



מונוגרפיה: "ערכים"

סיפור התפתחות אישי
בהשראת השוואה של ערכים
מערביים להצעות הביודנסה

מאת לבנה סקורקוביץ

סופרויזיון אפרת ארגמן

מחזור 2 בי"ס לביודנסה בצפון

בהנהלת רחלי טורץ

כחלק מהדרישות להסמכת מאפשרת ביודנסה

ספטמבר 2024

הכרת תודה

קובי סקורקוביץ - בראש וראשונה לבעלי על הקרבה של סופי שבוע רבים בהם נעדרתי לעוד יחידת לימוד סדנה הרחבה או פסטיבל בידנסה.

רחלי וגיא טורץ - על בית הספר לבידנסה בצפון על שלל האפשרויות שהבית הזה מציע. כולל המודל האישי לזוגיות ולאפשר.

אביטל יגאל - השותפה שלי לאפשר שיחד התמודדנו והתפתחנו מאפשרות. הודינו על השונות שלנו והכרנו בערכה.

בידנסה מגידו - הרקדנים שלנו שאף לא אחד מהם רקד בעבר בידנסה, שהצביעו ברגליים בהתמדה והגיעו בקביעות למפגשי הקבוצה השבועית ובזכותם זכינו להתפתח כמאפשרות בפועל.

הסופרויזריות - אפרת ארגמן שהנחתה גם את העבודה הזו, **מוניקה, ג'ייד לטיסיה ואורית** שהביאו מהמיטב שבהן והעשירו אותנו.

קהילת הבידנסה - חברי הקהילה, ללה שבזכותה הגעתי לבידנסה, חברי למחזור 2 ואחרים שפגשתי במגוון פעילויות הקהילה. כולם העמיקו בי את האמונה והתקווה בטוב שבאדם.

תבוא על כולכם הברכה

תוכן הענינים

1.....	שער
2.....	הכרת תודה
3.....	תוכן הענינים
4.....	מבוא
6.....	זהות
11.....	ערכים מערביים לעומת ערכי הביודנסה
11.....	האדם במרכז הבריאה לעומת העיקרון הביוצנטרי
16.....	אינדיבידואליזם לעומת השתייכות לקבוצה
22.....	תחרותיות לעומת שיתוף
27.....	אחידות לעומת תפקודי החיים המקוריים
31.....	סיכום
32.....	ביבילוגרפיה



מבוא

מטרת המונוגרפיה

במונוגרפיה זו אני מבקשת לספר את סיפורי האישי, את השנוי וההתפתחות שהיו מנת חלקי מאז התחלתי לרקוד ביודנסה. את השנויים הללו ארצה לבחון באמצעות פריזמה של ערכים. הכוונה היא לערכים תרבותיים וחברתיים. להשוות ערכים שגדלתי וחונכתי על פיהם למול ערכים שמציעה שיטת הביודנסה. ערכים שהסביבה החברתית והחינוכית שבה גדלתי ניסתה להטמיע בי מילדותי למול ערכים שספגתי וסיגלתי במהלך חיי מבחירה ובפרט כרוקדת ביודנסה. בסופו של דבר הערכים שאנו מסגלים לעצמנו הופכים לערכים אישיים ומעצבים את חיינו. כך שהערכים שבחרתי לדבוק בהם במהלך חיי השפיעו על חיי בכל מובן. הבחירות בחיי בוצעו לאורן של הערכים בהם דבקתי. אוסיף גם שבמהלך חיי בתקופות שונות חלו שנויים רבים בערכי האישיים. כך שערכים ניתנים לשנוי והם ברי בחירה.

המבנה של מונוגרפיה זו הוא סיפורי במהותו. גם ספרו של נוח הררי "קיצור תודות האנושות" שקראתי בשקיקה לצורך מונוגרפיה זו הוא ספר היסטוריה שנכתב כסיפור. אנו האנשים אוהבים סיפורים כשם שאנו אוהבים אמצעי ביטוי כמו מוזיקה וריקודים. משחר התרבות התכנסנו סביב המדורה לספר סיפורים לשיר לנגן ולרקוד. זה טבוע בנו. כך שהמונוגרפיה שלי תהיה סיפור בעל אופי של מחקר איכותני מתחום מדעי החברה. מדעי החברה צמחו מתוך מדעי הרוח החל מסוף המאה-התשע עשרה. סוציולוגיה, כלכלה, מדע המדינה

ופסיכולוגיה מהווים את אבן הראשה, ואף משמשים באופן היסטורי את התשתית המחקרית והאינטלקטואלית שעליו נבנה תחום הידע.

למשל: הסוציולוגיה היא חקר החברה וההתנהגות החברתית של האדם. מהסוציולוגיה, נגזרים תחומי משנה כגון יחסי מגדר, יחסי דתיים-חילוניים, יחסי מדע חברה, זהות. או אנתרופולוגיה ששמה דגש באתנולוגיה ובחקר התרבויות.

מדוע דווקא פריזמת ערכים?

נאמר לעיל שאני רוצה לבחון את השנוי וההתפתחות שחלו בחיי באמצעות פריזמה של ערכים. **במילה ערכים התכוונתי לאבני בנין של השקפת עולם או תפיסת חיים. רעיונות שאנו משתדלים לנהוג לאורם ומעצבים את הבחירות שאנו עושים בחיינו. בחירות והתנהגויות שמשפיעים על הרווחה או הלחץ שאנו חשים בחיינו, על שביעות הרצון ותחושת הסיפוק בחיינו. על טיב הקשרים עם הזולת בחיינו והיקום הסובב אותנו.**

5

יכולתי לחילופין לבחור במילה אידיאולוגיה אך קיים קושי אמיתי להגדיר את המונח "אידיאולוגיה" עקב העובדה שהוא משמש בימינו להגדרת קשת רחבה מאוד של מחשבות, תנועות, איגודים, תנועות פוליטיות ותפיסות עולם. אם נחזור אל השורשים של הגדרת המונח על ידי סוציולוגים, ניתן יהיה להגדיר את האידיאולוגיה בעיקר על פי המבנה שלה, הדרישות שלה ממאמיניה, והדרך בה היא מגדירה את המציאות העכשווית והמבוקשת. אידיאולוגיה היא ביטוי מילולי של ערכים, סנטימנטים ואינטרסים של מנסח או מקבל רעיון ניהול חיים. ניתן להגיד כי אידיאולוגיה היא השקפת עולם כוללת, המתייחסת למציאות בעבר, בהווה ובעתיד, ומטרתה היא ליצור מסגרת רעיונית המאפשרת לאדם לארגן ולהבין את העולם שבו הוא מתקיים ולפעול לשינויו או לשימורו.

כך שהשימוש במילה אידיאולוגיה היה מכתוב אוסף נוקשה יותר של מסגרת וערכים כפי שפורט לעיל, ואילו אני רוצה להדגיש את ההתאמה האישית לפרט, את אינסוף אפשרויות הבחירה של אבני הבניין הערכיים שמציעה הביודנסה. הביודנסה מציעה יותר אוסף של עקרונות שונים וגישות הומניות מאשר כללים נוקשים ומחייבים, והיא גם אוניברסלית ויכולה להשתלב בכל דת אמונה ומגדר.

זהות

"רק על עצמי לספר ידעתי"

רחל המשוררת

קצת על עצמי

נולדתי בישראל ב-1959 למשפחה מרובת ילדים, הילדה התשיעית והקטנה ביותר. משפחתי עלתה לארץ ממרוקו ב-1954. התגוררנו בחולון. משפחת עולים פטריארכלית מסורתית. למדתי בבית ספר יסודי ממלכתי דתי. בהמשך, נגד רצוני (רציתי ללמוד אומנות בתלמה ילין), נשלחתי ללמוד בתיכון חילוני עיוני נחשב, ואילו חברותי האהובות מבית הספר היסודי הדתי ובני עקיבא המשיכו לתיכון עיוני ממלכתי דתי. כך שחוויתי שבר כפול גם התנתקות מחברותי האהובות וגם אולצתי ללמוד תחום שפחות דיבר אל ליבי. מאחר וכילדה היו לי הישגים לימודיים ומבדקים עם ציונים גבוהים כוונת משפחתי הייתה לסלול עבורי מסלול אקדמי כדי שאצליח בחיים כפי שהם הבינו זאת. אומנות לא נתפסה בעיניהם כנתיב מבטיח.

בהמשך , מרדתי בסמכויות סביבי. אפילו לצבא לא רציתי ללכת. לא ראיתי באור חיובי את "המשחקים בצבא" כפי שהשתקפו מלימודי ומחנות הגדנ"ע בתיכון . כמו כן לא הייתה לרוחי האפליה המגדרית בתפקידים שהוצעו בצבא לבנים ובנות והחלטתי שזה לא בשבילי.

המרד שלי נענה מצד הסביבה בהסלמת הכפייה, על כן התנתקתי ממשפחתי ויצאתי לחיים עצמאיים בגיל 17 . במשך 3 שנים חוויתי מסע התבגרות משמעותי הרפתקאות בארץ ובאירופה שבסופם הגעתי למסקנה כי ללא השכלה אפשרויות הקיום שלי יהיו מוגבלות והצטיירו בעיני כחיים בשולי החברה. חזרתי לבית הורי בדיוק לנקודה בה עזבתי, השלמתי את הבגרויות והתקבלתי לטכניון ללימודי הנדסה.

מכאן ואילך חייתי חיים כפי שציפו ממני מלכתחילה. סיום התואר, נישואין התבססות כלכלית וגידול ילדים. זכיתי להערכת החברה על רקע הישגי אך לא הייתי מאושרת. חוסר שקט , אי שביעות רצון , כעסים והתמרמרות פעפעו בי באופן תמידי, חיפשתי וחיפשתי תובנות שלווה וסיפוק בהרבה דרכים. בעוד השכלה, בהתנדבות חברתית , באתגרים עסקיים, חיפשתי ולא מצאתי. עד שפגשתי בביודנסה לפני כעשור. בהדרגה (בהתחלה אפילו ללא מודעות), גישתי

7

לחיים השתנתה לבלי היכר. הכרת הטוב , שמחה על מה שניתן, הצבת גבולות , זרימה, התפתחות ששמחה וסיפוק בצידה. מצאתי את מקומי בעולם.

היפה בכך הוא שהשנוי לא מתחולל ביום אחד כי אם בהדרגה. תהליך שמחלחל ומעמיק לאטו. לקח לי זמן להבין שהשנויים לטובה שעוברים עלי מקורם בביודנסה. תהליך דינמי אין סופי של למידה , חוויה ודרכי התמודדות שונים עם מצבים שהיקום מזמן לנו. כל זה לצד הרחבות, העמקות, סדנאות, התנסות , לימוד והתפתחות אינסופיים מתמשכים ומעמיקים. נכון לי מסע ארוך ומהנה הידד! הגעתי הביתה- ביודנסה.

כאשר אני מביטה על העשור האחרון בחיי, מאז הצטרפתי לביודנסה , אני מכירה בכך שבעצם עברתי שנוי תפיסתי ערכי. כלומר הערכים שאחזתי בהם פינו את מקומם לערכים אחרים שאפשרו לי להתפתח ובהדרגה, להגיע, לעשות, וליצור מתוך הקשבה לתשוקות הפנימיות ולהדרכה הפנימית שלי. גם היחס שלי לזולת נעשה בהדרגה פחות שיפוטי רך ומכיל יותר. השיפור ביחסי האנוש שלי מסב לי קורת רוח מרובה.

זהות - אותה דמות במהות אך משתנה

התחלתי את סקירת הערכים דווקא בערך הזהות כי אני מבקשת לבחון איך התרחשו בי שינויים. המונוגרפיה הזו היא סוג של מבט פנימה מי אני ואיך הפכתי להיות מי שאני כיום.

פילוסופים מדענים וחוקרים שונים התמודדו במהלך הדורות עם מושג הזהות. "העדכון במושג הזהות מייצג את המשימה הבסיסית של הביולוגיה והפסיכולוגיה העכשווית" (ציטוט של רולנדו טורו מייסד הביודנסה מתוך יחידת הלימוד זהות ואינטגרציה)

אני בוחרת להגדיר זהות כפי שאני חווה אותה ממקומי, כ: חומר חי הנמצא בשנוי מתמיד. אני אותו אדם כפי שהייתי, אני משתנה, אבל תמיד אהיה אותו אחד במהות.

הביטוי הביולוגי והפסיכולוגי של הזהות מתחיל בילדות אך מתרחב ומתמשך במהלך החיים.

הזהות נחשפת באמצעות האחר והעולם החיצוני. התפתחות הזהות אינה תלויה רק בהתפתחות מערכת העצבים. היא מותנית במערכת יחסים של האדם עם הסביבה. במובן זה ערכים הם חלק מאבני הבניין של תפיסת הזהות. למשל ערכים חברתיים

8

של הערצת נעורים והמראה החיצוני המשולב בכך משפיעה על דימוי הגוף והדמוי העצמי ומכך לאינסוף בחירות של אורח חיים (תזונה, פעילות גופנית וכו') , בחירת בן זוג ועוד...בהקשר הזה זכורה לי שיחה עם אחד מעמיתי בוגר מחזור 2 : "פעם חשבתי שאני נמשך רק לנשים שמנות", ועכשיו? שאלתי. "הבנתי שזה לא משנה".

בילדותי הרבה מתפישת הזהות שלי נבעה מההתייחסות למגדר. כללי התנהגות שונים הוכתבו לבנים ובנות. הגישה הזו רווחת גם בחברה החילונית אם כי לעתים מוכחשת: "את יכולה להיות כל דבר שתרצי"... (מה יאמרו על זה התצפיתניות של טרום ה7 באוקטובר שהמסרים והמידע שהעבירו למפקדים הגברים שלהם נדחו בזלזול).

בחברה דתית מסורתית הגישה המגדרית מודגשת ללא צורך בהכחשה. רגשית, ערכי ההתייחסות המגדרית קוממו אותי מאוד. כהתרסה חלמתי להיות חזקה יותר מבנים ולנצח אותם. מה שכמובן לא התאפשר ביולוגית. השיח המקטין וההתנשאות כלפי המין הנקבי גרמה לי לרצות להראות ולהוכיח שאני חכמה יותר. זה היה בהחלט אפשרי אפילו בתחומים שנתפשו כגבריים כמו הנדסה.

תפישת הזהות המגדרית שלי עוררה בי קונפליקטים רבים. לעתים אפילו תיעבתי חלק מהגברים שאתם היו לי יחסי מרות בין אם היו הבוסים שלי או שעבדו תחתי בשל הגישה המאצ'ואיסטית שלהם. הייתי קשוחה ולא אפשרתי לגברים להתייחס אלי כאל "מיידלע". הגישה המתריסה שלי נתקלה פעמים רבות בהערכה מהולה בעוונות.

חווייה דומה חשתי לעתים רבות בשל מוצאי המזרחי. התייחסות מתנשאת ומזלזלת. לרוב סמויה ולעתים מלגלגת ומופגנת- מרוקאית, כביכול די במוצא להדביק תווית גנאי.... זה לא גרם לי "להשתכנז" כמו משכילים מזרחיים רבים שביקשו להשתלב בחברה הישראלית האליטיסטית. נהפוך הוא, דווקא להתריס הדגשתי מבטא מזרחי, ביטויי סלנג וכיוצא באלה סממנים עממיים מזרחיים. "ערסית אינטלקטואלית" הרבה לפני שמושג זה כונה כך עלי ידי משוררים מזרחיים צעירים.

לא רק גברים מאצ'ואיסטיים, גם נשים כנועות ותלותיות המצטיירות כחסרות אונים ומאפשרות לסביבה לרמוס או להשפיל אותן או לחילופין מתחנפות מתחננות ומתרפסות לבוסים הגברים שלהם עוררו בי כעס.

היום אינני במקום הזה. הרבה בזכות הביודנסה. אני מקבלת את השונות בין המינים ולא ממקום של יחסי כוחות אלא כהתייחסות לאיכויות שונות. כשהתחלתי לרקוד ביודנסה הייתה בי תחושת מתח בריקודים עם גברים. תחושה זו התפוגגה ונעלמה ואחת היא לי אם אני רוקדת עם גבר או אישה. לכל אדם איכות אישית ומיוחדת לו ,

9

הבחירה היא על בסיס אישיותי כולל ולא רק על בסיס מגדרי. כפי שאמר עמיתי "הבנתי שזה לא משנה". גם בשנוי הזה ביחס כלפי המין השני אני רואה שנוי תפישתי ערכי. ראיית הזכרי והנקבי לא מתוך יחסי כוחות אלא כבעלי איכויות שונות. בביודנסה אנו רוקדים ריקודי יין ויאנג המבטאים איכויות כאלה. רציתי על כן שהקבוצה שאנו מאפשרות תהיה מעורבת. רציתי לפוגג מתחים מהעבר בין המינים גם אצל הרוקדים בקבוצתי כפי שקרה לי.

גם ההתייחסות למוצא בחברה הישראלית הולכת ומאבדת כיום את האיכויות הסטראוטיפיות שלה. בהשוואה לעבר האפשרויות הפתוחות בפניך פחות מושפעות כיום מהמוצא העדתי. אך זו לא נעלמה לחלוטין, בקהילות מסוימות כמו בחברה החרדית עדיין ארץ מוצאם של אבותיך מגדיר באלו מוסדות תוכל

להירשם ללימודים עם מי תוכל להינשא ועוד. הגזענות עדיין מוטבעת בנו כחברה אנושית.

אותה דמות במהות אך משתנה

דיוקנים עצמיים שציירתי בין השנים 2010 ל2014 בשנות החמישים לחיי. אחרי הדיוקן השלישי התחלתי לרקוד בידנסה. זמן לא רב אחרי שהתחלתי לרקוד בידנסה עברתי לתחום הצורפות וחדלתי לצייר כאורח חיים.





ערכים אופייניים לחברה מערבית מודרנית לעומת אפשרויות שמציעה הביודנסה

בפרקים הבאים אתחקה אחרי מספר ערכים מרכזיים בחברה המערבית המודרנית, לעתים הצבעתי על מקורות וציוני דרך היסטוריים שכיוונו לערכים אלה. ערכים שאנו חיים לפיהם לעתים ללא מודעות. לרוב אנו מתייחסים אליהם באופן אוטומטי כאפשרות היחידה אבל בעצם זו אפשרות אחת מתוך רבות. אנו חיים ונושמים את הערכים המקובלים כנורמה בחברה ללא מודעות כמו המים עבור הדגים או האוויר עבור יצורים יבשתיים. מול כל ערך מערבי כזה אני מציגה את המקבילה באותו תחום בעולם הביודנסה.

האדם במרכז הבריאה לעומת העיקרון הביוצנטרי

משחר ילדותי סופר לי סיפור הבריאה בתנ"ך. האל ברא את העולם בששה ימים וביום השביעי את נזר הבריאה האדם. כל העולם בשבילו - שיוכל למשול בו, ולמענו - לנצלו לצורך שגשוגו.

"ויאמר אלוהים נעשה אדם בצלמנו כדמותנו וירדו בדגת הים ובעוף השמיים ובבהמה ובכל הארץ ובכל רמש הרומש על הארץ. ויברא אלוהים את האדם בצלמו בצלם אלוהים ברא אותו זכר ונקבה ברא אותם. ויברך אותם אלוהים ויאמר להם אלוהים פרו ורבו ומלאו את הארץ וכבשוה ורדו בדגת הים בעוף השמיים ובכל חיה הרומשת על הארץ. ויאמר אלוהים הנה נתתי לכם את כל עשב זרע זרע אשר על פני כל הארץ ואת כל העץ אשר בו פרי עץ זרע זרע לכם יהיה לאוכלה. ולכל חית הארץ ולכל עוף השמיים ולכל רמש על הארץ אשר בו נפש חיה את כל ירק עשב לאכלה ויהי כן. וירא אלוהים את כל אשר עשה והנה טוב מאוד." בראשית פרק א פסוקים כו' - לא'.

הנה בקטע קטן אחד כל הבסיס לתרבות ההיררכית המערבית. קודם כל לאדם נתנו תכונות אלוהיות: נברא בצלמו ובדמותו של אלוהים. הוא מוגדר כשליט על פני האדמה, מתוקף אלוהי. אחר כך תרבות של היררכיה במבנה של פירמידה: אלוהים בראש, האדם הזכר מתחתיו. ומיד אחריו הנקבה, מקסימום לצידו כמו סגן (עזר כנגדו 😊). אחר כך החיות ולבסוף העצים הצמחים והעשב, שהאדם מצווה לרדות בהם. למינרלים מהם מורכב היקום כולו ובכלל זה הם גם חלק מאבני

הבניין של גופנו (היסודות הכימיים שמרכיבים גם את ההרים, הסלעים, הרוחות, הנהרות, הימים) אין כלל אזכור בהיררכיה זו. השמש הירח הכוכבים יש להם תפקידים כגון להאיר את היקום להפריד בין יום ולילה. לא מיוחס להם ממד של חיים או של נפש או של אנרגיה רוחנית. נהפוך הוא, המקיימים טקסים לגרמי השמיים או לדמויות שונות מהאל נחשבים (פרימיטיביים כגנאי) לעובדי אלילים, עובדי עבודה זרה, רחמנא ליצלן...



בשל התפיסה והאמונה שהאדם ויחד אתו כדור הארץ במרכז הבריאה קופרניקוס וגלילאו נדחו ונרדפו בימי הביניים עי הכנסייה שהייתה הממסד השליט. הכנסייה שמעבירה לאנושות ולהמונים את דבר האל הכול יכול. הכנסייה, הממסד הדתי, שהפכה לנציג ישיר של אלוהים ולשליט מטעמו על פני האדמה. עמדת הכנסייה הייתה שכדור הארץ הוא במרכז היקום כפי שמוצג באיור. לעומת קופרניקוס וגלילאו שטענו על סמך חישובים מתמטיים וחקירות אסטרונומיות שהשמש היא במרכז היקום וכדור הארץ יחד עם גרמי שמיים אחרים סובבים סביבה. קופרניקוס פרסם את ספרו "על תנועת גרמי השמיים" ב-1543 וחולל מהפכה בתחומים רבים שערערו את כוחה של הכנסייה.

עד אז התפיסה הרווחת באסטרונומיה המערבית הייתה זו שהתבססה בימי יוון העתיקה שעיקרה תפיסות מיתיות של פילוסופים יוונים. כ-100 שנים אחרי קופרניקוס גלילאו גליליי מפרסם את ספרו "דיאלוג על שתי מערכות עולם" ובו מתנהל דיון בין נציג הכנסייה, אזרח פשוט, וגלילאו עצמו. ספרו זה מקעקע למעשה את כל עמדות הכנסייה ומתפרסם כשגלילאו בן 70. זהו הצעד הבוטה ביותר שידוע שעשה גלילאו כנגד הכנסייה ובעקבותיו נשפט ונידון למאסר ללא הגבלת זמן. ממשפט זה מצוטטת האמרה הידועה של גלילאו "ואף על פי כן נוע תנוע" כשהכוונה היא לתנועת כדור הארץ על צירו וסביב השמש.

גלילאו היה בין מניחי היסודות למדע המודרני בתרבות המערבית, המבוסס על ניסויים ותצפיות ועל ניסוח תאוריות המסבירות תופעות נצפות. גלילאו נחשב ל"אבי המדע המודרני" ו"אבי הפיזיקה המודרנית" ולאחד מאנשי המדע הדגולים בכל הזמנים. השפעתו ניכרת עד היום.

ועדיין ברחבי העולם וגם פה בארצנו הקטנטונת ב-2024 המרכז של שלוש הדתות המונותאיסטיות, נציגי הדת היהודית ונציגי דת האסלם מחזיקים באותה עמדה של עליונות הדת ונציגיה על ערכאות חילוניות. הם משוכנעים שהאמת בלעדית להם בכוח צו אלוהי בשם האמונה באל.

התרבות המערבית היא תרבות היררכית במבנה של פירמידה כפי שהצגתי בסיפור הבריאה. תמיד יש מיישמו מעליך ומיישמו מתחתך. הפירמידה היא מבנה שטני שיצר עוולות רבים. זה לא רק עליונות של אלוהים אדם- חיות- צמחים, אלא גם גזעים של בני אדם, מעמדות, גברים נשים וכך הלאה. ההיררכיה של עליונות פרט או קבוצה ביחס לאחר הביאה חוליים ועוולות רבים לתרבות האנושית שחלקם עדיין נמשכים. עוולות כמו שעבוד עמים אחרים, ניצול אימפריאליסטי של ילידים וקולוניות, עבדות, גזענות,

עבודת ילדים, סחר בנשים ועוד. טיעוני המנצלים סבבו סביב: "כך זה כי כך אלוהים רוצה
"וכך ברא האל אותנו ואותם"

14

דוגמא נוספת לתפיסה היררכיות היא שבריבוי האינטליגנציות הקיים
אינטליגנציה אחת ראויה וחשובה יותר מאחרות. זו דוגמא חשובה שתידון
בהמשך בפרק נוסף בהרחבה.

לעומת תפיסה היררכית זו של עליונות, יחסי כוחות וניצול במדרג ההיררכי,
קיימת תפיסה אחרת בעלת מבנה מעגלי ספירלי שהתפיסה שלה היא אנחנו.
זוהי הגישה הביוצנטרית. הפרדיגמה של הגישה הביוצנטרית היא של החיים
במרכז. התרבות המאפיינת את הגישה הביוצנטרית היא תרבות שבטית,
תרבות של מעגל, היכולת והרצון לחלוק. במעגל אני רואה את כולם וכולם רואים
אותי. כולנו יחד מכילים את הנוכחות והשוני. השוני יוצר חיים ותנועה.

הביודנסה שותפה לגישה הביוצנטרית המקדשת את החיים באשר הם. כל
היצורים החיים, כל החיים ביקום והיקום עצמו חי. לכולם חשיבות ומשמעות כולם
במרכז. אנו מחוברים לכל האלמנטים ביקום בחיבור אינסופי של חומר אנרגיה
ונפש. בביודנסה יש ריקודים כמו חיבור אל האינסוף, האיש הקוסמי, חיבור בין
שמיים וארץ, ריקודי יסודות (אדמה אש מים ואוויר), ריקודי חיות, ריקודי זרימה.
כל אלה מחברים אותנו ליקום ולטבע ומבטאים את החיבור שלנו אליו. ויש אפילו
הרחבה של שמאניזם בביודנסה.

הביודנסה מהווה מעבר מתרבות של פירמידה לתרבות של מעגל. פרדיגמה
המבוססת על החיים במרכז. היקום קיים כי החיים קיימים. היקום נוכח בתאים
שלי והתאים מכוונים לממד קוסמי. כל מה שחי הוא במעגל במחול ביו קוסמי. כל
מה שחי מזין באופן הדדי את כל צורות החיים.

תרבות המעגל מקורה בתרבות שבטית. חיינו כך סדר גודל של כמיליון שנה.
המהפכה החקלאית היא רק בת 10,000 שנים. המהפכה התעשייתית היא סך
הכול בת כ- 200 שנים. לפני המהפכה החקלאית כל החברות האנושיות חיו
בתרבות שבטית. התרבות השבטית צרובה בזיכרון התאים שלנו ובלא מודע
הקולקטיבי שלנו.

לאורח חיים שבטי על פי העיקרון הביוצנטרי אני רוצה להביא דוגמא מחיי ילדים של
תרבויות קדומות שהשתמרו איך שהוא. אצל הבושמניים במדבר קלהארי באפריקה, כאשר
הם צדים חיה הם עורכים טקס הכולל ריקוד ומוזיקה. הם מכבדים את החיה ולפני שהם
אוכלים אותה הם מודים לחיה שהיא הקריבה את חייה כדי שהם ובני משפחתם יוכלו
להתקיים. כאשר הם חותכים חתיכת שורש מאיזה צמח לצורך ריקחת תרופה הם עושים

זאת בזהירות כך שאותו צמח ימשיך להתקיים ומותירים עבורו תשורה להזנה, למשל קווצת שער משערם.

תרבויות של ילידים מתרבויות קדומות כמו שמאנים אינדיאנים אבורגינים ילידי אוסטרליה וילידי ניו זילנד אסקימוסים ועוד חולקות כבוד לא רק לחיות ולצמחים אלא גם לרוחות להרים לנחלים לסלעים ליקום. החוויה שלהם היא של אחדות עם אבות אבותיהם. עם הטבע והיקום.

15

להלן תמונות של בושמניים ממדבר קלהארי באפריקה. ראו כיצד הם יושבים בחצי מעגל. לכל אחד מקומו ללא תלות בגיל או במין.



לצורך צבירת רכוש. השתלטות על קרקעות, על בעלי חיים, שעבוד אחרים כעבדים ושפחות, בעלות על נשים והולדת ילדים כצורך בידיים עובדות. בו זמנית האדם החל תהליך של השתעבדות לרכושו במין מלכודת דבש בלופ אינסופי שאינו מאפשר דרך חזרה. צבירת הרכוש הזו הפכה לחרב פיפיות

ברור לי שכתוצר של החברה המערבית אני יכולה לחזור אחורה ולקיים אורח חיים של ציד לקט. אך אני יכולה להבין שגם תרבות זו של אבות אבותיי הקדמונים (כל בני האדם התפתחו מאפריקה), גם סיפורי התנ"ך, גם תרבות יוון הקדומה על המיתוסים שלה, וגם הקידמה הטכנולוגית המודרנית כולם מוכילים בי.

אינדיבידואליזם לעומת השתייכות לקבוצה או קהילה

המהפכה המדעית החלה סביב המאה ה-16 לספירה, עם פורצי דרך כמו קופרניקוס וגלילאו גליליי וסללה את הדרך למהפכה התעשייתית. במהלך כ-200 שנים אחרונות המהפכה התעשייתית הובילה תמורות חברתיות רבות בחברה האנושית: הדת הקפיטליסטית, האמונה במדע, את אידיאל הקידמה, את מהפכת הזמן (לפיה כיצורים החיים על פי שעון ביולוגי ועונות השנה עשרות אלפי שנים עלינו להתאים את חיינו לשעון גריניץ') ועוד.

כל התהפוכות הללו מתגמדות אל מול המהפכה החברתית הגדולה ביותר שארעה אי פעם למין האנושי: קריסתן של המשפחה והקהילה המקומית והחלפתן על ידי השוק והמדינה.

בחיים של לפני המהפכה התעשייתית חיי הפרט התנהלו במסגרת המשפחה הגרעינית, המשפחה המורחבת (החמולה) והקהילה המקומית. מרבית מיני האדם הקדמונים מלפני למעלה ממיליון שנה חיו בקהילות קטנות שרוב חבריהן קשורות בקשרי משפחה. המשפחה והקהילה טיפלו בכל: מתן סיוע, טיפול וסעד, אישור בן זוג לנשואים, השכלה ותעסוקה. ההשתייכות לקהילה הייתה גם הכרח הישרדותי.

אדם שנפלט מהמשפחה והקהילה היה משול למת, ללא הגנה, ללא עבודה ללא סעד, אדם כזה היה חייב למצוא משפחה וקהילה חלופית באופן מיידי. כך הפכו נערים ונערות למשרתים בבית אחר וכך נעשו חלק ממשפחה חדשה.

החיים במסגרת המשפחה היו רחוקים מלהיות גן עדן הרמוני. המשפחה והקהילה היו עשויות למשטר ולדכא את היחיד, והדינמיקה המשפחתית והקהילתית הייתה לעתים רוויה מתחים ואלימות.

המהפכה התעשייתית העצימה את כוחו של השוק והעמידה לרשות המדינה אמצעים וצבא של פקידים, מורים, שוטרים ועובדים סוציאליים.

אלה הציעו לפרט אינדיבידואליזם: להינשא למי שליבם חפץ בלי לשאול יותר מדי את ההורים. לעבוד במה שתרצו בלי לשאול את זקני העדה. לחיות איפה שתרצו. אינכם תלויים יותר בקהילה ובמשפחה. השוק והמדינה יספקו מזון חינוך בריאות רווחה ותעסוקה וידאגו לפנסיה ביטוח שיטור וביטחון. אם תרצו לפתוח עסק הבנק ילווה לכם, אם תזדקקו לסיוע סיעודי בזקנתכם תוכלו לשהות בבית אבות סיעודי או לשכור מטפל זר מהקצה השני של העולם שידאג לצורכיכם במסירות יותר מילדיכם (כמובן בתשלום). אם תקלע לסכסוך אלים המשטרה תגן עליכם. גם נשים וילדים מוכרים כאינדיבידואלים.

בתמורה לכך האינדיבידואליזם פורר את המשפחות והקהילות. בחברות ומגזרים שהצליחו להגביל את האינדיבידואליזם ולשמר את כוחה של המשפחה והקהילה, כוחם של המדינה והשוק עדיין חלש יחסית כמו למשל בחברה החרדית או הבודואית.

כשהשוק והמדינה לקחו מהמשפחה את מרבית התפקידים הכלכליים והפוליטיים הם הותירו למשפחה הגרעינית תפקידים רגשיים. המשפחה, עדיין אמורה לספק לפרט צרכים רגשיים ואינטימיים שהמדינה מתקשה לספק. אבל אפילו לכאן המדינה והשוק חודרים יותר ויותר. לצורך הדוגמא: היא מפקחת באופן הדוק יותר על יחסים בין הורים וילדים. הורים מכים או מתעללים מרוסנים על ידי המדינה עד כדי לקיחת הילדים מההורים. בעבר סמכות ההורים הייתה אינסופית והם יכלו גם למכור את ילדיהם....

האדם הוא יצור חברתי ויש לו צורך בסיסי ומובנה בהשתייכות. על כן המשפחה והקהילה אינן יכולות להיעלם מהעולם ללא שום תחליף רגשי. האדם התפתח במשך מיליוני שנים כיצור קהילתי הזקוק לתחושת שייכות שבטית. כיצד נענה צורך השייכות בחברה המודרנית? כיצד בא צורך זה לביטוי בסיפורי האישי?

כדי לענות על צורך זה הוקמו קהילות מומצאות על ידי השוק: "מעריצי מועדון מכבי חיפה" "מועדון אופנועני הרלי דוידסון" "קהילת צרכני השוק האירופי המשותף". אלו הם קהילות מדומיינות. קהילות של אנשים שלא באמת מכירים זה את זה, אבל מדמיינים שכך הוא. או על ידי המדינה שהמציאה את קהיליית

הלאום. למשל במזרח תיכון בני הלאום הלבנוני הירדני הסורי העירקי הישראלי והפלסטינאי אינם אלא גבולות שרירותיים שנמתחו על ידי מדינאים בריטיים וצרפתיים כדי לחלק ביניהם אזורי השפעה במזרח התיכון.

כשאני מבינה את הצורך האנושי הפסיכולוגי המוטבע בנו בהשתייכות קל לי להבין כיצד אנשים נופלים טרף לכת זו או אחרת. אנשים מונעים מהצורך להשתייך מצטרפים לאיזו קהילה של כנסייה או אמונה או כוח הארה רוחני. הקהילה הזו מצטיירת בעיניהם גם כהצעה להשתייכות, גם לחיים בעלי משמעות של הארה וגם כאפשרות לביטוי עצמי, מציאת מקום משלך בעולם, והתפתחות. עד כאן טוב ויפה. הרי הביודנסה מציעה בין היתר מצע דומה.

קהילת הכת מובלת על ידי מנהיג כריזמטי שבהדרגה משתלט עליך עד כדי דרישה להתמסרות והתבטלות מוחלטת. עליך לנתק את הקשרים הקודמים שלך עם בני משפחתך הגרעינית חבריך ומכריך, להעביר את כל נכסיך וכישרונותיך לטובת הכת ולעתים קרובות מתרחש גם ניצול מיני.

הדרישה לציות עיוור למנהיג, להתבטלות והתמסרות מוחלטת היא בעיני התמרור המסמן כת.

לעומתה הביודנסה מדגישה את אינספור אפשרויות הבחירה. נהפוך הוא, היא גורמת לך לחזק את הקשרים שלך עם בני משפחתך הקיימים ומכריך ומחזקת את הזהות שלך ולא מבטלת אותה. הביודנסה מבקשת מאיתנו לשאול את עצמנו: "עם מי אני חי? איפה אני חי? ולשם מה אני חי?" היא מלמדת אותך לזרום לתת אמון ולהתמסר אך גם לשים גבולות. להיות בוויסות עצמי ביחס לנכון עבורך. בהקשר זה ארצה להביא דוגמאות מחיי האישיים.

מייד כשהתחלתי לרקוד ביודנסה עלו בי געגועים לחברות הילדות שלי מבית הספר היסודי הממלכתי דתי. ביליתי אתן מכיתה ב עד כיתה ח. אם אני רוצה להתחבר לחברות משמעותיות בחיי מהעבר עולה בי דמותן. חיפשתי דרך ליצור קשר איתן. הרי רובן מן הסתם נישאו, שמן התחלף וגם רבות מהן אינן משתמשות אם בכלל ברשתות החברתיות. חששתי גם שלא יקבלו את הבחירות בחיי ואורח חיי החילוניים. יום אחד עלה בידי ליצור קשר עם אחת מהן, בהדרגה יחד יצרנו קשר עם עוד ועוד חברות ילדות. התחלנו להתכתב בקביעות בקבוצת ווטסאפ משלנו והוספנו עוד ועוד חברות ילדות מהקבוצה הזו. התחלנו לארגן גם מפגשים קבוצתיים מדי פעם. את יום הולדת הששים לכולנו חגגנו בטיול משותף לסלוניקי. אנו מונות כ- 18 חברות ועוד אחת ששומרת קשר שלא באמצעות הווטסאפ (יש לה טלפון "כשר"). אושר רב של חיבור עכשווי לחברות ילדות שהתעורר בי בזכות הביודנסה.

אירוע משמעותי אחר בחיי התרחש תודות למינוטאורו. פרויקט הביודנסה בו אנו מתמודדים עם הפחדים שלנו. הפרויקט הזה העיר בי את התובנה שקיים בי פחד בהקשר למערכת היחסים של בעלי ושלי עם בננו המשותף וזו אינה

זורמת בהרמוניה כפי שהיינו רוצים. בעלי הסכים להצטרף אלי לטיפול בעניין. גם מטפלת בחרתי אחת מחברותי האהובות ממחזור 2. אני בהודיה על האירוע הזה שהביא את מערכת היחסים עם הבן להרמוניה מבורכת. כך שהביודנסה גרמה לחיזוק מערכת היחסים במשפחתי.

על חשיבות משמעות תמיכת הקהילה והסיפור על משבר שהוליד אובדן התמיכה הזו, ארצה לשפוך אור על סיפור מחייה של אמי.

הורי עלו ארצה בשנות החמישים עם גל העלייה הגדול מצפון אפריקה. שני אחי הבכורים הועלו קודם סמוך לכך עם עליית הנוער. הורי עזבו את ביתם ורכושם באישון לילה מטופלים בארבעה ילדים קטנים נוספים והפליגו למרסי כדי להגשים את החלום הציוני. הורי שוכנו במעברה בקריית עקרון.

לאבי היו תעודות צרפתיות כמסגר בעל מקצוע מוסמך והוא לא התקשה למצוא עבודה. ברמה החברתית היה מחובר תמיד לעולם התורה ובית הכנסת והגשמת החלום הציוני קסמה לו. הוא חש שהוא מגשים את חזון הגאולה שיהודים גולים ערגו אליו מיום הגלות. הוא שמח שהוא במדינה של יהודים ואינו נדרש לעבוד בשבת. אם כי המחסור הכלכלי היה כבד. בכל זאת הוא הצליח לצאת מהמעברה למגורים ראויים קודם ביאזור ואחר כך בחולון.

אמי לעומת זאת לא ידעה את נפשה. יום ולייל קוננה על מר גורלה. על הנחשים והעקרבים בשימון (המעברה) שהובאה אליו. במרוקו נשארה סבתי שעזרה לה רבות בגידול הילדים, וגם העוזרת הערבייה שסייעה בעבודות הבית. היא אבדה את כל מערכת התמיכה של הקהילה ברובע היהודי (מלח), המשפחה המורחבת האחים הדודים והדודות. בנוסף היה גם צנע ומחסור כלכלי. לאמי לא היו שום כלים להתמודד עם המציאות החדשה הזו, בארץ חדשה, שפה חדשה, ללא ידיעת קרוא וכתוב בעברית. ללא עזרה נפשית ופיזית, ללא תמיכה חברתית, ללא השכלה ראויה, עם ימי הצנע והשוק השחור, מטופלת בילדים קטנים ועוד שלושה הריונות עוקבים. אני ההיריון האחרון.

אחותי מספרת לי שאחרי לידתי אמי כבר לקתה בדיכאון. יום אחד הגיעה לביתנו עובדת סוציאלית מטיפת חלב. אמרה לאמי הנה יש לך שתי ילדות גדולות תצאי לעבוד והגדולות יטפלו בילדים הקטנים. בלית ברירה שינסה אמי מותניה ויצאה לנקות לבשל ולטפל בבתי זרים. היא שעמדו לרשותה בעבר גם אם תומכת, גם קהילה חברתית יהודית סביבה, וגם עוזרת ערבייה. אני אישית זוכרת מילדותי ויכוחים רבים בבית על כסף: איזו הוצאה חיונית ואיזה לא חיונית...

הפתרון שהציעה העובדת הסוציאלית לאמי לצאת לעבוד הוא פתרון של החברה המערבית האינדיבידואליסטית: צאי לעבוד. יהיה לך כסף משלך, תהיי

עצמאית יותר כלכלית, השתלבי באורח החיים שבסביבתך. הוא בוודאי לא ענה על המחסור בתמיכה רגשית ונפשית של הקהילה התומכת שאיבדה. נהפוך הוא, גרם לה להרגיש נחותה מן האנשים שעבדה בביתם.

ועוד אני זוכרת את אמי מתנהלת במורד הרחוב בכבדות, בטנה רפויה מלידות רבות, נוטפת זיעה בימי הקיץ, לעתים סלים בידיה, מותשת מעודף מוטיבציה של נתינה אינסופית. הבטתי בה ורחמי נכמרו בקרבי, ראיתי קורבן. כשגוף לנון שר "האישה היא העבד של העולם, אם אתה לא מאמין לי תביט באשה שלצידך" ידעתי שעוד מישהו אי שם רואה את מה שאני רואה.

לא רציתי להיות קורבן. העדפתי להיות בצד השני של המתרס.

האם אני חשה כיום קורבן? ממש לא. גם אצלי יש עובדת ערבייה, שמנקה את ביתי. אני מחבבת אותה. היא חביבה אמינה ומקפידה להגיע. היא לא מנקה היטב. וכשמעירים לי על איכות הניקיון שלה בעלי או חברותי אני מתעלמת. אני מבינה שזו עבודה של אין ברירה כי צריך לעזור בפרנסה ולו הייתה לה אפשרות אחרת או השכלה מתאימה לא הייתה עושה אותה.

ציינתי קודם שהחברה האנושית חיה בקבוצות קטנות בתרבות שבטית כמיליון שנים. הצורך להשתייך ללהקה טבוע בלא מודע הקולקטיבי שלנו, צורך פסיכולוגי וביולוגי. מבחינה אבולוציונית עשרת אלפת שנה של המהפכה החקלאית (שאף בהם חיינו בקהילות) הם כאיין וכאפס, כאחוז אחד בלבד מהזמן שחיינו בקבוצות קטנות כחברה שבטית.

כיצד עונה הביודנסה לצורך של תחושת ההשתייכות לקהילה?

הוויזיונריות היא לב ליבה של הביודנסה. לוויזיונריות שבע עוצמות ומתוכן שלוש שהן עמודי התווך: קבוצה תנועה ומוזיקה. השתתפות בקבוצה שבועית קבועה יוצרת תחושת שייכות חזקה לקבוצה. הקבוצה שלנו במגידו היא בת שנה בקירוב. הרקדנים משתפים שהקבוצה היא "משפחה". יש לנו משתתפת שמכינה לכל אחד מחברי הקבוצה עוגה לכבוד יום ההולדת שלו מיוזמתה. הקבוצה היא מגבר לתחושות שעולות בוויזיונריות. התנועה המשותפת בליווי המוזיקה מעצימים את התחושות שעולות בפרט. התקשורת החיבתית, השיתוף שאינו עומד לשיפוט, הגבולות והכבוד ההדדי יוצרים סביבה מאפשרת מוגנת ותומכת, בה כל אחד הוא נדבך חשוב בקבוצה, ויכול להרגיש נוח להיות מי שהוא ובהדרגה לוותר על העמדות פנים (בתנאי שאינו פוגע בזולת). אני בטוחה שרבים מהם יגיעו בהמשך לפעילויות משותפות של הקהילה כמו מפגש הקבוצות או פסטיבלים. אחד מהם כבר השתתף אתי באירוע לכבוד יום ההולדת של רולנדו טורו. כמה מהם יעמיקו אף לבית הספר.

החיבור לעוד קבוצות ביודנסה הוא מרגש. מרשים להיווכח כמה משפחת הביודנסה גדולה וצומחת. אני רואה חשיבות בחיבור לקהילה בארץ ובעולם של

הביודנסה, חברים שמדברים באותה שפה ורוקדים אותם ריקודים עם מחוות דומות.

השתיכות:

בתמונה העליונה חברות הילדות במסיבת בת מצווה של אחת החברות ב1971.

בתמונה התחתונה תמונה משפחתית בחתונתה של אחותי ז"ל באותה שנה. אני הילדה עם הקוקיות וחליפת המכנסיים למטה מצד ימין ב2 התמונות.



תחרותיות כנגד שיתוף

זהו קונפליקט מורכב במיוחד. נבחן את שני המושגים תחרותיות ושיתוף פעולה. שניהם נוכחים גם בטבע וגם בחיינו. אבולוציונית לאו דווקא החזק שורד (כפי שמקובל לטעון באופן פשטני) כי אם זה המסתגל טוב יותר לתנאי הסביבה המשתנים.

באקולוגיה תחרות היא יחס גומלין בין פרטים הצורכים משאבים משותפים כגון מזון, טריטוריה וכו' תוך דחיקה של זה את זה. היחסים בתחרות הם תמיד שליליים ורק צד אחד ירוויח מהם, אף שגם הוא עלול להיפגע פיזית במהלך התחרות או מלחץ נפשי לאורך זמן.

ישנם מספר סוגי התנהגויות תחרות:

תחרות ניצול או תחרות עקיפה: תחרות הנגרמת ללא אינטראקציה ישירה בין הפרטים. כלומר, הצריכה של המשאב על ידי פרט אחד משאירה פחות מאותו משאב לצריכתו של פרט שני. במקרה כזה, היכולת התחרותית של פרט נמדדת על ידי קצב הצריכה שלו ועל ידי יכולתו להמשיך להתקיים כאשר המשאב מתמעט בבית הגידול. הדבר נפוץ בעיקר אצל צמחים ביערות עבותים, בהם מחסור באור שמש נגרם עקב תחרות מרובה הגורמת למוות של שתילים רכים. אצל בעלי חיים הדבר נמדד בשתיית מים באזורים יבשים או באכילה של מזון מוגבל ואף שטח מחסה (כמו קן) מוגבל למשל בעופות.

תחרות הפרעה מתקיימת כאשר פרטים מתחרים ביניהם על ידי אינטראקציה אגרסיבית. לדוגמה, פרטים הנלחמים עד שהמפסיד מוברח מאזור בו משאב משותף מצוי בשפע. דוגמה נוספת היא הפרעה כימית בין ראשנים המפרישים למים חומרים כימיים המעכבים את גדילתם של ראשנים אחרים. קניבליזם הוא דוגמה קיצונית של תחרות הפרעה תוך-מינית.

תחרות משחק אצל מספר גורי חיות ואינה גורמת לנזק גדול למעורבים בה.

התחרות היא גורם חשוב בהנעת הברירה הטבעית, מאחר שהשתנות המינים נגרמת במקרים רבים עקב תחרות של מין ספציפי הנאלץ לנצל גומחות אחרות ממינים חופפים, מה שמסייע ליצירת מינים חדשים. התחרות גם מניעה את הברירה הזוויגית מאחר שפרטים שונים יפתחו הבדלים קיצוניים כדי להתחרות בהצלחה על רבייה. חלק מהמינים מצליחים לשרוד בתחרות ואחרים נכחדים בעוד מינים נוספים נאלצים להתחבא או להסתתר ואף להגר למקומות בעלי תחרות נמוכה וייתכן שיווצרו כך מינים חדשים.



תחרות בין זכרי חזירי יבלות

תחרות תוך מינית תחרות בין פרטים בני אותו המין, באותה אוכלוסייה. לרוב היא נגרמת על טריטוריה, בן זוג, מטרות חברתיות דומות ואף על מעמד חברתי. עם זאת היא יכולה להיגרם גם על אמצעים פיזיים כמו מזון ושתייה או מחסה מטורפים.

תחרות בין-מינית היא תחרות בין פרטים ממינים שונים שהאוכלוסיות שלהם מתקיימות באותו בית גידול ויש להן גומחות אקולוגיות חופפות. כלומר, אוכלוסיות שצורכות משאבים משותפים. התחרות גבוהה יותר גם ככל שהמינים חופפים באותו מקום, למשל צמחים ולעיתים היא מסתיימת במות המפסידים. במקרים אחרים מינים יגוננו באגרסיביות על שטח או מזון ולעיתים יהרגו מתחרים.

טריפה תחרותית לעיתים התחרות עזה כל כך שהיא מסתיימת בהרג ואף בציד אקטיבי של יריבים.

דחיקה תחרותית כאשר יש חפיפה רבה בין הגומחות האקולוגיות של שני מינים, ואחד המינים תחרותי יותר מהשני, וכתוצאה מתחרות זאת קטנה אוכלוסיית המין החלש עד הכחדתה ודחיקת המין מבית הגידול. דחיקה תחרותית איטית עשויה לאפשר למין החלש לעבור אדפטציה שתאפשר לו להתקיים במערכת.

לעומת התחרות נמצא יחסי גומלין של שיתופי פעולה בטבע. **סימביוזה** היא שם כולל לשיתופי פעולה בטבע (symbiosis באנגלית). האקדמיה ללשון גזרה את החלופה העברית צוותאות מהמילה בארמית צוותא (בעברית צוות). כעשרות שנים קודם הציע המילונאי אלקלעי את השם שיתופנות. השמות צוותאות ושיתופנות מגלמות בתוכן את איכות האינטראקציה. סימביוזה היא צורה עתיקת יומין של שיתוף, של יחסי גומלין בין אורגניזמים שונים. הסימביוזה היא בת 4 מיליארד שנה. פתרון עתיק לבעיות מוכרות. החזזית למשל היא תוצאה של סימביוזה בין פטריות ואצות.

קיימות מספר קטגוריות בסימביוזה

הדדיות - כאשר שני המינים מפיקים תועלת מן הצוותאות : למשל דג הנקאי החי באוקינוס ההודי ובאוקיאנוס השקט ומנקה את שוניות האלמוגים מהרקמות המתות שעלי פניהם. כך השוניות נפטרות מטפילים שונים והנקאי זוכה בתזונה.

צוותאות תוכית - כאשר המין האורח חי בתוך התאים של הפונדקאי ושניהם מפיקים תועלת מן הצוותאות כמו חיידקי המעי שלנו המסייעים לנו בעיכול ואלו הם זוכים במזון ובמצע גידול.

סמוכנות - כאשר אחד המינים מפיק תועלת, בעוד האחר אינו ניזוק מן הצוותאות. למשל קיסוסית המטפסת על עץ נהנית מתמיכת הגזע והענפים, היא מטפסת אל האור ונהנית ממרחב מחיה, בעוד העץ אינו ניזוק.

בטפילות לעומת צוותאות אחד המינים מפיק תועלת מן הצוותאות בעוד האחר ניזוק ממנה..

בחברה האנושית המושג תחרותיות מייצג את התשוקה להיות הראשון במעלה והשאיפה לנצח. לכן גם ספורט וגם התמודדות על תפקיד נחשק בסביבת העבודה יללו בתחרותיות.

תחרותיות היא תכונה נרכשת שמקורה בחינוך וגם עשויה להוות תכונת אופי. בהיותה תכונת אופי, לרוב אינה מהווה מאפיין זמני ומזדמן, אלא סוג של קו מנחה המאפיין את שגרת חייו של המחזיק בה, והיא באה לידי ביטוי באופן רציף בחשיבתו, השקפת עולמו, תגובותיו ודרכי פעולתו. נתון זה רק מחזק את ההכרח הטמון בשליטה על יצר התחרותיות.

תחרותיות אינה תכונת אופי בריאה, אמנם כאשר אדם מקבל מוטיבציה להיענות לאתגר אמיתי מול עצמו זה דבר מבורך, שלזכותה נזקפים הצלחותיו של אדם לאורך חייו. אך יצר התחרותיות שטבוע באדם, שהופך לתכונת אופי מתמדת, בהכרח גורם לו להשוואתיות מתמדת ומיותרת עם הסביבה שפוגעת בו ובחברה,

התחרותיות אינה מאפשרת לחברה להתקיים באופן בריא כי אלוף יש רק אחד, וכל השאר הם מפסידים, אין תוחלת לחברה שמטפחת אלופים בלבד.

25

המשחק היא אחת הפעולות שבה התחרותיות יכולה לבוא לידי ביטוי באופן המביא לידי התרתה של מתיחות מחוץ למהלכם הרגיל של החיים. התחרותיות במשחק מתוחמת במסגרת של הסכם הדדי, המגדיר את גבולותיו של הזמן והמקום, היא נערכת לפי כללים מסוימים וצורה מסוימת. בהינתן כל אלו ניתן לבחור בכל פעילות שהיא, שכן עבור תכלית המשחק אין חשיבות לטיבו של המעשה הספציפי והתועלת המכוננת בו.

ומה החוויה האישית שלי ביחס לתחרותיות ולשיתוף מהילדות מהבגרות ומהבידנסה?

בחוויה האישית שלי תחרותיות הלכה בד בבד עם קינאה מניפולטיביות ועוינות. אפילו בתוך המשפחה. ראה סיפור קיין והבל או סיפור יוסף ואחיו. האל שעה למנחתו של הבל ולמנחתו של קיין לא שעה. איזה גישה היינו מפנימים אם הנרטיב היה שקיין והבל הגישו לאל מנחה משותפת?

קינאה מניפולטיביות ועוינות ובשמים המקוצר תככים על פי ניסיון חיי הם בני ברית של סביבה תחרותית. אלו נפוצים בסביבה החינוכית הממסדית וגם בעבודה. מין יחס דואלי ומבלבל. מחד הצג את הישגיך כדי לזכות בהערכה ובגמול מאידך הצנע אותם פן תעורר קנאה ועוינות. איך אמור ילד קטן לגבש אישיות ולנווט בין כוחות קוטביים כאלה? כל שיטת החינוך וההערכה בבית הספר נקטה בגישה של תחרותיות והישגיות, גישת מוסדות החינוך הועברה גם לארגונים במקום העבודה.

תחרותיות מקודמת באמצעות טיפוח ערכים אינדיבידואליסטיים: הגברת המוטיבציה של התלמידים או העובדים לקיים את דרישות בית הספר או מקום העבודה ידי הענקת גמול אנוכי הנחשב לרווח או הפסד אישי של התלמיד או העובד, בו שולט המורה או הבוס נציג מטעם המעביד.

מערכת ההערכה של הממסד החינוכי התבססה על קריטריונים מכומתים מספרית, בעיקר קוגניטיביים (ציונים ותעודות) והתעלמה ממכלול אישיותו ואיכויותיו של התלמיד, ומסוגי האינטליגנציה השונים האפשריים באדם, ועל כן נכשלה בניבוי תרומתו העתידית לחברה, אושרו והצלחתו של התלמיד בחייו. כי הצלחתו של אדם בחייו היא תוצאה של מכלול תכונות ואיכויות.

למרות ההיבטים השליליים המיוחסים פה לתחרות מצאתי שהסביבה החינוכית הסביבה האקדמית וסביבת העבודה בארגונים מעודדת מאוד תחרות. לעתים גם ההורים משתתפים במשחק הזה: "איזה ציון קיבלת? למה לא קיבלת יותר? כמה

פלוני קיבל?". יש הורים שמעמיסים על הילדים חוגי העשרה למשל לימוד קריאה וכתביה טרום בית הספר כדי לשפר את עמדת המוצא התחרותית וההישגית שלהם..

26

אני מודה שבעברי גם אני לקיתי בחולי התחרות, מן הסתם בהשפעת החינוך שקיבלתי. גרוע מזה הערכתי את עצמי על פי הישגי. הייתי מרוכזת יותר בעצמי ופחות קשובה לזולת. אושר זה לא הביא לפתחי נהפוך הוא. בהדרגה לשמחתי אני משילה את הגישה הזו. אין בה סיפוק, התחרות היא אינסופית כמו ההיררכיה תמיד יהיה משהוא מעליך ומשהוא מתחתך.

היום אני מפיקה עונג רב מעשיה משותפת, מחברותא ומחברויות שנרקמות עם השנוי המיטיב ביחסי לזולת. לעתים אני מצליחה לפתור קונפליקטים עם הזולת בצורה נעימה יותר מהעבר. אני מברכת על השנויים הללו וזוקפת אותם לזכות הביודנסה.

בביודנסה חוויתי לקורת רוחי פירגון הדדי של הקהילה וסיוע להצלחת הפרט. נוכחתי כיצד חברי הקהילה תומכים זה בזה ורוכשים זה מזה שירותים ומוצרים שונים. זה מצא חן בעיני מאוד. זקפתי הרבה מהתפתחותי כצורפת לזכות חברי שרכשו ממני תכשיטים ואתגרו אותי בבקשות שונות.

אוהבת מאוד אמרה שרחלי מצטטת: "כשהולכים לבד מגיעים מהר וכשהולכים ביחד מגיעים רחוק".

דוגמא מצוינת נוספת הייתה בסמינר בבית הספר לביודנסה. מלכתחילה היה לי ברור בביודנסה לא מחלקים ציונים (גם לא במונוגרפיות 😊). היינו צרכים להציג סמינר משותף כקבוצה. כשרחלי פתחה את הצגת הסמינרים היא חשפה את משמעותם: העניין כאן הוא איך מסתדרים יחד כקבוצה.

בניגוד לאקדמיה בביודנסה אין מחלקים ציונים ומספרים. יש הכרה הערכה ופירגון. זו דרך שדווקא מקדמת את תרומת הפרט לפי נטיותיו כשרונו רגשותיו ורצונו החופשי ולא מאילוצים חיצוניים.

את קבוצת הביודנסה שלנו פתחנו אביטל ואני באפשרו משותף. מתוך הכרה במספר איכויות: חוסר ניסיון – אף אחת מאיתנו לא התנסתה בעבר בהנחיית קבוצה. תרומת המגוון והשונות בינינו. אחוד כוחות ותמיכה הדדית. ולבסוף נדבך נוסף בהתפתחות שנובע מהצורך להסתדר יחד (ממש כמו בסמינריון, בזוגיות או במשפחה).

אין לי נתונים סטטיסטיים אך נראה לי שהגישה האינדיבידואליסטית התחרותית רווחת הן במוסדות החינוך והן בארגונים ממסדיים וכלכליים. לצידם קיימים גם מוסדות חינוך ושיטות חינוך פלורליסטיות כמו הלמידה בקבוצות או למידה בבתי ספר דמוקרטיים או אחרים שמאפשרים לקדם תלמידים בגישות אחרות. לרוב אלו בתי ספר פרטיים שאינם שווים לכל נפש. החינוך הוא חשוב מאוד משום שזהו הבסיס לחברה האנושית העתידית וערכיה. בחינוך קיימת האפשרויות לתקן את טעויות העבר.

27

אחידות לעומת תפקודי החיים המקוריים

זכור לי אירוע מכונן. כאם צעירה לתינוקת בריאה ומקסימה, ורודת לחיים, הוזמנתי לפגישות מעקב בטיפת חלב. שם שוקלים מודדים ובודקים את ההתפתחות. והנה הגיע תור בתי הבכורה להיות תחת מכבש האחידות: "התינוקת ירדה קצת במשקל לפי העקומה תוסיפי לה טחינה בפירות". (התינוקת צריכה להתיישר לפי העקומה - כאם צעירה חשתי כיווץ).

זמן לא רב אחר כך הגרנו ל4 שנים לעבוד כמהנדסים בדרום אפריקה. השתתפתי בסדנה למנהלים מטעם מקום העבודה שלי. התעשייה התפעלה מהצמיחה של הכלכלה היפנית וניסתה ללמוד מהם. כותרת הסדנה: "The request for zero defects - הדרישה לאפס פגמים". הבקשה של אחות טיפת חלב להתאים את עקומת המשקל של בתי הדהדה בי... בהמשך הגיע המידע על סטטיסטיקת ההתאבדויות ביפן מגיל צעיר כתולדה של הלחץ המופעל עליהם להשקיע בלימודים ועוד מידע על התרבות התאגידית התובענית והניכור הבין אישי.

מאוחר יותר ילדתי שם את בני וגם אתו הגעתי למעקב בטיפול חלב. קיבלו אותי שתי אחיות בחיוך רחב: "או, רואים שאת מטפלת בו יפה" חייכתי חזרה וחשבתי בליבי כך צריך לעודד אימהות צעירות.

כמה התרחקנו בחברה המערבית מהאינסטינקטים שלנו... וזה מתחיל מגיל אפס דרישות לשעות האכלה קצובות והתאמת שעות שינה...האינסטינקטים שלי אומרים תינוק בוכה לחלוץ שד להרגיע ללטף לנענע...ממש לא לתת לו לבכות "שיפתח את הריאות"... (נשמעו בצעירותי אמירות כאלה). עד כדי כך שאיבדנו את הביטחון בטיפול בתינוקות שלנו. היום יש לנו מקצועות חדשים: יועצת שינה יועצת הנקה וכך הלאה.

מסלול העקומה נקבע מראש. המכבש של ציפיות החברה סולל את הדרך: גנון, גן חובה, בית ספר יסודי, תיכון, צבא, אוניברסיטה, עבודה נישואים ילדים. וכדי

להדגיש את האחידות יצרו גם תלבושות אחידות ומדים. כביכול כאשר אתה לובש את התלבושת, האישיות אמורה לבטא תכונות זהות שמצופות ממך על פי התלבושת. סטיה מהמסלול מתקבעת כחריגה. יש סטיות קלות ויש סטיות חמורות ויש להם תיוג ומשקל. סטיות כמו: "נשאר כתה", "נשר מבית הספר", "ילד פלא", "לא עשה צבא", "יש לך חבר?", "מה עם ילדים?", "מובטל".... תיוגים מלחיצים מעוררי חרדה המשפיעים על תחושת הערך העצמי.

28

יותר ויותר תינוקות ילדים ואנשים צורכים כימיקלים ותרופות כדי להסתגל לדרישות אורח החיים שכופה עלינו התרבות שלנו. בכתות גדולות מדי בהם המורה מתקשה לתת יחס אישי לתלמיד, הילד מתויג כבעל הפרעת קשב וריכוז ומתבקש לקחת ריטלין כדי שהמורה יוכל לנהל את הכתה כפי שהוא הוכשר. לא כל הילדים מסוגלים לשבת כל כך הרבה שעות על כיסא וללמוד באופן פסיבי.

בני אדם בפרט ילדים מפיקים יותר מלמידה חווייתית הכוללת את תנועת גופם. כי כך חיינו עשרות אלפי שנים. מתבגרים שופעי הורמונים היו אמורים לשמש שוליות במקצועות שונים וללמוד כך מיומנויות שונות, בחברות אליטיסטיות הנוער נחשף לשפע פעילויות ספורט לימודי מוזיקה ואומנות. באמצעות העבודה הגופנית הספורט והאומנות שחררו המתבגרים אנרגיה ודחפים תולדה של השינויים ההורמונליים בגופם. היום הם נדרשים להתכונן שעות ארוכות לבחינות הבגרות בתקופה זו. חוסר תאום מובהק להתפתחותם ולביוכימיה בגופם.

יותר ויותר סטודנטים ואנשים צעירים צורכים כימיקלים ממריצים כדי לשפר את ביצועיהם בסביבת העבודה ובעולם האקדמי התחרותי. בחברות ההייטק תחת תאורת הניאון הקבועה והמיזוג אין משמעות לשעות האור והחושך ולעונות השנה. אנחנו יצורים ביולוגיים אנו זקוקים לקשר עם הטבע לשעון הביולוגי של מנוחה ועבודה שעות אור ושעות חושך. אין פלא שלכל כך הרבה אנשים יש הפרעות שינה והם נעזרים בכימיקלים גם לכך. ועוד הפרעות בסיסיות כמו אכילה ועיכול, תפקודים ביולוגיים הכי בסיסיים שאנו מנסים לכפות אותם בהתאם לדרישות הסביבה החברתית ולא בהתאם לצרכינו. אבדנו קשר עם התפקודים הכי בסיסיים כמו רעב ואכילה צמא ושתייה עייפות ושינה.

בבסיס הציפיות והדרישות מהפרט בחברה להתאים את עצמו קיימת ההנחה שגם בני אנוש, בהינתן אותם תנאים יתנו אותם תוצאות רצויות. משל היינו נקניקיות היוצאות ממפעל ייצור או לבנים בחומה כמו בשיר המפורסם של Pink

Floyd: Another brick in the wall.. מערכת החינוך ההכשרה וההשכלה ובהמשך מקומות העבודה מבססים את גישתם על הנחות אלה.

ומה מציעה הביודנסה כחלופה?

כבר ביחידת הלימוד הראשונה בבית הספר: "המודל התיאורטי" נפרשת הגדרת הביודנסה ומטרותיה. אני אצטט כאן מיחידה זו ודברי רונלדו טורו מייסד הביודנסה.

ההגדרה הרשמית היא: "ביודנסה זו שיטה של אינטגרציה חיבתית . התחדשות אורגנית ולימוד מחדש של תפקודי החיים המקוריים. היא מבוססת על חוויה/ וויוונסיה בהשראה של ריקוד שירה ומצבים של מפגשים אנושיים בקבוצה."

29

הביודנסה היא שיטה שנולדה כדי להזמין אנשים לעשות טרנספורמציה בחייהם. היא מכילה תנועות וטקסים של חיבור מלווים במוזיקה ושירים ויוצרים התנסויות/ וויוונסיות שהן בעלות יכולת לשנות את הקיום האנושי ברמות שונות: אורגני חיבתי מוטורי וקיומי.

אינטגרציה חיבתית

האינטגרציה החיבתית משקמת את האיחוד האבוד בין האדם לטבע. היא משפיעה על המערכת הלימבית ההיפותלמוסית, שמפעילה מערכת הורמונלית.

בדרך זו המערכת הלימבית ההיפותלמוסית מווסתת את המרכזים האנרגטיים המשפיעים על החוויות האינסטינקטים והרגשות שלנו.

החיבתיות היא מה שקורה כשאני מתבוננת בעיניים של האחר והלב נפתח. בדרך כלל אנו מגינים על האינדיבידואליות והאינטימיות שלנו. אבל כשאני מתבוננת בעיניים שלך משהו קורה שמזמין אותי להיפתח ויוצר סוג של חיבתיות שמאחד אותנו. כשזה קורה זהו קסם. החיבה יוצרת את האינטגרציה והכל מתארגן מחדש, כשהחיבתיות משתחררת. כשאני אומרת כן לעצמי, אני מקבלת את התהליך של עצמי, את המציאות של עצמי. אני מחפשת את הפוטנציאל שלי.

כשאני אומרת כן מהלב שלי ומקבלת כן מהלב שלך – הקסם מתרחש. כשאני אומרת כן לחיים ולכל מה שחי – אזי כל מה שחי, חי גם בתוכי. הכל מסתדר מחדש ומשפיע גם על הפיזיולוגיה שלנו.

ככל שנאפשר לחיבתיות לצאת נהיה יותר באינטגרציה עם עצמנו עם האחר ועם העולם.

התחדשות אורגנית

התחדשות אורגנית מבוססת על הפעולה של וויסות עצמי אורגני. זו מתאפשרת במצבי טרנס בביודנסה בהם אנו חשים התמוססות משל היינו טיפה באוקיאנוס, אנו נמצאים במקום שבו האורגניזם נרגע. נוצרת הפעלה של תהליכים של תיקון שמקטינים את חוסר הסדר ותחושת הלחץ והעקה (סטרס). במקום הזה אנו מוצאים מחדש יכולות רפוי עצמי ואפילו של טראומות העבר.

לימוד מחדש של תפקודי החיים נמקוריים

המשמעות של ללמוד מחדש את התפקודים המקוריים של החיים היא להזכר איך לחיות מתוך אינסטינקטים דרך חוויית החיים. האימפולסים/ הדחפים הראשוניים של החיים מכוונים לשמירת החיים והתפתחותם.

30

התרבות המערבית מתייחסת לאינסטינקטים כמאיימים: "אם נתן להם להשתולל" נהפוך לפראיים. לכן יצרנו מכניזמים שירחיקו אותנו מהאינסטינקטים. למשל איסורי הדת על מיניות באמצעות רגשי אשמה. או תפיסה מערבית פילוסופית השמה את החשיבה הרציונלית במרכז (דקארט : "אני חושב משמע אני קיים").

רולנדו אומר לנו להיזכר מחדש באינסטינקטים. לרקוד : לשחרר אנרגיה של האינסטינקטים באמצעות הירכיים, לשחרר את הקול, לגעת ולהגיד כן להרגשה הזו.

כדי לזכור איך לחיות על פי האינסטינקטים עלינו לשבור תבניות נוקשות שחיינו על פיהם שנים. משך התהליך משתנה מאדם לאדם. אנחנו לא אמורים כולם לתפקד באותו קצב לפי עקומה. יש בנו מגוון אנושי. על כן בביודנסה אנו מאפשרים. מאפשרים לעצמנו ולזולת להתקרב לעצמנו לפוטנציאלים ולאינסטינקטים שלנו בקצב האישי שלנו. מאפשרים זה לזה מרחב מוגן מכיל ומכבד. ההדרגתיות חשובה מאוד. התהליך נפרש על פני שנים, תהליך נפשי ופיזיולוגי. תהליך שמשפיע על הערכים שלנו על תפישתנו את עצמנו את הזולת ואת היקום.



31

סיכום

נהייתי מאוד מתהליך כתיבת המונוגרפיה שארך חודשים רבים. בחרתי את הנושא עוד ב-2023, אחר כך את המנחה בתחילת 2024 והיה את כל הזמן עד לסיום הסופרוויזין הכפול להשלימו. לקחתי את הזמן. קראתי את ספרו של נוח הררי "קיצור תולדות האנושות" הדפסתי את יחידות הלימוד עיינתי בהם והרהרתי בנושאים השונים.

כשהתחלתי לכתוב המלים נשפכו ממני כבמעשה יצירה. היקום (באמצעות האינטרנט) סיפק עוד מידע ועוד איור. הלכתי אחרי לבי. לא מיהרתי, כתבתי את המונוגרפיה בפרקי זמן שבהם היה לי פנאי מעיסוקים אחרים, יצרתי מרחב פנוי לכתובה.

בליבה של הכתיבה הבנתי שהמונוגרפיה הזו מקרבת אותי אל עצמי. צללתי למסע הזה, לרגשותי הכמוסים ודעותי הפרטיות בעבר ובהווה. יש התלבטות בשיתוף פומבי כזה, אך הידיעה שהחשיפה הזו היא בעיקר לקהילת הביודנסה מאפשרת לי יותר פתיחות וגם צניעות כשאני מציגה בכנות חלקים פחות "יפים".

ממש כמו שבית הספר והאפשרות פרשו יריעה להבנה כיצד אנו יוצרים ומחוללים את השנוי המיטיב של הביודנסה. המונוגרפיה מאפשרת לי להבין את התהליכים שעברתי ועוברים עלי בהשפעת התרבות והחברה בה גדלתי ושאליה אני

משתייכת. את מיליוני שנות האבולוציה הטבועים בתאים שלי ועשרות אלפי שנות התפתחות התרבות האנושית שהם חלק בלתי נפרד מהתודעה שלי. לקבל בפתיחות את הרגשות והאינסטינקטים שמתעוררים לגירויים שעולים מגופי פנימה, מהסביבה החברתית ומהיקום.

כתיבת המונוגרפיה נחוותה לעתים גם כתרפיה או חשבון נפש: לעתים חשתי סגירת מעגלים, ואפילו פיוס עם זיכרונות כואבים וכעסים מהעבר.

הבנתי שהביודנסה מקרבת אותי אל טבעי האמיתי והיא מאפשרת לנו שיבה אל עברנו הקדמון, אל השבטיות, האנושיות, החיבתיות, שיתוף הפעולה והתמיכה ההדדית. כך אנו אמורים לחיות.

מכאן מובנת לי החוויה של שיבה הביתה כשמצאתי את הביודנסה.

יותר מכל מסב לי עונג קורת רוח ושמחת הלב הריכוך שחל ביחסי לזולת, השיפור באיכויות של מערכות היחסים שלי הקרובות והרחוקות. רקמתי חברויות חדשות וחדשתי חברויות ישנות. אני שואבת הנאה וסיפוק באינטראקציה עם הזולת. אני זוקפת שנוי זה לזכות הביודנסה. ואסיים באמרה שרחלי מצטטת:

"כשהולכים לבד מגיעים מהר, כשהולכים יחד מגיעים רחוק"

ביבליוגרפיה

יובל נוח הררי, קיצור תולדות האנושות, מהדורת 2013, כנרת זמורה-ביתן דביר
יחידות הלימוד, בית ספר לביודנסה בצפון
ויקיפדיה ומקורותיה
זיכרונות חוויות סיפורים ופרשנות אישית