

"העדות נותנת לי להיות בהוויה של קבלה מטיבה": על העדות בתנועה האותנטית

התנועה האותנטית

שורשיה של התנועה האותנטית, כמודל עבודה, נעוצים בעבודתה של מרי וויטהאוז (Whitehouse), שפעלה בלוס-אנג'לס במהלך שנות החמישים והשישים של המאה העשרים. וויטהאוז (Whitehouse, 1999a) חיברה את ניסיונה כרקדנית עם עקרונות האנליזה היוגניאנית, מתוך חיפוש אחר חוויה שתחצה את גבולות עבודת הגוף הפיזי, אל עבר חוויה פסיכולוגית-רגשית עמוקה ומשמעותית. מסע זה הוליד גישה בטיפול בתנועה, אשר הייתה מבוססת על טכניקת הדמיון הפעיל שאותה כינתה "Movement in depth".

מודל התנועה האותנטית הוא בעל מבנה פשוט, בו אדם נע מול האחר. העבודה במודל יכולה להתרחש במסגרת טיפול פרטני או בקבוצה, אך העיקרון הראשי נישמר תמיד: במשך כל זמן תנועתו, הוא, הזמן והמרחב בו הוא נע, 'מוחזקים' על ידי העד (Witness) המתבונן (Adler, 1999ab; Avstreih, 2017).

המתנועע (Mover) נכנס למרחב התנועה, עוצם את עיניו ומקשיב למכלול חווייתי, ובהדרגה מתחילה להתפתח אצלו תנועה שמקורה בלא-מודע הסומטי שלו. התנועה נובעת מתוך האימפולסים, התחושות, המחשבות, הדימויים והזיכרונות. המתנועע מצוי במגע עם כל מה שמתעורר בו ומאפשר לתנועה לנבוע. אחת מההבחנות החשובות שערכה וויטהאוז בהקשר של מודל התנועה האותנטית היא ההבחנה בין התנועה הרצונית לנוע (to move), לבין התנועה הפנימית להיות 'מונע' (to be moved). האדם המונע מוותר על שליטה וביקורת ומאפשר לדחף הרגשי ולתכנים הפנימיים והנגישים פחות למודעות להניע את הגוף באופן אותנטי. כך, בהישען על טכניקת הדמיון הפעיל של יונג והמרתה לעבודה בתנועה, ביקשו וויטהאוז ואחריה ג'ואן צ'ודורוב (Chodorow) לשחרר זיכרונות ורגשות לא-מודעים, שהאמינו שנטמנו בגוף, ושהדרך הטובה ביותר להעלות אותם הינה באמצעות תנועת הגוף (Chodorow, 1991, 1984; Whitehouse, 1999ab).

המשולש: המתנועע, הקבוצה והעדים

במרכז הסביבה/המסגרת (Setting) של הקבוצה במודל, נמצא המשולש: המתנועע, הקבוצה והעדים שמהווים חלק מהקבוצה. שלושת הקודקודים של המשולש מתקיימים בו זמנית ולא יכולים להתקיים האחד ללא האחרים. בנוסף, במסגרת הטיפולית נמצאים המתנועע יחד עם המטפל-העד. בין המתנועע לעד מתקיים קשר אינהרנטי והדדי, כמו קשר בין אם לתינוק, שמקיים במובן זה את הסביבה הראשונית וההכרחית של ההתפתחות ושל הצורך להיראות ולהיות מובן (Adler, 2002; 2007; Stromsted & Haze, 2007). כמו כן, גם הצורך בשיקוף מהזולת הוא צורך שנמשך לאורך כל החיים ומהווה תנאי הכרחי להתפתחות תקינה, ולכן בני האדם ממשיכים להזדקק לו כל חייהם (Winnicott, 1971).

יעל ברקאי

מבוא

מה גורם לאנשים לשים בצד את ענייני היום יום ולאפשר לעצמם לעצום את עיניהם ולהיכנס פנימה אל הלא-ידוע, אל קיום ההווה האחרת, אל מצב מודעות אחר; לחקור את עצמם, לאפשר ללא מודע להתעורר, לאפשר קיום בתוך מרחב שבו ניתן לנוע מבלי להידרש למשהו מסוים? אני מטפלת בתנועה מזה 30 שנה ואני סבורה שהתשובה מצויה בדחף של הגוף להתנועע ובמשאלה הטמונה בו להתבטא בתנועה, להיות מוחזק ולהיות ניראה.

כשעצמתי את עיניי כדי לכתוב מאמר זה, נעזרתי ב"עד הפנימי" שבי, אותו אני מכירה משנות תרגול ארוכות. גיליתי כי "העד הפנימי" הזה, שהוא גם ייצוג מופנם של מבטי העדים שליוו אותי מהלך התפתחותי במשך השנים, מניע אותי ומנכיח אותי מול חשיבות תפקיד העדות.

הקבוצות הרבות שאני מקיימת ושקיימתי, לא כולן טיפוליות. בקבוצות של צמיחה והעשרה או בקבוצות של אנשי מקצוע להתפתחות אישית ומקצועית אני שמה דגש רב על תפקיד העדות ככלי לצמיחה וליכולת לקבל את האחר. בקבוצות כאלה מושם דגש גם על המעבר בין תפקידי ההתנועעות והעדות, אשר לדעתי מלמד את האדם רבות אודות הגמישות שלו ויכולתו להסתגל לעמדות התבוננות וחוויה שונות. חשובה בעיניי בעיקר התנסות כזו בקבוצות הכשרה של מטפלים בתנועה, ובשנים האחרונות כללתי קורס בתנועה אותנטית בעבודה קבוצתית כחלק אינטגרלי מתוכנית הלימודים בהכשרה לטיפול בתנועה. זאת על שום הכוח הגדול שאני מוצאת במודל זה לשם הקניית עקרונות הטיפול: נוכחות מכילה, התבוננות, היכולת להיות עם האחר והיכולת לבצע מעברים מעמדות מבט וחוויה שונות.

מטרת מאמר זה היא לבחון באמצעות ראיונות את תפיסות המשתתפות בקורסים סדנאות של התנועה האותנטית, הן כמתנועעות והן כעדות, ואת תרומת העדות להתפתחות האישית והמקצועית שלהן. במחקר ראיינו בראיונות עומק שלושים נשים שהשתתפו בעשר השנים האחרונות בקבוצות של מודל התנועה האותנטית. טווח הגילאים נע מ־30 עד 75; הנשים עובדות או עבדו במקצועות שונים כמו פסיכולוגיות, מטפלות בתנועה, מורות או נשות היי־טק. המראיינות התבקשו לספר על חוויות מהשתתפות בקבוצה, הן כמתנועעות והן כעדות, ועל תרומת העדות להתפתחותן האישית והמקצועית. הראיונות נותחו בניתוח תוכן, כמקובל במחקר האיכותני. שמות המשתתפות שונו לשמות בדויים כדי לשמור על האתיקה.

מתנועע יכול להתחיל את מסע התנועה ממצב 'מבולבל', עם רצון להיראות מצד אחד וחשש מהצד האחר. בדרך כלל, הצורך חזק מהחשש והמסע מתחיל לקבל יותר בהירות. בתהליך התנועה יכולים לעלות רגשות של שמחה וכאב, כמו גם זעם, כעס, תסכול ומגוון רגשות רחב. לעיתים, הרגשות בלתי מובנים ללא הקשרים מובחנים, אבל הם מקבלים צורה בתנועה (Adler, 2002; Barkai, 2022). העבודה הפנימית של המתנועע מאפשרת לו, בנוכחות העד, לפתח את "העד הפנימי" שלו ואת המודעות לדקויות שבתחושות, ברגשות ובדימויים, ולהגיע לתובנות פנימיות, להשראה והחלמה (Adler, 2007). התנועה האוטנטית מאפשרת להגיע למקומות האפלים והחשוכים בנפשו של המתנועע ולהתקרב למשאלות מוסתרות ולפחדים. כמו כן, היא נותנת קול לגוף מבלי לשפוט או לפרש אותו. בנוכחות העד, מתאפשר תהליך בלתי ידוע מראש, דיאלוג בין המודע ללא מודע (Adorisio 2007).

הקבוצה

העבודה הקבוצתית בתנועה אוטנטית מאפשרת חוויה מקיפה יותר, אשר אינה כפופה אך ורק לחלוקה הקלאסית של תפקידי מטפל-מטופל או מנחה-קבוצה. למרות שאלו מתקיימים ולא מתבטלים, נוסף להם מימד חוויתי, כאשר משתתפי הקבוצה מתניידים על הטווח שבין התפקידים השונים ולומדים את מה שהוא בעיניי המלאכה הקסומה של העדות.

המפגשים בין המתנועעים בקבוצה יוצרים לעיתים קשר חדש של סוגי מנע עשירים ומגוונים, בין משחק למפגש אינטימי. לעיתים ההשפעה של מתנועע אחד על השני נובעת מהקול שנשמע והדבר עשוי להיטיב עם האחר ולפעמים להפריע. יחד עם זה, באווירה התומכת והמקבלת, נפתחים חברי הקבוצה ומפתחים את היכולת לשתף בחוויות אישיות ופרטיות שבאות לידי ביטוי בתנועה ובעדות (Avstreich, 2017).

העד

העד, בין אם הוא מטפל ובין אם הוא עד-משתתף, הוא קודם כל מתבונן. הוא נמצא בצד המרחב התנועתי ומחזיק עיניו במרחב ששקט ומונח (Avstreich, 1981; Payne 2006). תחושת האמון, שהיא תנאי מוקדם ונבנית במהלך התהליך התנועתי, היא זו המעודדת ומאפשרת למתנועע להיכנס למצב של 'הרהור פנימי', שבתוכו ימצא גם את העד הפנימי שלו עצמו וכמובן את התנועה האוטנטית שלו (Adler, 2002; Avstreich, 2014). ניתן לומר, כי העד, באמצעות התבוננותו, 'מחזיק' עבור המתנועע את המודע המתבונן במהלך התנועה. בכך הוא מאפשר למתנועע להתפנות לחומרים ראשוניים העולים מתוכו (Chodorow, 1984, 1999). חשוב לציין, כי הפקדה זמנית זו של סממני המודעות אצל העד, אין בכוחה לנתק את המתנועע לחלוטין מן המודעות ולהביאו למצב אקסטטי, אלא רק לפנות אנרגיה נפשית ולתעל אותה לתהליכים פנימיים יותר (Whitehouse, 1999b). אולם למרות שהמודעות אינה מופקעת מן המתנועע, עדיין רבה האחריות המוטלת על העד. נוכחותו של העד היא אמנם שקטה, אך לחלוטין אינה פאסיבית. היכולת 'להחזיק' מרחב בטוח ומעורר אמון, להפנות את הקשב, להתבונן ולהיות עם התכנים האוטנטיים שעולים, לשרוד את האיזורים בלתי שלהם ולעיתים אף את המאבק הפנימי שמתחולל אצל המתנועע, מהווים אתגר עבור העד-המטפל, על אחת כמה וכמה עבור העד-המשתתף שאינו מטפל. דרך תהליך זה לומדים המשתתפים את היכולת להתבונן ולהפנות קשב ומאמץ לאחר (Avstreich, 2014; Barkai, 2022).

במהלך התהליך, מלבד הפניית הקשב כלפי התהליכים שחלים על המתנועע, על העד להיות רגיש וקשוב גם לאופן בו הם מהדהדים בגופו. עליו לפתוח את כל הערוצים הגופניים והנפשיים שלו ולאפשר לעצמו להיות פתוח לחוויות המתנועע ולאופן בו הן פוגשות את העולם החווייתי האישי שלו (Adler, 2002; Avstreich, 2014).

העד מבטא את דברי העדות שלו בגוף ראשון ובזמן הווה, דיבור שמונע ממנו את הדחף לפרשנות ומאפשר לו לחוות את עדותו בנוכחות מלאה (Avstreich, 2014).

(Haze & Stromsted, 1994; Haze, 2014). חוויית העדות מלמדת התבוננות והתעמקות בעולמו הפנימי של האחר, תוך השהיית מתן תגובה מילולית ומתוך אמון בתהליכים האישיים של המתנועע ובהזנה הלא-מילולית ולא-מתערבת של העד (Payne, 2017). תהליך דומה מתאר דונלד ויניקוט (Winnicott, 1971) בדבריו לגבי העיקרון שלפיו המטופל והוא בלבד, הוא בעל התשובות. האמון ההדדי בין המתנועע לעד חשוב לא רק בתחילת התהליך, לשם חשיפת התכנים הלא-מודעים, אלא עליו להישמר גם במהלך מלאכת העיבוד, עת המתנועע אורג לתוכו את כלל החלקים והקולות שבו ל"עצמי האמיתי" שלו.

קשר מתנועע-עד

הקשר בין המתנועע לעד והשיחה המתנהלת בין העד למתנועע בעקבות ההתנסות התנועתית, היא תהליך הכרחי ונוכח תמיד ובעל חשיבות לשניהם (Avstreich, 2017). המתנועע והעד מדברים בגוף ראשון יחיד, בזמן הווה (Haze and Stromsted, 1994). המשמעות הטמונה בכך היא להמשיך בצורה נאמנה את חוויית המתנועע והעד 'כאן ועכשיו' ואת האי-שפיטיות, שהיא ערך עליון בפרקטיקה זו. העד, המדבר בגוף ראשון, אחרי שהיה עד לדיבור המתנועע, משתף במה שנראה לו מתאים מחווייתו בזמן תהליך העדות אודות הרגשות, התחושות והדימויים שעלו בו, ללא ניסיון 'לדעת' את העולם הפנימי של המתנועע באופן שכלתי או באופן השלכתי. הדיבור בגוף ראשון גם משאיר למתנועע מרחב בחירה לראות מה מתוך דברי העד נגע או לא נגע לו. פעולת מיון זו היא חלק מהותי בהתפתחות. באופן זה נישמר הכבוד למתנועע ולקצב שלו, והוא עשוי לקבל זווית חדשה על החוויות שלו עצמו, ובעזרת העדים להתחבר לאספקטים רגשיים שעד כה היו חסומים עבורו (Adler, 2002; Avstreich, 2014; Payne, 2006).

כמו כן, ישנה חשיבות גם להתבוננות בחומרים שעלו מהלא-מודע של העד ולעודד את תחושת הנפרדות בינו לבין המתנועע. תחושת הנפרדות חשובה באותה מידה גם לעד וגם למתנועע עצמו (Adorisio, 2007). אם כך, אפשר לומר שקיימות כמה צורות של עדות: עדות הפנימית של המתנועע, עדות הפנימית של העד, העדות החיצונית השקטה, עדות חיצונית מילולית ועדות חיצונית הנותנת עדות בתנועה.

עיבוד מילולי של קשר מתנועע-עד

עם סיום התהליך התנועתי, ולפני העיבוד המילולי שלו, מזמינים לעיתים את העדים והמתנועעים להקדיש מספר דקות לעיבוד תוך-אישי של החוויה בכלים אמנותיים. צורת עיבוד זו עושה שימוש בכתיבה חופשית, בציור או בעבודה בחומר, כדי להביע בדימויים או במילים את החוויה הרגשית כשלוב נוסף במעבר מביטוי לא-מילולי בתנועה לביטוי מילולי (Payne, 2006, 2017; Stromsted & Hazel, 2007). בקבוצה עושים לעיתים גם שימוש בהבעה בתנועה. באופן זה מקבל המתנועע הזדמנות לראות ולחוות את נקודת המבט המתבוננת של העד באופן בלתי אמצעי, שלא דרך המילה, ולעד מתאפשר להרחיב את מגוון התנועה שלו עצמו ולעבד את החוויה שלו עצמו דרך התנועה.

ניתוח הראיונות ופרשנות - תנועה בנוכחות העד

בחלק זה נציג את ניתוח הראיונות והפרשנות כתהליך התפתחותי, משלוש נקודות מבט: של המתנועע, של העד ושל המטפל, וכמו כן נתייחס לעד השקט.

נקודת המבט של המתנועע

כל מפגש במודל התנועה האוטנטית מתחיל באידיעה ובמודעות אליו ובו בזמן עם התכוונות רבה לאפשר למשתתף להיפתח. אחת המראיינות מעלה קושי ופחד: "יום לפני הקבוצה עולה בי חרדה, יש התנגדות, שוחחנו על כך בקבוצה. יש עוד חברות שעולה בהן חשש. אצלי אולי זה פחד מהלא-מודע שיבוא". אנחנו שומעים עד כמה קשה בתחילת המפגשים לנוע בנוכחות העד. עולות השאלות 'איך אני נראית?'; 'האם אני מעניינת?'; 'האם יוכל להיות איתי בכל מצב וללא תנאי?'. "בהתחלה יצאה ממני תנועה אחרת מול העדות. קצת ממקום נרקיסיסטי, שיכירו באיכויות וביכולות של התנועה שלי, מהמקום שרוצה להרשים".

לעומת הפחד שהביעו חלק מהמשתתפות, היו גם כאלה שחוו חוויה חיובית. למשל:

בשבילי זה להיות במלואי בלי שמצפים ממני למשהו ולחוות את עצמי מרגע לרגע. לתת לעצמי אתנחתא לחקירה ולאפשר לכל מה שרוצה לעלות מתוכי. להיות מתנועעת ולהיות עדה; העדות נותנת לי חוויות של יחסים בין אישיים, ללא שיפוט וללא דרישה להיות בהווה של קבלה מטיבה.

עם הזמן והתרגול, יורד הצורך לעניין ולהרשים, יש יותר קבלה עצמית ורשות לאפשר למה שנוכח ברגע המסוים להיות. יש אמון בנוכחות ללא שיפוט, נוכחות מקבלת, ויש תחושה שהיחסים עם העד נעשים משמעותיים יותר. בראיונות אנחנו שומעים על התפתחות היחסים ועל מה נותן העד למתנועע: "אני זוכרת שבעיקר מה שהיה מאוד חזק זאת הייתה חווית הניראות. איזושהי חוויה שאני נמצאת בתנועה ואני נראית לכל אורכה, בלי קטיעה; משהו רציף כזה, איזושהי חוויה של רצף". אחרי כמה מפגשים יש הקלה, יש תחושה שאפשר לנוע בחופשיות, יש יותר אמון בקבלה ובנוכחות: "המבט שלה לא הגביל את התנועה שלי אבל השפיע, הפרה, הוסיף חומר בעירה לתנועה וחופש גדול".

לעיתים עולות פנטזיות לגבי מה שהעדה יכולה לתת לי. עולות משאלות לב של רצון להכיר את עצמי בעזרת הזולת. לעיתים מייחסים לאחר "יכולת לדעת אותי יותר מאשר אני יודעת את עצמי" ולעיתים עולה השלכה: "האחר יודע משהו מיוחד עלי שאני לא יודעת". לא פעם יש מחשבה "שהעד יראה משהו שאני לא רואה, שייתן לי משהו עלי שאני לא יודעת על עצמי".

כאמור, האי־שיפוט הוא מרכיב חשוב ליצירת קשר ולבניית אמונה בעד, כפי שכותבת אחת המראיינות: "העדות שאני מקבלת מעדה או מקבוצת העדות, ללא שיפוט, מרגישה כמקום טיפולי עבורי, מרפא או מחטא או מגלד או מלטף צלקות, והחוויות מקבלות מבט אחר דרך משקפיים חדשים ומגוונים".

מראיינת נוספת גילתה לאט לאט שהיא יכולה לבוא עם העוצמות שלה ועם התנועות הכי אחרות ומוזרות בעיניה ושהכל מתקבל ואף באהבה, כפי שהרגישה, וזו הייתה הקלה עצומה עבורה.

באחד הימים היה לי צורך לחקור את התנועה הגברית שלי. גיליתי כי פתאום עמדתי עם ברכיים מכופפות ושלחתי ידיים באלכסון בכוח ובעוצמה ונשפתי חזק וגם פה נתתי ביטוי לרגשות ולתחושות שהיו חבויים בתוכי שנים. עלו בי שאלות: האם זה מתאים? האם זה בגבולות? האם אקשה על העד שלי?

המפגש בין העד למתנועע מעורר רגש רב. האנשים שנעו זכרו שהיה רגש משמעותי בשיחה אבל רובם לא זכרו את התוכן. התוכן היה פחות חשוב להם ומה שנותר הייתה התחושה שראו אותם, שיכלו לתאר משהו מהתנועה שלהם תוך כדי מה שהתעורר בעדים מתוך ההתבוננות.

היחסים שמתהווים בין המתנועע לעד הם אינטימיים ועמוקים. המתנועע מרשה לעצמו לחשוף את עולמו הפנימי ואת המקומות שיתכן שהוא עצמו עדיין לא מכיר. העד יכול לקבל אותם כפי שהם, עם האוטנטיות שלהם, בלי צורך להתפעל מהם:

אני מתאר לעצמי שהוא מסתכל עליי ושהוא לגמרי שם בשבילי. הוא אפילו נמצא שם כדי להתפעל ממני, לראות אותי. הוא כאילו מספק לי את האפשרות להיות אני, לבטא את עצמי, שיראו אותי, הרגשה שרואים אותי, זו בעצם הסיבה העיקרית שבגללה אני חושב שאני מגיע לתנועה אותנטית.

נקודת המבט של העד

העד מגיע עם הקשב וההסכמה הפנימיים להיות בו זמנית למען הזולת וקשוב לעצמו, וכך מתאפשרת התהוותו של קשר חדש. התהליך המשותף של המפגש דורש הווה אמפטית, מוכנות לדמיין את עצמנו בנעליים של האחר ולשמור על נפרדות.

בהתחלה קיים חשש, יש מתח ועולות שאלות כגון "מה אני אמורה לעשות?"; "כיצד עלי להיות?"; "מה אצטרך להגיד?"; "מה יהיה אחרי שאראה?"; "האם אצליח לתת למתנועעת שלי תחושת ביטחון ואמון?"; "מה אני עושה עם כל מה שעולה בתוכי?"; "איך אני בוחרת מה להגיד?"; "איך אזכור מה ראיתי?".

כשאני עדה למתנועעת וכשהמתנועעת משתפת את החוויה לאחר התנועה אני יושבת בשקט ומקשיבה באותן אוזניים ובעיניים של עד. מה היא אומרת? מה העיניים מדברות בזמן השיתוף? מה טון הדיבור? מה הנוף מספר? ומה קורה אצלי, העדה? אילו תחושות עולות בנוף? רגשות? אסוציאציות? אם עולה בתוכי כבר רצון להגיב אני אומרת לעצמי 'הקשיבי וותרי על ההתייחסות המילולית שלך עכשיו'. ואני ממשיכה ללמד עצמי להמתין בשקט ולחכות, להסכים לא לדעת ולהמשיך להקשיב פתוחה ושקטה.

תפקיד העד מרגע שהמתנועעת נכנסת למרחב התנועה הוא להיות נוכח בכל חושיו לכל מה שעולה בתוכו נוכח התנועה שהוא רואה, נוכח הרגשות שהוא קולט ושעולים בתוכו. בנוכחות שלו הערוצים פתוחים וכל החושים פנויים לקבלה. זו הקשבה סומטית, בניגוד להתבוננות מהקונגציה. כמו שהמטפל הופך את גופו להיות רגיש לכל הדקויות התנועתיות של המתנועע ושל עצמו, בזמנית, הוא מתבקש לפנות עצמו למה שיעלה בתוכו: כאן ועכשיו, מרגע לרגע, תחושות, רגשות, דימויים, אסוציאציות, סיפורים ודחפים. בדומה למה שאנחנו מציעים למתנועעת, עליו להיכנס פנימה ולהיות בקשב לכל מה שעולה בתוכו: לתחושות, לרגשות, לדימויים, לסיפורים, לדחפים ולרצונות.

משהו השתחרר בתוכי כשיכולתי להצטרף לצעקה של מתנועעת אחרת. ניתנה לי האפשרות לצעוק את הצעקה שאולי לא הייתי מרשה לעצמי להביא מתוך עצמי, אבל לבטא את הצעקה של המתנועעת עזר לי להביא את עצמי באופנים חדשים, בתנועות שאולי מעולם לא היו עולות מתוכי. החיה שראיתי, הצעקה שאני לא צועקת, היצירות שעדיין חבויה בתוכי.

ההזמנה היא להיות מוכנים להמתנה ולהיות במקום לא ידוע; להניח את השיפוטיות, את הפירושים ואת ההשלכות בצד, גם אם הם עולים בתחילת התרגול; להתבונן בהם ולתת להם לעבור ולתרגל שעות של נוכחות אחרת; לראות מה מופיע כאן ועכשיו, מרגע לרגע, ללא ציפייה וללא שיפוטיות; להקשיב ולהתבונן באופן הזה זו חוויה שרבים מספרים שהיא עבורם תהליך למידה משמעותי שמוציא אותם מההרגל שרכשו במשך שנים לצפות לשיפוט, להערכה לטוב או לרע, ליותר או לפחות.

יש הטוענים שהחוויה הזו מביאה אותם למעגל: "נדרשתי לקיים שני תהליכים במקביל: האחד, להיות פנויה ללוות את המתנועע ולהבחין בתכנים אשר עולים, והשני, להיות פנויה וקשובה ללוות את שעולה בי בעת ובעונה אחת, ושם להמתין ולהכיל את שעולה". אחרים מוסיפים: "כעדה בתחילת הדרך הייתי עם עירנות מתוחה, עם חוויה של דריכות, של איזו מין ציפייה מעצמי לזכור את הרצף, את המהלכים והתנועות; לברר לעצמי מה אני חשה: האם עולים בי דימויים, תחושות או דחפים? איך אני מרגישה עם מה שאני רואה ומה אניד כאשר אתבקש לשתף בחוויותי כעדה?". וגם: "כעד אני מרגיש חסד שהמתנועע נותן בי אמון שהוא רוקד מולי ומוכן לסמוך עלי. אני מתרגש כשהוא פותח את העיניים ואני נמצא שם בשבילו ונוצר קשר עין שהוא מיוחד". לא פעם, מספרת אחת המראיינות, יצאו ממנה דברים חדשים ואחר כך, כשעברה להיות מתנועעת, גילתה שגם לה יש צורך, שלא הכירה קודם; חלק שהיה רדום אצלה והיה חבוי עמוק, התחיל לפתע לצאת לאור, וכל זה מתוך השראה שהתרחשה בעקבות מתן העדות בתנועה. לעיתים עדות ניתנת בתנועה ולא במלל; תנועה שיש לה משמעות נוספת שיכולה להראות למתנועע משהו שהוא לא יכול לראות בעצמו. משהו מהדהד אותו ולפעמים מראה לו דברים שאינו זוכר שהיו בתנועה שלו.

כשהמעגל מהדהד את דברי העדות, שמביאות את עצמן ואת חוויותיהן, ההדהוד, החזרה על משפט שנאמר קודם מבלי לחשוב איך המילים יוצאות, מתגלה לא

פעם כמילים שלא מכירים ומגלה את עצמנו כאומרים אותן: "אחרי ששמעתי את המתנועעת והמלים נגעו בי, אני חוזרת עליהן ואני מרחיבה את הדיבור הרגשי המילולי שלי, שהופך בהמשך להיות חלק ממני ומאפשר לי להיות יותר חופשית בתהליך הוורבלי". המתנועעת, ששומעת את ההדהוד, מרגישה שהאחרים איתה ושגם הם מרגישים קרובים לרגשות ולתחושות שלה. היא מרגישה שהיא מתקבלת על ידי הקבוצה ואומרת תודה על כך כשידיה מורמות לבית החזה.

נקודת המבט של המטפל

במודל זה ניתנת למטפלים בתנועה הזדמנות לשעות של תרגול העדות, המפתחת את יכולת ההקשבה; הקשבה שהיא לא רק מהקונניציה אלא הקשבה תחושתית, חושית ורגשית; הקשבה עם התכווננות של קבלה ללא תנאי; הקשבה של אמפטיה קינסטטית שמאפשרת להתחבר לדימויים, לדחפים ולצרכים העצמיים. מתרגלים קבלה של כל מה שיש, במתח שבין נעים ללא נעים, בין קשה לרך, בין מתוח למשוחרר. מתרגלים נוכחות בכל המצבים ומרחיבים את מנעד יכולת הקבלה לזר, לאחר שהוא דומה ושונה ממה שמכירים. לוקח זמן עד שמתפתחת היכולת להיות עם המתנועע ובו זמנית לאפשר לכל מה שעולה בתוכנו, כעדים, להיות שם בנוכחות מלאה.

במודל זה ישנן שעות רבות של הקשבה שקטה, לא מתערבת ולא מפריעה, כמו גם התבוננות במתנועעת או במתנועעים, בישיבה בשקט בקו המעגל ותוך הקשבה בכל הנוף לכל מה שעולה בתוכנו. באותה איכות (חושית, רגשית, פיזית ודרך הדמיון) מקשיבים גם כשהמתנועעת מספרת את החוויה שלה ומוסרת את העדות הפנימית שלה. ישנם מצבים שבהם כעדים אנחנו שואלים את המתנועעת האם היא רוצה לשמוע עדות בתנועה, עדות מילולית, או גם וגם. לפעמים ניתנת עדות בתנועה ואחריה עדות מילולית, ולעיתים להיפך. התרגול מפתח את האפשרויות השונות, כך שכל אופני העדות יהיו נגישים למטפל העד. יש לקבל גם מצבים בהם המתנועע אינו רוצה לקבל עדות אחרי התנועה ורוצה להישאר בחוויה של עצמו לבדו.

העד השקט

מרגע שבו המתנועע נכנס למרחב מתחילה העדות. תחילה עדות שקטה: הוא לא מוסיף ולא גורע אלא נוכח בכל חושיו. המתנועע מעורר חוויה עשירה, ייחודית ומאתגרת אצל העד המתבונן ולעד השקט יש הזדמנות להתעמק במה שקורה בתוכו עם כל הסתירות והתהפוכות, כשהוא יודע שלא יצטרך להגיב.

כעדים, אנחנו יכולים בהתחלה להיות מוצפים בשיפוט, בהשלכות ובפרשנויות. המוכנות להסתכל על התהליכים ולראות בהם הזמנה לתשומת לב לתופעות שמופיעות כמעט כמו הרגל, היא בעלת חשיבות גדולה. המתנועע מעורר חוויה מאוד עשירה, ייחודית ומאתגרת אצל העד המתבונן, ומה שחשוב הוא היחס של העד למה שהוא רואה. לפעמים במודל, עובדים בשלוש שלמות של מתנועע עד מדבר עד שקט. בשלשה, ישנה אפשרות לשמוע את המתנועע ואת העד המדבר. ניתן לראות מה חומק מאיתנו, מה מרתק אותנו, מה מרתק את העד האחר, מה אולי לא ראינו או לא שמנו לב אליו.

כשאנחנו רואים את המתנועע אנחנו יושבים שקטים. לפעמים משך הזמן לא קצר, מחמש דקות ועד שעה, או אפילו יותר. לאחר מכן, כשאנחנו עובדים בזוגות, אנו מקשיבים (עדות שקטה) למתנועע עד שהוא מסיים לדבר, שלא כמקובל בשיח יומיומי, כשמדי פעם האחד אומר משהו והשני מגיב. רק לאחר שהמתנועע מסיים את דברו, אנחנו כעדים שואלים האם ירצה לשמוע ו/או לראות עדות. העד השקט נושא בתוכו חוויות מאיכויות שונות ולומד דרכים לבטא אותן באופנים שונים.

לפי אדלר (2002), דיבור מודע דורש לימוד ותרגול. לכן לפני שהעד מדבר עם המתנועע, הוא מתמסר לתרגול של עדות שקטה. השתיקה, היא ממשיכה, מנינה על העד מאחוריות טרם זמנה, ועל המתנועע היא מנינה מהאפשרות של עד לא מודע, שיכול להביא את עצמו בצורה שאינה תואמת את חוויית המתנועע.

מה זו יכולת ההקשבה והכלה? צ'ודורוב (Chodorow, 1999) מתייחסת להכלה כרגש של מה שנמצא בתוכנו והיכולת לשאת אינוחות איומה, ומציאת הדרך להביע אותה בדרכים שונות. ההתפתחות מתרחשת כאשר אנו מכילים את הרגש. הקשר התרפויטי הינו בה'בעת כלי קיבול ותהליך. 'הכלה' היא מילה שגורה כיום וכדאי לעצור לרגע ולחשוב מה המושג מבטא עבורנו. אחת המרואיינות אומרת: "אני לא אוהבת שכופים עלי להיות עדה שקטה. ממילא אני חווה הרבה עדות שקטה בתוך הסדנא, אני מדברת על מעט מחוויותי כעדה, אבל אם אני מרגישה שיש לי משהו חשוב לומר, אני רוצה פתח לאפשרות הזאת".

עדות שקטה

מספרת מרואיינת: "זכורה לי אחת האמהות שסיימה טיפול משפחתי במסגרת הקליניקה. היא נהנה לבוא לבקר לעיתים תכופות, מבנה העבודה איפשר לה למצוא פינה שקטה, להתכרבל ולנמנם. מבחינתה המקום הפיזי והנוכחות של הצוות היו עבורה עדים שלא ציפו ממנה לדבר, אלא נתנו עוגן של שקט וקבלה ושעות של ניראות". היא ממשיכה: "באופן דומה, אני נזכרת בילד בן חמש שרצה לישון בקליניקה והוא אכן הצטייד במברשת שיניים ובדובי האהוב עליו, ושכב לישון בשעה הטיפולית שלו. והצוות, בחדר הסמוך, מנהל שיחה שמעידה על נוכחותו. פעמים אחדות שאל הקטן 'כמה זמן עוד יש?'. הוא שכב במשך למעלה משעה, שמע קולות, ידע שאנחנו יודעות שהוא שם שוכב לו ואנחנו עדות לו. ברור היה לנו שזו בחירה רבת משמעות עבורו".

סיפור שלי:

באחד המפגשים ישבתי ליד מטופלת שנכנסה לתנועה אותנטית ובשלב מסוים נרדמה. אחר כך היא סיפרה לי שבילדותה בקיבוץ הוריה אף פעם לא היו איתה בתהליך ההירדמות וגם לא היה אף אחד אחר. עכשיו בבגרותה היא זקוקה לאסוף שעות ניראות מבלי שידרשו ממנה עשייה כלשהי. היא אמרה שהנוכחות השקטה שלי מאד חשובה לה.

לאחרונה ישעידוד רב לאימהות לדבר עם התינוקות שלהם כדבר חשוב להתפתחות השפה, ולעיתים אני רואה אימהות שעברו לקיצוניות ומדברות כל הזמן עם התינוק כשהוא ער. בסיפור הבא אנחנו עדים לאם שמדברת ללא הפסקה: "כשהיינו יוצאים לשדה היא הייתה עסוקה ללא הפסקה להתלהב בקולות ובמילים מכל צמח ואבן שראתה בטיול ורצתה כנראה להדביק אותי בשמחת הטבע". כמבוגר הוא מספר, שילד חש שאימו לא ראתה אותו ובדיבורה השוטף, המתאר את חוויותיה, לא נותר לו מקום לחוויה משל עצמו. הוא היה כמה לכך שאימו תראה אותו ותהיה שקטה, כדי שיוכל לגלות בעצמו את חוויות הטבע ויקבל תוקף לעצמו ולחוויותיו.

הסיפורים האלה ממחישים את חשיבות העד השקט, שעוזר ליצור מרחב עבור הילד, המטופל, או המתנועע. הדבר עלה גם בראיונות בהם המתנועעות סיפרו שאינן זוכרות את תוכן הדברים שנאמרו על ידי העדה, אבל המשמעות החיובית של נוכחות בטוחה זכורה להן היטב.

סיכום

כמתנועעת, מתאפשר לחדד ולדייק את ההקשבה לעצמה, לפתח את המודעות לחקר וללמוד את עצמנו; לאפשר לעצמנו להיות במצבים של איזודאות ולהרגיש בטחון גם כשעולים חומרים מהלא מודע גם כשעולים רגשות קשים כמו פחד ותסכול גם כשעולים חומרים בשפת דימויים ומטפורות. הנוכחות של עד לא שופט לא מפרש אבל נותן חוויה של ניראות "אני אוספת שעות נראות שהיו כל כך חסרות לי בילדותי". גם עדות בתנועה, שהיא לא דווקא חיקוי הצורה, אלא טעינה של התנועה באיכות וברגש מתוך מה שנקלט או הורגש. כלומר, לא רק שיקוף התנועה אלא שיקוף החוויה. מתברר שלחלק מהמרואיינות העדות בתנועה עלתה בחשיבותה על העדות המילולית.

כמטפלת, מנחה, או עדה, אני מרשה לעצמי לבוא עם נוכחות של אידיעה שמוכנה לגלות מרגע לרגע מה יעלה. זו נוכחות שמעלה בי שמחה והתרגשות להיות עדה למתנועעים ולכל ההתרחשויות ביניהם. קירבה, מרחק, רכות וכוח, משחקיות וחוויות של סינכרון בקבוצה; אני יכולה להתפתח יחד עם המתנועעים

Function." In P, Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*, Vol. 1 (pp. 236–252). London: Jessica Kingsley Publisher.

Chodorow, J. (1984). "To Move And to be Moved." In P, Pallaro (1999) Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and J Chodorow*, Vol. 1 London: Jessica Kingsley Publisher.

Haze, N. & Stromsted, T. (1994). "An interview with Janet Adler." *American Journal of Dance Therapy*, 16(2), 81-90,

Payne, H. (2017). "The Psycho-neurology of Embodiment with Examples from Authentic Movement and Laban Movement Analysis." *American Journal and Dance Therapy*, 39, 163–178.

Payne, H. (2006). "The Body as container and expresser: Authentic Movement groups in: the development of wellbeing in our bodymindsprit." In J, Corrigan, H, Payne, H, Wilkinson. *About a body: Working with the embodied mind in psychotherapy*. Pp. 162-180. Routledge Taylor & Francis Group London

Stromsted, T. & Haze, N. (2007). "The Road In Element of the Study and Practice of Authentic Movement." In: P, Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved*, Vol. 2 (pp. 56-74). London: Jessica Kingsley Publisher.

Whitehouse, M. S. (1999a). "C. G. Jung and Dancer Therapy. Two Major principles." In P Pallaro, P. (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*, Vol. 1 (Pp. 73-101). London: Jessica Kingsley Publisher, 1999.

Whitehouse, M. S. (1999b). "Physical Movement and Personality." In P Pallaro, (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*, Vol. 1 (Pp. 51-57). London: Jessica Kingsley Publisher, 1999.

Winnicott, D.W. (1971). *Playing and Reality*. New York: Tavistock Publication.

יעל ברקאי, מטפלת בתנועה ומטפלת זוגית. ריכזה במשך 23 שנים את התכנית להכשרת מטפלים בתנועה ומחול במכללת סמינר הקיבוצים. הייתה חברה בקבוצה שהקימה את האיגוד לטיפול ביצירה והבעה בשנת 1971. כיהנה כיו"ר האיגוד למשך קדנציה אחת. לימדה בקורס בתכנית להנחיית קבוצות מעל ל-30 שנה בבית"ס לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב, ועבדה בתחנה לטיפול בילד ובמשפחה של התנועה הקיבוצית עם זוגות, ילדים וקבוצות. היום בעלת קליניקה פרטית לעבודה עם יחידים, זוגות וקבוצות.

תודתי נתונה לרחל שניא על תרומתה המשמעותית לעריכת המאמר ועל שעות רבות של חשיבה משותפת. רחל שניא היא סופרת, מרצה לחינוך בשיטות מחקר וסטטיסטיקה פירסמה מאמרים, הייתה שותפה לעריכה וכתיבת ספרים אקדמיים העוסקים בהכשרת מורים.

ולהעשיר את שפת הדימויים, את השפה הוורבלית ואת שפת התנועה שלי עצמי. להרחיב את הרגישות שלי לדקויות של ביטוי בתנועה ולהיות ערה לחוויות ההודיה שניתנת לי בזכות המטופל המתנועע או הקבוצה שמאפשרת את חוויות הקשר המיוחד שנובע מהופעת ביטויי חוויות דרך הגוף והתנועה. המחקר הזה מחזק את המסקנות של המחקר הכמותי (Barkai, 2022) בכך שיש חשיבות גדולה למטפלים להפגש עם מודל זה ההמלצה להכניס קורס מורחב במודל זה בכל תוכניות ההכשרה למטפלים בתנועה אבל גם מחנכים, יועצים ופסיכולוגים יכולים להתרם מהתרגול של להיות בנוכחות מלאה עם האחר גם בתחום הלא מילולי.

המודל הזה מלמד אותנו על התנועה כמשהו חי, זורם ודינמי. להיות סקרנית, לא יודעת, פתוחה, בגובה העיניים, בהתרגשות ובהתחדשות.

רשימה ביבליוגרפית

Adler, J. (2007). "From Autism to the Discipline of Authentic Movement." In P. Pallaro, *Authentic Movement Moving the body, Moving The self. Being: Collection of essays*. vol 2 Jessica Kingsley

Adler, J. (2002). *Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement*. Rochester, Vermont: Inner Traditions Publisher.

Adler, J. (1999a). "Who Is the Witness?" In P, Pallaro, (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publisher.

Adler, J. (1999b). "Body and Soul." In P, Pallaro, (Ed.) *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*, Vol. 1 (pp. 236–252). London: Jessica Kingsley Publisher.

Adorisio, A. (2007). "Moving Towards Complexity. The myth of Echo and Narcissus." In P, Pallaro, (Ed.). *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved*. Vol. 2 (pp. 24-28). London: Jessica Kingsley Publisher.

Avstreich, Z. (2017). "Authentic Movement and the Relationship of Embodied Spirituality to Health and Wellbeing." In Vicky Karkou Sue Oliver & Sophia Lycouris, (Eds.). Oxford University Press.

Avstreich, Z. (2014). "Authentic Movement and Mindfulness: Embodied Awareness and the Healing Nature of the Expressive Arts." In: L, Rappaport (Ed.). *Mindfulness and the Art Therapies: Theory and Practice*. Jessica Kingsley Publishers.

Avstreich, Z. (1981). "The Emerging self-psychoanalytic concept of self-development their implication for dance therapy." *American journal of dance therapy*, 4(2), 21-32.

Barkai, Y. (2022). "On the Authentic Movement Model: A Space for Creation—A Place to Be." *American Journal of Dance Therapy*, 44:4-20.

Chodorow, J. (1999). "Dance Therapy and the Transcendent