

בית הספר לביודנסה בצפון
מנהלת בית הספר: רחלי טורץ



לבחור בחיים מתוך אובדן בעזרת הביודנסה

עבודת גמר לקבלת תואר מאפשרת ביודנסה

מגישה: נורית מיבר

מנחה דידיקטית: סימונה בן דור
תאריך הגשה: 20 אוקטובר 2023

מסע רוחני

וְהַעוֹלָם אֵינוֹ יָכוֹל לְהִתְגַּלּוֹת בְּמִסְעֵי שֵׁל מֵיָלִים רַבִּים,

אָרְזוּ כָּכֵל שְׂיִהְיֶה,

אֶלָּא רַק בְּמִסְעֵי רוּחָנִי,

מִסְעֵי שֵׁל טַפַּח אֶחָד,

מְאֹד מְפָרָז וּמְמַתֵּן וְשִׂמְחָה,

שֶׁבוּ אֲנַחְנוּ מְגִיעִים אֶל הָאֲדָמָה שֶׁלְרִגְלֵינוּ,

וְלוֹמְדִים לְהִיּוֹת בְּבֵית.

וונדל ברי

מאנגלית: רחל גורדין

1. תודות

- ליוסי
- לשי
- ליודן, שני, מתן והנכדים על עצם היותכם
- לרחלי טורץ - המאמא הגדולה עם הלב הענק עם יכולת מופלאה לראות כל אחד בסבלנות ובאהבה עם תבונת הלב משמשת מודל אמיתי לצניעות לענווה לנתינה בדיוק כמו דרכה של הביודנסה. זו זכות גדולה עבורי ללמוד ממך ואני בהודיה עליך.
- לסימונה בן דור - האחת והיחידה שאני צמודה אליה כבר 9 שנים ועדין לומדת ממנה כל שבוע עוד ועוד. תודה שראית בי מה שאני לא הצלחתי לראות והאמנת בי תמיד
- לקבוצה השבועית בבן שמן שמשמשת רחם מכילה ומשפחה מורחבת
- לשאולי – חבר, שותף לדרך, על חברות, רגישות, תמיכה ועזרה, בסבלנות אין קץ
- לכל תלמידי מחזור ראשון בבית ספר לביודנסה בצפון - אחים לדרך משותפת
- לסילבי
- תודה לך סילבי שהבאת את הביודנסה לארץ, ואת מאפשרת לדור חדש להמשיך את דרכו של רולנדו טורו. תודה על האפשרות ללמוד ממך שוב בבית הספר במרכז זכות גדולה עבורי.
- ללוחמות האור שהפכו למחוללות האור - על החברות המיוחדת שיצרנו על תמיכה ופירגון הדדיים על ראית הטוב שבכל אחת ועל צמיחה משותפת.
- לעופרה
- תודה גדולה לעופרה חברתי היקרה, שתמכה בי ובקבוצת הקשישים כל שבוע במשך תקופה ארוכה הייתה זו עזרה גדולה וזכות ענקית עבורי.
- להדסה
- תודה מיוחדת להדסה שלא ויתרה לי בתחילת דרכי, ועזרה לי עם המחשב ולהתגבר על הפחדים הטכנולוגיים שלי. על כך שעודדה ותמכה בי עם לב גדול ואני אסירת תודה לה על כך שראתה בי מאפשרת הרבה לפני.
- לקבוצת הקשישים במרכז יום לקשיש – שמאתגרת אותי מדי שבוע ומלמדת אותי סבלנות חמלה וקבלה.

2. תוכן העניינים

1.	תודות.....	3
2.	תוכן העניינים	5
3.	מבוא.....	6
4.	הסיפור האישי שהוביל לבחירת הנושא	8
4.1	האובדן של שי	8
4.2	ההתמודדות עם מחלת הסרטן	11
4.3	לוחמות האור שהפכו למחוללות האור	13
5.	פרקים נוספים מסיפור חיי.....	15
5.1	שיטת סוזוקי.....	15
5.2	הלימודים בבית הספר לביודנסה בצפון	15
5.3	העבודה עם קשישים במרכז יום לקשיש	16
5.4	לימודי הנחיית קבוצות ויעוץ זוגי ומשפחתי.....	16
6.	חומר תאורטי שקשור לעבודה.....	17
6.1	עקרון הבחירה בחיים.....	17
6.2	המוזיקה.....	19
6.3	שיטת סוזוקי.....	23
6.4	חשיבות הריקוד.....	24
6.5	העקרונות של אדלר המשיקים לביודנסה.....	26
6.6	התאוריה של הקבוצה	28
6.7	הקבוצה בביודנסה.....	31
6.8	החיים במרכז לפי הביודנסה - העקרון הביוצנטרי	34
7.	בחירה בחיים	34
7.1	הבחירה בחיים אחרי האסון והאובדן	35
7.2	לבחור בחיים במהלך מחלת הסרטן - הבחירה בביודנסה כמסלול ריפוי	36
7.3	הבחירה בתנועה, במוזיקה ובשמחה.....	37
7.4	השפעת הביודנסה על הבחירה בחיים.....	38
8.	תהליך הריפוי ותרומת הביודנסה לתהליך	40
8.1	המוזיקה והריקוד כריפוי.....	41
8.2	הביודנסה כריפוי	43
9.	סיכום.....	46
10.	ביבליוגרפיה.....	48

3. מבוא

" החיים והמנות נתתי לפניך הברכה והקללה וּבְחִירַתְּ בְּחַיִּים לְמַעַן תִּבְחַרְתָּ אֶתְּהָ וְזָרַעְךָ "

דברים פרק ל' פסוק י"ט

בפסוק זה אלוהים מורה לאדם לבחור בחיים. הרשות נתונה ביד האדם לבחור בטוב ולמאוס ברע, מתוך הבנה שכל זמן שאדם חי יש לו תקווה ויש לו אפשרות בחירה.

החיים הם מסע מורכב שבו אנו נתקלים באתגרים, בהצלחות לצד כישלונות, באירועים משמחים ומאוסים, לצד אירועים מעציבים וגם באובדים. האובדן, במיוחד, מהווה חלק בלתי נפרד מהחיים האנושיים. הפסיכולוגיה האנושית מכירה את ההשפעה העצומה של אירועי האובדן על הפרטים המעורבים, יכולתם להתמודד עם האתגרים ולבחור בחיים מחדש.

במונוגרפיה זו, אנסה לשתף את המסע האישי שלי ואת הבחירות שביצעתי בעקבות שני אירועים משמעותיים שעצבו את חיי.

האירוע הראשון הוא אובדן בלתי נתפס - המוות הטראגי של שי בני היקר כשהיה רק בן עשרים ושמונה.

האירוע השני הוא מחלת סרטן שחליתי בה, אשר הכריחה אותי לעמוד מול קשיים ואתגרים רבים ולקבל החלטות חשובות במהלך הטיפולים ולאחריהם.

במסע החיים שלי, היו אלה שני אירועים שעצבו את תפיסת החיים שלי. אובדן כה עצוב וכה משמעותי יכול לשנות אותנו. יכולתי בקלות לקרוס תחת משקל הכאב והאבל, אך בחרתי לעצב את חיי מחדש ולהתמודד עם האתגרים הקשים ביותר שהגיעו אלי.

המטרה של מונוגרפיה זו היא לחקור ולחשוף את התהליכים והמסע שחוויתי במהלך האובדן המכונן והקשה של בני, והמאבק האישי שלי במחלת הסרטן.

אני אשתף את המסרים והלקחים שרכשתי במהלך הדרך הזו, את ההתמודדות עם משברים אלה ואת התהליכים שהובילו אותי להתאוששות ולהתחדשות ובבחירה בחיים. בפרט אציין את הביודנסה ככלי ייחודי ששימש אותי במהלך תהליך ההתמודדות וההתפתחות. הביודנסה עזרה לי לצאת מהמחשכים ולבחור בחיים, ונתנה לי כוחות להתמודד עם האתגרים בדרכים ייחודיות.

העבודה עוסקת גם במקום המרכזי שיש לביודנסה בהתמודדות שלי עם מחלת הסרטן.

כמו כן העבודה מציגה את התפקיד שהביודנסה מילאה, ועדיין ממלאת בצורה יומיומית, בתהליך זה של השלמה עם האובדן, יחד עם הכרה וקבלה של הנוכחות של האובדן בכל רגע ורגע של חיי.

בנוסף, אציג כאן חומר תאורטי הנוגע לכלים ולתאוריות שרכשתי במהלך חיי ונותנים לי את האמצעים להתמודדות עם אתגרי החיים.

במהלך מונוגרפיה זו, אתאר את התהליך של הבחירה בחיים מתוך אובדן באמצעות הביודנסה. אביא דוגמאות מן המציאות האישית והמקצועית שלי כיצד הבחירה בחיים והביודנסה השפיעו על ההתמודדות שלי עם המשברים.

בנוסף, אתייחס לסוגיות נוספות הקשורות לתהליכים אלה, כמו השפעת המוזיקה והתנועה, וההשפעה של הבחירה בחיים על האחרים סביבי. אני מקווה להביא להבנה עמוקה ולהשראה לקוראים המתמודדים עם אתגרי החיים ואובדנים. אני מאמינה שהבחירה בחיים והתמודדות עם הקושי עשויים להפוך אותנו לחזקים יותר ולהקנות לנו תפיסה חדשה ועמוקה על החיים.

אני מזמינה אתכם לצאת איתי למסע האישי המרגש והמרתק הזה, שבו אנחנו נראה את השפעת ההחלטה לבחור בחיים, במיוחד ברגעים שעלולים לגרור אותנו לתהומות של ייאוש ואבל אינסופי, ואיך הביודנסה נותנת לנו כלים אופטימיים לבחור בחיים.

נבין כיצד ניתן לגדול, להתפתח ולגלות את החיים המאושרים יותר מול אתגרים קשים מנשוא ואובדן גדול.

יהיה לנו מסע מופלא.

4. הסיפור האישי שהוביל לבחירת הנושא

4.1 האובדן של שי

"לכל מסוגלת האהבה, רק לא להחזיר את המתים"

אמילי דיקנסון



אני רוצה לספר לכם על שי, בני.

שי נחן בכישרונות רבים והיה ילד מיוחד ומבורך.

הוא נהרג בגיל עשרים ושמונה בברזיל, ארץ שכל כך אהב, ותמיד אמר שזו הארץ שהיה בוחר לחיות בה.

האסון אירע כשנסע לנגן בפסטיבל בינלאומי בריו דה ז'נירו.

אחרי הפסטיבל שי וכמה חברים נסעו לאי

קטן ליד ריו כדי לנוח ולהנות מהים והטבע המופלא שבמקום, לעת ערב חיכה לשקיעה כשהוא שוכב על ערסל, בהרמוניה מוחלטת עם הטבע והיקום.

הוא נהרג כשעמוד בטון שאמור היה להחזיק את הערסל, קרס והרגו במקום.

שי היה בחור צעיר מוכשר ומחונן שכל עתידו לפניו. הוא ניגן צ'לו מגיל שלוש וחצי והיחסים עם הצ'לו היו יחסי אהבה של בני זוג. אפילו נתן לצ'לו שלו את השם קלרה.

הוא היה חכם, מצחיק, תמיד עם מבט אירוני חד, עם חוש הומור ותבונה עמוקה ושכל ישר וחכמה קולטת ושקטה.

שי היה איש של מילים וצלילים. הוא כתב המון שירים, טקסטים, סיפורים ומערכונים. תמיד עם הומור וזווית ראייה שמיוחדת רק לו.

כששי נהרג, סיפרנו לעצמנו שהוא פשוט מטייל עדיין בברזיל, נהנה, מנגן, אבל התקשורת איתו מאוד מסובכת עכשיו, ואין ממש קליטה.

ככל שהזמן חלף ו"השתיקה" שלו העיקה והכבידה, הבנו שלא נקבל ממנו מענה, והתחלנו לחפש סימנים ביקום, סימנים שחשבנו והרגשנו שהוא שולח אלינו, וגם בזה היה סוג של קסם והומור וסוג של נחמה.



בחלוף הזמן הבנו שהנוכחות הנצחית של שי נוגעת בנו עד היום ונוכחת בכל רגע ורגע מחיינו.

העובדה היא, שהוא עדיין נוכח ומשפיע על כל חבריו המוכשרים ועל כל מי שהכירו, והנוכחות הלא פיזית שלו נמצאת בכלנו כל הזמן, והיא ביטוי של אהבה נצחית.

אפילו הקשרים של שי עם חבריו ממשיכים בצורה אירונית ומתגברים עם השנים. הוא חי בינינו ומלווה את חיינו ומשפיע עליהם.

המוות שלו היה פתאומי כל כך ובלתי נתפס, הלם גדול, בעיקר בגלל העובדה שלא הייתה בכלל פרידה, והכל התרחש בארץ רחוקה כל כך.

ביום התאונה, כשהגיע לאי, אמר לחבריו שהוא מוכן להזדכות על הדרכון כי הגיע לגן עדן.

באותו יום הוא כתב את המייל האחרון אלי, ובו הוא מודה לנו על כל מה שנתנו לו, ועל החיים מלאי המשמעות שהוא חי בהם, וכמה הוא מרגיש בר מזל ומאושר על שהיה חלק מהפסטיבל בברזיל.

את עזיבתו מן העולם אפף מסתורין גדול, והרבה זמן ניסיתי לפענח ולמצוא סיבה וסימנים. אבל החידה הזו תישאר לא פתורה בתוכי, ללא תשובה, ללא הסבר או משמעות, וכנראה שעניינים של חיים ומוות הם חשבוניות של שמיים, והם נסתרים מאיתנו בני האדם, ואין עליהם תשובות.

ברבות הזמן הבנתי שעצם הגעגוע גם הוא סוג של פגישה, סוג של נוכחות, וגם לו יש חיים בתוכנו.

נוהגים לומר שיש משמעות למצב בו אדם עוזב את עולמנו. שי עזב שלם ושמח, אהוב ומאושר, ואולי גם בכך יש סוג של נחמה.

"התפאורה" מסביב בסיום החיים שלו הייתה סוג של קסם ושלווה וחיבור לטבע ולמוזיקה, מצב של התרוממות רוח, אהבת החיים והאדם, והרבה הודיה.

נשארתי בן 28 לנצח, צעיר נצחי עם נוכחות נצחית בתוך קפסולת זמן נצחית שלא משתנה.

שי והביודנסה

שי מאוד אוהב את הביודנסה, עובדה - הוא שולח לי סימנים כל הזמן.

בהתחלה, כשהגעתי לקבוצת בן שמן, והמאפשרת סימונה שמה מוזיקה ברזילאית, לא ידעתי את נפשי מרוב כאב. הלכתי הצידה ולא יכולתי להרשות לעצמי להיות שם בנוכחות. הכול הזכיר לי אותו. מאוחר יותר הוא היה מגיע מדי פעם לשיעורים השבועיים, אבל בעיקר לבית הספר בצפון. שם, לעיתים, הייתי עוצרת את נשימתי ואומרת בקול, "שלום", סתם כך, בלי קשר למה שקורה מסביבי. כשהייתי מרגישה בנוכחותו.

זכורה לי פגישה מרגשת שקרתה עם רחלי, מנהלת בית הספר לביודנסה בצפון, באחת היחידות. היא פתאום שמה מוזיקה שלא מתוך הקטלוגים. מאוחר יותר שיתפה שערב קודם היא שמעה את המוזיקה הזו, וחשבה לעצמה שהמנגינה ממש יפה והחליטה להביאה ליחידה. כששמעתי את המוזיקה הזו, קפאתי במקומי. זו הייתה יצירה שנוגנה על ידי הרכב ששי היה חלק ממנו, ואני רצתי לרחלי וביקשתי שתוריד את המוזיקה מיד. היא מיד השתיקה את המוזיקה והנחתה להמשיך את התרגיל בדממה, ללא מוזיקה. היא הייתה בהלם כמוני, והמעניין הוא שהתרגיל שרקדנו היה "המלאך השומר", שהמשכנו לרקוד בדממה. בתרגיל הזה אנחנו מאפשרים חיבור ואינטגרציה עמוקים עם המציאות, והבנה שכדי לזכות בחברת המלאכים, עלינו לזמנם באהבה ולהיות איתם בקשר. בתרגיל יש תחושה של התרוממות הרוח והגוף ברגישות. זו חוויה מיסטית עמוקה שבה חווים תחושת אחדות והתגלות.

אחר כך קרו עוד מקרים רבים של "ביקורים" של שי עם נוכחות שלו, בעיקר במוזיקה שהביאו ליחידות של יצירות שהוא ניגן בבית עם הצילו.

רחלי, שהיא "צינור" נקי של אנרגיה, הייתה קולטת את מה שקורה לי, ומתרגשת יחד איתי. לאחרונה הוא אפילו הופיע במפגש בתנוחת ההתעלות ובתנוחה מחוללת של החיבור לאין סוף, אבל בעיקר בכל תרגילי המלאך השומר הוא היה שם תמיד.

כשאני חושבת איך לזכור את נוכחותו ולגעת במהות שלו, אני יודעת שהמוזיקה עוזרת להגיע למהות הזו. לתקשר ממקום אחר, גבוה יותר, רוחני, כי במקום שבו נשמעת מוזיקה, מתרחש הקסם, והלב נפתח והרגש גואה והחיבור מתחולל.

חז"ל אמרו: " *גזירה על המת שישתכח מן הלב* " (מסכת פסחים, דף נ"ד, עמוד ב') אבל זה לא קורה במקרה של שי.

הפרידה תמיד קשה והיא לא רק ממי שהלך, אלא גם פרידה ממי שהיינו פעם.

הידיעה והעמידה מול הסוף המוחלט, שאין בו המשכיות ואין בו תקומה, והוא נצחי והוא הסוף, הוא כאב גדול. לאבד ילד פרושו תמיד לאבד ילד. שום דבר לא מכין אותך לכך, ואי אפשר להחזיר את הגלגל אחורה, אבל התובנה של לזכור ולהתגעגע זה חלק מהחיים, ואנחנו נושאים את הזיכרון שלו בתוכנו, ונותנים לו חיים ונוכחות וחיבור נצחי.

בעזרת הביודנסה הצלחתי להשתחרר מהכאב ומהעצב והרשיתי לעצמי לחזור ולחיות, לצחוק, לאהוב ולהשתטות, להשלים ולקבל את המוות שלא ניתן לשינוי. אני בטוחה שביקום מקביל שי ממשיך את חייו רק בצורה שונה, והפרידה היא רק פיזית, ושם, בעולם שלו, הוא כבר חלק מהיקום ועסוק כמו תמיד ביצירה ובמוזיקה.

הירושה של שי לכולנו היא לבחור בטוב, באהבה, ביצירה, במוזיקה בחיים.

אסיים במספר ציטוטים שליקטתי המשקפים נאמנה את רגשותיי:

"כשיש לך געגועים זה לא חיסרון, זאת נוכחות... זה ביקור..."

"מגיעים מרחוק אנשים ואורחים לך קצת לחברה"

"כשיבוא לך לחשוב עלי – אני אהיה נוכח"

ארי דה לוקה – מתוך הספר הר אדוני

"רק המתים לא ימותו עוד"

והם הופכים עם עבור הזמן

לירושה בידינו"

"ברית אמת היא לנו, קשר לא נפרד"

רק אשר אבד לי – קנייני לעד"

רחל – מתוך השיר מְתִי

4.2 ההתמודדות עם מחלת הסרטן

החיים מזמנים אותנו לריקוד שאין בו שליטה

מיד אחרי ששי נהרג התשוקה הגדולה שלי הייתה להצטרף אליו. אמנם המשכתי לתפקד ולשדר שאני בסדר, אבל משהו בי מת יחד אתו, ולא הרשתי לעצמי להנות, לצחוק, לחיות ולחוות.

ואז הגיעה מחלת הסרטן בהפתעה גמורה מצד אחד, אבל במקום רגשי פנימי הבנתי שזה חלק מהמסע שלי ומהאתגר שניצב בפני.

האתגר הפעם היה גדול ומטלטל שהכריח אותי להתבונן ולהחליט מה אני עושה? ואיך אני מתמודדת?

אחרי תקופת ההלם, הבנתי שיש לי בחירה איך להתנהל בתוך האתגר, והחלטתי להתנהל בשיתוף ובבקשת עזרה, ובעיקר בלי הסתרות. זו הייתה בחירה חדשה עבורי.

ידעתי שיש סביבי רשת תמיכה ששולחת אהבה ואנרגיה של ריפוי כל הזמן, ופה לביודנסה היה חלק חשוב ומשמעותי מאוד.

הטיפולים היו קשים, הגוף קרס. הייתה לי תחושה של חידלון ושל ייאוש, ושם מהמקום הזה, הבנתי באמת שהאתגר הגדול שלי הוא לבחור מחדש בחיים מתוך הקושי והכאב.

תוך כדי ההליכה לניתוח, ואחריו לטיפולי הכימותרפיה וההקרנות, החלטתי כמה החלטות:

- ראשית בלי דרמות. מה שצריך לעבור אעבור בשקט בקבלה ובהכנעה.
- רזי חברי אמר לי: "אל תלחמי במה שקורה, רק תצופי... תזרמי, תהיי בהרמוניה עם זה."
- בלי הסתרות, הכול גלוי. הכול בשיתוף ובשקיפות.
- החלטתי שהביודנסה היא הדרך שלי להחלמה ולריפוי.

מההתחלה הייתה הרגשה שאני לא לבד, שיש, מלבד המשפחה והילדים שלי, קהילה שלמה שתומכת בי, שמתפללת עבורי, שנמצאת שם בשבילי, קהילת הביודנסה.

ראשית חברותי הקרובות שיצרו קבוצת תמיכה מצומצמת שקראנו לה "לוחמות האור", ואחר כך "מחוללות האור", עופרה, יחיאלה, יעל והדסה, שהיו שם עבורי כל הזמן, מעודדות ותומכות בלי הפסקה. כמו שיחיאלה אמרה כשחליתי: "הסרטן שלך הוא הסרטן של כולנו, הוא מהווה מראה גם עבורנו". זה היה משפט משנה חיים עבורי.

המשכתי ללכת לקבוצה השבועית, המשכתי לנסוע לבית הספר בצפון בבית לחם הגלילית. כשאפילו בחלק מהיחידות שכבתי על מזרון ונרדמתי, רחלי אמרה: "זה בסדר, את פה, וזה מה שחשוב. הנשמה שלך קולטת."

האהבה והתקווה עזרו לי לפתח אמונה שאצליח להתמודד.

ורק אחרי ההחלמה ממחלת הסרטן הרשיתי לעצמי לחזור ולהתחבר לשמחה, ולבחור בחיים באמת.

הבנתי שמותר לי לצחוק, לשמוח ולהשתטות, כי זה חלק מלהיות בחיים.

אזרתי אומץ לבחור בחיים ובשמחה, לבחור להיות אדם טוב, להרבות טוב כמיטב יכולתי, להעריך את ערך החברות, ולהיות בהודיה על מה שיש.

זה מאוד מפתה להישאב למקום החשוך והכואב, אך האתגר הוא לחיות את החיים במלואם, וזו בדיוק דרכה של הביודנסה. לא עובדים עם "החושך המתעקש", כפי שהגדיר רולנדו טורו. הביודנסה מונעת מהצורך להאיר את "החושך המתעקש". כשהחלק הבריא צומח, החלק החשוך נעלם. במקום לדבר על דיכאון, מזמינים לרקוד. לא מכחישים את הצל, מזמינים להזיז אותו, לעשות לו טרנספורמציה.

בפסיכולוגיה האנליטית, אותה הגה הפסיכואנליטיקאי קרל יונג, הצל הוא ארכיטיפ המתאר את החלקים באישיות האדם שאותם הוא מסרב לקבל ולכן מדחיקם. חלקים אלו נתפסים בעיניו כזרים לו וכ"אחרים", ולעיתים קרובות הוא מגיב אליהם בכעס או בשנאה.

מיטיב לתאר זאת פסוק התהלים הבא :

" הַפְּכֵת מִסִּפְדֵי לְמַחֹל לִי "

תהלים פרק ל פסוק יב

4.3 לוחמות האור שהפכו למחוללות האור



**” חזרזיר : איך מאייתים אהבה?
פו הדוב : לא מאייתים, אהבה מרגישים .”**

פו הדוב - א.א. מילן

**” אין לראות את הדברים היטב, אלא בלב בלבד
כי הדבר החשוב באמת סמוי מהעין ”**

הנסיך הקטן - אנטואן דה סנט אכזופרי

**” האושר אינו יכול לבוא מבחוץ, הוא חייב לבוא מבפנים.
לא הדברים שאנו רואים או שאחרים עושים למענינו הם המעניקים לנו אושר.
האושר בא לנו מהדברים שאנו חושבים, חשים ועושים תחילה למען הזולת ואחר כך לעצמנו ”
הלן קלר**

הדסה, עופרה, יחיאלה, יעל ואנוכי – חבורה של חמש נשים מיוחדות שזכיתי להכיר בזכות הביודנסה. הקשר הראשוני התחיל בקבוצת הביודנסה השבועית בבן שמן. היה אומנם חיבור ראשוני, חברי, אבל לא יותר מזה. הקשר הלך והעמיק כשנרשמנו כולנו לבית הספר בצפון, והתחלנו לנסוע ביחד. הנסיעות המשותפות הביאו לשיחות עומק והכרות מעמיקה יותר. ביחידות ואחריהן היו הרבה שיחות על מה שנלמד ועל עצמנו, שהמשיכו גם בלימוד משותף.

כל אחת מאתנו חוותה צמתים ומשברים בחייה.

באותה תקופה הייתי מספר שנים אחרי המוות והאובדן של בני שי, והמשכתי, אומנם, לתפקד, אבל משהו בי מת איתו, והכאב היה גדול מנשוא, והמעטתי לדבר עליו. סגרתי את ליבי כדי שאוכל לשרוד, ונשאתי את כאבי בתוכי.

תוך כדי הלימודים החיים זימנו לי אתגר גדול נוסף ולא צפוי ומטלטל מאוד. חליתי בסרטן השד, מה שהצריך ניתוח מסובך, ואחריו טיפולי כימותרפיה, ואחריהם עוד תקופה של הקרנות.

כשנודע לחברותי על שלקיתי במחלת הסרטן, הן התייצבו שם מיד עבורי בלי היסוס. הן יצרו חבורה שנקראת "לוחמות האור" ואפילו יצרנו חולצות ביחד.

בספרו "המדריך ללוחם אור" מתאר פאולו קואלו את לוחם האור כך :

" לוחם אור הוא זה שמסוגל להבין את נס החיים ולהילחם עד הסוף עבור מה שהוא מאמין בו. כולנו יכולים להיות לוחמי אור ואף אחד לא מחשיב עצמו לוחם אור. "

הציוד של לוחם האור, לפי פאולו קואלו, מורכב משלושה דברים : אמונה, תקווה ואהבה. ואכן, קבוצת מחוללות האור הרעיפה עלי הרבה אמונה, תקווה, ובעיקר אהבה, שסייעו לי לעבור תקופה מאתגרת זו. ואני אסירת תודה על כך.

5. פרקים נוספים מסיפור חיי

5.1 שיטת סוזוקי

כאם צעירה לשני בנים שאלתי את עצמי הרבה שאלות על הורות, ועל התפקיד שלי כאם, ועל האחריות שלי כלפי ילדיי. בשנים הראשונות להורות שאלתי את עצמי איזו מתנה לחיים אני יכולה להעניק לילדי כ"צידה" להמשך החיים שלהם? חשבתי שאתן להם את המוזיקה כשפה ללא מילים שתוכל ללוות אותם לאורך כל חייהם.

בחיפוש נפשתי במסגרות שונות עם ילדים קטנים המנגנים בכינור ובצ'לו בשיטת סוזוקי ללא תווים, רק משמיעה וחינוך. הוקסמתי מהשיטה שבבסיסה הרעיון שכל ילד יכול לנגן אם משקיעים במוזיקה ואם מאפשרים לו לחוות את הקסם שבנגינה ובמוזיקה. נשאבתי לתוך העולם הקסום של הצלילים והנגינה, והתייחסתי אליו כמו אל עוד שפה הפותחת ערוץ נפלא להנאה, להבנה, לרגש ולתקשורת בינלאומית, שחוצה את כל הגבולות.

רק בשנים האחרונות הבנתי עד כמה הביודנסה מתכתבת בדיוק עם אותו רעיון על השפעת המוזיקה וחשיבותה. המוזיקה היא הנשמה של הביודנסה. הביודנסה מלמדת אותנו לשמוע ולהקשיב למוזיקה, להרחיב את הטעם האסתטי שלנו, ולאהוב את המוזיקה האוניברסלית.

השקעתי רבות בחינוך המוזיקלי של שלושת ילדי שכלל אימונים רבים, סדנאות, קונצרטים, ומאוחר יותר ללימודים במוסדות פורמליים כמו הקונסרבטוריון בתל אביב, בגבעתיים וגם בירושלים. השקעה גדולה של משאבים וזמן. כולם החלו את החינוך המוזיקלי החל מגיל ארבע, ועוסקים בזה בצורות שונות עד היום, כך שהמוזיקה תמיד הייתה נוכחת ומשמעותית בחיינו.

לאחר שנים רבות, במפגש עם הביודנסה, הכול התחבר לי. התבררה לי המשמעות העמוקה באמת של המוזיקה כשפה, כמשפיעה על ההרגשה הפנימית, ועל הלך הרוח שלנו. היא באה לעורר בנו משהו, להניע אותנו.

5.2 הלימודים בבית הספר לביודנסה בצפון

זכיתי ללמוד במחזור הראשון בבית הספר בצפון. הלימודים נמשכו כארבע שנים בגלל הקורונה. פגשתי אנשים נפלאים עם לב גדול, ועם תשוקה גדולה לחיים ולהתפתחות אישית. ההכרות הלכה והעמיקה לאט לאט. יחידות הלימוד בבית הספר היו מסע משמעותי עבורי. המפגשים, החברותא, המורים, התכנים, יצירת השבט הגדול וכמובן רחלי, המאמא הגדולה שהביאה מרוחה בכל מפגש, עם יכולת הכלה והקשבה וקבלה וחיבור ותמיכה, קשובה לכל אחד ואחד, גם לתלונות וגם לבקשות, גם להערות ולכל רחשי הלב של כל משתתף.

בזכותה זכיתי לכמה "ביקורים" משמעותיים של שי ביחידות, ואני אסירת תודה על כך. היום אני לומדת בפעם השנייה בבית הספר לביודנסה במרכז עם סילבי, ואני מלאת התפעלות מסילבי שמובילה הכול בפשטות, בקלילות, בנוכחות ובזרימה.

5.3 העבודה עם קשישים במרכז יום לקשיש

לאחר סיום לימודי בבית הספר לביודנסה, התחלתי לעבוד במרכז יום לקשיש בשוהם, והיום במרכז דומה במודיעין. אני מעבירה שם שיעורי ביודנסה.

העבודה עם אוכלוסיית הקשישים המבקרת במרכזים כאלה מאתגרת אותי מאוד. הם נעזרים בהליכונים ובמקלות הליכה, הם מרגישים את תחושת החידלון והסוף, וכל תנועה מאתגרת אותם. חלקם מבולבלים מנטלית, ולפני המפגש קשה לעיתים לאסוף אותם להגיע למפגש. זה מאתגר אותם לבוא, ואותי למצוא דרך להעיר אותם, להביא לעולמם ויטאליות ותקווה, ומעט שמחה וחיוניות.

היום התגבשה קבוצה שמגיעה כל שבוע, ורוקדת לפי יכולותיה, לעיתים בישיבה, ויש לציין שחלק מהאנשים קמים מכיסאות הגלגלים לחלק מהתרגילים, כשהמטפלים תומכים בהם.

בקבוצה שהתגבשה, אחרי כמה מפגשים התחילו שיתופים. כשאני שואלת איך הביודנסה משפיעה עליהם? הם מדברים על שמחה וחיוניות ואכפתיות אחד מהשני.

לדוגמה משתתפת שהייתה נוהגת לשבת בקבוצה ולא לרקוד, שיתפה שבעברה נהגה לרקוד ואהבה את זה מאוד, עד שפעם אחת בזמן שרקדה, הודיעו לה על פטירת אחותה. מאז החליטה שהיא מפסיקה לרקוד. עד שבאחת היונסיות השתחררה מהגזירה שהטילה על עצמה, וקמה לרקוד. הרגשתי שזה היה ממש ריפוי עבורה.

אני מרגישה זכות גדולה להביא קצת תקווה ואור לקשישים בסוף דרכם בעזרת נפלאות הביודנסה שנותנת להם מעט מהשמחה והחיוניות שאבדה להם.

5.4 לימודי הנחיית קבוצות ויעוץ זוגי ומשפחתי

עקב קשיי התמודדות עם שני הבנים שלי בגיל ההתבגרות, מצאתי את עצמי בחוג הורים של מכון אדלר. נגלה לי עולם חדש, מלא בידע ובתוכן וכלים שימושיים, שאפשרו לי התמודדות עם גידול הילדים.

זמן קצר לאחר מכן נרשמתי למסלול הכשרה של הנחיית קבוצות, שנמשך ארבע שנים. במהלך שנים אלו למדתי הרבה, צמחתי כמנחה וכהורה עם כלים ותובנות חשובות ועם מודעות שהעשירו מאוד את חיי. הרגשתי שהשקפת העולם הפנימית שלי השתנתה, התרחבה והעמיקה. עסקתי כמעט עשרים שנה בהנחיית קבוצות, בהם הובלתי הורים ליחסים טובים יותר במשפחה. עבדתי גם עם קבוצות מעורבות של ערבים ויהודים ביפו לצד מנחה ערבייה, עבודה שהייתה מתגמלת ומעשירה. בנוסף לכך עבדתי גם בכלא מעשיהו ובכלא איילון עם אסירים גברים שנשפטו לשנים ארוכות. עבודה זו הייתה במסגרת פרויקט שמטרתו הייתה לחבר את האסירים לילדיהם ולמשפחתם. לפרוייקט קראו "הורות בשלט רחוק", ובו העברנו את המסר שגם כשאתה בכלא, אתה לא מפסיק להיות הורה. כי זה תפקיד לכל החיים.

אחרי שנים רבות המשכתי את לימודי במכון "מעגלים", שם למדתי יעוץ משפחתי וזוגי במשך למעלה משלוש שנים. מאז פתחתי קליניקה פרטית בה אני עובדת עד היום, מנסה לעזור לאנשים למצוא את הדרך, להביא מזור לכאבם ולתת להם כלים לחיים טובים ומספקים יותר, על ידי הרחבת יכולת ההסתכלות והמודעות שלהם.

6. חומר תאורטי שקשור לעבודה

" אנחנו נהיה טובים ואמיצים יותר "

אם נתמודד ונחקור מאשר אם נשקע באמונת השווא שאנו כבר יודעים

או באמונה שאין טעם בלחפש את הדעת שאיננו יודעים "

אפלטון

אני מרגישה תלמידה כבר מגיל שש, מכיתה א', ועד היום – תלמידה של החיים, לומדת ומתפתחת. תמיד התפתחתי בכמה ערוצים. ערוץ הלימודים הפורמליים, כמו סמינר בית הכרם, ואחריו השלמת התואר, לימודים להנחיית קבוצות במכון אדלר, ולימודי יעוץ משפחתי במכון מעגלים.

הוספתי גם לימודים והעשרה של קורסים בפסיכודרמה בקבוצה טיפולית במרכז "איילת", קורס בגישור, לימודים ב"קולות", שזה לימודי יהדות כבסיס ליצירת שיח תרבותי חברתי פלורליסטי, ועוד.

בנוסף לקחתי קורסים שונים להתפתחות אישית כמו בודהיזם, הפורום, לימודי מיסטיקה ורוחניות כמו אסטרולוגיה, נומרולוגיה, תקשור, רייקי, טארות, אווטאר, סיינטולוגיה, קבלה ועוד.

כל הלימודים האלה העניקו לי כלים ורקע תאורטי נרחב, שעזר ועוזר לי באתגרים שהחיים זימנו לי.

אשתף כאן בכמה מהתאוריות והתורות שהן הבסיס לעבודה זו.

6.1 עקרון הבחירה בחיים

" צריך לעשות במידת האפשר מה שאנו מסוגלים, ובכל הנסיבות לבחור בחיים "

ז'אן פול סארטר

" כל העולם לא נברא אלא בשבילי "

סנהדרין ל"ז

כפי שכבר הזכרתי, הסוגייה של בחירה בחיים מוזכרת במקרא כמצווה, בספר דברים פרק ל' פסוק י"ט:

" החיים והמָוֶת נִתְּנִי לְפָנֶיךָ הַבְּרָכָה וְהַקְּלָלָה וּבַחֲרָתָּ בְּחַיִּים לְמַעַן תִּחְיֶה אִתָּה וְזָרַעְךָ "

משמעות הציווי היא שתמיד יש לבחור לחיות ולא למות, רגשית או פיזית. לרוב זוהי בחירה הישרדותית ומיידית, אולם במצבי סבל מתמשך ובמצוקה נפשית גדולה, או בנסיבות מאיימות חיים, יש צורך להתאמץ על-מנת לבחור בחיים. המצווה היא לבחור בחיים ולא להיכנע למוות רגשי, מנטלי או פיזי. "ובחרת בחיים" הוא מסע מאתגר ומורכב אל לב תופעת הסבל האנושי.

מצבי משבר הם מצבים חדשים המגיעים באופן בלתי צפוי, הם משתקים את המערכת הפסיכולוגית ומונעים את פעולתה התקינה. אדם במשבר מרגיש שהזמן עצר מלכת. הוא נתפס לא מוכן, ואין לו תגובה מוכנה למצב החדש והמפתיע. במיוחד במקרה של אובדן של אדם יקר, לרוב בני האדם שחרור הכאב נחשב בעיני עצמם כבגידה בזכרו של האדם שאיננו, ומפחית מערך חייו, זוהי אחת הסיבות מדוע אנשים נאחזים בכאב וסוגרים את ליבם.

קשה לנו לקבל את העובדה שהסבל והכאב הם חלק אמיתי מן החיים עצמם, ושהסבל הוא הסחף הבא עם הזרימה הגדולה של נהר החיים. אנחנו לרוב מתייחסים לסבל כאל עצם זר הסותם את אפיק הנהר, למרות שלמעשה הסבל הוא חלק טבעי מהחיים, מהנשימה והגדילה, כפי שהתנועה טבעית לחיים. משבר שייך למכלול הנורמות של החיים ולא סטייה מהם, ובתהליך הטבעי של החיים אנו מתגברים עליו ומתחזקים אגב כך.

למרות שכולנו חיים תמיד רק ברגע מסוים של הווה, חיינו הפסיכולוגיים קשורים לעבר ולעתיד. העבר והעתיד אינם קיימים בנו, אך הם מניעים בחזקה את ההתנהגות בהווה. משבר מאופיין בחשיבה שהעבר, בתקופה שלפני המשבר, היה נפלא, ושאינן עתיד, ושההווה מפחיד ובלתי אפשרי. על כן, יש קושי גדול להתמודדות בהווה. במצבי משבר אנחנו מאבדים את רצף הזמן. העיוות בתפיסת הזמן נובע מחרדה מפני הרגע הבא.

דפוסי התנהגות במשבר הם בדרך כלל:

- הלם רגשי
- עימות עם המצב החדש והמערער
- ירידה ביכולת החשיבה והריכוז וביכולת להטמיע מידע חדש
- תחושת "אין מוצא" והיעדר חוש כיוון
- אובדן היכולת לתכנן או לצפות את העתיד

יציאה ממשבר היא בדרך כלל הדרגתית, ונדרש בה ארגון מחדש. כשמסיימים נכון את תהליך היציאה מהמשבר, נרכשים כלים נוספים וחדשים להתמודדות ולהתפתחות הכוללים:

- ארגון מחדש המבטא התמודדות בדרך מותאמת ומוכנות להשתנות, בהתגמשות ובהתאמה
- הערכה מציאותית של המצב
- חיפוש מידע באופן פעיל
- נכונות לקבל עזרה
- רק מאוחר יותר השלמה עם המצב החדש במובן שיש הבנה וקבלה שזהו המצב
- אמון מחודש ביכולת להתמודד ונתינת אמון באחרים
- בשלב האחרון ביטויי אופטימיות במובן שמתחילים לראות ולתכנן עתיד

משבר הוא מצב בו אין האדם יכול להיות הוא עצמו. מאחר שדפוסי ההתנהגות שלו אינן יעילות עוד, הוא נוגע בריק שבתוכו – ונגיעה זו כשלעצמה מפחידה עוד יותר מן האסון או ממה שנגזר ממנו. בשעות אלה מרגיש האדם שאין הוא אותו אדם, הוא זר לעצמו. בהיעדר מקורות פנימיים, ובעיקר בהיעדר חוזקה פנימית – מתרחש שבר.

פגיעה במיומנויות חברתיות וחוסר עניין חברתי הם סימנים מובהקים של כל משבר. הקשרים החברתיים של האדם במשבר מצטמצמים או אינם קיימים כלל. אף שהוא זקוק להם מאד, הוא אינו מסוגל ליצור קשר, והוא זקוק לכל האנרגיה הנפשית שלו כדי לקיים את עצמו. לאדם במשבר אין יכולת להתפנות לצרכים של זולתו. אנשים במשבר מאבדים חברים. הם מתרחקים משום שאינם מרגישים שתרומתם חשובה ושנוכחותם משמעותית.

אובדן של אדם קרוב, ובמיוחד אובדן של בת או בן, הוא בין מצבי המשבר הקשים ביותר. לצד תחושות מובהקות כמו עצב, דיכאון וכאב, קיימות תגובות נוספות לאובדן, מובהקות פחות, כמו:

- תחושת חוסר אוניס, פחד, ריקנות, ייאוש, פסימיות, רגזנות, כעס, אשמה, חוסר מנוחה

- אובדן יכולת הריכוז, התקווה, המוטיבציה והאנרגיה
- שינויים בתיאבון, בהרגלי השינה ובדחף המיני
- נטייה להתעייף מהר, לטעות בקלות, ולהיות יותר איטי בדיבור ובתנועה

במהלך חוויית אובדן או לאחריה, ניתן לצפות לכל אחת מהתגובות הללו, ביחד או לחוד. זהו חלק מתהליך ההחלמה הטבעי של הגוף. חשוב להיות במגע עם התגובות הללו, לפתח מודעות, ולא להיאבק בהם. תחושת כאב לאחר אובדן זהו מצב נורמטיבי, הוא הוכחה לכך שאנחנו יצורים אנושיים, בעלי כושר להגיב לחוויות החיים. האובדן הוא חלק מהחיים – חלק מלהיות יצורים חיים, בני אנוש.

אפשר לדמות את מצב האדם במשבר וסביבתו למטוטלת שבאורלוגין: אדם במשבר מטוטלת מצד לצד בעוצמה רבה, אבל לאט-לאט המטוטלת נרגעת ומוצאת את נקודת האיזון. אם נאחזים בבהלה במטוטלת הזו, ומנסים לעצור אותה בכוח, נתקעים.

אם נחזור לדימוי של מהלך החיים לנהר זורם, אפשר לדמות את המצב גם לעיקול בנהר שהזרימה נחסמה בו באבנים ובשברי עצים. הזרימה נעצרת או נחלשת, אך אין זה אלא פסק זמן, עד שימצאו להם המים החיים אפיק חדש. המים אינם יכולים שלא לזרום, והם אינם יכולים לזרום לאחור. כשם שזה אינו אפשרי מבחינת זרימת המים, כך המשבר, המפסיק את זרימת חיינו, לא יתוקן על ידי בלימת הזרימה והפנייתה לאחור.

כל אובדן מחייב בחירה מחדשת בחיים. לשם כך זקוקים לאבל. כאב שלא עובד דיו בזמן האבל, יעמוד תמיד בין האבל לבין החיים. כאשר לא מתאבלים, כמו בדימוי האורלוגין, אנחנו נתקעים בעבר. אולם האבל איננו שכחה. הוא מאפשר לנו להירפא, לזכור את המת באהבה ולא רק בכאב. בתהליך העיבוד אנחנו מרפאים את מהדברים שאינם, ומתאבלים עליהם, ומתחילים לבנות מחדש.

המשימה היא לעשות את המסע מהאובדן המיידי אל ההחלמה שבסוף הדרך, בלי לדחוק בתהליך הריפוי. תהליך הריפוי דורש זמן, וככל שהאובדן גדול יותר, כך יארך תהליך הריפוי. בעידן שלנו בו הכול מתרחש מהר, קשה לעכל את הרעיון שמהו דורש זמן. בקצב של התרבות בה אנו מתקיימים אנחנו לא רגילים להניח לזמן לעשות את שלו.

תהליך ההחלמה בנוי התקדמויות ונסיגות. תהליך זה והצמיחה מחדש אין משמעם התקדמות חלקה. נכון יותר לתאר אותו כרצף של עליות ומורדות, התקדמות ונסיגה תוך עליות ונפילות מכאיבות. לאט-לאט אנחנו חוזרים למלא את הריק שהמשבר פער בתוכנו בתכנים המחזירים לנו את הרצון לבחור בחיים. התמלאות זו אינה פעולה חד-פעמית, אלא פעילות מתמדת.

כל אדם המרפא את עצמו עושה זאת בדרך אישית ומיוחדת לו. לכל אחד דרושים תנאים אחרים העוזרים לו להיחלץ מהמשבר. הייחודיות של כל אדם ואדם ניכרת בחיבור ובהתאמה של מרכיבי אישיותו ולא דווקא במרכיבים עצמם. חיבור היוצר את תפיסת העולם, ובעיקר את ההרגשה של האדם בקשר למקומו המיוחד בעולם ולמשמעות חייו.

הואיל ואנחנו אנשים חברתיים, כל מה שבנו ניצת ומתעורר וקיים רק במגע או בהתייחסות לעולם או לבני אדם. אנו ממשות קיימת – אולם באין מישהו שיפיח בה חיים, היא נשאר ריקה. נדרשים לנו אנשים כמונו כדי להפיח רוח חיים במה שמצוי בנו.

6.2 המוזיקה

את המקום של המוזיקה בעולם היטיב ארתור שופנהאואר בספרו "העולם כרצון וכדימוי":

"המוזיקה איננה בשום פנים כמו האומנויות האחרות. שכן אלה מהוות את דימוין של האידיאות, ואילו זו מהווה את דימויו של הרצון עצמו, שהאובייקטיביות שלו היא אותן האידיאות. לשון אחר: בניגוד לכל יתר האומנויות, הנוצרות מתוך הכרת הרעיונות ומתארות רק את הצל של אותם רעיונות, נמצאת המוזיקה האחת והיחידה, המגיעה עדי מהות הרעיון עצמו.

המוזיקה מעמידה את המטאפיזי אל מול כל הפיזי שבעולם ואת העניין כשלעצמו אל מול כל מה שרק נדמה כאותו עניין. מכאן שהעולם כמוהו כהגשמת המוזיקה או כהתגשמותו של הרצון... על כן המוזיקה נחשבת ביטוי של העולם, ולכן היא, במידה הגבוהה ביותר, שפה אוניברסלית.

המוזיקה נבדלת מיתר האומנויות בעובדה שאין היא מהווה חיקוי של התופעות... ניתן אפוא לראות את העולם כהתגלמותה של המוזיקה או כרצון בהתגלמות זו. וזאת הסיבה שבעטיה הופכת המוזיקה, בניגוד לציור או לכל תמונה של החיים הריאליסטיים של העולם, לבעלת משמעות גבוהה יותר. משום שהמלודיה דומה, או מקבילה, לרוחן הפנימית של תופעות החיים".

המוזיקה היא אמנות מופשטת, ובהיותה כזו היא מפעילה רגשות ומעוררת אותם. בשיח האמנותי יוחס למוזיקה מעמד של אמנות-על ביחס לאומנויות אחרות בשל אופייה הערטילאי הנובע מכך שחומר הגלם של המוזיקה, הצליל המוגדר, אינו קיים במציאות, אלא באמנות בלבד. זו הסיבה לכך שהצליל אינו דומה לחומרי הגלם ה"ארציים" של אומנויות אחרות, כגון צבע וצורה הקיימים בטבע ממילא. לכן המוזיקה נתפסה כאמנות המופשטת ביותר, שכן היא נעדרת תוכן חוץ-מוזיקלי. המוזיקה היא "אמנות אבסולוטית" שאינה מקיימת זיקה עם מהויות קונקרטיות ואינה מחויבת אלא לאוטונומיה שלה עצמה.

בכל מנגינה שהיא קיימים אלמנטים מסוימים, והמכלול שלהם יוצר את השלמות המוסיקלית, הכוללת מרכיבים יסודיים כמו: גובה, עוצמה, גוון הצליל, מפעם, מלודיה, הרמוניה וקצב. ליסודות המוסיקליים האלה יש משמעות סימבולית המאפשרת הבנה פסיכולוגית של ההקשרים התוך אישיים והבין אישיים.

המוזיקה מהווה גירוי, שבכוחו לעורר שינוי מוגדר באורגניזם. היא יכולה להסוות צלילים ורגשות בלתי נעימים. להשפיע על רמות האנדורפין בגוף ויכולה להעלות אותן. לווסת הורמונים הקשורים לדחק. מוזיקה עשויה להביא להשגות רוחניות גבוהות ובכוחה להביא לשלמות הנפש.

למוזיקה יש תוכן, היא מעבירה רגשות ויש בסיס אובייקטיבי להבנתה, בשל קרבתה לדיבור. אמנם היא לא מייצגת מושגים, אך יש לה יסודות וחוקים שמי שמתמש בהם יוכל להבין את השפה שלה. לצירופים של צלילים וסולמות יש משמעות רגשית קבועה שיוצרת שפה אינסופית.

מוזיקה יכולה לייצג תנועה, ואת אותן תכונות דינמיות של הרגש – לשחזר את התנועה הנלווית לפעילות נפשית. יש לה תכנים הדומים לתכנים נפשיים כמו: תנועה ומנוחה, מתח והרפיה.

הערך האסתטי של המוזיקה, אם כך, הוא בה עצמה, במארג הצלילים המהנים שחוברו בצורה אומנותית. משמעות במובן המילולי זרה למוזיקה, וההנאה ממנה היא כמו הנאה מפרח, חפה מהקשר ותוכן. השימוש שלנו בתארים מעולם הרגש הוא מטפורי, ומרמז לאופי המוסיקלי שאינו כפוף להגדרות.

רגש הוא בר-שינוי. החיבור בין אנשים למוזיקה מאפשר להם להביע את עצמם ביתר קלות, לזהות ולעבד חוויות קשות, לפתח מיומנויות חברתיות ותקשורתיות, ואף לשחרר רגשות ולתעל אותם באופן מועיל וחיוני.

בני אדם העריכו זה מכבר את העוצמה המרפאת והמשחררת של המוזיקה. המוזיקה מתחברת לתחושת קצב ראשונית שכולנו מחזיקים בה.

מוזיקה מעובדת ומופקת בדרך שונה מאשר דיבור מילולי, ועל ידי עקיפת מסלול זה היא מאפשרת לבני האדם להביע את עצמם, לתקשר עם יקיריהם, ולחוות את העולם בצורה יותר חיונית. המוזיקה תופסת את תשומת ליבנו ומסיחה אותנו מגירוים שעלולים להוביל לחוויות שליליות, כמו דאגה, כאב, וחרדה. למוזיקה יש יכולת ללוות את פעילות אזורי המוח המעורבים בייצור הורמוני רגשות שונים.

המוזיקה קשורה לתהליכי זיכרון, כולל קידוד, אחסון ופענוח של מידע מוזיקלי ואירועים הקשורים לחוויות מוזיקליות מעוררת, ומציבה התנהגויות כמו דפוסי תנועה הכרוכים בהליכה, דיבור ותפיסה. היא אמצעי תקשורת, ולכן היא יכולה למלא תפקיד משמעותי במערכות יחסים.

מוזיקה, במיוחד באלתור מוזיקלי, משמשת כשפה לא מילולית וקדם מילולית. בכך היא מאפשרת לאנשים מילוליים לקבל גישה לחוויות קדם מילוליות, ומעניקה לאנשים לא מילוליים אפשרות לתקשר עם אחרים ללא מילים. היא נותנת הזדמנות לכל בני האדם לקיים אינטראקציה בצורה יותר רגשית, בצורה רבה יותר מאשר ניתן להסתמך על שפה מילולית בלבד.

כאמצעי אוניברסלי, המוזיקה מאפשרת לכל אחת ואחד להתחבר אליה ממקום אישי וחברתי. בכך טמון סוד הצלחתה של הביודנסה, שמבוססת על המוזיקה, מה שהופך אותה נגישה וזמינה עבור כולם. המוזיקה מחברת אותנו ישירות לרגש, תוך עקיפת מנגנוני החשיבה והרציונל שלנו. היא מעוררת אותנו ונותנת לנו חוויה מלאת חיים.

הביודנסה עושה שימוש מופלא ביכולתה של המוזיקה לחבר אותנו לעולם הפנימי של רגשות ותחושות, ובכוחה המרפא של המוזיקה.

אסיים סקירה זו על משמעות ועצמת המוזיקה בכמה ציטוטים של הוגי דעות, פילוסופים ומדענים:

" מוזיקה מייצגת את אשר אי אפשר להכניס למילים

ואת מה שלא יכול להישאר בדממה "

" מוזיקה מבטאת את אשר לא יכול להיאמר במילים ואינו יכול להיות מושתק "

ויקטור הוגו

" כל מה שחודר להבנה האנושית מגיע אליה דרך החושים "

ז'אן ז'אק רוסו

" אם לא הייתי פיזיקאי, ככל הנראה הייתי מוזיקאי. לעיתים קרובות אני חושב במוזיקה. אני חולם בהקיץ במוזיקה. אני רואה את חיי במונחים של מוזיקה "

אלברט איינשטיין

" אחרי דממה, הדבר שהכי מתקרב לבטא את הבלתי יתואר הוא מוזיקה"

אלדוס הקסלי

”מוזיקה בנשמה יכולה להישמע על ידי היקום ”

לאו דז'יה

” מוזיקה מייצרת סוג של עונג שטבע האדם אינו יכול בלעדיו ”

קונפוזיזוס

” ללא מוזיקה החיים היו טעות ”

ניטשה

6.3 שיטת סוזוקי

שיטת סוזוקי בהוראת מוזיקה מתבססת על הנחת היסוד של המורה, המחנך והיוצר היפני סוזוקי, לפיה יכול כל ילד לפתח את כישוריו המוזיקליים, בתנאי שיזכה לעידוד המתאים מהוריו וממוריו. סוזוקי פיתח את שיטת החינוך המוזיקלי שלו אחרי מלחמת העולם השנייה, כחיקוי ללימוד שפת האם אצל תינוקות וילדים רכים. גישתו הייתה, שלימוד מוזיקה טבעי לאדם כמו רכישת שפה, כל עוד אין דוחקים בילד להגיע להישגים, אלא מאפשרים לו להתפתח באופן טבעי. בגישתו זו הסתמך על הפילוסופים היוונים פיתגורס ואפלטון והגותם בנושא הפרופורציות בטבע, והשפעתה העצומה של המוזיקה על נפש האדם, שהוא חלק מהטבע.

בשיטתו משלב סוזוקי את הגישה של פרידריך פרובל, מי שייסד את גן הילדים במחצית הראשונה של המאה ה-19 בגרמניה, וגרס שהרוח הרומנטית היא שצריכה להנחות את המורה, ואין להגביל או לחסום אותה בשום צורה. בדרכו של המחנך אל הגשמת השאיפה האמנותית, עליו להוביל את הילד שלב אחר שלב אל השלמות, שהשאיפה אליה היא עיקרון רומנטי חשוב. לצד גישה זו, ניתן מקום חשוב לקסם ההרמוניה שבטבע ולרוח הדמוקרטיה והשוויון, שפשטה בעולם אחרי מלחמת העולם השנייה. לפי גישה זו, לימוד המוזיקה כשפה הוא דבר מרכזי.

שיטת סוזוקי מבחינה בין חינוך מוזיקלי לבין חינוך מוזיקאלי. לא כל ילד הלומד מוזיקה צריך להגיע להישגים מקצועיים, הואיל והחינוך המוזיקלי מפתח באדם תכונות ואיכויות שאין ערוך לחשיבותן ועל כן חשוב לעשותו זמין לכל ילד.

נקודה חשובה היא התאמת שיטת סוזוקי לחברות ולתרבויות שונות. לדברי ורד רייך, מורה למוזיקה וכנרת מקצועית, "השיטה נתפשת בכל הארצות כגישה חינוכית רגועה, תומכת, לא תחרותית ומטפחת, ולא רק כשיטה להוראת הנגינה בכינור".

6.4 חשיבות הריקוד

כבר משחר ההיסטוריה היווה הריקוד צורת אמנות, תרבות וביטוי. המחול שימש למטרות חברתיות ודתיות, וגם למטרות ריפוי, התעלות ושינוי תודעה. המחול הוא כלי עתיק ועוצמתי לחיבור בין אנשים, לקירוב לבבות, להצמיח ישועות וליצור עולם בריא, שמח ומאיר יותר, בו הגוף והנפש יתחברו סוף סוף יחד בשלום.



ניתן ללמוד על התפתחותו של האדם כאינדיבידואל, ועל ירידת חשיבותו של הקולקטיב, גם דרך התמורות שחלו בריקוד. בעבר הרחוק, היה הריקוד סוג של שפה וכלי להעברת מסרים, משולב בטקסים דתיים. בציורי המערות של האדם הקדמון ניתן למצוא ציורים של קבוצות בתנוחות של ריקוד משותף.



בתקופה הפיאודלית, עם התפתחות התרבות, היה הריקוד באוכלוסייה השלטת, בבחינת טקס קבוצתי. כולם למדו את אותן תנועות, היו עוטים אותם בגדים, ומפגינים את הצעדים המוכתבים ברוב טקס באירועים חברתיים. איש לא הביא אל רחבת הריקודים צעד שאינו מרפרטואר הצעדים שלמדו כולם. לא היה מקום לשונות ולספונטניות. היחיד היה חלק קטן ממערכת שבה הכמות והכלל היו הדבר המהותי.

במרוצת השנים החלו ריקודי השורות וריקודי הזוגות, ששאבו צעדים מהרפרטואר התנועתי הידוע. כיום רחבת הריקודים מתאפיינת במוזיקה ובתנועה חופשית דרך ביטוי אישי. התפתחות זאת של הריקוד מאפיינת את השינוי שחל משלטון אוטוקראטי לשלטון דמוקרטי.

הריקוד לפי רבי נחמן

" מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד "
ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, כד

הכתוב להלן מבוסס על הספר "תפילת הגוף – סוד המחול היהודי במשנת רבי נחמן מברסלב" מאת אורית ברוך.

היכן שיש חיים, יש תנועה. הבריאה כולה נמצאת בתנועה מתחדשת כל הזמן. בתוך תאי הגוף מתרחשת פעילות תנועתית בלתי פוסקת של נשימה, התכווצות והתרחבות. הבנת יסוד התנועה כמאפיין ראשוני של החיים, מסבירה את המשיכה הטבעית של בני האדם לריקוד.

בכתביו התורניים של רבי נחמן תופס הריקוד מקום של ממש. ניתן לומר שרבי נחמן היה המנהיג היהודי שמתייחס בצורה הרחבה והעמוקה ביותר לריקוד. לשיטת רבי נחמן, הריקוד הוא אחד הכלים החזקים ביותר לעורר את השמחה באדם. הריקוד אינו עוד ביטוי של שמחה והתלהבות בלבד, אלא כלי נשק למלחמה בכוחות הרע הפנימיים המתגלים בעצבות או בדיכאון.

רבי נחמן החשיב את הריקוד כחלק בלתי נפרד מעבודת האל, וייחס לו יכולות מופלאות כמחולל ריפוי, השראה ושמחה. הוא ראה בו כלי לא רק לשינוי המציאות של הרוקד, אלא מכשיר לתיקון המציאות כולה. דרך הריקוד הגוף ישמע סוף סוף את קריאת הנשמה, עד שיתרוממו הרגליים לריקוד של מצווה. רבי נחמן ראה בריקוד כלי לתיקון המציאות ונפש האדם.

בכתביו של רבי נחמן אין הוראות תנועה קונקרטיים או תיאורים מדויקים כיצד לרקוד. עובדה זו מאפשרת חופש לפרשנות אישית ולצורות ריקוד מגוונות, אשר יונקות את מהותן מהכוונה והערך העליון שנתן רבי נחמן בכתביו.

לדברי רבי נחמן, ריקוד יכול להתקיים אפילו במחשבה. השאלה היא אם כן מדוע לרקוד? מה החשיבות והערך של ריקוד על בסיס יומיומי? מה הסגולות הטמונות בהנעת הגוף? ואיך כל זה אמור להשפיע על התודעה, מצב הרוח והאמונה שלי?

היכן שהראש והשכל לא הצליחו, דווקא הידיים והרגליים, ואיתם שמחה לא הגיונית, אולי אפילו סוריאליסטית עד כדי נשיאת הרגליים בתנועת מחול מאולתרת, דווקא היא הפתרון. בכל אדם נמצא סטנדאפיסט, מוזיקאי או רקדן, גם ללא תואר וקריירה, כל שנדרש הוא לשחרר אותם החוצה. על פי חזונו של רבי נחמן, המשיח ירפה את נגעי האנושות ממכאוביה במחול וריקוד.

קול צלילי מנגינה אמינה ומאירה תוציא כל אדם מיגונו, ותראה לו כמה טוב יש בו, שהנה גם הוא, עם כל קשייו, חלק מהסימפונייה הקולקטיבית שמשרה אהבה ושלווה, שתעשה קץ לכל השנאה והתחרות. כל זאת נעשה על ידי כך שהאדם מכבה את מכוונת המחשבות, ומשמח את עצמו למרות הכול, וכך, אט אט, ירפא את רגליו והרגליו כדי להקים את אמונתו וממלכתו הקטנה בארץ החיים.

הריקוד הוא ללא כל ספק אחת הדרכים החזקות לשנות את התודעה העצמית, ליצור ריפוי ולאפשר תיקון. אם רק נצליח לעצור את מרוץ החיים, להפסיק להתעלם מהגוף, להקשיב לקולות הפנימיים שמתגלים דרכו ולהסכים לנוע, נגלה כי לריקוד אין גיל או זמן, מגבלת מקום או מגבלה פיזית. להיות בתנועה זו כבר מזמן לא פריבילגיה, אלא חובה לכל אדם שרוצה לשמור על בריאות גופו ושפיות נפשו.

השקפה זו תואמת להשקפה של הביודנסה על משמעות הריקוד בחיים. ולתפיסת הריקוד של רולנדו טורו.

הביודנסה מאמינה שהריקוד חיוני לקיום שלנו. יש בו כוח להפעיל יכולות רגשיות ותקשורתיות, ולחבר אותנו לעצמנו, לאחר, ולכל היקום. על ידי כך שהריקוד מחבר אותנו לשמחה ולפשטות התנועה, הוא גורם לנו לשחרר וריפוי.

הנה כמה ציטוטים על כוחו של הריקוד:

” הגוף אומר מה שמילים אינן יכולות לומר ”

” ריקוד הוא השפה הסודית של הנפש ”

מרתה גרהם

” כי ירים איש את רגליו ויצא במחול, כי אז נפשו מתרוממת, גם נשמתו תגביה עוף, עד כי אמור נאמר כי כל איבריו, כל גופו הם בבחינת נשמה, כי בזאת התעלה הגוף, כי היה היה לנשמה ”

ש״י עגנון

6.5 העקרונות של אדלר המשיקים לביודנסה

כאם צעירה שאלתי את עצמי הרבה שאלות על הורות, על התפקיד, ועל האחריות שלי כלפי ילדיי. בהמשך גם הלכתי ללמוד במכון אדלר את הפסיכולוגיה האדלריאנית, שמלווה אותי בחיי, והתמחיתי בנושא.

אלפרד אדלר (1870-1937) היה רופא אוסטרי שהיה מקורב לזיגמונד פרויד, ויסד אסכולה חדשה בפסיכולוגיה ששמה "הפסיכולוגיה האינדיבידואלית". אסכולה זו גורסת כי על האדם להשתתף מעשית בטיפול בעצמו, וכי רק שינוי באדם עצמו והכרה שלו בחולשותיו תוך רצון עז מצדו להתגבר עליהם, יובילו להרגשה טובה יותר.

העיקרון המרכזי במשנתו של אדלר הוא העיקרון של הבחירה החופשית, האדם יכול לבחור את האופן בו יפרש את המציאות ועקב כך הוא בורא את המציאות שהוא בוחר. בנקודה זו נבדלת תורתו של אלפרד אדלר באופן מהותי מתורותיהם של יונג ופרויד, הממוקדים יותר בעבר, ורואים את האדם כבעל פחות אפשרויות.

לפי אדלר, האדם הוא שלם, גוף, נפש ורוח, והוא ייצור רציונאלי בוחר ומחליט. הפרוש שלו את המציאות הוא סובייקטיבי. האדם הוא יצור חברתי, המציב לעצמו מטרות בתוך שדה חברתי לקראת השגתן. בני האדם הם שווים - אין אדם אחד שווה יותר מאדם אחר. מטרת העל של האדם היא להרגיש שייך.

הגישה הטיפולית של אדלר ממוקדת בפתירת אפשרויות, לאפשר לאדם לברוא לו תפישת מציאות שיש בה יותר אפשרויות ומשרתת יותר את מטרותיו. בתחום החינוך ההורי היה אדלר בעל השפעה רבה, ועל תפיסתו מתבסס מכון אדלר בישראל.

להלן מספר מושגים מרכזיים מתוך התאוריה האדלריאנית:

סגנון חיים

המושג סגנון חיים מתאר את הדרך בה היחיד משחק או מביים את חייו על במת החיים. כל סגנון חיים הינו מיוחד ומאפיין את יוצרו בלבד. סגנון חיים מתבטא בכל דבר שעושה היחיד, ולא רק בתגובתו למצב מסוים. אדלר שאל מטאפורה מעולם המוזיקה לתאר את המושג סגנון חיים - סגנון חיים הוא כמו מוטיב מרכזי, בעל דגם חוזר, ביצירה מוסיקלית שהנושא נמצא ברקע היצירה כל הזמן.

זיקה חברתית

אדם הינו יצור חברתי שאינו יכול להתקיים ללא מגע הדוק עם בני מינו. הוא אינו מצויד, כמו מינים אחרים בטבע, למאבק הקיומי לבדו. משך אלפי שנות התפתחות, וחיים עם אחרים, סיגל האדם שיטות של חלוקת עבודה ועזרה הדדית. לרוב בני האדם אין מושג על מידת התלות של האדם המודרני בשיתוף הפעולה עם בני מינו. טיבו של הפרט, אופיו והתנהגותו נקבעים על ידי התנסויותיו בקהילה בה גדל והתפתח.

שייכות

הצורך הבסיסי של כל אדם הוא לחוש שייכות, להרגיש שיש לו מקום בקבוצה. מטרת העל של כל יחיד היא להרגיש שייך. כל ההתנהגויות משרתות בכיוון זה. אדם, מעצם היוולדו, נולד שייך. אין זה אומר שהוא מרגיש שייך. על אף שזהו צורך קיומי מולד, הוא דורש פיתוח ועידוד. כל אדם הוא חלק מקבוצה, הזהות העצמית שלו היא פועל יוצא מהזהות החברתית שלו. בינקות קבוצת ההשתייכות היא המשפחה, כאשר נע האדם במעגלים רחבים יותר, הקבוצה שהוא מבקש להשתייך אליה מתרחבת אף היא.

בחירה

האדם הוא יצור בוחר, וחשוב לספק לו את הצורך הזה על ידי בניית אפשרויות לבחירה. פעולת הבחירה היא קשה משום שיש בה אלמנטים של נקיטת עמדה, וויתור על חלופות, ונטילת אחריות.

על פי ויקטור פרנקל, "בין הגירוי לתגובה ישנו מרחב. במרחב הזה בכוחנו לבחור את התגובה שלנו. בתגובתנו טמונים הצמיחה והחופש שלנו". זוהי פעולה לעומת תגובה, תנועה רפלקסיבית לעומת תנועה מתוך בחירה. בידינו למצוא את ה"מרחב" החמקמק הזה.

הוליזם

האדם הוא ישות שלמה גוף ונפש כאחד, שאינם ניתנים לחלוקה. אין הבדל בין גוף, נפש, ורוח. האחד משפיע על האחר. אצל אדם אחד הגוף ישפיע על הנפש, ואצל האחר הנפש או הרוח ישפיעו על הגוף, או כל שילוב אחר. כדי להכיר התנהגות ייחודית של אדם, יש להכיר את הדפוס ההוליסטי, השלם שלו.

סובייקטיביות

כל יחיד רואה את העולם ואת סביבתו מנקודת מבט אישית משלו. לכל אדם ההיגיון הפרטי שלו, שהוא סך כל האמונות, הערכים, המחשבות והמסקנות המתעצבות בגיל הינקות והילדות. תפיסת המציאות של היחיד היא תוצאת ההיגיון הפרטי שלו. הוא קולט, מקשיב, שומע וזוכר באופן סלקטיבי, הנובע מהתפיסה הסובייקטיבית שלו. התקשורת והיחסים שלנו עם הסביבה תלויים בתפישה הסובייקטיבית הייחודית של כל אחד. בני האדם שונים בתפישתם ובהגיון הפרטי שלהם. המוכנות להשוות מושגים ורעיונות ולהרחיב את החפיפה ביניהם, פותחת ערוצי תקשורת, מפתחת את היכולת להגמיש מושגים מקובעים ונוקשים, ומעודדת למידה והתפתחות. בדרך זו ניתן לשפר את הדימוי ותחושת הערך העצמי. רגשות של ערך עצמי יכולים לשגשג רק באווירה של הערכת הבדלים אישיים, סובלנות לשונות, תקשורת גלויה, וחוקים גמישים.

עידוד

עידוד לאדם הוא כמו המים והאור לצומח. אף פעם אין יותר מדי עידוד. העידוד נחוץ בכל גיל ולכל אחד. עידוד הוא כל מה שמעלה את ערך האדם בעיני עצמו. עידוד הדדי הוא סגנון של יחסי אנוש בו אנשים מחזקים זה את זה, משקפים זה לזה את החיובי ומאפשרים האחד לחברו לפעול בשמחה ובאמונה, בפתחות ובשיתוף. בעידוד נכון אין לחץ, אין שיפוטיות, אין ביקורת, אין הטפת מוסר, אין ציפיות גבוהות. יש כבוד, הבנה, וקבלה. העידוד נמדד על פי התוצאה. השפעת מילות העידוד היא כמו תוספת אנרגיה. על אף שהעידוד הוא אמצעי זמין, יעיל ואפקטיבי הוא אינו קל, הוא אומנות עדינה שיש צורך ללמוד ולהתאמן בה.

6.6 התאוריה של הקבוצה

בשנים האחרונות הפך עולם הקבוצות להיות משמעותי ביותר, והוא מקיף את כל תחומי החיים, ממערכות הרפואה דרך עולם הניהול, העבודה החינוכית, סדנאות מודעות, ועד לסדנאות רבות המשתתפים.

אם מתבוננים בתופעה מנקודות מבט אנתרופולוגית ופסיכולוגית, אפשר לזהות את הסיבות הנובעות מבידודות וניכור חברתי מהן סובל האדם המודרני, בעוצמות שלא ידע מעולם. בחברה המערבית, בעולם של הישגיות חומרית, גם האדם המצליח ביותר חווה בדידות.

לאורך ההיסטוריה חלו שינויים רבים במבנה המשפחה. מקבוצה מסורתית, בה חלוקת הזמן ברורה ומותאמת לסביבה, ועד לאדם המודרני החייב להתאים את עצמו, לתרגם זמן כמותי לזמן איכותי, עולם בו מערכת הפיתויים שמושכים לא להיות ביחד גדולה מדי.

שתי הסביבות המשמעותיות ביותר – המשפחה והעבודה, בהן משקיע היחיד אנרגיה מרבית, עברו מטמורפוזה מוחלטת בשל הגורמים הבאים:

- **המהפכה התעשייתית** – המעבר מחברה חקלאית מחוברת לטבע, לעולם תעשייתי גרם לכך שאנשים התרחקו ממשפחתם וקהילתם לזמן רב, על מנת לרכוש ידע והשכלה.
- **ניידות** – האפשרות לעבור ממקום למקום חשפה את האדם לנורמות וערכים שונים והגדילה את הפער ואת הניכור החברתי – המרחקים תרמו להתפרקות התא המשפחתי.
- **אינדיבידואליזם** – מושג שטבע קארל גוסטב יונג, המתאר פיתוח אישיות עצמאית השואפת להגשמה עצמית.
- **דמוקרטיזציה** – עד סוף המאה ה-19 השפיעו הדת והמסורת על המשפחה, הקהילה והקבוצה. לפרט כמעט ולא היה מקום. מסוף המאה ה-19 התעוררו הגדרות לאומניות אינדיבידואליסטיות. כשהשתנו המשטרים הפוליטיים למצב של דמוקרטיזציה קרו גם שינויים בתחום האישי, המשפחתי, והקהילתי.
- **הגדרת זכויות הפרט** – שהעצימה את המעבר מהקבוצה במרכז, ליחיד במרכז. הדבר היחידי שלא השתנה עם הזמן הוא הצורך בשייכות. במקום הזה מקבלת הקבוצה משמעות יתר. ליחיד יש צורך להרגיש נורמלי במיוחדות שלו, ובקבוצה הוא מוצא עוד יחידים כמוהו. הקבוצה מספקת את התמיכה שהמשפחה כבר לא מקיימת במלואה כמו בעבר. מטרתה היא לנפק "רחם" מלאכותי תומך, לסיפוק הצורך בהרגשת שייכות ובהשתייכות לקהילה חברתית. הקבוצה הופכת להיות יחידה שלמה, גדולה יותר מסך כל היחידים המרכיבים אותה.



אפשר להדגים זאת עם מודל מעוף האווזים:

כל אווז שמנפנף בכנפיו יוצר אפקט של עילוי עבור האווז שנמצא מאחוריו.

להקה ששומרת על המבנה שלה מגדילה את טווח הטיסה שלה ביותר מ-70% לעומת טווח התעופה של אווז בודד.

החוקר והפילוסוף מרטין בובר (1878-1965) דיבר על הזיקה שבין אדם לחברו, והתייחס להתפתחות שנוצרת בתוך מפגש אנושי. בשנת 1923 כתב בובר את חיבורו המופתי "אני ואתה" (בגרמנית: "Ich und Du"), בו הוא מציג את העיקרון הדיאלוגי של הגותו, ומייחס חשיבות אונטולוגית מכרעת לדו-שיח הבינאישי, וממנו ניתן ללמוד על העקרון המנחה את העבודה הקבוצתית בביודנסה.

מרטין בובר, עליו נסמך רולנדו טורו, היה אומר שזהות מוצאת ביטוי בנוכחות של האחר, מול האחר.

בובר מייחס חשיבות אונטולוגית מכרעת לדיבור הבינאישי. הוא העלה את הטענה שקיומו של האדם כנושא (סובייקט) נוצר ומתעצב בתוככי הדו-שיח תוך כדי זיקה עם זולתו. השיח עם האחר הוא שבונה את האדם כאישיות רוחנית. לא האדם הבודד הוא עובדת יסוד של הקיום האנושי, אלא האדם המצוי בזיקה עם הזולת. העיקר הוא, על כן, לא הקיום הפיזי, אלא התגבשות התודעה האינדיבידואלית תוך כדי קשר ודיאלוג עם מישהו אחר.

בדפוס "אני או אתה" קיימים יחסי עימות בין אני לאתה, והאחד תמיד בא על חשבון האחר, שמשמעו - או אני או אתה.

בדפוס "אני ואתה" חיים היחיד וזולתו בדו-קיום, ומשמעותו - גם אני וגם אתה, האני מפנה מקום לאתה, וזה הדפוס המיושם בקבוצת הביודנסה.

כל תרגילי הביודנסה של סינכרון זוגי ושל מפגשים של יוטוני ושל חיבוק בדיוק מכוונים לזה. הציטוטים הבאים מתארים דפוס זה, ולמעשה גם את הבסיס לתהליך הקבוצתי בביודנסה:

" זהות מוצאת ביטוי בנוכחות של האחר מול האחר "
מרטין בובר

" מעולם לא פגשתי אדם זר "
דלאי למה

הדבקה רגשית והקשר לביודנסה

התנהגות ואופי האדם עוצבו במשך מיליוני שנים על מנת לתת מענה לצורכי החיים ולבעיות שניצבו בפני המין האנושי. תופעת ההדבקה הרגשית בהסבר אבולוציוני היא בתועלת שהביאה הקבוצה לאדם. כמו שחיות בלהקה מרוויחות ממידע מהיר על סכנה או פרס, כך גם בני אדם נעזרים בהדבקה רגשית כדי להסתדר בקבוצה. ההדבקה הרגשית יכולה לעזור לתווך באינטראקציות קבוצתיות ולשמור על חוקים חברתיים ונורמות בחברה.

הדבקה רגשית מתארת מעבר של רגשות מאדם אחד לזולתו. התופעה של הדבקה רגשית בין אנשים היא חלק מובנה בטבע האדם. האדם "נדבק" ברגשות ומתחיל להרגיש כמו זולתו. הדבקה רגשית היא פחות מודעת ויותר אוטומטית. היא מסתמכת בעיקר על תקשורת לא מילולית.

התהליך של הדבקה רגשית, המתאר מעבר של רגשות מאדם אחד לזולתו, מתחיל מחיקוי שאינו רצוני של הסובייקט המחווקה. בשלב הבא האדם המחקק מתאים את תפיסותיו ועמדותיו הרגשיות להבעות שלו עצמו. בכך רגשותיו מצטרפים לרגשות של מי שמשפיע עליו. הסבר נוסף מתאר את ההדבקה כתהליך פרימיטיבי אוטומטי ולא מודע. בשלב ראשון, כאשר מוסר רגשי נמצא באינטראקציה עם מקבל רגשי, המקבל תופס את ההבעות הרגשיות של המוסר, כגון הבעות פנים, תנוחות, טון וקצב דיבור, ומחקה את ההבעות הרגשיות הללו. אחר

כך, דרך היזון חוזר, ההבעות הללו מתורגמות לרגשות שהמוסר שלח, ומתרחש מיזוג של רגשות בין שניהם.

הסבר אחר רואה בהדבקה רגשית תהליך שדורש עיבוד קוגניטיבי ומודעות. אנשים משווים את התגובות הרגשיות שלהם לאלה של אנשים בסביבתם כדי לבדוק אם התגובות של עצמם תואמות את הסיטואציה. במקרה כזה מקבל האדם המשתמש ברגשות הנמסרים לו כסוג של מידע חברתי, כדי להבין כיצד עליו להרגיש ולהתנהג בסביבה מסוימת.

אנשים מגיבים באופן שונה לאירועים חיוביים ולשליליים. ככלל, אירועים שליליים גורמים לתגובות רגשיות, קוגניטיביות והתנהגותיות חריפות ומהירות יותר, מאשר אירועים ניטרליים או חיוביים. לכן רגשות שליליים יובילו להדבקה רגשית חזקה יותר מאשר רגשות חיוביים.

יש לקחת בחשבון גם את רמת האנרגיה של הרגש המופגן. רגש שמופגן ברמת אנרגיה גבוהה מושך אליו יותר תשומת לב, לכן הוא יגרום ליותר הדבקה רגשית מאשר רגש ברמת אנרגיה נמוכה, גם אם מדובר באותו מימד רגשי, חיובי או שלילי.

בשונה מהדבקה אוטומטית, יש מקרים בהם רגשות של אחרים מופעלים בידי אדם או קבוצה, על מנת להשיג משהו, כדרך לסחוף ולהדביק ברעיונות, בהתלהבות כלפי הרעיון, או ברגשות שליליים כלפי רעיונות של אחרים. במצב כזה הרגשות שלו יכולים להיות הצגה שמטרתה להדביק את רגשות האחרים. זיהוי רגשות והמקור שלהם עוזר בהימנעות מהידבקות רגשית לא רצונית.

בביודנסה אנחנו נכנסים לויונסיה לעיתים בהרגשה מסוימת ויוצאים ממנה אחרת בגלל מה שמתעורר בנו ובגלל מה שחוונו במהלך הויונסיה וגם בגלל הדבקה וחקיקוי שלנו אחד את השני.

שייכות והשתייכות

מטרת העל של כל יחיד, על פי התפיסה האדלריאנית, היא להרגיש שייך. כל סך ההתנהגויות של האדם משרתות אותו בכיוון זה. זהו צורך בסיסי וקיומי של כל אדם - להרגיש שיש לו מקום בקבוצה, בחיים. על אף שרגש זה הוא צורך קיומי מולד, הוא דורש פיתוח, טיפוח ועידוד.

בינקות קבוצת השתייכות היא המשפחה. כאשר נע האדם במעגלים רחבים יותר, הקבוצות שהוא מבקש להשתייך אליהן מתרחבות אף הן.

תחושת השייכות מלווה את האדם בכל רגע מרגעי חייו, והיא חשובה מאין כמוה לבריאות הנפש שלו. תחושת השייכות מעניקה לנו תחושה שאנחנו חלק מכל מי, ומה, שחשוב לנו. היא החוויה הבלתי אמצעית שרואים אותנו ומאשרים את קיומנו, את הישות העצמאית שלנו, את ערכנו, ואת המקום שיש לנו אצל האנשים שחשובים לנו, בבית, בחברה ובסביבה.

כדי שבני האדם ירגישו טוב, ויהיו טובים אל עצמם ואל אחרים, הם מבקשים לדעת שהם ראויים, בעלי ערך, שהם נחוצים, רצויים ואהובים. כל בני האדם חותרים להשגת אותה מטרה. כולם רוצים להרגיש שייכים לקבוצה האנושית ולהרגיש שיש להם מקום משמעותי בה, ויותר מכך, להרגיש שכולנו אחד.

מראשית התפתחות היחיד והחברה האנושית, נתון האדם במערך קשרים בין-אישיים. תרבויות פרימיטיביות וחברות בני זמננו, הן עדות לכך שבני האדם חיו תמיד בקבוצות שהתאפיינו בקשרים אמיצים ובני קיימא בין חבריהן, ולכך שהצורך להשתייך לקבוצה, ויחסים עם אחרים הינם גורמים הסתגלותיים-אבולוציוניים.

ללא קשרים בין-אישיים, עמוקים חיוביים והדדיים, לא הייתה מתאפשרת הישרדותו של האדם, ושל המין האנושי כולו.

המימד הסוציולוגי של הביודנסה מתחיל בתחושה העמוקה והמרגשת של אחווה, של חיבור בין בני אדם. הפעלת הגרעין המולד ליצירת קשרים חברתיים שיש בכל אדם, היא זו שמאפשרת את השינוי החברתי העמוק.

ההצעה של הביודנסה היא להתחיל מחדש, ביושר, תוך הפעלה של הפוטנציאלים המולדים של היקשרות אנושית.

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

בביודנסה, האנשים מקיימים אינטראקציה בריקוד של אהבה ומשחזרים את תחושת הקוסמיות המשלבת אותם כיחידה גדולה יותר. המגנטיות של הריקוד, מחוללת שדות יצירתיות, ארוטיות וביולוגיות שאינם מתיימרים לייצג מציאות נשגבת אלא מהווים, כשלעצמם, את הפולחן הגדול של החיים, טרנסנדנטלי בעצמו.

6.7 הקבוצה בביודנסה

מכיוון שאני במקצועי גם מנחת קבוצות פסיכו-חינוכיות, במסגרת עבודתי בקבוצות הורים של מכון אדלר, אני רוצה לציין כמה הבדלים משמעותיים בין קבוצות רגילות לקבוצות ביוודנסה. נעזרתי כאן באבחנות של פרופסור ירון זיו בסדנה שהעביר בנושא הקבוצה.

בקבוצות רגילות, לא טיפוליות בהגדרתן, מתרחשים כל הזמן תהליכים בין חברי הקבוצה. אנחנו נותנים משוב מילולי אחד לשני, ומקבלים משוב מילולי מהאחרים, מה שגורם למודעות הולכת וגדלה, לצמיחה ולגדילה, כשהחלקים הלא מודעים בתוכנו מתחילים להיות מודעים.

כך הופך המשתתף בקבוצה לאדם מודע יותר לעצמו ולסביבתו.

בביודנסה אין אינטראקציה מילולית כזו. בחלק המילולי של המפגש הקבוצתי בביודנסה (הנקרא "ויונסיה"), כל אחד מוזמן לשתף את חוויותיו, והשיתוף הוא אך ורק על תהליכים פנימיים של כל אחד עם עצמו בעקבות מפגשי הביודנסה.

הביודנסה היא חווייתית, לא פרשנית. העבודה היא של כל אחד בתוכו, וההתבוננות היא פנימה, ולאחר כל שיתוף אין דיונים ואין פידבק.

בקבוצות ביוודנסה הדגש הוא על חוויה רגשית, חוויה שהיא לאו דווקא מילולית. משהו קורה בגוף, בתאים, בהרגשה, שגורם לתנועה רגשית, לזיכרון, להתרגשות, לגעגוע.

גם לאחר סיום המפגש השבועי, הויונסיה עשויה להמשיך ולהשפיע במשך כל השבוע, עד למפגש השבועי הבא. הרבה מהתבוננות וההתרחשויות הפנימיות ממשיכות לחיות גם כשהמפגש הסתיים, והמשתתף בקבוצה מוזמן להישאר ער לכך, ויכול לשתף על כך במפגש הבא.

הקבוצה בביודנסה הופכת להיות סוג של משפחה מורחבת, של קשר, של אכפתיות, של שייכות, של רחם שמאפשר צמיחה. הלכידות בקבוצה חשובה, בלי שיפוטיות ובלי ביקורת, ועם יכולת הכלה של כל אחד ממשתתפי הקבוצה לקבל גם את השונה והאחר ממנו.

כמנחת קבוצות אני יודעת עד כמה חשובה האווירה בקבוצה, וגם במפגשי ביוודנסה האווירה היא חלק מהותי מהרצון להשתתף ולהיות חלק מהקבוצה. למאפשר יש חלק גדול ביצירת האווירה, וכמובן לכל אחד ואחד מהמשתתפים יש חלק בזה.

כאשר אנחנו חלק מקבוצת ביוודנסה, אנחנו מתפתחים בתוך הקבוצה, בתוך המפגש.

בביודנסה אנחנו עוברים תהליך שמשנה חיים, משנה זהות, שמפגיש אותנו עם החלקים היפים שלנו ושל האחרים.

אני רוצה להגיד, בנימה אישית, שהתהליכים של קרבה ואחדות ואכפתיות נוצרים לאט לאט בתוך קבוצת הביודנסה. כולנו עוברים תהליך שבו מאוסף של אנשים שאין ביניהם שום קשר, לאט לאט נוצר קשר חיבתי ואכפתי, מה שיוצר לעיתים "הורות מחודשת" של שיקום, ולעיתים "ילדות מחודשת", שמחזירה אותנו לתחושה הילדית שהכול אפשרי, ויש מקום לריפוי.

כולנו ביחד יוצרים שדה משותף שבו באים לידי ביטוי הרצונות, התחושות, ההשקפות וההקשבה. הביקורת לאט לאט נעלמת, ואנחנו חווים את הנוכחות והעוצמה שבכל אחד ואחת, מה שמאפשר גם לי עצמי "להיות יותר אני" ולגלות את היופי בכל דבר.

כשהמפגש אותנטי, הזהות יכולה להשתנות.

ככל שהקבוצה מתקדמת היא הופכת לישות אחת, מעין משפחה מורחבת וכולם מרגישים את האחדות והקשרים העמוקים בין חבריה. כך נוצרת מערכת יחסים אנושית שמבוססת על ההיבטים החיוביים והבריאים של כל אחד שמחפש קשר של אהבה, אכפתיות ותמיכה. ארחיב כאן יותר בפרוט על משמעות הקבוצה בביודנסה, דרכי הפעולה שלה, וההשפעות שלה על הקבוצה ככלל, ועל כל אחד מחבריה.

הדברים הבאים מבוססים על סיכום של אורטל שפיר להרצאה של סימונה בן דור ומיכל קמיל ביחידת המתודולוגיה "הקבוצה", במחזור הראשון של בית הספר לביודנסה בצפון:

הקבוצה בביודנסה היא אוסף של אנשים שיש ביניהם קשר חיבתי. כשנכנסים לקבוצה יש שוני בין הפרטים, וכל אחד יבטא את הייחודיות שלו, אבל הציפייה היא לייצר קבוצה, מרקם משותף, המבוססת על החיבתיות ההולכת ומתפתחת בקרב חברי הקבוצה. בין חברי הקבוצה נוצרת סינרגיה היוצרת פוטנציאל הגדול מסכום חלקיה, כך שהשלם גדול מסך חלקיו.

קבוצת הביודנסה היא "ביו גנרטור" - מרכז המחולל חיים. אפשר לתאר את הקבוצה כ"מאיץ חלקיקים" של תהליכי אינטגרציה.

הדברים שקבוצת ביודנסה מאפשרת:

- הורות מחודשת.
- רה טרביליזציה (שחזור השבטיות)
- התחדשות ביולוגית פועלת עם האחדות, עם הגוף, עם החלקים הבריאים.
- מעודדת ביטוי עצמי "להיות יותר אני".
- מאפשרת להיות חדירים יותר לנוכחות ולעוצמה של האחר. רולנדו טורו אמר שהפחד של כל אחד מאתנו להיות אני, הוא מנגנון הגנה שכבר לא משרת אותנו, ועלינו להסיר אותו מעצמנו. הקבוצה מאפשרת לכל אחד להגיע לויונסיה כפי שהוא, להסיר את מנגנוני ההגנה, ואז יש מקום למישהו אחר, נוסף, מה שמרחיב את הלב.
- מאפשרת מפגשים אותנטיים. כשהמפגש אותנטי יכולה להשתנות. זה אומר שאני יכולה לומר ולבטא את הרגש והתדר בו אני נמצאת, ולהסתנכרן עם אחרים. אם המפגש הוא לא אותנטי זה לא יקרה.
- מאפשרת ונותנת 'רשות' להיות עצמנו. כשאנחנו נכנסים לקבוצה, אנחנו רוצים להיות דומים, לא למשוך תשומת לב, ובהדרגה אנו מקבלים ביטחון להפגין את הייחודיות שלנו. אחרי שבאנו לקבוצה ונהיו לה גבולות מכילים, בפנים כל אחד מקבל את האפשרות להיות הוא עצמו. זה מסייע בביטוי עצמי, רצון למגע, חיוניות, שמחת חיים ויצירתיות, ומחזק הבעות בריאות. אנו מעודדים את החלקים הבריאים לצאת החוצה.
- מאפשרת ומאיצה תהליכי צמיחה, ומחוללת מסע לגילוי עצמי מרגש. אנו פוגשים את עצמנו דרך האחר, והוא פוגש את עצמו דרכנו.

כשנמצאים בתהליך בקבוצת ביודנסה, משהו קורה, בין אם רוצים או לא. המסע לגילוי עצמי יוביל לשינוי ההרגשה של איך אנחנו מסתובבים בעולם. זהו תהליך קיומי. כל אחד מגיע לרמה חדשה בספירלת ההתפתחות שלו, לדוגמה, שיפור באינטגרציה מוטורית, התגברות על פחד ממגע, הגעה לתחושה של הרמוניה.

תהליכים המתחוללים בקבוצות ביודנסה:

- מפגש עם זהויות שונות (מפגש עם מאפיינים מודחקים של תת המודע) זה יכול לעורר קרבה גדולה או להיפך. אנחנו יכולים לא להיות מודעים למפגש הזה.
- השלכה אינטנסיבית פחד מאהבה, תשוקה למגע, דחפים תוקפניים, פחד מדחייה וגם מקבלה.
- בו בזמן נוצרת אמפתיה, חום ואהבה.
- ככל שהקבוצה מתקדמת, היא הופכת ליישורת 'על אינדיבידואלית' של אחדות, כולם בפנים.
- ככל שפוחתת השליטה על המחשבות, על הקורטקס (קליפת המוח), הזהות העצמית מתגלה, וכך מתפתחים יחסים עם האחר.
- ההתקשרות הבין אישית או הדחייה נוצרות מבחירה אישית, הקשרים בקבוצה ואיכות המפגש. הביודנסה משפיעה על האיכויות הללו, והן קובעות את תהליך האינטגרציה הכללי. קבוצה אינטגרטיבית היא קבוצה שיש בה איכות אותנטית וקשרים אמיתיים.

רולנדו טורו אמר: "קבוצת ביודנסה, לפי טבעה ומטרתה, היא שבריר של צורות אוניברסליות ובלתי מודעות של מערכת יחסים אנושית. לכן, אין מקום לפסיביות במפגש או לאהבה רכושנית. זוהי פתיחה לאהבה תמימה ואוניברסלית."

אנו מגיעים למפגש שבריריים, עם צלקות, עם המודע והבלתי מודע שלנו, עם ניסיון במערכות יחסים אנושיות קודמות, טובות יותר או פחות, וזה היופי של מערכות יחסים אנושיות - אנחנו לא באים מושלמים ולא מצפים לכך. אנחנו עובדים עם האותנטיות שלנו ומתעלים אותה לאהבה אוניברסלית ונקייה מאינטרסים ודעות קדומות.

היכולת שלנו להיות בהקשבה היא זו שמחייבה את המפגש. אי אפשר להקשיב בפסיביות, ההקשבה חייבת להיות פעילה, וזו בדיוק ההזמנה בביודנסה. להיות ביונסיה זה גם התחושה שאנחנו רוצים להיות חלק ולא לשבת בצד. זו לקיחת אחריות מסוימת, להיות בנוכחות.

אנו באים לביודנסה ופותחים שדה, וההזמנה היא להיות בשדה בנוכחות ולא להסתכל עליו בחוסר נוכחות, מבחוץ.

לסיכום, אלה הם הרכיבים הייחודיים של הביודנסה היוצרים את הנס הגלוי הקרוי "קבוצת ביודנסה":

- הביודנסה היא מרחב של שפע אקו-פקטורים חיוביים הנוצרים על ידי עבודה עם החלק הבריא והמואר של האדם.
- הקבוצה בביודנסה היא מרכז מחולל חיים המאיץ תהליכי צמיחה ופריצת גבולות.
- הקבוצה בביודנסה מאפשרת לנו לבטא את הרצון שלנו לשמחת חיים, לאחדות, למגע, להרמוניה עם כל העולם, והיא חיונית להתפתחות ושינוי.
- הביודנסה יוצרת מרחב בטוח לגדילה ותקשורת.

רולנדו טורו אמר: "חיי האדם הם משהו חם ומוזיקלי, משהו מגנטי שמחפש קשר."

הביודנסה קוראת לנו לא לוותר על האיכויות האלה של החיים, ותמיד להיות מודעים לקשר הסמוי שממגנט אותנו זה לזה, ויוצר את הקבוצה החיבתית של הביודנסה.

6.8 החיים במרכז לפי הביודנסה - העקרון הביוצנטרי

" כל העולם לא נברא אלא בשבילי "

סנהדרין ל"ז

" בגין האהבה קיים הכול "

מתוך הזוהר

הביודנסה היא תהליך אישי שבו מתקיים סנכרון בין הגוף, הנפש והרוח. היא מבוססת על הכרה ותחושה עמוקה של המצב הרגשי והפיזי של האדם. הביודנסה מזמינה להתחבר למקורות הפנימיים שבתוכנו, למצוא את השפעתם, ולקבל אותם בחום ובאהבה. הביודנסה מעניקה לנו את היכולת לזהות את המציאות הפנימית שלנו ולקבל אותה. היא מלמדת אותנו להבין את הצרכים, הרצונות והערכים שלנו, ולפעול לפיהם. בעזרת הביודנסה אנחנו משחררים את החשיבות האמיתית שלנו ומתמודדים עם האתגרים החיוביים בחיים בצורה מבוקרת ומשוכללת.

הביודנסה מבוססת על העקרון הביוצנטרי, הרואה בחיים את הביטוי הגבוה ביותר של המיסתורי והאלוהי. בביודנסה כל מציאות היא קדושה, ולכן החיים הם קדושים בפני עצמם. העקרון הביוצנטרי מבוסס על כך שבכל אדם יש תכונה מולדת ליצירת קשרים חברתיים. בביודנסה אנו חווים חיבור בין בני אדם, אחווה, מה שמאפשר גדילה ושינוי.

העקרון הביוצנטרי מנחה אותנו לשים את החיים במרכז, ומלמד אותנו:

- לזכור שלחיות זו מתנה, ועלינו להתייחס אליה כך. קיבלנו מתנת חיים.
- לזכור שהבריאה חזקה מהכול, הייתה כאן לפנינו, ותהיה אחרינו. הכול מתנהל לפי חוקי היקום, וככל שנתמזג איתם, נחווה את עצמנו באופן מלא ובאחדות עם הכול.
- הביודנסה מציבה ערך אחד מקודש יותר מכל הערכים, והוא החיים. כשהחיים במרכז, אנחנו נדרשים לשינוי תפיסה ולגמישות מחשבתית, ולשאול את עצמנו בכל רגע, "מה יהיה משמר חיים עכשיו"? אנחנו שמים את החיים במרכז, ונוהגים לפי העקרון של "ובחרת בחיים".
- יש לשאול מה מקדם את החיים שלי? את חיי המשפחה שלי? את חיי החברים שלי? ואת החיים בכל העולם? לדאוג לבריאות של כל יצור חי.
- להיזכר ולהתחבר למה שמוטבע ב-DNA, כלומר להיות אורגניזם חי ופועם בסינרגיה משותפת, בהרמוניה ובסינכרון.
- לבחור בשמחה ובחיים ולא בחידלון.
- התנעה של עצמי כל יום מחדש וכל רגע מחדש, זו המשימה החשובה.

7. בחירה בחיים

שתי לידות לו לאדם

אחת בעל כורחו

ואחת מדעתו

אחת על ידי אחרים

ואחת על ידי עצמו

ראשונה לקתה בחבלי לידה

שניה נתברכה בחבלי יצירה

ראשונה מאורע לשעתה

שניה נמשכת כל ימי חייו של אדם

ליאו בוסקילה

בחרתי לפתוח פרק זה בשיר "שתי לידות לו לאדם". משמעות הלידה השנייה נוגעת בבחירה, במודעות וביצירה, וזה לא אירוע חד פעמי, אלא עבודה שנמשכת כל החיים. הלידה השנייה ניתנת לשינוי ומחזירה את הכוח והשליטה לאדם עצמו וזה האתגר הגדול.

אני מאמינה שלאדם יש כוחות פנימיים לעצב את חייו כרצונו, על פי בחירתו. לכתוב את הדיאלוג של חייו, להקיף את עצמו בשחקנים על פי בחירתו, לצייר את התפאורה, לעבד את מוזיקת הרקע ולהפיק מחזה. ואם המחזה לא מוצא בעיניו הוא יכול להפיק מחזה אחר. זה סיפור החיים שלנו ויש לנו זכות בחירה.

השיר הבא מיטיב לבטא רעיונות אלה:

מעשה הבריאה

אדם יוצר עצמו מחלומות

ואיסורים

אבל רק כשהוא מקשיב לקולו

הוא נעשה

ויהי

עוזית דגן

החיים מלאים באירועים משמעותיים ואתגרים שעשויים לשנות את כיוונם. לעיתים, אירועים כאלה משאירים את האדם עם תחושות של עצב, אבדן וקושי בהתמודדות עם המציאות החדשה שנוצרה. במקרים של אובדן מסיבות טרגיות, כמו אובדן אדם יקר ללב, הקושי בבחירה בחיים אחרי האסון משתנה בצורה מוחלטת.

בפרק זה, אני אחלוק את החוויות האישיות שלי, שבהן ניצבתי בפני האובדן הטרגי, וכיצד בחרתי להתמודד עם האתגר המורכב ולבחור בחיים. אני רוצה לשתף את המסרים והלקחים שרכשתי במהלך הדרך, ולהעביר אותם לקוראים. אני מקווה שהם ימצאו בהם השראה ועזרה להתמודד עם אתגריהם האישיים.

7.1 הבחירה בחיים אחרי האסון והאובדן

" מסע הגילוי האמיתי אינו כרוך במציאת נופים חדשים, אלא ברכישת מבט חדש "

” החיים אינם בעיה שצריכה לבוא על פתרונה, אלא מציאות שבה צריך להתנסות ”

סרן קירקגור

האירוע המשמעותי ביותר בחיי היה האובדן הטרגי של בני שי שנהרג בגיל עשרים ושמונה לאחר שהיה בפסטיבל מוזיקה בברזיל, כשנסע עם חברים לאי קסום. בנקודת זמן זו התחילה תקופה של עצב ואובדן. התמודדות עם האובדן הטרגי הייתה מורכבת מאוד בהתחלה, והקושי בבחירה בחיים היה רב.

אבל בזמן שלבי אבל וכואב, הבנתי שאני נמצאת במקום ייחודי שיכול לתת מענה גם לאחרים שעברו ועדיין עוברים אירועים קשים. הבחירה שלי הייתה להפוך את האובדן לכוח, ולהשקיע את האנרגיה הפנימית שלי בעזרת לאחרים. זה הפך להיות הקרן המופלאה של אור ותקווה שהבאתי לסובלים מסבל זהה.

האירוע השני ששינה את חיי היה מאבקי במחלת הסרטן, בה לקיתי כמה שנים לאחר מותו של בני. במהלך שלוש שנים קשות של טיפולים מתמשכים, הבחירה שבחרתי לקחת הייתה להתייחס לחיי כדרך למציאת ריפוי. זה היה מסע מתמשך עם קושי גופני ורגשי, והחלטתי להתמודד עם האתגרים, ולמצוא תקווה וכוח פנימי להמשך הדרך.

הבחירה שלי לבחור בחיים תוך כדי התמודדות עם מחלה קשה מאפשרת לי לחוות תפיסה חדשה של הקיום. תוך כדי ההתמודדות עם המציאות הקשה והמסובכת של המחלה, גיליתי את עוצמת הבחירה בחיים, ואת עוצמות הביודנסה. בחירה זו הביאה לי להחלטה קיומית ושינוי במצבי הנפשי, להלך רוח של התמקדות בחיים, בריפוי ובשיפור האיכות שלהם.

7.2 לבחור בחיים במהלך מחלת הסרטן - הבחירה בביודנסה כמסלול ריפוי

כמיהה

אנשים מגיעים לטיפול סוכריה
עטופה בנייר צלופן מרשרש
כמהים
שניגע במילוי המתוק
המריר
הצורב
של חייהם
שנאהב
את שבריה המתפצצים בפה
המתלכדים במגע של קסם
לשלם
חדש

עוזית דגן

במהלך התהליך האישי שלי גיליתי שהבחירה בחיים, כשעוברים דרך אסון או אובדן, מביאה איתה את הזכות והאחריות לעזור לאחרים. החוויות האישיות שלי הובילו אותי להכיר בערך העצום שבתמיכה וסיוע לאנשים אחרים הנמצאים במצבים קשים ובעיקר במשפחות שחולקות גורל דומה.

כמטפלת משפחתית ומטפלת זוגית, אני מספקת כלים, תמיכה וליווי למטופלים שלי. החוויה שלי עם האובדן הטרגי והמחלה הביאה אותי להיות רגישה, ולהכיר את הצורך העצום להיות נוכחת בשביל אחרים ולהביא תקווה בזמן משבר קיצוני.

הטיפול – כמפגש

מהכול נשארו רק שלושה דברים :
הידיעה שאנחנו תמיד בהתחלה
הידיעה שאנחנו חייבים להמשיך
הידיעה שיפסיקו אותנו לפני הסיום.
לעשות מההפסקה דרך חדשה
לעשות מהנפילה צעד של מחול
מהפחד – גשר
ומהחיפוש – מפגש

פרננדו פסואה

7.3 הבחירה בתנועה, במוזיקה ובשמחה

באורח חיי אני מאמינה שהבחירה בתנועה, במוזיקה ובשמחה הייתה גורם מרכזי להתמודדות החיובית עם האובדן והאסון. בחירה זו מאפשרת לי להתרומם מתוך הסבל, ולמצוא את המשמעות העמוקה והשמחה האמיתית בחיי.

בעזרת התנועה, אני מתמודדת עם הקושי הגופני שחוויתי בתקופות הקשות. התנועה מאפשרת לי להרגיש חופשית, חזקה וחיה. המוזיקה מלווה אותי בכל צעד של הדרך, מעניקה לי כוח נפשי ומעוררת בי רגשות חיוביים. השמחה, כתוצאה מהבחירה בחיים, הייתה הדלקת נר התקווה.

השפעת המוזיקה

במהלך המסע האישי שלי, הבחירה בחיים והתמודדות עם האסון והאובדן, גיליתי את השפעתה העצומה של המוזיקה על התהליכים הרפואיים והריפוי הנפשי. המוזיקה תפקדה עבורי ככלי של מחקר עצמי, פלטפורמה להבעת רגשות ושימור חיבור עם הזהות העצמית.

בחרתי במוזיקה כדרך להתמודד ולשרוד את האתגרים הקשים. המוזיקה נענתה לקריאת הנפש שלי, ואף עזרה לי להתמודד עם הקשיים הפיזיים והרגשיים שחוויתי במהלך המסע הזה. המוזיקה הייתה כלי הביטוי שלי, ובעזרתה הצלחתי למצוא נחמה, כוח ושמחה גם בתקופות הקשות ביותר.

7.4 השפעת הביודנסה על הבחירה בחיים

הביודנסה משפיעה בצורה מורחבת על הבחירה בחיים. היא מאפשרת לנו להתמודד עם האתגרים הקשים, להתחבר לרגשות ולצרכים שלנו, ולקבל את החיים בכל רמות המורכבות שלהם. בעזרת הביודנסה, אני בוחרת בחיים שלמים ועוצמתיים, בחיים שבהם אני יכולה להיות אני עצמי, לתת ולקבל אהבה, ולהשפיע בחיוב על העולם הסובב אותי.

הביודנסה לימדה אותי שלבחור בחיים זו אמנות, ולחיות זו אמנות, זה לדעת שהחיים נושאים בתוכם גם את המוות, ואת הסוף ויש לבחור בטוב ובחיים כל זמן שאנחנו פה, ולהנות מכל מה שיש לחיים להציע.

למה כדאי לי לבחור בחיים

- להרגיש חיה
- להרגיש ולהיות מוגשמת
- לחזק את הזהות שלי. איך אני מתפתחת בתוך סיפור חיי ובתוך המסע של מה שעברתי בחיים
- הידיעה שתוך כדי ריקוד משהו ישתנה בי, משהו יקרה לי אם אמשך לרקוד
- במקום לחדול לגדול ולצמוח
- למצוא רכות בחיים
- להתאמן על היכולת שלי לזרום עם החיים ועם מה שהחיים מביאים. זרימה, חמלה, קבלה
- להבין שלאדם יש יותר כוחות נפש ועצמה ממה שהוא חושב ומרגיש ותמיד יש לו אפשרות בחירה לראות את זה.
- ההבנה שאני לא לבד, יש "מלאכים" בדרך. כדאי להיות פתוח לראות את העזרה שמוגשת לי על ידי אנשים שסביבי שאוהבים אותי ללא שום תמורה.
- אהבה ללא תנאי, אהבה קוסמית
- יש הרבה אנשים שבזכותם החיים מלאים וזה אמיתי ואוהב

- הביודנסה עוזרת לי להפוך את ה"זרים" לחברים ולמשפחה. לגנרטור של אהבה. אם אני מאפשרת לעצמי להכניס אנשים ללב שלי, הם יהיו שם בשבילי תמיד
- איפה שיש אהבה יש חיים, ואיפה שאין כדאי שנהיה מודעים לזה ונביא לשם אהבה.
- כדאי להתייחס לשמחה כמשאב להבראה, לריפוי, לגדילה. השמחה היא לא התכלית אלא התנועה כמטאפורה לחיים.

8. תהליך הריפוי ותרומת הביודנסה לתהליך

" אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים "

מתוך התלמוד הבבלי

אדם צריך עזרה בכדי להשתחרר. מישהו "מבחוץ" צריך לפתוח את הדלת והאדם צריך גם להסכים לצאת. במקרה שלי השחרור היה להיחלץ ממצב של מחלה ומשבר ולמצוא את הכוחות והכלים שיאוששו אותי וירפאו אותי.

המסע שלי בתהליך הריפוי היה מסע של אחדות, של אהבה, של התמודדות עם הכוחות הפנימיים שלי והבנה עמוקה שיש פה תהליך ריפוי קולקטיבי ולא רק אישי.

זו הייתה קריאה לכל הקהילה והחברים להצטרף למסע, להתעורר, להיות משפיעה ומושפעת, לבחון מחדש את הבחירות שלי בחיים ואת ההשפעות שלהם על כל מכריי ואהוביי.

הייתה זו קריאה לשאול את עצמי ואת הסובבים אותי שאלות מהותיות רבות משמעות:

- אולי יש לנו פה תפקיד שיש לגלותו?
- אולי אחד נושא את המחלה אבל כולנו גם קצת חולים?
- אולי הריפוי של אחד הוא גם הריפוי של כולם?

התהליך הרפואי שעברתי במהלך המחלה הכיל מספר טיפולים ותהליכים. קיבלתי טיפול רפואי מקצועי הכולל כימותרפיה, ניתוחים וטיפולי הקרנות. בנוסף, ביצעתי סדנאות תמיכה נפשית והשתתפתי בתהליכי איזון וריפוי משלימים. הטיפולים הרפואיים והנפשיים ששילבתי במהלך התהליך תרמו לאיזון פנימי, התמודדות חיובית ושיפור איכות החיים, והביאו אותי להבנה שבכל אחד מאיתנו יש את הכוחות ואפשר להשתמש בהם ברגעים קשים. ההבנה שלכל אחד ניתנת החירות והאחריות על גורלו ועל עיצוב חייו, מה שמתכתב עם הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית ועם תפיסתו של ויקטור פרנקל, שאני מאוד מחוברת אליה.

" אנחנו אדונים לגורלנו ולא קורבנותינו "

מתוך "האדם מחפש משמעות" מאת ויקטור פרנקל.

" העולם לא כפי שהוא, אלא כפי שאנחנו. עמדתנו היא שבוראת את העולם "

חז"ל

השיר העצמי
תורגם מספרדית

בשבט אחד בדרום אמריקה קיים מנהג קדום –
כשאישה נכנסת להיריון היא יוצאת ללב הג'ונגל ביחד עם כל נשות השבט שלה.
שם הן עושות מדיטציה ומתפללות ביחד עד שנולד שיר, שירו של התינוק העומד
להיוולד.
הנשים יודעות שלכל נפש יש ייחודיות משלה, מנגינה וקצב משלה.
הנשים מזמרות בקול את השיר עד שכולן יודעות אותו, ורק אז הן חוזרות אל ביתן.
בכפר הן מלמדות את כל בני השבט את המנגינה ואת מילות השיר של התינוק העומד
להיוולד, עד שכולם מכירים אותו.
כשמגיע זמן הלידה, מתכנס כל השבט סביב מיטת היולדת, ועוזר לה ללדת עם השיר של
התינוק שלה.
בכל שלב של התפתחות הילד שר לו כל הכפר את השיר שלו -
כשהוא עובר את מבחני הבגרות שלו שר לו כל השבט את השיר שלו.
כשהוא נושא לו אישה שר לו השבט ביום חתונתו את השיר שלו.
וגם, כשהוא עובר עבירה, מבצע טעות, או עושה שגיאה, במקום להעניש אותו שרים לו
חבריו את השיר שלו, כדי להזכיר לו מי הוא.
כשמזהה אדם את השיר העצמי שלו אין לו צורך לעשות דברים שמזיקים לאחרים, הוא
מרגיש שיש לו מקום, שכולם יודעים את ערכו ואת תרומתו לחייהם.
כשמגיע יומו לעזוב את העולם, מלווים כל אנשי השבט את חברם למנוחת עולם, ושרים
לו את השיר שלו.
החברים שלך מכירים את השיר שלך, והם שרים לך אותו כשאתה שוכח.
אלו שאוהבים אותך רואים אותך כמו שאתה, גם מעבר לשגיאות, לטעויות, ולמסכות
שלך.
החברים שלך זוכרים את היופי שלך גם כשאתה מרגיש מכוער.
את השלמות שלך גם כשאתה מרגיש שבור וחלול.
את הזכאות שלך כשאתה מרגיש אשם.
ואת הכוונות האמיתיות שלך כשאתה מבולבל ואינך זוכר אותן.



מרכיב הריפוי במוזיקה

שיר או מנגינה עצובים יכולים בקלות ליצור אצלנו אווירה מלנכולית. מצד שני, כשאנחנו כבר שרויים בתוגה, דווקא מוזיקה עצובה יכולה להיות קרש הקפיצה שלנו החוצה. פסיכולוגים מצאו כי בניגוד לדעה הרווחת, מוזיקה עצובה אינה מעמיקה מצב רוח ירוד אלא משמשת כלי תרפויטי לעיבוד ולהתמודדות.

מרכיב הריפוי בריקוד

ריקוד הוא ללא כל ספק אחת הדרכים החזקות לשנות את התודעה העצמית, ליצור ריפוי ולאפשר תיקון.

אומנות המחול היא אומנות ללא מתווכים. גוף האדם הוא הכלי העיקרי דרכו מתחולל הריקוד. ריקוד ומחול הם סמל לתנועה, אנרגיה שזזה ממקום למקום – מתקיעות לדינמיות וחיות. תוך כדי תנועה מתחוללת טרנספורמציה, רגש השמחה עולה ומאפשר לרוקד התבוננות אחרת על המציאות ועל המצב המנטלי בו היה קודם לכן.

הקשר העמוק בין ריקוד ושמחה נמצא כבר בימי קדם. כמו שהספד הוא מדרגה גבוהה בעצבות, כך הריקוד הוא המדרגה הגבוהה ביותר של שמחה. בארמית המילה מחול מתורגמת ל"חינגא" מלשון חג וחגיגה, כלומר המחול הוא כלי לקבל את השמחה.

רבי נחמן אמר כי כל המחלות באדם מקורן בקלקול השמחה ובשקיעת הנפש לעצבות ומרה שחורה. גישתו המהפכנית של רבי נחמן לריפוי עצמי של האדם באמצעות השמחה זוכה לתימוכין רבים מהמחקר העכשווי. אחד הכלים העוצמתיים ביותר לגילוי השמחה הוא הריקוד. עולה מכך שהתיקון והרפואה לחולי מושגים דרך המחול באופן הבא: אדם שוקע בעצבות, וכך מתעוררת מחלה. כשהאדם מתגבר מתוך החולי לנוע ולרקוד, מתחולל שינוי ומתחיל תהליך ריפוי עצמי באמצעות אנרגיית השמחה. השגת הרפואה בדרך של ריקוד והשראת שמחה.

בשנים האחרונות הולך ומתברר כי לריקוד יש חשיבות רבה במלחמה במחלות.

במחקר של אוניברסיטת ברקלי נמצא שהריקוד מעלה את הרמות של כמה הורמונים המשפיעים על מצב הרוח: אנדרופין, ההורמון הנחשב אחראי להרגשה הטובה אחרי פעילות ספורט. דופמין, האחראי על תחושת אופוריה, חיזוק חיובי ויצירת זיכרונות טובים.

סרוטונין, ההורמון שנמצא בתרופות נוגדות דיכאון ונחשב אחראי לתחושות של נחת ונינוחות. אוקסיטוצין, ההורמון המתגמל הנובע מיחסים חברתיים.

הסנכרון בין אנשים רבים או בין כמה אנשים במהלך הריקוד, ואפילו הסמיכות הפיזית אליהם, מפרישים אוקסיטוצין ואחראים על חלק מתחושות האהבה.

8.2 הביודנסה כריפוי

הביודנסה שיחקה תפקיד מרכזי בתהליך האישי שלי במהלך המחלה. באמצעות הביודנסה למדתי להתחבר עמוק לגוף ולנפש שלי. התרגלתי להקשיב לצרכים הפיזיים והרגשיים שלי ולתת להם מענה רגשי ורפואי. הביודנסה סייעה לי לזהות ולטפל בצרכים המשתנים של הגוף במהלך הטיפולים, והיא סיפקה לי כלים רבים כדי להתמודד עם הסימפטומים, וכן וחשיבה חיובית ושחרור מתחים.



באמצעות תרגול הביודנסה למדתי להשתחרר מהתחושות השליליות והדאגות, לקחת שליטה על הרוח, ולשקם את החוסן הפנימי שלי.

הביודנסה עזרה לי לחזק את החיבור הרגשי עם אחרים בסובלנות וידידות, לשתף אחרים במסע הטיפול ולקבל תמיכה ממקורות שונים.

גם בביודנסה, מעצם מהותה כחוויה ללא מילים, אנחנו לומדים לקבל כל אדם כפי שהוא, ללא שיפוטיות וללא ביקורת, ובאמת לראות אותו.

אולי החוויה בתוך הווינסיה של שקט, ללא מילים, ללא ניתוח רציונאלי, מדייקת אותי יותר, ואני מוצאת שיש ריפוי גדול בדיבור הנכון והמדויק שלנו.

מאז למילים יש משמעות גדולה יותר ומדויקת יותר עבורי.

הביודנסה מתכתבת עם רעיון האחדות, עם החיוניות ועם הבחירה בחיים.

מה יש בביודנסה שמחבר אותי לשמחה היוצרת ריפוי?

- מפגש אנושי ותחושת שייכות
- קבלה ללא תנאי
- המוזיקה
- ריקוד ותנועה
- הורמון האהבה שמופרש בכל ויונסיה
- מגע אנושי
- חיבור לחלק הילדי שבי – השובבות, לספונטניות, לקלילות, להנאה
- מחזיר אותי ל"אני האמיתי" (ויניקוט) בלי מסיכות.
- תחושה של הורות מיטיבה מכילה עם אהבה שאינה תלויה בדבר
- מרחב בטוח
- אין הירארכיה, אין סמכות, מה שמאפשר לי להיות אני עצמי בגובה העיניים.
- מעגל שבו אין ראשון ואין אחרון, אין מובל ואין מוביל. לכל אחד יש מקום שווה ויכולת השפעה שווה.
- נכנסים לספירלת התפתחות אישית בתוך קבוצה תומכת.

- המסת השריון שלך ברכות ובמגע עדין. עוזר לנו למוסס מתחים (רייד)
- הקסם קורה בכל מפגש מחדש.
- פתיחות
- החיוניות שבאה מתוך נוכחות
- למידה דרך הגוף ודרך התנועה, הרמוניה שבין מחשבה, רגש ומעשה.
- איזון ויציבות
- הקשבה לעצמי – ויסות עצמי
- חיבור לאין סוף – התעלות
- אנרגיית החיים
- איפה שיש הרמוניה יש אפס מאמץ
- הזהות שלי שנבנית מול האחר
- הריפוי דרך הגוף
- הגוף כמקור לעונג, לכוח ולהנאה
- להיות מכיל ומוכל בו זמנית
- המסע הוא לפתיחת הלב, לאפשר ריפוי מתוך שיתוף
- להתחבר לאותנטיות ולכל רגש שעולה.
- לפתוח את מנעולי הלב
- לקחת את התנועה כמקום של התפתחות רוחנית מודעת.
- זו הזמנה להיות מי שאתה בפשטות וברוך
- להבין שאהבה היא התרופה לכל הסבל ולחוסר האונים ונותנת סיבה ותכלית לכל. "לא טוב היות האדם לבדו"

הביודנסה הייתה אחד מהתהליכים החשובים ביותר שעזרו לי במהלך הטיפולים הקשים במחלת הסרטן. היא הפכה לכלי מרכזי בתהליך ההבראה המלאה מהמחלה והאובדן, והעניקה לי את הכלים לבחור בחיים ולהתמודד עם האתגרים בצורה חיובית ומקיפה.

הביודנסה אינה תהליך של פעם אחת במהלך הטיפולים, אלא היא דרך חיים.

באמצעות יישום הביודנסה בחיי היומיום, אני מצליחה ליצור קשר עמוק ופעיל עם הגוף והנפש שלי. אני מתחברת לצרכים שלי ולקבוצת התמיכה הקרובה שלי, ואני משקיעה זמן בתחושת השמחה והרגישות העצמית.

השפעת הביודנסה על חיי

הבחירה שביצעתי לבחור בחיים במהלך המחלה משפיעה גם על היעוץ המשפחתי והזוגי שאני עוסקת בו. הבחירה שלי להתמודד עם המציאות ולהשקיע בחיים עזרה לי להעביר את המסר למטופלים ולמשפחותיהם שאין להתיר לכאב לסרטן ולחולי לקבוע את דרכם.

אני יכולה להעביר להם תקווה וחוזק להתמודדות באמצעות סיפור החיים האישי שלי.

בנוסף, הבחירה שלי לבחור בחיים תוך שמירה על חיוביות ושמחה תופסת תפקיד חשוב גם בזוגיות שלי ובמערכת התמיכה שלי. אני ובן זוגי למדנו לחיות את הרגע הנוכחי, ליהנות מכל רגע ולהעריך את החיים ביחד. זה יצר חיבור אמיתי ותמיכה מוחלטת במשפחה שלנו וביכולת הריפוי שלנו ביחד.

גם בעבודה המקצועית שלי אני רואה שינוי בעקבות הביודנסה.

אני עוסקת ביעוץ משפחתי וזוגי והדרכה הורית שנים רבות.
היכולת שלי להיות עבור אנשים בהקשבה, בהכלה, בתמיכה, בהרגעה ובעיקר בעזרה לייצר
זווית ראיה חדשה לקשיים, ללמד גמישות – זו זכות גדולה עבורי.
אני יודעת שבזכות הביודנסה אני מטפלת טובה יותר, קשובה יותר, ללא שיפוטיות, מסוגלת
יותר לפתוח את הלב שלי עבורם, מה שגורם לטרנספורמציה עבורם וגם עבורי.
הסיפוק הוא עצום ברגע שעזרת למישהו לעשות שינוי ולמצוא את הדרך.

פתחתי את העבודה עם הציטוט הבא, ואסיים איתו :

" החיים והמנות נתתי לפניך הברכה והקללה ובחרת בחיים למען תחיה אתה וזרעך "

דברים פרק ל' פסוק י"ט

ההבנה שיש לך חובה לבחור בחיים, זה תפקידך להתמודד וזה מוטל עליך.

המצווה היא לקבל את הברכה ולא לדחותה.

בעבודה זו עברתי מסע, חלקתי אתכם את החוויות האישיות שלי שחוויתי בעקבות האובדן והאסון. עם הזמן, הבחירה שבחרתי לבחור בחיים אחרי האירועים המשמעותיים והקשים, הביאה לי שינוי מוחלט בתודעה, בחיבור לעצמי ולאחרים ובתפיסה החדשה של החיים.

הבחירה בחיים במהלך מחלת הסרטן הייתה לי מסלול ריפוי עוצמתי. החיבור לביודנסה, והקשבה לצרכים הפיזיים והרגשיים שלי, תרמו לחיזוק הרצון לחיים, וליכולת התמודדות עם המחלה. הבחירה שלי משפיעה גם על העבודה שלי בייעוץ המשפחתי והזוגי שבה אני מעניקה תמיכה ותקווה לאחרים להתמודד ולשרוד את קשיי החיים.

זו אומנות לבחור בחיים זו אומנות שניתנת ללמידה, זו מיומנות נלמדת אם אנחנו פתוחים ללמוד.

בכל יום אני בוחרת בחיים. עלינו לזכור שאנחנו לא לבד, ויש הרבה "מלאכים" שעוזרים לנו בדרך לשאת את הכאב ואת הקשיים, ונפתח את הלב שלנו לקבל את עזרתם ולא לדחותה.

הכוח שבבחירה האישית בחיים, בעזרה לאחרים, בתמיכה ובשמחה, מאפשר לגבש משמעות וקיום בזמן של אסון ואובדן. הבחירה המודעת לעזור לאחרים יכולה לתת משמעות מיוחדת וגישה מקורית לתהליך האישי.

אני מזמינה אתכם לחקור ולגלות את העצמיות שלכם, לבחור בחיים גם ללא אסון או אובדן, ולמצוא את החיבור, השמחה והמשמעות העמוקה שלכם בחיים החדשים. בחירה זו יכולה להיות מפתח לשיקום ולתמיכה שלכם ושל אחרים בעת אירועים קשים.

נפתח את הלב, נתמודד עם האתגרים ונבחר בחיים מלאים ועוצמתיים.

" לעולם אל יהא אדם זקן

לא צדיק ולא חסיד זקן

חייב אדם להתחדש תמיד

מתחיל וחוזר ומתחיל "

רבי נחמן מברסלב

" להתקיים פירושו להשתנות

להשתנות פירושו להתבגר

להתבגר פירושו להוסיף וליצור את עצמך

עד אין סוף "

אנרי ברגסון

” החיים קצרים תהיו אסירי תודה על כל הטוב שבחייכם ”
פו הדוב - א.א. מילן

” מה שצריכים ללמוד בחיים זה לא עוד ידע או מידע, אלא איך לחיות ”
” הביודנסה דורשת אומץ, האומץ להסיר את המחסומים ששמנו על עצמנו. מדובר באומץ
לחיות. ללדת את עצמנו מחדש לאמת של מי שאנחנו, להיוולד מחדש לגוף שלנו עם אנרגיה, עם
חיוניות, עם אהבה, עם רוך ”

רולנדו טורו

10. ביבליוגרפיה

1. שעה אחת של עיר - אנתולוגיה של שירה אמריקאית עכשווית, אבן חושן הוצאה לאור, 2019 עמוד 32.
2. ארתור שופנהאואר - "העולם כרצון וכדימוי" 1819.
3. תפילת הגוף – סוד המחול היהודי במשנת רבי נחמן מברסלב . אורית ברוך. הוצאת אוצרות, 2022.
4. הר אדוני - ארי דה לוקה, תורגם לעברית בידי מרים שוסטרמן-פדובאנו ויצא לאור בשנת 2003.
5. רחל: שירים מכתבים רשימות קורות חייה, בעריכת אורי מילשטיין, תל אביב: זמורה ביתן, תשמ"ה 1985
6. הערך "אלפרד אדלר" בוויקיפדיה
https://he.wikipedia.org/wiki/אלפרד_אדלר
7. הערך "מרטין בובר" בוויקיפדיה
https://he.wikipedia.org/wiki/מרטין_בובר
8. הערך "קארל גוסטב יונג" בוויקיפדיה
https://he.wikipedia.org/wiki/קרל_גוסטב_יונג
9. יחידות בית הספר לביודנסה :
יחידת המתודולוגיה "הקבוצה", סיכום של אורטל שפיר לפי סימונה בן דור ומיכל קמיל
יחידת המוזיקה עם אנטוניו
יחידת הביודנסה ועשייה חברתית
10. החיים - אבידות הכרחיות וויתורים גורליים - ג'ודית ויורסט
11. משמעות חיינו – אלפרד אדלר