

אומרים לנו שיש פסיכולוגיה אחרת

אם עד כה טיפול פסיכולוגי נקשר
בראשכם למטופל ששוכב על ספה ומפזר
הגיגים נוגים לחלל הקליניקה, החלטנו
להציע לכם כיוון אחר...
שלוש מטפלות באמנויות
(דרמה-תרפיסטית, מטפלת בתנועה
ומטפלת באמנות פלסטית) ומטפלת אחת
במים - מסבירות מדוע אין די במילים

ראיינה: שיר מנור

נ
ניסיתם פעם לתרגם חלום
למילים? משימה לא פשוטה...
ד"ר דפנה מוריה, מטפלת
באמנות, אמנית ומרצה במדרשה
במכללת בית ברל, מציעה הסבר
לקושי. לדבריה, כיוון שהלא מודע
מרכב מתמונות, קשה לנו לתרגם אותו
למילים. לתאר את החלומות שלנו
בדימויים, בציורים, קל הרבה יותר.
למעשה, טוענת מוריה, אם מפרזים
בכוחן של המילים באופן כללי, ואם
ברצוננו לחדור לעומקם של נושאים,
כדאי שנסקול אלטרנטיבה.
"יש טעות נפוצה במחשבה שרק אם
מדברים על נושא כלשהו
אפשר להתעמק בו. למעשה, החוויות



נטע אורן, דרמה-תרפישטית ואמנית

בפעם אחרת כיסתה בגואש לבן פסל צבעוני שיצרה. "בצורה הזאת היא התמודדה עם

”

הילדה הרגישה נוח לבטא במילים את מה שיכלה לבטא קודם רק בציור. אולי זה נבע מכך שנושאים המוגדרים בחברה כטאבו, כמו סקס ואלימות, לא נדחים כשהם מובאים בציור

”

חוויות טראומתיות שהעסיקו אותה, כמו ההזנחה הקשה שחווה בתקופה הפרה-ורבלית, לפני שידעה להתבטא במילים, מסבירה מוריה. "בשלבם מאוחרים יותר בטיפול, כשהילדה החלה לדבר על בעיות אופייניות לילדה מתבגרת, בת גילה, הבנתי שהטיפול הסתיים". הילדה הרגישה נוח לבטא במילים את מה שיכלה לבטא קודם רק בציור. אולי זה

"אני מספקת הולדינג (החזקה), מקום בטוח ומוגן שבו המטופל ירגיש שהוא יכול לבצע את העבודה שלו. בתנאים נכונים, המטופל יגיע לצמיחה באופן ספונטני. מפתיע מה מאפשרים מקום בטוח ואפשרות ליצור. לפעמים, כשנגמר שלב הציור, אנחנו מדברים עליו. אני שואלת את המטופל איך הרגיש, מה הוא ראה בציור, אילו אסוציאציות עולות בו".

רק קצת שחור

מוריה מספרת על ילדה אפרו-אמריקנית בת 11 שהיא טיפלה בה במשך שנה. הילדה, שסבלה מבעיות קשב, נולדה לאם מכורה לסמים שישבה בכלא, ואומצה בידי משפחה לבנה. באחת הפגישות ציירה הילדה ציפורים, ותוך כדי כך שהיא דוקרת אותן בטושים שבידיה אמרה: "עכשיו הוא מת, עכשיו זה מת". בפגישה אחרת יצרה ערמות תלת ממדיות מחפצים שהיו בחדר. היא שפכה עליהן צבע וציינה שהיא מוסיפה רק קצת שחור, כי היא שונאת שחור.

החזקות, הרגשיות, נעשות רדודות כשמתרגמים אותן למילים. לפעמים, כשאנחנו מנסים למצוא מילים לנושא שמטריד אותנו, אנחנו חוזרים על דקלום ידוע מראש ולא יוצאים מהפלוגטר. בציורים, לעומת זאת, יש המון מישורים. הרובד המיידי של הדימוי שהתכוונת לצייר, הגודל שלו, הצבע שלו, הסביבה שלו... כל אחד מהם מספר משהו אחר על המטופל".

צמיחה ספונטאנית

בפגישות הטיפוליות שלה מציעה מוריה למטופליה דפים, צבעים וחומרים ליצירה, ומספקת להם מרחב: "לעבודה היצירתית יש השפעה מרפאה של צמיחה", אומרת מוריה. מלבד השאלה "מה שלומך?" בתחילת הפגישה, מוריה לא שואלת דבר, אלא אם כן תהליך היצירה לא מתנהל בקלות. "אני נוכחת בפגישות ברמה של עדה, לא ברמה של מנחה, ומתערבת בצורה של שאלות או המלצות רק כשהמטופל נתקע. שאלות רבות מדי עלולות לעצור את התהליך.



לעבוד באמצעות כוחות שיש בכולנו - כוחות הבריאה והיצירה. הטיפול עוזר לגלות את הכוחות, לפתח אותם ולהביא אותם לידי ביטוי. כך אפשר למצוא חלקים שהלכו לאיבוד, לרפא ולשקם חלקים רגישים ופגיעים, וליצור חלקים חדשים."

אורן מספרת על ילד שפנה אליה לטיפול וסיפר שהוריו גרושים, והקשר שהוא מנהל עם האב מינמלי-טכני מאוד, ולא רגשי. אורן בחרה להזמין את האב לעבודה משותפת עם בנו.

"חשבתי שהאב לא ירגיש נוח עם אמנות לשמה, למרות שהילד דווקא נטה לכיוון, וניסיתי למצוא כלי אחר שיקשר ביניהם", מסבירה אורן. "בחרתי להביא ערכה בתחום האלקטרוניקה שהייתה אומנם מותאמת לילדים, אך אפשרה גם לאב להביע את המיומנות שלו ולחלוק ידע עם בנו. המסגרת קירבה את האב לבנו וסיפקה רשת ביטחון לחששות ולפחדים שמנעו את הקשר ביניהם. בעבודה פשוטה, סביב משימה עניינית של בניית משהו ביחד, גילו השניים זה את זה. הילד גילה שאביו מוכשר

כוחות הבריאה

מוריה היא לא היחידה הטוענת ששימוש במילים בלבד לצורך טיפול הוא מוגבל. "אין דבר חזק יותר למטופל מליצור משהו חדש. מי שלא התנסה

”

בחרתי להביא ערכה בתחום האלקטרוניקה שאפשרה גם

לאב להביע את המיומנות שלו ולחלוק ידע עם בנו.

המסגרת קירבה את האב

לבנו וסיפקה רשת ביטחון

לחששות ולפחדים שמנעו את

הקשר ביניהם

”

בכך, לא יבין זאת", אומרת נטע אורן, דרמה-תרפסיסטית, מטפלת בתיאטרון בובות ובשילל כלים יצירתיים אחרים, ואמנית. "הטיפול באמנות מציע למטופל

נבע מכך שנושאים המוגדרים בחברה כטאבו, כמו סקס ואלימות, לא נדחים כשהם מובאים בציור. הלא מתקבל על הדעת הופך למקובל כשמביעים אותו בציור (2,3).

לדברי מוריה, יש מטופלים שערוץ התקשורת היחיד שאפשר לנהל איתם הוא לא מילולי: "כסטודנטית, טיפלתי בקבוצה בבית חולים פסיכיאטרי, ואחת הנשים ישבה תמיד בצד, מחוץ לקבוצה. בכל פעם הנחתי לצדה דף שציירתי בו קו. בפעמים הראשונות היא לא התייחסה לזה. אחר כך היא הוסיפה קו משלה, ולאט לאט הוסיפה עוד ועוד צורות וצבעים. זו הייתה מעין התכתבות בין שתינו. בסוף השנה, כשנסתיימה ההתלמדות בבית החולים, היא קמה וחיבקה אותי. התפקוד של הבחורה הזאת היה נמוך מאוד וכל הצוות בבית החולים חשב שהיא לא מסוגלת לתקשר. רק אחרי שנוכחו בתקשורת הלא מילולית הזאת הצליחו להבין שטעו".



רות בן אשר, פסיכולוגית קלינית ומטפלת במים

מאז תחילת הטיפול חלה הקלה משמעותית בסימפטומים שלו".

ממסים את ההגנות

ממקום דומה, אם כי בשיטה אחרת, פונה אל הגוף גם רות בן אשר, פסיכולוגית קלינית ומטפלת במים. בן אשר היא מטפלת רב תחומית המטפלת במים בשלוש שיטות (Watsu, Water, Dance). היא מטפלת גם בתוך המים וגם מחוצה להם בכמה תחומים: פסיכותרפיה פסיכואנליטיקה, ביו-אנרגיה, פסיכותרפיה בודהיזם ועוד. "הצורך לחקור את הגרעין העמוק בנפש דורש שילוב של גוף ונפש, מתוך הכרה בכך שהפעלים העתיקים ביותר מאוחסנים ברקמות הגוף", אומרת בן אשר.

העבודה הטיפולית במים מבוססת על ההנחה שמנגוני הגנה גופניים-נפשיים, הקשורים בטראומות ראשוניות, שמרו על העצמי מלהתפרק, ובו בזמן הביאו לעצירת התפתחות העצמי. "מטרת העבודה הטיפולית במים היא להביא להתמוססות מנגוני ההגנה, וכך לאפשר למטופל לחזור למקום הטראומה, למצוא שם דפוס חדש, ובאמצעותו לצאת

המטופל פסוריאזיס - העור שלו הגיב לכל תנועה רגשית, והוא עצמו לא ידע מהי נטייתו המינית, מה הוא מרגיש ומה הסביבה מרגישה כלפיו.

"הוא איבד זהות, מסבירה רוזן. "הדרך לטפל בו הייתה לחבר אותו לגוף שלו, לכאן ועכשיו, לאפשר לו להקשיב לגוף שלו ברמה הכי בסיסית. לאפשר לו לקחת יותר בעלות על עצמו, שעד כה אמו התעקשה לנהל. באחת הפגישות ביקשתי ממנו לשבת ולהבין איך כל אחד מהאיברים שלו ממוקם, האם הוא משוחרר או מכווץ, האם נוח לו ואיזו תנוחה תהיה נוחה יותר.

"אני חושבת עליו כעל תינוק שעושה צעדים ראשונים בעולם ומתחיל להרגיש דברים סביבו, כיוון שאמו לא העניקה לו את הביטחון הדרוש לגלות את העולם לבד. אני מאפשרת לו להתנסות, להרגיש משקל של חפצים ואת המגע שלהם כנגד הגוף שלו. אני מבקשת ממנו להבחין כיצד משתנה נקודת הראות שלו על העולם כשהגוף שלו משנה תנוחה. אני מנחה אותו כיצד לחוש את היכולות והמגבלות של הגוף, את ההנאה מן הגוף.

ושאפשר להיעזר בו. האב גילה את היצירתיות של בנו וגילה משהו מענג שלא ידע בעבר - לשכוח מהכול ולבלות יחד".

הגוף זוכר

לעתים, כשאין לנו מילים לבטא את החלקים הרגישים והפגיעים שלנו, הגוף יכול, ובאופן ראשוני יותר. "הגוף משרד מסרים, גם אם הם לא נקלטו בתודעה", אומרת עליזה רוזן, פסיכותרפיסטית, מטפלת בתנועה ובאמצעות חלומות, מנחת סדנאות ורקדנית. "יש משהו בגוף שקולט, שזוכר, שאוגר. אפשר לראות זאת במחלות פסיכוסומטיות.

"בעיה קשה שלנו בני האדם היא שיש לנו המון ביקורת על עצמנו. פתרון טוב לבעיה זו היא להתחיל להתחבר לחלקים הטובים שלנו. העבודה עם הגוף היא אמצעי להגיע לחלקים האלה".

רוזן נזכרת במטופל שלה, בחור בן 30, שהתלונן על אם שתלטנית ומוגוננת. האם היתה זקוקה לדיווח תמידי על מעשיו, ולא אפשרה לו כל פרטיות בילדותו. "היא שמה אצלו את החרדות שלה", מפרשת רוזן. כתוצאה מכך, פיתח



פילוסופית - בחירה חופשית. שתיים מהמטפלות באמנות (אורן ורוזן) מתמחות אמנם בתחומים טיפוליים (דרמה ותנועה), אבל הן מאפשרות למטופלים שלהן לבחור את הכלים החביבים עליהם - משחק, ציור, דרמה או תנועה, ללא הגבלה, ככל שמאפשר מרחב הקליניקה/הסטודיו. שלוש המטפלות באמנות (אורן, רוזן ומוריה) מאפשרות בחירה בחומרים, בצבעים, בסוגי הדפים וכן הלאה. "אני מעודדת את המטופלים לבחור במגוון חומרים ושיטות", אומרת אורן. "גיוון מאפשר התרחבות, ומשמעות ההתרחבות היא פיתוח של משאבים נפשיים". "המטופל בוחר", מוסיפה רוזן. "ואני הולכת איתו. עם מה שנוח לו. זו אחת הדרכים שלי לרכוש את אמונו וליצור עמו אינטראקציה."

מקורות:

1. Winnicott, D. W. (1971) *Playing and Reality*. New York: Routledge, 1982
2. Parciack R, Winnik HZ, Shmueli M. (1975) *Aggression in painting- painting as a means of release of aggression*. *Mental Health Soc.*;2(3-6):225-37
3. McNiff, S. (1992). *Art as medicine*. Boston: Shambhala.

תחושה מוגנת במרחב שבין שני אנשים, שלא כמו באוויר."

בן אשר מספרת על זוג שפנה אליה לאחר שנה וחצי של טיפולי פוריות. הטיפול בהם לא הוקדש כלל להיריון, אלא למנוחה, להזנה ולקשר. "בפגישה ה-12 הם באו עם חיוך רחב ובישרו שהאישה בהיריון ושהחליטו להישאר בטיפול עד הלידה. שניהם העידו על כך שהטיפול במים הביא לשחרור, להרפיה, להרגעה ולהורדת הלחץ והמתח. בברכה הם חוו חוויה של יחד, של קרבה ושל אינטימיות."

בן אשר: "טיפול זוגי יעיל מאוד לסובלים מטרומות בכלל ומטרומות מיניות בפרט, ולסובלים מהפרעות אכילה ושוגאים את גופן. המים יעניקו להם אהבה ללא תנאי. המים משדרים קבלה של המטופל את עצמו, שמתחילה לחלחל לאט לאט פנימה."

מתאים לך

בניגוד למסגרת הקבועה, המאפיינת את הטיפול הפסיכולוגי הקונבנציונלי, הטיפולים באמנות והטיפול במים מציעים למטופל התאמה אישית לצרכיו, ובלשון

מהטראומה ולהמשיך הלאה בהתפתחות העצמית", מסבירה בן אשר.

//

בפגישה ה-12 הם באו עם חיוך רחב ובישרו שהאישה בהיריון ושהחליטו להישאר בטיפול עד הלידה. שניהם העידו על כך שהטיפול במים הביא לשחרור, להרפיה, להרגעה ולהורדת הלחץ והמתח. בברכה הם חוו חוויה של יחד, של קרבה ושל אינטימיות

//

"במים המחוממים של הבריכה הטיפולית, המטופל, המוחזק לאורך כל הטיפול הן באמצעות המים והן בידי המטפלת, יכול לזכות בחוויה עמוקה, מכילה, מזינה, מרככת ומנחמת. התקופה הזאת יכולה להועיל במידה רבה לזוגות, בייחוד לזוגות שעוברים חוויה קשה של טיפולי פוריות. הטיפול הזוגי במים יוצר