

ממעגל האלימות למעגל הריקוד

תרומתה האפשרית של ביודנסה בשיקום גברים אלימים

מאת: תומר גילי



עבודת מונוגרפיה

בית ספר ללימודי ביודנסה מנחים 2022

ממעגל האלימות למעגל הריקוד

מבוא

זמן רב התלבטתי לגבי נושא המונוגרפיה שלי. יום אחד, קיבלתי בווטסאפ סרטון ובו קבוצה של תריסר גברים שרוקדים יוטוני לצליליו הרכים של חליל. למראה העדינות והרגישות של המשתתפים, קשה להאמין שמדובר בחבורת אסירים אלימים, שחלקם ישבו שלושים שנה בבתי כלא על פשעי אלימות, כולל רצח. שיתפתי את הסרטון עם חברה, והיא התרגשה מאוד ממה שהיא ראתה. באותו רגע ידעתי שמצאתי את נושא המונוגרפיה שלי. עד אז - בגלל הרתיעה הרווחת מאסירים ומפשעי אלימות - לא חשבתי שהנושא עשוי לעניין מישהו.

מזה כחמש עשרה שנה אני עובד בטיפול ובהנחיית קבוצות בהוסטל "מפתחות" העוסק בשיקום אסירים עם בעיות אלימות קשות במשפחה. לקראת סיום לימודי כמאפשר ביודנסה, החלטתי לשתף את הקבוצה במה שלמדתי, וארגנתי איתם מפגש ביודנסה. התוצאות היו מעודדות. מה שהתחיל כמפגש אקראי פה ושם, הפך למפגש קבוע בכל שבוע אחרון של כל חודש. אני מקווה שבהמשך יתקיימו מפגשים שבועיים קבועים.

כבר ממפגש הביודנסה הראשון, שמתי לב שהרבה יותר קל למשתתפי הקבוצה להיכנס לתוך החוויה הגופנית והרגשית מאשר לשבת בקבוצה טיפולית במשך שעתיים, ולהקשיב לתכנים קשים. שיותר כיף להם לרקוד ולשמוח מאשר לדבר על הדפוסים האלימים שלהם, ולהקשיב לבעיות של האחרים. אני נרגש בכל פעם לראות גברים אלו כשהם שמחים ומשתובבים כמו ילדים קטנים. אני נפעם לראות את הרגישות והעדינות של גברים אלו, שנשפטו לשנים רבות של מאסר, בגלל פגיעה קשה בנשותיהם ובילדיהם.

מה שקורה במפגשי הביודנסה הוא חווייתי ועמוק שקשה להביע במילים. מדהים לראות קבוצה של גברים יהודים, ערבים מוסלמים ונוצרים, דרוזים, שישבו שנים רבות בבתי כלא על פשעי אלימות, רוקדים יחד בהרמוניה ועדינות כזאת; לראות את גברים האלה, שבאו עם הדפוסים האלימים והפזזה של הכלא, משתובבים כמו ילדים, מתמסרים למוסיקה, נותנים לעצמם ליהנות ולשמוח, לתת ידיים, להתחבק, להתערסל במעגל ולהיכנס לרגרסיה. במעגל הסיום, הקירות מזדעזעים מעוצמת האנרגיות והשמחה המתפרצת. ועם חוויה, כידוע, אי אפשר להתווכח.

במונוגרפיה שלי אני רוצה לדבר על המפגש בין ביודנסה לבין קבוצת האסירים בהוסטל; על הפוטנציאל של הביודנסה והחינוך הביוצנטרי לתרום לשיקום וריפוי אסירים אלימים; על החזון שלי ובו מתקיימים מפגשי ביודנסה בכל הוסטל של שיקום אסירים וגם, עם הכשרה מיוחדת, בין חומות בתי הכלא.

בעבודה שלי אתייחס לנושאים הבאים:

- משנתו של הקרימינולוג פרופסור שלמה ביחסו לאוכלוסיית האסירים / נרקומנים.

- פועלו של הוסטל 'מפתחות' בשיקום אסירים אלימים.
- מחקר על "מעגל האלימות" מאת הפסיכולוגית לינור ווקר.
- מחקרים על הרצידיביזם (מועדות לחזרה לפשע) בקרב אסירים במדינות שונות בעולם והמסקנות.
- דיון על תרומתה האפשרית הביודנסה להביא לטרנספורמציה בקרב האוכלוסיות שנסיבות החיים לא היטיבו עימן.

- הביודנסה הלכה למעשה בהוסטל "מפתחות".

- ביודנסה ועשייה חברתית.

- הדרך שלי בביודנסה.

המקורות בהם נעזרתי:

1. משנתו של הקרימינולוג פרופסור שלמה שוהם בנושאי שיקום אסירים; הסטיגמה בהקשר אסירים / נרקומנים. (הספר "אות קין").
2. גישות טיפול ושיקום "בהוסטל"; עבודה על מעגל האלימות על פי הפסיכולוגית לינור ווקר.
3. עיון במחקרים שונים הנוגעים לשיעור הרצידיביזם (מועדות חזרה לפשע) בעולם והמסקנות.
4. שיעורים מתודולוגיים נבחרים של ביודנסה בזיקתן לנושא שיקום וריפוי האסיר האלים: הקבוצה בביודנסה; היבטים פסיכולוגיים; העיקרון הביוצנטרי; ביודנסה ופעולה חברתית; מוזיקה, תנועה ואינטראקציה קבוצתית כמשני תודעה; קווי הוויונסיה בפעולה ועוד.

פרק 1 – ההיבט האישי

1.1 רקע ולימודים

תמיד התעניינתי בנפש האדם ורציתי לטפל באנשים. זה התחיל בילדותי. הורי ניהלו פנימייה לילדים עם הפרעות שונות שהגיעו דרך ארגוני ההרוחה. רוב הילדים שהגיעו אלינו היו עם קשיים בלימודים והתנהגות מופרעת ואלימה. רובם הגיעו ממעמד סוציו אקונומי נמוך ו/או עם רקע של התמכרויות לסמים ופשע. זאת הייתה הסביבה בה גדלתי. למרות ששיחקתי והתרועעתי עם ילדים אלה, נטיתי להזדהות עם צוות המטפלים. עם אלה שעזרו לילדים שלא להתדרדר לחיים של הזנחה, פשע והרס עצמי. כנראה שבשביל לא להיות כמוהם, הפכתי למטפל...

כשהתבגרתי, החלטתי שזה מה שאני רוצה לעשות – לעזור ולטפל באנשים שהחיים לא היטיבו עמם. על מנת לממש את הרצון הזה, נרשמתי ללימודי תואר ראשון בעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה. בסיום הלימודים, התחלתי לעבוד בלשכה לעבודה סוציאלית בנתניה, וכמו כן ריכזתי את מועדון 'אנוש' למתמודדי נפש בחדרה. אולם כעבור זמן מה, הרגשתי שהאינטראקציה שנוצרת ביני לבין המטופלים לא מספקת אותי. חיפשתי דרך

שבה אוכל לגעת באנשים לעומק ולעזור יותר. לשם כך נרשמתי לתואר שני ללסלי קולג', ללימודי תרפיה בשילוב אומנויות המוזיקה, התנועה ופסיכודרמה. לאחר סיום לימודי, התחלתי לעבוד בפסיכודרמה עם הקרימינולוג פרופסור שלמה שוהם, אדם שהשפיע עמוקות עלי ועל דרכי.

1.2 פגישותי עם פרופסור שלמה שוהם

פרופסור שלמה שוהם הוא פרופסור לקרימינולוגיה, פילוסופיה ותיאטרון, יליד 1929. כל חייו הוא חקר את תחום העבריינות, הסטייה, הענישה והטיפול. בעבודתו הקרימינולוגית הוא מדגיש את הנחיצות של מתן עזרה לעבריינים, לאסירים ולנרקומנים כדי לעזור להם לחזור לחברה. למרות שהוא כבר בן יותר מתשעים, הוא עדיין תורם רבות בתחומים אלה.

העבודה הראשונה שלי עם פרופסור שוהם הייתה לפני כעשרים וחמש שנה במסגרת קבוצת אסירים משוחררים ובנות זוגם. כבר מההתחלה הרגשתי, אולי לראשונה בחיי, שאני עושה משהו אמיתי שיש לו משמעות אנושית וקיומית עמוקה. במשך השנים פרופסור שוהם פתח קבוצות רבות בארץ, ואני התלוויתי אליו. הוא הדגיש את חשיבות הטיפול והשיקום לעומת המגמה הרווחת של ענישה והרחקה מהחברה.

פרופסור שוהם הוא אדם כריזמטי, שניהל את הקבוצה בסמכותיות ועבד מהבטן. כל מפגש קבוצתי בהנחייתו היה חוויתי, נוגע, רגשי ומשנה חיים. בהשפעתו, התחדד בי הרצון לעזור לאוכלוסיות אלה שרוב בני האדם נוטים להתנער ולהתרחק מהן. בעבודה עימו צברתי ניסיון רב בהנחיית קבוצות: למדתי להיות דומיננטי בקבוצה, להשתמש בכוח של הקבוצה להגברת המודעות. ראיתי את החשיבות של ריכוז האנרגיות של קבוצה בהתייחסותה לאדם או לנושא, ויישמתי זאת. השתמשתי בהומור כחלק מהתנהלות הקבוצה - לא צריך להיות רציני מדי - ובמגוון כלים להעצמת החוויה הטיפולית. הבנתי שזה בסדר לא להיות קונבנציונלי ולעשות את הדברים בדרך שלי. למדתי כמה חשוב להיות אמין ולעמוד בהבטחות; הבנתי שלהקשיב לביקורת או לטענות הם חלק מהתהליך הטיפולי.

1.2 קללת הסטיגמה

בספרו 'אות קין', פרופסור שוהם מתייחס לתורת הסטיגמה של פשע וסטיה. הוא סובר שתהליכי התיגום הם גורמים מרכזיים המזהים פרט כפושע הן בעיני אחרים וכן בעיני עצמו. כאשר אנחנו יודעים על מישהו שהוא יושב בכלא, מבחינתנו אנו כבר לא רואים בן אדם עם אופי ייחודי, עם חשיבה ורגשות, אדם שלם עם חיים מלאים. מה שאנחנו רואים זה אסיר ועבריין. הסטיגמה שאנו שמים עליו היא תווית שטוחה וריקה מתוכן שלא מאפשרת לנו ליצור קשר אנושי עם האדם האמיתי שמאחורי הסטיגמה.

פרופסור שוהם משמש דוגמה חיה בהתייחסותו לכל אדם בגובה העיניים, לאדם באשר הוא אדם, שווה בין שווים בלי קשר לייחוס ולמעמד. הוא פעל מתוך אמונה מלאה באפשרות של שינוי בקרב אסירים ונרקומנים. הוא הכיר את כל הגישות הפילוסופיות, הפסיכולוגיות והסוציולוגיות הקיימות שאיששו את אמונתו ברוח האדם. מרטין

בובר היה מורה שלו, וויקטור פרנקל היה חבר שלו. הוא זכה להכיר אישית רבים מהוגי הדעות החשובים של התקופה. הוא עצמו לימד וכתב במהלך חייו עשרות ספרים ומאמרים בארבע שפות בנושאים הקרובים לליבו. גם היום הוא ממשיך לכתוב ספרים ש"אף אחד לא קורא" כדבריו... פרופסור שוהם פעל כל חייו למוסס ולפוגג את החומות שבין העולם הנורמטיבי לבין העולם של סטיה מהנורמה במטרה לאפשר לאסירים ולמכורים נקיים להשתלב בחברה, ולהפוך לחלק ממנה. בשנות השבעים פרופסור שוהם פיתח שיטה חדשנית לטיפול באסירים ובנרקומנים, אותה יישמנו בהצלחה גדולה ברחבי הארץ.

אחת מפריצות הדרך של פרופסור שוהם הייתה כשהוא החל לשלב בקבוצותיו אסירים משוחררים / נרקומנים עם סטודנטים במגמה קרימינולוגית שהוא לימד. כל המשתתפים בקבוצות שיתפו, סיפרו את סיפור חייהם, ולאחר מכן קיבלו פידבקים תומכים מחברי הקבוצה. כך התאפשרה הכרות עמוקה ואמיתית מעבר לסטיגמות ולזרות. הסטודנטים זכו להכיר בדרך זו את המטופלים העתידיים שלהם קודם כל כבני אדם. לאסירים/מכורים שבדרך כלל מורחקים מהחברה, נפתח פתח להכרות קרובה עם אנשים שנתפסו על ידם כחלק מעולם רחוק וזר, עולם שלא רוצה אותם.

1.3 דרמה בהוסטל

אחרי חמש עשרה שנים של עבודה משותפת, נפרדתי מפרופסור שוהם. זאת לא הייתה פרידה קלה לשנינו, אבל היה חשוב לי לבטא את עצמי בדרך שלי. בתקופה זאת עבדתי בהוסטל "מפתחות" כאחד מאנשי הצוות הטיפולי בשיקום אסירים אלימים.

מהרגע הראשון שהגעתי להוסטל הרגשתי שזה המקום בשבילי - מסגרת טיפולית עמוקה שמאפשרת שינוי. האוכלוסייה עניינה אותי (בתקופה הזאת חיפשתי את מה שהכי קשה...). חלק מהזמן עבדתי בהתנדבות, מכיוון שההוסטל נתמך על ידי מפעל הפיס ולא תמיד היה תקציב בשבילי. הרווח שלי היה הסיפוק מהעבודה. הבנתי שמה שאני רוצה בחיים זה להתמקד בדברים שנותנים סיפוק ומענה לנפש ולנשמה שלי. אני עדיין עובד בהוסטל, ועבורי הוא בראש וראשונה חוויה נפשית ורוחנית, מזון לנשמה וצורך קיומי.

נחשבתי יוצא דופן בגישי לדיירים. כשהייתי מגיע, תמיד חיבקתי את כולם, דבר שלא היה נהוג. בסיומו של תהליך קבוצתי מרגש, היו חיבוקים ספונטניים בין חברי הקבוצה. אלה היו חיבוקים הכי אמיתיים שפגשתי עד אז. רק מאוחר יותר, כשפגשתי את הביודנסה והפכתי לתלמיד שלה, למדתי על הכוח שיש לחיבוק.

אחד הכלים הטיפוליים החווייתיים בהוסטל הוא מפגש פסיכודרמה קבוצתית. המפגש מתחיל ביצירת קשר עם חברי הקבוצה. אני מתעניין בשלומם, שואל שאלות, ודואג שכולם יהיו מעורבים בתהליך. ברגע שיש מישהו מתאים לעבוד איתו, הוא נבחר כפרוטגוניסט (הגיבור הראשי בדרמה). אני מנהל איתו שיחה מקדימה כדי להבין את המצב שלו, ולבדוק אם יש לו צורך ומוכנות לעשות את העבודה, וכולנו נערכים לקדם את הרצון שלו. חברי הקבוצה ממלאים את התפקידים שהפרוטגוניסט נותן להם, כמו דמויות של אנשים מחייו, תחושות, מחשבות ומצוקות שעולות. אם יש צורך, עובדים גם עם הגוף שלו. למשל, אם לאדם יש שני רצונות מנוגדים, שני חברים

תופסים אותו בידיים מכול צד, ומושכים אותו כל אחד לכיוון אחר. בזמן הזה הוא מבטא מה הוא מרגיש. אם נניח הוא מרגיש לחץ על החזה, אז משתתף ילחץ לו על החזה כדי להמחיש את החוויה. חשוב מאד להיות בתוך הגוף.

תוך כדי העמדת הסצנות והתפתחותן, הפרוטגוניסט עובר תהליך של התחברות חווייתית לעולמו הפנימי. הוא לומד לבטא ולהביע את מחשבותיו ותחושותיו. הוא מתאמן לוותר מתוך בחירה מודעת על דפוסי חשיבה והתנהגות אלימים והרסניים, ובמקומם לומד ליצור תקשורת מקרבת, כנה ובונה. התהליך הוא חוויה עוצמתית המגיעה לעיתים לקתרזיס. לרוב, כל הקבוצה שותפה לו מתוך הזדהות עם התכנים שהפרוטגוניסט מעלה. התהליך נסגר כשכל משתתף חוזר למקומו, תרתי משמע. בסוף המפגש יש שיתוף, שבו כל משתתף מדבר על החוויות האישיות שעלו בעקבות החוויה שעבר.

הביודנסה ממשיכה עבורי, דרך החוויה, את החיבור לגוף, לרגשות ולתחושות. שתי השיטות עוקפות את הרציו ויוצרות חיבור ספונטני לתחושות בגוף ולרגשות. אבל – וזה אבל גדול – בעוד שהפסיכודרמה מכוונת לחלקים הבעייתיים, החולים, המאתגרים והקשים של האדם, הביודנסה מעודדת התחברות לחלק הבריא, האופטימי, המהנה והחוויתי שמילים אינן יכולות לתאר.

1.4 הוסטל "מפתחות" ותרומתו לשיקום האסיר האלים

השפה העברית מכילה בתוכה חוכמה עמוקה. לדוגמה, המילה אלימות מכילה את המילים "אילמות", "אילם", ו"אלם". אפשר לראות בזה רמז על הקשר שבין אלימות ואילמות: איך קשיים בתקשורת – אילמות – עלולים להביא להתפרצות אלימה, ולהיפך: תקשורת טובה ומספקת בכוחה לשבור את מעגל האלימות.

אינני מצדיק אלימות בשום צורה, ובוודאי לא כלפי נשים וילדים. אבל אני מאמין שכדי לשנות את המצב צריך לטפל בבעיה ולא להרחיק ול"קבור" אותה. בעזרת כלים מתאימים, האסיר יכול להשתנות.

למטרה זאת הוקם הוסטל "מפתחות".

הוסטל "מפתחות" הוא מוסד טיפולי לאסירים אלימים שנפתח לפני כחמש עשרה שנה. זוהי תוכנית התערבות שיקומית שנועדה לסייע לגברים אלימים ולמשפחותיהם לרכוש כלים חלופיים להתמודדות, ולחזק את השתלבותם בתוכניות שיקום בקהילה ולצאת ממעגל האלימות. הוא ייחודי לטיפול באסירים עם עבר של אלימות מינית ואלימות במשפחה. הרקע להקמתו הוא ההבנה שלא מספיק להתמקד בנשים והילדים, אלא צריך לטפל גם בגברים האלימים. הוסטל מהווה גשר בין שחרורו של הגבר מהכלא לבין חזרתו הביתה על מנת להקטין את הסיכון כי יחזור להיות אלים.

הטיפול בגברים אלימים החל בשנות השישים, עם תחילתה של התנועה הפמיניסטית והעברת תשומת הלב לקורבנות האלימות – נשים המוכות וילדיהן. עד אז הקורבנות לא זכו למענה ולהתייחסות המתאימה. מבחינת

החברה, המשטרה ובית המשפט התייחסו לאלימות במשפחה כבעיה **פנים-משפחתית** ולא **ציבורית-חברתית**. היה **קשר של שתיקה** מסביב לאלימות במשפחה, ולא היה מקום להתערבות חיצונית.

רק בשנות השמונים הוקמו המקלטים הראשונים לנשים מוכות כמענה להן ולילדיהן. עדיין הייתה תפיסה שהנשים המוכות והילדים הם הבעיה המרכזית ולא הגברים המכים. בשנת 1979 הגתה הפסיכולוגית לינור ווקר, חוקרת בנושא אלימות כלפי נשים, את המודל של "**מעגל האלימות**" מתוך ההבנה שעל מנת לשבור את מעגל האלימות במשפחה, חייבים לטפל בגברים האלימים.

בתחילת שנות התשעים, חל שינוי מהותי בתפיסה החברתית ביחס לאלימות במשפחה. הכירו בכך שהבעיה אינה פרטית-משפחתית, אלא **תופעה חברתית** תלויה תרבות שעל המדינה לקחת אחריות עליה. בעשרים השנים האחרונות, החלה מגמה של הכרה בצורך בטיפול בגברים כחלק מטיפול מערכתי בתופעה. הבינו כי גם אם מרחיקים את הקורבן מהתוקף, במקרים רבים הם יחזרו לחיות יחד, או שלאותו גבר תהיינה בנות זוג אחרות אליהן יתנהג באלימות. ענישה לבדה לא מפסיקה את האלימות, יש לפעול לשינוי שיכול להתבצע רק ע"י טיפול ושיקום.

1.5 הטיפול הקבוצתי בהוסטל

הוסטל 'מפתחות' נותן עדיפות לטיפול הקבוצתי. אלימות מתבטאת ביחסים שבין בני אדם ולכן הקבוצה חשובה לשינוי. היום כבר ידוע ששינויים לא יכולים לבוא מתוך האדם היחיד אלא מתוך קבוצה, שהיא זרז להתפתחות אנושית ולטרנספורמציה. זאת אחת הדרכים היעילות לעשיית שינוי במרחב האישי והבינאישי של האדם. אך טבעי הוא, כי הרי מיום שנולדנו אנו מתפקדים בתוך קבוצה, לוקחים בה תפקיד, משפיעים עליה ומושפעים ממנה. טיפול קבוצתי מאפשר למשתתף להתבונן בתפקיד שהוא נוטה לקחת בקבוצה ולמה, לקבל פידבק מחברי הקבוצה, ולקבל התייחסויות ממוקדות שינוי מהמטפל אשר מנחה את המפגשים.

יתרונות הטיפול הקבוצתי:

- טיפול קבוצתי מפחית בושה כי כולם מתמודדים עם בעיות דומות.
- הקבוצה עוזרת להפחית חרדות. כאשר ישנה אוירה תומכת ובטוחה, המשתתפים יכולים להעלות תכנים קשים שניסו להדחיק כל חייהם.
- העבודה בקבוצה מצמצמת 'הסתרות' – אחד המאפיינים של גברים אלימים הוא 'הסתרות' של התנהגויות, רגשות, אשר נחשפים רק כאשר הוא מתפרץ בקבוצה. החברים חושפים אחד את השני ולא מאפשרים לסודות להתקיים - אלא אם כן בוחרים להיות בקומבינה אחד עם השני ולחפות אחד על השני. אבל גם זה נחשף בסופו של דבר.
- הטיפול בקבוצה מאפשר לחברים בה לעזור ולתמוך באחרים. על ידי העזרה שהם נותנים, הם גם מחזקים את הלמידה שלהם עצמם. בנוסף, לומדים לבקש עזרה מאחרים דבר שמהווה קושי גדול עבורם.

- הקבוצה מעצימה עימותים בין החברים שבחרים להכניש התנהגויות שליליות שלהם, ולא לוקחים אחריות על מעשיהם. אלו מקומות בהם עימות על ידי מנחה הקבוצה אינו מספיק.

1.6 המטרות של הטיפול הקבוצתי

מטרת-העל של הטיפול הינה ללמד את האסירים האלימים טכניקות חדשות להידברות, לשוויוניות, לזוגיות, למשפחתיות. לתת להם מפתחות חדשים לחיים.

ישנה עבודה מעמיקה בנושא העברה בין-דורית בשימוש באלימות בתוך התא המשפחתי. ההוסטל מדמה מסגרת משפחתית בה המטופלים מתרגלים חיים ללא אלימות: כשחוזרים מהעבודה, משתפים ברגשות שלהם, המדריך שואל ומתעניין איך עבר היום שלהם; עושים קניות לבית; מתכננים פעילויות יחד ועוד. מודל זה הינו חשוב משום שרוב החברים גדלו בבתים שבשגרה לא מדברים על רגשות, לא משתפים באירועי היום, לא מתעניינים באירועי היום של בנות הזוג או הילדים. ארוחות הערב לרוב התקיימו בשתיקה שהופרעה רק על ידי התפרצות אלימה של המטופל, כאשר הוא חש חוסר שביעות רצון מהתנהלות כלשהי.

מאחורי כל הפעילויות של ההוסטל ישנו רציונל טיפולי, שמטרתו לדמות סיטואציות מחיי היומיום, אותם לא למדו לנהל כמו שצריך.

1.7 טיפול קוגניטיבי התנהגותי בקבוצה

יש חשיבות גדולה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בטיפול באסירים אלימים משום שהמטרה המרכזית של הטיפול באלימות במשפחה היא לשנות את התנהגות המטופלים, תוך שילוב בנות הזוג ובני המשפחה. כדי להשיג מטרה זו, עליהם לשנות את אופן החשיבה שלהם – תפיסות עולם ופרשנויות.

מודל נוסף שהטיפול נשען עליו הוא מודל המעגליות, חזרתיות – Relapse prevention. אחת המטרות המרכזיות בטיפול בהוסטל היא עבודה על מעגל האלימות ושבירתו.

התמות המרכזיות בטיפול בהוסטל:

לקיחת אחריות - לומדים לקחת אחריות על ההתנהלות היומיומית, בנוסף לעבירות שבוצעו. מלמדים שבכל רגע נתון יש בחירה איך להתנהג ולפעול, אפילו ברמה של בחירת המילים.

תקשורת בונה – לחברי הקבוצה יש קושי רב בהבעה עצמית שאינה כעס או תוקפנות. הם לומדים את טווח הרגשות, ולומדים איך לתקשר אחד עם השני באופן מקדם ולא הרסני.

לימוד על גבולות – מדובר באנשים שגדלו ללא גבולות בכלל או להיפך, בבתים עם גבולות נוקשים, ללא התחשבות בצרכים שלהם. לימוד על גבולות הוא לימוד קריטי על מנת ליצור שינוי.

תכנון סדר יום – חשיבות של התכנון על ידי הכנסת סדר יום קבוע מראש בניגוד לפעולות אימפולסיביות, שלא לוקחת בחשבון את כל התמונה. יש היערכות שבועית לבישולים, קניות, ניקיונות ועוד, ולומדים להגיש בקשות שונות מבעוד מועד.

אחריות וקבלת החלטות – חברי הקבוצה נוטים להיות מרוכזים בעצמם, וקשה להם להתנהל ללא אלימות בסיטואציות יומיומיות. כאן הם לומדים לנהל את חייהם וסדר יומם תוך התחשבות באחרים ולקבל החלטות באופן אחראי.

מודל של הורות – רובם של המטופלים גדלו בבתיים עם חינוך בעייתי ואלים. הם רגילים שמתנהגים כלפיהם באלימות, ואף מצדיקים את האלימות של הוריהם כלפיהם ומתקשים לנכנס עליהם. כתוצאה מכך, הם מתנהגים כלפי ילדיהם באלימות. שיטת הטיפול מציבה את הצוות בעמדה הורית, ואנו מלמדים אותם שגם כשכועסים עליהם, עדיין מקבלים ואוהבים אותם, והקשר לא נהרס. באמצעות מודל זה, חלקם מצליח גם לעשות תיקון מסוים מול ההורים שלהם.

1.8 המאפיינים של המטופלים:

ערך עצמי גברי נמוך – המטופלים לא מרגישים גבריים, חלקם הגדול נפגע מינית ועסוק בשאלה "האם אני הומו?". רוב הזמן הם חותרים להשיג תחושה של חוזק וגבריות.

חשיבה והתנהגויות אובססיביות – אם הם פגועים, הם לא מרפים ממחשבות על מה שעשו להם ונקמה (בכל הרמות, גם יומיומי); בכל הקשור ל"אהבה" או זוגיות חדשה, הם עסוקים רק בזה ומתקשים להתמקד בנושאים אחרים.

חשדנות מוגברת – הם מתנהלים תחת התפיסה שכל מי שסביבם ככל הנראה יפגע בהם ולכן מרחיקים אחרים או מקדימים תרופה למכה. חלקם מגיע עד כדי מחשבות בעלות גוון פרנואידי.

תחושת קורבנות חזקה - עמדת ה"מגיע לי" מסייעת להצדיק התנהגויות אלימות ולא לקחת עליהן אחריות.

נמנעות – לא כל הגברים האלימים הם אקסטרורברטיים באלימות שלהם, ישנם כאלה שאלימותם "שקטה" ובאה לידי ביטוי בהתנהגויות נמנעות: הם מנמנעים מקשרים חברתיים, אינם אסרטיביים, מרצים את הסביבה – עד ש...

אימפולסיביות – לא רואים דברים לטווח ארוך.

עיסוק מוגבר בשליטה - מבחינתם, כל דבר שעשוי להעיד עליהם כחלשים נחוה כהרסני, ולכן עלולים להגיב בקיצוניות גם לגירויים שוליים. הם מתקשים להתמודד עם סמכות הצוות, ולכן מתנהגים באלימות כדי לנסות לגרום לעשות את מה שהם רוצים או כדי שירפו מהם.

נטייה להכחשה - מתעקשים להישאר "יפים" בעלי תדמית חיובית ולכן יכחישו שהתנהגויות אלימות. גם אם נתפסים, ינסו להמעיט באחריות או שיאשימו אחרים.

כשל אמפתי – מרוכזים בעצמם בצורה קיצונית, בסבל שלהם, במסכנות, בכך שהעולם חייב להם. צריכים ללמוד כמעט מאפס שישנם אחרים נפרדים מהם, עם צרכים משלהם.

תפיסות סטריאוטיפיות – יש להם תפיסה סטריאוטיפית ביחס לנשים, זוגיות, מין ומיניות. לדוגמא, תפקיד האישה לדאוג לבית, לגדל את הילדים, לספק מינית. ישנו חוסר אמון כלפי נשים; אישה חייבת להיות נאמנה אך לגבר מותר לבגוד.

1.9 מעגל האלימות בקשר זוגי על פי הפסיכולוגית לינור ווקר

אלימות כלפי נשים היא תופעה קשה ביותר של דיכוי נשים, המתאפיינת ביחס מבזה ומחפץ כלפי נשים; בהגמוניה גברית פטריארכלית שרואה באישה אובייקט להשלכת כל תסכולי בן הזוג, ועוד. את המעגל הזה צריך לשבור.

מעגל האלימות בקשר זוגי מהווה את אחת הפרדיגמות המרכזיות בתיאור דינמיקה של יחסים אלימים בין בני זוג. הוא מתאר דפוס רגשי-התנהגותי מצד שני בני הזוג, התוקף והקורבן. הוא מסביר את הדינמיקה המחזורית שמאפיינת מערכת יחסים אלימה, את יחסי השליטה בה, וכיצד האלימות משתמרת.

"מעגל האלימות" הינו מודל טיפולי מרכזי בקבוצות של אסירים אלימים ואלימות במשפחה. במהלכו חברי הקבוצה לומדים לקחת אחריות – או לפחות מנסים - על המעשים שבצעו.

עיקרי המודל של מעגל האלימות:

שלב הדחיסה: השלב הראשון במעגל הוא שלב של צבירת כעסים. בן הזוג נושא מצבור של תסכול, חרדה, אכזבה, וקושי להתמודד בלחצים. הוא אינו מזהה את הרגשות שהוא חווה, והן מתנקזות אצלו לרגש דומיננטי אחד: כעס. בת הזוג, מצידה, נזהרת וחרדה ובדרך כלל נוהגת באחת משתי דרכים אופייניות: או שהיא מנסה לרצות אותו בניסיון למנוע את ההתפרצות הבאה, או שהיא מתכנסת בתוך עצמה והופכת לפסיבית יותר וכנועה. שתי התגובות הללו מקצינות את כעסו של בן הזוג. בשלב זה, מתרחש טריגר להתפרצות אלימה כלפי האישה. זה לא חייב להיות אירוע שקשור לקשר ביניהם.

המעגל עובר לשלב השני – הסלמה.

הסלמה: לאחר האירוע האלים הראשון, בת הזוג עסוקה בלשרוד – היא רק רוצה שהאירוע יסתיים בשלום. לעתים קרובות, ההתפרצות האלימה הזו נתפסת כחוסר שליטה, הן על-ידי התוקף והן על-ידי הסביבה.

רגיעה: לאחר ההתפרצות, מגיעה בדרך כלל תקופת רגיעה. לפי ווקר, לא מדובר בתקופה נינוחה או כזו שנושאת עמה תחושת הנאה, אלא רגיעה ביחס ל"מתח הבלתי נסבל" שהיה קודם.

חרטה: בן הזוג חרד מעזיבה של בת זוגו, ומצטער על הפגיעה. הוא מבטיח לה שזו הפעם האחרונה, מבטיח לפצות אותה, ובד בבד מצפה שהיא תעשה את חלקה – שתרגיע אותו, שתצליח להשתלט על כעסיו. שלב זה מלווה במנגנוני הגנה שמסייעים לו להקטין את אחריותו לאירוע – מינימיזציה, השלכה והכחשה. בשלב זה, בת

הזוג מתלבטת. קשה לה לסלוח, אך היא רוצה לשמור על שלמות הזוגיות, היא מכירה צדדים אחרים בו, והיא רוצה להאמין שזה היה האירוע האלים האחרון. לעתים קרובות, היא תיקח חלק מהאחריות לאירוע על עצמה.

ירח הדבש: בשלב זה, שני בני הזוג – הוא החרד והיא הסולחת – נכנסים לשלב ירח הדבש. אין בשלב זה גילויי אלימות, והוא מתאפיין בתקווה לעתיד. יש תחושת התקרבות ותקווה, בן הזוג מפצה במתנות והם מרבים לבלות יחד. לפי ווקר, שלב ירח הדבש מייצר שוב ושוב את מעגל האלימות, מכיוון שהתקווה משאירה את בת הזוג במערכת היחסים. כבר תוך כדי ירח הדבש, נוצר תהליך חוזר של צבירת כעסים והמעגל ממשיך להסתובב.

יש כמה מאפיינים למעגל האלימות: ראשית, אורכו משתנה מזוג לזוג, והתפרצות יכולה להתרחש אחת לכמה שנים, חודשים, שבועות. שנית, ככל שהמעגל מסתובב במהירות גבוהה יותר, "נשמטים ממנו חלקים" – כמו חרטה וירח הדבש. שלישית, האלימות תמיד מסלימה, היא אינה נשארת במצב סטטי. ללא התערבות וטיפול, אין תקווה להפחתת האלימות.

בהוסטל מלמדים לעצור את מעגל האלימות בשלביו השונים. לדוגמה: לומדים מה הן דחיסות לטווח הארוך והקצר. לומדים לזהות סימנים גופניים אישיים של המטופל בשלב ההסלמה כדי לעצור את ההתפרצות. כאשר הם למדים על כל אחד מהשלבים במעגלים הפרסונליים שלהם, הם מבינים שבכל שלב הייתה להם בחירה, והם היו יכולים לעצור את ההתפרצות האלימה. זוהי מחשבה אופטימית שהם תמיד יוכלו לעצור. שהשליטה בידם ולא בידי אף אחד אחר. הם לומדים לקחת אחריות, ומזהים את הטכניקות השונות שהם משתמשים בהן בשלב ירח הדבש על מנת לשמר את המצב כמו שהוא.

בתהליך הלמידה והזיהוי נוצרת שפה חדשה לפתרון בעיות ועימותים מבלי להמשיך את מעגל האלימות.

1.10 האסיר הפסיכופת

להוסטל לא מתקבלים אנשים עם קווים פסיכופתיים שמונעים מהם לקבל עזרה ולעבור שינוי. הפסיכופת הוא אדם שאינו יכול ללמוד מטעויותיו, ולכן הטיפול והשיקום בו אינו אפשרי. פסיכופתים אינם חשים אשמים על מעשיהם, והמוטיבציה שלהם לעבור שינוי היא אפסית.

ככלל, לא ניתן לעזור למי שאינו רוצה ו/או יכול לקבל עזרה.

פרק 2 - שיקום וחינוך מול הרחקה וענישה

2.1 רצידיביזם

רצידיביזם (מועדות) הוא דפוס התנהגותי של עבריינים מורשעים אשר שוחררו מהכלא לקהילה ושבים לבצע עבירות. ההסתברות לחזרה לפשע תלויה בגורמים רבים - אופי העבירה והימצאות רכיבים ממכרים בה, רמת התמיכה המשפחתית באסיר ששוחרר, שילובו הכללי בחברה ובמקום העבודה. כדי למנוע תופעות חזרה לפשע, קיימות תוכניות חינוך ושיקום שונות שמטרתן לסייע לאסיר להשתלב חזרה בחברה.

בדקתי את שיעור הרצידיביזם בעולם וגיליתי שבארצות נורבגיה ושוודיה שיעור הרצידיביזם הוא מהנמוכים ביותר בעולם. במה שונות ארצות אלה מארצות אחרות?

מערכות בתי הסוהר והמשפט בנורבגיה ובשבדיה מתמקדות בצרכי הקורבנות והפושעים במקום בצורך למצות את החוק היבש או להעניש את העברין. הן מתמקדות **בצדק מאחה ובשיקום האסירים**. שירותים כגון חינוך, בריאות, תעסוקה ותרבות ניתנים בכלא על ידי אותם גופים שפועלים בקהילה, מה שמאפשר **אינטגרציה בין האסיר לבין החברה**. בארצות אלה התפיסה הרווחת היא שמאסר הוא ברירה אחרונה. ואם המאסר הוא בלתי נמנע, הוא בתנאים שמכבדים את האדם ומאפשרים לאסיר לשמור על קשרים הדוקים עם הקהילה.

מבחינות אלה, ארצות הברית, נמצאת בצד השני של הסקלה: שיעורי הרצידיביזם בה הם מהגבוהים בעולם! גם אחוזי הכליאה בה הם מעל ומעבר לכל מדינה מערבית אחרת, ועולים בהתמדה בלי קשר לרמת הפשיעה. הגישה הרווחת בארצות הברית היא **גישת ההרתעה**. ארצות הברית ממשיכה בשיטה זאת למרות מאות המחקרים שמוכיחים בפירוש שגישה זאת מגדילה את הסבירות שאדם יבצע עבירה מחדש. כל המחקרים מראים שבארצות שבהם מתמקדים **בצדק מאחה** יש בהם תוכניות שיקום, אחוזי הרצידיביזם פוחתים באופן משמעותי.

2.2 מהו צדק מאחה

צדק מאחה שואב את ערכיו ממסורות יישוב סכסוכים של עמים ילידים כמו **המאורים בניו-זינלנד**, **האבורוג'ינים באוסטרליה והאמריקנים הילידיים**. זוהי גישה המתמקדת בצרכי הקורבנות והפושעים כאחד במקום בצורך בהענשה של העברין.

על פי הצדק המאחה, פגיעה במבצע העבירה אינה תמיד יעילה לחברה ולקרבתן כאחד. לעומת זאת, התמודדות של העברין עם מעשיו, קבלת אחריות מצדו, בקשת סליחה ופיצוי הקורבן, כל אלה מאפשרים **איחוי של הפגיעה**, ומאפשרים לקורבן להתאושש מהחווייה שעבר. בדרך זאת גם הקורבן, שהוא שותף מלא בתהליך הצדק המאחה, יוצא נשכר שכן צרכיו ורצונותיו זוכים להתייחסות. במהלך התהליך סיכויי של העברין להשתקם ולחזור לתפקוד מלא גם הם גבוהים. צדק מאחה מכיר בכך שלקורבן, למשפחתו ולחברי הקהילה יש אינטרס לחזרתו של האדם שביצע את העבירה לקהילה.

2.3 צדק מאחה בישראל

בישראל פועלות מספר תוכניות המושתתות על גישת **הצדק המאחה**. התוכנית הוותיקה והרחבה ביותר היא תוכנית **קד"ם** לנוער עובר חוק. תוכנית ותיקה אחרת, למבוגרים, היא תוכנית של **"מוזאיקה - המרכז ליישוב סכסוכים בהסכמה"**. התוכנית פועלת על פי מודל של היוועדות בה מעורבים הפוגע, הנפגע, תומכיהם ובסיוע נציגי קהילה, והיא פועלת בשיתוף עם גורמי החוק השונים. משנת 2004 פועלת בשירות המבחן למבוגרים תוכנית **גפ"ן** (גיבור פוגע נפגע) המקיימת דיאלוגים של **צדק מאחה** בין עובר חוק לבין נפגע העבירה. ככל

תוכניות הצדק המאחה, גם כאן מותנית כניסת הפוגע לתוכנית בקבלת אחריות על מעשיו ובהסכמת הנפגע. בסוף ההליך הפלילי, כאשר הסכם איחוי הפגיעות נחתם, הוא מוצג בפני השופט. השופט בוחר אם לתת להסכם משקל בשיקוליו לגזר הדין ואיזה משקל לתת לו.

תוכנית של צדק מאחה נוספת היא "**בצדק**" שהוקמה ב-2011. זוהי התוכנית היחידה בארץ המקיימת תהליכי צדק מאחה בעקבות פגיעה מינית. התוכנית ייחודית ופורצת דרך בתחום, והיא אחת התוכניות הבודדות בעולם העוסקות בתחום זה. התוכנית פועלת במסגרת "המרכז הישראלי גישות מאחות" הפועל לקידום השיח המאחה ויישומי צדק מאחה בישראל.

2.4 חשיבות החינוך בטיפול בדפוסי אלימות

מחקרים רבים מראים ש**חינוך** על סוגיו השונים הוא הכלי הכי חשוב בתהליך השיקום של האסיר האלים. הוא מאפשר לאסיר לחזק את הביטחון העצמי והדימוי שלו, מקנה לו ערכים חיוביים, מעניק לו כישורים לפתח קשרים בין אישיים, ומפתח אצלו אישיות פרו-חברתית.

בבסיס שיטת הענישה וההרתעה, עומדת ההנחה שככל שהעונש חמור יותר, כך הוא ירתיע יותר וימנע חזרה לפשע. היא פועלת לפי ההנחה שעבריינים הם יצורים רציונליים השוקלים את השלכות התנהגותם לפני שהם מחליטים לבצע עבירה. ולא כך הוא. רבים מכלל האסירים פעלו תחת השפעת סמים או אלכוהול בעת שביצעו עבירות אלימות כגון רצח, אונס, שוד או תקיפה חמורה, וברובם מכורים. כמו כן, מרבית העבירות האלימות מבוצעות על ידי עבריינים חסרי השכלה ולקויים מדי ביכולתם לבחון את החסרונות של התנהגותם באופן רציונלי. שיטת ההרתעה לרוב אינה משיגה את מטרתה – הפחתת הפשיעה. מחקרים רבים מראים שככל שיותר אסירים ישתתפו בתוכניות **חינוך** למיניהן, כך הסיכוי שלהם להשתלב בחברה עולה והנטייה לחזור לפשע יורדת.

פרק 3 - ביודנסה – חינוך, שיקום וטרנספורמציה

"רצונו של האור להאיר את החשכה העיקשת" (ארטו)

3.1 העיקרון הביוצנטרי

העיקרון הביוצנטרי מדבר על הכרה תאית היוצרת הרגלים ונוטה לתמוך בתפקודים יציבים. זהו המקור לתופעה של סולידיאריות בין תאים, תאום בין התפקודים של הוויסות האורגני, להגנה חיסונית, ובסיכומו של דבר לשגשוג החיים עצמם. לפי אותו עיקרון, היקשרות בינאישית בקרב בני אדם הינה תפקיד ביו-קוסמי. בכל אדם יש גרעין מולד ליצירת קשרים חברתיים. זוהי תכונה מולדת שמאפשרת את השינוי החברתי העמוק. זוהי נטייה 'קוסמית' המחוללת חיים שנמצאת בסינטוניה עם התמצית החיה של היקום. כאשר סינטוניה זו מופרעת, מתחיל החולי.

ככל שהעמקתי בחוויות ובלמודים התיאורטיים של הביודנסה, ראיתי את הפוטנציאל השיקומי הרב שטמון בה עבור דיירי ההוסטל. בכל פעם שעלו נושאים כמו **אמפטיה**, **פידבק**, **גבולות**, **הורות אלטרנטיבית** ראיתי בעיני רוחי את התרגילים והריקודים אשר מתייחסים לתמות האלה. לקראת סיום לימודי בבית הספר לביודנסה החלטתי להציג את השיטה לדיירי ההוסטל.

מבלי להקל ראש בחומרת הקשיים והאתגרים שעומדים בפני דיירי ההוסטל, אני מאמין שגם אם הביודנסה לא תיתן מענה כולל ומקיף, לפחות בהתחלה, אין לי ספק ביכולתה לחזק ולתמוך בתהליך השיקום. לחוויה המתקנת שבמהלך וויזונסיה, כשהיא חוזרת על עצמה שוב ושוב, יש כוח לייצר באדם שינוי עמוק ומהותי. הממד החברתי של הביודנסה מתחיל בתחושה העמוקה והמרגשת של אחווה, של חיבור בין בני אדם, וזה מה שנותן את התקווה לריפוי ולשיקום.

3.2 המחוללים של שיטת ביודנסה בדיקתם לשיקום האסיר

בפרק הזה אדון **במפתחות הקסם** של הביודנסה בעזרתם היא מצליחה לפתוח לבבות של אנשים שהם בדרך כלל סגורים, חשדניים וזהירים.

מפתח ראשון – המוזיקה

"המוזיקה יכולה לשנות את העולם כי היא משנה אנשים"

אנו יצורים מוזיקליים. המוזיקה והקצב טבעיים לנו. האדם מגיב אליהם מיידית עוד בטרם לידתו, בהיותו עובר ברחם, חשוף להלמות לבה של אימו. המוזיקה מחברת את האדם מיידית לעולם הפנימי של הרגשות והתחושות. מחקרים רבים מאשרים את כוחה המרפא של המוזיקה על עוברים ברחם ועל תינוקות, על בני אדם בכלל ואף על צמחים. יש לה השפעה מיידית על הרגשות בגלל יכולתה להגיע אליהם ישירות, מבלי לעבור דרך מסנני החשיבה האנליטית. היא מעוררת, מגרה וריקוד הבעתי, תקשורת רגשית וחוויה של מלאות חיים. היא עובדת עם מבנים עקביים שיוצרים **אינטגרציה לעומת פירוד**.

המוזיקה יכולה למלא תפקיד חשוב בשיקום אסירים, שכן היא מאפשרת למוסס את הקליפה הנוקשה של האישיות (האגו) שהם בנו בעצמם במשך שנים רבות בכלא. זוהי שפה אוניברסלית נגישה בכל זמן ומקום שחוזרת מבעד לקשיחות ולגסות, ומעודדת התמסרות מלאת אמונה לרחם הקבוצה.

מפתח שני – תנועה וריקוד

"אני יכול להאמין רק באל שרוקד" / ניטשה

הרבה לפני היות המילה הייתה התנועה, דרכה ביטא האדם את האחדות האורגנית שלו עם היקום. לתנועת הריקוד יש כוח להפעיל בנו יכולות רגשיות ותקשורתיות רחבות טווח, שמחברות אותנו לעצמנו, לזולתנו וליקום כולו; זאת האינטגרציה.

הריקוד והתנועה חיוניים לאסיר האלים שנמצא בתחושה כבדה של פירוד ובדידות. הביטוי הספונטני של הגוף ושחרור התנועה נושאים עבורו שחרור וריפוי. הם בונים ומשקמים את הזהות העצמית. הם מנכיחים אותו ומחברים לשמחה הראשונית החבויה בו ולתחושת השלמות שאבדה לו.

מפתח שלישי - הקבוצה

"עלה בודד לא יכול לספק צל" - אנונימי

במהלך המאה העשרים הפסיכותרפיה ריכזה את עניינה באדם כיצור מבודד. כיום אנו יודעים שהתפתחות ביחידות היא בלתי אפשרית. הנוכחות של עמיתינו בני האדם משנה את תפקודינו בכל הרמות - מיקרוקוסמוס בתוך מקרוקוסמוס. היא מרחב של אקו-פקטורים חיוניים לעומת הכלא שנושא בחובו אקו-פקטורים שליליים המונעים התפתחות אנושית טבעית.

בביודנסה הקבוצה היא ביו-גנרטור, מרכז המחולל חיים. הקבוצה ממריצה את דחף החיים, את הביטוי של הרצון למגע ולשמחת החיים. היא מאפשרת להביא לידי ביטוי את החלקים הבריאים של כל משתתף. הקבוצה חיונית בתהליך השינוי, משום שהיא מאפשרת לחבריה להפחית מכוחם של מנגנוני ההגנה. כאשר אנו מסירים אותם, ולו זמנית, מתאפשרות תגובות ספונטניות. האיכות המשלהבת של קבוצה מאיצה תהליכי צמיחה ופריצת גבולות אישית, וכך יוצרת מרחב לתקשורת רגשית חדשה.

תפיסת התרפיה בביודנסה אינה הפעלת טכניקות פסיכודינמיות, והיא לא פועלת בדרך הווידי הפומבי. לפי רולנדו טורו, עבודה עם החושך מגבירה את החושך. ולעומת זאת ככל שמרחיבים את החלק הבריא והמואר, החלק החשוך - הסימפטומים - ייטה להיעלם.

התפתחות אנושית אמיתית היא להיות מודע לחשיבות העליונה של קשרים בינאישיים שיש בהם מרכיבים רגשיים כמו **חמלה, רוך, אמפתיה ורגש של אהבה**. התפתחות כזאת נעשית בקבוצה. ברמה תקשורת זו, האנשים מרגישים שהם חיים. ההתפתחות הרגשית הופכת את הקבוצה בביודנסה **למטריצה של לידה מחדש**, שבה כל משתתף מוצא הכלה רגשית ורשות להשתנות. זהו תפקידה הטרנסצנדנטלי של הקבוצה בביודנסה – להוות רחם ללידה מחדש. הקבוצה מספקת **הורות אלטרנטיבית**, שבה, אולי לראשונה בחייהם, חברי הקבוצה יכולים להרשות לעצמו להתמסר, לשחרר שליטה, לשוב לתמימות הראשונה. זאת הזדמנות לצאת לחופשי מהכלא של עצמנו - מהרגשות וההרגלים והנטיות ההרסניות. על אחת כמה וכמה אדם שיצא מהכלא אחרי שנים רבות. אין ספק שהוא זקוק לקבוצה תומכת לשאוב ממנה כוחות כדי לא לחזור לדפוסים הקודמים.

3.3 ביודנסה כמנוף לשיקום הזהות העצמית

אחד התהליכים ההתפתחותיים החזקים באבולוציה האנושית היא הופעתה של מודעות עצמית. חוויה מודעת לעצם היותי חי. זאת המודעות של אדם להיותו פרט אינדיבידואלי נפרד בתוך מטריצה שמהדהדת באמפתיה עם

בני אדם אחרים. ללא תחושת זהות עצמית מפותחת אין שיקום מלא. לפי רולנדו טורו, אנשים בעלי זהות חלשה אינם יכולים להרגיש אהבה, התמסרות, אמון, רוחה נפשית והתחדשות.

אדם אשר גדל בבית גידול נכון מקבל שלושה דברים חשובים שמחזירים בו תחושה בסיסית של זהות עצמית: **אהבה ללא תנאי** – אהבה רוחנית שמפתחת את הרגשות, שבה אדם מקבל את עצמו כפי שהוא ללא קשר למעשיו או התנהגותו. **חום** – אהבה פיזית שכוללת מגע, צרכים בסיסיים, קשר עין, נוכחות. **גבולות** – גבולות בסיסיים של זמן וחומר, וגבולות שהם בגדר טאבו מוסרי ו/או חברתי שמעניקים לילד ביטחון.

כאשר ילד אינו מקבל בית גידול מאוזן, מתלווה לכך פגיעה קשה בתחושת הזהות העצמית לעיתים עד אובדנה. לביודנסה יש את הכלים הדרושים לשיקום הזהות. זאת מערכת הוליסטית של שיקום קיומי ורגשי, שמציעה לכל מי שמתמסר לה **חינוך מחדש, אינטגרציה נפשית-פיזית וטיפול משלים תומך** ברמה של גוף-נפש. יש לה את הפקטורים הנחוצים כדי לשקם **משבר זהות** טראומטי שמאפיין רבים מדיירי ההוסטל שעברו פגיעות קשות בילדותם.

לביודנסה כלים עוצמתיים לחזק באדם את תחושת הזהות: אהבה בלי תנאי שמתפתחת באינטראקציה הקבוצתית המשותפת; חום אנושי שמתבטא בקשר עיון, נוכחות מגע וליטוף, אינטראקציה חיבתית; גבולות שנבנים מתוך תחושה של אמון ובטחון, הכלה, הקשבה, פידבק ועוד. כל וויזונסיה מאפשרת למוסס עוד מהמטענים השליליים שהם מגיעים איתם.

3.4 כלים וטכניקות של ביודנסה לשיקום וטרנספורמציה

הוויזונסיה

הוויזונסיה היא הבסיס לשיטת הביודנסה. הוויזונסיה, לא המודעות, היא המאפשרת שינויים לעומק. זוהי חוויה חיה, שנחווית באינטנסיביות גדולה על ידי האדם ב"כאן-עכשיו", מעובדת בתוך האורגניזם, בתוך בלוטות ההורמונים ומערכת העצבית. וויזונסיות הן הפתח שדרכו אנו צוללים לתוך החלל הטהור של הקיום, היכן שהזמן מפסיק להתקיים. זה המצב הטבעי שלנו שנמצא בכל אחד - מרחב נטול זמן, מלא חיים ואפשרויות.

חשוב שהכול יתחיל מהחוויה. רק מאוחר יותר מיידעים את המודעות, אחרת האדם נעשה מחוכם ורציונאלי, דבר שמחזק את מנגנוני ההגנה שלו ולא מאפשר שינוי עמוק. הוויזונסיה מפעילה את מהותו של האדם בצורה ספונטנית, עדינה והדרגתית. היא **מונעת טראומות חוזרות** שכן היא מופעלת מתוך רגישות לכל פרט והתחשבות בייחודו של כל אחד.

מגע וליטוף

המגע הוא הפעולה התרפויטית החשובה ביותר, ואחד הכלים היסודיים בביודנסה. הוא מעיר את מקור התשוקה ומבטא את הזהות. חשיבותם של מגע וליטוף הוכחה כיום באופן מדעי – עובדה שכל אם יודעת באופן אינסטינקטיבי. בליטוף ובמגע אנו מגבירים את ההערכה העצמית, מעודדים לתת ולקבל חיבה, מחזקים זהות. בכוחו של המגע והליטוף לפרוק מתח כרוני עתיק הנובע מהגנות ומשליטה.

ועם כל זאת, בעבודה עם אסירים אלימים שחלקם הורשעו על אלימות מינית, סוגיית המגע מקבלת הדגש מורכב יותר. המגע, שבמהותו אמור לחזק ולרפא, הפך עבורם למקור של זיהום, אשמה ובושה. במקרים כאלה בביודנסה מעודדת גישה הדרגתית וזהירה, עם דגש על פיתוח גבולות בריאים והקשבה פנימית. לכן בהתחלה מספיק מגע הידיים במעגל, בהליכה משותפת או הריקוד. כשחבר בקבוצה מושיט בפשטות יד לחבר אחר זהו מראה מרגש.

טרנס ורגרסיה

הטרנס והרגרסיה הם יוצאי פועל של הוויוונסיה. הטרנס הוא תהליך שמאפשר לשנות את מצב התודעה שלנו וזאת הבשורה שלו. לאחר שאדם עובר תהליך של גיבוש זהותו, הוא מוכן עכשיו למוסס אותה. הטרנס מלווה לעתים קרובות בחוויית שמחה עילאית, בתחושה של רוחה פיזית ושל איחוד עם השלמות הקוסמית. הרגרסיה בשלב העמוק היא חלון הזדמנויות נדיר שבו ניתנת לנו האפשרות לשכתב את התנאים הנפשיים והביולוגיים של ילדותנו, לחזור ולחוות את מי שאנחנו באמת. הרגרסיה מחזירה אותנו למצב של עוברות, ומעלה רשמים וחוויות שנצרכו בנו ללא ידיעתנו. כך היא מייצרת תיקון וריפוי ברמה התאית. זוהי הזדמנות להתחדשות האמיתית, הלידה מחדש. הסיכוי לבנות הרגלים חדשים במקום ההרגלים ההרסניים הישנים שלנו. עבור דיירי ההוסטל זוהי בשורה אמיתית – **האמונה שאפשר להשתנות.**

ההורה המגן

בביודנסה יש התייחסות רחבה לחלק הנפש שבתוכנו שמכונה "ההורה המגן". מטרתו להגן על זכויותינו, לשמור על פגיעותינו ולבנות גבולות בריאים. בניית ההורה המגן מתהווה בזכות **תחושת השבת הקבוצתית** שמאפשרת מרחב בטוח ומוגן לחוות את כל הרגשות בבטחה. האינטראקציות הבין-אישיות מתרחשות בדגש על הקשבה, משוב והיזון חוזר. כל משתתף לומד להיות אחראי לגבול המגע שאותו הוא יכול או רוצה להכיל, ולאותת על מידת הקרבה הרצויה לו.

הורות אלטרנטיבית מגינה ומטפחת היא מפתח לריפוי ושיקום. ההורה המגן אמור להיות חלק אינטגרטיבי של הוויתנו האנושית. אולם אותם אנשים שחוו התעללות קשה, מינית או אחרת, בילדותם, מתקשים למצוא את ההורה המגן בתוכם. מבחינה זו, למאפשר בביודנסה יש תפקיד חשוב ומשמעותי: לבנות עבורם מרחב מכיל, מוגן עם גבולות בריאים שבו המשתתפים יוכלו להתמסר לחוויה מתוך אמון מלא. תוך כדי התהליך, הם לומדים לבנות בתוכם את איכות ההורה המגן כחלק ממבנה הפנימי שלהם. עבורם, לחוות לראשונה את ההורה המגן זוהי חוויה מטלטלת ומשנה חיים.

ארכיטיפ של הורה מגן ומטפח מופיע בתרבות האנושית בארכיטיפ **האם הגדולה**, שלעתים מגולם באימא אדמה, שמזינה את ילדיה ושופעת חסד וחמלה. הוא מופיע גם בארכיטיפ **המלאך השומר**, שתפקידו לשמור עלינו מפגיעה. בארכיטיפים המתייחסים להיבטים האוניברסליים של האנושות, תכונות ההגנה והטיפוח קיימות בתוך כל אחד מאתנו.

פרק 4 ביודנסה בהוסטל - הלכה למעשה

4.1 אתגרי תקשורת וטאבו בקרב אסירים

קבוצת ביודנסה וקבוצת אסירים במתקני כליאה הם אולי שני הקצוות הקיצוניים ביותר על הסקלה של אקו-פקטורים חיוביים ושליליים. ההבדלים תהומיים! דברים שבקבוצת ביודנסה יוצרים קירבה, ביטחון ואינטימיות חיבתית בין המשתתפים, אצל האסירים הם בגדר טאבו מוחלט, גורם מאיים, מרחיק ופוגעני. לכן כל כך קריטי מה שיש לביודנסה להציע לסביבה זו.

דוגמאות להבדלים:

מבטי עיניים – בביודנסה המבטים מקרבים בין בני אדם וממוססים את החומות ביניהם. לעומת זאת, בין אסירים יש קוד התנהגות מוביל ובו לא מסתכלים אחד לשני בעיניים, במיוחד אם מדובר במישהו חזק ממך. העיניים במקרה זה הן כלי נשק מאיים. הרגע בוויזוונסיה שבו נוצר קשר-עין נינוח בין המשתתפים האסירים הוא שלב מרגש ומשנה חיים. רגע משמעותי אחר הוא הרגע שבו משתתף מרשה לעצמו לעצום את עיניו מתוך התמסרות מלאה ומתוך תחושת אמון בקבוצה.

ידיים - בביודנסה הידיים מושטות בתנועה של הזמנה חברית להליכה משותפת, לחיבוק מקרב לבבות, לליטוף אוהב. בכלא הידיים הם כלי נשק מאיים ופוגעני שמשמש להתקפה ולהתגוננות. בעבר, ידיים אלו היכו ללא רחמים ילדים חסרי ישע ונשים. כשידיים אלה הופכות להיות שליחות של הלב זהו רגע מכונן בחיים.

שקט - בביודנסה השקט יוצר מרחב לחיבור עמוק ומהותי עם עצמנו ועם האחרים. הוא נתפס כמשהו מרגיע, מאזן ומרפא. בכלא השקט מהווה חלק מאווירת הפחד, העוינות והשלטת טרור על אחרים. הוא תמיד מלווה במתח וחוסר אמון. איזה תחושה של חסד זו כשהשקט נחוה כמקור תמיכה ואפשר.

מול הבדלים תהומיים אלו, מרגש על אחת כמה וכמה לראות את השינויים המתחוללים אצל דיירי ההוסטל בעקבות הוויזוונסיות; לעקוב ולראות את הדינמיקה של המשתתפים בריקוד בזוג, שובבות, קשר עין, התמסרות לערסול במעגל, התמסרות לשקט.

4.2 לרקוד עם אסירים

דיירי ההוסטל, שנפגעו רבות בעבר, הם אנשים זהירים בדרך כלל, ולא ששים להיפתח. מתוך ניסיון העבר, הם חוששים לחשוף עצמם לפגיעות חוזרות ולחוויות טראומטיות. ובכל זאת, שיטת ביודנסה מצליחה לגרום גם לחברים הקשוחים שביניהם להשיל את מנגנוני ההגנה, ולהשתתף בוויזוונסיות עוצמתיות.

כיצד היא עושה זאת?

הדבר שעושה את הבידנסה לבימת משחק בטוחה היא **הפעמה הנעה בין זהות ורגרסיה**. כאן גלומה ההבנה שכדי להיות מסוגל לבטוח ולהתמסר, יש לחזק את הזהות שלנו, את המקום הבריא והמסוגל שבתוכנו.

כל מפגש מתחיל בתרגילים שמטרתם לחזק את **הזהות** (מודעות עצמית מוגברת), וממשיך עם **רגרסיה** שהיא **התמוססות** עם הכלל, תחושת הטוטליות, הרפיה והתמסרות. זהו הקסם של המפגש - מצד אחד חיזוק הזהות האינדיבידואלית ותחושה מוגברת של **האני**, ומצד שני אפשרות של התמסרות לרגרסיה שבאה עם תחושת האחדות והקירבה ותחושת השייכות.

ברמה המעשית, כל מפגש מתחיל בתרגילים שמטרתם לחזק את הזהות באמצעות החלק הדינמי והמשחקים, עם תרגילים שעובדים על הזהות. משתמשים במוזיקה קצבית המייצרת תחושת סדר וביטחון שבונה את תחושת הקבוצה, את המיכל. אחרי טכס המעגל, מתחילים בתרגילי הליכה – לבד, בזוג, בקבוצה. אחריהם באים תרגילי משחק שמשחררים את המבוכה ואת המעצורים, והופכים את חברי הקבוצה לילדים צוהלים. בהמשך באים תרגילי ריקוד חופשי שמעודדים לביטוי ולהבעה עצמית על כל מה שיש, בלי לחשוש, בלי להתבייש, בעיניים פקוחות אל חברי הקבוצה והמרחב. ולבסוף עוברים לרגרסיה, להתמוססות עם הכלל, לשקט, להרפיה, להתמסרות ולתחושת האחדות והשלמות.

4.3 הוויונסיות השונות בדיקתן לשיקום האסיר האלים

1. הליכה - הנה אני

כל שיקום חייב להתחיל בלימוד כיצד ללכת. הפעולה הפשוטה לכאורה, הליכה, היא כלל לא פשוטה. זהו תרגיל עם השלכות עמוקות ורחבות טווח על שיקום תפקודים אנושיים בסיסיים, כמו אינטגרציה ושיקום זהות. זהו ביטוי קיומי לגישתו של האדם כלפי החיים. כשההליכה משתנה סימן שהאדם השתנה.

אצל דיירי ההוסטל, הפצעים הפיזיים והרגשיים לאורך החיים ובמיוחד בינקות וילדות, מתבטאים בתחושת ערך עצמי מעוות המתבטא ברגשי נחיתות, קושי בביטויי רגש טבעיים, קושי להרגיש שלמות עצמית, קושי להתבטא באותנטיות. תרגילי הליכה לצליליה של מוזיקה נבחרת מעודדים **הנכחה מלאת חיים**, יכולת להתקדם בעולם מתוך שמחה ותחושת שלמות, והיא מעצימה את תחושת הזהות והערך העצמי. על אחת כמה וכמה כשמדובר מישהו שישב שנים ארוכות בכלא, שרק עכשיו לומד ללכת ולהתנהל בצורה חופשית בחברה.

2. משחק זה דבר רציני

אם יש דבר שבעזרתו אפשר לפתות כמעט כל אחד להגיח החוצה, זאת ההזמנה לילד שבתוכו לבוא לשחק. כאשר אנו מתבוננים בשני גורי אריות מתגוששים, חושפים שיניים ונוהמים, אנו אומרים שהם משחקים. אך למעשה משחקם הוא ההכנה ל"דבר האמיתי", לחיים בוגרים של ציידים עשויים ללא חת. כל דבר הוא משחק: ריצה וקפיצות ודהירות וריקודים. הבידנסה היא בימת משחק מזמינה ובטוחה, שבה רוכשים מיומנויות וכישורים

לחיים, ומשחזרים אינסטינקטים טבעיים מוכחשים שבית הגידול המשפחתי והתרבותי גזלו או השכיחו מאיתנו. המשחקים מפעילים תפקודים אנושיים כלליים החל מביטוי האינדיבידואליות, תקשורת רגשית וכלה בתפקודים אינטגרטיביים בסיסיים של האורגניזם.

עבור דיירי ההוסטל, לחוות אינטראקציות חיוביות עם אחרים על דרך המשחק זאת הזדמנות לבסס חוויה מתקנת. חלק מהדיירים לא הורשו מעולם קודם לכן לשחק כשהיו ילדים או שנחשפו למשחקים אלימים. בשבילם המשחקים פותחים בפניהם עולם חדש ולא מוכר. זה להחזיר לעצמם את הילדות האבודה שלהם אותה לא חוו מעולם. בשיתופים שמעתי פעמים רבות את המשפט "אף פעם בחיים לא שיחקתי. זאת פעם ראשונה שאני משחק..."

3. משילים את השריון

תרגיל סגמנטציה צווארי מאפשר פורקן ושחרור מתח, שהוא עיקרון מוביל בביודנסה. טראומות ילדות צרובות בתאי הגוף ומתאפיינות בצורך בשליטה ובנוקשות כללית, והדבר מתבטא בעיקר באזור הצוואר והראש. תרגיל זה מאפשר למשתתף להגיע בהדרגה לחצי טרנס, שבכוחו להביא לשחרור עמוק ולריפוי. המוזיקה הנלווית היא איטית וממיסה, מובילה לממד אחר.

מטרתו של תרגיל זה, ותרגילי סגמנטציה בכלל, היא למוסס מתחים ממסת השריר, שהיא לעתים כרונית, ולעורר את המערכת הפרה-סימפתטית והעצב הנווד שאחראיים על תחושת הרגיעה, השחרור וההרפיה. עבור האסיר האלים, שאחד הביטויים שלו הוא עיסוק מוגבר בשליטה, זהו אחד התרגילים המובילים לשינוי.

עבור אדם שכל דבר שעשוי להעיד עליו כחלש נחוזה כפוגעני, והוא עלול להגיב בקיצוניות גם לגירויים שוליים - תרגיל הסגמנטציה הוא הזמנה להוריד את מנגנוני השליטה ולשקוע פנימה. אני נדהם כל פעם מחדש לראות את השינוי בתום התרגיל: העיניים נוצצות, הגוף נע יותר בחופשיות, הראש נכנע ומצטרף לחגיגת החיים. ככל שאדם מרגיש חזק בתוכו הוא מוכן לוותר על הגנות.

ככלל, אינני מאמין בשינויים "אינסטנט", אך עולם הביודנסה הפגיש אותי עם כמה יוצאים מהכלל. לעתים וויונסיה אחת יכולה לשחרר משהו שהיה תקוע שנים רבות.

4. אני רך אני חזק – ריקודי זרימה

אנשים כמו דיירי ההוסטל שרובם חוו התעללות פיזית ו/או נפשית בילדותם, נוטים לפתח אישיות נוקשה, ומתקשים להתמסר ולסמוך על אחרים. הם נוטים להגיב בקיצוניות - באלימות או בהימנעות. יש להם חשש לקחת סיכונים רגשיים בגלל פחד מדחייה ונטישה. הם מתקשים להשתחרר ו"לזרום". בשביל זה נועדו תרגילי וריקודי הזרימה. הם מעוררים את הגמישות וההסתגלות, מעודדים עידון חושים וסבלנות לתהליכים, "מקררים" נטייה לתגובות אימפולסיביות אלימות. הביודנסה היא שדה אימונים לחוויית ההתמסרות לחיים - התמסרות לעצמי, לזולתי וליקום. וכך, ללא לחץ, בקצב שמתאים לכל אחד באופן אישי, דברים יכולים להשתנות גם אצל הקשוחים והנוקשים שבין חברי הקבוצה.

5. במשחק הזה כולנו מנצחים – יוטוני

אחד המאפיינים הבולטים של האסיר האלים הוא הצורך לשלוט באחרים. כשולט הוא חזק - כנשלט הוא חלש. מבחינתו, חולשה נחווית כמשהו הרסני, מה שעלול להביא להתפרצות אלימה וקיצונית לנוכח גירויים קלים שמישהו אחר בכלל לא היה שם לב אליהם. הוא לרוב מתקשה להתמודד עם סמכות, ולכן נוטה לנהוג באלימות כלפי הצוות כדי לכפות את רצונו ולגרום לכך שירפו ממנו.

ריקודי יוטוני מלמדים להתגבר על הנטייה לבסס מערכות יחסים על שליטה וכניעה, ומשקמים את היכולת להיפתח למערכות יחסים שמושגות על הדדיות, בלי צד שולט וצד נשלט. עבור דיירי ההוסטל, שהשליטה היא השפה המוכרת להם מחיי היומיום, ריקוד יוטוני הוא תרגיל עוצמתי במיוחד. במובנים רבים זה כמו ללמוד שפה חדשה, מתגמלת, ליצירת קשר שוויוני והרמוני עם הזולת.

6. המגע המרפא

ליטוף ומגע הם תרגילים מרכזיים בכל וויזונסיה. הם כוללים ליטופי ידיים, ראש ופנים, עיסויים עדינים, חיבוקים מלאי התכוונות, מעגלים מערסלים ועוד.

התרבות שלנו אמביוולנטית לגבי ליטוף ומגע, על אחת כמה וכמה בקרב אוכלוסיות בהם השימוש במגע התאפיין בסטייה חמורה ובאלימות. לכן, עם כל החשיבות שיש לליטוף, וויזונסיות אלה לא מתאימים בהתחלה לאוכלוסייה זאת. אבל מגע יש בכל מקרה: אחזקת ידיים במעגלים, הליכה עם עוד חברים, ריקודי זוגות, ריקוד יוטוני, מעגל מערסל וחיבוקים ספונטניים בתוך להט הוויזונסיה.

אני מתרגש כל פעם מחדש לראות את דיירי ההוסטל מושיטים ידיהם לחבר ומזמינים אותו ללכת איתו או לרקוד. לראות חברים שאוחזים בעדינות זה במותני זה במעגל המערסל זוהי חוויה מיוחדת באמת. אני מאמין שהדרגתיות וזמן יכולים לחולל כאן נסים.

7. אני רואה אותך - מפגשים

"מפגשים" הוא טקס קדוש בביוזנסיה. הוא מתמקד במהלכים של התקרבות, תקשורת וקשר עין מגע ידיים, ויכול להסתיים בזה או להמשיך לחיבוק מלא כוונה. "מפגשים" מתאפשרים אך ורק בתדר של קדושת הוויזונסיה, כשהחוויה הקיומית מתעוררת ומאפשרת אינטראקציה אנושית טהורה.

מה שתומך במפגש הקדוש הוא הידיעה של כל משתתף שגבולותיו יכובדו. שהמשתתפים יהיו קשובים לרמת הקרבה לה כל אחד מסוגל וזקוק. תרגיל "מפגשים" עוסק בעיקרון מהותי בביוזנסיה – הפיזיק: הגבולות נקבעים על פי רמת הביטחון והמסוגלות של בן זוגך ולא של עצמך. הדבר מסייע לכל משתתף להעמיק את רגישותו, ולזהות את הסימנים הלא מילוליים של האחר. לומדים שהבסיס לקרבה, לביטוי חיבתי, הוא הגבולות. ובו בעת לומדים "להסתכן" - להיות מוכנים לבדוק מה קורה כאשר אנו מרחיבים במעט את התחום של הקרבה והאינטימיות.

אדם עם התנהגות אלימה זה אדם שיכולתו להציב גבולות או לכבד גבולות של אחרים נפגעה בצורה חמורה. מישהו שחווה התעללות מינית או אחרת בילדותו, יכולתו להציב גבולות בריאים נפגעה. הוא נע בין סגירות ונוקשות ורצון לשלוט לבין התמסרות לא מובחנת - אצל נשים בעיקר. תרגיל "מפגשים" ותרגילים דומים מאפשרים את זיהוי הרצון האמתי שלהם ושל זולתם, ומפתחים יכולת הקשבה ואמפטיה לזולת.

תרגיל "מפגשים" הוא זרז בכל הנוגע לקבלה ואהבה עצמית. יש לנו נטייה להסתיר תשוקות, רצונות ולהתבייש בצרכים האמיתיים שלנו. יש פחד לחשוף את הנזקקות, התלות, חוסר האונים. לכן כשאנו מעזים להראות את עצמנו כפי שאנחנו באמת מתחיל הריפוי האמיתי.

בשביל אוכלוסיית האסירים האלימים, "מפגשים" הם מקום המסמן אפשרות של חזרה לימי התום הראשוני, לפני שהסטיגמה הפכה להיות המלווה הקבועה שלהם. הם יכולים להרשות לעצמם להיות יותר פגיעים וחשופים וחופשיים. זה קורה לאט ובהדרגה, בהתאם למקום שבו כל אחד נמצא. הבשורה הגדולה היא כשאנשים נפגשים מלב ללב, מתוך השראה עמוקה, כל הסטיגמות והתיוגים נעלמים.

פרק 5 - השוואה בגישות של ההוסטל והביודנסה והתרומה של כל אחת מהן

1. מחויבות אישית ולקיחת אחריות

בהוסטל:

- בהוסטל יש תקנון מחייב עליו חתומים כל המטופלים, ומתחייבים למלא אחר הכללים וההנחיות. על כל חריגה מהתקנון יש תגובה מצד הצוות והדיירים.

- טיפול התנהגותי באמצעות טבלאות:

א. טבלה של נקודות אדומות (חריגה מהתקנון) ונקודות כחולות (עשייה או תרומה מעבר לתקנון) לנקודות יש תוצאות.

ב. טבלה רגשית: כל דייר רושם את שמו ליד רגש שיש לו לפיתוח מודעות ואחריות למצבו הרגשי.

- אחריות כלכלית - עבודה וניהול תקציב שבועי.

כאשר יש חריגות מהכללים כמו התנהגות אלימה, הנושא מועלה בין הדיירים בשיתוף המדריך וכן בטיפול אישי. בכל ערב מתקיימת קבוצה טיפולית שכוללת שיקופים של הדיירים האחרים ושל הצוות אשר מדברים על ההתנהגות החריגה כדי למנוע הכחשות, מתוך רצון להחליף דרכי התמודדות אלימות בהתנהגויות לא אלימות.

בביודנסה:

- יש אחריות אישית להגיע למפגשים גם אם לפעמים לא בא מתוך ידיעה שזה חשוב ומתוך הבנה שהרציפות תורמת לתהליך שלי.
- כל אחד לומד להיות אחראי על הגבולות האישיים שלו, ולומד לכבד גבולות של אחרים. יש הבנה שטובת האחר לא באה על חשבוננו, וכמובן שאין לכפות רצון על אחרים.
- אפשר: כל הפעילות מושתתת על הזמנות. כל אחד אחראי לקבל את ההזמנה או לא לקבל אותה, או לקבל רק בחלקה. כל משתתף אחראי לבחור את מה שטוב בשבילו, וכל דבר בסדר כל עוד לא פוגע באחרים.
- אחריות קבוצתית – מכירים בחשיבותה של הקבוצה ליצור וויוונסיות, שמגיע מתוך רצון וצורך לשמור על הקבוצה ולתרום לה.

2. מודעות ושינוי דפוסיים

בהוסטל:

- מסגרת מחזיקה ומכילה, ובמקביל דורשת ומאפשרת התייחסות ברמה של פרטי פרטים בכל רגע משעות היום.
- טיפול משולב: קוגניטיבי, רגשי והתנהגותי
- טיפול אישי, קבוצתי עם נוכחות קבועה של מדריך.
- גישה בה הכול צריך להיות מדובר, ללא סודות והסתרות
- בבסיס ישנה הנחה שאלימות פוגעת באחרים וגם באדם עצמו, ויש להימנע ממנה וללמוד דרך חיים אחרת.
- הכוח של הקבוצה חשוב מאד. הוותיקים שלמדו איך להימנע מאלימות מהוויים דוגמא חיה שהשינוי אפשרי.

בבידנסה

- לומדים לתת יד במקום להרים יד
- לומדים לשתף פעולה במקום להילחם ולהיות כוחני
- לומדים להסתכל בעיניים במקום להתעלם או לאיים במבט
- לומדים להרפות לתוך הביחד של הקבוצה
- לומדים לאפשר למוסיקה למלא אותנו בטוב ולתמוך בנו
- המפגשים בונים אמון ומרחיבים את היכולת להיות יחד וליהנות מזה
- שינוי תנועה – מעבר מתודעת קרב לתודעת רווחה

- הזר הופך להיות מישהו שתורם במקום אויב מאיים

- השינוי מתרחש מתוך החוויה הלא מילולית. בעקבות ההשפעה הגופנית-רגשית, מתרחש שינוי תודעתי שמביא אותנו לחשוב איך נכון לנו לחיות, עם מי ואיפה ומה לעשות בזמן שלנו. - טיוב מערכות יחסים

4. פעילויות גיבוש

הוסטל:

- ללמוד לבקש ולתת עזרה מחברים וצוות.

- מודעות לדפוס תקשורת אלימים שלא מאפשרים קירבה, ולימוד ותרגול התנהגות ותקשורת מקרבת

- בקבוצות שמים דגש על דחיסות של הדיירים כלפי דיירים אחרים או אנשי צוות. מאפשרים ביטוי של הדחיסות בצורה מבכדת, מאפשרים דיאלוג, מראים לכל אחד את חלקו באירוע, ומאפשרים לקחת אחריות כל אחד על חלקו.

- דגש על כנות ולראות את הנזק של הסתרות ושקרים. תרגול של תקשורת כנה.

- שיקופים: לומדים איך לשקף לאחר מתוך כוונה לשפר את מערכת היחסים או את ההתנהלות בבית. לומדים להתמודד עם ביקורת, לשים גבול, וליצור אווירה של כנות.

- קיום שבת גיבוש פעם בחודש

- קיום של משחקי גיבוש כדוגמת "הגמד שלי"

ביודנסה

- יש כללי התנהגות וכללי אתיקה

- דגש על חיבתיות

- תרגול מודעות והלך רוח של הקשבה לאחר ללא מילים ברגע המפגש עם האחר, תוך כדי הריקוד ובפרידה. לומדים להתקרב לאחר בהדרגה ממקום טוב.

- בעזרת הריקוד והמוזיקה מפנימים יותר ויותר שקירבה לאנשים יכולה להיות חוויה טובה ונעימה.

- לומדים להסתנכרן עם אדם אחר ועם הקבוצה.

- מפגשים מסוגים שונים הם הדמיה של מפגשים מחוץ לביודנסה, ולומדים בהדרגה להעביר את החוויה המיטיבה לחיי היומיום.

- המפגשים מתנהלים מתוך רצון חופשי וברוח טובה.

5. תכנון סדר יום

הוסטל:

מקפידים על סדר יום קבוע. הוא כולל יציאה לעבודה, הכנת ארוחת ערב, ניקיון ומטלות שוטפות. בין שמונה בערב עד עשר קבוצת טיפולית. בשבתות הדיירים יוצאים לבתיהם או נשארים בהוסטל. סדר יום קבוע מאפשר בסיס של שקט וביטחון. היציבות והשיגרה מהווים קרקע יציבה כנגד תחושת הכאוס שבה נמצאים הדיירים, בעיקר אחרי שחרור מהכלא אחרי שנים רבות.

חריגות מסדר היום ללא אישור נחשבות להפרה של התוכנית השיקומית שבית המשפט אישר לדיירים.

ביודנסה:

- מפגשים ביום ושעה קבועים למשך זמן קבוע. המפגש מתחיל בשיתוף ולאחריו וויונסיה.
- מבנה הוויונסיה הוא לפי עקומה. ריקודים מסוימים כמו מעגל פתיחה, הליכות, אקטיבציה ומעגל הסיום – חוזרים על עצמם ויוצרים מסגרת קבועה של התחלה וסוף.

6. התמודדות עם רגשות שליליים**הוסטל:**

כשהדיירים מגיעים להוסטל מהכלא הם נמצאים במצב שהרגש העיקרי שלהם הוא כעס, טינה, רוגז, מירמור. האסירים, וגברים אלימים בכלל, בוחרים בכעס על מנת להגן על עצמם מרגשות שמשקפים חולשה כמו פגיעות, כאב, עלבון, השפלה, חוסר אונים וכדומה. הם באים עם התנגדות חזקה לכל רגש שנחשב כחולשה, חיובי כשלילי. לכן מודעות לרגשות והביטוי שלהם הם חלק מהותי בטיפול.

ביודנסה:

- בביודנסה אין הזמנה לעבוד באופן ישיר על קשיים, כאבים, פחדים. הגישה היא להעצים את האקו-פקטורים החיוביים שהם מוסיקה, ריקוד והמפגש האנושי. השתתפות קבועה בוויונסיות מעצימה את הרגשות חיוביים והרגשות השליליים קטנים מעצמם, בלי צורך להתעסק איתם. במשך הזמן הרגשות החיוביים הופכים להיות חלק מהאדם ומשפיעים על ההתנהלות שלו בחיים לכיוון חיובי.
- ההזמנה בביודנסה היא לרקוד ולאפשר לרגשות לעלות ולהשתחרר בזמנם. במקום לדבר על רגשות, שוהים בתוך החוויה הרגשית, ומביעים אותם דרך הריקוד והתנועה.
- גישת הביודנסה היא שאנחנו לא קורבנות. יש לנו אחריות עצמית בהתאם לעיקרון הביוצנטרי ששם את החיים במרכז. אנחנו יכולים לבחור מה טוב לנו ומה לא.
- הביודנסה מעודדת להפסיק לקחת חלק במערכות יחסים רעילות ולפתח מערכות יחסים מיטיבות.

- החלק המילולי בביודנסה, השיתוף, מתקיים שבוע אחרי הוויונסיה הקודמת, לאחר העיכול וההטמעה של החוויה. קבוצת הביודנסה מאפשרת סביבה בטוחה, שומרת ומעצימה, וסומכת על חברי הקבוצה שכל אחד יעשה את התהליך הפנימי שלו עם עצמו, ומי שמרגיש צורך יכול לשתף.

7. תקשורת בונה

בהוסטל:

הדיירים מגיעים להוסטל כשהם משתמשים בדפוסי תקשורת אלימים: נימת קול מאיימת, שתיקות רועמות, התחמקות מתשובות ישירות, וכדומה.

- בהוסטל לומדים לשקף את דפוסי התקשורת האלימים, לדבר עליהם ולהיות מודעים אליהם.

- לומדים מהי תקשורת לא אלימה: שימוש בשפת האני במקום להאשים את האחר; שיתוף ברגשות ותחושות; לבקש במקום לדרוש; וכמובן להקשיב לאחר.

- עבודה על דחיסות בין הדיירים. לומדים לבנות בהדרגה דיאלוג מכבד וכנה.

- עבודה על הסתרות וקומבינות ופיתוח יכולות כמו אמון ובטחון וחברות אמיתית במקום קומבינות שיוצרות אשליה של חברות.

ביודנסה

- במהלך הוויונסיה התקשורת היא לא מילולית ומאפשרת התחברות לעצמנו ולאחר דרך חוויה טובה ונעימה.

- קו החיבתיות הוא דומיננטי בביודנסה כתיקון לחוסר הגדול שלו בעולם שלנו.

- בביודנסה כולם יוצאים מורווחים: אין מנצחים ואין מפסידים. לומדים לשתף פעולה עם השני, לשחק יחד, לומדים להתקרב לאנשים גם אם הם לא מוכרים.

- נוכחים לראות שהאחר לא רק שאינו אויב שלי אלא בעצם זה מישהו שתומך בי ובהתפתחות שלי.

- לומדים לזהות מה לא נעים לנו ולהגיד לזה "לא". לומדים לעזוב מערכות יחסים רעילות.

- נוצרת תקשורת הדדית של העצמה ויצירה משותפת. לא מדברים ולא מנתחים וגם לא צריכים להבין הכול. רוקדים, מרגישים וחווים.

8. ההוסטל כבית והביודנסה כמשפחה

ההוסטל

הדיירים והצוות רואים בהוסטל בית, והכוונה שכולם משפחה שגרה ביחד. תחושת הבית והמשפחתיות גודלת בהדרגה מתוך העבודה שהדיירים עושים עם עצמם בשיתוף עם הצוות והחברים. ההוסטל מהווה מודל של הורות בריאה, והדיירים עושים מעבר הדרגתי מזהות של אסיר לזהות של אדם נורמטיבי. יש טיפול בארכיטיפ האסיר והארכיטיפ הנורמטיבי.

ההוסטל הוא מיכל שמוחזק בכוח אמפטי, שיקומי, אוהב ואכפתי. תחושת האכפתיות בין האנשים מאפשרת לאסירים להתחבר להוסטל ולעשייה בו.

עבור דיירים רבים, זאת הפעם הראשונה שאחרים רואים בהם אנשים שזכאים וראויים לחיבה, אהבה וליחס טוב. פעם ראשונה שרוצים להעניק להם. מה שהם מכירים זה מערכות יחסים כוחניות ויחסים של ניצול. כאן הם מקבלים משהו בעל ערך: דואגים להם, מתייחסים לכל תחומי החיים שלהם, עוזרים להם לקדם מה שצריך: טיפולים על שינוי דפוסים אלימים, עזרה בטיפולים רפואיים, ועזרה בעניינים כלכליים.

הדיירים לומדים לבקש עזרה, דבר שקשה להם מאחר שהתנסו בעיקר במצבים שדמויות סמכותיות פגעו בהם, ולא היו קשובות לצרכים שלהם. אולי יותר נכון לומר שהם לומדים לקבל עזרה ואחר כך גם לומדים לבקש אותה.

ביודנסה

לביודנסה אנחנו קוראים "משפחת הביודנסה". זאת התחושה שאנשים רבים מקבלים אחרי שעוברים ביחד ויוונוסיות עוצמתיות, מחברות ומקרבות. הרבה מאיתנו היו רוצים שכך תיראה משפחתנו – נותנים יד לברכה, מביטים בעיניים, רואים ומכירים אחד בשני, מוכנים להישאר בחיבוק תומך ואוהב.

ישנם תרגילים שמשקמים חוויות ראשוניות, ויוצרים חוויה עמוקה של הורות מיטיבה. זאת התחדשות של ממש. אדם מעניק לחברו חוויה של הורות מכילה ואהבה שאינה תלויה בדבר. בכוחה של חוויה כזאת לשקם טראומות ינקות וילדות. תוך כדי כך היא מלמדת אותי להיות הורה יותר טוב לילדיי.

9. גבולות

בהוסטל

- הגבולות מוגדרים מההתחלה. הדיירים מגיעים להוסטל אחרי החלטת ועדה שבראשה עומד שופט. הדבר מקנה להם סטטוס של אסיר ברישיון ועליהם לעמוד בתנאי הרישיון. אחד מהתנאים הוא לעמוד בכללי ההוסטל. ללא ההתניות של בית המשפט, ההוסטל לא היה מגיע לתוצאות כאלה.

תקנון ההוסטל מתווה את הגבולות לחיים במרחב שלו, ושומר שנתקדם לכיוון השיקומי. הפרות של התקנון קורות כל הזמן, והן משמשות ככלי טיפולי החושף את הדפוסים האלימים של הדיירים, ומאפשר מודעות ועבודה לשינוי ההתנהגות.

ביודנסה

- לכל מפגש ביודנסה יש כללים. ישנם כללי שיתוף בתחילת המפגש, וכללים במהלך הוויוונסיה. מתוך הכללים נוצרים גבולות החופש. המאפשר שומר על הגבולות באמצעות ההזמנות לריקודים.

- במפגש נבנה מרחב בטוח עם אקו-פקטורים חיוביים. אנו מזמינים את מה שאנחנו רוצים שיקרה ומתייחסים פחות למה שאיננו רוצים.

- יש הזמנה להקשבה לאחר, להדרגתיות וסנכרון ששומרים על כל משתתף, שתהיה לו חוויה נעימה ולא שרוקדים איתו.

- יש הזמנה לוויסות עצמי כדי לשמור על עצמנו, ויש הזמנה לפידבק כדי לשמור על האחרים. אנו מוזמנים לרקוד בהקשבה לאחר כדי שיהיה נעים לכולם.

- לומדים להתחבר לעצמנו. לזהות מה טוב לי ובמקביל מתרגלים איך לומר לא בצורה מכבדת ונעימה כשמשהו לא מתאים לנו.

- אלימות והטרדה פיזית הן מחוץ לתחום. תפקיד המאפשר להתייחס אליהם, ולהחזיר את הקבוצה לתקשורת חיבתית שמייצרת את הצורך בכוחניות ואלימות. אנשים שפוגעים אינם מורשים להשתתף במפגשים.

- הביודנסה שמה דגש על תקשורת חיבתית, על החיבור ללב ועל הנועם שבקרבה חיבתית לאחר. אנחנו לומדים שהאחר יכול להיות זה שיאפשר לי להתעלות ולהתפתח ולהשתנות.

פרק 6 - הביודנסה ועשייה חברתית – תנועת האהבה

פעילות ועשייה חברתית בביודנסה הן דרך שיקום קיומית, המושתתת על הדחף המולד להיקשרות חברתית. זאת בניגוד לפתולוגיה של התרבות שלנו, שמתעקשת לפתח ולעודד מצבים של הפרדה, פילוג, דחייה, תוקפנות וניצול אנשים ומשאבים. התרבות שלנו מושתתת על מבנה של כוח של חברה לוחמנית, על יצירת מתח ופחד מכוחנותו של הזכר החזק יותר, ועל היררכיות כוח בהן נשמרת דריכות מתמדת. התגובות האפשריות היחידות בתרבות כזאת הינן לחימה, בריחה או הימנעות. אנו רואים את התוצאות העגומות בשטח.

הביודנסה לעומת זאת היא מערכת חינוך רגשית מחודשת לתחלואי הציוויליזציה. היא מפעילה את המנגנונים הביולוגיים המולדים הבריאים שלנו, את היצרים האינסטינקטיביים והרגשיים של מגע גופני והיקשרות. יש לה השפעה ברורה על הפחתת חרדה ומתח. באמצעות תרגילים ספציפיים, הביודנסה מעוררת חוויות אינטגרטיביות על מנת לקדם ולשפר את הוויסות האורגני העצמי.

"הפרט המנותק הוא חולה אנושות", טוען לודוויג ווינסוואנגר, ממייסדי הפסיכואנליזה הקיומית. לדבריו, האדם במצבו המנותק אינו יכול להיפתח לעצמו ולזולתו ולטבע. העשייה החברתית של הביודנסה היא לשנות את עצם המבנה התרבותי הקיים ואת ערכיו. האתגר הוא ליזום וליישם זאת בלי ליפול למלכודת של מעורבות אידאולוגית פוליטית.

העשייה החברתית של הביודנסה מבוססת על תנועת האהבה ולא אידאולוגיה כלשהי.

הצעות לתוכנית לעשייה חברתית:

- להכניס לתוך סגנון החיים שלנו מגע גופני כדי לשחזר את הליבה, הגרעין המולד של ההיקשרות.

- להרוס טאבואים מיניים, פוליטיים, דתיים ופסיכיאטריים.

- ליצור קשר מחודש עם הטבע, ולהשתתף בהגנה על הסביבה האקולוגית.

- לעודד את ההתנדבות של הביודנסה בקרב ילדים, קשישים, חולים פסיכיאטריים, אנשים עם הפרעות מוטוריות או אנשים חסרי אמצעים כספיים.

- לעזור באופן פעיל לקורבנות של ניצול ולקבוצות שנמצאות בשולי החברה ומופלות לרעה.

בחזון שלי הביודנסה מהווה חלק אינטגרלי בשיקום האסירים לא רק בהוסטלים אלא גם במתקני הענישה והשיקום בכל העולם. ההצעה שלי שבתאי ספר לביודנסה בעולם יקיימו הרחבות מיוחדות לעבודה עם אסירים בשיקום או בבתי כלא. אני בטוח שיהיו מאפשרים שירימו את הכפפה. בסופו של דבר, חוסנה של חברה נמדד ביחסה לחלשים שבתוכה.

פרק 7 - הדרך שלי בביודנסה

לפני כמה זמן השתתפתי במסיבת יום העצמאות עם חברי ביוודנסה. היה ממש כיף. חוויתי קבלת פנים חמה ואוהבת, קבלה פשוטה. הרגשתי שאני יכול להיות אני עצמי בלי פוזות, חופשי לבטא את שמחת החיים, החושניות והיצירתיות שבתוכי. קל להתרגל לכל הטוב הזה, אבל זה ממש לא מובן מאליו. דברים אלה אני מרגיש בקבוצות ביוודנסה בהם אני משתתף.

אני מרגיש את החיבור לעצמי ולעולם כשאני מצליח לגעת בעומק החיים ובאינסופיות שלהם. כשאני שמח על עצם היותי. כשאני פוגש את כל רגשותיי במלואם, את הפגוע והאלוהי שבתוכי, ומאפשר למוזיקה ולריקוד לנקות את המשקעים, הכעס והמרירות, ואז השקט חוזר לליבי. היום אני משתדל להביא ולהקרין איכויות אלה כשאני יוצא החוצה לעולם.

רוב חיי חיפשתי את הדברים הקשים בחיים. אני מרגיש שהיום אני בשל להתחבר לרוך, לאופטימיות, לזרימה ולשמחה של החיים. אני בשל לחוות קשר בלתי אמצעי, שמעבר למילים, עם עצמי ועם אחרים. אני מאמין שיכול להיות טוב ומהנה ללא מאמץ. הטוב נמצא כאן, כל מה שאני צריך זה להרשות לעצמי להתמסר אליו. לא חייבים לעבוד קשה כדי שיהיה טוב. כל מה שצריך זה להתמקד בו במקום בדאגות, חרטות, תדמית ובמה שאחרים חושבים ואומרים עלי. זה לא אומר שאני לא חווה נסיגות, אבל אני מרוצה מכך שאני בדרך. מעודד אותי שאנחנו יכולים להיות שליחים של הטוב ולהפיץ אותו בעולם.

כשאני מאפשר לעצמי להתמסר, אני יכול להתחבר ברגע למקום של רכות, כשהלב נפתח לרווחה. בביודנסה אני לא צריך להיות חכם, יפה או לדעת לדבר. אני אפילו לא צריך לרקוד יפה. ההזמנה היא להיות מי שאני, בפשטות, מבלי לפגוע באחר. המהות שלי מתבטאת בתנוחה המחוללת, בחיבוק מלא משמעות, בתוך השקט של התפילה ובתוך צחוק חינם. הסיפוק הכי גדול שלי זה לראות את מבט העיניים המרוכך של המשתתפים בהוסטל אחרי כל וויזוניה.

סיכום

"כי עוד אאמין באדם, גם ברוחו, רוח עז." שאל טשרניחובסקי.

רב המסתורין סביב גורלו של אדם. אין לנו תשובות רק שאלות. ובכל זאת, ככל שאני למד יותר על החיים, אני מגיע למסקנה שהפתרון לרוב תחלואיה של האנושות הוא התפתחות אנושית המתבטאת בפיתוח חוזקות כמו אהבה, אמפתיה, תקשורת חיבתית מכבדת, ועוד. יש ביטוי שאומר שהזמן הוא הרופא הכי טוב. זאת אשליה. בכוחו של הזמן להשכיח ולהדחיק דברים, לעמעם עוצמתם, לבנות חומות והכחשות. אבל הזמן לא מרפא. די לראות את העולם מסביבנו, את הבורות, העיוות והאכזריות כדי להיווכח שלא רק שהזמן אינו מרפא, אלא שהמצב האנושי והפלנטארי אף מחמיר.

מה שמרפא זה מה שאדם עושה עם הזמן. במחויבות שהוא נוטל על עצמו להתפתח ולהרחיב את רמת התודעה שלו, ביכולת שלו לפתוח את הלב לעולם. הכול מתחיל מזה. אני מאמין שאנשים יכולים להשתנות ולהתפתח גם במקרים של פגיעה קשה. במרחב המקודש של הביודנסה אפשר לחוות את חסד האהבה ללא תנאים. זהו מרחב בטוח שבו ניתן להרגיש את כל קשת הרגשות, להיות נזקק ולבקש עזרה. מותר לטעות ולשגות ולבטא את הרוח החופשייה שלנו.

בחזון שלי, הביודנסה היא חלק אינטגרלי בשיקום אסירים. בשביל זה צריך להאמין באדם. לא ניתן לחולל שינויים ללא אמונה בעוז רוחו של האדם לחולל שינויים בעצמו ובסביבתו. האדם החופשי מאמין בצדק חברתי ובדאגה לחלשים. הוא דואג שגם לאלה שלא שפר עליהם גורלם יהיה "דרור לנפש": שיהיו חופשיים מסטיגמות ודעות קדומות. חברה חזקה שומרת על השרשרת ועל הלכידות של כולם, בכך שהיא מחזקת גם את החוליות החלשות. אין ערך לחברה האנושית ללא ערך החיבתיות והחמלה. כל קבוצה שורדת בכוח החיבתיות של חבריה. כל אדם מחפש לבבות קרובים שהוא יכול להיות שותף להם במימוש החלומות שלו, החלומות שלהם. החברות האנושיות נותנת את הכוח לחוש את האושר, אך גם להבין את הכאב. זהו הסיפור האנושי שלא נגמר - מסע של אמונה ותקווה שאותו אני רוצה לחלוק יחד עם אחיי ואחיותיי כאדם וכמאפשר ביוודנסה.