

## הקדמה

לכל אורך הספר התמקדנו בתנועה. הגיעה העת לעצור ולבחון את התיאוריה שבבסיס השיעורים, הקרויה "הגישה המערכתית", פרק זה שונה מהפרקים האחרים של הספר, בהיותו פרק תיאורטי. הוא מוסיף נדבך חשוב לשני החלקים הקודמים של הספר, העוסקים בגופו של האדם, שמתפקד כמערכת; והקדמה לחלק השלישי, הדן במשפחה - שאף היא, כמו הגוף, מערכת.

הגישה המערכתית מסבירה תפקוד של מערכות שונות - סגורות ופתוחות. כיון שהספר הנוכחי דן באנשים בתנועה, מתמקד פרק זה בתפקודה של המערכת הפתוחה - כלומר, במערכת שמצד אחד שומרת על מצב של קביעות, של יציבות, של בהירות ושל ביטחון, ומצד שני שואפת ללא הרף לתנועה ולשינוי. השילוב הפרדוקסלי של שני המצבים האלה נקרא "הומיאו-סטזיס", מונח שפירושו "איזון דינמי". האיזון הדינמי הוא תנאי לקיומה של המערכת. שינוי גדול מדי, או היעדר מוחלט של שינוי - עלולים להביא להתפרקותה.

הומיאו-סטזיס הוא למעשה הגדרה של תנועה. כשאנו נעים, אנחנו יוצאים מתוך מצב שבו הגוף - המאורגן לפי הכללים הקבועים שבהם הטבע ברא אותו - יציב. רק מתוך היציבות הזו צומחת התנועה. כאשר חלים שינויים בעקבות פציעה, מחלה או גדילה, נוצרים מצבים חדשים; ואלה מאפשרים תנועה חדשה. כדי להבין טוב יותר איך אפשר לקיים איזון דינמי, חשוב להבהיר מהם החלקים המרכיבים את המערכת. כל חלקי המערכת קשורים זה בזה, תלויים אחד בשני, ויוצרים ביחד את מבנה-העל ששמו "מערכת". נבחן עתה אחד לאחד את מושגי היסוד של המערכת, ונביא דוגמאות מתחום התנועה (ההליכה) ומתחום יחסי הורים - ילדים.

## תפקידים

כל מערכת בנויה מסדרה של תפקידים. הללו, בהיותם כפופים לחוקי המערכת, הם בעלי מאפיינים קבועים ומוגדרים, אך במקביל ניחנו ביכולת להשתנות. מסגרות התפקיד נשארות קבועות, והתכנים של התפקיד משתנים בהתאם לסיטואציה הסביבתית, לתקופה ולממלא התפקיד.

מכאן והלאה, לכל אורך הפרק, נשתמש בהליכה כדוגמה שתמחיש את הרעיון שהתנועה היא מערכת. כשאנחנו הולכים, אנו עושים זאת בזכות החלפת התפקידים בין הרגל הדורכת והרגל הנעה קדימה, כאשר הרגל הדורכת מקבלת את התפקיד של "מייצבת הגוף", והרגל הנעה קדימה מאפשרת את השינוי. הצעד הבא מתאפשר כששתי הרגליים מחליפות את התפקידים ביניהן. כלומר, רק בזכות השינוי אנחנו נעים קדימה.

התפקידים השונים במערכות משפחתיות, תעסוקתיות או חברתיות, הם בעלי הגדרה מאוד חד-משמעית. ואולם, כל פרט הממלא את התפקיד עושה זאת בדרך הייחודית לו; בדרך של בחירה. עצם השילוב של הבחירה הייחודית והאישית ושל ההגדרה הנורמטיבית המקובלת של התפקיד, טומן בחובו קושי. כך למשל, "הורה" הוא תפקיד קבוע ומוגדר לאורך דורות ובין תרבויות שונות ברמה של המסגרת. ואולם, אין הורה אחד זהה למשנהו. כל פרט נותן תרגום סובייקטיבי לתפקיד ההורה ובוחר למלא אותו בתכנים בהתאם לאופן שבו הוא תופש את התפקיד. בין השאר מושפעת תפישת התפקיד מהתרבות ומהעידן החברתי שבו מתפקדים ההורים. רק לפני דור נחשב אב מכה להורה המחנך בנו; ואילו כיום יכול ילד שמקבל מכה להתלונן בפני גורם חיצוני. השינוי שחל בתרבות שלנו במהלך השנים, הן ביחס לאלימות והן ביחס לילד כאל פרט בעל זכויות, השפיע על הגדרת התפקיד "הורה".

## חוקים

כל תפקיד מורכב מסדרה של חוקים. במערכת הפתוחה גם החוקים, כמו התפקיד עצמו, הם מצד אחד קבועים, ברורים ויציבים, ומצד שני – נמצאים בתהליך מתמיד של שינוי.

כך למשל, חוקי ההליכה של בני אנוש מחייבים הליכה על שתי כפות הרגליים; אבל ההליכה יכולה להיות מושפעת מסממנים תרבותיים, חברתיים ואופנתיים. אנחנו יכולים ללכת יחפים, בנעלי עקב אופנתיות או בנעלי התעמלות; אנחנו עשויים להניע את הגוף כדוגמניות במסלול ("לענטז") או לבחור בהליכה אתלטית. האדם הוא זה שבוחר כיצד ילך, במסגרת החוקים שכפה עליו מבנה גופו.

גם תפקידו של הילד במסגרת המשפחה השתנה מבחינה נורמטיבית. הנושא של "זכויות הילד", המעסיק היום את העולם המערבי, הוא שינוי חדש במערכת החוקים של תפקידי הורים וילדים במערכת המשפחתית. כיום כפופה יכולתו של ההורה לבחור כיצד ינהג על פי החוקים השומרים על זכויות הילד.





## גבולות

כדי שהמערכת תוכל הן לשמור על מסגרת קבועה ויציבה והן לבצע שינויים שאינם מסכנים את היציבות הזו – היא זקוקה לגבולות. ללא גבולות קשה לפרטים במערכת להבין את ההגדרה הברורה של התפקידים ושל החוקים. הגבולות נועדו להקנות ביטחון.

אם נחזור אל הדוגמה המלווה אותנו לכל אורך הפרק – ההליכה – הרי שלכל אחד מאתנו גבולות הצעד שלו. אורך הרגליים, חוזק השרירים בירכיים ובשוקיים, והרגלים תנועתיים שגיבשו עם השנים – מקנים לנו את הגבולות הללו, ועמם את הביטחון התנועתי. כל שינוי בלתי שגרתי מערער את הביטחון התנועתי בכך שהוא מסכן את היציבה ועלול לגרום לנפילה. שינוי כזה הוא צעד גדול מדי (או קטן מדי), למשל, העלול לפגוע בהומיאו-סטזיס הגופני. הגבולות מקנים לנו ביטחון מרגע היוולדנו. התינוק ירגיש בטוח כשילמד להכיר את גבולות המקום שבו הוא נמצא: העריסה, הלול, החדר, הבית, החצר, השכונה, הגן.

הצבת הגבולות בקשר בין הורים לילדים מבטיחה התפתחות תקינה של הילד במשפחה. ילד שלא נקבעו לו גבולות של התנהגות, והוא אינו יודע מה "אסור" ומה "מוותר", מאבד את תחושת הביטחון; ואילו ילד שנקבעו לו גבולות נוקשים מדי, מרגיש חנק ומחפש דרכים לפרוץ ולמרוד.



## מקורות אנרגיה

כל מערכת ניזונה ממקורות אנרגיה שונים, שגם הם, כמו כל חלקי המערכת האחרים, כפופים לחוק המרכזי של המערכת: יציבות מול שינוי. מקורות האנרגיה המניעים את המערכת, ואשר כל אחד מהם הוא תנאי לקיומו של הבא אחריו, הם:

### ביטחון פיסי

(בראות, בית, הכנסה)



### ביטחון רגשי

(זוגיות, משפחה, חברים)



### הרגשת שייכות

(למסגרת המשפחתית, למסגרת הקהילתית, לקבוצת הגיל)



### מידע, חינוך, למידה

(מסגרות לימוד פורמליות ולמידה לא פורמלית)



### התנסות ועשייה

(מילוי תפקידים החל מגיל צעיר)



### יצירתיות

(ביטוי אישי המחבר את הלמידה ליכולות המיוחדות של הפרט)

נתמקד עתה בכל מקור אנרגיה בנפרד.

◆ **ביטחון פיסי** הוא ההרגשה שכל הצרכים הגופניים הבסיסיים מסופקים. התנאי הראשון לקיומה של המשפחה ולמערכת תקינה בין הורים וילדים הוא קיום כלכלי בסיסי – "קורת גג". צורך גופני ראשוני הוא המגע, והוא חשוב לא פחות מאשר המזון.

כשאנו הולכים, הרגל המאפשרת תנועה קדימה תתרום רק בתנאי שהרגל המיוצבת תרגיש שהיא עומדת על קרקע בטוחה. כל עוד אין תחושה של ביטחון ברגל העומדת, לא תתקיים תנועה.



◆ **הביטחון הרגשי** חל כאשר אנו חשים שמקבלים אותנו כמו שאנחנו, וכאשר מטרותינו ברורות לנו. ילדים הבטוחים שמקבלים אותם כפי שהם, ולא מצפים מהם להשתנות ללא הרף, אינם מהססים לרקוד, לשחק או להשתתף בויכוח. ילדים שאינם בטוחים בכך, נשארים לשבת. (הדבר נכון גם לגבי מבוגרים.) בין השאר ניכרת הרגשת הביטחון של האדם בסגנון ההליכה שלו, בסוג הצעדים ובקצב שלהם. הליכה שפופה ואיטית עשויה להצביע על חוסר ביטחון רגשי; הליכה בטוחה וזקופה – על ביטחון.

◆ **הרגשת שייכות** היא תנאי בסיסי, שבלעדיו נתקשה ללמוד, לפעול ולהתפתח כאנשים יצירתיים. ילדים העוברים תהליך של שינוי ומגיעים לסביבה חדשה כמו גן או בית-ספר לא מוכרים, מגבילים מאוד את העשייה שלהם ואת תרומתם לסביבה החדשה, עד שהם מצליחים להכיר אותה ומפתחים אליה תחושת שייכות. הרגשת השייכות המלאה של ילד בתוך המסגרת המשפחתית עלולה להיפגע בעקבות הופעת אח או אחות חדשים בתוך המסגרת, והתוצאה המיידית היא ירידה בפעילות היצירתית של הילד. בעת ההליכה נלך בסגנון אחד כשאנחנו מכירים את הסביבה, ובסגנון אחר כשניקלע לסביבה חדשה וזרה.

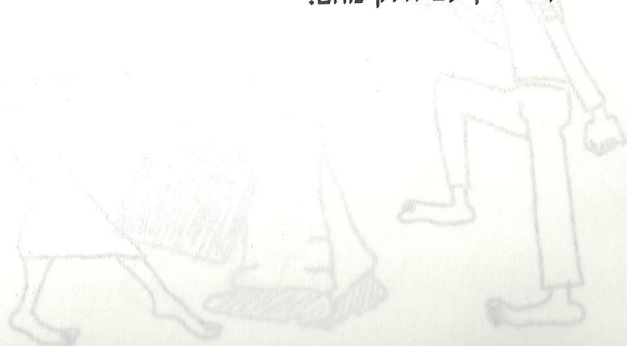
◆ **מידע, חינוך ולמידה.** מידע נרכש מרגע הלידה – בצורות חינוך פורמליות ושאין פורמליות, באופן אינטואיטיבי, באופן מודע ובאופן שאינו מודע. המידע מאפשר לנו לחרוג מגבולות מוכרים ולספק את הסקרנות לגבי מה שנמצא "מאחורי הגדר". בזכותו אנחנו יכולים לחרוג מהמקובל ולבצע שינוי – אבל לא יותר מדי. חריגה במינון הנכון לא תסכן את המערכת כולה. היעדר מידע לא יאפשר שינוי והתפתחות במערכת, ואילו הצפה במידע תגרום להתפרקות המערכת. מכאן, שגם המידע מאפשר שמירה של מצב ההומיאוסטזיס. לגבי כל מידע שהוא, חשוב שהורים יספקו גירויים שיתאימו להתפתחותו של הילד וליכולת הספיגה שלו. גירוי יתר, כמו גירוי חסר, עלול לגרום לפגיעה בהתקדמותו. נזכור: כל ילד שונה מרעהו מבחינת יכולות החשיפה לגירויים, גם כאשר מדובר בילדים באותה משפחה. ואיך מתקשרים הדברים לדוגמה הקבועה שלנו – ההליכה? כדי ללכת אנו זקוקים לשני סוגי ידע: לגבי הסביבה שבה אנו פוסעים, ולגבי היכולת הגופנית שלנו. הילד, המשתנה ומתפתח, צריך לשם הליכה נכונה לזהות את השינויים שחלו בגופו ולהתאימם לסביבה.

◆ **התנסות ועשייה** מתאפשרות כאשר מובטחים התנאים הפיסיים והרגשיים, אז אנו מרגישים שייכות וישנו ברשותנו המידע הנחוץ. ללא התנסות ועשייה,

לא נקבע את הזהות האישית ואת הדימוי העצמי. כיון שההתנסות היא הדרך היחידה לגיבוש הזהות האישית, חשוב מאוד שהורים יפתחו מגוון רחב של התנסויות – לעצמם ולילדיהם. כדאי לא למנוע מהילד התנסות, גם כשאנו יודעים מראש שלא תסתיים בהצלחה (מלבד, כמובן, במקרים שבהם תגרום נזק ממשי). גם התנסות שבה האדם נכשל, מביאה ללמידה. בצעדיו הראשונים של התינוק, הוא קם ונופל, צועד ומועד. בהמשך התנסויותיו הוא מגבש את הביטחון וצעדיו הולכים ומשתפרים, ונעשים מתאימים יותר לסביבה שבה הוא לומד ללכת.

◆ **יצירתיות.** לעומת עשייה והתנסות, שיכולה להיות דומה בין בני אדם שונים, החוויה היצירתית היא חוויה שמדגישה את ההבדלים בין אדם לאדם. במונח "יצירתיות" אין הכוונה רק לביטוי האמנותי שלה. במערכת היחסים בין הורים-לילדים, מומלץ להימנע מהניסיון, שרבים מתנסים בו, להשוות בין ההישגים וההתפתחות של הילדים השונים במשפחה. התייחסות לכל ילד כאל אינדיבידואל היא תנאי להתפתחות היצירתיות אצלו. רק התייחסות מבדלת כזו יכולה לאפשר לילדים לגעת ביכולות היצירתיות שלהם. הניסיון מלמד אותנו שילדים השייכים לאותה המשפחה שונים זה מזה גם כאשר הם תאומים זהים. לכן חשוב שההורים יתאימו את ציפיותיהם ואת דרישותיהם לכל ילד במשפחה. הציפיות השונות מאפשרות לילדים להרגיש שייכים גם כאשר הם נולדים עם כיווני חשיבה אחרים או אפילו חריגים. יצירתיות יכולה לבוא לידי ביטוי, למשל... אה, כן; בהליכה. על המדרכה נוכל לראות אנשים עוברים מצד לצד, נמנעים מלדרוך על הפסים, הולכים רק על הפסים ומוצאים דרכים נוספות לגוון.

כל מקורות האנרגיה שהוזכרו לעיל, מפעילים את המערכת. מערכת אינה יכולה להתקיים רק עם חלק מהם.



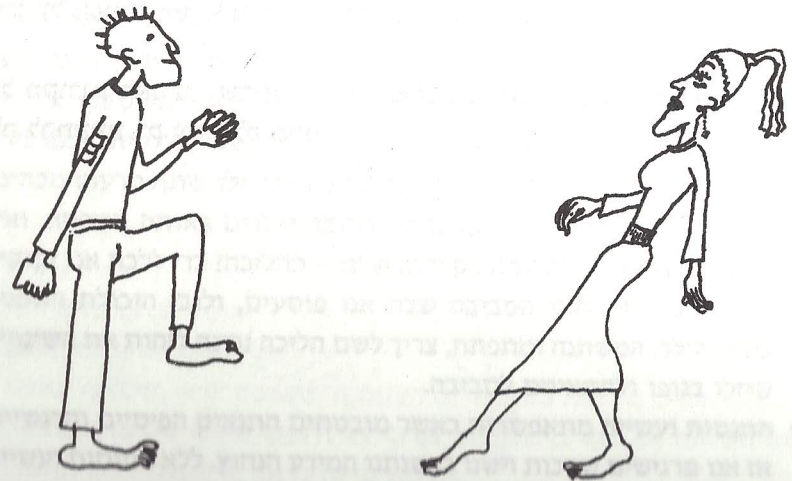


## בקרה

בקרה היא מערכת של סימנים/סימפטומים המאותתת לנו כי חלה התערערות במצב ההומיאו-סטזיס. לעתים קרובות מנסים בתוך המערכת להתייחס לסימנים כאל עצם הבעיה הדורשת תיקון, ולא כאל סימפטום המעיד על בעיה במערכת כולה.

כך למשל, מאותת חום גבוה כי קיימת בעיה גופנית, ועלינו לבדוק מה הסיבה לו; שינויים במצבי הרוח מעידים אף הם על שינוי בהומיאו-סטזיס, ומתעורר צורך לבדוק ולברר מה הסיבות לכך; ואילו בתוך מערכת ארגונית – משפחה, קבוצה, צוות עובדים וכדומה – ההתנהגות החריגה של הפרט, ברוב המקרים, משמשת בקרה לשינויים מערכתיים שדורשים התייחסות. כך למשל, כאשר ילד המתחיל ללא סיבה להכות ולהציק לשאר בני המשפחה, מוטב לבדוק האם קיימת בעיה במשפחה כולה, ולא להתמקד רק בילד עצמו.

האם יכולה ההליכה לשמש בקרה לשינויים במערכת? כן. כל שינוי בקצב ההליכה מרמז על שינוי במרכיב כלשהו במערכת. הליכה בראש רכון או בגרירת רגליים, או לחילופין, האצת הקצב שבו אנו הולכים – מעידים על שינוי. כל הפרעה, פנימית או חיצונית, באה לידי ביטוי באופן ההליכה. צליעה יכולה לסמל הפרעה במערכת העצבים.



## משוב

המשוב הוא התגובה לאיתותים/לבקרה המצביעים על שינויים במערכת – והוא אמור להתמקד בבדיקת המערכת, ולא בסימפטום. עצם ההתייחסות לאיתותים היא המשוב הראשוני, ההכרחי; החיפוש אחר הסיבה לאיתותים הוא השלב השני של משוב בתוך מערכת. מטרתו העיקרית של המשוב במערכת השלמה היא הניסיון לבנות הומיאו-סטזיס חדש או להחזיר את המערכת למצב הקודם. המשוב חיוני לשמירה על המערכת. בלעדיו היא לא תוכל להתפתח או אפילו להתקיים.

כך למשל, אחת התגובות הראשונות על חום גוף גבוה היא בדיקות רפואיות כוללות (מוטב לא להסתפק בכדורים להורדת החום); במערכת ארגונית תעסוקתית, תדירות גבוהה של איחורים של העובדים מחייבת התערבות ברמה של בדיקת המוטיבציה ומידת שביעות הרצון של העובדים, ואין להסתפק בהענשת המאחרים. אם הבעיה הבסיסית במערכת לא תטופל, הסימפטום עשוי להיפסק, אך לבוא לידי ביטוי באופן אחר. ילד הלומד לא להציק לזולת אך עדיין ממשיך לסבול מחוסר תשומת לב, עשוי – למשל – להפוך לתלמיד גרוע. ואילו אם אדם צולע כתוצאה מבעיות גב, למשל, והטיפול יתמקד בסגנון ההליכה שלו בלבד, הוא עשוי לפתח הליכה שבה הכתפיים שחוחות.

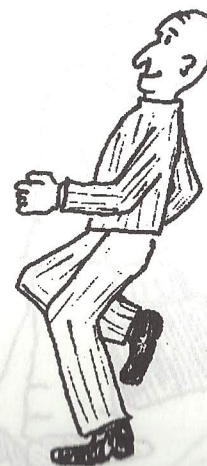


## זמן

הזמן הוא משתנה מאוד מרכזי במבנה המערכת, בהיותו מייצג את הדינמיות של ההשתנות. מעצם הגדרתו הזמן אינו מושג סטטי. הוא משתנה ללא הרף – ועמו המערכת, המתפקדת במסגרות של זמן. לזמן מובנים רבים. קיים זמן אובייקטיבי (תקופה מוגדרת וניתנת למדידה); וכן זמן כשלב בהתפתחות של המערכת; זמן במובן קצב; זמן במובן עבר/הווה/עתיד; זמן שעון; זמן עונות השנה; וזמן סובייקטיבי – המעיד על האופן שבו הפרט תופש את יחידת הזמן. זמן כאב נראה נצחי, וזמן של הנאה חולף ביעף.

אחד מתפקידי המשוב הוא להגיב על שינויי זמן כדי לשמור על הומיאוסטזיס של המערכת. התעלמות משינויי הזמן עשויה לגרום לעצירת התפתחותה של המערכת או אף להתפרקותה. כך למשל, חשוב להתייחס לתינוק בין שלושה החודשים כאל תינוק, ולא כאל פרופסור בן שלוש, ולילד בן השלוש כאל בן גילו, ולא כאל תינוק. וכן: חשוב שנהיה מודעים לתפקוד השונה שלנו בבוקר ובערב, ולא נדרוש מעצמנו אותה מידת ערנות בכל שעות היממה.

ההליכה, כמו כל דבר אחר, משתנה בהתאם לזמן. אפשר לראות בה את שלב ההתפתחות – הצעיר הולך אחרת מאשר הזקן; או את הצרכים האישיים, אשר מכתביים קצבים שונים לאנשים שונים בשעות שונות של היממה. ריצת הבוקר בעקבות האוטובוס שונה מגרירת הרגליים בתום יום העבודה המפרך.



## מקום

גם המקום הוא משתנה מהותי בהבנת המערכת, ואף לו מובנים רבים: מקום במובן הפיסי; מקום במובן הנפשי; מקום במובן של תפקיד בחיי האדם; מקום במובן של שלב בהתפתחות; מקום במובן של גבולות; מקום במובן של חוקי המקום; ומקום במובן של מקורות האנרגיה המאפיינים אותו. המקום מכתוב את נורמת ההתנהגות, ובהתאם למספר המקומות שהאדם נמצא בהם, תהיה התנהגותו מגוונת יותר. על כל אדם להיות מסוגל להתאים עצמו למקום שבו הוא נמצא. גמישות היא תנאי הכרחי להסתגלות למקומות השונים שלנו – ולכן גם לשינוי ולהתפתחות. חלילה לקצין בצבא, שצריך להיות מנהיגותי וקשוח במסגרת תפקידו, אם יעביר את תפקודו זה גם אל אשתו ואל ילדיו שבבית; וגם המורה אינה צריכה להיות אמא בכיתה ומורה בבית.

אותו המקום יכול למלא כמה צרכים שלנו. שפת הים יכולה להיות מקום פיסי ורגשי לאדם הנמצא בה. כמות היוד שישנה בים משפיעה על שינויים כימיים בגוף, ולשינוי התמידי בגלים ובצבעים יש השפעה רגשית עמוקה. ילדים לומדים כבר בשלב מוקדם של חייהם שקיימים חוקים שונים בבית אמא, בבית סבתא או בגן, ומתאימים את התנהגותם למקומות השונים. הם עדיין גמישים, מתפתחים ומשתנים.

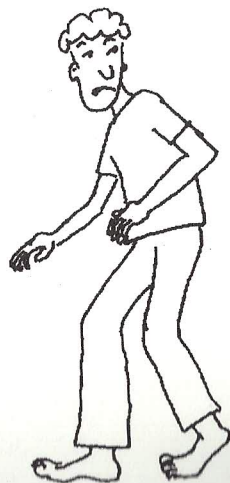




## המשפחה כמערכת

החלק השלישי והאחרון של הספר מתמקד במשפחה. במשפחה קיימים כל המרכיבים שהוזכרו בפרק הנוכחי: תפקידים, חוקים, גבולות, מקורות אנרגיה, בקרה, משוב, זמן ומקום. לפרטים יש נוכחות קבועה במערכת המשפחתית (אמא נשארת תמיד אמא). ואולם, התפתחותה של המערכת המשפחתית מותנית ברמת הגמישות וביכולת ההשתנות של כל מרכיב (כל אמא היא אמא אחרת). למעשה, המשפחה היא מערכת המאופיינת בניסיונות נואשים לשמור על מצב תמידי של הומיאוסטזיס – לעתים במחיר של פגיעה בהתפתחות של כל אחד מהפרטים בתוך המערכת המשפחתית.

כמו בכל מערכת, גם במשפחה כל מרכיב תלוי ומושפע מהמרכיבים האחרים. כך למשל, הגדרת התפקיד במערכת המשפחתית דורשת בין השאר הבהרה של החוקים במשפחה, הגדרה של הגבולות במשפחה, התייחסות למקורות האנרגיה העומדים לרשותה של המשפחה, מתן תשומת לב רבה למערכת הבקרה, ושימוש נכון במשוב שיתאים למקום ולזמן כדי לשמור על מילוי נכון של התפקידים. חלוקת התפקידים במשפחה מאוד ברורה, גם אם לא תמיד אנחנו מודעים לה. חשוב שנהיה מודעים הן לתפקיד שאנחנו ממלאים במשפחה, והן לכך שהתפקיד ישתנה עם השנים, וכי שינוי כזה הוא לגיטימי ואפילו הכרחי. הבנה כזו חיונית להתפתחותה התקינה של המערכת המשפחתית. שמירה כפייתית



בכל מקום נלך באופן שונה: נטפס על ההר באופן אחד ונרד ממנו באופן אחר, וכמובן, על המישור נלך באופן שלישי. גם ההליכה במוזיאון שונה מאשר ההליכה בשוק; ההליכה בקבוצה שונה מההליכה לבד; ההליכה בשבת תהיה שונה מההליכה לעבודה.



בחנו אחד לאחד את המבנה של המערכת באשר היא. את המרכיבים הללו נוכל למצוא בכל מערכת. הים, למשל, הוא מערכת כזו. אחד ממאפייניה המרכזיים של המערכת ששמה "ים" הוא השינוי המתמיד, המושפע, כמובן, מגורמים סביבתיים רבים. לים יש תפקידים רבים ושוונים במערכת ששמה "קום". הוא כפוף לחוקים משלו, המושפעים מגורמים סביבתיים. לים יש גבולות, שחצייתם יכולה לגרום להרס ואילו שמירה עליהם מאפשרת לים למלא את תפקידיו התורמים לשמירה על היקום. הים משמש מקור אנרגיה בלתי נדלה. ניקיונו וכמות הדגה שבו מהווים בקרה לתחזיות בעתיד באשר למצבו של כדור הארץ. הים נמצא בתנועה מתמדת, המשתנה בהתאם לשינויים בזמן (עונות שנה, שעות היום), ולשינויים אטמוספריים. כמו כן, מתנהג הים אחרת בהתאם למקום שבו הוא נמצא.

על תפקידים קבועים עלולה לגרום לקשיים בתפקודה של המשפחה. אמא לילד בן שלוש ממלאת אחרת את תפקידה כאם כאשר הבן שלה מגיע לגיל שלוש-עשרה. לשם כך היא משנה את החוקים הקשורים במקורות האנרגיה שלה (למשל, מקדישה יותר לצרכים הלימודיים, החברתיים או המקצועיים שלה, ושואבת מכך כוח), במקום (מותר לנער לנסוע לבדו לירושלים) ובזמן (שעת השינה של הנער שונה מזו של הילד). מלבד זאת, עליה להקשיב ללא הרף לצרכים המשתנים של בנה.

במשפחה נמצאים כל מרכיבי המערכת במצב של שינוי מתמיד. שינוי מהיר מדי עלול להשפיע על התפתחותה התקינה של המשפחה, וכך גם שינוי איטי מדי. השינויים צריכים להיערך באופן שיתאים לקצב של כל פרט במשפחה. משימה כמעט בלתי אפשרית.

הפעילות בתנועה של כל המשפחה עשויה להגביר את המודעות לכך ששינוי במערכת המשפחתית הוא לגיטימי. כך למשל, התפקידים המשתנים ומתחלפים במשחק המשפחתי, גורמים לפרטים במשפחה להיות מודעים לכך שאפשרות שינוי כזו בכלל קיימת. מלבד זאת, הפעילות מגבירה את המודעות לקצב האישי והשונה של כל פרט במשפחה, ומאפשרת להכניס שינויים למערכת החוקים והגבולות הלא-מודעות שהיתה מקובלת בה. בשיעור התנועה יראו ההורים במו עיניהם שכל ילד ניחן ביכולות שלו ובקצבו האישי.

הפעילות התנועתית עם המשפחה כולה מאפשרת, אפוא, מצד אחד לזהות את תפקודה של המערכת, ומצד שני להשקיע ביוזמות לשינוי ולהתפתחות מבלי לפגוע בהומיאוסטזיס של המשפחה.

