

חווית הביודנסה בזמן ובאזור מלחמה

מונוגרפיה אישית



שם המגישה: קרן אור אוחנה

מוסד : בית ספר ביודנסה צפון

שנת הגשה : אוגוסט 2025

תוכן עניינים

מבוא

פרק השיטה

כלי המחקר

פרק הממצאים:

תמה 1: הביודנסה כעוגן רגשי במציאות כאוטית

תמה 2: תחושת שייכות כמשאב נפשי

תמה 3: ביטוי אותנטי וחופש רגשי

תמה 4: חיבור לגוף, לחיים ולתחושת נוכחות

תמה 5: המפגש עם האחר – קרבה ואינטימיות

תמה 6: התמרה רגשית באמצעות תנועה

תמה 7: חוויה רוחנית ותחושת משמעות

תמה 8: תהליך שינוי מתמשך וצמיחה אישית

פרק הדיון

פרק סיכום ותהליך אישי

ביבליוגרפיה

תקציר

עבודה זו בוחנת את חוויית המשתתפים בקבוצת ביודנסה הפועלת בצפון הארץ, בזמן מלחמת "חרבות ברזל" ובאזור שנמצא תחת איום מתמשך. מטרת המחקר הייתה להבין כיצד הביודנסה, כפרקטיקה תנועתית-חוייתית, יכולה לשמש כעוגן נפשי, רגשי וחברתי במציאות טראומטית המאופיינת בחוסר ודאות, פחד וניתוק מהשגרה.

המחקר נערך בשיטה איכותנית, באמצעות ראיונות עומק עם שישה משתתפים חמש נשים וגבר אחד אשר לקחו חלק פעיל בקבוצה בזמן הלחימה. ניתוח הנתונים העלה שמונה תמות מרכזיות, ביניהן: הביודנסה כעוגן רגשי, תחושת שייכות, ביטוי אותנטי, חיבור לגוף ולנוכחות, יצירת קשרים אינטימיים, חוויה רוחנית, והמשכיות של תהליך שינוי אישי.

העבודה חושפת את העוצמה הגלומה בקבוצה תומכת בזמן משבר, ואת התרומה של מרחב מאפשר כמו הביודנסה לריפוי, חיבור וצמיחה. מעבר למחקר האקדמי, העבודה מהווה גם תיעוד אישי של מאפשרת בהסמכה, שפעלה מתוך אזור מלחמה ומתוך ליבו של הכאב, בחרה בתנועה, בחיים ובמפגש האנושי.

מבוא

העבודה שלפנינו בוחנת את השפעתה של קבוצת בידנסה, שפעלה במהלך מלחמת "חרבות ברזל" בקיבוץ עמיר, שבגליל העליון. את השפעתה על תחושת העוגן הרגשי והחברתי של משתתפיה. דרך ראיונות עומק עם משתתפי הקבוצה, נבחנת משמעותה של החוויה הגופנית-רגשית בזמן חירום לאומי.

הבידנסה היא שיטה אינטגרטיבית שנוסדה בשנות ה־60 על ידי רולאנדו טורו, פסיכולוג, אנתרופולוג ומשורר מצ'ילה. שיטה זו מציעה תהליך חווייתי הכולל תנועה, מוזיקה, מגע ומפגש אנושי, במטרה לעורר את הפוטנציאלים הבריאים הטמונים בכל אדם. בשונה מגישות טיפוליות מילוליות, הבידנסה פונה ישירות אל החוויה הגופנית והחושית, ומשלבת בין ממדי החיוניות, הרגש, היצירתיות, החברות והטרנסצנדנטיות.

טורו האמין כי הגוף הוא שער לחיים, וכי דרך תנועה ניתן לרפא, להתפתח וליצור קשרים אנושיים עמוקים. הוא ראה במפגש האנושי אמצעי מהותי לשיקום האמון והחיבור הבין-אישי בחברה. באחת מאמרותיו כתב:

"לא באנו לעולם כדי לשרוד, אלא כדי לרקוד את ריקוד החיים."

משפט זה מבטא את ליבת השיטה: הקריאה לבחור בחיים מתוך חיות, הנאה וקשר אנושי.

הביודנסה התפתחה מתוך חקירה פסיכו־ביולוגית, והושפעה מתיאוריות מתחום מדעי החיים, הפסיכולוגיה ההומניסטית ותאוריית ההתקשרות. היא רואה את האדם כשלם – גוף, רגש, תודעה, קשר – ופועלת לחיזוק החיבור בין המרכיבים הללו דרך חוויה ישירה ולא שיפוטית. מאז פיתוחה, השיטה התפשטה ברחבי העולם ופועלת כיום בעשרות מדינות, תוך התאמה לקבוצות אוכלוסייה מגוונות ובהקשרים שונים – טיפוליים, חינוכיים, קהילתיים ושיקומיים.

במחקר זה, הקבוצה נחקרה תוך שימוש בגישה איכותנית נרטיבית, במטרה להבין את חוויית המשתתפים ולתאר כיצד הביודנסה שימשה עבורם עוגן במציאות כאוטית. **שאלת המחקר שעמדה בבסיס העבודה הייתה: כיצד חווים משתתפי קבוצת ביודנסה את ההשפעה של התהליך באזור ובזמן מלחמה?**

במהלך העבודה נבחנה הביודנסה כמרחב המאפשר תנועה בין חוויה פרטית לקולקטיבית, ובין ביטוי אישי לקשר אנושי. העבודה מבקשת לחשוף את קולה של החוויה בזמן חרדה קיומית, ולהציע זווית התבוננות נוספת על כוחה של תנועה כמענה למצב של סטראוטרומה מתמשכת.

השיטה

המחקר הנוכחי נערך במסגרת עבודת מונוגרפיה כחלק מתהליך ההכשרה להנחיית קבוצות ביודנסה, ובמהלכו נעשה שימוש בגישה איכותנית נרטיבית. מטרת הגישה הייתה להבין את חוויית המשתתפים דרך סיפוריהם האישיים, ולהעמיק בתהליכים הפנימיים והבין-אישיים שקרו בקבוצה בזמן חירום. הגישה האיכותנית מאפשרת חקירה מעמיקה של עולמם הפנימי של המשתתפים מתוך

פרשנות סובייקטיבית, ומאפשרת לגעת ברבדים רגשיים וחוויתיים שאינם תמיד נגישים בכלים מחקרניים כמותיים.

לצורך איסוף הנתונים נערכו ראיונות עומק חצי-מובנים עם שישה משתתפים, בטווח גילאי 45-62. חמישה מהם נשים וגבר אחד, תושבי האזור, אשר לקחו חלק פעיל בקבוצת הבידנסה השבועית, בקיבוץ עמיר, בגליל העליון, במהלך תקופת מלחמת "חרבות ברזל". הראיונות התקיימו בין החודשים ינואר - מרץ 2024. הראיונות נערכו במפגש טלפוני או בשיחת וידאו בזום, תועדו באודיו ולאחר מכן תומללו במלואם. כל משתתף נשאל שאלות פתוחות שהזמינו אותו לשתף מתוך החוויה האישית והגופנית בקבוצה, ובפרט בתקופה המורכבת של המלחמה. בשל אופי הקבוצה וההכרות הקרובה שנוצרה בין המשתתפים, לא נדרשה חתימה פורמלית על טופס הסכמה מדעת. עם זאת, הובטחה ונשמרה שמירה מלאה על אנונימיות המשתתפים: כל השמות והפרטים המזהים הושמטו מהמחקר. כמו כן, הובהר למרואיינים שההשתתפות במחקר היא בהתנדבות ונתונה לביטול בכל שלב. הנתונים שנאספו עברו ניתוח תמתי, בהתאם למתודולוגיה האיכותנית, במטרה לזהות נושאים חוזרים, תכנים משמעותיים ותמות מרכזיות שעלו מתוך דברי המשתתפים. תהליך המחקר לוה ברפלקציה אישית של החוקרת, שגם הנחתה את הקבוצה לאורך כל התקופה, וגם עברה בעצמה תהליך של סופרוויז'ין עם 3 מנחות דידקטיות לאורך תקופת המלחמה. רפלקציה זו, תועדה על ידי החוקרת תוך כדי תהליך האיסוף והניתוח, במטרה לזהות הטיות אך גם להוסיף מימד של עומק והבנה מתוך נקודת מבט משתתפת-צופה.

כלי המחקר

בהמשך למתודולוגיה שתוארה לעיל, כלי המחקר המרכזי שנבחר תאם לגישה הנרטיבית והאינטימית של העבודה כולה. מדובר בראיון עומק חצי-מובנה, שנבחר בשל גמישותו ואופיו הפתוח, המאפשר למרואיינים להביא את עולמם הפנימי ולתאר את חוויותיהם האישיות באופן חופשי, תוך כדי שמירה על מסגרת שמנחה את השיחה. שאלות הראיון גובשו מראש על בסיס עקרונות הגישה הנרטיבית והושפעו מהמסגרת התיאורטית של שיטת הבידנסה ומהרקע הפסיכו-סוציאלי של תקופת המלחמה. השאלות נבנו כך שיאפשרו למרואיינים לשתף בסיפורים אישיים ולהתייחס לתחושות, חוויות גופניות, רגשות, היבטים של שייכות, תמיכה ותהליכי שינוי שעברו במסגרת הקבוצה.

דוגמא לשאלות

?איך הרגשת כשהגעת לבידנסה בתקופת המלחמה

?האם היה רגע מסוים שאת זוכרת במיוחד מהמפגשים

?מה השתנה בך במהלך התקופה הזו

הראיונות הוקלטו ותומללו, ולאחר מכן נותחו באמצעות קידוד ידני שיטתי. כל ראיון עבר קריאה חוזרת, סומנו בו ביטויים מרכזיים, וחולקו נושאים ותמות שחזרו על עצמן. התהליך אפשר לזהות לא רק את התמות המרכזיות, אלא גם את האופן שבו המשתתפים בנו את סיפוריהם וחיברו בין החוויה האישית לקולקטיבית. באמצעות ראיון עומק זה, ניתן היה להנכיח את הקול הייחודי של כל משתתף ולשרטט את קווי הדמיון והשוני שחיברו בין חוויות אישיות לנרטיב קבוצתי בזמן חירום. השימוש בכלי זה אפשר גישה אינטימית ואותנטית אל עולמם של המשתתפים, וחשף את העוצמה שבמרחב התנועת-רגשי דווקא בזמן של משבר וחירום.

הממצאים

פרק זה מציג את עיקרי הממצאים שעלו מתוך הראיונות שנערכו עם ששת משתתפי קבוצת הביודנסה. הממצאים מאורגנים סביב שמונה תמות מרכזיות, אשר חזרו שוב ושוב בסיפורים האישיים ובשיח הקבוצתי של המרואיינים. כל תמה מבטאת ממד שונה של החוויה הרגשית, הגופנית והחברתית שהמשתתפים עברו ומציעה נקודת מבט על המשמעות של הביודנסה עבורם בזמן מלחמה ובתוך מציאות של אי-ודאות מתמשכת. התמות מציגות את הקול האישי והקולקטיבי שנשמע מתוך תנועת הגוף, המפגש האנושי והקבוצה, כפי שבאה לידי ביטוי בדברי המרואיינים.

תמה 1: הביודנסה כעוגן רגשי בתוך מציאות כאוטית

בתקופה בה הקרקע נשמטה מתחת לרגליים והמציאות החיצונית הפכה רווית פחד, בלבול וחוסר ודאות, הביודנסה שימשה עבור המשתתפים כעוגן משמעותי. הם תיארו את הקבוצה כ"המקום היחיד שבו אפשר היה לנשום", כמרחב קבוע, יציב ומחבק, שבכל שבוע החזיר להם תחושת קיום נורמלית בתוך הכאוס.

המרחב שנוצר לא היה רק פיזי, אלא רגשי ואנרגטי. מקום שבו יכלו להשיל לרגע את "חליפת ההישרדות", ולהיות פשוט מי שהם, בלי תפקידים ובלי מגננות. משתתפת אחת תיארה: "זו הייתה נקודת אור בשבוע, כמו עוגן שסביבו הכול יכול להסתובב אבל הוא נשאר יציב".

משתתף אחר חיזק זאת באומרו: "זה היה כמו לטעון את עצמי מחדש. לא רק פיזית בנשימה, בתנועה אלא גם בנפש. זה מקום שהרגשתי בו שאני לא לבד, שאנחנו עוברים את זה יחד, ושיש לי לאן לחזור שבוע"

חויית העוגן באה לידי ביטוי גם בעצם ההתמדה בקיומה של הקבוצה. משתתפת אחת סיפרה שדווקא כששקלה לבטל את המפגש, קיבלה תגובות חד משמעיות בקבוצת הוואטסאפ: "אין מצב שאנחנו לא באים". תחושת המחויבות ההדדית הזו העניקה לה לא רק כוח, אלא גם משמעות: "זה מה שמחזיק אותי. אם זה לא היה קורה, אולי גם אני לא הייתי יוצאת מהבית".

משתתפים אחרים תיארו כיצד עצם הידיעה על המפגש אפשרה להם לנשום: "היה לי ברור שביום שני אני שם. גם כשהיו אזעקות, גם כשלא ידעתי אם כדאי לצאת מהבית, זה היה לי כמו עוגן בלב ים סוער".

הבידודנסה, עבורם, לא הייתה רק פעילות גופנית, אלא שגרה מרפאה, בית לנפש המתרוצצת והכואבת. דרך הגוף, דרך הריקוד, דרך המפגש האנושי הם מצאו אפשרות לשוב לעצמם, להתחזק, ולהתמודד עם המציאות הלא פשוטה שבחוץ.

תמה 2: תחושת שייכות כמשאב נפשי

בתוך מציאות שסדקה את תחושת הביטחון הבסיסית, הפכה קבוצת הבידודנסה למרחב שבו המשתתפים יכלו לחוש מוגנים, רצויים, ומובנים. השייכות שנבנתה לאורך הזמן לא הייתה מובנת מאליה, היא הייתה תוצר של חיבור מתמשך, של מבטים שמזהים, של מגע שמרגיע, ושל תחושת אחדות שנולדה מתוך הריקוד המשותף. מרואיינים רבים תיארו כיצד תחושת הבדידות והניכור שהתעצמה

בתקופת המלחמה התפוגגה, לפחות לרגעים, כשהם נכנסו אל חלל הסטודיו ופגשו את שותפיהם לתנועה. השייכות לקבוצה הייתה עמוקה יותר מתחושת נוחות חברתית. היא הייתה מעין שייכות קיומית. הידיעה שיש עוד אנשים שחווים יחד פחד, כאב, ועם זאת בוחרים לפגוש, לנוע, להתרכז היוותה תשתית השתייכותית רחבה. עבור חלק מהמשתתפים, הקבוצה הייתה המקום שבו יכלו להניח את השריון ולבכות, או לחייך באמת, בלי להרגיש אשמה או צורך להצטדק. הביטחון נבנה לא רק מהשקט שבמרחב, אלא גם ממעגלי השיתוף בתחילת כל מפגש, מהתנועה הסינכרונית, מרגעים של מגע, של מבט עיניים ומנוכחות האחר. משתתף סיפר: "היה משהו מרגיע ביד שמונחת על הכתף, במבט שנפגש בעיניים. כאילו מישהו אומר לי אתה לא לבד. אני פה".

הקבוצה עצמה עם המשתתפים והמאפשרת הפכה למעין משפחה "מורחבת", עוגן של יציבות רגשית ונפשית. האפשרות להיות חלק, לא להישאר לבד עם התחושות הקשות, הייתה עבורם מתנה של ממש. חוויית השייכות הזו אפשרה לא רק תמיכה, אלא גם בנייה מחדש של תחושת ערך עצמי, קשר אנושי וחיבור לקהילה, מרכיבים שנפגעו בזמן מלחמה וחירום.

תמה 3: ביטוי אותנטי וחופש רגשי

בעיצומה של תקופה שבה נדרש מהאדם לשמור על איפוק, להישאר חזק, ולא להעמיס על אחרים, יצרה הביודנסה מרחב שבו הרגש יכול היה להתקיים במלואו. מבלי לומר דבר, ללא צורך בהסברים או הצדקות, המשתתפים רקדו את הקושי, את הפחד, את הכאב, הגעגוע, וגם את התקווה.

בתוך התנועה, נוצרו רגעים של בכי, של רכות, של פורקן. אחד המשתתפים סיפר שדווקא באחד המפגשים, באמצע רצף של תנועות איטיות, הוא פשוט פרץ בבכי: "הרגשתי כאילו משהו בי נפתח, סוף סוף. לא הייתי צריך להחזיק יותר."

היכולת להביע רגש באופן בלתי מילולי אפשרה לתחושות העמוקות לעלות ולצוף, בלי להיתקל בשיפוט, בשפה או בהיגיון. הייתה זו שפה אחרת, שפת הגוף, שמצליחה לומר את מה שהלב אינו מצליח לנסח.

"יכולתי לרקוד את כל מה שאין לי מילים אליו. ודווקא שם, בתוך התנועה, לא הייתי צריכה לשים מסכות."

בחווייה הזו הייתה גם תחושת הקלה, כאילו לראשונה, הרגש קיבל בית. המשתתפים ציינו שהבידודנסה העניקה להם מקום שבו הרגישו חופשיים להיות מי שהם באמת, עם כל מה שמתרחש בתוכם בלי להסתיר, בלי להתנצל, פשוט להרגיש ולנוע.

תמה 4: חיבור לגוף, לחיים ולתחושת נוכחות

בתוך התקופה בה הגוף הפך לזירה של פחדים, של דריכות ושל תגובתיות מתמשכת, מפגשי הבידודנסה יצרו אפשרות להתייחדות מחודשת עם הגוף. עבור רוב המשתתפים, הגוף לא היה עוד רק כלי לשרידה, אלא חוויה חיה, רוטטת, בעלת קצב משלה. דרך המוזיקה, התנועה והחיבור האנושי, התאפשרה חזרה אל הגוף כבית ולא רק ככלי.

המשתתפים תיארו כיצד בתנועות מסוימות הם שבו להרגיש את עצמם, לא כמי שנמלטים או מתכווצים, אלא כנוכחים. התחושות שעלו היו לעיתים חדשות, ולעיתים זיכרון עמוק של חיות שנשכחה.

"הרגשתי שאני חוזרת הביתה, הביתה לגוף שלי. הוא שוב מדבר איתי, לא רק בחרדה אלא ברצון לנוע, לנשום, להרגיש."

אחת המרואיינות סיפרה שדווקא כשהייתה מוצפת בתחושת חוסר שליטה, היא הצליחה בתוך התנועה למצוא רגע של חיבור פיזי: "הרגליים שלי פתאום נגעו באדמה. ממש הרגשתי את עצמי שוקעת לתוכה, כאילו הקרקע שוב מחזיקה אותי."

תחושת הנוכחות הזו בגוף לא מתוך פחד, אלא מתוך סקרנות עוררה בתוכה תחושת חיים. המשתתפים סיפרו על רגעים שבהם הנשימה העמיקה, הדופק הורגש, וחזרה של ממש של 'להיות בגוף'. תיארו תחושות כמו חום, רעד, זרימה, או אפילו דמעות שירדו רק מתוך תנועה פשוטה. "הרגשתי שאני נושמת שוב. שהגוף שלי חוזר להיות שלי" שיתפה אחת המשתתפות.

הגוף הפך שוב למקור של חיוניות ומשמעות ולא רק למקור חרדה. מתוך אותו חיבור, עלתה גם תחושת נוכחות כללית יותר שהורגשה: להיות כאן, עכשיו. להפנות קשב למה שקורה בפנים, בלי לברוח.

הביודנסה העניקה למשתתפים את האפשרות להיזכר בגופם כאמצעי חי, נושם, רגיש ולפעמים אף ככזה שמוביל את הדרך אל הריפוי. דרך התנועה, התחושה

הזו לא הייתה תיאורטית אלא מוחשית, חיה, כזו שמטביעה את חותמה בתודעה. ודווקא בתקופה בה הניתוק היה כל כך טבעי, הבחירה להרגיש שוב את הגוף הפכה לאקט של אומץ וחיים.

תמה 5: המפגש עם האחר – קרבה ואינטימיות

בתוך מציאות של הסתגרות, פחד מהמגע והתרחקות פיזית ורגשית מהסביבה הפכה קבוצת הביודנסה למרחב יוצא דופן שבו אפשרה קרבה בטוחה. מה שהיה נדיר בתקופת המלחמה, שכל אחד הסתגר בביתו ודאג לסביבתו ומשפחתו הקרובה. מחוות של מבט, חיבוק, יד שמונחת על כתף אשר התרחשו במפגש, נחו כמחוות אנושיות ומרפאות באופן כמעט ראשוני ובסיסי בקשר אנושי. המשתתפים תיארו תחושת הקלה מחודשת כאשר יכלו להתקרב לאחר מבלי לפחד או לחשוש. עבור רבים, זו הייתה חוויה של נראות וקבלה. אחת המרואיינות שיתפה: "החזקנו ידיים, ופתאום הרגשתי שמישהו באמת איתי. לא רק מבחוץ אלא בפנים. הוא הרגיש אותי." רגעים אלו עוררו תחושת חום אנושי שהרגישה כי מזמן נעלמה מהיומיום.

הביודנסה אפשרה ליצור קשר לא מילולי אך עמוק מאוד, כזה שמבוסס על הקשבה הדדית, רכות, כבוד למרחב של האחר. החוויה הזו של קרבה, דווקא בתקופה של ריחוק, עוררה תחושת ביטחון פנימית. הקרבה לא הייתה פולשנית, אלא קיבלה ביטוי עדין, מדויק, כזה ששחרר הגנות ונגע בלב.

"היה רגע שהחזקנו ידיים בעיניים עצומות, וכל כך בכיתי. לא הבנתי כמה הייתי זקוקה לזה. פשוט שמישהו יהיה שם, ירגיש אותי."

החווייה של אינטימיות לא הייתה רק בין משתתפים אלא גם בין האדם לבין עצמו. אחדים תיארו את המפגש עם האחר כדרך לראות את עצמם בעיניים רכות יותר, דרך ההשתקפות שראו בזולת. קרבה זו לא דרשה מילים אלא רק נוכחות, קבלה, ויכולת להיות ביחד.

תמה 6: התמרה רגשית באמצעות תנועה

במהלך המפגשים התאפשר מרחב שבו רגשות קשים כגון: פחד, כעס, ייאוש, תסכול, קיבלו מקום מלא ומוחשי דרך הגוף. הביודנסה יצרה אפשרות לגעת בכאב, לא רק מתוך מילים אלא מתוך תנועה ולתת לו צורה חדשה, פורקן, ולעיתים גם ריפוי. אחת המשתתפים תיארה רגע שבו התנועה אפשרה לה לבכות בכי עמוק, כזה שלא הצליחה לבטא בשום מסגרת אחרת: "רק בתנועה העזתי להרגיש עד הסוף. כאילו הרגש מצא לו דרך לצאת, דרך כפות הרגליים, דרך הידיים, דרך כל הגוף שלי."

תהליך זה לא היה תמיד מיידי. לעיתים נדרשו מספר מפגשים עד שהרגשות התהוו לכדי תנועה חופשית, ולעיתים הפורקן הגיע דרך קונטרסט מתנועה עדינה ופנימית, אל תנועות עוצמתיות ומטלטלות. התהליך הזה תואר כדרך לפרק מתחים ולהמיר את התחושות הקשות באנרגיה חדשה של חיים.

"בכיתי בתנועה. ואחר כך, איכשהו, משהו בתוכי נפתח. זה לא שמחה במובן

הרגיל אבל זה היה רגע של חיים."

המשתתפים דיווחו גם על תחושת הקלה, התרחבות, ולעיתים אף תובנה חדשה שצפה מתוך הגוף. הייתה זו חוויה שבה הגוף הפך מכלי שנושא את הפחד לכלי שמעבד אותו, משנה את איכותו, ומאפשר לאדם לצאת מהקיפאון אל עבר תנועה רגשית מתמשכת. חוויות קשות ועמוקות מצאו ביטוי בתנועה ולעיתים הפכו למשהו חדש. לא הייתה הכחשה של הקושי, אלא עיבוד דרך הגוף, שעורר תקווה חדשה.

תמה 7: חוויה רוחנית ותחושת משמעות

מעבר למרחב הרגשי והפיזי, דיווחו חלק מהמשתתפים על חוויות בעלות גוון רוחני עמוק. הביודנסה, עבורם, פתחה שערים למפגש עם רובד קיומי נוסף, כזה שנוגע במשמעות, בזיכרון, ובתחושת חיבור למשהו רחב מהעצמי. מרואיינת אחת תיארה זאת כך: "הרגשתי כאילו אני רוקדת לא רק עם מי שנמצא – אלא גם עם מי שכבר איננו. כאילו דרך הגוף, נפתח איזה שער לדבר עם הנשמות של אהוביי." עבור חלקם, היו אלו רגעים של תפילה שקטה, של חיבור ליקום, או פשוט תחושת נוכחות עליונה שמלווה את התנועה.

"הייתה פעם שרקדנו ואני ממש דיברתי עם המתים שלי"

תחושות אלו חיזקו את תחושת המשמעות בתקופה של כאוס. הן אפשרו לאנשים לעבור מרגש של אובדן לרגש של המשכיות, של קיום גם בתוך כאב. החיבור הרוחני הזה העניק כוח, עידוד, ותחושת קשר למשהו שאינו נשבר גם כשהכול סביב מתמוטט.

הביודנסה יצרה מרחב שבו אפשר לחוש חיבור למשהו גדול מהעצמי. כמה מהמשתתפים דיברו על תחושת קדושה, של מגע עם הנעלם, של תקווה בתוך ייאוש.

תמה 8: תהליך שינוי מתמשך וצמיחה אישית

לאורך הזמן, תיארו המשתתפים תהליך שינוי עמוק שהתפתח מתוך ההתמדה והנוכחות במפגשים. זהו תהליך שלא התרחש בבת אחת, אלא טיפין טיפין מתנועה לתנועה, ממפגש למפגש. דרך הגוף, הרגש, והקשר התרקמה לה טרנספורמציה של ממש.

אחת המשתתפים אמרה: "אם היית פוגשת אותי בתחילת המלחמה, לא הייתי יכולה להסתכל בעיניים של אף אחד. היום, אני לא רק מסתכלת, אני גם נוגעת, מחבקת, פוגשת. משהו בי נפתח."

"אני לא אותו אדם. משהו בי התרכך, השתנה. פתאום יש לי אומץ להיות מי שאני."

הביודנסה הפכה למסע פנימי שבו נוצרה עדינות מחודשת כלפי העצמי. רגשות שהיו קשים או מודחקים קיבלו הכרה, תנועה ודרך ביטוי. הביטחון בתנועה הלך

והתעצם, וגם לאחר סיום המפגשים רבים המשיכו לתרגל, לרקוד, או פשוט להיות יותר מחוברים לגופם וללבם.

הצמיחה לא הייתה רק אישית אלא גם חברתית. דרך הקבוצה, המשתתפים למדו להיות בקשר עמוק יותר, לפתח אמון, ולהאמין בכוחם ליצור שינוי, לא רק בתוך עצמם, אלא גם בעולם שסביבם.

המשתתפים תיארו תהליך של שינוי עמוק: מהתכנסות וחרדה – אל נוכחות, פתיחות, אמון, ורכות כלפי עצמם ואחרים. זהו תהליך שאינו מסתיים, אלא נמשך גם אחרי סיום המפגשים.

דיון

ממצאי המחקר חושפים את עוצמתה של קבוצת הביודנסה כמרחב רגשי, חברתי, גופני ורוחני בתקופה של חרדה קיומית ממושכת. דרך שמונה תמות מרכזיות, ניתן לראות כיצד תהליך חווייתי הנע בין תנועה, מגע, קשר ונשימה, הפך לעוגן עבור המשתתפים לא רק ברמה הרגשית, אלא גם כמרחב מחזיר חיים בתוך מציאות עם איום מלחמתי מתמשך.

הביודנסה כעוגן רגשי במציאות כאוטית – כפי שעלה בתמה הראשונה, עצם קיומו של המפגש השבועי הפך ל"עוגן בלב ים סוער". הדבר מהדהד את דבריו של ואן דר קולק (2014), אשר טוען כי במצבי טראומה הגוף מאבד את תחושת הזמן, הרצף והשליטה – והחזרת שגרה חושית וגופנית עשויה להיות בעלת ערך ריפויי עמוק. קביעות, מסגרת, קצב

הם אלמנטים ביולוגיים-רגשיים שמסייעים לארגון החוויה, גם במצבי חירום. הביודנסה העניקה שגרה חדשה לא רק בלוח הזמנים, אלא בתחושה שהיא השרתה עליהם ממפגש. למפגש.

תחושת השייכות כמשאב רגשי – כפי שעלה בתמה השניה, המשתתפים תיארו את הקבוצה כ"משפחה מורחבת", כהחזקה הדדית. לדבריהם של יאלום (2005) וכץ (2018), התחושה של שייכות לקבוצה טיפולית יכולה ליצור חוויה מתקנת של ביטחון בקשר. ביודנסה, בניגוד לשיח מילולי, מאפשרת חוויית שייכות לא דרך דיבור, אלא דרך מבט, מגע ותנועה סינכרונית, מה שמהווה תשתית להיווצרות של 'היקשרות בטוחה' מחודשת.

ביטוי אותנטי וחופש רגשי – כפי שמתארים לוין (2015) ואדלר (2021), טראומה משאירה את חותמה בגוף, ולעיתים אין די במילים כדי לשחרר את מה שהוקפא. הביודנסה מאפשרת מרחב שבו הרגש נע, נרקד, ננשם. אחד המרואיינים סיפר ש"סוף סוף לא הייתי צריך להחזיק", ביטוי ישיר למרחב שבו אין צורך בהגנות, אלא מותר להיות. בכך, ניכרת ההשפעה של תנועה רגשית בלתי מילולית כמרכיב מהותי בעיבוד הטראומה.

חיבור לגוף, לחיים ולתחושת נוכחות – החזרה לגוף בתנאים של מצוקה נפשית מהווה בסיס לשיקום תחושת האני. ואן דר קולק (2014) מתאר את הגוף כמרחב שבו חקוקים הזיכרונות הטראומטיים והדרך לשחרורם כרוכה בשיבה אל התחושה הפיזית. גם שור (2003) מדגיש את תפקידם של תהליכים סומטיים בהחזרת ויסות רגשי ואיזון נוירולוגי. המשתתפים תיארו כיצד מגע ברצפה, תנועה רכה, או פשוט נשימה בקצב משותף עם אדם אחר החזירו להם תחושת קיום ונוכחות בעולם.

בתמה הרביעית תואר תהליך של התיידדות מחדש עם הגוף, לא עוד כלי לבריחה, אלא בית, עוגן, מקום לנשימה. הדבר משתלב עם רעיונות מהפסיכותרפיה הגופנית, לפיהם תרגול של נוכחות חושית, מיינדפולנס גופני ותנועה מחוברת עשויים להחזיר תחושת שליטה וביטחון עצמי. הרגליים שנוגעות באדמה, הנשימה שמעמיקה הם סממנים של קרקוע (grounding) הכרחי במצבי מתח וסטres גבוה.

המפגש עם האחר, יצירת קרבה ואינטימיות - המפגש האנושי, על פי אדלר (2021), אינו רק כלי לתקשורת אלא צורך נפשי קיומי. בתוך שדה של מגע וחוויה, נבנית היכולת לאינטימיות ולקרבה. הביודנסה, כפי שמתאר טורו (2002), יוצרת מרחב של 'אקולוגיה רגשית'. מצב בו כל משתתף חש בו-זמנית רואה ונראה, נוגע ונגע, נוכח ומוכל. ההזמנה לריקוד משותף, למפגש עין בעין או חיבוק בתנועה איטית, מהווים כולם אפשרויות למפגש לא שיפוטי, מלא קבלה. במציאות של פחד וקונפליקט, נולדה תחושת החמלה. המשתתפים תיארו רגעים של קרבה פשוטה של ידיים מוחזקות, חיבוק בעיניים עצומות כמקומות של ריפוי. חוויות אלה משקפות את התיאוריה של טורו על "המפגש הפואטי". מצב שבו הקשר האנושי מתרחש בעוצמה חושית ורגשית. דווקא בתקופה של ריחוק, הפיזיות של הביודנסה אפשרה אינטימיות מחודשת, שהייתה לא רק בין המשתתפים אלא גם בין האדם לעצמו.

התמרה (טרנספורמציה) רגשית באמצעות תנועה - לפי אמונה (2020), תנועה דרמטית עשויה לשמש ככלי טרנספורמטיבי בכך שהיא יוצרת שדה של פעולה שבו נולדת חוויה רגשית חדשה. בביודנסה, התנועה איננה אקראית אלא מונחית בתוך מרחב בטוח, אשר בו

ניתן לגעת בפחדים, בכאב, וגם באפשרות לריפוי. כפי שמציעים ויניקוט (1986) ואדלר (2021), הביטוי הגופני הלא-מילולי מאפשר חיבור ישיר אל הלא-מודע, ואל החלקים הנפשיים שטרם עברו עיבוד מילולי. השינוי שמתרחש במפגש זה הוא הדרגתי, עדין אך יחד עם זאת מתרחש באופן עמוק בתוך נפש האדם.

בממצאים עולה תהליך מתמשך שבו רגשות קשים מקבלים פורקן והמרה לעיתים מורגשת תחושת השחרור, ולעיתים היא נחוות בצורה עדינה. זוהי התמרה דרך חוויה גופנית מתווכת, כפי שמציעים אדלר (2021) ואמונה (2020), היוצרים חיבור בין חוויה דרמטית-תנועתית לבין עיבוד רגשי. התנועה אינה רק שחרור אלא גם תהליך למידה של תגובה חדשה, לא מתוך פחד אלא מתוך בחירה.

חוויה רוחנית ותחושת משמעות - בכמה מהציטוטים נרשמה חוויה של מפגש עם הנשגב, עם יקירים שכבר אינם, עם יקום שמגיב, עם שקט פנימי. מדובר בחוויה טרנסצנדנטית, רכיב מרכזי בביודנסה לפי טורו (1998), המצביע על כך שתנועה יכולה לפתוח שערים לתחושת קדושה, שלמות וחיבור עמוק לזהות הקיומית. דווקא במצבי קיצון, חוויות אלו נוטות להתגבר ולהציע נחמה, עוגן, תקווה ואמונה בהמשכיות.

תהליך שינוי מתמשך וצמיחה אישית - המשתתפים תיארו עצמם כמי שעברו תהליך של ריכוך, פתיחה והעמקה. לא מדובר בשינוי חד אלא בתהליך הדרגתי, מבוסס גוף, קשר, זמן ושהות. זוהי גדילה מתוך קרקע של כאב, ובכך יש מימוש של אחד מיעדי הביודנסה: לחזק את הכוחות הפנימיים של האדם, גם כשהעולם החיצוני רועד ולא יציב.

סיכום

פרק הדיון מבקש לחבר בין שאלת המחקר : כיצד חווים המשתתפים את ההשתתפות בקבוצת ביודנסה בזמן מלחמה ובאזור הנתון לאיום ביטחוני מתמשך לבין הקולות, התחושות והתובנות שעלו מן המפגשים והראיונות. המחקר ביקש לחשוף את החוויה האנושית שבבחירה להמשיך ולהיפגש, לנוע, לגעת ולהתקרב, דווקא כאשר המציאות מאיימת, דוחפת להסתגרות, ריחוק וניתוק. בתוך אזור מוכה פחד וחוסר ודאות, קבוצת הביודנסה המשיכה לפעול. ההשתתפות לא הייתה אקט של שגרה אלא של אומץ, של נאמנות פנימית לחיים. מה שהחל כהזמנה לתנועה, הפך עבור רבים למרחב של החזקה, משמעות, ועוגן יציב מול הרעידות שמחוץ. תמות המחקר שרטטו את האופן שבו המרחב הגופני-קבוצתי של הביודנסה הפך לזירה חיה של ריפוי, שיקום ותקווה לכל משתתף בדרכו. דווקא במרחב שבו ההיגיון קורא להסתגר, הגוף בחר להיפתח. בתוך מציאות של איום קיומי, נמצא כוח מחייה בתנועה, בקשר, בשייכות. כל אחת מהתמות שפותחו בפרק זה משרטטת היבט אחר של אותה בחירה רדיקלית- לבחור בחיים, להחזיק בקצב פנימי יציב כשהעולם רועד מסביב. תמות אלה אינן תיאוריה בלבד הן שיקוף של חוויות אנושיות, של קולות מהשטח, של גופים שנעו יחד בזמן שהשמיים והאדמה רעדו, תרתי משמע. במובנים רבים, התהליך הקבוצתי תפקד כמעבדה חיה לשיקום חוסן אישי וחברתי. מתוך התנועה עלו תובנות, מתוך המפגש נולדו כוחות, ומתוך השקט נבראה משמעות חדשה. ממצאי עבודה זו מאירים את פוטנציאל הריפוי שטמון בתנועה כשפה אנושית בסיסית כזו - החוצה מילים, גבולות, ומלחמות. העבודה מדגישה את האפשרות להעמיק בתהליכי ריפוי גם במצבי קיצון, דרך התמקמות מחודשת בגוף, בקשר ובחוויה המשותפת. הביודנסה לא מוצגת כאן רק ככלי טיפולי, אלא כמרחב לחיים במובנם העמוק ביותר - חיים שנעים, נושמים, בוכים, צוחקים, נוגעים ונוגעים במשתתפים בחזרה. בכך עולה קריאה מרגשת להרחיב את מקומה של הביודנסה, לא רק כפעילות פנאי, אלא כדרך חיים

שיכולה לחולל שינוי עמוק גם בזמן משבר. כמו שהגוף זוכר טראומה, הוא גם זוכר אהבה. ובמקומות שבהם מילים אינן מספיקות, הריקוד והגוף מדברים.

מגבלות המחקר

לצד התרומה המשמעותית של העבודה להבנת חוויות המשתתפים בקבוצת ביודנסה בזמן מלחמה, חשוב לציין מספר מגבלות. ראשית, מדובר במחקר איכותני המבוסס על שישה ראיונות חצי-מובנים בלבד, שנערכו כולם במסגרת קבוצה אחת שפעלה בקיבוץ עמיר בצפון הארץ. בשל כך, הממצאים אינם ניתנים להכללה על כלל האוכלוסייה, אלא משקפים תמונת עומק ייחודית של קבוצה מסוימת בתקופה מסוימת. בנוסף, הקרבה של החוקרת למשתתפים עשויה להשפיע על האופן שבו נאספו ונותחו הנתונים, מתוך מעורבות רגשית גבוהה. כמו כן, עצם קיום המחקר בתוך מציאות מתמשכת של חירום ובתנאים מגבילים, יצר אתגרים לוגיסטיים ונפשיים, הן לחוקרת והן למרואיינים. עם זאת, הממצאים מציעים תובנות חשובות על תפקידם של מרחבים גופניים-רגשיים תומכים בזמן טראומה, ומייצרים בסיס למחקרים עתידיים רחבים ומעמיקים יותר בתחום.

סיכום תהליך אישי

הבחירה לכתוב את המונוגרפיה הזו לא נבעה רק מהעניין האקדמי, אלא צמחה מתוך צורך פנימי עמוק ומשמעותי. היא נולדה מתוך החוויה האישית שלי כמאפשרת חדשה, המתגוררת ופועלת בלב אזור מלחמה מוכה איום וסכנה מתמשכת. המפגש היומיומי עם

פחד, חוסר ודאות ותחושת אובדן שליטה תפסו אותי לא רק כאזרחית מדינת ישראל, אלא גם כאמא, כרעייה וכאישה שמבקשת להמשיך לתפקד בזמן מלחמה

אירועי ה-7 באוקטובר עוררו בי תחושות של קיפאון שלא הכרתי מימי חי. כמו כן, התגייסות ילדיי הבוגרים למילואים, שהותם בלחימה ברצועת עזה ובעלי שעבד סביב השעון כחבלן בכוחות הביטחון, לצד פינוי כפוי מהצפון לשלושה חודשים עם בנותי לאזור המרכז, יצרו תחושות קשות של ריחוק מהבית ומהקרקע היציבה שהייתה לי מוכרת עד כה. הגוף שלי נשא כאב מתמיד, הלב היה מכווץ והנפש שלי לא יכלה להכיל את המתרחש ורק ביקשה אחיזה במשהו מוכר. מתוך הכאב הזה, נולדה הקריאה להמשיך לנוע. עדיין לא ידעתי איך לעשות זאת בפועל. הייתי במצב של קיפאון פנימי. לאחר כשלושה חודשים מפרוץ "מלחמת חרבות ברזל" ורק לאחר שהמשתתפים כתבו לי, שהם רוצים שאפתח את הקבוצה עם שובי בינואר 2024 לצפון, משהו בי התחיל להפשיר והלב נענה לבקשה, לחזור לתנועה.

המסע אל תוך עבודת המחקר הזו היה עבורי מסע אל תוך עצמי. תהליך אישי, עמוק ולעיתים מטלטל, שהתנהל בלב סערה חיצונית ופנימית גם יחד. המלחמה שהתחוללה סביבי חדרה גם פנימה אל הגוף, אל הלב, אל מקומות שבהם לא היו תשובות. בתוך הכאוס הזה, בחרתי להמשיך לאפשר את קבוצת הבידנסה וגם במקביל לקבל הנחיית סופרוויז'ין כפי שמקובל. וזה המקום גם להודות לרחלי טורץ' היקרה לי מאוד ולמנחות הדידקטיות הנפלאות שליוו אותי לאורך הדרך ותמכו בי: לאורית שלו, לאפרת ארגמן ולסימונה בן דור שהיו מכילות, רגישות ואמיצות להגיע עד לצפון כדי לתמוך בי ובקבוצה

הבחירה להמשיך לאפשר במצב הזה, לא הייתה מובנת מאליה. האזעקות, הבומים, השריפות, קולות ההדף מסביב, כולם דרשו ממני לא אחת- לעצור. אבל משהו עמוק בתוכי ביקש להמשיך לנוע ולו רק למען משתתפי הקבוצה. היו שבועות באזור שבו התגוררתי, שהופעלו הנחיות של פיקוד העורף, שלעיתים אסרו יציאה מהבית או הגבילו אותה. בכל שבוע מחדש, התמודדתי עם השאלה: האם נכון לקיים את המפגש השבועי, כשהסכנה מרחפת מעל ראשינו? הלב שלי רעד מכובד האחריות כלפי המשתתפים, ההיגיון אמר להישאר בבית, אך הגוף ביקש לחיות, להמשיך להיות בתנועה, להרגיש את היחד, את קסם המפגש. בכל שבוע, הייתי שולחת הודעה לקבוצה, ספק שואלת, ספק משתפת, ותמיד הגיעה התשובה: "אין מצב שאנחנו לא באים". הנחישות הזו הייתה השראה לא רק עבורם, אלא בעיקר עבורי. המחויבות וההשתתפות שלהם דרשה ממני לנוע, לפעול, ליצור ויונסיה שבועית ולפעמים פשוט רק לאפשר לעצמי לרקוד יחד איתם, להרגיש את השחרור בגופי ובנפשי. במהלך התקופה, הרגשתי זכות ענקית, להיות עדה לתהליכים שעברו המשתתפים, לראות עיניים שנפתחות, גוף שנרגע, חיוך שמופיע לצד דמעות שזולגות. זכיתי ללוות תהליכים שנעו בין פחד לאומץ, בין ניתוק לחיבור, בין כאב לתקווה. בתוך כל אלה, גם אני השתניתי. גדלתי. התחזקתי. כמאפשרת הקבוצה, מצאתי את עצמי נעה בין פחד אישי לבין אחריות קבוצתית. תפקידי היה לאפשר, להוביל, אך פעמים רבות גם לשהות בתוך אי-הוודאות יחד עם הקבוצה. ההשתתפות הזו שנוצרה בינינו בין הפחדים שלי לאומץ שלהם, בין השבר שלי לתקווה שהם הביאו מולי, לימדה אותי על כוחה של קבוצה, על כוחה של שיטה, על כוחה של התנועה. תפקיד המאפשרת קיבל משמעות עמוקה וחזקה יותר. לא רק כהובלה, אלא כנוכחות חיה, נושמת, פגיעה וכנה.

הביודנסה בזמן מלחמה אינה רק תנועה בתוך מרחב. היא תנועה בתוך החיים. היא קריאה לבחור בחיים שוב ושוב דרך הגוף, דרך הקשר, דרך הנוכחות ברגע הזה. ובמובן הזה היא הייתה עבורי, ועבור משתתפיי, לא רק כעוגן - אלא כאי של שפיות, אי של חסד בתוך ים סוער. במהלך המפגשים, נבנה בתוך הקבוצה, שדה משותף של תקווה, של חיבור, של אמונה בטוב. מצאתי את עצמי מתבוננת בהם ברגעים של בכי, של צחוק, של שתיקה מלאה נוכחות ומבינה שגם אני, בתוכי, משתנה, צומחת וגדלה כאדם וכמאפשרת. במובנים רבים, התהליך הזה חידד את הבחירה היומיומית שלי להיות בחיבור לתנועה, לגוף, לקבוצה ולמפגש האנושי המרתק. והעבודה הזו, שחוקרת את החוויה בזמן מלחמה, איננה רק מסמך אקדמי, אלא היא תיעוד חי של בחירה באהבה, בחירה מתוך השראה ושל הידיעה שישנה אפשרות לצמיחה ולתקומה מתוך הכאב הכי עמוק שיש. הביודנסה אפשרה לנו לחזור לעצמנו אחד דרך השנייה. וכל עוד ננוע, נרגיש, ונאהב - נזכור שגם בתוך החושך, אפשר למצוא תנועה של אור. תנועה של אהבה.

ולסיכום אצטט את דבריו של רולנדו טורו, מייסד שיטת הביודנסה:

"המפגש האנושי הוא מעשה קדוש. כל אדם הוא שער אל היקום"

תודה על הזכות להיות שותפה לתהליך המקודש הזה ותודה על הזכות להיות מאפשרת

! ביודנסה ולהמשיך את מורשתו של רולנדו טורו

ביבליוגרפיה

אדלר, א' (2021). גוף, טראומה וריפוי: מסע דרך הפסיכולוגיה הגופנית. הוצאת עם עובד.

אמונה, ר. (2020). דרמה תרפיה: תיאוריה ויישום – המודל האינטגרטיבי. ירושלים: מכללת דוד ילין.

בן זאב, ת' (2017). "תנועה כדרך לגוף: שיח פמיניסטי על גוף וזהות במרחב הטיפולי". כתב עת לפסיכותרפיה, גיליון 24, עמ' 45–62.

כץ, ע. (2018). מרחבים בטיפול הקבוצתי: עקרונות, אתגרים ודילמות. הוצאת רמות.

לוין, פ. (2015). להעיר את הנמר: ריפוי טראומה באמצעות חכמת הגוף. הוצאת פראג.

Toro, R. (2002). Biodanza: The Poetics of Human Encounter. IBF Press

Toro, R. (1998). Biodanza: System of Human Integration. Santiago de Chile: Biocentric Foundation

Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Penguin Books

Yalom, I. (2005). The Theory and Practice of Group Psychotherapy. Basic Books