

אם יוצאים מגיעים: מסע יצירתי וחוויה רגשית בתהליך יצירת עבודת מחול לאנשים עם פרקינסון

ענת בר

תקציר

המאמר מציג תהליך יצירה קבוצתי של יצירת המחול אם יוצאים מגיעים, שנוצרה והועלתה בשנת 2019 בהשתתפות 18 רקדנים ורקדניות, במסגרת פרויקט "קהילה בתנועה" של להקת יסמין גודר. במהלך העבודה ניתנה לי הזדמנות ייחודית לתעד את התהליך בצילום ובכתיבה. המאמר מציג התבוננות רפלקטיבית על תהליך העבודה התנועתי והקבוצתי, תוך הצגת ציטוטים מיומן התצפית שנכתב לאורך העבודה. המאמר מתאר את המעבר מקבוצה ללהקת מחול, ואת התהליך היצירתי שנבע מעבודה מתמשכת וממוקדת ביצירה שמטרתה הופעה מול קהל. הניתוח משלב בחינה של מחקרים ועבודות בתחום המפגש והטיפול הקבוצתי במחול, חיבור גוף-נפש ואומנות, והכוחות היצירתיים הנובעים מהם. בסיכום המאמר מזהים תהליכים והיבטים טיפוליים שנולדו מהעבודה התנועית, תהליכים שעשויים לקדם התפתחות נפשית וחויית השלמה, ולחזק את תהליך ההתמודדות של חולי פרקינסון באמצעות השתתפות בפרויקט יצירת מחול.

מילות מפתח: מחול בקהילה, פרקינסון, גוף נפש, אומנות

רקע

פרקינסון ("רטטת") היא מחלה נוירודגנרטיבית המשפיעה על התנועה והשליטה בגוף, פוגעת ביכולת להתמודד עם פעולות יום-יומיות ומייצרת בדידות ונבדלות חברתית (Davie, 2008). היא מאופיינת בנוקשות, רעד, האטה בתנועה, חוסר יציבות וקואורדינציה פגומה, שעלולים לפגוע גם בדיבור ובהבעות הפנים ולהביא לקיפאון מוטורי (Davie, 2008; Jankovic, 2008).

בעשור האחרון, חולי פרקינסון מוצאים בריקוד רפואה משלימה המסייעת בהתמודדות הנפשית והפיזית עם המחלה. בריקוד שזורים אלמנטים חזותיים ופיזיים המעוררים גירוי מוחי לשרירים ותנועה יזומה, אשר ללא מגבלות המחלה הייתה מתרחשת באופן אוטומטי. המוזיקה והמגע מסייעים לפתח מודעות גבוהה לתנועה ולהנאה מהחווייה (Hashimoto et al., 2015).

ב-2021, חקרנו את מידת הגמישות הפסיכולוגית והיכולת היצירתית של חולי פרקינסון המשתתפים בשיעורי מחול ברחבי הארץ. תוצאות המחקר הצביעו על שיפור מובהק בגמישות הפסיכולוגית ובתפיסת איכות החיים לעומת קבוצת ההשוואה, בדגש על חוויות חיוביות מהשיעורים בהיבטים הרגשיים, החברתיים והפיזיים (Bar et al., 2021).

"קהילה בתנועה" היא מסגרת קהילתית-אומנותית המציעה שיעורי מחול לאנשים המתמודדים עם פרקינסון בסטודיו להקת יסמין גודר. השיעורים מונחים על ידי רקדנים, פרפורמרים וכוריאוגרפים, בהשתתפות צוות מתנדבים בעלי רקע בתנועה ומחול. המשתתפים מעורבים בחקר תנועתי רחב, ומתוך המפגש נוצרות הפריה ולמידה הדדית משמעותית לכל המשתתפים. השימוש בכלים מעולם המחול והאומנות מציע חלופה להתמודדות עם המחלה ועם הגוף החווה קושי ומגבלה. העיקרון המנחה הוא הדגש על מה שמקדם בריאות, ולא על המחלה עצמה, מתוך אמונה ביכולתו של האדם להתפתח באמצעות מחול ואומנות (ברגמן וסבח-טייכר, 2018).

ההבנה שהגוף והנפש מאוחדים ושיש ביניהם השפעה הדדית היא בבסיס הטיפול בתנועה ומחול, המאפשר חיבור בין תנועה לרגש ובין זיכרונות לתחושות גופניות, התנסות בדרכים חדשות של הוויה וביטוי של רגשות ותכנים לא מודעים (Wengrower, 2021). השיעורים ב"קהילה בתנועה" נלמדים על ידי רקדנים ואינם טיפול פסיכותרפויטי בתנועה. עם זאת, ניתן לחוש בערך הטיפול-ירגשי שחווים

המשתתפים. תרומת השימוש בכלים של טיפול בתנועה – דוגמת אלתור, שיקוף בתנועה, שימוש בקול, מקצבים, תנועה מודעת ועוד – ניכרת בחיבור מחדש של המשתתפים לעצמם ולגופם, בתחושת חיוניות ובביטוי של רגשות עמוקים. להבדיל מטיפול בתנועה דינמי, בשיעורי "קהילה בתנועה" לא מתקיים שיח שמטרתו לחבר את החוויות הגופניות למילים ואת הלא-מודע למודע.

העבודה אם יוצאים מגיעים צמחה מתוך השיעורים עבור המשתתפים המתמודדים עם פרקינסון והמתנדבים. המחשבה שליוותה אותנו, ועדת ההיגוי, הייתה לאפשר לריקוד לצמוח מנביעה פנימית ומחיבור למקום אישי וקבוצתי, ולעסוק בחיבור בין פנים לחוץ. יוצרת העבודה ענת ועדיה, רקדנית וכוריאוגרפית, עבדה עם קבוצה של 18 רקדנים – חלקם חולי פרקינסון וחלקם מתנדבים בעלי רקע במחול, במשך שנה. ליוויתי את תהליך העבודה בצפייה מהצד, בשיחות עם המשתתפים; התבוננתי, שוחחתי, התרגשתי, התפעלתי, צילמתי וכתבתי את אשר ראיתי, הרגשתי וחשבתי, מהמפגש הראשון ועד להופעה המרגשת ולמפגש המסכם אחריה.

המאמר מתאר את המסע שעברנו יחד – יוצרת העבודה ענת ועדיה, רקדנים עם פרקינסון, רקדנים מתנדבים ואני. נקודת המבט במאמר נעה בין תיאור החוויה שלי לחווית המשתתפים, בניסיון להבין, ולו במעט, את העולם הפנימי של המשתתפים, על מגוון המשאלות, החרדות והקונפליקטים שעלו.

תהליך

לידתה של קבוצה

הגעתי בבוקר עם אופיר, המורה התומך של ענת, ואנחנו מתחבקים. הוא נרגש: "מעולם לא השתתפתי בכזה דבר, אני סקרן ומת להתחיל... שמח שהציעו לי ללוות". הופתעתי מכמות המשתתפים – מעולם לא הייתה נוכחות כזו, גם פרקינסונים וגם מתנדבים. א' לבשה שמלה צבעונית במיוחד לרגל המפגש.

פגישה ראשונה, התרגשות של התחלה. רבים הגיעו, והתנועה שואפת לאחדות. יש זרימה טבעית למעגל, ואנשים חוזרים אליו ללא בקשה. מרגישים את הקשר ביניהם, את הרצון להיות יחד, להתקרב (יומן התצפית, 21 במרץ 2019).

ענת היוצרת מציעה כבר בפתיחת המפגש הראשון פעילות קבוצתית מקצבית. בעזרת המוזיקה, ומודלינג לרעיונות, המשתתפים מתמסרים לתנועה אחידה. כל המשתתפים שואפים ונושפים יחד כשנכנס קול. תחושת האחידות היא מיידית, ובאופן טבעי נוצר מעגל. לעיתים התנועות היו ביצוע של הנחיות דוגמת הליכה במרחב או תנועה בכתף או ברגל, ולעיתים ההזמנה הייתה לרקוד באופן ספונטני, מבפנים. התנועה בחלל מאפשרת להביע באופן אותנטי כל רגש שהוא (Berbstein, 1982): כאב, עצב, קנאה, כעס או רגשות חיוביים של שמחה ואושר.

מריאן צ'ייס, רקדנית אמריקאית וממייסדות הטיפול בתנועה ומחול, טוענת כי בניית קשר טיפולי דרך תנועה מחייבת ביטוי לתנועת המטופלים במרחב. באמצעות שיקוף, חיקוי, הרחבה והשלמה של תנועות, נוצר אמון המאפשר עיבוד רגשי (Levy, 1992). גישתה קיבלה אישוש מחקרי עם גילוי נזירוני המראה – תאי עצב בקליפת המוח האחראים ללמידה מוטורית, חיקוי והזדהות רגשית. נזירונים אלה פועלים הן בעת ביצוע תנועה הן בעת צפייה בתנועה של האחר, ומאפשרים תקשורת אמפתית (Lacoboni & Dapretto, 2006). צ'ייס מדגישה את תפקיד המקצב בארגון ההתנהגות, ביצירת סולידריות ובהגברת תחושת ביטחון. קצב משותף מחזק חיוניות ומעודד ביטוי רגשי מבוקר. חלוצות הטיפול בתנועה, רקדניות במקור, זיהו את השתקפות העולם הפנימי בריקוד ואת יכולתו לסייע בהתמודדות נפשית (Wengrower, 2021).

במפגשים הראשונים, חלק עיקרי בעבודה התנועתית הוא עבודה בזוגות. אני רואה שהעבודה בזוגות מאפשרת קשר ותקשורת דרך מבט, שיח תנועתי והקשבה.

מתחלקים לזוגות, תרגיל מראה. לזמן קצר אוספים מידע אחד על השני. התרגיל מעורר רוטציות, עבודת רגליים ומבטים. הקצב איטי והמוזיקה פועמת בחלל. ככל שהתנועה נמשכת, נוצר הרושם שהזיכרון של החוויה מופנם בתוך הגוף, דרך התנועה ודרך מה שנספג ממנה. אני חושבת שמתחילים להרגיש שזה לא שיעור רגיל, שיש כאן ענן של קסם, סקרנות, התרגשות... משהו מיוחד שקורה בסטודיו הזה (יומן התצפית, 28 במרץ 2019).

שחר-לוי (2004) התייחסה לתנועה כשפת הקשר הראשונית, והגדירה "תנועה רגשית" כזירה המחברת בין עולמו הפנימי של האדם לסביבתו, תוך הוצאת תגובות פנימיות אל המרחב הבין-אישי. השילוב בין תנועה לקשר מהווה בסיס לשינוי

חיובי, שכן חוויה גופנית ותנועתית בתוך קשר מותאם מאפשרת עיצוב מחודש של העצמי, הן גופנית הן נפשית. האחר משמש כמכל תנועת, דרכו נבנה ארון המאפשר קשר רגשי מזין.

התלכדות ונפרדות

ענת מבקשת להיפרד, אך הזוגות נשארים יחד, היא מציעה לקחת איתנו את החוויה והזיכרון מבין הזוג ולנוע בחלל. כולם מתעלמים, אני רואה את ענת מחייכת לעצמה, זה כל כך יפה... עכשיו היא מבקשת להחליף בני זוג, אבל חוץ משניים כולם נשארים בזוגות המקוריים. הרבה תנועה ביניהם, הרבה קשר עין, כל כך מרגש לראות את זה, כמה אנרגיה וכוחות הם נותנים אחד לשני... היא מכניסה משחקיות לדיאדות, זורמת עם התשוקה לקשר שלהם. ק' וג' רוקדים יחד, אחד עם פרקינסון, השנייה מטפלת בתנועה. הם צוחקים ומשחקים, ונראה ש"שכחו" את השיעור, את הקבוצה, את ההנחיה. נראה שבראו עולם תנועתי שהוא רק שלהם, וגם מהמצלמה שלי הם מתעלמים. אחרי דקות ארוכות, הם עוצרים ומתחבקים (יומן התצפית, 16 באפריל 2019).

הנחת היסוד שלי כמטפלת בתנועה שהמצב הנפשי של המשתתפים משתקף בפעילותם ובתנועתם במרחב, ואני חשה שההתנגדות להנחיות היא, באופן לא מודע, הזדהות השלכתית עם התנגדות הגוף לרצון לנוע – התנגדות שהמשתתפים עם פרקינסון מתמודדים איתה בכל רגע. ראיתי בכך ביטוי של הנפש לקושי של כל אחד להתנהל עם המגבלה הגופנית. בשפתו של ביון (סימינגטון וסימינגטון, 2000), ענת מצויה במצב של Reverie; היא מכילה את ההתנגדות, שוהה עם הקבוצה זמן ממושך, ומאפשרת עיבוד של החוויה. התנגדות להנחיות במקרה הזה עשויה להיות קשורה גם לכמיהה לקשר בין חברי הקבוצה. ברקאי (2013) כותבת: "מחול הוא כלי ביטוי בעל עצמה וכוח [...] המאפשר לחוות רגשות מגוונים כמו עצב, כעס ושמחה. הריקוד בתוך קבוצה מכילה ובנוכחות מטפל אמפתי מעצים את החוויה ואת השפעתו המבורכת של המחול" (עמ' 1).

בשלב זה חברי הקבוצה מבקשים להתלכד, להיות יחד. ה־setting הקבוע של שעה, מקום ומשתתפים נוצר. השאיפה הגלויה היא ליצור חוויה ושפה קבוצתית משותפת, ובכך להפחית את רמת החרדה מאי־הוודאות.

הנחיה – תרגיל מראה. אחד מוביל, וכשנוצר ביטחון, המובל משחק עם התנועה – מגדיל, מקטין, מעוות. אחר כך עומדים בזוגות, מתחלפים באופן ספונטני. מהצר, קשה להבחין מי רוקד עם מי, ותוך רגע הזוגות נעלמים. נוצרת הסכמה קבוצתית להחלפות תכופות, ההבחנה מיטשטשת, מופיעות שלשות. התנועות מגוונות, אך האנרגיה משותפת. אני מבחינה בהתרגשות – הם באו לבד, אך כעת רוקדים יחד. לא לבד עם המחלה, אלא יחד עם החיים (יומן התצפית, 1 במאי 2019).

רונן (2009) מדגיש את הרצון להשתייך לקבוצות מחול בגיל השלישי: "הריקודים הם הבסיס לחבורה, אך הקבוצה עונה גם לצרכים של האדם השלם – תקשורת, שייכות, שותפות וחברות" (עמ' 40). בהט"רצון (2004) מדגישה את יחסי הגומלין בין שפת התנועה האישית לחברתית, ואת הריקוד כאמצעי לתקשורת. אני מבינה את הלכידות הקבוצתית המתהווה לאורך התהליך כשיקוף של הצורך העמוק בקרבה, במגע ובתחושת יחד, ואת ההנאה של המשתתפים מהריקוד הקבוצתי כחלק מהכמיהה לקשרים חברתיים.

חצי מעגל. כל אחד מוזמן להיכנס למרכז, לפנות לקהל דמיוני ולספר על עצמו – במילים או בתנועה, אמת או שקר. ענת מנחה: "בהתחלה מבט לקהל – 'אני עומד לומר משהו', ובסוף רגע נוסף – 'סיימתי'". המפגש בין מילים לתנועה מרתק, מיקס של גוף ושפה. נוצרת תחושת שותפות – חוויה משותפת, אך גם אישית. כל אחד מביא את עצמו, וכשמישהו שוכח או מתבלבל, ההומור מחבר (יומן התצפית, 15 במאי 2019).

בפגישות הראשונות נוצרת קבוצה. מתגבשת קביעות בהרכב המשתתפים, מוזיקה אהובה והומור ייחודי. תחילת הפגישות וההיענות להזמנה לתנועה היא טבעית וזורמת. כעת נכנסת נפרדות, שקודם לא הייתה לה היענות. הבקשה להגיד משהו על עצמי, אמת או שקר, מחברת את הנפרדות למשמעות.

ויניקוט (2009), במאמרו "היכולת להיות לבד", מתאר את האופן שבו היכולת הזו מתעצבת מתוך חוויית הלבד בנוכחות אחר משמעותי. נוכחותו השקטה, המיטיבה והלא חודרנית של האחר מספקת בסיס בטוח, המאפשר גם חוויה של לבדיות וגם גילוי של העולם הפנימי והחיצוני. חוויית ה"לבד" שהוא מתאר אינה בדידות, אלא תנאי להתפתחות עצמאות ולבניית יכולת לקשרים בין-אישיים. פנירי

(2015) מדגישה כי יתרונה של הקבוצה טמון לא רק ביצירת קשרים בין משתתפים, אלא בתחושת השייכות הנרקמת בהדרגה – מקבץ יחידים ההופך למרחב בטוח של אמון, שיתוף ואינטימיות.

ח' מביטה לקהל, משתהה ואומרת: "הפרקינסון הוציא אותי מהארון". א' בוחר לא לדבר, הוא פורס את ידיו אל הקבוצה ואוסף אל חיקו, כאילו מחבק את כולם. ר' לוקחת את הרגע לריקוד ואומרת: "מה נשאר לנו אם לא ריקוד ואהבה". י' אומרת: "אני ממש רקדנית" ומסיימת בתנועת סיבוב, וג' אומר: "שמי ג', אני חבר המועדון" [...] וכך הם ממשיכים, בזה אחר זה, במסרים של אהבה והשתייכות לקבוצה ולחיים (יומן התצפית, 15 במאי 2019).

אני רואה את ההתרגשות והחיוניות שהתרגיל עורר בקבוצה, ואלה עוררו בי מחשבה על אודות החוויות הכובלות של מחלת הפרקינסון, שמקבלות כאן מקום. ראשית, אי-היכולת להסתיר את המחלה. זהו נושא מורכב המעסיק את המשתתפים, וכאן ניתנה להם בחירה מה להסתיר ומה לגלות. ושנית, הזמנה של ענת למשתתפים "לצאת". האם ואיך לצאת? ולכן נגיע? באמצעות תנועה ומילים נולדת אפשרות לכל אחד ואחת לצאת, לתפוס מקום ומרחב בדרך הייחודית להם. מתאפשר להם להציג את הצבע שלהם, את התנועה הייחודית להם ואת אופן ההתמודדות שלהם עם המחלה.

בהבנתי, אופן נוכחותה של ענת, בהקשבה לקבוצה ובהובלת התנועה מהבלתי אפשרי לאפשרי, סימן את ההתמרה מקבוצה ללהקה. ביון מכנה תקשורת טרום-מילולית זו "רכיבי ביתא" – צורות תקשורת ראשוניות שטרם עברו התמרה לחשיבה, או כפי שהוא מגדיר: "מחשבות שלא ניתן לחשוב אותן" (סימינגטון וסימינגטון, 2000). תהליך ההכלה של ענת בשיעור זהה לתהליך המתקיים בין האם לתינוקה. זהו תהליך הדורש מן האם להיות פנויה רגשית אל תינוקה, כדי שתוכל לקלוט את אותם רכיבי ביתא. ההכלה מחייבת את האם לחשוב על מה שמהדהד בה, לאפשר לחומרים הנפשיים להיכנס אל תוך נפשה.

תהליך ההכלה הוא אקטיבי. המכל של האם הוא מכל פעיל, מחפש, בודק ובוחר. זהו תהליך שבו האם פתוחה להשלכות של התינוק, מעברת ומכילה אותן בתוכה, ומגישה לו אותן מחדש באופן המאפשר התפתחות וגדילה נפשית (ביון, 2003). בהקבלה לשדה הטיפולי ולשיעור המחול, על המטפלת/המורה להגיע משוחררת מתשוקה או זיכרון, להימנע מלכוון את המטופל/הרקדנים אל עבר יעדים שנראים

לה ראויים. ההכלה מאפשרת את החזקתם של כל הרכיבים הנפשיים באופן המתהווה ליחידה אינטגרטיבית (סימינגטון וסימינגטון, 2000). אינטגרציה זו של חלקי העצמי מותנית בקיומה של הכלה מאפשרת ושאונה מתסכלת. באמצעות תהליך ההכלה התאפשר לרקדנים לצאת מהגוף הסגור והפגוע ולהגיע למקום אחר, חדש, להיות ביחד ולכד (Victoria, 2012). אם יוצאים מן הקבוצה אל המופע אולי מגיעים להיות להקה.

יצירתיות של גוף ותנועה

טיפול בתנועה ומחול נולד באמצע המאה ה-20, מתוך כמיהה לרפא את הנפש דרך הגוף. הריקוד מזמין חיוניות, מעצים ביטחון, מחזק קשרים בין-אישיים ומעורר יצירתיות (Chaiklin, 2009; Karkou et al., 2019). סקירת מחקרים מצביעה על קשר בין התפתחות מיומנויות מחול בטיפול בפרקינסון לבין שיפור באיכות החיים ובתפקוד היום-יומי (Inzelberg, 2013). המחול מאפשר תהליך שמעורר חיים, שמזמין לחיוניות. חוויות שנחתמו בגופנו כל החיים מקבלות ביטוי לא מודע, ומתאפשר למשתתפים לפגוש את נפשם במקום ראשוני, בסביבה בטוחה ומכילה, ובמבט מיטיב – וכך נפתח צוהר לביטוי היצירתי.

תרגיל קבוצתי – כל הקבוצה זזה יחד... ואז באופן ספונטני אחד המשתתפים לוקח על עצמו להיות "ראש השבט", כל הקבוצה מתחקה אחריו. תרגיל בקבוצות – הבקשה של ענת לבנות פראזה קבוצתית. כל אחד בקבוצה מביא לפראזה את התנועה או התנועות שהתחבר אליהן כשהיה ראש השבט. התכוונות להמשיך עם המשחקיות ושהתנועות יהיו עם תוכן ומשמעות, ולא טכניות. יש עבודה קבוצתית מאוד מגובשת ונראה שיש בה הנאה וחדוות יצירה. משתתפת אחת הרגישה לי קצת מנותקת מהקבוצה, אך עם זאת הייתה נוכחת בגופה.

ר' ניגשת לא' שנראית מנותקת, מושיטה לה יד, מחייכת, ומזמינה אותה בלי מילים ובעדינות לחזור לריקוד, לקבוצה ולעצמה [...] בסוף השיעור שמת לב שא' ניגשה אל ר' וביקשה לחבק אותה (יומן התצפית, 5 ביוני 2019).

המסקנה העולה מהמחקרים שנערכו בעשור האחרון היא שחשיבה יצירתית דורשת שילוב של מקוריות וגמישות, אל מול ההאטה הקוגניטיבית וההשפעות הדיכאוניות

של מחלת הפרקינסון על החולים (Faust-Socher et al., 2014). במהלך השיעורים נוכחתי לראות רגעים רבים שבהם פעילות המחול מעוררת תהליכים יצירתיים, הן בקבוצה הן בקרב חלק מהמשתתפים. היצירות מאפשרות להתגבר על מצבים של קיפאון, אי־תנועה, ניתוק וחוסר ריכוז בקרב המשתתפים – מצבים שהם חלק מהסימפטומים של מחלת הפרקינסון, שבה החולים חווים אובדן שליטה על גופם. במחלה זו הגוף, שהיה חלק בלתי נפרד מתחושת העצמי ועיצוב האישיות, הופך בלתי צפוי ובלתי ניתן לשליטה. מתוך ההתבוננות שלי במשתתפים הבחנתי כיצד חוויית אובדן השליטה מתבטאת באופן גופני: במבטם, בבחירה לשבת ולהתנתק. חוויית זאת דרכם, והרהרתי במשמעותו של הניסיון להחזיר לעצמם תחושת שליטה, ולעיתים דווקא לוותר עליה.

ונגרובר (Wengrowew, 2009) מציגה שיטות פסיכותרפיות המבססות את התאוריה שלה על פוטנציאל השינוי והריפוי הגלום בתהליך היצירה והעשייה האומנותית, ובראשן התאוריה והמושגים שטבע ויניקוט (עמ' 23). ויניקוט (1995) מתייחס לתפיסה היצירתית ולתהליך היצירה כבסיס להתפתחות האדם ומערכות היחסים שלו. התינוק מתחיל את חייו באשליה אומניפוטנטית שאימו היא חלק ממנו. בשלב זה היא מותאמת אליו בצורה מדויקת. בשלב הבא, באמצעות תהליכים יצירתיים, למד האשלייתי נכנס גם ממד מציאותי. נולדים סמלים המייצגים את האם, והילד מבין שאין לו שליטה אומניפוטנטית באם ובעולם. הילד עובר מהתייחסות אל האובייקט, קרי, חוויה של בריאתו כחלק מעולמו הפנימי, לשימוש באובייקט, המאפשר חוויה של נפרדות, יחסי גומלין וקשר. היכולת ליצירות היא הבסיס להתפתחות נפשית בריאה וליכולת להתוות קשרים אנושיים טובים במהלך החיים.

סוזן קליינמן (2018) כתבה בספר טיפול בתנועה ומחול: האומנות והמדע: "הדרך של אנשים להיות בגופם ונכונותם לבוא במגע עם התכנים הלא מודעים שלהם, הם חלק מתחושת העצמי ויש להם תפקיד חשוב במידת ההחלמה של המטופלים" (עמ' 153). במפגש עם המשתתפים אני מזהה כי העבודה על המופע היא עבודה בתנועה, שבה גם הדהודים נפשיים מוצאים ביטוי דרך הגוף, ללא תיווך של פרשנות פסיכולוגית מילולית או ניסיון מודע לחברם לתוכני הלא־מודע. נדמה כי הריקוד והעיבוד מתקיימים כחווייה ישירה, שבה התהליך עצמו מהווה ערוץ מרכזי להתמודדות ולשינוי.

במחקר שניתח את ההשפעה שיש לעבודה על מופע ריקוד בשילוב עם טיפול פסיכולוגי על חולים בדיכאון נמצא כי מופע ריקוד עשוי להקל על רגשות שליליים ולסייע בהתמודדות עם קשיים נפשיים. במחקר, שהשתתפו בו 500 נבדקים וכלל קבוצת ביקורת, עלה כי עבודה על מופע ריקוד עשויה לתרום לחיזוק תפיסת הערך העצמי, להגברת תחושת העניין והיוזמה, לשיפור רמת הבריאות הנפשית והמיומנויות הבין-אישיות, וכן לאימוץ גישה חיובית יותר לחיים (Kong, 2002).

מתחילים במעגל. כניסה מהירה להזמנה לתנועה, להזמין את הגוף להיות בקשר עם הנשימה. יש הרבה תנועה וריקוד בחדר. הרבה קשר בין אנשים, תנועות גדולות.

שבט של תנועה אחת. יש מישהו שהוא ראש השבט, שאחראי לשבט, דרך תבנית שחוזרת על עצמה.

מתקיים דיאלוג עם התנועה של ראש השבט.

ר' מתנדבת להיות ראשונה ראש השבט. הקצב עולה, יש אנשים שמתעייפים ויושבים בצד, אבל ממשיכים לזוז על הכיסא. גם האחידות בתנועה. ראש השבט מתבקש לבוא ולהנהיג, לקחת יוזמה. מרגש לראות את אחת המשתתפות ממקום מושבה, בהזמנת הקבוצה, מקבלת את תפקיד ראש השבט בעצמה.

שלוש יושבות, אבל עם כל כך הרבה תנועה!

א', בהיותה בתפקיד ראש השבט, מציגה את ידה הרועדת ואומרת "יש לי יד מזמרת".

כל כך יפה הריקוד בחדר, כל כך מרגש, המוטיבציה לנוע ולהצטרף לקצב קבוצתי. גם אני מרגישה בכל גופי שאני רוצה להצטרף, לרקוד איתם (יומן התצפית, 10 באפריל 2019).

אני מבחינה כי רוב המשתתפים נהנים להיות ראש השבט, ועושר התנועות והרעיונות שיש להם גדל ומתעצם. גם אלה שמתעייפים ממשיכים לנוע בכיסא, נותנים את הפרשנות שלהם לתנועה המוצעת. במרחב הקבוצתי, גם תנועה חזרתית מקבלת גוון יצירתי, וכל תנועה גדלה ומתפתחת אצל כל אחד מהמשתתפים וברוח הקבוצה.

תכונות הריקוד, המהוות מצע חשוב בשימוש בטיפול כמקור לריפוי, הן החיוניות והנוכחות, וכך מבטא הריקוד את עושר החוויות, התחושות והרגשות של האדם, את

העולם הפנימי והסיפור האישי (Wengrower, 2021). אני מגלה שההזמנה של ענת למשתתפים לקחת את תפקיד ראש השבט ולהביע את עצמם באופן ייחודי מביאה למגוון ביטויים של חיוניות ונוכחות, דרך קול, קצב, שימוש במרחב, קשר עין ואינטראקציה חברתית ותנועה שיש בה כוונה. הביטויים הללו הם מראה לחלקים לא מודעים בעולם הפנימי, מאפשרים לקבוצה מגע עם חיי הנפש של כל אחד מהמשתתפים, ומזמינים אינטראקציות מגוונות וחוויות.

הריקוד נעשה קצבי יותר ויותר, גוון של ריקוד פרימיטיבי, ומזכיר לי ריקודי שבטים באפריקה. טיפול באמצעות קצב הוא גישה בטיפול בתנועה ומחול. הכוונה היא לריקוד אנרגטי בעל מקצב חזק שחוזר על עצמו כמו פעימות לב ונשימה. מחקרים מצביעים כי לשימוש בקצב בטיפול במחול באנשים עם הפרעות תנועה נורודגנרטיביות יש יתרונות פיזיולוגיים ופסיכולוגיים, ומגדירים שימוש בקצב כאחד מהטיפולים התומכים המומלצים לאנשים עם פרקינסון (Jauffret-Hanifi et al., 2021). מחקר העומק שערכו הכותבות מצביע על כך שטיפול באמצעות ריקוד קצבי ענה על הצרכים והקשיים של חולי פרקינסון דוגמת הפחתת רעידות, שחרור מצבי קיפאון, שיפור שיווי משקל, הפחתת כאב, עייפות ודיכאון, וכן מביא לשיפור בתקשורת ובתחושת הביטחון העצמי. יתרון חשוב שיש לריקוד קצבי עבור אנשים עם פרקינסון הוא כניסתה של שמחה לחווית החיים בזמן הריקוד ובחיי היום-יום. ארווין יאלום (1985) מציג בספרו *The theory and practice of group psychotherapy* את העקרונות המרכזיים בטיפול קבוצתי. לדידו, האינטראקציה בין חברי הקבוצה היא מרכזית וקריטית עבור כל פרט בקבוצה (עמ' 39-40). כל מבע אישי, סימפטום, תשוקה או קושי מקבלים ביטוי באינטראקציות בין החברים; כל משתתף או משתתפת שהופכים לראש השבט מקבלים למעשה "אישור" של הקבוצה להביא את העולם הפנימי שלהם, ולקבל מהקבוצה הדהוד אמפתי ועוטף.

לומדים פראזה מובנית. ענת מראה את הרצף, יש הרבה ריכוז וניסיון ללמוד את התנועה.

הזמנה לשמור על המשחקיות. גם המוזיקה משחקית. חלוקה לקבוצות בפינות החדר, רוקדים את הפראזה לכיוון המרכז (ממש כמו בשיעורי רקדנים). עבודה קבוצתית מאוד מגובשת ונראה שיש בה הנאה וחדוות יצירה.

לזמן קצר אני קצת מנותקת מהקבוצה. יש מול עיניי חוויה עוצמתית שאני צופה בה. אני חלק מכולם, מסתובבת, מצלמת, אבל לא ממש חלק ממנה. אני חושבת שאולי מתרחש פה תהליך של העברה נגדית ביני לקבוצה. יש איזה ריקוד בין הבדידות שבמחלה לתחושת היחד שחלק מהמשתתפים אולי מרגישים כך (יומן התצפית, 17 באפריל 2019).

מאפייני מחלת הפרקינסון – נוקשות, רעד, האטה בתנועה, חוסר יציבות, קואורדינציה פגומה, פגיעה בדיבור ועוד – פוגעים מאוד באיכות החיים, בעצמאות, מעלים רגשות בושה ומביאים לבדידות ולנבדלות חברתית (Davie, 2008; Jankovic, 2008). המפגש הקבוצתי הייחודי מאפשר למשתתפים להיות חלק מקבוצת אנשים שחולקים את אותן חוויות. ידיעה זו מקילה את תחושת הבדידות (Yalom, 1985). בהתרחשות בסטודיו אני חווה את נוכחות תחושת הביחד, המחול המשותף, ההתרגשות והשמחה, ולצידן גם הניתוק, לעיתים התרחקות לאזור אחר, מבט שקשה לי להבין ממנו אם זהו קיפאון הקשור במחלה, קושי פיזי, צורך בעזרה או הצפה של רגשות בדידות ודיכאון.

לצד החוויות החיוביות שעלו בתהליך, הקבוצה התמודדה גם עם אתגרים רגשיים ופיזיים. בשל המגבלות שמביאה עימה מחלת הפרקינסון, לא פעם עלו תחושות של חרדה, תסכול ואפילו בושה – בעיקר בתחילת הדרך, כאשר המשתתפים הוזמנו להיחשף דרך התנועה, בלי שיוכלו להסתיר את רעידות הגוף או את מגבלותיהם המוטוריות. עבור חלקם, המפגש עם המראה ועם גופם המשתנה היה קשה. אחד המשתתפים אמר באחד המפגשים הראשונים: "פעם הגוף שלי היה שייך לי, היום אני מרגיש שהוא עושה מה שהוא רוצה". התחושה הזו ליוותה רבים מהם. היו רגעים שבהם משתתפים נראו מהססים, מהודקים בתנועתם, או נמנעים מקשר עין בזמן העבודה בזוגות. כחלק מהמפגשים ניכר מאבק בין הרצון להשתחרר ולנוע בחופשיות לבין החשש להיחשף ולהרגיש שונות בתוך הקבוצה.

נוסף על הקושי הפיזי, גם הדינמיקה הקבוצתית יצרה אתגרים. הופיעו קונפליקטים קטנים סביב תיאום תנועתי; חלק מהמשתתפים הרגישו שהם נדרשים לקצב מהיר מדי, ואילו אחרים רצו להתקדם וליצור יותר חופש בתנועה. באחד המקרים, משתתפת התבקשה להוביל תרגיל תנועתי, אך עצרה באמצע ואמרה: "אני לא בטוחה איך לעשות את זה נכון, אני מרגישה שאני מאיטה אתכם". עם זאת,

דווקא רגעים אלה היו בעלי ערך – באמצעות העבודה משותפת וההכלה של ענת הקבוצה פיתחה אמפתיה וחיוקה את תחושת הביחד.

חשוב לציין כי למרות הקשיים והחששות שהתעוררו, הקבוצה התגלתה כמתמידה ומחויבת באופן יוצא דופן. בניגוד לחששות הראשוניים, לא הייתה עזיבה של משתתפים, והם הגיעו למפגשים בעקביות, לעיתים גם כאשר מצבם הפיזי היה מאתגר. התחושה הייתה שהם מוצאים במקום בטוח שבו הם יכולים להתמודד עם המורכבויות של חייהם, בלי שיאלצו להתנצל או להסתיר את קשייהם. אחת המשתתפות אמרה: "זה המקום היחיד שבו אני יכולה לרעוד בלי להתבייש", והמשפט הזה הפך לסמל עבור רבים מהמשתתפים – הידיעה שהם יכולים פשוט להיות, בתוך תנועה, בתוך קבוצה, בלי שיפוטיות וכלי פחד.

ענת, עם המשתתפים, מצליחים לאסוף את הקצוות שבורחים לצדדים. הקבוצה היא הגורם המחזיק המשמעותי ביותר בחלל. באווירה מיטיבה ומכילה הקבוצה מאפשרת לכל אחד להיות חלק, בכל דרך המתאימה לו. להיות נוכח או נמנע, מחובר או מנותק, אקטיבי או פאסיבי. הכול מתקבל והכול אפשרי.

"הקבוצה יכולה להיות משפחה", כתב ויניקוט (2018). וכאשר מתקיימת נוכחות של סביבה טובה דייה, הקבוצה מהווה קרקע פורייה לצמיחה, והחברים בה נותנים ומקבלים החזקה, הכלה, אפשרות לשחק ולבטא רגשות. כאשר אלו מתאפשרים על אף המורכבות הקיימת בקבוצה, מתרחש שינוי פנימי (עמ' 61). הקבוצה שלנו עוברת תהליך, ולתחושותי נעשית לסביבה טובה דייה עבור חבריה. חברי הקבוצה מגלים לא רק את השפעת האחרים עליהם, אלא גם את ההשפעה שלהם על החברים, את הכוח לבנות ואת הכוח לאיין, את היכולת לשחק ולהשתנות, ואני מקווה שהם מגלים את התקווה.

אני רואה כיצד לאט ובהדרגה הופכים המשתתפים מיחידים שבאו לשיעור לקבוצה, שבה יש קשב של אחד לרעהו, נתינת מקום, המתנה. אני רואה את המעבר מההתכנסות הפרטית לכיוון הקבוצה והמרחב, לתנועה משותפת, יצירתית, קשר עין, התבוננות, השתאות ובעיקר חוויה גופנית ותנועתית משותפת (יומן התצפית, 1 במאי 2019).

בשלב הזה של התהליך ענת מאריכה את זמן השיעור, לבקשת המשתתפים. נוסף על כך, חברי הקבוצה מתחילים מנהג של הליכה משותפת לבית קפה סמוך אחרי השיעור. מנהג זה הופך את הסיום של כל שיעור למרגש ומלא שמחה. בפעמים

שהצטרפתי אליהם, שמתי לב שהפכו לחברים טובים זה לזה, שיש להם הומור ומטבעות לשון רק שלהם, ותחושת יחד חזקה.

מקבוצה ללהקה

חלוקה לקבוצות שהיו בשיעור שעבר.
כל קבוצה מנסה להיזכר ולחזור על הכוריאוגרפיה שיצרה.
יש הרבה שיח בתוך הקבוצות בניסיון להיזכר ולמצוא את הכוריאוגרפיה המתאימה.
בתהליך הקבוצתי יש מובילים, בדרך כלל שני מובילים בכל קבוצה. ועדיין עם תחושה של דיאלוג.
הקצב של התנועה די מהיר וקצבי.
העבודה בשלב זה ללא מוזיקה.
מאוד מרגש לראות שיש מעין ריכוז קבוצתי וניסיון לבצע את המשימה, תוך כדי הנאה וקשר בין אחד לשני.
הקבוצות דואגות לספירה ולדיוק, אולי על חשבון החוויה? הם נראים ממש כמו רקדנים שעושים חזרות (יומן התצפית, 1 במאי 2019).

בשלב הזה נקבע תאריך למופע, הגיעה צלמת, וממש בקרוב תצא הזמנה רשמית. ההתרגשות גדולה, ואיתה מפציעים החששות, גם שלי. זו הפעם הראשונה שבה הפרויקט מציג עבודת מחול מול קהל. ואני, ממשיכה להתבונן במשתתפים ובתהליך, לצלם ולכתוב, ובשלב הזה שואלת את עצמי מה הופך אותם ללהקה. אני רואה שהקבוצה מאוחדת כעת במטרה משותפת, המופע. אני מבחינה שההתכנסות סביב רעיון המופע תורמת לתחושת השייכות לקבוצה, כפי שבאה לידי ביטוי בהתנהגותם ובשיח ביניהם: התחיל הומור משותף ייחודי, בדיחות פרטיות, טקסים קטנים לפני או אחרי השיעור, משפטים קבועים. לכולנו ברור שאלו שייכים לקבוצה הייחודית שלנו.

משיחותיי עם ענת אני מבינה שהיא מאוד רגועה ובטוחה בהצלחת המופע. במעין שלווה נפש היא מובילה את כולנו בדרך לא ידועה, ואני חשה שעם כל החששות, הקבוצה, המתנדבים והמשתתפים עם פרקינסון הולכים אחריה בבטחה.

ענת חוזרת על ההנחיה שבה כל אחד בתורו נעמד מול ה"קהל", ומציג את עצמו, שמו ועוד פרט מידע על עצמו, אמת או שקר, או אלמנט תנועתי.

ו"שכל אחד ייקח רגע בהתחלה ובסוף", היא אומרת, "כאילו שאתם אומרים 'אני עומד להגיד משהו', ובסוף 'סיימתי מה שיש לי להגיד'". הפעם אני הקהל, יושבת עם המחברת והמצלמה שלי מולם, ואני מאוד סקרנית מה כל אחד יבחר לומר. אחת המשתתפות בוחרת בהומור והמשימה מתחילה להיות מלאת חיים, מתחיל צחוק קבוצתי מאוד מרגש וקסום (יומן התצפית, 15 במאי 2019).

בכל רגע עומד אחד המשתתפים כשפניו אל קהל דמיוני. בשני צידי החדר ניצבים משתתפי המופע בשתי שורות, פניהם אליו. קהל ממשי. ענת שמגר (2011), יוצרת ורקדנית, מתארת את הגוף כהזמנה למפגש של חומר ותפיסה, והריקוד מגלם ומגלה את רב־הממדיות שבו.

לרקוד כדי לדבר עם ריקוד, לרקוד כדי לדבר את הריקוד. תשומת הלב אינה יכולה להכיל את כל הפרטים. מגבלות ההכרה גורמות לכך שהצורך לקיים ריקוד מעביר את תשומת הלב שלנו בין הממדים השונים שלו. התנועה של תשומת הלב מזמינה ריקוד שתמיד מכיל יותר ממה שאפשר לתפוס בכל רגע (עמ' 18).

הפילוסופית האמריקאית סוזן לנגר (Langer), שעסקה באסתטיקה, סמלים ואומנות, ובין היתר גם בריקוד, חקרה את הריקוד מנקודת מבטו של הצופה, וייחסה לו השפעה שהיא יותר מפעולות הרקדן; התלכדות של כוחות "שבאמצעותם נראה שהריקוד מורם, מונע, נמשך, נסגר או נחלש [...] מסתחרר כמו סוף ריקוד דרוויש, או מואט, ממורכז ויחיד בתנועתו" (Langer, 1976, אצל Wengrower, 2021, p. 13. תרגום שלי, ע"ב).

בהכנות למופע ובמופע עצמו טמון תהליך חשוב במעבר של הקבוצה להיות להקה. דרך ההשקעה הרגשית של כל משתתף, השאיפה להופעה מוצלחת הן ברמה האישית הן ברמה הקבוצתית, והצורך המתמיד בשיתוף פעולה, מתעצבת תחושת היחד. ייתכן שתהליך זה תורם לחיזוק תחושת היחד וליצירת זהות קבוצתית מובחנת, שבאים בה לידי ביטוי הן הייחודיות של כל פרט הן האותנטיות של הקבוצה כשלם.

לקראת המופע, אני משוחחת עם המשתתפים בהפסקה ובתום השיעור. ל' משתפת: "אני לא מאמינה שהמשפחה שלי תראה אותי רוקדת", וא',

"אני לא מאמינה שזה הולך להיגמר... ענת, אנחנו רוצים להמשיך גם אחרי המופע, אנחנו כבר ממש רקדנים". ג' מסכים איתה ומוסיף: "אפשר כבר לקבוע שם ללהקה". ל' מציעה שנחליט על תלבושת למופע, וא' עונה שאם כל אחד יגיע עם הצבע שלו תהיה על הבמה קשת מרהיבה (יומן התצפית, 22 במאי 2019).

פרלי (Frleigh, 1987, אצל Wengrower, 2021) רואה במחול אומנות של גילוי עצמי. דרך פרקטיקות הריקוד והדיאלוג עם הקהל הרקדן מתחבר לעצמו ולומד להכיר את גופו ונפשו. דניאל שטרן (Stern, 2010) מדגיש את חשיבותה של תחושת העצמי הגופני למודעות רגשית ולחיוניות, ורואה במוזיקה ובריקוד ביטויים מרגשים של תחושת חיים.

עדי שעל (2005), ממייסדי להקת ורטיגו, מתאר כיצד סדנת כוח האיזון, שבה משתתפים רקדנים נכים ושאינם נכים, יוצרת מרחב שוויוני המאפשר חקירה משותפת של גבולות הגוף וחיפוש אחר שפה מחברת. שעל מזכיר במאמרו את מבקר המחול ג'ורא מנור, אשר שיבח את מופע הלהקה כ"אומנות משובחת", המשוחררת מתפיסות ישנות של הגוף במחול.

חדוות הריקוד מאפשרת למשתתפים עם פרקינסון לעבור תהליך שבו תחושות של בושה בגוף ובמגבלותיו מתחלפות בהדרגה בגאווה ובנחישות בעת הצגת התנועה בפני קהל. ייתכן שהחיבור לחוויית הריקוד מתעצם ככל שזהותם הקבוצתית כלהקה מתגבשת, מתוך יצירה משותפת של מופע המותאם לכל אחד מהם ומתבסס על הקשבה הדדית.

סיכום ומחשבות

במאמר זה חקרתי את תהליך העבודה על היצירה אם יוצאים מגיעים של ענת ועדיה, וביקשתי לבחון את תרומתו האפשרית של המסע היצירתי ואת הרווחים הנפשיים שלו לטיפול באנשים המתמודדים עם מחלת פרקינסון. תיארתי את תהליך העבודה התנועתי והקבוצתי, את המעבר מקבוצה ללהקה מחול, ואת התהליך היצירתי שנבע מעבודה מתמשכת ומכוונת ליצירה שיעדה הופעה מול קהל. בתוך כך בחנתי מחקרים ועבודות שנעשו על מפגש וטיפול קבוצתי במחול, ועל הכוחות היצירתיים הנובעים ממנו.

הערך של יצירת עבודת מחול עם חולי פרקינסון מתפרס על פני קשת תחומים הקשורים בטיפול במחול ובפסיכותרפיה אישית וקבוצתית: אלמנטים מעולם התנועה והמחול דוגמת קול, מקצב, מוזיקה, ריקוד במעגל, חיקוי והרחבה של תנועות עשויים לאפשר למשתתפים להתאים את עצמם לפרקטיקות הדינמיות ולפתח מודעות לתנועה, לגוף-נפש, למרחב ולאפשרויות הביטוי הרגשי. גם התנגדות הגוף לרצון לנוע וההתמודדות עם המגבלות הגופניות המאפיינות את המחלה קיבלו ביטוי ומענה פיזי ורגשי. תהליך זה התקיים במסגרת חווייתית, ללא פרשנות פסיכולוגית מילולית או ניסיון לחיבור של תכנים מהלא-מודע.

הכמיהה לקשרים חברתיים והצורך בקרבה ובמגע קיבלו מענה והיו עשויים להקל על המשתתפים את תחושת הבדידות המאפיינת חולים בפרקינסון. נראה כי הקשרים הבין-אישיים שנרקמו בשיעורים ומחוצה להם אפשרו חוויה מחודשת של העצמי הגופני-נפשי. אפשר להניח כי האמון וחוויית הביטחון שהמשתתפים העניקו זה לזה תרמו לחיזוק תחושות הערך העצמי והחוסן האישי.

המפגש הקבוצתי התקיים בסביבה מיטיבה ומכילה, והיה עבור המשתתפים מקור חשוב שייכתן שסיפק קרקע לצמיחה, למשחק ולביטוי אישי וקבוצתי. אלה באו לידי ביטוי באווירה הקבוצתית, בהומור, בשפה ייחודית ובתחושת שייכות מחזקת. הקבוצה אפשרה לכל אחד מהמשתתפים ביטוי אותנטי. צורת העבודה הציעה אפשרות להיכנס ולצאת בהתאם לצרכים האישיים, להביא צבע ותנועה ייחודיים, להביע בדרך זו לפני הקבוצה ולאחר מכן על הבמה את דרכי ההתמודדות עם המחלה, את הקשיים ואת החוויות הטובות של החיים.

מעבר לפרקטיקה, צורת העבודה כללה גם אלמנטים של הכלה והחזקה, מצד ענת ועדיה ובתוך המעטפת של להקת יסמין גודר ו"קהילה בתנועה". ניתן היה לחוש כי באמצעות תהליך ההכלה נפתח לרקדנים פתח לצאת מהגוף הסגור והפגוע ולחוות אפשרות להיות יחד ולבד, בפנים ובחוץ, לקבל את חוסר השליטה ולבטא יצירתיות. הביטוי היצירתי והחיבור העוצמתי למחול כאומנות דרך חוויית הריקוד היו, כך נראה, רכיב משמעותי בגיבוש חוויה אישית וזהות כרקדנים.

המחשבה להקדיש שיעור שבועי לפרויקט יצירה הייתה מלווה גם בחששות ובאי-ודאות. תהינו כיצד תתקבל הדרישה לנוכחות בכל השיעורים, אם יעלו פחדים וחוסר ביטחון להופיע, וחששנו שיהיו כאלה שיבחרו לא להגיע. נוכחנו שקרה בדיוק ההפך. הדרישה להשתתפות קבועה עזרה למשתתפים עם פרקינסון

ולמתנדבים להיות מחויבים לפרויקט, לפתח סקרנות ולפתח תחושת משמעות, ביטחון וגאווה.

תהליך היצירה של עבודת המחול היה מורכב ורב־שכבתי, וכלל לצד רגעים של חיבור והתרוממות רוח גם חששות ואתגרים אישיים וקבוצתיים. עם זאת, מאמר זה אינו עוסק בבחינה מחקרית מתודולוגית של החוויה, ולכן אינו מציג מסקנות חד־משמעיות בדבר השפעות התהליך. המאמר מתאר את התהליך ומציג התרשמות אישית ממנו, אך לא נבדקו בו פרמטרים מובנים דוגמת שינויים ברווחה הנפשית לאורך זמן, השפעות על הדימוי העצמי או השוואה לתהליכים דומים בקבוצות אחרות. בחינה מעמיקה של היבטים אלו עשויה להיות כיוון מעניין למחקר עתידי שיבחן בדרכים שונות כיצד עבודה עם מחול במסגרת קהילתית משפיעה על המשתתפים, ומהם המנגנונים הרגשיים והחברתיים המתווכים את החוויה. כולי תקווה כי מאמר זה יתרום להרחבת האפשרויות וההיצע של שיעורי מחול לחולי פרקינסון, ובפרט לעבודה קבוצתית ליצירת הופעת מחול.

שלמי תודה

ברצוני להודות ליסמין גודר על ההזדמנות להיות חלק מהפרויקט המרתק של שיעורי מחול לאנשים עם פרקינסון, ולכל צוות "קהילה בתנועה" על שותפות מעשירה מלאת יצירתיות, למידה וחשיבה מהנה. תודה ליסמין ולענת ועדיה על האמון וההזמנה למבט מתבונן בתהליך היצירה של אם יוצאים מגיעים, ולכל משתתפי הפרויקט, על שאפשרתם לי לנוע ביניכם וכיניכם, לצלם, לשאול, לכתוב ולצטט ולהיות חלק מהקבוצה. תודה חמה לד"ר הילדה ונגרובר על ההדרכה וההכוונה המקצועית בתהליך הכתיבה.

מקורות

בהט־רצון, נ' (2004). מחוללים: מחול-חברה-תרבות בעולם ובישראל. כרמל.
ביון, ו"ר (2003). במחשבה שנייה: מאמרים נבחרים על פסיכואנליזה. תולעת ספרים.
ברגמן, ס' וסבח־טייכר, ש' (2018). מחשבות בעקבות שלוש שנות פעילות של שיעורי מחול עכשווי לאנשים החיים עם מחלת פרקינסון בסטודיו של להקת יסמין גודר. יומני מחול, 34, 32-33.

- ברקאי, י' (2013). המחול המחלים אותנו: עבודתה של ירדנה כהן ותרומתה לתחום הטיפול בתנועה ומחול. *מחול עכשיו*, 24, 56-51.
- ויניקוט, ד"ר (1995). *משחק ומציאות* (י' מילוא, תרגום). עם עובד.
- ויניקוט, ד"ר (2009). היכולת להיות לבד. בתוך ע' ברמן (עורך), *עצמי אמיתי עצמי כוזב* (ע' אשל, תרגום) (עמ' 170-177). עם עובד.
- ויניקוט, ד"ר (2018). *הפסיכולוגיה של השיגעון* (י' איתן-פרסיקו, תרגום). עם עובד.
- סימינגטון, ג' וסימינגטון, נ' (2000). *החשיבה הקלינית של וילפרד ביון* (א' זילברשטיין, תרגום). תולעת ספרים.
- פנירי, מ' (2015). ניתוח יחסי קבוצה בשטח והרחבת מושג ההחזקה הסביבתית של ויניקוט. *פסיכולוגיה עברית*. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3281>
- קליינמן, ס' (2018). להיות שוב שלם: טיפול בתנועה ומחול לאנשים עם הפרעות אכילה. בתוך ה' ונגרובר וש' צ'ייקלין (עורכים), *טיפול בתנועה ומחול: האומנות והמדע* (עמ' 153-173). מאגנס.
- רונן, ד' (2009). לרקוד כל החיים: על מחול בגיל השלישי. *מחול עכשיו*, 15, 41-40.
- שחר-לוי, י' (2004). מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי: פרדיגמה תנועתית-נפשית לטיפול בתנועה ולניתוח שפת התנועה הרגשית. י' שחר לוי.
- שמגר, ע' (2011). ריקוד בודד מול סביבה. *מחול עכשיו*, 21, 22-16.
- שעל, ע' (2005). מגבלות הגוף ותעצומות הנפש: על רקדנים נכים. *מחול עכשיו*, 13, 31-27.
- Bar, A., Czamanski-Cohen, J., & Federman, J. D. (2021). I feel like I am flying and full of life: Contemporary dance for Parkinson's patients. *Frontiers in Psychology*, 12, 623721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623721>
- Bernstein, P. (1982). *Eight theoretical approaches in dance-movement therapy*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chaiklin, S. (2009). We dance from the moment our feet touch the earth. In S. Chaiklin & H. Wengrower (Eds.), *The art and science of dance/movement therapy: Life is dance* (pp. 1-13). Routledge/Taylor & Francis Group
- Davie, C. A. (2008). A review of Parkinson's disease. *British Medical Bulletin*, 86(1), 109-127. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldn013>
- Faust-Socher, A., Kenett, Y. N., Cohen, O. S., Hassin-Baer, S., & Inzelberg, R. (2014). Enhanced creative thinking under dopaminergic therapy in Parkinson disease. *Annals of Neurology*, 75(6), 935-942. <https://doi.org/10.1002/ana.24181>

- Hashimoto, H., Takabatake, S., Miyaguchi, H., Nakanishi, H., & Naitou, Y. (2015). Effects of dance on motor functions, cognitive functions, and mental symptoms of Parkinson's disease: A quasi-randomized pilot trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 23(2), 210–219. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.01.010>
- Inzelberg, R. (2013). The awakening of artistic creativity and Parkinson's disease. *Behavioral Neuroscience*, 127(2), 256–261. <https://doi.org/10.1037/a0031052>
- Jankovic, J. (2008). Parkinson's disease: Clinical features and diagnosis. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 79(4), 368–376. <https://doi.org/10.1136/jnnp.2007.131045>
- Jauffret-Hanifi, E., Panova, S., & France Schott-Billmann, B. (2021). Dance-rhythm-therapy for patients with Parkinson's disease. In H. Wengrower & S Chaklin (Eds.), *Dance and creativity within dance movement therapy* (pp. 190–205). Routledge.
- Iacoboni, M., & Dapretto, M. (2006). The mirror neuron system and the consequences of its dysfunction. *Nature Reviews Neuroscience*, 7, 942–951. <https://doi.org/10.1038/nrn2024>
- Karkou, V., Aithal, S., Zubala, A., & Meekums, B. (2019). Effectiveness of dance movement therapy in the treatment of adults with depression: A systematic review with meta-analyses. *Frontiers in Psychology*, 10, 936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00936>
- Kong, S. (2022). Analysis on the positive effect of dance performance on alleviating patients with depression. *Psychiatria Danubina*, 34(2), 726–731.
- Levy, F. J. (1992). *Dance/movement therapy: A healing art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development*. Oxford University Press
- Victoria, H. K. (2012). Creating dances to transform inner states: A choreographic model in Dance/Movement Therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 7(3), 167–183. <https://doi.org/10.1080/17432979.2011.619577>
- Wengrower, H. (2009). The creative-artistic process in dance/movement therapy. In S. Chaiklin & H. Wengrower (Eds.), *The art and science of dance/*

movement therapy: Life is dance (pp. 13–32). Routledge/Taylor & Francis Group.

Wengrower, H. (2021). Dance comes to the front stage in dance movement therapy. In H. Wengrower & S. Chaiklin (Eds.), *Dance and creativity within dance movement therapy: International perspectives* (pp. 9–24). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780429442308-3>

Yalom, I. D. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy* (3rd ed.). Basic Books.