את המכלול שקרוי "זהות". הזהות הביולוגית שבאה לידי ביטוי בחיים נקבעת ברגע ההפריה. התאים שלנו מכילים פוטנציאלים גנטיים. פירוש הדבר הוא, שהטבע הבטיח שימור המידע באמצעות שכפולו מיליוני פעמים. צירופי גנים מסוימים מאפשרים את הביטויים של מאפיינים ספציפיים.

היעדרות של מאפיין מסוים יכולה לנבוע מאי השתתפותו של אלמנט גנטי. במקרה זה הפוטנציאל קיים, אך הוא אינו מבטא את עצמו.

רולנדו טורו אמר, "**התפתחות מתרחשת בהתאמה לקצב בו הפוטנציאלים הגנטיים פוגשים הזדמנויות לבטא עצמם דרך החיים**".

בביודנסה נוצרת ההזדמנות כאשר פוגשים את האחר, ומרגישים שהאחר רואה אותנו באמת, על כל עושר הזהות שבתוכנו. במפגש אנושי כזה נוצרת חיות, ונוצרת תנועה שמייצגת אותנו ואת האנושות כולה.

רולנדו טורו עשה סקר באחת האוניברסיטאות הגדולות של צ'ילה, ובו שאל צעירים מה הם צריכים בחיים, מה יעשה את החיים שלהם טובים ומאושרים. את התשובות לסקר רולנדו ריכז וצמצם לחמשת קווי היונסיה.

הנה הפרוט של חמשת קווי הביודנסה, והמהות של כל אחד מהם:

1. **חיוניות** – כוח החיים הפנוי לצורך החיים, זו אנרגיה חיונית שיש בתוכנו שאנו מוצאים לפועל ברגע הנכון ובזמן הנכון. הרבה אנשים מבלבלים בין חיוניות עם עשייה אקטיבית ועמוסה, וזו לא הכוונה. הכוונה היא לכל מה שמביא אדם להיות בריא ומאוזן, לכל מה שמסייע לנו להיות בהומאוסטזיס, במצב של וויסות עצמי ושיווי משקל, וזה כולל גם מנוחה. החיוניות באה לידי ביטוי בתרגילים של זריזות, גמישות, ויכולת זרימה.

2. **מיניות** – היכולת להפרות, להרגיש תשוקה מינית ועונג. היכולת להרגיש תשוקה לחיים, מגע, מבט בעיניים.

3. **יצירתיות** – היצר, היצירה, להיות היוצר, להיות היצירה, לעשות יש מאין, לחדש, הרחבת התפיסה. שלושת השאלות בביודנסה בהקשר ליצירתיות שכל אחד צריך לשאול את עצמו הן:

- איפה אני חי?
- עם מי אני חי?
- מה אני עושה בחיים?

4. **חיבתיות** – זו היכולת להיקשר רגשית, להתחבר עמוק לאנשים אחרים מתוך מקום של רגשות אהבה, חברות, אלטרואיזם, אימהות, אבהות ורעות. גם רגשות הפוכים, כמו כעס, קנאה, חוסר ביטחון וצרות עין, נחשבים כמרכיבים של יכולת היקשרות רגשית. רולנדו טורו אמר, **"דרך היכולת להיקשר רגשית אנחנו מזדהים עם אנשים אחרים ומסוגלים להבינם, לאהוב אותם ולגונן עליהם, אך אנחנו יכולים גם לדחות ולתקוף אותם."** בביודנסה אנחנו מאפשרים חינוך מחדש של רגשות ופתח לחברות ואהבה, דרך טקסים של מפגש, תקשורת טקסטית, באמצעות ריקוד של הזדהות וחיבתיות. זהו ה"הרחם החיבתי", בו כל אחד מאיתנו מכיל את האחרים. חיבתיות זו אמפתיה בקבוצה חברתית כדי להרגיש את החום האנושי. לאדם יש נטייה חברתית, אנו זקוקים אחד לשני כדי להתקיים כמין אנושי.

5. **התעלות** – זה המעבר ממה שאנחנו מחשיבים כזהות שלנו אל עבר מה שיותר קרוב לעצמנו, לתמימות, למהות שלנו, לקצב הטבעי האישי שלנו. זה המקום בו אנחנו מתקרבים לעצמנו ופוגשים את העולם. זה צעד של טרנספורמציה, מעבר ממצב אחד לשני - הרחבת התודעה, של לחוות רגע ב"כאן ועכשיו", במקום בו אנחנו מושפעים מהתפיסה האחרת של פנימה החוצה, במקום שמאפשר לנו קפיצה לפגוש את האחר, קפיצה בקיום.

קו ההתעלות בא לידי ביטוי גם דרך ריקוד בטבע, תרגילים במים, וטקסים עם אש ואדמה. תרגילים אלה מחברים את התלמידים של הביודנסה להרמוניה הקוסמית, ומעוררים גישה אקולוגית ופתח לתודעה קוסמית.

5.3 תחושת ההשתייכות לפי אדלר

הרופא והפסיכולוג אלפרד אדלר (1870-1937) נתן חשיבות רבה לתחושת ההשתייכות של כל אדם בחברה.

ההנחה המרכזית שעומדת בבסיס הגישה האדלריאנית היא שהאדם הוא יצור חברתי שנע לקראת מטרות. אדלר קבע שמטרת העל הלא מודעת של האדם היא להרגיש שייך ומשתייך. זהו צורך פסיכולוגי קיומי והישרדותי, כמו כאוויר לנשימה, ואדם שלא מרגיש שייך, לא יכול להתקיים.

אדם נולד עם שייכות מעצם היותו בתוך קבוצה, לדוגמה: שייכות למשפחה, לקהילה, למדינה ולחברה.

תחושת ההשתייכות, לעומת זאת, היא פוטנציאל מולד שדורש תנאים מתאימים למימוש ולפיתוח, בדומה למיומנות של רכישת שפה.

תחושת ההשתייכות היא סובייקטיבית, ובני אדם "נעים" על גבי רצף במידת קרבה זו או אחרת לאחד משני הקצוות: תחושת השתייכות ברמה גבוהה (בטחון במקום), לעומת תחושת השתייכות ברמה נמוכה (ספק במקום).

על פי אדלר, אדם נולד עם הצורך להרגיש בקבוצות השייכות שלו חום אנושי וחוסר שיפוט מצד השותפים שלו לקבוצה. לרוב האנשים בעולם יש רמה מסוימת של שייכות, אחרת הם לא היו חיים.

כאשר הילד גדל עם רמה טובה של תחושת השתייכות לקבוצות השייכות שלו כגון משפחה גרעינית, משפחה מורחבת וגן ילדים, יש סיכוי שילד יהיה מוכן להתנסות בדברים חדשים וידע להתמודד עם מציאות לא רצויה.

כמה מילים על שייכות ותחושת השתייכות:

- כל ילד שייך למשפחתו מיום הולדתו. תחושת ההשתייכות למשפחה נקבעת בתוך קשר, ביחסי הגומלין שבין ההורים לילדים.
- תחושת ההשתייכות היא סובייקטיבית. להורים יש השפעה, אך הילד הוא הקובע את תחושת ההשתייכות שלו.
- את תחושת ההשתייכות ניתן להשיג בדרכים חיוביות או בדרכים שליליות.
- תחושת השתייכות גבוהה תורמת להרגשת ערך עצמי גבוה ולביטחון העצמי.
- תחושת ההשתייכות של הילד מושפעת מהאהבה שהוא חש, מהעובדה שהוא רצוי, מועיל ונחוץ.

כדי לעזור לילדנו להשיג תחושת השתייכות גבוהה חשוב לזכור את מודל ה-"אני":

אהוב: לחוש אהוב ללא כל תנאי. אומרים לי, מחבקים אותי ושמים לב למעשיי.
נחוץ: אני תורם ומועיל לסביבה ולמשפחה, יש לי תפקידים ואחריות מהשקיה ועד קיפול שמיכה. מטילים עליי משימות, מאפשרים לעשות, וגם מאפשרים לי לשאת בתוצאות.
יכול: אני מסוגל לעשות דברים, אני מסוגל להתגבר על מכשולים. אפשרו לי להתמודד, עודדו אותי, תמכו בי, וכך אני לומד על עצמי.

תחושת ההשתייכות באה לידי ביטוי בהרגשת האני שלי.

תחושת ההשתייכות מחולקת למרכיבים הבאים:

- **בעל ערך** (אני שווה משהו)
אני מסתכל על עצמי ושואל את עצמי מה אני שווה, וזה יוצר בטחון עצמי ודימוי עצמי. הורים עלולים להפריע לילד להרגיש בעל ערך על ידי הגנת יתר, הקטנת היכולות של הילד, שיפוטיות וביקורתיות והשוואה לאחרים.
- **צמיחה, גדילה והתפתחות** (פיסית, רגשית ואינטלקטואלית)
תנועה קדימה, התגברות על מכשולים.
לאדם יש סקרנות טבעית ורצון טבעי להתפתח, להתקדם וללמוד ולהתמודד ולעמוד באתגרי החיים. על האדם לפתח את היכולת להכיר, להבין ולנהל את הרגשות שלו בצורה אוטונומית, לתת לרגשות שם ולגיטימציה.
- **התייחסות אישית – (יש לי שם)**
למה הילד שלי זקוק – צורך ייחודי, התפקיד ההורי לספק כמה שיותר את הצרכים האלו, להכיר את הילד.
צורך אנושי ראשוני שתייחסו אלי באופן אישי – לרגשות שלי, למחשבות שלי ולצרכים שלי, רק לא לחוות התעלמות המכאיבה יותר מהתייחסות שלילית.
- **משמעות אישית – (אני ייחודי, יש לי זהות משל עצמי)**
הצורך המולד להביא לידי ביטוי כישרונות וכישורים. אם מזהים תכונה או כשרון של ילד, לתת לו ביטוי.
צורך להרגיש נדיר, חד פעמי, צורך "להשאיר רושם על העולם", ולמצוא משמעות אישית מתוך העשייה.
- **מועילות ותרומה – (זקוקים לי, אני נחוץ)**
מצד אחד הילד צריך להרגיש שמועילים ותורמים לו – אנו כהורים מספקים לו את הצורך הזה, הן ברמה הקונקרטיית והן כמודל (ילד שלא נותנים לו, לא ידע לתת). מצד שני אנו חייבים לאפשר נתינה ותרומה מן הילד החוצה – לעזור לו להכיר בכך שיש עוד אנשים מלבדו, עבורם הוא יכול לבצע את פעולת הנתינה – יש צורך בהדדיות, כלומר יש כאן תנועה מאתנו אל הילד ומן הילד אלינו. כשילד עסוק בעשייה – משהו קונקרטי שהילד פועל ועושה – הדבר מחזק בטחון עצמי ויכולת התמודדות.

5.4 הפרוטו-ויונסיה והקשר שלה לתחושת ההשתייכות

רולנדו טורו אמר:

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

בביודנסה היונסיה קודמת למודעות. החוויות שהיונסיה משרה עלינו מגיעות למודעות בצורה מיידית ללא תהליך מחשבתי. רק בשלב מאוחר יותר של עיבוד מחשבתי הן עולות וצפות להכרה. היונסיה נוגעת באינפורמציה שאין לנו הבנה כלפיה. זו חוויה שנחווית בחלקה באופן שהוא לא בהכרח מודע.

היונסיה יכולה להחזיר אותנו לחוויות ראשוניות מראשית חיינו כתינוקות. אלו הן החוויות, שכפי שרולנדו טורו אמר, נובעות מ"הרחם הקוסמי", מהאינסטינקטים שהיקום מטביע בנו, ומטרתם הראשונית היא להבטיח את הישרדותנו.

הפרוטו-ויונסיות אלו הן היונסיות (החוויות המשמעותיות) הראשונות שלנו שמתחילות כבר ברחם (התינוק מושפע מקולות, תנועה, טעמים), והן ממשיכות בחודשי חיינו הראשונים.

לפרוטו-ויונסיות יש השפעה רבה על התפתחות הזהות שלנו כפי שהיא מתבטאת בקווי היונסיה שלנו במהלך חיינו, ועל מידת תחושת ההשתייכות שלנו לקבוצות השייכות שלנו, החל מהמשפחה הגרעינית, דרך המשפחה המורחבת, מוסדות לימוד, ועד היקום.

הנה קווי היונסיות והפרוטו-ויונסיות המשפיעות עליהם:

פרוטו ויונסיה	קו היונסיה
<ul style="list-style-type: none">• תנועה• חקירה של הסביבה המיידית	חינויות
<ul style="list-style-type: none">• ליטוף• מגע	מיניות
<ul style="list-style-type: none">• ביטוי• עשייה• חקירה• סקרנות	יצירתיות
<ul style="list-style-type: none">• ביטחון ותזונה• נוכחות אוהבת	חיבתיות
<ul style="list-style-type: none">• ההתנסות האוקיינית ברחם• תחושת אחדות עם האם והיקום• הרמוניה אין שום הבדל ביני לבין האחר• הביטחון הבסיסי בחיים• חיבור לטבע	התעלות

הפרוטו-ויוניסיה האידיאלית של התינוקות היא להיות מלוטפים, מוקשבים, מובטים ונגעים. החיבוק בביודנסה נתפס כמקור של חיים. רולנדו טורו קרא לחיבוק אקט פוליטי – כשאנחנו מחבקים את האחר, אנו נמצאים אתו, ובזה אנחנו חולקים כבוד גדול לחיים.

כאשר הפרוטו ויונסיות לא סיפקו לנו חלק מהחוויות שאנו זקוקים להן כדי לגדול ולהתפתח בצורה בריאה ותקינה, הן פיזית והן נפשית, נוצרות בנו הגנות וחסיונות הגורמות לנתק רגשי ביננו ובין העולם שסביבנו. הפסיכולוג וילהלם רייך (1897-1957) קרא לאותן הגנות "השריון הגופני", והן בעלות חשיבות רבה בילדות, משום שהן מאפשרות הישרדות של הילד בעולם שבו הוא גדל ומתפתח.

הויונסיה יכולה להציף בנו את ההכרה בקיומם של שכבות ההגנה האלו, ולסייע בהסרתן כאשר אנחנו כבר לא זקוקים להן, והן הפכו למחסום המפריד בינינו ובין העולם.

ויונסיה מעוררת לאט-לאט את המערכות העצביות בתוכנו, המערכת הפאראסימפתטית והמערכת הסימפתטית, ולאט-לאט שכבות השריון נשמטות מאיתנו, ומתעוררת בנו רכות, תשוקה וחיות, ואנחנו מחזירים לעצמנו את המקום של ההנאה מהפשטות ממה שיש סביבנו ביום יום. אנחנו המסר, אנחנו היוצר, ואנחנו היצירה. יש בנו את המסוגלות להתגמש וליצור ולהיות היצירה של עצמנו ושל חיינו.

אנחנו נולדים עם הרבה פוטנציאלים. רולנדו טורו היה אומר, שבתוך הביצה של הטווס כבר נמצא הזנב עם כל הצבעים, שנפתח לאחר בקיעת הביצה, וכך גם התינוק האנושי שנולד וחווה בששת חודשי חייו הראשונים את הפרוטו ויונסיות.

5.5 חיזוק תחושת ההשתייכות בקבוצה בביודנסה

הביודנסה מחזקת את הצורך של האדם להיות שייך לעצמו והיא מחזקת את ה"אני" כדי לא להיתמך על החוסר, ולחזק את היש, ולעבוד עם החלקים הבריאים בתוכו באמצעות קבוצת הביודנסה שלו, שמהווה רחם של לידה מחדש.

כשאדם נכנס לקבוצה הוא לא בא דף חלק. הקבוצה מכילה אותו על כל חלקיו.

קבוצת ביודנסה משתייכת לסוג של קבוצות לצמיחה אישית. קבוצה לצמיחה אישית היא קבוצה היוצרת תהליך בו הפרט גדל מתוך עצמו, ומרחיב את המודעות שלו לחלקים נוספים באישיותו, שלא היה מודע להן, מגלה את הפוטנציאל הטמון בו ומתאמן בשימוש בו.

הקבוצה מהווה מיקרוקוסמוס של החיים ומעין בבואה של התנהגות האדם בסביבתו.

הפסיכותרפיסט אלברט פסו (1929-2016) קרא לתהליך: "**הולדה של חלקי נפש נוספים באדם, שעדיין אינם בתחום הכרתו**".

הקבוצה בביודנסה היא אוסף של אנשים שיש ביניהם קשר חיבתי, והיא יכולה לעורר בנו את הדברים הבאים:

- הקבוצה היא ביו-גנרטור, מרכז המחולל חיים. באמצעות הקבוצה אנחנו מוסיפים חיוניות לחיים.
 - הקבוצה היא מאיץ חלקיקים של תהליכי אינטגרציה. כשנכנסים לקבוצה יש שוני בין הפרטים, וכל אחד יבטא את הייחודיות שלו, אבל הציפיה היא לייצר קבוצה, מרקם משותף.
 - הקבוצה יוצרת הורות מחודשת.
 - הקבוצה יוצרת רה-טרביליזציה (שחזור השבטיות).
 - הקבוצה פועלת מתוך סינרגיה היוצרת פוטנציאל הגדול מסכום חלקיה.
 - הקבוצה יוצרת התחדשות ביולוגית הפועלת עם החלקים הבריאים של כל אחד.
 - הקבוצה מעודדת כל אחד ממשנתפיה לביטוי עצמי.
 - הקבוצה מאפשרת להיות חדירים יותר לנוכחות ולעוצמה של עצמנו ושל האחר. רולנדו טורו אמר, שהפחד להיות אני הוא מנגנון הגנה. כשהאדם מגיע לביודנסה, הוא מסיר את מנגנוני ההגנה, ואז יש בתוכו מקום למישהו נוסף.
 - הקבוצה מאפשרת מפגש אותנטי. כשהמפגש אותנטי, הזהות שלנו יכולה להשתנות. זה אומר שהאדם יכול לומר ולבטא את הרגש והתדר בו הוא נמצא, ולהסתנכר עם אחרים.
 - הקבוצה מתירנית בכך שהיא נותנת רשות להפחית את מנגנוני ההגנה שלנו. כשאנחנו נכנסים לקבוצה, אנחנו רוצים להשתלב בה ולהיות דומים לשאר חבריה, ובהדרגה אנו מקבלים ביטחון להפגין את הייחודיות שלנו.
 - הקבוצה מסייעת בביטוי עצמי, מעודדת רצון למגע, חיוניות, שמחת חיים ויצירתיות, ומחזקת הבעות בריאות. הקבוצה מעודדת את החלקים הבריאים לצאת החוצה, לא עובדים עם "החושך המתעקש", כפי שהגדיר רולנדו טורו.
 - הקבוצה משלהבת, היא מאיצה תהליכי צמיחה. הקבוצה היא מסע לגילוי עצמי מרגש, כאשר אנו פוגשים את עצמנו דרך האחר, והוא פוגש את עצמו דרכנו.
- כשמתמידים בקבוצת ביודנסה משהו קורה, בין אם רוצים בכך או לא. אנחנו נכנסים למסע לגילוי עצמי שמוביל לשינוי ההרגשה של איך האדם מסתובב בעולם, זהו תהליך קיומי.
- העבודה בקבוצת הביודנסה היא לשינוי התחושה הקיומית שלנו. שינוי זה הוא המפתח לכל דבר שנרצה לשנות בחיינו. לא משנה מה נעשה ומה נשנה בחיינו, בין אם נעבור דירה, או נעבור קבוצה, אם לא שינוי את החוויה הקיומית שלנו בתחושה שלנו, לא נשיג שום גדילה ושום התפתחות.**

6. תאור המחקר

לצורך חקירת נושא השייכות, ואיך הביודנסה יכולה לתרום לשיקום, עידוד וחיזוק תחושות ההשתייכות, חיברתי שאלון ששלחתי לרוקדי ביודנסה. כמו כן חקרתי איזה תרגילים בביודנסה נוגעים בנושא השייכות וההשתייכות, ואיך הם הועילו לי וגרמו לי לשינוי בתחומים האלה.

אלה הן שאלות שאלון המחקר:

1. כמה שנים את/ה רוקד/ת ביודנסה?

2. מקם את עצמך על הרצף (1-הכי פחות שייך, 10-שייכות מלאה) לפי מידת השייכות שהרגשת בכל אחת מהקבוצות הבאות הרלוונטיות בשבילך. במידה והקבוצה לא רלוונטית – נא לא לדרג אותה.
דרג כל אחת מהקבוצות הבאות:

1. משפחה גרעינית

2. משפחה מורחבת

3. בית ספר יסודי

4. חטיבת ביניים

5. תנועת נוער

6. בית ספר תיכון

7. צבא/שירות לאומי

8. לימודים/אוניברסיטה

9. מקום עבודה

10. קבוצת הביודנסה השבועית

11. בית הספר להכשרת מאפשרי ביודנסה

3. מה עוזר לך להרגיש שייך/ת בחיים או בקבוצת ביודנסה שאת רוקד/ת?

4. האם היה תרגיל או תרגילים בקבוצת ביודנסה שאת/ה רוקד/ת בה, או בבית הספר שהעלה בך את נושא השייכות אם כן איזה תרגיל ומה הרגשת בו?

5. מתוך התשובות שענית איזו תובנה נוכחת לך בנושא השייכות בחיך?

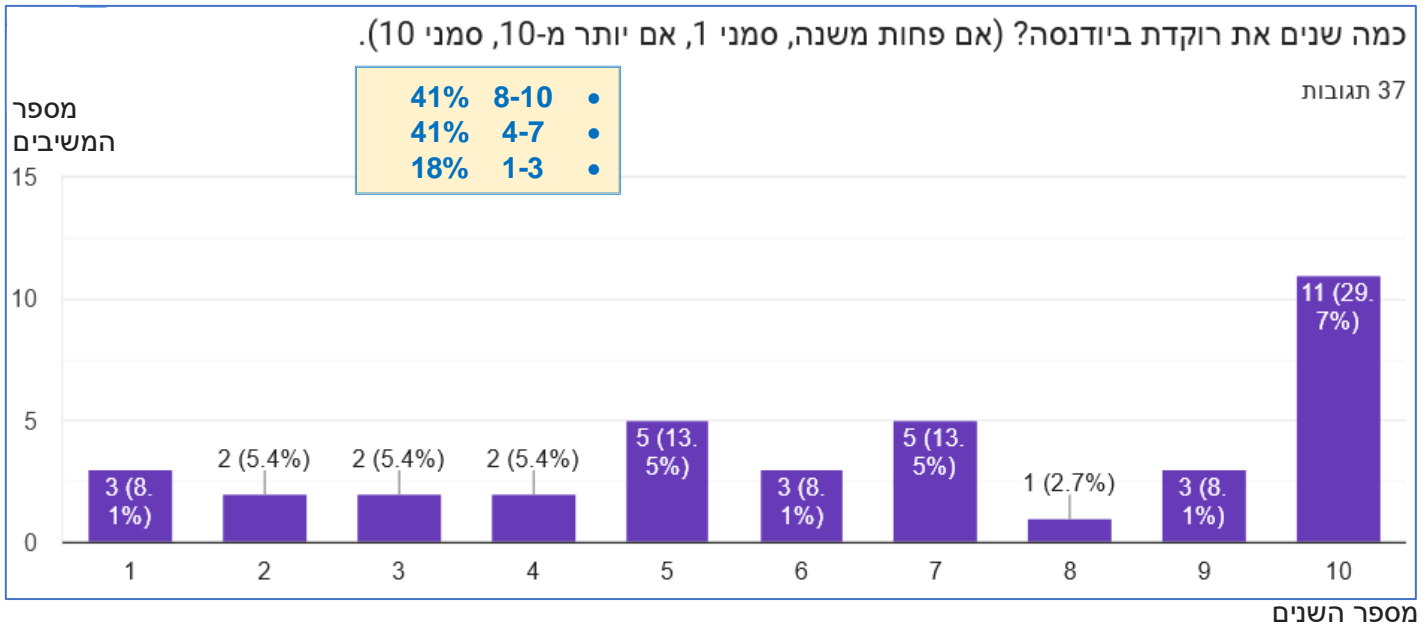
7. התשובות לשאלון

59 השתתפו בשאלון המחקר.

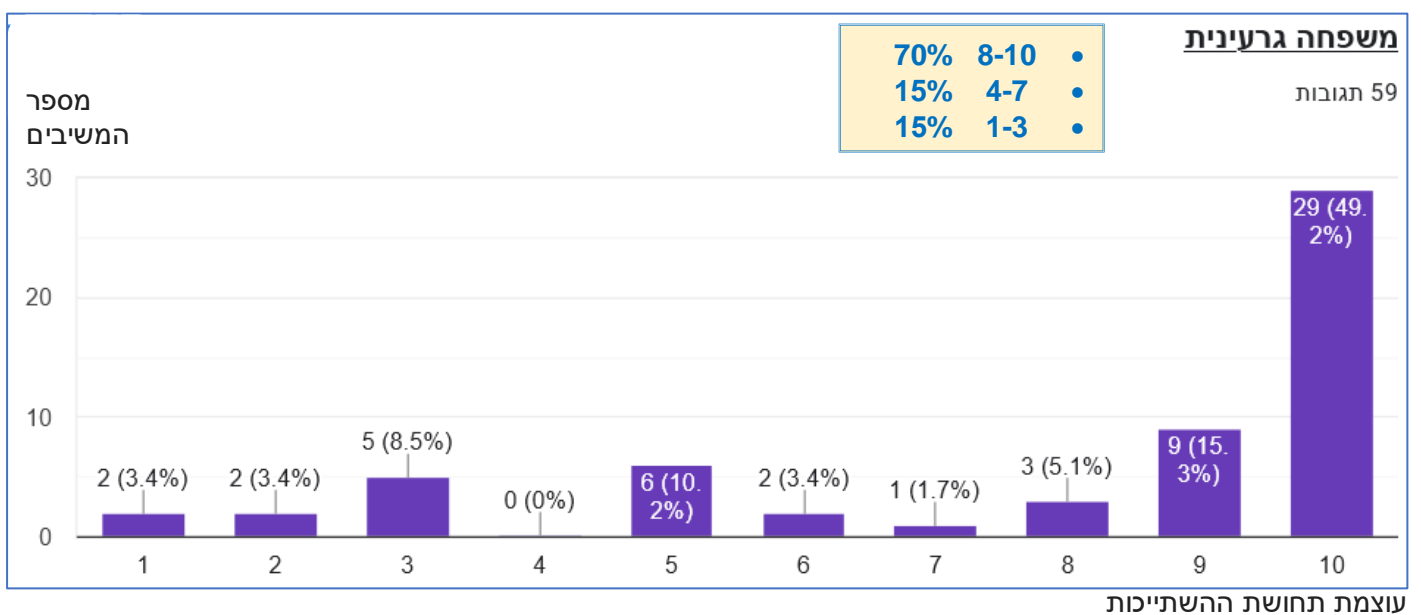
מתוכם: 48 (81%) לומדים או למדו בבית הספר לביודנסה.

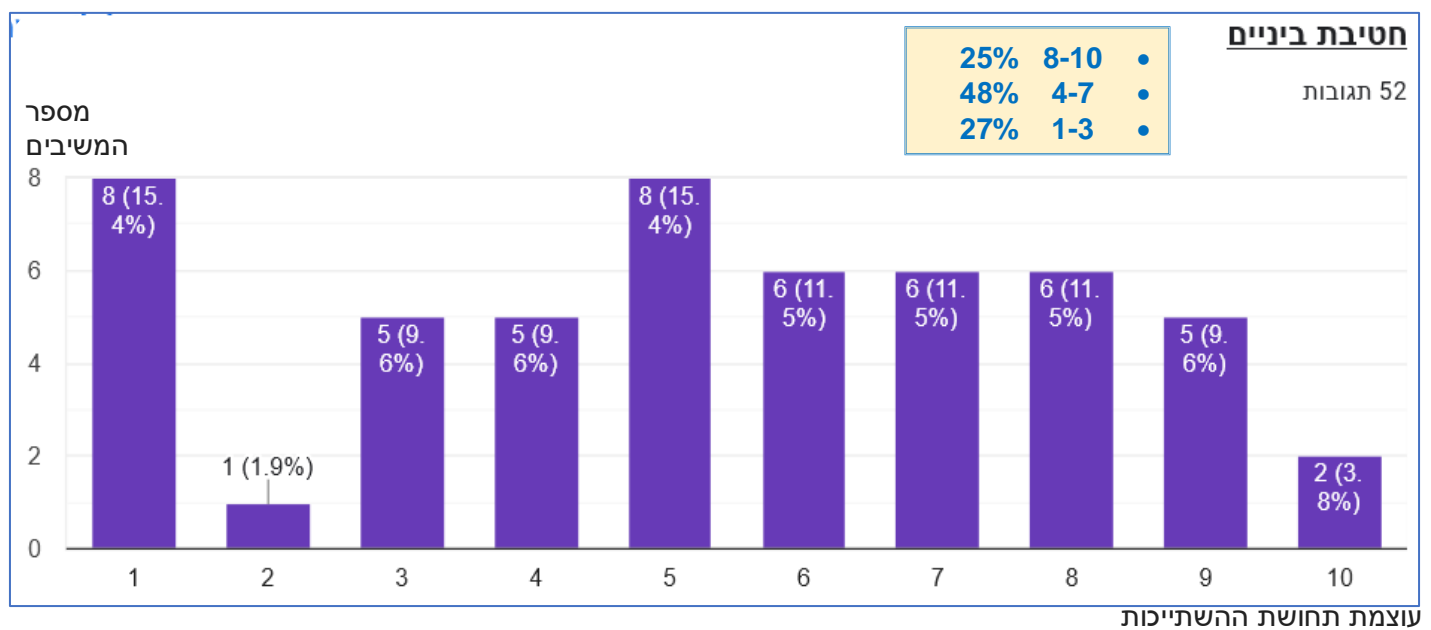
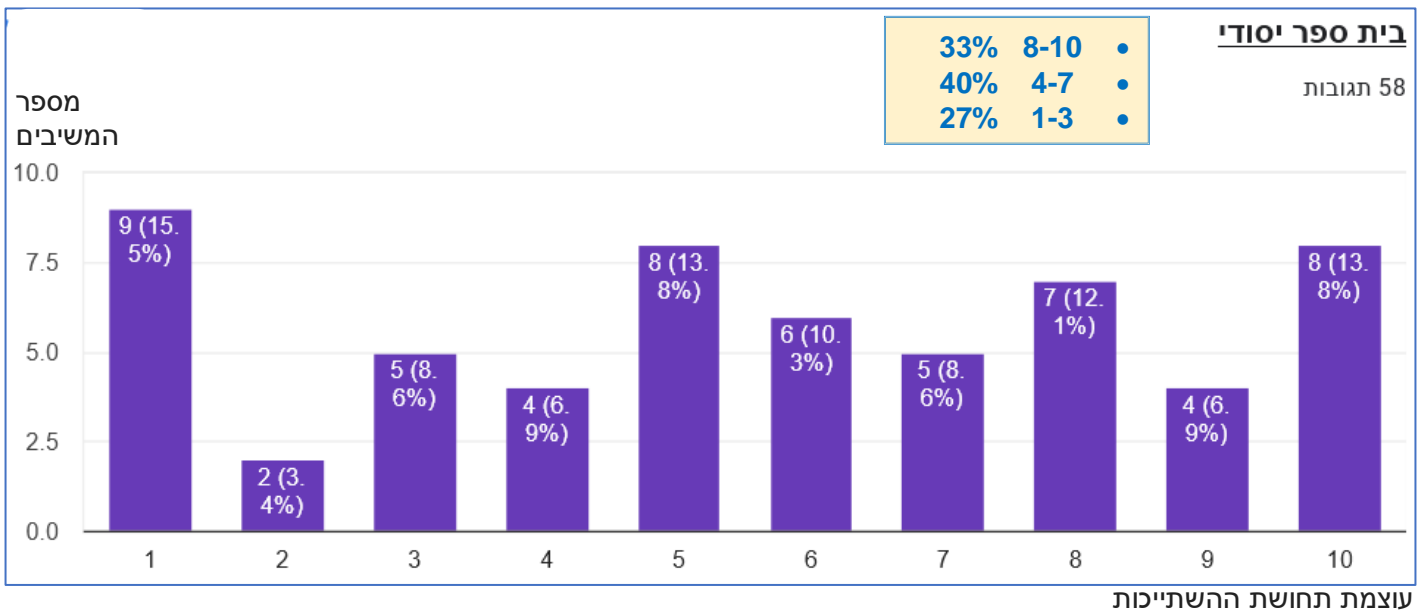
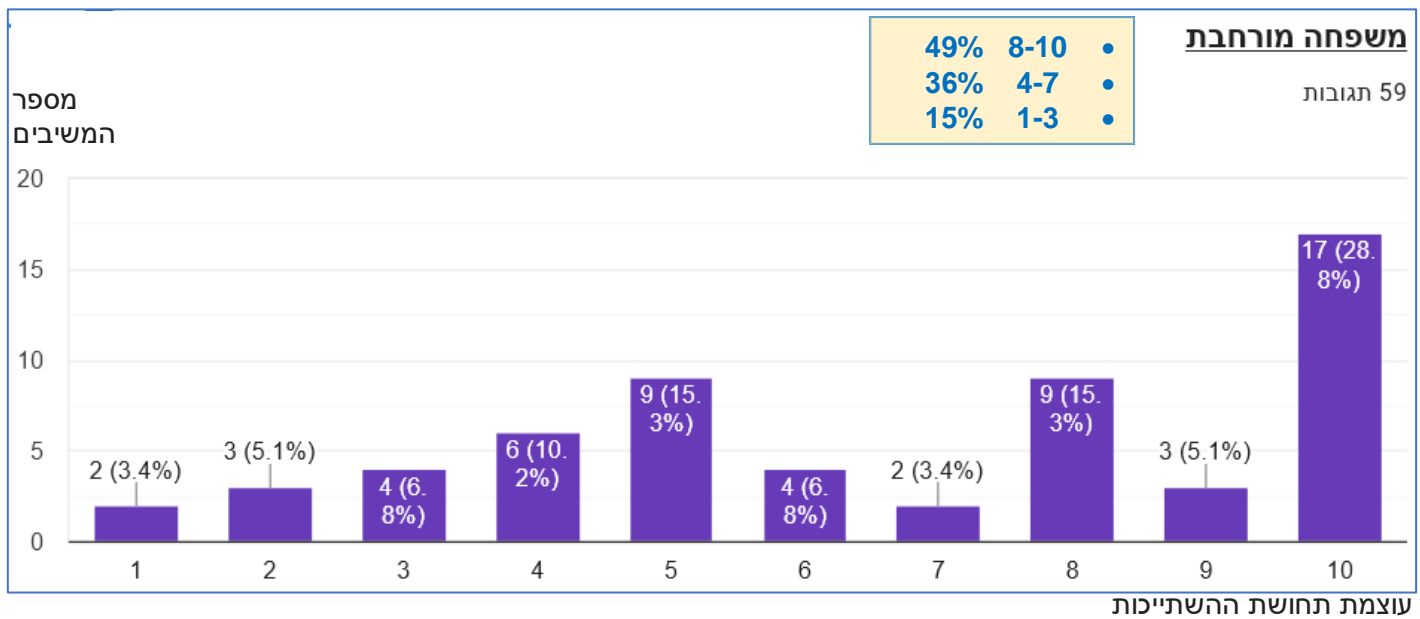
אציג כאן את התשובות שהתקבלו לשאלון.

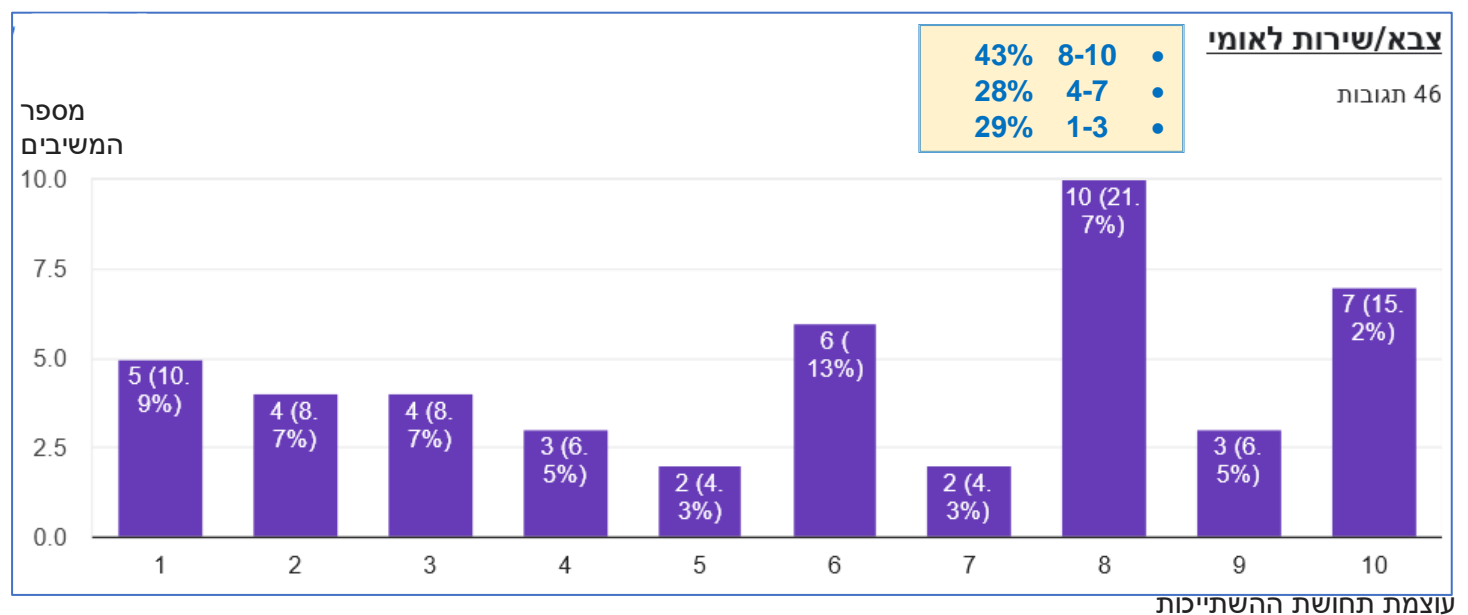
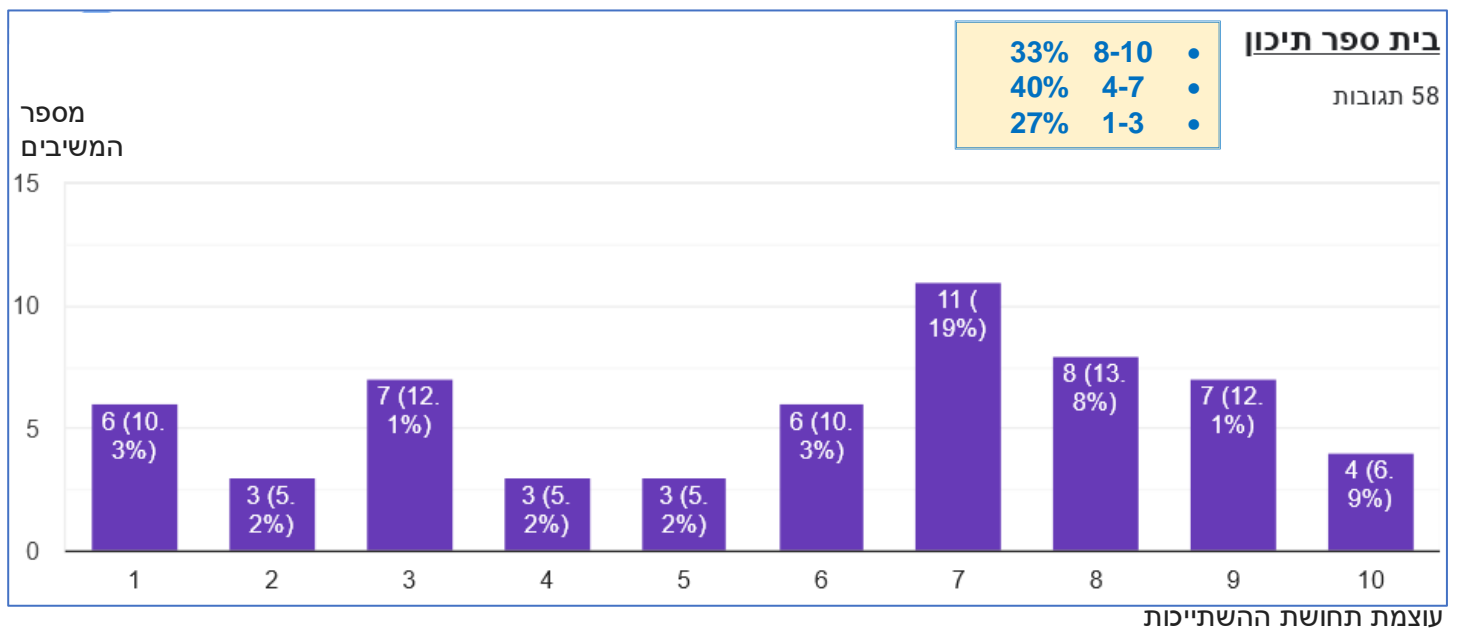
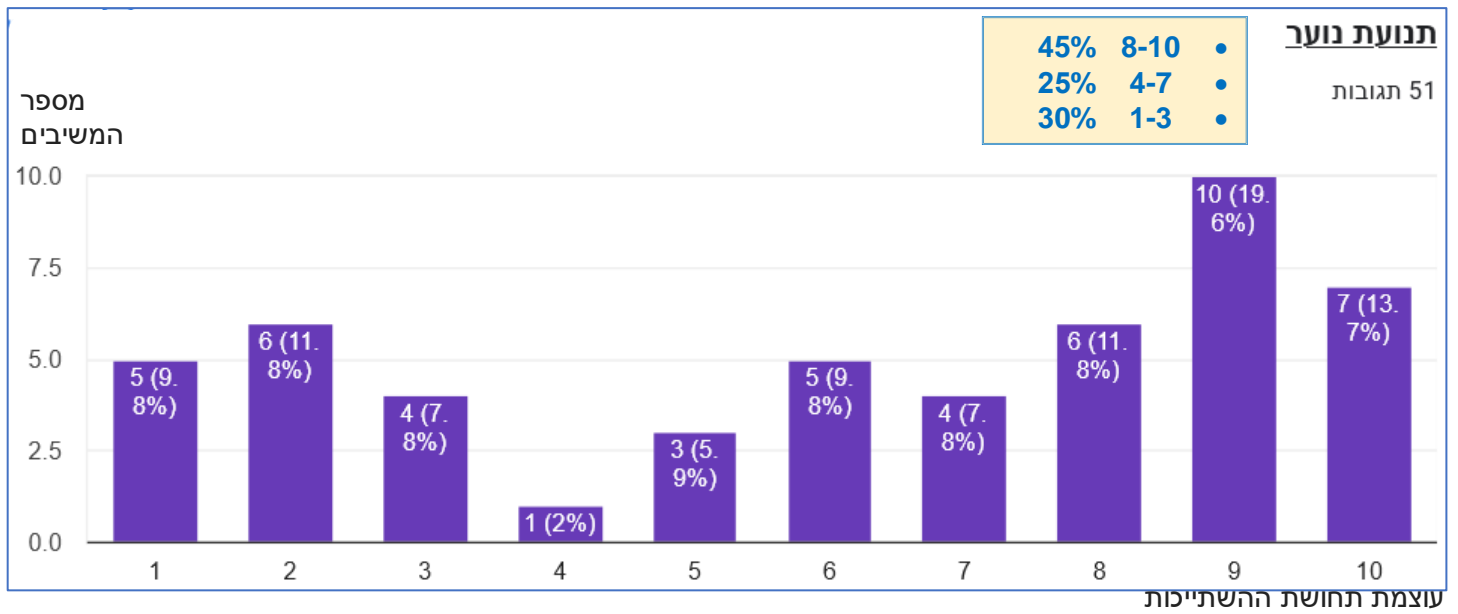
7.1 התשובות לשאלון – שאלות כמותיות



מקם את עצמך על הרצף (1-הכי פחות שייך, 10-שייכות מלאה) לפי מידת השייכות שהרגשת בכל אחת מהקבוצות הבאות הרלוונטיות בשבילך.





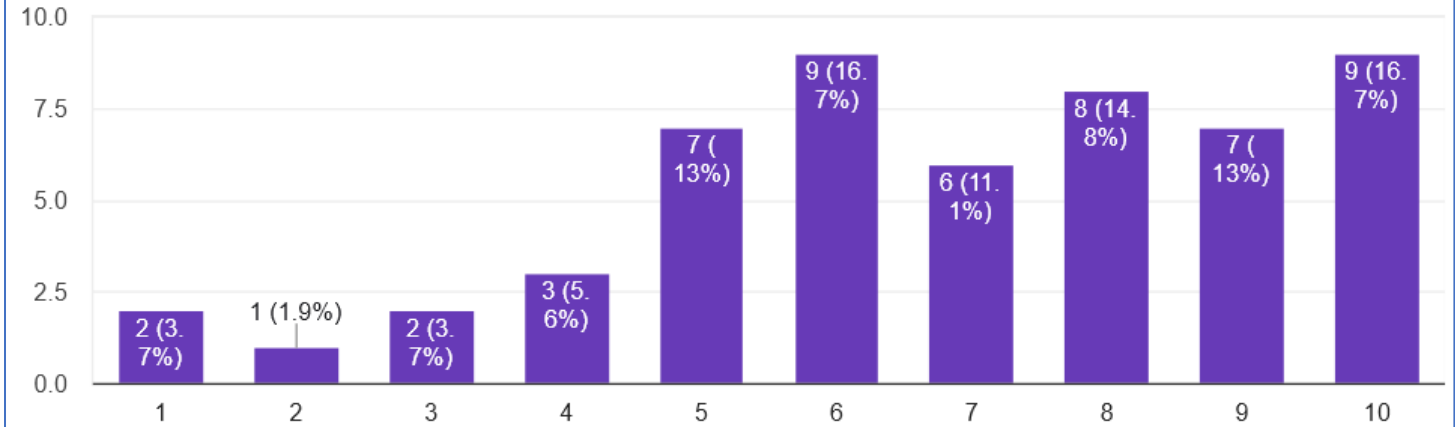


לימודים/אוניברסיטה

54 תגובות

44%	8-10	•
46%	4-7	•
10%	1-3	•

מספר המשיבים



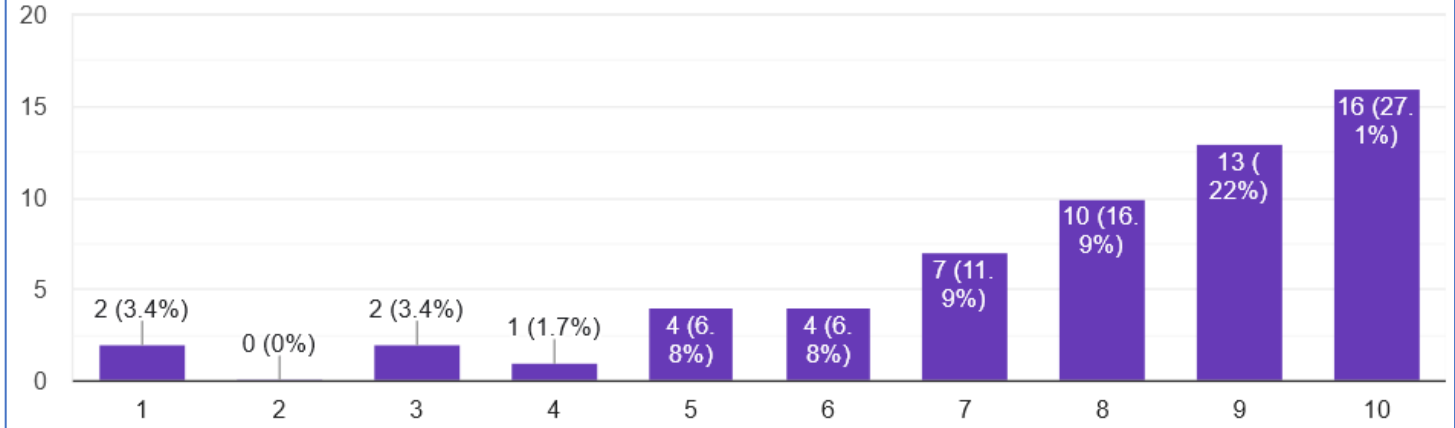
עוצמת תחושת ההשתייכות

מקום עבודה

59 תגובות

66%	8-10	•
27%	4-7	•
7%	1-3	•

מספר המשיבים



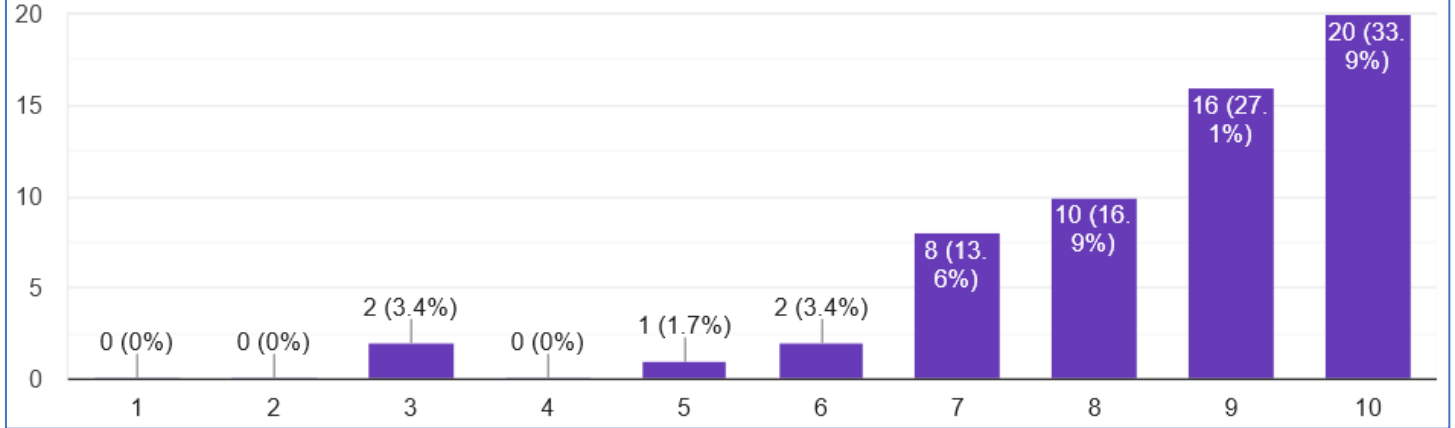
עוצמת תחושת ההשתייכות

קבוצת הביודנסה השבועית

59 תגובות

78%	8-10	•
19%	4-7	•
3%	1-3	•

מספר המשיבים



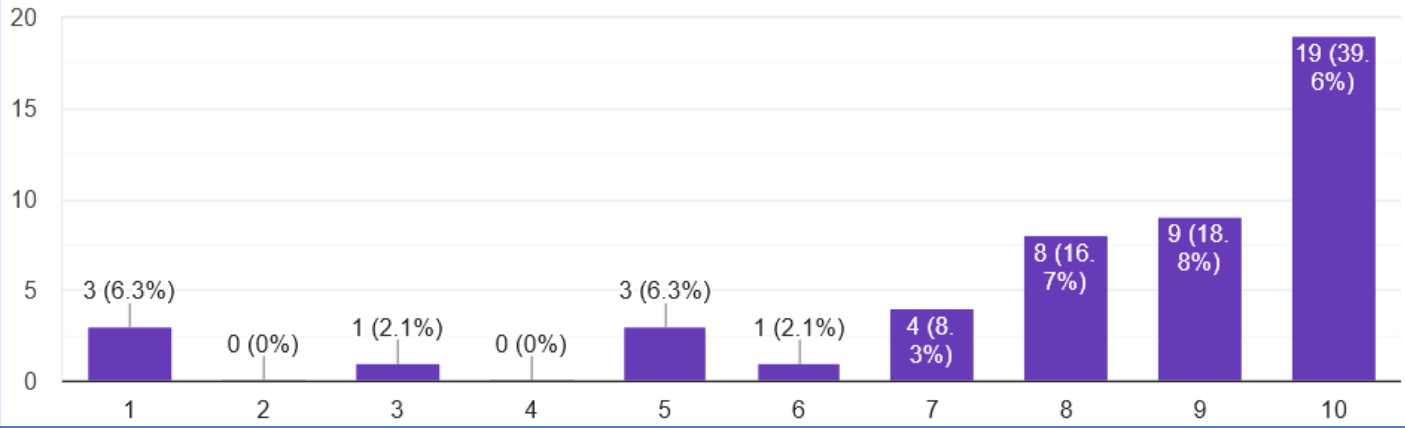
עוצמת תחושת ההשתייכות

בית הספר להכשרת מאפשרים

48 תגובות

מספר
המשיבים

75% 8-10 •
17% 4-7 •
8% 1-3 •



עוצמת תחושת ההשתייכות

7.2 התשובות לשאלון – שאלות פתוחות

להלן חלק מתגובות של המשתתפים שמילאו את השאלון.

1. מה עוזר לך להרגיש שייכת/ת בחיים או בקבוצת בידנסה שאת רוקד/ת?

- "השיתופים והביחד גורמים לי להרגיש שייכת"
- "התחושה שאני במקום חיבתי ומקבלים אותי כפי שאני ללא ביקורת"
- "מבט עיניים אי שימוש במילים"
- "החיבור לאנשים"
- **"החיבוק החברתי, המפגש החברתי, המגע החם והמקבל אותך שאת בטוב"**
- "הנוכחות שלי"
- "חיבוק"
- "בעיקר הקבלה"
- "התמדה במפגשים וחוויות משותפות שעוברים ביחד"
- "האנשים הקשר ללא שיפוטיות, האינטראקציה בריקוד והקשר הרציף עם קבוצות אנשים במשך השנים"
- "האהבה והאכפתיות של המשתתפים"
- **"חום קצב תמיכה ואהבה"**
- **"המצב הפנימי שיתנו אני מגיעה למפגש"**
- "לב פתוח של אנשים ושלי"
- "רצון משותף, קבלה מלאה של כולם את כולם, הקשבה אמפטיה, מטרה משותפת."
- "קבלת חום תשומת לב של אנשים"
- **"הרגשה שאני אהובה ללא ביקורת"**
- "חיבור עם אנשים"
- **"מבט עיניים מקבל, אי שימוש במילים"**

2. האם היה תרגיל או תרגילים בקבוצת ביודנסה שאת רוקדת בה, או בבית הספר שהעלה בך את נושא השייכות? אם כן איזה תרגיל ומה הרגשת בו?

- "גבולות עד כאן, מעגל מערסל, יוטוני הכלה הורית"
- "הליכה שבטית"
- "חיבוקים"
- "מעגל התחלה וסוף"
- "מעגלי שינוי", "הציפור", "ריקודים שבטיים"
- "מפגשים, מעגל, הליכה".
- "תרגיל ההורות המחודשת, תרגיל הקן הקבוצתי. אלו תרגילים שנתנו לי תחושה של שייכות עם הקבוצה, והרגשתי שהמחסומים הגורמים לנפרדות הולכים ומתמוססים"
- "מעגל מערסל, מעגל עיניים"
- "מנדלה אנושית, מגע לא מובחן, מעגל פתיחה".
- "כל תרגילי הסנכרון"
- "חיבור זוגות, שלשות, ורביעיות"
- "ערסול"
- "מעגלי שינוי"
- "מאוד אוהבת את ריקודי הסינכרון בשניים, האפשרות לצלול לתוך עיניים של חבר ללא מסכות"
- "כל תרגילי הרגרסיה"
- "הויונסיות המשותפות שחווינו יחד נתנו תחושה של שייכות בדרך ובהתפתחות האנושית, תרגילים כמו קבוצה הדוקה, ריקוד קבוצתי של רכבת שמתכנסת בצורת ספירלה לתוך עצמה, מעגל מערסל ועוד"

3. מתוך התשובות שענית איזו תובנה נוכחת לך בנושא השייכות בחיך?

- "אין חיים ללא תחושת שייכות"
- "אהבה, תקשורת ואינטימיות מרפאה ומרפא"
- "השייכות זו מהות החיים. זה דבר כל כך מהותי בחיי שבגללו אני בביודנסה, בשביל לחוות שייכות עמוקה ומודעת, וליהנות ממה שנתן לנו היקום - פשוט ליהנות"
- "שלקבוצה יש השפעה על השייכות"
- "שייכות דרך קבוצת עבודה שבועית היא הכי דומיננטית שיש"
- "שייכות זה עבורי צורך קיומי, כמו אויר לנשימה"
- "אהבה"
- "כאשר אתה לא שקוף, אתה שייך"
- "שיש חשיבות לתחושת השייכות של כל פרט בקבוצה, להרגשת הביטחון ותחושת המלאות, well-being"
- "זו תחושה שמגיעה מתוך החיים עצמם, מתחיל במשפחה, לאום, ארץ וממשיך לשאר התחומים"
- "אני מחוברת יותר לעצמי, מקבלת את עצמי ואת האחר ומתחברת לאנשים שנעים לי איתם"
- "כדי להרגיש שייכת אני מביאה את עצמי, רוצה להשתייך, ומאפשרת, ויודעת שזה מה שזה. לא תמיד נתתי לזה שם - שייכות. עכשיו בזכות העבודה שלך יש להרגשה הזו שם"
- "אהבה, קירבה, נושאים משותפים, קבלה, פירגון - כל אלה נותנים תחושת שייכות"
- "ששייכות מבחינתי זו הרגשה שמתקבלת כתוצאה מהמשכיות, ממפגש וקשר בינאישי המתבטא מעבר למפגש הריקוד"
- "היום ברור לי למה לא הרגשתי שייכת במסגרות עבר. אני מבינה את עצמי הילדה טוב יותר, ומחבבת אותה על האתגרים שהייתה צריכה לעבור"
- "על החשיבות העצומה של תחושת השייכות בחיי. כשאין לי תחושה כזו (כך הרגשתי בשלושת חודשי הקיץ בהם לא הייתה שבועית ולא היה ביה"ס) אני מרגישה בדידות"
- "ככל שהתבגרתי ומפתחת מודעות ורוח, כך מרגישה יותר שייכת"
- "שייכות בשבילי נובעת מחיבור לב עם האנשים בקבוצה"

8. דיון ומסקנות

8.1 מידת ההשתייכות לקבוצות השייכות השונות

מתוך ניתוח התשובות לשאלון (כפי שמופיעות בפרק 8) עולה שלביודנסה יש תפקיד חשוב בשיקום וחיזוק תחושת ההשתייכות – תחושת ההשתייכות הממוצעת לקבוצה השבועית היא הגבוהה ביותר (8.5) מבין כל קבוצות השייכות השונות.

לפי התשובות לשאלון, מידת השתייכות הממוצעת, מהגבוהה ביותר לנמוכה ביותר היא:

קבוצת שייכות	מידת ההשתייכות הממוצעת
קבוצת ביודנסה שבועית	8.5
בית ספר לביודנסה	8.1
משפחה גרעינית	7.9
מקום עבודה	7.8
לימודים על תיכונים	6.9
משפחה מורחבת	6.7
תנועת נוער	6.0
בית ספר תיכון	5.9
צבא	5.8
בית ספר יסודי	5.6

מידת ההשתייכות לקבוצת הביודנסה הולכת ומתחזקת בדרך כלל ככל שיש יותר וותק בהשתתפות בקבוצה. להלן מידת ההשתייכות הממוצעת לקבוצת הביודנסה שבועית לפי וותק, כפי שתוצאות השאלון מראות:

מספר שנות וותק	מידת ההשתייכות הממוצעת	אחוז מסך המשיבים
0-2	6.6	14%
3-4	8.0	11%
5-6	7.8	22%
7-8	9.0	16%
9-10+	9.2	37%

8.2 תרומת הביודנסה לנושא השייכות לפי התשובות לשאלון

מתוך התשובות לשאלון ניתן ללמוד על את תרומת הביודנסה לנושא השייכות.

הנה מבחר מהתשובות שהתקבלו המתייחסות לעניין זה:

- "תחושת ביטחון עצמי. הבנה על מה מדברים. אני סובלת מהפרעות קשב וחוסר ביטחון. בביודנסה הכוח הוא בלב והלב שלי אוהב, יודע."
- **"העיניים הטובות. הנוכחות. האכפתיות. חשתי שרואים אותי"**
- "תגובות ומשובים של החברים, איך מתייחסים אם לא מגיעה, השפעה של מה שאני אומרת"
- **"התחושה שאני במקום בטוח וחיבתי, שמקבלים אותי כפי שאני ללא ביקורת"**
- **"בקבוצת ביודנסה מה שעוזר לי זה החיבור ללא מילים הדיאלוגים שאנו חווים בריקודים המשותפים והקשר הלבבי"**
- "האמון שיש לי בשיטה ובאנשים שיחד איתי שהתהדק במהלך השנים"
- **"פירגון, אנשים בעלי ערכים ביוצנטריים, בני אדם מודעים בהתפתחות רוחנית אנושית מתמדת"**
- "מחוייבות, התמדה, אמפטיה, נתינה, אותנטיות, יושרה, תרומה, נוחה לבריות, אופטימיות, מזג נעים, תבונה, אהבת האדם"
- "החיבור לאנשים"
- **"אהבה, הכלה, אינטימיות, קשר עין, חיבוק, נחמה"**
- **"הרגשת נוחות, נינוחות, חופשיות לבטא את עצמי."**
- "חום, קצב, תמיכה ואהבה."
- "רצון משותף, קבלה מלאה של כולם את כולם, הקשבה, אמפתיה, מטרה משותפת."
- **"החיבוק החברתי המפגש החברתי"**
- "המגע החם והמקבל אותך כמו שאתה בטוב"
- "התמדה, לב פתוח, קשרים אישיים, אהבה"
- **"בעיקר הקבלה"**
- **"חיבתיות"**
- "תחושה שאנשים מקבלים אותי, וחיבור אליהם ולתחום. ערכים משותפים."
- **"מקום מקבל שמאפשר להיות מי שאני, להתפתח עם תנועה, מגע, מכיל, רצוי בטבע"**

מה אנחנו למדים מהתשובות האלה?

שכל שאנחנו מרגישים אהובים ושמקבלים אותנו כמו שאנחנו, כשאנחנו נמצאים במקום בטוח, בקשר חיבתי עם אנשים – תחושת השתייכות מתחזקת וגדלה!

8.3 תרגילי בידנסה המעוררים ומחזקים את תחושת ההשתייכות

מתוך התשובות לשאלון, המשיבים ציינו את תרגילי הבידנסה שעוררו וחזקו בתוכם את תחושת ההשתייכות. הנה רשימת התרגילים שהם ציינו:

- מעגל מערסל
- יוטוניה
- הורות מחודשת
- הליכה שבטית
- חיבוקים
- מעגל התחלה
- מעגל סיום
- מעגלי שינוי
- מפגשים
- הליכה בזוגות
- קן קבוצתי
- מעגל עיניים
- מנדלה אנושית
- השמת גבולות
- כל תרגילי הסנכרון
- חיבור זוגות, שלשות, ורביעיות
- ריקודי הסנכרון בזוגות
- כל תרגילי הרגרסיה
- רכבת שמתכנסת בצורת ספירלה לתוך עצמה

מתוך התשובות האלה, ניתן לראות שאנשים מוצאים בתרגילים רבים ביונסיה את נושא השייכות, ותרגילים אלה תורמים להם בהרגשת ההשתייכות שלהם לקבוצה.

אוסף כאן ציטוטים מתוך מה שאנשים השיבו לשאלון:

- **"אלו תרגילים שנתנו לי תחושה של שייכות עם הקבוצה, והרגשתי שהמחסומים הגורמים לנפרדות הולכים ומתמוססים"**
- (התרגילים נתנו את) **"האפשרות לצלול לתוך עיניים של חבר ללא מסכות"**
- **"היונסיות המשותפות שחוינו יחד נתנו תחושה של שייכות בדרך ובהתפתחות האנושית"**

מתוך כך אין ספק שהיונסיה אכן עוסקת בנושא השייכות, ויש לה תרומה רבה ביצירת שייכות לקבוצת הבידנסה, והגברת תחושת ההשתייכות אליה, ובכלל.

אציין כאן את תרגילי הביודנסה הנוגעים בנושא השייכות, שנגעו בי במיוחד, וכיצד הם השפיעו עלי, לאור סיפור חיי והתהליכים האישיים השונים שעברתי.

1. תרגיל ערסול בזוגות

בתרגיל ערסול עם חברה מבית הספר ששימשה כאמא וערסלה אותי חוויתי רגעים ותיקון של הלידה שלי, ממש ראיתי את עצמי יוצאת לעולם ומתקבלת באהבה גדולה מעצם היותי. דמעות של אושר זלגו מעיניי ותחושה זו ליוותה אותי בחוויה וברגש הרבה מאוד זמן וגרמה לי להרגיש שמחה מבפנים ושלמה עם עצמי ועם מי שאני.

2. ערסול, מעגל מערסל

מעגל מערסל חיבר אותי פנימה לתוך עצמי לתוך האחר ליכולת שלי להיות מוזנת בו זמנית מעצמי ומהאחר ולהיות אחד אם האחר לשחרר ביקורת ושיפוטיות ולהיות בקבלה.

3. רכבת

בתהליך רכבת שבו נתבקשנו בשיר אחד לעצום את העיניים ובשיר השני לפקוח את העיניים, שם חוויתי חוויה של חיבור לעולם ולאחר כשעצמתי את העיניים התחברתי לעצמי לכוחות שלי פנימה וכשפתחתי את העיניים ראיתי את כולם כאחד, כולם כמוני ללא הבדלים, ללא שיפוט וללא ביקורת, קבוצה אחת שלמה שקשורה אחד בשני, כמו שתי וערב.

התחושה הייתה של מלאות פנימית וזהות שלמה בתוכי.

4. חיבור לאין סוף

תרגיל זה חיבר אותי ליקום, לכוח של האין סוף, לחיבור לאנושות ולהבנה שבכל אדם ואדם שאני פוגשת יש חלק ממני, ואני חלק ממנו. אני לא שייכת איליו והוא לא שייך אלי. אנחנו שייכים כל אחד לעצמו, ומחוברים לעולם ביחד כרשת אנושית.

5. מנדלה

בהתחלה כשהוזמנו לעשות את התרגיל הזה, עלו בי לא מעט שיפוטיות וביקורת איך אצמד לאחר, המגע שהפחיד אותי וגרם לחשוב שכל מי שנוגע בי מגיע ממקום של פגיעה, מחוסר שהיה במגע שפגש אותי בילדות, המנדלה חיברה אותי לעצמי וליכולת שלי להשתלב עם האחרים לקבל את האחר, לנוע אתו ביחד, להתחבר לאנרגיה המשותפת ליצור ולצמוח ביחד ובעיקר לסגור מעגל בחיי שלא כל מגע הוא מגיע ממקום של פגיעה, להיות בהקשבה ובפידבק לעצמי ובבחירה מה טוב לי ומה פחות.

6. מעגל פתיחה/ מעגל סיום

כשהתחלתי לרקוד ביודנסה, מעגל הפתיחה היה מאוד לא פשוט עבורי. מתוך המקום של היפרדות הרגשתי לא שייכת ולא מחוברת. היום המעגל מהווה עבורי רחם, כוח ועוצמה של ביחד, של צמיחה משותפת, של חיבור לאנושות וחיבור לעצמי בתוך האנושות.

9. כיצד הביודנסה עזרה לי לגדול, לצמוח ולפרוח בחיי

תרגול הביודנסה בקבוצה השבועית ובבית בספר לביודנסה תרמה לי רבות לתחושת ההשתייכות. אמנה כאן מה התועלות שהביודנסה הביאה לחיי. אביא כאן דוגמאות איך אירועים ותהליכים בביודנסה החזירו אותי לאירועים משמעותיים בחיי, והועילו לי ולאחרים.

1. פרוטו-ויונסיה – תקופת הילדות המוקדמת.

הפרוטו ויונסיה בחיי פוגשת אותי מסיפורים של אמא, בשלב הראשון מסיפורים במהלך ההיריון שלה ועל הדאגה והמצוקה הכלכלית בבית, של אמא עקרת בית, ואבא שמוצא עבודות מזדמנות כדי לכלכל את המשפחה.

דיוור בתנאים לא תנאים, אמא מספרת שחיינו בבית ביחד עם אח של אבא, מה שגרם להמון ויכוחים מריבות ואי הסכמות.

בית שמהגג שלו נזלו מים בחורף גשום.

בגיל שנתיים נעתקתי ממשפחתי לבית אומנה למשך כחודש ימים בעקבות מצוקה כלכלית.

חווית נטישה וחוסר שייכות באו לידי ביטוי עוד מהרחם, ולאחר מכן ביום שיצאתי מהרחם ובמהלך שנותיי הראשונות כתינוקת.

גם כילדה אני לא זוכרת חיבוק אוהב ורך שקיבלתי. לא זכור לי המשפט, "אני אוהבת אותך".

בגיל 10 חוויתי התעללות מינית מצד שכן שהייתי מגיעה אליו כדי לנקות לו את הבית. בכל פעם, כאשר סיימתי לנקות, הוא היה מבקש שאניח את גופי על גופו. בפעם השנייה שזה קרה, החלטתי שזה לא טוב, ואף חשתי סכנה כילדה. גם אם זה בעבור כמה שקלים ודמי כיס שהיו חשובים ונחוצים לי אז, לא הגעתי לשם יותר, וגם לא סיפרתי לאף אחד. את הסוד הזה נצרתי מאז בתוכי. חוויה זו יצרה עוד יותר ניתוק מהגוף ומהרגשות.

בגיל 16 חוויתי טראומה כתוצאה מתאונת דרכים קשה בה איבדתי חברה. שם נוצר עוד יותר נתק מהגוף, מהרגשות ומעצמי.

כילדה, תמיד אמרתי שאני אתן לילדי את כל מה שהורי לא נתנו לי. הגעתי להורות שלי מתוך הצורך הזה, ושנים נתתי חיבוק נשיקות ומגע מתוך הצורך הזה. אך כשהגעתי לביודנסה, הבנתי שנתתי את זה מתוך הצורך שלי לא להיות כמו הורי, ולא מתוך החיבתיות שבתוכי.

החיבתיות היא היכולת להיקשר רגשית לאחר, וכשאני מחבקת ונותנת מתוך צורך שלי, זה לא מחבר אותי לאמת הפנימית שבתוכי ולפיתוח החיבתיות שבי.

מה זה בעצם להיקשר רגשית לאחר? איך עושים את זה בכלל? רקדתי את המקום הזה בעיקר בתרגילי המפגשים האנושיים, ולאט-לאט, בהדרגתיות, כשהשלתי מעלי את השריון שבניתי, דרך תרגילי התנועות הסגמנטריות והמפגשים האנושיים, נולדה היכולת שלי להיקשר לילדיי מתוך רגש, ולא מתוך צורך או חוסר, או בגלל הבטחה שהבטחתי לעצמי כילדה.

כשאני פועלת מתוך המקום המלא בתוכי ומתוך התחושות הפנימיות והקשבה לעצמי, ולא מתוך המחשבות שלי, אני מרגישה שייכת.

אנחנו מופעלים על ידי נקודות מבט שהושתלו בנו. אם נקודת המבט של אבי ברגע לידתי, שלא רצה בי, נשתלה בתוכי, אזי כל החיים בחרתי להוכיח שאני שייכת.

והאמת היא שאחזתי בתדמית הזו, שבסופה אחזה בי כמחצית מחיי.

עם השנים גיליתי שהצורך שלי להרגיש שייכת הוא זה שהכשיל אותי, כי כאשר אני צריכה משהו, אני פועלת בגלל משהו שחסר לי. אם אני מגיעה לעולם עם חוסר, אני מחפשת בכל מקום אפשרי איך למלא אותו.

אך אם לא חסר לי כלום? זה מקום של השלמה ומלאות פנימית.

אני לא שייכת לאף אחד, אני שייכת רק לעצמי. זו אני, ומפה מה עוד אפשרי? לקבל את עצמי כמו שאני עם מוכנות להתפתח. מה שאני לא מוכנה לקבל, לא יהיה לי בחיים, ומה שאני מוכנה לקבל, לא יגרום לי לסבל.

2. זהות ושייכות – תקופת הפנימיה, גיל שנים עשרה.

בגיל שנים עשרה אבי רשם אותי לפנימייה דתית. בבית המצב הכלכלי והזוגיות שם לא שגשה, ולי זה מאוד קסם לצאת מהבית, ולא לשמוע מה קורה שם. למדתי במשך שלוש שנים בפנימייה הדתית ברכסים, כשאני מרגישה לא שייכת בעליל, וגם הצוות שם דאג לעשות הפליות בין מי שהגיעה מבית כמו שלי, לבנות שהגיעו מבתיים אחרים, ובנוסף אני מרוקאית והם אשכנזים. בכל זאת אני, כילדה עם אינטואיציה עמוקה, חיפשתי משהו שיגדיר אותי ויעורר בי את תחושת ההשתייכות (להיות "מקובלת"). קינאתי בכל מי ששיחקה בתיאטרון בפנימייה, והחלטתי שאם אני לא יכולה להתקבל לתיאטרון, אני כן יכולה להיות חרוצה ושייכת. כך הייתי יותר מקובלת ואהבו אותי, אבל בתוכי עדיין לא הרגשתי שייכת. זה לא עבד לי. המילה שייכות ליוותה אותי בהרבה מסגרות בחיי עד שהגעתי לביודנסה.

יום אחד, במהלך ויונסיה, התפרץ ממני בכי של כאב, והמון עצב עמוק, ותחושת אי השתייכות. הרגשתי בתוך הבכי הזה, שאני לא צריכה קבוצה כדי להיות שייכת, שאני שייכת מעצם היותי מי שאני, וכל העצב והכאב על העבר ועל חיפוש השייכות התמוסס לו בבכי.

הרגשת ההשתייכות קשורה רק אלי בלבד, ולא ליכולת של האחר לקבל או לאהוב אותי.

3. ביודנסה וקבלת השונה

הביודנסה לימדה אותי לקבל את השונה ולרקוד עם השונה. כשהתחלתי לרקוד ביודנסה, תמיד בחרתי עם מי לרקוד, ואם לא בחרתי בזמן, והיה יוצא לי מישהו אחר, הייתי מתבאסת. מה שקרה בסוף זה שהרבה פעמים יצא לי לא לבחור, וזה אפשר לי לראות את האחר ולקבל את האחר.

במהלך חיי פיזרתי הרבה את האנרגיה שלי במקומות שונים ובמסגרות שונות שבהן למדתי. הביודנסה עזרה לי להתחבר לחלק הקבוע בחיי, ולאסוף עוד חלקים שהיו מפוזרים. התוצאה של זה הייתה שחרור שיפוטיות וביקורת, קבלת הסביבה, קבלה של אמא שלי, ובעיקר, בראש ובראשונה, לקבל את עצמי.

יום אחד, במהלך ריקוד ביונסיה בבית הספר, נותרתי ללא בן זוג, מי שנותר בעצם הוא נבחר עבורי. פתאום ראיתי אותו מנקודת מבט אחרת. ראיתי את האלוהות שבו, והתחלתי לבכות מההתרגשות והאהבה שהציפה אותי.

זה היה הרגע בתוך הרגרסיה שבו התרחש ריפוי. פגשתי את עצמי בתוך התהליך הזה, והרגע הזה היה קסום ביותר.

תחושת ההשתייכות התחזקה בתוכי כאשר הרגשתי שייכת לעצמי, להיות בקבלה עם עצמי, ומשם בא הרצון לקבל את האחר כפי שהוא. ראיתי את היופי שלי דרך האחר.

4. ביודנסה ושחרור עצב

אחד הדברים הגדולים שאפשרה לי הביודנסה הוא לשחרר עצב עמוק וקורבנות בתוכי. הנשמה שלי בחרה להגיע לעולם הזה ולבחור הורים שאפשרו לי לספוג במהלך חיי הרבה מאוד עצב וקורבנות שבנו את הבית הפנימי שלי. אחרי גיל ארבעים וחמש הגיעה הביודנסה לחיי, ואפשרה לי להכניס שמחה, לשחרר את העצב והקורבנות, ולגדול ולשגשג בכל התחומים בחיי.

המילוי וחיזוק הערך העצמי שבי הגדילו את תחושת ההשתייכות, וחיזקו בתוכי את הידיעה וההבנה שאני לא העבר שלי. **אני שייכת לעצמי מעצם קיומי, ולא מעצם היותי הבת של ההורים שלי.**

5. ביודנסה ויציבות בחיי

תמיד התבוננתי על חוסר היציבות בחיי. עברתי מספר בתי ספר, עברתי מספר בתים בחיי, עברתי פנימייה ולא מעט מסגרות. זה הרגיש כמו חוסר יציבות בחיי.

המשכתי לשכפל את זה גם לאחר גירושיי. מכרתי בית, וקניתי בית. שיפצתי בית, ומכרתי. שוב קניתי, שוב מכרתי, ובסוף עברתי לשכירות, ושוב לשכירות, עד שיום אחד הבת שלי אמרה לי משפט שנכנס ונחרט עמוק בתוכי, "אמא, את לימדת אותי חוסר יציבות." האמת הכי עמוקה שלי היא להיות השראה ליילדי, וזה התנגש עם האמת שלי וכאב לי מאוד.

ביום זה החלטתי להישאר בבית אחד שבו אני כבר גרה שלוש שנים.

לאחר מספר שנים סיימתי את בית הספר לביודנסה, ופתחתי קבוצה. השנה הראשונה הייתה שנה של חוסר יציבות. ככה הרגשתי גם בבנייה של הקבוצה, וגם בעזיבה של בנות מתוך הקבוצה. הסופרויז'ן אמרה לי, "קבוצה זה יציבות. צריך לבנות אותה", ואז פתאום המילה יציבות התיישבה בכאב גדול בתוכי. אני ויציבות, איך? אני זו שעברתי הרבה בתי ספר. אני זו שעברתי פנימייה. אני זו שלמדתי בהרבה קבוצות לימוד. מאיפה אני אלמד עכשיו יציבות? מי ילמד אותי? שם הרגע המכונן והמרגש הזה הגיע. היציבות מתבקשת להתמסד ולהתייצב בחיי. מתי? עכשיו! אין זמן אחר. איפה מתחילים? בבניית הקבוצה שלי, בהכנסת סדר ומסגרת. שלב אחר שלב, לא בלטרופ את כל העולם בבת אחת. ואכן, השנה התחלתי את הקבוצה, וכן, שוב מתחילים מההתחלה, ובונים יציבות, ואני דרך הקבוצה שלי לומדת מהי יציבות, ואיך יוצרים אותה.

אני שואלת את עצמי, האם יציבות נוצרת מזה שהכול משתנה בחיים, והאם מתוך ההגדרה הזו שצמצמה אותי בעבר, הבת שלי צמחה ולמדה יציבות?

יציבות קיימת גם כשהכול משתנה, ובאה מקבלה של כל מה שמגיע לחיי. תחושת השתייכות באה מתוך חיזוק האני שלי להיות מי שאני, ולהיות בקבלה של מי אני, ומה עוד ניתן להוסיף כדי להיות יותר, לקבל, ולהתרחב יותר.

6. שייכות וסגירת מעגלים בחיי – המורה רינה

הביודנסה אפשרה לי לסגור מעגל בחיי.

אני מאוד אוהבת לסגור מעגלים, וכשזה קורה אני מרגישה את הרגע המכונן הזה שמקפיץ אותי עוד למעלה.

יום אחד, תוך כדי ויונסיה, חזרתי בדמיוני לכיתה ה'. בכיתה ה' הייתה לי מורה מדהימה שמאוד אהבה אותי. אהבתי ללכת לבית הספר, היות ושם ממש אהבו אותי. היא האצילה עלי סמכויות, ואני הרגשתי שאני ממצה את היכולות שלי שם אצלה בבית הספר.

בוקר אחד, יום לפני יום השואה, היא קראה לי ואמרה, "בבקשה, אני רוצה שתעזרי לי. תרכזי את כל הכיתה, ותדאגי שכולם יגיעו אלי הביתה. אני רוצה לעשות הרצאה על אמא שלי, על הדרך שלה בשואה, והבריחה שלה ממחנות הריכוז".

כולי שמחה וצהלה, אספתי את כל הכיתה אצלה בבית בארבע אחר הצהריים. המורה רינה התחילה את ההרצאה. בשלב מסוים, היא סיפרה שאמא שלה ברחה ממחנות הריכוז ונותרה עם נעל אחת, וברחה כל עוד נפשה בה בריצה מהמחנה עם נעל אחת. אותי, כילדה, התמונה של אישה רצה עם נעל אחת מאוד הצחיקה.

כמובן בצחוק זה סחפתי איתי את כל הכיתה וכולם צחקו, המורה רינה מאוד נעלבה, והעיפה אותי מול כל הכיתה החוצה. יצאתי בבושת פנים.

סיפור זה ליווה אותי הרבה שנים, ונטמן אי שם בקופסא שחורה בתוכי. באחת הויונסיות בבית הספר, בתרגיל הערסול, חזרתי לזיכרון הזה שנצרב בתוכי, וחוויתי את הכאב הזה בכל תא ותא בגוף שלי.

במשך שעה שלמה לא הפסקתי לבכות ולכאוב את האירוע שאירע לפני יותר מ-30 שנה.

סיימנו את היחידה בבית הספר, והתובנות התחילו לרדת מתוכי. החלטתי לעשות מעשה ולחפש את המורה רינה. פתחתי דפי זהב, וחיפשתי את המורה רינה שולחני, שהיום אמורה להיות מעל גיל שבעים. מצאתי מספר טלפון, והתקשרתי. ענתה לי עובדת זרה. אמרתי, "שלום, אפשר את רינה שולחני?". היא אמרה, "רינה למעלה". לשנייה נעתקה נשימתי, ובשנייה נוספת חזר אלי זכרוני שהבית שלה הוא בן שתי קומות. ביקשתי את המספר של הקומה למעלה, והתקשרתי. "שלום", ענה לי קול של גבר. "שלום, אפשר לשוחח עם רינה?". הוא לא שאל מי זו, ונתן לרינה את הטלפון. "שלום, קוראים לי אורפז. בכיתה ה' קראו לי סמדר. את לימדת אותי, ויש לי משהו לא סגור איתך. הייתי רוצה לסגור אותו". היא אמרה לי בהתרגשות, "איפה את?". "אני פה, מספר דקות מהבית שלך." "אז תבואי", היא הזמינה. הגעתי לרינה, וסיפרתי לה את הסיפור שהיא ממש לא זכרה, אבל נחרט על לוח לבי. היא אמרה, "אני מתנצלת." עניתי לה, "לא, אני זו שמתנצלת על שגרמתי לך את העלבון הזה." שתינו התנצלנו, והיא בקשה ללוות אותי לאוטו. פתחתי את דלת האוטו והענקתי לה את הספר שלי במתנה, והיא ציידה אותי לדרך במשפט שנחרט על לוח לבי בגיל 53: "אנחנו עוד נשמע עלייך רבות".

7. סגירת מעגלים בחיי – ילדות ונעורים במעברה

כשהוריי עלו לארץ, התגוררנו במעברה בקרית חיים. היה כיף לגור במעברה. היו המון חברים, ואפשר היה לצאת החוצה לשחק איתם ללא פחד.

לאחר חמש עשרה שנים שהורי גרו במעברה, התחילו בפינוי המעברות. חצי מהמעברה עזבו לגור בשיכונים, ורק אנחנו נשארנו עם עוד כעשר משפחות, שלא הסכימו להתפנות עד שלא יקבלו את הפיצוי שביקשו.

אבי זכרונו לברכה התעקש ולא הסכים בשום פנים ואופן להתפנות, ואמר להם, "על גופתי אתם מפנים אותי. או שאני מקבל בית קרקע תמורת בית הקרקע שאני נותן לכם, או שאני לא אז מפה".

אני, כילדה מתבגרת בת שלוש עשרה, הייתי מאוד כואבת ומבוישת. לא הבאתי חברות הביתה, ולא יצאתי החוצה כשבאתי לחופשות מהפנימייה. הרגשתי הרבה כאב, ובעיקר כעס גדול על אבא שלי על ההחלטות שלו, ועל כך שאני כילדה לא יכולה לקבל החלטות. היה שם מלא כאב.

גם הניתוק מהחברים, גם הבדידות וגם הבושה, הציפו אותי בכל תא בגוף שלי, ובעיקר הקנאה שהם גרים בשיכונים, ואני, סוג נחות, גרה עדיין במעברה. הם עשירים, ואני מאוד ענייה. עם התחושה הזו חייתי בתוכי, וצרבתי אמונות בתוך לוח לבי הרבה מאוד שנים.

לימים, התגרשתי מנישואיי הראשונים. התחלתי ללמוד ביודנסה, קיבלתי טלפון מאחת החברות שגרו במעברה שלא הייתה איתי בקשר כבר למעלה מעשרים שנים, והיא סיפרה לי על מחלת ריאות שהיא חלתה בה, והייתה רוצה לחדש את הקשר. אני למדתי ביודנסה

בזמן זה, והיכולת שלי להתבונן על האירועים בחיי גדלה. כמובן שהסכמתי. נפגשנו, ושם עברתי ריפוי שאפשר לי לגדול ולהבין איזו דרך עשיתי ועדיין אני עושה.

הקנאה מתפוגגת, העצב מתמוסס, והבושה משתחררת. אני מבינה שבחרתי בחירות שמעצימות אותי.

בחרתי לחיות את החיים במרכז, להיות שמחה, ובעיקר המפגש הזה נתן לי פרספקטיבה ונקודת מבט אחרת: לראות את עצמי, כמה גדלתי, וכמה צמחתי ביחס לעבר שבו הייתי עסוקה רק בלהשוות את עצמי אליהם. תמיד חשבתי כמה הם טובים ומוצלחים יותר ממני, כמה תדמיות שאחזתי בהם השתחררו.

אני גאה במי שהפכתי להיות. הכול עוד אפשרי!!!

10. סיכום

בואו נסתכל סביבנו. אנחנו יכולים להיות בקרבת המון אנשים, בקבוצות, בלימודים במקומות עבודה, במרכז מעגל ריקודים, ועדיין להרגיש לבד.

אם נצא מנקודת ההנחה, שאחד הכלים הכי עוצמתיים להתחבר לשייכות הוא קודם כל הקבלה שלנו את עצמנו, אזי מצאנו את הנושא הנכון לעבר העצמיות שלנו.

לשם מזמינה אותנו הביודנסה. דרך תרגילים רבים, כמו תרגילי הזרימה, הסנכרון, המפגשים האנושיים והערסול, הביודנסה מזמינה אותנו להתחבר לעצמנו ולהקשיב לעצמנו, לכל מה שקורה בפנים. ככל שהקשבתי לעצמי וקיבלתי את עצמי עם כל החלקים השונים בתוכי, יצרתי מרחב של אהבה שהוליד חופש, נינוחות, והרגשת הלבד וחוסר השייכות התפוגגה לה.

השייכות שלי לעצמי היא הבסיס לחיים מלאי שמחה ואושר. ככל שאקבל את עצמי בחמלה, באהבה ובהשלמה, אוכל לחיות בשלום עם עצמי ועם כל מי שאפגוש בדרכי, אוכל לקדם את עצמי, את הרצונות שלי ואת הבחירות שלי, אגדל, אתפתח וארגיש שייכת מעצם קיומי בעולם הזה.

השייכות היא תוצאה ישירה לתחושת ההשתייכות בתוכי. ככל שאני מעמיקה אל הערך העצמי שלי, משם השייכות מתמלאת ובונה את מקור השורשים והבסיס להשתייכות. יש לי אותי. אני לא לבד.

הביודנסה עזרה לי לעבור תהליכים חשובים ומשמעותיים. החיבור לזהות שלי והחיבור לאירועי ילדות בתוך תרגילי הביודנסה, הביא אותי לסגור מעגלים בחיי, ולאפשר לי למוסס את השריון שבניתי, ולצמוח מתוך הביחד. הייתי צריכה לאבד את עצמי כדי למצוא את עצמי.

בביודנסה המעגל מחבר, מלכד, ומייצר מעין מיכל של עוצמה. סגירת מעגלים מייצרת עוד עוצמה, חיבור וגדילה.

דרך תהליכי הביודנסה, ובעיקר בתרגילי הערסול, תרגיל משותף שעשיתי עם חברה, חוויתי את עצמי בתוך הרחם של אימי, ויצרתי לעצמי חוויה של ניצחון.

היציאה שלי לעולם, כפי שאמי ספרה לי, לא הייתה חוויה מעצימה, כי כשנולדתי אבי לא רצה אותי. בביודנסה הפכה חוויה זו עבורי לחוויה של ניצחון.

החיבור לתרגיל של חווית הלידה שלי ויציאה לעולם עם בחירה אחרת מתוכי, הביאה אותי לסגירת מעגל עם עצמי ועם הוריי. בחרתי לצאת לעולם עם בחירה מתקנת, ולא של קורבן. בחרתי להתהלך בעולם כמתנה, ולרקוד את המתנה הזו בתוך החיים שלי, ובעצם להסכים לקבל אותה, כשאני מסכימה לקבל את החיים, ולהוסיף להם עוד חיים. אני חיה את החיים בעוצמה.

בחרתי לאחוז בנקודת מבט של חוויה מעצימה מעצם היותי.

בחרתי בכך ששום אירוע, ובטח לא אירוע מהעבר, ישפיע על היכולת שלי לגדול ולחיות בשמחה. בחיים האלה אני לא העבר שלי.

הביודנסה הפגישה אותי באומץ ובנחישות מול שאלות קשות:

- מי אני כשאני מקבלת את עצמי כמו שאני?
- מי אני כשאני לא מכריחה את עצמי לרצות בכל מחיר שיכירו בי?
- מי אני כשאני ממלאת את המרחב של קיומי בנוכחות האוהבת והשמחה שבי?
- מי אני כשסוף סוף אני לא ניזונה מאירועי העבר שלי?
- מי אני כאשר אני המרכז של חיי?
- מי אני כשאני בוחרת לרקוד את החיים שלי במקום לנתח אותם כל הזמן?

יצאתי מהדיאלוג הפנימי של השאלות האלה חזקה ונחושה לחיות את חיי במלואם, תוך כדי קבלה והשלמה עם כל מה שעברתי בחיי.

עוד בתוך תהליכי הביודנסה והחיבור לגוף שלי, בכל יחידה בבית הספר לביודנסה, לא היה לי ברור מדוע אני בוכה כל כך הרבה. תמיד אחרי הבכי היו מגיעים תובנות וזיכרונות העבר, זיכרונות רבים שהביאו אותי לסגור מעגל ולצמוח קדימה.

הביודנסה עזרה לי להתחבר מחדש לכוחות הפנימיים שלי ולעוצמה שבי, ולהסכים לקבל אותה ולא להמעיט מערכי.

הביודנסה עזרה לי למנף את ההישגים שלי, גם בפן האישי, וגם בפן המקצועי - לנהל שני עסקים במקביל, ולעשות תחרויות מרתון ואירונמן בארץ ובעולם.

הביודנסה חיברה אותי לאומץ לפעול, להרגיש ולממש את עצמי מתוך הפנימיות שבי, ולעבור בפחדים שלי ולצמוח מהם.

הביודנסה הביאה אותי להרגיש שייכת לעצמי מעצם היותי. אני לא מחפשת מה חסר בי, כי אין בי חוסר. יש בי הכול. מעצם היותי, אני שייכת לעצמי ולעולם.

הביודנסה אפשרה לי להיפרד מלהיות מילוי של חסרון של משהו בתוכי.

מה שעזר לי בתוך התהליך היה ששאלתי את עצמי בכל מה שאני הולכת לעשות, האם עשיתי זאת ממקום של מילוי חסרון או ממלאות? מליצור או להוכיח?

אני מלאה מעצם היותי. אני מלאה ואני ממלאת את העולם.

לסיום אביא את התהליך המשמעותי ביותר שהבידנסה תרמה לו רבות - סגירת מעגל עם אבא.

הקטע הבא הוא מתוך הספר שלי "הפחדים שלי הם לא אני" בהוצאת מדיה 10 הוצאה לאור בע"מ.

מהספר "אומנות ההקשבה לפעימות הלב" מאת יאן פיליס סאדקר לקחתי משפט מפתח שהוביל אותי להארות ולפעולות חדשות:

"עושר ועוצמה לא יכולים לרפא את הפחד. הכוח החזק ביותר שמנצח את הפחד הוא אהבה."

בזכות הספר הזה, הבנתי את המצוקה שאבי היה נתון בה כל חייו, והחלטתי לכתוב לו מכתב.

אבי סבג יעקב ז"ל נולד במרוקו למשפחה שבה תשעה ילדים בשנת 1939, וגדל בקזבלנקה עד גיל שתים עשרה. הוריו ומשפחתו עלו לארץ, והגיעו למעברת שער עליה שבחיפה לשהייה לפרק זמן קצר, ולאחר מכן הם עברו לירושלים.

בגיל שמונה עשרה, לאחר מות אימו, אבי חזר לגור בחיפה, וחווה אהבה נכזבת שהשפיעה עליו מאוד. אני חושבת שעד יום מותו הוא ביכה את האכזבה בקשר הלא ממומש הזה. לאחר מכן הוא נישא לאימי, שילדה לו שישה ילדים במשך השנים.

אבי נפטר בגיל 62 בשנת 1998.

כמו שאני יודעת ומאמינה, סגירת מעגלים מצמיחה ומגדילה אותנו, וסוללת לנו דרך נקיה יותר לבאות.

לאחר קריאת הספר ותרגילי הבידנסה, החלטתי שזה הרגע לסגור מעגל עם אבי.

נסעתי לבית העלמין לקבר שלו והקראתי לו את המכתב שכתבתי לו:

אבא יקר

אני יכולה רק להעריך את עוצמותיך, אהודותיך עליך כפי מה שנתת לי בחיי, ולסלוח לך על יחסך כלפיי.

היום אני מבינה שעשית את הטוב ביותר שיכולת לעשות. מכאן סליחתי העדוה אליך.

אני מעריצה את נחישותך, את האסרטיביות שלך, ואת הדבקות שלך במטרות החיים. אני מבינה את הסיבות להתנהגותך, ואת ההתפרצויות הרגשיות שלך. אני יודעת שהרגש ככה בק מלמן ומרד בק במשך כל חייך, עד שקרסת לאמרי. אחריו הטרף גע הראש לקריסה, ובעקבותיו הניעה המחלה האיומה שסבלת ממנה עד יומך האחרון.

אבא, אני סולחת לך בכל ליבי, אוהבת ומתעצצת אליך. להרגשה הטובה שקיבלתי כשהתאית בי כל כך, ביופיי ובחוכמתי, הרגשה שמיילאה אותי באושר

ובטחון כנימי בתחושת שייכות אמרת תמיד לכולם, "זו בתי היפה והחכמה.
היא יודעת לטפל בכל צנינוי." תמיד קראת לי כשהיה צריך לסדר משהו או
לטפל במשהו. סמכת עלי והעברת אלי אחריות, לציתים גדולה מדי, אך
מצוימה.

אני שולחת לך אהבה, הערצה, ותודה על תפקידך בחיי, על הכוח והעוצמה שהיו
בך.

אני מודה ללצמי על מי שהפכתי להיות בזכות הלמידה ממך, למרות הרגעים
הלא פשוטים שעברנו ביחד. היום אני מינה שהבאת לחיי מתנות רבות, ויודעת
שמתוך הכאה שחוויתי פיתחתי יכולות מדהימות שבצורתן התקדמתי בחיי.

אני רואה אותך ומתבוננת במעשיך בחמלה, אוהבת ולוקחת ממך את הדברים
הנפלאים שנתת לי בחיי.

מתעצצת, שולחת ומבקשת סליחה אם פגעתי.

11. מקורות

- 10.1 אורפז לי-אורה, "הפחדים שלי הם לא אני", הוצאת "מדיה-10", 2016
- 10.2 אורית ברוך, "תפילת הגוף – סוד המחול היהודי במשנת רבי נחמן מברסלב",
2022
- 10.3 אורטל שפיר, סיכום היחידה של המודל התיאורטי בבית ספר להכשרת מנחים
בצפון, 2017
- 10.4 חדוה קפלן, "תחושת שייכות לקבוצת ביודנסה", 2018
- 10.5 אורטל שפיר, סיכום היחידה על הקבוצה בביודנסה בית ספר להכשרת מנחים
בצפון, 2017
- 10.6 סימונה בן דור - מצגת יחידת הלימוד מתודולוגיה מספר 5 – הקבוצה, 2021
- 10.7 מיכל קמיל - מצגת יחידת הלימוד מתודולוגיה מספר 5 – הקבוצה, 2021
- 10.8 מודעות עצמית – מתוך האתר [infomed.co.il](https://www.infomed.co.il)
<https://www.infomed.co.il/definitions/self-awareness>
- 10.9 רולנדו טורו ארנדה, יחידות לימוד של בית הספר לביודנסה:
- יחידת לימוד מספר 1 – ביודנסה, הגדרה ומודל תיאורטי
 - יחידת לימוד מספר 2 – הלא מודע החיוני והעיקרון הביוצנטרי
 - יחידת לימוד מספר 17 – מנגנוני הפעולה של הביודנסה
 - יחידת לימוד מתודולוגיה מספר 5 – הקבוצה
 - יחידת לימוד מספר 15 - החיבתיות