

התפרסם במקור ב: ברגר, ר. (2010). בחזרה לטקס – הטקס ושילוב האומנויות כמסגרת וציר מרכזי בטיפול יצירתי.
מקראת הכנס ART AS THERAPY. תל-אביב. אוניברסיטת תל אביב. 1-13.
בהמשך התפרסם גם ב: בין המילים – כתב העט לטיפול ביצירה והבעה, מכללת סמינר הקיבוצים. 2012. גליון 6

בחזרה לטקס: הטקס ושילוב אמנויות כמסגרת וציר מרכזיים בטיפול יצירתי

ד"ר רונן ברגר

ronenbw@gmail.com

תקציר

במאמר אנסה להציג את הפוטנציאל של התפיסה והמודל הטקסי כמסגרת להבניה, לפיתוח ולתחזוקה של תהליכי טיפול יצירתי שפועלים דרך החוויה ונשארים בה. באמצעות שתי דוגמאות מעבודה עם סטודנטיות בתוכניות הכשרה למטפלים והתייחסות לשאלונים שניתנו לאחריה, אראה כיצד מודל גישה חווייתית אלה יכולים להכיל תהליכי התפתחות וטרנספורמציה מורכבים (ולפעמים כאוטיים), וכיצד הם מאפשרים לארגן מחדש את החוויה ואת משמעותה בתוך הגוף ללא פרשנות או עיבוד מילולי-קוגניטיבי.

מילות מפתח: טקס, שילוב אמנויות, דרמה-תרפיה, טיפול בתנועה, טיפול באמנות חזותית, גשטלט, עבודה קבוצתית.

הקדמה

התהליך היצירתי-אמנותי עומד בלבן של כל הגישות היצירתיות לטיפול. המשחק והחוויה הלא-מילולית מחזקים את החיבור לדמיון, לגוף ולרגש – ערוצי חוסן וריפוי חשובים. תהליכים אלה עוקפים הגנות קוגניטיביות ומרחיבים את הדפוסים והפרספקטיבה על החיים, בזמן שהתהליך היצירתי והחוויה האסתטית עוזרים לפתח גמישות ולהתחבר לתקווה (חזות ושגב-שהם, 2004) (Berger, 2009; Chaiklin & Wengrower, 2009; Jennings, 1992; Lahad, 2002; Rubin, 1984). תהליכי ריפוי אלו מתבססים על תהליכים א-לוגיים לא-מילוליים הקשורים לחלקו הימני של המוח. הם קשורים ומופעלים באמצעות החוויה ולא דרך המילים והתובנה. כמו הטקס הקדום, כך גם הטיפול בתנועה, הדרמה-תרפיה והטיפול במוזיקה ובאמנות החזותית זקוקים לחקר היצירתי-משחקי ולביטוי האקספרסיבי ותלויים בהם, כדי להגיע לטרנספורמציה ולריפוי המתבקשים (Jennings, 1992, 1998; Jones, 1996; Lahad, 2002; McNiff, 1992; Zinker, 1977). בראשית דרכן התרפיות בהבעה וביצירה התייחסו לתהליך היצירתי כ"לב הטיפול", אך בשנים האחרונות, בד בבד עם תהליך האקדמיזציה והניסיון של "הטיפול בהבעה וביצירה" לקבל הכרה ממסדית, נראה כי חלו פחות במקומה המרכזי של האמנות בטיפול היצירתי והתחזקות הגישה המתייחסת אליו (רק) כמדיום נוסף בתוך טיפול שעיקרו מילולי. אנסה להראות את האופן שבו השילוב של המדיומים השונים של האמנויות (דרמה, תנועה, אמנות חזותית, מוזיקה וסיפור) והמעבר ביניהם יכולים לקדם את התהליך ולפתוח אותו לערוצים נוספים (גישת האינטר-מודל) (McNiff, 1992, Rubin, 1984; Zinker, 1977). תוך שיתוף במחשבות ורגשות שעלו בי במהלך

העבודה, אדגיש את תפקידיה המיוחדים של הקבוצה בעבודה שכזו ואת ההכרחיות של אמן המטפל בתהליך עצמו ובמוכנותו לקחת את הסיכון ולהאמין כי השביל המסתתר בנוף הסבוך יתגלה. הגישה שאציג במאמר אינה מנוגדת לאף אחת מהגישות האחרות המוזכרות. יחד עם זאת, היא מציעה גישת עבודה נוספת שיכולה להרחיב תהליכים טיפוליים ולקדם אותם בכיוונים נוספים.

הטקס כמסגרת טיפולית

בתרבות השבטית והמסורתית הטקס סייע ליחיד ולקבוצה לעבור משלב וממעמד חברתי אחד לאחר, להחלים ממחלה או ממצוקה פיזית-רגשית ולהשלים עם סיפורי חיים ורגשות קשים. הטקס יצר מסגרת סימבולית ויצירתית בתוך מרחב נפרד מוגדר, מרחב מקודש (sacred space), שעזר ליחיד ולקבוצה להתמודד עם תופעות הקשורות בחוסר שליטה ובאי ודאות (Penzik, 1994; Turner, 1986). הטקס התקיים במסגרת קבוצתית, כשחברי הקבוצה משמשים כמשתתפים פעילים וכקהל. הוא התבסס על החוויה היצירתית-אמנותית-קתרטית, ונוהל והתקיים בעזרת השמאן. תפקידו וכוחו של השמאן נבעו לא רק מתפקודו כ"פרפורמר ובמאי" בעל תפקיד מרכזי בקיום ובבניית הטקס, אלא גם מהסגולות המטה-פיזיות והרוחניות שקיבל יחד עם כניסתו לדמות ולמרחב הטקסי. האמונה הדתית-סימבולית שעייגה את חוויית כל המשתתפים, השימוש בסמים וכן אישיותו המיוחדת וההכשרה שעבר, עזרו לו להתחבר עם כוחות מטה-פיזיים ומיסטיים שבעזרתם גם לטרנספורמציה ולריפוי להתרחש (מגד, 1998; שוורצמן, 2007). נוסף על תפקידי הטקס שפורטו קודם לכן, נראה שהמכלול החווייתי והמסגרת האמונית-דתית שלו עזרו ליחיד ולקבוצה ליצור חוויה של סדר, רצף ושליטה בעולם (שנתפס) כאוטי ומפחיד. הוא יצר חוויית אחדות בין-אישית עם הטבע והיקום, ובכך סיפק ליחיד ולקבוצה משאבי התמודדות חשובים.

אנתרופולוגים רבים כתבו על המשמעויות הטיפוליות הנרחבות של הטקס (Eliade, 1959; Levi-Strauss, 1980; Turner, 1986). גם מטפלים רבים התייחסו למרכיבים המרפאים הנרחבים שיש לטקסים בתוך הטיפול המודרני וליכולתם לעזור לאנשים להתמודד עם אובדן ומשבר בפרט (Al-Krena, 1999; Berger, 2009; Berger & Lahad, 2009). אחרים התייחסו לטיפול כולו, על הסטינג וההתנהגויות החוזרות ונשנות שהוא כולל ועל השפה הסימבולית שלו ונפרדותו מחיי היומיום, כאל סוג של טקס מודרני שבא לענות על אותם צרכים בסיסיים ואוניברסליים ועל כאלו הקשורים בהתמודדות ובקשר עם הטבע והיקום (Berger & McLeod, 2006; Van Der Hart, 1983; West, 2002; Rowan, 2005; Al-Krena, 1999). יחד עם זאת, נראה שהראשונים שהתייחסו לטקס, על מאפייניו החווייתיים, התיאטרליים, הקבוצתיים והמטה-פיזיים כמסגרת וציר מרכזי לטיפול, היו חלוצי הטיפול בהבעה וביצירה. סו ג'נינגס, (1998), אנתרופולוגית, שחקנית וממייסדות הדרמה-תרפיה, מתייחסת לקשר שבין הדרמה-תרפיה והטקס ואומרת: "העבודה של אמני תיאטרון, כמו גם עבודת האנתרופולוג והמטופלים, תורמת להבנה כי הדרמה-תרפיה כמודל (טיפול) מתבססת על הטקס (המסורתי). מודל זה צריך ליצור הצהרה מטה-פיזית כמו גם פיזית על חולי ובריאות. הוא מדגיש את הדיאלוג בין חלקי

האישיות השונים ואת האינטראקציה בין הממד הפיזי והמטה-פיזי דרך הדמיון והמעשה הדרמטי".
(תרגום חופשי, Jennings 1995, pp:93).

תפיסה דומה לזו של ג'נינגס מתבטאת במושגי היסוד של הדרמה-תרפיה, כגון המציאות הדרמטית, המרחב הפנטסטי ועקרון ההרחקה (Jennings, 1995, 1998; Lahad, 2002), ובגישת העבודה הכללית של הדרמה-תרפיה, שמשלבת טקסים ומתבססת על המודל הטקסי כציר עבודה מרכזי (Chaiklin & Wengrower, 2009; Grainer, 1995; Jennings, 1992; 1998; Jones, 1996). הגישה הטקסית מתבטאת גם ביתר תחומי הטיפול בהבעה וביצירה, במושגים התיאורטיים ובמודלים יישומיים שלהם (McNiff, 1992; Rubin, 1984; Stromsted, 2009).

תפיסת הטיפול וההתייחסות ל"מה מרפא בו" שונים בטיפול המבוסס על יצירה - art as therapy מאשר בטיפול שעיקרו מילולי. נוסף על עיסוק בקשר מטפל-מטופל, הם מתמקדים גם בתהליך היצירתי ו/או הקתרטי עצמו. הם מתבססים על תהליכים א-לוגיים וספירליים הקשורים לאונה הימנית של המוח, תהליכים שמשמשים בשפת הדימויים, המטפורות, הצורות (images) והתחושות (Chaiklin & Wengrower, 2009; Grainer, 1995; Jennings, 1992; 1998; Jones, 1996; McNiff, 1992; Rubin, 1984).

כך הטיפול באמנויות מעגן את עצמו בתיאוריות שמדגישות את הפוטנציאל המרפא של המשחק והתהליך היצירתי ואת האופן שבו פיתוח הדמיון והקשר עם הגוף תורמים להתפתחות האישיות ולהחלמה. ניתן להדגים גישה זו באמצעות מודל הגש"ר מאח"ד (Lahad 2002), שאינו מתמקד בניסיון לפתור קונפליקט פסיכולוגי או ליצור תובנה, אלא בניסיון לפתח ולהרחיב את הקשר ואת היכולות הקשורים לגוף, לקוגניציה, לרגש, לאמונה וליכולות החברתיות (Berger & Lahad, 2008). על פי תפיסה זו, עבודה כזו תשפר את כישוריו של המטופל ותעזור לו לצקת משמעות לחייו ולהתמודד עם משבר וקושי. לאור התהליך שתיארת, של המעבר משימוש באמנות כציר מרכזי בטיפול לכזה שהופך להיות עוד שפה בתוך טיפול שעיקרו מילולי ומבוסס תובנה, חשוב להדגיש כי מחקרים מתחום הטראומה מגלים כי חלק ניכר מזיכרוננו נאגר בחלקו הימני של המוח, זה שמדבר בדימויים, תחושות, צורות (images) ומטפורות. כדי לגעת בהם, לעבוד איתם, לשחרר ולרפא אותם יש צורך לדבר בשפתם הלא-מילולית (להד וברגר, 2010; להד, דורון, אילון, קפלנסקי ולייקין, 2009; רוס, 2008). הבנה זו מדגישה את הפוטנציאל החשוב שיש לשימוש באמנות ולמעבר בין המדיומים השונים שלה בטיפול בכלל, ובטיפול שמתמקד בטראומה בפרט.

אנסה, בעזרת שתי דוגמאות, להמחיש כיצד המודל הטקסי יכול להוות בסיס להבניה ולקיום של תהליכי שינוי והתפתחות שפועלים בתוך החוויה היצירתית ונשארים בתוכה, במרחב הפנטסטי (Lahad, 2002) ובמרחב הדרמטי (Jennings, 1998) ודרך השילוב והמעבר בין המדיומים השונים של האמנויות. שני המקרים שאציג ידגמו יישומים אפשריים של תפיסת, ויצגו מורכבויות שדרך עבודה זו יכולה לכלול.

מהשטח – דוגמה 1: איך שיר נולד...

יוני 2009, 18 נשים בגילים 30-60, כולן מטפלות שבאו לתוכנית "פסיכותרפיה ממוקדת גוף" כדי ללמוד כיצד ניתן לתת לגוף יותר מקום בטיפול, נפגשות איתי עכשיו, בקורס "מהמילה אל הגוף

ומהגוף למילה", כדי ללמוד כיצד ניתן להיעזר בעבודה גופנית-תנועתית-קולית כדי לגעת בסיפורים טרום ו/או א-מילוליים ולחלץ אותם מהגוף, ובהמשך, בעזרת היצירה והמטפורה, לתת להם מילים ומשמעות מיטיבה. כל המשתתפות מכירות כבר את דרך עבודתי האינטר-מודלית ואת הטקסיות, הדוגלות בכך כי רב הנסתר על הגלוי וכי הדרך מתגלה מתוך ההתנסות והתהליך עצמו. חלקן שמחות, חלקן סקרניות וחלקן חוששות... אני מתבונן בהתמקמותן בחדר, בחיבוקים ההדדיים ובהיצמדותן לשולחן הכיבוד ולכיסא. אני קולט את הדינמיקה ההססנית ומחליט לפתוח בעבודה גופנית ללא שיחה. אני מזמין אותן להניח את כוסות השתייה בצד, לחלוץ נעליים ולהתחיל ללכת בחדר. ברקע נשמע קולה המתנגן של דיווה פרמל (Deva Premal), ששרה מנטרות הודיות, ואני מזמין אותן לומר שלום זו לזו, ללא מילים, דרך הגוף, בג'סטה ובמגע. לאט-לאט הדיבורים נפסקים, ואמירת השלום הופכת למפגש אצבע בכף יד, ראש בכתף, יד בבטן. אני מבקש מהן להמשיך ולפגוש את עצמן בתנועה, לעבור על כל חלקי הגוף ולומר להם "שלום, מה שלומך"? כך, תוך התייחסות לדימוי של כוכב הים (star fish) מה-(Body Mind Centering Bainbridge) אני מבקש לדמיי את (Cohen, 1993; Hartly 1995) ובעזרת שימוש בדימויים (Lahad, 2002), אני מבקש לדמיי את הידיים, כפות הרגלים, הקודקוד והזנב כמברשות גדולות וטבולות בצבע, כך שכל תנועה שנעשית משאירה על הרצפה, באוויר או על חברה חותם או ציור. הדימוי עוזר להן להשתחרר ולהיכנס למרחב התנועתית-יצירתי, והתנועה בחלל נעשית גדולה ומשחררת יותר. אני מזמין אותן לעצום עיניים ולרקוד את הריקוד הראשון שלהן להיום. אצל חלקן הוא גדול ומתפרש, ואצל אחרות הוא קטן ופנימי, בקושי נראה. לקול המנטרה אני מזמין אותן להוסיף לריקוד גם קול, להצטרף לניגון שחוזר על עצמו שוב ושוב. חלק מהן מצטרפות בקול רם, ואחרות בשקט. המנטרה מסתיימת, ואני מזמין כל אחת להמשיך לשיר בלעדיו, למצוא את הקול האותנטי שלה. לאט החלל מתמלא בקולות, כל אחת והקול שלה, וביחד מקהלה גדולה. זה מרגש ועוצמתי. אני משמיע גונג שמסמל את התכנסות הריקוד ואת סיום הסדנה. הפסקה.

אחרי ההפסקה אנחנו נפגשים לשיחה במעגל. אני משתף אותן במטרות ובדרך העבודה של הסדנה, ומבקש לשמוע על החוויה שלהן מהבוקר. עפרה (כל השמות בדויים) מספרת שהייתה לה חוויה מוזרה: "לקח לי הרבה זמן למצוא ולהשמיע את הקול שלי, וכששמעתי אותו לא זיהיתי אותו. הוא נשמע לי זר, כאילו הוא לא הקול שלי". אני שואל אם תוכל להשמיע אותו עכשיו. היא מנסה, "אה, אה, אה...".

אני צוחק. זה מזכיר לי תינוק שמשמיע הברות בפעם הראשונה, מתרגש ונבהל מהגילוי. "מזל טוב", אני אומר. "ברוך הבא"...

בין הילדה לסבתא, טבעון לפולין

למחרת, לאחר סדנה של תנועה וקול, שמזכירה ומפתחת את העבודה מאתמול, אנו נפגשים שוב לשיחה במעגל. עפרה מספרת שמאז ששבה הביתה אתמול, לא יכלה להפסיק לשיר ולזמזם שירים מהילדות המוקדמת עם סבתא ושירים מהכבש השישה-עשר, "איך שיר נולד" וכאלו... בהתרגשות ובליוי תנועות ידיים היא מספרת כיצד בן זוגה צחק ואמר לה, "מה, נולדה לי – זמרת?"... אני חושב על הניסוי הגשטלטי ועל הרעיון של מעגל ההתנסות (Kepner, 1987; Zinker, 1977), ושואל את עפרה אם היא רוצה לערוך ניסוי קטן של חמש דקות, אולי זה יוכל להבהיר או לפתח משהו.

היא נענית. אני מבקש מחברה לשבת מאחוריה, להצטרף ולהגדיל את תנועות הידיים שלה בזמן שהיא מספרת לנו שוב את הסיפור. יחד עם תנועות הידיים הגדולות מתחזק גם קולה של עפרה, שהופך מדקיק וכמעט לא נשמע לכזה שממלא את כל החדר. הניסוי מסתיים, ונראה שמשוהו ברמת החוויה הושג. אפשר היה לעצור כאן. אני מציין זאת, וגם שואל אם תרצה להמשיך ולערוך ניסוי ארוך יותר. שוב, ומתוך הביטחון שנוצר בי ובדרך העבודה, היא נענית. אני מבקש ממנה לשים על ידיה ורגליה שרשרות פעמונים שהבאתי, ולהיכנס למרכז המעגל. היא נבהלת. "אף פעם לא הייתי במרכז", היא אומרת. חברותיה לקבוצה עוזרות לה לענווד את הפעמונים ולהיכנס למרכז המעגל. "יופי", אני אומר ומבקש ממנה לשיר לנו את השיר הזה, "איך שיר נולד". היא עוצמת עיניים ומתחילה...

"איך שיר נולד, כמו תינוק... בהתחלה זה כואב, אחר כך יוצא החוצה, וכולם שמחים, ופתאום איזה יופי, הוא הולך לבד, איך שיר נולד? ... כמו תינוק..."

הקבוצה מצטרפת כמקהלה כשאני מנצח על עוצמתה, לפעמים מחליש את קולות הקבוצה ונותן לעפרה להיות סולנית כשהקבוצה ברקע, ולפעמים נותן לקולה להיות אחד ממקהלה שלמה. אנו מוסיפים עוד פעמונים, מצילתיים וגונגים, חגיגה...

לאחר כמה דקות, כאשר האנרגיה מתחילה לדעוך והשלב הזה בניסוי מסתיים, אני מבקש מארבע משתתפות להחזיק את הראש, הגרון, הלב והבטן של עפרה ולעטוף אותם בזמן שהשירה דועכת והקול מתכנס. במקביל אני מבקש מחברה אחרת לעבור לאורך גבה עם הגונג, ולסיים בקול ארוך וחזק יותר מעל הראש. בגוף של עפרה נוצרת תנועה ספירלית, מהאגן לראש ובחזרה. שוב נשמע קול חרישי, ממקום עמוק, כאילו רחוק יותר. אני שואל אותה למי היא שרה... בעיניים עצומות היא מחייכת וממשיכה את הניגון. "אני שרה לסבתא שלי, או אולי, היא שרה לי..."

אני מבקש שתתחיל ללכת במעגל בתוך המעגל הקבוצתי תוך כדי חיפוש המנגינה הזאת, של סבתא. "אני לא זוכרת", היא אומרת. "אז תמציאי", אני אומר. מתוך המעגלים נובע קול שהופך למנגינה ולשיר... "אויצר, אויצר שלי, אה-אה-אה-אה, אויצר, אויצר שלי" (אוצר שלי בניגון יידישי שכזה). אני מבקש מכל הסבתות שבקבוצה להצטרף ולהחליף את ארבע המשתתפות שממשיכות להחזיק את הראש, הגרון, הלב והבטן של עפרה בזמן שהיא הולכת ושרה במעגל. הן מצטרפות לטקס בתוך המעגל הגדול יותר, שגם הוא שר איתן ביחד. נעמה נכנסת ומחזיקה את ידיה של עפרה מלפנים. היא מתחילה ללטף וללוש אותן. משהו קורה במפגש החושי והאינטימי שביניהן. בלי מילים השירה מתחזקת וממלאת את כל החדר. פתאום נדמה שאנחנו בכפר בפולין. אפשר לשמוע את העגלה שרתומה לסוס, עוברת ומוכרת חלב, להריח את ריח חלת השבת ולראות את נרות השבת הדולקים על אדן החלון. נדמה שאלפי אנשים מגיעים וממלאים את החדר, מפולין, גרמניה, אוקראינה ואוסטריה. שירים שסבתא וסבא שרו לנו, זמירות שבת ותפילות. בעברית, יידיש, פולנית ורוסית. אני נזכר בסבתא שלי ומתגעגע.

השיר הופך לתפילה שמעצימה ומשלהבת את הטקס. ברגע אחד נדמה שהוא קדיש לששת המיליונים וברגע אחר שהוא שיר לתינוק שרק נולד. עבר, הווה ועתיד נפגשים. כך גם הכפר, הגטו והכותל, החיים והמתים – כולם. מזמורים מהגלות ותפילות מהסידור נותנים מקום לשירים בעברית - תפילות ישראליות ומודרניות, שירים על סוף המלחמה ובוא השלום, אמן לילדינו. כולנו נותנים ידיים – מחזיקים ומוחזקים. החוויה הטרנס-פרסונאלית הזו יוצרת תחושה של קדושה,

של השתאות. לא ממש יודעים מה לעשות עכשיו, האם ואיך להיפרד? אני יוצא מהמעגל ומחפש בתוך ערמת הדיסקים משהו שיעזור לי לאסוף ולסיים את הטקס הזה. נתקל בשיר שבו סיימנו אתמול ושם אותו בטייפ. לקולה של ריקי גל, המעגל רוקד, משתחרר. "היי שקטה, עכשיו הכול בסדר...". כולן בריקוד אחד ולכל אחת קול משלה. תם ונשלם הטקס, נולדים שיר, אישה וקבוצה.

מהגוף למילה

הדוגמה שהבאתי מדגימה כיצד התפיסה והמבנה הטקסי יכולים ליצור ולהבנות, להחזיק ולפתח תהליך טיפולי שלם שמתבסס על החוויה היצירתית-גופנית. היא מראה כיצד השימוש ברעיונות של הניסוי (experiment), המגע ומעגל ההתנסות של הגשטלט יכולים להקנות לתפיסה הטקסית שהוצגה צירים יציבים, עמוקים וגמישים דיים כדי לאפשר את התנועה ואת הביטחון שהתהליך ומשתתפיו מבקשים כדי שנושא העבודה (דמות במונחי הגשטלט) יוכל להתגלות, להתבטא ולהתפתח. ההתייחסות לעבודה כניסוי וכמשחק (play) מאפשרת למנחה ולמשתתפים לקחת סיכון, להיכנס, בביטחון יחסי, למרחב ה"כאילו" (as if) ולמציאות הפנטסטית-גופנית-טקסית ולשהות בהם. כך המטפל יכול להתחבר לרמזים שעולים מדימוי, צורה או מחווה גופנית (Image) שהמשתתף המרכזי (פרוטגוניסט בשפת הפסיכודרמה) מביא, ותוך כדי שילובם עם רמזים שעולים בקרבו ומתוך הקבוצה להבנות ולפתח חוויה יצירתית-תיאטרלית אינטגרטיבית, גוף-רוח-נפש. על פי תפיסתי, ובדומה לתפיסות שהוצגו בראשית המאמר, בעצם ההישארות בחוויה המתפתחת הזאת מתקיימים תהליכי התפתחות וטרנספורמציה אישיים וקבוצתיים חשובים, המעוגנים בתהליכים א-לוגיים וספירליים, אלו שנמצאים מעבר למילים.

מהשטח – דוגמה 2: קוברים את החתול...

אוקטובר 2009, קורס "מהגוף למילה" פותח את השנה בתוכנית "פסיכותרפיה ממוקדת גוף" במרכז שילוב. הפעם משתתפות בו רק תלמידות שנה ג' (שבמפגש ביוני היו בשנה ב'). בדומה לסדנה הקודמת, היום הראשון נפתח בסדנה תנועתית ממושכת המבקשת לאפשר לכל משתתפת "להגיע, להתחבר ולהיות" עם ובתוך הגוף שלה, הנוכח והמתנועע במרחב. בהתחלה החדר הכיל תנועה ונוכחות גופנית מעטה, אך עם הזמן, ההצטרפות למוזיקה, ובעזרת הצטרפותי לתנועה בחלל, הוא הלך והתמלא.

שוב היה יפה לראות כיצד הקול תומך בתנועה ולהפך, וכיצד העיגון הגופני תומך בנוכחות השלמה. המשכנו בעבודה בזוגות שבה משתתפת אחת מניחה יד על חברתה ומצטרפת לתנועתה בחדר. באחת מפינות החדר ראיתי את נתנאלה יושבת מכורבלת על הרצפה כשציפי מניחה עליה יד – מאחור. נתנאלה נעה בתנועות לא סדירות של התכווצות והתרחבות, בתוך המבנה המכורבל הזה. כשהתקרבת יכלתי לשמוע קול יללה, ספק יבבה חרישית. הנחתי עליה יד והצטרפתי לתנועה ולקול. יכולתי לראות שנתנאלה בקשר איטי ויכולה לשלוט בתנועה ובקול. כשאני עד לתנועה ולקול הזה, שנאסף בחזרה לתוך הגוף, הסתיים התרגיל והיום המשיך.

בבוקר שלמחרת ולאחר פתיחה גופנית אחרת אנו מקיימים שיחת עיבוד והמשגה על התהליך שהתקיים אתמול. בסופו אני שואל מי תרצה לעבוד היום... אתי אומרת שהיא מוכנה לעבוד על

נושא "בקשת עזרה". נתנאלה מצטרפת ואומרת שהיא רוצה לעבוד על נושא "החתול" – "משהו מעיק שמלווה אותי כבר שנים ונוכח לי כאן כבר מאתמול".

לאחר הפסקת הצהריים, דרך משחקים ועבודה גופנית-קולית, אנו יוצרים שוב קבוצה ומחממים את הגוף ואת היצירתיות. בהתאם לתפיסתה של צ'יס אני מצטרף לתנועה המתקיימת בקבוצה (Chaiklin & Schmais, 1993), נותן לה ביטוי ואף מעצים אותה. אנו רוקדים "שאבתם מים בששון" ו"יש לנו תיש במעגל", ומשחקים בחתול ועכבר. לאחר שארוחת הצהריים "יורדת", אני מזמין את מי שרוצה לעבוד היום להיכנס למעגל, לספר את סיפורה ולשכנע אותנו לעבוד עם סיפורה, כך שבסיום המעגל הקבוצה או המשתתפות עצמן יבחרו עם מי נעבוד. בהתאם לרוח פסיכודרמטית זו נתנאלה נכנסת ראשונה ומספרת, "אני חתולה, מיאו... חתולה בהיריון. נכנסתי לארון ללדת, ופתאום ילדה אחת פתחה אותו כשאני באמצע, מיאו... הצילו... המון דם. אני רוצה לצרוח, אבל לא יוצא לי קול, מיאו...". אתי נכנסת אחריה ואומרת, "אני רוצה לעבוד על נושא העזרה". לי, כמתבונן מהצד, לא ממש ברור אם אתי נכנסה לעזור לנתנאלה או לבקש עזרה לעצמה. אני לא מספיק לתת הנחיה נוספת, ונתנאלה, בדמות החתול, לוקחת יותר מקום במעגל. זה מתבטא בדחיסות האנרגיה הרגשית והגופנית שלה וגם בעוצמת ה"מיאו" ש"החתול" משמיע, "חתול" שהולך וגדל והופך למאיים ולחושף שיניים. אני מזמין אותן לדיאלוג זו מול זו. אתי מנסה לעזור ולהרגיע את החתול בליטוף, אבל זה רק מתעצבן ונעשה תוקפני יותר. באסרטיביות תוקפנית החתול מוריד את הידיים של אתי שמנסות להרגיע אותו, ודוחף אותה אל עבר המעגל שמקיף אותן. בין אתי לחתול מתפתח מאבק שמגלה סיפור, יחסים ותפקידים קלאסיים: קורבן – תוקפן...

לאחר שהחתול נושך את אתי, שצועקת "די", אני עוצר את המשחק, בראותי שעבור אתי, הגבול בין החוויה המשחקית לחוויית המציאות, של היותה קורבן, הופך לדק מאוד. אני רואה שהיא נבהלת, וכך גם חלק מהמשתתפות האחרות שעומדות במעגל ושומרות. אני עוצר ומבקש מאתי לצאת, ובדק מה שלומה ומה שלום נתנאלה, שיכולה לצאת מדמות החתול שבמרחב הדרמטי ולשוחח איתי במציאות. אני מבין כי הסיטואציה מורכבת, ועם זאת, בוחן המציאות של נתנאלה תקין. היא יכולה להיכנס מהדמות ולצאת ממנה, לווסת את העוצמה הרגשית שלה ולהיות בקשר עם יתר בנות הקבוצה ואיתי. אני שואל אותה ואת הקבוצה אם הן רוצות להמשיך, והן עונות בחיוב.

החתול שב ללא קושי, גדול, עצבני ותוקפני יותר מאשר קודם. הוא נע בתוך המעגל בתנועה עצבנית, משמיע קולות ויללות קולניות מפחידות.

נתנאלה אומרת לנו שהיא רוצה להוציא את החתול הזה ממנה, שהוא מכאיב ולא נעים לה איתו יותר. בנות הקבוצה מצמצמות את המעגל ומתחילות ללוש את גופה. החתול נרגע לרגע, אבל כעבור רגע נוסף ממשיך ליילל בקול. נתנאלה אומרת שזה עוזר, אבל זה לא מספיק... הקבוצה ממשיכה ללוש אותה, אבל נתנאלה אומרת שזה לא מספיק...

אני מודע לגבולות ההכלה הגופניים והרגשיים של הקבוצה וגם למגבלת הזמן, וזוכר בטקסי הוצאת השדים שהייתי עד להם בהודו ולתיאורי מקרה כאלו ששורצמן וטרנר מתארים מעבודתם באפריקה (Turner, 1986, שורצמן, 2007). אני מבקש מחברות הקבוצה להרפות לאט-לאט מנתנאלה, ושואל אותה מה עוד יכול לעזור. שוב אני שמח לראות שהיא יכולה לצאת מדמות

החתול ומהמרחב הדרמטי ולדבר איתי, "כאן". היא אומרת שאם מגע לא עוזר, אז אולי הקול שלו. "אני שומעת כל הזמן את הקול שלו מבפנים, אני רוצה לשמוע אותו מבחוץ". הקבוצה נעמדת סביבה, ובהשראת קולות החתול שנתנאלה משמיעה מנסה להשמיע ולהדהד לה את הקול של החתול. זה מתפתח לצעקות ולצרחות, עד שנתנאלה מזהה קול אחד שנשמע כמדויק באוזניה. "כן, זה נשמע בדיוק כמו החתול הזה". עיניה עצומות, ואני יודע שזה הקול שאני משמיע. אני מגביר אותו עד שהוא הופך לצרחות – יבבה – זעקות חזקות מאוד. נתנאלה מתחילה לבכות ולצעוק – "תוציאו אותו ממני, תוציאו אותו ממני..."

זה נמשך, ואני רואה שהקונפליקט לא נפתר, שהחתול לא יוצא... אני מבקש עזרה מהיצירתיות שלי, ונזכר במורי לדרמה-תרפיה ולתיאטרון ובשמאן שחברתי אליו בהימלאיה. מה הם היו עושים עכשיו? אני מנסה לגייס את כל הידע שיש לי כדי להתמודד עם המצב הדרמטי והמורכב הזה, שמתחיל להפחיד גם אותי. אני משנה כיוון ופונה מהמדיום הדרמטי-תנועתי למדיום אחר, של יצירה חזותית. כדי לעזור בשינוי הסצנה והתהליך אני מעביר את הקבוצה למרחב אחר בחדר ומביא גיליונות נייר בריסטול גדולים, צבעי פנדה ופחם. שוב אני מבקש מהקבוצה להקיף את נתנאלה במעגל, ומבקש ממנה לצייר את החתול, להוציא אותו החוצה על הדף. אני חושב על עקרון ההרחקה של הדרמה-תרפיה, ומקווה שהיא תיצור גם חוויה פנימית של ריחוק מהחתול ובעקבותיה גם נפרדות, אני מקווה שהפעם הוא יצא...

היא מתחילה – אומרת, "אי אפשר, הוא גדול מדי". מביאים עוד דף.

זה נמשך ונמשך ונראה כציור אובססיבי, כהקאה שלא ברור אם יהיה לה סוף. הקשקוש השחור מתפשט על כל הדף, ועכשיו הופך גם לאדום. היא אומרת משהו על השואה ועל ילד שמת, שברי משפטים שאיני מצליח לשמוע אותם במלואם. האקסטזה נמשכת, ונראה לי שלפחות בזמן ובמרחב שעומד לרשותנו לא תהיה התרה של העניין. אני קורא לאלוהים... אולי הוא יכול לעזור... נתנאלה מבטלת את הניסיון שלי לפנות לשפה האמונית (תפיסת הגש"ר מאח"ד, Lahad, 2002) באומרה: "אין אלוהים". היא ממשיכה לקשקש במרץ.

אני נזכר בסדרה של טקסים שבהם נכחתי בהימלאיה בהודו. טקסים שבהם השמאן עבד עם אותו אדם פעם אחר פעם על גירוש שד מגופו. בכל פעם חלה הקלה, אבל רק בפעם השלישית, בטקס גדול בלוויית כל אנשי הכפר, ולאחר שהטבילו את האדם (או אולי את השד) בנהר הגדול, השד – הדיבוק יצא. אני מבין שאולי השד-חתול הזה לא יצא – לא יגורש היום, ושצריך לחפש דרך מיטיבה, אם לא להוציא אותו, אז לפחות להרגיע אותו, למצוא מקום שבו יוכל להתקיים בתוך הגוף, בשלווה יחסית. בניסיון להביא להתרה או לסיום זמני או חלקי אני מנסה למצוא עוד סצנה שתעזור ליצור סיום מיטיב...

אני מביא נרות וקורא לכולן להתכנס לטקס הלוויה של החתול. על רקע הקשקוש שדועך אני סופר אחורה ומסמל לכולן להתכנס... נתנאלה מפסיקה לקשקש ונעמדת. היא מסתכלת על הדפים ונושמת. "רגע", היא אומרת וקורעת את הדף לגזרים. "זהו, עכשיו הוא מת". הבכי נרגע, היא לוקחת צעד אחורה, עטופה ומוחזקת על ידי חברות הקבוצה, מתבוננת.

אני רואה שכל חברות הקבוצה עם נתנאלה, מזדהות. אני תוהה איזו עמדה עליי לנקוט, ובוחר לנסות ולעבוד מתוך דמות ומתוך הסצנה. אני מתחיל לדבר בגוף ראשון, בקול של ילד בן חמש או שש: "רציתי להזמין אתכם הלוויה... אימא שלי אומרת...". אני ממציא סיפור, נראה שזה עובד... אני מזמין את מי שרוצה לומר משהו ולהדליק נר. "רגע", עוצרת אותנו נתנאלה, "אני רוצה לעמוד

עליו". היא מתקדמת ונעמדת על הקבר. היא אומרת משהו על השואה ועל אחיין שנהרג במלחמה, עוצרת ומישירה את מבטה אליי. נשימתה סדירה יותר ומבטה מתמקד. עוד מישהי מבקשת להדליק נר, מספרת על סבא שלה שמת כשלחם כפרטיזן בנאצים. היא מעולם לא פגשה אותו, והנה עכשיו כן. היא מדליקה נר ואומרת קדיש. הקבוצה וגם נתנאלה איתה... אני חוזר לדמות הילד וממשיך את הסיפור: "אחרי ההלוויה אנחנו הולכים הביתה, אימא מכינה בורקסים וכולם אוכלים...". משם אנחנו זזים למקום חדש בחדר, מתחילים לשיר, תפילות ומזמורים מתפשטים מתוך המעגל המתחבק לכל החדר. אני יוצא ממנו ומתבונן בקבוצת הנשים המדהימה הזאת. הולך לטייפ, מחפש... שוב ריקי גל עולה מבין אצבעותיי. "היי שקטה", היא שרה, "עכשיו הכול בסדר". המעגל המשובק שר איתה, צוחק, בוכה, משמיע קול. לאט ובבטחה הוא נפתח כשהחיבוק הקבוצתי הופך לריקוד. לבד וביחד, בגוף, בקול ובתנועה הן שרות. אני נושם לרווחה, עכשיו הכול בסדר.

ביום שאחרי

למחרת נתנאלה מספרת לקבוצה שהעבודה אתמול הטיבה עמה, שהיא שחררה מחנק שהיה בה מילדות. היא מספרת על החתולה שהמליטה והתקיפה אותה כשהייתה קטנה ועל חוויית חוסר האונים והבדידות כשהוריה לא באו לעזרתה, מספרת על אחיין שמת במלחמה וסיפורים מהשואה, על הקושי להכיל את הניכור ואת הרוע שלפעמים מקיף וסוגר ועל התמיכה הרבה שקיבלה מהקבוצה הזאת אתמול. היא מודה לקבוצה על יכולתה להכיל את הכאוס התוקפני שלה, את הצדדים הלא מוכרים האלו באישיותה. היא צוחקת ומספרת שהרגע שבו דיברתי כילד וסיפרתי איך אימא מביאה בורקסים אחרי ההלוויה היה מאוד משמעותי עבורה בכך שאפשר לה להרגיש את תמיכת ה"ביחד" ואת הקהילה. היא מוציאה את הבורקסים שהביאה היום ואומרת, "אצלנו לא היה מי שיביא בורקס וגם לא מי שיאכל, תודה".

בעבודת הסיכום של הקורס נתנאלה כותבת: "התנועה האוטנטית והעבודה הקולית שבתוכה הייתה החלק הכי משמעותי בתהליך עבורי, אולי בגלל שיכולתי לשלוט בתהליך... ללא שיתוף הקוגניציה נתתי לתנועה הגופנית להוביל אותי, הכתפיים ובית החזה שלי השתחררו. אחר כך עמדתי בחלון והשתמשתי באותה ויברציה גופנית בליווי קול לשחרור הנשימה. סיימתי את הסדנה עם נשימה שקטה ומלאה".

כשחוזרים מארץ לעולם לא...

סיפור מקרה זה מתייחס לאחד התהליכים הטיפוליים המורכבים ביותר שהנחיתי בחיי. הוא כלל רגעים שבהם לא רק שלא ידעתי מהי הדרך הטובה ביותר להמשיך, אלא אם בכלל יש כזו. בזמן ההנחיה עלו בי תהיות על יכולותיי כמטפל כמו גם שאלות על גבולות ואחריות. הסיפור אינו מציג בעיני מודל אידיאלי לטיפול יצירתי, שכן למרות הצלחתו, הוא כולל גם רגעים מורכבים שעשויים להיות שנויים במחלוקת. יחד עם זאת, ואולי דווקא משום כך, נראה לי שסיפור זה מהווה דוגמה מצוינת להמחשת הפוטנציאל הטיפולי הרב שקיים בשילוב המדיומים השונים של האמנויות בטיפול ושל האופן שבו הם יכולים להשתלב ולקדם עבודה טקסטית שכזו. תיאור המקרה הראה כיצד התפיסה של "להפוך פרשנות לחוויה" פועלת (ברגר, 2008), כיצד המנחה הופך את הפרשנות מהגוף למילה ומהמילה אל הגוף... ואת ההבנה התהליכית-פסיכולוגית שלו להתערבות יצירתית,

כזו שנשארת בחוויה האסתטית-גופנית-דרמטית. סיפור המקרה הראה כיצד גישה זו ועיגונה במבנה הטקסי יכולים להכיל ולקדם תהליכי ריפוי ושינוי מורכבים, ואת האופן שבו ניתן בגישה זו ליצור ולעגן תחושת סדר, רצף ושליטה מתוך כאוס.

במאמר זה עסקתי בתיאור השקפתי, ששמה במרכז את התהליך היצירתי ואת העבודה הלא-מילולית - Art as therapy, ולא תהליכים ורבליים וממוקדי תובנה וכאלו הקשורים לקשר הבין-אישי ולטרנספרנס. כאמור, גישה זו אינה מנוגדת לגישות טיפול ועבודה קבוצתית אחרות. יחד עם זאת, היא מעלה שאלות על האיזון שמרכיבי תוכניות ההכשרה, לימודי ההמשך למטפלים באמנויות וההדרכות (supervisions) צריכים להכיל, להדגיש ולעודד. האם לשים במרכז גישות ורבליות מבוססות תובנה שמתמקדות בתהליכים הקשורים בקשר הבין-אישי או בתהליכים הקשורים לפיתוח הדמיון, הגוף והרגש, מכלול איכויות הריפוי הקשורות לתהליכים של מוח ימין? מה משמעויות בחירה זו על ההתפתחות האישית והמקצועית של אנשי המקצוע, ומכאן על התחום שהם מקיימים ומייצגים?

מתוך הרקע שלי באימפרוביזציה בתנועה ובמשחק, וכמי שמאמין בגישת האינטר-מודל ועובד לפיה ומושפע מתיאוריות פוסט-מודרניות ומהגשטלט, אני מאמין מאוד בשילוב ובתנועה בין כל המרכיבים הטיפוליים, אלו הקשורים בתהליכי מוח ימין ואלו הקשורים בתהליכי מוח שמאל, כי שילוב זה מאפשר לנו לעבוד "עם האדם השלם", על מכלול ערוצים ובדרך שמעשירה את כולם ויוצרת אינטגרציה.

המטפל, כמו האמן, צריך לדעת לבחור מבין המתודות והחומרים את אלו המתאימים ביותר ליצירה הנוכחית. התהליכים שהתרחשו בדוגמאות שהבאתי לא היו מתרחשים בהיעדר המרכיבים הטיפוליים הבסיסיים: אמפתיה, הכלה, נראות, אמון וכיוצא באלה ו/או שנים-עשר הגורמים המרפאים שיאלום מתייחס אליהם (McLeod, 2003), תהליכים שאני, כמטפל ומורה, מודע להם, מלמד אותם ומדריך גם על אודותם. עם זאת, בעבודתי במודל הטקסי אני בוחר לשים אותם ברקע, לצמצם שיקופים מילוליים ולאפשר לתהליך היצירתי, לגוף, למטפורה ולצורה (image) לעשות את שלהם.

אני מקווה שהמאמר יעודד מטפלים שגישה זו נראית להם להמשיך ולעבוד מתוך החוויה היצירתית עצמה, כאשר המטפורות, הג'סטות הגופניות, הארכיטיפים, הקולות והצורות שעולים מתוך העבודה מספקים להם דימויים (images) ורעיונות להבניה ולפיתוח מתמשך (on going) של תהליך הריפוי, של הטקס. אשמח לתגובות.

- הדוגמאות נלקחו מתוך הקורס "מהגוף למילה ומהמילה אל הגוף", שמועבר בתוכנית לפסיכותרפיה ממוקדת גוף במרכז שילוב ובחסות אוניברסיטת חיפה. הקורס מתבסס על

- מודל טיפולי הפועל בשילוב האמנויות ומתוך גישה טקסטית, ממוקדת גוף-תנועה. צירו הראשון מאפשר לחקור סיפורים לא-מילוליים האגורים בגוף ולבטאם בעזרת המדיומים היצירתיים השונים, וצירו השני נעזר בניסויים גופניים-תנועתיים-יצירתיים כדי לחקור נרטיבים המסופרים במילים. מאמר שממשיג את המודל יתפרסם בקרוב.
- המאמר ותיאורי המקרה שבו התפרסמו באישור הנשים שעל עבודתן הוא מבוסס. השמות במאמר בדויים.

רשימת קריאה:

- Al-Krena, A. W. (1999). An overview of rituals in western therapies and interventions: Argument of their use in cross-cultural therapy. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 21(1), 3-17.
- Bainbridge Cohen, B. (1993). Sensing, Feeling and Action. Contact Editions. Massachusetts.
- Berger, R. (2009). *Nature Therapy – Selected Articles*. Israel: The Nature Therapy Center.
- Berger, R. & Lahad, M. (2009). A Safe Place: ways in which nature, play and creativity can help children cope with stress and crisis – establishing the kindergarten as a safe haven where children can develop resiliency. *Early Child Development and Care*, 2009. 1-11.
- Berger, R. & McLeod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: a framework for practice. *The Journal of Systemic Therapies*, 25(2), 80-94.
- Chaiklin, S. & Schmais, C. (1993). The Chace approach to dance therapy. In S. Sandel, S. Chaiklin, & Lohn (Eds). *Foundations of dance/movement therapy: the life and work of Marian Chace*. Columbia, MD: Marian. Chace memorial fund of the American dance therapy association. (pp. 75-97).
- Chaiklin, S. & Wengrower, H. (2009). *Dance/Movement Therapy. Life is dance*. New York: Routledge.
- Eliade, M. (1959). *The sacred and the profane*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the body moving*. North Atlantic Books, California.

- Grainer, R. (1995). *The glass of heaven*. London & Bristol: Jessica Kingsley Publishers.
- Jennings, S. (1992). *Dramatherapy - theory and practice*. London: Routledge.
- Jennings, S. (1995). Code of Practice and Ethics .In S. Jennings, A. Cattanach, S. Mitchell, A. Chesner & B. Meldrum (Eds) , *Historical Background and Overview of Dramatherapy. The Handbook of Dramatherapy*) pp. 212-213) (Appendix 3). London: Routledge.
- Jennings, S. (1998). *Introduction to Dramatherapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Jones, P. (1996). *Drama as therapy, theater as living*. London: Routledge.
- Kepner, J. I. (1987). *Body process: A Gestalt approach to working with the body in psychotherapy*. New York: Gestalt Institute of Cleveland Press.
- Lahad, D. (2002). *Creative supervision*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Levi-Strauss, C. (1980). *Myth and meaning*. London: Routledge.
- McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. London: Sage.
- McLeod, J. (2003) *An introduction to counselling*. Buckingham: Open University.
- McNiff, S. (1992). *Art as medicine*. London: Shambhala.
- Pendzik, S. (1994). The theatre stage and the sacred space. *The Arts in Psychotherapy*, 21, 25-29.
- Rowan, J. (2005). *The transpersonal – spirituality psychotherapy and counseling*. London: Routledge.
- Rubin, A.J. (1984). *The art of art therapy*. New York: Brunnel Mazel.
- Stromsted, T. (2009). Authentic movement: a dance with the divine. *Body, movement and dance in psychotherapy*. 4(3), 201-213.
- Turner, V. (1967). *The forest of symbols*. London: Cornell University Press.
- Turner, V. (1986). *The anthropology of experience*. Evanston, ILL: Illinois University Press.
- Van Der Hart. (1983). *Rituals in psychotherapy – Transition and continuity*. New York: Irvington publishers.

- West, W. (2002). *Spiritual issues in therapy: Relating experience to practice*. New York: Palgrave.
- Zinker, J. (1977). *Creative process in Gestalt therapy*. New York: Brunner.
- ברגר, ר. (2008). להפוך פרשנות לעשייה ולעבוד בחוויה: משאלות סטודנטים לרציונאל תיאורטי ומודל עבודה. *פסיכואקטואליה, אפריל 2008*, 16-23.
- ברגר, ר. ולהד, מ. (2010). היער המרפא – טבע-תרפיה ושילוב אומנויות לטיפול בילדים לאחר משבר. קריית ביאליק: הוצאת "אח". (לקראת פרסום)
- חזות, ת., ושגב-שהם, א. (2004). כוחה של היצירה בעבודת התקווה בהתמודדות של ילדים עם מחלה קשה. טיפול באמצעות אומנות. כרך 3, חוברת 2, ע"מ 27-44.
- להד, מ., דורון, מ., אילון, ע., קפלנסקי, נ., ולייקין, ד. (2009). דמיון כמרפא לטראומה נפשית: מודל SEEFARCBT כניסיון למצוא הסבר חליפי לאפקטיביות של טיפול בפוסט-טראומה באמצעות קלפים טיפוליים במציאות הפנטסטית. *פסיכואקטואליה, אוקטובר 2009*, 12-20.
- מגד, נ. (1998). *שערי תקווה ושערי אימה*. מודן.
- רוס, ג. (2008). *מעבר למערבולת הטראומה אל מערבולת ההחלמה*. נורד.
- שורצמן, א. (2007). *דופא לבן אלים שחורים*. תל אביב: אריה ניר.