



Final performance of *Minds in Motion's* Israel workshop, 2018

מופע סיום של מיינדס אין מושיין, ישראל, 2018

# שלום דרך תנועה

## אלכסנדרה זאסלב

בישראל קיימות יוזמות אמנותיות רבות, רובן פועלות לאחר שעות הלימודים. כך, למשל, פרויקט הצילום "בעיניים אחרות" של נבעת חביבה, או מקהלת הנוער הירושלמית, או הפקות התיאטרון לקידום נוער בסיכון ע"ש אתי הילסום (Hillsum). עד לאחרונה, התאוריה המקובלת ביישוב סכסוכים הייתה "תאוריית מגע" (contact theory) של הפסיכולוג גורדון אולפורט (Allport), המושתתת על חיפוש של מכנה משותף בין היריבים כדי לזהות מטרה משותפת שנותנת מענה לצרכים של שני הצדדים.

המטרה של המאמר הזה להציג את הפוטנציאל הטמון במחול לבניית גשר בין קהילות מסוכסכות על פי התוכנית של "מיינדס אין מושיין" (Minds in Motion), ולבחון את היעילות שלה בשימוש בריקוד ככלי לבניית שלום ביחסים בין יהודים לערבים ישראלים על בסיס מחקר של המפגש השנתי, שקיימתי בישראל. "מיינדס אין מושיין" היא עמותה ללא מטרת רווח שעוסקת בתנועה חינוכית, אשר הוקמה ב-1993, בריצ'מונד, וירג'יניה, ומשלבת ריקוד בתוכנית הלימודים. היא בנויה לפי מודל שיצר ז'ק דאמבואז (Amboise'd), הנקרא "המוסד למחול לאומי" ששילב מחול בבתי ספר בניו-יורק. התוכנית לא רק תורמת ומאגרת את היכולות הפיזיות והפסיכולוגיות הנדרשים ללימוד מחול המבוסס על שפת תנועה יומיומית, אלא גם קשורה לנושאים כלליים הנלמדים בתוכנית הלימודים בבית הספר. מתוך עשרים וחמישה בתי הספר, ששולבו בתוכנית, כל תלמיד בכיתה ד' משתתף בה, שבסופה יופיע במופע סיום עם כל יתר התלמידים, זאת, בלי להתייחס לניסיונו הקודם או לכישוריו בריקוד.

"זה יכול להתעלות ולפרוץ מחסומים רבים שדברים אחרים לא יכולים לעשות. זה יכול להיות פוליטי, דתי, ויש לו קשר חברתי. האמנות נחוצה היום יותר מתמיד." – אכרם קאן<sup>1</sup>

לעיתים קרובות אמנויות נתפסות כדבר שולי או כמותרות, אבל לא כמרכיב חיוני להקמת קהילה פעילה ויציבה. תפישה מוטעית זו לוקה בחוסר הבנה שהאמנויות הן מרכיב מרכזי בבניית תרבות של חברה, היות שהתרבות בונה את הזהויות, את הטקסים ואת האמונות המעצבות אנשים או אומה. האמנויות חיוניות כדי שנבין את עצמנו, את הסובב אותנו וכיצד אנו מתייחסים זה לזה. בשני העשורים האחרונים החלו לשלב אמנויות בתוכניות העוסקות בתחום שיישוב סכסוכים, בעיקר במוזיקה, התיאטרון והאמנות החזותית. המחול שולב רק בפרויקטים, למרות יכולתו להעניק לתקשורת פלטפורמה ישירה, לא מילולית.

בניגוד לאמנויות אחרות, הריקוד מפגיש את הגוף של מספר אנשים באותו מרחב, אין צורך באיברי עזר, כמו מברשות צבע או כלי נגינה, כי הכלי הוא הגוף עצמו. נוסף לכך, התקשורת במחול הינה בלתי-מילולית, אין צורך לדעת שפה מסוימת, או בתרגום משפה לשפה, כמו בתיאטרון או קולנוע. המחול הינו צורת הביטוי הראשונה למסורות וזהויות שבטיות, לטקסים ופולחנים, ולפיכך טומן בחובו את המרכיבים הבסיסיים הראשוניים שעשויים לעזור במציאת פתרונות לקהילות בסכסוך. הוא יעיל בהתמודדות עם חסמים פסיכולוגיים, שלעיתים קרובות נותרים ללא מענה על ידי נישות מסורתיות ביישוב סכסוכים.

ב-2009, הוועד המייעץ של קשרי ישראל ווירג'יניה יזם שיתוף פעולה בין הערים התאומות ריצ'מונד לעמק-חפר, והועלה הרעיון לשלוח צוות של "מיינדס אין מוייטן" לישראל. במהלך יישום התוכנית בוירג'יניה התברר שהתוכנית נותנת תוצאות טובות בבניית גשר בין קהילות שונות, בה התלמידים הגיעו מרקע אתני וסוציולוגי כלכלי שונה, אך בישראל הדעות הקדומות, שדבקו באחר, היו משמעותיות במיוחד בגלל עוצמת הקונפליקט. מורים לריקוד הגיעו לעמק חפר במשך שנתיים ועבדו עם תלמידים מבית הספר היסודי בבית יצחק, כאשר במהלך השנה השלישית (2011) התוכנית הורחבה וכללה את תלמידי היסודי מבית הספר "אל-סלאם" שבעיר הערבית הסמוכה, קלנסווה. הרעיון היה של מנהלי שני בתי הספר שחשבו שזה מצב אבסורדי שצעירים משתי קהילות, הנמצאות כמה קילומטרים אחת מהשנייה, אינם מקיימים קשרים ביניהם. המטרה הייתה לא רק שלמדו ריקוד, אלא שהתוכנית של "מיינדס אין מוייטן" גם תפגיש בין האוכלוסיות שימצאו עניין משותף ויעלו יחד מופע סיום.

הפרויקט כלל ארבע כיתות ד' מבית יצחק וארבע מבית הספר "אל-סלאם". בשבוע הראשון, התלמידים נפגשו כל יום במשך 45 דקות בבית ספרם, כאשר במהלך כל פגישה למדו ריקוד לפי תוכנית "מיינדס אין מוייטן", שנועד למופע הסיום וכלל את הכוריאוגרפיה לריקוד הפתיחה, לריקוד הסיום וכן ריקוד משותף עם הקהל. בשבוע השני ערכו התלמידים של שני בתי הספר את החזרות לחלופין בבית הספר של האחר, פעם בבית יצחק ופעם בקלנסווה. במהלך החזרות ובמופע התלמידים דיברו עברית, ערבית, כאשר המורים האורחים דיברו אנגלית. כשהתעורר צורך נעשה תרגום. במופע הסיום, התלמידים מבית יצחק ואל-סלאם חלקו את אותה במה, הופיעו באותה כוריאוגרפיה, שהייתה מבוססת על תלות אחד של השני ושיתפה את הקהל בחלק מהמופע.

עם סיום הסדנה, ערכתי סדרה של שאלונים וראיונות עם הורי התלמידים ומוריהם, כדי לבחון את מידת החשיבות שהתוכנית הותירה על כל אחד מהם מבחינת תנועה, הקשר בינה לבין מוזיקה והפנמה של התנועה כמדיום לביטוי. אחד המראיינים אמר שחשיבותו של התהליך בכך ש"הוא שומר את ההומניות האנושית", שהכרחית להבנה של האחד את השני. במהלך הראיונות התברר כי התוכנית יעילה בגלל המבנה הפדגוגי שלה. היא מעודדת את התלמידים לשבור את הגבולות המוכרים של יכולתם ולהגיע למקומות חדשים, שלא ציפו כי יוכלו, וכך תורמת להגברת ביטחון עצמי. לפי התפישה של "מיינדס אין מוייטן", עלינו לקבל את עצמנו לפני שאנו מוכנים לקבל את האחר. הגברת הביטחון העצמי היא תנאי בסיסי כדי להמשיך לבנות סובלנות לא רק כלפי המורים, אלא גם של המורים כלפי התלמידים. עוד טוענת התוכנית שכבוד הדדי הוא התשתית הנדרשת להערכה של האחר.

מרכיב נוסף חשוב בתוכנית היא ההסתכלות המקיפה או הטוטלית שלה. לא רק שאינה מבדילה בין אלה שיש להם רקע במחול לבין אלה שאין להם, אלא כל התלמידים מחויבים להשתתף בה, גם תלמידים עם מוגבלויות ובעלי צרכים מיוחדים. כך, למשל, כיתה של תלמידים בעלי צרכים מיוחדים מבית יצחק השתתפה בפרויקט, כאשר אחד התלמידים הופיע כסולן. בעוד שבסביבה אקדמית הנכות שלו הייתה יכולה לפגוע בהישגיו, במסגרת התוכנית "מיינדס אין מוייטן" הוא הצטיין.

הצוות, שהפעיל את התוכנית, השתמש בניסיון ובידע שרכש בעבר בבחירת הכוריאוגרפיה של מופע הסיום. הדגש היה על כוריאוגרפיה שתיצור את מרבית ההזדמנויות לאינטראקציה בין התלמידים ותעודד תמיכה הדדית. בריקוד שנבחר התלמידים נדרשו להתקדם אחד אל השני במרחב, ללחוץ ידיים או ליצור כל סוג של קשר בלתי-מילולי ובתזמון מלא. לכמה רקדנים היו צרכים לרקוד ביחד כקבוצה קטנה, או בזוגות. לכל כיתה היה תפקיד, והצלחת המופע הייתה תלויה בכך שכולם ישתפו פעולה. אחד המראיינים ציין שהרקדנים לא הפכו לחברים טובים דווקא, אבל גם לא נפרדו כדורים כי היו שותפים לרגעים שהיו חשובים לשניהם.

נוסף לכך, המורים לימדו את הקהל משפט תנועתי שחוזר על עצמו, כדי שיצטרף לתלמידים על הבמה. הקהל לא רק חווה את עוצמת המחול, אלא גם ניתנה לו הזדמנות לחוש זאת פיזית בגוף. אחד המשתתפים אמר ש"השיום האחרון היה מרגש בצורה משמעותית, הורים, אחים וחברים משתי הקהילות ישבו ביחד, אחד

לצד השני, ללא כל מחיצות לראות את ילדיהם. הילדים הנלהבים חזרו הביתה נרגשים ומחנכים את הוריהם. כולם רוקדים ביחד ואי אפשר לדעת מי שייך לאיזו קהילה". לדברי אחד המורים, המופע היה השיא של החוויה, כי סיפק הזדמנות אמיתית לשתי הקהילות להיות ביחד כאחת. החוקרת אמילי בוסוליי (Beausoleil), מסבירה (בתרגום חופשי): "המחול אמנות שעוסקת במערכות יחסים ובהומניות, ולכן מתאימה במיוחד לשימוש למחנכים מגשרים באזורים של קונפליקטים שבפעילותם הם נדרשים לעסוק בסוגיות שהן מעבר למוכר של שיתוף פעולה."<sup>2</sup>

חלק מהתצפיות שערכתי התמקדו גם ברגעים בהם הייתה תקשורת ממשית בין תלמידי שני בתי הספר. אף שרוב הזמן התלמידים העדיפו להישאר בחברת חבריהם לכיתה, היו כאלה שניסו להתחבר לתלמידי בית הספר השני. כך, למשל, בין החזרות אחד התלמידים היהודים ניגש כדי ללחוץ יד לקבוצת התלמידים הערבים, והיו כאלה שבחרו להציג את עצמם לקבוצה השנייה ולנסות לומר כמה מילים. לאחר יום חזרות אחד, שתי בנות, ערבייה ויהודייה, הגיעו לאולם החזרות כשהן פוסעות יד ביד. רגע עוצמתי נוסף היה, כאמור, לראות את חברי שתי הקהילות יושבים אחד עם שני, וכן מנסים לתקשר ולהתרגש ביחד. דבריו של מנהל בית הספר "אל-סלאם" מדויקים מאוד, "זו הדרך להכיר אחד את השני, לא ניתן להיות חברים אם לא מנסים להכיר אחד את השני".

אני סבורה שהסדנה של "מיינדס אין מוייטן" הצליחה כי עסקה בענייני ליבה רבים החיוניים לתהליך בניית שלום ועשתה שימוש באיכויות הייחודיות של הריקוד. בעקבות השתתפות בתוכנית, "האחר" הוגדר מחדש – לא רק הילד האחר, אלא גם כרקדן וחבר למטרה משותפת, ואפשר היה לראות כיצד כל אחד מהמשתתפים עבר חוויה מעצימה ומשמעותית באמצעות הריקוד ביחד. הריקוד לא רק העניק פלטפורמה משותפת לקשר עם שאיפות דומות, אלא גם אפשר לשתי קבוצות של צעירים להתחיל לצמוח יחד מחדש מנקודת אפס. נוצר מופע חזותי מרשים מריקוד על הבמה זה לצד זה, באוניסונו. המופע הצביע על האפשרות לחיים זה לצד זה ויצר שינוי שלא ניתן היה לעביר במילים. התרפיסטית לאמנות, מריאן ליבמן (Liebmann), הצהירה ש"הגוף הוא אוניברסלי והוא מרכיב מרכזי כדי להבין את עצמו והסביבה"<sup>3</sup>.

הביטוי בתנועה, כאמור, מולד ומקדים את השפה המדוברת והכתובה. גם אם יש מקרים בהם תקשורת לא-מילולית אינה מובנת, תמיד תהדהד בתוכה הבנה עמוקה וטבעית הגדולה מזו שאי פעם תהיה למילים. ההזדמנות לרקדנים להיות מעורבים בחוויה גופנית מלאה – שמיעה, ראייה, כמו גם לחוש את האנרגיה של התלמידים האחרים סביבם – יוצרת הבנה שלעולם לא היה ניתן להגיע אליה בשיחה מילולית. התגלה שתקשורת בין אנשים בתנועה יוצרת אמפתיה (בתרגום חופשי): "כשאנשים לומדים את תנועות הריקוד ביחד, הם גם לומדים דרכים שונות להתייחסות, ותוך כדי התהליך הם מפתחים כלים משותפים חשובים למשמעות ותקשורת שיוצרים אמפטיה."<sup>4</sup> גם אם בשלב זה לא תמיד אפשר היה לראות אמפטיה אצל כל התלמידים, נטמנו הזרעים לעבודה משותפת לעתיד.

כידוע, סמליות, מסורות וטקסיות של ריקוד חשובים להבנת הזהות התרבותית. מחול הדבקה הערבי וריקודי העם הישראליים מגלמים עוצמה של התרבות כאשר לכל אחת סמלים ומסורת משלה. לעיתים קרובות, המעשה הסמלי משמעותי יותר מהדיבור. החוקר הרברט פינגרט (Fingarette) מחדד את דבריו של קונפוציוס (Confucius): "לי מביא לידי ביטוי את השלמות המוסרית שמשנים על ידי התייחסות בכבוד לשותף האחר. לפעול בהתאם לטקס מצביע על פתיחות כי הטקס פתוח לקהילה, כולם לוקחים בה חלק והיא לגמרי גלויה."<sup>5</sup>

התוכנית של "מיינדס אין מוייטן" מביאה לידי ביטוי את האיכויות הטקסיות הקשורות למחול בכך שהיא יוצרת תוצר משותף, שהוא מעשה טקסי בעל משמעות סמלית. ההחלטה להופיע בשני היישובים מסמנת את הפעולה הסמלית של זיהוי השוויון בין שני אנשים, הזכות של שניהם להיות ולחיות שם.

לסיכום, הסדנה של "מיינדס אין מוייטן" הוכיחה את היכולת של הריקוד להיות כלי חשוב בתהליך בניית שלום ובהגדרה חדשה של האחר. התוכנית נבנתה באופן

# שחֶבְרָה לָהּ - מזרח ומערב נפגשים בתהליך עבודה

## תמי יצחקי

הזדמן לי מפגש מרתק של זהויות וזוויות בתהליך עבודה על דואט, שיצרת לאנסמבל המחול של האקדמיה למוסיקה ולמחול. מלכתחילה הוזמנתי ליצור עבודה לסטודנטיות במסגרת פרויקט "גוף מחול מקום" העוסק במוצהר בעיר ירושלים. וירושלים, כידוע זה כמה אלפי שנים, היא מקום טעון, שלא לומר נפיץ. מה גם שנושא הדואט שהצעתי עסק בפרשנויות שונות לפסוק המוכר מספר תהילים: "ירושלם הבְּנוּיָהּ" קְעִיר, שְׁחֶבְרָה לָהּ יִחְדָּו, שמלכתחילה מזמן לגעת בעצב חשוף.

עבדתי במקביל עם שלושה קאסטים לדואט, כל זוג הוא עולם ומלואו של גוויי גוונים, אך לצורך הכתיבה אתמקד בזוג אחד שבמקרה היה מורכב מרקדנית ממזרח העיר לצד רקדנית ממערב העיר. כתבתי "במקרה", כי לא אני בחרתי את הסטודנטיות הללו (אף שבדיעבד זכיתי), אלא נטע פולברמכר מנהלת הלהקה. אני מדינשה זאת על מנת להבהיר שלא כיוונתי מלכתחילה לשידוך כזה, ייתכן שלו יכולתי לבחור, הייתי חוששת ליפול לקלישאות ולמסרים פוליטיים במובנם השטחי. אבל הנה לנו ירושלים, שמזמנת עבורנו צירופים אמיתיים ופשוטים, לא כבחירה אמנותית, אלא ככורך המציאות. איזה מזל!

כדי לשמור מעט על פרטיותו, לבקשתן, אקרא לסטודנטיות ממזרח העיר בשם א', ולזו ממערב העיר בשם ב', מקווה שתצליחו לעקוב. א' היא מוסלמית פלסטינית ובי היא יהודייה דתייה. שתיהן ירושלמיות מבית ועדיין מתגוררות בבית ההורים, ולמעשה הן ממש שכנות: זו גרה בקצה "ביתחנינה" וזו בקצה "פסגת זאב", ורק כביש אחד רחב מפריד ביניהן. מי שמכיר את הגיאוגרפיה של ירושלים יודע שהשכונה שכיניתי "מערב העיר" למעשה נמצאת מזרחית לשכנתה (רק דוגמה לכך שהדברים אכן סבוכים במישורים רבים).

העבודה עצמה הייתה מורכבת משילובים של דיבור וריקוד, אך בשלב הראשון עבדנו על האספקט התנועתי בלבד. העיקרון המנחה היה פשוט: כף רגלה של האחת אינה יכולה לעזוב את הכתף של השנייה (ולעיתים להפך). מנחיהגוף והפתרונות התנועתיים שחולצו מעקרון פשוט זה היו מורכבים ודינמיים, ויצרו חוסר סימטריה וחוסר נוחות מובנית יחסי כוחות של היררכיה מתחלפת ללא הרף. זהו סוג של עבודת קונטקט קשה שבה חלוקת המשקל והאיזונים ההדדיים המתבקשים מייצרים לעיתים הכבדה וחוסר נוחות, ונחוצים הרבה קשב והכלה בין

שהתלמידים היו חייבים ללמוד איך לסמוך אחד על השני, למדו לבנות מערכת יחסים אוניברסלית המבוססת על מחוות גופניות ורצון משותף. התוכנית יצרה אמפתיה, כבוד הדדי וביטחון עצמי, כאשר כל תלמיד נדרש להגיע מעבר לגבולות היכולת המוכרים לו. לימוד של ריקוד משותף מהווה מראה לתרבות של האחר, וצעד חשוב בדרך להבנתה וליצירת מערכת יחסים אמיתית.

ובאשר לעתיד? כדי ליצור מציאות חדשה, יש לתת מענה לאתגרים הבאים: (א) הרחבת התוכנית הקיימת על בסיס מה שנלמד, כדי שתמשיך להתקיים לאורך זמן ותשרוד את הקשיים הצפויים; (ב) יצירת קשרים עם קהילות נוספות ובניית רשת בני נוער שכבר רכשו ניסיון וכישורים באמצעות הריקוד.

## הערות

1. Clark, Nick, "Akram Khan: Choreographer says dance is as important as maths and being a doctor." *The Independent*, 30 August 2015. <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/theatre-dance/news/akram-khan-choreographer-says-dance-is-as-important-as-maths-and-being-a-doctor-10479046.html>.
2. Emily Beausoleil and Michelle LeBaron, "What Moves Us: Dance and Neuroscience Implications for Conflict Approaches." *Conflict Resolution Quarterly*, 21, April 2014. [http://www.academia.edu/6215857/\\_What\\_Moves\\_Us\\_Dance\\_and\\_Neuroscience\\_Implications\\_for\\_Conflict\\_Approaches\\_Conflict\\_Resolution\\_Quarterly\\_13\\_2\\_](http://www.academia.edu/6215857/_What_Moves_Us_Dance_and_Neuroscience_Implications_for_Conflict_Approaches_Conflict_Resolution_Quarterly_13_2_)
3. Liebmann, Marian. *Arts Approaches to Conflict*. London: Jessica Kingsley, 1996: 271.
4. Beausoleil, "What Moves Us: Dance and Neuroscience Implications for Conflict Approaches."
5. Fingarette, Herbert. *Confucius: The Secular as Sacred*. Long Grove: Waveland, 1998: 16. <https://www.youtube.com/watch?v=7KcyjWqmYwo>

אלכסנדרה זאסלב, בוגרת אוניברסיטת באטלר בהצטיינות לימודי מחול. במהלך לימודיה השתתפה בתוכנית "מסע" בלהקת המחול הקיבוצית. לאחר סיום התואר שלה, רקדה בלהקת המחול "קמע" (2016-2017). סטודנטית לתואר שני באוניברסיטת תל-אביב בחוג לנישור ויישוב סכסוכים. אלכסנדרה עדיין פעילה בעיקר בתוכנית ה-"Minds in Motion" בישראל. באוקטובר הקרוב תציג את התזה שלה בכנס "Jews and Jewishness in the Dance Word" באוניברסיטת אריזונה.