

השפעת הביודנסה על התקשורת במעגל

המשפחתי הקרוב



צ'נת שחר

התהליך שלי בביודנסה

וואו... מאיפה מתחילים?

כל כך הרבה שינויים עברתי בזכות הביודנסה.

עבורי, כאדם שהשתתף כל חייו בתהליכים כאלה ואחרים, ובשיטות מגוונות, על מנת להתפתח ולצמוח לאדם שלם יותר, השילוב של המוסיקה, התנועה והמגע בביודנסה עשה את כל ההבדל. בסדנאות, בקורסים ובתהליכים אחרים, הייתה התפתחות מאוד ממוקדת, ולא רחבה ועמוקה כמו זו שאני עוברת בביודנסה, בעיקר בזכות בית הספר ללימודי הביודנסה.

ומה השתנה?

הערך העצמי שלי עלה ותחושת המסוגלות שלי לכל דבר בעולם התרחבה.

אני אומרת קבל עם ועדה "אני עינת"!

אני פה ואני מי שאני. תראו אותי בזכות מי שאני, ותקבלו ותאהבו אותי בזכות זה.

קיבלתי המון אהבה ומגע בדרך, צ'אקרת הלב וצ'אקרת המין נפתחו מחדש.

למדתי מחדש להיות באינטימיות עם עצמי ועם האחר.

למדתי שיש עוד דרכים לתקשר עם העולם - מבט עיניים, מגע וליטוף בלי כוונה לסקס.

למדתי להביע את עצמי דרך התנועה והמוסיקה, להרחיב את מנעד התנועות והרגשות שלי, לא לפחד להזיל דמעה, לא לפחד להיות חלשה, לדבר את הכאבים שלי ולדעת שאני לא לבד בעולם.

הלב שלי נפתח לעוד מגוון רב של אנשים, מבוגרים ממני, צעירים ממני, בעלי חזות שונה משלי. כל אחד ואחת יכולים היו ברגע להפוך להיות ה'בסטי' שלי או חלק מהמשפחה שלי.

נושא היצירתיות בחיי התרחב משמעותית, והוא מתבטא בעיקר ביצירה בחיי השגרה.

הפכתי לאדם גמיש יותר וזורם עם השינויים המגיעים.

הבחירה שלי בנושא הזה

א. אני רוקדת עם בת משפחה יקרה, בתי מוריה, וזו אחת הסיבות העיקריות לכך שבחרתי בנושא הזה.

ב. נושא המשפחה בחיי הוא נושא משמעותי וחשוב, ואך התבקש שאחקור את השפעת הביודנסה על היחסים בין בני המשפחה.

ג. בסופו של יום אנו רוצים שאפקט הביודנסה ישפיע על חיינו מחוץ למגרש הביודנסה, וראשית דבר בביתנו אנו, לכן היה לי חשוב לבדוק האם ישנה השפעה כזו, במה ועד כמה. ה'משפחתולוגיה' אצלנו היא תיקון גדול, רב דורי.

כל חיי הייתי מודעת לנושא חשוב זה ופעלתי לא מעט לתיקון המצב.

בזכות הביודנסה הזהות שלי התחזקה, ונעשה ריפוי של חלקים שונים בי הקשורים לעברי. תוך כדי תהליך העבודה הבנתי עד כמה הביודנסה חוללה קסמים בקרב היחסים בין בני הבית. יותר קרבה, יותר מגע, יותר שיח רגשי.

במשפחה האישית שלי יש מקום לשיפור בקרב אלו שפחות חווים את הביודנסה, אך אני היום במקום יותר מכיל ובמקום של קבלה של מי שלא חי את השפה הזו. עם בתי מוריה, ללא ספק, יש העמקה של הקשר על כל מה שמשמע מכך.

שאלת החקר

האם יש שינוי בתקשורת בין בני המשפחה בעקבות הביודנסה?
'משפחה' מוגדרת כמשפחה הגרעינית - בני זוג, ילדים, הורים ואחים.

מטרות המחקר

לבדוק:

1. האם מתקיים שינוי בתקשורת בין בני המשפחה בעקבות ההשתתפות בביודנסה?
2. אילו שינויים מתקיימים?
3. במה תלויים שינויים אלו? למשל - וותק בהשתתפות במפגשים?

אוכלוסיית המחקר וכלי המחקר

בניתי שאלון עם מספר שאלות, רובן סגורות ואחת פתוחה.
102 אנשים, שמשתתפים במפגשי ביודנסה, ענו על השאלון.
ואלו הממצאים שעלו:

- לא מפתיע שכ- 83% מן המשיבים היו נשים. כ- 17% הם גברים.
 - הגיל הפופולרי לריקוד ביודנסה – כ- 80% הם בגילי 50-70.
 - גילי 30-40 כמעט ולא רוקדים ביודנסה.
 - זמן השתתפות בביודנסה:
 - ✓ מעל 64% רוקדים יותר חמש שנים.
 - ✓ 86% רוקדים בקבוצה שבועית.
 - ✓ כ- 85% מן הרוקדים בקבוצה שבועית הם תלמידי בית הספר או מאפשרים.
- כלומר, אוכלוסיית המחקר כוללת בעיקר אנשים שבחרו 'לעשות תהליך' בעזרת הביודנסה.

מה בדקתי?

את השינוי שחל, בעקבות השתתפות בביודנסה, ב-

- היכולת ההקשבה מהלב;
- רמת התקשורת המילולית והתקשורת דרך מבט העיניים;

- הקירבה הפיזית, המגע;
- הקבלה האחד של השנייה;
- הסנכרון, הזרימה, הצבת הגבולות וזמן המשפחה.

השאלון

עד כמה הביודנסה השפיעה על מערכת היחסים שלי עם משפחתי הקרובה: בני זוג, ילדים, הורים ואחים?

השאלון מנוסח אמנם בלשון נקבה, אך מיועד לשני המינים!

1. מין - זכר / נקבה
2. גיל - א. מתחת לגיל 30
ב. 30-40
ג. 40-50
ד. 50-60
ה. 60-70
ו. מעל 70
3. כמה זמן את רוקדת ביודנסה?
א. פחות משנה
ב. בין שנה לשנתיים
ג. בין 2-5 שנים
ד. בין 5-7 שנים
ה. מעל 7 שנים
4. האם את משתתפת בקבוצה שבועית?
א. משתתפת בקבוצה שבועית.
ב. תלמידת ביה"ס לביודנסה ומשתתפת בקבוצה שבועית.
ג. תלמידת ביה"ס לביודנסה ולא משתתפת בקבוצה שבועית.
ד. מאפשרת ומשתתפת בקבוצה שבועית.
ה. מאפשרת ולא משתתפת בקבוצה שבועית.
5. הגדירי את יכולת ההקשבה שלך מהלב לבני משפחתך הגרעינית לפני שרקדת ביודנסה. דרגי מ 1-5.
1- הכי פחות 5- הכי הרבה
6. הגדירי את יכולת ההקשבה שלך מהלב לבני משפחתך הגרעינית היום. דרגי מ 1-5.
1- הכי פחות 5- הכי הרבה

7. תני לעצמך ציון על היכולת שלך להישאר בקשר עין עם בני משפחה לפני הבידנסה. דרגי מ 5-1.
- 1- לא יכולה לשמור על קשר עין
5- שומרת על קשר עין כל השיחה
8. תני לעצמך ציון על היכולת שלך להישאר בקשר עין עם בני משפחה היום. דרגי מ 5-1.
- 1- לא יכולה לשמור על קשר עין
5- שומרת על קשר עין כל השיחה
9. כמות הזמן שאני מבלה בשיחות עם בני משפחתי גדלה מאז שאני בבידנסה. דרגי מ 5-1.
- 1- בכלל לא
5- בצורה משמעותית
10. מאז שאת רוקדת בידנסה, כמה מתוך הזמן שלך עם המשפחה הקרובה משמש לשיחה על נושאים אישיים רגשיים ולא רק על נושאים טכניים?
11. עד כמה את מבטאת את הרצונות שלך ואת המחשבות שלך, גם אם הם יכולים לעורר התנגדות? דרגי מ 5-1.
- 1- בכלל לא
5- הרבה מאוד
12. עד כמה את מקבלת דברים אצל המשפחה שפעם לא היית מקבלת? דרגי מ 5-1.
- 1- ללא שינוי
5- שינוי משמעותי
13. מאז שאני בבידנסה המחלוקות ביני לבין משפחתי נגמרות בתקשורת נעימה ובהבנה. דרגי מ 5-1.
- 1- ללא שינוי
5- שינוי משמעותי
14. תרגילי הצבת הגבולות בבידנסה עוזרים לי להציב גבולות מול בני משפחתי. דרגי מ 5-1.
- 1- לא עזרו לי בכלל
5- עזרו לי מאוד
15. בבידנסה יש תרגילי סנכרון בזוג עם החלפה. עד כמה התקיים סנכרון נינוח בינך לבין בני משפחתך הקרובה לפני הבידנסה? דרגי מ 5-1.
- 1- לא התקיים בכלל
5- התקיים מאוד
16. עד כמה מתקיים סנכרון נינוח בינך לבין בני משפחתך היום? דרגי מ 5-1.
- 1- לא מתקיים בכלל
5- מתקיים מאוד
17. תרגילי הבידנסה אפשרו לי נקודת מבט מיטיבה יותר עבורי בקשר שלי עם הוריי. כן או לא?
18. בזכות תרגילי הזרימה בבידנסה אני גמישה יותר בהתנהלות מול בני ביתי. כן או לא?
19. מאז שאני רוקדת בידנסה יש בבית יותר מוסיקה וריקודים משותפים. כן או לא?
20. בקרב המשפחה בבית אנו חווים יותר מגע מאז שאני רוקדת בידנסה. כן או לא?
21. מאז שאני רוקדת בידנסה משפחתי ואני מבלים יחדיו יותר. כן או לא?
22. מה הבידנסה שינתה הכי הרבה בקשר שלי עם משפחתי?

תוצאות השאלון

השיבו לשאלון 102 אנשים.

- כ-80% מהרוקדים בקבוצה שבועית הם תלמידי בית הספר לביודנסה או מאפשרים. זאת אומרת שרוב האנשים שבדקתי הם אנשים שבחרו לעשות תהליך דרך הביודנסה.

- 70% מן הנשאלים רוקדים יותר מחמש שנים

- 60% מדווחים על שינוי בתקשורת בבית.

- יכולת הקשבה מהלב ללא שיפוט וביקורת לפני ואחרי הביודנסה: עלייה מ-46% ל-56%.

אצל אנשים שמתפתים בביודנסה פחות משנה (7% מהנשאלים) כבר רואים הבדל ביכולת ההקשבה בבית ביחס למה שהיה לפני שרקדו.

- היכולת להישאר בקשר עין עם האדם היושב מולי לפני ואחרי הביודנסה: עלייה של 55% בקרב משתתפים בביודנסה.

ניתן לראות שינוי משמעותי ביכולת ליצור קשר עין. משנתיים לחמש שנים היכולת עולה.

מסקנה - יש חשיבות לתהליך הביודנסה לאורך זמן.

היכולת להיות בקשר עין עם אנשים בייחוד עם בני משפחה קרובים היא מאוד משמעותית לבריאות הפיזית והרגשית שלנו, לתחושת הבטחון שלנו ועל כך ארחיב בהמשך כשאזכיר את התיאוריה הפוליוגלית

- כמות הזמן שבה אני מבלה בשיחות עם בני המשפחה לפני ואחרי הביודנסה: בביודנסה מדברים שפה אחת ובבית שפה אחרת.

גם עם העלייה בתקופת ההשתתפות, אין שינוי משמעותי בשיחות עם בני הבית.

- מגע - כמה הייתי נוגעת בבני המשפחה לפני ואחרי הביודנסה:

רואים שינוי כבר במי שרוקדת בין שנה לשנתיים כשהשינוי התרחש עבור כל המשיבים שרוקדים מעל שנתיים. כולם דיווחו על יותר מגע בין בני המשפחה. אנשים שרוקדים מעל חמש שנים מדווחים על שינוי משמעותי במגע בקרב בני המשפחה. מסקנה - נדרש זמן לרכוש את שפת המגע וליישם אותה.

- תוכן השיחה - עניינים טכניים ושיחות חולין לעומת שיחות עומק אישיות לפני ואחרי הביודנסה:

יש עלייה של כ- 25% בתקשורת של הלב.

- ביטוי המחשבות והרגשות שלי לפני ואחרי הביודנסה:
עלייה של כ- 30%.

- עד כמה אני מקבלת דברים אצל בני המשפחה שלי שלא קיבלתי בעבר?
50% מציינים שיש עלייה משמעותית בקבלת דברים בקרב בני המשפחה.

בהמשך השאלון בדקתי השפעה של תרגילים מסוימים בביודנסה על התקשורת הבין אישית:

- תרגילי הצבת הגבולות - עד כמה הם עוזרים לי להציב גבולות בפני המשפחה?
66% דיווחו על עלייה ביכולת הצבת גבולות בתוך המשפחה.

- תרגילי הסנכרון - עד כמה הם עוזרים לי להיות בסנכרון נינוח עם בני משפחתי לפני ואחרי הביודנסה?
עלייה של 30%

- תרגילי הגמישות - עד כמה הם עוזרים לי להתגמש מול בני משפחתי?
ל- 40% מהנשאלים הם עוזרים במידה רבה מאוד.

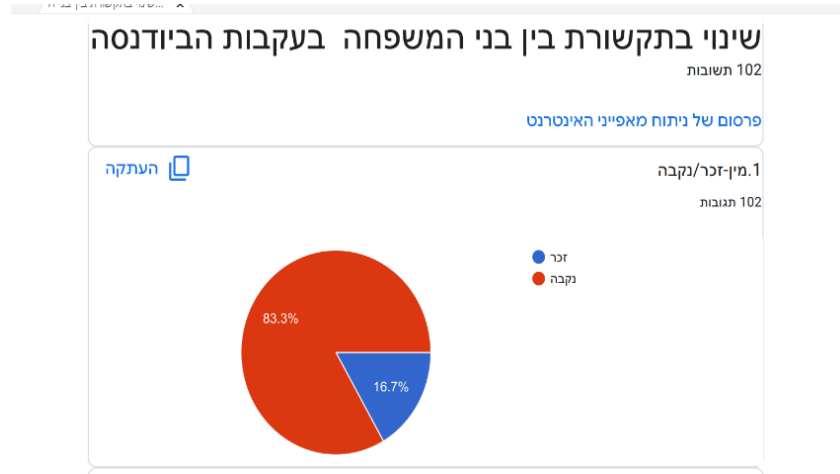
האם מאז שאני רוקדת ביודנסה יש בבית יותר מוסיקה וריקודים?
47% דיווחו על יותר מוסיקה וריקודים בבית.
32% דיווחו על שינוי קטן.

יש להניח שמי שמגיע להשתתף בביודנסה, מלכתחילה אוהב מוסיקה וריקודים. בשאלה הפתוחה שנשאלה לגבי השינוי המשמעותי ביותר בחיי בעקבות הביודנסה, קיבלתי תשובות יפות ומגוונות.
להלן כמה מהן:

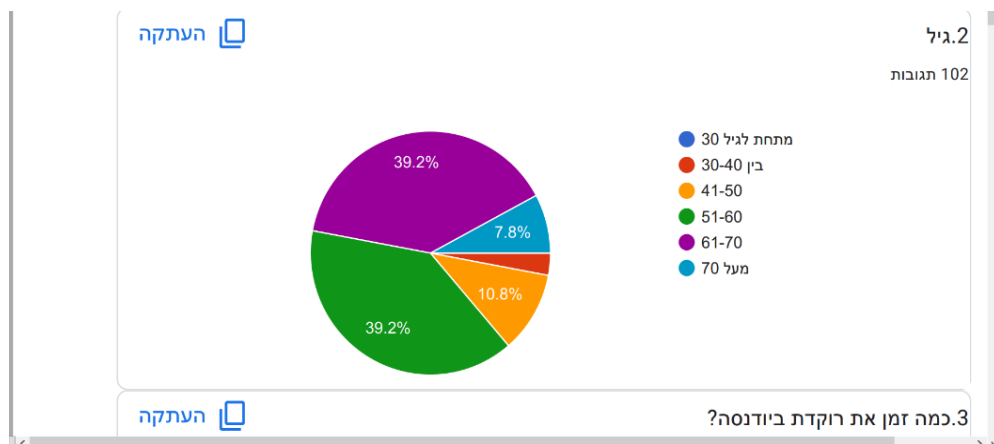
1. "ברגע שהייתי קשובה לעצמי, ראיתי את עצמי ורקדתי את החיים, זה עבר גם לחיי המשפחה, לזוגיות ולחיים של הילדים. אני לא במרכז. החיים זורמים ומחזקים את האהבה בכל הזדמנות".
2. "גם בעלי רוקד איתי בקבוצה כבר כמה שנים. נפתחו לנו ערוצים חדשים משותפים, כל חוויות החיים שלנו הורחבו והשתפרו".
3. "הקשר הפך להיות קשוב יותר לעצמי וגם לבני המשפחה. המגע והקרבה קיבלו פן קרוב ואותנטי".
4. "החיבוקים ממושכים יותר".
5. "יותר מחוות חיבתיות וגופניות, חיבוקים, מבטים, יש אפשרות ליותר קרבה ויותר אינטימיות, יותר אומץ לחשיפה אישית, גם של החלקים המוצלים".

תוצאות המחקר עפ הגרפים:

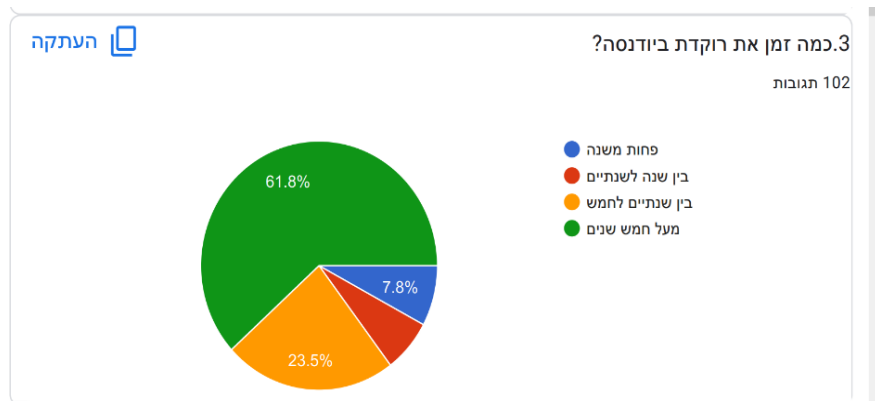
1. שינויים בתקשורת בין בני המשפחה בעקבות הביודנסה



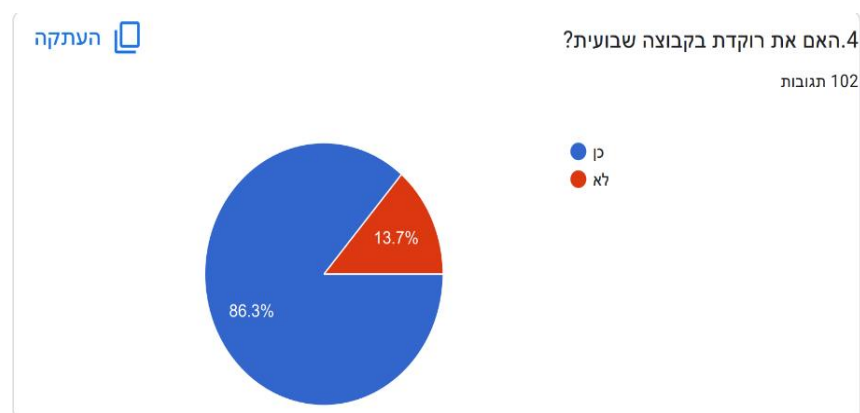
1. מתוך 102 האנשים שהשיבו לשאלון - 83.3% נשים, 16.7% גברים.



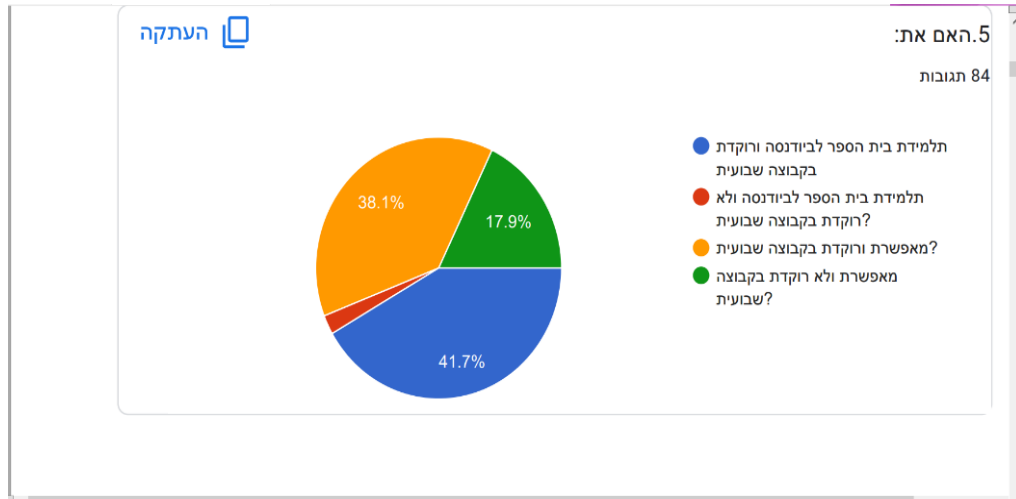
2. רוב המשיבים הם בגילי 51-70.



3. 61.8% רוקדים ביודנסה מעל חמש שנים.



4. 86.3% מקרב המשיבים רוקדים בקבוצה שבועית.

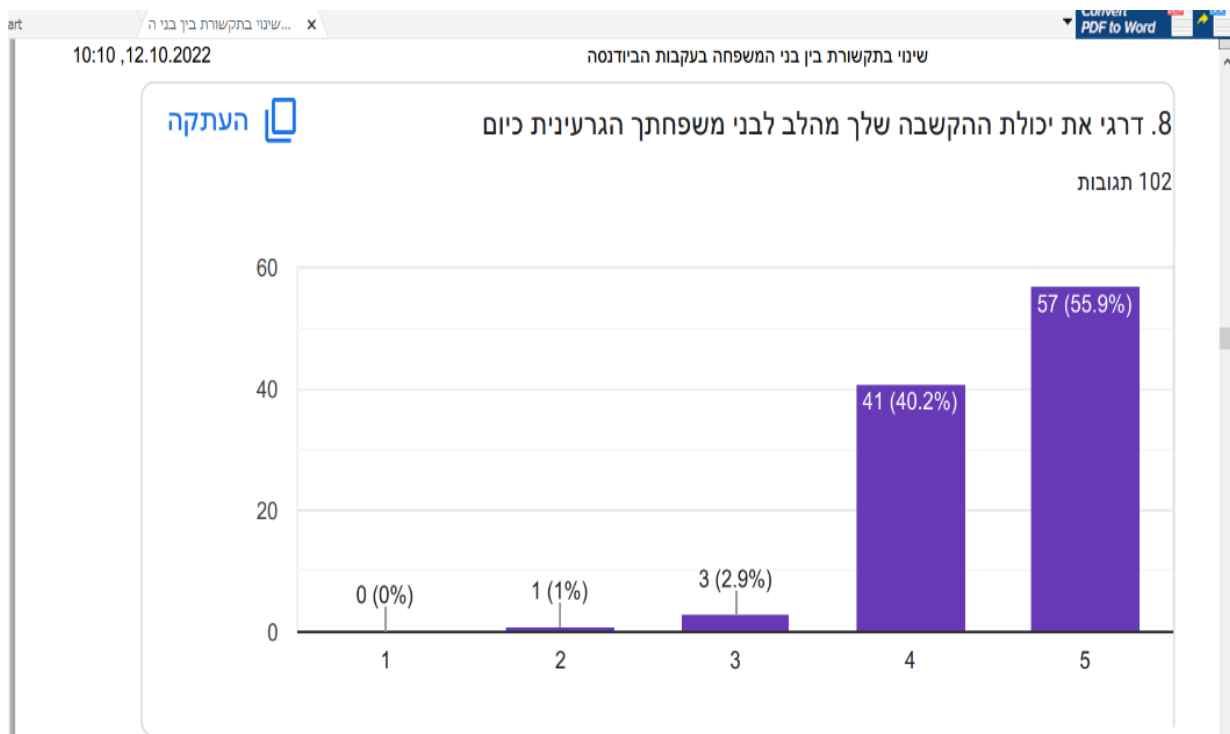


5. כ-80% מהרוקדים בקבוצה שבועית הם תלמידי בית הספר לביודנסה או מאפשרים.

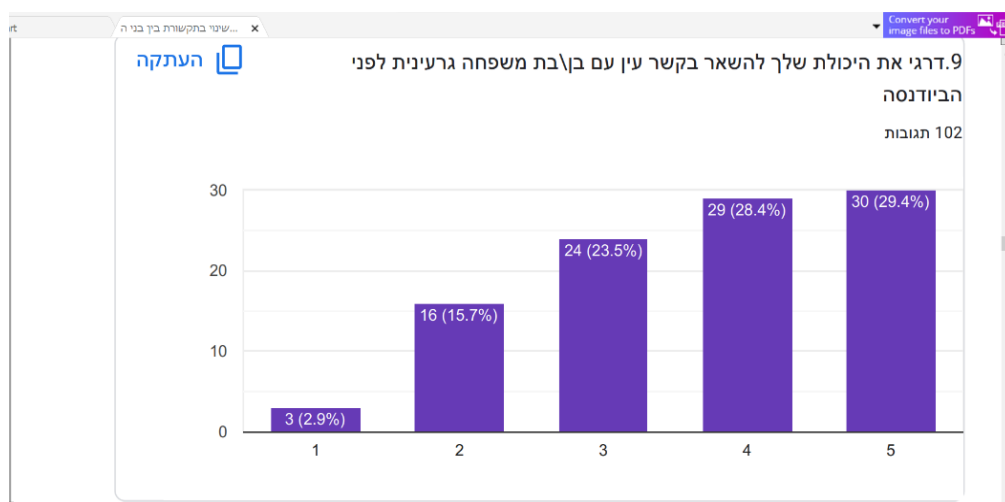
6. איזה שינוי משמעותי עברת בקשר עם בני המשפחה בעקבות הביודנסה?

אלו חלק מתוך 102 התשובות של המשתתפים:

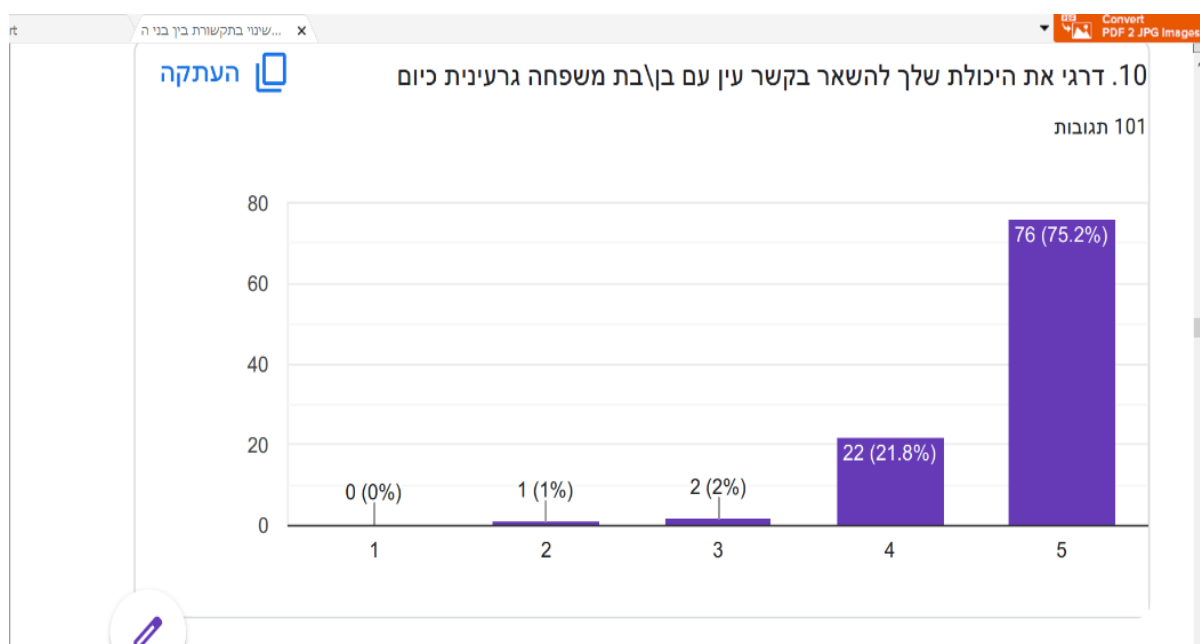
- *כרצו שהייתי יותר קשובה לצרכי וראיתי את צרכי ורקדתי את החיים לה עבר עם לחיי המשפחה, לזוגיות ולחיים של הילדים, אני לא במרכז, החיים לזרמי ומחלקים את האהבה בכל הדמנות*
- *אני סובלן יותר, מחלתי על "כשצו העבר", אני מחדש לתקשר בצורה יותר חיבתית*
- *הלב שלי התרחב, שמחת האו"ו והנפש, והחיוניות התאבדה בחיי, וכך לה מפיץ על משפחתי ועל כל מצאלי חיי.*
- *אנחנו לבייט יותר ואנחנו אחרי משה. כאובן שפוט כעסנו עם תוק כדי אהבה... אבל הסליחה קלה יותר בעקבות הביודנסה וצוד לזרמי מיטיביט*
- *תיקון משפחתי של יחסי עם אחות, שיפור יחסי עם בן, הקשה מהלב ולא למילים*



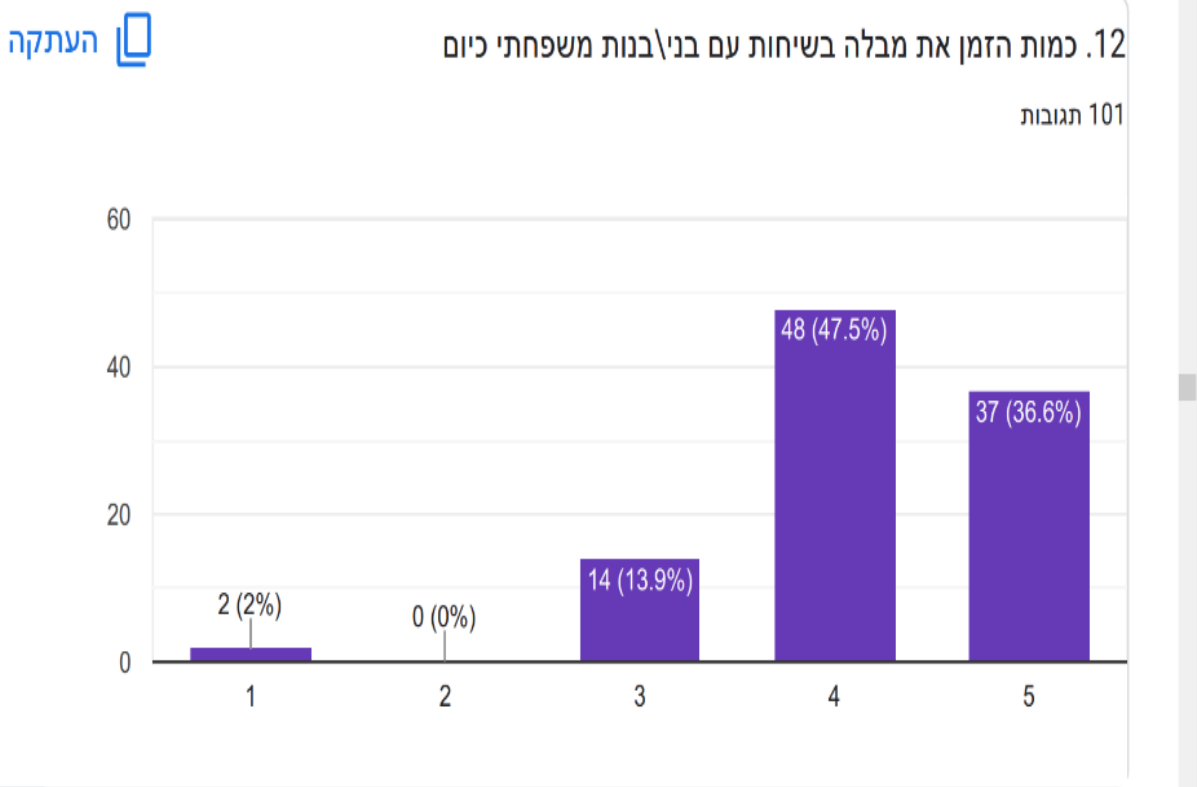
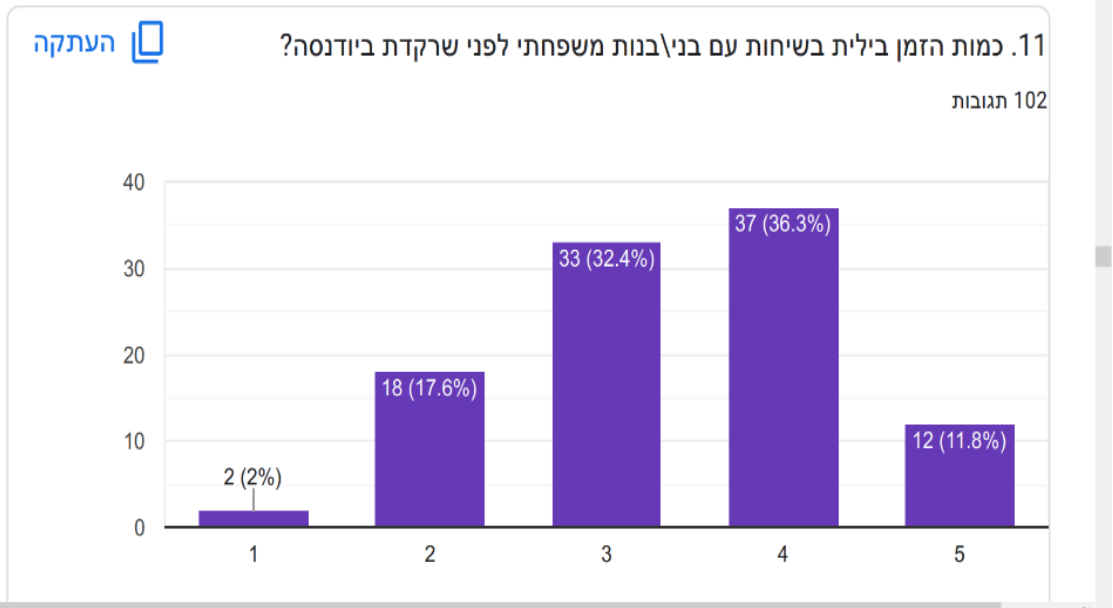
7-8. יכולת ההקשבה מהלב ללא שיפוט וביקורת עלתה ב- 56%, וב- 41% בקרב אלו שרוקדים יותר משנתיים.



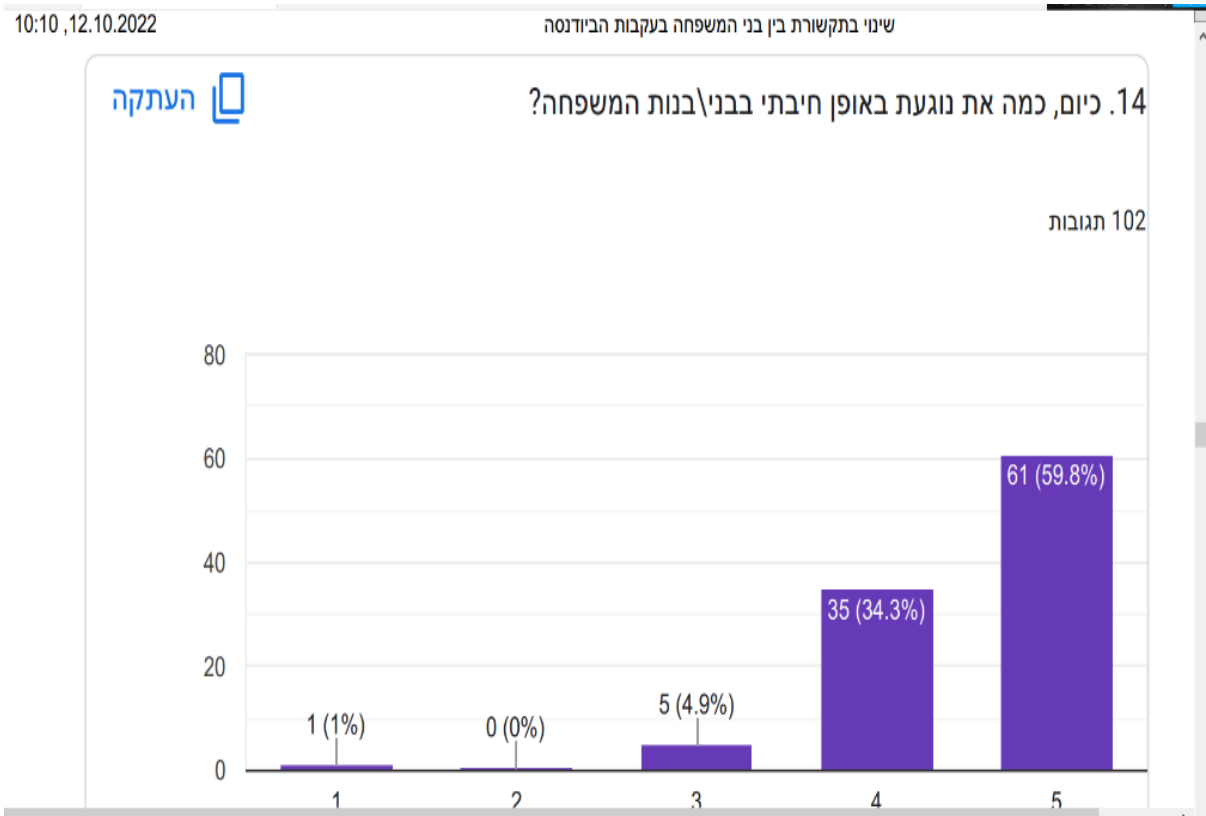
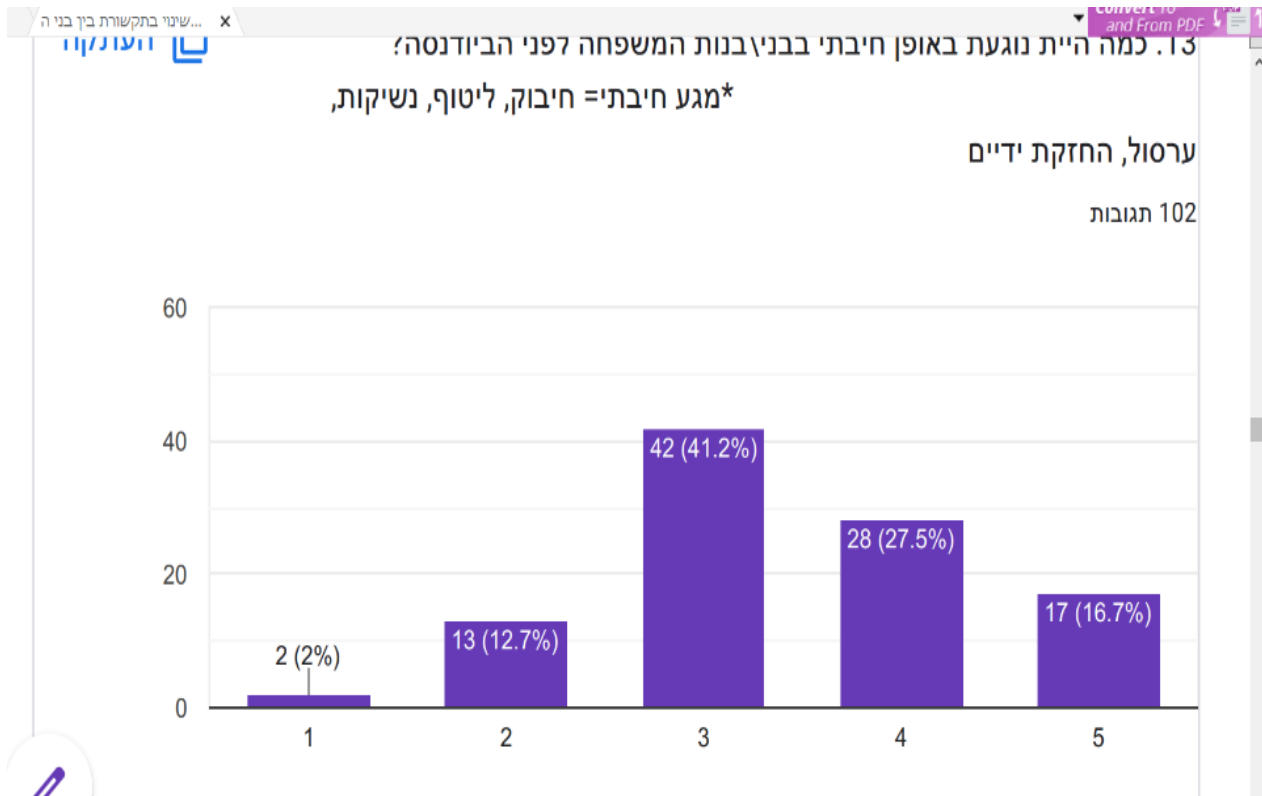
9. לפני הבידנסה – כ- 60% מהנשאלים העידו על עצמם, שהייתה להם יכולת גבוהה להישאר בקשר עין עם בני הבית.



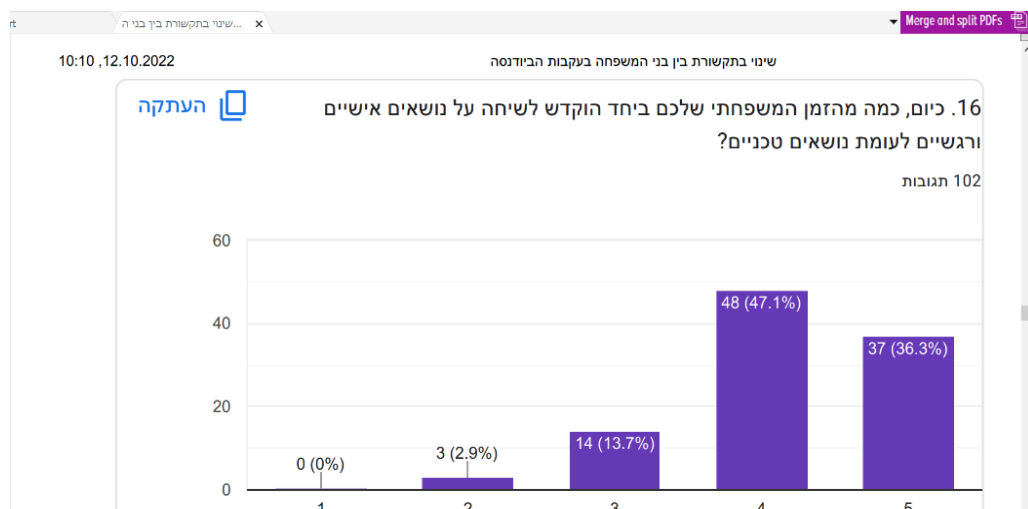
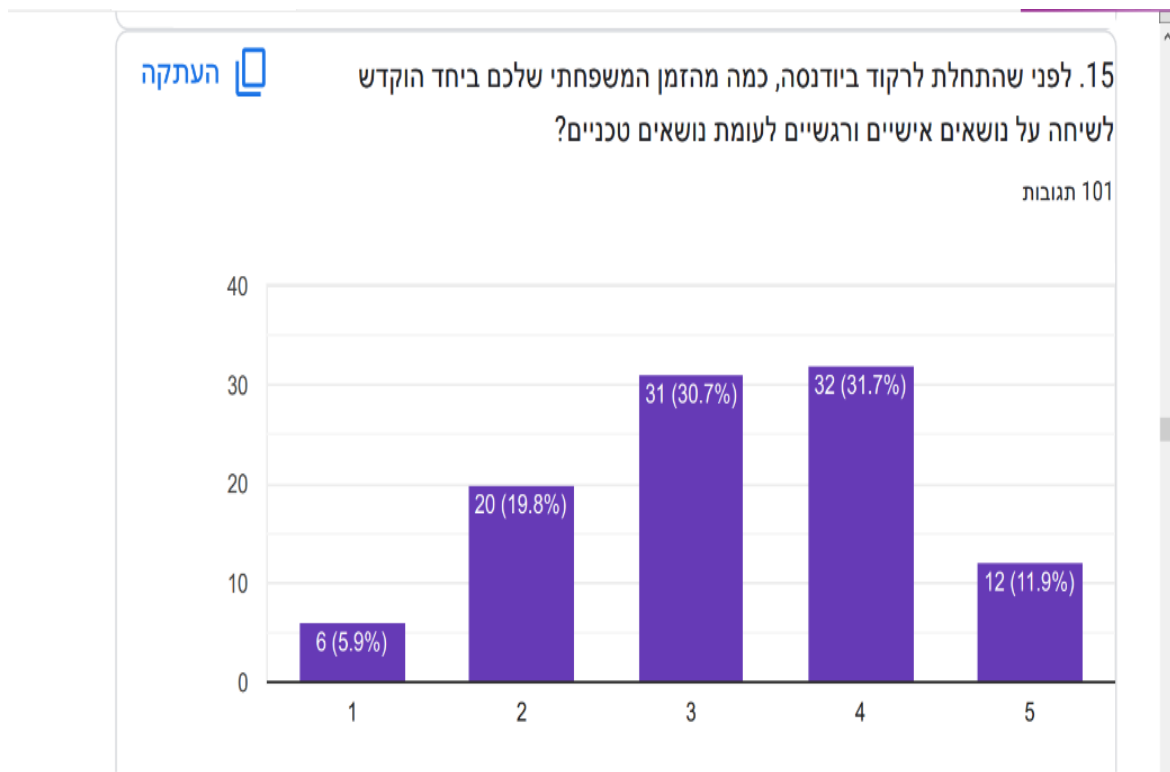
10. יש עלייה משמעותית ביכולת להישאר בקשר עין של מי שרוקד חמש שנים ביחס למי שרוקד שנתיים. יש חשיבות להתמדה. כשמשווים בין תשובותיהם של אנשים שרוקדים פחות משנה לבין התשובות של אלה שרוקדים בין שנתיים לחמש שנים, רואים הבדל גדול ביכולת להישאר בקשר עין עם בני המשפחה. אצל כל האנשים שרוקדים בין שנתיים לבין חמש שנים, ושדיווחו על יכולת פחותה לשמור על קשר עין עם בני המשפחה הקרובים, חל שיפור בעקבות הבידנסה.



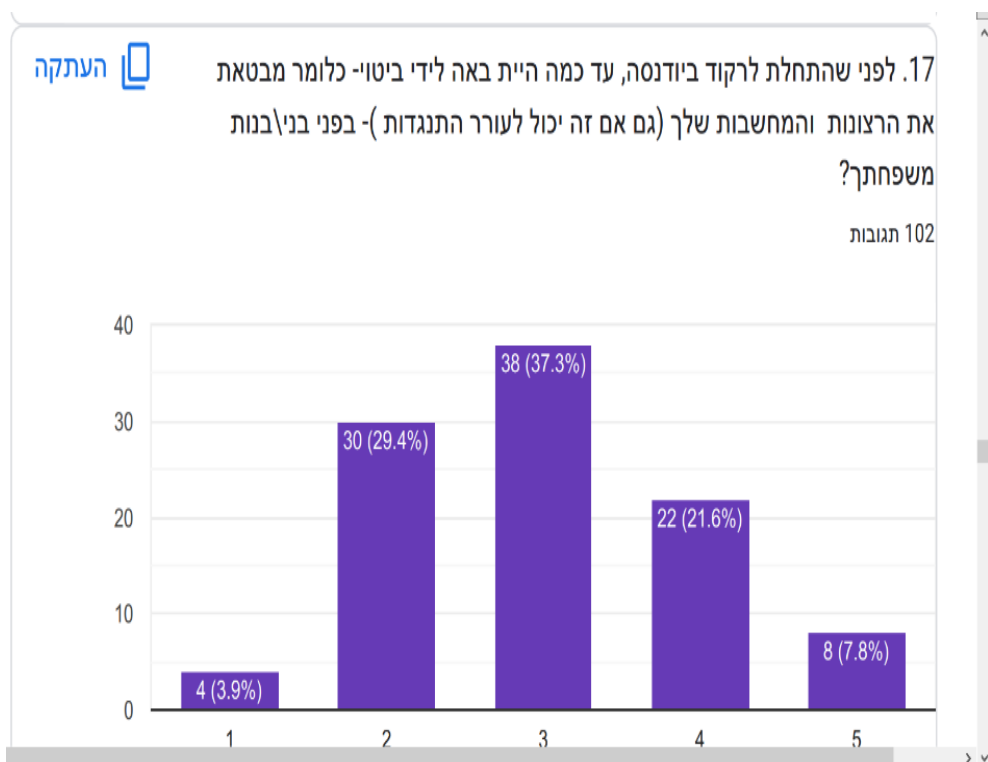
11-12. כ- 84% מהרוקדים הוותיקים שענו על השאלון, דיווחו על זמן רב יותר בשיחות עם בני המשפחה בעקבות הבידונה.



13-14. השינוי במגע לפני הבידנסה ולאחריה הוא מהותי !!!
 בקרב אנשים שרוקדים מעל חמש שנים, השינוי משמעותי אף יותר.
 נדרש זמן להבין את שפת המגע בבידנסה, ואז להביא אותה הביתה.



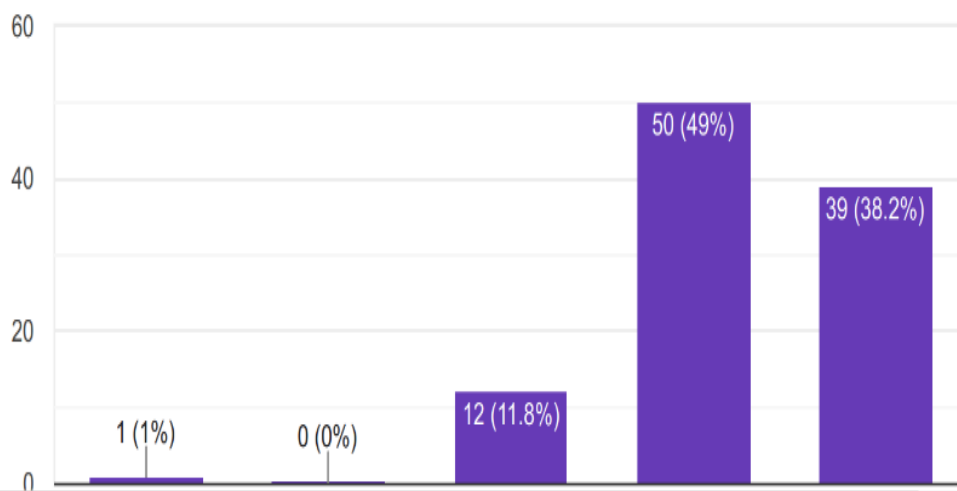
15-16. בקרב הרוקדים הוותיקים יש עלייה של כ-25% בתקשורת מן הלב.





18. כיום, עד כמה את באה לידי ביטוי- כלומר מבטאת את הרצונות והמחשבות שלך
(גם אם זה יכול לעורר התנגדות) - בפני בני\בנות משפחתך?

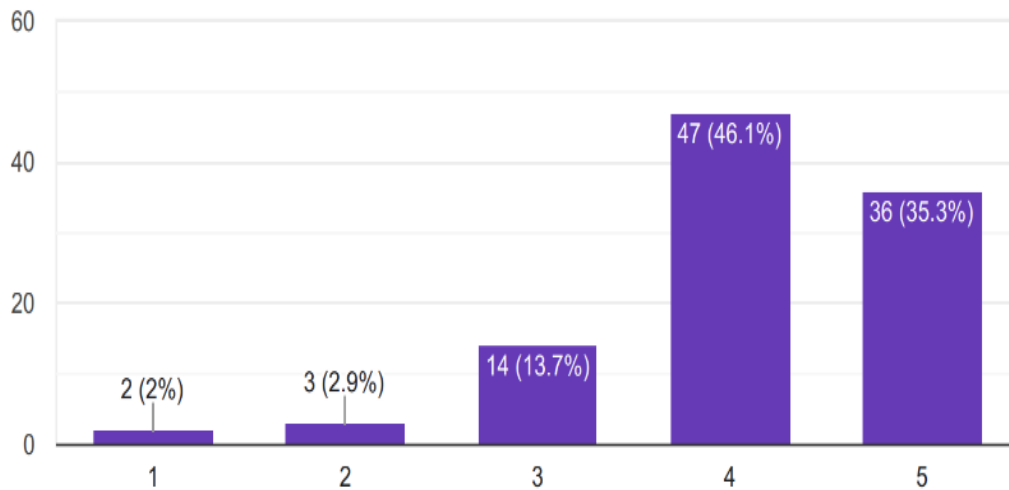
102 תגובות



17-18. בקרב הרוקדים הוותיקים עלייה של כ- 30% בביטוי האישי.

19. עד כמה את מקבלת דברים אצל המשפחה שפעם לא היית מקבלת?

102 תגובות

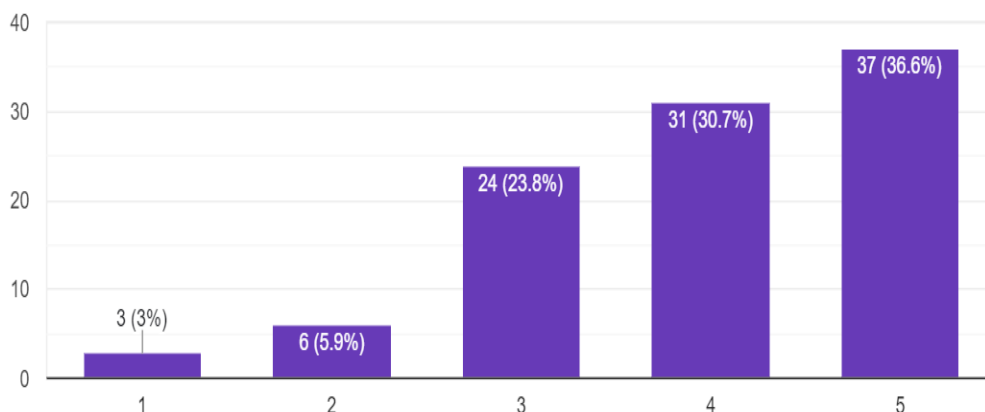


19. כ- 81% טוענים שיש עלייה משמעותית אצלם בקבלת דברים הנוגעים למשפחה.

בשאלות הבאות בדקתי שינויים שקורים בתוך המשפחה בעקבות תרגילים מסוימים:

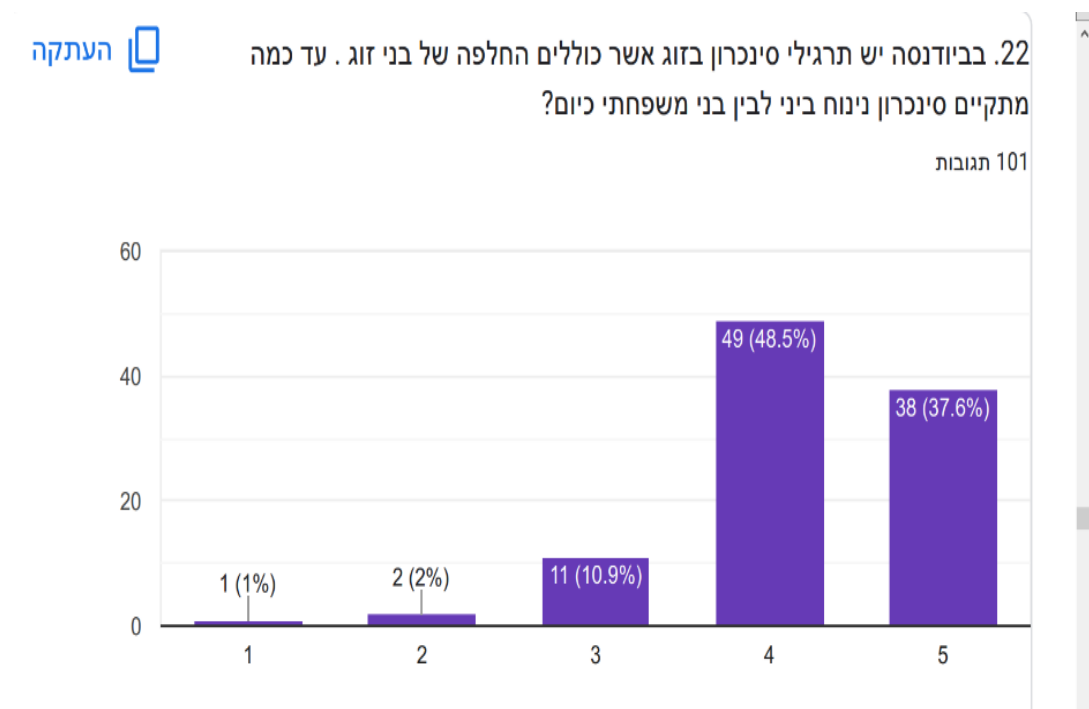
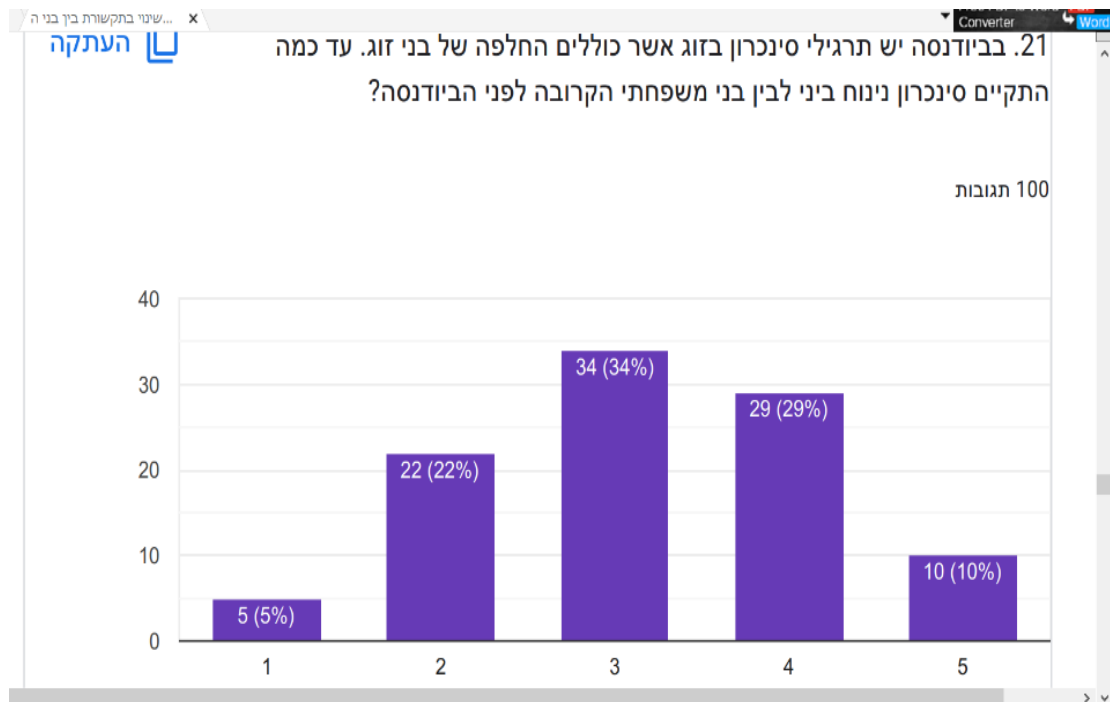
20. תרגילי הצבת הגבולות בביודנסה עוזרים לי להציב גבולות מול בני\בנות משפחתי.

101 תגובות

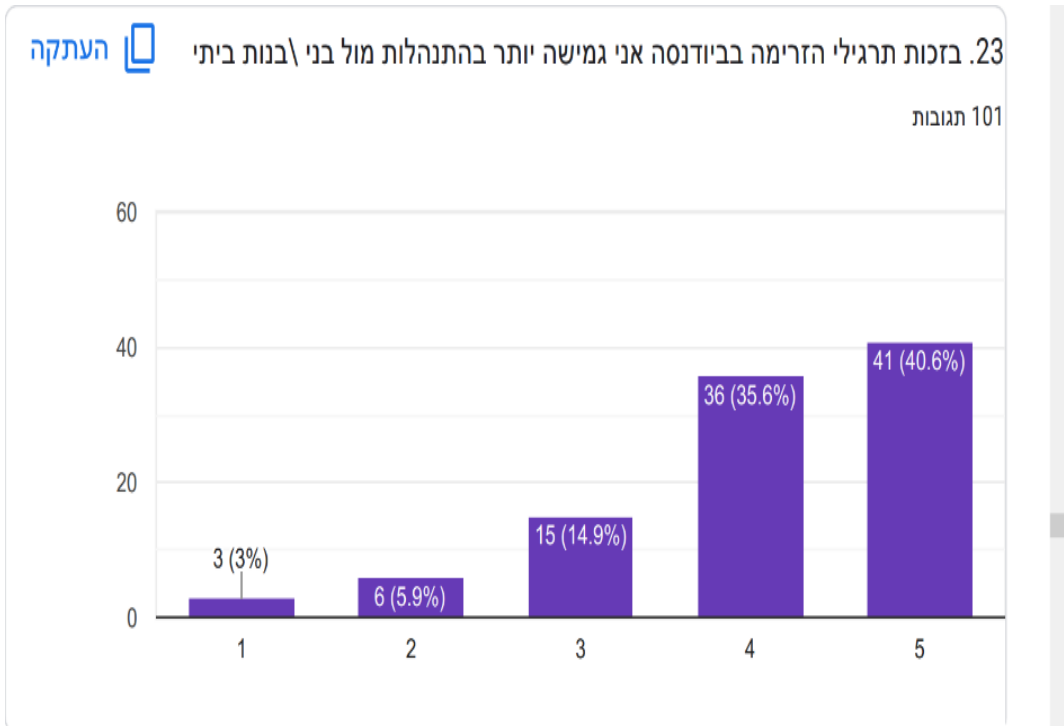


20. 66% מהנשאלים מצליחים לתרגם את תרגיל הצבת הגבולות לחיי

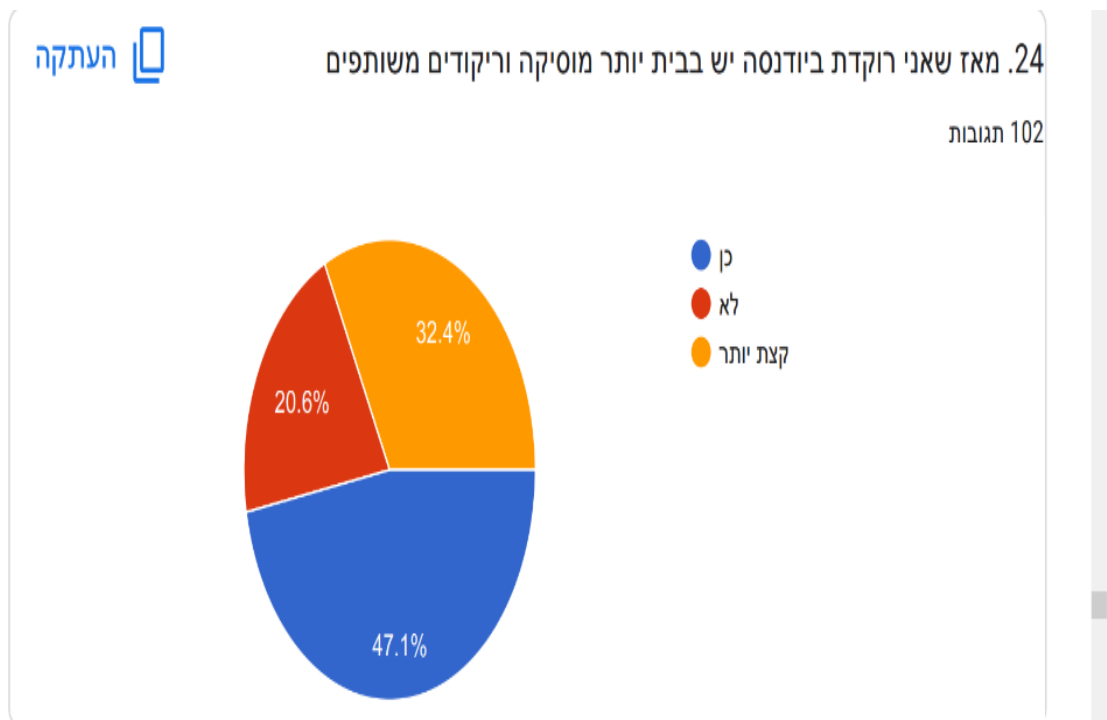
המשפחה שלהם.



21-22. עלייה משמעותית - תרגילי סינכרון בביודנסה מחזקים את הסנכרון בבית.



23. רוב הנשאלים הצהירו על עלייה בהתנהלות גמישה יותר מול המשפחה.



24. כ- 47% דיווחו על יותר מוסיקה וריקודים בבית מאז הבידנסה.

כ- 32% דיווחו על שינוי קטן בנושא.

לשאלה - מה יש לך להוסיף?

קבלתי תשובות מגוונות, כמפורט לעיל.

- הבידנסה שיכרה את חיי.האדיפה את החיוניות, התשוקה, הביטחון וההתנהלות בצבודה ובכחל.
- השאלון מאוד מכוון לזה שהבידנסה שנתה במשפחה את היחסים.אצלי לאו דווקא. רק השיפוטיות התמתנה וזה צדיין בצבודה... לשיכור.
- השתתפותי הבידנלה שנתה את אישה לחיים, אני יותר שמחה, ראצה, שקט נפשי..ממליצה בכל הכוח.

סיכום הממצאים

את הממצאים אפשר לסכם בכך שיש שינוי בתקשורת בין בני המשפחה בקרב הרוקדים בIODNSA.

א. יש יותר תקשורת.

ב. יש יותר מגע.

ג. יש יותר שמחה.

ד. יש יותר סובלנות והכלה.

ה. יש יותר ביטוי עצמי.

חשוב לי לציין שוב כי שינוי בתקשורת בין בני המשפחה דווח כבר לאחר שנה בקבוצת הIODNSA אך היה משמעותי וחד משמעי אפילו יותר לאחר שנתיים.. והפך ליותר ויותר גדול לאחר 5 שנים.

כדי לתת הסבר תיאורטי לכל השינויים שמתרחשים בתוך מערכות היחסים הקרובות והמשמעותיות ביותר, העמקתי בתיאוריה של הIODNSA וגם מחוץ לIODNSA ואלה הנושאים בהם אתמקד כדי להסביר את השינויים שנראו במחקר.

• המודל התיאורטי

• הזהות

• חיבתיות

• מגע וליטוף

• התיאוריה הפוליוגאלית

התיאוריה של הביודנסה

רולנדו טורו, מייסד שיטת הביודנסה, נולד בצ'ילה בשנת 1924.

הביודנסה צמחה במתינות בחייו.

היא התעוררה כחוויה אישית ועם הזמן הוא ביסס אותה על מדעי החיים.

הוא חי וגדל בשנים לא פשוטות בעולם הרחב. אכזריותם של בני האנוש הגיע למדרגות של

שפל, אכזריות וניוון, שלא נראו כמותם בעבר (מלחמת העולם השנייה).

יחד עם זאת, הוא חווה חוויות של עונג ושמחה, כמו הולדת ילדים, מפגש עם קבוצות

אקולוגיות ראשונות ועוד.

מתוך הסתירה הזו הוא הרגיש צורך בהתפתחות, לא אישית, בודדת, אלא דרך להתפתחות

אנושית. הוא רצה למצוא את מקור האהבה הראשוני.

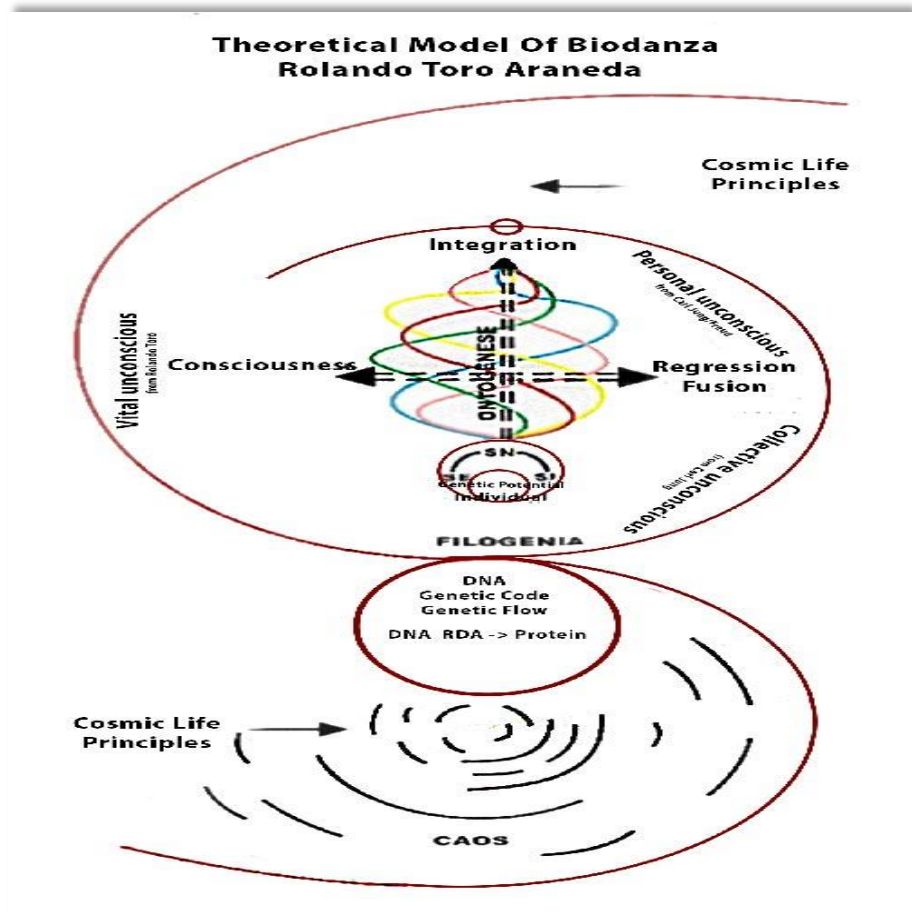
רולנדו האמין שאהבה חייבת לכלול מימד גופני כמו מגע וליטוף, כמו גם מוסיקה, שהיא

שפה אוניברסאלית, וריקוד, תנועה, היכולת לאחד גוף ורוח.

מוסיקה-תנועה-רגש - מבנה שיוצר אחדות מושלמת וכמובן עם כמה שיותר אנשים, משמע

- קבוצה.

המודל התיאורטי של הביודנסה.



המודל מחולק לרוחב ולאורך.

בקו הרוחב יש מצד אחד תרגילים המחזקים את המודעות הקיומית, ומהצד השני, תרגילים המאפשרים רגרסיה (חזרה למצב מוקדם יותר בהתפתחות הנפשית או ההתנהגותית). בקו האורך אנו מוצאים מהצד התחתון את הכאוס, מעליו את הפרוטוויונסיות (התחושות הגופניות, שנחווות אצל התינוק בשנים הראשונות לחייו) ואת הפוטנציאל הגנטי של כל אדם ואדם, ומעל - את הביטוי הגנטי המתרחש דרך כל חמשת הקווים -

1. קו החיוניות - הדחף לחיים וההרמוניה הביולוגית המתרחשת באופן טבעי בגוף בריא.
2. קו המיניות - היכולת להביא חיים, ליהנות ולהתענג בהם.
3. קו היצירתיות - האפשרות ליצור את חיי ולהכניס לכל פעולה שלי יצירתיות.
4. קו החיבתיות - האפשרות לאהבה ללא תנאי, ללמוד להכיל ולקבל את האחר כפי שהוא.
5. קו ההתעלות - היכולת לראות וללכת מעבר לאגו, להתחבר לגדול מאתנו ולאפשר התרחבות של מודעות.

תהליך ההתפתחות של האדם במימוש הפוטנציאל הגנטי שלו תלוי בגורמים הסביבתיים, הנקראים אקו פקטורים.

אלו האחרונים יכולים להיות חיוביים או שליליים.

מפגש הביודנסה הוא הפצה של אקו פקטורים חיוביים על כל מערכות הגוף למיניהן. כל משתתף בקבוצה תורם את חלקו לתהליך האינטראקטיבי, חיבתי, נוירולוגי, הורמונלי וחיסוני.

הפוטנציאל הגנטי שלנו מוכל בכל אחד ואחד מהתאים שלנו. כאשר מחקרים מראים שרק חלק קטן מפוטנציאל זה בא לידי ביטוי.

לכל פרט יש את הפוטנציאל הגנטי המיוחד לו הנקרא - זהות.

אקו-פקטורים הם אלה המאפשרים את הביטוי השלם של הגנים. הם מגיעים מהסביבה וטבעם הוא כימי. למשל, יסודות כמו ויטמינים, מלחים, הורמונים וכו'. האקו פקטור המשמעותי ביותר בביודנסה הוא הגורם האנושי.

רולנדו טורו חיבר תרגילים ומצבים קבוצתיים המחזקים ביטויים גנטיים מסויימים, שהודחקו בהשפעת ערכי התרבות שלנו.

מתחת לקווי היונסיה יש את הפרוטו ויונסיה שהם התחושות האורגניות אותן חווה התינוק בשנים הראשונות לחייו.

קו החיוניות - מתפתח מפרוטו ויונסיה של תנועה, ממצב של פעולה למנוחה. טקו המיניות - מקושר לפרוטו ויונסיה של מגע, של ליטופים במהלך ההנקה.

קו היצירתיות - מקושר לביטוי של תפקודי רווחה או חוסר נוחות, לסקרנות, לשינויים במיקום ביחס לסביבה, לשפה ולאומנות.

קו החיבתיות - מקושר לפרוטו ויונסיה של הזנה באמצעות הנקה.

קו ההתעלות - מקורו בפרוטו ויונסיה של שפע והרמוניה עם הסביבה.

בקו הרחב של המודל - רגרסיה. המשמעות היא היכולת שלנו לחזור לעבר ולהתחבר למקור.

מן העבר השני, מודעות קיומית, החיבור לזהות קיים בשני הקטבים.

חיזוק הנוכחות שלנו והחוויה שלנו בעולם. תחושת הערך העצמי שלנו - "האני".

התנועה בין שני הקטבים הללו נקראת - "טראנס", מעבר בין מודעות וערות לרגרסיה ומשם חזרה למצב של תודעה רחבה יותר.

התהליך הזה הוא הדרגתי ומאפשר חיבור עם הנטיות הבריאות שלנו.

הביודנסה היא שיטה של התפתחות אנושית, אינטגרציה חברתית, התחדשות אורגנית ולימוד מחדש של תפקודי החיים המקוריים.

אינטגרציה חיבתית

הריקוד בביודנסה משפיע על התפתחות הרגשות שלנו וזה משפיע על האינטליגנציה הרגשית שלנו. מכאן היכולת שלנו לתקשר עם האחר היא דרך הקשבה, דרך אמפתיה וסבלנות, דרך היכולת שלי להקשיב לעצמי, ללמוד לשים גבולות, וכל זאת דרך חווית הריקוד.

לימוד מחדש של תפקודי החיים

חיבור מחדש לאינסטינקטים שלנו, הם משמרי החיים שלנו. היונסיה מבוססת על ריקוד, מוסיקה ומפגשים קבוצתיים.

הריקוד

הריקוד בביודנסה נע בין שני הקטבים - אפולו ודיוניסוס, כאשר אפולו נותן השראה של תנועות מתחום הבלט. הכל בשליטה, בהרמוניה, ביציבות במבנה, ואילו אל היין וההנאה דיוניסוס מסמל ריקוד פראי, קשר לטבע, יציאה מגבולות. הריקוד מאפשר ביטוי אישי ומסייע גם לבריאות ולכושר שלנו. הביודנסה מציעה חוויה בה האדם הופך "להיות הריקוד". הריקוד בביודנסה מבוסס על החוויה ולא על המודעות.

המוסיקה בביודנסה

המוסיקה נבחרה בקפדנות, מוסיקה אורגנית. היא שפה אוניברסאלית, עוברת דרך מסנני המיינד. המוסיקה מעוררת ומגרה ריקוד הבעתי. איבר החוויה של המוסיקה הוא הגוף. "אני המוסיקה".

הקבוצה

הקבוצה חיונית בתהליך השינוי. היא מאפשרת צורות תקשורת חדשה וקשרים רגשיים. הנוכחות של בני האדם סביבי משנה תפקודים בכל הרמות, אורגנית וקיומית. ברמה הפסיכו-פיזית, תהליך זה מערב שינוי בכל הרמות של הגוף - מבחינה נוירולוגית, אנדוקרינית, חיסונית ורגשית.

דרכה עולים קונפליקטים מהתת מודע למודע מה שמאפשר ריפוי ברמה הפיסקולוגית.

היונסיה

תרגילי היונסיה מעוררים את התת מודע החיוני ואת הביטוי של היכולות האנושיות שלנו.

הויונסיה פועלת על האיזור הלימבי-היפותלמי, המרכז המווסת את הרגשות.

העיקרון הביוצנטרי

אבן יסוד בשיטת הביודנסה - ערך החיים מעל הכל. על כן, יש לשמור על כל מה שחי על פני הכדור.

אלברט שוויצר אומר - "במודטי על החיים, אני חש במחוייבות לכבד את הרצון לחיות של כל הסובב אותי כשווה לשלי".

התת מודע החיוני

מושג חדש של רולנדו טורו - הנפש של התאים והאיברים. לתאים ולאיברים יש זיכרון, מערכות הגנה, משיכה ודחייה, סולידריות בינם לבין עצמם וצורת תקשורת עשירה. זהו המקור למצב הרוח שלנו.

הליטוף

אחד הכלים הבסיסיים של הביודנסה. הוא מייצר שינויים בתיפקודים ברמות הקיומיות והגופניות. מגע וליטוף בביודנסה מעוררים את מקור התשוקה והזהות ועל ידי כך מתאפשר תהליך של שינוי.

מגע וליטוף

"אהבה שחודרת את העור".

מגע וליטוף הם שחקנים ראשיים בביודנסה. האנרגיה של האהבה עוברת דרך הידיים.

מגע - כאשר שתי מערכות נוגעות זו בזו.

העור מגביל את הגוף שלנו וכשיהיה מגע בין שניים העור שלנו ננגע.

זה אומר שהעור מקרב או מפריד, תלוי בנו.

בליטוף יש כוונה של רכות, כוונה של אהבה.

הביודנסה מלמדת אותנו את הליטוף, אשר קיים אצלנו באופן טבעי, אך נהרס בגלל נורמות חברתיות.

מגע הוא צורך ביולוגי, מערכת העצבים שלנו מתפתחת בזכות מגע.

אנו יותר מחוברים והגבולות שלנו מתרחבים.

מחקר שנעשה בשנות ה-70 על תינוקות שמסיבות שונות הופרדו מאימותיהם ולא קיבלו מגע גם מהמטפלים האחרים סביבם, גילה בעיות קשות בהתפתחות שלהם, חוסר תקשורת עם העולם והיו אף כאלה שנפטרו לאחר זמן קצר.

בתרבות שלנו, ב-2000 השנים האחרונות, מאז אפלטון שאמר "הגוף הוא הקבר של הנשמה", ו-"הדרך לאמת היא דרך ההיגיון, האמת נמצאת בעולם המחשבות", כבודו של הגוף נדחק הצידה וקיימת התעלמות מוחלטת מהצרכים שלו.

עם הופעת הדתות תופעה זו אף הקצינה, כאשר הגוף "תפס" עמדה של חטא. מאוחר יותר בתקופת ההשכלה "אני חושב משמע אני קיים", הדעה הרווחת היתה שהדרך היחידה להגיע לאמת היא דרך הרציונל. כל שאר המימדים הם חסרי חשיבות ועלינו "לשמור על הרגשות שלנו" על מנת לחיות. על מנת להיות פרודוקטיבי יותר עלי להשאיר את הרגשות והצרכים הגופניים שלי מחוץ לחיים.

וילהלם רייך, פסיכולוג משנות ה-60, החל לדבר על הגוף, על החוויות הרגשיות שלנו שהן חלק בלתי נפרד מהתפקוד היומיומי שלנו.

חוויות רגשיות מודחקות מתבטאות בגוף וגורמות לחוסר רגישות, חסימות, ויותר מתח בחיים.

מכאן נחוה פחות הנאה מהחיים ונהייה פחות פרודוקטיביים.

כל המתואר פה רלוונטי לתרבות המערבית.

רולנדו טורו אומר שהחיבוק הוא הדרך המשמעותית ביותר ליצור טרנספורמציה, שינוי חברתי.

הביודנסה נוגעת באנשים. אנו מביטים בעיניים, מחבקים בכנות, נותנים לאחר חוויה של נוכחות (כאילו הוא האדם היחיד ביקום). זו המהפכה.

מוריס מרלו פונטי, פילוסוף צרפתי (1908-1961) אמר - "אנו הגוף". כל החוויות שעוברות דרך הגוף הופכות לידע. כל דבר שנחוה על ידו הופך לידע.

הגוף הוא התגלות התודעה. לכן, כשאנחנו נוגעים באדם אחר, מלטפים, אנו יוצרים מהפכה בבסיס ההשקפות של אנשי העולם. דרך המגע אנו מניעים את יסודות החיים ומרחיבים את אפשרויות הקיום.

המגע בביודנסה הוא בגדר הורות מחודשת, שמטרתה מתן תחושת בטחון, שייכות ואהבה. אולי מילוי של חסכים מהילדות.

כוונת המגע היא לא מינית ובגלל חינוך תרבותי קלוקל הרבה פעמים הוא מתפרש כמיני. מכאן התיקון.

דרך המגע אנו מסוגלים לשחזר אהבה כלפי עצמנו, להרגיש את גופנו בצורה אוהבת. להגיע להרגשה שהגוף שלנו מקודש, הגוף שלנו יפה כמו שהוא.

תהליך המגע בביודנסה הוא הדרגתי. מתחיל ממגע ידיים במעגל ובסינכרון בזוג. לאחר מכן, זרימה בזוג עם לחיצות ידיים, יוטוני, זרימה עם מגע מינימלי ובסופו של דבר ליטוף.

ההבדל בין מגע לליטוף הוא בכוונה. בליטוף נכנס אלמנט של מוטיבציה חיבתית ובהמשך - מגע עם יותר ויותר כוונה עד לשלב של ליטוף מתוך כוונת אהבה.

ישנם סוגים שונים של ליטוף -

ליטוף רגיש - כמו ליטוף ידיים בקבוצה.

ליטוף פעיל - התקרבות הדדית של מה שהמשתתפים מאפשרים.

ליטוף בקו המיניות.

השפעות הליטוף על המשתתפים -

1. שינוי של התגובה הלימבי-היפותלמית.

קשור למוח הפרימיטיבי, כולל את המערכת הלימבית, מערכת האחראית על ריח, זיכרון, פעולות בלתי רצוניות, וכן היבטים שונים של הרגש. מערכת זו מקבלת דגימות של מידע מוטורי והשדר היוצא ממנה משפיע על התגובות האנדוקרניות שלנו.

בלוטת ההיפוטלמוס - איזור השולט על טמפרטורת הגוף, מנגנוני צמא ורעב, איזון נוזלים ותפקוד מיני. האותות המגיעים מבלוטה זו מכניסים את מערכת העצבים לתגובות של "הילחם או ברח" או להרפייה.

2. הפחתת השליטה של הקורטקס.

3. איזון בין המערכת הסימפתטית (זו של הפעולה, זרימת הדם) לבין המערכת הפאראסימפתטית (שלווה ורוגע).

4. שיקום אורגני של התאים. בזמן ההתמוססות אנו חווים תחושת בטחון מה שמאפשר חזרה לשיווי משקל (הומאוסטאזיס).

5. חיזוק האורגזמות.

6. שחרור הורמונים - המערכת הפאראסימפתטית מפעילה פונקציות של הרפייה, מנוחה. הגוף שלי יפריש חומר הורמונלי, אצטיל כולין ועוד חומרים מפחית סטרס.

7. חיזוק של מערכת הנשימה.

8. הפחתת הגנה מוטורית כרונית.
 9. התחדשות של האיברים, הלב, העור השרירים.
 10. חיזוק של מערכת החיסון.
 11. שיפור מצב הרוח.
 12. הפחתה של הדיכוי המיני.
 13. חידוד האינסטינקטים.
 14. העלאת הדימוי העצמי, חיזוק הזהות.
 15. הגברת היכולת החיבתית.
- כל אלו מאפשרים לאדם הרוקד בידנסה וחווה מגע וליטוף להגיע לטרנספורמציה. ליטוף ומגע מאפשרים שחרור של נוקשות הקיימת בגוף. הדבר מוקרן דרך המחוות וההתנהגות שלנו. הדרך היחידה לחזור לתנועה גמישה ורכה היא דרך תקשורת של מגע וליטוף. ההשפעות האינטגרטיביות שלה הן ברמה של המודע החיוני. ההתגברות על הנוקשות היא התקדמות אבולוציונית אורגנית וקיומית.

דימוי הגוף וזהות

Carballo - (רופא מספרד, 1905-1994) מדגיש את חשיבות הליטופים בעיצוב דימוי הגוף. לדוגמא - במחווה של החיבוק. האיזורים האורגניים של גופנו הינם בעלי תפקיד מרכזי. המסר שאנו מקבלים מהילדות הוא שיש איזורים אסורים למגע. חוסר בליטופים עלול ליצור דימוי גוף נמוך.

בביודנסה אנו מחשיבים את תפקידו של המגע כמרפא. הליטופים מניעים, מפעילים ומשנים את הזהות שלנו. הזהות שלנו עוברת דרך העור שלנו. העור שלנו הופך לאיבר המסוגל לשקף את הזהות שלנו, את הגבול שלנו ואת התקשורת שלנו עם האחר. קיימות שלוש צורות של מגע -

1. מגע לא מובחן של ליטופים עדינים ורגישים. מגע של ידיים בקבוצה קומפקטית.
2. מגע מובחן - לחיצות על כל הגוף והפחתתן עם הסכמה ואישור הדדי.
3. חילופי נשיקות, בהסכמה בלבד.

תגובות למגע בקבוצת הביודנסה

התגובות למגע הן שונות - הן בגלל הדיכוי, הן בגלל התרבות בה אנו חיים, הן בגלל הקישור של מגע כמגע למטרת סקס בלבד והן בגלל שאנו לא מקבלים מספיק מגע. להלן התגובות למגע שעלולות להופיע:

1. תגובה היסטורית - המשתתף נאלץ לעשות דברים כנגד רצונו. יש ללמוד להביע את הרצון שלי או אי הרצון שלי למגע.

2. תגובת אשמה - המשתתף מגיב בנועם למגע אך בהמשך חש אשמה למגע הנעים.

3. מניפולציה פסיכופתית - משתתפים המנצלים את משתתפי הקבוצה האחרים לצרכיהם.

4. תגובות של תיסכול - יש משתתפים שמתלוננים שלא קיבלו מספיק מגע או ליטופים. יש כאלה היוצאים מתוסכלים לאחר שחוו התעוררות מינית שלא באה על סיפוקה.

בקבוצת הביודנסה, חברי הקבוצה לומדים בהדרגתיות והדדיות לתרגל את כמות החופש האישי לו הם מסוגלים.

כל משתתף מבסס באמצעות מחוות וסימנים את הרמה של הקירבה שהוא יכול לתת ולקבל.

עם הזמן, בביודנסה האדם חוזר למצב הילדות ולומד מחדש אהבה ראשונית. אנו חוזרים למקור ונהנים ממגע ללא רגשות אשם, בושה וכו'.

מגע הוא פעולה תרפויטית. זו המהפכה ההגיונית היחידה נגד מצב מלחמה. עלינו להיות סוכנים ומקדמים של מגע.

לפי השאלון שלי, ככל שהמשתתפים רקדו יותר בביודנסה, מעל חמש שנים למשל, חוויית המגע בין בני המשפחה היתה יותר נוכחת.

כלומר, בגלל שכל כך נותקנו ממגע, לוקח זמן, אפילו שנים, לחזור למקור.

זהות ואינטגרציה

על פי רולנדו טורו "ביודנסה היא שיטה להתפתחות אנושית, מעודדת אינטגרציה חיבתית, רגשית, התחדשות גופנית אורגנית, פיתוח הפוטנציאל הגנטי ולימוד מחדש של תפקודי החיים".

הגדרת הזהות בביודנסה - הזהות היא הייחודי ותכונותיו, כאשר כל אדם הוא בהכרח "זה" בפני כל מציאות אחרת.

בביודנסה הזהות מוגדרת כזהות גופנית, זהות מינית, מולדת. הזהות היא מתפתחת (גופנית, תחושתית, תפיסתית), גנטית, פסיכולוגית (האופן שבו אדם חש ותופס את עצמו), סוציאלית (מערכות יחסים) וקוסמית (האופן בו אני חשה את עצמי בתוך היקום).

בביודנסה אנו מדברים על כך שלזהות יש שני ביטויים עיקריים -

1. ביטוי ביולוגי - דנ"א, מערכת חיסונית, טביעות אצבעות, מבנה קשתית/רשתית העין ותווי פנים. מערכת החיסון היא בעצם היבט פזיולוגי של הזהות שלנו כי היא בעצם זאת שמחליטה מה זה אנחנו ונלחמת ומסלקת את כל מה שהוא לא אנחנו.

2. ביטוי נפשי קיומי - מודעות לזהות, לא-מודע אישי, חיוני, קולקטיבי ומודעות עצמי.

הביטוי הביולוגי של הזהות -

אפיגנטיקה - אפי = בנוסף על הגנטיקה. האפיגנטיקה עוסקת בהשפעה על האופן שבו הגנים יבואו לידי ביטוי.

הסביבה והדרך בה האדם חי משפיעים על התפתחות הגנים.

האפיגנטיקה יכולה לעבור בתורשה, היא יוצרת חומרים שנצמדים לגנים אך אינה משנה אותם.

אפיגנטיקה שעברה בתורשה בד"כ תיעלם אחרי 1-2 דורות, אלא אם מה שיצר אותה מלכתחילה חוזר על עצמו.

מה היא כוללת - תזונה, מצב נפשי, תקשורת חברתית, תרופות, חיידקי הגוף, פעילות גופנית, מצב כלכלי, סמים, עישון וחשיפה למחלות.

בביודנסה, האפיגנטיקה מאד משמעותית בזכות האינטראקציות החברתיות המתקיימות בה.

יש מחקרים שמראים שאפיגנטיקה יכולה לעבור לצאצאים אפילו אחרי שנולדו.

הפיסכואנליטיקאי ג'יימס הילמן (1926-2011), תלמידו של יונג, דיבר על האמונה, האומרת שלכל אחד יש שליחות ייחודית, שמכוונת את האופן בו הוא חי. קריאה פנימית, שקיימת מהילדות והיא הסיבה לתחושותיו ולכל הקיום שלו.

תפקידו של ארכיטיפ הדמון (המלאך השומר), על פי התיאוריה של הילמן, הוא להוציא לאור את הפוטנציאל הגלום בו. יש לכל אחד מאיתנו את הצורך שמישהו יראה אותנו ויעודד את הגשמתנו.

תיאוריית הבלוט של עץ האלון מיוחסת אף היא להילמן. בתוך הבלוט טמון הפוטנציאל הגנטי של האלון. לכל אחד דימוי אינדיבידואלי הקשור לנפשו. אך יש בנו איזשהו תיסכול או עצב משום שאנו עבדים לתרבות, לכללים, למשכורת וכו'. ההזמנה של הילמן היא - עצור הכל, היה מאושר רק בהיותך והתרכז בשליחות שלך לעולם.

רולנדו טורו הפנים זאת ואמר שהזהות באה לידי ביטוי בזכות חמשת קווי הפוטנציאל בביודנסה:

1. קו החיוניות;
2. קו המיניות;
3. קו היצירתיות;
4. קו החיבתיות;
5. קו ההתעלות.

כל קו הוא התפתחות של קו אחר. הקווים קשורים זה לזה, מזינים אחד את השני ומאפשרים את פתיחת הפוטנציאל הגנטי. למשל קו החיוניות, העוסק ברצון לחיות, להיות בריא, בתשוקה לפעול בעולם. התשוקה מתחברת, כמובן, גם לקו המיניות. בכל ויונסיה ישתתפו לפחות 3 קווים. הם היוצרים את החוויה, את הגדילה ואת ההתפתחות.

מערכת ההגנה והחיסון היא מורכבת ונפלאה. היא מגנה עלינו מסוגים שונים של חיידקים, נגיפים, פטריות וכו'. היא נמצאת בעור שלנו, במרקם הרירי בפתחי הגוף, ובתאים, בתוך האיברים הפנימיים. האבחנה בין העצמי לזר מתחילה כבר בהתפתחות העוברית. מערכת החיסון מורכבת משני חלקים -

1. החיסון המולד - הפועל על בסיס עצמי מול כל זר.
2. החיסון הנרכש - כולל מרכיבים שעוברים תהליכי למידה וזיכרון ומפתחים כושר תגובה ייחודי לפולש מסויים.

שני הגורמים מתקשרים, מתואמים ומשלימים זה את זה.

כיצד הביודנסה מחזקת את מערכת החיסון?

1. עקומת הביודנסה עובדת על המערכת הסימפתטית והפאראסימפתטית, מאפשרת לגוף איזון והתחדשות.

2. אקופקטורים - סביבה עשירה באלמנטים תומכים, שמאפשרים הורדת מתח, עצב/דיכאון ופחד, העלאת הבטחון, החיוניות ושיפור מצב הרוח.

3. אינטגרציה של שלושת המרכזים - תמיכה בהומאוסטאזיס והרמוניה בין חלקי הגוף השונים וחלקי הנפש.

רולנדו טורו אמר כי "החוויה הבסיסית של הזהות עולה כתחושה גופנית של להיות בחיים. ההתנסות הראשונית של הזהות, היא התנועה והתחושה העזה של להיות בחיים, שמתחוללת בתוך עצמנו".

הוא הוסיף ואמר כי "חווית היותנו בחיים מושפעת ממצב רוח פנימי וגירויים חיצוניים, אך היא מבוססת בעיקר על רגשות עמוקים ותגובות רגשיות, יותר מאשר על הגיון ומחשבה". הביטוי הנפשי של הזהות עוסק בלא מודע האישי, בלא מודע הקולקטיבי ובלא מודע החיוני. הלא מודע, לפי תיאוריית הפסיכואנליטיקן פרויד, מדברת על פחדים, דחפים ורצונות לא מוסריים, המצויים בתת מודע.

אם אנו מצליחים להציף דברים מהלא מודע, אנו מבינים מה קורה לנו ויודעים כיצד להתארגן לזה.

1. הלא מודע האישי -

מתבטא בהשלט השיריון השרירי, ריקודי ביטוי רגש, פידבק וגבולות, מגע וליטוף ומפגשים.

2. הלא מודע הקולקטיבי -

זהו תת מודע שמשותף לכל הפרטים בני אותו מין.

בביודנסה אנחנו מעוררים אותו ע"י התנוחות המחוללות ועל ידי תרגילים נוספים.

3. הלא מודע החיוני - המתבטא במצב הרוח הוא הצורה של הכרה תאית, היוצרת הרגלים

ונוטה לתמוך בתפקודים יציבים. מתבטאת בעקומת הביודנסה, בויסות הפנימי, בריקודי

קצב וסנכרון עם עצמי, האחר והעולם, וכן, עבודה עם הפוטנציאלים.

כל אלו נועדו כדי לרכך ולרפא, להעלות למודע ולהבין.

המודעות אל תתי המודע והעבודה איתם במפגשי הביודנסה, מרחיבה את הזהות שלנו.

רולנדו דיבר על מודעות עצמית שכוללת שני מרכיבים -

1. מודעות לגופי - כמקור לסבל, לכאב או לעונג. כאשר אני מזהה מה גורם לי חוסר נוחות או הנאה, אני קרובה יותר אל עצמי.

2. מודעות להיותי שונה - אני מול הטבע והעולם, אני מול זהויות אחרות.

לדבריו - "מודעות עצמית היא היכולת לחוות את עצמך כישות ייחודית וכמרכז התפיסה של העולם".

הוגים רבים דיברו על שלבי התפתחות הזהות ומהם הושפע רולנדו טורו-

מתי חל הרגע בו התינוק מתחיל להבין שהוא נפרד ואינו חלק מאמו?

מרגרט מאהלר - פסיכיאטרית ופסיכואנליטיקאית (1897-1985) חקרה את הנושא ופרטה אותו ל 6 שלבים בהתפתחות התינוק -

1. אוטיזם מוחלט - טרום נפרדות - חודש ראשון.

2. סימביוזה נורמלית - 2-6 חודשים.

3. אבחנה - 7-9 חודשים.

4. אימון התרחקות, חקירה וחזרה לאם - 10-13 חודשים.

5. משבר התקרבות מחדש, מתוך הבנה שרצון האם והתינוק אינם חופפים - 14-24 חודשים.

6. גיבוש עצמיות - השגת אינדיבידואליות - 2-3 שנים.

במקביל, פיאז'ה - פסיכולוג שוויצרי (1896-1980) - דיבר על קביעות האובייקט. ההבנה

שאובייקטים ממשיכים להתקיים גם כשהם אינם בטווח הראייה. אנו עצמנו מובחנים

מאנשים אחרים ומחפצים. קביעות האובייקט מביאה לשתי צורות עצמאיות משלימות של

זהות, שנמשכות כל החיים -

1. אובייקט שקיים בחלל ובזמן.

2. אנחנו וגופינו, עם האגו הנלווה אליו.

מרטין היידיגר - פילוסוף גרמני (1889-1976) - מדבר על הפרדוקס של הזהות - "אנחנו

מזהים זהות עם עצמה".

אנו דומים למי שהיינו כתינוקות אך אנחנו גם אחרים לגמרי בגופנו, במוחנו, בנפשנו וכו'.

הזהות נמצאת בהתפתחות ושינוי מהלידה ועד המוות ויחד עם זאת היא ואתה זהות, אותו אדם. הזחל הופך לפרפר וקשה להאמין שהזחל והפרפר הם למעשה אותו היצור אך כך הדבר.

הידיגר קבע כי אף אחד לא יכול באמת לענות על השאלה "מי אני?", כיוון שהזהות אינה גמורה.

אם זיהינו או הסברנו את הזהות כסטטית, קבועה וברורה, נקרא לזה זיהוי! הזהות היא משהו מאד שונה, לעיתים ללא סיום. המיסתורין של הקיום שלנו. פיאז'ה פיתח את תורת ההתפתחות הקוגניטיבית, המשלבת בין המערכת הגנטית למחשבה האנושית.

הוא מדבר על מצב בו אנו מצויים באיזון ואז נכנס מידע חדש שמפר את האיזון. מכאן נכנס מידע חדש שמוטמע עד שהאיזון חוזר.

כל חיינו יש הבנייה בלתי פוסקת של הטמעה ואיזון מחדש. לדוגמא - תינוק נולד עם אינסטינקט היניקה, בשלב כלשהו הוא צריך לקלוט שמה שמגיע מהבקבוק הוא החלב שינק. מידע חדש זה נכנס, התינוק מפנים אותו והאיזון שב. הפסיכולוג אריקסון (1902-1994), הוגה תיאוריה חברתית תרבותית, תיאר בספרו 'ילדות וחברה' את מושג הזהות, הבנוי משמונה שלבים.

במרכז כל שלב עומדת בפני הפרט משימה התפתחותית בה הוא נדרש להתמודד עימה על מנת לעבור לשלב הבא.

יש חשיבות רבה לקשר ההדדי בין האדם לסביבתו ולקשר הזה השפעה מכרעת על התפתחות האדם.

כל האלמנטים של האפיגנטיקה מעורבים ומשפיעים על יכולתנו לעבור לשלבים הבאים. השלבים של בניית הזהות -

1. מלידה עד שנה - ישנו קונפליקט בין היכולת לרכוש אמון לבין החשש ותחושת חוסר האמון. אם בשלב הזה לא אקבל את מה שאני רוצה, אני חווה משבר אמון, שיכול לבוא לידי ביטוי בשלבים מאוחרים בחיי ולא אבין מה המקור לזה.

2. גיל 1-3 - קונפליקט בין תחושת האוטונומיה שהילד חווה כשהוא עושה דברים בצורה עצמאית לבין תחושת ספק ביכולתו. תלות ובושה כאשר מגבילים אותו או מענישים אותו על התנהגות עצמאית או כאשר הוא אינו מסוגל לבצע את מה שדורשים ממנו.

3. גיל 3-6 - מצד אחד ההורים מעודדים את הסקרנות והיוזמות אך מצד שני מטילים הגבלות רבות ואולי אף עונשים כבדים, מה שעלול לדכא את יוזמותיו ולהביא להתפתחות מצפון נוקשה מדי, המעורר רגשי אשם על "מעשים רעים".

4. גיל 6-12 - בתקופה זו הילד רוצה לעשות דברים שהחברה מעריכה כחשובים, להגיע להישגים מוערכים, לחזק את תחושת "היותו גדול". כאשר הדבר מצליח זה בונה את תחושת הערך העצמי שלו.

5. גיל ההתבגרות - השלב בו מתלבטים בשאלות גדולות של החיים כמו "מי אני?", מהיכן אני בא?", "מה אני רוצה?", "מי אהיה?" וכו'.. המתבגר מחזק את הזהות האישית על ידי בחירה, הערכה והתמודדות עם תכונותיו, כוחותיו, חולשותיו ודעותיו.

ההתפתחות המינית והשינוי המיני דוחפים אותו לבניית זהות מינית. מי שלא גיבש זהות וחש בלבול תפקידים וספק עצמי הינו ב'טשטוש זהות'.

6. אינטימיות לעומת בדידות - זהות אישית ברורה היא תנאי הכרחי ליצירת קשר אינטימי וחיים משותפים עם בן/בת זוג. האינטימיות הזוגית חשובה מפני שהיא מרחיבה את האני הפרטי, יוצרת תחושה של חום, קירבה ובטחון. מי שלא רכש את המאפיינים החיוביים בשלבים הקודמים, יתקשה ליצור אינטימיות ויחוש בדידות.

7. פוריות לעומת קיפאון - הבשלות להיות הורים והיכולת להיות מחוייב ולדאוג לילד ולא לשים את הצרכים האגואיסטיים שלי במרכז, מאפשרת תחושות של סיפוק ופוריות. כישלון בשלב הזה עלול לגרום לתחושת קיפאון ועצירת התפתחות.

8. תקופת הזיקנה - שלמות לעומת ייאוש - השלמה עם הזיקנה והתבוננות במהלך החיים בהרגשת סיפוק ללא מרירות וחרטה, לעומת זאת, יש מי שלא הצליח להגשים את עצמו וחש בשלב הזה ייאוש, עוינות, "בזבוז חיי", אכזבה מהחיים, מעצמו ומזולתו.

בביודנסה, התנועה דרך חמשת הקווים מחזירה אותנו לאלמנטים מתוך שלבי ההתפתחות ומאפשרת חלון הזדמנויות לחוויה מתקנת.

כיצד? דרך אינטגרציה באמצעות הקשר שלי עם עצמי, עם האחר ועם העולם.

1. חיבור ואינטגרציה של האדם עם עצמו - האיחוד בין שלושת המרכזים (חשיבה, רגש והתנהגות) והרחבת המודעות דרך חוויית העצמי בחמשת הקווים.

2. אינטגרציה עם האחר - היקשרות רגשית עם בני המין האנושי, הימצאות במערכות יחסים הרמוניות עבורנו, תוך הקשבה לקצב של האחר ופיתוח יכולת אמפתיה כלפיו.

3. אינטגרציה עם היקום - אני חלק מהקוסמוס והוא חלק ממני, אנו עשויים מאותם חומרים.

מרטין בובר, חוקר ופילוסוף (1878-1965), מציע שלוש צורות של יחס ישיר -

1. צפייה;

2. הסתכלות;

3. דעת לב.

בובר התבונן ביחסים של "אני ואתה" - בהם אנו פתוחים אחד לשני בלי לקבוע שום דבר האחד לגבי השני. שנינו שווים, סובייקט מול סובייקט, בשונה ממפגש של "אני וזה" (זר/זה) בו אנו מתבוננים בצורה יותר שכלתנית, כאובייקט מול אובייקט. בובר סבר כי רק כשאנחנו פוגשים מישהו אחר כאדם שלם, ולא ככלי לעשות בו שימוש, אנחנו הופכים לאנושיים באמת.

בביודנסה אנו עובדים עם הקשבה. בהדרגה ההקשבה גולשת החוצה, באופן אחר, ממקום אחר, פתוח יותר, עם יותר אפשרויות ובכך אנו מעשירים את חיינו. הדבר יוצר אינסוף חיבורים שמעשירים את האדם שמולי וגם אותי.

קרל גוסטב יונג, פסיכיאטר ופיסכואנליטיקאי שוויצרי, מבכירי תלמידיו של זיגמונד פרויד (1875-1961), מדבר על אינדיבידואציה - הדרך לעצמי האותנטי.

האינדיבידואציה של יונג היא מושג ארכיטיפי, שאומר שכל אדם רוצה למצוא את הייחודיות שלו בעולם, מה יש בו עוד. לכולנו יש את ההשתוקקות הזו, הדחף הפנימי לגלות את עצמנו עוד ועוד.

הדבר מגיע דרך שני שלבים -

1. האדם בונה ומבסס בעיקר את גופו ואת "הגוף הפסיכולוגי", ה"אני, המתפקד שלו", הקשר עם המציאות ופיצוח תפקידים.

2. האדם שם דגש ומקדיש זמן רב להתבוננות על עצמו, כדי שיוכל להכיר ולגלות באופן רחב יותר מי הוא, על מנת שיגיע לאינטגרציה אישית של החלקים השונים של עצמו.

על תמימות והתפכחות לפי יונג -

לפני שהאדם מודע לעצמו, יש לו את חופש התמימות להיות תלוי בסביבה, מוכתב על ידי אחרים, לחיות דרך אחרים ולעופף.

אך הצורך להיות עצמו מתדפק מבפנים, ההבנה שצריך לעזוב את הארכיטיפ של ההורים המושלמים כדי להתפתח ולמצוא את הגוון של עצמו - זו האינדיבידואציה.

הכרת הפרסונה והצל

הפרסונה מאפשרת קשר עם העולם החיצון, החברתי. זו המסכה והתדמית של האדם. כשמכירים אותה, רואים עד כמה אנו פועלים על חשבון האותנטיות שלנו.

כשאנו פועלים כדי להשתחרר מכל מה שמכוון אותנו על חשבון האותנטיות שלנו, נפגוש את עצמנו, את מה שמאחורי המסכה, את האותנטיות.

אינדבידואציה בביודנסה

הביודנסה עובדת עם שני שלבי האינדבידואציה של יונג -

1. שימת דגש על חיזוק ה"אני המתפקד" מול החיים באמצעות תרגילי זהות, שמאפשרים חיזוק התפקוד ביומיום, בנושאים כמו קבלת החלטות, שימת גבולות וכו.
2. למידה הדרגתית של הקשבה פנימית והרחבת המודעות הפנימית, חיבור של שלושת המרכזים וכו'.

רולנדו טורו בנה את הביודנסה לא רק על סמך ניסוי וטעייה אלא על סמך מחקר עמוק של החוקרים המוזכרים במהלך הלימודים.

אחד מהם, שהוזכר לעיל - היידיגר, דיבר על ההדהוד האונטולוגי (אונטולוגיה - תחום מחקר העוסק ב"יש", מה קיים, מה הקשרים בין הדברים הקיימים ועוד). הכוונה לדיבור פנימי שלי עם עצמי, ומשם עולות תובנות על ה"יש", על ההווה, על מי אני, איך אני מרגישה לגבי התשובות שעולות בי והדהוד שלהן החוצה.

מרטין היידיגר חקר את משמעות ישות האדם -

"ישות היא הטבע הבסיסי של הקיום, המהות הפנימית של כל דבר, התמצית הראשונית והאותנטית. זו התכסתה במשך הזמן בעטיפות".

ישנם שני סוגי ישויות:

1. ישות טהורה - במצבה הבראשית והמהותי.
2. ישות בהתגלות - לאחר שהתערבבה בעולם, איבדה מן הראשוניות הגולמית שלה, והבשילה.

האתגר הגדול בחיים הוא - גילוי הישות המלאה והרחבה שלנו, הראשונית (אך במובן רחב יותר מזה שתינוק יכול לתפוס) והחיבור אליה.

שני כיווני מחקר של היידיגר לגילוי הישות הראשונית -

1. האדם בורא את חייו ונותן משמעות לדברים סביבו, בעיקר במצבים כמו עמידה בפני מוות או סכנה קיומית.

אז עולה מתוכנו ההוויה האותנטית, שאינה מושפעת ממה שלא שייך לה.

2. הבנת הישות מתוך נשמתה שלה עצמה - להאזין לקולה הפנימי של הישות. אנו ספוגים בישות עד שאיננו חשים בזה עוד. זהו החיפש אחר ה"יש", הפליאה וההשתאות מקיומו. היידיגר מציע לגלות את הישות הנסתרת דרך מודעות לקיום האנושי היומיומי המוחשי.

הישות בביודנסה

העיקרון הביוצנטרי מדבר על התפעלות, התרגשות מעצם מתנת החיים שבנו וסביבנו. היש קיים ברגע הזה!

ההזמנה בביודנסה היא ליונסיה, שהמשמעות שלה היא לחוות את "הכאן והעכשיו".

העקומה בביודנסה עובדת בין מודעות עצמית לרגרסיה.

בחלק של הרגרסיה אנו מתנסים בהרפיה מהגבולות הקיימים, כדי להתחבר ליש הרחב ומתוך החיבור הזה להתחדש ולהשתקם.

זהות נורמטיבית - לפי רולנדו טור

"החוויה של היותנו יצור ייחודי, בהדהוד ובאינטימיות עם כל מה שחי, היא המאפיין הנפשי של זהות בריאה. זהות בריאה תמיד משלבת תפיסה גופנית של גבולות ברורים, עם נטייה לאוטונומיה" (האדם הוא הסופר של חייו).

דוגמאות למאפייני זהות נורמטיבית:

1. תפיסת בני אנוש אחרים כייחודיים, שונים ובעלי ערך;

2. תפיסת עצמי כיצור בעל ערך;

3. תגובה עם פידבק למציאות;

4. הגדרה עצמית של גבולות מגע;

5. רמה טובה של חיוניות;

6. יכולת לאינטימיות;

7. חוויה של עקביות והמשכיות;

8. היכולת להגביל אגרסיות;

9. יכולת יצירתית;

10. תנועה עם שיווי משקל, אנרגיה וסינרגיה.

זהות פתלוגית

זו באה לידי ביטוי בתפקוד לא רגיל, הנובע מבעייה פסיכולוגית, ביולוגית או התפתחותית. היא יכולה להיות ברמות שונות של חומרה. היא גורמת להפרעה משמעותית בתפקודיו של האדם ביומיום.

הדבר יכול להופיע כניתוקים מוטוריים, למשל - מתח צווארי מצביע על ניתוק בזהות. בביודנסה אנו עובדים לשחרר מתח זה על ידי תרגילים סגמנטריים. כדי להחזיר לגוף את האחדות בזהות.

רולנדו טורו אומר - "המוסיקה היא דרך המלך.

"זהותנו חדירה למוסיקה, באמצעותה המודעות משתנה והחוויה מוחזרת למודעות.

ההזדהות עם המוסיקה פותחת את ההבנה לאחדות של הגוף והנפש".

הטרנס המוסיקלי לוקח אותנו למקום שבו אנו המוסיקה. ברגעים האלה אנו מרפים מהתפיסה שלנו את עצמנו, פתוחים למעין מדיטציה, שמאפשרת איזון, חיבור, ריפוי ושינוי. הזהות והריקוד בביודנסה - רולנדו טורו אמר -

"תנועה גופנית היא הביטוי האונטולוגי של זהותנו. לכן הריקוד הוא פעולה הנובעת ישירות מהזהות. דרך הריקוד אנו מחזקים את תחושת היותנו בחיים, תחושת העונג, את האיפיונים האישיים, ובכך מחזקים זהות בריאה".

המהר"ל מפראג מסביר את סוד כוחה של התנועה -

התנועה היא לבישת צורה של החיות הפנימית והתפתחותה. כשהאדם בא ליצור עליו להיות מודע וקשוב ליצירה העצומה המתחוללת סביבו ולהבין שהוא חלק מתהליך של התחדשות עצומה.

התיאוריה הפוליוגאלית

התיאוריה של פרופ' סטיבן פרוג'ס, מנהל מרכז המוח-גוף באוניברסיטת אילינוי בשיקגו, הוצגה בשנת 1994.

תיאוריה זו שמה במרכזה את החשיבות של הקשר האנושי, המעורבות החברתית ותחושת הבטחון, לשדה הטיפול.

מערכת העצבים שלנו מחולקת לשניים:

1. המערכת המרכזית - המוח ועמוד השדרה.

2. מערכת העצבים הפריפריאלית.

התיאוריה מדברת על מערכת העצבים הפריפריאלית, המחברת בין המוח ועמוד השדרה לשאר חלקי הגוף.

גם היא מחולקת לשניים:

1. מערכת סומטית, רצונית, המפעילה למשל את שרירי השלד.

2. מערכת אוטונומית - מערכת הפועלת מעצמה, ללא צורך במודעות או ברצון שלנו, בדרכי "כ ללא יכולת שליטה מודעת, כך שאפשר לומר שהיא הביטוי של החלק הלא מודע, הפיזיולוגי שלנו. בסיסה בגזע המוח ושלוחותיה נפרשות בכל הגוף כולו. היא מבצעת העברת מידע מפנים הגוף ומהסביבה על מנת לשמור על החיים.

מערכת זו מחולקת גם היא לשתיים:

1. המערכת הסימפתטית - פועלת לתגובות מיידיות של האדם במצבי לחץ, מתח או חירום ומכינה את הגוף למאבק או נסיגה בהתאם לתגובת הילחם או ברח. היא מעכבת את המערכת השניה -

2. המערכת הפאראסימפתטית - האחראית לפעולות הרגעה ושימור הגוף כשהגוף נמצא במנוחה. במצבי לחץ או איום היא אחראית להאטת הגוף על מנת לאפשר לו להגיב כראוי.

התיאוריה מתמקדת במערכת הפאראסימפתטית ובעצב הואגוס המעצב מערכת זו. עצב הואגוס הינו העצב הקרניאלי העשירי המכונה גם העצב התועה. הוא העצב הארוך ביותר בגוף.

הוא מחולק לשניים -

עצב הואגוס האחורי ועצב הואגוס הקדמי.

העצב האחורי משותף גם עם הזוחלים. הוא מעצבב בעיקר את האיברים הפנימיים שמתחת לגובה הסרעפת (האברים הקשורים למערכת העיכול) ואת הלב. חלק זה של הואגוס מפעיל מנגנון הגנה פרמיטיבי שמשמש גם את הזוחלים, כאשר הם נחשפים לאיום על חייהם. התגובה למצב זה תהיה תגובה של קפיאה. מבחינה הישרדותית הזוחל "עושה עצמו מת" כדי לא להטרף.

עצב הואגוס הקדמי ייחודי ליונקים. הוא מעצבב את האברים הפנימיים שמעל לגובה הסרעפת - הלב והריאות, ואחראי גם על התאמת תנועות הפנים, הראש והעיניים, הקשורות למעורבות חברתית.

הצורך בקשר, בתקשורת, משותף לכל היונקים.

זוהי מערכת שנקראת נירוספציה - מערכת נויורולוגית מולדת, שיודעת להבחין בין סכנה לבטחון.

כלומר, מערכת העצבים שלנו מעבדת מידע מהסביבה דרך החושים, ומעבירה את המידע למרכז הבקרה, למוח.

מטרתה היא להעריך סיכונים באופן מתמשך, רצוף.

מעגלים נויורולוגיים מאפשרים את האבחנה - האם הסיטואציות או האנשים בטוחים או מסוכנים עבורי.

עצב הואגוס אחראי לכל התגובות של המערכת הפאראסימפתטית, מנוחה ופעולה.

תפקידו, כמעין מרגל. הוא אוסף מידע מהגוף ומעביר אותו לגזע המוח, להיפך מהפעילות העצבית הרגילה, המעבירה מסרים מגזע המוח אל הגוף, פעילות המהווה כ-80% מסך הפעילות שלו.

מערכת זו מזהה האם אני בסכנה או לא.

האם האדם/מצב/דבר שמולי הינו בטוח או מסוכן לי.

כיונקים, תגובת הקיפאון שלנו תתבטא בדרכים שונות, כמו התמוטטות או דיסאסוציאציה = ניתוק רגשי.

תהליך זה של נירוספציה יכול להסביר אף התנהגות של תינוק כלפי מטפלו, ואת חוסר הבטחון שלו כלפי אנשים זרים.

כאשר הניירוספציה מזהה בטחון, היא מעודדת מצבים פזיולוגיים שתומכים בהתנהגות החברתית, ולהיפך.

כדי לייצר מערכות יחסים, בני אדם חייבים לדכא את התגובות ההגנתיות. אולם מאפיינים פסיכופתולוגיים נעזרים ביכולת להפעיל מנגנוני הגנה בסביבה בטוחה או, לחילופין, מנגנוני הגנה בסביבה מסוכנת.

נירוספציה פגומה תייצר תגובות פיזיולוגיות לא אדפטיביות עד כדי הפרעות פסיכיאטריות. לעומת זאת, בסיטואציה בטוחה, מתקיים עיכוב פעיל של אזורי המוח השולטים באסטרטגיות הגנתיות וכך מתאפשרת התרחשות ספונטאנית, התקרבות עד כדי מגע פיזי. הדממה, שמוכרת יותר כקפאון, היא אסטרטגיה אותה אנו חולקים עם בעלי חוליות מוקדמים יותר. אצל יונקים היא באה לידי ביטוי כ"זיוף מוות". אצל בני האדם נוכל לראות "כיבוי התנהגותי", המלווה בטונוס שרירים מופחת מאד, האטה בדופק וירידה בלחץ הדם. זהו אחד ממנגנוני ההגנה הוותיקים ביותר. עיכוב התנועה מאט את המטבוליזם, מפחית את הצורך במזון ומעלה את סף הכאב.

מצב זה של קפאון, יש בו סכנת מוות ממשית, משום שלא מגיע מספיק חמצן למוח, ולכן נרצה מאד להימנע מלהגיע למצבים הללו.

לצד זה, הדממה מופעלת גם לצורך פעילויות פרו חברתיות. לדוגמא - התעברות, סיעוד, ריצוי דרכים לאינטימיות תוך שחרור אוקסיטוצין, שעוזר לבסס קשרים חברתיים, אהבה וקירבה.

הכוונה כאן היא למערכת הפאראסימפתטית. כאשר עצב הואגוס מעוצבב בחלקו הקדמי, הוא פועל כדי ליצור מעורבות חברתית, וכאשר מופעל החלק האחורי, מופעלת המערכת של קפאון, של ניתוק רגשי והתמוטטות.

להלן ההבדלים בין קירבה של אם לתינוקה לבין קירבה של איש לאשה.

תינוק מוגבל בתנועה, בניגוד ל-2 מבוגרים עם רפרטואר תנועה דומה.

התנהגות חברתית אצל מבוגרים תלויה במוטוריקה רצונית, מה שאינו קיים אצל תינוק.

מעורבות חברתית תלויה, אם כך, במידה בה אנו יכולים לווסת את השרירים, בפנים ובראש. אנו מייצרים הבעה, משמיעים קול ומיישירים מבט.

אצל תינוק הגיוון במחוות מסמן אינטראקציה חברתית עם המטפלים ע"י קול ותנועות גוף, ופעולות באספקטים שונים שיזינו את צרכיו.

ההצלחה שלנו, כאנושות, היא בזכות שיתוף הפעולה שלנו ולא כמו בטבע, בו החזק מנצח.

לפי התיאוריה הזו - טוען סטיבן פרוג'ס - החזק ביותר עשוי להיות העדין ביותר.

הישרדות דורשת לעיתים עזרה הדדית ושיתוף פעולה, וזו הסיבה בגללה אנחנו, כמין האנושי, הצלחנו לשרוד היטב.

הקשר של התיאוריה הפוליוגאלית לביודנסה

שרירי העיניים והאוזניים, בהם עובר עצב הואגוס, מאפשרים קליטה של ניואנסים וצלילי קול שמשקפים את מצב הלב.

כיונקים אנחנו צריכים להרגיש בטחון. אין לנו אפשרות לצמוח ללא בטחון, למה? המערכת הוגאלית בודקת האם סיטואציה מסויימת בטוחה עבורי אם לא. אם היא אינה בטוחה, אני מפעילה את טכניקות ההישרדות שלי. זה קורה ברמה הלא מודעת.

כבני אדם אנו קודם כל יוצרים קשר עין. תינוק, באינסטינקט הטבעי שלו, יוצר מיד קשר עין. כאשר אני מרגישה בטוחה בקשר העין הזה, אני יכולה להתחבק. סטיבן פרוג'ס טוען שהפיזיולוגיה שלנו רוצה כל הזמן ויסות עם האחר. הבטחון נוצר ע"י קשר עין, צליל ומגע, על מנת ליצור איזון פיזיולוגי למניעת מחלות. במצבי טראומה נוצר ניתוק רגשי ומכאן נוצר קושי ביצירת קשר עין או קשר של מגע. טראומה יוצרת שינוי במצב של המערכת האוטונומית ונוצר שינוי של דפוסי ההתנהגות החברתית שלנו, ומכאן פגיעה ממשית ביכולת שלנו כבני אדם. לאדם במצב טראומתי יש תפיסה מעוותת של המציאות. אם אגיע אליו בפנים נייטרליות, הוא עלול לחוות זאת כאיום, ומכיוון שאדם לא יכול להיות במצב של קיפאון כל הזמן, הוא מגיב בצורה של דיסאסוציאציה, ניתוק.

כאשר יש ניתוק, יש התעוררות של המערכת הסימפתטית. האדם חווה חוסר בטחון ועירנות, כאילו הוא בסכנה כל הזמן.

מצב כזה יכול להיחווה אצל אדם כמתח מוגבר בגב, קושי בהאטה וקושי בלהיישיר מבט. בביודנסה אנו מביטים אחד בשניה, מבצעים התקרבות בפידיבק וחיוך. בביודנסה אנחנו כל הזמן מווסתים את המערכת הפיזיולוגית עם האחר/אחרים. הרבה מהתרגילים בביודנסה מערבים קשר עין, התקרבות וחיוך. בתרגילים בביודנסה אנחנו יוצרים אינטימיות באופן הדרגתי ומאפשרים על ידי כך ליצור ויסות ולהפעיל את המעגל העצבי של המעורבות החברתית. יש חשיבות רבה להדרגתיות בביודנסה משום שמערכת העצבים עברה כל כך הרבה ניתוקים מהילדות ויש אתגר רב לחזור לאיזון.

שלושת שלבי ההתפתחות של המערכת האוטונומית של היונק, לפי התיאוריה הפוליוגאלית הם:

1. קפאון - זהו המרכיב הקדום ביותר, המשותף לכל בעלי החוליות (זיוף מוות, כיבוי התנהגותי). הוא קשור לואגוס האחורי. זהו מצא העלול לגרום למחלות באברים שמתחת לגובה הסרעפת, המערכת הפאראסימפתטית.
 2. ניווד - התנהגויות לחימה או בריחה, התלויות במערכת העצבים הסימפתטית.
 3. תקשורת חברתית או מעורבות חברתית - התקשורת כוללת הבעות פנים, הפקת צלילים, הקשבה. מדובר במצבי התנהגות רגועים, בבטחון. הם קשורים לעצב הואגוס הקדמי והאחורי בתוך המערכת הפאראסימפתטית.
- כאשר יש קושי בהפעלת המעגל השלישי, נפגוש אדם עם הבעות פנים כהות, קשר עין לקוי, קשיים בויסות, קשיים בקשב, רגישות לקול ואף בעיות אכילה.
- כל השלושה יכולים להיות פעילים בו זמנית.

הבחירה במעגל עצבי כלשהו אינה רציונלית. הרבה פעמים אנו מאשימים את עצמנו או את האחרים בגלל תגובה פיזיולוגית של קפאון - שואלים, למה לא נלחמתי או ברחתי? איך שיתפתי פעולה עם התוקף או המצב? חשוב להבין שהרבה פעמים מה שגורם לתחושת הטראומה הוא השפיטה של ההתנהגות וחוסר הכבוד שיש לגוף שלנו שבחר בתגובה מסוימת.

מתוך מצגת של אפרת ארגמן-



אפשר לומר שהתיאוריה מדברת על שתי מערכות שפועלות בגוף שלנו. כל בחירה באחד משלושת המעגלים העצביים מקדמת בסופו של דבר את אחת משתי המערכות - מערכת הגנה לעומת מערכת צמיחה.

לתהליך צמיחה דרושה תקשורת פתוחה עם הסביבה, תהליך של הגנה דורש סגירה של המערכת לסביבה החיצונית.

תהליך הצמיחה חיוני ליצירת אנרגיה ולשגשוג של האורגניזם. תהליך הגנה מגביל את יצירת החיים. בלימה ממושכת של מנגנוני הצמיחה יפגעו בחיוניות שלנו.

בתרבות המערבית אנחנו נמצאים חלק גדול מהזמן במצב של "היכון!" המחלות הקשות קשורות למתח וסטריס בלתי פוסקים ואין זה מספיק להפסיק לפחד כדי לשגשג אלא עלינו לפתח חיים של הגשמה ואהבה.

האם יתכן שאהבה יכולה לשמש כחיסון נגד לחץ ומחלות הנובעות ממנו? מחקרים מראים כי מערכות יחסים תומכות הן הגורם המנבא ביותר של אריכות חיים, ושל בריאות גופנית ונפשית.

תמיכה חברתית מנבאת אושר. לגוף שלנו יש יכולת להתגבר על טראומה ולחץ ולשם כך אנו זקוקים לסביבה תומכת.

וזה בדיוק מה שקורה בכל מפגש ביודנסה. אנו לומדים להיישיר מבט, לחייך אחד לשניה, להקשיב דרך הגוף לאחר, ולגעת אחד בשני בחיבתיות, מה שמאפשר זיהוי של מצב חברתי כמעורר בטחון ושלווה.

המערכת האוטומטית, שמקבלת תשדורות מהסביבה לעויינות דרך חוסר במגע או בקשר עין, מקבלת מסר חדש של תחושת בטחון ורוגע.

הביודנסה מציעה התחבקות להישרדות במקום האבקות להשרדות!

סיכום

תמה אך לא נשלמה עבודת החקר בנושא השפעת התקשורת בין בני המשפחה בעקבות הביודנסה.

ניתן לחקור בנושא עוד ועוד.

1. מה בדקתי באמצעות השאלון?

- את השינוי ביכולת ההקשבה מהלב.
- את השינוי ברמת התקשורת המילולית.
- את השינוי בתקשורת דרך מבט העיניים.
- את השינוי בקירבה הפיזית, המגע.
- את השינוי בקבלה אחד של השני.
- את ההשפעה של תרגילי הסינכרון, תרגילי הזרימה ותרגילי הצבת הגבולות על התקשורת בין בני המשפחה.

2. ענו לשאלון 102 אנשים מתוכם 85% נשים.

3. גילי המשתתפים הוא בין 50-70.

4. זמן השתתפות בביודנסה -

- מעל 67.3% רוקדים מעל חמש שנים.
 - 85.7% רוקדים בקבוצה שבועית.
 - 85% מהרוקדים בקבוצה שבועית הם או תלמידי בית הספר או מאפשרים.
5. 70% מהעונים על השאלון דיווחו על איזה שהוא שינוי בתקשורת בין בני המשפחה.

• יש יותר מגע, חד משמעית.

• יש יותר תקשורת לב אל לב.

• יש יותר סובלנות והכלה.

• יש יותר ביטוי עצמי.

• יש יותר מבט עיניים.

• יש יותר שמחה!

• ועוד.

6. גורם הזמן בביודנסה מהווה פקטור קריטי לשינוי. כשרולנדו טורו כתב את התיאוריה

שמאחורי הביודנסה הוא דיבר על תהליך של שלוש שנים כדי ליצור אינטגרציה,

לפתח את החיבתיות ואת התקשורת עם האנשים שסובבים אותנו. כשבנית את השאלון לא תיארתי לעצמי שדווקא בקרב אילו שרקדו מעל חמש שנים יש שינוי משמעותי בתקשורת בין בני המשפחה. כלומר, לא רק שישנם שינויים והתפתחות אחרי שלוש שנים אלא השינויים גדלים בקרב אלה שרקדו חמש שנים ויותר והופכים משמעותיים יותר. במבט לאחור, ניתן היה לחלק את הזמן שמעל לחמש שנים לעוד קטגוריות של זמן כדי לראות האם יש שלב או זמן שבו כבר לא ניתן לראות הבדל, או שהשינויים שאנשים עוברים כתוצאה מהשתתפות בשיעורי ביודנסה, קטנים. ואז אולי היינו יכולים לקבוע זמן מחודש לשלוש שנים שרולנו טורו הציע. וזו שאלה למחקר המשך.

7. כבר מהשנה הראשונה של השתתפות בביודנסה יש יותר הקשבה אחד לשניה (7%). עם הזמן, מעל לשנתיים יש עלייה ו-55% מדווחים על הקשבה מרובה יותר. כלומר, על פי ממצאי המחקר, ניתן לקבוע כי הביודנסה משפרת את ההקשבה לאחר בצורה משמעותית, אחרי שנתיים של השתתפות בשיעורים שבועיים. מכאן ניתן להסיק כי הריקוד בביודנסה משפיע על ההתפתחות הרגשית שלנו, זאת מאחר והיכולת שלנו לתקשר עם האחר היא דרך הקשבה, אמפתיה וסובלנות.

כשאני רוקדת בביודנסה אני מחדשת את ההקשבה לעצמי, לצרכים שלי, לגבולות שלי, מכאן ההקשבה שלי לאחר ללא שיפוט וביקורת גדלה. אני רואה אותך לפחות כמו שאני רואה את עצמי!

8. 86% מהרוקדים דיווחו על זמן רב יותר בשיח עם המשפחה. תרגילי הביטוי העצמי, חיזוק הזהות, השלת השריון מאפשרים תקשורת מילולית כנה יותר, אמיתית יותר, תקשורת של לב אל לב. זו עוד זווית שמצביעה על חשיבות ההשתתפות במפגשי ביודנסה כדי לקדם את התפתחות התקשורת הרגשית.

9. יש יותר ביטוי אישי (30%) בבית כתוצאה מההשתתפות בביודנסה. פן חשוב של תקשורת רגשית ברמה גבוהה הוא היכולת לבטא את עצמי בכנות ובאותנטיות. לזהות ברמה ראשונה על ההשפעה של הביודנסה על התקשורת עם האנשים הקרובים אליי

התפתחות בכל קווי הביודנסה - חיוניות, מיניות, יצירתיות, את הרצון או את הרגש שלי ואח"כ גם לבטא אותו מול האחר. התוצאה הזאת כמו התוצאות הקודמות שוב מראות חיבתיות והתעלות, מאפשרים ביטוי לאני השלם שאני.

- הביודנסה היא הפצצה של אקופקטורים לנשמה.
- הריקוד בביודנסה מבוסס על החוויה ולא על המודעות. איבר החוויה של המוסיקה הוא הגוף "אני המוסיקה".
- פעולת היוונסיה פועלת על האיזור הלימבי-היפותלמי, המרכז שמווסת את הרגשות.
10. מגע וליטוף - שינוי מהותי מאז היוונסיה הראשונה, ועוד יותר עם התמשכות ההשתתפות בביודנסה.
- 41% דיווחו על יותר מגע בין בני הבית.
- המגע והליטוף בביודנסה הוא חלק משמעותי ביוונסיה.
- המגע מייצר שינויים ברמות הקיומיות והגופניות.
- המגע הוא בגדר הורות מחדשת, שמטרתה מתן תחושת בטחון, שייכות ואהבה.
- המגע בביודנסה נחשב כמרפא.
- הליטופים מניעים ומשנים את הזהות שלנו והופכים לחלק אינטגרלי ומשמעותי בתקשורת.
11. תרגילי הצבת הגבולות, הסנכרון והזרימה משפיעים על חיזוק הזהות, על אינטגרציה של שלושת המרכזים ובסופו של דבר על היכולת שלי לתקשר בנועם ובבטחון עם האחר.
12. קשר עין, כמו גם המגע, מאפשרים בטחון ותחושת אהבה מהאחר. מה שמרפא את המקום של שלושת המצבים - קיפאון, ברח או הילחם, בהתאמה לתיאוריה הפוליוגאלית.
13. יותר שמחה בבית, דרך המוסיקה והריקודים, אני מביא את הביודנסה הביתה (47%).

"האהבה אינה בראש וראשונה זיקה לאדם מיוחד. היא נטייה של האופי הקובע את יחסו של האדם אל העולם כולו ולא אל "מושא" אהבה אחד... אם אני אוהב באמת אדם אחד, אני אוהב את כל בני האדם, אני אוהב את העולם, אני אוהב את החיים. אם אני יכול לומר לזולתי "אני אוהב אותך", צריך שאוכל לומר "אני אוהב את כולם, דרכך אני אוהב את העולם. אני אוהב בך את עצמי".

אריך פרום, אומנות האהבה.

תודות:

לידדי היקרית, שלו, מוריה, איילת ואושר שבליבנו אנחנו
לאפרת ארמון על הליווי, התמיכה והסבלנות לאורך כל הדרך
לאמא רחלי
תודה מיוחדת לטובה רז, ליהודה ולצמית גלקין על הצלחה בקניית
המנואלרפיה
לקבוצה הביודנסה שלי מטעון

ביבליוגרפיה

יחידות הלימוד של בית הספר לביודנסה-

- המודל התיאורטי
- זהות ואינטגרציה
- מגע וליטוף

- Geller, SM. (2014). Creating Safety: Therapeutic presence and the Polyvagal Theory. Journal of Psychotherapy Integration, Vol. 24, No. 3, 178 –192