

מפגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

טיפול יצירתי בנוער כתבגר נכגע סמים

תמי קידר, שלי גפן וחווה אלפרן

תדפיס מתוך גיליון 26

טבת תשס"ח – דצמבר 2007

טיפול יצירתי בנוער חתבגר נפגע סמים

תמי קידר, שלי גפן וחווה אלפרן

תקציר

המאמר מסכם ניסיון שהצטבר ב"אל סם" רעננה בטיפול בבני נוער נפגעי סמים והוריהם. במוקד הטיפול – עידוד היצירתיות והביטוי הלא מילולי, מתוך הנחה שהיצירה האמנותית מאפשרת הסרת הגנות, עקיפת ההתנגדות וראיית העולם מעבר להכחשה. כמטפלים חשוב לנו להדגיש את תרומתם של הכלים האמנותיים (דרמה, סיפור, אמנות פלסטית) להעמקת מודעותם העצמית של המטופלים ולהבנת תפקודם במערכות חייהם השונות. השימוש בסמים ובאלכוהול גרם לנתק רגשי ורוחני, ואילו האמנות אפשרה התחברות מחודשת עם חלקים אלו בתוכם. תרפיה הבעתית מאפשרת נגיעה בנושאים משמעותיים עבור בני הנוער והוריהם, שכן יש תחומים שבהם גישה ישירה מעוררת התנגדות והכחשה. מושגים, כגון: מטפורה, סמל ודימוי, קיבלו במאמר ביטוי תאורטי ואמנותי באמצעות הדגמות מתחום הטיפול הפרטני והקבוצתי. מושגים אלו, שהם מופשטים לכאורה, לבשו צורה ומשמעות במפגשים הטיפולים ואפשרו למטופלים חשיפה רגשית ומחשבתית. האמנות שימשה גשר בין עולמם הפנימי והחיצוני, וההתנסות בה הביאה לצמיחה אישית, תרמה להערכתם העצמית, ובהמשך התהליך הטיפולי – לתחושת כוח ויכולת ולקבלת אחריות במציאות האמתית.

מילות מפתח: נוער מתבגר נפגע מסמים, טיפול באמנות, סמל, מטפורה, קבוצת הורים למשתמשים

מבוא

מאמר זה עוסק בהיבטים תאורטיים ובתיאורי מקרים של שילוב אמנויות בטיפול בבני נוער המשתמשים לרעה בחומרים פסיכו-אקטיביים ובהוריהם, במסגרת "אל סם" רעננה. מטרת המאמר להציג את תרומתם של הכלים האמנותיים להסרת המכשולים בתקשורת עם בני הנוער, לעקיפת ההגנות המקשות על יצירת החוזה הטיפולי ובעיקר להעמקת המודעות העצמית. הסרת ההגנות ועקיפתן מאפשרת הן להורים והן לבני הנוער לראות את העולם מעבר להכחשה, ללא קשר לתופעת ההתמכרות; מחשבות ורגשות נחשפים בסביבה בטוחה ומכילה, ומתפתח תהליך טיפולי אשר בא לידי ביטוי בדימויים יותר מאשר במילים; חומר לא מודע נגלה באמצעות המטפורה או הסמל ובא לידי ביטוי בתוצר האמנותי. התוצר מהווה הוכחה מוחשית ומאפשר הן למטפל והן למטופל להתמודד עם התנגדות בטיפול. המדיום האמנותי משמש אף ככלי אבחוני: ניתן לזהות בעבודות תכנים מרכזיים, לדוגמה: עצים כסמל לכוחות וצמיחה או סערות ואסונות טבע כייצוג לפחד, כעס, הרסנות וכאוס.

קרל רוג'רס (Rogers, 1961, p. 67) כתב על המטופל ועל עצמו: "הייתי רוצה ללוות אותו בטיול המפחיד לתוך עצמו, אל הפחד החבוי, אל השנאה והאהבה שאף פעם לא היה מסוגל להיות במגע עמם". זהו טיול אנושי בלתי נמנע עבור המטופל והמטופל. לדעתנו, טיפול באמנות מאפשר פתיחת דלתות חדשות ונותן תמיכה וסיוע גם למטופל וגם למטופל. הטיול מאיים פחות באמצעות אמנות ולעיתים אף מהנה, כפי שמציין אנטוני סטור (1983): "האמנות אינה בהכרח בריחה או מתן פורקן רגשי. יש דרכים בהן האמנות עשויה להביא אותנו במגע עם המציאות ולהגביר את אחיזתנו בה". האמנות מהווה גשר בין עולמנו החיצוני ועולמנו הפנימי, הם אמנם נפרדים אך קיימים ביניהם יחסי גומלין.

שאלות שנשאלו ועדיין נשאלות, הן: מהי אמנות כתרפיה? מהי תרפיה כאמנות? מה משמעות הטענה שהאמנות מרפאת?

בארצות הברית אמנות בטיפול היא תחום מקצועי מקובל ומוכר. לאחר עשרים שנות מאבק לאוטונומיה ולהכרה, התחום הוכר גם בישראל. המונח "טיפול באמנות" הוטבע לראשונה ב-1942 על ידי האמן אדריאן היל, שבעבודתו עם חולי שחפת גילה שהציור אפשר לחולים לבטא טראומות וחרדות. בשנות הארבעים והחמישים של המאה העשרים נעשה שימוש נרחב בטיפול באמנות בקרב חולים שלא נענו לטיפול מילולי (Waller, 1993).

על פי פאולו קניל (Knill, 1995), קיימים היום מספר סגנונות של טיפול באמנות:

1. גישה הרואה באמנות כלי לשיטות הטיפול הקלסיות:
 - א. תוצר שניתן לנתחו כחלק מאבחון או טיפול (שירים, ציורים, פסלים).
 - ב. תהליך שניתן לנתח או חלק מאבחון או טיפול (מוזיקה, ריקוד, דרמה).
 - ג. ביטוי לא מילולי בתקשורת בתוך הפסיכותרפיה.
2. שיטות טיפול המתמקדות במדיום מסוים של האמנות – פסיכודרמה, ריקוד.
3. האמנות כמוקד, בלתי תלויה בפסיכותרפיות אחרות. זו נטייה שגברה במשך השנים.
4. התמקדות ביחסים הבין-אישיים – עיצוב היחסים בחומר.

בעבודתנו ב"אל סם", טיפול באמנות משולב עם דרכי התערבות ואבחון נוספות. תוך מודעות לכך שהתקשורת מועצמת באמצעות האמנות, הדגש הוא לאו דווקא על התוצר כפי שהיה בעבר. התייחסות לתוצר אמנם קיימת, אך ישנה הדגשה על תהליך, והדגש הוא על "כאן ועכשיו", על תחושות מידיות. ניתן להתאים את צורות האמנות השונות למטרות ולתהליכים, הן ברמת הפרט והן ברמה הקבוצתית. כפי שמציינת טסה דאלי (1995), בין אם העבודה שנעשית עם המטופל היא מילולית ובין אם אינה מילולית, חשוב שהמטפל יתרכז במה שמשמעותי באינטראקציה הטיפולית. אם קיימים התנגדות או חוסר רצון מצדו של המטופל להיכנס לתוך התהליך האמנותי, יש לקבל זאת ולהמתין מספר שבועות. לעומת זאת, יכול להיות מצב הפוך, שבו תהיה פעילות יצירתית קבועה ויוחלפו מילים בודדות למשך זמן.

הרגשות הנחווים בתהליך זה הם היוצרים את מהות העבודה הטיפולית. לעתים ההתנגדות לטיפול באמנות משקפת את ההתנגדות לטיפול בכלל, ומשמעותה – פחדו של הפרט להתמודד עם עצמו ועם רגשותיו. יש למצוא דרך להעלאת המוטיבציה ליצירת ברית טיפולית – משימה לא פשוטה בעבודה עם בני נוער.

אנו מוצאים מספר נקודות מפגש בין המודל המוטיבציוני (motivational interview) של מילר ורולניק (Miller & Rollnick, 1991) ובין הטיפול באמנות:

1. הבסיס לריאיון המוטיבציוני הוא התאמת ההתערבות הטיפולית לשלב שבו נמצא המטופל, כך נוהגת גם התרפיה באמנות.

2. "המטופל הוא מומחה לענייני עצמו" – האמנות משמשת "טריגר" להעלאת תכנים משמעותיים עבור המטופל. על המטפל להימנע מפרשנויות והסברים, זהו תפקידו של המטופל.

3. "על המראיין להתייחס למטופל כאל אדם ולשדר התעניינות בו מעבר למעמדו כאלכוהוליסט או כמכור הפונה לקבלת טיפול" – גישה זו תואמת את גישתם של המטפלים בתרפיה באמנות: באמצעותה נוצר קשר, מעוצבת הברית הטיפולית ונוצרת אווירה אמפתית ובטוחה.

4. האזנה משקפת – מילר ורולניק ממליצים להעביר למטופל תחושה שאנו מבינים אותו ברמה רגשית וקוגניטיבית. השיקוף בתרפיה באמנות נעשה באמצעות תנועה, ציור, דרמה וכו'. מובן שניתן לעשות זאת גם באופן מילולי.

5. מתן חיזוקים – חיזוקים חיוביים מעניקים למטופל תחושה של שליטה וחופש בחירה, ואלו מגבירים את הסיכוי להצלחת הטיפול. העיסוק באמנות נותן תחושה של שליטה ב"גבולות בטוחים" (לדוגמה: הדף).

6. בדיקת היעד המוטיבציוני – איך ייראו חיי המטופל לאחר השינוי. הדבר ניתן לבדיקה באמצעות שילוב אמנויות. האמנות משמשת מקלט שבו ניתן לבטא גישות חדשות לפני שממשיים אותן בחיי היום יום.

יש שמעלים את השאלה, מהו **הבסיס התאורטי של הטיפול באמנות**. מטפלים באמנות בעלי גישה פסיכואנליטית מעודדים את הביטוי של הניסיון הפנימי. ההתייחסות לאמנות היא כאל תהליך ספונטני דמיוני שנובע מהלא מודע. התייחסות זו מבוססת על ההנחה שהמחשבות והרגשות הבסיסיים של האדם נובעים מהלא מודע ובאים לידי ביטוי בדימויים יותר מאשר במילים (Naumburg, 1958). האמנות נתפסת כאמצעי תקשורת לא מילולי לביטוי רגשות.

יונג (Jung, 1963), בגילוי פעולת הדמיון, למד להעריך את הציור כשיטה לביטוי אובייקטיבי של הפנטזיות של האדם. הוא האמין שאמנות מייצגת סינתזה חדשה בין העולם הפנימי והסובייקטיבי של אמן לבין המציאות החיצונית. האמן בוחר לעתים באופן לא מודע חומרים ותכנים משני העולמות, והאינטגרציה נותנת כיוון לפתרון. יונג ראה בסמלים אמצעי להבנת תכנים מהלא מודע, המופיעים באופן

השלכתי בחלומות ובציורים (Jung, 1976). הסמל, כפי שהגדיר פרויד את החלום, הוא "דרך המלך אל הלא מודע" – הדרך שבה מבקש האדם להגיע באופן זהיר ורגיש לתכנים הכואבים, על מנת להקל עליהם, לרפאם ולצמוח מתוכם. עצם הופעת הסמל משמעותו מוכנות האדם להתמודד אתו, כלומר להביאו למודעות (לב-ויזל, 2005).

הדימוי הוא מתווך בין היוצר ובין האחרים, בלויית מילים או בלעדיהן. דימויים יכולים ללוש צורה של שיחה סמלית בקו, בצבע ובנימת הקול וכן ב-"acting out" סמלי. ישנם מטופלים שמתקשים להתבטא מילולית; הטיפול באמנות מאפשר להם להביע את עצמם בסביבה "מכילה" – התבטאות באמצעות דימויים, ללא מילים, היא דרך לא מאיימת, שבה הם יכולים לבטא ולגלות עצמם ולתקשר עם האחרים. החשיפה הראשונית איננה מילולית, ולאחריה נפתח הערוץ המילולי.

המטפורה היא מטבע לשון שבה מועברת משמעות משם עצם אחד לאחר. השימוש במילה הוא לא בהוראתה הפשוטה, אלא בהוראה שאולה, יצירתית יותר. היא מכילה מרכיב ממשי ומופשט ומאפשרת לנו לעבור מן הידוע והחושי אל הלא ידוע והסמלי. למעשה, אנו משתמשים במטבעות לשון מטפוריות באופן אינטואיטיבי ואוטומטי, והן גם חלק משירתם של משוררים; למשל, "אני טובע בדמעותיי" איננה רק צורת ביטוי, אלא מבנה מחשבתי, ביטוי ליכולת ההפשטה וההסמלה שלנו.

סיגלמן (Siegelman, 1990, p. 148) חווה את התהליך הטיפולי באמצעות מטפורות מוזיקליות ומתארת את שני המשתתפים בדו-שיח "כרקדנים או ככלי נגינה". לטענתה, אווירה טיפולית בטוחה ומכילה מאפשרת למטופל להעלות מטפורות. מטפורה משפיעה על מהלך הטיפול ואינה מוגבלת לשפה המילולית בלבד. כל אחד מהחושים יכול להעביר משמעות: ביטוי חזותי, כמו פסל או ציור, או צליל בתרפיה במוזיקה. המטפורה מעודדת חיפוש פנימי ומאפשרת ניתוק מהקושי ונתינת דימוי לו. היא יכולה לשמש מפלט עבור אלה הרוצים להסתתר בתוך השפה, ובאותה מידה מהווה מכשיר חד עבור אלה הרוצים לבטא עצמם בצורה ברורה (קוקס, 1996).

דוגמה לשימוש במטפורה: נערה באחת הקבוצות תיארה את תחושותיה בעקבות שתיית אלכוהול כ"ים" שאותו פיסלה. המטפורות המילוליות לים הן גאות ושפל. פיסול הים מעביר את המשמעות מאמצעי חזותי לאמצעי מילולי, בעוד התחושה מבוטאת באופן סמלי: השתייה הביאה אותה להתרוממות רוח ולאחריה באה ה"נפילה".

הסמל (סימבול) מביע רעיון או תוכן מסוים. במונח זה מתכוונים ליחידות הקטנות של המטפורה, כמו: מילים, עצמים ודימויים רוחניים. המבוגר משתמש ביכולותיו המילוליות, במילים סמליות, כדי לבטא את רגשותיו ומחשבותיו, אך גם הוא מחצין לעתים את מחשבותיו בכתובה, בשרבוט ובצליל. לילדים יש צורך דומה, והם עושים זאת באמצעות אובייקט שמייצג אותם, כמו צעצוע או ציור. כך גם בקרב בני הנוער: הפנטזיות, המחשבות והרגשות מקבלים ביטוי מוחשי באמצעות הדימויים הסמליים.

המטפורה, אם כן, מקלה על ביצוע אסטרטגיות טיפוליות בדרך רב-ממדית וגמישה ומאפשרת למטופלים להיות שותפים בתהליך היצירתי. יש לתת לסמל או למטפורה לדבר בעד עצמם ולא לקטוע את התהליך באמצעות פרשנות. כך יהווה הדימוי גשר למסרים נוספים שיגיעו באמצעות התהליך האמנותי. על פי קניל (Knill, 1986), פעילות יצירתית היא בסיס הכרחי לשינוי בכל תחומי החיים. האמנות והמטפל הם סוכני השינוי. ה"סיפור הסגור" של המטופל מכיל רגשות מודחקים, טראומות שלא עובדו ואירועים שהושקו, וכדי שסוכן השינוי ימצא פתח בקיר הגנות זה הבנוי היטב, נדרש לו לעתים מגע קיצוני, כמו עימות: "הראה לי את המסכה הזאת", "בוא נשחק את הפנטזיה הזו"; רק אז נפער פתח בקיר ההגנות של המטופל.

חשיבות הטיפול באמנות עם בני נוער

רבים מבין המתבגרים הצורכים חומרים פסיכו-אקטיביים אינם מקבלים ברצון התערבות טיפולית. הם מופנים ל"אל סם" או למסגרות טיפוליות דומות בלחץ הוריהם, שירות המבחן או בתי הספר. מתבגרים אלה סובלים מחרדה, מבדידות, מתסכול ומבלבול מיני ונושאים עמם תחושות אכזבה וכישלון. הם אינם יכולים לבטא את המתחולל בנפשם בפני הוריהם, ועל המסגרת הטיפולית-ייעוצית למצוא את הדרך אליהם כדי לסייע להם. על המטפל להיות פעיל, ללוות, להקשיב ולתמוך, אך לא לפרש. עליו לקבל את פרשנות המטופל, קבלה שהיא שלב ראשון לקראת קבלת המטופל את עצמו. הפעילויות נעשות באמצעים פשוטים, כגון: פלסטלינה, טושים, צבעי פנדה וגזרי עיתונים. מלבד השימוש באמנות פלסטית, נעשה שימוש בסיפור, בדרמה, בדמיון מודרך, בכתיבה ובקלפים טיפוליים. חלק מתפקידנו הוא לאפשר למטופלים דרכים לביטוי עצמי.

על המטפלים למצוא את דרך ההתערבות המתאימה לעקיפת התנגדויות ולהעלאת המוטיבציה. רוב המתבגרים המשתמשים לרעה בחומרים פסיכו-אקטיביים עדיין לא שקעו לשאול תחתיות. הם חצויים בין התשוקה להמשך השימוש בסם לבין שיתוף פעולה בטיפול. המטפלים, בשלב זה של התהליך, חווים את חוסר המוטיבציה של הנער או הנערה שהופנו ואת ההתנגדות לטיפול. לדעת רוטשילד (Rothschild, 1995), אין לפתח גישה שיפוטית, אלא לנסות להבין את הערך הסתגלני של הסם ולשאול בתחילת הטיפול: "מה הסם עשה ועושה בשבילך?" בניית מערכת יחסים היא הצעד הראשון להעלאת המוטיבציה והנכונות להשתלב בטיפול (טייכמן וקידר, 1998).

יישום של מתודות לא מילוליות-השלכתיות עם בני נוער מסייע לפתיחת ערוץ תקשורת. לנוער שמופנה למסגרות טיפוליות כמו "אל סם" יש, כמו לרבים מאתנו, "סיפור סגור". האמנות משמשת לפתיחת דלתות ומהווה גשר בין הפנים והחוץ. מפגש זה בין פנים וחוץ מאפשר צמיחה אישית. דימויים "סגורים" יכולים ליצור תסמינים כמו דיכאון והתפרצויות זעם ועלולים להיות מושלכים על אנשים אחרים. היתרון בתוצר האמנותי, שהוא יכול לשמש כ"שעיר לעזאזל" ואף ניתן להרוס אותו. האמנות מאפשרת למטופלים מתן הזדמנות לביטוי אמין של רעיונותיהם בתוך הגבולות

שנוצרים על ידי המנחה, המטופל או שאר חברי הקבוצה (אם זו מסגרת קבוצתית). בני נוער חוששים מחשיפה, והציורים מאפשרים להם להיחשף מבלי לחוש מאוימים. הדימוי מועבר לאובייקט ולא לאדם אחר. האמנות מצטרפת לפרט במקום שבו הוא נמצא ומאפשרת למידת שפתו, למידה של מה שהוא מביא עמו. דרך העבודה באמנות ניתן לעודד את חברי הקבוצה להיות מודעים לייחודיותם של חבריהם ולכבדה. כך, כל מתבגר נעשה מודע לייחודיותו שלו כאדם באווירה המקבלת של הקבוצה (Gideon & Brands, 1991).

כמו כל עבודה יוצרת, האמנות תורמת להערכה העצמית של המתבגר. זהו מרכיב חשוב בעבודה הטיפולית עם בני נוער וגם עם מבוגרים (Rubin, 1984). האמנות מאפשרת עידון (סובלימציה) – בני נוער בגיל ההתבגרות נמצאים במבוכה ובקונפליקטים, וכפי שטוענת קרמר (1980), באמצעות האמנות ניתן לתעל אנרגיה כאוטית ותוקפנית לפעילות בונה. בתהליך האמנותי מתקיימת מערכת אישית ופרטית בין המצייר והתמונה, המפסל ופסלו. זהו תהליך מקביל וסמלי למערכות יחסים אחרות שלו. קבלת אחריות על הדימוי היא ביטוי לקבלת אחריות על חלקים שלו והזדהות אתם, מה שמאפשר בשלב מאוחר קבלת אחריות במערכות יחסים בעולם החיצוני ותחושות כוח ויכולת.

מטפורות ודימויים בתהליך הטיפולי בבני הנוער ובהוריהם

הטיפול בבני הנוער נעשה במסגרת "אל סם" הן בתחנה עצמה (טיפול פרטני וקבוצתי) והן במסגרת בתי הספר. למדנו כי לשילוב תרפיה באמנות תרומה רבה במניעה ובטיפול, שכן השילוב מאפשר קבלת תמונה רחבה יותר לגבי הצרכים של כל נער ונער; כפי שטוען סאפרן (2002), קבוצות חינוך לכישורים חברתיים (כמו אלו שאנו מנחים בבתי הספר) מעניקות למטופלים תובנה חדשה בנוגע לנקודות החוזק והחולשה שלהם בחיים האמתיים; העבודה הקבוצתית מציעה להם הזדמנות ללמוד את הכישורים הדרושים להשתלב כהלכה בעולם הסובב אותם.

פיסול קונפליקט בפלסטלינה – חספר דוגמאות

במסגרת עבודתנו עם נוער בסיכון, התבקשנו להנחות מפגש עם קבוצת עולים באחד התיכונים ברעננה. במפגש התבקשו המשתתפים לפסל חפץ או דמות, כל דימוי שיכול לייצג קונפליקט או בעיה במשפחתם. טלי, עולה מדרום אמריקה, פיסלה את אמה כשראשה חצוי מעט (דמוי "פקמן") ומתוכו עולים סימנים שונים. קו שחור חוצה בין האם לסביבה, המכילה את האב ואת שלוש אחיותיה של טלי, מטאטא, עגלת קניות ועוד. ידיה של האם פרושות לצדדים. טלי סיפרה שאביה מובטל ואמה נושאת בכל הנטל המשפחתי: ניקיון, קניות, אוכל, בישול ולימודי הבנות. טלי חשה כי האם קורסת תחת העול, והיא מרחמת עליה. את אביה לא פיסלה באופן שונה מאשר את אחיותיה, ייתכן שהסיבה לכך היא שהוא אינו נתפס כסמכות בוגרת (איור 1).



איור 1

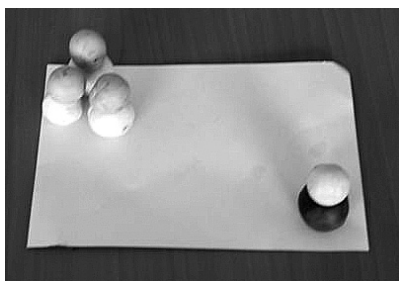
אדריאן פיסל טלפון סלולארי גדול מאוד שמילא את הדף. הוא טען שאף כי חלפו שלוש שנים מאז עלייתם לארץ, אמו עדיין לא הצליחה להתנתק מאחיותיה שנשארו במולדת, והיא משוחחת עמן לעתים תכופות בטלפון. הוא חש כי אמו לא שלמה עם העלייה לארץ וחלק ממנה עדיין שם. הדבר מציק לו. כשהוא משוחח עמה, הוא מבין כי הריחוק קשה לה ורק התקשורת עם אחיותיה מקלה על געגועיה.

פאולו, שאף הוא עלה לפני שלוש שנים ממדור אמריקה, פיסל סימן שאלה לבן גדול. סימן השאלה מייצג את ה"סודות" הקיימים בבית, שהוא אינו מצליח לגלותם. על פי תחושתו, "סודות" אלו קשורים למשפחות המוצא של הוריו. כשהוא שואל אותם, הוא נתקל בהכחשה. הדבר מעורר בו תסכול ותחושת חוסר בהירות.

התוצרים אפשרו לחברי הקבוצה להביט פנימה ולבטא באופן סמלי את הקושי שעמו הם מתמודדים בחיי היום יום. כאשר פרט מקצין דרמה פנימית או חיצונית והופך אותה גלויה לעצמו ולאחרים, הוא עשוי לגלות כי אינו בודד וכי הוא בלתי מובן ושונה מאחרים פחות מכפי שחשש; להפך, חבריו לקבוצה עשויים להבינו ואף להזדהות עמו. באמצעות הדימויים ניתנה אפשרות לחברי הקבוצה להשתחרר מן הרגשות המעיקים, ובהמשך – לעבוד על דרכי התמודדות.

המשפחה בסמלים

המשתתפים בקבוצת הורים של בני נוער מטופלים קיבלו הנחייה לפסל את משפחתם על פי מידת הקרבה הרגשית שהם חשים. אחד הזוגות, זוג אנגלו-סקסי שלו שני בנים, האחד משרת בצה"ל והשני לומד בתיכון, פיסלו בפלסטלינה שלישית דמויות קרובה זו לזו ובמרחק רב מהם דמות נוספת (איור 2). דמות זו מייצגת את הבן הצעיר יותר, אשר מטופל בתחנת "אל סם" בשל שימוש במריחואנה. על פי טענתם דאגתם נתונה דווקא לבן הבכור, שעל פי תפיסתם פגיע יותר וזקוק להם יותר, ואילו יוסי (שם בדוי) הוא בעל ביטחון עצמי ועצמאי.



איור 2

מיקום הדמויות, גודלן, הקרבה והריחוק, הדמיון והשוני ביניהן מייצגים את איכות האינטראקציה המשפחתית. בפיסול של האם והאב ניתן לראות שלוש דמויות, זהות בגוונים שלהן ובצורתן, צמודות זו

לזו בפינת הדף, ודמות נוספת שלה גוון שונה – בקצה הנגדי של הדף. הדמיון בין שלושת הדמויות מדגיש את הקואליציה של ההורים עם הבן הבכור ואת קרבת היתר ביניהם. השוני בגווניו מדגיש את הפער ביניהם לבין הבן הצעיר. המרחק הפיזי על הדף מוסיף נדבך נוסף לתיאור הריחוק הרגשי. ניתן לראות כאן דפוסי התנהגות נוקשים, דפוסים שאינם משתנים כל עוד ההורים לא מודעים לבעייתיות וקיימת אצלם הכחשה ורציונליזציה.

מהן תחושותיו של יוסי? הוא ביטא זאת בקולאז'. גזרי עיתונים של גבר ואישה צמודים זה לזו. האישה מעל הגבר, מחייכת; לגבר הבעה רצינית, והוא מביט לכיוון אחר. בפינה, צמוד להורים, תמונה קטנה של בחור. בפינת הדף ובריחוק מן האח, תמונה שמייצגת את יוסי – קטנה משל האחרים – נער מנגן בגיטרה ופניו מופנות מחוץ לתמונה המשפחתית. יוסי הוסיף בעיפרון מסגרת סביב הוריו ואחיו, מה שיצר חיץ נוסף בינו לבין שאר בני המשפחה. את אמו תיאר כמי שמחייכת מחוץ לבית, אך מגלה פנים זעופות כלפי משפחתה.

בקולאז' נוסף תיאר משפחה אידאלית – זוג יושב על ספה, והאישה מנשקת את קדקודו של הגבר המחייך. מתחת לתמונה כתוב: "the look of love". על יד התמונה, שתי תמונות קטנות מחייכות, שמייצגות את יוסי ואחיו, ומהן יוצאים חצים לכיוון זוג האוהבים, בכדי להדגיש את מידת הקרבה להורים. אין ספק שקיים פער גדול בין המשפחה במציאות לבין זו שעליה חולם יוסי. באמצעות התוצר האמנותי הוא מבטא את תסכולו, את כאבו ואת תחושת חוסר השייכות שלו למשפחתו.

הקולאז' והפיסול המשפחתי מהווים הוכחה קונקרטית למהות מערכת היחסים בין בני המשפחה. אנו מוצאים כאן תיאום בין תפיסת ההורים את מערכת היחסים ובין תפיסת הנער, "הפצינט המזוהה", אותה. המדיום האמנותי משמש כאן דרך חלופית לביטוי מושגים הקשורים למבנה המשפחתי ולדינמיקה המשפחתית.

נורית, אם נוספת שהשתתפה בקבוצה, פיסלה מקלות סגולים והניחה אותם כמו גופות, באופן שהיא נמצאת בקצה אחד, הילדים בתווך והבעל בקצה השני: "אין לי קשר רגשי עם אף אחד: הילדים נצלנים, הם פה היום, מחר במקום אחר. אין שום רגש – הכל אינטרסים" (איור 3). שתי האמהות ביטאו רגשות כעס כלפי הילדים. אחת המטרות שהציבה המנחה הייתה לעזור להורים להגיע לשלב שתהיה הכלה מספקת, אך לפני כן היה צורך בשחרור כעסים ובהסרת המכשולים להכלה זו.



איור 3

המפלצת

בטלהיים (1987) מציין שהאיד מתואר לעתים קרובות באגדות כבעלי חיים, המופיעים בשתי צורות: מסוכנים והרסניים או חכמים, טובים ומועילים. אלה ואלה מייצגים

את דחפינו הטבעיים: המסוכנים מסמלים את האיד הבלתי מרוסן, שאינו נתון עדיין לביקורת האגו והסופר-אגו, ואילו המועילים – את האגו והסופר-אגו. המפלצות באגדות ובתרבויות הקדומות מסמלות את טבעו הדואלי של האדם – כוחות ארציים ואינסטינקטים המושכים מטה, מול תבונה ונשמה, המושכים כלפי מעלה. ישנן מפלצות שונות, כמו המפלצת שגופה מורכב מאריה, תנין והיפופוטם, המסמלים את הטורף ה"בולע" (פישמן, 2002).

הבחירה בפנטזיית המפלצת נעשתה מתוך כוונה לחבר את המשתתפים בקבוצות הורי מטופלים לעולמם הפנימי, לדחפים הפנימיים שאותם הם חוששים לבטא ולרגשות מופנמים, כמו כעס ועוינות. באמצעות דמיון מודרך ניתן להחצין דימויים פנימיים. ההוראה הייתה לדמיון מפלצת בעין הפנימית (Ayalon, 1988, pp. 71–72) ולבחון אותה – איך היא? חזקה? מפחידה? השאלות נותרו פתוחות כדי לאפשר לכל אחד מן המשתתפים להשלים את הפרטים בדמיונו הוא. בשלב השני, נאמר למשתתפים שהמפלצת היא הם עצמם, והיה עליהם לחוות עצמם כמפלצת. בפנטזיה יש ויתור על שליטת האגו, מה שמאפשר למשתתפים מפגש עם הלא מודע שלהם ועם מציאותם הנפשית הפנימית.

בזמן שדמיונו את עצמם כמפלצת, התבקשו ההורים לחשוב איך היא נראית ומתנהגת ולהתרכז במצבים שהם מתנהגים כ"מפלצת" – איך הם מרגישים ונראים. אמו של



איור 4

יוסי מציירת תמונה רב-זרועות, שמתכנן להשתלט על כולם. היא אומרת: "אני כזאת שתלטנית, אני בטוחה שיוסי סובל ממני, אני מדברת הרבה, אין שקט לרגע, אני רוצה שהכול יהיה כמו שאני חושבת" (איור 4).

המנחה עוברת לדרמה ומשחקת את הבן יוסי. היא מבטאת את התסכולים של יוסי, שאינו יכול לדבר עם אמו, שחסר לו

הקשר הרגשי, שגם הוא רוצה להרגיש נאהב, רוצה חיבוק. האם ניגשת ומחבקת. כשהיא נשאלת, היא אומרת שהיא מרגישה רע, היא לא ידעה שיוסי מרגיש כך. הדפוסים במשפחה זו נוקשים (כפי שראינו בפיסול), והיה צורך בהתערבות חיצונית על מנת להביא לשינוי. בין אם אמו של יוסי הייתה מודעת להשפעה שיש לה על בני משפחתה או לא, החצנת רגשותיה ומחשבותיה באמצעות המטפורה אפשרה ערוץ לחשיפה ולעימות. הדרמה תרמה לתובנתה ולהבנת יחסיה עם בנה ואילצה אותה להתמודד עם ההכחשה. נקודת ראות חדשה זו עשויה להיות צעד ראשון לקראת תפקוד בריא יותר של אמו של יוסי, אם תחליט לקחת אחריות על חלקה במערכת היחסים המשפחתית.

שימוש במטפורת המפלצת בטיפול פרטני

יואב, תלמיד בן 15, נתפס על ידי המשטרה מעשן גראס. הוא עישן באינטנסיביות לבד ועם חברים. בתהליך הטיפול התגלה נער בוגר, אינטליגנטי, חברותי ורגיש מאוד, אך חסר ביטחון באשר למקומו בחברה ובמשפחה. הוא חש מבולבל מהמסרים השונים שהועברו לו והגיב בכעס ובעצבנות גלויים או מופנמים.

באחת הפגישות הוחלט לעבוד על כעס באמצעות ביטוי פנטזיית המפלצת בציור (איור 5). בשיחה מצא יואב דמיון בין תגובות המפלצת לתגובותיו בעת כעס. הוא הבין כי צעקות ושבירת חפצים מביאות למריבות מיותרות וכי הוא נותר בתחושת כעס על עצמו. העבודה האמנותית סייעה ליואב להבין טוב יותר את הנסיבות להתפרצויותיו ולהגיע לתובנה שעליו ללמוד לשלוט בכעסיו. הוא חש שהוא מסוגל לרסן עצמו ולעשות את השינוי. בפנטזיה הפך את המפלצת הירוקה לגוש חמאה רך וידיה הן שהמיסו את הכעסים שבמפלצת.

התרחש כאן תהליך של השלכה על הדימוי – בשונה מההגדרה המקובלת של העברה, שבה מועבר הדימוי לאדם, כאן מועבר הדימוי לעצם דומם. המטופל יודע שזה הכאב או הכעס שלו. עשיית התמונה היא פעולה מתווכת ומשקפת, ההופכת את העולם הפנימי לחזותי. זוהי הדרך שבה יכול האדם להכיר את עצמו באמצעות הדברים שהוא יוצר. כדי לסלק דבר-מה אין הכרח להשמידו, אלא ניתן להתמודד עמו או ליישבו בדרך כלשהי (שבריאן, 1995).



איור 5

לכעס של יואב היה ייצוג ציורי; הוא החליט לקחת עליו אחריות ולהתמודד אתו במציאות. בפגישות לאחר מפגש זה, דיווח על יכולתו הגוברת להכיל ולמתן את כעסיו כלפי הסביבה וכלפי עצמו. יחסיו עם בני משפחתו השתפרו.

הדג

נועה, נערה בת 17.5, בת להורים גרושים, מתגוררת עם אמה וניתקה את קשריה עם אביה, לאחר מריבה בנושא כספים. היא הופנתה ל"אל סם" על ידי אמה בשל שימוש במריחואנה. בתחילה היה זה שימוש לא תכוף, בחברת חבר, ובהמשך – שימוש יום יומי. נועה אוהבת לבלות במסיבות עד אור הבוקר. הרציונל לשימוש על פי דיווחה הוא בריחה מעצב, מ"הלבד" ומשעמום; הסם משמש עבורה כ"מרגיען". היא אובחנה כסובלת מבעיות קשב וריכוז וקשיי למידה, ולומדת בבית ספר אקסטרני אחת לשבוע. נועה התבקשה לתת סמל לעצמה בהווה ובעתיד. היא ציירה דג באקווריום והסבירה שזהו דולפין כלאו "שלא יכול לעשות מה שהוא רוצה". האידאל מבחינתה הוא דולפין בים הפתוח – היא רוצה להיות חופשייה ועצמאית.

המחסומים, הגורמים המעכבים, על פי תפיסתה, הם: אמה, הלימודים ומחסור בכסף. כרגע היא מתגוררת עם אמה ותלויה בה, ואי-לכך, היא צריכה להקשיב לה, מסבירה נועה. בעתיד יהיה לה כסף משלה והיא תצא לטיול בדרום אמריקה.

השימוש במטפורות של חיות, כדוגמת הדג במקרה זה, מאפשר למטופלים להיות כנים עם עצמם ועם המטפל. הדימוי שבחרה נועה תאם לתפיסתה את עצמה ואת תחושותיה במסגרות. מאז ומתמיד חוותה קשיים במסגרות השונות שבהן הייתה. הדג שבחרה נועה מאופיין בתכונות שמייצגות אותה – אינטליגנטי, חברותי, אך גם ניתן לאילוף. בשלב זה בחייה, נועה מנסה לעמוד בהתחייבויותיה. המטפורות מחברות בין המופשט לממשי ומאפשרות את הבנת הדרך שבה תופסת נועה את עצמה ואת ראיית הפער בין המצוי לרצוי (מבחינתה).

סיכום

הדוגמאות שהובאו נלקחו מטיפולים שונים. אי-לכך, הן עוסקות במיקרו ולא במקרו, בתהליך שהתרחש במפגש עצמו. הכלים האמנותיים, אם זה קולאז', ציור, פיסול, סיפור או דרמה, אפשרו גילוי אזורים בעיתיים, קונפליקטים, מנגנוני הגנה ודרכי התמודדות בזמן קצר. המטופלים שלנו זקוקים להכוונה, למטפל פעיל ולמסגרת ברורה; האמנות אפשרה זאת. נוצרה מסגרת לפעילות, שבה המטפל או המנחה יוצרים גירוי לעבודה. הנחת העבודה היא שיש לכוון את הפעילות האמנותית על פי המטרות הטיפוליות שלנו, כמו: זיהוי וביטוי רגשות, העמקת המודעות העצמית, עיצוב דפוסי התנהגות חדשים, חיזוק הערכה עצמית, העצמה אישית וחיזוק דפוסי התמודדות.

נסיים בציטוט: "שפת הדימויים והמטאפורות היא שפה שובת לב ובעלת אימפקט טיפולי. היא מכילה את המשמעות האישית של עולמו של המטופל ויכולה להביא לתהליך תיקון וריפוי" (אליצור, 1992).

מקורות

- אליצור, א' (1992). ציפורים בראש, פרפרים בבטן וחיות אחרות: השימוש במטאפורות בתהליך הטיפול. **שיחות: כתב עת ישראלי לפסיכותרפיה**, (1), 157–166.
- בטלהיים, ב' (1987). **קסמן של אגדות ותרומתן להתפתחותו הנפשית של הילד**. תל אביב: הוצאת רשפים.
- דאלי, ט' (1995). **תרפיה באומנות, התפתחויות חדשות – תיאוריה ומעשה**. קריית ביאליק: הוצאת אח.
- טייכמן, מ' וקידר, ת' (1998). **הטיפול בהתמכרויות לחומרים פסיכואקטיביים**. ירושלים: מכון הנרייטה סאלד.
- לב-ויזל, ר' (2005). **ציור דמות אנוש וציור משפחה, כלי עזר לאבחון פגיעה מינית ופיזית**. קריית ביאליק: הוצאת אח.
- סאפרן, ד' ס' (2002). **תרפיה באומנות והפרעת חוסר קשב/היפראקטיביות – גישות אבחוניות וטיפוליות**. קריית ביאליק: הוצאת אח.
- סטור, א' (1983). **הדינאמיקה של היצירה**. תל אביב: ספריית הפועלים.
- פישמן, ר' (2002). **סימבולים: המילון המלא**. הוד השרון: אסטרולוג.

- קוקס, מ' (1996). **מקום המטאפורה בהדרכת פסיכותרפיסטים מתחים יצירתיים בין פסיכותרפיה פורנוזית ודרמה-תרפיה**. בתוך ס' ג'ינגס (עורכת), דרמה תרפיה – תיאוריה ומעשה למורים ומטפלים – ב' (עמ' 41–43). קריית ביאליק: הוצאת אח.
- קרמר, א' (1980). **אומנות כתרפיה לילדים**. תל אביב: הוצאת רשפים.
- שבריאן, ג' (1995). השעיר לעזאזל והטליסמא: העברה בתרפיה באומנות. בתוך ט' דאלי (עורכת), **תרפיה באומנות, התפתחויות חדשות – תיאוריה ומעשה** (עמ' 88–127). קריית ביאליק: הוצאת אח.
- Ayalon, O. (1988). *Rescue*. Haifa: Nord Publication.
- Gideon, K., & Brands, N. S. (1991). Art therapy. In N. S. Brands & S. Gardner (Ed.), *Group therapy for the adolescent* (pp. 139–154). Northvale, NJ & London: Jason Aronson Inc.
- Jung, C. (1963). *Memories, dreams, reflections*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Jung, C. (1976). *Man and his symbols*. New York: Dell.
- Knill, P. J. (1986). *Change a key word in treatment of substance – use disorder*. Cambridge, MA.: Lesley College.
- Knill, P. J. (1995). The place of beauty in therapy and the arts. *Art in psychotherapy*, 22, 1–7.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior*. New York: Guilford Press.
- Naumburg, M. (1958). *Art therapy: Its scope and function*. In E. F. Hammer (Ed.), Clinical application of projective drawing. Springfield, IL: C. C. Thomas.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rothschild, D. (1995). Working with addicts in private practice: Overcoming initial resistance. In M. Washton (Ed.), *Psychotherapy and substance abuse*. New York: Guilford Press.
- Rubin, A. R. (1984). *The art of art therapy*. New York: Brunner/Mazel, Inc.
- Siegelman, E. Y. (1990). *Metaphors & meaning in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Waller, D. (1993). *Group interactive art therapy*. New York: Routledge Publication.