מחר תזרח השמש

תיאוריה ופרוטוקולים להנחיית התערבויות מבוססות אומנויות לתמיכה בהתמודדות עם שכול ועם אובדן



עורך וכותב שותף: **ד"ר רוזן ברנר**

ועדה מקצועית מלווה: **ד"ר אתי אבלין, ד"ר רונית שלו ותמר חזות**

כותבים: ד"ר אתי אבלין, ד"ר דפנה פורמן, פרופ' אורית קרניאלי-מילר, ד"ר אלון רז, מיכל ניר, איבי בשמת, ד"ר אלון זמיר, ד"ר רונית שלו, פרופ' מולי להד, ד"ר רוזן ברנר, תמר חזות, ד"ר ליאורה בר-טור, ד"ר עפרה אילון, נרייס שושנר, ד"ר נלית זנה-שטרנפלד, ענת שריר, שירה שטרנפלד, נעה נינו בטט, ד"ר בירי רוטנברג, טל סטרלין הלפרין, ד"ר מיכל לב, שאדן חני יחיא, אלמוג פרבר, חנה שרברין, ד"ר חניתה היימן, ד"ר נעמי גוברין, נעמה נבו, אפרת חבושה-פלדמן, אליה מרקוביץ, יעל בורוכוב ופאטמה בסל

בהוצאת הקריה האקדמית אונו ובשיתוף:

Ono הקריה האקדמית אונו Ono Academic College

מרכז משאבים מיסודו של פרופ' מולי להד

מחר תזרח השמש

תיאוריה ופרוטוקולים להנחיית התערבויות מבוססות אומנויות
לתמיכה בהתמודדות עם שכול ועם אובדן

עורך וכותב שותף: ד"ר רונן ברגר

ועדה מקצועית מלווה: ד"ר אתי אבלין, ד"ר רונית שלו ותמר חזות

בהוצאת הקריה האקדמית אונו ובשיתוף משאבים ומשרד הביטחון

עריכה לשונית: יפעת זינגר, "נקודת מפנה"

הכותבים: ד"ר אתי אבלין, ד"ר דפנה פורמן, פרופ' אורית קרניאלי-מילר, ד"ר אלון רז, מיכל ניר, בשמת איבי, ד"ר אלון זמיר, ד"ר רונית שלו, פרופ' מולי להד, ד"ר רונן ברגר, תמר חזות, ד"ר ליאורה בר-טור, ד"ר עפרה אילון, גרייס שושנר, ד"ר גלית זנה-שטרנפלד, ענת שריר, שירה שטרנפלד, נעה ניניו בטט, ד"ר בירי רוטנברג, טל סטרלין הלפרין, ד"ר מיכל לב, שאדן חג' יחיא, אלמוג פרבר, חנה שרברין, ד"ר רוניתה היימן, ד"ר נעמי גוברין, נעמה גל, אפרת חבושה-פלדמן, אליה מרקוביץ, יעל בורוכוב, פאטמה בסל

הכתוב בלשון זכר/נקבה מתייחס לכל המגדרים

This book is dedicated to my love, Yorgos Archimandritis, who created and held a safe space for me during times of uncertainty, loss, and war.

תוכן עניינים

פתח דבר 8

על התערוכה 13

הקדמות **פרופ' טובה הרטמן, פרופ' מולי להד, משרד הביטחון** 17

יחידה 1: תיאוריה ומושגי יסוד 26

1. **האובדן כמסע, הסיפור שמשתנה ואינו נגמר** – תהליכים ומושגי יסוד בהתמודדות עם אובדן ועם אבל.
ד"ר אתי אבלין, ד"ר דפנה פורמן, פרופ' אורית קרניאלי-מילר 27
2. **לנשום עם הכאב, לנוע לצידו** – התמודדות עם אובדן בדיאלוג עם הדרך הבודהיסטית.
ד"ר אלון רז 45
3. **הַגִּידָה לִּי שֶׁאֲהֻבָה נַפְשִׁי** – מיניות ואינטימיות מינית בשעת מלחמה.
מיכל ניר 61
4. **מה נשאר אחרי שמתים** - משמעותם, תרומתם ותפקידם של חפצים של המת השמורים אצל האבל בתהליכי התמודדות עם אובדן.
בשמת איבי-הרדי וד"ר אלון זמיר 71
5. **"הבנתי שהוא מת, אבל מתי הוא יחזור?"** – אבל, אובדן ושכול בקרב ילדים ומתבגרים.
ד"ר רונית שלו 88
6. **"אילו רק יכולתי לפגוש אותו בחלום"** - מציאות פנטסטית כמקום להחלמה במצבי אין מוצא, טראומה ואובדן.
פרופ' מולי להד 105
7. **עיבוד ביצירה** - מושגי יסוד בטיפול במשחק וביצירה, משמעותם ושימושיהם בטיפול התומך באנשים ובקהילות המתמודדים עם אובדן ועם שכול.
ד"ר רונן ברגר 126
8. **מִשָּׁבָר לתקווה** - אומנות, תקווה ומשמעות בהתמודדות עם אובדן ועם שכול.
תמר חזות 152

9. **לשחק עם המוות - כי זה עוזר**. על שימוש במשחק וביצירה כתמיכה בילדים ובמתבגרים המתמודדים עם שכול ועם אובדן.
ד"ר רונן ברגר 180
10. **סגור פתוח סגור** - האתגר שבהזדקנות ובהתמודדות עם אובדנים טראומטיים בצל מלחמה ושכול.
ד"ר ליאורה בר-טור 202

יחידה 2: הפרוטוקולים 219

פרוטוקול 1: לשחרר לחץ ולהתחבר לכוחות – בנשימה, בדמיון, בתמונה ובגוף.
ד"ר רונן ברגר 220

פרוטוקול 2: הערכה בחמישה ציורים ובסיפור אחד - להערכת כוחות ולהבניית מיקוד ומטרות בטיפול תומך ומסייע בהתמודדות עם אובדן.
ד"ר רונן ברגר 227

פרוטוקול 3: כשאין לי כוח לכלום - מקו לקו, מדקה לדקה, למילוי הריק, חיבור לכוחות ולתקווה במצבים של דכדוך ושל חוסר כוחות.
ד"ר רונן ברגר 236

פרוטוקול 4: לפגוש במוות בחסות המטפורה – שימוש בדמיון ובקלפים טיפוליים לחיבור לכוחות, לעיבוד אובדן וכתמיכה בהתמודדות עימם.
ד"ר עפרה אילון 240

פרוטוקול 5: לרפא ולהתיידד עם הגוף המתאבל – מיינדפולנס וחמלה עצמית בשילוב אומנויות לטיפול באובדן.
גרייס שושנר 256

פרוטוקול 6: של מי הגוף המוכר? חיזוק תחושת הבעלות על הגוף ועל "העצמי הגופני" במצבי משבר ואובדן.
ד"ר גלית זנה-שטרנפלד 267

פרוטוקול 7: בין מוצק לנוזל – משחק ויצירה בקורנפלור כאמצעי לביטוח ולעיבוד רגשות בטיפול באבל ובאובדן.
ענת שריר וד"ר רונית שלו 286

פרוטוקול 8: בשבילי הריקוד – מרחב מחבר לכוחות כתמיכה בהתמודדות עם אובדן באמצעות תנועה ויצירה.
שירה שטרנפלד 295

פרוטוקול 9: ניגון ויצירה של געגוע – ביטוי רגשי של חסר ואובדן בשילוב אומנויות.
נעה ניניו בטט 306

פרוטוקול 10: הסיפור שמעבר לחפץ - החפץ האישי כיצירת מרחב מעברי מאבל ומאובדן לצמיחה ולתקווה.
ד"ר בירי רוטנברג וטל סטרלין הלפרין 311

פרוטוקול 11: יש מאין – התמודדות עם אובדן באמצעות הדפס.
ד״ר מיכל לב, שאדן חג׳ יחיא, אלמוג פרבר 320

פרוטוקול 12: להאיר חללים ריקים - התבוננות ועיבוד של חוויות ריק וחסר מתוך אובדן באמצעות משחק ויצירה בשעווה.
חנה שרברין 329

פרוטוקול 13: "מתוך הבקעים יעלה ויגיח – העצמי". תהליך האבל כפרימה של אריג יחסים והזמנה להבניה מחודשת של יחסים עם העצמי.
ד"ר רוניתה היימן 339

פרוטוקול 14: "תן למילים לעשות בך" – מאבל משתק לסיפור משמעותי.
ד"ר נעמי גוברין 348

פרוטוקול 15: ארבעה ציורי שקף בעקבות צילומים – "מפגש" עם הנפטר תוך נצירת הקשר והטמעת הזיכרונות.
נעמה גל 354

פרוטוקול 16: להיפגש בחלום - עיבוד חלומות בכלים ביבליותרפיים כתמיכה בתהליכי התמודדות עם אבל ועם אובדן.
אפרת חבושה-פלדמן ואליה מרקוביץ 361

פרוטוקול 17: מחברים ומאחים את הקרעים בקווים של זהב – קינצוגי, מהלכה למעשה, ביצירה ובכתיבה.
ד"ר רונן ברגר 372

פרוטוקול 18: מה לעשות עם כל הכעס הזה - ביטוי ופורקן של כעס ושל תסכול באמצעות תהליכי פירוק והרכבה, יצירה וכתיבה.
ד"ר רונן ברגר 380

פרוטוקול 19: חבישת הכאב על מותך - יצירה בתחבושות גבס לעיבוד אובדן.
ד"ר מיכל לב, יעל בורוכוב, פאטמה בסל 387

פרוטוקול 20: כמיהה - עיבוד תהליכי פרֵדה מדמות משמעותית באמצעות חומר.
תמר חזות 397

פתח דבר

ניסיתי לדבר עם הנשמה

שאלתי אותה לשלומה

והיא התשובה

שמה לי מכחול ביד

והוזיאה לי מילים מהפה

מאת רחל קיסוס, מתוך "המת אחי חי", ספר "שירת אבל" שמוקדש לאחיה, יששכר נתן ז"ל, שמת במלחמת "חרבות ברזל", 12.11.2023.

אירועי השבעה באוקטובר, מלחמת "חרבות ברזל" הנמשכת מאז ומבצע "עֵם כְּלָבִיא" באיראן, שהסתיים ימים ספורים לפני סיום עריכת הספר, יצרו וממשיכים ליצור חוויות אי־ודאות, לחץ, טראומה ואובדן טראומטי וקולקטיבי שהחברה הישראלית מתמודדת עימם ברצף וללא הפוגה. התמודדויות אלו עם המוות מצטרפות לכל ההתמודדויות האחרות עם אובדן ממחלה, בתאונת דרכים, מרצח, באסונות טבע, מזקנה ומגורמים נוספים, שהתקיימו קודם וימשיכו להתקיים גם בעתיד.

ההתמודדות עם המוות היא חלק מהחיים ונחלת כולנו. זהותנו ובחירותינו בעודנו בחיים נבנות ומתעצבות גם על רקע אובדנים שחווינו וגם מתוך התייחסות לאלו שעשויים לבוא. המוות אינו רק סיום ופרֵדה אלא אף הזדמנות להתבוננות מחודשת במשמעות החיים עצמם. באופן זה, ההיכרות עם המאפיינים המגוונים של האובדן ושל דרכי ההתמודדות המגוונות עימו, חשובה לא רק להתמודדות בריאה ומיטיבה עם המוות, כאשר יגיע, אלא אף לניהול החיים ומערכות היחסים בעודנו בחיים. היכרות זו יכולה לתמוך ולעזור לנו כבני אדם המתמודדים עם אובדן וגם כאנשי מקצוע הבאים לתמוך בהתמודדותם של אחרים עימו.

עם ההתפתחות הרבה שחלה בתחום הטיפול באומנויות בעשורים האחרונים, נעשה שימוש רב יותר ויותר בתחום גם בתמיכה באנשים, במשפחות ובקהילות המתמודדים עם אובדן ועם שכול. נוסף לתרומתו של השיח והעיבוד המילולי שמתקיימים בתהליכי טיפול מילולי־קלאסי, נראה, כפי שהספר מציג, שלשילוב האומנויות בטיפול באובדן יש יתרונות נוספים וייחודיים. עצם תהליך היצירה יכול

לעזור לחבר את האֶבֶל לכוחותיו, להרחיב את הפרספקטיבה ולתת לו תקווה ומשמעות. נראה גם שהכניסה למרחב הלימינלי בו מתרחש תהליך היצירה יכול להרחיב את החיבור לדמיון, לאמונה ולרוח, ואיתם את האפשרות של האֶבל ליצור דיאלוג ולשמור על קשר עם יקירו שמת. העבודה עם ובאמצעות 'צד שלישי' - החומר, הטקסט, הגוף והצורה האומנותית - יוצרת מרחק אסתטי וסימבולי בטוח, המאפשר יצירת מרחב ביטוי לא מילולי למחשבות ולנושאי טאבו, שייתכן שקשה או שלא ניתן לבטאם במילים. התנועה בין מצבים של ריק והתמלאות, כאוס וסדר, פירוק והרכבה, כיסוי וגילוי - הנוכחים והמרכיבים את תהליכי היצירה השונים - מספקים לאֶבל מרחב סימבולי ובטוח, בו הוא יכול לעבור את מסע ההתמודדות בליווי ובעדות של המטפל, ובמידת הרלוונטיות גם בליווי ובתמיכת חברי הקבוצה שיוצרים איתו ולצידו. נוסף לכך, תהליכי היצירה יכולים לקיים סוגים שונים של "מרחבי הנצחה" – להצגה בבית או במרחב השיתופי, ובכך לא רק לתת קול לכאב, לגעגוע ולהפגת בדידות אלא אף להעביר מסר וליצור שיח ציבורי בנושא.

הספר נועד לענות על שתי שאלות יסוד:

1. מהן המשמעויות השונות שיש למפגש עם המוות ועם אובדן ושכול ואיך מתמודדים עימם?

2. מהם הערך והתרומה הייחודיים של שפת היצירה ושל המעשה הסימבולי, הצורני, המשחקי והלא מילולי, בהתמודדות עם אובדן ועם שכול וכיצד ניתן להשתמש בהם עם אוכלוסיות שונות, בגילים שונים ובשלבי התמודדות שונים, הלכה למעשה?

ספר זה נכתב בהמשך לספר "פרוטוקולים של כוחות ותקווה", שיצא לאור בפברואר 2024 כספר אינטרנטי חינמי בעברית ובערבית, ומציג תיאוריה ופרוטוקולים להפחתת לחץ ולחיבור לכוחות ולתקווה באמצעות אומנויות. הוא נכתב גם מתוך ההכרה בצורך ההולך וגדל בתיאוריה ובפרקטיקה עכשווית, מבוססות יצירה ומשחק, שיכולות לעזור לאנשי המקצוע לתמוך ביחידים ובקהילות המתמודדים עם אובדן ועם שכול, אישי וקולקטיבי. הוא גם נכתב בשלהי המלחמה, כאשר חלק נכבד מהתיאוריה ומהפרקטיקה שהוא ממשיג מוצגים בו "חמים מהתנור", היישר מעבודת המטפלים שהמציאו, חקרו, פיתחו ויישמו אותם בשטח.

להבדיל מהספר הראשון, שנכתב ונערך בסמיכות לראשית מלחמת "חרבות ברזל" ובמהירות רבה, הספר הנוכחי לווה על ידי ועדה מקצועית וצוות סוקרים, אשר החליטו יחד אילו פרקים יוזמנו וישתלבו בספר וליוו את הכותבים ביצירתם. הספר פורס יריעה רחבה ובין־תחומית על התחום מפרספקטיבה שמשלבת ונעה בין תיאוריה לבין מעשה.

היחידה הראשונה, התיאורטית, כוללת עשרה פרקים שנכתבו על ידי שנים עשר מומחים בתחומי הטיפול באובדן והטיפול באומנויות באובדן. חלקה הראשון של היחידה מציג מושגים, מודלים ותהליכים נבחרים מתחום הטיפול באובדן ובשכול וחלקו השני מציג מושגים, גישות, מודלים ועקרונות אתיים מתחום הטיפול ביצירה ובמשחק בזמן התמודדות עם אובדן ועם שכול. התיאוריה שמוצגת פה

מהווה בסיס מושגי שנחוץ ושתורם להבנת התחום ולהבנת המשמעות התיאורטית, האתית והמעשית של הפרוטוקולים, המפורטים ביחידה השנייה ויישומם. כדי להפיק את המֵרַב, לשפר את יעילות השימוש בפרוטוקולים ולהימנע מיישום לא מקצועי, שיכול אף להזיק - מומלץ לקרוא את היחידה הראשונה בטרם השימוש בפרוטוקולים, ובמידת הצורך להיעזר בהדרכה ובהכשרה רלוונטיות.

היחידה השנייה, המעשית, כוללת עשרים פרוטוקולים ומערכים להנחיית התערבויות מבוססות יצירה, שנכתבו על ידי עשרים ושלושה מטפלות בכירות ומטפלים בכירים באומנויות, שהתגייסו לשתף, להמשיג, לחלוק ולהנגיש לכלל המטפלים את הידע היישומי שפיתחו בעבודתם. נוכח אתגרי התקופה והצורך ביצירת ידע מעשי, שרלוונטי לטיפול באובדן קולקטיבי, בעבודה עם קבוצות ועם קהילות, רוב הפרוטוקולים נכתבו מתוך ניסיון בעבודה עם קבוצות ובאוריינטציה כזו. עם זאת, מרביתם ניתנים ליישום גם בעבודה פרטנית, בהתאמה.

הידע ואפשרויות התמיכה היצירתיות, המגוונות והבין־תחומיות שהספר מכיל, רלוונטיים לסגנונות ולדרכי ההתמודדות השונים עם אובדן, על מרכיביהם השונים ובקרבה משתנה לאירוע המוות ולמת. הם מתאימים ליישום בעבודה קבוצתית ופרטנית ובתרבותיות השונות, תוך ביצוע התאמות.

הפרוטוקולים שנבחרו לספר אינם מחייבים הכשרה קודמת בטיפול באומנויות. עם זאת, ומתוך הבנת היכולת שיש לתהליכי יצירה ולעבודה חווייתית לא מילולית לגעת בעומק הנפש, בתת המודע ולזמן תהליכים של שחרור, של רגרסיה, של פורקן ואף של פירוק - חשוב שבחירת ההתערבויות היצירתיות מתוך הפרוטוקולים תיעשה בהתאמה לכוחות, ליכולות ולרצונות של המטופל, למאפייני האובדן ולשלב בתהליכי ההתמודדות עם האובדן בו נמצא המטופל; חשוב גם לארגן את הסֶטינג בו מתבצעת ההתערבות ולהתחשב גם בתרבות ממנה מגיע המטופל; חשוב שהמטפל יכיר את חומרי היצירה ויתנסה בפרוטוקול בטרם ישתמש בו עם מטופלים. בהקשר זה אנו ממליצים שוב, לקרוא את היחידה הראשונה בספר בטרם יישום הפרוטוקולים.

עיבוד ביצירה – התערוכה

בספר משולבים יצירות וטקסטים מתוך תערוכת "עיבוד ביצירה", בה שש נשים שכולות מציגות יצירות, שנוצרו במהלך קבוצת טיפול באומנות בזום מטעם אגף משפחות שכולות, משרד הביטחון, ושהתקיימה בשנה שקדמה להוצאת הספר. מידע נוסף על התערוכה – בהמשך.

מחשבות לעתיד

למרות הניסיונות שנעשו בזמן כתיבת הספר, יש כמה נושאים חשובים שאינם מוצגים בו בצורה מספקת וחשוב שיפותחו בעתיד. מיעוט נוכחותם בספר מייצגת תמונת מצב של הנעשה בארץ בתחום בזמן כתיבת שורות אלו, ופיתוחם של תוכניות ההכשרה ושל הטיפולים הניתנים על ידי המוסדות בארץ, הוא חשוב והכרחי נוכח האתגרים והצרכים הגדלים בתקופה זו:

א. לאור התרחבות תופעת האובדן הקולקטיבי והאובדן הטראומטי־קולקטיבי, ולאור הצורך לספק תמיכה לקהילות שמתמודדות עם אובדנים ועם אובדניים טראומטיים - יש לפתח, להמשיג ולפרסם תיאוריות ושיטות נוספות לטיפול בתחום.

ב. לאור ההבנה, כי ככל שהילד צעיר יותר כך פגיעותו גדֵלה, יש צורך לפתח, להמשיג ולפרסם תיאוריות ומודלים נוספים לטיפול פרטני וקבוצתי במשחק וביצירה עם פעוטות, עם ילדים ועם מתבגרים, המתמודדים עם אובדן ועם שכול.

ג. לאור הבנת הקשיים הייחודיים שיש לזקנים - בהתמודדותם עם אובדן של ילדים ושל נכדים, והתמודדותם עם "שכול ו"אובדן מזדקן" - יש לפתח תיאוריות ופרקטיקות ייחודיות גם עבורם, על מנת לעזור להם להתמודד עם הכאב ולהפיג בדידות לצד ההתמודדות עם התקרבותו של המוות האישי, תהליך שיכול להפחיד ולאיים כשלעצמו.

שלחתי לך הודעה
בשעה עשר ועשרים
שמונה בפברואר
ועדיין לא ענית

רחל קיסוס



עאיבוד ביצירה

תערוכת יצירות מעבודה של קבוצת טיפול באומנויות בזום, של נשים ישראליות שחיות בחו"ל ושאיבדו את יקיריהן בשבעה באוקטובר ובמלחמות ישראל

הקבוצה, התהליך והתערוכה

בעקבות אירועי השבעה באוקטובר, מלחמת "חרבות ברזל", התגברות האנטישמיות בחו"ל והבנת הצורך המיוחד של בני המשפחות השכולות שחיות בחו"ל בתמיכה - אגף משפחות, הנצחה ומורשת, מחוז טבריה במשרד הביטחון, יזם והקים את קבוצת התמיכה הזו. הקבוצה פעלה בזום באמצעות אומנויות ובהנחיית ד"ר רונן ברגר – מטפל באומנויות, מפברואר עד דצמבר 2024.

הקבוצה נפגשה אחת לשבוע, למשך שלוש שעות, לשוחח וליצור יחד. השתתפו בה שש נשים בגילאי שלושים עד שבעים וחמש, שאיבדו אח, אחות, בן זוג או הורה בשבעה באוקטובר, במלחמות ישראל ובשירות הצבאי.

המפגשים נפתחו בשיח והמשיכו בתהליכי יצירה וכתיבה, שנמשכו רוב שעות המפגש. בתחילה, ההנחיה לתהליכי היצירה הייתה מובנית סביב נושא, חומרים ותהליכי יצירה נבחרים. עם התפתחות הרגשת הביטחון בקבוצה, בחומרי היצירה ובתהליך, ההנחיה נפתחה ונשארה כרקע תומך ומאפשר לכל משתתפת ליצור כרצונה. היצירות נוצרו באמצעות שימוש בחומרים מגוונים כמו גירי שמן, צבעי אקוורל, מים, גואש ואקריליק, וגם פחם, חמר, גבס, חוטי ברזל, קרטון ועוד חומרים שהמשתתפות בחרו.

התערוכה נוצרה מרצון המשתתפות לשתף בתהליך ולהשמיע את קולן; מהרצון ליצור שיח לא מילולי, להפיג בדידות ולקבל נראות והדהוד.

מתוך עשרות היצירות והטקסטים שנוצרו במהלך השנה, כל משתתפת בחרה חמש יצירות וחמישה טקסטים להצגה בתערוכה השלמה והמנחה בחר עוד יצירה ועוד טקסט, מכל יוצרת.

בספר שולבו יצירות נבחרות מתוך התערוכה השלמה.

נוסף ליצירות, נוצרו במהלך פעילות הקבוצה שני ספרי שירה וספר ילדים להנצחה, לביטוי וכתמיכה באחרים בהתמודדותם עם שכול:

הספר "המת אחי חי", מאת רחל קיסוס, בהקדשה לאחיה, יששכר נתן ז"ל, שמת במלחמת "חרבות ברזל", 12.11.2023.

הספר "עימדי תמיד", מאת קרן שני-ליפראק, לזכר אחיה, עדי שני ז"ל, שמת במלחמת "חרבות ברזל", 6.12.2023.

ספר הילדים "זיק – העץ השובב" מאת קרן שני-ליפראק, בהקדשה לילדי אחיה, שהתייתמו מאביהם עדי שני ז"ל, ולכל הילדים שמתגעגעים.

חברות הקבוצה, היוצרות והמציגות:

קרן דימור, לזכר אחותה, שרון חלפון ז״ל

שירה לוי מיכלס, לזכר אביה, ציון לוי ז״ל

רחל נתן-קיסוס, לזכר שני אחיה, יששכר ונדב נתן ז"ל

לאה סולטס, לזכר אלון טמים ז״ל

מלי צ׳׳ימברס, לזכר אחיה, מאיר קראדי ז״ל

קרן שני-ליפראק, לזכר אחיה, עדי שני ז״ל



קרן שני-ליפראק



תודות

אני רוצה להודות לפרופ' טובה הרטמן, שמתוך אהבתה לחברה הישראלית, הזדהותה עם הכאב, הרצון לעזור ואמונתה בכוח היצירה, תמכה וקידמה את כתיבת הספר ואת הוצאתו לאור.

אני רוצה להודות לפרופ' מולי להד, שמלווה ותומך בעבודתי לאורך כל השנים, כולל בתהליכי הכתיבה של ספר זה.

תודה לתמר חזות, לד"ר רונית שלו, לד"ר אתי אבלין – חברות הוועדה המייעצת והמלווה של הספר, על החשיבה המשותפת, השותפות, התמיכה והליווי בסקירת הפרקים וביצירת הספר לאורך כל שלביו, בימים חסרי שינה, מתח ועבודה אין־סופית בקהילה.

תודה לד"ר מיכל לב, לד"ר מיכל בת אור, לד"ר שלומית ברסלר, שלקחו חלק בתהליכי השיפוט וההערכה של הפרקים וליוו את כתיבתם, בימים של אתגר ושל התמודדות מורכבת.

תודה לכל הכותבים בספר, שנרתמו, בימים של התמודדות אישית ומקצועית מורכבת עם משבר ואובדן אישי וקולקטיבי, שמצאו זמן וגייסו כוחות ויכולת לכתוב, להמשיג ולתרום מהידע האדיר שלהם לקהילה, גם בימים שבהם קשה למצוא שקט וריכוז לכתיבה.

תודה גם לנשות המקצוע במשרד הביטחון, אגף משפחות טבריה, אפרת שפע דור, שרון לב-לאוטמן וגל פרידמן, שתומכות ביוזמות שלי, בהקמת תוכניות מגוונות לטיפול באומנויות במשפחות המתמודדות עם אובדן ועם שכול.

תודה מיוחדת ליפעת זינגר מ"נקודת מפנה", העורכת הלשונית של הספר, על המסירות, ההשקעה ותשומת הלב לפרטים הקטנים, הגדלת הראש והסובלנות אין קץ שמצאה בעבודת העריכה המורכבת של הספר ובימים של התמודדות, מתח ודאגה מתמידים.

ללא התמיכה שלכם הספר לא היה נכתב ולא היה יוצא לאור.

תודה

בתקווה שהספר יתמוך ושנמצא דרכים לחיות בשלום

ד"ר רונן ברגר – מטפל באומנויות ובטבע תרפיה, עורך ראשי וכותב שותף בספר

הקדמות

הקדמה

מאת פרופ׳ טובה הרטמן
דקנית הפקולטה למדעי הרוח והחברה, הקריה האקדמית אונו

״האבל הוא באופן קבוע תגובה לאובדן של אדם אהוב או של אובייקט מופשט שהוצב במקומו... בנסיבות דומות מופיעה אצל אנשים אחדים מלנכוליה במקום אבל, ולפיכך הם חשודים בעינינו כבעלי רגישות חולנית... ראוי לשים לב שלעולם לא יעלה על דעתנו לראות באבל מצב חולני ולהעניק לו טיפול רפואי, אף על פי שהוא מלווה בחריגות קשות מההתנהגות הרגילה. אנו סומכים על כך שלאחר פרק זמן מסוים יחלוף האבל, ואנו מחשיבים כל הפרעה לאבל כבלתי הולמת, ואפילו כמזיקה״.

(זיגמונד פרויד, 1917)

במאמרו המכונן, שעל בסיסו גדלו דורות של מטפלים, מתאר – או אולי מקבע – אבי הפסיכואנליזה זיגמונד פרויד את הפתולוגיה של התגובות האנושיות לגבי אובדן. מחד, אבל שהוא ״לגיטימי״ ואף מתבקש; מאידך, מלנכוליה – שהיא בעיה פתולוגית שיש לטפל בה.
ביותר ממאה השנים שחלפו מאז, התפתחה מאוד הפסיכולוגיה ואיתה כל שיטות הטיפול המקבילות. בו־זמנית, נראה כי היחס המקובל לאותם ״חולים״ שחוו אובדן או טראומה קיצונית - התפתח פחות. נראה כי אנשים רבים מבקשים לעזור להם ״לצאת מזה״, מתוך תפיסה שמשהו אצל האבלים לא בסדר או בגלל קשיים להכיל את מצבם או לחוות אמפתיה כלפיהם.

ביקשתי לפתוח בדברים הללו של פרויד, כי ייתכן שיש להם השפעה, שאינה בהכרח מודעת, על מטפלים ועל כולנו כמתבוננים מהצד, גם בימינו אנו. השפעה זו יש בה כדי לפגוע ביכולתנו לתת את המענה הטוב ביותר למטופלים שלנו ולאבלים בכלל.
כאשר אנו סובלים מאובדן ומתייסרים, לעיתים קרובות אנו שואלים את עצמנו ״מה לא בסדר איתנו״ כפי שניסח זאת היטב פרויד, שהגדיר את התהליך שאנו עוברים במלנכוליה כ״הפחתת ערך יוצאת דופן של דימויו העצמי, כלומר, התדלדלות אדירה של העצמי. באבל מדובר בעולם הנעשה דל וריק, ואילו במלנכוליה מדובר בעצמי הנעשה כזה״ (Freud, 1917, p. 246).
כך נקבעת היררכיה ברורה: כאשר אנו רואים אדם אומלל, שמתייסר "קצת מעבר" לזמן שהוגדר כמותר להתאבל, אנו עשויים להתייחס אליו כחולה; אנו נוטים להתרחק ממנו או להדיר אותו חברתית; לעיתים ננסה לשדל את האדם הסובל ״לצאת מזה״.

באין ספור ראיונות שערכתי לספרי ״גברים עם לב שבור״, עלו השלכות התפיסה הזו לגבי אותם אנשים שהתמודדו עם מלנכוליה ולא התאוששו במסגרת הזמן שניתנה להם. בראש אותן השלכות עומדת הטראומה המשנית, הנובעת מתחושה של אותם גברים שהם ״לא בסדר״, שהם צריכים

״להתקדם״ כפי שמצפה מהם החברה אך אינם מסוגלים לעשות זאת. משמע - הם פגומים. תפיסה זו מקבלת משנה תוקף בהתייחס לקוד הגבריות החברתי המקובל.
מכאן נובעת גם ההיררכיה החברתית לאבל, מעין סולם של ״בסדר״ ו״לא בסדר״. אנו רואים זאת לעיתים קרובות ביחס החברתי והתקשורתי לאנשים שאיבדו את היקר להם מכל; אנו מאדירים את האבל המאופק של הורים שאיבדו את ילדיהם במלחמה; אנחנו מעריצים את הגבורה של מרים פרץ שאיבדה שני בנים וממשיכה לחיות; אנו מתייחסים ביראת כבוד לאנשים שעברו טראומה ו״הצליחו להתגבר״. בעינינו אנשים אלה הם מעוררי השראה. כלומר, הם עמדו בציפיות החברתיות שלנו מעל ומעבר. אנחנו מאדירים אותם, מפרסמים את יצירותיהם, עורכים תערוכות מיוחדות עם הציורים, הצילומים או הטקסטים שיצרו אותם אנשים שהצליחו להתגבר על הפגם הזה: כאב גדול, דאבון לב שאיננו חולף.
המדרג הזה מותיר מאחור את כל אלה שאינם מעוררים בנו השראה, אלה שאינם מסוגלים ״להתקדם״, אלה שהאבל אוכל אותם מבפנים והם כועסים וזועמים וצועקים באופן שלא נעים ולא נחמד לנו.

הנטייה הזו מצריכה מכולנו קצת צניעות. רוב האנשים שעברו אובדן או שמתמודדים עם טראומה, לא נמצאים במקום ״מעורר ההשראה״ הזה. גם אלה שאנו מתרשמים מהציורים ומהיצירות שלהם, לא בהכרח ״התגברו״, אף כי זו כמובן אפשרות. סביר להניח שגם הם עדיין סובלים ומתמודדים, פשוט בדרך אחרת.
נוסף על כך, את ההיררכיה הבעייתית אנו רואים גם במקרים כמו ״אבל משולל זכויות״, כזה שאיננו מקבל הכרה גלויה או שנתמך על ידי החברה. למשל, מוות של חיית מחמד; אובדן של בית;
כשהיחסים בין האדם לבין האובייקט שאבד אינם מוכרים או מוערכים על ידי החברה – לדוגמה, מוות של קרוב משפחה מדרגה שנייה או של בן זוג שאינו מוכר. אנו לא מצפים מאנשים שאיבדו חיית מחמד או קרוב משפחה רחוק להתאבל, בוודאי "שלא יותר מדי". האבל הזה נמצא בתחתית המדרג, ועל כן אנו עשויים לזלזל במי שמראה סימנים של מצוקה במקרים אלה.

כמטפלים, עלינו לדעת שיש מגוון רחב של דרכים להגיב לאובדן, כל אחד על פי אישיותו, וחשוב להכיר בעובדה שאין דרך אחת להתאבל, ושהמיתוסים השונים הנוגעים לאבל, למלנכוליה ולאובדן אינם בהכרח נכונים, אינם חד־משמעיים ובוודאי שאינם נכונים לכולם. במקרים רבים, מיתוסים אלה הם שמייצרים היררכיה של ״נכון״ ו״לא נכון״, של ״ראוי״ ו״נורמלי״ לעומת ״לא ראוי״ ו״לא נורמלי״.
כמובן, כבודם של זיגמונד פרויד או אליזבט קובלר רוס במקומם מונח. כל אחד מהם – ועוד רבים וטובים – הרימו תרומה משמעותית להבנת הפסיכולוגיה של האובדן ולדרך שבה אנו מתמודדים איתו. עם זאת, תפקידנו כחברה הוא להבין את האינדיווידואליות ואת השונות של הפסיכולוגיה האנושית; תפקידנו להבין את ההיררכיות; להבין את הכללים; להכיר גם את הפרוטוקולים שתמצאו בין עמודים אלה – ועם זאת, להכיר גם באלה שאינם עומדים בהם, באלה שאינם עוברים את שלבי עיבוד האבל על פי הסדר, או באלה ש״נתקעים״ בשלב אחד או באחר. מטבעו של ממוצע, הרוב אינם עומדים בו בדיוק.

לא פחות חשוב מכך הוא להכיר בפריווילגיות – שלנו ושל אחרים. המובן מאליו הוא שאנשים שונים שגדלו בסביבות שונות ומגיעים מרקעים שונים, ויש להם תכונות אופי שונות וחוויות חיים שונות, יגיבו באופן שונה לאובדן שחוו. לעתים קרובות, האובדן בהווה יושב על חוויות אובדן קודמות, והתגובה שלנו כלפיו היא תוצר של אותן חוויות שטרם עיבדנו ויושבות אי שם במעמקי התודעה או בלא מודע. הכרה בפריווילגיות מאפשרת לנו לעמוד מול ולצד האדם האבל, בגובה העיניים, רשתית לרשתית, ולחוות איתו יחד את הקושי ואת הכאב.

מכאן, שראשיתו של כל טיפול ותחילתה של כל דרך, זוהי האמפתיה: היכולת לעמוד עם המטופל שלנו, עם החברה, או עם בן ובת המשפחה, ולהיות איתם במקום הכואב; לקחת מעט מהמשא שהם נושאים על כתפיהם; להבין אותם באמת, ללא כל שיפוטיות; לכבד את הכאב שלהם; ולסייע להם לכבד אותו.
אמפתיה, בבסיסה, נותנת לנו את הכלי הראשון והמשמעותי ביותר כמטפלים וכבני אדם בכלל, והיא גם המפתח לחברה מכילה וטובה יותר: בכוחה להקהות את הכאב, לצמצם את הפערים בינינו, לאפשר מגע, קרבה ותחושה של שייכות ושל ביחד. בעיקר, היא מעקרת ומסירה מאיתנו את השיפוטיות, שהיא אם כל חטאת.

לבני האדם קיימות שלל דרכים להתמודד עם האובדן. כולן טובות, בין אם לזמנים קצרים ובין אם לטווח הארוך. לא נכנה אותן "בריחה" או "אדישות", לא נקטלג או נדרג אותן. נאפשר לכל אחד לבחור, ונתמקד במילה הזו – "בחירה". ברגע שאנו בוחרים, אנו לוקחים את השליטה לידיים. בתהליך הזה, האדם אינו קורבן של נסיבות והמציאות לא מובילה אותו, אלא הוא מוליך את עצמו למקום שבו הוא רוצה להיות.

הפרוטוקולים השונים שתמצאו בספר זה, הם פרי עבודה מאומצת של עבודה בשטח, של מחקר ושל ניסוי וטעייה. חשוב לזכור שכמו כל דרכי הטיפול – מכל הז'אנרים ומכל עולמות הטיפול – גם אלו הצעות, אפשרויות, רעיונות שיכולים להתאים לאנשים מסוימים ואולי לא להתאים לאחרים. בתהליך הטיפולי, נגלה תוך כדי תנועה – מילה יפה כל כך, שהיא חלק מכל טיפול גם אם אינה מופיעה בפרוטוקולים – מה מתאים למי, ומי זקוק להקשבה ולמבט האמפתי שלנו על מנת למצוא את הדרך הייחודית לו להתמודד עם האובדן ולעבד אותו.

גם כאן, באמצעות האמפתיה, נדע לשהות עם מי שעבר דרך סדנאות רבות לטיפול באומנות ולא הצליח "להתגבר" – יעד אמורפי, שספק אם ניתן או צריך לשאוף אליו, שהרי דבר שאבד לא חוזר אלינו כאשר אנו מסיימים את הטיפול, הוא נותר לעד כאיננו ולא יוכל להיות ישנו.

שתהיה קריאה מרפֶּאת ומועילה.

השמש עולה
ומתחילה להניע את העולם.

אילו רק ידעתי,
הייתי נפרדת ממך.

קרן דימור



הקדמה

מאת פרופ' מולי להד

נשיא מייסד של מרכז משאבים, קריית שמונה

בעשורים האחרונים הולכת ומתבססת ההבנה כי ההתמודדות עם שכול ועם אובדן – בין אם היא פרטית ובין אם קולקטיבית – דורשת מרחב טיפולי שאינו נשען רק על שיח מילולי או על מודלים קליניים מסורתיים, אלא מאפשר ביטוי רב־ערוצי, גמיש ומכבד של כאב, של זהות ושל תקווה. גישה זו, הומניסטית ויצירתית במהותה, מכירה ביכולת המרפאת של האומנות, במקומה המרכזי של החוויה הסובייקטיבית ובכוחה של קהילה לתמוך בתהליכי עיבוד, תיקוף והמשגה של אובדן.

ספר זה הוא כמו אוהל טיפולי נייד, שנפרס בלב סופת האובדן – מרחב שבו מילים, צבעים ותנועה שוזרים יחד את שברי הכאב לחוטים של משמעות, של זיכרון ושל חיים.

ספר זה נולד מתוך צורך מעשי ודחוף: להנגיש לאנשי מקצוע הפועלים כיום במציאות רוויית שכול – לאחר אירועי השבעה באוקטובר 2023 ובצל מלחמה מתמשכת – כלים יישומיים ותשתית תיאורטית רב־תחומית, הנותנת מענה לאובדנים מגוונים, גלויים וסמויים, פתאומיים ומורכבים.

ייחודו של הספר טמון בשילוב בין חשיבה תיאורטית עדכנית לבין פרקטיקות טיפוליות מבוססות אומנויות. לצד פרקי תשתית המציגים מושגי יסוד בפסיכולוגיה של האובדן ובטיפול מבוסס יצירה, ניתן למצוא מערכי עבודה מגוונים, המאפשרים הנחיה והתערבות רגישות להקשר בקרב קהלים רחבים: ילדים, בני נוער, משפחות שכולות, אנשי חינוך ומטפלים.

ההכרה באובדן כתהליך אישי אך גם חברתי־תרבותי, מחייבת שפה טיפולית שהיא גם מכילה, גם פורצת גבולות. ספר זה מציע שפה כזו – שפה שמבקשת לחבר בין יצירה, זיכרון ושיקום.

הספר מציע מקור השראה ולמידה שיכול לשרת מטפלים בעבודתם היום־יומית עם יחידים, עם משפחות ועם קהילות – מתוך כבוד עמוק לכאב ומתוך אמונה בכוחם של קשר, של ביטוי ושל אנושיות ליצור תנועה, תיקוף וריפוי.

It
could have been me...

קרן שני-ליפראק



הקדמה

מאת אריה מועלם
סמנכ״ל וראש אגף משפחות, הנצחה ומורשת, משרד הביטחון

השכול איננו אירוע רגעי, אלא מסע מתמשך שמלווה את המשפחה השכולה לאורך כל חייה.
מדובר בהתמודדות עמוקה, רבת־שכבות, בעלת השפעות רחבות על הנפש, על הגוף, על הזיכרון ועל החיים עצמם.

באגף משפחות, הנצחה ומורשת שבמשרד הביטחון אנו רואים בליווי המשפחות ייעוד עמוק ומחויבות יום־יומית.

אנו שואפים להעניק מענה מקצועי, רגיש ומותאם־אישית, היוצר מרחבים בהם נרקמים משמעות, חיבור ותקווה – גם אל מול הכאב והאובדן.

בשנים האחרונות גבר השימוש בכלים טיפוליים מעולם האומנות, ואנו למדים שוב ושוב עד כמה היצירה היא כלי רב עוצמה – עבור משפחות רבות זו דרך רגשית ואינטואיטיבית להתמודד עם האובדן, להביע רגשות, לעבד חוויות וליצור שפה חדשה של זיכרון ושל התחדשות.

תהליכי היצירה – בין אם באמצעות צבע, תנועה, חומר, צילום או כתיבה – מאפשרים ביטוי של געגוע, כאב, תקווה וחיים – גם מעבר למילים.
נוצר בהם מרחב אינטימי ובטוח, בו נוצרים חיבורים: בין אדם לבין עצמו, בין המשתתפים בקבוצה ובין הזיכרון לבין ההווה.

מאז השבעה באוקטובר, פועלות קבוצות טיפול באומנויות, המלוות משפחות שכולות בארץ וברחבי העולם.
הקבוצות מצמיחות חוסן אישי וקבוצתי, ומאפשרות מרחב תומך של שיתוף ושל יצירה.
עבודות שנוצרו בקבוצות אלה הוצגו בתערוכות ברחבי הארץ והעולם והדהדו קולות של כאב ושל אור גם יחד – עדות חיה לכוח המרפא שבמעשה האומנותי.

אנו באגף מברכים על השותפות ההולכת ומעמיקה עם עולם האקדמיה – שותפות שמאפשרת לנו להרחיב ולהעמיק את ארגז הכלים הטיפוליים, לפתח מענים מותאמים לכל משפחה וללוות כל אדם על פי "חליפת הטיפול" המדויקת עבורו.

"וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֹׁתֵיכֶם" (דברים ד', ט"ו) – מצווה זו איננה רק שמירה על הגוף אלא גם קריאה עמוקה לדאוג לנפש, לרפא, לחזק ולהקשיב.

אנו מאמינים כי שותפות זו בין משרד הביטחון, לבין אנשי המקצוע, עולם האקדמיה והמשפחות עצמן – היא תשתית לשירות מקצועי, חדשני ורגיש, אשר יֵדע "בעין רואה, באוזן שומעת ובלב מבין" – ללוות כל משפחה במסעה הייחודי.

יש לשכול המון פנים
רק רציתי להגיד
שאני גם עצובה וגם שמחה
גם כועסת וגם מבינה
גם סובלנית וגם קצרה
גם וגם ובו זמנית

רוקדת מין ריקוד דואלי שכזה
עם מנעד רגשות משתנה
אולי יש לזה שם מקצועי
אבל אני מרגישה שזאת ההגדרה שלי

רחל קיסוס, טקסט
מלי צ'יימברס, יצירה



יחידה 1:
תיאוריה ומושגי יסוד

האובדן כמסע, הסיפור שמשתנה ואינו נגמר

תהליכים ומושגי יסוד בהתמודדות עם אובדן ועם אבל

מאת ד״ר אתי אבלין, ד"ר דפנה פורמן ופרופ׳ אורית קרניאלי-מילר

תקציר

אבל, אובדן ושכול הם מונחים מורכבים וכואבים שהטבע האנושי מתמודד עימם. האבל הוא תגובה טבעית, אנושית ואוניברסלית, ועם זאת, חוויית השכול היא אינדיבידואלית ומושפעת מגורמים שונים – מאפייניים אישיים, חברתיים, תרבותיים, כמו גם מנסיבות האובדן. הפרק סוקר את התפתחות ההבנה המדעית של האבל, החל מפרויד, שראה באבל תהליך הקשור לדיכאון, דרך מודלים שונים המתארים את האבל כתהליך רב־שלבי, ועד לגישות עכשוויות המדגישות את הקשרים המתמשכים עם הנפטר ואת הצורך בהבנת ההקשר החברתי והתרבותי של האובדן.

אומנם, הפרק עוסק ברובו באובדן בעקבות מוות, אולם התמודדות עם אובדן אינה מוגבלת למוות בלבד. היא כוללת גם התמודדות עם אובדן רחב: אובדן בית, קהילה, תחושת ביטחון, אמון וזהות – אובדנים שהתרחשו, למשל, במדינת ישראל באירועי השבעה באוקטובר 2023, ושהביאו להתמודדות עם אובדן קולקטיבי וטראומטי. באובדן במצבי חיים נוספים כגון גירושים, אובדן מקום עבודה או יציאה לגמלאות, תהליכי ההתמודדות יכולים להיות דומים לאבל על מוות ולעיתים אף מורכבים יותר, בשל חוסר ההכרה החברתית בעומק האובדן. הבנה של תהליכי האבל והאובדן בהקשריהם הרחבים והמורכבים מאפשרת לזהות את הצרכים של המתמודדים וליצור התערבויות מותאמות ומסייעות. התערבויות אלו כוללות גם התערבויות באמצעות אומנות, על גווניה השונים, המעניקה מרחב לביטוי חוויות האובדן, לעיבוד הרגשות המורכבים ולהבניית משמעות חדשה לחיים לאחר האובדן, ובכך מתמקד הספר.

הקדמה

חוויית אובדן, על כל סוגיו, היא אירוע משברי וטראומתי, המערער את המבנה הפנימי, התוך־אישי והבין־אישי של אלה שהיו שותפים לחייו. התגובה הקשה לאובדן היא אוניברסלית, אנושית ונורמטיבית, הקיימת בכל החברות (Rando, 1986; Sanders, 1989; Witztum et al., 2001). חוויה זו רלוונטית גם בבעלי החיים, במיוחד בקרב יונקים חברתיים, המפגינים תגובות של אבל וצער, לעיתים עד כדי דכדוך, חולי ואף מוות, בעקבות אובדן של בן זוג, גור או חבר בלהקה (King, 2013). 'אבל' (grief) מוגדר כחוויה של רגשות עמוקים ומכאיבים הכוללים מרכיבים רגשיים, קוגניטיביים, גופניים והתנהגותיים, המופיעים בעקבות 'אובדן' (loss) ו'שכול' (bereavement) (רובין, 1993). במקור, המושג 'שכול' התייחס להורים שבנם או בתם מתו והיווה את הביטוי לאובדן. עם השנים

הורחב המושג גם לאחים (ויצטום, 2004). מעבר למונחים אלו, המושג 'התאבלות' (mourning) הוא תהליך פנימי העובר על האדם האבל ומלווה בביטויים חברתיים מקובלים בדרך קבועה וממוסדת ובליווי טקסים מסורתיים, המתרחשים סמוך לאירוע האובדן ולאחריו. במצבים שונים, אבל יכול להתבטא בתגובות גופניות, נפשיות וחברתיות שונות, הבאות באינטראקציה עם גורמים אישיים, משפחתיים ותרבותיים מגוונים (ויצטום, 2004; פלוריאן, 1987).

אובדן של אדם קרוב הוא טרגדיה שאין דומה לה עבור מרבית הנותרים מאחור. זו חוויה המזעזעת ומטלטלת את המערך הנפשי, החשיבתי והפיזי, ואת עולמם החברתי, הבין־אישי והרגשי של האבלים. בתקופות של אובדן קולקטיבי, כמו במצבי משבר לאומיים או חברתיים, מתרחבים מעגלי הפגיעות והקרבה למתים, ומשפיעים לא רק על המשפחה הקרובה אלא גם על הקהילה הרחבה, ואף על החברה כולה. המעגלים השונים של האובדן יוצרים חוויה קולקטיבית, המשלבת בין התחושות האישיות לבין השפעות רחבות היקף על מרקם החיים החברתי והתרבותי. תהליך האבל, המתחיל עם היוודע דבר האובדן, הוא חוויה קשה ומתמשכת הכוללת תהליכים עמוקים, משמעותיים ואינטנסיביים.

התגובה לאובדן שונה עבור כל שכול והיא מורכבת מאוד ותלויה בגורמים רבים כמו נסיבות המוות, מידת הקרבה למת, טיב הקשר עימו, השלב בחיים בו נמצא האבל, סוג האישיות של הנפטר ושל האָבל, הרקע התרבותי והחברתי ועוד (ראו הרחבה בהמשך). עם זאת, קיים מקבץ של תגובות רגשיות, בין־אישיות, גופניות וקוגניטיביות המאפיין את האובדן והמשותף לחוויה האוניברסלית והבסיסית של השכול. כשהאדם מתחיל להבין שקרוב אהוב נפטר, רגשותיו הבולטים יהיו דיכאון, כעס, חרדה, אין־אונים ואשמה. כתוצאה מהאובדן האדם מוצא את עצמו במשבר נפשי. שגרת חייו נקטעת והאיזון בו הוא חי מופר, הן ברמה הנפשית והן ברמה הפיזית. מתחילות להופיע בעיות גופניות, כגון הפרעות שינה ואכילה, קשיי ריכוז וחשיבה. לעיתים, במצבים אלו גם הקשרים הבין־אישיים של האדם ייפגעו והמערך החברתי בו הוא חי יתערער, מכיוון שקשרים בין־אישיים עשויים להיראות חסרי משמעות כאשר הנפטר איננו עוד. ההתייחסות הכללית של האבל לעצמו ולסביבתו עלולה להיות מעוותת עקב התחושה או המחשבה כי אין לחיים ערך רב ללא הנפטר.

לאורך השנים התפתחה מאוד הספרות העוסקת באבל ובשכול, פותחו גישות שונות המנסות לתת הסבר מדעי לתופעה ולסייע בהבנת החוויה של אלו המתמודדים עם אובדן. הפרק יסקור בקצרה את התיאוריות שהתפתחו, כמו גם את ההבנות השגויות של חלקן. אומנם, הפרק נוגע בתיאוריות מרכזיות העוסקות באבל ובאובדן, אך הוא לא מתיימר להקיף את כולן ובוודאי לא לעומק. הוא יוצר היכרות בסיסית ורחבה עם מושגים ותיאוריות אלו, כדי לעזור בהבנת הידע התיאורי והיישומי שיוצג בהמשך הספר.

פרויד: הקשר בין אבל לבין דיכאון

הראשון שעסק באבל כתהליך היה פרויד, שקשר בין אבל לבין דיכאון. פרויד בחן את התהליכים

הנפשיים המתרחשים בעקבות אובדן של אדם יקר, של חפץ אהוב או אפילו של רעיון או אידיאל. הוא התייחס לאבל כאל תהליך טבעי ובריא, המהווה חלק מהחוויה האנושית, אך גם השווה אותו לתופעה פתולוגית יותר – המלנכוליה, שהיא מצב דיכאוני עמוק ומתמשך (Freud, 1917). עבודתו של פרויד הביאה להתפתחות תפיסה שרווחה לאורך השנים בעיסוק באבל - תפיסת "התרת קשרים", לפיה "עיבוד של אבל" מאפשר לאדם האבל להשתחרר מהקשר הרגשי עם האובייקט שאבד. כלומר, אֵבֶל הוא תהליך מודע ובריא שמסתיים עם הזמן. האדם מצליח להתגבר על האובדן ולהמשיך בחייו. לפי פרויד, כאשר תהליך האבל אינו מגיע לסיום, נוצר מצב של מלנכוליה: המלנכוליה מתאפיינת בתחושת אשמה עמוקה, בירידה בערך העצמי ובכעס לא מודע המופנה כלפי האובייקט שאבד או כלפי העצמי.

בהמשך לתיאוריה שהעלה פרויד, מרבית התיאוריות שעסקו באבל התייחסו אליו כתהליך הבנוי משלבים, כאשר התהליך מתחיל בעיבוד האבל, ממשיך בקבלת מציאות האובדן ופִרֵדה מדמות הנפטר, ומסתיים בהסתגלות למציאות החדשה (Lindemann, 1944; Malkinson, 2007).

קובלר-רוס: רגשות/שלבים בתהליך האבל

בשנת 1969 פיתחה קובלר-רוס (Kubler-Ross, 1969) מודל שמתייחס לשלבים הרגשיים/רגשות שאנשים עשויים לחוות בתהליך האבל. היא התייחסה לחמישה שלבים/רגשות מרכזיים, ביניהם הכחשה, כעס, מיקוח, דיכאון וקבלה. לאורך השנים המודל לא הובן באופן מדויק ונתפס כתהליך ליניארי, כשאנשים מצופים לעבור את כל חמשת שלביו, אך למעשה, לא זו הייתה הכוונה. קובלר-רוס וקסלר (Kübler-Ross & Kessler, 2005) מדגישים שהאבל הוא חוויה ייחודית לכל אדם. תהליך האבל אינו אחיד או מוגדר בזמן, לא כל אדם אֵבֶל יחווה את כל חמשת השלבים/רגשות ולא בהכרח לפי סדר מסוים וקבוע. לטענתם, תהליך האבל הוא סובייקטיבי ואינדיווידואלי וכל אדם חווה אותו בדרכו. הבנת הרגשות הנלווים לאבל יכולה להקל על ההתמודדות עימם ולהציע מסגרת להתקדמות אישית בתהליך הריפוי.

לפי קובלר-רוס, אנשים החווים אבל עשוים לחוש **הכחשה** – מצב בו תחושת ההלם מובילה לחוסר הבנה של המציאות ולשיתוק רגשי. זהו שלב ראשוני שמסייע בהישרדות מול האובדן. בהדרגה, ההכרה באובדן מחליפה את ההכחשה ומאפשרת לעבד את הכאב. אנשים החווים אבל ואובדן עשויים לחוש גם **כעס**. הכעס עשוי להיות מופנה כלפי אנשים קרובים, כלפי המנוח או אפילו כלפי אלוהים. למעשה, כעס הוא טבעי בתהליך הריפוי, שבו תחושת חוסר האונים והכאב מתבטאת בכעס. אנשים החווים אבל עשויים למצוא עצמם גם בשלב בו הם בתחושת **מיקוח** - ניסיון להחזיר את המציאות הקודמת דרך משא ומתן עם עצמנו, עם הסביבה או עם כוח עליון. מיקוח זה מאופיין במחשבות של "אם רק..." ובליווי תחושת אשמה על מה שיכול היה להיות שונה. רגש נוסף שעשוי לעלות הוא **דיכאון** - בו האובדן הופך למציאות עמוקה ומוחשית. לפי קובלר-רוס, הדיכאון אינו הפרעה נפשית אלא תגובה טבעית לאובדן משמעותי. זהו זמן של עיבוד פנימי והסתגלות לתחושת הריקנות.

השלב/רגש האחרון אליו התייחסה קובלר-רוס הוא **קבלה** - כשמתקבלת המציאות החדשה, לא מתוך השלמה או תחושת "הכול בסדר" אלא מתוך הבנה שהמצב השתנה לצמיתות. זהו שלב של בניית חיים מחדש, תוך יצירת משמעות חדשה וקשרים חדשים (Kubler-Ross, 1969).

מודל הקשרים המתמשכים

לאורך השנים התפתחה ההבנה בקרב חוקרים שונים **שאבל הוא תהליך מתמשך**. הבנה זו באה לידי ביטוי בתיאוריות השונות, ביניהן מודל **"הקשרים המתמשכים"** (Klass, et al., 1996), המציג פרספקטיבה חדשה ומרכזית בתחום האובדן והשכול. בניגוד למודלים מסורתיים כמו של פרויד, שהדגישו את הצורך "להיפרד" מהאדם שאבד על מנת לסיים את תהליך עיבוד האבל, מודל זה מדגיש את החשיבות בשימור קשר רגשי עם הנפטר, כחלק מתהליך בריא של התמודדות עם האובדן. המודל מתייחס לא רק לאובדן הכרוך במוות של אדם קרוב, אלא גם באובדנים מסוגים שונים, כמו למשל גירושים. לפי המודל, גירושים מהווים סוג של אובדן הדומה במובנים מסוימים לאבל על מוות, אך הוא נבדל מכיוון שהאדם "הנפרד" עדיין בחיים. תהליך הגירושים מאלץ את בני הזוג לעבד את אובדן הקשר הזוגי ואת החלום המשותף על עתיד משותף, לעבד את הפרֵדה תוך יצירת מערכת יחסים חדשה עם הדמות לשעבר – בין אם כשותפים הוריים ובין אם כנוכחות דומיננטית פחות בחיים. עיבוד האובדן נדרש גם כדי לבנות את הקשר החדש ולתפקד כהורים.

בהקשר של מוות, המודל מתייחס למאפיינים תרבותיים־חברתיים כמרכזיים בהבניית תהליכי אבל. למשל, לפי המודל בתרבויות קולקטיביסטיות, לעיתים קרובות משמר הקשר עם הנפטר את הזהות המשפחתית והקהילתית, בעוד שבתרבויות אינדיווידואליסטיות הוא נוטה להיות אישי וסמלי יותר. גם הדת והאמונה בחיים שלאחר המוות, בתרבות ובחברה אליהן משתייך האדם המתאבל, ממלאות תפקיד מרכזי באופן בו האבל שומר על קשר רגשי עם הנפטר – מתפילות, דרך הנצחה רוחנית ועד זיכרונות או סמלים. נוסף לכך, לפי מודל זה, אירועים כמו מלחמות, פיגועים או אסונות טבע יוצרים מצבים שבהם האֵבל הוא קולקטיבי והקשרים עם הנפטרים הופכים לסמל חברתי, למשל, אתרי הנצחה או ימי זיכרון לאומיים. כך מדגיש המודל שהקשרים המתמשכים עם הנפטר הם לא רק עניין אישי אלא גם חברתי ותרבותי, המשתקף דרך נורמות, מסורות וערכים ייחודיים לכל קבוצה (Granek, 2014).

המודל הדואלי להתמודדות עם אבל

המודל הדואלי להתמודדות עם אבל (The dual process model of coping with bereavement) שפותח ב-1991 על ידי מרגרט סטרוב והאנק שוט, מתאר שני סוגי התמודדות מרכזיים: התמודדות ממוקדת אובדן (Loss-Oriented Coping), שבה האבל מתמקד בכאב ובצער על האובדן עצמו, והתמודדות ממוקדת שחזור (Restoration-Oriented Coping), שבה האדם מתמקד בהתמודדות עם השינויים המעשיים ועם האתגרים הנלווים לאובדן, כמו בניית שגרה חדשה. על פי המודל, תהליך ההתמודדות עם אובדן אינו ליניארי אלא מתאפיין בתנועה דינמית וגמישה בין שני סוגי ההתמודדות. כך למשל, האֵבל יכול לעבד את האֵבל בתקופה מסוימת ואז לקחת "פסק זמן" ולהתעלם מהכאב.

תנועה זו מאפשרת איזון בריא בין עיבוד הכאב על האובדן לבין הסתגלות לחיים החדשים (Schut & Stroebe, 1999).

המודל הדו־מסלולי של האבל

רובין פיתח מודל דו־מסלולי של אבל על מות ילד, המציע גישה המשלבת בין מודל השלבים ובין תפיסת הקשרים המתמשכים. המודל הדו־מסלולי מתאר שני מסלולים מקבילים בתהליך האבל: המסלול הראשון מתמקד בתפקוד הכללי של האֶבל הכולל את בריאותו של האבל, את ההשפעות הפסיכולוגיות, הפיזיות והחברתיות של האובדן על האֶבל כגון מצב רוח, תפקוד יומיומי ופגיעה בקשרים חברתיים. המסלול השני עוסק בקשר המתמשך עם הנפטר, הכולל את האופן שבו האדם האבל משמר את הזיכרון, את המשמעות ואת הקשר הרגשי עם מי שאבד. המודל מדגיש שלא מדובר בתהליך ליניארי של "שחרור" מהנפטר, אלא בשילוב בין הסתגלות לחיים בצל האובדן לבין שמירה על קשר מתמשך באופן שמתאים לאדם ולנסיבותיו. גישה זו מאפשרת הבנה גמישה ועמוקה של האבל תוך התחשבות בהיבטים אישיים ותרבותיים (רובין, 1993, 1995).

ויקטור פרנקל: חיפוש אחר משמעות

רעיון ההמשכיות וההתמודדות עם האובדן בא לידי ביטוי גם בתיאוריה של ויקטור פרנקל, שראה בחיפוש אחר משמעות מרכיב מרכזי בהתמודדות עם אובדן. פרנקל טען שגם בנסיבות הקשות ביותר של אובדן ושל כאב, האדם שואף למצוא משמעות שתסייע לו להמשיך לחיות חיים מלאים. משמעות זו יכולה לנבוע מזיכרון הקשר עם הנפטר, מהשפעתו על חייו או מהיכולת להפוך את הכאב למנוף לעשייה. פרנקל הדגיש שהמשמעות היא ייחודית ואישית לכל אדם, והיא נבנית מתוך הקשר עמוק עם ערכים, עם חוויות ועם תפיסת החיים של האֶבל. לפי גישה זו, האדם זקוק לערכים או לאידיאלים אשר לפיהם יחיה ועבורם אף יהיה מוכן למות. לדעתו של פרנקל, איננו ממציאים בעצמנו את פשר חיינו, אלא אנו מגלים אותו. הוא מגדיר **תכלית** (purpose) כחתירה בפועל להגשמת מטרות המאפשרות את הארגון ואת הביטוי של המשמעות (פרנקל, 1981).

נימאייר: הבניית משמעות לאובדנים שונים

התפיסה לפיה המשמעות המוענקת לתופעת המוות היא אישית ביותר, וכי הַבְנָיָה מחודשת של משמעות בעקבות אובדן היא התהליך המרכזי בהתאבלות - הוצגה על ידי נימאייר (Neimeyer, 2001). הוא התייחס לכך שמוות מערער את הנרטיב האישי של האדם ואת תחושת הסדר והמשמעות בחייו. בתגובה לכך, האבל מתמקד בניסיון לשקם את הנרטיב ולבנות משמעות המאפשרת להשתלב מחדש בחיים. למציאת המשמעות, האדם משלב את האובדן במארג הסיפור האישי שלו והשילוב נעשה באמצעות עיבוד חווייתי, רגשי וקוגניטיבי. העיבוד החווייתי כולל הכרה בזיכרונות ובחוויות שהאובדן מעורר; העיבוד הרגשי מתמקד במתן ביטוי לרגשות המורכבים

המתעוררים בעקבות האובדן; והעיבוד הקוגניטיבי מתייחס ליכולת להבנות מחדש את האובדן במסגרת הנרטיב האישי. תהליכים אלו של הבניית משמעות חיוניים להסתגלות ומשפיעים עליה לחיוב. תהליך התמרת המשמעות נעשה ברובד האישי והבין־אישי. מותו של אדם קרוב פוגע במערכות של האמונות, של הערכים ושל הזהות האישית של האֶבֶל, האובדן משנה את התחושה הפנימית של סדר, של ביטחון ושל משמעות שהייתה קיימת לפני כן, מה שכונה על ידי נימאייר כ"ערעור מבני המשמעות". במצבים אלו האדם האבל עשוי לחוות את עולמו כ"בלתי מוכר". מצב זה עשוי לעורר חיפוש מחודש של משמעות ופשר בעקבות אובדן, מתוך הרצון של האבל למצוא מידה של קוהרנטיות, של סדר, של יכולת ניבוי, פשר ו/או ערך בחוויה הקשה שעבר. אנשים מחפשים משמעות בתהליך האבל, במאמץ להַבְנות נרטיב קוהרנטי של חוויות השכול, המאפשר להם לשמר תחושת המשכיות של מי שהיו (המשכיות העצמי), ובו בזמן להטמיע את המציאות החדשה (העולם שהשתנה) לתוך התפיסות שלהם, לגבי מי שהם חייבים להיות כעת. אין משמעות אחת אוניברסלית שתיבּנה אלא משמעות אישית שונה עבור כל אחד מאיתנו (Neimeyer et al., 2002).

כשנימאייר התייחס לתהליכי אובדן נוספים, המובילים לשינוי מהותי בחיים, כמו גירושים, יציאה לגמלאות או הגירה, הוא הציג בצורה רחבה יותר את תהליך "בניית המשמעות" (Meaning construction), שבו אדם מעבד אובדן ומוצא משמעות חדשה בחייו. מצבים אלה מחייבים את הפרט ואת המשפחה להתמודד עם שינויים במבנים האישיים והחברתיים. במקרים אלו, האובדן מתבטא בכאב על פרדה מאורח חיים מוכר ובתחושת "אובדן עצמי". למשל, יציאה לגמלאות עשויה להיראות כהקלה אך ברמה הרגשית עלולה להצית משבר זהות ואֵבל לאור אובדן התפקיד והמשמעות, הפגיעה במעמד החברתי או ההתמודדות עם זמן פנוי. במקרים בהם יש חוסר הכרה באובדן כ'אובדן', עשוי להתרחש מצב של "אבל ללא הכרה" (Disenfranchised Grief) - אבל שנתפס כלא לגיטימי. מצב זה מוסיף מורכבות לתהליך עיבוד האבל ובעל השלכות שליליות. בניגוד לכך, כשיש הכרה וניתנת אפשרות לעיבוד טוב של האובדן, עשויה להגיע גם צמיחה (Bonanno & Kaltman, 2001), תוך יצירת זהות היברידית המשלבת בין מה שהיה לבין המציאות החדשה, ותוך היעזרות במקורות תמיכה חדשים כדי להתמודד עם תחושת האובדן. הבנת תהליכים אלו, של חיפוש משמעות, של שלבי התמודדות, של קשרים מתמשכים ושל עיצוב מחדש, הביאו להרחבת התפיסה סביב זיהוי משימות האבל הנדרשות להתמודדות עם אובדן ואבל ועיצוב התערבויות בנושא. התערבויות אלו יכולות להיות מגוונות ולכלול תהליך שיחתי, תהליך יצירתי, בחדר הטיפול או מחוצה לו, כפי שיודגם בספר זה.

וורדן: משימות מְכַוונות להתמודדות עם אובדן

בניגוד לגישות המדגישות שלבים או תהליכים פסיביים, ויליאם וורדן הציע גישה פעילה המשלבת עבודה רגשית ומודעות, מתוך תפיסה שמדובר בתהליך הדורש מאמץ מודע והתמודדות מכַוונת. מודל זה, שפותח בהשראת הפסיכולוגיה ההתפתחותית, מדגיש את הצורך של האֶבל להתמודד עם ארבע משימות עיקריות כדי לעבד את האובדן ולנוע קדימה בחייו:

1. *להכיר באובדן באופן מציאותי* – הצעד הראשון בתהליך האבל הוא הכרה בכך שהאובדן הוא אמיתי ובלתי הפיך. הכרה זו עשויה להיות הדרגתית, במיוחד במקרים של מוות פתאומי, ומחייבת עיבוד פנימי של המציאות החדשה שבה הנפטר כבר אינו נוכח.
2. *לעבד את הכאב של האובדן* – משימה זו מתמקדת בהתמודדות עם הכאב הרגשי הכרוך באובדן, הכולל רגשות כמו עצב, כעס, פחד ואשמה. בניגוד להדחקה או להתעלמות מהרגשות, המודל מעודד חקירה ועיבוד מודע של התחושות הקשות כחלק מהתהליך הרגשי.
3. *להתרגל לסביבה בה הנפטר חסר* – האבל מתבקש להסתגל לחיים חדשים שבהם הנפטר אינו נוכח. הסתגלות זו כוללת שינויים פנימיים, כגון הגדרה מחודשת של הזהות העצמית, לצד שינויים חברתיים ותפקודיים הקשורים למערכת היחסים עם הנפטר. תהליך זה משתנה בהתאם לתפקיד ולמעמד שהיה לנפטר בחיי האֵבל.
4. *למצוא מיקום או חיבור מחדש עם הנפטר באופן שמאפשר המשך חיים* – המשימה אינה "לשכוח" את הנפטר אלא למצוא דרך לשמר את הקשר בצורה חדשה – למשל, דרך זיכרונות, פעולות משמעותיות או טקסים – במקביל לבניית חיים חדשים והתפתחות קדימה (Worden, 2009).

למעשה, טקסים אינם רק פעולה סמלית, אלא מהווים דרך להתמודד עם התחושות של חוסר שליטה ושל אובדן משמעות שמלוות את השכול. טקסים אישיים מסייעים להאיץ תהליכי הסתגלות ולמנוע תגובות מורכבות לאובדן (Bonanno & Kaltmman, 2001). ברמה החברתית, טקסים חדשים מספקים גם דרך לשיקום תחושת השייכות ולבניית אמון מחודש בתוך קהילות שנפגעו מטראומות קולקטיביות, כפי שנצפה במצבים של אובדן קהילה או אובדן של תחושת ביטחון, דוגמת השבעה באוקטובר. יצירת טקסים קהילתיים במצבים אלו מהווה אמצעי לגיבוש הקהילה, להענקת לגיטימציה לאבל ולתמיכה הדדית. תפקידם של הטקסים הוא לספק מרחב בטוח ומובנה לעיבוד רגשי, לשימור זיכרון ולבניית משמעות, תוך התאמה לצרכים האישיים, המשפחתיים והחברתיים של האבלים.

טקסים חילוניים, כמו יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל או יום הזיכרון לשואה ולגבורה, מהווים דוגמאות לטקסים קולקטיביים שנוצרו כדי לאפשר מקום לאבל ולכאב ברמה הלאומית, לצד שימור הזיכרון הקולקטיבי. טקסים אלו מספקים מסגרת רגשית וחברתית, המעניקה לאבלים ולחברה הרחבה מרחב להתמודדות משותפת עם טראומה, עם אובדן ועם שכול. הטקסים הללו לא רק מנציחים את הנפטרים, אלא גם משמרים את הקשר הסימבולי עימם, מה שמאפשר לחברה ולפרט למצוא משמעות ולהמשיך הלאה תוך שמירה על זיכרון הנפטרים (Klass et al. ,1996). טקסים מאפשרים לאבלים לעבד את רגשותיהם, לבטא את כאבם ולשלב את זיכרון הנפטר כחלק אינטגרלי בחייהם (Neimeyer ,2001).

מעבר לטקסים הלאומיים, אנשים ומשפחות רבות יוצרים טקסים אישיים וקהילתיים המותאמים לצרכים הייחודיים שלהם. לדוגמה, מפגשים משפחתיים שנתיים לזכר הנפטר, המשלבים ספורי חיים, הדלקת נרות ואכילת מאכלים אהובים על הנפטר; הקמת אנדרטאות פרטיות או גינות זיכרון בחצר

הבית או בקהילה; וטקסים יצירתיים כמו כתיבת מכתבים לנפטר, שיתוף זיכרונות במדיות דיגיטליות או שימוש באומנות ככלי הנצחה וכאמצעי לעיבוד רגשי והבניה מחדש של משמעות (Granek ,2014).

חשיבות העיבוד של תהליך האבל והאובדן

המודלים השונים מדגישים שעיבוד האבל אינו תהליך ליניארי ואינו מוגבל בזמן, הוא לא תהליך פסיבי והוא אינו ממוצה ב״שחרור״ כזה או אחר. בפועל, התהליך מחייב עבודה אקטיבית וגמישות רגשית, כאשר כל משימה תורמת להתקדמות הפרט בתהליך ההסתגלות לאובדן ולשיקום החיים (,Worden 2009). את העבודה הזו ניתן לקדם באופן משמעותי באמצעות אומנות, כפי שיודגם בספר זה, בו שימוש בדמיון, ביצירה ובתנועה מאפשר עיבוד רגשי, אישי, משפחתי וקהילתי ויצירת סמלים. מרבית האבלים עוברים תהליך של הסתגלות, בעצמם או בעזרת טיפול, שהופך עם הזמן את התגובות לפחות אינטנסיביות ומאפשר להם לחזור לרמת תפקוד נורמלית. עם זאת, 10%-20 מאוכלוסיית האבלים, מתקשים להסתגל למוות של יקירם. רפאל ומרטינק כינו זאת "יגון מורכב" (Complicated Grief) (Rafael & Martinek, 1996; also cited in Boelen et al., 2006). אנשים אלו חווים תגובות אבל מתמשכות, הבאות לידי ביטוי בקשיים בהתארגנות ובהסתגלות למציאות החדשה. ניתן לאבחן יגון מורכב כהפרעה בקרב אבלים שאינם מצליחים להטמיע את האובדן ולהמשיך בחייהם (Prigerson & Jacobs, 2001). יגון מורכב כולל סימפטומים כגון הימנעות מתמשכת מדיבור או מחשיבה על האובדן; רגש קבוע של ניתוק או של חוסר שייכות; ריקנות וחוסר משמעות בחיים; תחושה כי חלק מהעצמי מת; והתקבעות של כאב רגשי עז. אבחון יגון מורכב מבוסס על קריטריונים מובחנים הכוללים משך זמן רב (לרוב מעל 6-12 חודשים לאחר האובדן) וכן השפעה משמעותית על התפקוד החברתי, המקצועי או האישי של הפרט. אין מדובר בדיכאון או בחרדה, אם כי גם הם יכולים להתרחש במקביל. זיהוי של יגון מורכב כאבחנה עצמאית מאפשר גישה טיפולית מדויקת וממוקדת יותר, המשפרת את התוצאות עבור אנשים המתמודדים עם סוג זה של אבל (& Prigerson Jacobs, 2001).

אבל וטראומה

בשנים האחרונות, מתקיים בספרות שיח של המושגים טראומה, אבל, אבל טראומתי והקשר ביניהם. המושג "אבל טראומתי" מתייחס לאבל שנגרם כתוצאה מאובדן שנחווה כטראומתי (רובין ועמיתים, 2007). סוגי מוות פתאומיים ואלימים, כמו תאונות דרכים, פיגועים, התאבדויות או רצח, משפיעים עמוקות על אופי התגובה ועל ההתמודדות של האבלים. במצבים אלו, ההלם והטראומה הנלווים לאובדן מחזקים את תחושת הפגיעות והפרגמנטציה של החיים האישיים והחברתיים. אירועים כמו השבעה באוקטובר ומתקפות טרור אחרות על ישראל הם דוגמה לאובדן קולקטיבי, המשלב טראומה אישית עם טראומה לאומית. אובדן זה אינו מסתכם רק במוות של יקירים, אלא כולל גם פגיעה בתחושת **הביטחון, בקהילתיות ובאמון** במערכות המגינות על החברה (Gray et al., 2004). במקרים כאלה, התגובות הנפשיות כוללות סימפטומים פוסט־טראומטיים כמו עוררות יתר וכן רגשות

כמו **כעס, פחד, חוסר אונים ותשוקה לנקמה**, לצד תהליך אבל מורכב וממושך (Shear & Mulhare, 2008). המצב אף מורכב יותר במקרים של חטופים ושל נעדרים, שם תחושת האובדן מלווה באי־ודאות מתמשכת, המוסיפה עומק נוסף לטראומה, שכן קשה לאבלים להשלים עם המצב כאשר גורל יקיריהם אינו ידוע.

אובדן אינו מוגבל לאובדן של אדם קרוב; הוא כולל גם אובדן של בית, של קהילה, של תחושת ביטחון ושל תחושת שייכות (Rando, 1986), לא רק על ידי אלו שנפגעו "ישירות" אלא גם על כלל החברים בקהילה. אובדן כזה מעורר תגובות אֵבל דומות לאלו הנלוות לאובדן פיזי. בעקבות השבעה באוקטובר, משפחות רבות חוו חורבן ביתי וקהילתי, הגירה בתוך המדינה ועקירה מהסביבה המוכרת. חוויות אלו מובילות לאבל מתמשך, הנע בין געגועים לבית שהיה לבין האתגר להסתגל למצב החדש. נוסף לכך, אובדן תחושת האמון במערכות הגנה וברשויות המדינה, עלול ליצור תחושת פגיעות ואובדן שליטה (Prigerson & Jacobs ,2001). תחושות אלו מחמירות במצבים של אי־ודאות מתמשכת, דוגמת משפחות נעדרים או חטופים. כאשר קהילה או חברה חווים אובדן נרחב בעקבות אירועים כמו מלחמות, פיגועים המוניים או אסונות טבע, נוצר אבל קולקטיבי שמשפיע על הקשרים החברתיים, על הזהות הקולקטיבית ועל התחושה הכללית של ביטחון ושל שייכות. טראומה קולקטיבית זו יוצרת תהליכי אבל רחבים שמתקיימים במעגלים שונים – מהמשפחה הקרובה ועד הקהילה הרחבה והחברה כולה. גם במצבים כאלה, התמודדות עם האובדן דורשת התערבויות ייחודיות המשלבות בין מענה אישי לבין מענה קולקטיבי לטראומה (Rynearson, 2006).

ההבחנה בין טראומה כתוצאה ממוות של אדם קרוב לבין טראומה כתוצאה ממצב מאיים או מאירוע טראומתי, מתמקדת במוקד החוויה ובאופן שבו היא נתפסת ומעובדת. טראומה ממצב מאיים או מאירוע טראומתי כמו תאונה, תקיפה או אסון טבע, שבהם האדם מתמודד עם סכנה מיידית לחייו, מתרכזת בדרך כלל בתחושת הפחד הישיר של הפרט להישרדותו. לעומת זאת, טראומה הנובעת ממוות של אדם קרוב מתמקדת בעיקר באובדן הרגשי ובתחושת הפגיעה בקשר המשמעותי עם הנפטר. טראומה כזו מלווה לעיתים קרובות בייסורי אשמה, בזיכרונות פולשניים של רגעי המוות ובתהליך מורכב של עיבוד האובדן, במיוחד אם המוות היה פתאומי, אלים או בלתי צפוי. תגובות האבל הטראומתי, בעקבות מוות של אדם קרוב או בעקבות מצב מאיים, הן תגובות מתמשכות ואינן שוככות עם הזמן, והסובלים מהפרעה זו נמצאים בסיכון גבוה להחמרה בריאותית ונפשית, לירידה בתפקוד, להזנחה עצמית מסוכנת ולאובדנות (Shear & Mulhare, 2008).

המושג "מוות טראומתי" מתייחס לרוב בספרות למקרים של מוות פתאומי ואלים, כמו תאונות דרכים, פיגועי טרור, התאבדויות ורציחות. אירועים אלה משפיעים לא רק על הרמה הרגשית, אלא גם יוצרים קשיים נפשיים ופיזיים ממושכים. מבחינה נפשית, האבלים עשויים לחוות תסמינים פוסט־טראומתיים, חרדה ודיכאון, ומבחינה פיזית, ייתכנו עייפות כרונית, בעיות שינה ותסמינים נוספים הנובעים מלחץ מתמשך. ברמה החברתית, רבים מתמודדים עם תחושת בידוד ונתק חברתי, לצד חוסר הבנה מצד הסביבה לגבי עוצמת החוויה הייחודית.

מוות טראומתי מאופיין בהשפעה עמוקה על האבלים בשל האופן הבלתי צפוי, הפתאומי והאלים שבו הוא מתרחש (Murphy et al., 2003). בשונה ממקרי מוות טבעי, סוג כזה של מוות מערער את תחושת הביטחון ואת הציפיות הבסיסיות לגבי העולם, ולעיתים קרובות מוביל לתחושות של חוסר אונים, של זעזוע ושל אובדן משמעות. תסמינים פוסט־טראומתיים כמו פלשבקים, עוררות יתר והימנעות מגירויים המזכירים את האירוע, נפוצים במצבים אלה. נוסף לכך, רגשות עזים כמו אשמה, כעס ואף תשוקה לנקמה עשויים להתעורר באופן בולט.

אירועים טראומטיים לאומיים דוגמת השבעה באוקטובר, מצריכים מענה רחב המשלב את **הפרט,** את **המשפחה** ואת **הקהילה.** התערבויות ייחודיות הן חיוניות למניעת פוסט־טראומה ואבל פתולוגי (Murphy et al. 2003; Sanders, 1989). במצבים אלו, השילוב בין תמיכה פסיכו־חברתית רחבה לבין יצירת נרטיב קולקטיבי מאפשר לאבלים לעבד את האובדן ולחזור בהדרגה לתפקוד. יצירת הנרטיב והתמיכה יכולות להתרחש באמצעות כלים השלכתיים, יצירה משותפת ועוד.

מענה במצב כזה הוא מורכב, כי במצבים כאלו של טראומה ואבל קולקטיביים, נגרמת מצוקה פסיכולוגית שמשפיעה על כלל האוכלוסייה. מציאות ייחודית זו מציבה את אנשי המקצוע, המספקים טיפול ועזרה רפואית נפשית, במצב לא פשוט, בו הם נדרשים למלא את תפקידם המקצועי החיוני, להתייצב למשימה ולהיות מכילים ורגישים, בזמן שהם עצמם מהווים חלק מהאוכלוסייה הכללית המושפעת מהמציאות הקשה. במצבים אלו, הגבולות בין האדם שחווה את האובדן לבין המטפל שלו עשויים להיטשטש, כאשר שניהם נמצאים תחת מציאות מורכבת משותפת; מטפלים עשויים לחוש תחושה של קרבת יתר והזדהות יתר עם המטופל ועם סיפורו, כאשר הם מזהים היבטים מוכרים בסיפור הטראומה שיכולים להיות קשורים אליהם (Cavanagh et al., 2015). לכן, חשוב שמטפלים יקבלו עזרה כדי לא לחוות 'תשישות חמלה' ולא לפעול ממקום של הזדהות יתר ותהליכי העברה. תשישות חמלה מתבטאת בעייפות רגשית ופיזית, הנגרמת מחשיפה ממושכת לסבל ולכאב של אחרים. הביטויים לכך עשויים להיות תחושת ריקנות וניתוק רגשי. מטפלים עלולים לחוות גם טראומטיזציה משנית (Secondary Traumatization) בעקבות חשיפה מתמשכת לתכנים טראומטיים של המטופלים, העלולה להוביל להשלכות רגשיות, קוגניטיביות וגופניות אצל המטפל (Figley, 1995). מצבים של **טראומה קולקטיבית** כגון מלחמות, אסונות טבע או פיגועים המוניים, מוסיפים מורכבות ייחודית, במיוחד כאשר המטפל עצמו משתייך לחברה או לקולקטיב שנפגע מהאירוע הטראומתי. במקרים אלו, חוויותיהם האישיות של המטפלים עשויות להיות מעורבות באופן עמוק עם חוויותיהם של המטופלים, מה שמגביר את הסיכון להזדהות יתר (Over Identification), לשחיקה רגשית ולתחושות של חוסר אונים וחוסר שליטה (Cavanagh et al., 2015; Pearlman & Saakvitne, 1995). מטפלים אלו עשויים להרגיש חיבור עמוק וכואב לסבל של מטופליהם, אך בו בזמן גם להיות מוצפים בתחושת אחריות מוגברת או חוסר אונים נוכח גודל האובדן והפגיעה החברתית (Shear & Mulhare ,2008). נוסף לכך, המטפלים עלולים לחוות קונפליקטים פנימיים, הנובעים מהציפיות החברתיות והמקצועיות מהם "לשמור על חוסן" עבור אחרים, תוך שהם עצמם חווים אבל ואובדן כחלק מהקולקטיב. לכן, התמיכה המקצועית, הטיפולית והארגונית במטפלים היא

קריטית, וכן יצירת מרחבים לעיבוד משותף של החוויה הטראומטית עבורם (Neimeyer ,2001; Stroebe & Schut ,1999).

תפיסות חברתיות כלפי התמודדות עם אובדן

עוצמת חוויית האובדן והשכיחות הגבוהה של התמודדות עם שכול ועם אובדן בשלבים שונים בחיים, מדגישות את ההשפעה המהותית שיש לחוויה זו על היחיד האבל ועל החברה, כאשר דרכי ההתמודדות נבדלות באופן משמעותי בין אוכלוסיות.

לא זו בלבד שחוויית האובדן משפיעה על החברה, גם החברה משפיעה על חוויית האובדן. נורמות חברתיות עשויות להכתיב את התגובה לאובדן, ולעיתים אף להגביל את ביטוי הרגשות, מה שמחמיר את ההתמודדות. לדוגמה, הדרישה לחזור מהר לתפקוד עלולה להוביל לתחושת אשמה ובושה בקרב אבלים שאינם מצליחים "להשתקם" בהתאם לציפיות החברתיות (Doka, 1989). ההכתבה החברתית באה לידי ביטוי גם בהבחנה ובמדרג בין סוגי האובדנים, למשל על פי נסיבות המוות. כל אחת מדרכי המוות מעוררת תגובות אבל שונות ומשפיעה על תהליך ההתמודדות של האבלים, בהתאם למשמעות האישית והחברתית המיוחסת לה. במקרה של מוות בזמן השירות הצבאי, למשל, הנופל מוצג פעמים רבות כגיבור שהקריב את חייו למען המולדת. הנרטיב החברתי שנבנה סביב מוות כזה, כפי שניכר בטקסי זיכרון ממלכתיים, כמו יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל, מספק למשפחות מסגרת קהילתית רחבה של תמיכה ושל הנצחה, אך עשוי גם להטיל עליהן ציפייה "לשאת בגבורה" את הכאב ולהתמודד באופן "מכובד" עם השכול (Rando ,1986; Klass et al., 1996).

לעומת זאת, מוות בתאונת דרכים או מרצח, מאופיין באלמנט של הפתעה וטראומטיות, שמובילים לתחושות של חוסר צדק, חוסר אונים ולעיתים גם כעס כלפי הגורמים לתאונה או לפגיעה. במקרים אלו ישנה נטייה מוגברת להופעת סימפטומים פוסט־טראומטיים, פלשבקים וקושי לעבד את האובדן בשל חוסר היכולת להשלים עם הנסיבות הבלתי צפויות של המוות (Gray et al., 2004).

התאבדות מהווה מקרה ייחודי של אובדן, שכן פעמים רבות היא מלווה בסטיגמה חברתית ובשאלות קשות של אשמה ושל בושה עבור המשפחה והקרובים. במקרים כאלו החברה עשויה להימנע מלדון בסיבת המוות ולפגוע בכך בלגיטימציה של האבלים להתאבל בגלוי (Doka, 1989). מנגד, במקרים של מוות ממחלה ממושכת, כמו סרטן, יש זמן להתכונן לאובדן ותגובות האבל נוטות להיות מעורבות בתחושות של הקלה לצד הצער, בשל הסבל המתמשך של הנפטר. תהליך זה מכונה "אבל צפוי" (Anticipatory Grief) (Rando, 1986). מוות טבעי כתוצאה מזקנה מהווה חלק מהמחזור הטבעי של החיים ונתפס לעיתים כ"מוות טוב", אך גם במקרים אלו תהליך האבל עשוי להיות מורכב, במיוחד אם הוא מלווה בתחושות של חרטה או אשמה על היעדר נוכחות או היעדר תמיכה בתקופת החיים האחרונה של הנפטר.

כפי שעולה מהמודלים השונים הקיימים לעיבוד אבל ואובדן, השכול אינו רק תהליך אישי ופסיכולוגי הדורש תמיכה רגשית עבור האבלים, אלא הוא גם מעלה שאלות משמעותיות הנוגעות להתאמת מדיניות ציבורית וללוגיסטיקה עבור מערכות הבריאות והרווחה בכל חברה (,Bonanno & Kaltman

2001). על כן, יש להעמיק את הבנת השכול, הן מבחינה תיאורטית והן מבחינה אמפירית, כמו גם לייצר ולבדוק התערבויות שונות שמסייעות לאנשים להתמודד עם האובדן והשכול.
סילברמן מציעה כי העמדה החברתית הבסיסית כלפי מוות היא של חוסר מוכנות: אנחנו לא רוצים להתמודד עם רעיון המוות כי איננו יודעים כיצד לקבל ולהתמודד עם העובדה שהמוות הוא חלק מהחיים. לטענתה, לא את המוות עצמו, אלא את הכאב והיגון הקשורים בו מבקשת החברה להכחיש ומהם להימנע. עמדה זו היא הגורם המרכזי לכך ששכולים בכל הגילים חשים פעמים רבות שהם לבד בהתמודדותם עם השכול. אומנם, מגיל צעיר למדי אנו מודעים לעובדת המוות הפיזי הצפוי, אך עובדה זו נעשית מציאותית רק כשאנו נתקלים בהשפעה הפסיכולוגית העצומה של אדם שָׁכוּל המבטא את תחושות היגון שלו. התמודדות כזו היא קשה מנשוא עבור רוב האנשים, לכן ישנה נטייה של רבים לבקש מהשכולים להכיל את רגשותיהם ולהשתקם במהרה. בקשה זו עלולה להגביר בקרב השכולים רגשות של בושה ואשמה. בהקשר זה, סילברמן טוענת כי החברה ממלאת תפקיד משמעותי בהכתבת נורמות וציפיות בנוגע להתמודדות עם מוות, הן מבחינת הפרט והן מבחינת הקולקטיב. נורמות וציפיות אלו באות לידי ביטוי בטקסים ובמנהגי האבלות בכל חברה, ויש להן תפקיד חשוב במתן הלגיטימציה לשכולים להתאבל ולבטא את רגשותיהם (Silverman, 1986).

בחברות שונות קיימות נורמות מוגדרות, שמהוות מעין "חוקי אבל" בלתי פורמליים, המבטאות את הציפיות החברתיות ביחס לאופן ההבעה הרגשית של האבל, לטקסי האבלות ולמשך התקופה המוקדשת לכך (Doka, 1989). לכן, למרות היותו של האֵבל חוויה אוניברסלית בעלת מאפיינים משותפים, האבל מעוצב גם על ידי ההקשר החברתי שבו הוא מתרחש. לאובדנים מסוגים שונים יש לגיטימציה שונה, בהתאם לחברה ולתרבות בה הם מתרחשים. מעבר לכך, לאופן בו שכול נתפס בחברה מסוימת יש השלכות מעשיות על האדם האבל, כמו למשל מידת התמיכה החברתית לה יזכה. כלומר, אובדן אינו מתרחש בוואקום אישי, אלא מתווך על ידי נורמות, ערכים ומסורות חברתיות שמכתיבות כיצד חוויית האובדן נתפסת ומובעת; הפרט והחברה מעצבים יחד את המשמעות של חוויית האובדן, ולכן ישנם הבדלים בין־תרבותיים בתפיסת האבל. מכאן, שפרשנות חברתית לא נכונה של חוויית אובדן כ"נורמטיבית" בשעה שהיא אינה כזו, או תפיסה של אבל כ״לא אדפטיבי״ כאשר זו תגובה נורמטיבית - יכולות להגביר את קשייו של האבל, לגרום לו לקשיי הסתגלות וליצור עליו לחץ להתאים עצמו לנורמות שאינן משקפות את צרכיו האמיתיים. התעלמות מהגיוון שבחוויות האובדן ומהאופן בו אנשים שונים נותנים משמעות לאובדן שלהם ולבחירותיהם לקיים את תהליך האבל, עלולה להוביל להדרה, להחלשת תהליכי ההתמודדות ואף לאבל ללא הכרה (Disenfranchised Grief) (Rosenblatt, 2001). דוגמה לכך היא בהנחות הבסיסיות שהחברה המערבית נשענת עליהן בנוגע לתהליך האבל: קיימת ציפייה מהאבל לחוות תקופת מצוקה עזה, כאשר היעדר תגובה כזו נתפס כחריג; ישנה דרישה חברתית לחוות ולעבד את רגשות האבל, ללא ניסיון להכחישם או להדחיקם; ישנה ציפייה לניתוק הקשר הרגשי עם הנפטר; ולסיום תהליך האבל בפרק זמן של שנה

עד שנתיים וחזרה לתפקוד תקין. חריגה מהנחות אלה עלולה להוביל לקשיים חברתיים, על אף שהן אינן בהכרח משקפות את המורכבות האמיתית של תהליכי אבל ואינן מעידות בהכרח על פתולוגיה.

סיכום

הפרק התמקד בהבנת חוויית השכול והאובדן כתהליך אוניברסלי ועם זאת ייחודי, המשפיע על הפרט ועל החברה כולה. באמצעות סקירת תיאוריות מרכזיות, הפרק הציג את התפתחות ההבנה המדעית של האבל כתהליך דינמי ומורכב ואת תפיסתו כחוויה רב־ממדית הכוללת היבטים רגשיים, קוגניטיביים, גופניים וחברתיים, המושפעים מגורמים כמו סוג האובדן, נסיבות המוות, מאפייני האבל והרקע התרבותי והחברתי. במוקד הפרק עומדת ההכרה כי האֵבל אינו תהליך ליניארי המסתיים ב"התרת קשרים" עם הנפטר, אלא חוויה מתמשכת שבה מתעצבת משמעות חדשה תוך שמירה על זיקה רגשית, לעיתים סימבולית, עם מי או עם מה שאבד. הפרק מדגיש גם את ההבדלים בין אבל אינדיבידואלי לבין אבל קולקטיבי ומציג את המורכבות של אובדן טראומתי, המאופיין בשבר עמוק בתחושת הביטחון והמשמעות, ואת הקושי העצום בעת ההתמודדות עם האי־ודאות, המאפיינת מקרים של נעדרים ושבויים. ההיכרות עם תפיסות אלה בהקשר התרבותי והחברתי חשובה כדי לפתח התערבויות הוליסטיות שיסייעו בעיבוד רגשי, בהכוון לצמיחה ובמציאת משמעות מחודשת, שיכולים לבוא לידי ביטוי בדרכים שונות ומגוונות באמצעות אומנות. העשייה האומנותית על כל גווניה, כפי שתבוא לידי ביטוי בספר זה, יכולה להיות בעלת ערך רב לעיבוד האבל, למציאת משמעות מחודשת וליצירת טקסים המאפשרים את המשך החיים לצד האובדן.

<u>הכותבות</u>

ד"ר אתי אבלין

פסיכותרפיסטית ועובדת סוציאלית מובילה בתחום אובדן ושכול. הידע המקצועי שלה נבנה במהלך שנות השירות שלה במחלקת נפגעים בצה"ל. תקופה זו בקריירה שלה, לא רק שעיצבה את התפיסה שלה לגבי אובדן אלא גם הקנתה לה את היכולות דרך המפגשים עם משפחות שכולות ועם קציני נפגעים. במהלך השירות, העיסוק המרכזי היה הבניית ידע בתחום האובדן. לאחר שירותה בצה"ל, עברה ד"ר אבלין לפרקטיקה פרטית, שם היא ממשיכה לספק התערבות טיפולית מותאמת אישית למשפחות ומרצה בתחום למוסדות כמו ביטוח לאומי, משרדי רווחה, צה"ל, משטרת ישראל ובתי הספר לעבודה סוציאלית. נוסף לכך, ד"ר אבלין היא יו"ר שותפה בפורום להתמודדות עם אובדן, יוזמה חדשנית שנוסדה באוניברסיטת חיפה. המחויבות לתחום מתבטאת גם בשיתופי הפעולה שלה עם מגוון ארגונים הקשורים להתמודדות עם האבל ברחבי הארץ.

דוא"ל: etiablin@gmail.com **טלפון**: 054-6262297

ד"ר דפנה פורמן

עובדת סוציאלית המתמחה בפרט ובמשפחה, יזמת חברתית וחוקרת אובדן וחוסן נפשי. בין השנים 2017-2020 כיהנה כראש צוות עבודה סוציאלית במערך המטו־אונקולוגיה ילדים במרכז הרפואי שיבא. ד"ר פורמן היא דוקטור לעבודה סוציאלית מאוניברסיטת אריאל. היא שותפה מייסדת להקמת ההוספיס הראשון לילדים חולי סרטן ולחינוך לרפואה פליאטיבית באוזבקיסטן, ולהקמת המרכז הראשון לשלום המשפחה באוזבקיסטן. עבודתה כיום מתמקדת במחקר, בעבודה סוציאלית קלינית וביזמות חברתית במטרה לסייע ליחידים ולקהילות להתמודד עם אובדן ולפתח חוסן נפשי.

דוא"ל: daffyfur5@gmail.com **טלפון**: 050-7938400

פרופ' אורית קרניאלי-מילר

ראש קתדרת ד"ר סול אמסטרדם וד"ר דיוויד פ. שומן לחינוך רפואי בפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב. בין השנים 2018-2024 כיהנה כראש החוג לחינוך רפואי. פרופ' קרניאלי-מילר היא דוקטור לעבודה סוציאלית מאוניברסיטת חיפה ובעלת פוסט-דוקטורט בתקשורת רפואית מאוניברסיטת אינדיאנה. היא מומחית בינלאומית בתחום הוראת מתן בשורה מרה וחוקרת מובילה בתקשורת ברפואה, מקצוענות רפואית ופיתוח יכולות רפלקטיביות. פרופ' קרניאלי-מילר פרסמה למעלה מ-65 מאמרים מדעיים וזכתה במענקי מחקר יוקרתיים עם השלכות תיאורטיות ופרקטיות.

דוא"ל: Oritkm@tauex.tau.ac.il **טלפון**: 050-2060619

מקורות

ויצטום, א' (2004). **אבל ואובדן: תיאוריה ופרקטיקה בטיפול**. הוצאת מודן.

פלוריאן, ו' (1987). **היבטים פסיכולוגיים של אבל ושכול**. הוצאת מאגנס.

פרנקל, ו' א' (1981). **האדם מחפש משמעות**. תרגום: ד. גרינברג. שוקן.

רובין, ש' (1993). **המודל הדו־מסלולי של אבל**. הוצאת מאגנס.

רובין, ש' (1995). משמעות תהליכי אבל במשפחה. בתוך: רובין ש' (עורך), **אבל, שכול ומוות בישראל** (עמ' 45–67). הוצאת הקיבוץ המאוחד.

רובין, ש', מלקינסון, ר' וויצטום, א' (2007). **מודלים עדכניים בתהליכי אבל: תיאוריה ומחקר**. הוצאת הקיבוץ המאוחד.

Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science and Practice, 13*(2), 109–128.

Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review, 21*(5), 705–734.

Cavanagh, A., Wiese-Batista, E., Lachal, C., Baubet, T., & Moro, M. R. (2015). Countertransference in trauma therapy. *Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment, 4*(4), 1–6.

Doka, K. J. (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow.* Lexington Books.

Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized.* Brunner/Mazel.

Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 243–258). Hogarth Press.

Granek, L. (2014). Disciplinary decadence: The case of grief psychology. *Humanities, 3*(4), 544–559.

Gray, M. J., Prigerson, H. G., & Litz, B. T. (2004). Conceptual and definitional issues in complicated grief. *Psychiatric Annals, 34*(9), 663–670.

King, B. J. (2013). *How animals grieve.* University of Chicago Press.

Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief.* Taylor & Francis.

Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying.* Macmillan.

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss.* Scribner.

Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry, 101*(2), 141–148.

Malkinson, R. (2007). *Cognitive grief therapy: Constructing a rational meaning to loss.* W. W. Norton & Company.

Murphy, S. A., Johnson, L. C., Chung, I. J., & Beaton, R. D. (2003). The prevalence of PTSD following the violent death of a child and predictors of change over time. *Journal of Traumatic Stress, 16*(1), 17–25.

Neimeyer, R. A. (2001). Reconstructing meaning in loss: Making sense of the past and envisioning the future. *Journal of Palliative Medicine, 4*(4), 475–478.

Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G., & Davies, B. (2002). *Meaning reconstruction and the experience of loss.* American Psychological Association.

Pearlman, L. A., & Saakvitne, K. W. (1995). *Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors.* W. W. Norton & Company.

Prigerson, H. G., & Jacobs, S. C. (2001). Caring for bereaved patients: "All the doctors just suddenly go." *Journal of the American Medical Association, 286*(11), 1369–1376.

Rando, T. A. (1986). *Loss and anticipatory grief.* Lexington Books.

Raphael, B., & Martinek, N. (1996). Assessing traumatic bereavement and PTSD. In B. van der Kolk, A. McFarlane, & L. Weisaeth (Eds.), *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society* (pp. 373–388). Guilford Press.

Rosenblatt, P. C. (2001). *Parent grief: Narratives of loss and relationship.* Brunner Routledge.

Rynearson, E. K. (2006). *Retelling violent death.* Routledge.

Sanders, C. M. (1989). *Grief: The mourning after.* Wiley.

Schut, H., & Stroebe, M. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies, 23*(3), 197–224.

Shear, M. K., & Mulhare, E. (2008). Complicated grief. *The Psychiatric Clinics of North America, 31*(2), 871–891.

Silverman, P. R. (1986). *Widow-to-widow: How the bereaved help one another.* Springer.

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies, 23*(3), 197–224.

Witztum, E., Malkinson, R., & Rubin, S. S. (2001). *Loss and bereavement in Jewish society in Israel.* Magnes Press.

Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). Springer Publishing Company.

היא סופרת לך את השנים
אבל הזמן נעצר לה על 28 וחצי, לעולמים
היא בעצמה לא יודעת איך חוגגים
יום הולדת למלאך

ואתה
עם כנפיים והילה
השארת אותה מאחור
כואבת, חסרה

אז אולי תגיד אתה
איך אפשר לנחם אותה
ביום הולדתך

רחל קיסוס



לנשום עם הכאב, לנוע לצידו

התמודדות עם אובדן בדיאלוג עם הדרך הבודהיסטית

מאת ד"ר אלון רז

תקציר

בפרק זה תוצג ההתמודדות עם אובדן מנקודת מבטה של הדרך הבודהיסטית. הוא נפתח בטקסט מוכר ובסיסי הקרוי "חמשת הדברים שיש לזכור", שהאיכויות של ארעיות, זמניות והשתנות - מרכזיות בו. מתוך ההתייחסות לאיכויות אלה, נידונות תנועות נפש פנימיות כמו התנועה האפשרית שבין הסכמה לאחיזה; בהמשך לכך התנועה בין סבל כחוויה אישית מפרידה לבין סבל כעובדת חיים משותפת ומחברת; וכן תנועת הנפש המרכזית ביותר של אחריות אישית על היחסים עם חוויית החיים, שהם מעבר לכל נסיבות או גורל.

בהמשך הפרק יוצגו נתיבים לעבודה עם אובדן, המבוססים על תרגולים שונים ועל הערך שלהם, ביניהם מיינדפולנס, הכרת תודה, חמלה וחמלה עצמית. נתיבים אלה יתבססו על ההבנה, שעבודה רבה נעשית בפנימיותו של האדם המלווה אדם אחר בתהליכי אובדן. זו מסתמכת לא פעם, בוודאי בשלבים אקוטיים של האובדן, על התהליכים הסמויים והעדינים של התהוות גומלין משותפת, מאשר על הצגה גלויה של רעיון או של תרגול בתוך המרחב הבין־אישי.

בפרק שזורות גם חוויות אישיות של הכותב הנוגעות לתכנים המדוברים ולמצבי אובדן.

יותר משיש בפרק הזמנה של הכותב להבנה ולידיעה תיאורטית של התכנים, יש בו הזמנה לטבול בחוויית הקריאה ולהניח לה לעורר את הידע הפנימי ואת חוכמת הנוכחות העמוקה של הקורא והקוראת במפגש עם התכנים, ברגע החי של המפגש עימם. כך הוא גם נכתב, וכך הוא מבקש להיקרא. אם הקריאה בפרק בדרך זו מעוררת סקרנות נוספת, תוכלו למצאו לה מענה בהכוונת קריאה עשירה בסופו.

הקדמה

חמשת הדברים שחשוב לזכור

אני יושב לכתוב על הדרך הבודהיסטית ועל השיח שלה עם חוויית אובדן.

השעה 05:58. שקט בבית, מלבד זמזום מנוע המקרר. ילדיי ישנים. החתול יושב בקצה שולחן העבודה. הכלבה ישנה למרגלותיי. גופי אינו מבקש תשומת לב מיוחדת. אולי מתח מסוים בשכמה. יש איזו שלווה בלתי מופרת ברגע הזה. מהחצר אפשר לשמוע את ריבוי הקולות הציפוריים.

הכל טוב.

הכל טוב?

בתקופת החיים הזו, מהומת אלוהים יכולה לפרוץ בכל רגע. חטופים במנהרות, מלחמה אזורית אולי בפתח, בכל יום נהרגים ונפצעים חיילים וגם אלה שאינם חיילים, איומים על טילים וכלי טיס בלתי מאוישים נמצאים באוויר. האיומים, אולי גם הטילים.

יש את איך שהייתי רוצה שהדברים יהיו, יש את איך שהדברים היו (ואולי זה קשור לאיך שהייתי רוצה שיהיו) ויש את איך שהדברים הם. לכאורה.

ויש את הרגע.

ברגע הזה ציפורים.

שיעור נוסף בחוכמת העכשיו.

מחשבותיי נודדות אל בוקר אחר. לפני כמעט שמונה שנים. שעה דומה. רגע אחרי שיעל, בת זוגי האהובה, אם ילדיי, עצמה את עיניה בפעם האחרונה ועברה את הסף.

איך כמעט אבדה לי ההזדמנות להיות עימה במלאות בנשימותיה האחרונות, המתמעטות, שאין דומה להן, ולה, רק בשל העובדה שהאפשרות של המוות, גם ברגע ההוא, גם אחרי מחלה קשה, גם אחרי תקופה של ייסורים גופניים - הייתה אפשרות שלא ראיתי בצלילות, שלא ידעתי לקבל כפי שהציגה את עצמה, שחיפשתי דרך להקל גם ברגעים האחרונים באמצעים רפואיים דלים. הלב תמיד מבקש עוד קצת זמן.

היה משהו במפגש עם הסוף, אולי במיוחד בפעם הראשונה, שהיה בלתי נתפס עבורי, אף שהציג את עצמו באופן ברור מאוד. לבסוף, עם עזרה של חברה יקרה, שהציעה בעדינות רבה את האפשרות להתפנות לגמרי להיות ביחד ברגע הזה, יכולתי. זכיתי. אני מודה על כך בכל פעם מחדש. גם עכשיו.

אני מחזיק את שני הבקרים רגע יחד. הבוקר ההוא והבוקר הזה.

הכל משתנה. כל הזמן. בעודי כותב האור מתרבה, למשל, ועוד כל כך הרבה קורה.

אני יכול לומר שהמוות התדפק בשערי ביתי וליבי. אבל אני יכול לומר זאת גם לגמרי אחרת.

אני יכול לומר שהחיים התדפקו על שערי ביתי וליבי והזמינו אותי להיפתח לטבעם העמוק, הפשוט.

החיים מתדפקים על שערי ליבנו בכל רגע, מזמינים אותנו להיפתח לטבעם העמוק, הפשוט.

האם אנחנו ערים לדופק החיים בליבנו?

האם אנחנו פוגשים אותם בצלילותם?

ואיך אנחנו שבים אליה, אל הצלילות המבורכת הזו, מלאת החיים, בכל פעם מחדש כשהיא אובדת לנו? והיא אובדת לנו בכל כך הרבה רגעים, ולא רק, אבל אולי במיוחד, בחוויה של אובדן?

הדרך הבודהיסטית משופעת בטקסטים המתייחסים לטבעם העמוק הפשוט של החיים. טקסטים שבהם האובדן הוא חלק מאותו טבע פשוט ועמוק וגם מאיר אותו באור יקרות. אני ארצה להתמקד באחד, שאוסף אליו את כל הדרך הבודהיסטית כולה במילים מעטות, בטקסט הקרוי 'חמשת ההיזכרויות' או 'חמשת הדברים לזכור' (The five remembrances):

1. "מטבע הדברים אני אזדקן. אין דרך להימנע מזקנה.
2. מטבע הדברים אני אחלה. אין דרך להימנע ממחלה.
3. מטבע הדברים אני אמות. אין דרך להימנע ממוות.
4. מטבע הדברים כל היקר והאהוב עליי ישתנה. אין דרך להימנע מפרֵדה.
5. מעשיי הם רכושי היחיד, הם הקרקע תחת רגליי, אין מנוס מתוצאות מעשיי."

(אופָּגָ'טְהָנָה סוּטָה. אנגוטרה ניקאיה 5.57)

אנא קראו לאט, כל משפט ומשפט. הניחו לגופכם לקרוא כל משפט ומשפט. כל מילה ומילה. הפנו בעדינות ולרגע את תשומת הלב אל הנשימה. אל התנועה המלאה של הנשימה. הניחו לכל תא ותא בגופכם לדעת כל מילה. כל משפט.

מטבע הדברים אני אזדקן.

מטבע הדברים אני אחלה.

מטבע הדברים אני אמות.

מטבע הדברים לא ניתן להימנע מאובדן.

אין מנוס מתוצאות מעשיי.

זהו. את כל שיש לדעת אנחנו כבר יודעים. עכשיו נוסיף לידיעה מילים, בתקווה שהמילים תוספנה על הידיעה ולא תגרענה ממנה, אבל בהחלט ייתכן שתרצו לעצור כאן או להשתהות עוד עם הידיעה עצמה, לפני שתפגשו במילים שאני עומד להוסיף לה. להניח למילים המתהוות בשורשי הווייתכם לנבוע מעצמן. מבפנים.

האיכות התודעתית במרחב שבין הסכמה לאחיזה במצבי אובדן

שלושת הדברים הראשונים שיש לזכור הם מה ששולח את סידהרתא, עוד טרם זכה לכינוי בודהה, לצאת לדרך החיפוש שלו. זקנה. מחלה. מוות. פנים שונות, לכאורה, של חוסר המושלמות של החיים האנושיים. פנים שונות של המאבק, של ההיצמדות, של הדחייה: לא להזדקן, לא לחלות, לא למות - פנים שונות של האחיזה, של חוסר הקבלה, בעצמנו וביחס לאחרים המובילה לאי־שקט, למתח, למצוקה. דווקא בשפה הטיבטית. דאזיין (Dasein בגרמנית) בשפת הגישה האקזיסטנציאליסטית. סבל, קושי ומצוקה בשפתנו. המונח הבודהיסטי אינו מכוון בהכרח לסבל של ייסורים גדולים, אלא

לקשת הרחבה של המצבים האנושיים הרוטטים באי־נחת, בחוסר שלווה ובחוסר נעימות מסוימים, עד כדי מצוקה ואימה שלא ניתן לשאתם.

ארבעת הדברים הראשונים שיש לזכור, מספרים סיפור צלול של טבע המציאות ושל טבע החיים האנושיים: הכל משתנה, כל הזמן. הם מבקשים מאיתנו להישיר מבט לטבעם העמוק של החיים: לחיות פירושו לאבד. את הצעירות, את הבריאות, את החיוניות, את שיער הראש, את חוזק השרירים, את השמיעה, את הראייה, רכוש, אנשים אהובים. להישיר מבט: אנחנו רוצים, כמהים, משתוקקים, מתאווים... לשלוט בחיים, והחיים בדרכם צוחקים או פשוט נאמנים לטבעם המשתנה.

לחיות פירושו לאבד?

כמה בקלות כופה את עצמה ההמשגה הפסיכולוגית, התודעתית, על המציאות חסרת ההמשגות. לחיות פירושו להשתנות. בכל רגע. "אובדן" הוא שם אפשרי אחד לַהִשתנוּת. "אובדן" מתבונן בהשתנות במשקפיים מסוימים. במובנים רבים המילה "אובדן" ניתקת מזרם ההשתנות, מסרבת לו. דוחה אותו.

מילים הן חשובות כי הן אוספות את החוויה לתבנית ברת התייחסות.

לחיות פירושו להשתנות. לראות בצלילות שיש לנו השפעה על הדברים אבל בו בזמן אין לנו שליטה בהם. לכנות שינוי כ"אובדן", מספר בעיקר את סיפור היחסים שלנו עם הדברים וכיצד הסיפור נעמד בינינו ובין הדברים ומסתיר את הווייתם הפשוטה.

האובדן הופך לשם עצם. לדבר. לדבר בלתי משתנה.

זה לא שאין אובדנים, כמובן, או כאב הכרוך באובדן או בגעגוע. לפגוש את החוויה הזו מבעד לכותרת ההווה המתמשך "אובדן", לעיתים לא מאפשר להיות במגע עם מגוון החוויות הקשות והלא נעימות הקשורות בקשר שקיומו הפיזי אבד, באופן שמאפשר להיות ערים לטבען החי, המשתנה. ארווין יאלום, מהבולטים שבמטפלים מן הזרם האקזיסטנציאליסטי, אומר שהמוות מכלה אותנו אבל רעיון המוות מחייה אותנו; בעצם, שלמפגש עם המוות יש פוטנציאל מחייה, שעשוי להיות מוחמץ מתוך פרספקטיבה קפואה בזמן של אובדן.

בעודי כותב את הדברים אני שם את עצמי לרגע בעיני הקורא. האם הדברים נשמעים מבוססי היגיון בלבד? קרים? מרוחקים מהחוויה? אני ער לאפשרות הזו. גם בחוויית האובדן שלי הייתה התחושה שיש היבטים שלה שאיש לא יבין, אפילו אם הוא חווה לכאורה חוויה דומה מאוד; שהבנות לגבי מה צריך, מה נכון או מה רצוי - הרגישו חיצוניות ומנוכרות. לכן חשוב לי להבהיר ולדייק את נקודת המבט שמתוכה נכתבים הדברים ומתוכה רצוי לקרוא אותם: אין בהם 'מה צריך' אלא שיקוף של חוכמת הדרך הבודהיסטית בתוך ההקשר של אובדן. אל השאלה האם ובאיזה אופן היא ניתנת ליישום, אגיע בהמשך.

מובן וטבעי כל כך, שהמפגש עם אובדן של קשר קרוב, במיוחד אובדן פתאומי, כזה שנתפס כפחות טבעי (כמו אובדן של ילד או של אדם צעיר), יתבטא במגוון של תחושות, תגובות ורגשות קשים כמו כאב, צער, דיכאון, חרדה, אשמה, תופעות גופניות, קשיי תפקוד ועוד. במובן מסוים, בכל אובדן באשר הוא, אפילו כזה שמצפים לו, יש ממד של פתאומיות שצריכה להיות מוכלת וזקוקה לזמן עיכול. כל

מעבר מחיים, מחיוניות, מקרבה ומקשר למוות, להיעדר ולאינות - הוא באופן הטבעי ביותר מטלטל באופנים שונים.
עם זאת, מנקודת מבט בודהיסטית ומשילוב נקודות המבט הבודהיסטית והטיפולית, אפשר לומר שכשהיבטים של חוויית האובדן אינם משתנים לאורך זמן, קורה משהו שהוא מעבר לאירוע האובדן עצמו. קורה משהו שהוא במרחב **היחסים** שבין התודעה לבין התהליכים הטבעיים. אפשר להמשיג את מה שקורה בדרכים שונות: היאחזות, אי־הסכמה, התנגדות. מנקודת המבט הבודהיסטית, היחסים האלה, לא הדבר עצמו שאירע, הם שעומדים לעיתים מול האפשרות לטבול שוב בזרם החיים באופן מלא.
כי טבע הדברים להשתנות.
זהו חלק מהחוכמה הבודהיסטית - ה'דהרמה', ראייה צלולה של המציאות מנקודת המבט הבודהיסטית. זו אחריות עמוקה וכבדה. האם ניתן להעלות על הדעת שתופנה אל האדם שאיבד את היקר לו והמתאבל?
זו אינה נקודת מבט שמצופה שמישהו יאחז בה מתוך כאב חי. ודאי לא מייד. על משמעותה בתוך תהליך המפגש עם האובדן אפרט בהמשך. עתה אומר כי חשוב לפגוש נקודת מבט זו ולתרגל אותה בחיים, על מגוון החוויות והמצבים שהיא מציעה בפנינו; חשוב להבין את מרכזיות היחסים הפנימיים, התודעתיים, עם הדברים, עם הנסיבות, על פני התמקדות באירועים או בנסיבות החיצוניות עצמן, כבעלי השפעה מוחלטת משל עצמם על החוויה. רק מתוך החקירה והתרגול של נקודת המבט הזו יתאפשר לנו לפגוש את מצבי האובדן שלנו עצמנו, ואת האפשרות להציע נוכחות מיטיבה במפגש עם אובדנים של אחרים.

הריפוי במרחב שבין "אני סובל" לבין "יש סבל"

היבט המשלים את האפשרות לטבול שוב באופן מלא בזרם החיים הוא ההכרה העדינה שהאובדן, הכאב שנלווה לו וההתמודדות המורכבת שהוא מביא עימו הם לא עניין אישי, לא פגיעה אישית ולא מזל רע אישי, **למרות** שהחוויה היא אישית כל כך.
אחד הסיפורים המוכרים ביותר מתקופת הבודהה מספר על אישה בשם קיסה גוטמי, שהתינוק הצעיר שלה חלה ומת. היא אהבה מאוד את בנה וסירבה להאמין שהוא מת. כך סבבה ברחבי הכפר ושאלה אם יש מישהו שיכול להחזיר את בנה לחיים. תושבי הכפר ראו שהבן מת ויעצו לה לקבור אותו אך היא המשיכה לבכות ולקרוא לבנה שיחזור לחיים. זקן בכפר ריחם עליה והציע לה להתייעץ עם בודהה. היא הגיעה מייד למעונו של בודהה והתחננה שיחזיר את בנה לחיים.
"קיסה גוטמי, יש לי דרך להחזיר את בנך לחיים", השיב לה הבודהה.
"אדוני, אני אעשה הכל כדי להחזיר את בני", השיבה קיסה.
"אם זה המקרה, אז אני צריך שתמצאי לי משהו. הביאי לי זרעי חרדל, אבל חייבים לקחת אותם מבית שהמוות מעולם לא פקד אותו או את מי מבני המשפחה של המתגוררים בו. הביאי לי את הזרעים האלו ובנך יחזור לחיים" .

קיסה גוטמי עברה מבית לבית, בניסיון למצוא את זרעי החרדל. אך בכל בית התשובה הייתה זהה - כל בית איבד בן משפחה למוות. לבסוף, הבינה קיסה גוטמי שאין אדם בעולם שמעולם לא איבד בן משפחה למוות, שהמוות הוא בלתי נמנע ושהוא טבעי כמו החיים עצמם.
כעת יכולה הייתה קיסה גוטמי לקבור את בנה ולאחר מכן חזרה לבודהה, הפכה לתלמידתו והגיעה להארה.
כך מטפל הבודהה בחוויית האובדן העדינה של האישה הצעירה שאיבדה את בנה: הוא אינו מספר לה סיפורים על היצמדות ועל אי־קבלה של טבע ההִשתנות; הוא אינו מעמת אותה עם כאבה ומספר לה שבנה לא יחזור; הוא לא מספר לה שאין זה מן הנמנע לחוות אובדן בזמן מן הזמנים; הוא גם לא מספק לה תקווה השייכת לעתיד ולאפשרות שהיא תשוב ותהיה לאם. במילים אחרות, הוא לא מציע לה רציונליזציה, הדחקה או מעקף רוחני. במקום זאת הוא שולח אותה לפגוש, במעשה, את טבע החיים. וקיסה פוגשת ומבינה.
במקום "אני איבדתי", היא נעשית ערה לנוכחותו של המוות בחיים, לכך **שיש** אובדן. שהוא חלק מטבע הדברים. במקום "**אני** כאובה", היא נעשית ערה לכך **שיש** כאב.
ההכרה הזו אינה מבקשת ממנה "לשחרר" דבר, ודאי לא את העצב הקשה מנשוא שהיא חשה. להיפך, היא מזמינה אותה להיפגש עם העצב הזה, כפי שהוא: משותף במובן מסוים, וחי, כלומר משתנה. במקום להיות **בודדה** בכאבה, הכאב הופך להיות נקודת **החיבור** שלה עם הקהילה ועם טבע הדברים האינסופי הקשור באין ספור קשרי גומלין; בדרכו העדינה, בודהה מלמד את קיסה שהיא אינה בודדה בכאבה, גם אם כאבה טרי יותר מכאבם של אחרים או עז יותר באותו הרגע; הוא מלמד אותה את פוטנציאל היחד, הסנגהה (קהילה), בהתמודדות עם מורכבויות החיים.

ריפוי במרחב שבין גורל לאחריות אישית - על היחסים של התודעה עם חוויות החיים
לתוך העדינות החומלת בה פוגש בודהה את כאבה של אישה שחוותה אובדן, נכנס ההיגד החמישי בדברים שיש לזכור:
מעשיי הם רכושי היחיד, הם הקרקע תחת רגליי, אין מנוס מתוצאות מעשיי.
היגד זה מתכתב עם נקודת מבט מורכבת מאוד, קארמתית, כזו שלעיתים נחווית כלא אמפתית וכמעוררת התנגדות, במיוחד במצבי כאב עז.
משמעות אפשרית אחת של היגד זה היא שהמפגש של האדם עם נסיבות חייו קשור אליו באופן כזה או אחר. הוא אינו מקרה. הוא תולדה של יחסי סיבה ותוצאה שלא פעם נסתרים מן העין. אולי שייכים לגלגולי חיים אחרים. המפגש עם כאב מסוים אינו עונש אך הוא קשור בזרע שנטמן אי אז, אי שם. זרע של מעשים. קארמה היא מסתורין ובו בזמן - כה פשוטה וטבעית. זרע של גזר שנטמן באדמה יגדל גזר. שתיל של תפוח אדמה יצמיח תפוחי אדמה. קארמה אינה עונש אלא ביטוי לפעולה של טבע הדברים. נקודת מבט כזו יכולה לעורר דחייה, במיוחד אצל מי שמתמודד עם אובדן ועם הכאב שנלווה לאובדן, כיוון שהיא נתפסת כמטילת אשמה בתוך הקשר, שבו אשמה לא תעלה על הדעת. אין דבר רחוק יותר מהמונח אשמה בהקשר הקארמתי. למעשה, אין תרגום מוצלח של המילה אשמה לשפה

הפאלית, השפה הטיבטית. מספרים שבאחת משיחותיו של הדלאי לאמה, נעצר המתורגמן ולא הצליח למצוא מילה מתאימה בפאלית. המילה שהתקשה לתרגם הייתה 'אשמה' והמילה הקרובה לה ביותר הייתה 'אחריות'. כה שונות הן 'אשמה' ו'אחריות'. באופן רך יותר אולי ניתן למצוא רעיון דומה ומשלים בתפיסה של הפסיכואנליטיקאי קארל גוסטב יונג. על פי גישתו, הנשמה של האדם בוחרת נסיבות חיים מסוימות, גם מורכבות וקשות, כדי לעבור תהליך התפתחותי שהנשמה מבקשת לעשות בגלגול חיים מסוים. אולי המילה 'תיקון' יכולה להתאים. מה שקורה לי הוא לא בהכרח "טוב" אבל הוא יכול להיות בעל משמעות.

כך אני מבין את ההיבט הנגיש יותר של הרעיון המתמצה במילים "מעשיי הם רכושי היחיד":

ההיבט הקארמתי יכול להיות בעל פשר או שלא, נגיש או מנוכר, אבל לרעיון שמעשיי הם הקרקע לרגליי יש משמעות נוספת: האחריות לחוויית חיי מונחת לפתחי, תהיינה הנסיבות אשר תהיינה. מעשיי - הן אלה הקשורים בתרגול התודעה והן אלה הקשורים בראייה הצלולה עצמה (הדהרמה, החוכמה הבודהיסטית) והן אלה שמתרחשים בעולם ממש ובפעולות הנוגעות בכל מה ומי שאני קשור עימו. ויקטור פרנקל, מהבולטים בזרם האקזיסטנציאליסטי, ששרד את מחנות הריכוז בשואה, אומר דברים דומים: הנאצים לקחו הכל ממי שהיה במחנות, הכל חוץ מהיכולת שלהם לבחור איך להתייחס למצבם, וכפועל יוצא גם איך לנהוג באנשים אחרים על אף תנאי החרפה והרעב בהם היו מצויים. גם לדרך הבודהיסטית סיפור דומה על נזיר שהשתחרר מהכלא הסיני אחרי 40 שנות מאסר וחינוך מחדש. כשהוא נפגש עם הדלאי לאמה הוא אמר לו שכמעט נכשל. הדלאי לאמה התעניין אם הכוונה לכך שכמעט עזב את דרכו הרוחנית ונכנע לדרך שהוכתבה לו בייסורים. הנזיר השיב בשלילה. "**כמעט** שנאתי את שוביי הסינים", השיב הנזיר. התפיסה הזו, המניחה אחריות על כתפינו נוכח כל הנסיבות החיצוניות (לא **על** הנסיבות ומבלי להתעלם מכך שכמובן יש נסיבות קשות ואיומות), היא אבן יסוד, ואולי מבחינות רבות - המהפכה הגדולה של הדרך הבודהיסטית. במסורת הבודהיסטית נהוג לספר כי כאשר חווה סידהרתא התעוררות, זו שנתנה לו את כינויו – בודהה (="זה שזכה להתעורר"), והבין לעומקו את הסבל האנושי ואת הדרך להשתחרר ממנו, נזעק מקצווי ארץ מארה מלך השדים, שלא רצה שהידע היקר שהיה טמון בהתעוררות של סידהרתא יימסר לבני האדם בכללם. בניסיון למנוע את הדבר, מנסה מארה להפחיד ולפתות את סידהרתא כך שימנע מלמסור את אשר התעורר אליו. אלא שסידהרתא מבין, מתוך ההתמודדות שלו עם מארה, שאין ולו פחד אחד או תשוקה אחת שמארה יכול לעורר, שאינם **כבר** מצויים בתודעתו. מנקודה זו ואילך מציע הבודהיזם שינוי רדיקלי בתפיסת העולם והסבל האנושי ומניח את מלוא האחריות על כתפי כל אחד ואחת מאיתנו. לא תוכלו עוד לומר הוא, היא, זה, האדם הזה, הגורל הזה, הנסיבות. תוכלו רק לומר – אני, בתודעתי. זו אחריותי. בכל הנסיבות. **לא** על מה שאירע אלא על **היחסים שלי** עם מה שאירע. מחד, משא כבד מכל כובד; מאידך - המפתח לחופש המוחלט, לאיזון הפנימי ולשלוות הנפש שהדרך הבודהיסטית מכנה 'סוקהא'. אושר.

לפני כעשר שנים, טלטלה את הארץ חטיפתם ורציחתם של שלושה נערים - איל יפרח, נפתלי פרנקל וגיל־עד שער. בעקבות האירוע נערך מבצע צוק איתן. אני זוכר את קולה הצלול של אחת האימהות

אומרת בקולה האמיץ, שעל אף אובדנה היא מבקשת שלא ימותו עוד חפים מפשע, שלא תהיינה עוד אימהות שתתמודדנה עם מות ילדיהן. היא לא דיברה רק על האימהות היהודיות. שלושת האימהות הדליקו בשנה החולפת משואה ביום העצמאות לפועלן המשותף למען אחדות העם, נתינה שלקחו על עצמן כפעולה שנולדה מתוך אסונן. הכאב הוליך כל אחת מהן ואת שלושתן במשותף לעשייה מיטיבה, שלרגע לא מבקשת לכסות על כאבן העמוק. באחד הראיונות בעיתונות סיפרה רחלי, אימו של נפתלי פרנקל, את הדברים המרגשים הבאים:

"יש שכולים טריים שבלתי אפשרי להם להסתכל עליי. מישהי אמרה שהיא כועסת על 'השכול המחויך הזה', והתכוונה אליי. אני מבינה מה מכעיס אותה אבל אני לא מחייכת החוצה אלא פנימה. אני יכולה להרגיש כאב, אני לא צריכה להפוך להיות הכאב שלי. בתוך הנוף הפנימי שלי יש עוד חלומות, אכזבות, כישלונות, ברכות. יכולתי לשפוך דלי שחור על החיים שלי, אבל זה נראה לי כמו כפיות טובה על כל הברכה שיש בחיים שלנו. ויש המון ברכה".

הכרת תודה

את פעולת התודה או הכרת היש, הטוב או העֲרות לברכה שיש בחיים, מתרגמת הדרך הבודהיסטית גם לתרגול פורמלי של הכרת תודה. זהו תרגול שכל אדם מוזמן לתרגל בכל זמן בחייו, ויכול לתרגל אותו גם בנסיבות הקשות ביותר, אם כי כמובן, ככל שהתרגול מוטמע ומוטבע עמוק יותר בהוויה ובהרגל - הוא גם זמין יותר במצבים מורכבים של החיים.

התרגול של הכרת תודה הוא כלי שמאמן בו־זמנית את היכולת להיות ברגע, להיות **ער** לטוב שהוא מנת חלקנו בכל רגע, גם ברגעים קשים, וגם את הכרת החיבור **והקשר** בין כל הדברים, בתלות ההדדית המקיימת את החיים באשר הם, אשר בלעדיה לא ייתכנו חיים ולא תיתכן רווחה בתוך החיים (מה שמכונה בדרך הבודהיסטית 'התהוות גומלין הדדית'). ניתן לתרגל אותו באופן מדיטטיבי, בהפניית תשומת הלב פנימה ובמציאת הדבר/ים שיש בנו הכרת תודה חיה כלפיהם, כלומר, שגופנו מהדהד ומאשר את חוויית הכרת התודה ושאינם רק רעיון בראש. ניתן לתרגל הכרת תודה בעצירה כמה פעמים בשבוע, ביצירת מגע בכתיבה או בהרהור על הדברים שלגביהם אנחנו חשים הכרת תודה. הדבר החשוב הוא, שלצד הדברים עליהם אנחנו מכירים תודה באופן שהוא יותר מנטלי תודעתי, נחפש באופן מעמיק את חוויית הגוף הרוטטת, מלאת החיים להכרת תודה, שהיא חוויה שלמה שמעבר לרעיון. כך, קרן שמש הנוגעת קלות בפנינו יכולה ברגע נתון להיות חיה יותר בחווייתנו מאשר אהבתנו הנפלאה לאדם מסוים. הכרת תודה היא הקשבה, והקשבה לרגע. אחד הדברים שקורים לאורך זמן עם תרגול הוא שהכרת התודה הופכת למעין הרגל של התודעה, המודה על הדברים בהתרחשם, כמו תרה בכל רגע אחר הודיה ליש בהתרחשו, בזמן הווה, ולא רק בדיעבד.

אני מבקש לתת לכך דוגמה מחוויה אישית שלי.

כשמחלתה של יעלי, בת זוגי, התגלתה, ארבע שנים לפני מותה, היא התגלתה ברמת חומרה מדאיגה ומאיימת. אני זוכר היטב את העננה השחורה שליוותה את אותם ימים; את האוויר הסמיך מדאגה שמילא כל רגע ורגע מחיינו; לא היה מקום לראות מעבר. באחד הימים ביקשנו לנו רגע של מפגש זה

עם זו, רגע של היות ביחד ושל צלילות בתוך הפחד. ירדנו לוואדי שמתחת לביתנו והתיישבנו על סלע גדול שניצב במרכז הוואדי. זו הייתה שעת בוקר, האוויר היה עדיין קריר מעט ושמש נעימה ליטפה את פנינו אבל אנחנו היינו ספונים בדאגתנו. ואז, מן המרחק התחלנו לשמוע קול פעמונים. קול הפעמונים הלך וגבר ואט אט נגלו ראשוני הכבשים שהובילו עדר עצום שעשה את דרכו בכיוונו. ראשונות הכבשים ענדו פעמונים שצלילם הדהד למרחק. נהר הכבשים הלבן הלך וקרב אלינו, כמו זרם צמרירי של מים לבנים. בשעה שהגיעו ממש אלינו, התפצל זרם הכבשים ועטף את הסלע שישבנו עליו משני הכיוונים. עדר עצום שרק כעבור כמה דקות השלים את המעבר סביבנו ועוד דקות אחדות נשמע קול הפעמונים ההולך ומתרחק. הרועה שהלך עם העדר בירך אותנו לבוקר טוב. בתוך המצוקה שאפפה אותנו, היה זה רגע של אור, לבן, צמרירי ורך, מעוטר בקולות פעמונים אשר פגשו בעדינות את צינת הבוקר, את אור השמש העדין ואת היער מלא החיים שסביבנו. בתוך המצוקה שעטפה אותנו היה זה רגע נעים ומיוחד. אכן, בוקר טוב... רגע שבו הרגשנו שהעולם משוחח איתנו בדרכו המיוחדת ומפציר בנו לפתוח את תודעתנו ואת ליבנו לכל היש שמעבר ומתוך המצוקה בה היינו שרויים. לימים היה המפגש של יעלי עם מחלתה מפעים ומעורר השראה לכל סביבתה בזכות היכולת שלה להיות באופן מלא עם מתנתו של כל רגע, כואב ומייסר ככל שהיה, כשאור זורח מעיניה. כך למשל, בשלב מאוחר יחסית של מחלתה, בעודה עוברת ניתוח חירום להצלת חייה, ואנחנו, בני משפחתה הקרובים המתנו בציפייה דרוכה, ניגש אליי האיש שהוביל את מיטתה אל חדר הניתוח. היה חשוב לו לומר שהיא אישה מיוחדת. "למה אתה מתכוון"? שאלתי. "האור בעיניה", השיב. "אני מוביל בכל יום מיטות לחדר הניתוח", המשיך, "האור בעיניה הוא משהו מיוחד," אמר בהתרגשות. ככל שהעמיקה המחלה ובאורח פלא כמעט, יעלי התמלאה בהכרת תודה על כל כך הרבה דברים. גופה נסוג, אבל רוחה זרחה מבעדו. ארווין יאלום אומר שאדם מסוגל להמשיך להתקיים לא בעצמיותו, אלא באדוות שיצר ושפועמות באחרים (יאלום, 2009). זו הבנה שמהווה נחמה גדולה באשר לסופיותו של האדם וחוברת לרעיון היפה שהגוף הפיזי מותמר לצורות אחרות של הוויה נוכחת ומתמשכת, בקרב מי שדרכי חייהם הצטלבו אפילו לרגע, ודאי לאורך זמן ומתוך קרבה גדולה.

הדרך הבודהיסטית ופסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס - מפגש דרכים

את התפיסה הנובעת מהחיבור בין הדרך הבודהיסטית לליווי ולתמיכה במצבי אובדן ניתן לסכם בקצרה באופן הבא:

כל תגובה לחוויית אובדן בסמוך להתרחשותו היא טבעית. כל גל של תגובה, עצב, כעס וכדומה הוא טבעי גם כשהוא מופיע לאורך זמן. אומנם, קיימת תפיסה רווחת שתהליך האובדן מתאפיין בשלבים בעלי מאפיינים דומים, אך זו לא תמיד מתיישבת עם החוויה האישית. מנקודת מבט בודהיסטית, כל רגע מתהווה מחדש; התודעה האנושית אינה ליניארית, אלא נובעת מהרִיק יותר מאשר מן העבר או מן הקיים. לכן, בכל רגע אפשר שנפגוש גל חוויה מורכבת ולא נעימה, ובכל רגע של חוויה לא נעימה יכולה לבוא תחתיה חוויה נעימה. השאלות שעולות הן: האם המפגש עם החוויה הלא נעימה מנתק את האדם לאורך זמן מהטבילה בזרם החיים המלא, זה שלצד הכאב והגעגוע יש בו גם חיוניות,

התחדשות, יצירה, שמחה, קשרים ואהבה; אֵילו יחסים מתקיימים בין האדם לבין גלי החוויה הקשה המופיעים בעולמו; האם הגל מטיח את האדם וחובט בו, מותיר אותו חסר נשימה ודאוב על חופי חייו, או שמתאפשרת מערכת יחסים אחרת עם הגלים, גם הגדולים שבהם, שלעיתים נניח להם לשאת אותנו מעלה מבלי שישתברו עלינו, שלפעמים נקפוץ לתוכם רגע לפני שמלוא עוצמתם משתברת עלינו או שלפעמים נשתמש באנרגיה שלהם כדי לגלוש אל המרחק; האם נדע למצוא את הדרך להיות עם הים הסוער; והאם נבנה לנו חופי מבטחים בהם אנחנו שמורים מטלטלת המים הגועשים?

התהוות גומלין הדדית – המצע העתיק של הגישה האינטר־סובייקטיבית וההתייחסותית

כפי שכתבתי, רעיונות, גם יפים ומבוססים, אינם יכולים להיות למשענת לאנשים המצויים בשיא סערת אובדנם. בדומה לכל אירוע טראומתי, החלק הפעיל בשלב זה הוא החלק הרגשי של המוח. זה שלב שבו החלק המשלים, המבוסס תפיסה חכמה והיגיון - אינו רלוונטי. מה כן? נוכחות אנושית אוהבת, רכה, מלאת חמלה, עם מרכז שלווה פנימי. נוכחות אנושית היודעת מתוך החוויה של עצמה, מתוך התרגול ומהמפגש בין התרגול לבין התנסויות החיים - שטבע הדברים להשתנות; שבכל רגע יש על מה להכיר תודה; שהיחסים עם הנסיבות ולא הנסיבות עצמן הם שקובעים בסופו של דבר את חוויית החיים; שכל רגע הוא חדש וטרי וטמונים בו שלל אוצרות.

הדרך הבודהיסטית מציינת שלושה מאפיינים מרכזיים של טבע העולם: השתנות, ריקות, התהוות גומלין הדדית. השלישי מביניהם הוא מעניינו כאן. 'התהוות גומלין הדדית' משמעה שכל הדברים קשורים כל הזמן זה בזה בקשרי גומלין הדדיים גלויים ונסתרים. אנחנו יכולים לזהות בקלות עד כמה הכאב של האחר מעורר בנו אמפתיה ולעיתים הזדהות. אבל גם הקשר האחר מתקיים: אם אנחנו מצליחים למצוא בתוך עצמנו אי של שקט, בתוך הכאב והטלטלה שבמפגש עם הכאב של אדם אחר, וייתכן שבתוקף הנסיבות הוא גם כאבנו שלנו - התהוות הגומלין, בדרכה הכמעט מסתורית, תביא לשינוי גם אצל האחר, לאו דווקא במילים או ברעיונות. במילים אחרות: לא הרעיונות שנעלה ולא הניסיונות שלנו להרגיע יביאו לשינוי, אלא - הנוכחות האוהבת שלנו; היכולת שלנו, מבוססת החוכמה; ההתנסות והפרקטיקה של התרגול בנוכחות מלאה עם החוויה באשר היא (מיינדפולנס) למצוא אי של שלווה ונחמה בתוכנו - הם בסופו של דבר, בתוך ההתהוות האנושית המשותפת, שיביאו לתמיכה הגדולה ביותר באפשרות נשיאת הכאב ובמפגש עימו באופן שמאפשר בו תמורה ושינוי. אין זו נוכחות פסיבית כלל, אלא היא מבוססת תרגול פורמלי קודם של נוכחות מלאה (מיינדפולנס) עם כל היש, הנעים והלא נעים, וכן תרגול לא פורמלי של האיכות הזו במפגש עם חוויית האובדן של האדם אותו אנחנו מלווים, או של עצמנו.

מיינדפולנס - מתנת הנוכחות בהווה

כמה מילים על מיינדפולנס ועל התרגול הפורמלי שלו.

המילה 'מיינדפולנס' מתורגמת לעיתים כ'קשיבות'. מילה זו אינה רווחת וקשה לאחוז בה. תחת זאת הייתי מציע את המילה 'נוכחות', כתרגום קרוב יותר לחוויה. תרגום חוזר של המילה 'נוכחות' לאנגלית

מציע את הפועל to be present. המילה present היא מילה נפלאה – בו־זמנית היא מחזיקה 'נוכחות', זמן 'הווה' וגם 'מתנה'. אם נחבר את השלושה הרי שתרגול של מיינדפולנס מעניק לכל רגע את השילוש היקר: *מתנת הנוכחות* ***בהווה***.

את תרגול המיינדפולנס ניתן לתאר כנוכחות עם איכות בכל חוויה, מחשבה, תחושה או רגש שרוחשים בנו. האיכות הזו מתוארת לעיתים כמלאת רכות, אהבה, פתיחות וסקרנות; כהסכמה למה שיש או ל"ככה זה" של הדברים. אז מתגלה ה"ככה זה" של הדברים במלוא טבעו, כלומר - שינוי.

נהוג לתאר את ה'הֶיוֹת' במיינדפולנס כמאופיין בחמישה ממדים:

1. האפשרות להתבונן, להבחין, להתכוונן לתחושות, לרגשות, לתפיסות ולמחשבות (גם כשהם קשים).
2. האפשרות לתאר, לשַׁיֵים ולהמשיג את החוויה במילים שמדייקות אותה.
3. האפשרות לפגוש באופן לא שיפוטי את החוויה הפנימית.
4. האפשרות לנהל את מרחב החוויה הפנימית מתוך ערות ובחירה.
5. האפשרות לפעול (התנהגות) מתוך ערות ולא מתוך אוטומטיות.

פריץ פרלס מייסד הגשטלט אמר פעם כי שינוי מתרחש כאשר האדם מסכים להיות מה שהוא, או מה שיש בו, לא כאשר הוא מנסה להיות מה שאינו או מה שהיה רוצה שיהיה. שינוי, הוא אומר, אינו מתרחש על ידי ניסיון, כפייה, שכנוע, תובנה, פירוש או כל אמצעי דומה לכך. שינוי יכול להתרחש כאשר האדם נוטש, לפחות לרגע, את מה שהוא היה רוצה להיות, או מה שהיה רוצה שיהיה, ומסכים להיות מה שהוא. מה שיש. להיות מה שהוא, מנקודת המבט הבודהיסטית, אינו מהות או מצב קבועים כלשהם, אלא יותר מה שניתן לתאר כ"מה שיש כרגע", העצמי כפי שהוא ברגע נתון. האיכות ששהייה במיינדפולנס מאפשרת, באה לידי ביטוי פיוטי שלם בטקסט של המשוררת הפינית אווה קילפי -

תגידי מייד אם אני מפריע / אווה קילפי

תַּגִּידִי מִיָּד אִם אֲנִי מַפְרִיעַ,
הוּא אָמַר כְּשֶׁנִּכְנַס מִבַּעַד לַדֶּלֶת,
וַאֲנִי תֵּכֶף מִסְתַּלֵּק.
אַתָּה לֹא סְתָם מַפְרִיעַ,
הֵשַׁבְתִּי לוֹ,
אַתָּה מְטַלְטֵל אֶת כָּל קִיּוּמִי.

בָּרוּךְ הַבָּא.

ביכולת להגיד "ברוך הבא" לכל חוויה הרוחשת בתודעה, טמונה האפשרות לשלווה פנימית עמוקה נוכח פני הדברים בהשתנותם ובכל מופעיהם; טמונה היכולת לזהות הזדהויות, היצמדויות ודחיות מעוררות מצוקה; טמונה היכולת לגלות סיפורים שאנחנו מספרים אודות הדברים שהם מעבר לדברים עצמם; טמונה גם היכולת לזהות דפוסים אוטומטיים ולא נשלטים של התודעה; וטמונה היכולת להשתחרר מהם. חשוב להדגיש כי "ברוך הבא" אינו לאובדן עצמו. איש לא רוצה לחוות אובדן. באופן הפשוט איש אינו רואה בו ברכה. "ברוך הבא" הוא איכות מסוימת של הסכמה למה שיש על פני מה שהייתי רוצה שיהיה. "ברוך הבא" משמעו יש לַכול מקום: לכאב, לקושי, לאשמה, לשנאה העצמית, לבלבול, לכעס, לחוסר הטעם. כמה פשוט להגיד, ככה לא קל... למשל, במקטע קצר מתוך שיח טיפולי עם אישה צעירה שאיבדה את בנה בגלל מוות בעריסה בגיל חמישה חודשים:

"הייתי רוצה למצוא דרך להמשיך הלאה אבל אני לא מסוגלת. מה הטעם? לא יכולה לצאת מהבית, לא סובלת לחזור הביתה וכל יום, כשמתקרבות שעות החשכה, זה נהיה סיוט."

אני מקשיב לדבריה. הכאב מהדהד בליבי. אין לי מילים. מה אוכל כבר לומר לה? אני נושם ומתבונן בה. עיניה כמו נושאות תחינה לעומתי.

"אני לא יודע לעזור לך להמשיך הלאה," אני אומר, אבל מיד מרגיש בגוף שלי שאלה לא המילים הנכונות. אלה מילים שנבחרו בראש. הן היו קרות. ביטוי של רעיון.

"ספרי לי מה קורה כשמגיעה החשכה."

היא מזדקפת מעט.

"הריח שלו," היא אומרת. "הריח שלו לפני שרחצתי אותו, הריח שלו אחרי שרחצתי אותו, הנשימה המתוקה הזו שלו כשינק ונרדם, התחושה הזו של הגוף לגוף, הרגע השקט המתוק הזה ביחד."

עכשיו היא בוכה בכי קורע לב, גועֶה, מתייפח. היא לא מושיטה יד לטישו, רק בוכה ובוכה, עד שגופה קורס קדימה. אט אט הבכי מפסיק, אבל הגוף שלה ממשיך את נשימת הבכי, מטולטל בכמה נשימות קצרות. ללא נשיפה.

"נוכל לנשוף ביחד?" אני שואל, וממחיש את אפשרות הנשיפה בקול קצת מודגש כשהאוויר חולף על שפתיי.

לאט לאט היא נענית להצעתי. הבכי שוכך לגמרי. היא מזדקפת בכיסא. מתבוננת בי. הכאב ניכר בפניה, אבל יש איזו צלילות בעיניה.

"אף פעם לא אהבתי כך," היא אומרת. "אף פעם לא ידעתי שאפשר לאהוב כך," היא מוסיפה.

"עכשיו את יודעת," אני אומר לה ברכות.

"עכשיו אני יודעת," היא משיבה.

היא עוד לא יודעת, אבל לי נדמה שהרגע עשינו את הצעד הראשון של ההסכמה. כאב בלתי נסבל וצורת אהבה שהיא פלא יכולים לדור יחד. למעשה, באופן עמוק הם אחד.

אין טעם שאומר לה דבר מכל זה, כעת.

אנחנו נפרדים.

אומנות, יצירה ומיינדפולנס

למיינדפולנס יש תרגול פורמלי. הוא חשוב. הנוכחות ברוח מיינדפולנס בחוויית החיים והמוות יכולה להרוויח מאוד מהתרגול הפורמלי, של ריכוז, של מיינדפולנס ושל כלים נוספים כמו הכרת תודה וחמלה, ולהיתמך על ידם. אלא שהתרגול הפורמלי הוא דרך אחת לפגוש את הרגע הנוכחי. יש דרכים רבות ואחת המשמעותיות והטבעיות ביותר להיות במפגש עם איכות של מיינדפולנס, של מתנת הנוכחות ברגע - היא כל יצירה ומעשה אומנות. יצירה במהותה היא היענות בחומר ובמעשה לנביעה של הרגע הנוכחי, ושל הרגע הנוכחי הבא אחריו. כדי שיצירה תוכל לקרות נדרשת הסכמה ליש, לכל יש שמופיע ושהיה באי־ידיעה. בדרך זו יש הזדמנות להתגלות חדשה של השתקפות העולם הפנימי על פני שחזור וקיבעון של מצב פנימי כלשהו. יש גילוי עצמי חי וחדש. תרגול פורמלי של מיינדפולנס יכול לתמוך יצירה ויצירתיות כפי שמלמדים מחקרים, אבל יצירה היא הדרך המשלימה או החליפית הטבעית ביותר להישענות על דרך הנוכחות בתהליכי צמיחה והתפתחות בכלל, ואולי במצבי אובדן בפרט. תחת ההמשגה הקפואה בזמן התודעה המעוצה של "אובדן", כל יצירה היא הזדמנות חדשה לביטוי שמתכתב עם ההמשגה הקפואה ומשוחרר ממנו. נבט עדין, חי וטרי המבטא את האיכות הבסיסית של טבע העולם הלא מעוצה: השתנות.

חמלה - היכולת להיות בקשר עם כאב ולהתמיר אותו

לצד האיכות של הנוכחות, הדרך הבודהיסטית מציעה גם תרגול פורמלי של חמלה למפגש עם הסבל של אדם אחר. תרגול של חמלה מזמין אותנו להכיר ולהסכים לפגוש בתוכנו כאב, של עצמנו ושל אחרים. המפגש הזה הוא מפגש מטלטל. אפשר מייד לראות *עד כמה* התרגול של "ברוך הבא", של ריכוז ושל מיינדפולנס צריכים להיות מבוססים דיים, כדי שנוכל לגשת למפגש עם כאב ולהיות מסוגלים להיות איתו בקשר באופן מלא, ולשמור על צלילות התודעה או על השתוות הנפש; עד כמה לאורך זמן, צריכה התודעה שלנו להיות מאומנת כדי לא להוות כלי קיבול העולה על גדותיו ממפגש עם כאב אלא להוות מְכל, שבו לכאב, בכל גודל או צורה, יכול להיות מיכל ורחם להתמרה. בתרגול הפורמלי, הקרוי במסורת 'טונגלן', לאחר ייצוב התודעה במדיטציית ריכוז, אנחנו נפתחים למפגש עם כאב ועם סבל של האחר ונמצאים איתו בקשר כך שבזמן הנשימה (לקיחת האוויר פנימה) אנחנו מדמיינים שעשן שחור נכנס פנימה ומתמירים את הכאב ואת הסבל שאנחנו באים איתם במגע כשאנחנו מדמיינים הוצאת עשן לבן בעת הנשיפה. בדרך זו אנחנו כמו עוגנים באי של יציבות שמעניקה הנשימה, ומבצעים את פעולת ההתמרה בתוכנו. אם שפת הדימוי הוויזואלי אינה שפה פנימית נוחה, אפשר להשתמש בכלים אחרים שמבטאים התמרה כגון "אני נושם כיווץ", "אני נושף רכות" או "אני נושם כאב", "אני נושף אהבה" וכדומה.

יש המתארים את תרגול החמלה (ולצידה גם את תרגול החמלה העצמית) כ"רפואת הלב": הרפואה שהלב יכול להביא בהסכימי לפגוש את הכאב של האחר, את הכאב שלי וכאב בכלל; הרפואה העמוקה של האהבה, כפי שמתבטאת כל כך יפה במילות השיר של גיל רון שמע:

"הכול יעבור,
ייאסף כמו פלגי טל כסופים על עלה ירוק
בשחר ורוד
הכול יאבד וישוב אחר
האהבה תישאר."

הלב פועם. מתכווץ ומתרחב. הגוף הוא המזדקן, החולה, המתכלה. באותו זמן, התרגול הבודהיסטי נשען מבחינות רבות על הגוף ועל הנוכחות החיה של ההשתנות בו. החיים עצמם מתבטאים בהשתנות הזו. אוויר נכנס ויוצא, הלב מתמלא ומתרוקן, הריאות, הכליות, כל תא ותא בגופנו בכל רגע.
הגוף לוחש לנו בעדינות ובחסד:
החיים פועמים. ברגע זה ממש.

"עולם הטל
אכן עולם הטל
ואף על פי כן"

(איסא, משורר הייקו בן המאה ה-18, על קבר בתו בת הארבע)

ד"ר אלון רז
פסיכולוג קליני, מרצה באוניברסיטת חיפה ובמכללת עמק יזרעאל. מרכז אקדמי של התוכנית "פסיכותרפיה גופנית נפשית מבוססת מיינדפולנס" ושל התוכנית לפסיכותרפיה בודהיסטית במרכז שילוב, טבעון. לומד, שוכח ונזכר בחוכמת הדרך הבודהיסטית בשבילי החיים. מתרגש מכל הזדמנות לטבול באומנות מספרי הסיפורים.
דוא"ל: alonr@yvc.ac.il טלפון: 0547809211

מקורות

אידו טל, י' (2006). **בודהיזם: מבוא קצר**. הוצאת מפה.

זלצברג, ש' (2001). **חסד**. הוצאת פראג.

טול, א' (2002). **כוחו של הרגע הזה**. הוצאת פראג.

טיך, נ' ה' (1995). **השלום הוא בכל צעד**. הוצאת גל.

טיך, נ' ה' (1997). **לגעת בשלווה**. הוצאת גל.

יאלום, א' (2009). **להביט בשמש**. הוצאת כנרת זמורה דביר.

ליבליך, מ' (2017). **מיינדפולנס: להיות כאן ועכשיו**. הוצאת כתר.

מטרי, י' (2023). **מעבר הנהר: דרכו של הבודהה אל בינת הלב**. הוצאת מודן.

פלד, א' (2005). **להרבות טוב בעולם: בודהיזם, מדיטציה, פסיכותרפיה**. רסלינג.

צ'ודרון, פ' (2001). **כשהדברים מתפרקים**. הוצאת פראג.

צ'ודרון, פ' (2020). **לקבל ברצון את הבלתי רצוי**. הוצאת פראג.

קורנפילד, ג' (2001). **דרך הלב**. הוצאת מודן.

קורנפילד, ג' (2009). **הלב הנבון**. הוצאת מודן.

קטלר, ה' ס' (1998). **אמנות האושר: הדאלאי לאמה**. הוצאת הדים.

רז, י' (2013). **כך שמעתי**. הוצאת מודן.

ריפונצ'ה, י' מ' (2021). **מאוהב בעולם**. הוצאת בודהיזם בישראל.

ריפונצ'ה, ס' (1992). **ספר החיים והמתים הטיבטי**. רסלינג.

Andre, C., & Selous, T. (2014). *Mindfulness: 25 ways to live in the moment through art.* Ebory.

Rappaport, L., & Kwong-roshi, J. (2013). *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice.* Jessica Kingsley.

שמש בחוץ
מרגישה את הלב שלך
מחמם את בקבוק הזכוכית

מרגישה בחום
אבל בפנים אין כלום
הבקבוק ריק

אני אוחזת בו חזק
נאחזת בחום
למרות שיודעת
שהוא ריק כבר

קרן שני-ליפראק, טקסט
רחל קיסוס, יצירה



הַגִּידָה לִּי שֶׁאָהֲבָה נַפְשִׁי

מיניות ואינטימיות מינית בשעת מלחמה

מאת מיכל ניר

תקציר

הפרק עוסק במיניות אינטימית בתקופות של שבר, אבל, אובדן ומלחמה. הוא מתייחס לרצף העדין שבין חוויית המיניות טרום התקופה, אובדנה במהלכה ועד לגלגולה למיניות שנושאת הוויה אחרת; לרצף, שמתקיים בתוך מרחבים תוך נפשיים, זוגיים ואישיים.

בפרק יודגש תפקידו של המטפל כמסייע במעבר מחיי המין, שנקטעים במצבי אובדן ושכול, אל עבר מיניות מיטיבה, גם אם מציפה בכאב. דרך הרשאה, מרחב מעבְרי משחקי ודיבור פתוח וישיר, המטפל הוא זה אשר נושא ומחזיק בתקווה להשבת המיניות המשחקית.

הרשות לדבר מיניות

זוגיות ואינטימיות הם משאב הכרחי לחוסן נפשי. לכן, כאשר אנו שואלים מהי מידת ההרשאה שלנו לדבר על מיניות ועל אינטימיות במצבי דחק ושבר, התשובה היא: דווקא עכשיו.

דווקא עכשיו, כיוון שמשאבים כמו זוגיות, מיניות ומגע - חיוניים לנפש האנושית.

לאנשי טיפול, ולאו דווקא למטפלים בתחום המיניות, קיימים תוקף והרשאה לדבר עם מטופלים על מיניות ועל חיות. מודל ה-**PLISSIT** (Annon, 1976) הוא מודל הנותן הרשאה חיצונית, מהמטפל למטופל, על מנת שתהפוך להרשאה פנימית בנפשו של המטופל.

אנו, כמטפלים, רואים את התוקף ואת ההרשאה כדרך ראשונית לאפשר למיניות להיות נוכחת בחדר. היוזמה היא מצד המטפל ולא תוך המתנה שהנושא יעלה מהמטופל. אנו מנכיחים את הרשות לדבר מיניות, בכל תנאי ובכל מצב, גם אם המטופל לא חש שכרגע זה הזמן, אך הרשות תיצרב בתודעתו ותקבע את מקומה להמשך. התוקף וההרשאה לדבר מיניות ואינטימיות מתקיימים גם במצבי חיים שנתפסים כנוגדי מיניות, למשל, בזמן אזעקות, בשהייה במרחב המוגן או בשנת האבל.

כמטפלים, אנו שמים דגש על ההפרדה בין מין לבין מיניות. אלו מושגים נפרדים ולעיתים אף הפכים. מין הוא האקט עצמו, הוא מדיד, הוא ויזואלי והוא ממוקם במרחבים קונקרטיים בגוף. לעיתים האקט המיני מלא חיות ולעיתים יכול להיות נטול חיוניות ומשחקיות.

מיניות, לעומת זאת, כוללת בתוכה מרחב אין־סופי של חושניות, של מחשבות ושל רגשות ארוטיים, מרחב בו מתקיים כלל הגוף ולא רק איברי המין. מיניות עשויה לכלול יחסי מין, אך לא מחייבת לכלול אותם (ניר, 2007, 2013).

מיניות שאינה כוללת בהכרח יחסי מין מתקשרת למושג 'אורגזמת האני' של ויניקוט, המדבר על סיפוק

מין ממשחק וסיפוק על ידי אורגזמה פיזית של ריגוש מקומי (ויניקוט, 1958). למעשה, אפשר לראות ביחסי מין וריאציות שונות של חבל הצלה או של בריחה מאובדן ומשכול. הסתכלות שונה זו עשויה להתקיים בקרב בני אותו הזוג.

מרחבים פסיכוסומטיים מיניים ואשמת ניצולים

במרחב הזוגי, בן זוג אחד מתנחם ממגע ובן זוג שני מתרחק ממגע בתוך חוויה פנימית של אבל. עלינו לתת תוקף לכך ששתי האפשרויות תהיינה אפשריות וראויות. זהו מנגנון אנושי, שאצל אחד מתרחב ואצל האחר מתכווץ. יצר המוות ויצר החיים מתקיימים יחד. לא זה אחר זה או זה כנגד זה אלא זה עם זה, כאחד.

"אני אוהב לחיות בחברה שיש בה מתים", אומר גיבור סיפורו של אהרון מגד, ב"קברות התאווה". הגיבור, הלום קרב, בוחן מודעות אבל ופוקד הלוויות ושִבְעות באופן קבוע. שם הוא חש חי, זכאי לחיות ומחובר. אשתו, מנגד, עסוקה בבניית חיות וחיים (מגד, 2013).

אנשים רבים כיום חווים אשמת ניצולים. 'אשמת ניצולים' הוא מושג מוכר וידוע, שנחווה על פני רצף. זוהי תופעה פסיכולוגית בה הניצולים מאירוע טראומטי חשים לעיתים אחריות על אלו שלא שרדו, גם כאשר לא הייתה להם השפעה על המצב (Murray et al., 2021).

בחיבור של המושג 'אשמת הניצולים' למיניות נוכל לשאול: האם מותר לקיים יחסי מין, לחבק, ליהנות, כאשר בן השכנים נפל? כשבת דודתי פצועה? האם מותר להתלטף כשיש אזעקות?

חשוב שמשאב המגע המנחם והמעורר יקבל תוקף ללא תחושת אשמה. זוהי אשליה, שאם נימָנע ממיניות וממגע, המציאות החיצונית תשתנה, אך הנטייה לכרוך את הדברים, לחבר אותם ולחוות הצפה של אשמה - קיימת. אשמה מרחיקה ממגע ומביאה לתהליכי הזדהות, שלעיתים הם לא מודעים. אלו נוטים לייצר בגוף האנושי תופעות סומטיות מיניות במצבי מתח גבוהים מודעים. כך למשל, אישה שגילה כעשור לאחר הפסקת הווסת, מקבלת פתאום וסת חזקה וארוכה. אישה אחרת, סבתא, שנכדיה כלואים בשבי, חשה גודש בשדיים ותחילה של "טפטוף חלב", לא דמיוני אלא קונקרטי. הגוף מגיב בעוצמה גדולה לאירועים ולרישומם בנפש ומייצר תופעות חסרות הסבר. החוויות הרגשיות מתערבבות בגוף הסומטי.

נופר (שם בדוי) התאלמנה באחד ממבצעי צה"ל לפני כשלוש שנים. היא אם לשלושה מתבגרים ונותרה שבורת לב. עם פרוץ המלחמה, כשבנה הבכור קיבל צו גיוס והיה ברור שיתגייס לחיל קרבי, הרגישה שאינה יכולה להישאר לבד בלילות. היא הכירה גבר גרוש והם החלו לבלות יחד. נופר פנתה לטיפול עם מחשבות מייסרות על כמיהתה לקשר מיני חדש, לקשר אינטימי שיגן עליה מפני חרדת אובדן בנה, ובו־זמנית - עם הצפה ברגשות אשמה על "בגידתה" בבעלה. היא שיתפה בַחרדה אל מול התחושות המיניות שהתעוררו בגופה, שלא היו מוכרות לה במגע עם גבר חדש. בטיפול העלתה שאלות כמו "איך אוכל להתענג מינית עם גבר חדש, בשעה שחייו של בני נתונים בסכנה ודמותו של בעלי המת מלווה אותי וממלאת את מחשבותיי?" נופר הרגישה שהיא לא יכולה להכיל עוצמה והצפה כזו של רגשות סותרים. נוסף לכך, הופיע "באופן מסתורי" לדבריה, גרד חזק באזור הפות, גרד ממנו

לא סבלה מאז גיל ההתבגרות.
תופעות פיזיולוגיות מרתקות אלו טמונות בטלטלות העצומות שאנו עוברים. הגוף מדמה חוויות נפשיות ומאמץ אותן לעצמו (מקדוגל, 1998; ואן דר קולק, 2021).
בטיפול, אנו המטפלים ננסה להבין מה היה המצב המיני־זוגי טרום האובדן. לשם נכוון ונחתור ושם נחפש יחד עם המטופלים את שורשי התקווה. נשאל: איך הייתה המיניות שלכם טרום האסון? איזו איכות זוגית ומינית הייתה בחוויה של כל אחד מכם? אנו מחפשים את המשאבים שנשמטו עם האובדן: איזה קשר מיני היה? עד כמה המטופלים עצמם הם משאב לתהליך העכשווי? עד כמה הם מהווים משענת זה לזה? (ניר, 2007, 2013, 2016).
לא בהכרח שנקבל את אותה התשובה משני בני הזוג. במצבי שבר ואובדן מתמשך, עוברים זוגות רבים לממד הישרדותי, ממד לוחם, ממד חרד. חשוב לא להיבהל ממטופלים אשר מגיבים בכעס על כך שאנו מתעניינים בעבר המיני והזוגי שלהם. הם מגיבים בכעס משום שהם מוצפים בחרדה, במתח. דווקא ההחזרה לתקופה של טרום השבר, מַחֲוֶה זיכרון חיובי ומחזק.

פערים בין בני זוג במרחב המיני

"עַל מִשְׁכָּבִי בַּלֵּילוֹת בִּקַּשְׁתִּי, אֵת שֶׁאָהֲבָה נַפְשִׁי, בִּקַּשְׁתִּיו וְלֹא מְצָאתִיו" (שיר השירים ג 1). במצבי משבר, אובדן ואבל, אנו רואים את הגוף "מדבר", כשהנפש מבקשת ולא מוצאת מילים (בדומה לתחושות שמבוטאות בשיר השירים).

במצבי דחק, נזהה פעמים רבות מטופלים שלא מבטאים רגש באופן אותנטי. ניתוק רגשי הוא מנגנון הגנה מפני הצפה, שאוטם את חדירת הכאב והאימה פנימה ומגן על העצמי מפני התמוטטות. באופן מטעה אלו המטופלים שנראים בפעולה, בתפקוד, בעשייה, אך מתחת לכל אלה, הרגש אצלם מנותק. כמטפלים אנו מתבוננים על המטוטלת שנעה בין תפקוד מנותק שנחווה כיעיל אך מאחוריו מסתתר ניתוק רגשי, לבין חוסר תפקוד, ואז גוף המטופל הוא המדבר. אנו בודקים ומבררים מה עומד מאחורי אזורים קפואים אלו ואיך ניתן לסייע למטופל לנוע באופן מחובר וגמיש בין תנודות המטוטלת. אנו רואים איך העור הנפשי נאטם, האינפורמציה חודרת ונזרקת מייד החוצה. בטיפול נשאל: אילו סוגים של מגע יש כעת בבית: מיני? ארוטי? חברי? סביר שלא נפגוש אצל מטופלים אלו מגע רך, כי מגע רך עשוי לפרק את ההגנות, כמו הצמח 'מימוזה ביישנית', שעלעליה נסגרים כתגובה הגנתית למגע.
התחושה של אנשים אלו היא, שאם מישהו יחבק אותם זמן ממושך בחיבור - הם יתמוטטו.
עלינו לכבד את המנגנון הזה. בזוגיות זו, לפחות אחד מהם אינו רוצה שייגעו בו. כולנו נעים על הרצף ועשויים להרגיש כך לעיתים, אך כאן זוהי תגובה מקובעת - הטבע האנושי שרוצה מגע, בנקודת זמן זו רוצה התרחקות. כדאי שנשאל: מה אתה צריך ומתי? האם רק שלא יגעו בך?
המטופל עצמו לא תמיד מבין מדוע הוא לא רוצה חיבוק אבל כן מעוניין בסקס זריז, לכן יש לתת לו הכרה ולשחרר אותו מאשמת הניצול. אם שני בני הזוג נמצאים במצב רגשי שמחפש מרחב על מנת להתרחק, הם יסבלו פחות, כי שניהם בחרו בהימנעות. סביר להניח שהם יחפשו מגע בשלב מאוחר יותר. זוגות שלא יכולים להיות במגע מיני אך מרגישים מחויבים ל "זמן סקס" כדי להרגיש שהזוגיות

נשמרת, עשויים לחוש הקלה במצבים בהם טריגר חיצוני כמו מצב ביטחוני מתוח, משחרר אותם מ"המשימה".

בטיפול אנו נפגוש את שני צידי המתרס:

- במצבי מתח ומשבר יחושו מטופלים בעלי רגישות גבוהה כ"נטולי עור", נחדרים, נפלשים. הם ייטו להימנע ממגע בכלל וממגע מיני בפרט.
- יהיו מטופלים שזקוקים למגע תכוף, אינטנסיבי, עוטף; מטופלים שאוהבים חיבוקים, עיסוי, סקס כמה שיותר - והרבה. הם ישתפו שכך הם נרגעים, מתווסתים. כמטפלים נזהה שהם מספרים לנו שמעטפת העור שלהם נרגעת כמו במצבי "אין עור", כשהמגע הוא כעין עור חלופי ומעטפת שנצמדת אליו ומבינה את צרכיו: "אין לי עור ואת/ה לי עור". עם זאת, לעיתים בן הזוג לא יכול לשאת את ההיצמדות של השני אליו.

שני היבטים אלו הם היפוכו של האחד. עד כמה קשה לשאת את היצמדותו של האחר ואיך מעטפת העור מבינה את צרכי האחר? אלו סוגיות קריטיות בשיח על מיניות בכלל ובזמן מלחמה בפרט, כמו בשירו של יהודה עמיחי:

<u>אנשים משתמשים זה בזה / יהודה עמיחי</u>

אֲנָשִׁים מִשְׁתַּמְּשִׁים זֶה בְּזֶה

כְּמַרְפֵּא לִכְאֵבָם. אֶחָד אֶת הַשֵּׁנִי

שָׂמִים עַל הַפְּצָעִים הַקִּיּוּמִיִּים שֶׁלָּהֶם,

עַל הָעַיִן, עַל הָעֶרְוָה, עַל הַפֶּה וְעַל הַיָּד הַפְּתוּחָה,

תּוֹפְשִׁים זֶה אֶת זֶה וְלֹא רוֹצִים לְהָנִיחַ" (עמיחי, 1983).

אך מה אם בן זוג אחד נמצא בקבוצה הראשונה – קבוצת הנמנעים ממגע - ובן הזוג השני בקבוצה של בעלי צורך עז במגע, כשכל אחד מהם זקוק להיפוך של השני?

במצבי דחק, הזרות חודרת ומשנה סדרי עולם. הרגלים של בני זוג מטרום הכניסה למצב דחק, כמו מתי נוגעים, מתי לא, מתי מבט מספיק, מתי לשלוח משהו כתוב - הרגלים אלה השתנו, התהפכו. בני זוג מכירים וזרים בו־זמנית.

כמטפלים, נוכל לשקף את הזרות שעולה, לבדוק עם בני הזוג מה הם מרגישים בדינמיקה החדשה שנוצרה ולסייע להם לא להיבהל מההתרחקות. על מנת שמיניות תהיה טובה דיה, שתהיה חוויה אחדותית, לא מפוצלת, בעלת זרימה טובה של אנרגיה, אנו זקוקים לשלב המיני ולא רק לאקט המפצל (לי, 2024).

הביטוי להשתנות המינית בטיפול

השינויים במיניות של בני זוג בעת מצבי לחץ כמו מלחמה, משפיעים על הדינמיקה ביניהם והם עשויים לחוות קשיים רגשיים ופיזיים, המובילים להתרחקות ולתחושת ניכור. המגע בזוגיות הופך

להיות מורכב ולעיתים אף מפחיד כשחווים אובדן או טראומה.
כשהסימפטומים הפיזיים - כמו בעיות עיכול או התעלפויות – גוברים באופן ניכר במצבי מצוקה, הגוף משמש כעֵד למצב הרגשי. על המטפלים לדון עם המטופלים על החוויות הגופניות כפתיחה לשיח על רגשותיהם ולהקשיב לסימנים הגופניים אותם מתארים המטופלים, סימנים המגלמים את הכאב ואת הסבל שנגרמו מהמציאות המורכבת. תהליכי הסומטיזציה מחייבים את המטפלים להיות עדים לסיפורים המיוצגים דרך הגוף, ולהכניס את המטופלים לתהליך שיאפשר להם לשוב למיניות בריאה, קבועה ויציבה, למצוא מחדש את האיזון בחיי המין שלהם ולשחרר את העומס הרגשי והפיזי שהצטבר.
"הכול מגרד לי, כל הזמן, העור אדום, שורף, כאילו יש לי כוויות, לא יכולה שיגעו בי, רק מקלחת מרגיעה". זוהי עדות של אישה שניצלה מאחד מקיבוצי העוטף ומאז נמנעת מיחסי מין, ממגע ועברה לישון בחדר אחר. היא עדיין לא יכולה לספר את סיפורה, אבל הגרד השורף מספר במקומה.
אנשים שהיו עדים למראות קשים, צפו בהם בטלויזיה או שמעו עליהם, לעיתים משחזרים את המראות בעת המגע המיני, כחלק מאשמת הניצול או מעודף של גירויים. בשל עוצמת האירועים, אנשים נעים בטלטלות מקצה לקצה בין קיום יחסי מין מרובים לבין הימנעות מהם. עלינו לעזור לבני הזוג לייצב מחדש את חיי המין שלהם, לייצב את המטוטלת, לייצב את העוצמות, כך שהגוף יוכל למתן את שחווה, לשחרר אט אט את המראות, את הקולות ואת הריחות שנאגרו בתוכו. חזרה למיניות שקטה, קבועה ויציבה היא חשובה.

המרחב המעברי־מיני

במרחב המעברי (ויניקוט, 1996) נשמר הזיכרון שמיניות וזוגיות הן יקרות וטובות, גם אם כרגע לא ניתן לגעת ולהתקרב. לפי ויניקוט, למרחב המעברי אין תוקף במציאות אך הוא נותן תקווה. הזיכרון של יחסי המין בעבר, של המגע הנעים, של הריחות והצלילים יישמר במרחב המעברי כמשאב מציל חיים. תפקידו של המטפל הוא לעזור לבני הזוג להיזכר בו (הדר ,2020).

כשהכל סוער ומציף, יש לטבע האנושי נטייה להשקיט את הסערה ולהגיע לוודאות, גם במחיר של פרדה או גירושין. נבקש מהזוג המטופל לא לקבל החלטות משמעותיות כרגע. נזכיר לזוג שהמרחב המעברי הוא 'בן זוג' נפלא לתקופות קשות, שבהן לא ניתן לגעת בגוף המיני הקונקרטי.

במרחב החיצוני קיימות קבוצות אוכלוסייה שונות ומתוקף מעמדן, ניבטת התייחסותן השונה למרחב המיני:

- החטופים ובני משפחותיהם
- אנשים שבני משפחתם איתם בבית
- משפחות שבהן יש בן משפחה מגויס
- משפחות של חללי צה"ל
- פצועי מלחמה

השתייכות לאחת מהקבוצות או לכמה מהן, מבטאת את מידת הגמישות במרחב המיני ואת מידת ההתקפה עליו. עלינו לתת כבוד להתקפות החיצוניות על המרחב הזוגי־מיני, עוד טרום המרחב הפנימי. מטופלינו רוצים לדעת לאיזו קבוצה אנו משתייכים. הרצון נובע הן מדאגה לנו והן כדי לבחון האם אנו פנויים עבורם. לנו המטפלים קיימת אחריות כבדה גם כלפי המיניות והזוגיות שלנו, כדי לשמור על המרחב המעברי שלנו. משבר הכרוך בסבל ובאובדן גורם ליצר המוות הסימבולי והמוות הקונקרטי להשתלט בקלות על יצר החיים הסימבולי ועל החיות הקונקרטית. לכן, גם אנו המטפלים, ששומעים ועדים לסיפורי גוף רבים ולסיפורי מיניות שנעדרת, סיפורים שחודרים אלינו ועשויים להיות מוטמעים בנו - זקוקים להחיות את גופנו ולשמור על חיוניותנו ומיניותנו.

מעטפת פתולוגית - כאשר המציאות מתקיפה את הפנים ואת הנפש, אנו נוטים לעטוף את עצמנו באופן לא מודע בשריון מגן. העור מרגיש מחורר, נָחדַר והחרדה עולה. במצבי חירום נראה קצוות שעשויים להיות כרוניים: הגוף מפתח תגובות חולי, עלייה בלחץ הדם, התעלפויות ועוד.
עור מישני - מושג שטבעה ביק, הגורס כי בשלב הינקות התינוק אינו חווה את חוויותיו ואת חלקי גופו ואישיותו כמאוגדים באופן אינטגרטיבי, אלא כמנותקים זה מזה מבלי שהם יוצרים עצמי שלם ולכיד. לפי ביק, התינוק זקוק למעטפת פיזית־נפשית שתאחד את חלקי הגוף ואת האישיות, וכי הטיפול הפיזי־נפשי שההורה מעניק לתינוק מספק לו מעין מעטפת עורית, הנחוֲוית כמאגדת את חלקי הגוף־נפש. עם הזמן, התינוק מפנים את הפונקציה העוטפת, המכילה והאינטגרטיבית. הפנמה זו מאפשרת לו להתחיל לחוות את עצמו באופן אינטגרטיבי יותר, אשר מהווה את הבסיס להמשך ההתפתחות הנורמלית של העצמי.
תהליך זה, המהווה את הבסיס להמשך ההתפתחות, מתרחש כאשר ההורה מספק לילד מעטפת עורית טובה ומותאמת. לצד זאת, ביק התייחסה גם למצבים בהם ההורה אינו מצליח לספק לתינוק מעטפת זו, תופעה שעלולה להביא למצב כרוני: כשמצב החירום והמצוקה מתמשך, כשתהליכי האבל וההצפה מתמשכים – העור המשני הזמני עלול להפוך לקבוע, ובמיניות הוא מתורגם להימנעות ממגע או מנגד - להתמכרות למגע מיני (Bick, 1968).

אנזייה דיבר על שמונה פונקציות של העור בנפש. בכוחו של המגע, דרך מגע של עור בעור, אנחנו ממיסים את העור המשני, את הכאב ואת השכחה. הפונקציה השישית קשורה למעטפת הליבידינלית, למגע ולעור ככלים משמעותיים בתהליכי אבל ובמצבי לחץ, ולחשיבותו של מגע פיזי כמשאב שמרגיע את המערכת העצבית ומאפשר התמודדות עם מצבים רגשיים קשים. המגע קוֹדֵם למילים ומסייע בהפחתת מתח רגשי, דבר שמאפשר לחשוב על אינטימיות מינית לאחר מכן. ללא ההרגעה הראשונית באמצעות מגע מחבק, קשה יותר להתרכז במגע מיני ולהיפתח אליו. אנשים ללא זוגיות קבועה זקוקים למגע עצמי כמגע מנחם ומספק וכחלק מהפונקציה השישית של אנזייה (אנזייה, 1974).

מיניות משחקית כמרחב של תקווה

אם נשוב להבדל בין מין לבין מיניות, עלינו לעודד את מטופלינו למיניות, לעיתים על פני מין.
בפסיכותרפיה מינית (ניר, 2007) אנו שמים דגש על המרחב המעברי של ויניקוט, על ההיבט של מרחב הגוף כמגרש משחקים ולא כתחרות עם מקצה שיפורים.
חיילים ואזרחים רבים שגופם נפגע, שחלק מאיבריהם נקטעו, זקוקים ללמידה מחדש של המרחב המשחקי המיני לאחר שיקום פיזי, לעיתים ארוך וכואב. על מנת שישיבו את מיניותם, שלא יוותרו עליה ושלא יסתפקו ביחסי מין פיזיים בלבד, עלינו לראותם בעיני רוחנו כשלמים ולהעניק להם מבט שכזה, עד שיופנם.

ירין (שם בדוי) נפגע בתחילת המלחמה באיבר מינו ובאשך השמאלי. הוא עבר סדרת ניתוחים שבהם שוקם הפין וקיבל תותב של אשך שמאלי. אשך זה אינו מתפקד אלא קיים לצורך אסתטי. לאחר חודשי השיקום פנה ירין לטיפול עקב חרדה עצומה מפני חיי המין העתידיים. טרום הלחימה, הספיק ירין להיות בשתי מערכות יחסים ולנהל חיי מין מגוונים ומספקים. כיום הוא מבטא חרדה וירידה בדימוי העצמי והמיני כשהוא מעלה שאלות כמו 'האם בת הזוג הבאה תקבל את האשך התותב?' ומעלה את הצורך לשתף אותה בקרב בו נפגע וכן להסביר לה שאין פגיעה בפוריות.
באחת הפגישות נדד ירין במחשבות, צחק פתאום ושיתף: "דמיינתי שאגיד לה שיש לי אשך קסמים, שאפילו הקרב בעזה לא יכול לו, ואשאל אותה האם היא מזהה מי האמיתי ומי המזויף". ירין התמלא נחת מהמשחק בדמיון וחש שמשהו מהשליטה חזר אליו דרך המשחק. ויניקוט דיבר על יצירתיות כיכולת של התינוק ושל המבוגר לברוא את העולם (ויניקוט, 1995). ירין ברא עולם משחקי מתוך המצוקה, עולם שאִפשר לו לחזור לעולם ההיכרויות ולצאת מהבידוד הזוגי והמיני ששהה בו וחשש שיישאר בו.
כשירין התחיל בקשר חדש, הוא שיתף כי לפני המפגש המיני אמר לבת זוגו: "אני בתול־אשך". היא חשבה רגע וענתה: "לא אתה הבתול, יש לך אשך בתול". כדי שמרחב משחקי כזה יוכל להתקיים, על המטפל לעשות תהליך בעצמו. כשירין הגיע לטיפולי, נחרדתי מההבנה של פציעתו. מחשבותיי נדדו אל בני ואל חבריו הלוחמים, שאני מכירה. לרגע "שכחתי" מירין וניסיתי להרגיע את המתח שהתעורר בי. השכחה סייעה לי לרגע "למחוק" את הפציעה של ירין וזו שבה אליי בתודעה. מצאתי את עצמי משחקת בדמיון משחק של לפני/אחרי פציעתו. בדרך זו השבתי אליי את תחושת השליטה. אז התפניתי חזרה אל ירין. כיוון שאנו נוגעים בחומרי חיים ומוות בעוצמה כה חזקה, השימוש במרחב המשחקי - בהשבתו של האשך בדמיוני, באשך הבתול בדמיונו - הוא שדה מרפא בעקבות אובדן איבר וחיים.

סיכום

המאמר עסק במיניות ובחיי מין לאחר אובדן ושכול, תוך התייחסות לפונקציית העור ולמרחב המעברי כמשאבים המהווים מרחב של תקווה, חיות וחיוניות.
אנו מעוניינים להשתמש במרחב המעברי, במצבי מלחמה ובתהליכי אבלות; לחזור אל מאגרי זיכרונות של מגע מיני מיטיב ולהחיותם; אנו מעוניינים לעודד את מטופלינו להמשיך לקיים מגע, מגע מיני, מגע יצרי, מגע מנחם.
המאמר נועד לעודד אנשי טיפול להעלות את הנושא בטיפולים, כמודל רצוי המאפשר לדבר על מיניות ועל חיוניות כדרך לשמירה על תקווה.

מיכל ניר M.S.W.
עו"ס קלינית, מטפלת ומדריכה מוסמכת לטיפול זוגי, משפחתי ומיני, פסיכותרפיה־פסיכואנליטית וגופנית. מרצה ומרכזת את התוכנית לטיפול מיני באוניברסיטת בר־אילן. מחברת הספר "מיניות בלב פתוח".

מקורות

אנזייה, ד' (1974). **ה'אני־עור'**. הוצאת תולעת ספרים.

הדר, ב' (2020). של מי המיניות הזו? מיניות ככוח חיים מניע בקשר אם־תינוק ובקשר הטיפולי. **בטיפולנט**. קישור.

ואן דר קולק, ב' (2021). **נרשם בגוף**. הוצאת פרדס.

ויניקוט, ד.ו. (1958). היכולת להיות לבד. בתוך: ע' ברמן (עורך), **עצמי אמיתי, עצמי כוזב** (עמ' 177-167). עם עובד.

ויניקוט, ד' ו' (1995). **הכל מתחיל בבית: מסות מאת פסיכואנליטיקאי**. הוצאת דביר.

ויניקוט, ד' ו' (1996). **משחק ומציאות**. עם עובד.

לי, י' (2024). מיניות בפסיכותרפיה גופנית־נפשית. בתוך: ר' שלו, ש' קדוש וא' רז (עורכים), **בגוף הטיפול: פסיכותרפיה משלבת גוף, נפש ורוח**. הוצאת פרדס.

מגד, א' (2013). **קברות התאווה**. הוצאת חרגול.

מקדוגל, ג' (1998). **תיאטרוני הגוף**. הוצאת דביר.

ניר, מ' (2007). פסיכותרפיה מינית. **שיחות, כ"ב**(1), 50-42.

ניר, מ' (2013). פיטר פן ו־וונדי, תשוקה מינית בקשר אינטימי ארוך טווח. **מרחבים: כתב עת אינטראקטיבי למחשבה פסיכואנליטית, ד'**, 1-19.

ניר, מ' (2016). "עוד זה מדבר וזה בא": מיניות אינטימית לאחר שִׁכּוּל. **מארג: כתב עת ישראלי לפסיכואנליזה, ז'**, 131-146.

עמיחי, י' (1983). **שירי אהבה**. הוצאת שוקן.

שיר השירים, פרק ג' פסוק 1.

Annon, J. S. (1976). The PLISSIT Model: A proposed conceptual scheme for the behavioral treatment of sexual problems. *Journal of Sex Education and Therapy, 2*(1), 1–15.

Bick, E. (1968). The experience of the skin in early object-relations. *The International Journal of Psychoanalysis, 49*(2–3), 484–486.

Murray, H., Pethania, Y., & Medin, E. (2021). Survivor guilt: A cognitive approach. *The Cognitive Behaviour Therapist, 14*, Article e28.

כזאת אני
ואתה חסר

קרן שני-ליפראק



מה נשאר אחרי שמתים

משמעותם, תרומתם ותפקידם של חפצים של המת השמורים אצל האבל בתהליכי התמודדות עם אובדן

מאת בשמת איבי-הרדי וד"ר אלון זמיר[1]

תקציר

פרק זה עוסק בתפקידם של חפצים של המת ששמורים אצל האֵבלים במשפחות שכולות בישראל, ומנוסח כדיאלוג בין חוקרת אנתרופולוגיה חומרית לבין חוקר בריאות נפש קהילתית ופסיכותרפיסט מתמחה. הפרק משלב נקודות מבט אישיות, מחקריות וקליניות על הקשר בין זיכרון, גוף, חומר ושפה, ומטרתו להאיר את תפקידם המכריע של חפצים - יומיומיים, דיגיטליים וטעוני משמעות רגשית - בעיבוד האובדן, וכן להציע דרכים להבנתם ככלים טיפוליים, תרבותיים וחווייתיים.

הפרק בנוי כדיאלוג המתמקד בהיבטים שונים של חפצים אלו, בתפקידם ובשימושם בתהליכי זיכרון ואבל, כגשרים רגשיים, כמקומות זיכרון, כחפצים דיגיטליים וכאמצעים ליצירה ולטרנספורמציה. לקראת סיום הפרק נדונה גם שאלת הסוד, ההסתרה והזכות למרחב אינטימי ובלתי נגיש.

הפרק מציע לקוראים – אנשי טיפול, חוקרים ובני משפחות – מבט אחר על האֵבל: לא רק כאובדן, אלא כתהליך של קשר מתמשך. מתוך כך הוא מזמין להכיר בחפצים כמשאבים, כגשרים וכ"מטפלים דוממים ושותקים", הפועלים במרחבים שמעבר למילים. דרך הדיאלוג, נפרסת הצעה **לפסיכו־אנתרופולוגיה** של הזיכרון: תחום חוצה דיסציפלינות, שמכבד את הפגיעות, את הדממה ואת הדרכים החומריות שבהן אנשים ממשיכים לאהוב את הנעדר.

הקדמה

מאמר זה צמח מתוך שיחות ארוכות שניהלו שני מחברי הפרק לאורך השנים על שכול, על חפצים, על גוף ועל זיכרון. הם מגיעים מעולמות שונים: אחת חוקרת אנתרופולוגיה חומרית, האחר עוסק בטיפול רגשי ומחקר חברתי. עם זאת, לשניהם היה ברור שלחפצים – הקטנים, היומיומיים, השוליים – יש תפקיד חשוב.

הפרק נשען על רעיונות כמו חפץ מעבר (Winnicott, 1971), המשכיות קשר (Klass et al., 1996), תהליכי תיקון (Klein, 1940) ועיבוד טראומה דרך הגוף (Van der Kolk, 2014). זהו טקסט שמבקש לא רק להסביר, אלא להרגיש; לא רק לנתח, אלא גם להקשיב. הבחירה

[1] הערת מחברים: מאמר זה נוצר כעיבוד של דיאלוגים בין החוקרים, שהוקלטו על ידי בשמת איבי-הרדי תוך שמירה על אותנטיות הדיאלוג המקורי.

לכתוב בגוף ראשון, כדיאלוג, היא בחירה של חשיפה עדינה כדי להזמין את הקוראים להיכנס פנימה, להקשיב מקרוב ולהרגיש את המקומות שבהם הזיכרון, החפץ והאהבה שלא נגמרת – ממשיכים להתקיים.

מפגש ראשון: כיצד פגשנו את המוות

איבי ואלון הכירו במסיבת יום הולדת של חברה משותפת לפני כעשר שנים. אלון ישב בפינה עם כוס יין לבן, מקשיב למישהו שהתלונן על בעיות שינה של הילדים שלו, ופתאום אמר משהו על הקשר בין חרדת הפרֵדה לבין חפצי מעבר. איבי, שעמדה מהצד ושמעה, התקרבה ושאלה: "ומה קורה עם חפצי מעבר כשמישהו מת?" השיחה שהתפתחה נמשכה עד שעות הבוקר המוקדמות, הרבה אחרי שכל האורחים האחרים הלכו הביתה.

אלון, שהתמחה בטיפול באבל ובשכול, מצא בתחום המחקר של איבי פתח לחשיבה מחדש על המטופלים שלו. איבי, שצמחה מתוך אובדן וסודות משפחתיים (יתומת צה״ל 1973), מצאה נושא חשוב ומרתק לעבודת הדוקטורט. הקשר והחברות האמיצה שנרקמה, עזרו לאיבי ולאלון להבין משמעויות פסיכולוגיות ואנתרופולוגיות עמוקות בתחום השכול וההתמודדות עם אובדן.

השיחות התמקדו תמיד באותן שאלות: איך בני אדם מתמודדים עם אובדן? מה התפקיד של החפצים בתהליכי אבל? השיחות נעו בין האינטימי והאישי - החוויות שלהם עצמם עם אובדן ושכול - לבין התיאורטי והאקדמי, בניסיון להבין את המשמעויות הרחבות של תהליכי האבל בחברה הישראלית.

הקופסה בחדר: כשהילדה פוגשת את האב שמעולם לא הכירה

איבי: אני רוצה לספר לך על הקופסה בחדר של אימא, זה המקום שממנו התחיל הכל. יש משהו בחוויה הזו, שרק עכשיו, אחרי שנים של חיים, התמודדות ומחקר, אני מתחילה להבין באמת. מאז שאני זוכרת את עצמי, ידעתי שיש שם משהו קדוש ואסור. בתוך מגירה סגורה בארון עץ ישן אימא החביאה ארגז, בו הייתה קופסה כחולה. הקופסה של האבא המת שלי. הילדה שהייתי הרגישה משיכה מגנטית אליה - דחף פיזי בלתי נשלט. הטקס שהתפתח עם השנים היה תמיד זהה. כשלא היה איש בבית, הייתי נועלת את הדלת מבפנים, מתגנבת לחדר של אימא, פותחת את המגירה הסגורה ומוציאה ביראת כבוד את הקופסה. על כרית קטיפה אדומה היו מונחים בה - סמלים צבאיים, תמונות דהויות שאבא נראה בהן כמו נער, אולר בצבע ארגמן עמוק ומכתבים בכתב ידו, אותם קראתי שוב ושוב בשקיקה. הייתי פורסת אותם על המיטה של אימא בסדר שהתפתח עם השנים והפך לקבוע, ושוכבת ביניהם. עוצמת עיניים, מחזיקה את האולר ביד, מנסה לדמיין אותו, לפעמים מרגישה אותו, את אבא. זה לא היה משחק; זה היה משהו עמוק הרבה יותר, קרוב לתפילה או לטקס דתי, צורך פנימי עמוק

בלתי מודע. החפצים האלה לא היו אמורים להחליף את אבא או למלא את החלל שנפער בנשמתי. הם אפשרו לי לנהל איתו מערכת יחסים שלא תלויה בזיכרונות חיים - כי לא היו לי זיכרונות ממנו. הייתי בת שנה וחצי כשהוא נהרג. זה היה קשר שנבנה על ריטואלים פיזיים, על תנועה, על חלל ועל חפץ.

אלון: מה שאת מתארת מרחיב את המושג "המרחב הפוטנציאלי" של ויניקוט וגם מעמיק אותו. ויניקוט תיאר את חפץ המעבר כגשר רגשי אל האם הנעדרת, מתוך תקווה שתחזור. הפעוט משליך על החפץ את דמות האם וכך יוצר נוכחות שמאפשרת רציפות גם בפרֵדה (Winnicott, 1971). אך לא כל חפץ נשאר "מעבר". לפעמים, כמו אצלך, החפץ לא משמש גשר אל מי שיחזור, אלא הופך למהות אחרת לגמרי. כאן נכנס המושג של המציאות הפנטסטית (Lahad & Rubinstein, 2022) – מרחב פנימי שבו האדם מייצר, באמצעות דמיון ויצירה, מציאות חלופית ומרפֵאת. זהו אזור של "כמו-כאילו", שבו אפשר לשחק, לספר, לגעת ולבנות מחדש קשר עם היעדרות שאין לה תיקון במציאות. להד מראה שדווקא כאשר המציאות בלתי ניתנת לשינוי – כמו במוות – המרחב הפנטסטי מאפשר להחזיק את הקשר, בלי לאבד את האמת הרגשית.
אכן, את לא מנסה להחזיר את אבא שלך, אלא ליצור איתו קשר חדש, דווקא מתוך ההכרה הסופית במותו. החפצים שלו - החפץ שלך - כבר אינם "מעבר" אלא ערוץ; שער. פיתחת פרקטיקה שמכירה בעובדת המוות ומתעקשת על המשכיות הקשר. כאן נכנסת גישת הקשרים המתמשכים (Klass et al., 1996), שטוענת שתהליך אבל "בריא" אינו מנסה לסיים את הקשר אלא לשנות אותו, תוך מציאת ויצירת דרכים לשמור על קשר עם המת, קשר שיכול להשתמר ולהימשך בדרך סימבולית, יצירתית, לעיתים גופנית או חומרית.

החפץ שמופיע תמיד: האתנוגרפיה של האבל הישראלי

איבי: כשהתחלתי לחקור את התופעה הזו, גיליתי שהיא חוזרת כמעט בכל בית שכול שביקרתי. יש משהו באנתרופולוגיה הישראלית של האבל שקשור לחומריות באופן מיוחד. קליפורד גירץ דיבר על "תיאור גדוש" - הצורך להבין את המשמעויות התרבותיות שמסתתרות מאחורי פעולות פשוטות (Geertz, 1973), וכאן, בכל בית של משפחה שכולה, מתנהלים רגעים כמעט טקסיים, לעיתים יום־יומיים, בהם החפצים משחקים תפקיד חשוב ומשמעותי במרחבי הבית השונים כמנוע לחוויה מורכבת.
תמר, אם שכולה לבן שנפל בצפון, הובילה אותי לחדר שלו. "ביום שחזרנו מהלוויה," היא אמרה בקול שכמעט לא נשמע, "נכנסתי לכאן וראיתי את הנעליים שלו זרוקות ליד המיטה. הבגדים שלו היו מפוזרים כאילו הוא רק יצא לרגע ויחזור מייד. מאז, כל יום אני נכנסת לכאן להריח את הבושם שלו שעדיין על הכרית... כשהריח שם, אז גם הוא איתי." על השולחן עמד בקבוק הבושם - חצי ריק. "פחדתי שייגמר, אז קניתי עוד כמה בדיוק כמוהו."

שירה, יתומת צה"ל, תיארה את המאבק שלה עם חדר העבודה של אביה: "היו שם הדברים האישיים שלו. גם אחרי הרבה זמן, כאילו הוא עדיין שם... ריח הסיגריות מנטה שלו. בהתחלה לא יכולתי להיכנס בכלל, אבל אחרי כמה חודשים הריח התחיל להתפוגג... (פורצת בבכי) זה היה בלתי נסבל, להרגיש שהריח מתפוגג, נעלם. הוא מת שוב."

על פי עדות הנשים - החפצים המשמעותיים ביותר הם בדרך כלל החפצים אישיים היום־יומיים שהיו בשימוש של המת באופן קבוע, קרוב לגוף או עם מגע גוף: מחברת, יומן, עט, ספל קפה סדוק ומשומש, מפתחות ישנים, מסרק ועוד. "זה לא מה שהוא היה," אמרה לי רחל על מפתחות הרכב והבית של בעלה, "זה העניין שהוא השתמש בזה כל יום, זה היה בכיס שלו... הידיים שלו נגעו בהם כל יום". החפץ נושא את האדם, החפץ שנגע בגוף התחכך איתו ללא הרף, הגוף החי עם החומר הדומם. במחקר אני מכנה אותם - ״חפצים מדרגה ראשונה״.

אלון: הדגש שלך על החושיות נוגע במשהו שהתחום שלנו רק מתחיל להבין. המחקר של ואן דר קולק על טראומה מראה שזיכרונות טראומטיים נצרבים בעיקר באזורים במוח שקשורים לחושיות – ולא לשפה (Van der Kolk, 2014). כשתמר מריחה את הבושם של בנה, מתרחש עיבוד רגשי דרך הגוף – תהליך שבו התחושה הגופנית פותחת דלת לזיכרון, לכאב ולפעמים גם לרגע של חיבור, במקום שבו מילים נותרות אילמות.

פרשנות זו מובילה למהפכה שחלה בהבנתנו את האבל. פרויד טען שעבודת האבל הבריאה צריכה להסתיים בניתוק מהנפטר (Freud, 1917), אבל מחקרים מודרניים הובילו לגישה של המשכיות קשרים (Klass et al., 1996) וטענו כי המטרה אינה לנתק מהמת, אלא ליצור קשר חדש שמתאים למציאות החדשה.

מה שאת מתארת מוסיף שכבה נוספת. החפצים לא רק מאפשרים המשכיות קשר - הם יוצרים סוג חדש של קשר שלא יכול היה להתקיים כשהמת היה חי. הקשר עם אביך דרך החפצים שלו אינו זיכרון של קשר שהיה אלא יצירה של קשר חדש; לא ניסית "להחזיר" את אבא או לדמיין שהוא עדיין חי; לא ניסית לבטל את המוות או לעקוף אותו אלא פיתחת פרקטיקה שמכירה באופן מלא במציאות הסופית של האובדן, אבל מתעקשת על המשכיות הקשר. החפצים, בחיים שלך ובמחקר שלך, הפכו לכלי שדרכו אפשר להתקרב לממד של קיום שאינו נגיש ישירות – מעין מרחב של זיכרון, של נוכחות ושל אהבה מתמשכת.

כאן משתלב גם המושג התיאורטי של קשרים מתמשכים (continuing bonds)**,** שמאתגר את התפיסה לפיה התמודדות עם אובדן מחייבת ניתוק. גישה זו רואה באבל תהליך של מיסוד קשר מתמשך עם המת – קשר שיכול להתקיים בדרכים שקטות, סמליות ולעיתים גופניות וחומריות (Klass et al., 1996)**.** אצלך, נדמה שהחפצים אינם רק עדות למה שאבד, אלא גם ערוץ למה שעדיין נוכח – בדרכו.

איבי: במחקר זיהיתי שלושה תפקידים מרכזיים שחפצים ממלאים בתהליך האבל. חלוקה זו אינה קבועה – אותו חפץ יכול לעבור בין תפקידים בהתאם לזמן, למצב הנפשי ולמקרה.

החפץ כגשר – זה התפקיד הברור ביותר, החפץ יוצר קשר עם המת, מאפשר מפגש שהוא בו־זמנית אמיתי ואשלייתי. נורית, אלמנת צה"ל ממלחמת יום הכיפורים, פיתחה טקס עם המדים של בעלה: "בכל ראש חודש אני מכבסת אותם ומגהצת... זה לא שהם מלוכלכים – (מצחקקת) הם תלויים בארון נקיים כבר שנים. אבל הגוף שלי זוכר את הפעולה הזו, את הרגע שבו הוא בא מהמילואים ואני מכבסת לו את המדים. ברגעים האלה אני לגמרי איתו, בזמן אחר. הריח של אבקת הכביסה שהוא הכי אהב, הצליל של הגיהוץ – הכל חוזר. אני יודעת שאנשים חושבים שזה לא נורמלי, אבל מה אכפת לי?"

החפץ כסכר – זה התפקיד הקשה ביותר להבנה, אבל אולי הכי חשוב. החפץ מונע הצפה רגשית, עוצר את הכאב במידה שאפשר לשאת. רות, אלמנה זה עשרים שנים, הסבירה: "יש לי את הקופסה עם הדברים הכי אישיים שלו - מכתבים, תמונות, טבעת שהיתה על הגוף שלו - וכבר עשרים שנה לא פתחתי אותה. אני יודעת שאם אפתח, אתפרק לגמרי. אבל לדעת שהיא שם, בשלמות ובשקט, זה מרגיע אותי. זה אומר שהכאב שלי שמור, הוא לא נעלם... יש גבול לכאב שלי".

החפץ כבית - זה התפקיד המורכב. החפץ הופך למקום פנימי שמחזיק את העבר בתוך ההווה, מקום שאפשר לחזור אליו תמיד. האנתרופולוג ויקטור טרנר כינה זאת 'מצב לימינלי' - מקום ביניים שבו הכללים הרגילים של זמן ומקום לא תקפים (Turner et al., 1969).

אלון: הטיפולוגיה המשולשת שלך מועילה קלינית. היא עוזרת לי להבין איך מטופלים משתמשים בחפצים בשלבים שונים. המטופל שמביא חפץ כ"גשר" מזמין אותי למרחב הזיכרון; המטופל שמתאר חפץ כ"סכר" אומר שהוא צריך לשמור מרחק בטוח מהכאב; והמטופל שמתאר חפץ כ"בית" מראה איך הוא מארגן את העולם הפנימי שלו.
זה מזכיר את מה שביון כתב על "אובייקט מכיל" (Bion, 1962), שהנפש הילדותית זקוקה ל"מכיל" חיצוני שיעזור לה לעבד חוויות רגשיות קשות. בדרך כלל זהו התפקיד של ההורה אך הילד יכול למצוא "מכילים" אחרים. החפץ יכול לתפקד כמכיל כזה - הוא יכול להחזיק את הכאב במקום שאפשר לחזור אליו, אבל גם לעזוב אותו.
הנקודה החשובה היא שלא כל חפץ דורש עבודה טיפולית פעילה. לפעמים התפקיד הטיפולי הוא פשוט להכיר בקיומו ובמשמעותו כי החפץ עושה עבודה טיפולית בפני עצמו - המטפל צריך לדעת מתי לא להתערב. בשימוש נכון, החפץ הופך למרחב בטוח – מקום שבו הרגש יכול לשהות מבלי להציף. הנוכחות שלו מעניקה רציפות, יציבות, ולעיתים גם תקווה, דווקא כשאין מילים.

כשהכאב הופך ליצירה: טרנספורמציות של חפצים

איבי: מה שמרתק אותי במיוחד אלה התהליכים היצירתיים שנשים מפתחות סביב החפצים. לא מדובר בפרֵדה או ב"שחרור", אלא בטרנספורמציה יצירתית של היחסים עם המת.

יעל, אם שכולה לבן שנהרג במבצע צבאי בשנות השמונים, הראתה לי את הכריות שתפרה מבגדיו: "התחלתי לגזור מהבגדים שלו ריבועים קטנים ולתפור מהם כריות. זו הייתה עבודה כואבת - בכל פעם שנגעתי בבד, כאילו נגעתי בעור שלו; בכל פעם שהמחטים נעצו, כאילו נעצתי את זה בבשר החי שלי ושלו. אבל זו הייתה גם עבודה של אהבה. הרכבתי חיים שם, זה היה כמו ליטוף. העברתי את הכאב דרך הידיים שלי לתוך משהו שאפשר לחבק". התהליך הפיזי־יצירתי של פירוק הבגדים, הגזירה הזהירה המדויקת, תהליך ההרכבה־תפירה – כל אלה ליוו תהליך פנימי של ארגון מחדש של הזיכרון. החפץ לא נהרס אלא קיבל חיים חדשים – צורה חדשה; מה שהיה פרטי הפך למשהו שאפשר לחלוק – יעל נתנה כרית אחת לסבתא, אחת לאחות ושמרה אחת לעצמה. "עכשיו הוא בכל הבית שלנו," היא אמרה.

עינת מצאה דרך אחרת. היא העתיקה את כל המכתבים שבנה כתב אליה מהצבא בכתב יד שלה: "רציתי שהמילים שלו יהיו חלק ממני, גם בתוכי, לא רק על הנייר. זה כמו ללמוד את השפה שלו מחדש - לא רק לקרוא את המילים אלא לכתוב אותן בגוף שלי, ביד שלי. שיצאו גם ממני. עכשיו המכתבים האלה הם גם שלו וגם שלי".

מה שמרתק בתהליכים האלה הוא שהחפץ המקורי לא נהרס אלא נוצר ממנו משהו חדש. החפץ הופך ממשמר זיכרון לכלי יצירה, מחפץ פסיבי לכלי פעיל. התהליכים היצירתיים מאפשרים לשכול להעביר את החפץ מתחום הפרטי לתחום המשותף – להפוך את הכאב הבלעדי לכאב שניתן לחלוק.

אלון: מה שאת מתארת מזכיר את מה שז'וליה קריסטבה כתבה על הקשר בין אובדן לבין יצירתיות. קריסטבה טענה שיצירתיות היא תמיד תגובָה לאובדן (Kristeva, 1989). במקרה זה, האישה השכולה יוצרת כדי "למלא" את מה שאבד, יוצרת משהו חדש שמכיל את הזיכרון אבל היא לא מנסה להחזיר את מה שאבד. יעל לא מנסה "להחזיר" את בנה; במקום זה היא יוצרת משהו חדש - הכריות - שמכילות את הזיכרון שלו מתוך חלקיקי הבגדים של המת. זוהי טרנספורמציה יצירתית במובן העמוק ותהליך חשוב בהתמודדות עם האובדן, במציאת דרך ייחודית לשזור את העבר בהווה, את הכאב ואת החסר בתקווה ובממשות.

מלאני קליין כתבה על "תהליך התיקון" - הצורך הפסיכולוגי לתקן באופן סימבולי את מה שנהרס (Klein, 1940). התיאור שלך הוא יותר מתיקון - זוהי יצירה. יעל לא מנסה לתקן את מותו של בנה, היא יוצרת משהו חדש שיכיל את הזיכרון שלו בצורה שמאפשרת חיים. נוסף לכך, המעבר מהפרטי למשותף חשוב מאוד. החפץ מתחיל כמרחב פוטנציאלי אישי אבל יכול להתפתח למרחב תרבותי שמחבר בין אנשים. זוהי דרך שבה האבל האישי הופך לחוויה אנושית משותפת.

החדרים המוקפאים: כשהזמן עוצר

איבי: תופעה מרתקת אחרת שמאפיינת משפחות שכולות היא "חדרי זיכרון מוקפאים". זוהי הקפאה מכוונת ושיטתית של זמן ושל מקום. המשפחות משאירות את החדר של המת בדיוק כפי שהוא - המיטה מוצעת כמו שהוא השאיר, הבגדים בארון באותו סדר, הספרים פתוחים במקום שבו הפסיק לקרוא וכו'.

שירה הובילה אותי לחדר העבודה של אביה, שנהרג במלחמת לבנון הראשונה כשהייתה בת שמונה: "הספה שפעם היינו יושבים עליה יחד בערב, ספל הקפה שלא הספיק להגיע לכיור, המשקפיים שלו על הספר הפתוח בדף האחרון. אמא לא נתנה לאף אחד לגעת כאן בכלום. כל דבר פה הוא בדיוק כמו שהוא השאיר. כאילו הוא רק יצא. רק אחרי תקופה ארוכה אפשר היה לגעת במשהו..." (צוחקת)

החדר ה"מוקפא" הוא לא מוזיאון במובן הרגיל - הוא אתר זיכרון חי, מקום שבו הזמן לא זז, אבל אינו זמן מת אלא - זמן מוקפא. "פעם בשבוע אימא נכנסת לנקות," המשיכה שירה. "היא לא מזיזה כלום, רק מנגבת את האבק. מסדרת לו את החדר ומשאירה את הסדר. היא גם מדברת איתו, שותה שם קפה של בוקר..."

החדר המוקפא הוא המקרה הקיצוני של החפץ כ"בית". הוא אינו חפץ בודד אלא מרחב שלם שהופך לחפץ ענק; הוא מכיל לא רק זיכרונות אלא גם אוויר, אור, קולות, ריחות; הוא ניסיון ליצור קפסולת זמן שבה המת עדיין חי, נוכח.

יש לזה מחיר. החדר המוקפא דורש שמירה מתמדת. הוא הופך למרכז הבית, למקום שמכתיב את קצב החיים של כולם. מה קורה כשהילדים גדלים ורוצים את החדר? מה קורה כשהאלמנה רוצה להתחתן שוב? מה קורה כשצריך לעבור דירה?

אלון: החדר המוקפא מעורר בי חשיבה על מאבק אפשרי נגד חוק פיזיקלי יסודי. אנטרופיה היא הנטייה הטבעית של מערכות להתפרק, להתפזר, להפוך לאי־סדר. ייתכן שמשהו דומה קורה גם לזיכרונות - הם נוטים להתפוגג, להתעוות, להיטשטש ולהיעלם עם הזמן. אני מאמין שהזיכרון הוא מערכת שנמצאת בתהליך התפוררות מתמיד. ייתכן שהחדר המוקפא הוא ניסיון לעצור את התהליך הזה - ביצירת "מערכת סגורה", בה הזיכרון מוגן מפני הידרדרות. זו יכולה להיות הקפאה נגד הזמן עצמו, אבל כמו במקרר, נדמה לי שזה דורש השקעת אנרגיה עצומה ומתמדת. המשפחה הופכת למעין "מחלקת תחזוקה" של הזיכרון המוקפא - נדרשת שמירה מתמדת, ניקיון זהיר, שמירת סדר מוחלט.

ייתכן שיש כאן פרדוקס: ככל שמשקיעים יותר אנרגיה בניסיון לעצור את האנטרופיה הפסיכית של החדר, כך החיים עצמם עלולים להפוך יותר כאוטיים - להתפורר, להיעצר, להתמוטט. יש משהו טרגי בניסיון לשמור על סדר מוחלט במקום אחד, שאולי יוצר בלבול בכל מקום אחר. השאלה שמעסיקה אותי היא איך אפשר לשמור על זיכרון מבלי להקפיא את החיים.

המהפכה הדיגיטלית: כשהמתים ממשיכים לחיות ברשת

איבי: בשנים האחרונות אני רואה תופעה חדשה לגמרי - חפצים דיגיטליים של מתים: הודעות ווטסאפ שנותרות ללא מענה, פרופילֵי פייסבוק שממשיכים לקבל הודעות קוליות, תמונות בטלפון, סרטונים ביוטיוב. אלה הופכים ל"חפצי מעבר דיגיטליים", שמתפקדים באופן שונה לגמרי מחפצים פיזיים. הם לא תופסים מקום פיזי, אבל הם תופסים מקום פסיכי עצום. טלי, אלמנה בת 29, מספרת לי על הטקס הלילי שלה: "כל לילה לפני השינה אני מקשיבה להודעות הקוליות שלו בווטסאפ. יש לי 47 הודעות מהשנה האחרונה. אני יודעת אותן בעל פה, כל מילה, כל פסקה, כל רעש ברקע. אבל אני מקשיבה כי זה הקול שלו". הטלפון הנייד שלה הפך ל"קבר נייד", בו נשמרים קולות, תמונות, זיכרונות של אהוב ליבה. אבל בניגוד לקבר אמיתי, היא יכולה לקחת אותו איתה לכל מקום.

החפץ הדיגיטלי יוצר אשליה מטרידה של חיים מתמשכים. הפרופיל שנותר "פעיל", התמונות שממשיכות לקבל לייקים, הזיכרונות האוטומטיים שפייסבוק מציג. "יום הולדת שמח לאבא!" כותבים חברים על הקיר שלו, כאילו הוא עדיין שם לקרוא. הפלטפורמות הדיגיטליות לא מכירות במוות - הן ממשיכות לפעול כאילו כלום לא קרה, שולחות התראות, מציעות לתייג את המת בתמונות חדשות.

רונית תיארה לי את הבהלה שלה כשגילתה שהווטסאפ של בעלה המת מציג "פעיל לאחרונה לפני דקה". "חשבתי שאני משתגעת," היא אמרה. "אימא שלו הייתה מחוברת לחשבון שלו והשתמשה בו מהטלפון שלה. לרגע אחד חשבתי שהוא חוזר אליי דרך האפליקציה".

אלון: מה שטלי ורונית מתארות חושף התמודדות עם סוג חדש לגמרי של נוכחות. החפץ הפיזי נותן לנו "נוכחות דרך היעדרות" - אנחנו מרגישים את המת כי הוא לא פה. החפץ הדיגיטלי יוצר "נוכחות דרך נוכחות מדומה" - המת ממשיך להופיע כ"פעיל" במערכות שלא יודעות שהוא מת.

זה מעורר בעוצמה חסרת תקדים את מה שפרויד כינה "האַל־ביתי" - Das Unheimliche (Freud, 1919). הקול של אבא של טלי נשמע בדיוק כמו כשהיה חי, אבל הוא קפוא לנצח באותו רגע. זהו אינו זיכרון, אלא שימור דיגיטלי מושלם שיוצר אשליה של המשכיות. במובן מסוים, החפץ הדיגיטלי מגשים את החלום הקדום ביותר של האנושות - להפוך את המוות לבלתי סופי.

עם זאת, יש כאן מלכודת פסיכולוגית מסוכנת. בניגוד לחפץ הפיזי, שדורש החלטה מודעת לפנות אליו, החפץ הדיגיטלי נוכח תמיד ויכול "לתקוף" אותנו בכל רגע. הזמינות המתמדת הזו מונעת מהנפש את האפשרות לעבד את האובדן בקצב שלה. זה יוצר תופעה שאני מתחיל לראות במרפאה כ"התמכרות לאבל דיגיטלי" - חזרה כפייתית לחומרים דיגיטליים של המת.

הפגיעות הייחודית של החפץ הדיגיטלי מוסיפה שכבה של חרדה. מה קורה כשהחברה סוגרת חשבון? כשהטלפון מתקלקל? כשהטכנולוגיה משתנה והקבצים לא נפתחים יותר? יכול להיווצר פחד ממוות נוסף: שגם הזיכרון הדיגיטלי ייעלם.

השאלות הפתוחות: סודות, סודיות ומה שנשאר בין השורות

איבי: מה שאמרת על ההתמכרות לאבל מעלה שאלה מתודולוגית מטרידה. ייתכן שהמחקר שלי סובל מהטיה יסודית - הנשים שהסכימו לדבר איתי הן בדיוק אלה שמצליחות להפוך את החפצים לכלי פרודוקטיבי. מה עם אלה שנבלעות בתוכם? שנעלמות לתוך החפצים כמו לתוך חור שחור רגשי? הן לא תגענה למחקר כי הן לא יכולות לעזוב את החדר, את הקופסה, את הטלפון. המחקר שלי מתעד רק את "ניצולי החפצים", לא את הנספות שלהם.

יש כאן פרדוקס: החפץ שמאפשר קשר יכול גם לחסום אותו לחלוטין. אני חושבת על הקופסה של אבא שלי - היא חיברה אותי אליו, אבל אולי בדיוק בגלל זה הרחיקה אותי מכל השאר.

הסוד סביב החפץ יוצר מעגל של בדידות שמזין את עצמו. אני לא יכולה לחלוק את החוויה הזו עם אף אחד, כי אז היא תפסיק להיות שלי באופן בלעדי. החפץ דורש נאמנות מוחלטת - הוא מתנגד לשיתוף, לפרשנות, לעיבוד משותף. ההסתרה גם מגינה על השכולות מביקורת נוקבת של האחרים.

אולי אין זה באקראי שהגעתי לחקור בדיוק את הנושא הזה. אולי החפצים בחרו בי כחוקרת כדי להבטיח שהכוח שלהם לא ייחשף לגמרי; הם מכתיבים את דרכי המחקר - מחליטים מה אפשר לחשוף ומה חייב להישאר מוסתר; אני לא באמת חוקרת אותם - הם חוקרים אותי, בודקים אותי, מנסים את גבולותיי; המחקר הפך לשדה קרב בין חשיפה לבין סודיות.

אלון: מה שאת אומרת חושף את הכוח הנסתר והמרפא של הסוד בטיפול באבל. הסוד סביב החפץ אינו רק שומר על הקשר עם המת – הוא מהווה מרחב של ארגון, של אריזה ושל הגנה. כפי שברגר (2025) מציין, במרחב היצירה הטיפולי יכולים להיות לא רק חשיפה אלא גם בחירה מודעת של מה להראות ומה להסתיר, הוספת שכבות שמאפשרות ביטוי רגשי בטוח וסימבולי.

ויניקוט (1971) דיבר על הצורך ב"אזור פרטי", בו המטופל יכול לשמור על מרחב בטוח לעצמו, וזו בדיוק משמעות הסוד כחלק מזהותך כבעלת הסוד: שולטת על מי מקבל גישה לזיכרון ולרגשות. השאלה הטיפולית אינה האם הסוד "בריא" או "לא בריא", אלא איך הוא משרת אותך עכשיו, איך הוא תומך בתהליך היצירה והצמיחה שלך ומה המחיר של השמירה עליו. אם הסוד מאפשר לך להמשיך וליצור, להתפתח ולכתוב את המחקר – הוא כלי טיפולי חיוני. עם זאת, אם הוא הופך למלכודת שמונעת חיבור והעמקה בקשרים, ייתכן שהגיע הזמן לבחון אותו מחדש ולשקול כיצד להשתמש בו באופן שיקדם אותך.

הצעות אופרטיביות

הכרה בלגיטימיות החפץ: מפתולוגיה לכלי טיפולי

אחת התובנות המרכזיות שעולות מן המחקר היא הצורך בשינוי יסודי של הגישה המקצועית לחפצים בתהליכי אבל. במשך עשרות שנים, נתפסה שמירת חפצי הנפטר כעדות לאבל פתולוגי שיש לעבדו ולשחררו בטיפול. המחקר של איבי מציע מבט חדש שהוא ההפך המוחלט: החפץ הוא לא סימן לבעיה אלא - ובדומה לחפץ המעבר של הפעוט - הוא אובייקט טיפולי פעיל ולגיטימי, שהאֶבל יוצר לעצמו לשימושו בשגרה ובזמנים מיוחדים. כשמירי סיפרה על הארנק של בעלה שהיא פותחת בכל בוקר, היא לא הציגה התנהגות פתולוגית אלא אסטרטגיה הסתגלותית מתוחכמת. החפץ מתפקד כ"מטפל עזר", שעובד 24 שעות ביממה, זמין תמיד ומבין את השפה הייחודית של הגוף ושל הזיכרון, באופן שהטיפול המילולי לא תמיד מסוגל.

גישה חדשה זו מזמינה את המטפל לראות בחפץ בעל ברית, שההתייחסות אליו יכולה להשתלב ולסייע בטיפול. באמצעות החפץ ניתן לבצע עבודה טיפולית שהמטפל לא מסוגל לבצע – קיומו של החפץ יכול לחבר את המטופל לזיכרונות ולתחושות שהשפה המילולית לא מצליחה להגיע אליהן. גישה זו מזמינה אנשי מקצוע ללמוד ו"לקרוא" חפצים של המתים - להבין מה הם מספרים על המטופל וכיצד הם מתפקדים בחיי היום יום שלו.

באופן מעשי, על המטפל לשאול שאלות חדשות נוסף ל"איך אתה מרגיש?" כמו "אילו חפצים של המת חשובים לך?" התגובה הראשונה של המטפל לתשובה שהוא מקבל צריכה להיות קבלה והכרה, ולא כזו הבוחנת האם זה "בריא" או לא. פרק זה מבקש להחזיר את הכבוד לחפץ ולהדגיש את משמעותו ותרומתו האוטונומיות בתהליכי זיכרון ובעיבוד אובדן. בהקשר לספר הנוכחי, ניתן גם לשלב ולהשתמש בחפץ כחלק מתהליכי יצירה בטיפול באומנויות. ניתן לבצע זאת תוך שימוש ישיר בחפץ, כחלק מתהליך יצירה ומהיצירה עצמה (תוך שמירת הכבוד הראוי לו וגם על שלמותו) או באופן עקיף, למשל, באמצעות צילום שלו או כתיבה אליו.

עבודה דרך המגע, לא רק דרך המילה: המהפכה החושית בטיפול

אחת ההתנסויות החזקות במחקר הייתה ההבנה שהחפצים עובדים ברבדים קְדַם־שְׂפָתיים - אינטראקציית גוף־חפץ: זיכרון גופני, ידיעה חושית, קשר בשכבות ללא מילים. כשראינו את תמר מריחה את הבושם של בנה או את נורית מגהצת את המדים של בעלה המת, שוב ושוב הבנו שמתרחשת כאן *עבודת גוף בונה חוויית זיכרון*. זוהי עבודה חושית טהורה, שמעבירה מידע ומרפאת באופן שהשפה המילולית לא מסוגלת.

התרבות המערבית פיתחה הטיה עזה לטיפול מילולי. אנחנו מאמינים שאם לא אמרנו משהו, לא עיבדנו אותו; אם לא תיארנו חוויה במילים, לא הבנו אותה. אבל החפצים פועלים ברמה אחרת לגמרי. מחקריו של ואן דר קולק על טראומה מראים שזיכרון טראומטי נשמר בעיקר

באזורי מוח שקשורים לחושיות, לא לשפה (Van der Kolk, 2014). כשאנחנו מנסים לטפל בטראומה רק דרך שיחה, אנחנו מפספסים חלק עצום מהחוויה ומורידים מיעילות הטיפול.
טיפול EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) מהווה דוגמה מרכזית לשיטה המשלבת גירויים חושיים לא־מילוליים כחלק מתהליך עיבוד הטראומה, ומוכח כמפחית סימפטומים טראומטיים (Stickgold, 2002).
המטפל יכול לעבוד עם חפצים בחדר הטיפולים ולהרחיב באמצעות כך את מעשה הטיפול. פרקטיקה זו יכולה להתייחס לדרכים בהן ניתן להזמין מטופל להביא חפץ, לאפשר לו לגעת בו, להריח אותו, להחזיק אותו ולחשוף אותו. על המטפל להיות ער, לשים לב ולקרוא את שפת הגוף כשהמטופל במגע עם החפץ - כיצד הנשימה משתנה, איך הכתפיים נרגעות. לא פחות חשוב - להבין שלא כל טיפול צריך להגיע למילים; לפעמים המטופל צריך רק לשבת עם החפץ, להרגיש אותו והמילים יכולות לבוא אחר כך, אם בכלל.

הבחנה בין תפקודי לדיספונקציונלי: קריטריונים מורכבים להערכה

אחת השאלות המורכבות שמתעוררת מהמחקר היא: מתי חפץ הופך מכלי התמודדות בריא, המאפשר לאדם לחיות ולהתפתח - למחסום בפני צמיחה, לקיפאון? זוהי שאלה שלא ניתן לענות עליה בכללים פשוטים, אלא דורשת הערכה מתמשכת ומורכבת. "לחיות ולהתפתח" לא אומר בהכרח "לשכוח" או "להמשיך הלאה" במובן הפשוט. אפשר גם לחיות עם הזיכרון בצורה יצירתית, לגדול דרכו ולבנות עליו חיים חדשים.
המודל הדו־מסלולי של רובין (Rubin, 1999) מדגים במדויק את המתח הזה בין שני מישורים של התמודדות עם אובדן: מצד אחד, המישור שבו האדם שומר על קשר רגשי ורוחני עם המת, וממשיך "לחיות" את הזיכרון; מצד שני, המישור שבו הוא מתמודד עם המציאות החדשה, מתפתח ומשקם את חייו בלעדיו. שני המסלולים פועלים במקביל ומאפשרים תהליך כולל, הוליסטי ובריא של עיבוד אבל.
נורית, שמכבסת ומגהצת את המדים של בעלה בכל חודש, יכולה להיראות "תקועה" במבט ראשון. אבל אם נבחן את חייה במבט רחב יותר ותוך התייחסות למודלים כמו המודל הדו־מסלולי של רובין - נוכל לשאול שאלות כמו: האם ואיך היא מתפקדת בעבודה? האם היא מקיימת יחסים חברתיים־משפחתיים? האם הטקס עם המדים נותן לה כוח לתפקד בשאר התחומים? ייתכן שהחפץ לא מעכב אותה אלא דווקא מאפשר לה לחיות באופן שלם ומלא יותר.
הערכה נכונה דורשת מבט הוליסטי על חיי האדם ולאורך זמן, לא צילום מצב בנקודת זמן אחת. היא דורשת הבנה של התפתחותו הרגשית, ההקשר התרבותי והמשמעות הסובייקטיבית של החפץ עבור האדם עצמו. על המטפל ללמוד לשאול שאלות מדויקות: איך החפץ משפיע על יכולתך לתפקד ביום יום? האם הוא נותן לך כוח או לוקח ממך כוח? האם

אתה מרגיש שאתה שולט בקשר עם החפץ או שהחפץ שולט בך? הערכה נכונה דורשת גם הכרה בכך שהקשר בין האדם לחפץ יכול להשתנות לאורך זמן: מה שהיה תפקודי בשלב אחד יכול להפוך לדיספונקציונלי בשלב אחר, ולהפך. החפץ יכול גם לפעול ב"מינונים" שונים כמו מנוע משנה עוצמה - יש זמנים שהמטופל זקוק לו יותר (בחגים, בימי נישואין, בזמנים של לחץ, של געגוע עז) ויש זמנים שהוא זקוק לו פחות. זוהי דינמיקה נורמלית שלא מעידה על פתולוגיה.

עבודה יצירתית עם חפצים: מהרס לבנייה, מאבל פסיבי לפעיל

אחת התובנות המרכזיות מהמחקר היא הכוח הטיפולי הטמון בטרנספורמציה יצירתית של חפצים. זוהי גישה שנעה מעבר לשימור פסיבי של חפצים או לוויתור עליהם ומציעה דרך שלישית - הפיכתם לדבר חדש ששומר על המשמעות המקורית אבל מוסיף עליה משמעות חדשה.

התהליכים היצירתיים שנצפו במחקר - תפירת כריות מבגדי המת, העתקת מכתבים בכתב יד, יצירת אלבומים משותפים עם נכדים ועוד - חושפים דפוס חשוב. בכל המקרים, האדם לא הרס את החפץ המקורי ולא שמר אותו ללא שינוי. במקום זה, הוא לקח את החפץ ונתן לו חיים חדשים, צורה חדשה, תפקיד חדש.

תהליך זה מאפשר מעבר מאבל פסיבי לאבל פעיל. במקום להיות "נשא" על ידי הזיכרון, האדם הופך ל"נושא" של הזיכרון. הוא לוקח שליטה על האופן שבו הזיכרון חי בחיים שלו ויוצר לו מקום שמתאים לחיים המתפתחים שלו. מבחינה פסיכולוגית, זהו מעבר ממצב של "קורבן לאובדן" למצב של "יוצר מתוך אובדן" - טרנספורמציה זהותית עמוקה שיכולה להיות מרפאת מאוד ומעצימה.

העבודה היצירתית מאפשרת גם מעבר מהפרטי לציבורי. כשיעל תפרה כריות מבגדי בנה ונתנה מהן לבני משפחה קרובים, היא לא רק שמרה על הזיכרון אלא גם חילקה אותו. הזיכרון הפך למשהו שמחבר בין אנשים, לא משהו שמבודד. זוהי דרך לגרום לאובדן האישי להפוך לחוויה משפחתית או קהילתית משותפת, תומכת ומחזקת.

מבחינה מעשית, יעזור אם המטפלים ישלבו בעבודתם תהליכי יצירה. גישה זו אינה מחייבת את המטפלים להיות מטפלים באומנות אלא לראות בפעילות יצירתית כמרחב טיפולי לגיטימי, בעל כוח ותרומה ייחודית. כדאי שהמטפל יעודד מטופלים לחשוב באופן יצירתי על החפצים שלהם ולתת להם צורה חדשה. זו יכולה להיות פעולה פשוטה, כמו לתלות תמונה במקום חדש או פעולה מורכבת יותר, כמו למשל, ליצור פרויקט אומנותי סביב חפץ, עימו או בהשראתו. העיקר הוא לעבור ממצב פסיבי למצב פעיל, תוך מתן כבוד לחפץ ובאמצעות יצירה של עולם חדש מתוכו.

התמודדות עם חפצים דיגיטליים: אתגרים חדשים בעידן הדיגיטלי

החפצים הדיגיטליים מציבים אתגרים חדשים, שהתחום הטיפולי רק מתחיל להכיר בהם. בניגוד לחפצים פיזיים, שהיו קיימים במשך אלפי שנים, החפצים הדיגיטליים הם תופעה חדשה שדורשת פיתוח של כלים טיפוליים ייעודיים והתבוננות אחרת. האתגר הראשון הוא הזמינות המתמשכת. הטלפון הנייד הופך ל"קבר נייד", בו נשמרים קולות, תמונות והודעות של המת. בניגוד לחפץ פיזי, שדורש החלטה מודעת לפנות אליו, החפץ הדיגיטלי נוכח תמיד ויכול "לקפוץ" באמצע היום. זמינות זו יכולה ליצור "התמכרות לאבל" - חזרה כפייתית שיכולה להפריע לתפקוד היומיומי.

האתגר השני הוא השיתוף הציבורי. פרופילי מתים הופכים למרחב ציבורי של אֵבל, בו חברים ובני משפחה מתאבלים יחד. יש בכוחו להוות מרפא אך גם להוביל לתחושה של חוסר שליטה על תהליך האבל האישי.

האתגר השלישי הוא הקיימות הטכנולוגית. חפצים דיגיטליים תלויים בטכנולוגיה שמשתנה כל הזמן. החפץ הדיגיטלי יכול להיעלם בלחיצת כפתור או בהחלטה עסקית של חברת טכנולוגיה - וזוהי חוויה של אובדן נוסף, שיכולה להיות טראומטית.

כדאי שהמטפל יעזור למטופל ליצור גבולות עם החפצים הדיגיטליים, לנווט בין הפרטי לציבורי ולהתכונן לאפשרות של אובדן דיגיטלי ושעתוק הכאב באופן מוגזם ולא רצוי. הדבר דורש הבנה של הטכנולוגיה ופיתוח שיתוף פעולה עם חברות הטכנולוגיה למדיניות רגישה יותר.

כבוד לסודיות ולמרחב הפרטי: הזכות לא להיחשף

אחת התובנות החשובות ביותר מהמחקר היא ההכרה בזכותו של האדם השכול למרחב פרטי עם המת. לא כל קשר עם החפץ צריך להיות נגיש למטפל, לא כל סוד צריך להיחשף ולא כל חוויה צריכה להיות מתורגמת למילים.

הסוד של איבי סביב הקופסה של אביה מדגים שלפעמים הסוד עצמו ושמירתו הם המעשה הטיפולי. הוא אפשר לה ליצור קשר עם אביה, שלא היה תלוי באישור או בפרשנות של אחרים. זה היה מקום שבו היא יכלה להיות עם אביה ללא הפרעה.

תרבות המערב פיתחה אובססיה לחשיפה ולשקיפות ואיתן גישות טיפוליות שונות, שנטו לראות בסודות כמחסומים שצריך להסיר. המחקר הנוכחי מציע גישה אחרת - הכרה בכך שיש סודות שמגינים ומאפשרים, ויש סודות שמעכבים ומפרידים.

הגישה שהפרק מציג מביאה את המטפלים ללמוד להכיר בהבדל ולעבוד עם "צל הסוד" - עם ההכרה שהסוד משפיע על חיי המטופל מבלי לדרוש ממנו לחשוף את תוכְנו. על המטפל להבהיר למטופל שהוא לא חייב לחלוק הכול ושזו זכות לגיטימית שלו. הטיפול עצמו צריך להיות מרחב בטוח לסודות.

סיכום: החפץ כגשר בין עולמות

החפץ אינו רק "זיכרון" פסיבי, אלא שותף פעיל בתהליך של עיבוד האבל ושל צמיחה פסיכולוגית. הוא יכול לשמש כגשר אל עבָר חי ופועם, כסכר שמגן מפני הצפה רגשית וכבית למגורי הזיכרון. עם זאת, חשוב להכיר שגם חפץ כזה עלול להפוך למלכודת המגבילה התפתחות.

תפקידם של אנשי המקצוע עובר שינוי והעמקה: הם אינם רק "מפרשי תסמינים" אלא "קוראי שפות" – מומחים לזהות ולהבין את השפה הייחודית שכל אדם מפתח עם חפציו של יקירו המת. תפקידם לפתח רגישות, לזהות מתי נכון להתערב, לכבד את המקום הפרטי ולהבין שלעיתים, החפץ יכול להחזיק את הכאב ולתמוך במטופל בצורה ייחודית ועמוקה.

העתיד של הטיפול באבל הולך ומתהווה להיות אינטגרטיבי, יצירתי והוליסטי, שמכיר בכך שהאבל הוא חוויה אנושית, יסודית ומשמעותית, שחיים איתה במהלך החיים. החפצים הם כלים שמסייעים לְחיים עם האובדן, והמטפל הוא חלק מרשת תמיכה רחבה, הכוללת לא רק את בני האדם, אלא גם את הזיכרונות, החוויות והחפצים שמלווים את המסע.

<u>הכותבים</u>

בשמת איבי-הרדי

דוקטורנטית לאנתרופולוגיה באוניברסיטת חיפה, צלמת ומרצה במכללה האקדמית אונו ובבתי ספר לאומנות נוספים. היא חוקרת את הדרכים שבהן מתים ממשיכים להיות נוכחים במרחב הביתי של משפחות שכולות – דרך חפצים, מרחב ותנועה. איבי משלבת כתיבה אתנוגרפית ויצירה חזותית, ומתבוננת בשכול גם כבת שכולה לאב שנהרג במלחמת יום הכיפורים. עבודתה נעה בין תיעוד רגיש לחקירה תאורטית, מתוך מחויבות עמוקה לזיכרון כמרחב קיומי חי.

דוא"ל b.b.photovideo@gmail.com

ד"ר אלון זמיר

גרונטולוג וחוקר מוגבלות, חוקר־עמית במרכז מינרבה לחקר אוכלוסיות מודרות בזקנה. בעל פוסט־דוקטורט בבריאות נפש קהילתית, נמצא בהכשרה מתקדמת בפסיכותרפיה ומנהל פרויקטים קהילתיים ותוכניות אקדמיות בתחום הזקנה והמוגבלויות. מחקריו עוסקים בדרכי ההתמודדות עם שכול ועם אובדן בקרב קבוצות מודרות, ובאופנים בהם חוויות אֵבל מתקיימות לעיתים בשוליים של השיח החברתי והטיפולי.

דוא"ל Alon6891@gmail.com

מקורות

ברגר, ר' (2025). עיבוד ביצירה: מושגי יסוד בטיפול במשחק וביצירה, משמעותם ושימושיהם בטיפול התומך באנשים ובקהילות המתמודדים עם אובדן ועם שכול. בתוך: ר' ברגר (עורך), **מחר תזרח השמש** (עמ' 126-150). הקריה האקדמית אונו.

Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. London: Heinemann.

Douglas, M. (1966). *Purity and danger: An analysis of concepts of pollution and taboo*. London: Routledge.

Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 237–258). London: Hogarth Press.

Freud, S. (1919). The uncanny. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 17, pp. 217–256). London: Hogarth Press.

Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures*. New York: Basic Books.

Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Washington, DC: Taylor & Francis.

Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *International Journal of Psychoanalysis, 21*, 125–153.

Kristeva, J. (1989). *Black sun: Depression and melancholia* (L. S. Roudiez, Trans.). New York: Columbia University Press.

Lahad, M., Doron, M., & Rubinstein, D. (2022). Reactivating playfulness online for PTSD treatment. In H. Weinberg & A. Rolnick (Eds.), *Advances in online therapy* (pp. 276–289). Routledge.

Rubin, S. S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect, and prospect. *Death Studies, 23*(8), 681–714.

Stickgold, R. (2002). EMDR: A putative neurobiological mechanism of action. *Journal of Clinical Psychology, 58*(1), 61–75.

Turner, V., Abrahams, R., & Harris, A. (2017). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Routledge.

Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock.

חצויה בעיניים
רוצה להוציא את השחור,
את הפחם
את מה שנשרף.

הוא קיים כמו הכתובת על הקיר,
אם אמחק אותה לגמרי
מה יישאר שם בפנים?

הירוק מקיף אותי,
צומח כמו חיים לאחר המוות

לאה סולטס



"הבנתי שהוא מת, אבל מתי הוא יחזור?"

אבל, אובדן ושכול בקרב ילדים ומתבגרים

מאת ד"ר רונית שלו

תקציר

פרק זה מציג את האופן בו ילדים מתייחסים למושג המוות ומתמודדים עימו ועם תהליכי האבל. הפרק מתאר כיצד תפיסת המוות מתפתחת ומשתנה עם הגיל ואת דרכי ההתמודדות עימו. הוא מציג התנהגויות אֵבל האופייניות לילדים ומדגיש את התפקיד הקריטי של בית הספר, של הקהילה ושל ההורים בתמיכה בילדים אבלים. בפרק תוצענה דרכים מעשיות בהן כל מערכת יכולה לתרום לחוסן הנפשי של הילד ולסייע בתהליך האבל. ייסקרו מודלים מובילים בתחום הערכת אבל ושכול אצל ילדים, תוך התמקדות ביישומם הפרקטי, כולל כלים להערכה שיכולים לסייע לאנשי מקצוע ולהורים בזיהוי מצבי סיכון ובהתאמת התערבויות. הפרק נחתם בהנחיות מעשיות לניהול שיחות על מוות ועל אבל עם ילדים, וכן דרכים לתיווך המידע באופן רגיש ומותאם התפתחותית.

הקדמה

ביום שבת, השבעה באוקטובר 2023, מדינת ישראל למודת השכול, הטראומה והמלחמות, התעוררה למציאות קשה וכואבת. אירועי ה"שבת השחורה" אופיינו באכזריות, בהרס ובאובדנים רבים וטראומטיים. ביום אחד איבדו משפחות רבות בני משפחה יקרים, בתים ואת כל רכושם, ואמונות יסוד בסיסיות על העולם כמקום טוב, הוגן וצודק - התרסקו. חוויית המוגנות והביטחון במדינה ובצבא כמגינים, הוחלפה בחוויות נטישה, בבדידות ובחוסר אונים. נעדרים, חטיפה של קשישים, של מבוגרים ושל ילדים, כמו גם צער, שכול ואבל בלתי אפשריים לעיכול, הפעילו בעוצמה מסות כבדות של בעתה, הלם, אובדן דרך, פירוק, חוסר אונים, ייאוש והכהיה נפשית (זיו-ביימן, 2023). ביום אחד, ילדים רבים חוו אבל ושכול - אובדן אחים, סבים וסבתות, מורים, שכנים, אנשים מוכרים מהסביבה הטבעית וחברים, ונוסף לכך גם את אובדן הבית ואובדנים אחרים שאינם מוות. ילדים רבים נהפכו ברגע ליתומים בעקבות מתקפת הטרור.

מכלל אוכלוסיית הילדים בישראל, שחוותה אובדן מכל סוג, על סמך נתוני מרשם האוכלוסין בישראל ובהמשך לבדיקות וחישובים של השפעת אובדן על ילדים (נבון ועמיתים, 2023), מתברר כי כ-2.5% מכלל ילידי 1985–1998 שכלו אח או אחות בטרם הגיעם לגיל 18 וכ-4% התייתמו לפחות מאחד מהוריהם. מפרסום נתוני משרד הרווחה (אוקטובר 2023) עולה כי בשבעה באוקטובר 2023, איבדו 21 ילדים את שני הוריהם; 96 ילדים מ-47 משפחות התייתמו מהורה אחד; אחת הילדות, בת ארבע, הייתה חטופה בעזה; ילדה אחרת איבדה את אימה במתקפת הטרור ואביה נחטף לעזה. מאז התווספו למעגל האבל והשכול ילדים רבים: משרד המשפטים פרסם (יולי 2024) דו"ח על מצב הילדים והנוער בישראל כתוצאה מהמלחמה. הדו"ח מתאר את גודל הנזק ואת הסבל הבלתי נתפס

שנגרם לילדים ולבני נוער בישראל במהלך הטבח והמלחמה. מהדו"ח עולה כי 53 ילדים ונוער נרצחו במתקפת הטרור בשבעה באוקטובר ובמהלך מלחמת "חרבות ברזל". 870 ילדים התייתמו מהורה אחד, מתוכם 612 ילדים להורה מכוחות הביטחון ו-258 ילדים שהתייתמו מהורה שנהרג בפעולות איבה. 1,014 ילדים ונוער שכלו את אחיהם במלחמה.

הצורך הדחוף, שעלה לאחר פרוץ המלחמה, לטפל בילדים שהתייתמו, ששכלו אח או שאיבדו קרוב משפחה אהוב, דרש מאנשי הייעוץ והטיפול לאמץ גישות אינטגרטיביות לליווי הילדים ובני משפחתם בימים ובשנים שלאחר האסון. חשוב להדגיש כי גם במהלך המלחמה הייתה התגייסות מיידית לטיפול ולליווי ילדים ומתבגרים שהתמודדו עם אובדן ועם טראומה.

אחת ההתמודדויות המורכבות של המבוגרים היא מתן תמיכה לילדים אשר חוו אובדן. באופן טבעי, המבוגרים שואפים להגן על הילדים ולמנוע מהם כאב רגשי, ועל כן, לרוב נמנעים מלשוחח איתם על המוות ועל תחושותיהם בשל האובדן (Kronaizl, 2019). כאשר ילדים חווים אובדן, חשוב שהמבוגרים בסביבתם - הורים, מטפלים, מורים או אנשי מקצוע אחרים – יהיו מיומנים לבשר להם בשורה מרה בדרך הנכונה, לברר מה הם חוו, ראו או שמעו כשנכחו באירועים עצמם ולאבחן את מצבם כדי לזהות את מצוקתם וללוותם בתהליך האבל (Shalev et al., 2022). ההבדל העיקרי בין תהליכי אבל של ילדים לבין אלה של מבוגרים נעוץ במידת התלות של הילד בסביבה הבוגרת המקיפה אותו. הילד תלוי בסביבתו, יותר מאשר המבוגר, לשם הבנת עצם מושג המוות, נסיבותיו, הבנת הסופיות שלו, הפנמתו, הבנת הכאב, החיפוש אחר האדם שמת והתארגנות מחודשת של חייו והמשך התפתחותו (Bowlby, 1980). חשוב לזכור כי אירועי השבעה באוקטובר חשפו את הילדים לא רק לאבל הפרטי במשפחתם אלא לאובדנים מרובים בקהילה ובסביבה הקרובה.

במאמרן של רצון ורפפורט, הסוקר את הספרות המחקרית על אובדן ועל אבל קולקטיבי, הן מתייחסות לאבל קולקטיבי אשר עלול להתפתח כאשר קבוצה גדולה של אנשים חוו אובדן פרטי ומשותף והם מתאבלים עליו ביחד. האבל והאובדן אינם רק על האדם שאיבדנו או רק בהקשר לאירועי מוות, אלא יכולים להיות קשורים גם לאירועים המאיימים על השרידות של הקבוצה החברתית. האובדנים עשויים להיות מרובים גם עבור המבוגרים הסובבים את הילד וגם עבור הילדים עצמם: אובדן תקווה וביטחון, אובדן הקהילה, אובדן אמונה בעולם כהוגן וצודק. ההתערבות, לדעתן של רצון ורפפורט, צריכה בראש ובראשונה לאפשר לנפגעים ביטחון פיזי, מקום מגורים חדש, סיוע ביצירת סדר חדש ויצירת מרחבים בטוחים המותאמים לצורכי המשפחות שנפגעו ושפונו (רצון ורפפורט, 2023).

אובדן הקהילה עבור ילדים

ילדים רבים נאלצו להיפרד מהמעטפת הקהילתית שלהם ולעבור לחיות בקהילות מארחות בזמן המלחמה. לקהילות תפקיד משמעותי בקידום רווחתם וחוסנם של ילדים בכלל ובמצבי דחק וטראומה בפרט. על כן, חשוב לשמר את הקשר של הילד עם קהילת המקור שלו ככל הניתן, ובד בבד לחברו לגורמים הרלוונטיים בקהילה הנוכחית. בקהילה הקולטת חשוב להכיר ולחבר בין אנשי מפתח

רלוונטיים בחיי היום־יום של הילד: המורה, יועצת בית הספר, רופאת הילדים, אחות טיפת חלב וכל איש מקצוע שהילד יפגוש. חשוב ליידע את כל אנשי המקצוע באשר לאירועים שהילד נחשף אליהם ומומלץ לקיים שיח רב־מקצועי בין הגורמים השונים במטרה לקדם שפה משותפת, מוכוונת טראומה. יש להציג בפני הילד גם גורמים בלתי פורמליים בקהילה, באמצעות היכרות ומפגשים עם שכנים, השתתפות בתנועות נוער, חוגים ופעילויות פנאי, ככל שהילד יביע רצון ועניין בהם. מעורבות קהילתית מסייעת בפיתוח חוסן וכוחות אצל ילדים והיא מגינה מפני השלכות החשיפה לאירועים הטראומטיים (כץ ועמיתים, 2023).

אבל בקרב ילדים

בעבר חשבו חוקרים כי לילדים חסרים כוחות להתמודד עם המוות, ושהם אינם מסוגלים להתאבל כי הבנתם את מושג המוות ואת עומק האובדן מוגבלת (Doka, 2000). מנגד, חוקרים אחרים טענו כי תפיסת המוות ואבל ממשי ייתכנו אצל ילדים ואף בקרב תינוקות בני חצי שנה (Bowlby, 1980). נראה כי ישנם ילדים אשר אבלם אינו מקבל תמיכה והכרה. לעיתים המבוגרים חוששים שהילדים צעירים ופגיעים מכדי לדעת על המוות ולכן הילדים האבלים חשים מבוכה ובדידות. הם מודרים מהשיח המשפחתי, אין להם הזדמנות להתאבל באופן פתוח ובשותפות עם משפחתם. במחקר שנמשך כשנתיים, בדקו סילברמן וורדן התנהגויות ותגובות של ילדים לאובדן הורה. התוצאות הראו כי רוב הילדים הפגינו עצב והלם בעת ההודעה; רובם הרבו לבכות בתקופה הראשונה לאחר המוות; הילדים גילו קשיים בשינה, בתפקוד בבית הספר ובעת הארוחות המשפחתיות (Silverman & Worden, 1992).

אבל טראומתי בקרב ילדים

תמיכה בילד שחווה אֵבֶל היא בעלת ערך גדול יותר כאשר הילד חווה מוות טראומתי. לעיתים קרובות המונחים 'טראומה' ו'אבל' מופיעים יחד, הן בשפת היום יום והן בשיח המקצועי. בספרות המקצועית, פעמים רבות נעשה שימוש משותף בשניהם וישנה התייחסות לקטגוריית אובדן המכונה "אבל טראומתי" (Traumatic Grief) (ויצטום ועמיתים, 2023). לדברי ויצטום וחבריו, כיום מקובלת ההכרה בהשפעה הדדית בין אבל לבין טראומה, היוצרת תסמונת שאת ביטוייה הפסיכולוגיים וההתנהגותיים קשה לצפות. כשהאובדן מתרחש בנסיבות קיצוניות של טרור ורצח המוני (כולל חשיפה להתעללות באנשים לפני שנרצחו ובמתים), תהליך עיבוד האבל הטראומתי מושפע מהן, גם בקרב קרובים וחברים שלא היו שם, ובמיוחד באירוע שמשולבים בו סכנה לחיים יחד עם אובדן האהוב. בקרב ילדים נמצא כי הטראומה מפריעה לאבל של הילדים, מחבלת בו וגורמת לדחייה בתהליך ההתמודדות עם האבל (McClatchy et al., 2009).

על כן, לצד הליווי והטיפול באבל, יש להתייחס לתגובות הפוסט־טראומטיות ולמרכיבי הטראומה לאחר האסון (Hasson-Ohayon & Horesh, 2024). החוויה הטראומטית משפיעה על המשפחה כולה ולא רק על הילד, ועל מנת לתמוך בהורים אשר מתקשים לספק תמיכה לילדם מפאת האבל שלהם, יש צורך במעורבות מהמעטפת הקהילתית והתומכת עבור המשפחה. המשפחות שחוו אובדן

עלולות לפתח אבל מורכב[2] ונמצא כי עבודה רב־מערכתית עם משפחות ועם ילדים בקהילה, מונעת אבל מורכב, במיוחד במשפחות עם ילדים צעירים (LaTourette et al., 2023). אם כך, יש חשיבות מרכזית להתערבות של המעטפת הקהילתית וליצירת עוגני ביטחון ומשמעות עבור הילד, ובכך לחזק את תחושת ההשתייכות שלו לקהילה ואת אמונו בסביבה העוטפת אותו (כץ ועמיתים, 2023).

תפקיד בית הספר בעת התמודדות עם אבל

בהקשר לאבל ולמצבים של אובדנים מרובים, הסביבה החשובה לתמיכה בילד היא סביבת בית הספר.

בית הספר מהווה את מרכז חייו השני של הילד, לאחר המשפחה. בבית הספר הילדים מתפתחים, לומדים ונחשפים למושגים שונים, כמו גם למושג המוות. יש לציין, כי עם פרוץ המלחמה, בתי הספר לא פעלו והילדים נותרו ללא מסגרת חינוכית וחברתית, עד לייסוד בתי ספר בקהילות החדשות אליהן פונו. מצב זה הדגיש כי לבית הספר, לצד ההורים, יש תפקיד משמעותי בתיווך התפיסה של מושג המוות (Ducy & Stough, 2018; Longbottom & Slaughter, 2018). המורים, המחנכים והיועצים החינוכיים, הפוגשים את הילדים מדי יום, יכולים לשמש גורמי תמיכה בוגרת וזמינה, החשובה לשמירה על רציפות ועל המשכיות בחיי הילדים לאחר האובדן. הילדים מבלים את מרב זמנם בבית הספר והוא נתפס כ"משפחה בטוחה שנייה" (Hadar et al., 2023). חלק גדול מהמורים רואים במושג המוות טאבו ונמנעים משיח אודותיו, מה שמהווה מכשול לחינוך אודות אובדן, מוות ושכול ולעיתים אף למניעה של ייעוץ מתאים לתלמידים בבית הספר. חשוב לציין, כי כאשר נשאלו מורים לסוגיה, הם טענו כי הטאבו סביב מושג המוות נועד להגן על התלמידים ולמנוע מהם תחושות לא נעימות וחשש העולה מפני המוות (שלו ועמיתיה, 2020). החשש שמא נאמר משהו מוטעה או שאינו נכון מוביל לכך שדבר לא נאמר, וללא מילים - המסר המועבר לילדים הוא כי המוות והאבל הם נושאים שאפילו המבוגרים לא מסוגלים להכיל ולהתמודד עימם (Kronaizl, 2019).

אפשר לראות את תרומת בני המשפחה הבוגרים ואנשי מקצוע ממערכת החינוך, מטפלים ומדריכים בהסתמך על התיאוריה של סטיבן הובפול (Hobfoll, 1998), הנקראת "תאוריית שימור המשאבים" (Conservation of Resources Theory; COR's Theory), והגורסת כי אירועים שליליים, כמו אובדנים ואבל במשפחה, מרוקנים את משאבי הילד מה שמוביל לתשישות ולשחיקה. מערכות תמיכה, כולל המשפחה המורחבת ואנשי מערכת החינוך שאליה שייך הילד, נחלצות להשלים את החסר ככל שניתן. התגייסות המשפחה המורחבת לעזרת ילדים שהתייתמו או ששכלו דמות משמעותית היא קריטית גם לילד וגם לשאר בני משפחתו (שלו ורביב, 2023).

[2] אבל מורכב הוא מצב אשר בו הסתגלותו של אדם לאובדן של אדם יקר לליבו היא ממושכת ופוגעת משמעותית בתפקודו ובאיכות חייו. בתהליך אבל תקין, הכאב על האובדן אינו נעלם, אך כעבור זמן מה, מתאפשר לאדם האבל לקיים חיים לצד האובדן. לעומת זאת, באבל מורכב, התגובה העוצמתית שנראתה סמוך לאובדן נותרת כפי שהייתה גם כעבור שנה או יותר (6 חודשים אצל ילדים) וישנה פגיעה משמעותית בתפקודו של האדם האבל. אבחנת התסמונת של 'אבל מורכב' נכללה לראשונה במדריך לאבחון וסטטיסטיקה של הפרעות נפשיות (DSM), רק בגרסתו החמישית והאחרונה.

הבנה של מושג המוות

בספרות המחקר קיימת התייחסות למושג תפיסת המוות בארבעה היבטים: (א) אי־הפיכות של המוות: ההבנה שמדובר בתופעה חד־כיוונית - הגוף המת אינו יכול לחזור לחיים; (ב) סופיות המוות: ההבנה כי כל תפקודי הגוף פסקו ולאחר המוות המת אינו רואה ואינו נושם; (ג) סיבתיות המוות: ההבנה מהן הסיבות למוות - תאונה, מחלה, זקנה (ואחרות); (ד) האוניברסליות וההכרחיות של המוות: ההבנה שכל מה שחי ימות ואי־אפשר להימנע מהמוות (הררי-זונדר וברזון, 2000; סמילנסקי, 1994). הבנתם של הילדים את אי־הפיכות המוות היא חיונית להתחלת תהליך האבל ולהימנעות מלשגות באשליות שיש משהו שהם יכולים לעשותו כדי להחזיר את המת לחיים. חשוב לזכור, שהַמֻשָּׂגָה נכונה והבנה שכלתנית של מושג המוות, מהוות תנאי הכרחי לאבל תקין אבל אינן תנאי מספיק. ההבנה העמוקה והקבלה שמישהו יקר ואהוב מת ולא ישוב – קשה, אפילו למבוגרים. מכאן החשיבות בסבלנות נוכח שאלות חוזרות ונשנות מצד הילד, המנסה - בהתאם לשלבי התפתחותו - להבין ולהפנים את מהות האובדן (Schonfeld & Demaria, 2016).

התנהגויות האופייניות לילדים אבלים בני גילים שונים

ביטויי האבל בקרב ילדים משתנים בהתאם לשלב ההתפתחותי שלהם. אומנם אֵבל הוא תגובה אוניברסלית לאובדן, אך האופן בו הוא מתבטא משתנה בין אינדיבידואלים, ובמיוחד בין ילדים בגילים שונים.

תינוקות ופעוטות (גילאי 0-3)

האבל עשוי להתבטא במחאה, בהתקפי בכי, בייאוש ובניתוק. פעוטות עלולים להגיב בהתקפי זעם מוגברים, בהיצמדות יתר למטפלים, בשינויים קיצוניים במצב הרוח ובנסיגה במיומנויות שכבר רכשו כמו הליכה, דיבור ושליטה בצרכים. בגיל זה, הילדים זקוקים במיוחד לנוכחות של דמות מטפלת עקבית ואכפתית. מומלץ לתמוך במטפלים השורדים ולהדגיש בפניהם את החשיבות של המשך המענה לצורכי הילד, גם כשהם עצמם מתמודדים עם אבל (Kronaizl, 2019).

ילדים בגיל הרך (גילאי 3-5)

התגובות הראשוניות של ילדים למוות במשפחה עשויות להיות שונות זו מזו. חלקם אינם מגיבים כלל; חלקם אינם מבינים את בשורת המוות; אחרים שואלים שאלות שאינן קשורות למצב, המעידות על המשגה חסרה של מושג המוות. עם הזמן נצפים שינויים בהתנהגות, והילדים עלולים להגיב בנסיגה לדפוסים תינוקיים כמו הרטבה, אכילה מבקבוק, היצמדות לאובייקט מעבר שנשכח והתנהגות דרשנית ונצמדת. חרדות נטישה עלולות לגבור, בעיקר ביחס להורה שנותר, וכן עלולים להיות גילויי התנהגות אגרסיבית וזועמת. ילדים בגיל צעיר זה חושבים שהמת ממשיך לתפקד אחרי הקבורה, ובתקופה הראשונה שלאחר המוות הם עשויים לשאול שוב ושוב היכן המת, מדוע הוא לא יכול לחזור ומה מעשיו כעת. הם נוטים להרגיש אשמה ולחשוב שכעסם על ההורה, למשל, גרם למותו. המוות נתפס כזמני והפיך. אף על פי שבגיל זה אין לילדים יכולת שפתית לתאר את רגשותיהם או את

צורכיהם, נמצא כי כבר בגיל ארבע הם יכולים לתאר תחושה כמו "אני עצוב כי לקחו לי את המשחק" (Hooyman & Kramer, 2006). בגיל שלוש או ארבע, מגלים רוב הילדים אמפתיה ומזהים תגובות רגשיות אצל ילדים אחרים. בגיל חמש או שש הילדים אף יכולים לנחם אחרים, וילד יכול, למשל, לומר לאימו לא לבכות על אחיו שנהרג, כי הוא ישמור עליה (Schonfeld & Demaria, 2016).

גילים 5-8

רוב החוקרים מסכימים כי ילדים לקראת שנתם השמינית אינם שונים בתפיסתם את המוות מהמבוגרים. וובּ כתבה כי ילדים בגיל זה מבינים כי המוות הוא אוניברסלי וסופי. הם חשים עצב עמוק, כעס ואשמה. בשלב זה היכולת לחוש אשמה מפותחת יותר ולכן ילדים חשים אשמים במות קרוב - הם מאמינים שהיו יכולים למנוע את המוות (Webb, 2005). עלינו לוודא כי הם מבינים שאין זו אשמתם, גם אם הם אינם מבטאים זאת באופן מילולי (Morgan & Roberts, 2010). הילדים בגיל זה מסוגלים להתבטא במילים באופן מורכב ולהביע את אבלם. הילד עשוי לאמץ התנהגות אדישה, אשר עלולה להתפרש בסביבה כאי־אכפתיות, ועקב כך ייתכן שיימָנעו ממנו גילויי נחמה ותמיכה, להם הוא זקוק מאוד. בגיל זה הילדים כבר לומדים בבית הספר ועסוקים בקבוצת השווים, ועל כן הם עשויים להסתיר את אירוע המוות מתוך בושה או מתפיסת האובדן כחולשה.

גילים 8-12

בניגוד לשלב הקודם, זהו שלב "רגוע" יחסית. כעס הילדים לא מכיל את העצב העמוק ואת תחושת חוסר האונים של השלב הקודם וגם לא מגיע לעוצמה המאפיינת את גיל ההתבגרות. בגיל זה החשיבה מופשטת יותר, מתוחכמת, קונקרטית וממוקדת בפתרון בעיות. לילדים בגיל זה יש יכולת לתאר את תחושותיהם, לבטא את צורכיהם, לחפש תמיכה חברתית, לבנות משמעות לאובדן ולהיות פעילים יותר בבית הספר ובקרב חבריהם (Hooyman & Kramer, 2006). הילדים בגיל זה לרוב עצמאיים יותר ונוטים להביע התנגדות לחלק מהתערבויות ההורים בחייהם, שעלולות להוביל למתחים עימם. הילדים בגיל זה מודעים לאפשרות מותם־שלהם ולפחדים הקשורים בכך. בעת ההתמודדות עם המוות, חוששים הילדים להביע את תחושותיהם שמא ייתפסו כילדותיים מדי, ולכן מתקשים לחלוק את רגשותיהם עם המשפחה או עם חברים קרובים.

מתבגרים

בעבור מתבגרים המוות הוא אזור של "קסם", דמיון ואולי אף רומנטיקה. מהעדויות המצטברות בספרות נראה כי מתבגרים בכלל ומתבגרים אבלים בפרט, יכולים להיות מעורבים בפעילות מסוכנת כמו נהיגה פרועה ומהירה, התנסות בסמים וקבלת סיכונים מיותרים. הם עשויים לתהות מי יבוא ללוויה שלהם, לדמיין מה ירגישו הנוכחים בה ובה בעת - לא להיות מודעים לחלוטין לסופיות המוות (Webb, 2005). בגיל זה החברה מצפה מהם להתנהג כבוגרים בשלים ולקבל אחריות על מעשיהם, אך בעת אובדן הם פגיעים למשברים אישיים, אשר לא נראים בנקל לעיני המבוגרים שבחייהם. האובדן מעלה אצלם שאלות של הוגנות ושל צדק, אך הם מתאמצים להראות לסביבתם ש'הכל

בסדר'. התגובה עשויה לגרום למבוגרים לטעות ולהניח כי המתבגרים זקוקים לתמיכה פחותה מזו של הצעירים יותר (Morgan & Roberts, 2010). המתבגרים ייטו לחפש תמיכה בקרב בני גילם ולא יפנו לבני המשפחה, שכן הם בתקופה המאופיינת בביסוס הזהות ובהיפרדות מהמשפחה. יש אשר יחזרו לדפוסים ילדותיים כדי לחוש ביטחון, אך יהיו ש"יתבגרו טרם זמנם" ויקבלו על עצמם תפקידי מבוגרים. חשוב לזכור שהמתבגרים אינם מבוגרים, ועל כן אין לתת להם להתמודד עם תפקידי מבוגרים וכדאי לעודד אותם לחלוק את רגשותיהם ולבטא את כאבם (שלו ורביב, 2023).

תגובות אבל נפוצות בקרב ילדים ומתבגרים (מודגשות תגובות המאפיינות את גיל ההתבגרות במיוחד) (Papadatou, 2021):

תחושות פיזיות	**התנהגויות**	**קוגניציות**	**רגשות**
ריקנות בבטן	הפרעות שינה או תיאבון	הלם	**עצב**
חוסר אנרגיה	בכי	חוסר אמונה	**כעס**
רגישות יתר לרעש	**תנודות במצב הרוח**	בלבול	**אשמה**
גוש בגרון	חוסר מנוחה	עיסוק יתר	פחדים
לחץ בחזה	אובדן עניין בפעילויות מהנות	היסח דעת	חרדת פרֵדה
קוצר נשימה	הימנעות מגורמים מזכירים	**ייחוס משמעות לאובדן**	**בדידות**
כאבי ראש	**נסיגה חברתית**		חוסר אונים
חולשה בשרירים	ירידה בביצועים בבית הספר		כמיהה
אסטמה			הקלה
אלרגיות			

מומלץ לשים לב להיבטים גופניים אשר פעמים רבות יופיעו ראשונים בקרב ילדים ומתבגרים: תלונות על כאבי ראש, כאבי בטן, חוסר תיאבון, קושי להירדם, כאבי שרירים, עייפות, חוסר ריכוז וכאבים בחזה.

איך מספרים לילד על המוות

מסירת ההודעה לילדים על מוות היא משמעותית במיוחד בעת שההורים עסוקים באבלם ומתקשים לעשות זאת ללא תמיכה. מומלץ כי את ההודעה ימסור אדם קרוב לילד, בדרך כלל אחד ההורים. מומלץ למצוא מקום שקט לדבר עם הילד ולהקדים "אזהרה" כמו "אני רוצה לספר לך חדשות

עצובות"; לשבת בקרבת הילד ולומר לו את אשר אירע; לתאר בקצרה מה קרה במילים קונקרטיות ולא מטפוריות; מומלץ שלא לומר "סבתא ישנה" או "סבתא נחה" כי ילדים מפרשים זאת באופן מילולי. למרות הקושי, מומלץ להשתמש במילים "מת" או "מוות"; רצוי להיות כנים עם הילד ולא לחשוש לחלוק את הרגשות שלנו־עצמנו, תחושות של עצב וכאב; חשוב להבהיר שתחושותיו ותגובותיו מוכרות, לגיטימיות ואין תגובות נכונות או שגויות; יש לתת לילד זמן לעכל את המידע, לכבד כל תגובה שלו - בין שהיא כעס, בכי, צחוק, משחק או רצון להישאר לבד.

הלם הוא התגובה הראשונה לידיעה על מותו של אדם קרוב או משמעותי, ובמקרים של מוות פתאומי ובלתי צפוי, הלם זה חזק במיוחד. הוא עלול להתבטא בתחושה גופנית, בהתפרצות רגשית אלימה או בהתכנסות ואף בהכחשה של ממשות המוות. לגרסתו של בולבי, בעת מסירת ההודעה, פועלות המערכות האינסטינקטיביות, המופיעות לשם שימור הקשר עם המת, תוך ניסיונות "להחזירו" לחיים ולא להאמין במותו (Bowlby, 1980). משימת מסירת ההודעה דורשת מההורה לפנות בנפשו מקום להיות עם הילד ולמסור לו את ההודעה באופן שיאפשר לו להתמודד עם האובדן באופן אופטימלי (שער, 2011).

טקסים עוזרים לילד להתמודד עם אובדנו ועל כן ניתן להציע לו להיות נוכח בלוויה, לבדוק את תגובתו להצעה ולאפשר לו ולהורים לבחור ולהחליט אם להשתתף בה. יש לספר לילד מה עומד להתרחש בלוויה, להסביר את הנעשה בטקס ולאחריו ולספק לו תמיכה במהלכו. לצד הטקסים, אפשר להציע לילדים לכתוב למת, לצייר למענו, להדליק נר ליד תמונתו, להתפלל או לאסוף בקופסת זיכרונות תמונות וחפצים המקרבים אל המת ומזכירים אותו Silverman & Nickman, 1996; Webb (,2002).

כיצד לנהל שיחה עם ילדים על מוות ועל אבל

ילדים צעירים זקוקים פחות לפרטי המוות המדויקים. הם זקוקים למענה על צרכים בסיסיים של הגנה ושל ביטחון, לדעת שידאגו להם, שיטפלו בהם ושאוהבים אותם. ילדים צעירים עשויים לשאול את המטפל בהם לאחר שהתייתמו: מי ייקח אותי לבית הספר? מי יקלח אותי? מי ישכיב אותי לישון? מי יכין לי אוכל? הם ישאלו שוב ושוב את אותן שאלות, בחזרתיות שתאפשר להם להבין ולעכל בקצב שלהם את אשר אירע. כאשר הילדים הודפים את סיפור המוות ולא רוצים לשמוע עליו, כדאי לכבד זאת ואפשר להיעזר באנשי מקצוע ובמומחים בעבודה עם ילדים.

עיקרי חשיבותה של השיחה עם הילד הם (א) מתן הסבר פשוט וישיר, ללא שימוש במטפורות או בביטויים מעורפלים; (ב) מתן תשובות לשאלותיו, גם אם הן חוזרות על עצמן, שתעזורנה לו להבין את האירוע, כי ילדים מעכלים את האירוע הכואב "במנות קטנות"; (ג) השיחה מאפשרת תחושה של ביטחון, היא מפחיתה חרדה וגם שיתוף על ידי ההורה בכנות לגבי רגשותיו - מהווה דוגמה לילד כי מותר להביע רגשות ולהיות עצובים; (ד) השיחה אף תורמת לקשר בין ההורה לבין הילד, במיוחד בימים מורכבים עבורו (Parlakian, 2020).

התערבות בקרב ילדים אבלים

רוב הילדים הם בעלי חוסן ויכולת התמודדות. כמו מבוגרים רבים, הם מצליחים להתמודד עם אובדנם ללא עזרה של אנשי מקצוע משירותי בריאות הנפש או הרווחה. ילדים מצליחים להסיח את דעתם במשחק, במפגש עם חברים ובהליכה לבית הספר. עם זאת, לעיתים יזדקקו הילדים לתמיכה מקצועית.

השיקולים לפנייה לעזרה מקצועית

יש מקום לשקול לפנות לעזרה מקצועית אם מתרחשים אחד או יותר מהשינויים הבאים בתפקוד ומשפיעים על הילד (Hooyman & Kramer, 2006): דיכאון מתמשך, קושי קיצוני להירגע, חוסר עניין במראה חיצוני, הימנעות מפעילות חברתית או מתחביבים שנהנה מהם בעבר, תחושה של חוסר ערך, קשיי שינה, סיוטי לילה, קושי בבית הספר ובעיות התנהגות, תלונות פסיכוסומטיות, קשיי אכילה והתנהגות רגרסיבית (Rubin, 1999). במחקרה של אביעד נמצא כי המבוגרים בסביבת הילד תופסים את בעייתו כחמורה רק עם הופעת כמה סימנים מדאיגים כמו חוסר תפקוד בבית הספר והסתגרות חברתית. ילדים אבלים נמצאים בסיכון מסוים כאשר המבוגרים בסביבתם אינם חשים בסבלם ושוקלים פנייה לעזרה רק בעקבות ביטויים חמורים של מצוקה (אביעד, 2001). במחקר שנערך בקרב 180 ילדים, תלמידי כיתות ד', ה', ו', הם נשאלו על אירוע עצוב שאירע בחייהם. 50% מהם דיווחו על אובדן מדרגה ראשונה. הממצאים מצביעים על פער גדול בין כמות הילדים שחוו אובדן לבין אלה המוּפָנים לצוות החינוכי ונמצאים בטיפולו. על יועצות ומורים לחדד את תשומת ליבם לילדים אבלים, כי הנטייה הטבעית היא לשים לב רק כשהתגובות כבר חמורות למדי (בן אשר וארבלי-ברוך, 2012).

הערכה: הערכת מצב הילד האבֵל תכלול את יכולתו האישית, גורמים הקשורים למוות וגורמים הקשורים למשפחה (Hooyman & Kramer, 2006). יכולתו האישית של הילד כוללת את גילו, את השלב ההתפתחותי שלו, את רמתו הקוגניטיבית, את מזג אישיותו, תפקודו בבית ובבית הספר, יחסים בין־אישיים, תחביבים, היסטוריה רפואית וניסיון קודם בהתמודדות עם מוות.

הגורמים הקשורים למשפחה כוללים את התגובה לאבל במשפחה הגרעינית והמורחבת; את ההכרה באבל ואת התגובות מצוות בית הספר והחברים; האם המשפחה משתייכת לקהילה דתית; תרבות המשפחה; ומערכת האמונות ביחס למוות.

הגורמים הקשורים למוות עצמו כוללים את נסיבותיו - האם היה צפוי או פתאומי; האם המת היה צעיר; האם המוות לווה בטראומה ובכאב; מה הקשר בין הילד למת; האם היה נוכח בעת המוות; האם ראה את המת; האם נכח בטקסי הלוויה והקבורה; האם נפרד ממנו; מה היו תגובותיו המיידיות למוות.

מודל זה מאפשר להעריך את כלל המשתנים הקשורים לתפקוד בבית הספר, ליחס לחברים ולקשר עם המורים. הכרת בני המשפחה ושיחה עימם תעזור לחשוף את האופן שבו חבריה מתמודדים

ומתקשרים זה עם זה בתגובה לאובדן. בתהליך זה חשוב לברר מה הילד יודע, מה הוא ראה, מה מידת מעורבותו בטקסים המשפחתיים, מי מלווה את המשפחה, כיצד מקבל הילד תמיכה מסביבתו, כיצד הוא מגיב והאם הוא סובלני לתחושותיו ומביע אותן (Hooyman & Kramer, 2006; Webb, 2002).

מודלים לטיפול באבל של ילדים

המודל הדו־מסלולי לאובדן ולשכול

המודל הדו־מסלולי של האֵבל (Two-Track Model of Bereavement) כולל יסודות גלויים־חיצוניים ופנימיים־נפשיים של התמודדות האדם עם האבל ועם האובדן (רובין ועמיתים, 2016; Rubin et al., 2012). מודל זה ממשיג את תהליך עיבוד האובדן לאורך שני מסלולים נפרדים, המצויים ביחסי גומלין.

המסלול הראשון מתייחס לתפקוד הביו־פסיכו־חברתי של הפרט ולשינויים באישיותו בשלבים הראשונים שלאחר האובדן. מסלול זה כולל חרדה, דיכאון, תלונות סומטיות, תסמינים הנושאים אופי פסיכיאטרי, מערכות יחסים משפחתיות, דימוי וערך עצמי, הבניית משמעות, עבודה והשקעה במשימות החיים. בהקשר של ילדים, התפקוד מתייחס לאופן שבו הם מבצעים את מטלות בית הספר, למעורבות חברתית, לסימני קושי או מצוקה וְלַמידה שבה הילד חוזר לשגרה ולתפקוד שלפני האובדן.

המסלול השני מתמקד בקשר הרגשי וביחסים המתמשכים של הילדים האבלים עם המת (Rubin, 1999). מסלול זה מייצג את הקשר המתמשך עם המת וכולל דמיון וזיכרון, ריחוק רגשי, רגש חיובי או שלילי אל מול המת, עיסוק יתר באובדן ובמת, אידיאליזציה וקונפליקט. לדוגמה: הילד חולם על האדם שמת, חושב עליו, מדבר עימו בליבו ונזכר בו בהקשרים שונים. בעבור הילד קיימת משמעות רבה לתוכן הקשר הפנימי עם האדם שמת.

דוגמה הממחישה את המודל הדו־מסלולי בקרב ילדים ניתן למצוא במחקר של נאסר (2005), שעסק באופן שבו יועצות חינוכיות, ערביות ויהודיות, שופטות תגובות של ילדים לאובדן. רועי, בן שמונה, איבד את אביו לפני חצי שנה. האב נהרג בתאונת דרכים. רועי, הלומד בכיתה ג', חוזר לבית הספר לאחר תקופת השבעה. מוריו מרוצים ממנו, הוא מקפיד להכין שיעורי בית, מרוכז בכיתה והישגיו טובים. בהפסקות הוא נהנה לשחק עם חבריו וגם בשעות אחר הצוהריים הוא משחק ונפגש עם חברים. מפעם לפעם הוא חושב על אביו, זוכר חוויות משותפות, מרגיש כי אביו צופה בו, מגן עליו ועוזר לו. לפעמים הוא חולם עליו, הוא מתבונן באלבומים משפחתיים עם אימו ונהנה לשמוע על חוויות עם האב.

בדוגמה אנו רואים ילד אשר מתפקד היטב במסלול התפקוד הגלוי לעין, הן מבחינה לימודית והן מבחינה חברתית. אנו, המבוגרים בסביבתו, לא נראֶה קושי ואף נחשוב לעיתים שהוא "התגבר על

אובדנו". במסלול הקשר הפנימי למת הוא נזכר באב, חולם עליו, מתגעגע אליו ושואב מכך נחמה. אך עשויה להיות אפשרות נוספת: רועי מתקשה להתרכז בשיעורים, מתרשל בהכנת שיעורי הבית ובהפסקות יושב בצד ונמנע מלשחק עם חברים. מפעם לפעם הוא נזכר באביו וכועס על עצמו שלא תמיד הקשיב לו ושהתווכח עימו. לפעמים הוא חושב: "אם הייתי איתו באוטו, הוא היה נזהר יותר והתאונה היתה נמנעת". הוא נמנע מלהטריד את אימו ברגשותיו כלפי אביו, הוא מרגיש מרחק מאימו וחש אשמה בשל כך (נאסר, 2005).

דוגמה זו ממחישה את הקושי התפקודי שתזהה מורה או יועצת, שכן הוא גלוי לעין, אך הקושי הפנימי לא יזוהה. ההבנה כי יש מסלול סמוי שנגלה רק אם נשוחח, מאפשרת אבחנה מדויקת יותר של הקשיים ואת המידה שבה יש לשקול התערבות מקצועית.

המודל הדואלי של האֵבֶל

המודל הדואלי (Stroebe & Schut, 2010) מגדיר שני סוגים של מוקדי התמודדות: האחד, **השקעה באובדן** - נוגע להתרכזות של האדם השכול בחוויית האבל ובעיבוד שלה – התמודדות עם המוות, שבירה או המשך הקשר עם הנפטר, הכחשה והימנעות משינוי החיים שלפני האובדן, פרצי געגועים ובכי. השני, **שיקום התפקוד** - נוגע למיקוד בגורמי לחץ משניים, שגם הם תוצאה של האבל: חיי היום־יום, למידת משמעויות ותפקידים חדשים, הסחות דעת מהאובדן כמו צפייה בטלוויזיה, קריאה, שיחה על נושאים אחרים ושינה. המודל המוצע הוא מעבר גמיש ומשתנה בין המצבים, המציע תהליך של תנועה בין עימות עם האבל ובין הימנעות ממנו; תנועה בין התרכזות באובדן ובין השתקמות; התמודדות עם הכאב והתעלמות. במודל זה הימנעות אינה נתפסת כמנגנון הגנה מפני הכאב הפסיכולוגי אלא כדרך שבה אנשים יכולים לבסס פעילויות בחייהם. מצד אחד נגיעה בכאב ומצד שני מינון וְ-וויסות של הנגיעה בכאב כדי להימנע מהצפה. ילדים "קופצים" פנימה והחוצה מתוך האבל בטבעיות, לוקחים "פסק זמן" מהאבל, מה שמאפשר להם לשמר כוח להעמקה נוספת באובדן. עבורם, ויסות של רגשות קשים הוא תהליך ספונטני, תנועה שיכולה לחזור כמה פעמים ביום ולעבור, למשל, ממשחק לבכי.

סיכום

התמיכה בילדים אבלים חשובה מאוד ובעלת ערך גדול, והכרת המודלים להתמודדות עם אבל, פיתוח תהליכי הערכה וזיהוי הקושי שעימו הילד מתמודד - יובילו ליכולת טובה יותר של אנשי טיפול, של הורים, של יועצות ושל מורים לתמוך בילדים שחוו אובדן. תפקוד ההורה שנותר חשוב מאוד להסתגלות הילד לאובדן. יש להכיר בכך ולשמור על קשר רציף עם משפחתו של הילד.

תהליך האבל נמשך שנים רבות ומשפיע על הילדים במיוחד בשלבים התפתחותיים כמו מעברים, חגיגות אישיות, ימי הולדת וחגים. השנים שחלפו אינן מעידות כי התמודדותו של הילד עם האובדן הסתיימה. הילדים צופים בנו ורוצים תמיכה. הם זקוקים לכנות ולהכוונה במצבים קשים אלה. האתגר שלנו הוא להיות מוכנים ולרכוש ידע להתמודד עם מציאות כואבת זו.

ד"ר רונית שלו

מרצה בכירה. ראש החוג לחינוך ולתואר שני בייעוץ חינוכי המכללה האקדמית עמק יזרעאל.

פסיכותרפיסטית גוף־נפש בבריאות הנפש ילדים ונוער בבית החולים העמק. יו"ר שותפה של הפורום הבין־ארגוני לאובדן אבל ושכול בישראל. חוקרת, כותבת ומטפלת בתחום האבל והשכול.

מקורות

אביעד, י' (2001). **תפיסת תיאורי תגובות ילדים לאובדן הורה: השפעות המודל הדו מסלולי לשכול והקשר עם ההורה שנותר**. עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך. אוניברסיטת חיפה.

בן-אשר, ס' וארבלי-ברוך, פ' (2012). "אבל שקוף" בבית הספר: הדרת תלמידים שחוו אובדן אישי. **פסיכואקטואליה, אוקטובר 2012**, 42-45. הכנסת – מרכז המחקר והמידע (אפריל 2024). **נתונים על ילדים שהתייתמו במלחמת "חרבות ברזל"**.
https://main.knesset.gov.il/Activity/Info/Research/Pages/incident.aspx?docid=81c1b568-33c3-ee11-815f-005056aac6c3

הררי-זונדר, ס' וברזון, מ' (2000). תפיסת המושג מוות אצל אנשים מבוגרים בעלי פיגור שכלי. **חברה ורווחה, כ**(5), 541–561.

ויצטום, א', מלקינסון, ר' ורובין, ש' (2023). השבת השחורה: טראומה, אובדן, ואבל טראומתי על היום שהיה והיום שיהיה. **שיחות "כשאין מילים", ל"ח** (2023), 15-17.

זיו-ביימן, ש' (2023). חיבורים "כשהשמיים נופלים" - השפה הטיפולית בין אינטגרציה לבלבול שפות בצל זוועות ה"שבת השחורה". **שיחות "כשאין מילים", ל"ח** (2023), 10-12.

יחידת התיאום הממשלתית לזכויות ילדים ונוער. (יולי 2024). **דו"ח לוועדת המנכ"לים לזכויות ילדים ונוער, מלחמת "חרבות ברזל"**. החטיבה החברתית, משרד המשפטים.
https://www.gov.il/BlobFolder/news/committee-of-directors/he/Government-report-.pdf

כץ, כ', נועם-רוזנטל, א', וקני פז, ס' (2023). **מתווה להתערבות עם ילדים שנחשפו לאלימות קשה ולמעשי טבח במלחמת "חרבות ברזל"**. מכון חרוב והמשרד לביטחון חברתי.

כץ, כ', רוזנטל, א', דוד, פ' ובן מאיר, ע' (2023). **מתווה לליווי ילדים שאיבדו את הוריהם במלחמת "חרבות ברזל"**. מכון חרוב והמשרד לביטחון חברתי.

משרד הרווחה והביטחון החברתי. (24 אוקטובר, 2023). **מתקפת הטרור הותירה 21 ילדים מ-13 משפחות ללא הורים**. https://www.gov.il/he/pages/molsa-news-iron-swords-231023

נבון, י', בלנק, כ', שביט, י' וגל, ג' (2023). **הקשר בין מות הורה או אחרים במהלך הגיל הרך להישגים לימודיים**. מחקר מס' 12 ירושלים, כסלו תשפ"ד, נובמבר 2023. מרכז טאוב לחקר המדיניות החברתית בישראל.
https://www.taubcenter.org.il/wp-content/uploads/2023/11/Death-in-the-Family-2023-HEB.pdf

נאסר, פ' (2005). **הערכת תגובות ילדים לאובדן הורה: השפעות המודל הדו-מסלולי לשכול, הקשר עם ההורה הנותר, תרבות ומקצוע**. עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך. אוניברסיטת חיפה.

סמילנסקי, ש' (1994). **תפיסת המוות בעיני ילדים: עזרת המורה והמשפחה לגילאי 6–11**. הוצאת אח.

רובין, ש', מלקינסון, ר' וויצטום, א' (2016). **הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול**. אוניברסיטת חיפה בשיתוף פרדס.

רצון, א' ורפפורט, כ' (17.12.2023). **טראומה, אובדן ואבל קולקטיביים, מודלים והצעות לעבודה קהילתית – לקחים ראשוניים ממלחמת "חרבות ברזל"** . אתר אישי אנוה רצון. קישור.

שלו, ר' (2014). "תראו אותי", אובדן ותהליכי אבל בקרב ילדים ומתבגרים: היבטים תיאורטיים ויישומיים. בתוך: ע' רביב, ר' בולס (עורכים), **הייעוץ החינוכי כיום: חומר למחשבה ולמעשה**. אסופת מאמרים לזכרו של פרופ' אבנר זיו (עמ' 143-158). הוצאת מל"א והוצאת ספריית פועלים.

שלו, ר' ורביב, ע' (2023). הודעה על מוות לילדים. בתוך: שלו ר', אבלין א' ורביב ע' (עורכים), **לא איש בשורה – מסירת בשורה מרה במגזר האזרחי** (עמ' 127-159). פרדס.

שלו, ר', זמיר, ר' וברק, א' (2020). יגון ללא הכרה: מותו של תלמיד עם צרכים מיוחדים והתמודדות הצוות החינוכי בבית הספר. בתוך: ש' קניאל, ח' בולס ור' שלו (עורכים), **הייעוץ החינוכי כיום: פרקי עיון ומעשה** (עמ' 11-43). הוצאת רסלינג.

שער, י' (2011). היבטים תיאורטיים ויישומיים של מסירת הודעה מרה לתלמיד ושל תקופת ההתאבלות הראשונית. בתוך: י' סימן טוב וש' חן-גל (עורכים), **לצמוח ממשבר** (עמ' 234-266). הוצאת משרד החינוך.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*. Basic Books.

Doka, K., J. (2000). Re-creating meaning in the face of illness. In T.A. Rando (Ed.), *Clinical dimensions of anticipatory mourning* (pp.101-113). Champaign: Research Press.

Ducy, E. M., & Stough, L. M. (2018). Teacher perspectives on grief among children with intellectual disabilities. *Journal of Loss and Trauma, 23*(2), 159-175.

Hadar, E., Shalev, R., & Peleg, O. (2023). The experience of children and adolescents in the school setting a few years after losing a parent. *Death Studies, 48*(7), 719-728.

Hasson-Ohayon, I., & Horesh, D. (2024). A unique combination of horror and longing: Traumatic grief in post-October 7, 2023, Israel. *Journal of Traumatic Stress*. Advance online publication.

Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. Plenum Press.

Hooyman, N., & Kramer, B. (2006). *Living through loss: Interventions across the life span*. New York: Columbia University Press.

Kronaizl, S. G. (2019). Discussing death with children: A developmental approach. *Pediatric Nursing, 45*(1), 47-50.

LaTourette, L., Williams, K., Wong, M., Thomas, J., Pennarola, A., & Liantonio, J. (2023). Evaluation of bereavement assessment within inpatient palliative care consultation. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine, 40*(8), 844-849.

Longbottom, S., & Slaughter, V. (2018). Sources of children's knowledge about death and dying. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 373*(1754), 20170267.

McClatchy, I. S., Vonk, M. E., & Palardy, G. (2009). The Prevalence of Childhood Traumatic Grief—A Comparison of Violent/Sudden and Expected Loss. *OMEGA - Journal of Death and Dying, 59*(4), 305-323.

Morgan, J. P., & Roberts, J. E. (2010). Helping bereaved children and adolescents: Strategies and implication for counselors. *Journal of Mental Health Counseling, 32*(3), 206-217.

Papadatou, D. (2021). *Presentation*. National and Kapodistrian University of Athens.

Parlakian, R. (2020). *Helping Toddlers Cope with Grief and Death*. https://www.zerotothree.org/resource/helping-toddlers-cope-with-grief-and-death/

Rubin, S. S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies, 23*, 681-714.

Rubin, S. S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2003). Trauma and bereavement: Conceptual and clinical issues revolving around relationships. *Death Studies, 27*(8), 667–690.

Schonfeld, D. J., & Demaria, T. (2016). Committee on psychosocial aspects of child and family health, disaster preparedness advisory council. Supporting the grieving child and family. *Pediatrics, 138*(3), e20162147.

Shalev, R., Zamir, R., & Barak, O. (2022). Disenfranchised grief: The death of a student with special needs and the coping of the school staff - A qualitative study. *Omega - Journal of Death and Dying*. Advance online publication.

Silverman, P. R., & Worden, W. (1992). Children's reactions in the early months after the death of a parent. *American Journal of Orthopsychiatry, 62*(4), 494–503.

Silverman, P. R., & Nickman, S. N. (1996). Children's construction of the dead parents. In D. Klass, P. R. Silverman, & S. Nickman (Eds.), *Continuing bonds: New understanding of grief* (pp. 73–86). Washington, DC: Taylor & Francis.

Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA – Journal of Death and Dying, 61*(4), 273–289.

Webb, N. B. (2002). *Helping bereaved children: A handbook for practitioners* (2nd ed.). Guilford Press.

Webb, N. B. (2005). Groups for children traumatically bereaved by the attacks of September 11, 2001. *International Journal of Group Psychotherapy, 55*(3), 355–374.

בור הוא גם מכתש
אפשר להיכנס לתוכו
יותר קשה לצאת

אפשר לבנות חיים
להשתנות
להתחדש

לאה סולטס



"אילו רק יכולתי לפגוש אותו בחלום"

מציאות פנטסטית כמקום להחלמה במצבי אין מוצא, טראומה ואובדן

מאת פרופ' מולי להד

"אתם יודעים, אין פתרון קסמים שיעלים את הכאב שאתם חווים אחרי שאיבדתם אדם קרוב. ייתכן שכעת אתם מרגישים שהכאב לא יחלוף לעולם, ובמובן מסוים אתם צודקים. אובדן נוטה להישאר איתנו באיזו שהיא מידה גם אחרי שאנחנו לומדים לקבל אותו.
בכל זאת, יהיה זמן שבו הזיכרונות יביאו לכם יותר חיוכים מדמעות והזיכרונות הטובים יאפילו על הזיכרונות הרעים; יגיע רגע שבו תהיו מסוגלים להסתכל אחורה ולהיות אסירי תודה על הנוכחות שהייתה לאדם האהוב בחייכם; או כפי שנהוג להגיד, יהיה זמן שבו תאמינו שעדיף לאהוב ולאבד, מאשר לא לאהוב כלל" (בטיפולנט, 2024).

כיצד נגדיר טראומה ואובדן רב־ממדי?

רבים החוקרים העוסקים במצבה של ישראל בעקבות השבעה באוקטובר ומלחמת "חרבות ברזל" במונחים של פוסט־טראומה. בפרק זה אדון בנושא פוסט־טראומה, באובדן ובמשיקים שקיימים ביניהם. לצערי, אין הגדרה קלינית מתאימה למה שאחוז גבוה ומשמעותי מהאוכלוסייה חווה בישראל ובטעות מכנים זאת - PTSD. מדוע טעות? ראשית, כי חלק מהקריטריונים של PTSD לא מתקיימים לגבי רבים החווים תחושות ורגשות עצימים; שנית, כי האירוע לא תם, כלומר איננו "POST"; שלישית, אין כלים מתוקפים לאבחן את התגובות הנוכחיות, כיוון שהכלים לאבחון ולהערכה שאנו משתמשים בהם מותאמים לאירוע בודד או לאירועים חוזרים ונשנים, אך לא למצב הנמשך חודשים רבים, כפי שמתקיים בארץ מאז השבעה באוקטובר.
באחת מהרצאותיו, הציע פרופ' שלו שנתבונן באירוע הזה במונח Inescapable Trauma, כלומר, טראומה שאיננו יכולים להימלט ממנה, שמופיעה בכל שיח ובכל מפגש חברתי ואופפת אותנו. אני מציע להתבונן במה שאנו חווים, כתופעה וכחוויית שכול ואובדן, לא רק של מי שחווה מוות של יקרים אלא של אובדנים נוספים בעלי משמעות רב־ממדית. למשל, אובדן האמון ביכולת של צה"ל להגן ולשמור; אובדן אמון ביכולת של הממשלה לסייע ולהגן; אובדן של בית ו/או קהילה; אובדן של קריירה ותעסוקה; אובדן תחושת ביטחון אישי ועוד.
העובדה שכמעט כל בני האנוש הבוגרים פגשו או יפגשו שכול ואובדן בחייהם ושרובם המכריע (למעלה מ-90%) יתאוששו, חייבת להיות במודעות שלנו. אין הדבר אומר שיש פתרון קסם או דרך להאיץ תהליכים. גם אחרי שהפצע הנפשי מפסיק לדמם ואולי אף מתחיל להעלות ארוכה, יהיו זמנים שהכאב ישוב, יהיו זמנים של רגיעה ואף זהרורים של שגרה ושל שמחה.
בואו נזכור, המין האנושי, המגיח לעולם כשהוא הפגיע ביותר מכל שאר היונקים, התמודד עם אסונות

ואובדנים משחר ההיסטוריה והצליח לשרוד ולהתאושש עוד בטרם התפתחו מתודות של טיפול נפשי ופרקטיקות של סיוע מקצועי. מה שמחלים אנשים הוא אנשים. קרבה, אהבה, חום, תמיכה, אכפתיות ונוכחות עדינה ומתמשכת.

למרות כל זאת, מדוע אנו רואים באובדן טראומה?
ניתן לומר כי הטראומה החריפה ביותר שאדם עובר במהלך חייו היא חוויית האובדן, גם אם מדובר באובדן של אדם קרוב מבוגר וזקן, ועל אחת כמה וכמה של אדם צעיר. הולמס ורהי (Holmes & Rahe, 1967) סימנו בסולם האירועים החמורים ביותר בחיי האדם את אובדן ההורה כבעל הפוטנציאל הגבוה ביותר לטראומה. אין להסיק מכך שמדובר תמיד ב-PTSD, אבל הכאב העמוק, שעובר על מי שאיבד אדם יקר, גם אם ברוב המקרים עוצמתו פוחתת עם השנים - עדיין נחווה כטראומה, כשבר של מה שהיה לפני ושל מה שקורה אחרי.
ישנו, כמובן, האבל הטראומטי, שלו מרכיבים ייחודיים הדומים ל-PTSD, אך חשוב לזכור כי גם אובדן "נורמטיבי" מלווה לפעמים במשבר זהות, במשבר במערכת האמונות, בפגיעה וב"אובדן חלקי עצמי" - נפש וגוף משתנים.
ברמה החווייתית, האבל עשוי להביא לאובדן של שמחת החיים, לירידה בתחושת הערך העצמי וכן לאובדן של תוכניות לעתיד ושל תקווה לממשן.
ברמה הבין־אישית, מי שחווה אובדן, ייאוש וחוסר אונים, עלול לאבד מעמד חברתי, קשרים בין־אישיים וכן תפקידים שבהם החזיק בסביבתו המשפחתית ו/או החברתית.
ברמה המשפחתית, המציאות החדשה מחדדת את אובדן החיים האישיים והמשפחתיים שהיו עד כה. האיזון המשפחתי הקיים מופר וחוקי הבית משתנים. לעיתים, בני המשפחה מאבדים את הקרקע היציבה והברורה שהנחתה את חייהם. גם הביטחון בנוגע לעבר מתערער ובני המשפחה עלולים לאבד את האמון בעצמם, בעמדותיהם וביחסם לעולם.
ישנם אובדנים פתאומיים וקשים באופן מיוחד, המובילים להתפתחותו של אבל טראומטי, אך הדבר מאופיין בין השאר כמצב של שכול המלווה בפגיעה חמורה בתפקוד. הוא מופיע בקרב כ-10% מהאוכלוסייה השכולה. הטראומה היא בעיקרה טראומת הספרציה, וזאת בשונה מהטראומה היסודית ב-PTSD, הכרוכה בעיקר במפגש עם הסכנה. למרות זאת, הרבה מהסימפטומים דומים לאלו של PTSD. מרכיב ייחודי בתגובות לאבל טראומטי הוא שכיחותה של האובדנות, שהיא גבוהה במיוחד.

זיכרון טראומטי ו-PTSD

במאמרו, מדגיש פנקספ את העובדה שאותו מקום במוח שאחראי על הקשר עם התינוק, כקשר האימהי החומל, הוא המקום שקשור לחרדה ולאובדן (Panksepp, 2010). מרגע שהתינוק והאם מתקשרים הם גם חרדים מרגע היפרדותם. הוא שם דגש חזק על החשיבות התפקודית של הרגשות כ"מקור הסיפוק והסבל"; הרגשות פועלים כמדריכים קריטיים לפעולה ומאירים את העצמי במידע חיוני הדרוש להישרדות. תחושות לא רק מחברות קודים קדומים לפעולה אלא מספקות מידע חיוני, שמדרבן בחירה התנהגותית באמצעות קבוצה קריטית של מערכות של תהליכים ראשוניים מגוונים

(למשל, SEEKING, RAGE, PLAY), ולמולם פרֵדה ומצוקה כמעגלים מוחיים המצויים באותם אזורים, ומובעים בפחד, בחרדה ובפָניקה.

כיום אנו יודעים שהמוח שלנו עסוק כל העת בעיבוד החוויות הגופניות הנחוות דרך החושים, השוואתן לחוויות קודמות וקטלוגן כזיכרונות, שיעזרו לנו בעתיד להתמודד ביעילות עם נתונים דומים. זוהי עיקר הווייתו של תִפקודנו הקוגניטיבי. בצורה כזו, כל חוויה חדשה מצטרפת למאגר הזיכרונות שלנו ומעצבת את ההתמודדות העתידית עם מצבים שדומים למצב בעבר. מבחינה מוחית, חלקים שונים במוח משתפים פעולה זה עם זה, כאשר החלק הימני מתרגם את הגירויים החושיים, והחלק השמאלי אחראי על העיבוד המילולי ועל קידוד החוויה לזיכרונות. בזמן טראומה, כשהחושים מדווחים על חוויה קטסטרופלית, החלק המילולי מתקשה לבצע עיבוד מסודר ומאורגן של החוויה למילים. החוויה נשארת במצב לא מעובד ואינה מקודדת באופן רגיל לזיכרון. נוכל להשוות את עבודת המוח למחשב מהיר אשר רושם באופן רציף את זיכרונותינו על גבי סליל (כמו בקלטת וידיאו); אירוע טראומטי יכול לגרום להיווצרות קמט בסליל הזיכרון, ובכל פעם שגלגל הסרט יחזור למקום הקמט, יחזרו החוויה הטראומטית וזיכרונותיה להטריד או להיחוות; העיוות ימשיך להטריד, כל עוד לא תימצא "מסגרת" חדשה ומתאימה, שתחזיר את הזיכרון למצב סביר. החודרנות היא בעצם הסליל שמתנגן שוב בניסיון לתקן את הזיכרון הקודם במסגרת חדשה ולהזהיר אותנו, כדי שלא יקרה שוב מה שקרה. זהו תהליך טבעי של המוח, אך הוא אינו יעיל, ולכן גורם לעומס רב וגורר קשיי זיכרון, ריכוז וקשב.

כיום, קשיים קוגניטיביים נכללים תחת הקריטריונים החדשים של ה-DSM-5 (2013) לצורך אבחון PTSD. אחד האפיונים הללו הוא הקושי לזכור חלקים מהאירוע הטראומטי. קריטריון נוסף של חודרנות מתייחס לזיכרונות מטרידים מהאירוע הטראומטי, אשר מופיעים שוב ושוב בצורה בלתי רצונית וחודרנית, אך אין מדובר בעניין חדש; לרעיון כי PTSD מורכב מהפרעה בזיכרון יש היסטוריה ארוכה (Van Der Kolk, 2006) והזיכרון ממלא תפקיד מרכזי בתיאוריות פסיכולוגיות שונות של מצב זה. עד כה, הצטברו עדויות מחקריות מספקות המסוגלות להצביע על היבטי זיכרון ספציפיים, אשר משתנים אצל הסובלים מ-PTSD. בסקירתו המעמיקה ביותר, ברווין הראה כיצד היבטים שונים של זיכרון, כגון - קשיים בזיכרון מילולי; ידע מושגי שלילי על העצמי; זיכרון מוכלל; הימנעות מזיכרונות או דיכּוּיָם; פרשנות שלילית של סימני זיכרון; קשיים בהעלאה רצונית של זיכרונות טראומטיים; ותדירות מוגברת של זיכרונות המבוססים על תחושה או על הבזקים לאחור (פלשבקים) - עשויים למלא תפקיד סיבתי בהתפתחות ותחזוקה של PTSD. בסקירה עדכנית יותר, טען ברווין (Brewin, 2014) כי ההשקפה הגורסת שלְמתחים קיצוניים יש השפעות דיפרנציאליות על מערכות זיכרון מרובות - מתקבלת על הדעת וסבירה בהחלט גם מבחינה מדעית.

שאלת הזיכרון היא מרכזית באבל ובאובדן - החשש מהישכחות המת; החרדה משיבה לשגרה, שמא בכך אני שוכח או מזלזל במת; הדאגה להנצחה; השאלה מה אשכח מזיכרונות המת; מה לא אצליח לשכוח ואולי גם לא אצליח לסלוח; מה יקרה ביום שאמות - מי ישמור על הזיכרון של אהובי ועוד.

קיימת נטייה לזכור רק את החיובי: "אחרי מות, קדושים אמור", והאומנם, מת שהוא רק "חיובי" עוזר לתהליך האבל של בני המשפחה? מה ההשפעה, למשל, על ילדים שנותרו שכולים מאח בשר ודם,

שהפך למיתוס של שלמות? מה לעשות עם העובדה שעם הזמן הזיכרון משתנה ומתעמעם? כיוון שאירוע המוות או הודעה על מות יקירנו מגיעים בדרך כלל בחטף, המערכת שפועלת ברגע המפגש המזעזע (הידוע ב-DSM-5 כטריגר מוכר ל-PTSD) מכניסה את מערכת השרידה המוחית לפעולה. ההיפוקמפוס, כחלק ממערכת השרידה הנקראת המערכת הלימבית, הוא בעל תפקיד מכריע לקידוד הזיכרון הרגשי ולהתאמת תגובות רגשיות הולמות לפחד מהגירויים הרלוונטיים (Acheson, Gresack, & Risbrough, 2012). לֶדוּ הראה את תפקידה של המערכת הלימבית בחוויה הטראומטית: לדעתו, לא רק שהמערכת הלימבית פועלת במצבים מסכני חיים, אלא היא עוקפת את הנאוקורטקס, החלק החושב, המבין והמנווט אותנו במציאות, ובכך משאירה בתוכה עקבות רגשיים, שאינם מילוליים אלא סמליים, שמיעתיים וחושיים (LeDoux, 1996, 2003). לכן, כאשר אנו רוצים להגיע אל שורש הזיכרון הטראומטי, עלינו להשתמש בחוויית המערכת הלימבית, שהיא קרובה מאוד למה שמכונה "שפת המוח הימני" (Lahad, 2000) כלומר, תמונות, תחושות, רגשות, צבעים, תנועה וכו'. חשוב לציין כי מחקרים רבים מצביעים על כך שטראומה היא בעיה של עיבוד זיכרון (Van Der Kolk, 2006; Samuelson, 2011; McNally, 1997). לעניות דעתי, בעיה זו שייכת לפונקציה של הדמיון. הסובל מאבל טראומתי מדמיין שאירועי עבר מחרידים חוזרים בדרכים שונות ומטרידים אותו, תוך שהוא חווה תחושת סכנה ואימה. בדיקת אזורי המוח הפעילים במהלך היזכרות באירוע טראומטי, מצביעה על פעילות אבנורמלית של הקורטקס החזותי ושל האזורים הלימביים (בעיקר האמיגדלה וההיפוקמפוס); על פעילות נמוכה באזורים קדמיים עליונים של הקורטקס; ועל פעילות מוגברת באונה הימנית, העוסקת בתפיסת החלל, אחראית על טון דיבור, תפיסת הגוף, כישורים אומנותיים (צבע, תמונה, מחול ומוזיקה), מתמחה בזיכרון חזותי, באינטואיציה ובתפיסה הוליסטית ומשמשת מקום מושבם של רגשות, חלומות ותשוקות (Gilboa et al., 2004; Hendler et al., 2003). לדעתי, כל העדויות הללו מצביעות על כך שפסיכו־טראומה ואובדן טראומטי מבטאים הפרעה מורכבת של שיבוש בזיכרון הקוגניטיבי (קפיאה בזמן). הפרעה זו מתאפיינת במחשבות שליליות בשילוב זיכרון הטמון בגוף (שניתן לכנותו גם "הטבעה טראומטית") וכן ברכיב משמעותי של דמיון, המדיר שינה ומציף בדימויים, תמונות ו"סרטים", המשפיעים על הסובלים מאבל פעיל ומאובדן קשה.

אחד הממצאים החשובים ביותר שהתגלו בתחום חקר המוח הוא שמנגנוני הכאב הגופני ומנגנוני הכאב הנפשי במוח חופפים במידה רבה. אותם אזורים במוח, שהפעילות שלהם קשורה לחוויה הרגשית של כאב גופני, מופעלים גם בזמן שאנו חשים כאב נפשי. כאשר מי שאנחנו אוהבים מת, מופעלים במוחנו האזורים האלה. ככל שהם מופעלים בעוצמה רבה יותר, כך אנו חשים יותר "כאב לב" (יובל, 2021).

הקשר האפשרי בין משחקיות לבין התמודדות עם אובדן

משחק מעודד יצירתיות על ידי שימוש בדמיון. הוא נחשב ככלי טיפולי וכדרך התמודדות יעילים

וידועים בקרב ילדים בכלל ואצל אלו שעברו חוויה טראומטית בפרט (Clark, 2015; Pat-Horenczyk, Brom, & Vogel, 2014). יתרה מכך, משחק (PLAY) ומשחקיות (PLAYFULNESS) משמשים בעולם הקליני לא רק עם ילדים שעברו אובדן או חוויות טראומטיות, אלא גם בקרב זקנים (Monahan, 2015), מבוגרים (Or & Megides, 2016) ומשפחות (Cohen, Pat-Horenczyk, & Haar-Shamir, 2014; Tucker & Smith-Adcock, 2017). המשחק, שמדמה מצבים שונים מהחיים, תורם להתפתחות היכולת ליצירת נרטיב, יכולת שתורמת בהמשך להבניית נרטיב טראומטי קוהרנטי ובכך מסייעת בהתמודדות טובה יותר עם הכאב והאובדן ליצירת משמעות (Cohen et al., 2010). כבר לפני כ-30 שנים מצאו בכמה מחקרים, כי ילדים המצטיינים בהפקת פנטזיות הם בעלי ריכוז טוב יותר, נהנים יותר ממעשיהם, תוקפנים פחות, מפתחים מיומנויות חברתיות וקוגניטיביות טובות יותר, מפתחים יכולות רגשיות, לומדים לארגן מידע ביעילות ומבצעים אינטגרציה יעילה יותר של התנסויותיהם החיצוניות והפנימיות (Gleason et al., 2003). חברים דמיוניים והיצמדות לאובייקט מעֲבר בילדות נמצאו אף הם כקשורים להפגנה עתידית של אימפולסיביות ואגרסיביות נמוכות, הכלה עצמית גבוהה ויכולת לחשיבה יצירתית (Singer & Singer, 1990; Taylor, 1999). המחקר של כהן ועמיתים (Cohen et al., 2014) הראה כי ילדים בעלי חוסן גבוה יותר בפני אירועי טרור טראומטיים אופיינו בכך שלקחו חלק גדול במשחקים והראו יכולת טובה לתכנן ולשחק משחק קוהרנטי, יצירתי ובעל נרטיב מספק, בעודם מודעים לכך שהם מצויים בתוך משחק ומודעים גם לתפקידם במשחק זה (במונחי מודל המציאות הפנטסטית, שיתואר בהמשך, זו היכולת לנוע בחופשיות בין מרחב הדמיון למרחב המציאות). נוסף על כך, הם הראו יכולת טובה יותר להרגעה עצמית ולנטייה ליצור מערכת יחסים עם אדם מבוגר תוך כדי משחק. המאפיינים הללו יכולים להיכנס לקטגוריה "משחקיות".

משחקיות מתייחסת למגוון של תגובות ספונטניות (קוגניטיביות, פיזיות והתנהגותיות־חברתיות) אשר באות לידי ביטוי באמצעות דמיון, יצירתיות, סקרנות, הנאה והומור. מנקודת מבט התפתחותית, ניתן להתייחס למשחקיות כאל תכונת אופי יציבה אשר בולטת בעיקר במשחק ובאינטראקציות בין־אישיות (Lieberman, 1977). על פי סטמפלי (Staempfli, 2007), אדם המאופיין במשחקיות גבוהה יהיה מונחה על ידי מוטיבציה פנימית ובעל מכוונות לקביעת מטרות עצמיות, נטייה לייחס משמעות עצמית לאובייקטים והתנהגות ויכולת ל"העמדת פנים", אקטיביות ומעורבות. בנדי (Bundy, 1993) הוסיף שאדם המאופיין במשחקיות גבוהה יהיה גם בעל שליטה פנימית ויכולת להשהיית המציאות, להבניה ולמסגור של המשחק ושיתופו עם אחר. שני מרכיבים עיקריים שיכולים להסביר חלק מהקשר שבין משחקיות לבין חוסן לאירועים טראומטיים הם רגשות חיוביים ויכולת לוויסות עצמי (Bonanno et al., 2011). החוסן בפני אובדנים ואירועים טראומטיים וההתמודדות עימם מתאפשרים אולי בזכות משחקיות ומשחק, אשר מסייעים בעזרת הדמיון להשהות את המציאות המאיימת, לייצר נרטיב וזיכרון קוהרנטיים וגמישים, להיות אקטיביים ומעורבים, לחוש רגשות חיוביים, לווסת רגשות שליליים ולהקנות שליטה ומוטיבציה פנימית. לדעתי, מטופלים (ילדים כבוגרים) הסובלים מחרדות, מדיכאון ומעצבות עקב אובדן טראומטי, מאמצים עמדה של "על המשמר", שמא הזיכרונות הכואבים יצופו

ויציפו אותם או שמא יחמיצו את האותות מבשרי הרע. אי לכך, הם מנועים מלשחק כיוון שמשחק ומשחקיות מפֵרים את היכולת של עמידה על המשמר כנגד הסכנה שבזיכרון הפולשני.

ממצא זה הוביל את להד ודורון (להד ודורון, 2012; להד ודורון, 2015; להד ועמיתים, 2009) לפתח מודל טיפולי המזמין את המטופל לתרגל בהדרגה מיומנויות משחקיות ומרחב "כאילו", וכך לפתח את אותה יכולת משחקית המאפשרת שינוי במצבי "אין מוצא". כל אלו מונָחים בחדר הטיפול באמצעות מרחב המציאות הפנטסטית (להד ועמיתים, 2009). כאמור, פנקסף (Panksepp, 2010) זיהה שבע רשתות של רגשות במוח: חיפוש, זעם, פחד, תאווה, טיפול, פאניקה/אבל ומשחק. הוא גילה כי קיימת מערכת מוחית שלמה הקשורה כולה למשחק, מערכת ה-PLAY. מערכת זו רגישה מאוד לצרכים פיזיים שלא נענו. תינוקות אנושיים ימנעו ממשחק כאשר הם חרדים או כאשר הם מורעבים. ברגע שהצרכים הבסיסיים האלה מתמלאים, דחף ה-PLAY חוזר במהירות. מערכת PLAY רגישה גם להפעלה של מערכות אחרות. פנקסף גילה שחוסר משחק אצל ילדים מגביר את השכיחות של דיכאון, חוסר גמישות, הסתגלות לקויה לתנאים משתנים, חוסר אמפתיה, שליטה לקויה בדחפים, נטיות ממכרות, התנהגות מוּנעת ממצב רוח ולפעמים אלימות. לטענתו, ככל שילדים צעירים מאוד מסוגלים לפעול מתוך מערכת המשחק שלהם, כך הם יפתחו ויחזקו טוב יותר את המעגלים העצביים בחלקים אחרים של המוח שלהם - מעגלים שהופכים למסלולים עצביים של מיומנויות חיים רבות. ככל שמבוגרים פועלים יותר מאופי המשחק שלהם, כך רווחתם הכללית תגדל.

מהו תפקידו של הדמיון במצבי אובדן?

נשוב לחרדה משכחה ולרצון לא לשחרר את המת שמא זיכרונו יתאדה מאיתנו. כמעט סמוך לבשורה המרה, יעשו רבים מהלכים של שימוש אקראי בדמיון. הבאת אלבומי תמונות, סיפור סיפורים על המת, שמירת החדר בדיוק כמו שהמת עזב אותו - כל אלה מגייסים את מנגנון הדמיון לשוות את המת מול עיניי ולא לתת לו להיעלם - אותה חוויה נוראית "מהיש לאין הרף". הספרות המקצועית שופעת הגדרות ופירושים רבים למושג דמיון, אשר מתארים יישומים ותפקודים שונים של אותו המושג. לכן, בבואנו לדון במושג זה עלינו להגדיר תחילה את הפן של הדמיון הרלוונטי לפרק זה. על פי מילון אבן שושן, הדמיון הוא "הכוח המדמה, הכושר ליצור במחשבה דברים שאינם במציאות או להגות רעיונות או מחשבות, פנטזיה" (אזר, 2004). דאפי מציגה את פעולת הדמיון באופן הבא: "להתנתק מהעולם המוחשי ולהפליג אל מעבר למצבים מוחשיים, לא להגביל את עצמנו לעולם הנתפס באופן מיידי על ידי החושים... להעלות על הדעת מה שלא קיים אך עשוי להיות, להעמיד פנים" (Duffy, 2006, p.16).

פעולה נוספת המזוהה עם דמיון היא החלימה בהקיץ. חלימה בהקיץ היא סוג של פנטזיה המייצגת צורה של הרהורים, של מחשבות ושל תמונות דמיון. הקשר בין החלימה בהקיץ לבין הדמיון הדוק מאוד ובמידה מסוימת, החלימה בהקיץ היא זו המאפשרת לדמיון לפרוץ לחיי המציאות ולהיות לרגע המציאות עצמה (כהן, 1996). המשותף לפירושים הללו הוא הפעילות המנטלית המתרחשת בתוך האדם ולחלוטין אינה תלויה במציאות החיצונית. פירושים אלה עוסקים רק בהגדרת הדמיון ובפעולתו,

בלי לתת את הדעת על סגולותיו ועל יתרונותיו עבור האדם המשתמש בו. על פי להד ואילון, פעולת הדמיון מאפשרת דיאלוג בין גוף, שכל ורגש. היא חיונית לכושר המצאה, לחשיבה יוצרת, לפתרון בלתי שגרתי של בעיות ולהומור (להד ואילון, 2001).

הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים. כהן הוסיף שהשימוש בדמיון היצירתי הוא דרך ליצירת מציאות מיוחלת על ידנו, לברוא תמונת עולם שאנו רוצים בה או נזקקים לה (כהן, 1996).

אחת מדרכי ההתמודדות עם לחץ היא שימוש בדמיון. עולם הדמיון משמש אמצעי לבחינת דרכי התמודדות במצבים שונים המעוררים דחק, עד למציאת פתרון הניתן לשימוש בתהליך ההתמודדות במציאות (Singer & Singer, 1973). הפרט מדמיין מצבים והתרחשויות, ובתוך כך מנהל דיאלוג פנימי ומתנסה בחוויה הרגשית הנלווית לתהליך. התנסות במידע בדמיון, על כל הרגשות והאפשרויות העולים ממנו, מהווה משאב התמודדות המכין את האדם למציאות הקשה העלולה להתרחש. על ידי כך, עשוי הדמיון להרגיע במצבי לחץ, לספק הרגשה של שליטה ולאפשר מפלט מהמציאות. במצבי התמודדות ממוקדת רגש, האדם מעריך מחדש את הסיטואציה ונותן לה משמעות מאיימת פחות (לזרוס ולזרוס, 2001). חוקרים רבים (Singer, 1975; Singer & Singer, 1973; להד, 2006; כהן, 1996) טענו כי הדמיון הוא מצב מודעות הכרחי בחיי נפש בריאים. המציאות של עולם הדמיון היא מרחב מוגן זמני מפני הכאב שנחווה במציאות. במרחב זה ניתן לחוות סיפור חלופי לאירוע ובכך הוא משמש כמרחב ריפוי, המאפשר לבנות חוסן מנטלי במציאות קשה ולחוות סיטואציות שלא קל לשאתן במציאות (להד, 2006).

"מציאות פנטסטית" או כוחו המרפא של הדמיון

הדיון על הפוטנציאל הגלום בדמיון ובמרכיביו להגדרה עצמית, להתמודדות עם פתרון בעיות ולשבירת מחסומים, נזכר בספרות המדעית לא מעט פעמים וקיבל התייחסות מעמיקה בהקשר ההתפתחותי, הפסיכולוגי והחינוכי (כהן, 1996; שוורצמן, 2007; Duffy, 1998).

בשעות משבר וסכנה גדולה, בעמידה מול אימת המוות, עומד לרשותנו הדמיון, המאפשר להינתק זמנית מהאירוע הנורא, שיש בו סכנת חיים. הינתקות זו מוכרת לנו מתוך דיווחים של ניצולי אסונות טראומטיים, קורבנות עינויים, שבויים ובני ערובה, קורבנות תקיפה מינית ואונס ואסירים פוליטיים בגולאגים, המספרים על היכולת המופלאה הזו - הדיסוציאציה - בשירות ההישרדות, כדבריו של הילגרד: הרמן (1995) טוענת שאפשר לראות במצבי התודעה האלה את אחד מחסדיו הקטנים של הטבע, המגן מפני כאב קשה מנשוא. מצבי התודעה המנותקים דומים לתהליך טרנס־היפנוטי; כמוהו הם ניכרים בוויתור על פעולה רצונית, בהשעיית היוזמה והשיפוט הביקורתי, בריחוק סובייקטיבי או בשלווה, בתפיסה מוגברת של דימויים, בשינוי תחושתי הכולל קהות חושים ואַנַלגֶזיה (אל־כאב) ובעיוות המציאות הכולל נתק מן העצמי, נתק מהמציאות ושינוי בתחושת הזמן.

את המונח "מציאות פנטסטית" טבע להד (Lahad, 2000, 2005; Lahad & Leykin, 2012) והוא מתאר את מרחב ה"כאילו", אותו מרחב שבו הכול ייתכן והכול אפשרי. מציאות זו מאפשרת לנפש

לשחק כבילדות המוקדמת, להמציא סיפורים כחלק ממסע למציאת תשובות או תובנות כאשר ההיגיון של המציאות כשל.

"המציאות הפנטסטית" היא הקשר בין היכולת האין־סופית של הדמיון היצירתי לברוא תמונת עולם, רצויה או נדרשת, לבין הפעילות לפתרון בעיות במציאות, במרחב המשותף של הטיפול. "המציאות הפנטסטית" היא מרחב ה'כאילו'; אותו מרחב בו הכול ייתכן והכול אפשרי. במציאות זו אין שליטה לשלושת חוקי המציאות 'המציאותית': זמן, מקום ותפקיד. במציאות דברים יכולים להתרחש רק בזמן מסוים, במקום מסוים ועדיף שהפועל בה יהיה בתפקיד מסוים, אם כי ישנם מצבים בהם האדם מצוי בכפל תפקידים ויותר, אך דבר זה נחווה בדרך כלל במציאות כעומס או כמועקה ומקשה על התפקוד. ב"מציאות הפנטסטית" ניתן לכווץ את הזמן, להרחיבו ואף לקיים התרחשות בו־זמנית של כאן ועכשיו ושם ואז. המקום יכול להיות בו־זמנית מרחב המציאות (חדר הטיפול) וגם מקום קסום ואחר. מקום זה יכול להיות בתוך מבנה, למשל בתוך ארמון או בחוץ ביער עבות, והמטופל יכול להיות הוא עצמו בו בזמן שהוא משחק תפקיד אחר. מגוון התפקידים יכול להיות מציאותי, דמות נחשקת, דמות דמיונית וכו' (להד, 2006), כפי שטוען לנדי, בהסבירו את הפרדוקס שבלב החוויה הדרמטית: "ייתכן שהאספקט המשמעותי ביותר בפרדוקס הדרמטי קשור בעובדה שהשחקן והתפקיד הם בו־זמנית נפרדים ומאוחדים והקיום המציאותי של השחקן שרוי בדו־קיום עם המציאות הבדויה של התפקיד" (Landy, 1993, p.11).

מכאן ניתן להבין, ש"המציאות הפנטסטית" איננה מצב שבו המטופלים מאבדים קשר עם המציאות ה"אובייקטיבית" או שוללים אותה. למעשה, "המציאות הפנטסטית" מאפשרת התנסות זמנית ב"וויתור" של המיספרה שמאל, המתמחה בחשיבה אנליטית, בפתרון בעיות, בעיבוד שפתי ובשליטה ובקרה, כדי לרחף במרחב ה'כאילו', מרחב הדמיון והאפשרויות הבלתי מוגבלות (להד, 2006).

"המציאות הפנטסטית" ודיסוציאציה

"המציאות הפנטסטית" מאפשרת לנפש לשוב ולשחק, כבילדות המוקדמת, במרחב בו אין לחוקי המציאות שליטה וניתן לברוא בה בדיה כחלק מהמסע לחיפוש מענים ותובנות, למצבי חיים שפתרונות לוגיים אינם מספקים עוד. לעיתים, המסע אל המציאות הפנטסטית וממנה מביא הקלה גם ללא יישום מעשי של ה'תובנות' או ה'למידות' שנחוו בה. הקלה זו יכולה לנבוע מעיקרון הריחוק (Distancing) לשם קירוב. לעיתים נחווית השהייה ב"מציאות הפנטסטית" כמצב מדמה טראנס וייתכן כי ההקלה הבאה בעקבותיה מורכבת מהחוויה החושית של כל־יכולות ילדית, המאפשרת לבוגר המתנסה בה את החוויה שויניקוט מדבר עליה כשל 'בריאת עולם' (להד, 2006). חוויה זו מקבילה לתהליך ההעצמה (empowerment), בעקבותיו האדם מרגיש בעל יכולת וכמי שמסוגל להשפיע על דברים, מעריך את עצמו וחש שאחרים מעריכים אותו.

"מציאות פנטסטית", דמיון והתמודדות עם אובדן

מהו אובדן? מעבר לכל המשמעויות והמרכיבים שלו, אובדן הוא הבהלה התהומית המהולה בהבנה רב־ממדית, שהאדם, היצור, הדימוי העצמי או האובייקט האהוב - איננו ולא ישוב. לאן הלך? לאן

נעלם? האם זה סופי? ואם זה סופי - מה עליי?
אומנים, משוררים וסופרים מצליחים להביע את החוויה תוך שהם ממלאים את הריק במילים, בצבעים, בנעימות ובתמונות. כך הם מצליחים ליצור גשר אל ה'מֵעֵבֶר', אל המקום שהוא מחוץ ליכולת ההמשגה וההגעה שלנו. הם מציירים, בפועל או במילים, ברגשות, בתחושות - את המיית הלב. רבים מהסובלים מאבל טראומתי, מחד מבוהלים מהדמיון ומאידך - נמשכים אליו. נמשכים בתקווה שבדמיון יפגשו את יקירם שאיננו עוד אולם חוששים שזהו סממן לשיגעון; שההתעוררות מהחלום/דמיון תהיה קשה יותר מהיצמדות למציאות; שהזיכרון יהיה כה קשה מנשוא שהוא יזיק להם; ש"זר לא יבין זאת"; שהם יאבדו קשר עם המציאות; שיקיריהם החיים ינטשו אותם כמוזרים, כמנותקים. הפחד מהדמיון משתלט גם על לילותיהם, על חלומות הסיוט (חלומות הסיוט מכילים את סוסי הפרא הליליים, שהם מקור המילה 'nightmares' באנגלית). במציאות הם נמנעים ממשחק ומדמיון וטוענים כי אין להם דמיון. עמדה זו קשורה בחוויה הטראומתית, בעמדה שמי שאָבֵל אין לו מה לשחק, שהדמיון רק מכאיב, שלשחק פירושו לוותר על העמדה של עמידה על המשמר שמא הכאב הנורא יפלח את הלב, שמא הזיכרון הכואב והטראומתי ישתלט ועימו האימה. למעשה, הם מיומני דמיון, הסיוטים והפחדים הם ביטוי ליכולת המופלאה ליצור ולדמיין, אך למרבה הצער, רק דברים קשים ומפחידים. האומנם, אם אני מדמיין, משחק ועוסק ביצירה, אזי בהכרח אין מקום ל"אבל"? ההפך הוא הנכון. במקום שבו אני צריך לבחור בין שני הקצוות, המחשבה לבחור ב"צמיחה ויצירתיות" עשויה להיות כמעט בלתי נסבלת, שמא תבוא על חשבון הזיכרון והכאב, ואולי בכך אני בוגד, כשאני "חוגג".
הד לקושי של אבל טראומתי ושל קבלת המציאות אנו מוצאים במיתוס של דמטר ופרספונה. דמטר, אלת האדמה ואלת הדגן (אחות לראש האלים זאוס), ילדה בת ושמה קורה. קורה יוצאת לטייל ולקטוף פרחים עם חברותיה, והינה בקוטפה את הפרח היפה ביותר, הנרקיס, פוערת האדמה את פיה, ואל השאול, האדֶס, על סוסיו השחורים, שועט וחוטף אותה להיות מלכת השאול. דמטר מחפשת בכל העולם כולו את בתה אך ללא הועיל, עד שמגלים לה שהיא בשאול, בארץ המתים. תגובתה כה אופיינית להורה שכול, לאבל טראומתי; היא עוצרת ומקפיאה הכל והארץ מפסיקה לתת יבולה. אלת האדמה הנותנת צמח ופרי מפסיקה באחת. שאיפתה חד־משמעית: להחזיר את הגלגל לאחור, להחזיר את בתה הנקראת כעת פרספונה או 'מחריבת האור' - אליה, לחיים עלי אדמות. דמטר כועסת, מתריסה, מסרבת לקבל את הגורל. היא אינה מוכנה להתפשר על דבר חוץ מאשר על חזרה מלאה של בתה אליה, אולם גם היא - אלת האדמה - נאלצת להתפשר. במיתוס, למאבק האיתנים הזה, יש סוף מפצה, או אולי זה רק חלומה של דמטר שאכן בתה שבה. ההסכם במיתוס הוא לשיבה חלקית מדי שנה.
הפחד מהדמיון בחברה המערבית קשור לכך שקיימת העדפה ברורה לעיגון במציאות על פני ריחוף לדמיונות ולפנטזיה. הדוגמה הברורה ביותר לכך היא הדרך בה הפסיכיאטריה והפסיכולוגיה הקלינית מתארות את מופעיו של הדמיון: פנטזיה, דלוזיה, הלוסינציה, אילוזיה, דיסוציאציה, פיקציה, הכחשה ורק מילה אחת חיובית - יצירתיות. לטענתי, מדע הרפואה, הקשור ברפואת הנפש, מבוהל מהדמיון

ומהפוטנציאל שלו להביא להחלמה. אני מוצא תימוכין לכך בעובדה שאלפי מחקרים, אותם אני מגדיר כתומכים ב'כוחו המחלים של הדמיון', נגנזו ונגנזים גם כיום. הכוונה למחקרים בהם נמצאה זהות בתוצאות או אף עדיפות בהשוואת האפקט של חומר כימי/ביולוגי אקטיבי לבין זה של פלצבו. לדוגמה, מחקרים שעסקו ביעילותן של תרופות נוגדות דיכאון ומצאו כי השפעתן אינה עולה על כוחו של פלצבו (כשמדובר בדיכאון קל עד בינוני) ולא פורסמו, אף לא על ידי ה-FDA (Kirsh & Moncrieff, 2007). אין חולק על זכות המשקיעים בפיתוח תרופות על הידע. השאלה היא אם מעבר לכך, העובדה שהחברה המערבית איננה מתעניינת בתוצאות של מחקרי פלצבו, איננה עוד הצהרה שאין טעם לחקור את כוחו המחלים של הדמיון.

מה מציע הדמיון לאבֵל? דוגמה מובהקת לקשר בין חוויות אובדן לחליפה אל ה'מֵעֵבֶר' לבין אי־הבנת החוויה על ידי הזולת, היא סיפורה של חנה בשילֹה. ככל הנראה, חנה היא אישה הסובלת מטראומה נפשית חוזרת ונשנית, הקשורה באובדן הריונות. אובדן זה (הן אי־היכולת ללדת – אובדן הזהות הנשית, והן אי־היכולת לשמור הריון, כלומר, הפלות וייסורי נפש על הילדים שלא נולדו) מוביל אצל חנה לסימפטומים של אבל ושל דיכאון. היא ממאנת לאכול: "לָמָּה תִבְכִּי וְלָמָּה לֹא תֹאכְלִי, וְלָמָּה, יֵרַע לְבָבֵךְ" (שמואל א', א י"ג); היא סובלת מדיכאון: "...מָרַת נָפֶשׁ"; במר ייאושה היא לא סתם מתפללת אלא "וּבָכֹה תִבְכֶּה... הִיא מְדַבֶּרֶת עַל לִבָּהּ רַק שְׂפָתֶיהָ נָּעוֹת, וְקוֹלָהּ לֹא יִשָּׁמֵעַ"; ברוב סבלה היא ממלמלת, מדברת עם ה'מֵעֵבֶר' ומבקשת בלא מילים. אך עֵלי, הכהן הגדול והנציג הבכיר ביותר של התקופה, מתבלבל. הוא אינו מבין איך אדם במצוקה ממלמל לעצמו, נמצא בשרעפים, מדבר עם ה'מֵעֵבֶר' מתהום נפשו הכואבת: "...וַיַּחְשְׁבֶהָ עֵלִי לְשִׁכֹּרָה". בהמשך הוא אף תוקף ומבקר אותה: "...וַיֹּאמֶר אֵלֶיהָ עֵלִי, עַד-מָתַי תִּשְׁתַּכָּרִין הָסִירִי אֶת-יֵינֵךְ מֵעָלָיִךְ" (שמואל א', א י"ד). אבל חנה, שזה עתה שבה מהטראנס, מהמקום שבו לכול יש מענה ופשר (הדמיון), עונה: "לֹא אֲדֹנִי, אִשָּׁה קְשַׁת-רוּחַ אָנֹכִי... (דיכאונית/אבלה וחפויה ודחויה על ידי אשתו השנייה של בעלי) וְיַיִן וְשֵׁכָר לֹא שָׁתִיתִי וָאֶשְׁפֹּךְ אֶת-נַפְשִׁי לִפְנֵי יְהוָה".
חנה מציעה את דרך הדמיון, עוד בטרם ידעה אם תפילתה תיענה, שהרי בוודאי התפללה פעמים רבות לפני כן להריון מוצלח וללידה בסופו. היא פותחת דלת לאֵבל, מגלה דרך אל הדמיון, אל המקום בו ייפגש עם ה'מֵעֵבֶר', עם אהוביו, אל המקום בו יכתוב אליהם והם יענו לו, המקום בו ישורר, יחלום, ישיח את ליבו; "שפתיו ינועו וקולו לא יישמע".

זכורני אותו אב שכול, שסיפר לי בדאגה כי בנו המת מצטרף אליו מדי פעם לנסיעות העבודה שלו, בעיקר בימים בהם האב בדרכים שעות רבות. בנו "מתיישב" בכיסא שליד הנהג והאב משוכנע שהוא שם, "שפתיו נעות וקולו לא נשמע". האב היה מודאג מתגובתה של סביבתו ובעיקר מזו של אשתו וילדיו; אולי הוא "יוצא מדעתו". אשתו ישבה ממול ועיניה זלגו דמעות. היא התבוננה בו במבט נוגה ואמרה, "אני מקנאת בך, אליי הוא אפילו לא בא בחלום". האב הנדהם שאל אותי אם אלו סימני שיגעון ואני עניתי לו בדברים ששמעתי מילד בן שמונה שאביו נהרג. איש מקצוע אליו הופנה הילד

סיפר לו על "המוות" ועל כך שלמתים לא קר, שהם אינם נושמים ושאינם שבים... עם דמעות בעיניו אמר לי הילד הזה: "אני יודע שאבא שלי מת אבל לפעמים אני כל כך מתגעגע אליו שאני רואה אותו במראה, כמו שהארי פוטר רואה את הוריו".

דוגמה מטיפול – אבא שלי מת ואני מדבר ומשחק איתו

דני (שם בדוי) בן הארבע הגיע לטיפול לאחר שאביו מת ממחלת הסרטן. המחלה התפתחה במהירות וכדי לא לצער אותו, אמא שלו וגם הגננת לא דיברו איתו על מחלת האב וגם לא אפשרו לדני להיפרד מאביו בימיו האחרונים. כחודש לאחר מות האב, החל דני לפתח "התנהגויות מוזרות", שכללו בהייה וחלימה בהקיץ, שיח דמיוני עם האב, חלומות מטרידים בלילה ואף הרטבות לילה. האימא, שביקשה לשמור על החיים במסלולם הקודם, לא נענתה לשאלותיו של דני על אביו וביקרה את התנהגותו בנושא. בהתייעצות עם הגננת היא הביאה אותו לטיפול, מתוך חשש ש"דני משתגע" ומתוך רצון להפסיק את החלומות המטרידים ואת הרטבת הלילה שלו.

בתהליך ההיכרות עם דני עלה כי הוא לא לגמרי מבין איפה אביו, לאן הלך והאם יחזור. נשמע שהוא מתגעגע אליו ומחפש דרכים לקיים איתו שיח וכי היעדר הרשות לכך מטרידה ומפחידה.

העבודה עם דני התמקדה במשחק וביצירה בארגז החול, בו הוא יצר סיפורים ועולמות עליהם סיפר לאבא ושוחח איתו. הסיפורים נסובו על אירועים מחייו וגם שאלות ושיח עם אבא על מקומו, על המוות שלו ועל המשך החיים. בארגז, סיפר דני על הגעגוע ועל החסר וגם על החיים שנמשכים הלאה בלי אבא. אני כמטפל גילמתי תפקידים של מאזין ומדובב ולפעמים גילמתי את דמות האבא דרך משחק תפקידים ועם חפצים. בחלק מהמפגשים נוצרו גם שיחות פרֵדה בין דני לאביו, בהן דני שאל שאלות הקשורות למוות, לפרדה ולהמשך החיים.

האפשרות הלגיטימית לשוחח עם האב בתוך המרחב הפנטסטי ובאמצעות המשחק, נתנו לדני מענה על הצורך בשמירת קשר עם אביו ובשיח עימו. במקביל לטיפול בדני, נתתי לאימו הדרכת הורים, בה הובהר הצורך הלגיטימי של דני בשיח עם אביו ובנורמליות ובמותאמות לגיל שבהתנהגותו. בהמשך להדרכה, שהדגישה את תרומתם של המשחק ושל הדמיון להתמודדותו של דני עם המשבר ועם האובדן, אימו וגם הגננת התחילו לתת לדני לבטא את רגשותיו באמצעות משחק ויצירה וגם לשוחח עם אבא בדמיון. ניתן לו טלפון קסם מיוחד, בו הוא יכול לדבר עם אבא כשהוא רוצה. ביום הולדת חמש של דני הביאו כיסא גם לאבא ופרסו לו עוגה.

בטיפול הכנו אלבום ציורים לאבא, שדני לקח איתו הביתה וצייר בו כשהרגיש צורך. הוא לקח את אלבום הציורים גם לגן וכך המשיך עד הפרדה מהגן והמעבר לכיתה א'.

אמו של דני יצרה עימו פינת זיכרון בבית, בו ניתן היה להדליק נר, לשוחח על אבא וגם לצייר באלבום הציורים.

בהדרגה פחתו הרטבות הלילה והחלומות המטרידים וגם השיח הדמיוני עם אבא הצטמצם בהדרגה.

***

מה מבחין בין "שיגעון" לבין "חליפה למרחב הפנטסטי"? התנועה. התנועה, שכל ילד מכיר אותה, בין דמיון לבין מציאות; היכולת לנוע אל הדמיון ולשוב אל המציאות, ואף יותר מכך - היכולת לשהות בשניהם, צד בצד, כמו שתרבויות מסוימות מאפשרות.
הפעולה הזו איננה יוצאת דופן בתרבויות המזרח. ביפן, למשל, יש בכל בַּית 'מקדש מעט' לאבות הקדמונים, אבל החלק החשוב יותר הם בני המשפחה, שמתו בתקופת הדור הנוכחי, הדור שאחראי לטפל בהם. פסיכולוגית קלינית ותיקה מיפן, שהשתתפה בסדנה שהעברתי ביפן על טראומה ואבל, מספרת לי: "כל בוקר אימי מכינה לאבי טוסט וכוס קפה כפי שאהב, מביאה אותם למקדש המעט, יושבת שם ומספרת לו על כל מה שקרה במשפחה ב-24 השעות האחרונות". כשהיא מספרת זאת, אין כל שמץ של מבוכה על פניה. חברתה, שאף היא אשת טיפול מנוסה, מספרת ש"סבתי איננה יוצאת מהבית ליותר מיום, כי מי ישקה את סבי, מי ייתן לו את כוס המים הטריים בבוקר?"

חליפה זמנית אל המוות כמשחרר מצוקות בחיים, מתקיימת בתאילנד בטקס הנקרא Ngaan Sop Plom, על שם הבד שכורכים על מתים לקראת שרֵפתם (יש האומרים על שם התחושה של הבד על הגוף). כשאדם חש כי הזמנים איומים וקשים והוא מרגיש לחוץ עד כדי ייאוש, הוא מגיע למקדש ואז מתרחש הטקס הבא:
האדם נשכב על גבו, הכהן מניח עליו בד לבן כמו על מת לפני שליחתו למסע הבא, מתחילים בשירת טקס הלוויה וכל ההתייחסות אליו כאילו הוא "מת". בתום החלק הזה, מתחילה שירת לידה וחיים, מסירים מה"מת" את הבד הלבן ועכשיו הוא "נולד מחדש" ויכול לשוב לחייו, אחרי שלכאורה סיים את החלק הקודם ואותו הוא משאיר מאחור. מסע דמיוני זה אל המוות מאפשר לאדם לבקש להתחיל מסע ארצי אחר.
מילים אחרות לכך הן בדבריו של צ'ארלי בראון, אותו ילד תמים של המאייר והכותב צ'רלס מ. שולץ: "ישנם רגעים בחיים שאתה כל כך מתגעגע למישהו שאיננו... עד כי אתה רוצה לאסוף אותם מהחלומות שלך ולחבקם באמת, ממש כאן".
ה"מרחב הפנטסטי" או המעבר ל"מציאות הפנטסטית" מאפשרים קיום ללא שיפוטיות, לצד מטפל הרואה בדמיון ובמשחק כלי לריפוי. שם, בעולם ה"כאילו", ניתן לחבק את אהובינו ולחוות מחדש רגעים יקרים, משום שבמרחב הזה - הכול אפשרי.

דוגמה מטיפול – להיפרד בשלום

לאה (שם בדוי), אישה בת 76, השתתפה בקבוצת דרמה תרפיה לגמלאים בבית ותיקי הגליל בגליל העליון. הקבוצה פעלה במשך חמש שנים, כאשר חלק ניכר מעבודתה נסוב על סיפורי פרדה ועל התמודדות עם אובדן. באחד המפגשים בהם עבדנו באמצעות תיאטרון פלייבק, לאה סיפרה את סיפור פרֵדתה הכואבת מבתה, שנפטרה לאחר מחלה ממושכת. כיוון שלאה התעקשה ורבה עם בתה שתמשיך לקחת את התרופות ולקבל את הטיפולים הכואבים בזמן שבתה לא רצתה ולא הסכימה, בשבועות האחרונים לחייה של הבת, התדרדרו יחסיהן עד כדי חוסר תקשורת. מצב זה מנע מלאה להיפרד מבתה בשלום, לומר לה דברי אהבה ולהיות איתה ברגעיה האחרונים. לאה נשארה עם

רגשות החמצה ואשמה קשים, שהכבידו על ליבה בהמשך חייה.
בהחזרת תיאטרון הפלייבק, שנוצרה וגולמה על ידי חברי הקבוצה, עלו כמה סצנות. הראשונה הציגה את הסיפור כפי שהתקיים במציאות, שכלל אווירה מתוחה, ביקורתית וכועסת. השנייה הרחיבה את הראשונה ובה, השחקנית ששיחקה את לאה, סיפרה לבתה על אהבתה ודאגתה הרבות אליה ועל הפחד שלה פן תמות בהיעדר קבלת הטיפול הרפואי. השחקנית שגילמה את בתה של לאה, הניחה את ידה על ידה של אימה (השחקנית) ואמרה לה שגם היא אוהבת אותה; שהיא יודעת שהלחץ שהיא מפעילה עליה לקחת את הטיפול נובע מדאגה ומאהבה אבל שהספיק לה; שהכאב הכניע אותה ושהיא מוכנה למות. סצנה זו הורחבה לסצנה נוספת, בה לאה (השחקנית) יושבת ליד מיטת בתה, מלטפת את ראשה ושרה לה שיר ערש. כך היא הולכת לעולמה, תוך קשר עין עם אימה, שהחזיקה את ידה, ליטפה את ראשה ושרה לה שיר.
לאה, שישבה במקום הקהל וצפתה בהחזרה הדרמטית על הבמה, התרגשה מאוד ואמרה: "הלוואי שהייתה לי הזדמנות נוספת, ולו לדקה, להיות כך עם הבת שלי; ללטף אותה, לומר לה דברי אהבה ולהיפרד". בהמשך לאמירה זו הזמנתי את לאה לעשות חילוף עם השחקנית ששיחקה אותה על הבמה. לאה הסכימה. היא התישבה ליד בתה (השחקנית) וגילמה את הסצנה בדמעות. חברי הקבוצה הצטרפו לשיר וחיבקו את לאה לאחר שנפרדה מבתה וירדה מהבמה.
שבוע לאחר מכן, בשיחת הפתיחה של הקבוצה, סיפרה לאה כי מאז הפלייבק היא חווה הקלה עצומה, כמו סלע כבד הוסר מליבה. היא שיתפה שמאז היא כותבת לבתה מכתבים, בהם היא משתפת אותה ברגשותיה, ואף מבקרת אותה בכל יום בבית הקברות שבקיבוץ. "כל כך הרבה שנים של נתק, של אשמה ושל כאב באו לסיומן בעזרתם של השחקנים ובאמצעות הדרמה בשבוע שעבר. תודה".

***

מתן משמעות לטרגדיה - מדוע אנשים נאחזים בזיכרון הטראומטי שלהם כרכוש אהוב? למה הם לא רוצים להמשיך הלאה ולאמץ את התפיסה של "מה שהיה היה?"

הסוציולוג קאי אריקסון מתאר ברהיטות את הדמיון ואת ההבדלים בין טראומה אינדיבידואלית לבין טראומה קולקטיבית ואת השפעתן על העצמי: "בטראומה אינדיבידואלית, אני מתכוון למכה אנושה לנפש, הפורצת את ההגנות של האדם באופן כה פתאומי ובכוח כה אכזרי, עד שאי אפשר להגיב אליה ביעילות... בטראומה קולקטיבית, לעומת זאת, אני מתכוון למכה ולפגיעה ברקמות הבסיסיות של החברה ולפגיעה בקשרים המחברים בין אנשים ובתחושת הקהילתיות" (Erikson, 1976, p. 153).

זיכרון הטראומה משרת את הצרכים של יחידים ושל קבוצות, הרבה מעבר לתרומתו להישרדות; זיכרון הטראומה והאיום הקיומי הטבוע בו, מניעים רצון לבנות משמעות סביב חוויית המצוקה הקיצונית. בתהליך זה של יצירת משמעות, מחברים יחדיו עצמי־קולקטיבי חוצה־דורי - זהות

היסטורית טרנסצנדנטית, המספקת תחושת המשכיות בין חברי הקבוצה בעבר, בהווה ובעתיד (Kahn et al., 2017).

להרפות מהטראומה, למרות שהזיכרון עמוס מאוד ברגשות קשים, דומה לוויתור על משמעות קולקטיבית. כנגד האיום הזה על המשמעות מתגייסות חברות כדי לשמור על הטראומה בחיים כלקח מהעבר לעתיד. מלחמות ומעשי טבח מעמתים אנשים עם ההבנה הכואבת, שחיי יחידים הם שבריריים ופגיעים ביותר וכי בתקופות אלימות ערך חיי אדם מצטמצם עד כדי אפסיות. הניסיון להפוך מוות חסר תכלית למעשה גבורה - ניסיון המתכתב עם הזיכרון הקולקטיבי של אלימות כלפי הקבוצה - מגיע לשיאו בנקודה שבה מותם של חברי הקבוצה הופך לסמל של המשכיות קבוצתית ואלמוות קבוצתי. בזמנים אלה במיוחד, העצמי הקולקטיבי הופך רב ערך; הוא מחליף את הצרכים, שאבדו בחיי הפרט, בהבטחה שהקולקטיב יחזיק מעמד וישרוד לאורך זמן. כך אסון נורא וחסר תכלית הופך לכוח קהילתי של משמעות ושיקום. לדוגמה, ניצולי השואה שראו בילדיהם ובנכדיהם את הניצחון האולטימטיבי בנאצים, ובהקמת מדינת ישראל כמענה ניצח לרצון להשמיד את יהדות אירופה בפרט ואת היהודים בכלל.

טראומה קולקטיבית עשויה, אם כן, להקל על בניית המרכיבים השונים של משמעות ושל זהות חברתית: מטרה, ערכים, יעילות וערך קולקטיבי (Vignoles et al., 2006).

הנצחה וזיכרון

המונח 'הנצחה', המתווסף כמענה לזיכרון מורכב, יש בו תקווה לנצחיות. למרות שאנו יודעים שנצחיות היא בלתי אפשרית, אנו מוצאים את עצמנו משקיעים ועסוקים בכך מתוך תחושה של 'לנצח את השִכחה מהאֵין', המפחידה כל כך. זו גם דרך להרגיע את רגשות האשמה והחרדה המלווים את הידיעה שיום אחד גם המנציחים לא יהיו, ואז - מי יזכיר את המת?

הנצחה היא מעשה חד־פעמי או מתמשך, המכבד את זכרו של מישהו. בניגוד להיסטוריה העוסקת בעיקר בנסיבות, ההנצחה שוכנת כמעט לחלוטין בתחושה. מסיבה זו כולנו מכירים בהנצחה ולרוב מבינים אותה, גם כשהיא לא מדברת ישירות אלינו. ההיבט הרגשי של ההנצחה הוא המפריד בין ההנצחה לבין פעילויות פרוגרָמָתיות אחרות. המגוון המדהים של טקסים, של חפצים ושל מנהגים שאנו מקשרים להנצחה, נועד לתת תחושה פומבית לזיכרונות פרטיים. אנו תופסים את מקומנו במעגל החיים: כאשר אנו מציינים אירועים מיוחדים, אנו מתחברים לאנושיות שלנו ולמשותף שאנו חולקים עם כל אלה שכבר אינם.

האם יש הנצחה מועדפת?

ישנם סוגים שונים של הנצחה, אך היא בדרך כלל כוללת מאפיינים ייחודיים של מי שהיה ואיננו, החל מדברים שאהב לעשות וכלה במאפייני האירוע בו מת. לדוגמה, אם היה קצין או מדריך בתנועה, אזי ייבחר פרויקט הנצחה ו/או מלגה בתחום החינוך; אם היה חברותי מאוד, ייבחר פרויקט הנצחה קהילתי; אם הצטיין בספורט, בתיאטרון, באומנות או ביכולות אקדמיות, ייבחרו פרויקטים להנצחה בתחומים אלו. אם, לדוגמה, נהרג בתאונת מטוס, תיבנה אנדרטה, שמטוס או חלק מהמטוס המקורי

יהוו חלק מהאנדרטה; אם נהרג בתאונת דרכים, ייבחר פרויקט העוסק בבטיחות בדרכים וכן הלאה. ההנצחה יכולה ללבוש צורות שונות, בספר או בסרט לזכר, עם שירים, ציורים, מכתבים או צילומים שהשאיר המת. בכל מקרה, פרויקט הנצחה כמו "חפץ מעֲבר" שניסח ויניקוט (ויניקוט, 1971) יכיל בו־זמנית שילוב של הקונקרטי ושל הסמלי. מצד אחד, האֶבֶל ישקיע בהנצחה כאילו הוא עדיין מטפל ביקירו/יקיריו ומצד שני, עצם הגדרת העשייה כהנצחה מנכיחה את האובדן ומבהירה שמדובר בתהליך פנימי.

אין לנו הנצחה מועדפת אלא זו המתאימה למשפחה האבלה או לחברים של המת. בהינתן שהפעולה עצמה היא מעין טקס של קשר קונקרטי או מותר (מלשון התרה) עם המת, הרי שלרגעים היא מתרחשת במציאות הפנטסטית, שבה, לכאורה, המת מונצח או מונכח.

איך ניתן לעזור למטופל להיות במגע עם המרחב הפנטסטי ולחזק את השימוש בו?

כמה כללים למגע עם המרחב הפנטסטי בטיפול: סַפְּרוּ למטופל שהומור ובדיחות הן חלק לגיטימי בטיפול - שמותר לצחוק, מותר להשתובב עם ומול האובדן. כמובן, שמצב נפשי זה מחייב את המטפל להיות מודע לצד המשחקי שבו: למצוא זמנים למשחק חופשי לעצמי כמו לדוגמה יציאה לחוף הים, איסוף צדפים, שרבוט חופשי, האזנה למוזיקה, בנייה חופשית של מה שהנפש מבקשת באופן אינטואיטיבי וכדומה.

לְמדו להקשיב להמייתה של המיספרה ימין, היא שפת הגוף, הרגש, התחושות, האסוציאציות, התנועה ועוד. נסו לא לפרש את שעולה מאזור זה אלא בראש ובראשונה להיות בו ואיתו - כבדו את החלק הזה במוחכם, נהגו בו ברכות, האמינו בצורך לקיים דיאלוג עם המרחב הפנטסטי ולְמדו כיצד לדובב אותו ללא שיפוט או אינטרפרטציה אלא בהצטרפות ובהובלה, בהרחבה ובליווי, בשאלות ולא בהצהרות, בבירור ובהרחבה של פרטים קטנים. השיח הוא שיח של תחושות, דימויים, מילים, מטפורות וסיפורים אך ללא פרשנות אלא רק בנוכחות. הכלל אומר: אל תנסו להיות מעניינים אלא היו מתעניינים. אנו מתמקדים בעיקרון הריחוק לשם קרבה.

היו רגישים לקצב ולמקצב של המטופל, לְמדו לרקוד עימו, היו מודעים ורגישים ל"חוזה" ביניכם. אנו במרחב לא מפרש ובוודאי לא שיפוטי, אך אם נראה לכם שיש צורך לעבור לגישה מנחה וישירה, הבהירו זאת בחוזה מחודש. אַמנו את המטופלים להשתמש בתהליכים של המיספרה ימין. זה יכול להפחיד, בעיקר הפחד ממשחק ומדמיון. זכרו שאנחנו מתמקדים בתחושות במקום ברגשות; אנו מתארים רגשות דרך התחושות וכך מסייעים למטופלים לשוב ולהאמין לחושים שלהם. זהו הד לטענתה של ויולט אוקלנדר: "ילדה במצוקה לא מאמינה לחושים שלה" (אוקלנדר, 1982, עמ' 74). באילו אמצעים ניתן לעשות זאת? מטפורות, סיפורים, דימויים, דמויות קטנות, ציורים, שימוש בקו, בצבע ובצורה, שרבוט, יצירת מוזיקה בכלים פשוטים, תיפוף, האזנה למוזיקה, שימוש בקלפים, דרמה ועוד.

צ'רלי צ'פלין אמר, "כדי לצחוק באמת, אתה חייב להיות מסוגל לקחת את הכאב שלך ולשחק איתו".

פרופ' מולי להד

פסיכולוג חינוכי מומחה ופסיכולוג רפואי בכיר, פרופ' אמריטוס לפסיכולוגיה ודרמה תרפיה במכללה האקדמית תל חי, מייסד ונשיא של מרכז משאבים ב-1980, קריית שמונה. מוכר בארץ ובעולם כמומחה בתחום התמודדות עם מצבי לחץ, משבר ואסון ושיקום קהילות אחרי משבר ואסון. מחבר ועורך של 35 ספרים ועשרות רבות של מאמרים בתחום לחץ, חוסן, טראומה, משבר, שכול ואסון, בשילוב מודלים וכלים מתחום הטיפול ביצירה ובהבעה. מחבר שותף עם עפרה אילון של מודל גש"ר מאח"ד, וביחד עם מיקי דורון את הפרוטוקול הישראלי לטיפול בפסיכוטראומה SEE FAR CBT.

מקורות

אוקלנדר, ו' (1993). **אשנב לנפש - שיח יצירתי עם ילדים**. הוצאת נורד.

אזר, מ' (עורך). (2004). **מילון אבן שושן המרוכז**. עם עובד.

איילון, ע' להד, מ' (1990). **חיים על הגבול**. הוצאת נורד.

איילון, ע' ולהד, מ' (2001). **חיים על הגבול**. הוצאת נורד.

הרמן, ג' (1995). **טראומה והחלמה**. עם עובד.

ויניקוט, ד' ו' (1971). **משחק ומציאות**. עם עובד.

יובל, י' (2021, 7 באפריל). **הביולוגיה של הכאב הנפשי** [סרטון וידיאו]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=vqL4ZWiVYmk

כהן, א' (1996). **חלום הנפש: דמיון, פנטזיה וחלימה בהקיץ**. הוצאת אמציה.

להד, מ' (2006). **מציאות פנטסטית: הדרכה יצירתית בתרפיה**. הוצאת נורד.

להד, מ' ודורון, מ' (2012). **SEE FAR CBT מעבר לטיפול קוגניטיבי התנהגותי** (מהדורה שנייה). הוצאת משאבים.

להד, מ' ודורון, מ' (2015). **SEE FAR CBT מעבר לטיפול קוגניטיבי התנהגותי** (מהדורה שלישית). הוצאת משאבים.

להד, מ', דורון, מ', איילון, ע', קפלנסקי, נ' ולייקין, ד' (2009). דמיון כמרפא לטראומה נפשית: מודל SEE FAR CBT כניסיון למצוא הסבר חליפי לאפקטיביות של טיפול בפוסט־טראומה באמצעות קלפים טיפוליים במציאות הפנטסטית. **פסיכו אקטואליה, 5**, עמ' 12-20.

לזרוס, ר' ולזרוס ב' (2001). **רגש והיגיון**. הוצאת אוניברסיטת חיפה וזמורה ביתן.

מגד, א' (2001). **פיות ומכשפות - סיפורים מטפוריים בטיפול בילדים בסיכון**. הוצאת נורד.

צוות בטיפולנט (2024, 7 ביולי). **התמודדות עם אובדן של אדם אהוב**.
https://www.betipulnet.co.il/articles/Dealing_with_the_loss_of_a_loved_one

שוורצמן, א' (2007). **רופא לבן אלים שחורים**. הוצאת אריה ניר.

Acheson, D. T., Gresack, J. E., & Risbrough, V. B. (2012). Hippocampal dysfunction effects on context memory: Possible etiology for posttraumatic stress disorder. *Neuropharmacology, 62*(2), 674-685.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology, 7*, 511–535.

Brewin, C. R. (2014). Episodic memory, perceptual memory, and their interaction: Foundations for a theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin, 140*(1), 69–97.

Bundy, A. C. (1993). Assessment of play and leisure: Delineation of the problem. *American Journal of Occupational Therapy, 47*, 217-224.

Clark, C. D. (2015). Play interventions and therapy. In E. J. James, G. E. Scott, S. H. Thomas, & K. David (Eds.), *The handbook of the study of play* (pp. 393-406). Lanham, MD: Rowman & Littlefield.

Cohen, E., Chazan, S. E., Lerner, M., & Maimon, E. (2010). Posttraumatic play in young children exposed to terrorism: An empirical study. *Infant Mental Health Journal, 31*(2), 159–181.

Cohen, E., Pat-Horenczyk, R., & Haar-Shamir, D. (2014). Making room for play: An innovative intervention for toddlers and families under rocket fire. *Clinical Social Work Journal, 42*(4), 336-345.

Duffy, B. (2006). *Creativity and imagination in the early years*. Maidenhead, UK: Open University Press.

Erikson, K. T. (1976). *Everything in its path.* New York, NY: Simon & Schuster.

Gilboa, A., Shalev, A. Y., Laor, L., Lester, H., Louzoun, Y., Chisin, R., & Bonne, O. (2004). Functional connectivity of the prefrontal cortex and the amygdala in posttraumatic stress disorder. *Biological Psychiatry, 55*(3), 263-272.

Gleason, T., Jarudi, R., & Cheek, J. (2003). Imagination, personality, and imaginary companions. *Social Behavior & Personality: An International Journal, 31*(7), 721-737.

Hendler, T., Rotshtein, P., Yeshurun, Y., Weizmann, T., Kahn, I., Ben-Bashat, D., Malach, R., & Bleich, A. (2003). Sensing the invisible: Differential sensitivity of visual cortex and amygdala to traumatic context. *NeuroImage, 19*(3), 587-600.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*(2), 213-218.

Kahn, D. T., Klar, Y., & Roccas, S. (2017). For the sake of the eternal group: Perceiving the group as trans-generational and endurance of ingroup suffering. *Personality and Social Psychology Bulletin, 43*(3), 272–283.

Kirsch, I., & Moncrieff, J. (2007). Clinical trials and the response rate illusion. *Contemporary Clinical Trials, 28*(4), 348-351.

Lahad, M. (2000). *Creative supervision*. London: Jessica Kingsley Publications.

Lahad, M. (2005). Transcending into fantastic reality: Story making with adolescents in crisis. In C. Schaefer, J. McCormick, & A. Ohnogi (Eds.), *International handbook of play therapy: Advances in assessment, theory, research and practice* (p. 133). Lanham, MD: Jason Aronson.

Lahad, M., & Leykin, D. (2012). The healing potential of imagination in the treatment of psychotrauma: An alternative explanation for the effectiveness of the treatment of PTSD using fantastic reality. In S. A. Lee & D. M. Edget (Eds.), *Cognitive behavioral therapy, application methods and outcomes* (pp. 71-93). New York, NY: Nova.

Landy, R. (1993). *Persona and performance*. London: Jessica Kingsley.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.

LeDoux, J. (1996). Emotional networks and motor control: A fearful view. *Progress in Brain Research, 107*, 437-446.

LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology, 23*(4-5), 727-738.

Lieberman, J. N. (1977). *Playfulness: Its relationship to imagination and creativity*. New York, NY: Academic Press.

McNally, R. J. (1997). Implicit and explicit memory for trauma-related information in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences, 821*, 219-224.

Monahan, K. (2015). The use of humor, jesting, and playfulness with traumatized elderly. *Social Work in Mental Health, 13*(1), 17–29.

Or, M. B., & Megides, O. (2016). Found object/readymade art in the treatment of trauma and loss. *Journal of Clinical Art Therapy, 3*(1), 1-30.

Panksepp, J. (2010). Affective neuroscience of the emotional brain-mind: Evolutionary perspectives and implications for understanding depression. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 12*(4), 533-545.

Pat-Horenczyk, R., Brom, D., & Vogel, J. M. (Eds.). (2014). *Helping children cope with trauma: Individual, family and community perspectives*. London: Routledge.

Samuelson, K. W. (2011). Post-traumatic stress disorder and declarative memory functioning: A review. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 13*, 346-351.

Schulz, C. M. (n.d.). Charles M. Schulz, creator of Charlie Brown. Retrieved January 20, 2025, from [Pinterest link]. https://www.pinterest.com/pin/AU_MOT-v4mvykRYnAK_FQXctipaL2oCdow-XDgRpUlsmKbmcLgGad7w/

Singer, J. L. (1975). Navigating the stream of consciousness: Research in daydreaming and related inner experience. American Psychologist, 30, 727-738.

Singer, D. G., & Singer, J. L. (1973). Some characteristics of make-believe play in nursery school children: An observatory study. In J. L. Singer (Ed.), *The child's world of make-believe: Experimental studies of imaginative play* (pp. 123-145). New York: Academic Press.

Singer, J. L., & Singer, D. G. (1977). Creativity and imaginative play in the pre-school child: A series of four filmstrips. New York: Parents Magazine Films.

Singer, D. G., & Singer, J. L. (1990). *The house of make-believe: Children's play and the developing imagination*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Staempfli, M. B. (2007). Adolescent playfulness, stress perception, coping, and well-being. *Journal of Leisure Research, 39*(3), 393-412.

Taylor, S. E. (1999). *Health psychology* (4th ed.). Singapore: McGraw-Hill.

Tower, R. B., & Singer, J. L. (1980). Imagination, interest, and joy in early childhood: Some theoretical considerations and empirical findings. In A. J. Chapman & P. McGhee (Eds.), *Children's humor* (pp. 45-68). London: Wiley.

Tucker, C., & Smith-Adcock, S. (2017). Theraplay: The evidence for trauma-focused treatment for children and families. In R. L. Steen (Ed.), *Emerging research in play therapy, child counseling, and consultation* (pp. 42–59). [n.p.]: IGI Global.

Van der Kolk, B., Van der Hart, O., & Marmar, C. R. (1996). Dissociation and information processing in posttraumatic stress disorder. In B. Van der Kolk, A. C. McFarlane, & L. Weisaeth (Eds.), *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society* (pp. 303-327). New York: Guilford Press.

Van der Kolk, B. A. (2006). Clinical implications of neuroscience research in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1071*, 277-293.

Vignoles, V. L., Regalia, C., Manzi, C., Golledge, J., & Scabini, E. (2006). Beyond self-esteem: Influence of multiple motives on identity construction. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(2), 308–333.

Wernik, U. (2010). The use of playfulness in the treatment of chronic pain. *Chronic Pain Practice, 10*(4), 375-377.

תשעה חודשים בלעדיך
תשעה חודשים שאני מנסה לפענח
מה קרה שם?
דיברתי עם כל מי שהיה שם
הבנתי את השתלשלות האירועים
אבל רק דבר אחד לא הבנתי
תעלומה שתישאר איתי לנצח -

מה ידעת?
הבנת בכלל?
פחדת?
מה היו המחשבות האחרונות בראשך?
אז תרשה לי להשלים את הפרט הזה
שייתן קצת נחת למחשבות שבראשי

נגיד שחשבת שאלה חיילים
ולא הבנת למה אליך הם מכוונים את הרובים
חשבת שהם רק רוצים...
סוף.

שירה לוי מיכלס



עיבוד ביצירה

מושגי יסוד בטיפול במשחק וביצירה, משמעותם ושימושיהם בטיפול התומך באנשים ובקהילות המתמודדים עם אובדן ועם שכול

מאת ד"ר רונן ברגר

תקציר

פרק זה מציג מושגי יסוד בטיפול מבוסס משחק ויצירה, תוך התמקדות במשמעותם, בתרומתם ובדרכי היישום שלהם בתמיכה בתהליכי התמודדות עם אובדן ועם שכול וכן כהכנה לקראת התמודדות עימם. הוא מציג מושגים הרלוונטיים לכל תהליך טיפולי המתבסס על תחומי היצירה השונים או משלב ביניהם – משחק, אומנות חזותית, תנועה, דרמה, צילום וסיפור. הפרק כולל דוגמאות מעבודה בשטח וכן קישורים לצילומים, לסרטונים, לספרי שירה ולתערוכות שנוצרו במסגרת תהליכי תמיכה בהתמודדות עם אובדן ועם שכול שכותב הפרק הנחה. הפרק מקנה לקורא רקע בסיסי שיעזור לפתח ולהרחיב את ההבנה בתחום ושיתמוך בהבנת הידע שכוללים פרקי הפרוטוקול מהיחידה השנייה של הספר וביישומם עם אוכלוסיות שונות ובשלבים שונים של התמודדותם עם אובדן ועם שכול.

הקדמה

הפרק נועד להעניק למטפלים מתחום בריאות הנפש רקע תיאורטי בסיסי בטיפול באמצעות משחק ואומנויות, שיסייע להם להשתמש בפרוטוקולים המעשיים בהמשך הספר. הוא מרחיב את ההבנה לגבי השפעת תהליכי יצירה ומשחק בטיפול בכלל ובטיפול באובדן ובשכול בפרט.

הפרק מתחיל בהסבר על הערך הייחודי של השימוש בשפת המשחק והיצירה בתמיכה באנשים, בקבוצות ובקהילות המתמודדים עם אובדן ועם שכול וממשיך בהצגת מושגי יסוד רלוונטיים להנחיה של כל תהליך טיפולי מבוסס/משלב אומנויות וכן כאלה המתמקדים בתמיכה בהתמודדות עם אובדן ועם שכול. הפרק מסתיים בהתייחסות לסוגיות ולנושאים מורכבים, שדורשים תשומת לב לשמירה על הביטחון הנפשי של האנשים עימם נעבוד בעת שימוש באמצעים יצירתיים, שעשויים לעיתים להיות רגרסיביים ומציפים.

הפרק מתכתב עם הפרק שכתב מולי להד, המדגיש את חשיבותו ותרומתו של השימוש בדמיון וכן עם הפרק שכתבה תמר חזות, המדגיש את תרומת היצירה לעבודת התקווה. הוא מתקשר גם לפרק השני שהכותב כתב בספר זה - "לשחק עם המוות", המציג מתודות מבוססות משחק ויצירה ליישום בעבודה עם ילדים ועם נוער. ארבעת הפרקים הללו מהווים מבוא תיאורטי רחב, שיתמוך בקריאת הפרוטוקולים וירחיב את ההבנה כיצד ובאילו מקרים להשתמש בהם בפועל.

1. היצירה – לב הטיפול

השהות במרחבי המשחק והיצירה והעיסוק בהם מהווים מרחב ומעשה בעל ערכים ומשמעות טיפולית, התפתחותית ומרגיעה בפני עצמם. כמו הילד, שיכול לשקוע בתוכם, לשכוח מהמציאות, לספר ולהמציא סיפורים, להתחבר לכוחות, לחקור ולפתח דרכי התמודדות חליפיים עם קושי - כך השהות במרחבי המשחק והיצירה מאפשרת זאת גם למבוגר. הניתוק הזמני מהמציאות והכניסה למרחב היצירה, שבו הכל ייתכן, מאפשרים הפוגה מהכאב ומהלחץ, מנוחה, חיבור לכוחות וכן ביטוי של נושאים שאסור או מסוכן לבטא במרחב המציאותי.

המעבר מהמילה ליצירה, מהקונקרטי למופשט, מהמציאותי לדמיוני והגילום שלהם בממשות הסימבולית באמצעות החומר, התנועה, הדרמה, הכתיבה והמוזיקה - מאפשרים הרגעה והפגת לחץ, התנסות ותרגול בטוחים בהתנהגויות ובדרכי תפקוד וחיים חדשים, ומקדמים תהליכי ויסות, הרגעה, קבלה ושינוי. העיסוק במשחק וביצירה מפתחים את "העצמי", את הביטחון האישי, את העצמאות ותחושת המסוגלות, את דרכי התקשורת והביטוי החברתיות, את החיבור לגוף, את היצירתיות והגמישות - משאבים חשובים להתמודדות עם אי־ודאות, עם משבר ועם אובדן.

בפועל, בזמן המשחק והיצירה, האדם משליך חוויות, רגשות, תחושות, מחשבות וסיפורים מעולמו הפנימי אל המדיום האומנותי ונותן להם נראות, משמעות ופרספקטיבה נוספים באמצעות הצורה האומנותית שיצר והדימויים שמתגלמים בה. במרחב המשחקי והיצירתי הבטוח מותר לשבור, לפרק, לפצוע, להרוס וגם להרוג מבלי לחשוש שפעולה זו תזיק או תפגע "באמת". באותו המרחב ובאמצעות פעולות משלימות אפשר גם לחבר, להדביק, להרכיב, לרפא, להחלים וגם לקבור, לדבר עם מתים ואפילו להחיות אותם. השהות במרחב המשחקי־יצירתי מאפשר גם לחזור אחורה בזמן ולעשות בו תיקון, או לחילופין - לנדוד לעתיד, לחוות וליצור בו מציאות מיטיבה של תקווה (ברגר, 2024; להד, 2025; Berger, 2021).

לעיתים תהליכים אלו מתרחשים מתוך בחירה והתכוונות מודעת, מכוונת ומובנית ופעמים אחרות באופן ספונטני ולא מתוכנן; לעיתים המודעות ותשומת הלב למעשה היצירה, למשמעותו ולתוצאותיו מתרחשים במהלכו, לעיתים בסופו וייתכן אפילו בימים או בשבועות שלאחר מכן.

מהלכה למעשה

כדי להמחיש את הפוטנציאל ואת המשמעות הייחודית של המשחק והמעשה היצירתי־אומנותי בתמיכה בהתמודדות עם אובדן, הן כחלק מתהליך טיפולי והן כציר מרכזי בו, אתן כמה דוגמאות מעבודתי.

שתי הדוגמאות הראשונות מתייחסות לאופן בו ניתן להיעזר ביצירה בחומרים כדי לתמוך באבֵלים החווים דכדוך, ריקנות וחוסר כוחות, ולסייע להם להתחבר לכוחות ולתקווה. הדוגמה הראשונה מתוך טיפול קבוצתי והשנייה מטיפול פרטני.

הדוגמאות השלישית והרביעית, שתיהן מטיפול פרטני, מתייחסות לאופן בו ניתן להיעזר ביצירה בחומרים, בכתיבה ובמוזיקה לביטוי רגשי, להתחברות מחודשת עם המת ולמציאת דרכים לשמור

עימו על קשר.
לדוגמה החמישית ולפרוטוקול בשם "מה לעשות עם כל הכעס הזה", המפורט ביחידה השנייה של הספר, מצורף קישור לסרטון. הוא מציג רגעים מסדנה, חלק מתוכנית הכשרה שד"ר ברגר העביר למטפלות הדרוזיות ברמת הגולן, בעקבות התמודדות הקהילה עם האובדן הטראומטי והקולקטיבי שנגרם כתוצאה מנפילת טיל בלב הכפר מג'דל שמס, ביולי 2024. ההכשרה הועברה מטעם מרכז משאבים ומרכזי החוסן והציגה את המודל שמאפשר לבטא כעס, עצב ותסכול ולעזור בשחרור מהם לצד תהליכי יצירה, אשר נותנים משמעות, יוצרים ומבנים טקס זיכרון ספונטני, בו כולם משתתפים. דוגמאות נוספות הממחישות את הערך הייחודי של היצירה לתמיכה בתהליכי התמודדות עם אובדן וכציר מרכזי בהם, ניתן למצוא בפרק של פרופ' מולי להד בספר זה, בדוגמה על העבודה בארגז החול עם הילד דני (עמ' 115-116) ובדוגמה נוספת באותו פרק על העבודה הקבוצתית בתיאטרון הפלייבק עם לאה (עמ' 116-117).

דוגמה 1: כשאין לי כוח לכלום

סמדר (שם בדוי), אחות שכולה שאיבדה את אחיה במלחמת "חרבות ברזל", השתתפה בקבוצת טיפול באומנויות בזום שהעברתי מטעם משרד הביטחון. בתחילת אחד המפגשים, כחצי שנה לאחר האובדן, אמרה: "אין לי כוח לכלום... אולי אצא מהמפגש."
הצעתי לה להישאר במפגש תוך כך שאתאים את הפעילות למצבה. ביקשתי מכולן לקפל דף A4 לגודל שמתאים להן כרגע, ולא גדול יותר מחצי מגודל הדף; לבחור רק צבע אחד ולשרבט או לצייר איתו במשך 30 שניות. לאחר סבב ראשון הצעתי להמשיך באותו האופן – לבחור צבע אחד ולצייר/לשרבט איתו עד 30 שניות. בהדרגה הארכנו את משך הציור והגדלנו את גודל הדף, קווים נפגשו ונוצרו דימויים מלאי צבע ומשמעות.
לקראת סוף המפגש סמדר חייכה ואמרה: "איזה כיף, מצאתי כוח. קו ועוד קו, חצי דקה ועוד חצי דקה, צעד אחר צעד - חזרו אליי כוחות, יצרתי ציור. תודה."

דוגמה 2: למלא את הדף הריק

אימאן (שם בדוי) הגיעה לטיפול כחצי שנה לאחר מות בעלה ממחלת הסרטן, כשהיא מדוכדכת, עייפה וחסרת תיאבון. תפקודה בעבודה ובהורות נפגע, לצד הערך העצמי והרגשת המסוגלות שהצטמצמו. כבר במפגש הראשון הבהירה שאינה רוצה ליצור – שאין לה כוח.
אחרי שלושה מפגשים בלי הרבה מילים, בהם הטקסט על הרגשת הריקנות, חוסר הכוחות וחוסר היכולת חזר על עצמו, החלטתי לנסות ולעשות התערבות ביצירה. שאלתי אם תסכים להתנסות קטנה ופשוטה ולאחר שהסכימה, נתתי לה דף A4 ומבחר גירי שמן והזמנתי אותה לבחור צבע אחד תוך המשך השיחה. אימאן בחרה בצהוב בהיר והחלה לשרבט בעדינות רבה, קווים שהיו כמעט בלתי נראים. בשלב מסוים הגיר נשחק והיא, מותשת, ביקשה ממני שאעזור לה לקלף אותו – בקשה קטנה אך משמעותית, שביטאה שינוי: הכרה בצורך בעזרה ובנקיטת עמדה אקטיבית.

בסיום המפגש, הביטה בדף ואמרה: "אני לא מאמינה, מילאתי את הדף. הצבע חלש והצורה לא ברורה - אבל מילאתי את הריק."

* דוגמאות 1 ו-2 ממחישות דרכים בהן ניתן להשתמש בחומרי היצירה ובהנחיה מינימלית כדי לעזור במצבי ייאוש, חוסר כוחות וריקנות, שיכולים לאפיין שלבים בהתמודדות עם אובדן (אבלין, פורמן, וקרניאלי-מילר, 2025).
* הדוגמאות מדגימות כיצד ניתן להיעזר ביצירה לחיבור לכוחות, להרגשת מסוגלות ולמשמעות.
* הן ממחישות את עבודת המטפל בתפקיד ה"במאי", את ההתאמה שנעשתה בין המצב הרגשי חסר הכוחות והמדולדל של שתי הנשים המתאבלות לבין בחירת החומרים, משטח העבודה, משך העבודה ותהליכי היצירה, שבשני המקרים כללו הנחיה לעבודה בצבע בודד בחומר יצירה שנמצא באמצע הסקאלה, בין הרך לקשה, חומר שקל ליצור בו ושמגיב לעוצמת המגע בהתאמה (ברגר, 2015). בהתערבות הראשונה נבחר והוגדר מראש משך זמן מצומצם ליצירה, שנתפס כאפשרי ולא מאיים ביחס למשימה הפשוטה. בהקשר זה, "מרחב הדף" מדמה את "מרחב החיים" וההצלחה במעבר לעמדה אקטיבית ומילוי הדף הריק בצבע, מהווה דימוי והשראה לתהליך מקביל בחיים (חזות, 2000).
* להבדיל מגישה משימתית או שיפוטית שהייתה מזמינה או מתמקדת ליצור יצירת אומנות או לכוון לתהליך יצירה שבסופו יש תוצר, הדוגמאות ממחישות את השימוש ברוח משחקית, שמזמינה את המטופל להתנסות ולשחק עם החומרים, לחקור ולגלות את כוחות הגוף שמפעילים לחץ על הגיר ואת המתרחש בזמן המפגש בין היוצר לבין הדף.
* שתי הדוגמאות מאירות גם את עמדת המטפל, את נוכחותו ואת התמקמותו במרחב הטיפולי, ככאלה ששמים את מעשה היצירה במרכז התהליך ובלב הקשר הטיפולי. הדף וחומרי היצירה נוכחים לא רק כמרחב להשלכה ולביטוי אלא גם כמדיום שלישי, כמרחב ומעשה שמחזיקים ובונים את הקשר ואת הברית הטיפולית. בהתאם למודל "לגלם דמויות רבות", המטפל נוכח במרחב כעד לתהליך היצירה, כבמאי שמבנה פעולות יצירתיות וסימבוליות, התואמות את המצב הנפשי והמטרה הטיפולית, וגם כמפיק - המנגיש חומרים ומסייע (ברגר, 2015). הוא נוכח עם המטופל לאורך כל התהליך, החל מהחשש ומההימנעות מפעולה יצירתית, דרך בחירת החומרים ומעשה היצירה ועד לפרֵדה מהיצירה והחזרה למרחב המציאות.

דוגמה 3: לדבר עם המת

חנה (שם בדוי), אישה באמצע שנות השישים לחייה, פנתה לטיפול כעשור לאחר מות בעלה ממחלה ממושכת, מתוך רצון להתחיל קשר זוגי חדש אך גם עם תחושה שאינה מצליחה להיפרד מבעלה המנוח. חנה, אישה עסוקה ומעשית באופייה, תיארה את בעלה כאדם מופנם רגשית, שלא אפשר לה לדבר על המוות המתקרב. גם עם ילדיה לא יכלה לדבר על כך, מה שהותיר אותה בודדה באבלה. במהלך הטיפול הצעתי לה ליצור יומן ויזואלי – כלי דרכו תוכל לשוחח עם בעלה באמצעות תמונות, טקסטים ודימויים. חנה התלהבה, שילבה ביומן גם פרחים מהגינה שטיפחו יחד, ופעילות היצירה

ביומן הזכירה לה את אהבתה הישנה לצילום ולאסתטיקה. היומן הפך לעיסוק קבוע המלווה אותה בטיולים ובמפגשים משפחתיים, העוזר לה לבטא את עצמה, לעבד זיכרונות ולחברם למציאות חייה כיום.

חצי שנה מתחילת התהליך, חנה, כשדמעות של התרגשות בעיניה, הביאה לטיפול את היומן כדי שאראה אותו. היא כינתה אותו "מכתבים ושיחות עם עומרי" (שם בדוי של בעלה) ואמרה: "עכשיו, כשאני יכולה לדבר איתו כל יום, אני לא מרגישה שאני בוגדת בו. אני יכולה להחזיק בקשר איתו וגם להתחיל בקשר חדש".

דוגמה 4: מוכרחים להמשיך לנגן

ירדן (שם בדוי), הגיע לטיפול שבע שנים לאחר מות בנו אמיר בתאונת דרכים, כשהוא סובל מדיכאון, ריקנות ואשמה הולכים וגדלים, שהשפיעו גם על תפקודו בעבודה ובמסגרת המשפחה. בשנים הראשונות שלאחר האובדן, ירדן, עורך דין מצליח ואב לעוד ארבעה ילדים, השתדל מאוד "להמשיך בחיים כרגיל". הוא נמנע משיח רגשי ומדיבור על בנו שאבד, הוא גם נמנע מהשתתפות בטקסים ובפעולות הנצחה. אומנם הוא הצליח לשמור על שגרת חייו הקודמת אבל עם השנים, הזיכרונות, העצב והגעגוע התרבו ואיתם גם רגשות אשמה על תפקודי הורות חסרים, על כעסים ועל קונפליקטים עם אמיר בגיל ההתבגרות, שלא נפתרו טרם המוות הפתאומי שלו. לכל אלה התווספו רגשות אשמה ופחד פן זכרונו של אמיר ייעלם ועלו שאלות לגבי רגשות אלה בהמשך חייו האישיים ולמשמעותם בזוגיות ובהורות, שממשיכות להתקיים.

כמטפל, הרגשתי את התנועה הדיאלקטית שבה ירדן נע, בין הרצון לבוא במגע עם רגשותיו ולחדש את הקשר הרוחני עם הבן שאבד לבין הרצון והצורך לשמור על עצמו מפני רגשות אלה, מחשש שהזיכרון והגעגוע יהיו כואבים מנשוא. רוב השיח בטיפול היה קונקרטי עם גיחות קצרות לשיח רגשי, אותו חשבתי שיעזור לירדן להרחיב.

לאחר שיחה בגוונים פסיכו־חינוכיים עם ירדן, בה שיתפתי אותו במשמעויות הרגשיות, הגופניות והתפקודיות שיכולות להיות לניתוק שבו הוא חי מבנו המת, ובאפשרות שהוא מפתח "אבל מורכב", שאלתי אותו האם ירצה שנתמקד בחיפוש אחר יצירת דרכים מתאימות לבטא ולעבד את רגשותיו וליצור ולשמר את הקשר עם אמיר. ירדן התלבט. הוא אמר שהוא מבין ומזדהה עם מה שתיארתי, וחש שהדברים אכן מתרחשים אצלו – אך אינו יודע כיצד להתחבר לרגשותיו, לבטא אותם, ואיך כל זה, ובפרט חידוש הקשר, עשוי לעזור לו; הוא חושש שאם "יחפור בבור הריק" שנוצר עם האובדן, בור שהולך וגדל עם השנים, הוא ישקע בכאב וביגון שלא יוכל להתאושש מהם.

במפגש הבא ירדן אמר שהוא רוצה שננסה, לאט לאט ובצעדים קטנים. הוא אמר שהוא מבין את המחיר של הניתוק מאמיר וכדי שיוכל להמשיך לחיות - אין לו ברירה.

שאלתי אותו מה זכור לו מבנו ואילו דברים הם עשו יחד. ירדן סיפר על הכישרון המוזיקלי הייחודי של בנו, על השירים שכתב, הלחין וניגן בגיטרה ועל הזמנים שהם ניגנו יחד. התברר שגם ירדן נהג לנגן בגיטרה, פעילות אותה הפסיק לחלוטין מאז שאמיר נהרג. הוא לא ראה את הקשר בין הדברים אבל

השיח בנושא עזר לו להבין איך הנגינה בגיטרה כאילו "מחייה" את אמיר ומזכירה לו את העיסוק המשותף שלהם ואת הקשר ביניהם.

כדי להקל על ירדן ולהתקדם בצורה מדורגת שאלתי את אותו אילו שירים אמיר אהב לשמוע והאם יש לו גישה לחומרים שיצר. התברר שמייד לאחר המוות, ירדן אסף את כל ההקלטות והטקסטים של אמיר ושמר אותם בתיקייה במחשבו. הצעתי להקשיב להם יחד בטיפול. ירדן נענה והקשבנו יחד. הוא לא דיבר, רק הקשיב, שיר ועוד שיר, עד לתום המפגש. נפרדנו בלי מילים, בחיבוק.

במפגש הבא שאלתי את ירדן האם יוכל לנגן לי שיר בגיטרה, שיר שקל לו לנגן ושהוא אוהב. ירדן אמר שלא ניגן שנים ושלא בטוח שהוא זוכר כיצד. נתתי לו את הגיטרה שבסטודיו והבאתי עוד גיטרה, בשבילי.
ירדן התחיל לנגן את השיר "איך זה שכוכב אחד" וכעבור כמה דקות הצטרפתי. לאחר שניגנו אותו כמה פעמים ובלי הפסקה ירדן אמר, "זה שיר שאני אוהב מאוד ושמח שניגנו יחד". חזרתי לנגן את השיר ותוך כדי כך ביקשתי מירדן לספר לי עוד משהו על אמיר. ירדן השתתק. כעבור כמה דקות (שהרגישו ארוכות מאוד) ירדן לקח את הגיטרה והתחיל לנגן שיר חדש: רק את הבית הראשון מהשיר "מוכרחים להמשיך לנגן". הוא ניגן אותו שוב ושוב: "את המנגינה הזו אי אפשר להפסיק. מוכרחים להמשיך לנגן..."
הצטרפתי לנגינה, מחזיק את הפזמון ביחד עם ירדן. בסיום המפגש ירדן אמר שהוא שמח; שזו הייתה הפעם הראשונה מזה שבע שנים שהוא ניגן; שהוא התפלא שהוא זכר את האקורדים של השירים; שכריות האצבעות, שלא פרטו על מיתרי הגיטרה מאז האובדן, כואבות לו אבל הלב - קצת יותר קל.

למפגש הבא ירדן הביא עימו את הגיטרה שלו. "זו הגיטרה הישנה שלי", הוא אמר. "לא יודע למה לא זרקתי אותה, היא חיכתה לי כל השנים במחסן. החלפתי לה מיתרים והיא נשמעת בסדר. ניגנתי עליה השבוע כמה שירים והבאתי אותה כדי שננגן שוב ביחד".
ניגנו יחד, שירים בעברית ובאנגלית, שירים שהוא היה שר לאמיר כשהיה תינוק ושהם שרו יחד בבגרותו. כיוון שיכולת הנגינה שלי היתה פחותה בהרבה מזו של ירדן, זייפתי לפעמים אבל זה לא הפריע לירדן. נראה שמה שהיה חשוב לו הוא שהיינו וניגנו ביחד.

במפגשים שעקבו ירדן המשיך להביא את הגיטרה שלו ולאחר כמה מפגשים הביא שתי גיטרות. את הגיטרה שלו ואת הגיטרה של אמיר. הוא נתן לי את הגיטרה שלו והוא ניגן בזו של אמיר.
התרגשתי מאוד ודמעות זלגו מעיניי. ירדן הבחין בכך ואמר "אני יודע שזה עצוב, אבל אתה יודע – את המנגינה הזו מוכרחים להמשיך לנגן. ניסיתי בכל כוחותיי להמשיך הלאה, כאילו לא קרה דבר, אבל קרה אסון. הבן שלי מת. ככה פתאום. מת בתאונת דרכים. אבל את המנגינה שלו, אני מוכרח להמשיך לנגן".

כמה חודשים לאחר מכן, ביום השנה למותו של אמיר, ניגן ירדן ושר לזכרו של אמיר בטקס שערכו בביתם, בחוג המשפחה - שיר שאמיר כתב והלחין. הוא המשיך לבוא לטיפול וכעבור שנה הוציא לזכר אמיר אלבום שכלל שירים שאמיר כתב והלחין וגם שירים שהוא כתב והלחין לזכרו.

***

דוגמאות 3 ו-4 מדגימות דרכים שונות בהן ניתן להיעזר בתהליכי יצירה כציר מרכזי לביטוי רגשי וכדי ליצור ו"להחיות" מחדש את הקשר ואת הדיאלוג עם המת – מציאת מסגרת לשימורו, לתחזוקתו ולפיתוחו בהתאמה לזמן שחלף. דוגמה 3 כללה תהליכי ביטוי - "פירוק והרכבה", איסוף, רפלקציה ו"שיח עצמי" באמצעות יצירת קולאז'ים ב"יומן הוויזואלי" - ושילבה טכניקות ביצירה חזותית, בכתיבה ובצילום (הדר, 2019). דוגמה 4 יצרה שיח רגשי עם המת ודרך לשימור קשר עימו באמצעות מוזיקה – הקשבה לשירים ונגינה.

החשיבה שהובילה את בחירת המטרה וההתערבות הטיפולית נוצרה בהתאמה למודל הדו־מסלולי שיצר רובין, היוצא מהנחת יסוד כי התמודדות בריאה עם אובדן מתרחשת בשני מישורים במקביל. המישור הראשון מתמקד במשמעויות הרגשיות של הפרֵדה וכולל חיפוש ויצירת דרכים לשמור על קשר רגשי ורוחני עם המת. המישור השני מתמקד בפן הקונקרטי, בהסתגלות למציאות החיים החדשה, לשיקום ולבניית החיים בהיעדר הנפטר. על פי המודל הדו־מסלולי, המישורים המקבילים והתנועה ביניהם מאפשרים תהליך התמודדות הוליסטי, המאפשר לאדם הנותר בחיים להמשיך בהם בצורה בריאה (אבלין, פורמן וקרניאלי-מילר, 2025; רובין, 1995).
"אבל מורכב" עשוי להתפתח כאשר האדם האבל אינו מוצא את הדרכים לבטא רגשות הקשורים לאובדן או לשמור על קשר רגשי ורוחני עם הנפטר. בהיעדרן של דרכים אלו, עשויות להתפתח תופעות כמו דיכאון וחרדה, כאבים פיזיים וקשיים להסתגל למציאות החדשה. אבל מורכב יכול להתפתח גם בעקבות עיסוק רב/אובססיבי בפן הרגשי ובהיעדר או בצמצום משמעותי של תפקודי חיים ומציאת דרכים לשוב אליהם/לייצרם (אבלין, פורמן וקרניאלי-מילר, 2025; ;Neimeyer, 2001).

דוגמה 5: "מה לעשות עם כל הכעס הזה" או "מקרעים ומשברים - יוצרים ובונים" - מכעס לביטוי ביצירה, לטקס זיכרון ולהנצחה

קבוצה של שבע מטפלות באומנות מהכפרים הדרוזים ברמת הגולן, השתתפה בסדנה במסגרת הכשרה לטיפול באומנויות באובדן קולקטיבי וטראומטי. ההכשרה התקיימה לאחר ששנים עשר ילדים נהרגו ומעל לשלושים נפצעו בעת שרקטה שנורתה מלבנון נחתה במגרש כדורגל בלב הכפר מג'דל שמס, ביולי 2024. במפגש השמיני של הסדנה, חברות הקבוצה כבר הכירו זו את זו ורמת האמון, שיתוף הפעולה, המשחקיות והנוחות בשימוש בחומרי היצירה - היו גבוהים. כל חברות הקבוצה היו בדרגה שנייה או שלישית של קרבה לילדים שנהרגו או שנפצעו באירוע וכולן עבדו בדרכים שונות עם בני משפחה של החללים. מטרת הסדנה, שהתקיימה כחמישה חודשים לאחר האירוע, הייתה ללמד

כיצד ניתן להשתמש בפרוטוקול "מה לעשות עם כל הכעס הזה?" המפורט ביחידה השנייה של ספר זה, כדי לעזור לילדים ולמבוגרים שמתמודדים עם האובדן, לבטא כעס ותסכול הקשור אליו.
לאחר הסבר על התנהלות הסדנה ומטרתה, הזמנתי את כולן להתחיל לקרוע, לגזור, לחתוך ולמעוך את הקרטונים שהבאנו. ברקע שמתי מוזיקת ראפ וטרנס כדי להיכנס לאווירה של שחרור ולתת רשות להרוס. כולן התגייסו למלאכת הקריעה, השבירה וההרס ועשו זאת לבד, בזוגות ובקבוצות, לסירוגין: אחת החזיקה והשנייה חתכה או קרעה וכמה קפצו יחד על קרטונים עקשניים שמיאנו להיהרס.
הפעילות הפכה למשחק מהנה שנתן ביטוי לכעס ולתסכול בדרך משחקית ולגיטימית ותוך דקות החדר התמלא בקרעי קרטונים. לאחר שראיתי שחלק מהמשתתפות שבעו מהקריעה והתעייפו הזמנתי את מי שרוצה לעבור ממלאכת הקריעה וההרס למלאכת יצירה, כאשר חומר הגלם הבסיסי הוא קרעי הקרטונים. חלק מהנשים המשיכו לקרוע, חלק עברו ליצור וחלק ישנו, נחו או התבוננו. כיוון שכל המשתתפות היו בעלות ניסיון וידע בשימוש בחומרי יצירה, לא הרגשתי צורך בהנחיה או בהכוונה אומנותית כלשהי. בהשראת גישת "הסטודיו הפתוח" ולאחר שחומרי יצירה נבחרים סודרו מראש על השולחן – סוגים של דבק, חוטים וחבלים, צבעי גואש, גירי שמן ועפרונות - לקחתי צעד אחורה והתמקמתי, מעמדת במאי שנותן הנחיות לפעולה היצירתית לעמדת הקהל שמתבונן ומכיל, ונתתי למשתתפות לעשות וליצור כרצונן. כל אחת יצרה צורות ודימויים שמתאימים למסע שלה, בסגנון ובטכניקה שהתאימו לה. מדי פעם ביקשתי שיעצרו את היצירה בחומרים ויכתבו טקסטים רלוונטיים. הצעתי תבניות כתיבה פשוטות וקצרות, בנות עד שבעה או תשעה משפטים ושמתחילות במילה כלשהי, כעזרה וכהשראה בסיסיים להתחלת הכתיבה; תבניות שמתייחסות לפעולה הפיזית שכל אחת עושה, למשל: "אני קורעת", "אני מחברת", "אני נחה", "אני מתבוננת" או לחילופין כתיבה שמתחילה במילים כלליות יותר כמו "רציתי לומר לך", "אילו יכולתי", "רציתי לבקש" ועוד. הפעילות נעה בין יצירה בחומרים לבין כתיבה, כאשר ברקע התנגנו שירים מתחלפים שהמשתתפות שמו ב-YouTube. לאחר כשעה של יצירה ושל כתיבה, כאשר מעשי היצירה האישיים התהוו לתוצרי אומנות עם משמעות סימבולית וצורנית, ביקשתי מכל המשתתפות ליצור מהיצירות שלהן סוג של תערוכה. יחד ובתשומת לב הן אספו את כל שאריות גזרי הקרטונים הפזורים בחדר למרכז החדר, לצורה שדמתה להר, ומיקמו את כל היצירות סביבה או מעליה עם חוטים שהורידו מהתקרה. התהליך העציב אותי כי לא יכולתי שלא לראות בתהליך איסוף הקרטונים את תהליך איסוף הגופות וחלקי הגופות של הילדים שנפגעו מהפיצוץ, וביצירת התערוכה - דימוי לבניית אנדרטה. תליית חלק מהיצירות מעל, מתנפנפות באוויר, גרמה לי לחשוב על הנשמות שעושות דרכן מהגוף לשמיים, ועל האמונה בגלגול נשמות שנוכחת בחברה הדרוזית ושעוזרת, גם עכשיו, בהתמודדות עם האובדן.
בתום הקמת התערוכה הזמנתי את כולן לעמוד במעגל סביבה ולראות האם יש משהו שהן רוצות לעשות יחד, אולי סוג של טקס. שרנו ובכינו יחד, כשברקע מתנגן שיר שנשמע כמו תפילה, שאחת המשתתפות בחרה. מדי פעם אחת מהן נכנסה למעגל, הזיזה או עשתה משהו עם אחת היצירות: נשפה רוח על יצירה שנעה כאילו קיבלה חיים, רקדה ריקוד או פשוט עמדה לפניה לרגע, מתבוננת.

למרות שלא אמרנו דבר, נראה היה שלכולנו הייתה ברורה משמעות האירוע. יחד יצרנו טקס זיכרון ואנדרטה.

לסיום שאלתי איך הן רוצות ובוחרות להיפרד מהתערוכה ומהטקס. יחד, בלי הרבה מילים, הן אספו כל קרעי הקרטונים ואיתן גם את היצירות. פתאום אחת מהן נשכבה על הרצפה בזמן שכולן כיסו אותה בהם, כמו קברו אותה. רגע לאחר מכן היא קפצה החוצה מערמת הקרעים, כמו מגיחה מהקבר ומשיבה את החיים.
ככה ובמשך עוד כמה דקות נאספו כל קרעי הקרטונים והיצירות למרכז החדר ומשם לפח. ישבנו יחד במעגל ושתינו קפה ביחד. דיברנו על האירוע ועל היצירה, ולבסוף קמנו, אספנו הכל לפח, ונפרדנו. "די", מישהי אמרה, "נגמר הטקס, צריך לחזור הביתה ולהכין אוכל לילדים, כבר מאוחר".

סרטון "מקרעים ומשברים – יוצאים ובונים", מתוך הכשרה למטפלות באומנויות במג'דל שמס, לתמיכה בהתמודדות הקהילה עם האובדן הטראומטי והקולקטיבי שנגרם מטיל שהתפוצץ בלב הכפר והרג שנים עשר ילדים ופצע עשרות. ההכשרה ניתנה מטעם מרכז משאבים, מרץ 2025.

סרטון מסדנה שניתנה לצוות מנחי תוכניות הילדים והנוער במרכז משאבים.

דוגמה זו מציגה כיצד ניתן להשתמש בתהליכי יצירה וכתיבה לביטוי לגיטימי של כעס ושל תסכול במסגרת קבוצת תמיכה בהתמודדות עם אובדן - אישי או קולקטיבי. היא מדגימה כיצד הפעילות היצירתית מאפשרת שחרור רגשי, התמרת האנרגיה לכדי יצירה ובניית משמעות מתוך ההריסות. הקבוצה תומכת בחבריה ומסוגלת ליצור טקס זיכרון משותף וספונטני. עבודה קבוצתית כזו, המשתלבת במודל חמשת השלבים של קובלר-רוס (אבלין, פורמן וקרניאלי-מילר, 2025), מסייעת לאנשים לבטא כעס, לפרוק אנרגיה לא נעימה ולהפוך אותה ליצירה בעלת ערך אישי וקולקטיבי.

2. מושגי יסוד בתחומי הטיפול במשחק ובאומנויות

א. משחק ויצירה עוזרים בהחלמה ובהתמודדות עם אובדן ועם שכול

גישות הטיפול במשחק וביצירה מתבססות על ההבנה כי באמצעות החיבור לדמיון והעיסוק במשחק וביצירה, האדם יכול להתחבר לכוחות, לבטא ולחקור נושאים שמעסיקים אותו. העיסוק ביצירה מפתח, מרחיב פרספקטיבה ומאפשר הבניית משמעות ומציאות מיטיבים. המעבר ממילים ליצירה, מהקונקרטי לסימבולי ולצורני, המתרחש בזמן הביטוי והעיסוק בציור, בפיסול, במחול, בדרמה, בכתיבה או במוזיקה, מאפשר גם להפחית מתח, ללמוד ולתרגל דרכי התמודדות נוספות עם קושי, עם אי־ודאות, עם משבר ועם אובדן.
עיסוק עקבי במשחק וביצירה תורם גם לחיזוק תחושת העצמי, מגביר ביטחון, בונה עצמאות, מפתח מיומנויות תקשורת וביטוי, מחזק את הקשר לגוף ומעודד יצירתיות ויכולת הסתגלות –

כולם משאבים חיוניים התומכים בעת התמודדות עם חוסר ודאות, עם משבר ועם אובדן (ברגר, 2024; חזות, 2000; להד ודורון, 2022; Berger, 2021).

תפקידו הבסיסי של המטפל/המתערב, הפועל באמצעות/בשילוב משחק ויצירה, הוא לסייע ביצירת מרחב בטוח, מזמין ויצירתי, שיאפשר לפרט, לקבוצה ולקהילה לקיים תהליכי יצירה ומשחק חופשי באופן רציף, בטוח ועמוק.

להלן כמה דוגמאות לאלמנטים הנמצאים בתהליכי יצירה אשר תומכים בהתמודדות עם אובדן:

*** כאשר אדם מתבקש ליצור יש מאין – מול דף ריק, גוש חֵמר, פסנתר או חלל ריק – הוא עשוי, במודע או שלא במודע, לשאול את עצמו האם יש בידיו את הכוחות הפנימיים (מוטיבציה, רעיון, ביטחון, יכולת פיזית) והמשאבים החיצוניים (חומרים וכלים ליצירה, מוזיקה וכו') הדרושים לכך. הוא ניצב בצומת שבין עשייה לחידלון, בין ייאוש לתקווה. אלו שאלות העומדות גם בפני אדם, משפחה או קהילה המתמודדים עם אובדן. עיסוק בתהליכי יצירה – מילוי דף בצבע או בטקסט, חלל בתנועה או צליל – יכולים לסייע בהנעה לפעולה ובחיבור לכוחות ולתקווה, או לחילופין – לאפשר קבלה של חוסר הכוחות ומתן מקום למנוחה ואף לדכדוך.

*** כאשר אדם יוצר מתוך חומרים קיימים – בקולאז' או בכתיבה מחלקי טקסט – הוא עוסק בבחירה, בחיבור ובהרכבה מחודשת, לצד פרֵדה מדימויים שפחות מתאימים לו כעת. בתהליך זה, האדם או הקבוצה מחליטים מה לבחור, מה להותיר, מה להחסיר ואיך לארגן את החלקים לכדי יצירה חדשה ושלמה. אדם, משפחה או קהילה המתמודדים עם אובדן, עשויים לשאול עצמם שאלות לגבי איסוף והרכבת חלקי הנפש שהתערערו, לצד גיוס כוחות לארגון מחדש של החיים לאחר הפרדה. עיסוק בתהליכי יצירה המבוססים על פירוק והרכבה יכול לסייע בהתמודדות זו, לחבר לכוחות ולתקווה ולהרחיב את הפרספקטיבה ואת המשמעות.

*** בזמן התנסות בתנועה ובמחול, האדם פוגש את משקל גופו ושואל את עצמו האם יש לו כוחות לעמוד - להתנגד לכבידה או להתמסר לחוסר הכוחות, לייאוש ולחידלון ולרדת לרצפה. הוא בוחן האם רצונו לנוע יחד עם אחרים או להסתגר בבדידותו, בהתאם למצבו הרגשי. שאלות והתלבטויות אלו נפוצות בשלבי ההתמודדות עם אובדן וניתן לסייע בהן באמצעות התערבויות מותאמות בתנועה.

*** כשאדם קורא סיפור על התמודדות עם משבר ועם אובדן הוא יזדהה עם דמויות בתוכו ועם המסע שלהן. באמצעות ההזדהות הוא יכול לעבור מסע פסיכולוגי מקביל, למצוא הסבר לסיטואציה, מזור לנפש הכואבת והתרה, ולו רגעית - לכאב. מציאת משמעות או סוף מיטיב בסיפור יכולה גם להעניק תקווה ולתת כוחות ברגעים של ייאוש.

דוגמה לסיפור שיכול לעזור לאנשים להתחבר לכוחות ולתקווה במצבים של דכדוך ניתן למצוא בפרוטוקול "ולא היה אור בעולם" בספר "פרוטוקולים של כוחות ותקווה". דוגמה אחרת ניתן למצוא בספר "היער שלנו", עליו מתבססת תוכנית לפיתוח חוסן ומשאבי התמודדות עם משבר

ועם אובדן, שפועלת כדי לעזור לילדים להתמודד עם חוויות שעברו במלחמת "חרבות ברזל". גם בספר "כשהיער שר", שנכתב כדי לעזור לילדי הכפרים הדרוזים ברמת הגולן להתמודד עם האובדן הטראומטי, שנגרם בעת התפוצצות טיל שנורה מלבנון ללב הכפר, ניתן לראות תהליך כזה.[3]

*** כשאדם מקשיב לשיר או למנגינה ללא מילים, הוא מקשיב ומתחבר לעצמו דרך הצלילים והדימויים שהשיר מכיל, השיר יכול להכיל זיכרון קולקטיבי מנחם או להזכיר חוויות שהאדם חווה עם המת ובכך להתקרב לרגשות אותם חש כלפיו וליצור דיאלוג עם המת.

* מערכים להפעלת התערבויות המתבססות על העקרונות שפורטו פה ניתן למצוא בפרוטוקולים אשר ביחידה השנייה של הספר.

מכאן עולה השאלה – כיצד נוכל להשתמש בצורה מובנית ומכוונת בכוחם של הדמיון, המשחק והיצירה, כדי לעזור ליחידים, למשפחות ולקהילות להתחבר לכוחותיהם ולהתמודד עם משבר ועם אובדן?

ב. מהמציאותי לדמיוני, מהקונקרטי לסימבולי, ממילים ליצירה

כאשר ויניקוט הגדיר את המונח הבסיסי "מרחב פוטנציאלי", הוא התייחס אל המשחק ואל היצירה כמרחב ביניים, בין המציאות לדמיון. מרחב כמו בחלום, בו האדם, ילד כמבוגר, יכול "לשקוע" ולשהות בו בבטחה. במרחב זה הוא יכול להרגיש בטוח, לבטא ולחקור את עצמו ואת סביבתו בדרך סימבולית, ודרכה להתבטא, לפתח נפרדות, ללמוד ולהתפתח (Winnicott, 1971). להד התייחס למושג זה כשטבע את המונח "מציאות פנטסטית". הוא הגדיר אותו כמרחב דמיוני שזמין לאנשים תמיד ומאפשר להם ליצור ולהמציא מציאות סימבולית מועדפת בכלל ובמצבי משבר בפרט. הביטוי במרחב זה מתבצע באמצעות סימבולים, דימויים ומטפורות, כאשר שלושת חוקי המציאות – זמן, מקום ותפקיד - משתנים. לכן, במרחב הפנטסטי, שניתן לקרוא לו גם "מרחב הכאילו", הכל מותר והכל אפשרי (להד, 2015; ברגר, 2024; Berger, 2021). האדם יכול להיות בכל זמן (גיל, תקופה, עונה), בכל מקום (בירח, בים, במקום דמיוני) ובכל תפקיד (אבא, קוסם, רופא, לוחם, גיבור על). כיוון שהכניסה למציאות הפנטסטית, למרחב הדמיוני, מאפשרת ניתוק זמני מהמציאות הקונקרטית, עצם השהות בו מאפשרת מנוחה, הרפיה ושחרור לחצים. היותו מרחב דמיוני ובטוח מאפשר גם מגע, עיסוק והתבוננות מחודשים על הנושא, חיבור לכוחות ולתקווה, הרחבת פרספקטיבה ובניית משמעות חדשה ומיטיבה. בשנים האחרונות מתרבות ההבנות לגבי יכולות הריפוי של הדמיון ואיתן האפשרויות להיעזר בו בהפגת לחץ בטיפול בטראומה (ברגר, 2024; להד ודורון, 2022).

מדמיון ליצירה

אפשר להתייחס למעבר למשחק וליצירה כתהליך בו האדם מגייס כוחות ונכנס לפעולה אקטיבית,

[3] שני הספרים יצאו לאור בעברית ובערבית על ידי מרכז משאבים וזמינים להורדה בחינם מהאתר.

כאשר הוא "לוקח" את הדימוי ממרחבי הדמיון ומהמרחב הפנטסטי ויוצר אותו בדרך סימבולית בממשות. באמצעות המגע והעיצוב של החומר והמרחב – ביצירה פלסטית, בתנועה, בדרמה, במוזיקה ובכתיבה - הוא נותן לדימוי נראות מחוץ לגוף. מעברים אלו מהדמיון לעבר משחק ויצירה מזמינים את האדם לשחק וליצור לצד אחרים ויחד עימם, ובכך, לא רק להרחיב את הפרספקטיבה על הנושא אלא גם להפיג בדידות, לחוות חוויות של נראות, של קבלה ושל שייכות (ברגר, 2024; ברגר ועמיתים, 2024; Berger, 2021).

אל מרחבי הדמיון (ובחזרה)

בספרו של ק.ס. לואיס "נרניה - האריה, המכשפה וארון הבגדים" (ספר שעובד לסרט מוכר) אנו עדים לסיפור המתרחש בזמן מלחמת העולם השנייה בלונדון המופגזת, בעת שאבי המשפחה מגויס לצבא ונעדר מהבית. אנו פוגשים את לוסי בת השש, לאחר שהובערחה עם אחיה אל ביתו של הדוד המוזר בכפר המרוחק, פותחת את דלת "החדר האסור" ומגלה את הארון הקסום. כחלק ממשחק המחבואים שלוסי משחקת עם אחיה - משחק שמרחיב את משחק "הקוקו", שבו התינוק מתנסה לראשונה בוויתור על המציאות ובפרֵדה (זמנית ומדומיינת מהאם), כשהוא עובר למרחב הפנטסטי החליפי (מלמן, 2019) - לוסי מתקרבת אל הארון בזהירות ומורידה ממנו את הווילון שמסתיר אותו. היא פותחת את הדלת, נכנסת לארון ומחפשת מקום בטוח שבו לא תתגלה. בזמן שהיא צועדת עמוק יותר לתוך הארון, משתנה לאט ובהדרגה המגע הרך במעילים למגע בעלים ובענפי עצים ורצפת העץ הקשה הופכת לשלג רך. היא ממשיכה בזהירות עד שהיער המושלג ובו פנס גדול ודולק נגלה בפניה – פנס שיסמן לה ולאחיה את המעבר בחזרה, בתום המסע, מנרניה אל בית הדוד שבכפר, מהדמיון למציאות (קישורים לקטעים נבחרים בסרט: הכניסה לנרניה, המעבר בחזרה מנרניה למציאות).

סיפור זה ממחיש לא רק את השימוש ואת המשמעות של המעבר (transcendence) מהמציאות הקונקרטית למרחב הפנטסטי בזמן של התמודדות עם אי־ודאות ועם פחד לצורך הפוגה, עיבוד, חיבור לכוחות ולטרנספורמציה, אלא ממחיש מונח מרכזי נוסף - "**עומק המרחב הדרמטי־משחקי**". מונח זה מתייחס ל"מרחק" לו זקוק האדם בעת כניסתו למרחב המשחק. ניתן לומר, שככל שהאדם ייכנס עמוק יותר לתוכו, כך הוא יתרחק יותר וייפרד מהמציאות הקונקרטית. תהליך זה יאפשר הפוגה ומנוחה זמניים לצד הרחבת הביטוי, המחקר והפרספקטיבה שלו ביחס לנושא הגורם לחרדה. בעומק המרחב המשחקי הוא יוכל להתנסות גם בייצור מציאות חליפית מועדפת ולקחת ממנה ביטויים רלוונטיים שישתלבו במציאות חייו (פנדזיק ואורן, 2015; Berger, 2021).

בהקשר לספר זה ולמטרתו, חשוב להדגיש כי במקרים רבים בהם אנשים נמצאים במצבי משבר וחרדה, שיכולים להופיע בשלבי ההתמודדות השונים עם אובדן בכלל ועם אובדן טראומטי בצל מלחמה ואירועי טרור בפרט, יכולת השהות והשימוש שלהם בדמיון וגם יכולתם לשחק וליצור עשויים להצטמצם. אצל ילדים תופעה זו יכולה להתבטא בנסיגה ברמות המשחק, בצמצום עומק המרחב הדרמטי־משחקי, בקונקרטיזציה ובירידה ביכולת ההסמלה (גרינולד, 2023).

מטרתנו בזמן יצירת התערבות מבוססת משחק ויצירה היא בראש ובראשונה לעזור לאנשים ולקבוצה

לשמור, לפתח ולהרחיב יכולות אלו, גם בזמנים קשים, בימים שבהם ההתמודדות עם האובדן קשה, מצמצמת ומפחידה.

ג. ללכת רחוק כדי להגיע קרוב - עיקרון ההרחקה בפעולה

אחד העקרונות הבסיסיים בטיפול מבוסס משחק ויצירה הוא בחירתם המכוונת של סוגי המשחק והיצירה על ידי המטפל, הנעשית בהתאם למאפייני המשתתפים, לצורכיהם ולהתפתחותם.

איך בוחרים?

עיקרון **המרחק האסתטי** (Aesthetic distancing) או בשמו המקביל **עיקרון ההרחקה** (Distancing) הוא מונח בסיסי שעוזר לנו בבחירתם, בהבנתם ובהתאמתם של סוגים שונים של תהליכי משחק ויצירה לקידום תהליכים טיפוליים רצויים. עלינו למצוא את המטפורה, הדימויים, הסגנונות, החומרים ותהליכי היצירה והמשחק, שיאפשרו מרחק בטוח, לא קרוב מדי ומציף ולא רחוק מדי ומנותק, אלא את המרחק האסטטי המדויק (Berger, 2021; Glass, 2006).

מרחק אסתטי מדויק מנגיש ומציע למשתתף/קבוצה התנסות יצירתית־אומנותית בטוחה, מדויקת ומאפשרת ביטוי, חקירה והתפתחות מיטיבים. כיוון שהיא מותאמת לשלבי ההתפתחות הרגשית, הקוגניטיבית, הגופנית, הדמיונית והאומנותית של המשתתף/קבוצה - היא אינה מאיימת, היא מהנה והיא יוצרת גשר להתנסות, למחקר וללמידה יצירתית משמעותית ויעילה. **מרחק אסתטי קרוב מדי** עשוי להציף ולהיחוות כמאיים, לגרום להסתייגות ולהימנעות מִכְּניסה לתהליכי ביטוי ומחקר ביצירה. לדוגמה, אם נעבוד עם אנשים שחווים לחץ וחרדה ונזמין אותם ליצור יצירה חופשית בצבעי ידיים או בחֹמֶר על משטחים גדולים, סביר שניתקל בחוסר רצון, בהתנגדות לפעילות, בהצפה או ברגרסיה. בעבודה עם אנשים שחווים חרדה וזקוקים לחוויות שליטה, ארגון וסדר בחייהם, הבחירה בחומר יצירה נוזלי, נשפך, מלכלך ועם דינמיות עצמאית עשויה להגדיל את תחושת ההצפה והלחץ במקום לספק תחושות של שליטה וביטחון, של ויסות והרגעה. בגלל רצונם המודע והלא מודע של המשתתפים להימנע מחוויית ההצפה – הם עשויים להימנע מליצור בחומר זה ועדיף להציע חומרים אחרים, קשים ונשלטים יותר. **מרחק אסתטי גדול מדי** עשוי ליצור חוויה של ניתוק בין האדם/קבוצה לנושא ולגרום לאיבוד עניין ולחוסר מוטיבציה. ביטוי לכך עשוי לקרות בהנגשת חומרים ותהליכי יצירה לא מותאמים וגם בבחירה של דימויים רחוקים מדי, ש"לא מדברים" ושלא מהדהדים לעולמם של המשתתפים.

ד. בחירת סגנון אומנותי מותאם - מודל ה-EPR

כדי לגייס את המטופל לתהליך מבוסס משחק־יצירה ולמנוע התנגדויות או כשלים, על המטפל לבחור סוג וסגנון התערבות מתאימים. מודל ה-EPR, שפותח על ידי פרופ' סו ג'נינגס, יכול לעזור בתהליך זה הן בבחירה הראשונית של מדיום ההתערבות - דרמה, תנועה, מוזיקה, אומנות פלסטית או כתיבה - והן באופן העבודה בו. המודל מגדיר ומחלק את התפתחות המשחק ואת היכולות האומנותיות לשלושה שלבים המתחילים בלידה ומתפתחים עד גיל שבע. בכל שלב מתקיימת התפתחות

שמתרחשת על ידי משחק ושימוש בסגנונות אומנות שמאפיינים ומתאימים לאותו שלב (ברגר, 2015; Jennings, 2010).

השלב הראשון - המשחק הגופני Embodied play

שלב זה מתחיל בלידה ונמשך עד שהפעוט לומד לעמוד וללכת, זאת במקביל לבקיעת השיניים, המאפשרות לו להתחיל לאכול אוכל מוצק ולדבר במילים. אלה הם אלמנטים הקשורים בתהליכי נפרדות בסיסיים מדמויות ההתקשרות הראשוניות ובהתפתחות ראשונית של השפה הסימבולית. בשלב המשחק הגופני מתפתחת גם תפיסת ה"עצמי־גופני", הקשורה בחוויית הגוף־מרחב ובהתפתחות מוטורית בסיסית. התקשורת בשלב זה אפשרית ומתבצעת דרך סוגים שונים של משחק ושל תקשורת גופנית – תנועות גוף, מגע, קול, צליל, מקצב, תנועה וכו'.

השלב השני - המשחק ההשלכתי Projected play

לקראת גיל שנה וחצי מתפתחת היכולת הסימבולית ויכולות ההסמלה, יכולות המאפשרות לפעוט להשליך את עולמו הפנימי על חפצים באמצעות סימבולים, דוגמת אובייקט המעבר, וליצור איתם דיאלוג בזמן שהוא מפתח את יכולת הנפרדות שלו ואת המודעות שלו לקיומו של האחר. בשלב זה, התקשורת מתרחבת באמצעות סיפור סיפורים, משחקים השלכתיים, משחק "הקוקו", משחק בחפצים ובבובות. כמו כן, השרבוט מתפתח לציור יחד עם יכולתו של הפעוט לתת לקווים שמות ולהתחיל לדבר בשפת הדימויים.

השלב השלישי - המשחק הדרמטי Role play

שלב זה מתחיל לקראת גיל שלוש ומסתיים לקראת גיל שבע. יחד עם התפתחות המשחק הדרמטי והסוציו־דרמטי, והאפשרות להיכנס בהדרגה לעומק המרחב הדרמטי ולהיות בו "מישהו אחר שהוא לא אני" - מתפתחת היכולת האמפתית ואיתה גם הכישורים החברתיים והבנתן של מוסכמות ונורמות חברתיות. בתום שלב זה, הילד מסוגל לשחק ולהיות עם קבוצה גדולה יחסית; המשחק והיצירה יכולים להתרחב למשחקי תפקיד דרמטיים המגולמים בגוף, בתיאטרון בובות ובעזרת מסכות, כמו גם שימוש בתהליכי יצירה וקומפוזיציה במוזיקה, בכתיבה ובאומנות פלסטית.

ההיכרות עם המודל מזמינה את המטפל להתבונן באופן ובצורת המשחק והיצירה של המשתתפים, לחקור את שלבי התפתחות המשחק והיצירה שלהם ומכאן להציע ולהנגיש להם מדיום אומנותי מותאם. בחירה שאינה מותאמת, כמו בחירה בהרחקה שאינה מותאמת, עשויה לגרום לחשדנות, לרתיעה, לנסיגה ולהתנגדות (ברגר, 2015).

הבנות אלו וההתבוננות מפרספקטיבה אומנותית חשובות מאוד ויכולות לחסוך למנחה ולמשתתפים תסכול וחוויות של תקיעות ושל נסיגה. בהתאמה למודל שברגר פיתח "לדבר בשפות מגוונות" (ברגר, 2015), חשובה היכרותו, יכולתו וניסיונו המוקדם של המטפל/מנחה במדיומים אומנותיים מגוונים, כך שיוכל לבחור ולהתאים מדיום שמתאים למשתתפים, בחירה שלא תהיה אפשרית למי שסגנון עבודתו מוגבל למדיום אומנותי מסוים.

ה. מודל פירמידת התהליך בשילוב האומנויות

כדי לעזור למטפל לבחור התערבויות מותאמות למאפייני הקבוצה ולצרכיה, ולהימנע עד כמה שניתן מהתנגדויות הקשורות לבחירת התערבויות לא מותאמות, נציג כאן את מודל ההערכה 'פירמידת התהליך בשילוב האומנויות' שפותח על ידי ברגר (Berger, 2021). זהו מודל הערכה אינטגרטיבי, המזמין את המטפל להתבונן במקביל בארבעה צירים וליצור ביניהם סינתזה, אשר בעזרתה הוא יוכל לבחור סוג ואופן מתאימים של התערבות אומנותית. לכל אחד מארבעת הצירים במודל יש משמעות וחשיבות בפני עצמו, אין ציר חשוב יותר מהאחר. כדי לבצע הערכה מיטבית באמצעות המודל, חשוב להבין את הייחוד של כל ציר בנפרד – ובמקביל, לקיים תהליך הערכה שמשלב בין כל הצירים ומתחשב במשמעות המשותפת שלהם כמכלול.

הצירים להתבוננות:

(א) **הציר הפסיכודינמי** – ציר זה מתייחס למערכות ולסוגי היחסים בין חברי הקבוצה וביניהם לבין המטפל. על המטפל לזהות את הצורך הפסיכודינמי של הקבוצה ולהציע התערבות שתבנה ותחזק אותה: האם יש קשר ויחסים בין המשתתפים לבין עצמם וביניהם לבין המטפל, ואם כן, מהם - אמון, קנאה, נדיבות, פִרגון, תחרות וכו'. בשלב ההיכרות וההתהוות של הקבוצה, כדאי להציע פעילות שתעסוק בהיכרות, במציאת מכנים משותפים וביצירת ביטחון, להבדיל מפעילות שתיצור חשיפת יתר או שתדגיש הבדלים ושונות בין החברים.

(ב) **הציר של התוכן והנרטיב** – ציר זה מתייחס לנושאים עליהם מדברים ולאופן בו המשתתפים עסוקים בהם באופן גלוי וסמוי, למשל, התמודדות עם אי־ודאות, עם אובדן, עם אשמה, עם כעס וכדומה. על המטפל לזהות את התכנים הגלויים והסמויים שעליהם המשתתפים מדברים ולזַמֵן את הרחבתם. עליו לזהות גם נושאים מֵהם המשתתפים חוששים ונמנעים מלשוחח עליהם במילים או ביצירה, ולחפש דרכים שתאפשרנה לדבר אותם במידת האפשר, בהרחקה הנכונה ובקצב המותאם. הנחיה שתִדְחף את חברי הקבוצה לבוא במגע רגשי ולשוחח במילים על נושא שהם אינם בשלים או לא רוצים לשוחח עליו, עלולה ליצור הסתגרות, אנטגוניזם והימנעות, וכן רגרסיה בהתפתחות הקבוצה והתהליך.

(ג) **הציר התרבותי** הכולל סמלים, שפה ונושאי טאבו – קודים תרבותיים ונושאים ש'אסור' לדבר עליהם או דרכים ש'אסור' להתבטא באמצעותן. על המטפל לזהות קודים תרבותיים הקיימים בקבוצה, לדבר אותם וגם לשים לב שלא לעבור עליהם, למשל, להתלבש בלבוש חשוף; להנחות עבודה בתנועה הכוללת מגע פיזי, בקבוצה מעורבת של גברים ונשים, של דתיים וחילוניים. במקרים כאלה, חברים בקבוצה עשויים להתנגד לשתף פעולה בגלל עמדת הנחיה והתערבות שאינן מותאמות ואינן מכבדות את המאפיינים התרבותיים שלהם.

(ד) **הציר האומנותי** - מתייחס לשלבי המשחק ולשפות היצירה וההתמודדות, בהתאם למודל ה-EPR, למודל הגשר מאח"ד ולעיקרון ההרחקה, כלומר - אילו שפה ומדיום יצירתי יותאמו לעבודה.

דוגמה לבחירה לא מותאמת תהיה להזמין משתתפים שמתמודדים עם הפרעות חרדה ו-OCD ליצור בצבעי ידיים ובחֵמר – חומרים מלכלכים שקשה לשלוט בהם, מה שיכול להגביר את תחושת חוסר השליטה, ליצור חרדה והצפה רגשית.
אינטגרציה בין כל הצירים האלה תעזור למטפל לבחור התערבות מבוססת אומנות מדויקת, שתעזור לגייס את המשתתפים לתהליך. בחירה שאינה מתחשבת בהם עשויה להוביל לקשיים, לנסיגה, להימנעות ולהתנגדות מהמשתתפים.

ו. מודל "לגלם דמויות רבות" - התמקמות המטפל במרחב הדרמטי־אסתטי

נושא נוסף שיכול להשפיע באופן ניכר על התגייסות המשתתפים לתהליך קשור להתמקמותו של המטפל במרחב המשחקי־דרמטי ובתפקודו בו; האם ובאיזה אופן ההתמקמות והתפקידים שהמטפל מגלם מגייסים, מעודדים או מרחיקים את חברי הקבוצה לקחת מקום אקטיבי בתהליך היצירה, ולהשתמש בו לביטוי שלהם ולקידומם כיחידים וכקבוצה.
מודל "לגלם דמויות רבות" מתייחס לתפקידֵי המטפל, כאשר הוא מתבונן ומחלק אותם מפרספקטיבה של תפקידי תיאטרון. הנחת היסוד של המודל היא שכל מטפל צריך להיות בעל יכולת לגלם את כל התפקידים ולנוע ביניהם בגמישות ובהתאמה לצרכים המשתנים של המשתתפים. לכל תפקיד והתמקמות יש משמעות לקידום תהליכים מסוימים, כאשר היעדרו או גילומו בצורה שאינה מותאמת, יעכב או יפריע להתפתחות המשחק והיצירה, ומכאן גם לביטוי ולהתפתחות של התהליך הקבוצתי ושל המשתתפים. אין היררכיה או סדר חשיבות בין התפקידים השונים. לכל אחד מהם יש משמעות ייחודית כאשר האינטגרציה ביניהם יוצרת את המכלול השלם.

התפקידים

השחקן

תפקיד זה מאפשר למטפל ליצור דיאלוג בעל ערך בשפה סימבולית, באמצעות משחק משותף עם המטופל או עבורו, כאשר המטופל מתבונן מעמדת הקהל. למרות שקל לראות יישום זה של תפקיד השחקן בדרמה תרפיה, הוא יכול להתקיים בכל מדיום אומנותי ובכל סגנון משחק. למשל, כאשר המטפל מצייר, מפסל, מנגן, כותב או רוקד ביחד עם המטופל שלו; או כאשר הוא עושה זאת עבורו בזמן שהמטופל מתבונן או מאזין. בתפקיד זה, בו המטפל לוקח עמדה אקטיבית ופעלתנית, עליו לשים לב שהוא מגלם את הדמות המתבקשת בצורה ובאיכות מותאמים לסיטואציה הטיפולית וכי אינו משתמש במשחק, ביצירה או בבמה לצרכיו המשחקיים או הנרקיסיסטים. יש לשים לב במיוחד לתהליכי הזדהות והשלכה כדי להימנע ממצב שבו המטפל מגלם דמות שנוח לו או שהוא רוצה לגלם, ולא לדמות או לאופן שהמטופל זקוק. על המטפל לפתח יכולת לשחק ובו־זמנית לבקר את המשחק שלו ולוודא שהוא מותאם למטופל ומקדם אותו, את הסיטואציה הטיפולית ואת התהליך.

הקהל

תפקיד הקהל הוא להקשיב, להכיל ולתת חוויה של עדות ושל נראות (witness) למטופל ולתהליך.

הוא מאפשר חוויה של הכלה, של אמפתיה ושל קבלה לא שיפוטית, שמאפשרות למטופל להתבטא ולהציג את סיפורו ואת חווייתו בבְטחה. בתפקיד הווייתי זה, שמכיל פחות מעשה (doing) ויותר הוויה והתבוננות (being), חשוב שהמטפל ישמור על ריחוק פיזי ורגשי מהסצנה ומההתרחשות הדרמטית־אומנותית כדי שיוכל לראותה בצורה רחבה ושלמה, כולל את היחסים בין הדמויות לבין עצמן וביניהן לבין הסביבה.

בגילום תפקיד זה, המטפל נשאר על גבול מרחב המשחק, מחוצה לו או בשפת התיאטרון - מעברו החיצוני של הקיר הרביעי, בעמדת הקהל. מעמדה זו המטפל מחזיק חלק מהמרחב הפוטנציאלי־משחקי עבור המטופל, תוך שהוא מכיל ועֵד למטופל ולתהליך.

הבמאי

תפקיד הבמאי הוא לתת למטופל/קבוצה הנחיות אומנותיות מתאימות לחקר ולהתבוננות בנושא המדובר שייחקר בשפה סימבולית־אומנותית ובתוך המרחב המשחקי־אומנותי הבטוח. כמו בתפקיד הקהל, גם כאן הבמאי נמצא מחוץ למרחב המשחק ומעברו החיצוני של הקיר הרביעי, ובו בזמן נותן למשתתפים הוראות בימוי שבעזרתן יוכלו לבטא, להציג ולחקור, באופן שמרוחק אסתטית מהנושאים המורכבים שהביאו לטיפול. המטפל מתרגם את הבנתו הטיפולית להנחיה לבצע פעולה יצירתית בדרמה, בתנועה, בציור, בנגינה וכדומה, הנחיה שמאפשרת למשתתפים לבטא ולחקור את הנושא בבטחה. גם כאן קל לראות את יישום התפקיד הזה בעבודה במשחק ובתיאטרון אבל הוא יכול להתקיים בכל מדיום אומנותי, כמו גם כשהמטפל מנחה לבחור גודל, צבע, סוג של דף או חומר ליצירה באומנות חזותית; כשהמטפל מכוון לשימוש בכלי מוזיקה או במקצב מסוים, בהשמעת מוזיקה; או בהפניה לטקסט.

תפקיד הבמאי נע ומשלב בין אקטיביות לפסיביות, מ-Being ל-Doing. גם פה יש להיזהר משתלטנות ומהשתלטות של הבמאי־מטפל על התהליך, שכן בעצם תהליך הבימוי העצמי של המטופל, שמביים את הצגת חייו, יש ערך מעצים וערך טיפולי־טרנספורמטיבי (דורון-הררי, 2014; לוברני רולניק, 2009). בו־זמנית, כדאי שהמטפל המגלם את תפקיד הבמאי ישתמש גם בדימויים וברעיונות היצירתיים שבקרבו, שכן הם יכולים לעזור למטופל לבטא את עצמו בדרך סימבולית ולפתוח פתח להרחבת הפרספקטיבה והמשמעות שהמטופל נותן לסיפור ולחוויה.

התפקידים שמאחורי הקלעים

סוג זה של תפקידים נראה חשוב פחות או מכובד פחות ועם זאת - הכרחי. בלעדיהם ההצגה לא תוכל להתקיים וכך גם הטיפול מבוסס המשחק והיצירה. התפקידים שמאחורי הקלעים כוללים החזקת הסֶטינג הטיפולי ודאגה לצרכים ולפרטים הקטנים, שלא רק מאפשרים ליצירה להתקיים אלא אף מקרינים חוויה של דאגה, של אכפתיות ושל נראות. תפקידים אלה מהווים את הקרקע הקונקרטית לטיפול והם בסיסיים ליצירת חוויה של ביטחון, של נראות, של רצף ושל סדר.

דוגמאות לתפקידים שמאחורי הקלעים:

- מפיק, אב־בית וסדרן - דואג לקניית חומרי האומנות הדרושים ולסידורם, לניקיון הסטודיו, התאורה, הכריות לישיבה, האביזרים וכדומה.
- איש שיווק ויחצ"ן - דואג לגיוס ולהגעת המשתתפים לקבוצה. נכון לכל קבוצה ובפרט לקבוצות שפועלות באופן פרטי, שהמטפל מגייס להן את המשתתפים.
- כלכלן וגובה כספים - דואג לבניית התקציב של התוכנית הטיפולית ובמקרה של קבוצה פרטית גם להסדרי התשלום ולגביית הכסף מהמשתתפים. כיוון שתפקיד זה כולל יישום של מיומנויות שחלקן טכניות ומנהליות, יש לשים לב כי קיומן בפועל ישמור ויקיים גם איכויות טיפוליות הקשורות בנושאים כמו אמפתיה, הכלה ונראות וכן היבטים אתיים.

דיוק בבחירת התפקיד, עקביות וגמישות בגילומו

כאמור, כדי שהתהליך יוכל להתפתח ולאפשר למשתתפים להתפתח דרכו, כדאי שהמטפל יגלם את כל התפקידים וינוע ביניהם בהתאם לצורך. גילום תפקיד לא מותאם או מעבר לא מותאם בין התפקידים עשויים ליצור חוויה של בלבול, של חוסר ביטחון ואף של נטישה, של הפרת חוזה או של כשל אמפתי.

ז. בחזרה לטקס – שימוש בטקסים כתמיכה בתהליכי התמודדות עם אובדן

בתרבות השבטית והמסורתית וטרום התפתחות הפסיכולוגיה המודרנית, הטקס היווה מסגרת מרכזית שסייעה ליחיד ולקבוצה במעבר משלב וממעמד חברתי אחד לאחר, בהחלמה ממצוקה פיזית ו/או רגשית וגם להתמודדות עם אי־ודאות, עם משבר ועם אובדן. הטקס בהובלת השמאן יצרו מרחב מוגדר, נפרד ושונה מהיומיומי - "המרחב המקודש" (sacred space), שבו באמצעות תפילה ועשייה יצירתית־סימבולית, היחיד והקהילה יכלו לבטא, לחקור ולפתח רגשות, התנהגויות ודרכי התמודדות, שאסור או שלא מקובל לבטאם במציאות וכן לעבור תהליכי טרנספורמציה, עיבוד, ריפוי והשלמה. התהליך שהטקס כולל מתמקד בעשייה יצירתית־קבוצתית, הבנויה משלבים ומתהליכים מובנים, הכוללים בתוכם גם מרחבים לעשייה ולהתגלות יצירתית־ספונטנית, שנולדת ומגיחה מתוך החוויה והטרנס, אם וכאשר מתקיים. הטקס בנוי משלושה שלבים: השלב הראשון כולל התכוננות, התכוננות ופרֵדה מהיומיום ומהמציאות המוכרת; השלב השני כולל כניסה למרחב הלימינלי/פנטסטי/דרמטי, שהות, פעולה והתנסות יצירתית בתוכו; והשלב השלישי כולל יציאה מהמרחב המקודש ומהחוויה היצירתית לקראת אינטגרציה בחזרה לקהילה ולמציאות היום־יום. בזמן הטקס ועבור קיומו, מתקיימת חלוקה לתפקידים הכוללים את השמאן - שאחראי על הבנייתו של הטקס, קידומו ושמירה על גבולותיו; המשתתפים - שלוקחים חלק אקטיבי בטקס ובפעילות היצירתית, בתוך המרחב הדרמטי ובמטרה לעבור תהליך טרנספורמציה; והקהל - שמעניק נראות, הכלה ושמירה על המשתתפים בזמן שלוקח חלק בתהליך האינטגרציה שלהם, עת שהם יוצאים מהמרחב המקודש וחוזרים לסביבת היומיום (ברגר, 2012; שוורצמן, 2007; Berger & Yaniv, 2021).

טקסי התמודדות עם אובדן שמתקיימים כיום הם טקסי ההלוויה, השבעה והשלושים והעלייה לקבר בסופם. לצידם מתקיימים גם טקסים שמטרתם לענות על התמודדות עם אובדן קולקטיבי, כמו למשל יום הזיכרון לשואה ולגבורה, יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ויום השנה לרצח רבין.
גם בטיפול המודרני, שנולד והתפתח בתוך החברה החילונית והאינדיבידואליסטית, נעשה שימוש רב בטקסים כדי לעזור ליחיד, למשפחה ולקהילה להתמודד עם מעברים בין שלבי התפתחות בחיים, עם מחלה, עם משבר ועם אובדן (Berger & Lahad, 2009; Berger & Yaniv, 2021; Van Der Hart, 1983). לצד שיטות טיפול המתבססות על אלמנטים מהחשיבה ומהמודל הטקסי, כמו למשל התנועה האותנטית, הטבע תרפיה והדרמה תרפיה, ומודלים כמו מודל מ"הגוף למילה" - מטפלים רבים משלבים בטיפול טקסים מהמסורת וטקסים שהמציאו בעצמם או עם המטופלים, לתמיכה בהתמודדות עם משבר בכלל ועם אובדן בפרט. בטיפול באומנות החזותית למשל, נודעת חשיבות רבה לעיצוב המרחב ולאופן הגשת החומרים - אלמנט בעל טקסיות אשר יוצר מסגרת ברורה ובטוחה לפעילות היצירתית הספונטנית, ולפעמים הרגרסיבית והאקסטטית שיכולה להתקיים בו (חזות, 2000, 2014).

השימוש בטקסים או בפעילות טקסית, בה הפעילות היצירתית מתקיימת באופן חזרתי וקבוע, יכולה ליצור ליחיד ולקהילה מסגרת בטוחה, בעזרתה ניתן לפגוש את המת, ליצור דיאלוג ולשמור על קשר עימו. ניתן לראות פעילות כזו בדוגמאות 3 ו-4 בראשית הפרק, בסיפורה של חנה שהשתמשה ביומן הוויזואלי כדי לשמור על קשר עם בעלה המנוח ולדבר עימו; בסיפורו של ירדן, שהשתמש במוזיקה לאותה מטרה; וכן בדוגמאות שבפרק של מולי להד, על הילד ששוחח עם אביו באמצעות משחק בארגז החול ועל האישה ששוחחה עם בתה המתה באמצעות תיאטרון הפלייבק. יישומים רבים נוספים לגישה זו ניתן למצוא בפרוטוקולים שונים ביחידה השנייה של הספר וגם בספרות שנכתבה על ידי מטפלים באומנות נוספים כמו חזות, מגדיס, ידידיה, בת אור ואחרים.

ח. עולים לבמה – שימוש בתערוכה, בהופעה ובמיצג כתמיכה בהתמודדות עם אובדן

כל הורה מכיר את החוויה הזו: הילד חוזר מהגן עם יצירה, מראה ונותן לנו אותה ואז מחכה או מבקש שנתלה אותה על המקרר או במקום אחר בבית כדי שתֵּרָאה... באמצעות הצגתה והתגובות הישירות והעקיפות שיקבל, הילד מבקש להעצים את חוויית הנראות, המשמעות, ההשתייכות, ההכרה והקבלה שלו לסביבתו החברתית - צרכים בסיסיים לחוויית קיומו בעולם החברתי והכרחיים להתפתחותו.
צרכים יַלְדיים אלו, המבקשים הכרה בקיומו, בנוכחותו, במשמעותו ובתרומתו של הילד לסביבתו החברתית, מתחילים להתבטא החל מהינקות, מהחיוך או מהבכי שהפעוט מבקש מהוריו להגיב אליהם, ונמשכים לאורך כל חיי האדם, עד למילות הפרֵדה טרום המוות ואולי אפילו בהספדים האישיים שכתבו יקירי הנפטר ושמקריאים ומציגים אותם בפני בטקס הקבורה, בהלוויה.

תערוכה – למה זה טוב?

האפשרות להציג תוצרים של תהליכי יצירה שמטופלים יצרו במהלך הטיפול או מחוצה לו, מהווים עוד דרך לתת להם מענה על הצרכים הבסיסיים האלו ולחברם לכוחות ולזהות אישיים וקבוצתיים.

התערוכה בצורותיה השונות יכולה לעזור לאדם האבל לשוחח ולקיים דיאלוג עם אנשים יקרים ועם הקהילה, אנשים שבמקרים רבים מביך, קשה ולא ברור האם וכיצד לשוחח איתם על האובדן ועל משמעותו.

האומנות כשפה, והתערוכה כמייצגת שלה, מהווים מרחב ביטוי לגיטימי שיכול לאפשר למטופלים – ילדים, מבוגרים וזקנים - להשמיע לא רק היבטים הקשורים בכאב, בגעגוע ובפחד אלא גם לבטא כעס, תסכול וביקורת חברתית באופן גלוי ופומבי, ליצור ולקדם בעזרתה שיח על נושאים ועל תהליכים מורכבים, חבויים ומושתקים, שקשה לבטאם במילים אך ניתן לבטא בכתמי צבע, בקווים ובצורות.

מראשית מלחמת "חרבות ברזל" אנו עדים לתערוכות, למיצגים ולגרפיטי רבים שהוקמו באופן פורמלי ולא פורמלי ברחבי הארץ: בכיכר החטופים בתל-אביב, בכיכרות ברחבי הארץ ובמוקדים שונים.

איך עושים תערוכה, היכן מציגים אותה?

קיימות דרכים רבות להקמת תערוכה ולהצגתה במסגרת הטיפול או מחוצה לו. היא יכולה להיות מוצגת באופן פיזי, מוקרנת כמצגת או בפורמט דיגיטלי בביתו של המטופל, במוסדות בקהילה כמו במתנ"ס, בבית יד לבנים ואחרים. האפשרות להשתמש באינטרנט וברשתות החברתיות לטובת הצגת התערוכה והפצתה פותח כר נרחב ומגוון להצגת תערוכה, אפשרות שחוסכת עלויות הפקה ומנגישה את התערוכה לרבים ובחינם.

דברים שחשוב לבחון לפני החלטה על קיום תערוכה

לפני שמחליטים על קיום תערוכה וטרם שמוציאים יצירות מחוץ לכותלי המרחב הטיפולי, יש לזכור שהמטרה הראשונה והעיקרית של התערוכה היא תמיכה בתהליך ההתמודדות של המטופל עם האובדן. תוך התייחסות למונח Performance Based Therapy (Berger, 2021), יש לבחון ולדון בכמה סוגיות, בעיקר אם הטיפול מתקיים מטעם ארגון כמו משרד הביטחון, בית יד לבנים וכו':

- **מהי מטרת התערוכה**

לתערוכה יכולות להיות כמה מטרות וחשוב שנזכור את סדרי העדיפויות שלשמה נוצרה. המטרה הראשונה היא מתן קול וביטוי למטופלים ולתמיכה בתהליך התמודדותם עם האובדן; השנייה, שיש להתייחס אליה בכובד ראש, היא ביטוי של אמירה חברתית; המטרה השלישית, חשובה כשלעצמה, היא השימוש בתערוכה כדי לתת מענה לצורך הלגיטימי בנראות, בהכרה ובכבוד לארגון שמקיים אותה (כמו בית יד לבנים).

בנושא האמירה החברתית, יש לזכור כי בכל יצירת אומנות ובכל תערוכה מועבר מסר גלוי או סמוי. יש להתחשב בכך ולמצוא פתרונות שמכבדים את המורכבויות הקיימות בחברה רב־תרבותית בכלל כמו בישראל ובזמנים של קיטוב חברתי, של משבר ושל מלחמה בפרט.

בנוגע לצורך של המוסד בנראות, בהכרה ובכבוד, יש להתייחס בכבוד לצורך אנושי ולגיטימי זה, תוך תשומת לב והשגחה שהמערכת לא מנצלת את התערוכה ואת המטופלים לשם כך ובצורה שעשויה לפגוע בהם.

- **מי יציג בתערוכה ואילו עבודות**

בכל קבוצת מטופלים יש כאלו שיכולת הביטוי הוויזואלית שלהם גבוהה משל אחרים. עם זאת, כאשר מדובר בתערוכה של קבוצה טיפולית, יש להקפיד כי התערוכה תיתן ייצוג לכל המשתתפים בה. חשוב לאפשר לכל משתתף לבחור אילו מהיצירות שיצר לאורך התקופה יופיעו בתערוכה וגם אילו לא. בחירה זו משמעותית לחיבור של המטופל להרגשת שליטה, שחשובה מאוד בימים של התמודדות עם אי־ודאות, עם משבר ועם אובדן. ניתן לכוון את בחירת המשתתפים ליצירות בנושא או בסגנון נבחר ולאפשר להם לבחור מתוכו; אפשר גם להקדיש בטיפול פרק זמן ליצירת יצירות עבור התערוכה סביב נושא, סגנון או חומר וגם לבחירה שלהן, שלפעמים עשויה להיות קשה.

- **מי הקהל ובפני מי התערוכה מוצגת**

כדי לתמוך במטופלים ולשמור על ביטחונם הרגשי, למנוע חשיפתם לתגובות פוגעניות ולשמור בפני חשיפת יתר, חשוב להגדיר בפני איזה קהל התערוכה תוצג וכן לבחור את דרך ההצגה - האם הקהל מוזמן, מוכר ונבחר, כמו למשל בני משפחה או קהילה או שהתערוכה תוצג ברשתות החברתיות, בתפוצה שיכולה להגיע לקהל עצום וללא יכולת שליטה על תגובותיו? אם התערוכה מוצגת ברשתות החברתיות אפשר למנוע את יכולתו של הקהל להגיב ליצירות שפורסמו ובכך לחסוך מהמציגים לפגוש תגובות פוגעניות. אם רוצים לפרסם את התערוכה בחו"ל, בימים שגילויי אנטישמיות נוכחים, אפשר לפרסם את העבודות בעילום שם וללא פרטי ההתקשרות של היוצר.

- **אוצרות, עריכה ויצירת התערוכה**

עבודת האוצרות של התערוכה צריכה להתייחס למטרת התערוכה, לקהל וכמובן ליצירות שנבחרו, ולחפש ולבחור את הפורמט האומנותי המתאים ביותר להצגתן. פורמט זה יכלול את הסגנון, הגודל, הקרבה והיחסים בין היצירות, את מקום התערוכה, את דרך ההצגה, את הטקסט המלווה את היצירות ואת הטקסט הפותח שלה, שמזמין את הקהל להתבונן בה מפרספקטיבה נבחרת.

- **שמירה על ביטחונם הרגשי של המטופלים**

בהתחשב בכל הנאמר עד כה על תכנון התערוכה, בחירת היצירות עבורה, הקהל ואופן ההצגה, יש לבחון ולוודא שקיום התערוכה תומך בכל חברי הקבוצה שיצירותיהם משתתפות בה ולא פוגע בהם בשום צורה. חשוב לוודא שהתוצרים שמוצגים הם כאלו שהמטופלים המציגים רוצים ומרגישים בטוחים רגשית להציגם, שהיצירות אינן חושפות רגשות או סיפורים מורכבים מדי עבור המטופלים להצגה.

דוגמאות לתערוכות מתוך עבודת הכותב עם אנשים המתמודדים עם אובדן:

- עיבוד ביצירה – תערוכה וירטואלית המשלבת טקסטים ויצירות אומנות של קבוצת טיפול באומנות בזום, לנשים ישראליות שכולות שחיות בחו"ל (מטעם משרד הביטחון, אגף משפחה, הנצחה ומורשת).
- מראות – קטלוג יצירות מעבודתה של קבוצת טיפול באומנויות לאנשים שמתמודדים עם הלם קרב ועם אובדן טראומטי (מטעם משרד הביטחון, אגף שיקום).
- מעבודתה של רקפת הדר עם נשים מבארי

כמה מילים על זהירות ועל אתיקה - לשמירה על המטופלים

גישת ה-ART AS THERAPY, שברוחה נכתב הספר, גורסת כי האדם יודע לבחור את חומרי ותהליכי היצירה שמותאמים לו בכל רגע. בהתאם לגישה זו, ההמלצה הכללית היא לסמוך על הבחירות של המטופל תוך תשומת לב מתמשכת למשמעותן לאורך התהליך.

בו־זמנית, בעיקר במקרים בהם המטפל בוחר חומרים והתערבויות טיפוליות ממוקדות אותם יציע למטופל/קבוצה, חשוב שהמטפל יכיר ויבין את המשמעות של חומרי ותהליכי היצירה המגוונים, אשר בהתאמה יוכלו להציע מתודות ותהליכי יצירה משלימים, שיקדמו את המטרה הטיפולית ובמידת הצורך - ירגיעו, יארגנו ויווסתו הצפה, כשהיא מתרחשת. מומלץ למטפלים להשתתף בקורסים ובהכשרות מתאימות ולהיעזר בהדרכה אצל מדריכים המומחים בשימוש בשפת היצירה לצורך תמיכה בהתמודדות עם משבר ועם אובדן.

סיכום

פרק זה הציג מושגי יסוד בתחום הטיפול באומנויות, בהם ניתן להיעזר בעת טיפול ותמיכה ביחידים, בזוגות, במשפחות ובקהילות המתמודדים עם אובדן ועם שכול. ההתייחסות בו היא בעיקר לתהליכים ולמדיומים אומנותיים שהפרוטוקולים ביחידה השנייה של הספר כוללים, בעיקר עבודה באומנות פלסטית ופחות עבודה בדרמה, בסיפור, במוזיקה או במחול.

כספר שכתוב לקהל הרחב של המטפלים, ולא רק לאלו שמוכשרים בטיפול בהבעה וביצירה, הפרק ניסה לתת מטרייה מושגית רחבה לתחום, כזו שתאפשר לקורא להבין בצורה רחבה ועמוקה יותר את החשיבה, את הרציונל ואת התהליכים שעומדים מאחורי ההנחיות לפעולה היצירתית שמפורטת בפרוטוקולים. בו־זמנית, מתוך כבוד לקוצר היריעה של הפרק וכדי להרחיב את הידע בתחום, מומלץ לפנות לספרות נוספת בתחום, כמובן ללמוד אודותיו בקורסים ובהכשרות ולרכוש הדרכה מתאימה לצד השימוש בפרוטוקולים.

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות –הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ואחד עשר ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלוניקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין־לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטראומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: https://www.dr-ronenberger.com/

מקורות

אבלין, א', פורמן, ד' וקרניאלי-מילר, א' (2025). האובדן כמסע, הסיפור שמשתנה ואינו נגמר - תהליכים ומושגי יסוד בהתמודדות עם אובדן ועם שכול. בתוך: ר' ברגר (עורך), **מחר תזרח השמש** (עמ' 27-43). הקריה האקדמית אונו.

ברגר, ר' (2012). בחזרה לטקס: הטקס ושילוב אומנויות כמסגרת וציר מרכזיים בטיפול יצירתי. **בין המילים** (6). סמינר הקיבוצים.

ברגר, ר' (2015). לגלם דמויות רבות - לדבר בשפות מגוונות. בתוך: ר' ברגר (עורך), **להתבונן ביצירה - לראות את הנפש** (עמ' 305-331). הוצאת אח.

ברגר. ר' (2024). ילד משחק - ילד בריא. בתוך ר' ברגר (עורך), **פרוטוקולים של כוחות ותקווה** (עמ' 23-24). הקריה האקדמית אונו.

ברגר, ר', יהב, ו' ושוורצמן, ל' (2024). **דרך היצירה - מתחברים לכוחות ולתקווה**. תיאוריה ופרוטוקול להפעלת התוכנית. מרכז משאבים.

גרינולד, נ' (2023). **מדריך להתערבויות טיפוליות בילדים, בני נוער ומשפחותיהם במצבי טראומה מורכבת, משותפת ומתמשכת**. נט"ל.

דורון הררי, מ' (2014). במה ונפש. תיאטרון אוטוביוגרפיה כמודל בדרמה תרפיה. בתוך: ר' ברגר (עורך), **היצירה - לב הטיפול** (עמ' 159-191). הוצאת אח.

הדר, ר' (2019). **מסעות ביומן הוויזואלי.** הוצאת ניב.

חזות, ת' (2000). גם בשחור יש גוונים: היצירה כטקס בהתמודדות עם אובדן ושכול. **תרפיה באמצעות אומנויות**, 3(1), 107-129.

חזות, ת' (2014). מרחב הדף כמרחב החיים - "גישת חיפה" לטיפול באמצעות אמנות חזותית. בתוך: א' כהן (עורך), **עיונים בחינוך - 40 שנה לכתב העת** (עמ' 346-368).

להד, מ' (2015). מאין כוחות לשאוב - מודל החוסן הרב ממדי גשר מאח"ד ושימושיו בהערכה ובטיפול מבוסס אומנויות. בתוך: ר' ברגר (עורך), **להתבונן ביצירה - לראות את הנפש**. (עמ' 72-27). הוצאת אח.

להד, מ' (2025). אילו רק יכולתי לפגוש אותו בחלום. בתוך: ר' ברגר (עורך), **מחר תזרח השמש** (עמ' 105-124). הקריה האקדמית אונו.

להד, מ' ודורון, מ' (2022). **SEE FAR CBT - מעבר לטיפול קוגניטיבי התנהגותי**. הוצאת משאבים.

לוברני רולניק, נ' (2009). **חיים בתוך סיפור: תיאטרון פלייבק ואמנות האימפרוביזציה**. הקיבוץ המאוחד.

מלמן, ו' (2019). משחק המחבואים. בתוך: מ' דורון-הררי (עורכת), **למה לעשות דרמה מכל דבר** (עמ' 18-32). הוצאת אמציה.

פנדזיק, ס' ואורן, ג' (2015). פותחים דלתות: מודל ששת המפתחות להערכה והתערבות בדרמה תרפיה. בתוך: ר' ברגר (עורך), **להתבונן ביצירה, לראות את הנפש** (עמ' 73–99). הוצאת אח.

רובין, ש' (1993). אובדן ושכול: ציוני דרך בתיאוריה מחקר וטיפול. בתוך: ר' מלקינסון, ש' רובין וא' ויצטום (עורכים), **אובדן ושכול בחברה הישראלית** (עמ' 21-37). הוצאת משרד הביטחון.

רובין, ש' (1995). משמעות תהליכי אבל במשפחה. בתוך: ש' רובין (עורך), **אבל, שכול ומוות בישראל** (עמ' 45-67). הוצאת הקיבוץ המאוחד.

שוורצמן, א' (2007). **רופא לבן אלים שחורים**. הוצאת אריה ניר.

Berger, R. (2021). *Arts in a Changing World*. Nova.

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*, *179*(4), 421–434.

Berger, R., & Yaniv, D. (2021). From the body to the word. In R. Berger (Ed.), *Arts therapy in a changing world* (pp. 115–137). Nova Publishers.

Glass, J. (2006). Working Toward Aesthetic Distance: Drama Therapy for Adult Victims of Trauma. In L. Carey (Ed.), *Expressive and creative arts methods for trauma survivors* (pp. 57–71). Jessica Kingsley Publishers.

Jennings, S. (2010). *Healthy Attachments and Neuro-Dramatic-Play*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Neimeyer, R. A. (2001). Reconstructing meaning in loss: Making sense of the past and envisioning the future. *Journal of Palliative Medicine, 4*(4), 475–478.

Van der Hart, O. (1983). *Rituals in psychotherapy*. New York: Irvington.

למה לא פסחת?
על מפתן ביתנו היו מזוזות
חתמנו בדם על המשקוף

למה לא פסחת?
בנינו, אהבנו, יצרנו, עזרנו, תרמנו, השקענו

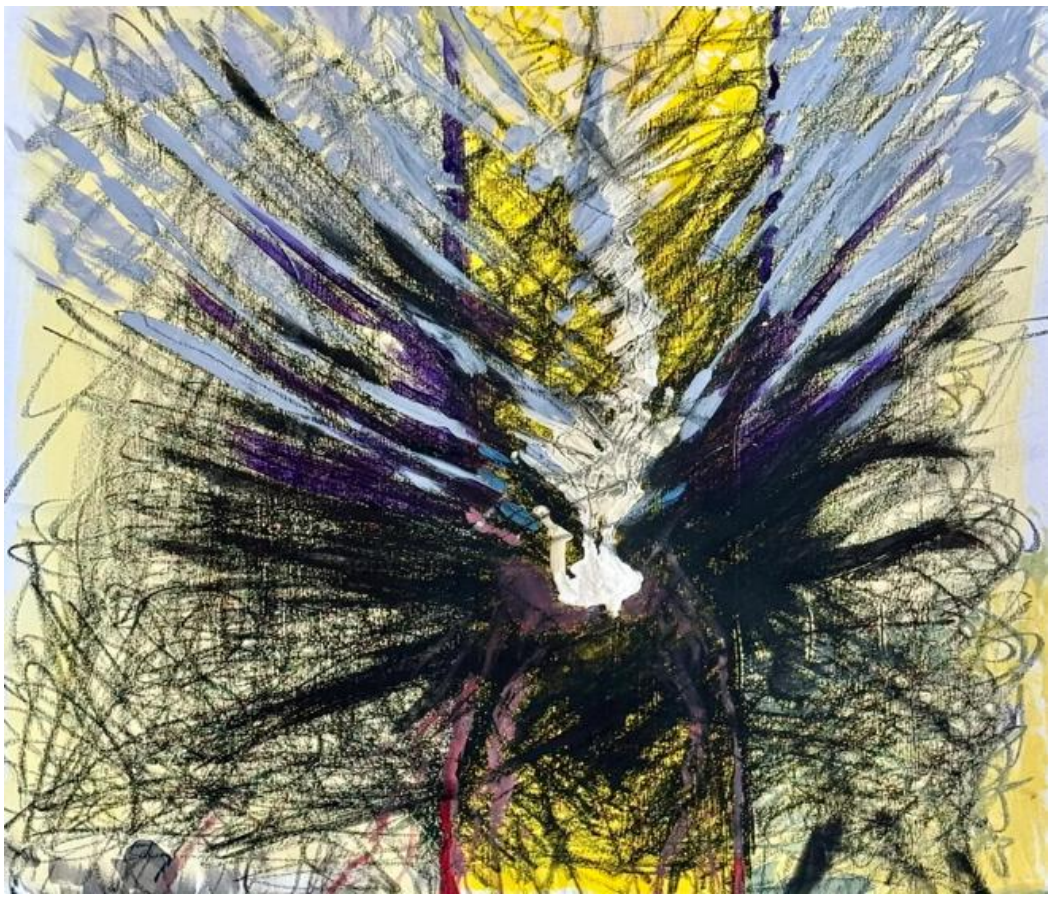
הרי הסכמנו שמוגנים, שמוכנים
שהמכות לא יכו בנו

לא מוכנים
ולא פסח

ליד הכוס של אליהו
בַּעֲדִי עֲדָיִים
כוס נוספת

שמחה רבה, שמחה רבה,
אביב הגיע, אח פסח לא בא

קרן שני-ליפראק



מִשֶּׁבֶר לתקווה

אומנות, תקווה ומשמעות בהתמודדות עם אובדן ועם שכול

מאת תמר חזות

הסופר דוד גרוסמן, שאיבד את בנו אורי במלחמת לבנון השנייה,
התבטא במהלך המלחמה על הצורך לשמר תקווה גם בזמנים קשים.
במאמר שפורסם בעיתון 'הארץ', כתב:
"גם כשנדמה שהכול אבוד, עלינו להחזיק בתקווה – לא כתחושת
אשליה, אלא כבחירה מוסרית להאמין באפשרות של תיקון".

תקציר

מלחמת "חרבות ברזל" הובילה את הציבור בישראל לחוויות ולהתמודדויות קשות וקיצוניות, למשבר של אמון ואמונה ואף ייאוש. התקופה הממושכת של חיים בצל איום והתמודדות עם אובדנים רבים, מאתגרת את הצורך החשוב לעיסוק בשאלות של משמעות ושל תקווה.

הפרק מכוון להעמיק את ההתבוננות בייחודיות של שפת הטיפול באמצעות אומנות בהקשר להתמודדות עם שכול, ולהרחיב את ההבנה הזאת מתוך תשקופת (פרספקטיבה) של המשגת התקווה. בחלקו הראשון, הפרק כולל מבוא אשר מסביר הגדרות להמשגת התקווה. הוא מציע התמקדות בגישות תיאורטיות שונות של מטפלים בעולם, ובדגש על מטפלים ישראליים, המובילים התייחסויות מגוונות וכלים יישומיים לקליניקה. החלק השני עוסק בתפקיד ובתרומה המשמעותית של האומנויות כ"עבודת תקווה" בטיפול בילדים ובמבוגרים המתמודדים עם שכול. הוא כולל כמה ייצוגים של המשגות של מטפלות באומנות, אשר פרסמו מחקרים וניסיון קליני מגוון בתחום זה. הניתוח של התובנות שלהן נעשה במגמה של חידוש, מתוך ההתייחסות של המשגות התקווה, אשר מרחיבות את הלמידה ואת הפרשנות של תפיסתן המקצועית. הפרק מתמקד גם בייחודיות של טיפול קבוצתי וקהילתי בהתמודדות עם שכול. סוף הפרק מוקדש להיכרות עם שלושה תחומי דעת ייחודיים, שהכותבת חוקרת ומפתחת במהלך השנים, כחלק מהעמקת הכלים הרעיוניים והטיפוליים המייחדים את תפקידה של האומנות ב"עבודת התקווה". הפרק שוזר ציטטות אודות תקווה מתוך דבריו וכתביו של הסופר דוד גרוסמן, שהוא אב שכול.

הקדמה

מוות ואובדן הם משברים המהווים חוויה קיומית־טראומטית, המאיימת על שלמות הנפש, על תחושת המשמעות ועל המשכיות החיים. מול תהום האובדן, האדם זקוק לשפה שתוכל להכיל את הכאב ואת

החסר שאין להם מילים. הטיפול באומנות מציע מענה ייחודי לאתגר זה: הוא מהווה מרחב של ביטוי, עיבוד, נוכחות והמשכיות דרך יצירה ובנוכחות המטפל. הוא פועל בזירה שבה מילים כושלות ומאפשר טרנספורמציה של כאב דרך חומר, צבע, תנועה וסמל. בתוך מרחב זה נולדת תקווה - כתהליך דינמי של בנייה, של החזקה ושל התחדשות.

בתוך מרחבי הכאב והאובדן, נושאת התקווה תפקיד קיומי המהדהד בין עבר שנגדע לבין עתיד אפשרי. היא מעוררת אפשרות לנוע קדימה ומהווה תשתית חיונית בתהליכים טיפוליים, בעיקר בהתמודדות עם מצבים של משבר, טראומה, אובדן ושכול, וזוכה למעמד הולך ומעמיק בתיאוריה וביישום בטיפול רגשי (יעקובי, 1989; מרגלית, 2014; לוי, 2020; פלורסהיים, 2008; עמית, 2024). תפיסות עכשוויות של המשגת התקווה משלבות בין מרכיבים קוגניטיביים, רגשיים, רוחניים ותרבותיים, אישיים ובין־אישיים, וממקמות אותה גם כחוויה קיומית עמוקה וגם כיכולת נלמדת ומתפתחת.

המשגת התקווה

חלק זה מתמקד במשמעות של המשגת התקווה במקורות ובהגדרות מגוונות של מטפלים בעת העכשווית, ומתייחס להבחנה בין אופטימיות לבין תקווה, בין "תופעת התקווה" לבין "עבודת התקווה" ולקשר בין משמעות לבין תקווה.

שורשיה התרבותיים והרוחניים של התקווה נטועים עמוק במסורת היהודית. התנ"ך מזכיר את המילה "תקווה" ארבע עשרה פעמים, ולעיתים קרובות היא מופיעה בהקשר של שבר, גלות או חורבן - אך גם של ישועה, תיקון ושיבה. כך, למשל, נאמר: *"כִּי יֵשׁ לָעֵץ תִּקְוָה אִם יִכָּרֵת וְעוֹד יַחֲלִיף וְיֹנַקְתּוֹ לֹא תֶחְדָּל"* (איוב י"ד ז'), כלומר, התקווה משולה לעץ שנכרת אך עשוי לשוב וללבלב. פסוק זה ממחיש את התקווה כמהות המשמרת את עיקרון ההתחדשות, גם לאחר קטיעה. התבוננות בתקווה כפי שהיא עולה מתוך המקרא, נוכחת כמצפן קיומי למסע המפגיש את עולמות האמונה, היצירה והטיפול – אל עבר מרחב של החלמה אפשרית, שבו *"תִּקְוַת עֲנָוִים לֹא תֹאבֵד לָעַד"* (תהילים ט' י"ט).

הרב יונתן זקס היטיב להבחין בין מושג האופטימיות לבין מושג התקווה באומרו: "אופטימיות היא האמונה שדברים ישתפרו; תקווה היא האמונה שאנחנו יכולים לשפר את הדברים. אופטימיות היא תכונה פסיבית, תקווה – תכונה אקטיבית הדורשת אומץ לב" (זקס, 2015, עמ' 231-232).

במילים אחרות, התקווה היא עמדה אתית, לא רק תכונה פסיכולוגית. היא דורשת מוכנות להיכנס לקושי, להישאר בו ולחתור למשהו אחר – ולא רק להאמין שיבוא.

למושג התקווה ישנן הגדרות שונות שמושפעות גם מגישות תיאורטיות שונות וגם מרוח התקופה. העיסוק העכשווי מבוסס על תמונה רחבה של התייחסויות גמישות למושג ולהבנה של תהליכים תוך־אישיים, בין־אישיים ורוחניים, בהתאמה לאוכלוסיות מֻחָבָרוֹת ומתרבויות שונות.

סניידר, חוקר חשוב בתחום זה, מציע גישה קוגניטיבית והגדיר תקווה כחשיבה אקטיבית וממוקדת מטרה שבאמצעותה אנשים מגייסים אנרגיה, מתווים דרכים להשגתה ומאמינים ביכולת האישית

להתמיד בדרך עד למימושה (Snyder, 1991; עמית, 2024).
מילר, לעומתו, הגדירה תקווה כהוויה: "תקווה היא מצב קיומי, המאופיין בציפייה לעתיד טוב, עתיד משופר או עתיד משוחרר ממלכוד נתפס. הציפייה יכולה להתבסס או לא להתבסס על ראיות ממשיות מהעולם האמיתי" (מילר, 1988). בעיניה, התקווה תורמת משמעותית להתמודדות עם מצבי סבל וכאב פיזי ונפשי, מצבי דחק, משבר, טראומה ושכול. אכן, מחקרים עדכניים מוכיחים, שתחושת תקווה גורמת לשחרור דופמין - נוירוטרנסמיטר (מוליך עצבי) שמוביל לתחושת מוטיבציה וחיוניות, שמשפיעות על המערכת החיסונית (ליפטון, 2018). עוד נמצא כי תקווה מסבירה שונות בסבילות לכאב, בהתמודדות עם מצוקה, בתסמינים של בריאות פיזית ונפשית, באיכות ובתוחלת חיים באוכלוסיות שונות, והיא נחשבת למרכיב מרכזי המסייע ביצירת משמעות ובפיתוח יכולת עמידות וחוסן נפשי של אנשים החיים באזורי מלחמה ומשבר. נוסף לכך, מתברר שלתקווה יש תפקיד חשוב בקבלת החלטות בזמן משבר, מתוך תעוזה ואף לקיחת סיכונים (עמית, 2023א, 2023ב).

ההגדרות מתמקדות גם במקורות של התקווה. ישנן גישות המגדירות את המקור לתקווה בפרט עצמו, וישנן אשר רואות את המקור במפגש עם המשפחה, עם הקהילה ובאמונה (יעקובי, 2024) או כנובע מתוך הקשר הטיפולי (פלורסהיים, 2008; קוגן, 2018).
פרופ' רבקה יעקובי ופרופ' גיל גולדצויג מצאו במחקר עכשווי משותף, כי התקווה מעניקה כוח פנימי, חברתי ויצירתי, מה שהוביל אותם להגדרת התקווה כ*תהליך דינמי אינטרה־פסיכי, המתעורר בתגובה לאיום או אתגר, במטרה להתמודד עם השלכותיו בהווה ו/או בעתיד. תהליך זה ניזון ממקורות תוך אישיים ו/או חוץ־אישיים והוא מערב מרכיבים רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים* (יעקובי, 2024).
הגדרה זו מאפשרת אינטגרציה בין ידע קליני ובין מחקר רב־תרבותי ומסבירה שהפרט יכול לשאוב תקווה מעצמו, מהאחר ומהמפגש ביניהם, מקבוצת ההתייחסות שלו, מהתרבות, מהאמונה ומהדת אליהן הוא משתייך - בו־זמנית או לחילופין (יעקובי, 2024).

"עבודת התקווה" לעומת "תופעת התקווה"

בפסיכותרפיה בת זמננו מוצע להבחין בין שתי גישות להמשגת התקווה, אשר מקבלות תוקף ייחודי בטיפול באומנות: האחת מכונה **"עבודת התקווה"** (יעקובי, 1989, 2024) והשנייה **"תופעת התקווה"** (לוי, 2020), אשר שזורות זו בזו:

"תופעת התקווה" היא תופעה פסיכולוגית ואקזיסטנציאלית אשר צצה באופן ספונטני, לא תמיד מודע ומתעוררת במפגש עם כאב, עם אובדן, עם חוסר אונים או עם שינוי. לוי (2020) מדגיש את התקווה כתופעה דיאלקטית שמורכבת גם מייאוש וגם מהאפשרות לתיקון.
"עבודת התקווה" הומשגה על ידי יעקובי (1989, 2024) ונחווית כתהליך פעיל שניתן להתפתחות, לרכישה ולאימון (עמית, 2024). זוהי גישה התואמת תיאוריות קוגניטיביות־התנהגותיות ונשענת על תכנון, על אסטרטגיות פעולה ועל יחסים טיפוליים תומכים.

הטיפול הפסיכולוגי שואף לשלב בין הממד המבני והאקטיבי של "עבודת התקווה" לבין המרחב הפנימי, האינטואיטיבי של "תופעת התקווה", אך המפגש הטיפולי בשתי הגישות שונה באופן מהותי: בעבודת התקווה, המטפל פועל באופן מכוון – יוזם, בונה, מתכנן עם המטופל. לעומת זאת, בתופעת התקווה, תפקיד המטפל הוא יצירת **מרחב מחזיק** (holding) ומאפשר, דרכו יכולה התקווה להופיע. אין כאן הכוונה, אלא היענות; הקשבה עדינה לנוכחות האפשרית של תקווה, גם כאשר המילים נעלמות.

הקשר בין תקווה לבין משמעות

בהמשגה האקזיסטנציאלית וההומניסטית, ויקטור פרנקל (1985) הגדיר את התקווה **כתולדה של משמעות** – ככוח המאפשר לאדם לשאת את ה"איך" אם יש לו "למה". גישת הלוגותרפיה שפיתח מתמקדת בבחירה בעמדה פנימית גם כאשר לא ניתן לשנות את התנאים החיצוניים. בהמשך לכך, נימאייר הדגיש את בניית המשמעות מחדש (meaning reconstruction) כדרך מרכזית לגיבוש תקווה לאחר שְׁכוֹל. בגישתו, יצירת נרטיב אישי משוקם מאפשרת לשזור את האובדן בזהות מבלי לאבד את הרצף הפנימי (Neimeyer, 2001, 2006, 2014).

תרומתה של פנינית רוסו-נצר ממוקמת בצומת ההתפתחותי־אקזיסטנציאלי, כשהיא מנסחת את התקווה כפעולה נרטיבית מתמשכת. לדבריה, התקווה נבנית תוך יצירת משמעות חדשה בתוך מורכבות החיים, תוך הכרה בכאב ובסתירות ומתוך חירות פנימית לבחור עמדה מול המציאות. התקווה, לגישתה, היא יכולת נפשית של אינטגרציה ולא של הכחשה וככזו - היא מאפשרת צמיחה פוסט־טראומטית, במיוחד כאשר המטופל פוגש את "קול המשמעות" שלו דרך כתיבה, דיאלוג ויצירה (Russo-Netzer, 2020, 2022, 2023).

לסיכום, תקווה איננה רק רגש חיובי או דפוס קוגניטיבי אלא מרחב פעולה נרטיבי, קיומי וחברתי, הנבנה תוך מציאת משמעות בתוך מורכבות, סבל או שבר. לכן, התקווה מהווה לא רק יעד טיפולי אלא גם משאב שעוזר לארגן את הזהות, לבנות חוסן ולצמוח.

התקווה בתוך התהליך הטיפולי על פי חוקרים ישראלים

התקווה נתפסת בקרב חוקרים ומטפלים ישראלים כבעלת תפקיד מרכזי בתהליכים טיפוליים, במיוחד בהתמודדות עם טראומה, עם אובדן ועם שכול. גישותיהם מציעות תפיסות מגוונות בנוגע למקורה של התקווה, לאופייה הדינמי ולטיב מעורבותו של המטפל בתהליך טיפוח התקווה. פרופ' רבקה יעקובי המשיגה ורואה את "עבודת התקווה" כמתרחשת במרחב הביניים שבין מציאות פנימית לחיצונית וכוללת התמודדות עם כאב, עם חשיפה לאי־ודאות ועם דמיון פעיל לעבר עתיד אפשרי (יעקובי, 1989, 2024).

גישה זו מהדהדת גם אצל ד"ר אופיר לוי (2007, 2020א), הרואה בתקווה תופעה התפתחותית הנוצרת כבר מהמפגש הראשוני של התינוק עם העולם, ושיש לה ממדים מודעים ובלתי מודעים כאחד. התקווה, לגישתו, אינה רק משאב אלא מנגנון חבוי הפועל מתחת לפני השטח גם במצבי קיצון

של טראומה, בהם השפה הרגשית נעלמת או נקטעת (לוי, 2020ב). הוא מתאר שלושה פרופילים של תקווה אצל נפגעי טראומה - תקווה פסימית, תקווה נשאבת, ותקווה בשלה - ומתווה מודל טיפולי מובנה בן חמישה שלבים, הנשען על שילוב בין תיאוריות פסיכודינמיות, קוגניטיביות והתנהגותיות (לוי, 2008, 2011, 2020א).

לעומתו, ד"ר חיים עמית, המסתמך על סניידר, מדגיש את ההיבט המודע והפרואקטיבי של התקווה ככוח מניע התומך בהצבת מטרות ובפעולה לעברן. בעיניו, *התקווה היא תהליך פסיכולוגי המשלב רצון, חשיבה והתנהגות* והיא נוצרת הן במרחב הפנימי של האדם והן ביחסים עם אחרים, קהילה וחברה (עמית, 2023א, 2023ב, 2024). תפקיד המטפל, לפי גישה זו, הוא לעודד את המטופל לגייס את כוחותיו, לבנות מטרות מציאותיות, לדמיין עתיד מיטיב ולבסס סביבה טיפולית המווסתת תקווה. פרופ' מלכה מרגלית מדגישה את התקווה כיכולת פסיכולוגית נרכשת, שניתן לטפחה באמצעות תרגול, חיזוק מסוגלות עצמית וניטור עצמי. תקווה, בעיניה, מתפתחת מתוך תחושת שליטה פנימית, הצלחות עבר ויחסים חיוביים, ומהווה מנגנון למידה שניתן להפעיל גם בקשרים טיפוליים, חינוכיים וקהילתיים כאחד (מרגלית, 2014). במודל זה, המטפל מדריך את המטופל בזיהוי הצלחות ובתרגול תהליכים בוני תקווה, תוך עידוד חשיבה חיובית ותכנון עתידי.

בפרספקטיבות אינטר־סובייקטיביות, מודגשת ההתהוות של התקווה כמרחב רגשי־חווייתי במפגש בין שני סובייקטים. פרופ' דבורה פלורסהיים מתארת את התקווה כשדה תחושתי־דינמי, הנוצר בקשר אמפתי נוכח של המטפל את המטופל, במיוחד ברגעים של הקשבה לשתיקה, למבט ולמוזיקה שביניהם. התקווה, לגישתה, נחווית בגוף ובקשר, לעיתים דווקא במקום שבו אין מילים, והיא מחייבת נוכחות רגישה של המטפל כמי שמחזיק את האפשרות לחיים גם במצבי ייאוש (פלורסהיים, 2008). גם ד"ר קלאודיה קוגן רואה בתקווה מהות אתית־רגשית, הנובעת מקשרים אמפתיים ומרגעי "התאמה מדויקת", בהם המטפל משמש כזולת־עצמי מחזיר ומאפשר תיקוף של העצמי. התקווה מתהווה כתגובה לנוכחות משקפת, מאשרת ונושאת עדות, ולכן תפקודו של המטפל מחייב רגישות מוסרית עמוקה ומודעות לקשר הבין־סובייקטיבי (קוגן, 2019).

ד"ר רונית שלו, המשלבת בין גישות נרטיביות, גופניות ואקספרסיביות, מדגישה את התקווה כתחושה התחלתית בגוף - האפשרות להרגיש מחדש מבלי להתמוטט. בעבודתה עם הורים שכולים היא רואה בתקווה לא יעד, אלא תהליך מתהווה שמתחיל בהכרה בשבר, נמשך במגע עדין עם כאב, ומאפשר בנייה מחדש של נרטיב חיים וזהות הכוללים את האובדן. הממצא המעניין בהקשר התקווה הוא כי בעוד שניתן היה להניח ששכול ימקד את ההורים השכולים בעצמם, הממצאים מראים שההורים הביעו תקוות לגורל ילדיהם אך גם לגורל המדינה והעולם (שלו, 2009). גישתה משלבת עבודה מבוססת ידע וכלים מתחום הגוף־נפש, הכולל עבודה עם הגוף שתורמת לוויסות רגשי ולבניית קרקע נפשית שממנה יכולה לצמוח משמעות חדשה (שלו וגפני, 2024).

החוקרים והמטפלים הישראלים מציעים ספקטרום רחב של גישות לתקווה בטיפול: גישה אקטיבית־קוגניטיבית (עמית, מרגלית), גישה חווייתית־אינטרסובייקטיבית (פלורסהיים, קוגן, שלו) ותפיסות התפתחותיות ופסיכודינמיות (יעקובי, לוי). המשותף לגישות אלה הוא ההכרה בכך שהתקווה היא תופעה רבת־פנים, המחייבת התכווננות רגישה מצד המטפל, בין אם כמנחה, כעד, כשותף או כמשקף, מתוך אמונה ביכולת האדם לצמוח מתוך האובדן.

במהלך השנים פותחו תוכניות והתערבויות ייחודיות המקדמות עבודה עם תקווה בקבוצות וגם באופן פרטני. התוכניות מותאמות לילדים, למתבגרים, למבוגרים ולקשישים ורובן קצרות מועד. המטפלים מסייעים באופן מבני ומונחה לפתח תחושות תקווה, לזהות מטרות ודרכים להשגתן, לתכנן נתיבים חלופיים ולהתמודד עם חסמים.

המשגת התקווה בטיפול באומנות

במאמרו "על תקווה וייאוש" בעיתון הארץ, גרוסמן מציין: "אני נאחז בתקווה ומשמר אותה בי, מפני שאני לא יכול להרשות לעצמי את המותרות והפינוק שיש בייאוש. המצב נואש מכדי להשאירו למיואשים".

גישתה של תמר חזות (חזות, 2000) משרטטת את תחום הטיפול באומנות כמרחב של עבודת תקווה רב־ממדית: קוגניטיבית, גופנית, רגשית, סימבולית וטקסית. היא מדגישה את האפשרות לייצר תנועה פסיכולוגית ומעשית מהכאב להתמודדות דרך עשייה יצירתית, מטפורית ונוכחת, המובילה לשינוי ולצמיחה באופן שבו שפת האומנות כאמצעי ביטוי משלבת את "תופעת התקווה" ואת "עבודת התקווה". תהליך זה מקיים את מושג התקווה כמבנה חווייתי ואקטיבי – כפי שהודגם בתיאוריות של החוקרים לעיל.

"תהליך היצירה וההבעה מתקשר לציפיות, לשינויים ולאתגרים, כאשר היוצר עסוק בכל רגע נתון בתכנון השלב הבא ביצירה ובמתח שמתקשר לחשיפת פעולת הדמיון ולמימושה באמצעות הדימויים הנוצרים. היוצר אחראי ושולט במציאת פתרונות יעילים, אשר משלבים תכלול רב־חושי בעשייה פיזית, בחשיבה, בתחושות וברגשות. הביטוי, הכולל תכנים מודעים ולא מודעים, יכול להיות תיאורי, מציאותי או דימויי מופשט, ומגולם באמצעות שפה אישית של סימנים וסמלים מטפוריים. בכך מתחזקת תחושת ההמשכיות, המונצחת גם באמצעות השתמרות היצירות לאורך זמן" (חזות ושגב שוהם, 2020, עמ' 160).

טיפול באומנות כמחולל של חוויית מסוגלות ותחושת ערך - תשתית קוגניטיבית של תקווה

תהליך היצירה כולל בתוכו מנגנון המחזק את חוויית היכולת, הערך והשליטה גם במצבים של שבר קיומי, של חולי ושל אובדן. גישה זו מהדהדת את תיאוריית התקווה של סניידר, הרואה בתקווה תהליך קוגניטיבי דו־ממדי, הכולל יכולת לגבש מטרות ולפתח דרכים להשגתן (Snyder, 2000). הפעולה האומנותית – בין אם במגע עם חומר, בהשפעתו ובתגובותיו ובין אם במשמעות הסמלית של

היצירה – מממשת את שני הממדים הללו בכך שהיא מעודדת תנועה נפשית ממקום של ייאוש ושל קיפאון לעבר עשייה מכוונת, ומולידה תחושת השפעה, תקווה ויכולת (חזות, 2000).

ההשפעה הגופנית של תקווה והקשר בין מצב רגשי לבין חוסן

להד ואילון (2023) הדגישו את ההשפעה החיובית של תחושות חיוביות, של תקווה ושל אמון על מערכות גופניות כמו המערכת החיסונית וההורמונלית. תובנה זו מהדהדת את עבודתה של פלורסהיים (2008), המציעה שהתקווה היא מופע גופני־נפשי משולב, שבו רגשות תקווה יוצרים רגיעה מערכתית המובילה לאיזון כולל ומחזקת כוחות פנימיים. תובנה זו מעלה גם את גישתה של מרגלית (2014), המדגישה את תרומת התקווה לרווחה כוללת, במיוחד בקרב אוכלוסיות במשבר. במפגש עם ומול היצירה, גוף היוצר מעומת מול גוף היצירה הנשקפת מולו, והעיסוק ביצירה מושתת על תנועת הגוף והיד והמגע התחושתי במאבק עם החומר (חזות, 2000).

העיסוק בחומר כפעולה של שיקום ושל שליטה - מעבר מפסיביות לאקטיביות, יצירת משמעות ותקווה

השינוי הפסיכולוגי והתפקודי המתרחש במהלך היצירה, מהווה מעבר מתגובה פסיבית לאקטיבית. מעבר זה נוגע בלב ההמשגה של עמית (2024), הרואה בתקווה תהליך נלמד, המובנה דרך עשייה והתנסות ממשית. לפיו, האקטיביות הטיפולית מחזקת תחושת מסוגלות פנימית, מגבירה את החוסן ומייצרת מרחב נפשי שמאפשר לבחון מחדש פרשנויות למציאות קשה. בתוך כך, היצירה האומנותית משמשת כסוכן פעיל ביצירת סיפור חיים מחודש, משמעות ותקווה (שלו, 2009; רוסו נצר, 2020; חזות, 2000; Russo-Netzer, 2023).

תהליך סמלי ומטפורי - ייצוג אובדן דרך דימויים מעוררי משמעות בעבודת התקווה

העיסוק האומנותי מספק מֶכל סמלי לביטויים של כאב, של זעם ושל חוסר אונים (חזות, 2000). החומרים והמטפורות – כמו גם ההשלכות והסמלים – מאפשרים לאדם להרחיק ולקרב את החוויה בעת ובעונה אחת ובכך הם פותחים את הדלת לעיבוד. רעיון זה מהדהד את גישתה של יעקובי (1989, 2024), המציעה שמטפורה היא ליבה של עבודת התקווה: דרך הסמל ניתן לחולל טרנספורמציה בפירוש החוויה ולאפשר עתיד שונה. ספרם של אילון ולהד (2023) מציג את העיבוד המטפורי כמרכיב משמעותי בהתמודדות עם אובדן – מטפורה שמפקיעה את המוות ממקומו הקפוא והבלתי נתפס, ונותנת לו לבוש נגיש, משוחזר, מטופל. רעיון זה מקביל לגישתו של לוי (2020א), הרואה את התקווה כ"מטפורה פנימית" למרחב של קיום אפשרי גם בתוך שבר.

ההנצחה כפעולה של תקווה קיומית

היבט משמעותי מתהווה מתוך הבנת תהליך ההנצחה המתקיים ביצירה, המהווה עדות וזיכרון לחוויות המעובדות מתוך המפגש, שמשתמרות לאורך זמן, וסמל עבור היוצר לזיכרון מתמשך. מדובר בתנועה אקטיבית כנגד שכחה והתכלות. זהו מהלך תקוותי במובנו הקיומי, כפי שמציעה רוסו-נצר

(2020), כאשר התקווה משתקפת בניסיון להשאיר חותם, ליצור תנועה מהאין אל היש ולהביע את הקיום בתוך האין הגדול של המוות (חזות, 2000; Metzl & Gronner-Shamai, 2021).

המפגש עם החומר והמרחב – גבולות מווסתים ותנועה בין רוך לבין עוצמה מאפשרים לחוות תקווה

קיימת חשיבות רבה לתכונות החומר: המסה, הגודל, הגמישות, המרקם. אחיזה בחומר ובתהליך היצירה מאפשרים קיום וממשות גם בתוך הוויה של עמימות ושל חוסר ודאות (חזות, 2014א, 2014ב). בהקבלה, לוי (2020) מציע להבין תקווה כיכולת אנושית לעמוד באי־ודאות מבלי לוותר על משמעות. לתפיסתו, האומנות היא שדה פרשני פואטי, בו המטופל והמטפל משיבים יחד את האפשרות לקיום עשיר בתוך האובדן. תהליך זה מגלם "אמונה שבריריות", שאינה מבטיחה פתרון אך מעידה על נוכחות חיה. הבנה זו, כי המפגש עם מרחב וחומר תָחום בגודל ובצורה, היוצר גבול המאפשר הכלה לקושי ולכאב והחזקה נפשית מווסתת (חזות, 2000) - מתכתבת עם גישתה של שלו (2014), המתייחסת לחומר ולגוף כאל קרקע מייצבת ומציעה שהמרחב האומנותי מספק אפשרות לחוות תקווה, דווקא מתוך גבולות ותחימה ולא מתוך שחרור אינסופי, שמובילים לאיזון בין עוצמה לבין פגיעות.

טיפול באומנות ובתקווה בהתמודדות עם אובדן ועם שכול - מתוך המחקר והקליניקה

קיימות איכויות מגוונות שנוכחות בשדה הטיפול באומנות במסגרת ההתמודדות עם אובדן ועם שכול. חלק זה מפגיש עם ייצוגים נבחרים מתוך הניסיון הקליני והמחקר של מטפלים באומנות בארץ ובעולם, אשר מגדירים את התרומה הייחודית של מערך הטיפול באומנות - הכולל את החומרים, את תהליכי היצירה ואת הקשר הטיפולי - להתמודדות עם אובדן ועם שכול. חלק זה כולל גם התייחסות לחשיבות הטיפול הקבוצתי והקולקטיבי, למשמעות של יצירה כמחאה, לשילוב בין אומנות לבין כתיבה וסיפור בתהליך הטיפול, והתייחסות מובחנת לטיפול בילדים ובמתבגרים.

הטיפול באמצעות אומנות מאפשר ביטוי רגשי, חידוש נרטיב ושימור קשר עם הנפטר – גם כאשר השפה המילולית אינה מספקת מענה רגשי. מחקרים עדכניים מדגישים את יכולתה של האומנות להוות גשר בין כאב לבין החלמה ולשמש אמצעי מרכזי לטיפוח תקווה במצבים של אובדן ושל שכול (בת אור וגרטי, 2024; גרונר שמאי, 2020; מגידס וידידיה, 2020 ;Bat-Or & Megides, 2023 Metzl & Gronner-Shamai, 2021).

"העיסוק ביצירה והשימוש במטפורה המבריאה, בנוכחותו ובסיועו של מטפל מיומן, עשויים לפתח כוחות של חיים, התחדשות ומציאת פתרונות בהתמודדות עם מחלה, אובדן ושכול, ומשפרים את תחושת היכולת והערך העצמי במצבים של פגיעות גופנית, משבר, טראומה ואובדן" (חזות ושגב שוהם, 2020, עמ' 160). תפקידו של הטיפול אינו להקטין את הסבל, אלא לתת לו מקום, להשמיע

אותו ולמצוא דרך לבטא אותו. עצם הביטוי מהווה שינוי בהרשאה להחצנת הכאב והסבל (Levin, 1992).

נימאייר תומך בשימוש באומנויות – כתיבה, יצירה חזותית, טקסים אישיים – ככלים מרכזיים בעבודת האבל (Neimeyer & Thompson, 2014). לדבריו, אומנות מאפשרת גישה לחוויה רגשית לא מילולית ומזמנת דרכי ביטוי חדשות לרגשות שאין להם עדיין שפה. היצירה האומנותית יוצרת מרחב מעבר, שבו מטופלים יכולים *לדמיין, להביע ולחוות תחושת חיים* גם בתוך האובדן, כך שכל ביטוי יצירתי הוא גם תנועה של תקווה.

במפגש עם אובדן ושכול מופיע הטקס כמרכיב יסודי בעל ערך חשוב במפגש הטיפולי (רובין ועמיתים, 2016א). הטיפול באומנות מתקיים בתוך מסגרת טקסית ברורה: החל מארגון המרחב והכניסה לחלל, הטקסיות שכרוכה בהכנת החומרים, דרך בחירת החומרים ועיבודם, תהליך העשייה האומנותית, ההתבוננות ביצירה, ועד הסיום והפרֵדה מהפגישה. הטקס מייצר גבולות של זמן, של מרחב ושל משמעות מתחדשת, ומאפשר לאדם האבל למצוא סדר וביטחון בתוך הכאוס (ברגר, 2021; חזות, 2000, 2014א, 2014ב). שאבריאן (1995) מגדירה את תהליך היצירה, שבאמצעותו המטופל משליך אל הדף את רגשותיו הקשים ו"מיטהר" מהם, בדומה לטקס ה"שעיר לעזאזל" ביהדות.[4] גישה זו מתחברת לעמדתה של קוגן (2020), אשר טוענת שהתקווה משגשגת בסביבות שמארגנות חוויה נפשית דרך תבניות מוכרות, שמחברות בין העבר, להווה ולעתיד. הטקסיות המגולמת בתהליך היצירה הופכת לפעילות מגוננת, המאפשרת לאדם "לשהות בתקווה", גם כשהיא עדינה ושברירית.

אומנות ככלי לביטוי ולוויסות רגשי בעבודת התקווה

במחקרן של בת אור וגרטי (2024) מתוארת האומנות כמרחב טיפולי רב־ממדי, שבו מתקיימים שלושה צירים דיאלקטיים: (1) הבעה רגשית לצד ויסות רגשי; (2) נוכחות והיעדר של דימויים אומנותיים המגלמים את המת; (3) תמרון בין אינטואיציה לבין תיאוריה מקצועית. במחקרן נמצא שהאומנות מהווה אמצעי לגיבוש חוויה סובייקטיבית של המטפל והמטופל כאחד. הן מציעות את הדואליות כמרחב חיוני של תקווה – היכולת לשאת עצב ויופי בו־זמנית, לנוע בין קוטביות בלי להכריע – כשהמטפל נע בין הקשבה אינטואיטיבית לבין התערבויות מבוססות הבנה תיאורטית. חיבור זה כולל את ממד "המרפא הפצוע", שבו החוויה האישית של המטפל מהווה מקור להבנה טיפולית עמוקה. בתהליך יצירת האומנות נפתח מרחב מתווך שבו נרקמות מחדש מערכות יחסים פנימיות וחיצוניות. דרך עבודה עם דימויים, המטופל יכול לבנות נרטיב חדש הכולל את האדם המת, אך גם חורג ממנו לעבר עתיד שיש בו תקווה (בת אור וגרטי, 2024).

עמית (2024) מדגיש את הממד הרגשי והקיומי של התקווה ומציע לראות בו מערכת של תודעה

[4] טקס ה"שעיר לעזאזל" ביהדות.

ורגש, המזמינה פתיחות אל חוויות חדשות גם במצבי קצה. על פי גישה זו, עצם העשייה היצירתית – גם כשאינה מילולית – היא פעולה של פתיחת סדק באופק.

תקווה כהוויה נוכחת ודינמית בטיפול באומנות במצבי אובדן ושכול

פלורסהיים מציעה לראות את התקווה כהוויה חמקמקה, המתהווה ברגעים של קשר טיפולי אותנטי. היא מדגישה את התקווה כתנועה פרדוקסלית – בין ייאוש לאמונה, בין מימוש לוויתור ובין הישן לחדש. תקווה, לשיטתה, אינה נולדת ממטרה קונקרטית אלא מהאפשרות לנוכחות קשובה, המכילה גם את היעדר האחיזה (פלורסהיים, 2008).

היצירה כמרחב בין־דורי לשימור הקשר עם הנפטר ולהתפתחות תקווה

האומנות מאפשרת הנכחה של המשכיות הקשר עם מי שאבד. מטצל וגרונר-שמאי מתארות את חוויותיהן האישיות כאלמנה וכאם שכולה (Metzl and Gronner-Shamai, 2021), ומטפלות באומנות תוך שהן מסתמכות על המודל הדו־מסלולי של רובין (רובין ועמיתים, 2016ב). היצירה, עבורן, מהווה "גשר חי" בין החיים למת, זיכרון חרות בגוף ובחומר שממשיך את תהליך ההתקשרות לנפטר. הן מציעות את המושג "Re-membering "של נימאייר, הרואה באבל תהליך של כתיבה מחדש של הזהות תוך שזירת הקשר בסיפור החיים העכשווי, ומדגישות את האומנות ככלי להבעה רגשית וכסמל מחזיק זיכרון ועדות לנפטר, כאשר מילים אינן מספיקות (Neimeyer, 2006), ואת השימוש המרכזי בדימויים חזותיים של הנפטר, הכוללים תמונות, חפצים, חלקי זיכרונות ואף קעקוע והמייצגים באופן טקסי קשר ויחסים עם הנפטר (גרונר שמאי, 2020 ;Metzl and Gronner-Shamai, 2021). גישתן מהדהדת גם את גישתה של יעקובי, הרואה בתקווה תהליך פנימי המתגבש מתוך כאב (יעקובי, 1989, 2024). הן עוסקות גם בנוכחות המטפל באומנות כעד פעיל וכצופה בחוויית המטופל והמאפשר לו לחוש פחות לבד וחסר אונים. הן מוסיפות את ההתבוננות בטיפול באומנות כתהליך דו־צדדי: יצירה, פרשנות והשתתפות של המטפל שמוזמן לקחת חלק בטקס, ליצור יצירה מקבילה ולהפוך לעד פעיל המחזיק תקווה לצד המטופל. גישה זאת חוברת לגישתם של פלורסהיים, קוגן ועמית, הרואים את התפתחות התקווה באמצעות המפגש הטיפולי וביחסי זולת־עצמי הדדיים.

החזקת התקווה בטיפול באומנות במצבי אובדן ושכול

פלורסהיים מצביעה על כך שהתקווה מתהווה ברגעים של קשב עמוק במרחב הטיפולי, במגע שבשתיקה, ברווחים שבין המילים ובחוויה האסתטית של המפגש. היא מדגישה את חשיבותו של המטפל בהחזקת התקווה עבור המטופל, במיוחד כאשר המטופל עצמו אינו מסוגל להחזיק בה, ומתארת את תפקיד המטפל כמי שמחזיק את "חוט אריאדנה"[5] של התקווה, עד שהמטופל יוכל לאחוז בו בעצמו (פלורסהיים, 2008).

[5] "חוט אריאדנה".

השתמרות, השתנות הזיכרון ופיתוח תקווה באמצעות עבודה עם חפצים בטיפול באומנות במצבי אובדן ושכול

בת אור ומגידס (2014) מתארות את השכול כתהליך מורכב המתפרס לאורך זמן, שאינו מסתיים אלא משתנה. בגישתן משתקפים רעיונותיו של נימאייר (2001), אשר רואה באבל הזדמנות לשחזור נרטיב ולבניית משמעות חדשה. הן מציעות שלבים של ביטוי רגשי, בניית נרטיב ויצירת משמעות מחודשת, תוך יצירת קשר בין עבר, הווה ועתיד ודגש על תנועתיות נפשית, שהיא ליבת התקווה. בעבודתן הן מדגישות את חשיבות השימוש ב"חפצים מצויים ודחויים", כחומרים משמעותיים לעיבוד אובדן ולשימור קשר וזיכרון. המטופלים משתמשים בחפצים יומיומיים, חסרי ערך אסתטי או שימושי, ויוצרים מהם תוצר אישי הנטען במשמעות חדשה. דרך העבודה עם חומרים מוחשיים, מגולמות תחושות של נוכחות, של מגע ושל קרבה, ובו־זמנית – של שחרור, השלכה, סובלימציה והפנמה (Siano, 2011, 2020). החפצים הנבחרים מהווים גשר בין היעדר לבין נוכחות – הם משמרים את הקשר לאובדן אך גם עוברים שינוי ביצירה, ובכך מזמנים תהליך של אינטגרציה רגשית. לדבריהן, *יצירה אומנותית באמצעות חפצים יומיומיים מאפשרת לאדם להמיר אובדן ודממה פנימית לאמירה חזותית בעלת עוצמה, ולהחזיר לעצמו קול וזהות* (Bat Or & Megides, 2014).

החפץ מאפשר החזקה כפולה: של הזיכרון ושל השינוי, של האובדן ושל האפשרות להמשכיות. בתוך הקונטקסט הטיפולי, החפצים משמשים גם כעוגן רגשי וגם כמרחב השלכתי. דרך העבודה החומרית מתאפשר למטופל לתת ביטוי לסיפורו הפנימי, תוך שהוא זוכה ללגיטימציה, להכלה ולמשמעות מחודשת. כאן נוצרת התקווה מחדש, מתוך היכולת לשאת את הסיפור באמצעות היצירה. גישתן מדגישה את האומנות כמרחב של תקווה בתוך היעדר, במובָנָה החומרי ביותר: החומר "מחזיק" את הכאב ומאפשר לו להיעשות ליצירה – משמע, לדבריו של עמית (2024), פעולה של בחירה בחיים בתוך האבל.

יצירת משמעות ותקווה בהתמודדות עם אבל מורכב באמצעות אומנות

המטפלת באומנות שֶרי בּוֹמוֹן (2015) מדגישה את החשיבות בהתייחסות אינדיבידואלית לכל מטופל מתוך התאמה לשונות תרבותית, להבדלים אינדיבידואליים ולתגובות לא לינאריות לאובדן. בומון מייחדת את עיקר עניינה לאבל מורכב (Complicated Grief), המוגדר כתגובת אבל חריגה ומתמשכת, אשר כוללת חוויות של תקיעות, של אובדן זהות, של ריקנות, של ניכור חברתי ושל הימנעות רגשית. היא מדגישה שהדבר החשוב בטיפול במקרים כאלה הוא לא "לסיים" את הקשר עם המת, אלא לאפשר לאדם השכול לשלב את האובדן בתוך נרטיב משמעותי חדש - בתהליך הכולל גם כאב, גם יצירה וגם תקווה (Beaumont, 2015). תפיסה זו מתקשרת לגישתה של רוסו נצר (2020), כשהתקווה יוצרת תנועה מהאין אל היש. בומון מציינת שמטופלים רבים מתקשים לבטא את עולמם הרגשי דרך השפה בלבד, במיוחד כאשר מדובר בטראומה מורכבת או ברגשות בלתי ניתנים לעיבוד ישיר, בדומה ללוי (2020א), שמדגיש את העבודה על גיבוש השפה במצבי טראומה, כאשר השפה נעלמת בפיתוח תקווה בקרב נפגעי טראומה.

האומנות מסייעת במצבים אלה ככלי גמיש, חווייתי ולעיתים מרפא בכמה נדבכים: (א) האומנות משמשת אובייקט מתווך - היא מאפשרת להשליך תחושות כואבות או לא מודעות לתוך יצירה גשמית, ולהתבונן בהן מבחוץ (Beaumont, 2015); (ב) האומנות מספקת הקלה מהדחף להסביר - היצירה מאפשרת לתחושות, שלא ניתן לנסחן במילים, לקבל ביטוי חזותי.

תהליך היצירה מאפשר ארגון מחודש של זהות

כאשר המטופל בונה דימוי חזותי שמשקף את עצמו ואת הקשר עם האדם שנפטר או את המסע שהוא עצמו עובר, הוא מבצע תהליך של רה-ארגון פנימי ומיפוי מחודש של זהות ומשמעות (Neimeyer & Thompson, 2014). גישתה של שלו (2009) מגבשת את עיקרון ההכלה המותאמת, המשתלבת בטיפול מתוך חמלה, רגישות וקצב מותאם לרמת ההבשלה של המטופל, ובונה זהות מחודשת בעקבות חוויית השכול. עבודת התקווה בגישה זו היא *שהות נוכחת בתוך העצב*, מהאמונה שעם הזמן, מתוך קשר ויצירה, עשויה להתהוות משמעות חדשה.

טיפול קבוצתי באמצעות אומנות כיוצר תקווה ושייכות במצבי התמודדות עם אובדן ועם שכול

גישות עדכניות מצביעות על הקבוצה כמנוף מרכזי לבניית תקווה קולקטיבית (לוי, 2011; יעקובי, 2024; עמית, 2024) ומקבלות תוקף גם בתחום הטיפול באומנות. מחקרים של מגידס ועמיתים (2020), של Park & Cha (2023) ושל נלסון ועמיתים (2024) הדגישו את מקומה של הקבוצה כמרחב לשיקוף, לשייכות, לתיקוף רגשי ולתמיכה הדדית. הדימויים הסמליים הופכים לשפה קבוצתית והמפגש עם האחר מאפשר הבניית משמעות מחודשת. בזמן מלחמת "חרבות ברזל", הנכיח ד"ר רונן ברגר את כוחה של קבוצה בין־לאומית של נשים ישראליות בעיבוד שכול באמצעות הזום. המרחב אפשר תמיכה והעצמה גם מרחוק באמצעות העיבוד המשותף דרך יצירות האומנות והכתיבה והצגת היצירות בתערוכה מסכמת. תפיסות אלה מקבלות תוקף בגישתם של חוקרים העוסקים בהמשגת התקווה (לוי, 2011; יעקובי, 2024; עמית, 2024).

מחקרה החשוב של מגידס מחזק את התפקיד המשמעותי של טיפול קבוצתי כמרחב טיפולי עוצמתי עבור אחים שכולים, המתמודדים לא רק עם האובדן אלא גם עם תחושת שקיפות חברתית, אבל ללא הכרה ודיכוי רגשות. הקבוצה מהווה מרחב של שוויון, הכרה, הדהוד ונראות – תנאים החסרים לעיתים קרובות במערכות התמיכה החיצוניות (מגידס ועמיתים, 2020).

התרומות הייחודיות של המרחב הקבוצתי:

שיקוף (mirroring) והדהוד בין חברי הקבוצה, שמעמיקים תובנות עצמיות ומפחיתים תחושת בדידות; יצירת קהילה משותפת המחליפה את תחושת הפירוק המשפחתי ומאפשרת חוויית שייכות והזדהות; העברה מתקנת, במיוחד כאשר משתתפים משחזרים דינמיקה משפחתית באמצעות היצירה והקבוצה; המרחב הקבוצתי כרחם – מטפורה טיפולית למקום מכיל ומרפא; היכולת לראות את עצמי דרך עיני האחר, כפי שתיארו משתתפים שהרגישו הבנה עמוקה באמצעות יצירות ושילוב של אומנות כחלק מהטיפול הקבוצתי.

הטיפול במחקרה זה של מגידס נעשה באמצעות שפת האומנות, כאשר כל מפגש שילב חומריות שונה וממוקדת, במטרה טיפולית מותאמת לשלב הטיפולי לצד שיח קבוצתי מילולי. תפקיד היצירה התבטא בכמה מישורים:

- האומנות אפשרה ביטוי שאינו מאיים, במיוחד בשלב מוקדם בו המשתתפים התקשו לבטא את עוצמת האובדן במילים.
- הדימויים הסימבוליים הפכו לשפה קבוצתית ועוררו הדהוד רחב.
- שיתופי יצירה והסתכלות הדדית בין המשתתפים חזקו את הלכידות הקבוצתית ותרמו לתחושת הביחד.
- תחושת השליטה באמצעות החומר האומנותי סייעה בהתמודדות עם תחושת חוסר האונים והכאוס של השכול.
- תהליכים של הרס ובנייה, פירוק והרכבה, הודגשו כמרחב סימבולי להמשגת השכול כתהליך מתמשך ולא ליניארי.

מחקרן של Park & Cha (2023) בחן את ההשפעה של מסגרת מקוונת בטיפול קבוצתי באומנות בהתמודדות עם דיכאון, עם אֵבל ושל איכות החיים של מבוגרים בקוריאה, אשר איבדו קרוב משפחה במהלך מגפת הקורונה. מהמסקנות עולה כי הטיפול הקבוצתי באומנות במתכונת מקוונת נמצא מבטיח בהפחתת מצוקה פסיכולוגית ובהעלאת איכות החיים בקרב אנשים שחוו שכול. הוא מאפשר ביטוי רגשי, עיבוד זיכרונות, בניית משמעות חדשה והגברת תחושת התקווה והחוסן – גם בסביבה דיגיטלית. המשתתפים דיווחו כי הטיפול אפשר להם "לחלוק רגשות שלא היה להם מקום קודם", "להיזכר בזיכרונות חיוביים", "לשוחח עם אחרים אחרי זמן של הסתגרות" ואף "להפחית פחדים מחידוש קשר עם מקומות הקשורים לאובדן". חלקם העידו על תחושת קבלה עצמית מחודשת, על עלייה ברמת החיבור החברתי ועל הפחתה של רגשות אשם או בושה סביב השכול.
מאמרן של נלסון ועמיתים (2024) התבסס על עבודה תהליכית קבוצתית באומנות של אנשים המתמודדים עם שכול. התוכנית נבנתה כקבוצה טיפולית סגורה. מבנה זה אפשר יצירת ביטחון קבוצתי, אמון הדדי והעמקה בתהליכים רגשיים ואישיים. התובנות מתוך תהליך זה הצביעו על חיזוק קשרים חברתיים ותמיכת קהילה. ההשתייכות לקבוצה בעלת חוויות דומות אפשרה תחושת שותפות עמוקה, והקשרים שנוצרו סיפקו תמיכה בין־אישית גם מעבר למפגשי הטיפול. הטיפול הקבוצתי הצביע על שינוי דינמי בתהליך האבל. התוכנית לא ריפאה את כאבי האבל אך סייעה להאט את עוצמותיו ולהפכו לתהליך פחות מבודד ומכאיב. אצל חלק מהמשתתפים נצפתה ירידה בתחושת חוסר התקווה ועלייה בתחושת המסוגלות.

טיפול באומנות בקבוצה כמרחב שיקומי עם ילדים

גולדבלט ועמיתים בחנו השפעות של טיפול קבוצתי באומנות על ילדים שחוו אובדן פתאומי של הורה. אחת המסקנות המרכזיות של המחקר הייתה שדווקא הקבוצה - כמרחב יצירתי משותף - סיפקה

לילדים תחושת נורמליזציה, שייכות והפחתת בדידות. היצירה הפכה לכלי "המשתיק את השתיקה", במונחים של Traeger (2009), ואפשרה ביטוי שאינו דורש מילים (Goldblatt et al., 2018). גישות אלה מציגות את התקווה ככוח בין־אישי: המשתתפים מוצאים תקווה זה בנוכחותו של זה, בשיתוף, בהכרה ובהבנה שאינם לבד בכאבם (Yalom, 1995) .

האומנות כקול מחאה קהילתי: שכול קולקטיבי ותקווה חברתית

הסופר דוד גרוסמן, שהוא אב שכול, מתייחס לתקווה כתגובה למחאה ולמשבר, במיוחד בהקשר של תנועת המחאה בישראל: "תנועת המחאה היא התקווה, התנועה החופשית בתוך הקיבעון, הפעולה היצירתית, הערבות ההדדית, האומץ האידיאולוגי. היא נשמת אפה של הדמוקרטיה. היא הסיכוי שלנו ושל ילדינו לחיות כאן חיים של חירות. אותה צריך לתחזק ולתדלק ולדבוק בה, ולהתחייב התחייבות ארוכת טווח לשקם את ישראל, לקומם אותה מִשְׁברה, וגם משברון־ליבה, להקימה מחדש" ('ריסטרט ישראל'; 'הארץ', 25.8.2023).

שלו וקלינגמן בחנו את תופעת הגרפיטי בישראל לאחר רצח רבין כתופעה תרבותית של עיבוד שכול. קירות העיר התמלאו בכתובות של בני נוער שביקשו לבטא כאב, זעם, אובדן – ולעיתים קרובות גם תקווה לשינוי חברתי. הגרפיטי היווה עבורם אומנות קהילתית, קול מחאה ודרישה לצדק, מעשה טיפולי קולקטיבי המתקיים במרחב הציבורי (Shalev & Klingman, 2001). באופן זה, הגרפיטי מהווה ביטוי למחאה ולתקווה קולקטיבית, כפי שניכר במלחמת "חרבות ברזל" וגם באופן שבו מתארת יעקובי (2024) את התקווה וביטויה בשירה וביצירה חזותית, שהיא אינה רק תנועה פנימית, אלא גם תוצר של שייכות, של דיאלוג ושל שפה משותפת. המחאה עצמה הופכת לפעולה תרפויטית הכוללת תקווה והתובעת הכרה, שינוי והמשכיות.

עמית (2024) מרחיב את מושג התקווה לעבר פעולה ערכית ומוסרית: תקווה איננה רק פונקציה רגשית פנימית, אלא עמדה מוסרית של אחריות, של הקשבה ושל התנגדות לניכור. בטיפול בשכול - ובמיוחד בשכול ציבורי - התקווה כרוכה בשייכות, בהכרה ובקול. לוי (2008) מתאר את התקווה כמחאה פנימית: סירוב להיכנע להרס ורצון לחיים מתוך קשר לאחר, לתרבות ולזהות. הוא טוען כי התקווה היא גם עמדה מוסרית ולאומית - מעשה של עמידה אל מול הרס. בטיפול בשכול על רקע קולקטיבי (מלחמות, פיגועים), התקווה נרקמת גם דרך קהילה, זיכרון משותף וסולידריות. כאן, המטפל אינו רק סובייקט פרטי אלא שותף פעיל ביצירת שיח של חיים, של תיקון ושל צדק.

שילוב של אומנות, סיפור וכתיבה בהתמודדות עם אובדן ועם שכול

השילוב בין אומנות לנרטיב מעניק שני ערוצים של עיבוד: ערוץ חושי־גופני, המאפשר הבעה רגשית דרך פעולה מוחשית בלתי מילולית (אומנות), וערוץ קוגניטיבי־שפתי, המסייע בארגון החוויה לכדי סיפור (כתיבה/נרטיב). שני הערוצים הללו משלימים זה את זה ומחזקים את תהליך השילוב מחדש של האובדן בתוך החיים המתמשכים.

המאמר של נלסון ועמיתים (2024) מציע מודל טיפולי יישומי, המשלב תרפיה באומנות עם תהליכים

של כתיבה נרטיבית לצורך עיבוד שכול. המודל נשען על הנחות יסוד קונסטרוקטיביסטיות ובמיוחד על תפיסתו של נימאייר בדבר בניית משמעות מחודשת (meaning reconstruction). עם זאת, ניתן לראות במודל זה המשגה מעשית לפילוסופיה הנרטיבית של ווייט ואפסטון, הרואים בשפה, בסיפור ובפרשנות כלים מחוללי זהות וטרנספורמציה בתהליכי עיבוד טראומה ואובדן. תהליך הטיפול הנרטיבי שואף לבצע *החצנה* - הוצאה של הכאב או של הבעיה מחוץ לזהות העצמית – ולהניח את יסודותיו של סיפור חדש, שבו האדם מוצג כגיבור פעיל, בעל משאבים, שביכולתו להתמודד עם משברים ולחולל שינוי (White & Epston, 1990). האומנות, כפי שדיווחו משתתפי המחקר, אפשרה "לשנות את צורת הכאב" (Nelson et al., 2024, p. 733) והכתיבה העניקה הקשר קוהרנטי למה שנחווה ככאוס רגשי. תהליך זה מגלם את עיקרון ה-*re-authoring* שווייט ואפסטון מדגישים, שמייצר סיפור מחדש של זהות ושל נרטיב חיים, תוך שזירת משמעות חדשה לאובדן. התקווה, בגישות אלו, מתפקדת כתולדה של השבת הסוכנות (agency) לנפגע, אשר הופך לפעיל בעיצוב המשך חייו.
הקבוצה עצמה, בה מתרחש תהליך של שיתוף יצירות ונרטיבים, מהווה "מרחב עדות", בו אנשים אחרים משמשים עדים לסיפורים החדשים ולשינויים שנולדים מהם. כפי שציינה אחת המשתתפות:
"הקבוצה אפשרה לי לשמוע סיפורים של אחרים ולהבין את הסיפור שלי דרך מבט נוסף"
(Nelson et al., 2024, p. 734). השילוב בין טיפול נרטיבי לאומנותי יוצר תהליך הוליסטי, בו האדם לא רק *מספר את הסיפור*, אלא גם *ממחיש אותו, רואה אותו ונוגע בו*, ובכך מתממשת תקווה שנולדת מתוך הכאב, בתיווך היצירה.

טיפול באומנות ועבודת התקווה עם ילדים ועם בני נוער שחווים אובדן ושכול

טיפול בילדים המתמודדים עם אובדן ועם שכול

שכול בגיל הילדות נחשב לאירוע חיים מטלטל בעל השלכות רגשיות והתפתחותיות עמוקות. ילדים המתמודדים עם אובדן של דמות היקשרות משמעותית - לרוב הורה - עשויים לחוות חרדה, כעס, בלבול, תחושת ריק ובידוד חברתי (Dyregrov & Yule, 2008).
בעשורים האחרונים, הולכת ומתרחבת ההכרה ביעילותו של טיפול באומנות ככלי טיפולי משלים ומשמעותי עבור אוכלוסייה זו, שכן הוא מאפשר גישה בלתי מילולית לרגשות ומעודד תהליכים של בניית משמעות, המשכיות קשר וסובלימציה.
טיפול באומנות – במיוחד כאשר הוא מותאם לשלב ההתפתחותי ולרקע האישי של הילד – מהווה כלי רב עוצמה לעיבוד שכול בילדות. הוא מאפשר ביטוי רגשי בלתי־מילולי, חיזוק תחושת שליטה, עיבוד נרטיבי והמשכיות קשר עם הדמות שאבדה.

הגישה הדואלית של Stroebe & Schut (1999) מדברת על תנודתיות טבעית בין עיסוק באובדן לבין נטייה להתרכז בחזרה לחיים. מחקר שהתבסס על מודל זה במסגרת תוכנית טיפולית (Nielsen et al., 2019) מצא כי לאחר שישה מפגשי טיפול באומנות קבוצתית חלה ירידה משמעותית ברמות

החרדה והמצוקה של ילדים שכולים, לצד עלייה בתחושת ההכלה. האומנות שימשה במרחב זה כאפיק סימבולי, שהכיל את הדיאלקטיקה שבין געגוע לבין הרצון בשגרה. סקירה מקיפה שבוצעה באוניברסיטת ג'יימס מדיסון בחנה עשרות מחקרים אמפיריים, שעסקו בשימוש באומנות עבור ילדים שחוו אובדן (LaFreniere, 2019). בסקירה נמצא כי קיימת הסכמה רחבה על כך שטיפול באומנות תורם להבעה רגשית, להפחתת חרדה ולתחושת נראות והמשכיות עבור הילדים.

המאמר של נילסן ועמיתים (2019) מציע תוכנית טיפולית קבוצתית, המשלבת כתיבה נרטיבית עם יצירה חזותית. המטרה הייתה לעודד ילדים לעבד את סיפור האובדן שלהם תוך בניית זהות נרטיבית־חזותית. התוצאות הצביעו על ירידה בתחושת בדידות רגשית ועל שיפור בדימוי העצמי של המשתתפים.

וולן סקרה גישות שונות לשימוש באומנות בטיפול בילדים שכולים והדגישה את הפוטנציאל של שילוב בין ביבליותרפיה (קריאת ספרים טיפוליים) לבין פעילות יצירתית. ההנחה היא שהשילוב בין סיפור לבין תגובה יצירתית מאפשר חוויה רפלקטיבית שמחזקת תחושת משמעות, מסוגלות והמשכיות (Whalen, 2020).

טיפול באומנות בקרב מתבגרים שחוו אובדן: עיבוד רגשי, יצירת משמעות ועבודת התקווה

אובדן בגיל ההתבגרות כמשבר קיומי

גיל ההתבגרות מאופיין בשינויים מואצים בזהות, במערכות יחסים ובתפיסת העצמי. כאשר במקביל מופיע אירוע שכול, התהליך ההתפתחותי לעיתים מופרע דרמטית. מתבגרים עשויים להיאבק ברגשות מורכבים של כעס, אשמה, בדידות וחרדה קיומית (Worden, 1996). הם מצויים בשלב שבו העיבוד הרגשי והמילולי עדיין מתפתח, מה שמקשה עליהם לבטא במילים את חוויית האובדן. חשובה התבוננות מעמיקה בשימוש בטיפול באומנויות בקרב מתבגרים שחוו שכול, כערוץ ביטוי בלתי מילולי המאפשר גישה ישירה לעולם הפנימי, תוך שילוב תהליכי יצירת משמעות וגיבוש תקווה לעתיד.

העבודה עימם נשענת על גישת המשמעות של נימאייר, על מודל התקווה של סניידר ועל תיאוריות טיפול באומנות, ומדגישה את הפוטנציאל המרפא של ביטוי יצירתי כחלק מהתמרה פסיכולוגית של האובדן. על פי נימאייר, תהליך האבל כרוך בפירוק ובבנייה מחדש של מערכת המשמעות של האדם, ולכן נדרש תהליך קונסטרוקטיביסטי של שיקום משמעות. בקרב מתבגרים, תהליך זה כולל, בין היתר, עיבוד מחודש של הזהות לאחר שהקשר עם הדמות המשמעותית נקטע (Neimeyer, 2001; Neimeyer et al., 2014).

עבודת התקווה בקרב מתבגרים - בין שימור לעתיד

אחת ההשלכות המרכזיות של אובדן היא פגיעה בתחושת התקווה. אצל מתבגרים באבל, פגיעה זו מובילה לחוויה של קיפאון, של ייאוש או של ניתוק. טיפול באומנויות מאפשר שיקום תקווה דרך יצירת "קול פנימי" של סוכן פעיל ובונה, באמצעות ביטוי עצמי, דמיון ופרשנות מחודשת לחיים ולעתיד (Corn et al., 2020).

עקרונות הטיפול באומנויות של וילסון עם מתבגרים שכולים

מודל הטיפול Growing in Grief מאת ג'סיקה וילסון (2023), מציג שיטת טיפול מבוססת אומנויות אקספרסיביות מגוונות, שפותחה במיוחד עבור נוער המתמודד עם שכול. שילוב האומנויות מסייע למתבגר להביע את עצמו גם ללא דרישה להסביר, לתרגם או להצדיק רגשות. גישתה נשענת על אינטגרציה תיאורטית בין מודלים של עיבוד אבל ותהליכי יצירת משמעות (Meaning-Making) וגישות של טיפול באמצעות אומנויות, תוך שילוב אלמנטים מתוך גישתו הקונסטרוקטיביסטית של רוברט נימאייר וגישות חינוכיות־חווייתיות נוספות בתחום הטיפול באובדן. מודל זה מציע מסגרת הכוללת שלבים של ביטוי רגשי דרך חומרים חזותיים, חיבורים סמליים לחוויות אובדן, שיח נרטיבי ויצירה מסכמת המשקפת את תהליך השינוי הפנימי (Wilson, 2023). היצירה הפיזית משמשת עוגן זהותי חדש ומאפשרת לראות את האובדן כחלק ממסע צמיחה (growth within grief), הכולל דימויים של הקשר עם הנפטר, חקר זהות דרך דיאלוג יצירתי (Knill et al., 2005), שחזור נרטיבי דרך קולאז' או כתיבה ועבודה קבוצתית שחושפת ליצירות של אחרים, מחזקת תחושת שייכות וקהילה ומאפשרת תיקוף רגשי.

האומנות כמרחב ביניים לתקווה מתהווה

המפגש האומנותי מהווה *מרחב ביניים* (Winnicott, 1971), בו המטופל מוזמן להחזיק את שניהם - האובדן וההמשכיות, הכאב והתקווה - זה לצד זה. תהליך זה מאפשר למתבגר להרגיש כי חייו לא קרסו לגמרי, אלא שניתן להמשיך לבנותם מחדש, מתוך החורבן. כאן נוצרת תקווה כפעולה דינמית של חיפוש והמצאה (Russo-Netzer, 2023) אשר מותאמת לעולמם של מתבגרים.

אפילוג כאחרית דבר: רשימות ורשמים מתוך עבודתי

חלק זה מציג כמה נושאים, אותם אני חוקרת שנים רבות, בעקבות מפגש עם תופעות ייחודיות בקליניקה, במסגרת טיפול פרטני וקבוצתי עם ילדים, עם מתבגרים ועם מבוגרים המתמודדים עם טראומה, מחלה ושכול. התובנות הובילו לפיתוח של התערבויות טיפוליות אותן אני מלמדת מטפלים בארץ ובעולם.

גם בשחור יש גוונים

הצבע השחור נתפס בתרבויות רבות גם כמסמל מועקה, ייאוש, מוות, מלנכוליה ודיכאון. בעולמו של האדם האבל הוא מתקשר ישירות למסגרות השחורות המודיעות על אובדן. למרות הזרות למנהגי היהדות, חדרו לתרבות שלנו שימושים שונים בצבע השחור כחלק מסממני האבלות והטקסים המתלווים לעיבוד האבל, כגון, הסרטים השחורים על הזֵרים ולבוש שחור. תיעוד מהארץ ומהעולם, ומתוך ניסיון קליני רב שנים, מעיד על הצורך של ילדים ושל מבוגרים ליצור באופן ספונטני באמצעות חומרים שחורים מגוונים במצבים של איום ושל התמודדות עם טראומה ועם שכול (חזות, 2000). יש תיעוד של מצבים בהם השמש הפכה להיות שחורה בציורי ילדים ומבוגרים המתמודדים עם טראומה, עם מחלה ועם שכול. ניתן לראות תופעה זאת גם ביצירותיהם של אומנים.

בשנת 2000 פרסמתי מאמר שנקרא "גם בשחור יש גוונים", אשר מבוסס על סיפורה של מטופלת אם שכולה, ש"חייה הפכו שחורים" לאחר מות הבן בצבא. היא לבשה שחורים, סבלה מתסמיני אבל מורכב וחיה בכאב גדול ובסערה, מלווים בזעם וברגשות אשם. בתחילת הטיפול היא ציירה במשך כמה חודשים רק בחומרים שחורים מגוונים על מצע גדול שהוצמד לקיר. ההחצנה של ה"שחור" בחייה, תוך תנועה ומאבק עוצמתי עם היצירה בתוך מרחבים גדולים - הדהד מול עיניה שוב ושוב את ה"שחור" בחייה ואפשר הכלה והקהיה של עוצמת חוויית הקושי והכאב, בתוך המסגרת התוחמת והמגינה של מרחב הדף. המטופלת השכולה שבחרה ליצור בצבע שחור בעוצמה חזרתית, בנתה דרך אומנותית לעיבוד האובדן. השחור – סמלו של המוות – הפך בהדרגה ל"שחור שיש בו גוונים", שער לצמיחה ולהכרה בכאב מבלי להיבלע בו. התהליך נחווה כ"עבודת תקווה" (יעקובי, 2024), אשר הוביל לרגיעה, לשינוי ולשיפור באיכות חייה ובתפקודה. המפגש איתה הוביל אותי לחקור את המשמעות ולהכיר בערך של המשימה להפיץ בקרב מטפלים בארץ ובעולם את החשיבות לספק אפשרויות ליצירה בחומריות שחורה במצבים של התמודדות עם אסון, עם טראומה ועם אובדן גם במצב האקוטי. פיתחתי טכניקה מיוחדת של פיסול באמצעות גויל שחור, שמחברת בין קריעת הגיליון ליצירת תוצר שלם חדש אפשרי מתוך הקרעים. הנחיתי סדנאות רבות לקבוצות ולקהילות בטכניקה מובנית זו גם במצבי אסון ואובדן.

"מהשחור הקודר אל הוורוד הזוהר"

במשך השנים הבחנתי בצירוף המיוחד של המפגש בין עיסוק בחומריות וצבעוניות שחורות לבין הצבעוניות והחומריות הוורודות, בהתמודדות של יחידים ושל קבוצות עם שכול (ובעיקר הצבע הוורוד המיוחד הנקרא פוקסיה). הצבע הוורוד לקוח מהמילה ורד, מתחבר לנשיות, לפריחה ומסמל את האביב. הוא מתקשר ליצירתיות, לאהבה, לנתינה, לקבלה ולשפע, ומסמל חיוביות, אופטימיות, תמימות ותקווה, וריפוי רגשי, מנטלי ורוחני.

לעיתים בקבוצה, משתתפים שונים ייצגו את הקצוות השונים (Hazut, 2005). לדוגמה, מפגש בין שתי נשים שאיבדו את הארוס שלהן בסמוך לחתונה. המבוגרת ייצגה את ה"משקפיים הוורודים" והשימוש הרב גווני שלה בוורוד כחלק מתהליך השיקום והתקווה שלה מאז האובדן שחל 25 שנים לפני כן. הצעירה השתמשה בחומריות שחורה במפגש הקבוצתי, כחלק מתהליך ההתמודדות עם הרגשות הקשים והייאוש בעקבות הרצח של ארוסה באינתיפאדה ב-2001. שתי הנשים נפגשו באמצעות כתמי צבע ורוד ושחור, אשר הוצמדו זה לזה על גבי משטח גדול משותף לקבוצה שהונח על הקיר. תופעה זאת חזרה על עצמה שוב ושוב בקבוצות נוספות. גם במפגשים פרטניים בקליניקה אני מבחינה בתהליכי יצירה ספונטניים, כאשר מטופלים "מגלים" את הצבע השחור בעיקר בשלבים ראשונים של ההתמודדות עם האובדן, ובשלב מאוחר ומסתגל יותר, בוחרים בוורוד הפוקסיה (וגם בגווני ורוד). מתברר, שהמפגש בין השחור לוורוד בוריאציות שונות הפך גם לסמל שמבטא מאבק ומחאה, כאשר השחור מייצג את הקושי והסבל והוורוד את הקריאה לתקווה ושינוי. ניתן לראות זאת במטפחות השחורות ובדגלים השחורים לעומת הבנדנות הוורודות, כפי שאנחנו חווים במחאות

בישראל וגם בעולם; הניגודים הלא משלימים שבין תנועת הפנתרים השחורים וסמלם לבין ייצוג הפנתר הוורוד המתקשר לחוויות הנאה ורכות מיטיבות; במחאות של נשים בעולם נגד אלימות כולל תנועת Me Too, בה נראו נשים לבושות שחור עם מטפחות ורודות בדש הבגד או באביזרים ורודים נוספים.

"מרחב האין כממשות"

במשך שנים רבות אני צופה ועוקבת אחר תופעות המתגלות בתהליכי יצירה של מטופלים שמתמודדים עם שכול ועם טראומה. בחינת מקומה של חוויית ה"אין" (צורה, גודל, משקל, עומק, נפח, תנועה וכדומה) בתוך מרחבי היצירה, מגדירה את קיומו של החסר ומאתגרת את הצורך "לשחק" בו ולשלוט ביכולת לשנות את ממדיו - מהמטפורה אל החיים. קשה לתת ביטוי מילולי מדויק לתיאור חוויית האִיון, האֵינוּת והחסר המתהווה בעולמם של השכולים, אך היצירה על ממדיה מאפשרת להגדיר באופן גלוי לעין את המהות הזו בתוך מרחבים משתנים ומגוונים.

לעיתים, העיסוק בהוויית ה"אין" מתרחש באופן בו היוצרים פועלים ומפעילים את החומרים ואת כלי העבודה. פעמים רבות, ישנו עיסוק סמוי וגלוי בדימוי של חור (וגם שחור) או בור (לעיתים, ללא תחתית) - בתוך הגוף או במרחב המציאות האמיתית או המדומה. תופעות הייצוג של דימוי ה"צעקה השותקת" שכיחות ומתוארות בצורה מציאותית או מופשטת בציורים ובפסלים זועקים רבים, וכן השימוש הרב בצבע השחור המסמן את "היעדר האור" ומסמל מוות וכיליון. תופעה זו מופיעה ביצירות ספונטניות של מטופלים ושל אומנים. מטפלות באומנויות אשר מתמודדות עם אובדן מתארות את תיעוד חוויית האֵין ביצירתן. לדוגמה, א' מספרת שהתבקשה להציג את עצמה באופן חזותי בפני קבוצה לא מוכרת. להפתעתה ובאופן לא מודע, בחרה לקחת גיליון גדול וציירה עליו שלושה מלבנים שחורים. מדבריה: "למרות שיש לי חיים מלאים, הקמתי משפחה נפלאה ובניתי קריירה מקצועית שאני גאה בה, זו היצירה הספונטנית שייצגה אותי - שלושה קברים שחורים המגדירים את חיי: הקבר של אבי שנפטר כשהייתי בת שמונה, קבר אחי שנהרג במלחמת לבנון והקבר של אימי שמתה לאחרונה, אחרי שנים ארוכות בהן ניסיתי, ללא הצלחה, לשמח את ליבה..."

כיום, אני מציעה למטופליי לבחור את החומריות ואת הטכניקה המתאימה להם כדי לבטא את חוויית החלל והאינות בחייהם, שאיננה ניתנת לתיאור מילולי מדויק. ישנם מטופלים ש"ממציאים" חומרים ודרכי יצירה מפתיעות כדי להצליח להמחיש את האינות. עצם ההרשאה לתת תבנית, צורה וחומר לחוויה הקשה הזאת - היא תכליתה של "עבודת תקווה", המאפשרת לייצג אותה כממשות גלויה לעין וניתנת למישוש ולאחיזה.

מירב רהט היא אומנית, מעצבת ואוצרת אשר עוסקת במסע של שכול ויצירה מאז שבעלה יותם נהרג ב-1994 במסגרת פעילות צבאית בעזה. היא מתעמקת בנוכחותו של ה"נעדר-נוכח", בחוויית החסר וה"אין" בדרכים מגוונות: "בעבודתי, צילו של הכיסא הריק משמש נקודת מוצא ליצירת אובייקטים ממשיים. הצל – המקום המסמן היעדר אנרגיה (כי זו נבלעה באובייקט), מהווה ייצוג זמני של

האובייקט וסימון של ה"אין" ברגע נתון. חיבור בין הכיסא הריק וצילו מגדיר את החלל הכלוא ביניהם – המסה של האין בנקודות זמן שונות. מסה אשלייתית זו מתורגמת דרך ביטוי חומרי לאובייקט ממשי" ("mrtlv", רהט, 2012).

דוד גרוסמן מיטיב לתאר את הקושי העצום להבין את חוויית החסר והאינות המתלווה להוויה הקשה של השכול, ומדגיש את התפקיד ואת היכולת של שפת היצירה להמחיש את "הוויית האין":

"אני מאמין במה שקורה עכשיו, ורק במה שקורה עכשיו. אבל יש דרך אחת שבה אנחנו יכולים לקלוט אפס קצהו של מה שקורה שם, מעבר לחומה ההרמטית הזאת של המוות. אנחנו יכולים אולי להרגיש את התחושה של מה זה לא להיות, ויחד עם זה, אנחנו יכולים גם להרגיש את מלאות החיים. כלומר, יש דרך אחת שיכולה לתת לנו את האין המוחלט והיא דרך האומנות" ("גרוסמן", ארבל, 2012).

סיכום

הפרק מציע תפיסה רחבה ומעמיקה של עקרונות מובילים בטיפול באומנות בתהליכי התמודדות עם אובדן ועם שכול, תוך עיגון התהליך הטיפולי במושגי תקווה על פי גישות תיאורטיות עכשוויות, בדגש על תרומתם של חוקרים ישראליים. הפרק מתאר את הבנת כוחה של תקווה במרחב הטיפולי, תוך פריסת תמונה עשירה של התקווה, לא כהבטחה לנחמה, אלא כמרחב של פעולה, נוכחות והתהוות. החלק המרכזי מתבונן בייצוגים שנבחרו מתוך מחקריהן וניסיונן הקליני של מטפלות באומנות בארץ ובעולם. הוא מתמקד בתרומתם של תהליכי היצירה והמפגש הטיפולי להבנת "תופעת התקווה" ו"עבודת התקווה", תוך שזירה של תובנות מתוך המשגות התקווה, שמופיעות בחלקו הראשון של הפרק. הטיפול באומנות מוצג כאן כ"שדה חי" לעבודה עם תקווה – באמצעות צבע, חומר, סמל, טקס, יצירה ודיאלוג – שבו מתקיים מעבר מפסיביות לאקטיביות, מהיעלמות ונטישה לנראות, ומכיליון לבריאה ולהתחדשות. התקווה אינה רק יעד טיפולי – אלא עיקרון מארגן, אנושי ועמוק, המציע את האפשרות לשאת את השבר מבלי להיבלע בו ולהמשיך ליצור חיים. הדיון שוזר בין תובנות תיאורטיות לבין ניתוח קליני ופותח פתח לחיבור בין מעשה היצירה הפרטני, הקבוצתי והקהילתי לבין "קולה" של מחאה כתקווה (יעקובי, 2024; שלו, 2001). במציאות החיים בישראל, בתקופת מלחמת "חרבות ברזל", מוארת חשיבותה של האומנות כמרחב להחזקת הכאב ולעיבודו בנוכחותו של המטפל באומנות וכאמצעי לחיזוק משאבי חוסן, כשהיצירה מהווה קרקע פורייה לצמיחה, למשמעות, להתחדשות ולתקווה – אישית, בין־אישית וחברתית.

"ואפשר לראות את התקווה כמין עוגן, שנזרק מתוך קיום חנוק ונואש לעבר עתיד טוב וחופשי יותר. לעבר מציאות שעדיין איננה קיימת, שרובה עשוי ממשאלות לב".
דוד גרוסמן, אב שכול

תמר חזות

מטפלת באמצעות אומנות ומדריכה. שייכת לדור החלוצים של תחום זה בארץ. ייסדה יחד עם פרץ הסה ז"ל את תוכנית ההכשרה הראשונה בארץ למטפלים באומנות באוניברסיטת חיפה ב-1981 ועמדה בראשה 1985-2008. לימדה 30 שנים במכללות אורנים וגורדון. פעילה בתחום קידום המקצוע באיגוד יה"ת בתפקידים שונים ובוועדות מומחים במשרד הבריאות ובמל"ג. מטפלת בילדים, במתבגרים ובמבוגרים ומתמקדת בתחום ההתמודדות עם טראומה, מחלה ושכול. מטפלת במשפחות מטעם הביטוח הלאומי ומשרד הביטחון. מדריכה, מלמדת ומכשירה מטפלים בארץ ובעולם ומסייעת במדינות המתמודדות עם טראומות. מפרסמת מאמרים, יוזמת, יו"ר, מרצה ומנחה בכנסים בארץ ובעולם. מאז השבעה באוקטובר 2023 פעילה בסיוע ובהדרכה במיזמים שונים.

מקורות

אילון, ע' ולהד, מ' (1992). **כל החיים לפניך - בניית התמודדות למניעת התאבדות**. הוצאת נורד.

ארבל, ע' (2021). **גרוסמן**. עלמה הפקות.

גרונר שמאי, מ' (2020). "לנצח משהו ממך הולך איתי": הייצוג האומנותי כזיכרון חרות בתהליך ההתמודדות עם אובדן. בתוך: נ' דביר (עורכת), **איים של סיפורים: נרטיבים אישיים ומקצועיים של מטפלות ומטפלים באמצעות אומנויות** (עמ' 95-115). הוצאת מכון מופ"ת.

זקס, י' (2015). **הגדה של פסח - פסח על שום מה? הגדה של פסח בביאור ובתוספת מאמרים**. ספרי מגיד, הוצאת קורן.

חזות, ת' (2000). גם בשחור יש גוונים: היצירה כטקס בהתמודדות עם אובדן ושכול. **תרפיה באמצעות אומנויות: כתב העת של יה"ת 3**(1), עמ' 107-129.

חזות, ת' (2014א). "גישת חיפה" לטיפול באמצעות אומנות חזותית. מתודולוגיה של תפיסה ושיטות לארגון המערך הטיפולי ולחקירה פנומנולוגית של תהליכים ותוצרים. בתוך: ר' ברגר (עורך), **היצירה לב הטיפול** (עמ' 135-158). הוצאת אח.

חזות, ת' (2014ב). "מרחב הדף כמרחב החיים" – "גישת חיפה" לטיפול באמצעות אומנות חזותית. בתוך: א' כהן (עורך), **עיונים בחינוך - 40 שנה לכתב העת** (עמ' 346-368). אוניברסיטת חיפה.

חזות, ת' ושגב-שהם, א' (2020). כוחה של היצירה בעבודת התקווה ובהתמודדותם של ילדים עם מחלה קשה. בתוך: ר' שלו וא' אבלין (עורכות), **חוברת מאמרים – אובדן, שכול וחוסן נפשי** - הפורום הבין־ארגוני בישראל לאבל ושכול (עמ' 159-173).

יעקובי, ר' (1989). דיון תיאורטי במושג התקווה (הגדרות, תופעות וגישות). **שיחות, ג'**(3), 173-165.

יעקובי, ר' (2024, 24 בנובמבר). על כאב, פחד, מחאה ותקווה - הקשרים בין כאב, מחאה ותקווה, תוך התמקדות בחברה הישראלית בזמן של טלטלה ושינויים קשים. **עלון פסיכולוגיה עברית**. https://www.hebpsy.net/blog_Post.asp?id=6464

להד, מ' ואילון, ע' (2023). **על החיים ועל המוות - מפגש עם המוות באמצעות הסיפור והמטפורה**. הוצאת נורד.

לוי, א' (2006). משמעות תופעת התקווה בקרב נפגעי תסמונת פוסט טראומטית. עבודת דוקטורט. ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל-אביב.

לוי, א' (2007). תקווה וחוסן בראי הטראומה. **האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה**. קישור

לוי, א' (2008). טיפול באמצעות 'תופעת התקווה' בתגובת דחק פוסט טראומתית. **שיחות כ"ב**(3), 243-233.

לוי, א' (2011). תפקידה של תופעת התקווה בטיפול קבוצתי ארוך טווח בנפגעי פוסט טראומה כרונית. **שיחות, כ"ו**(1), 55-63.

לוי, א' (2020א). התפתחותן של שפה ושל תקווה בקרב נפגעי טראומה מורכבת לפי מודל הטיפול תופעת התקווה. **פסיכולוגיה עברית**. קישור.

לוי, א' (2020ב, 13 בדצמבר). תפקידה של תופעת התקווה בטראומה מורכבת ובדיסוציאציה. **עלון פסיכולוגיה עברית**. https://www.hebpsy.net/....asp?id=4076

ליפטון, ב' (2018). **הביולוגיה של האמונה**. הוצאת פראג.

מגידס, א' וידידיה, ט' (2020). " ...רציתי ליצור מהשחור הזה משהו חדש, משהו חי": תרומתה של שפת האמנות לתהליכי התמודדות עם שכול ואובדן, בקרב קבוצת תמיכה לאחים שכולים מבוגרים. **טיפול באומנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי, 10**(2), עמ' 1071-1090. אוניברסיטת חיפה.

מרגלית, מ' (2014). תיאוריית התקווה: המשגה, מחקר והשלכות יישומיות במניעה וטיפול. בתוך: ע' רביב ור' בולס (עורכים), **הייעוץ החינוכי כיום: חומר למחשבה ולמעשה**. עמ' 295-323. הוצאת ספריית פועלים.

ניסני, ק' (2021). **האם שירי מחאה טומנים בחובם יסודות של תקווה? שירי מחאה שנכתבו באירן לפני ואחרי המהפכה בשנת 1979**. עבודה לשם קבלת תואר מוסמך בפסיכולוגיה בבית הספר למדעי ההתנהגות, המכללה האקדמית תל-אביב יפו.

עמית, ח' (2022, 23 באוגוסט). הדרכת הורים בגישת המנהיגות ההורית. פסיכולוגיה עברית. https://www.hebpsy.net/....asp?id=4459

עמית, ח' (2023א). בווייטנאם ובקמבודיה חזרה לי התקווה ואף התחזקה. **מנהיגות בחיים**. https://amithaim.com/20...-ubekambodya/

עמית, ח' (2023ב). תקווה יוצרת מציאות. **מנהיגות בחיים.** https://amithaim.com/2023/12/18/tikva-yotzerat-metziut/

עמית, ח' (2024). לְהַחֲיוֹת תקווה שנכחדה. **מנהיגות בחיים**. https://amithaim.com/20...eahyot-tikva/ .

פלורסהיים, ד' (2008). לקטוף פרחים מקצה ההתקיימות. הוויית התקווה בפסיכותרפיה – חוויה אסתטית מחוללת תמורה. **שיחות, כ"ג**(1), עמ' 36-49.

פרנקל, ו' (1985). **האדם מחפש משמעות**. הוצאת דביר.

קוגן, ק' (2018, 24 בפברואר). **התבוננות בשאלת התקווה על פי פסיכולוגיית העצמי**. האיגוד הישראלי לפסיכולוגיה. https://www.youtube.com/watch?v=uXIlK7zqOvQ&t=13s

רהט, מ' (2012). **"נעדר-נוכח": מיצב. mrtlv.**

רוסו-נצר, פ' (2020). משמעות במפת הפסיכותרפיה: תיאוריה, מחקר ויישום. **פסיכואקטואליה**, יולי 2020, 14-19.

רוסו-נצר, פ' ומעוז ישראל, ד' (2021א). **משמעות מחפשת אדם: למצוא משמעות בעולם משתנה על פי תורת הלוגותרפיה של ויקטור פרנקל**. הוצאת שתים.

רוסו-נצר, פ' ומעוז ישראל, ד' (2021ב). החיפוש האנושי אחר משמעות. **פסיכולוגיה עברית.** https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4277

רובין, ש', מלקינסון, ר' וויצטום, א' (2016א). התערבויות אסטרטגיות המשלבות יישום של כתיבת מכתבים, טקסי פרידה ומטפורות. **הפנים הרבות של האובדן והשכול - תיאוריה וטיפול**, עמ' 233-209. הוצאת אוניברסיטת חיפה ופרדס.

רובין, ש', מלקינסון, ר' וויצטום, א' (2016ב). שער שני: המודל הדו־מסלולי לאובדן ושכול: להמשיך את הקשרים ולהמשיך בחיים. **הפנים הרבות של האובדן והשכול - תיאוריה וטיפול**, עמ' 57-141. הוצאת אוניברסיטת חיפה ופרדס.

שלו, ר' (2009). **הורים שכולים: השתנות העצמי, אוריינטציית עתיד, תפקוד הסתגלות לאובדן**. עבודת דוקטורט. החוג לייעוץ והתפתחות האדם, אוניברסיטת חיפה.

שלו, ר' (2014). "תראו אותי", אובדן ותהליכי אבל בקרב ילדים ומתבגרים: היבטים תיאורטיים ויישומיים. בתוך: ע' רביב, ר' בולס (עורכים), **הייעוץ החינוכי כיום: חומר למחשבה ולמעשה**. אסופת מאמרים לזכרו של פרופ' אבנר זיו (עמ' 143-158). הוצאת מל"א והוצאת ספריית פועלים.

שלו, ר' וגפני, נ' (2024). הגוף האבל - הממד הגופני באבל: תרגול צ'י גונג בפסיכותרפיה גופנית באבל ושכול. בתוך: ר' שלו, ש' קדוש, וא' רז (עורכים), **בגוף הטיפול - פסיכותרפיה משלבת גוף, נפש ורוח**, עמ' 499-527. הוצאת פרדס.

Bat-Or, M., & Garti, D. (2024). *Art therapist's perceptions of the role of the art medium in the treatment of bereaved clients in art therapy*.

Bat-Or, M., & Megides, O. (2014). Found object/readymade art in the treatment of trauma and loss. *The Arts in Psychotherapy, 41*(4), 343–350.

Beaumont, E. (2015). Loss and resilience: Therapeutic approaches. *Journal of Grief Counseling, 12*(3), 45–60.

Berger, R., & Yaniv, D. (2021). From the body to the word. In R. Berger (Ed.), *Arts therapy in a changing world* (pp. 115–137). Nova Science Publishers.

Corn, S., Feldman, R., & Wexler, A. (2020). Art therapy with grieving children: Techniques and case studies. *Art Therapy Journal, 27*(2), 89–102.

Dyregrov, A., & Yule, W. (2008). *Grief in children: A handbook for adults*. Jessica Kingsley Publishers.

Goldblatt, H., Elkana, O., & Shalev, A. (2018). The role of art in processing grief among children. *Child and Adolescent Mental Health, 23*(4), 210–217.

Hazut, T. (2005). From dark black to bright pink – The power of art expression and creation in coping with life under threat, Israel 2001–2002. In Kalmanowitz, D., & Lloyd, B. (Eds.), *Art therapy and political violence: With art, without illusion* (pp. 92–106). Brunner Routledge.

Jacoby, R. (2018). Protest songs – Seeds of hope. In *Music and Nationalism*. Palermo, Sicily.

Jacoby, R., & Goldzweig, G. *The various dimensions, modes, and agents of hope: Towards integration of intrapersonal, interpersonal, and transpersonal perspectives* (Article in preparation).

Kogan, C. (2020). The fragile thread of hope in existential therapy. *Therapeutic Dialogues, 21*(2), 31–41.

Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (2005). *Principles and practice of expressive arts therapy: Toward a therapeutic aesthetics*. Jessica Kingsley Publishers.

LaFreniere, L. S. (2019). Narrative approaches in art therapy for bereaved youth. *Journal of Child Psychology, 44*(2), 123–135.

Levin, I. (1992). The therapeutic use of art in grief counseling. In Kaufman, J. (Ed.), *Art therapy perspectives* (pp. 67–82). Springer.

Metzl, E., & Gronner-Shamai, D. (2021). Integrative art therapy methods for children experiencing loss. *Clinical Child Psychology Review, 14*(3), 200–215.

Miller, J. F., & Powers, M. J. (1988). Development of an instrument to measure hope. *Nursing Research, 37*(1), pp. 6–10.

Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. American Psychological Association.

Neimeyer, R. A. (2006). Re-storying loss: Fostering growth in the posttraumatic narrative. In Calhoun, L., & Tedeschi, R. G. (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 68–80). Psychology Press.

Neimeyer, R. A., Klass, D., & Dennis, M. R. (2014). A social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning. *Death Studies, 38*(8), 485–498.

Nelson, K., Lukawiecki, J., Waitschies, K., Jackson, E., & Zivot, C. (2024). Exploring the impacts of an art and narrative therapy program on participants' grief and bereavement experiences. *Omega: Journal of Death and Dying, 90*(2), 726–745.

Nielsen, M. K., Nolan, M. R., & Vaillancourt, D. (2019). Art therapy interventions for children coping with grief. *The Arts in Psychotherapy, 62*, 1–9.

Park, S.-R., & Cha, Y.-J. (2023). Effects of online group art therapy on psychological distress and quality of life after family bereavement: In COVID-19 pandemic. *The Arts in Psychotherapy, 82*, 101972.

Russo-Netzer, P. (2018). Prioritizing meaning as a pathway to meaning in life and general well-being. *Journal of Happiness Studies, 20*(6), 1863–1891.

Russo-Netzer, P. (2020). Meaning in life and its association with resilience and post-traumatic growth: A developmental–existential perspective. In Worthington, E. L., & Wade, N. (Eds.), *Handbook of positive psychology, religion, and spirituality* (pp. 331–343). Springer.

Russo-Netzer, P. (2022). Finding meaning in the unexpected: Underexplored pathways to discovering and cultivating meaning in life. In Chan, A. C.-K. et al. (Eds.), *MIL 2022, AHSSEH 704* (pp. 57–68).

Russo-Netzer, P. (2023). Cultivating the search for meaning as a lifelong developmental task: Theoretical foundations and practical applications. *Journal of Constructivist Psychology*. Advance online publication.

Shalev, A., & Klingman, A. (2001). Children's responses to trauma and loss: Integrating art therapy. *Journal of Child Trauma, 5*(2), 89–102.

Siano, J. (2011). Lost, found and rejected objects in art therapy. In Moon, M. (Ed.), *Materials & media in art therapy: Critical understandings of diverse artistic vocabularies* (pp. 75–93). Routledge.

Siano, J. (2020). The magic of holy junk. In Lay, R. H., & Wong, D. (Eds.), *Found objects in art therapy: Materials and process* (pp. 105–122). Jessica Kingsley Publishers.

Snyder, C. R. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(4), 570–585.

Snyder, C. R. (2000). Hypothetical thinking and the grieving process. *Journal of Clinical Psychology, 56*(9), 1225–1233.

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies, 23*(3), 197–224.

Traeger, L. (2009). Art therapy techniques for grieving children. *Creative Arts in Therapy, 17*(1), 33–45.

Whalen, D. J. (2020). Art as a medium for processing grief in children. *Journal of Expressive Therapies, 28*(2), 55–70.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.

Wilson, K. (2023). Creative interventions for bereaved children: Art therapy approaches. *Child Therapy Today, 19*(1), 77–89.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Routledge.

Worden, J. W. (1996). *Children and grief: When a parent dies*. Guilford Press.

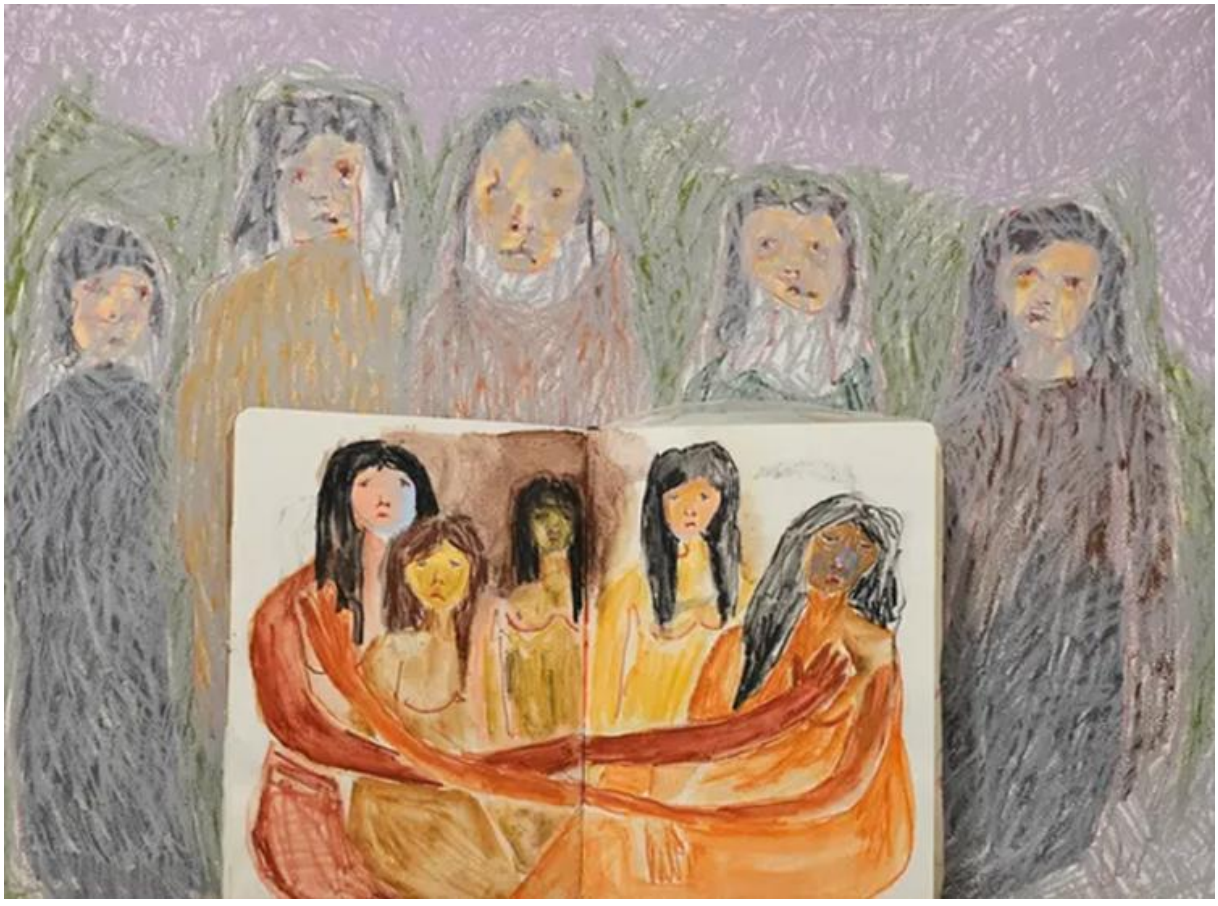
Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). Basic Books.

כמו שעון חול

היה לך מלאי
וכשהוא נגמר

נשארת ריק

רחל קיסוס



לשחק עם המוות – כי זה עוזר

על שימוש במשחק וביצירה כתמיכה בילדים ובמתבגרים המתמודדים עם שכול ועם אובדן

מאת ד"ר רונן ברגר

תקציר

הפרק מציג מושגים, שיטות וטכניקות התערבות רלוונטיות ומרכזיות מתחומי הטיפול במשחק וביצירה, לשילוב בטיפול פרטני וקבוצתי עם ילדים ועם מתבגרים, המתמודדים עם שכול ועם אובדן. הוא מציע דרכים בהם ניתן להיעזר במשחק וביצירה להסבר, לתיווך ולעיבוד אובדן ושכול וכן ליצירת משמעות, להפגת בדידות ולחיבור לכוחות ולתקווה. הפרק מתמקד בהצגת שיטות ודרכים ליישום התחום עם ילדים צעירים ועם מתבגרים ומתייחס באופן מועט לנושא גם בהקשר של ילדים בגיל החביון.

הקדמה

המשחק והיצירה הם השפות ודרכי הביטוי - לחיבור לכוחות ולתקווה, לעיבוד, להרחבת הפרספקטיבה והמשמעות ולטיפול - הספונטניות והטבעיות בקרב ילדים. על בסיס הבנה זו התפתחו תחומי הטיפול במשחק והטיפול ביצירה, תחומים אשר מושגי היסוד והמודלים הבסיסיים בהם הוצגו בפרק "עיבוד ביצירה" שביחידה הראשונה של הספר, ושעל תרומתם הרבה והפוטנציאל שלהם מתבסס ספר זה. עם זאת, למרות ההבנה וההכרה הנרחבות של תרומת תחומי טיפול אלו להתפתחות ילדים ולהתמודדותם עם משברים, עדיין נראה שיחסית לצרכים, מתקיימת בארץ עבודה מועטה בתחום. חוסר זה מתבטא, בין היתר, בכמות המצומצמת יחסית של טיפולים הניתנים לילדים המתמודדים עם אובדן בכלל ולילדים צעירים בפרט, במסגרות כמו משרד הביטחון וביטוח לאומי וכן במיעוט ההצעות לפרקים בנושא שהוגשו לספר זה. ייתכן שהיעדר זה קשור ברצון המבוגרים לשמור ולהגן על הילדים מפני העיסוק הכואב באובדן ומכאן - בהימנעות או בצמצום השיח עליו. לעיתים, הורים שאיבדו אדם יקר עסוקים ומושקעים בעיבוד האובדן שלהם וחסרים את הפניות לתמוך בילדיהם בעיבודו של האובדן. גם בקרב מטפלים נדמה כי נזהרים או נשמרים מפני העיסוק בנושא, מהסיבות שתוארו קודם ואולי גם מחוסר ידע בדרכים ובשיטות שבהן ניתן להיעזר במשחק וביצירה בעבודה עם ילדים המתמודדים עם אובדן. ייתכן שחוסר זה בידע ובמיומנויות קשור למיעוט הקורסים הניתנים בנושא במסגרת תוכניות ההכשרה בטיפול באומנויות בארץ.

הפרק הנוכחי נכתב כדי להציג, להמשיג ולהקנות ידע בסיסי בתחום. הוא מציג שיטות, מודלים וטכניקות התערבות רלוונטיות ובסיסיות, הכוללים דרכים בהן ניתן להיעזר במשחק וביצירה לתמיכה ולטיפול בילדים ובבני נוער המתמודדים עם אובדן ועם שכול. הוא מציג אותם תוך התייחסות לשלבי

ההתמודדות השונים עם אובדן – מקבלת ההודעה על המוות וההכרה בו לצד רגשות כמו הכחשה, ניתוק, ייאוש, כעס, תסכול, פחד ושאלות של זהות וערך, דרך תהליכים הקשורים לגיוס כוחות הנחוצים לעיבוד האובדן ועד למציאת דרכים לשמירת קשר עם המת וחזרה לתפקוד נורמטיבי.

רוב השיטות המוצגות בפרק נלקחו ומתאימות לעבודה טיפולית בהקשרים רחבים נוספים, כאשר פה מודגש השימוש בהן לטובת התמודדות עם אובדן. הפרק אינו מתיימר לסקור את כל היבטיו של הנושא אלא להציגו באופן רחב הפותח צוהר לתחום. הכתיבה מתבססת בעיקר על ניסיונו המעשי של הכותב תוך הסתמכות והתכתבות עם התיאוריה שמוצגת בפרק הקודם לפרק זה "הבנתי שהוא מת, אבל מתי הוא יחזור", שכתבה ד"ר רונית שלו. מומלץ לקרוא פרק זה; את פרק המבוא של ברגר, שמציג מושגים רלוונטיים מתחומי הטיפול במשחק וביצירה; ואת הפרק של פרופ' מולי להד על התפקיד והיכולת של הדמיון להוות מרחב לריפוי ולתמיכה בהתמודדות עם משבר ועם אובדן, כולם ביחידה הראשונה של הספר.

הפרק מתחיל בהתייחסות לנושא ובהצגתו בהקשר של עבודה עם ילדים צעירים בני ארבע עד שבע. הוא ממשיך בנגיעה מעטה לעבודה עם ילדים בגיל החביון ומרחיב את ההתייחסות ליישום עם מתבגרים. הפרק דן בעיקר במדיומים משחקיים ואומנותיים. אין בו התיימרות או ניסיון להתייחס לכל השיטות המבוססות או המשלבות יצירה וגם לא לתחומים קרובים כמו טבע תרפיה, וידיאו תרפיה, פוטותרפיה, טיפול בבישול ועוד. הפרק כולל קישורים לסרטונים, ספרים ודוגמאות ליישום בשטח.

לצערי, למרות ההכרה בחשיבותו האדירה של הנושא, הפרק אינו כולל התייחסות לשימוש במשחק לתמיכה בתינוקות ובפעוטות. היעדר זה נובע מחוסר ניסיונו של הכותב בתחום ובמיעוט של תוכניות טיפוליות המיועדות לתמיכה בתינוקות, בפעוטות ובילדים צעירים מאוד, המתמודדים עם משבר ועם אובדן. בהקשר זה, ומתוך פגיעותם הרבה של תינוקות, פעוטות וילדים צעירים והתלות שלהם במבוגרים לוויסות רגשי ולהתמודדות עם קושי ועם משבר, חשוב להדגיש את ערכו של פיתוח הידע הזה ברמה התיאורטית והמעשית, את חשיבות פרסומו ויישומו על ידי הגורמים המתאימים.

גם ילדים מתאבלים - דרכים בהן ניתן להיעזר במשחק וביצירה לתמיכה בילדים צעירים בהתמודדותם עם אובדן ועם שכול

אין זה מפתיע, שבזמנים של מלחמה ובזמנים של התמודדות עם אובדן ועם שכול אחרים, נראה ילדים צעירים משחקים יותר במשחקי מלחמה, רופא וחולה וגיבורי על, שעוסקים במאבק ובהצלת חיים או במשחקים ובתהליכי יצירה הכוללים פירוק והרכבה של קוביות או קריעה, גזירה והדבקה, הסתרה וקבורה. עיסוקים משחקיים ויצירתיים אלו מאפשרים להם לבטא באופן סימבולי, שאינו בהכרח מילולי - רגשות, מחשבות ותחושות שאולי אסור או מפחיד לבטא במילים ובאופן קונקרטי. הביטחון שהמרחב המשחקי מקנה, המרחק האסתטי והשפה הסימבולית־משחקית, מאפשרים

לילדים לבטא ולגעת בהיבטים שונים שהמוות כולל, להתנסות בפירוק ובהבניה מחודשים של המציאות, לחפש הסבר, להרחיב פרספקטיבה, משמעות וערך ואף להתחבר להרגשת שליטה, מסוגלות ותקווה, המתגבשות מעצם תהליכי המשחק והיצירה. הצגת תוצרי היצירה או שיתוף אחרים במשחק ובתהליכי היצירה עוזרים גם להפיג בדידות, לשתף ולנרמל רגשות ומחשבות קשים להכלה כמו אשמה, בושה ואף מחשבות אובדניות, שעשוית להופיע בגיל מאוחר יותר. המבוגרים יכולים להשתמש באיכויות אלו של המשחק, היצירה והסיפור כמרחב בעזרתו ניתן ליצור, לקיים ולקדם שיח על אובדן עם הילדים, לתווך ולהסביר להם את משמעותו וגם לעזור להם להתחבר לכוחות, לבטא רגשות, לעבד ולהתמודד עם ההיעדר. השימוש במשחק, בסיפור וביצירה, ברמות ובצורות שונות של "הרחקה" וסימבוליזציה, הוא רלוונטי ותומך בכל סוג של התמודדות עם משבר ועם אובדן ובפרט במקרים של אובדן טראומטי, בהם לעיתים קשה לתאר במילים את האירוע.

דוגמאות לתופעות הנצפות ביצירה ובמשחק בזמן התמודדות עם אובדן

במקרים רבים הקשורים להתמודדות עם מוות טראומטי כמו רצח, פיגוע טרור, מלחמה או הרס בתים על ידי טילים, נוכל לראות ביטוי לנושא גם במשחק וביצירה. כך למשל, נראה בתהליכי יצירה שימוש רב יותר בצבע אדום, בזמן הכנת שיקויים או בזמן משחק דרמטי בצביעה של חלקי גוף בצבע אדום, וכן תהליכי יצירה המכילים שלבים ארוכים של פעולות של שבירה, הרס ופירוק. לפעמים השברים יאספו וישמשו לתהליכי יצירה אחרים ולפעמים יישארו בצורתם השבורה, הלא מאורגנת והחסרה, בנותנם ביטוי לחוויה הלא מילולית של הגוף־נפש. באופן דומה, נוכל לראות משחקים ותהליכי יצירה הכוללים בניית מגדלי שמירה ובורות למסתור, יצירת כלי נשק ומשחק בהם, משחקי קבורה, רופא וחולה ועוד. בדומה לתופעת "החבר הדמיוני", ניתן לראות ילדים משוחחים עם המת בטלפון או באמצעות בובה או חפץ, כאילו הוא נמצא איתם כאן. דוגמאות אלו מתייחסות לאופן שבו השימוש בדמיון, במשחק וביצירה נותן מענה לצורך לבטא, לעבד ולתת משמעות לחוויית האובדן, לעזרה בתהליכי העיבוד וכן לצורך שימור הזיכרון והקשר עם המת, עם הבית או הנוף שאבדו, כפי שמתואר במודל הדו־מסלולי של רובין (רובין, 1993, 1995).

להבדיל מדוגמאות אלה, המאפיינות ילדים המתמודדים עם אובדן באופן ספונטני, נורמטיבי ובריא, חשוב לשים לב למקרים שבהם ילדים המתמודדים עם אובדן חדלים לשחק או שמשחקם מצטמצם מאוד. מצבים אלו עשויים לרמז על מצב דיכאוני בו הילד שרוי, על אובדן כוחות ואפילו על אובדן הרצון לחיות. ייתכן שילד במצב כזה יצריך דאגה מיוחדת ופנייה לעזרת אנשי מקצוע.

פיתוח מיומנויות להתמודדות עם אובדן

נוסף לערך החשוב שיש לשימוש בדמיון, במשחק וביצירה לתמיכה בהתמודדות עם אובדן, ניתן להשתמש בהם גם כדי לפתח מבעוד מועד יכולות להתמודד עם אובדן, למשל, התמודדות עם פירוק והרס; סיום ופרֵדה; כיצד לאסוף כוחות; להתחבר לתקווה; ולהתחיל לשחק וליצור מחדש. ייתכן שהשיח על הכנה מוקדמת ומתן כלים להתמודדות עם אובדן נראה מוזר ולא מתאים כשמדובר

בילדים צעירים, אולם ככל שלילד, ולבוגר שיתפתח ממנו, תהיינה יותר מיומנויות להתמודדות עם משבר ועם אובדן, כך התמודדותם תהיה קלה יותר ויפחתו הסיכונים להתפתחות תסמיני פוסט טראומה ו/או דיכאון. כשם שפיתוח חוסן כולל בתוכו פיתוח מיומנויות להתמודדות עם אי־ודאות ועם משבר, כך בהתאמה ניתן לפתח גם מיומנויות להתמודדות עם אובדן (שלו, 2025).

דוגמה לתוכנית כזו, המשתמשת בסיפור, במשחק וביצירה לפיתוח מיומנויות להתמודדות עם אובדן וכתמיכה בהתמודדות איתו, ניתן לראות בתוכנית "היער שלנו", שפותחה בעקבות אירועי השבעה באוקטובר ומלחמת "חרבות ברזל" ושיוצאת לפועל בגני ילדים ובכיתות א'-ב' על ידי מרכזי החוסן.

ספר הפרוטוקולים של התוכנית – להורדה בחינם, באדיבות מרכז משאבים.

סרטון שמציג את התוכנית – להורדה בחינם, באדיבות מרכז משאבים.

לספר הילדים "היער שלנו" בעברית – להורדה בחינם, באדיבות מרכז משאבים.

לספר הילדים "היער שלנו" בערבית – להורדה בחינם, באדיבות מרכז משאבים.

לספר הילדים "היער שלנו" באנגלית – להורדה בחינם, באדיבות מרכז משאבים.

"כשהיער שר" הוא ספר נוסף שמרכז משאבים הוציא לאור כדי לעזור לילדים להתמודד עם אובדן טראומטי וקולקטיבי. הוא נכתב במיוחד עבור ילדי הכפרים הדרוזים והעלווים ברמת הגולן, בעקבות מותם של שנים עשר ילדים ופציעתם של שלושים וארבעה, מטיל שנורה מלבנון והתפוצץ במרכז מג'דל שמס, ביולי 2024.

בדרך הטבע - הסתייעות בטבע ליצירת שיח על אובדן וכתמיכה להתמודדות עימו

סביר להניח, שכאחים בוגרים, הורים או סבים וסבתות, רובנו זוכרים מקרים בהם במהלך טיול עם הילדים הצעירים נתקלנו בחיה מתה, בעץ שרוף או כאשר חיית מחמד מתה בבית - התפתח שיח על המוות. האפשרות לשוחח על חיות ועל צמחים שמתו, ברוב המקרים קלה יותר מאשר שיח על בן משפחה שמת או על בית או קהילה שאבדו. המוות של הראשונים מתקבל כתהליך טבעי וכחלק ממחזוריות הטבע ובצורה מובנת וקלה יותר. השיח על החיה שמתה וגם שיתוף בתהליכי קבורה שלה, יוביל את הילדים לשאול שאלות גם על אובדן אנושי, על סבא, אימא, אח, בית או קהילה. לפעמים הילדים ינסו להחיות, להאכיל, לחמם ולטפל בחיה המתה ויגלו, כי למרות כל ניסיונותיהם – לא ניתן להחיותה. לפעמים הם ישאלו "איפה אימא ואבא שלה?"; "הם דואגים לה?"; "יש לה אחים ואחיות?" או "למה הם לא שמרו עליה?" שאלות אלו יכולות להוות בסיס לשיח על המוות כתופעה, ומכאן יכול להתפתח שיח על אובדן שהילד מכיר, כמו אדם קרוב או בית שנשרף. הורים, אנשי חינוך ומטפלים שרוצים לעזור לילדים לפתח יכולת לשיח ולהתמודדות עם הנושא ומוכנים לעסוק בו, יכולים להתייחס לתופעות כאלו כשהן קורות ולזמן שיח בנושא. המוות נוכח סביבנו כל הזמן ולא חסרות הזדמנויות להתבונן בו ולשוחח עליו. עלינו רק להחליט וליישם.

מתחילים מחדש - פיתוח גמישות ויכולת להתמודד עם שינוי ועם פרֵדה

אפשרות פשוטה לפתח מיומנויות להתמודדות עם פרדה בגן הילדים או בכיתות היסוד היא ליצור מרחבי משחק ויצירה במתכונת "תחנות", ביניהן הילדים עוברים בפרקי זמן קבועים שהוגדרו מראש, גם אם המשחק או היצירה טרם הושלמו. תהליכים כאלה יעזרו לילדים לפתח מיומנויות הקשורות במעברים ובפרֵדות, כמו למשל, איך להתארגן לפרדה ולקיימה גם אם הגיעה בטרם עת, תוך מתן האפשרות להמשיך לשחק וליצור גם אחריה; כיצד להתארגן לקראת פרדה באמצעות ספירה מעשר לאחת במקצב קבוע; או על ידי הזמנה לארוז ולסדר את מרחב המשחק או את חומרי היצירה לקראת סיום הפעילות או המעבר לתחנה אחרת, מה שיעזור לילדים לפתח מיומנות של התארגנות לסיום ולפרדה, לפרדה עצמה ולהמשך בחיים אחריה.

שימוש בתהליכי ובחומרי היצירה באומנות חזותית כתמיכה להתמודדות עם אובדן

יצירה בחומרי אומנות מאפשרת לילדים מרחב לביטוי, לעיבוד ולהתפתחות. השימוש בחומרים מאפשר גריעה, החסרה, ומכאן הורדת מתח ו-וויסות פיזי־חושי, בזמן שהחצנת הרגשות והסיפור אל החומר נותנת לחוויה צורה ממשית וסימבולית מחוץ לגוף. תהליך החצנה זה, שיוצר נפרדות בין "האני" לבין "החוויה", יכול לעזור בהרחבת פרספקטיבה ובמתן משמעות וערך חדשים לחוויה. העבודה בחומרי יצירה יכולה להתקיים באופן ספונטני ולא מונחה, ברוח גישת "הסטודיו הפתוח", באופן שמאפשר לילדים לבחור את החומרים, את הסגנון ואת נושא היצירה שלהם (שפירא, 2014). העבודה יכולה להתקיים גם באופן מובנה, המגדיר ומתווה תהליכי וחומרי יצירה שנבחרו והוצעו בהתאם לשלב ההתפתחותי וליכולות של הילדים, ובהתאמה לנושא ולמטרת הפעילות. ככלל, ככל שהילד צעיר יותר, כך תתאים יותר הנחיה בעלת אופי פתוח ופחות הנחיה מכוונת ומובנית. חשוב להדגיש כי כל תהליך יצירה, גם כאשר הילד בוחר בעצמו את חומרי היצירה ואת סגנונה, יכיל שאלות הקשורות להתמודדות עם ריק, עם התחלות וסופים ומכאן גם להתמודדות עם אובדן. כך למשל, בתחילת התהליך הילד יפגוש דף ריק וישאל את עצמו האם ואיך למלא אותו; תוך כדי התהליך הוא יפגוש את הפער בין הפנטזיה, הרצון והנחות היסוד שלו לגבי תהליך היצירה והתוצר - לבין חומרי היצירה הקיימים, היכולות שלו והצורות שתיווצרנה על הדף. לפעמים המשחק והיצירה הספונטניים יכללו תהליכים של הרס ושל חורבן, שהילד או חבר לקבוצה הובילו או שנוצרו מתוך תכונות החומר עצמו או משינויים שנוצרו בסביבה, כמו למשל חֵמר שהתייבש, שנסדק, שהתפרק או שנשבר – ואלה יכולים לזמן עיסוק ושיח על מוות ועל משבר. שימוש בתחבושות גבס יכול לזמן עיסוק בפציעה ובריפוי, בכיסוי, בקבורה ובגילוי. בהמשך, יפגוש הילד היוצר גם שאלות הקשורות בסיום ובפרדה - איך לסיים את היצירה, האם ולמי להציגה וכיצד להיפרד ממנה. להבדיל מגישת ההנחיה הפתוחה והלא מכוונת, דוגמאות להנחיה מובנית של תהליכי יצירה באומנות ניתן למצוא בפרוטוקולים "מה לעשות עם כל הכעס הזה" ו"מחברים ומאחים את הקרעים בקווים של זהב" בהמשכו של ספר זה. דוגמאות רבות נוספות ניתן למצוא בספרים החינמיים שמלווים את התוכניות של מרכז משאבים: "היער שלנו", ו"בונים עולם" לילדים צעירים; תוכניות "דרך היצירה" ו"דרך המוזיקה" לבני נוער; וכן

בספר "במשחק וביצירה – מתחברים לכוחות ולתקווה" בהוצאת משרד החינוך ושנכתבו על ידי כותב הפרק.

שימוש בשרבוט ובסיפור כתמיכה להתמודדות עם אובדן

בגילים הצעירים ניתן להשתמש בשרבוט כדרך מצוינת, לא רק לסיוע בהתפתחות של מוטוריקה, של חשיבה סימבולית ושל בנייה ומחקר של יחסים אלא גם כדרך לביטוי של סיפורים ושל חוויות, שלפעמים לא מוצאים להם ביטוי מילולי (בוגין, 2017), כולל כאלו הקשורים להתמודדות עם אובדן. ניתן להזמין את הילדים לשרבט (לקשקש) בטוש או בגיר באופן חופשי על דף ובעזרת תיווך מבוגר לבחור ולסמן בשרבוט דימויים ולהמציא עליהם סיפור. אפשר גם להשתמש בשאלות ברוח טכניקת הסיפור בשישה חלקים שפותחה על ידי מולי להד (להד, 2015) כבסיס לדיבוב וליצירת סיפור. באמצעות טכניקה זו, הילד ישליך על הדימוי שבחר חלקים מעולמו הפנימי, כולל כאלה הקשורים לחוויית האובדן, לכוחות ולמשאבי התמודדות עימו. הסיפור ינכיח וייתן להם קול, וההקשבה הפעילה של המטפל/מורה/גננת/הורה – יעזרו לילד להפיג בדידות, לקבל הכרה ונראות ולחוות הרגשת שותפות. באמצעות ההרחקה האסתטית שהסיפור מכיל ובאמצעות השימוש המותאם במטפורות, המבוגר יכול "לשתול" בסיפור מסרים שיתמכו במסע ההתמודדות של הילד וזאת מבלי שהילד ישים לכך לב ויתנגד. על עקרונות וטכניקות אלו ניתן לקרוא בספר "פיות ומכשפות" מאת אמיתי מגד וגם במודל "הסיפור שאתה צריך לשמוע עכשיו", שפיתח שלהד ושראה אור בספר של ברגר "היצירה - לב הטיפול".

שימוש בסיפור - story making ו-story telling

סיפור הוא דרך אוניברסלית להעביר מסרים, לצקת משמעות, לנרמל ולהרחיב פרספקטיבה. קריאה משותפת של סיפור או המצאתו המשותפת עוזרות להפיג בדידות ומחזקות את חוויית השייכות וההשתייכות. המרחק האסתטי שהסיפור מכיל, השימוש בדמויות דמיוניות, בתיאור אחר של זמן ושל מקום והשימוש במטפורות, בדימויים ובסמלים, עוזרים למאזין להתרחק מהמציאות אל עבר מרחבי הדמיון ואל עומק המרחב הפנטסטי שבו הכל אפשרי. הזדהות הקורא/המאזין עם הדמויות ועם מסען מזמינה אותו לצאת למסע מקביל בדמיון בחסות המטפורה ותחת מעטה הביטחון שהמרחב הפנטסטי מספק; מסע המאפשר עיסוק מרוחק ובטוח בסיפורו, בעיבודו ובהרחבת משמעותו ולפעמים גם בסופו (ראו הפרק "עיבוד ביצירה" ביחידה הראשונה של ספר זה).

השימוש בסיפור לתמיכה בהתמודדות עם אובדן ועם שכול יכול להתבסס על הקראה של סיפורים קיימים, כתובים או שמועברים בעל-פה (story telling). דוגמה לסיפור כזה הוא למשל הסיפור "זיק - העץ השובב" שכתבה קרן שני-ליפראק לזכר אחיה עדי שני ז"ל, שנהרג במלחמת "חרבות ברזל", ספר שמובא כאן באדיבות הכותבת להורדה בחינם. דוגמה אחרת היא הספר "מסע של נמרים" שכתבה שני אביגיל לזכר בנה עידו ז"ל. סיפור ידוע אחר שניתן להשתמש בו הוא "החתולה מיצי מתה" מאת דבורה עומר (למרות שבעיניי, הסיפור הזה בגרסתו המקורית מכיל את המילה "מת" יותר מדי פעמים, שלא לצורך, ואני מציע להוריד בכמות ובמידת הצורך להחליף את המילה בתיאורים

אחרים, כמו למשל, "החתולה שכבה על האדמה ולא נשמה" או "היא לא תבוא לשחק איתנו יותר"). השימוש בסיפור יכול להתבסס גם על הקראת סיפורים יחד עם הילד או עבורו (story telling), על סיפורים מומצאים (story making) כאן ועכשיו, במפגש פרטני או קבוצתי, באופן ספונטני או מובנה ובשימוש בשאלות מנחות, כמו למשל, בשאלות שכוללת טכניקת הסיפור בשישה חלקים (להד, 2015). השימוש בסיפורים, בהרחקה האסתטית ובממד האוניברסלי והעל־זמני שהם כוללים, יכול לעזור להרגיע, לשחרר ולנרמל חוויות קשות שהילד מתמודד עימן. ניתן להשתמש בסיפור גם כדי להעביר מסרים, להסביר, להפיג חששות, לעבד וכן כדי לייצר תחושה של שותפות, הנוצרת כאשר כמה ילדים מקשיבים לסיפור יחד. תוכנית "היער שלנו", שנוצרה בהמשך לאירועי השבעה באוקטובר ולמלחמת "חרבות ברזל" על ידי מרכז משאבים ומרכזי החוסן בצפון ומופעלת בגני ילדים ובכיתות, מתבססת על סיפור המסגרת המתואר בספר "היער שלנו", אשר יצא לאור כספר דיגיטלי להורדה ולשימוש בחינם, בעברית, בערבית ובאנגלית באתר מרכז משאבים. גם תוכנית "מקום בטוח", שנוצרה לאחר מלחמת לבנון השנייה ושפעלה עם למעלה משנים עשר אלף ילדים צעירים, פועלת באופן דומה ומתבססת על סיפור מותאם מהספר "מקום בטוח", שיצא כספר ילדים מאויר ומופיע בספר הפרוטוקולים של התוכנית. ספר חדש, המתמקד בנושא של אובדן טראומטי, שנכתב במיוחד כדי לסייע לילדי הכפרים הדרוזים ברמת הגולן להתמודד עם האובדן שחוו עקב נפילת טיל בלב הכפר מג'דל שמס, ביולי 2024 ונקרא "כשהיער שר", יצא לאור אף הוא על ידי מרכז משאבים וניתן להורדה חינם מאתר מרכז משאבים.

סרטונים להמחשה מעבודתה של רותם בן סימון בתוכנית "היער שלנו", אצבע הגליל תשפ"ה:

בית קברות לדובי - דוגמה למשחק דרמטי בהשראת סיפור "היער שלנו".

מטפלים בחיות הפצועות – דוגמה למשחק דרמטי בהשראת הסיפור "היער שלנו".

יצירת פינה לזיכרון – בהשראת הסיפור "היער שלנו".

ארגז חול

טיפול בארגז החול הוא שיטה מוכרת לטיפול בילדים. לעבודה בשיטה זו ישנן גישות שונות, כאשר בכולן הילד מוזמן לשחק בחול שבארגז, לפסל ולעצב בו, בעזרת דמויות קטנות או בלעדיהן, תמונות המייצגות את עולמו הפנימי ונושאים שמעסיקים אותו באופן מודע ושסמוך למודע. תוך כדי עיצוב התמונות וגם לאחריו, הכולל את עיצוב החול וה"נוף" שבארגז וגם את הזזתן של הדמויות, משחק ואינטראקציה בינן לבין עצמן ולבין שאר החפצים הקטנים - הילד מוזמן לספר ולפתח את הסיפור שמסתתר בתמונה.

הכניסה למרחב הדרמטי ולעולם הסימבולי, הדינמיות והתנועתיות של החול בתוך הגבולות המוגדרים של הארגז, מאפשרים לילד לבטא את כל אשר על ליבו באופן בטוח (הלר, 2019). באמצעות המשחק בחול והתנסות בתהליכים כמו בנייה, פירוק, קבורה, חפירה, הרכבה, הסתרה וגילוי, הילד יכול לבטא נושאי טאבו הקשורים לאובדן וגם לשחזר אותו – סיפורים שאולי "אסור" לו לשתף ולבטא בעולם האמיתי. עבודה זו בארגז החול מאפשרת גם להרחיב את המשמעות ואת הפרספקטיבה,

ליצור ולארגן נרטיבים חליפיים ולייצר מציאות חליפית מעודפת. הדינמיות של החול, שיכולה להתבטא בתופעות הקשורות להתייבשות החול כמו סידוק וקריסת מבנים, התייבשות אגם מים או הצפה במים שמטביעה דמויות וצורות, עשויה לזמן גם עיסוק ושיח על נושאים הקשורים באי־ודאות, בחוסר שליטה ובמוות. במקביל, המשחק והיצירה בארגז החול מאפשרים גם מציאת והמצאת דרכי התמודדות, כמו למשל, ייצוב המבנים בעזרת מקלות, הוספת חול יבש או דבק לחיזוק, בניית גשרים מעל אגם שהוצף וגם קבלת המצב, כולל תהליכי קבורה של דמויות קטנות שטבעו ונהרגו באירוע המסופר, המגולם במשחק בארגז החול. דוגמה מעבודה כזו ניתן לקרוא בפרק "אילו רק יכולתי לפגוש אותו בחלום" מאת מולי להד, ביחידה הראשונה של ספר זה.

משחק דרמטי

כיוון אחר לעיבוד אובדן ולפיתוח מיומנויות להתמודדות עימו הוא דרך משחק דרמטי, בו ניתן לגלם דמויות ולשחק סיטואציות רלוונטיות לפרֵדה, כמו פרדה מדמות אהובה או ממקום אהוב. היכולת שהאחר ישחק אותי ושאני אשחק אותו או היכולת לגלם דמויות דמיוניות או חיות שישחקו את הסיפור, מאפשרות לעבד חוויות וסיפורי פרדה כואבים וכן להמציא פרדות שלא התקיימו. במרחבי הדמיון ובאמצעות ההרחקה המתאפשרת במשחק התפקידים, ילד יכול להיפרד מאבא או מאח שנהרג בתאונת דרכים או במלחמה, כשבמציאות לא התאפשר לו להיפרד או לומר מילים של אהבה ושל נחמה.

כדי לפתח גמישות ויכולת התמודדות עם שינויים, עם סיומות ועם פרדות, אפשר גם לקיים משחק דרמטי מאולתר בו יש חילוף תדיר של סיטואציות, של מקומות ושל תפקידים. גישה זו - הניתנת לביצוע גם באמצעות הרחקה דרמטית בגילום דמויות מהאגדות, חיות ויצורים או בבחירה של סביבת משחק דמיונית כמו יער או החלל החיצון ואף בשימוש בבובות, דמויות וחפצים - מדגימה את האפשרות להשתמש במשחק דרמטי לפיתוח מיומנויות להתמודדות עם אובדן ולהפגת בדידות, ולא רק לעיבוד, למתן תוקף, להרחבת פרספקטיבה ומשמעות להתמודדות עם האובדן.

שימוש באומנות להנצחה

נוסף לאפשרויות הרבות שפורטו לעיל, לביטוי ולעיבוד אובדן באמצעות יצירה, יש להזכיר גם את האפשרות ליצור יצירות, מתנות או לקיים טקסים הקשורים למת, כמו למשל ציור ציורים, הכנת מתנות, כתיבת שירים או מכתבים עבורו. ניתן לעשות זאת לסבא או לסבתא שנפטרו, לחיות שמתו, למקום אהוב ואפשר גם לילדים שעוזבים את הגן/כיתה או לגננת/מורה אהובה שעוזבת/עזבה.

ממד נוסף שיש לשימוש באומנויות כתמיכה בהתמודדות עם אובדן, קשור לדרכים המגוונות להנצחה שהוא מאפשר. ההנצחה מאפשרת ליחיד, למשפחה ולקהילה לא רק ביטוי רגשי, קבלה והשתייכות לקהילה אלא אף מרחב שמתעד ומשמר את זיכרון המת באופן נצחי, גם לאחר מות המנציחים. ההנצחה שומרת ומעבירה מדור לדור זיכרון, מסר ותודעה חברתית, אשר הופכים להיות חלק מהזהות של החברה כולה (להד, 2025). כך למשל, טקסי ימי הזיכרון הפכו להיות חלק מרכזי מהזהות של החברה היהודית והחברה הישראלית, שעסוקה וככל הנראה תמשיך לעסוק, בשימורם

בהווה וגם בעתיד. כיוון שתפיסת הזמן של ילדים צעירים אינה מופנמת ומכאן גם סופיותו ונצחיותו של המוות, כך גם הצורך להנציח אינו מפותח ברוב המקרים ולכן אין צורך לעסוק בו. בו־זמנית, מומלץ לאפשר לילדים לקחת חלק בפעילויות הנצחה שהמשפחה והקהילה יוצרות. שיתוף כזה יספק לילד מרחב נוסף בו יוכל ללמוד ולהרחיב דרכי התמודדות עם האובדן, לבטא ביטוי רגשי ולפתח הרגשת שייכות והשתייכות.

לסמוך על התהליך (ועל הילדים)

חשוב שנזכור, שבדרך כלל ילדים ימצאו את הדרך ואת מידת ההרחקה הנכונות להם לבטא ולעבד אובדן. כדאי לאפשר גם עבודה בזוגות או בקבוצות קטנות, אשר יעזרו להפיג בדידות ולנרמל, וכן לתת מקום לשאלות ולרעיונות יצירתיים שיש להם. חשוב שניתן מקום ולגיטימיות לכל הרעיונות והדרכים שהילדים יציעו להתמודדות עם אובדן, כולל המצאת דרכים שלא חשבנו עליהן או שנראות לנו לא הגיוניות או מוזרות. כשם שאנו, המבוגרים, זקוקים למרחב בו נוכל להתאבל, כך גם הילדים ראויים וזקוקים לו. חשוב שנזכור שאם אנו נאפשר, נפרגן, נעודד ונתווך מרחב לביטוי ולעיבוד של האובדן בשיח, במשחק וביצירה - יוקל להם.

שימוש במשחק וביצירה כתמיכה בילדים בגיל החביון המתמודדים עם אובדן

באופן כללי, ניתן לומר שהשימוש הספונטני של ילדים בגיל החביון במשחק וביצירה לביטוי ולעיבוד של אובדן, ימשיך בדרכים שהתקיימו בגיל הצעיר יותר ושפורטו קודם, תוך הרחבה שלהם בכלל ושל שימוש בתהליכי יצירה ואומנות בפרט. התפתחות יכולת ההסמלה, המשחק החברתי־דרמטי, היכולות המוטוריות, הקוגניטיביות והרגשיות וכן התפתחות התפיסות והיכולות האסתטיות והמוסריות, ירחיבו בהדרגה את המשחק הספונטני והחוקר בחומרי היצירה לכאלו שיכללו יותר תשומת לב והשקעה בתוצר האומנותי ובמשמעותו. העשייה תנוע ממשחק חופשי־חוקר בחומרי היצירה לעבר יצירת תוצרים אומנותיים בעלי משמעות ייצוגית וסימבולית נבחרת. תהליכים סימבולים אלו יתקיימו גם בגילים הצעירים יותר ויתרחבו עם ההתבגרות. יחד עם התפתחות תפיסת הזמן אצל הילדים והיכולת להבין את משמעות המוות כאירוע אל־חזור, ניתן להשתמש בתהליכי יצירה אשר יזמנו עיסוק סימבולי בנושא, לטובת פיתוח מיומנויות להתמודדות עם אובדן, לקידום, לעיבוד האובדן וגם להנצחה.

כיוון שמבחינה התפתחותית, ילדים בגיל החביון נמצאים בין הילדים הצעירים לבין המתבגרים, ניתן להשתמש בחלק מהמתודות שפורטו בחלק הקודם של הפרק אצל הילדים הצעירים וגם באלו המפורטות בתת הפרק הבא, בקרב מתבגרים, תוך התאמה לשלב ההתפתחות, לתרבות ולמאפיינים של הילד ושל הקבוצה.

שיטות נוספות להתערבות מבוססת משחק ויצירה עם ילדים בגיל החביון, ניתן למצוא בספרים "במשחק וביצירה – מתחברים לכוחות ולתקווה" שנכתב במיוחד עבור ילדים בגיל זה ושיצא לאור בעברית ובערבית כספר חינמי על ידי משרד החינוך ובשיתוף מרכז משאבים והקריה האקדמית אונו, וכן בספר המצוין "על החיים ועל המוות" מאת עפרה אילון ומולי להד, שניתן לרכישה בהוצאת אח.

ילדי איננו ילד עוד - חשיבותם ותרומתם של המשחק ושל היצירה להתמודדותם של בני נוער עם אובדן

להבדיל מילדים צעירים, שבדרך כלל יפנו באופן ספונטני למשחקי דמיון כמרחב לביטוי אישי וקבוצתי, ולביטוי מילולי ולא מילולי של רגשות וקשיים, בני נוער ישתמשו פחות במשחקי דמיון, שעשויים להיתפס כחשופים וכילדותיים. משחקים חברתיים וספורטיביים שמוכרים לבני הנוער מהשגרה יימשכו ואולי אף יתוגברו, ויאפשרו פריקת מתח מהגוף וחוויית שייכות ו"ביחדנס" בתוך קבוצת השווים – מקור התמיכה העיקרי בתקופת חיים זו. במקביל, בני הנוער יקיימו שיחות ולפעמים גם ייפנו לתהליכי יצירה מובנים או ספונטניים. תהליכי היצירה יוכלו לכלול יצירה אקטיבית כמו כתיבת שירים, נגינה, ניהול יומן, כתיבת מכתבים למת וגם יצירה פלסטית חופשית או מובנית, כמו למשל, ביומן ויזואלי. לצד היצירה האקטיבית תתקיים גם צריכה פסיבית של אומנות, כמו הקשבה לשירים ולמוזיקה נבחרת או צפייה בסרטים ובסרטונים שמייצגים אלמנטים רלוונטיים לתהליך ההתמודדות עם האובדן. אפיק נוסף להתמודדות הוא שימוש מוגבר בהומור ובבדיחות, כולל "הומור שחור", שמאפשר לבטא ולגעת בנושאים הכואבים דרך שפה צינית ודרך ההרחקה, שסגנון זה של הומור כולל.

עם כל אוכלוסייה איתה נעבוד, ובוודאי כאשר עובדים עם מתבגרים, שנמצאים בעיצומו של מרד גיל ההתבגרות, הכולל ציניות, הסתייגות והימנעות מהשתתפות בהצעות המבוגרים - חשוב שנתאים את המדיום האומנותי, את סגנון וסוג היצירה/משחק לשפה ולסגנונות האומנותיים המדברים אליהם. כדאי גם לבדוק ולהציע אפשרות של קיום התערבויות קבוצתיות, בתוך קבוצת השווים, מרחב שלרבים מהם יהיה מותאם יותר ויענה גם על הצורך בשייכות, בקבלה, בנרמול ובהשתייכות שמאפיינים ומותאמים לגיל.

אומנות חזותית - כמה אפשרויות

יצירה באומנות חזותית, הכוללת מגע ויצירה בחומרים שונים, ציור או פיסול, יכולה להתאים לעבודה עם בני נוער. יש אפשרויות ומשמעויות שונות לעבודה באומנות חזותית: המגע הפיזי בחומרים; ההבעה הלא מילולית, הוויזואלית והסימבולית שהיצירה מאפשרת; לצד האפשרות להציג את היצירות גם בהיעדר נוכחותם הפיזית של בני הנוער, בתערוכה פיזית או וירטואלית. כל אלה מקלים על גיוס בני הנוער לבטא את עצמם ולעבד דרכם סיפורי אובדן. על הנחת יסוד זו נבנתה תוכנית "דרך היצירה" ונכתב הספר שמלווה אותה ומוגש בקישור הזה במהדורתו השנייה (ברגר, רהט ושוורצמן, 2024). כמה אפשרויות שהעבודה באומנות פלסטית מביאה ניתן לראות בסרטון על תוכנית "דרך היצירה", ובדוגמה לתערוכה שנוצרה במהלכה, בהנחיית אסתר אביה חוטה.

לעבודה בטיפול באומנות פלסטית יש שני סגנונות. הראשון, שעליו נשענת העבודה במודל הסטודיו הפתוח ושנפוץ מאוד, וגם במודל הסטודיו הבטוח שהוקם עבור הפליטים מאוקראינה והורחב לאחר אירועי השבעה באוקטובר לטובת שימוש נרחב במרכזי הפינוי (לח, גוברין ובת אור, 2024) - מתבסס על הנחיה עקיפה ולא ישירה, בה תפקידו העיקרי של המנחה/מטפל הוא ליצור סֶטינג ולהנגיש חומרי

יצירה מגוונים, באופן שיעניק למשתתפים מרחב בטוח והשראה ליצירה, באופן ובצורה שימצאו לנכון. גישה זו מזמינה כל משתתף לבחור באיזה חומר, סגנון, נושא וטכניקה יעבוד, ללא הנחיה מוגדרת או מוכוונת, כאשר המנחה ויתר החברים היוצרים - שותפים למרחב. המנחה נוכח, נותן עדות ומאפשר ויכול לעזור בתהליכי היצירה על ידי מתן רעיון ועידוד אבל יימנע מהכוונה פיזית לקבוצה. גישה זו אינה מתמקדת בתהליכים בין־אישיים בקבוצה ומאפשרת ליחיד ליצור כאשר הקבוצה והיחסים הבין־אישיים נמצאים ברקע. המשתתפים יכולים לבחור ליצור יחד ולעזור זה לזה אבל כאמור, ללא הכוונה לכך (ג'ניס, 2014). גישה זו, בה יש שימוש נרחב עם מבוגרים, עם ילדים ועם בני נוער בעלי קשיים רגשיים וחברתיים, יכולה להתאים לעבודה גם עם בני נוער נורמטיביים וכן עם אלה המתמודדים עם אובדן. חוסר המיקוד המכוון באינטראקציה הבין־אישית יכול לעזור להפיג מבוכה; היעדר הנחיה מובנית ואיתה הסרת הצורך להיענות להנחיות – מפחיתים התנגדויות, שיכולות לאפיין את השלב ההתפתחותי בו נמצאים בני הנוער, ומקלים על הכניסה לתהליך היצירה.
גישה אחרת דוגלת בהנחיה ישירה ומוכוונת, שבה חומרי היצירה, הנגשתם והתהליכים היצירתיים נבחרים בהתאמה, לקידום תהליכים נפשיים נבחרים, כמו למשל בהיבטים שונים של התמודדות עם אובדן.
מתוך ההכרה בחשיבות ובתרומת קבוצת השווים לתמיכה בהתמודדותם של בני נוער עם משבר ועם אובדן, כל הדוגמאות שתוצגנה בהמשך מתייחסות ליישומן בעבודה קבוצתית. ארבע הדוגמאות הראשונות מציגות עבודה פרטנית בתוך הקבוצה, כשכל מתבגר ממוקד בעבודה שלו והקבוצה מהווה רקע והשראה. הדוגמה החמישית מתייחסת לעבודה קבוצתית באמצעות היצירה, כאשר האינטראקציה הבין־אישית והתהליך הקבוצתי נוכחים ומרכזיים יותר. חשוב להדגיש כי גם בארבע הדוגמאות הראשונות ניתן להנחות תהליכים אלו בהתאמה לעבודה בזוגות, בקבוצות קטנות וגם בקבוצה הגדולה. במקביל, אם יש משתתפים מהקבוצה שרוצים לעבוד יחד על יצירה אחת, מומלץ לאפשר זאת, מתוך הנחת היסוד שהאדם יודע לבחור את מה שטוב לו ושיכול לתמוך בו.

כשמישהו הולך - דוגמה ראשונה לתהליך יצירה מובנה באומנות פלסטית - המתבסס על תהליך שלמדתי מד"ר רוניתה היימן ושניתן להשתמש בו כהכנה, כלימוד וכפיתוח משאבים ויכולות להתמודדות עם אובדן - הוא תהליך שבו מנחים את בני הנוער ליצור יצירה אחת בשניים או בשלושה חומרים שונים (למשל צבעי פנדה, חֵמר, צבעי מים) וכאשר הם בתוך תהליך היצירה ובזמן התגבשותה ליצירה שלמה, מבקשים מהם להוציא מהיצירה את אחד מהחומרים. אז יש להתבונן, לחשוב ולהחליט איזה מהחומרים מוציאים ואיך, מה עושים עם החומר שהוצא ומה עושים עם החומרים והיצירה שנשארו. לחילופין, אפשר להזמין את המשתתפים לגזור חלק מהיצירה החוצה ולהחליט מה ניתן לעשות עם החלל שנוצר ומה עם החלק שיצא מתוכה. הזמנה לתהליכי יצירה כאלו תאתגר את המשתתפים בשאלות שעשויות לעלות כאשר יתמודדו עם אובדן במציאות, כמו - כיצד ניתן להמשיך את החיים לאחר שמישהו, שהיה חלק מחיינו ומהווייתנו, יצא/הוצא מהם? מה עושים עם החלל שנוצר ואיך ממשיכים בחיים?

טכניקה זו מוצגת פה בהקשר של פיתוח משאבים להתמודדות עם אובדן ולא בהכרח כטכניקה לעיבוד שלו. במקרים אלו, ובמיוחד אם מדובר באובדן טרי או לא מעובד, היא עשויה לגרום להצפה ועדיף לא להשתמש בה ולמצוא דרכים מעודנות ובעלות הרחקה אסתטית גדולות יותר.

מחברים בקווים של זהב - דוגמה שנייה לתהליך מובנה, בהשראת טכניקת הקינצוגי מהאומנות היפנית, היא להזמין את בני הנוער לבחור חפץ או תמונה בעלי משמעות רגשית, ולאחר ששברו או קרעו אותם, לחבר אותם מחדש תוך שזירת חוט זהב או ציור בטוש זהב בין חלקיהם המאוחים. החיבור המחודש ושזירת הצבע הזהוב בסדקים ידגישו את הפגמים ואת השברים שנוצרו, ותוך כך יתרמו למראה האסתטי של היצירה. התהליך יעביר מסר על האפשרות לקבל ולאמץ את חוסר השלמות ואת הפגמים תוך מתן עדות לִבְלָיָה, לכָּבוד ולהשלמה עם הזמן שחלף, לשָׁבוּר, ללא מושלם ולחסר.
אפשרות נוספת בהשראת הקינצוגי, שתרחיב ביטויים הקשורים להתמודדות עם אובדן ותפַתֵּח דרכי התמודדות עם חוויית הריק שהאובדן יכול להביא, היא להזמין את המשתתפים להוציא מהיצירה שבר/קרע אחד או יותר ולגלות מה החוויה והתגובה לאותו רִיק שנוצר. ניתן להשאיר חלק זה ריק וניתן גם למלא אותו בציור, בחלק אחר או בנגזרת מחפץ/תמונה אחרים. אפשר גם להשתמש בחלק שהוצא כבסיס וכהשראה ליצירה חדשה, אחרת – ולבחון מה יכול להתפתח, לצמוח ולהיווצר מהחלק שנשבר/נקרע.
תמונות להמחשה

מה לעשות עם כל הכעס הזה - דוגמה שלישית שמתאימה במיוחד כדרך ללמוד לתת ביטוי לכעס ולתסכול שיכולים להופיע בשלבי ההתמודדות השונים עם האובדן היא בשימוש הפרוטוקול "מה לעשות עם כל הכעס הזה" שברגר פיתח, פרוטוקול שניתן למצוא ביחידה השנייה של ספר זה, בספרים "דרך היצירה" שברגר כתב עם רהט ושוורצמן ובספר "במשחק וביצירה – מתחברים לכוחות ולתקווה" שברגר כתב למשרד החינוך. בעבודה בהשראת פרוטוקול זה, נזמין את בני הנוער לקרוע קרטונים או לשבור חפצים לאורך זמן. כאשר בני הנוער ימצו שלב זה, שיכול להימשך זמן רב ולהסתיים גם בעייפות גדולה, נזמין אותם ליצור מהשברים יצירות חדשות, בעלות משמעות חדשה – מומצאת. התהליך יאפשר לבטא כעס ותסכול שאולי לא קיבלו ביטוי באמצעים אחרים וכן להתחבר לאפשרות של יצירת מציאות חדשה וחליפית מההריסות ומהשברים.
סרטון "מקרעים ומשברים ליצירה ולבנייה" להמחשת מודל "מה לעשות עם כל הכעס הזה", כחלק מהכשרה שניתנה למטפלות באומנויות דרוזיות על ידי מרכז משאבים בעקבות האסון במג'דל שמס, בו נהרגו שנים עשר ילדים ושלושים וארבעה נפצעו בעקבות התפוצצות טיל ששוגר מלבנון ביולי 2024.
אסמבלאז' – דוגמה רביעית. בסגנון זה, בני הנוער מוזמנים ליצור באמצעות הרכבת והדבקת דימויים שגזרו ממגזינים, מחומרים מהטבע, מחפצים שונים וממגוון חומרים, בדרך שיוצרת יצירה אינטגרטיבית שלמה חדשה. התהליך מתבסס על שימוש בדימויים קיימים תוך הוספת צבע, טקסט

ודימויים באופן חופשי או על פי הכוונת המנחה. האפשרות להשתמש בחפצים ובדימויים קיימים, שנגזרו ממגזינים או שנאספו ממקורות אחרים, עוזרת להפחית חששות, שלעיתים עולים מיצירת 'יש מאַין' ומקלה על גיוסו ועל כניסתו לתהליך היצירה.

סגנון נפוץ בתחום, בו נעשה שימוש נרחב גם עם אנשים המתמודדים עם אובדן, הוא היומן הוויזואלי. ניתן לקרוא עוד על כך בספר של רקפת הדר "מסעות ביומן הוויזואלי" (הדר, 2019) ובפרוטוקול שלה, שראה אור בספר "פרוטוקולים של כוחות ותקווה". נוסף לתרומה של תהליך האיחוי, שהיצירה מקרעים מאפשרת, השימוש בדימויים הקשורים לתהליך האובדן, כמו למשל תמונות/חפצים/טקסטים של המת שמזכירים אותו בתוך תהליך היצירה - מהווה דרך נוספת לביטוי רגשות, לעיבוד ולהרחבת פרספקטיבה על האובדן.

יוצרים ביחד - דוגמה חמישית זו מתייחסת לאפשרות להשתמש **בתהליכי יצירה משותפים** באומנות חזותית כמדיום לפיתוח מיומנויות חברתיות, לחיזוק קשרים חברתיים ולתחושת תמיכה, לכידות ושותפות, בקבוצת השווים בכלל ובעת אובדן בפרט. אם נקיים את היצירה על משטחים גדולים, כשהיא מתקיימת בנראות גדולה יחסית, היא יכולה למשוך את תשומת ליבו של קהל גדול ובכך לתרום לרגשות של משמעות, של ערך ושל השפעה שיש לבני הנוער שיצרו אותה על סביבתם החברתית, ולהעביר באמצעותה את המסרים שרצו. קיימים טכניקות וסגנונות רבים לקיום תהליכי יצירה משותפים ולהלן שניים מהם:

יצירת נונסנס (nonsense): נפרוס על הרצפה גליל ארוך שחובר מכמה בריסטולים, מצידו האחד של החדר לצידו השני. אם כמות המשתתפים בקבוצה גדולה מדי ביחס למרחב, ניתן לפרוס כמה משטחים כאלו במקביל, זה לצד זה. נבקש מהמשתתפים להסתדר בשתי שורות, אחת מכל צד של הבריסטול, כך ששורה אחת תתמקם מול השנייה. נזמין את המשתתפים להתחיל לצייר, לקשקש ולכתוב על הבריסטול בגירי שמן רכים (כמו פנדה) וגם בטושים, שהם עשויים מחומר קשה יחסית ובעל שליטה, לא מלכלך וקל לשימוש. אפשר לכוון אותם ליצירה סביב נושא או דימוי הקשור באובדן ואפשר גם להזמינם ליצירה חופשית. כיוון שצידו האחד של הבריסטול מהווה שמיים למשתתף אחד ולאחר - אדמה, היצירה שתתקבל תהיה לא הגיונית, לא רציפה ולא מאורגנת. בלגאן "נונסנסי" זה יעזור למשתתפים לשחרר הנחות יסוד קודמות על 'איך ציור צריך להיראות ומה להכיל' וכן לשחרר ביקורת עצמית ומשפטֵי "אני לא יודע לצייר", שעשויים להקשות על ההצטרפות לתהליכי היצירה. לאחר כמה דקות של יצירה וכדי להעמיק את ההיכרות בין המשתתפים, לקדם שיתופי פעולה ביניהם וגם כדי להרחיב את המבע האומנותי והפרספקטיבה של היצירה - נזמין אותם להחליף מקום על הבריסטול. אפשר לקיים החלפה זו באופן מובנה, למשל, שכל אחד יזוז מטר ימינה ואפשר באופן ספונטני, כך שכל משתתף יבחר לאיזה מקום חדש מול הבריסטול הוא רוצה לעבור. כלל חשוב שיש להדגיש: ניתן להוסיף צבע ליצירה שאליה עבר המשתתף אבל אסור למחוק ולהעלים אותה. כשהדף מתחיל להתמלא ויש זרימה יצירתית, ניתן להוסיף צבע נוזלי כמו גואש, אקריליק או צבעי מים, לכיסוי משטחים גדולים ולהוספת טקסטורה אחרת ליצירה. לאחר כמה סבבים של חילופי מקום, נזמין כל

משתתף לחזור למקום שבו התחיל, ליצירה הראשונה שלו. תוך התבוננות בנוצר ותוך מודעות לסיום היצירה המתקרב, נזמין את המשתתפים לעצב את יצירתם ואת המשטח כולו באופן שבו היו רוצים לסיימו ולהיפרד ממנו. לסיום נתלה את היצירה על הקיר או נפרוס אותה במרכז החדר. נזמין את המשתתפים לעמוד מולה או סביבה ולשתף בדימויים שמדברים אותם ואליהם. הדימויים יכולים להיות אלה שהמשתתף המשתף יצר או כאלה שנוצרו על ידי אחרים. נוסף לשיח על המשמעות של הדימויים, ניתן לשוחח גם על חוויית היצירה המשותפת, על שלביה השונים ועל משמעותה.

תמונות להמחשה

גרפיטי - בסגנון זה, שמוצג פה בהתאמה לעבודה קבוצתית־משותפת, ניתן לתת ביטוי לתכנים מגוונים, כולל ביקורתיים וכואבים, בטקסט, בסמלים ובדימויים, בזמן קצר ועל משטחים גדולים, תוך אפשרות להצגתם בקהילה ובמרחב הציבורי. ניתן לקרוא בהרחבה על דרך עבודה זו במודל שברגר פיתח בשם "ממחאה ותסכול לביטוי וליצירה", המשתמש בגרפיטי, בשירה מדוברת ובמוזיקת ראפ לעבודה עם קבוצות של נוער בסיכון. ניתן לבצע במודל התאמות רלוונטיות לאוכלוסייה איתה עובדים ולהשתמש בו כדי לבטא ולתת נראות לתכנים כמו כעס ותסכול, הקשורים לאובדן בכלל ולאובדן קולקטיבי וטראומטי בפרט, כמו באירועי השבעה באוקטובר (Berger, 2021).

כל תהליכי היצירה שהובאו כאן מתבססים על תהליכי יצירה פשוטים ובטכניקות של "כל אחד יכול". אין צורך בידע וברמה טכנית גבוהים לקיומם ועם זאת, הם מאפשרים פריקה וביטוי רגשי וגופני לצד הרחבת פרספקטיבה ומשמעות. כל הדוגמאות מתייחסות ליישום בעבודה קבוצתית, בה יש יתרונות רבים כאשר עובדים עם בני נוער, וכשקבוצת השווים משמשת לה מרחב מרכזי לביטוי ולתמיכה. כמו בעבודה עם ילדים צעירים, גם עם מתבגרים חשוב להקפיד בסוף התהליך על אריזת החומרים והחזרתם למקומם וכן על סידור החלל כמתבקש. תהליך זה עשוי לעזור לבני הנוער לפתח מיומנות של התארגנות לקראת סיום, לפרדה ולהמשך החיים אחריה.

הצגה בתערוכה

אלמנט נוסף שהעבודה באומנות חזותית יכולה לכלול הוא הצגת עבודות נבחרות בתערוכה. הצגת העבודות יכולה לתת לבני הנוער המשתתפים בתהליך, חוויה של נראות, של הפגת בדידות, של חיבור לקהילה ושל העברת מסר חברתי. התערוכה יכולה להתקיים באופן פיזי, בכיתה, במסדרון או במרחב אחר בבית ספר, בקהילה או כתערוכה וירטואלית באתר אינטרנט של בית הספר וברשתות החברתיות. להרחבה על רעיון זה ניתן לקרוא בפרק Performance Based Therapy (Berger, 2021).

דוגמאות לתערוכות מתוך עבודת הכותב עם אנשים המתמודדים עם אובדן:
עיבוד ביצירה – תערוכה וירטואלית המשלבת טקסטים ויצירות אומנות של קבוצת טיפול באומנות בזום לנשים ישראליות שכולות החיות בחו"ל (מטעם משרד הביטחון, אגף משפחה, הנצחה ומורשת).
מראות – קטלוג יצירות מעבודתה של קבוצת טיפול באומנויות לאנשים שמתמודדים עם הלם קרב

ועם אובדן טראומטי (מטעם משרד הביטחון, אגף השיקום).
מעבודתה של רקפת הדר עם נשים מבארי

מוזיקה וכתיבה - הקשבה, כתיבה ונגינה

מוזיקה שקרובה לשפתם וללִיבם של בני נוער, שנגישה להם בטלפונים הסלולריים וברשתות החברתיות, יכולה להוות מדיום מצוין לעבודה איתם. מומלץ להשתמש במוזיקה עכשווית, שרלוונטית להם ושנבחרת על ידם, להקשיב לה, לכתוב שירים, להלחין ולנגן בהשראתם וגם במידת האפשר - ליצור יצירות עצמאיות משלהם. האזנה למוזיקה ולשירים שבני הנוער אוהבים יכולה להיות גשר ובסיס ליצירת אמון ולקשר עימם, כמו גם להיכרות ולהבנת נושאים שמעסיקים אותם, שיתבטאו במילות השירים ובסגנון ביצועם.

על הנחת יסוד זו, כי המוזיקה היא מדיום שנגיש ומתאים לעבודה כזו עם בני נוער, מתבססת תוכנית "דרך המוזיקה" שהמהדורה השנייה של הספר שמלווה את התוכנית מונגשת בקישור הזה (ברגר, קוזצ'י ופני-גיל, 2024).

דוגמה לדרך עבודה אפשרית עם מוזיקה ניתן לראות בסרטון על תוכנית "דרך המוזיקה" וגם משירים שנוצרו במהלכה, למשל: "מישהו מקשיב למעלה", "ביחד ננצח הכל", "החלום על השלום", ו"ילדים כותבים", מתוכניות שהנחה אלמוג אלקיים.

תהליך אפשרי, שבאמצעותו ניתן לתמוך בביטוי ובעיבוד תכנים הקשורים לאובדן באמצעות מוזיקה וכתיבה, הוא לבקש מבני הנוער להשמיע ולהקשיב לשלושה עד חמישה שירים שמשמעותיים ורלוונטיים להם. ניתן לבחור ולהקשיב יחד כקבוצה ואפשר שכל משתתף יבחר שירים ויקשיב להם בעצמו, עדיף עם אוזניות אישיות למניעת רעש. לאחר בחירת השירים והאזנה להם נזמין את המשתתפים לחלץ מהטקסטים של השירים שבחרו מילים ומשפטים שמדברים אליהם ביותר, ולהוסיף מילים ומשפטים משלהם לטקסטים אלה. כדי להקל על הכתיבה האישית וליצור חוויה של סדר וארגון, ניתן להשתמש בתבנית: להזמין לכתוב טקסט עד תשע שורות, כאשר השורה הראשונה והאחרונה חוזרות על עצמן. לאחר כתיבת הטקסט נזמין את בני הנוער שרוצים להקריא/לשיר את הטקסט על מקצב קיים, למשל עם מלודיה המורכבת משניים או שלושה אקורדים החוזרים על עצמם; עם מקצב נבחר מיוטיוב כמו ראפ; ואפשר באמצעות "אפליקציית קריוקי", עם המנגינה של אחד השירים המקוריים שבחרו. לאחר ביצוע כמה חזרות ניתן להקליט את השיר (באמצעות הטלפון הנייד), להעלות אותו לרשת החברתית ו/או ליוטיוב. תהליך זה של הפצת השיר יתרום להפגת בדידות ולתחושת נראות ושייכות (ברגר, קוזצ'י ופני גיל, 2024).

אפשרות נוספת, פשוטה יותר, היא להזמין את בני הנוער ליצור play list של שירים שמדברים אליהם ביחס לרגשות, למחשבות ולתחושות שלהם. אפשר ליצור play list של שירים שרוצים לשמוע כשעצובים או כשמתגעגעים או של שירים הקשורים למשאלות ולתקווה. אפשר גם ליצור play list

קבוצתי משירים שנבחרו על ידי בני הנוער, החברים בקבוצה. אפשר לשלב בהקשבה לשירים גם פעילות יצירתית אחרת, כמו לצייר או לרקוד לצליליהם.

כיוון אחר לעבודה עם נוער הוא להשתמש בסגנון ה"שירה המדוברת" (spoken word), שמוכר לרוב בני הנוער כבסיס ליצירת טקסטים משלהם. בדומה למודל שברגר פיתח "מתסכול ודיכוי לביטוי ויצירה" (Berger, 2021), ניתן להתחיל בהקרנת סרטון שמציג את הסגנון, למשל "מכתב אל משורר צעיר" של אריק אבר, או בסרטון של שירה מדוברת מאת עינת פוגל-לוין בשם "מילואים" ולהזמין את בני הנוער לשתף בנושאים שמעסיקים אותם ושקשורים להתמודדותם. אפשר לעשות זאת דרך משחק "מי כמוני", שהסבר עליו ניתן למצוא בספר הפרוטוקולים של ברגר "משחקים יחד" (ברגר, 2024ב), בשיחה או ברישום הנושאים על פתקים, איסופם לכובע או לקופסה והקראה אנונימית שלהם. סביר להניח שהדרך האחרונה, האנונימית, תאפשר למשתתפים לבטא גם נושאי טאבו ולשתף נושאים שלא היו משתפים בהם באופן גלוי. לאחר מכן ניתן להזמין את בני הנוער לכתוב טקסטים ברוח השירה המדוברת בנושאים שבחרו. כדי להקל על הכתיבה אפשר לבקש מכל משתתף לומר שתיים או שלוש מילים שעולות במוחו בהקשר לנושאים שנבחרו ולרשום אותן על הלוח כ"בנק מילים". במידת הצורך ניתן להשתמש במילים מ"בנק המילים" בתהליכי הכתיבה ואפשר גם לכתוב יחד, בזוגות או בקבוצות קטנות. גם כאן, לאחר הכתיבה, ניתן להזמין את המשתתפים לשתף בהקראת הטקסט או בשירה שלו בפני הקבוצה השלמה, כמו קודם עם מלודיה פשוטה, עם מקצב של ראפ או עם מנגינה של שיר נבחר. אפשר גם לשתף בקבוצות קטנות, שרמת החשיפה בהן פחותה ושירגישו בהן בטוח יותר. עוד אפשרות היא להוסיף שלב ובו לאחר הכתיבה האישית, נזמין את המשתתפים להתחלק לקבוצות קטנות, על פי הנושאים שבחרו או באופן ספונטני, וליצור מכל השירים האישיים שיר קבוצתי אחד. תהליך זה ירחיב את הלגיטימיות לביטוי רגשות הקשורים באובדן וגם יעזור להעמיק את הקשר ואת הרגשת הלכידות והביחדנס.

דרמה ומשחקי תפקיד

השימוש בדרמה עם בני נוער עשוי להיות מורכב יותר מהמדיומים האומנותיים שפורטו קודם, כי ה"דרמה" דורשת שימוש מוגבר יותר בגוף, אינטראקציה ושיתוף פעולה ישירים יותר, שיכולים להיות מביכים לחלק מהמתבגרים. נוסף לחיזוק הקשר עם הגוף, לחיזוק הקשרים החברתיים ולגיבוש הקבוצה, המשחק הדרמטי עם האחר יכולים לאפשר ביטוי לסוגים מורכבים ולא שלמים של פרֵדות שלא התקיימו מאנשים שמתו, כמו למשל, במקרה של תאונת דרכים, רצח או מוות במלחמה. יש מגוון טכניקות דרמטיות כמו חילופי תפקיד או ה"כיסא הריק", המאפשרים דיאלוג דמיוני עם המת ובאמצעותו השלמת נושאים לא פתורים והמצאת דרכים מיטיבות לפרדה.

בטכניקת הכיסא הריק מהגֶשטָלט ומהפסיכודרמה, המטופל מוזמן להושיב על כיסא ריק את הדמות החסרה איתה הוא רוצה לשוחח. המטופל יכול לומר, לשאול ולבקש מהדמות הדמיונית שהושבה על הכיסא כל אשר על ליבו. בעזרת חילופי תפקיד, בעת שהמטופל יושב על "הכיסא הריק" כדמות המוזמנת החסרה, הוא יכול לומר, להגיב, לבקש ולשאול את "עצמו". אפשר להרחיב את הטכניקה

הזו באמצעות חילופי תפקיד: להזמין את אחד ממשתתפי הקבוצה או את המטפל לשבת בכיסא הריק ולקיים את הדיאלוג איתו (Schaller, 2019).

באופן אחר ובמידת הרחקה אסתטית גדולה יותר, ניתן להשתמש בטכניקות שונות מתיאטרון הפלייבק, בו לאחר שהמשתתף סיפר את סיפורו, חברים אחרים מהקבוצה יעלו לבמה לשחק את הסיפור עבורו, כשהוא צופה בסיפורו מעמדת הקהל. לאחר שהמשתתף ראה את סיפורו שהוחזר לו מהבמה באמצעים דרמטיים מגוונים - עם או בלי מוזיקה, עם או בלי שימוש באביזרים - הוא יכול לבקש מהשחקנים ליצור שינויים בסיפור; להמציא ולשחק סופים חליפיים; לייצר פרדה שלא התקיימה; לשכתב חוויה של פרדה ושל אובדן טראומטי לפרדה מיטיבה או לפחות, פחות משברית. בכך הפרספקטיבה על הסיפור מתרחבת. עוד על תיאטרון פלייבק ועל שימושים אפשריים בו ניתן למצוא בפרוטוקול שכתבה אפרת עשירי בספר "פרוטוקולים של כוחות ותקווה" (עשירי, 2024).

אפשרויות נוספות לשימוש בדרמה ובתיאטרון, שלא ארחיב עליהן כאן, הן שימושים שונים של תיאטרון אוטוביוגרפי, בו המטופל מביים ומציג מחזה שהוא כתב על סיפור התמודדותו (דורון, 2014); תיאטרון בובות, שיכול לכלול מגוון סגנונות תיאטרוניים. השימוש בהרחקה שבובות התיאטרון מאפשרות - כאשר השחקן אינו נראה כי הוא מפעיל את הבובה מאחורי פרגוד - יכול לתת תחושת ביטחון, להסיר הגנות ולעזור למתבגר לבטא את סיפורו על הבמה ביתר חופשיות (אורן, 2014; קופר קיסרי, 2024). סגנון אחר המתאים במיוחד לעבודה עם קבוצות ועם קהילות שמתמודדות עם אובדן קולקטיבי הוא תיאטרון קהילתי, בו הקבוצה מביימת ומציגה מחזה רלוונטי קיים לסיפור התמודדותה או שהיא מביימת ומציגה הצגה על בסיס מחזה שהיא כתבה בעצמה (לב-אלג'ם, 2010). לאור החשיפה והמבוכה שעבודה בתנועה ובמחול עשויות לכלול, לא אפרט אותה כאן. עם זאת, בהתאמה ובמידת האפשר, כמובן שניתן להיעזר גם בה.

אומנות כמדיום להנצחה

גם בקרב בני נוער ניתן להשתמש באומנויות השונות כחלק מעבודת הנצחה. ניתן להשתמש בכל המדיומים האומנותיים שתוארו כאן ליצירת תערוכות, להופעות ולמיצגים שמוצגים פיזית או באופן וירטואלי.

דוגמה לתערוכה וירטואלית - תערוכה שנוצרה על ידי קבוצת נשים שכולות החיות בחו"ל, במסגרת קבוצת טיפול באומנויות בזום שהנחיתי מטעם משרד הביטחון.

סיכום

פרק זה הציג מושגים, טכניקות ודרכי התערבות מבוססי משחק ויצירה, בעזרתם ניתן לתמוך בילדים ובמתבגרים המתמודדים עם אובדן אישי וקולקטיבי. אני מקווה כי הפרק יעזור למטפלים העוסקים בתחום להרחיב את השימוש במשחק וביצירה בעבודתם ובכך לעזור לילדים ולבני הנוער לבטא, לנרמל ולעבד רגשות ותהליכים הקשורים בתהליכי ההתמודדות עם האובדן, להרחיב את

הפרספקטיבה עליו ולצמוח מתוכו. אני מקווה כי עם הזמן ייווצר ויומשג עוד ידע בתחום כולל מחקר שיבחן, יתקף וישכלל אותם.

הרצאה מומלצת לצפייה: "איך לדבר עם ילדים על מוות", מאת ד"ר רונית שלו, המדברת על התמודדות של ילדים עם אובדן ומציגה דרכים לעזור לילדים להתמודד עימו.

ספרות מומלצת:

1. **"על החיים ועל המוות"**, מאת מולי להד ועפרה אילון. הספר מעניק למחנך/מטפל/הורה מגוון עצום של כלים להתמודדות עם אובדנים טבעיים כמו זקנה וכן עם אובדנים טראומטיים של הורים ושל אחים. ניתן לרכישה באתר משאבים www.icspc.org או דרך הוצאת אח.
2. **"במשחק וביצירה – מתחברים לכוחות ולתקווה"**, מאת ד"ר רונן ברגר. יצא לאור כספר חינמי, בעברית ובהמשך יצא בערבית בהוצאת משרד החינוך ויהיה זמין להורדה באתר משרד החינוך ובאתר של ד"ר ברגר). הספר כולל תיאוריה ופרוטוקולים – מערכים להנחיית סדנאות לחיזוק הכוחות, לביטוי ולעיבוד חוויות הקשורות במשבר ובאובדן. מתאים לילדים בכיתות יסוד.
3. **"פרוטוקולים של כוחות ותקווה" בעברית ובערבית -** ספר המכיל תיאוריה בנושא פיתוח חוסן באמצעות משחק ויצירה, 33 פרוטוקולים ומערכים מפורטים להנחיית סדנאות לפיתוח חוסן במשחק וביצירה. בעריכת ד"ר רונן ברגר ובכתיבה של 27 מטפלים באומנויות. יצא כספר חינמי בפברואר 2024 על ידי הקריה האקדמית אונו בשיתוף מרכז משאבים. הספר אינו מתמקד בטיפול באובדן אבל ניתן להשתמש בחלק מהפרוטוקולים שבו לטובת העניין.
4. **ספר הילדים "היער שלנו"** – מאת ד"ר רונן ברגר, ויואנה מלמן, שרה חודורוב, לילך ברגר-גליק ופרופ' מולי להד, שנכתב לילדים צעירים כדי לתמוך בהתמודדותם עם סיפורי השבעה באוקטובר ומלחמת "חרבות ברזל". יצא לאור על ידי מרכז משאבים בעברית, ערבית ואנגלית וניתן להורדה בחינם מהאתר.
5. **ספר הילדים "כשהיער שר" -** מאת ד"ר רונן ברגר, ריים סאפדי מאדח ואיאד ספדי, נכתב לילדים צעירים כדי לתמוך בהתמודדות עם אובדן טראומטי וסיפורי התמודדות עם אובדן הקשורים במלחמת חרבות ברזל. יצא לאור בעברית ובערבית על ידי מרכז משאבים וניתן להורדה בחינם מהאתר.

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות –הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ואחד עשר ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלוניקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין־לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטראומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: https://www.dr-ronenberger.com/

מקורות

ברגר, ר' (עורך) (2024א). **פרוטוקולים של כוחות ותקווה**. הקריה האקדמית אונו. https://drive.google.com/file/d/1t94chFZDsr0k9YcIIb8Ay9mhUa_jnrcd/view

ברגר, ר' (עורך) (2024ב). **משחקים יחד**. משאבים. https://drive.google.com/file/d/1k_YbJY_NhIZcmnhtEcWLGhrjsRY6LIC9/view

בוגין, מ' (2017). **נא לא להפריע, אני מצייר**. מניפה.

גניס, ש' (2014). סטודיו פתוח. בתוך: ר' ברגר, (עורך), **היצירה - לב הטיפול** (עמ' 135-158). הוצאת אח.

דורון, מ' (2014). במה ונפש. תיאטרון אוטוביוגרפיה כמודל בדרמה תרפיה. בתוך: ר' ברגר (עורך), **היצירה - לב הטיפול** (עמ' 159-191). הוצאת אח.

הדר, ר' (2019). **מסעות ביומן הוויזואלי.** הוצאת ניב.

הלר, ע' (2019). במת החול - טיפול המבוסס משחק, תיאטרון ופנומנולוגיה. בתוך: מ' דורון הררי (עורכת), **למה לעשות דרמה מכל דבר. מטפלות בדרמה כותבות: חיבורים, מאמרים ומודלים בדרמה-תרפיה** (עמ' 183-228). הוצאת אמציה.

לב-אלג'ם, ש' (2010). **ניצבים בקדמת הבמה: מחאה, חגיגה וחתרנות בתיאטרון הקהילתי**. אוניברסיטת חיפה.

להד, מ' (2015). מאין כוחות לשאוב - מודל החוסן הרב ממדי גשר מאח"ד ושימושיו בהערכה ובטיפול מבוסס אומנויות. בתוך: ר' ברגר (עורך), **להתבונן ביצירה – לראות את הנפש** (עמ' 72-27). הוצאת אח.

להד, מ' (2025). "אילו רק יכולתי לפגוש אותו בחלום" - מציאות פנטסטית כמקום להחלמה במצבי אין מוצא, טראומה ואובדן. בתוך: ר' ברגר (עורך), **מחר תזרח השמש** (עמ' 105-124). הקריה האקדמית אונו.

להד, מ' ואילון, ע' (2023). **על החיים ועל המוות**. מהדורה מיוחדת בהוצאת משאבים ונורד.

לח, א', גוברין, ת' ובת אור, מ' (2023). הסטודיו הבטוח - מרחב יצירתי קהילתי בזמני חירום בעקבות אירועי אוקטובר 2023. **טיפול באומנויות - מחקר ויצירה**, **13**(2), עמ' 1601-1610. https://www.calameo.com/read/005201130b8751078d481

רובין, ש' (1993). **המודל הדו־מסלולי של אבל**. הוצאת מאגנס.

רובין, ש' (1995). משמעות תהליכי אבל במשפחה. בתוך: רובין ש' (עורך), **אבל, שכול ומוות בישראל** (עמ' 45–67). הוצאת הקיבוץ המאוחד.

רוס, ג' (2008). **מעבר למערבולת הטראומה אל מערבולת ההחלמה**. נורד.

רצון, א' ורפפורט, כ' (17.12.2023). **טראומה, אובדן ואבל קולקטיביים, מודלים והצעות לעבודה קהילתית – לקחים ראשוניים ממלחמת "חרבות ברזל "**. אתר אישי אנוה רצון. קישור.

שלו, ר' (2014). "תראו אותי", אובדן ותהליכי אבל בקרב ילדים ומתבגרים: היבטים תיאורטיים ויישומיים. בתוך: ע' רביב, ר' בולס (עורכים). **הייעוץ החינוכי כיום: חומר למחשבה ולמעשה**. אסופת מאמרים לזכרו של פרופ' אבנר זיו (עמ' 143-158). הוצאת מל"א והוצאת ספריית פועלים.

שלו, ר' (2025). אבל, אובדן ושכול בקרב ילדים ומתבגרים. בתוך: ר' ברגר (עורך), **מחר תזרח השמש** (עמ' 88-103). הקריה האקדמית אונו.

שלו, ר', זמיר, ר' וברק, א' (2020). יגון ללא הכרה: מותו של תלמיד עם צרכים מיוחדים והתמודדות הצוות החינוכי בבית הספר. בתוך ש' קניאל, ח' בולס ור' שלו (עורכים), **הייעוץ החינוכי כיום: פרקי עיון ומעשה** (עמ' 11-43). הוצאת רסלינג.

שפירא, ג. (2014). סטודיו פתוח: מודל לטיפול באומנות חזותית המתבסס על תהליך היצירה הספונטני ופועל מעמדה טיפולית פתוחה ובלתי מכוונת. בתוך: ר' ברגר (עורך), **היצירה לב הטיפול** (עמ' 135-158). הוצאת אח.

Berger, R. (2021). *Arts Therapy in A Changing world*. Nova

Hooyman, N. R., & Kramer, B. J. (2006). *Living through loss: Interventions across the life span.* Columbia University Press.

Rubin, S. S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2003). Trauma and bereavement: Conceptual and clinical issues revolving around relationships. *Death Studies, 27*(8), 667–690.

Schaller, R. (2019). *Imagine you are….Role Play in Individual Therapy, Counselling and Coaching*. Lulu Press, Inc.

האיש הכחול,
האישה הירוקה
הלכו לטייל עם הילדה.

פתאום נעלם האיש

הילדה הקטנה חיפשה בכל
המקומות
היא לא ויתרה

עדיין מחפשת

לאה סולטס



סגור פתוח סגור

האתגר שבהזדקנות ובהתמודדות עם אובדנים טראומטיים בצל מלחמה ושכול

מאת ד"ר ליאורה בר-טור

"פתוח סגור פתוח
לפני שאדם נולד
הכל פתוח ביקום בלעדיו.
הוא חי הכל סגור בו בחייו, וכשהוא מת הכול שוב פתוח
פתוח סגור פתוח זה כל האדם" ("פתוח סגור פתוח", יהודה עמיחי, 1998)

תקציר

פרק זה יפתח צוהר אל ההזדקנות ואל הזקנה, עולם שהולך ומצטמצם עד שנסגר, ושעדיין איננו פתוח דיו לאנשי מקצוע בתחום הטיפול ובריאות הנפש. יושם דגש על התמודדות עם אתגרי ההזדקנות ובעיקר עם אובדנים וכן על התמודדותה של האוכלוסייה הזקנה עם הטראומה הקולקטיבית של השבעה באוקטובר 2023 ותקופת מלחמת "חרבות ברזל".

המאה ה-21 הביאה עימה מהפכה דרמטית ברוב תחומי החיים ובתוכם המהפכה הדמוגרפית, שמתבטאת בעלייה משמעותית בתוחלת החיים ובאחוז הזקנים ביחס לכלל האוכלוסייה. אוכלוסיית הזקנים גדלה בשיעורים גבוהים ועימה גם אחוז הזקנים הבריאים והעצמאיים, החיים בקהילה וזקוקים למגוון רחב ועשיר יותר של שירותים ושל מקורות ללמידה ולהעשרה. תוחלת החיים הארוכה מציבה אתגר גדול לאוכלוסייה המזדקנת, הנמצאת בעיצומו של מסע שברובו אינו ידוע ואינו ניתן לניבוי. זהו שלב שבו הולך ומופר האיזון שבין רווחים להפסדים, בין צמיחה לדעיכה, בין סגירה לפתיחה (Baltes, 1987).

לא פעם זקנים רבים חווים תסכול הנובע מחוסר הסינכרוניזציה בין תחושת העצמי הצעיר, הסקרן, המעורב והפעיל לבין הגוף המזדקן, הדורש טיפול והתייחסות, גוזל אנרגיה ולא פעם גם מעורר דאגות או חרדות (בר-טור, 2019).

'פתוח סגור ופתוח' יכול לשקף את התנועה שבין העולם הפתוח והעשיר של האדם, בשלבים המוקדמים של חייו, כשהאופק רחב ופתוח לאפשרויות רבות, לבין העולם הנסגר בזקנה. אך בעוד העולם החיצוני בזקנה מצטמצם, הולך ונסגר, העולם הפנימי יכול להמשיך להיות פתוח ורחב, מכיל ידע מצטבר, זיכרונות, חוויות, מחשבות ורגשות מגוונים ארוכי שנים. עולם פנימי עשיר זה, הסגור בתוכו, יכול להיפתח בפני המטפל במפגש הטיפולי.

הקדמה

פתוח, סגור, פתוח – אתגרי ההזדקנות

החברה משקיעה משאבים עצומים בקידום הבריאות של האוכלוסייה המבוגרת. הבריאות היא המרכיב החשוב ביותר באיכות החיים בגיל המבוגר. בכך אין ספק. עם זאת, ההשקעה בבריאות הנפשית מוגבלת יחסית, למרות העובדה שהגוף והנפש שלובים זה בזה. הבריאות הנפשית איננה גלויה וברורה כמו הבריאות הפיזית ולכן גם אינה זוכה לאבחון הולם ונשארת לא פעם מוסווית מאחורי סימפטומים פיזיים או סומטיים גלויים. דיכאון לא מאובחן ודיכאון מוסווה, בולטים בעיקר בקרב הגברים המזדקנים ואף מהווים גורם סיכון לאובדנות (בר-טור, 2020א). ביטויים סומטיים לדיכאון מאפיינים חלק ניכר מהאוכלוסייה הזקנה, שלה רפרטואר מוגבל ביותר לביטויים רגשיים, קושי לשתף אחרים במצבים של לחץ, של דיכאון, חרדה, כעס, תסכול או של בדידות.

כפסיכולוגית קלינית אני פוגשת לא מעט זקנים שקופים כאלה החיים בקהילה. עצמאיים ברובם, אלה מתמודדים עם תהליכי הזדקנות נורמטיביים. הבעיה שלהם איננה בהכרח נפשית אלא קיומית. הם מנסים בכל דרך אפשרית להמשיך לקחת חלק אקטיבי בחברה, במשפחה או במעגל העבודה, להמשיך בתקשורת פתוחה עם בני משפחה, חברים, בודדים שנותרו ועם הקהילה בתוכה הם מזדקנים, במרחב פתוח. הם לא רוצים להיכנע לנטייה לסגירה.

לבתיה בת ה-81 יש בעיה קשה. בתה מספרת לי ש"היא לא רוצה להפסיק לעבוד". היא עדיין עובדת באופן חלקי בעסק המשפחתי. היא מגיעה כל בוקר באוטובוס עם המטפלת שלה ויושבת במקום העבודה. המטפלת עושה את רוב העבודה אבל היא מתעקשת להמשיך למרות השכר הזעום שהיא מקבלת. "מה אני אעשה אם לא אעבוד?" אומרת לי בתיה. היא מחפשת אצלי לגיטימציה להמשיך לעבוד למרות ההתדרדרות במצבה הפיזי והקוגניטיבי. אישה דעתנית, מלאת אנרגיות וחיות בניגוד למצבה הגופני. בתיה מתקשה בהליכה, יש לה ירידה בראייה ובשמיעה וגם הזיכרון כבר לא מה שהיה, אבל היא רוצה להמשיך להיות מעורבת בעשייה, ובעיקר להיות בקשר עם אנשים. היא רוצה לחיות בעולם פתוח, לפני שייסגר סופית.

רבים כמו בתיה חווים את התסכול הנובע מחוסר הסינכרוניזציה בין העצמי חסר הגיל לבין הגוף המזדקן והנחלש; זקנים אחרים הנמצאים בבריאות תקינה מתמודדים עם טיפול ועם חיים במחיצת בת או בן זוג חולים. אלה חווים קושי גדול ותחושה שעולמם נסגר עקב הפער בין בריאותם ותפקודם הטוב יחסית לבין זה של בן או בת זוגם החולים והמוגבלים; ויש לא מעט זקנים שחווים בדידות, בהיותם לבד, כשעולמם מצטמצם ונסגר. הזקנים האלה זקוקים בעיקר לליווי רגשי, לתמיכה, לאוזן קשבת ולעיתים לסיוע בקבלת החלטות מהותיות לגבי הפרק אחרון של חייהם.

למרות האתגרים הרבים והירידה באנרגיה עקב הזדקנות, לרבים מהזקנים יש כוח הישרדות רב. לא פעם אני מופתעת מכמות האנרגיה והעושר הפנימי שיש לאחדים מהם כמו גם לחוכמה הרבה בניהול החיים בזקנה. מהם למדתי במהלך השנים ואני ממשיכה ללמוד על הזקנה ועל תהליכי ההזדקנות

הרבה יותר מאשר מקריאת מאמרים, מחקרים או תיאוריות על הזקנה. הם מורי הדרך שלי בנפתולי הזקנה.

נתן בן ה-85 היה אחד מהם. הוא לימד אותי על הזקנה בעידן החדש: "אני הדגם של בן ה-85 החדש", אמר בקול רם ותקיף.
"הגוף מזכיר לי בן כמה אני. אני כל הזמן שוכח. הוא מכריח אותי להאט את הקצב, להיזהר, להימנע ממצבים לא נעימים. אני משתדל להתמודד עם הצרה הזאת שנקראת זקנה. אבל אני אדם רגיל. כשאני יוצא מהבית חשוב לי שתדעו שנכון שאני זקן, בהחלט זקן, אבל אני אדם לעניין, לא עובר בטל, לא חתיאר ואני לא ראוי לזלזול שחלק מכם חש כלפיי" (בר-טור, 2009).
נתן עסק רבות בניסיון להדוף את הגִּילָנוּת, את הדעות הקדומות ואת היחס המבטל האוטומטי שבו הוא נתקל במפגשים אקראיים של נותני שירותים ושל מטפלים רפואיים.

אתגרי ההזדקנות והזקנה הם כאמור רבים, מגוונים ובחלקם לא צפויים. השינויים יכולים להתחיל בסגירת מעגל העבודה, בפרישה; בצורך להסתגל לשגרת חיים חדשה, מצומצמת יותר; להמשיך בירידה הדרגתית או פתאומית בבריאות העצמית או בבריאות של בת או בן הזוג; באובדן חברים; בצמצום תחומי עיסוק ופעילות מחוץ לבית. קצב השינויים והאובדנים שונה מאדם לאדם ותלוי בגורמים שונים הקשורים לבריאות, לסביבה בתוכה מזדקנים, למבנה האישיות, לעבר, לתרבות ולנסיבות חיים אישיות וחברתיות (בר-טור, 2019).

השונות בין הזקנים היא עצומה, אך האתגרים השכיחים הם כדלקמן:

1. התמודדות עם מגבלות פיזיות, עם חולשה ועם קושי בניידות
ירידה בתפקוד הפיזי, מוגבלות הגוף והיחלשותו מזמנים לזקנים אתגרים רבים בהתמודדות עם מחלות זקנה, נפילות, החמרה במחלות כרוניות וירידה קוגניטיבית. אתגרים רבים מתעוררים גם כשהזקנים בבריאות טובה יחסית אך מלווים בני זוג חולים ומוגבלים. התמודדות זו כרוכה בלחצים רבים ובפגיעה משמעותית באיכות החיים וברווחה הנפשית בזקנה. אובדנים רבים חווים במיוחד הזקנים ביותר. רוב הזקנים החווים ירידה באנרגיה ומידה כזו או אחרת של ירידה קוגניטיבית, נוטים לסגור את דלתם, להתכנס, לשהות בבית, לשמור על הרגלים וחפצים מוכרים, להימנע משינויים ולהמעיט ביציאות למרחקים ארוכים. "הכי טוב לי בבית" – אומרים זקנים רבים. ההכרח להתפנות מהבית, מהסביבה הטבעית, פוגש זקנים לא מעטים היום בהתחדשות עירונית, בתוכניות לשיפוץ בתים ישנים, בכניסה של מטפל סיעודי זר לגור בביתם או במעבר בלתי נמנע למסגרת סיעודית מוגנת. חולי ומוגבלות מקשים עוד יותר על התפקוד בזמן חירום, על החיבור של הזקנים למשפחה ולקהילה ועל שמירה על רציפות בקבלת שירותים ובפעילות שהתקיימה בשגרה. מאז פרוץ המלחמה, חווים לא מעט זקנים גם את חורבן הבית שבו חיו שנים רבות בדרום או בצפון. שינויים ואובדנים אלה מחייבים התמודדות אשר דורשת משאבים פיזיים רבים אך גם משאבים רגשיים ומנטליים

(בר-טור, 2025). יכולת התמודדות עם מציאות שהשתנתה היא ההגדרה המקובלת לבריאות נפשית בזקנה וזו דורשת גמישות פסיכולוגית ופתיחות לשינוי, שאינן בהכרח קיימות אצל זקנים רבים.

2. סגור ופתוח - הצפה של אירועים ואובדנים טראומטיים מהעבר

אובדן בהווה עלול להצית מחדש אובדנים וחוויות טראומטיות מהעבר. בספרות, מצב זה מכונה "קרוואן של אובדנים טראומטיים" (Hobfoll & Wells, 1998). כך למשל, חיים מקבוץ נירים בן 99. בפעם הראשונה איבד את ביתו בשנת 1936, כשברח מגרמניה עם משפחתו. הפעם השנייה הייתה בשבעה באוקטובר. חיים שהה בממ"ד עם המטפלת הסיעודית וניצל בנס. המחבלים לא הגיעו לביתו. היום הוא מתגורר בדיור מוגן באזור השרון. מזה כמה שנים, מרבה חיים לעסוק בהתנדבות בתיעוד ובשחזור אירועים ותקופות שונות בהיסטוריה של הקיבוץ, שהוא היה אחד ממייסדיו וכן בסיוע לשורדי שואה בשחזור מסמכים לצורך הכרה בזכויותיהם. "אני ניצול לייט". הוא אומר בחיוך ובעצב. "אני לא חושב שאזכה לחזור לנירים. השיבה הזאת כבר לא תקרה בתקופת חיי, אם בכלל". עבור חיים הבית נסגר, ונפתח פרק חדש ואחרון בדיור מוגן הרחק מהבית.

אצל אסתר בת ה-83, שלא חוותה את הטראומה שחווה חיים, יש מאז המלחמה ועקב ריבוי החיילים הנופלים, הצפה של זיכרונות טראומטיים מתקופת מלחמת ששת הימים, כאשר נותרה אלמנה צעירה עם שני פעוטות. אסתר בוכה וכועסת. על הממשלה, על הבן שלה שלא מבקר מספיק, על החרדים. היא נזכרת בשנים הראשונות כאלמנה צעירה וכמה בודדה הייתה. הכל מתערבב והבדידות היום שוב גדולה. רחל, בת 83, שורדת שואה, אם שכולה. למרות שהאבדות הרבות בתקופה זו מזכירות לה את האובדן הפרטי שלה, היא מצליחה לשמר חוסן מצטבר של שנים מאתגרות ורוויות בטראומות. "אני בסדר", היא אומרת לי, "לא קל, אבל כבר עברתי הרבה בחיים. זו לא השואה שהייתה לנו, כי יש לנו מדינה. מה שעצוב לי זה ההורים השכולים. אני יודעת מה מחכה להם. איך הם יסחבו את המוות של הילדים שלהם כל החיים? החיים שלהם נהרסו".

3. בדידות

תופעת הבדידות בקרב בני 65 ומעלה גבוהה במיוחד ויכולה לנוע בטווח של ה-25%-47%.

הבדידות מושפעת מגורמים בריאותיים, דמוגרפיים־חברתיים ופסיכולוגיים ויש לה השלכות על הבריאות הפיזית והנפשית ועל סיכויי התמותה (Cohen-Mansfeld et al., 2016).

מעבר לשונות הרבה, הסיכון לבדידות באוכלוסייה הזקנה גבוה במיוחד בקרב זקנים החיים בגפם; אלמנות ואלמנים; בנות/בני זוג שהם מטפלים עיקריים בבני זוג חולים ובעיקר תשושים נפשית; בקרב זקנים החיים במחיצת מטפל סיעודי זר; זקנים שחוו במהלך חייהם טראומות וגם בקרב זקנים החיים בזוגיות או בתוך משפחה אך חווים קשרים לא מספקים, מתסכלים, פוגעניים, שמחזקים את תחושת הבדידות (Bar-Tur, 2024).

תחושת הסגירות הזאת עלולה ללוות כל מי שביתו התרוקן מילדים או מבני או בנות זוג. היא נוכחת לא רק אצל הזקנים ביותר המרותקים לביתם אלא גם לרבים מהזקנים הצעירים והבריאים יחסית,

הפעילים והמעורבים. הבדידות בלטה במיוחד בתקופת מגפת הקורונה וחוזרת ומציפה בימים אלה של מלחמה. רבים מהזקנים הצעירים שותפים למאמץ הלאומי בכל דרך אפשרית - בהתנדבות, בפעילות אזרחית, בעצרות הזדהות עם משפחות החטופים ועוד, אך יש ביניהם גם רבים החוזרים לבית בו הם לבדם. בבית המוגן והסגור הם עם זיכרונות וגעגועים לאנשים יקרים אשר אינם עוד, מחשבות אותן אין עם מי לחלוק ושידורי טלוויזיה המציפים בסיפורים ובצילומים קורעי לב. כל זאת, ואין עם מי לדבר או מישהו להושיט לו יד (בר-טור והדר, 2021).

4. גילנות

נראה כי תופעת הגילנות במדינת ישראל עדיין נוכחת ומורגשת גם בעת הזו (בר-טור, 2020ב, 2022). עדות מוחשית לפגיעה בזקנים על רקע גילם חווינו בעיצומה של מגפת הקורונה. המדיניות שנקבעה ובעיקר ההגבלות שנקבעו ביחס לזקנים התייחסו אל כלל האוכלוסייה של בני 60+ כאל זקנים, על כל הדימויים והסטיגמות השליליות הנלווים להם. נשמעו קולות מחאה של גרונטולוגים רבים בעולם. למעלה משליש מהאזרחים הוותיקים חווים גם היום תחושות שליליות של ניכור, חוסר הכללה או גילנות (דו"ח הזדקנות מיטבית, נובמבר 2024). מעבר לגילנות החברתית, יש לציין שהתפיסה הגילנית פועלת גם בתוך קבוצת הזקנים הצעירים בשנות ה-60 וה-70 לחייהם. הם ברובם עצמאיים, משתדלים להיאחז בתדמית הצעירים, מבדלים עצמם מהזקנים מהם ומתייחסים אליהם כזקנים (Ayalon & Tesch-Romer, 2018). השפעה הדדית של גילנות בחברה ושל גילנות בני הגיל השלישי נמצאה גם במחקרם של בודנר ואחרים (Bodner et al., 2018).

למרות העלייה הדרמטית בתוחלת החיים ובבריאות האוכלוסייה המזדקנת, מעטים הם אנשי המקצוע והשירותים לבריאות הנפש המטפלים בזקנים. גם הזקנים מצידם אינם מרבים לנצל את השירותים לבריאות הנפש (Gur-Yaish et al., 2016). הסיבה לכך היא הימנעות הדדית של המטופלים ושל המטפלים אלה מאלה, הימנעות שבבסיסה דעות קדומות ומוטות ביחס לזקנה ובעיקר בנוגע לטיפול בזקנה (בר-טור, 2020ב, 2022; Gur-Yaish, et al., 2016).

בהדרכה שנתתי לצוות של מרפאה פסיכיאטרית באחד מבתי החולים בארץ, הציגו מקרה של אישה בת 62 כ"זקנה" שהייתה בדיכאון וביצעה ניסיון אובדני. הצוות הגדיר אותה כזקנה למרות גילה הצעיר. הטיפול שקיבלה היה בהתאם, מתוך הנחה מוטעית ודעות קדומות שלא ניתן יהיה להועיל לה בטיפול פסיכולוגי כפי שניתן לצעירים במרפאה.

"אתה לא יכול ללמד כלב זקן טריקים חדשים", אמר לי מאיר כשהגיע לפגישת ייעוץ בלחץ של אשתו, שדואגת שהוא בדיכאון מאז שפרש מהעבודה. "אני כבר לא אשתנה", הוא ממשיך בתקיפות ובהתנגדות, מלווה בכעס. "אני לוקח ציפרלקס כבר יותר משנה, אני לא בטוח שזה עוזר לי. את יכולה לסדר לי עבודה?" הוא ממשיך: "אני לא מאמין ששיחות יכולות לתרום לי. אם יש לי מה להגיד אני אומר לאשתי". ייתכן שלמאיר הייתה מתאימה יותר התערבות לא מילולית מתחומי היצירה, האומנות, הגוף או הטבע.

5. סגירת מעגל החיים ואינטגרציה

הזקנה היא הפרק האחרון במעגל החיים. תקופה זו עשויה להיות הזדמנות לאינטגרציה, להשלמה, לקבלה של החיים אותם חיו הזקנים ולבניית נרטיב מובן וקוהרנטי (Erikson, 1984, 1986). זו אפשרות לסיים בשלווה את המסע ולהרפות מהאחיזה החזקה של החיים. אך נראה כי רבים מהם, שחוו את השבעה באוקטובר על בשרם, עומדים כיום בפני סוף עצוב. האם הם יזכו לחוות תקומה ופריחה מחדש? האם יזכו בשיקום הריסות הבית במלוא מובן המילה? האם יהיו שם כדי לראות צמיחה ראשונה של עלה ירוק מתוך ההרס והשרֵפה? והאם הם יכולים לעצום את עיניהם בפעם האחרונה בביטחון כי השאירו מאחוריהם בית חזק ובטוח? שוב, נותר לנו רק לקוות.

את התקווה אפשר למצוא בדבריו של חיים ילין, חבר קיבוץ בארי וראש מועצת אשכול לשעבר, שחרט על זרועו ציור של בית ועץ ואת המילים הבאות: "הם יכולים לשרוף את ביתנו, אבל הם לא יכולים לשרוף את התקווה. הבית שלי, בארי, יפרח כמו כלנית, כמו הטבע".

סגור, פתוח, סגור במפגש הטיפולי

הטיפול הרפואי מתמקד בגוף המזדקן, הנחלש, המתקשה, המתכלה. הטיפול הרגשי לעומתו, הוא חסר גבולות ופתוח. הוא מאפשר למטופל הזקן מפגש פנימי עם העצמי המשוחרר מכבלי הגיל והגוף ("The ageless self"). בתוך הסֶטינג הטיפולי המוגן, במקום בטוח וסגור, יכולים המטופל והמטפל לטייל בעולם הפנימי, העשיר והפתוח של המטופל הזקן, לחזור לתקופות גיל מוקדמות וכך לנוע במרחב בחופשיות על פני טווח זמנים רחב ביותר העשוי להכיל שבעים, שמונים ואף יותר שנות היסטוריה אישית וחברתית.

המפגש הטיפולי יכול, אם כן, להיות המקום בו יכולים הזקנים לחלוק את המשא, לאסוף את השברים, לסדר את רסיסי הזיכרונות, לחוות מחדש את הרגשות הכואבים, למצוא מעט שלווה ולסגור, כמו שכותב יהודה עמיחי:

"עכשיו אני שומע יום יום את מעגל חיי הנסגרים

אני שומע את נקישות האבזמים הנסגרים, נקישות

כמו נשיקות של פיוס ואהבה

ואלה עושים קצב לחיי האחרונים.

אני מוצא שוב את המכסים לכלים שנשארו פתוחים.

דברים שאבדו אז שוב מוצאים את מקומם, כמו כדורי ביליארד כל אחד למקומו..."

("בחיי, בחיי", יהודה עמיחי)

בשלב הזה של סגירת מעגל החיים, הקשר הטיפולי יכול להיות המרחב הפתוח; ההזדמנות האחרונה למפגש עם העולם שהולך ונסגר; מקום לסגור־להיפרד אך גם לפתוח־להתחבר לדמויות משמעותיות מהעבר, מהם נפרד הזקן לפני שנים רבות; להשיג אינטגרציה פנימית, לבנות נרטיב קוהרנטי, מובן;

למצוא משמעות לחיים שהיו לי ולזקנה שמלווה אותם היום, ומכאן גם למצוא שלווה. למרות האובדנים, הפרֵדות והצמצום האפשרי, ישנם רבים שבזקנתם חווים רגיעה ושלווה ורווחתם הנפשית גבוהה (בר-טור, 2019).

ההזדקנות, בעיקר בשלביה המוקדמים, מאפשרת זמן וחופש שלא היו במהלך השנים שבהם עבדו, גידלו ילדים ודאגו לרווחה כלכלית. היא פותחת בפני הזקנים ערוצים חדשים להתפתחות, ללמידה, ליצירה, לקשר חזק ומשמעותי עם בני משפחה, למפגשים עם חברים ועוד. עם זאת, הרווחה הנפשית של אדם זקן מושפעת במידה רבה מהבריאות הפיזית, ממשאבים משפחתיים, חברתיים, כלכליים ופסיכולוגיים עימם הוא מזדקן והמסייעים בבריאות החיובית, שמשלבת בתוכה הערכה הוליסטית של רווחת הזקן (Ryff & Singer, 1998; Seligman, 2008). בבריאות החיובית הדגש הוא על הקשר בין הגוף המזדקן לבין הבריאות הנפשית. יש השפעה הדדית בין חוויות חיים חיוביות ובעלות משמעות ובין התפקוד הביולוגי.

במחקרים אינטרדיסציפלינריים רבים, בהם בחנו מרכיבים שונים של בריאות פיזית ובריאות נפשית ומשתנים פסיכוסוציאליים, מצאו ריף וסינגר (Ryff & Singer, 2014) שישה ממדים, כשכל ממד מבוסס על כמה משפטים המתארים או מאפיינים אותו. ממדים אלה משמשים כקריטריונים להערכת הרווחה הנפשית הפסיכולוגית של האדם וקובעים את קיומה של בריאות חיובית. המדדים הם:

1. קבלה עצמית וקבלת העבר שלי.
2. קשר חיובי משמעותי עם לפחות אדם אחד.
3. תחושה של אוטונומיה בקבלת החלטות ובניהול חיים.
4. שליטה אופטימלית בסביבה לשם מימוש רצונות ותוכניות.
5. מטרות ברורות בחיים.
6. תחושה מתמדת של התפתחות.

המטרה העיקרית בהתערבות הטיפולית היא לשפר את הרווחה הנפשית של האדם במהלך ההזדקנות. מפגש עם איש המקצוע, קבוצת עמיתים ואחרים נועד ליצור "מקום בטוח" (Bowlby, 1988) המאפשר הכלה וקבלה של רגשות כמו צער, תסכול, כעס ועוד. העלאת הרווחה הנפשית אפשרית באמצעות כמה דרכים:

- ♦ עידוד וחיזוק הקשר של הזקן עם דמויות משמעותיות מקרב בני משפחה, חברים והסביבה הקרובה, וגיוסם על מנת לסייע לזקן לחוש שביעות רצון ומשמעות מהחיים.
- ♦ הרחבת טווח הרגשות החיוביים והקטנת הרגשות השליליים באמצעות אסטרטגיות להתמודדות עם מצבי לחץ, דיכאון וחרדה; חיזוק הדימוי העצמי והערך העצמי של האדם; פיתוח יכולת ההתבוננות שלו במראה הפנימית והחיצונית את ההישגים ואת החוזקות.
- ♦ פיתוח היכולת של הזקן לקבלה עצמית ללא תנאים.

- ♦ עידוד המעורבות של הזקן בפעילויות שיכולות לספק משמעות לחייו ולשמש איזון ללחצים, לאובדנים ולתחושת הבדידות האפשרית.
- ♦ סיוע לזקן לעשות שימוש אופטימלי במשאבים העומדים לרשותו כדי להתמודד עם אובדנים ועם שינויים לא צפויים. שינויים אלה יכולים להיות ירידה בתפקודים שונים כמו ראייה, שמיעה, ניידות ומוגבלות פיזית של האדם או של בת/בן זוג, המחייבים היערכות והתמודדות עם מציאות משתנה.

במהלך המפגשים מושם דגש גם על ניהול הבריאות הפיזית והמעורבות המשפחתית והחברתית, עם אפשרות להכוונה לאפיק יצירתי מתאים, המהווים חלק חשוב ובלתי נפרד מהבריאות הנפשית (בר-טור, 2005).

סגור, פתוח, סגור - עולמם של אבלים בזקנה

סגור ופתוח הם המסלולים בחייהם של זקנים רבים ובעיקר אבלים, אלמנים, הורים שכולים וכל מי שחווה אובדן משמעותי במהלך חייו. מרבית המטופלים מגיעים לטיפול בגיל זקנה בעקבות אובדן משמעותי בהווה. בעוד הקשר הממשי עם האדם שאבד נסגר במציאות, הוא ממשיך באופן פתוח בעולם הפנימי הסגור. הקשר עם האדם שאבד פתוח למחשבות, לרגשות, לגעגועים ולפעמים אפילו לדיבורים, כמו שאמרה לי רינה, אלמנה בת 83: "מאז השבעה באוקטובר אני מדברת כל ערב עם בֶּנְי בעלי, שכבר חמש שנים לא איתי, לפעמים אפילו בקול רם. אני מדברת ומחזיקה את התמונה שלו. אני ממש שומעת אותו מדבר איתי על מה שקורה לנו פה במדינה, בחברה, על החטופים ועל המתים. הוא היחיד שהיה מרגיע אותי. אני מקשיבה לו בתוכי ובוכה". רינה, כמו הרבה אבלים, חיה מאז מותו של בני בעולם דו־מסלולי.

הטיפול הפסיכולוגי מאפשר ל"סגור" להיות פתוח, נפתחות "מגירות סגורות" או "מחסן נעול", כפי שמכנה זאת אילנה בת ה-78. התנועתיות הזאת בין לסגור לבין לפתוח, יכולה להתרחש גם בתוך מפגש טיפולי אחד. אילנה יכולה להתחיל את השיחה בהתלהבות כשהיא מתארת את הארוחה הנפלאה שבישלה למשפחה בערב שישי ולהמשיך בבכי מר כשהיא מתארת כמה היא בודדה בערבים מאז שדני בעלה נפטר ולהתחבר כמו ב"רכבת של אובדנים" (Hobfoll & Well, 1998), פתיל של חוט בוער שמצית אובדנים מהעבר, ומתחבר לחוויות הכאב והבדידות, כשנותרה אלמנה צעירה לפני 57 שנים. לעומת זאת, לקראת סוף הפגישה, כשערמת טישו על ברכיה, היא יכולה לסגור ולספר בהתלהבות איך היא נהנית עם הכלב שאספה לביתה או על ההנאה שלה לקרוא פרק בתנ"ך.

בספרם האחרון של אירוין יאלום ואשתו מרילין מתואר תהליך מרגש של פרֵדה. נראה שהספר שאירוין יאלום ערך והוציא לאור לאחר מותה של אשתו, אִפשר לו לסגור תהליך ארוך של התמודדות עם המחלה הקשה של אשתו ולפתוח פרק חדש כאלמן. הספר מתאר פרדה של מרילין מהחיים עקב מצבה הסופני, פרדה של בני הזוג זה מזו, תהליך סגירה של עולם שלם שכמעט את כולו חלקו בני הזוג ביחד. עולמה של מרילין נסגר, פרק הזוגיות - האני המשותף - נסגר, אך נפתח פרק חדש פתוח

בחייו של יאלום כאלמן זקן. באופן כללי ניתן לתאר כל מערכת יחסים אינטימית בין שני אנשים לאורך החיים ובפרדה כקשר פתוח, סגור, פתוח.

סגור ופתוח - שורדי טראומות ושואה

רבים מהמטופלים שחוו במהלך חייהם הארוכים אירועים ואובדנים טראומטיים, שנסיבות חיים כמו שואה, עקירה, מלחמות ישראל, הגירה או שכול נטלו מהם אובייקטים משמעותיים והותירו אותם מצולקים - גילו וממשיכים לגלות חוסן נפשי יוצא דופן לנוכח עוצמת האובדנים וריבויים בזקנה. בעיקר בזקנה המאוחרת, עם הצמצום בעולם התפקודי והחיצוני, עם הקִרבה לסוף החיים, כשיש זמן רב להרהורים, למחשבות, וכשבמקביל נחלשים המערכת החיסונית ומנגנוני הגנה - יכול להיפתח סכר ויכולה להתרחש הצפה של זיכרונות אותם נפגוש בטיפול הפסיכולוגי. כשמנגנוני ההגנה שהיו שם כל השנים - נחלשים, עשויים להיווצר בהם חורים ופתחים. בקרב שורדי שואה, ששרדו כל השנים בעיקר בזכות היכולת לסגור את הטראומות בעולמם הפנימי, כשהם מגיעים לשלב הזקנה המאוחרת שלהם, וכשהמציאות החיצונית נסגרת בחלקה והגוף נושא על עצמו את הטראומה בסומטיזציה מרובה והנטל כבד יותר - יכולות להיפתח חוויות רגשיות מודחקות או מורחקות, מלוות בעוצמות גדולות של כאב. אהרון אפלפלד מכנה זאת כ"כתמי זיכרון עזים" בספרו "סיפור חיים": *"כבר חלפו יותר מחמישים שנה מאז תום מלחמת העולם השנייה. הרבה נשכח מן הלב, במיוחד מקומות, תאריכים ושמות של אנשים, ובכל זאת אני חש את הימים ההם בכל גופי. כל אימת שגשם יורד, קר או רוח עזה נושבת, אני חוזר אל הגטו, אל המחנה או אל היערות שבהם עשיתי ימים רבים. לזיכרון, מסתבר, שורשים עמוקים בגוף. לפעמים די בריח קש מרקיב או בצווחת ציפור כדי לטלטל אותי רחוק ופנימה. אני אומר פנימה, אף שעוד לא מצאתי מילים לאותם כתמי זיכרון עזים"* (אפלפלד, 1999, עמ' 49).

בגיל 93 נפתח אצל יפה המכסה שכיסה שנים רבות זיכרונות טראומטיים מהפרדה החפוזה מסבתה שכל כך אהבה, כשברחה עם ההורים לברית המועצות. פרץ רגשות מציף אותה בדמעות אותן היא מספיגה בממחטות נייר בחדר הטיפולים, כשהיא מדברת בכאב על כל בני משפחתה שנשארו בפולין ונספו כשהיא שרדה. אצל משה בן ה-90, רק בשנים האחרונות לחייו התעורר הצורך לפתוח ולהעביר את הזיכרונות הלאה, לספר ולשתף. הוא התנדב במשך כמה שנים להרצות בפני תלמידים בבתי ספר ולספר את סיפור הישרדותו ואת סיפורי הגבורה והתקומה כלוחם וכאיש צבא. זהו ביטוי אקטיבי של שורדים, ניצולים, לוחמים ושל הורים שכולים לדבר או לעסוק בכתיבה ובשחזור הזיכרונות.

אצל אימי ז"ל העבר נשאר סגור. היא לא שיתפה אותי ואת אחותי בזיכרונות מעולם שאבד ונסגר, ולעולם כבר לא אדע היכן שמרה אותם כל השנים. כשחלתה במחלת האלצהיימר, צצו ועלו לפתע רסיסים אבודים של חוויות שנטמנו, מתוך עולם מפורק אך רגוע להפליא. "שייבלה", היא קראה לי והמשיכה למלמל בפולנית לאחר שהעברית נעלמה, וחיוך רחב עלה על פניה בגיל 90, כשמחלת האלצהיימר כובשת בה בהדרגה כל חלקה טובה ושולטת בה לחלוטין. שייבלה הייתה אחותה הגדולה שנספתה בשואה. שברי זיכרונות של שירי ילדות בפולנית הבליחו מדי פעם והציפו גם אותי, אלה היו

שירי ערש ששרה לי בילדותי.
רבים מילדי השואה מרשים לעצמם היום, לאחר שנים רבות של שתיקה, לפתוח או "לצרוח", כפי שאמרה לי יואלה הר-שפי, שהייתה ילדת שואה והיום היא בת 80+. היום הם מסוגלים לפתוח את שהיה סגור, "*את מה שהחזקנו בפנים במשך שנים לא רק כי אסור היה לצעוק שמא ישמעו ויהרגו אותנו אלא גם כי אי־אפשר היה, גם אחרי המלחמה, לבטא את הקשיים העצומים. הילדים לא ידעו איך לנהל חיים נורמליים, איך להתנהג כבני אדם, להסתכל למישהו בעיניים. כילדים בשואה למדנו להיות בלתי נראים, להיות ולא להיות, לשתוק, לדבר בלחש*", וכך גם המשיכו אחרי השואה. אחרי שנים של הרחקה, בידוד ודיסוציאציה, עולם פנימי שנותק והורחק יכול להיפתח וייתכנו הצפה של זיכרונות וחיבור מחדש. אחדים מהם רצו ואולי גם הצליחו לצעוק, למשל ויקטור פרנקל בספרו "הזעקה הלא נשמעת למשמעות" ("The unheard cry for meaning"), צעקות של ילדי שואה בחדרי טיפולים ובשנים האחרונות גם במחקרים איכותניים (בר-טור, 2019).

סגור ופתוח בקרב הורים שכולים

ערוץ סגור וערוץ פתוח קיימים אצל הורים שכולים במהלך השנים. ערוץ שנסגר עם אובדן הילד וערוץ שנפתח בעולם הפנימי ומתעצם בזקנה. המשימה הפסיכולוגית החשובה במהלך החיים לאחר האובדן היא שימור הקשר עם הילד שאיננו, שמירה על ערוץ פתוח איתו בעולם הפנימי. במסלול התפקודי הכל נראה פתוח - ההורים ממשיכים את החיים, נעים קדימה, מתפקדים, מתפתחים, מזדקנים. בעולם הפנימי הסגור השעון עצר מלכת. הילד חי, זיכרונות נשמרים, גם אם חלקם מתפוגגים ורסיסי זיכרון אחרים צפים ועולים. הזמן הפנוי והשהות בבית בזקנה מאפשרים חיבור מחדש עם הילד שמת; רה-קתקסיס בניגוד לדה-קתקסיס; פתיחה רחבה יותר של הקשר שנסגר. בתקופת הקורונה, כשחדר הטיפולים הסגור נפתח למרחב הווירטואלי והפגישות התקיימו בזום, חוויתי את החיבור הזה באופן מוחשי מאוד. סיירתי ביחד עם המצלמה בביתם של מטופליי, מתבוננת בתמונות, בחפצים, בכלב ובחתול.
מלכה ויעקב, זוג הורים שכולים בני 70+, שבנם יואב נהרג בתאונת דרכים לפני כ-25 שנים, שמחו על ההזדמנות לערוך לי סיור בדירתם החדשה. בעיקר היה להם חשוב להראות לי את החדר שסידרו לנכדים וליואב ובו נשמרים חפצים שונים שלו. יואב בן ה-25 ממשיך לחיות איתם ובתוכם. הוא היחיד שנמצא איתם בבית כל השנים ובתקופת הקורונה.
מלכה ויעקב מרבים לשהות בביתם. מאז מותו של יואב בנם, הם ממעטים לארח והבית מרבית הזמן סגור לאורחים ולביקורים. יעקב מרבה לבלות בחדר של יואב. שם הכל פתוח ונמשך החיבור אל ילד שעולמו נסגר. למלכה יש חרדות רבות מהמוות. חרדות אלה בלטו בתקופת מגפת הקורונה והתגברו ביתר שאת מאז השבעה באוקטובר. האיום המתמשך מפני ירי טילים, האזעקות הלא צפויות, תחושת חוסר האונים וחוסר השליטה התחברו באופן טבעי לתחושת חוסר האונים וחוסר השליטה במוות הטרגי של יואב. השיחות עם מלכה בזמן מגפת הקורונה הציפו רגשות רבים וטוו את הקשר שבין

מותו הטראומטי של יואב לבין חרדותיה של מלכה ממוות, מהלא צפוי, מאובדן שליטה. בימי המלחמה התחברו חרדות אלה באופן ממשי לחרדות מפגיעת הטילים, ממוות אכזרי של חפים מפשע, מחוסר הוודאות לגורלם ולחרדה ממותם של החטופים, לכאב העצום ממותם של החיילים. יואב מלווה את מלכה עם כל חטוף או חייל שנהרג. הוא איתנו בחדר הטיפולים כבר חמש שנים בגעגוע, בדמעות, בצחוק ובהתפעלות מכישרונותיו ומאישיותו הקורנת. הערוץ אליו בחדר הסגור - פתוח. אך בימים שבהם השיחות הטיפוליות התקיימו בזום, כשהמרחב הטיפולי נפתח, נפתח גם ערוץ נוסף אל יואב, באמצעות המבט המחייך בתמונה התלויה בחדר שבו קיימנו את השיחות. ערוץ נוסף פתוח בתוך מציאות טיפולית סגורה.

תהליך ההזדקנות עשוי לפתוח את שהיה שמור וסגור בעיקר בעולם הפנימי. למעשה, הורים שכולים מתמודדים עם האובדן כשהם ממשיכים את חייהם בשני מסלולים. בסדרת מחקרים שערך פרופ' שמשון רובין על התמודדות של הורים שכולים (Rubin, 1999), נמצא שההורים מתפקדים בשני מסלולים מקבילים: מסלול תפקודי, המכיל פעילות, מערכות יחסים, בריאות, עבודה, עולם חברתי, תפקוד אישי, משפחתי. המסלול השני הוא בעולם הפנימי, העוסק במערכת הקשרים עם המת. זהו עולם רגשי וקוגניטיבי, שהקצב שלו הוא שונה ובו ממשיך וחי הייצוג של המת והקשר איתו. בהערכה ובטיפול באבל חשוב לאבחן את ההתנהלות בשני המסלולים, לגלות איפה נעוץ הקושי העיקרי ולסייע לאֶבל ללמוד לחיות בשני המסלולים ולנוע ביניהם. במחקר שערכנו, ד"ר רות מלקינסון ואנוכי, על תהליכי האבל של הורים שכולים בני 60 ומעלה במהלך החיים ובזקנה (בר-טור ומלקינסון, 2000 ,2005), למדנו שהאבל ממשיך כמסלול פנימי מרכזי בחיי ההורים, בנפרד מתהליכי ההתפתחות והאירועים הנורמטיביים האחרים כמו נישואי הילדים, פרישה, נכדים חדשים ועוד, אם כי הוא משפיע עליהם כל הזמן. המונח "שכול מזדקן" הוצע על ידי אחד האבות השכולים בן ה-74, שבנו נהרג 30 שנים קודם לכן. כשאלנו אותו מה שלומו ואיך הוא מתמודד עם ההזדקנות הוא ענה, "לא אני מזדקן, השכול מזדקן. המשא נהיה כבד יותר משנה לשנה". היחלשות הגוף, היחלשות מנגנוני ההגנה, הזמן הפנוי והבית הריק מעצימים עוד יותר את אובדן הילד למרות השנים הרבות שחלפו. מה שנסגר עם מותו של הילד, נשאר לעד פתוח בעולמם הפנימי, במחשבות, ברגשות, בזיכרונות. זיכרונות נשמרים, גם אם חלקם מתפוגגים ורסיסי זיכרון אחרים צפים ועולים. תהליך ההיזכרות כרוך לעיתים במאמץ מודע ולא מודע לשמר את דמותו של הילד המת־חי, או כפי שביטא זאת אב שכול בן 76, שבנו נפל לפני למעלה מ-40 שנים: "אני מרגיש כמו אבא שמנענע עריסה ובתוכה ילד מת. ממשיך ומנענע ואינו מרפה". דברים אלה מתחברים לשירתו המופלאה של יהודה עמיחי בקינות על המתים במלחמה: "איש הולך ברחוב, שבנו מת במלחמה כמו אישה עם עובר מת בתוך רחמה" ("מאחורי כל זה מסתתר אושר גדול", עמ' 110).

ההורים השכולים נושאים בתוכם ייצוגים פנימיים של הילד לאורך כל חייהם. בזקנה, כשהילדים האחרים כבר מזמן עזבו את הבית, נותר עימם, באופן סימבולי ומוחשי מאוד, הילד המת. תמונה על הקיר, תעודה, חפץ. כמו כן, בשלב זה של הזקנה, כשהעולם החיצון מצטמצם, עשוי העולם הפנימי לתפוס מקום משמעותי בחיי היום יום. בתהליך זה של רה־קתקסיס - פתיחה, בשונה מהדה־קתקסיס

- סגירה, שפרויד הציע (Freud, 1917) יש התחברות מחודשת ואף אינטנסיבית יותר. הרה-קתקסיס הוא חלק מתהליך של המשכיות הקשר עם המת בניגוד להתנתקות ממנו, שהוא למעשה ההתמודדות הטבעית עם האובדן ועיבוד האבל (Malkinson & Bar-Tur, 1999). המטרה העיקרית בעבודה הטיפולית עם הורים שכולים היא לסייע להם להמשיך לשמור על האיזון בין העולם החיצוני התפקודי לבין העולם הפנימי. החיים בשני מסלולים מאז האובדן הם האתגר בהתמודדות עם החסר ועם האובדן. קיומם המתמשך והנצחי של דמויות משמעותיות שאיבדנו בחיינו אפשרי בגיל מאוחר, רק בזכות הזכרונות הצרובים בתוכנו וקיומם יכול להיפתח ולצוף בכל מערכות החושים. הזיכרון מאפשר גם חיבור בין העבר לעתיד כי הרי לא ייתכן קיומנו ללא עברנו, ועתידנו ללא השורשים שנטענו בעבר. ולכן "לזכור הוא מין תקווה" כפי שכותב יהודה עמיחי בשירו:

"לשכוח אדם הוא כמו
לשכוח לכבות את האור בחצר
ונשאר דולק גם ביום:
אבל זה גם לזכר
על ידי האור"
(יהודה עמיחי, 1980)

חשוב לזכור שגם אנחנו המטפלים נעים בשני מסלולים וחיים בשני עולמות: העולם הפנימי הסגור שלנו והעולם החיצוני שבו אנו חיים ומטפלים. במפגש בין המציאות המאיימת והלא צפויה שהחלה עוד בתקופת הקורונה וממשיכה ביתר שאת מאז השבעה באוקטובר 2023, יכולנו גם אנחנו המטפלים לחוש את חרדות המוות, תחושות של חוסר אונים, תסכול, כאב, אבל אישי וחברתי, מגוון רחב של רגשות שחובר למרחב הטיפולי המשותף. השיח הטיפולי פתוח מתמיד, משותף. הוא מכיל כמעט אצל כל מטופליי תחושות חזקות שנעות בין תסכול וכעס לכאב, לייאוש, לדאגה גדולה. הוא מלווה כצל גדול את עולמם האישי, החיצוני והפנימי, כשם שהוא מלווה גם אותי.
חוויה חזקה כזו חוויתי בליווי אם שבנה נהרג לפני כעשר שנים. עוצמת הכאב והתסכול מהאובדן הטרגי של הבן הציפה את האם באחד המפגשים לאחר ידיעה חדשותית בדבר נפילתם של כמה חיילים בעזה. הצפה רגשית זו התקשרה למחשבות על משפחות ההרוגים ואילו חיים מצפים להם, לרגע שבו הודיעו לה שבנה נהרג, אך גם לכעס על השיבושים שחלו במפגשים שלנו בחודשים האחרונים בתקופת המלחמה ולניתוק שחשה בעקבות חופשה שלקחתי בתקופת החגים. האם ביטאה בפגישה כאב מלווה בכעס גדול שכוון אל הצבא, אל הממשלה, אל ראש הממשלה אך גם אליי. תחושות של אשמה, חוסר אונים, חרדה והזדהות חזקה עם הכאב של האם הקשו עליי מאוד להגיב באופן המרגיע והמכיל. הרגשתי כמוה עצובה מאוד, חסרת אונים, אבודה וגם כועסת על הממשלה, על ראשה אך גם עליה, שאינה מכבדת את הצורך שהיה לי לצאת לחופשה. לקח לי זמן להבין עד כמה הייתה בפגישה זאת הזדהות השלכתית ועד כמה המרחב הטיפולי הבטוח והסגור

שלה, אך גם שלי, עשוי להיות שבריר ופתוח. תחושות אלה ממשיכות, לצערי, ללוות אותי ואת מטופליי גם היום.

סגור ופתוח - סיכום ומחשבות על תפקידנו כמטפלים

השונות העצומה שבין המטופלים למטפלים, השינויים הרבים בכל תחומי החיים וחוסר היכולת לנבא מה יהיה מחר, ימשיכו להיות חלק מתהליך ההזדקנות, מנת חלקנו בליווי האוכלוסייה הזקנה, ולצערנו הרב גם חלק מהמציאות שבה אנו חיים. חשוב לציין שכל המטפלים בתחום בריאות הנפש העובדים עם האוכלוסייה הזקנה, חשופים מאז השבעה באוקטובר לטלטלות, וכמו המטופלים, נעים עדיין במרחב פתוח, שקירותיו סדוקים או מנופצים. חילופי ידע, שיתוף, התייעצויות והדרכות המתקיימים בין אנשי הטיפול השונים מאז השבעה באוקטובר מאפשרים לקבל מעט כלים כדי לנסות להבין יותר את המתרחש מחוץ לנו ובתוכנו, אך בעיקר מהווים מפגשים אלה מקום סגור לשיתוף ולחיבור שכל אחד מאיתנו זקוק להם במרחב הפתוח והפרוץ, בבדידות ובחרדה הקיומית אליהם נחשפנו.

מה מרגישים היום אלה ששרדו את התופת ועוד יותר אלה שאיבדו בני משפחה; אלה שבני משפחתם חטופים; המפונים מהדרום ומהצפון; אלה שבתיהם נהרסו לגמרי; אלה שנאלצו לעזוב את הבית המוגן שלהם? ומה עם הזקנים בעוטף ובצפון שאיבדו את ביתם, אלה ששנים חיו תחת איום בלתי פוסק וסרבו לעזוב כי זה ביתם; איך נוכל לסייע, לתמוך, לשקם את ההרס הנפשי הנילווה להרס במציאות?

הגישה הטיפולית המתאימה ביותר לעבודה עם האוכלוסייה הזקנה, עם השונות העצומה שבזקנה בין אדם לאחר, ההתמודדות עם אתגרי ההזדקנות, ובעיקר הזדקנות הגוף, היא להערכתי גישה אינטגרטיבית שמותאמת לצורכי האדם הזקן. הדגש בהתערבות מעבר לשיח המילולי, יכול לכלול גם תקשורת באמצעות הגוף, בסטינג המתאים לאדם. זה יכול להתקשר לתחביב, לפעילות ספורט, לאומנות, למפגשים במרחבים פתוחים בטבע או לכל התערבות מתאימה בתחום הרפואה המשלימה. המשימה העיקרית הניצבת בפנינו כמטפלים היא ליצור מסגרת טיפולית שתהיה מקום בטוח וסגור בפני רעשים חיצוניים; מעטפת מגוננת אשר תסייע לזקנים לגייס חוסן אישי ולהיעזר בחוסן הקהילתי והחברתי; לסייע להם במידת האפשר לשמור על שגרה ורציפות כפי שהיו לפני השבעה באוקטובר, באמצעות השתתפות בפעילות משמעותית, גם אם זמנית, ובמילוי תפקידים בקהילה במטרה לחזק את תחושת הזהות, הדימוי העצמי והביטחון העצמי ולשמור על אינטגרציה ותקווה. עם זאת, חשוב גם לאפשר להם לפתוח את רגשותיהם ומחשבותיהם, לתת מקום לאבל ולאובדן הגדול, לפתוח את ליבנו אך גם לסייע להם לפתוח את ליבם ולגייס חמלה עצמית כלפי עצמם. חשוב לחזק את התחושה *שלמרות שאני כבר לא מה שהייתי, שהעולם שלי הולך ונסגר, ההמשכיות שלי היא בזכות כל מה שאני משאיר אחריי, מהנתינה שנתתי בחיי, בעצה, בחינוך ובעשייה; היא ממשיכה להישאר פתוחה לדורות הבאים אחריי*. זו המורשת שהאדם משאיר אחרי לכתו, שמאפשרת לסגור, להיפרד מהחיים, אך גם להישאר פתוחה לממשיכיו.

ד"ר ליאורה בר-טור

פסיכולוגית קלינית מומחית, מדריכה בפסיכותרפיה, מחברת הספרים "האתגר שבהזדקנות, בריאות נפשית בהערכה וטיפול" ו"החיים במחשבה שנייה - שיחות עם נפתלי".

מקורות

אפלפלד, א' (1999). **סיפור חיים**. הוצאת כתר.

בר-טור, ל' (2005). בריאות נפשית חיובית בהזדקנות ובזקנה. **גרונטולוגיה**, **לב**(2), 113-127.

בר-טור, ל' (2009). **החיים במחשבה שנייה: שיחות עם נפתלי**. הוצאת אח.

בר-טור, ל' (2019). **האתגר שבהזדקנות: בריאות נפשית, הערכה וטיפול**. הוצאת ג'וינט ישראל אשל.

בר-טור, ל' (2020א). התאבדות כבחירה - התמודדות עם אובדנים בהזדקנות ובזקנה. בתוך: ר' שלו וא' אבלין (עורכות), **חוברת מאמרים נבחרים מהכנס הבינלאומי השלישי בנושא: אובדן, שכול וחוסן נפשי בחברה הישראלית ובעולם: עובדות, תובנות והשלכות**. המרכז הבינלאומי לחקר האובדן והשכול. אוניברסיטת חיפה.

בר-טור, ל' (2020ב). גילנות, העברה והעברה נגדית בטיפול בזקנה. **גרונטולוגיה וגריאטריה, כרך מ"ז**(2), עמ' 89-106.

בר-טור, ל' (2022). גילנות במפגש הפסיכולוגי בין המטפלים הצעירים למטופלים הזקנים: בין הריקוד המאתגר למוחמץ. **ביטחון סוציאלי, 118**, עמ' 149-166.

בר-טור, ל' (2025). ביתי כבר אינו מבצרי אך לעולם ישאר ביתי: הזדקנות בצל טבח ומלחמה. בתוך ב' שלגי וש' זיו ביימן (עורכים), **מבין השברים: טראומה, התמודדות ותקווה** (עמ' 109-129). הוצאת מודן.

בר-טור, ל' והדר, א' (2020). בריאות נפשית והתמודדות בצל הקורונה - האתגר הכפול. **שיחות, שיחות בימי קורונה**, אפריל 2020.

בר-טור, ל' ומלקינסון, ר' (2000). "שכול מזדקן": הורים שכולים מזדקנים בישראל. **שיחות, 14**, 114-121.

בר-טור, ל' ומלקינסון, ר' (2005). תהליכי אבל לאורך החיים ובזקנה אצל הורים שכולים מזדקנים בישראל. **גרונטולוגיה, ל"ב**(1), 11-38.

יאלום, א' ויאלום, מ' (2021). **עניין של מוות וחיים**. כינרת זמורה דביר.

עמיחי י' (1980). **שלווה גדולה: שאלות ותשובות**. הוצאת שוקן.

עמיחי, י' (2019). **פתוח סגור פתוח**. הוצאת שוקן.

Ayalon, L., & Tesch-Römer, C. (Eds.). (2018). *Contemporary perspectives on ageism* (pp. 241–262). *International Perspectives on Aging* (Vol. 19). Cham: Springer.

Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology, 23*(5), 611–626.

Bar-Tur, L. (2023). 'I finally got rid of my shadow!': Psychotherapy with an oldest old woman – A growth process for client and therapist. *Clinical Gerontologist, 46*(3), 467–474.

Bar-Tur, L. (2024). Fraught triads – Treating older women in crisis living with a migrant live-in caregiver and frail husband. *Educational Gerontology*, 1–11.

Bar-Tur, L., & Malkinson, R. (2014). Positive aging: From negative to positive models on aging. In N. A. Pachana & D. K. Laidlaw (Eds.), *The Oxford handbook of clinical geropsychology* (pp. 927–948). Oxford University Press.

Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., & Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older adults: A review of quantitative results informed by qualitative insights. International Psychogeriatrics, 28(4), 557–576.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.

Erikson, E. H. (1984). Reflections on the last stage. *Psychoanalytic Study of the Child, 39*, 155–167.

Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1986). *Vital involvement in old age*. New York: Norton Press.

Freud, S. (1917). Trauer und Melancholie (Grief and melancholy). *Teredional Zeritschrift fur Artztliche Psychoanalyse, 4*, 288–301.

Gur-Yaish, N., Prilutzky, D., & Palgi, Y. (2016). Predictors of psychotherapy use among community-dwelling older adults with depressive symptoms. *Clinical Gerontologist, 39*(2), 127–138.

Hobfoll, S. E., & Wells, J. D. (1998). Conservation of resources, stress, and aging: Why do some slide down and some up? In J. Lomranz (Ed.), *Handbook of aging and mental health* (pp. 121–134). New York and London: Plenum.

Malkinson, R., & Bar-Tur, L. (1999). The aging of grief in Israel: A perspective of bereaved parents. *Death Studies, 23*(6), 413–431.

Rubin, S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect, and prospect. *Death Studies, 23*(8), 681–714.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10–28.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*(1), 1–28.

Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology, 57*(s1), 3–18.

הדלקתי נרות בשישי
והדלקתי גם נר נשמה

אמרתי שזה הנר יהיה לזכות החיילים
שמחרפים נפשם בשביל המדינה
נלחמים על המולדת
על השבת החטופים

לא ביקשתי יותר מדי
כבר הרגשתי שגורלך חתום
אתה לעזה נכנסת שלם
ויצאת ירוי

רחל קיסוס



יחידה 2:
הפרוטוקולים

<u>פרוטוקול 1</u>

לשחרר לחץ ולהתחבר לכוחות -

בנשימה, בדמיון, בתמונה ובגוף

מאת ד"ר רונן ברגר

תקציר

פרוטוקול זה מציג כמה טכניקות פשוטות לשחרור מתח, להרגעת לחץ ולוויסות רגשי־גופני, שמבוססות על הכוחות המרפאים של הדמיון ושל הגוף, ועל עקרונות וכלים משיטות לטיפול ממוקד טראומה, כמו SEE FAR CBT ו-Somatic Experience. מומלץ ללמד ולתרגל את הטכניקות בשלבים הראשונים של הטיפול, כך שתהיינה זמינות למטופלים לשימוש בזמנים בהם ההתמודדות עם האובדן מציפה, מלחיצה ומעיקה. הפרוטוקול כתוב בהתאמה ליישום בעבודה קבוצתית אבל ניתן להשתמש בו גם בעבודה פרטנית, בהתאמה.

קהל יעד: אנשים בני חמש ומעלה.

ציוד נדרש: טלפונים ניידים. במידת האפשר: דפי מדפסת, דבק פלסטי/סטיק, גירי שמן או טושים.

הקדמה

מהו לחץ, תפקידו ומשמעותו

ניתן להתייחס ל"לחץ" כמנגנון קיומי והישרדותי הכרחי, שבעזרתו האדם מגייס אנרגיה להתמודדות עם אתגר, עם סכנה או מול מכשול. הפרשת הורמוני ה"לחץ", כמו אדרנלין וקורטיזול, מעוררים ומעלים את העֵרנות ואת הדריכות ובכך משפרים את יכולות התגובה ואת ההתמודדות הפיזית, הקוגניטיבית, החברתית, הרגשית והתפקודית עם האיום, עם האתגר או עם הקושי. עם זאת, כאשר רמת הלחץ עולה מעבר לרף מסוים, היא עלולה להקשות ולפגוע בתפקוד ובהתמודדות. הצטברות הלחץ בגוף לזמן ממושך עשויה לגרום למחשבות, להתנהגויות, לתחושות ולרגשות לא נעימים ואף להוביל למצבים כמו דיכאון, חרדה, התפרצויות זעם, קשיים בריכוז, כאבים בגוף ועוד. ביצוע פעולות לשחרור הלחץ לצד חיבור ל"מקום בטוח", יביאו להפרשת הורמונים כמו אוקסיטוצין, אשר ירגיעו את המערכת העצבית, יפחיתו את תחושת הלחץ, יקלו על תופעות ועל מצבים לא נעימים שתוארו קודם ואף ימנעו את התפתחותם למצבים כרוניים.

בהקדמה של פרוטוקול 16 "מקום בטוח בקופסה", בספר "פרוטוקולים של כוחות ותקווה", הוצג והוסבר המושג "מקום בטוח", וכן חשיבותו ומשמעותו בתהליכים שעוזרים לאדם להתחבר לכוחות ולהרגשת ביטחון. הפרוטוקול הנוכחי מתייחס לאותו מונח ומציע דרכים אחרות, פשוטות וקצרות יותר

לביצועו, תוך התמקדות בשחרור לחץ, בהפגת מתח ובוויסות ופחות בהיבטים הקשורים לעיבוד רגשי, ליצירת מרחב אישי או ליצירת דימוי לביטוי. הפרוטוקול מתבסס על עקרונות משיטות המתמקדות בטיפול בטראומה ובהפחתת חרדה ולחץ, כמו SEE FAR CBT, שפותחה על ידי מולי להד ומיקי דורון או כמו שיטת Somatic Experience, שפותחה על-ידי פיטר לוין. הוא מציע דרכים פשוטות להיעזר ביכולתם של משאבי הדמיון והגוף לטובת שחרור לחץ, להרפיית מתח ולוויסות, לצד חיבור להרגשת מוגנות, ל"מקום בטוח" ולתקווה.
ההמלצה היא ללמד את הפרוטוקול, בשלמותו או בחלקו, בשלבים הראשונים של הטיפול ולמשך תקופה, כך שהטכניקות והמשאבים שהוא מציג יופנמו על ידי המטופלים, והם יוכלו להיעזר בהם בהתמודדותם היום־יומית עם האובדן ובזמנים של התמודדות עם לחץ ועם משבר מכל סוג.

הנחיה

שלב א' – מהו לחץ?

נתחיל בהסבר קצר על מהו לחץ – תפקידו ותרומתו להישרדות, וגם על המשמעות השלילית והמזיקה של אגירתו המתמשכת בגוף ושל חוסר שחרורו מהגוף.
ניתן להתחיל בשאלות למטופלים: מהו לחץ, מתי מרגישים אותו ואיך; האם הוא משפר את ההתמודדות שלהם עם מצבים מלחיצים ובאיזה אופן; האם יש לו השפעה לא נעימה, מזיקה, מפריעה? אפשר לשאול גם איך הם מרגישים לפני תחרות/בחינה/עלייה על במה להופעה; איך הם היו מרגישים ואיך פועלים אם היו הולכים לאיבוד או לא מוצאים את אחד מבני המשפחה/חבר קרוב שלהם בזמן טיול.
מתוך השיח, ניתן יהיה להראות שהרגשת הלחץ קשורה להתמודדות עם אתגר, עם מצב מלחיץ, מאיים או משברי וכי ניתן בעזרתו לגייס כוחות פיזיים, נפשיים, מנטליים, רוחניים־אמוניים וחברתיים, שעוזרים לשפר את דרכי וסיכויי התמודדותו עם אותו אתגר/סיכון.
אפשרויות נוספות לשאלות: איך חוויית הלחץ/מתח מתבטאת אצלם; מי מרגיש כעס או מתח בגוף ורוצה לצעוק, לרוץ, לבעוט; מי מבקש חיבוק או עזרה מאחֵר או לחילופין, מציע עזרה או אולי דווקא מתבודד; מי בוכה או צוחק; מי מתפלל או מבקש עזרה מאלוהים או מכוח אחר, אולי מגיבור על; מי קופא במקום, לא עושה כלום או אולי נרדם?
אפשר לבקש מכל משתתף לרשום על דף דברים שהוא עושה כאשר הוא חווה לחץ ושעוזרים לו לשחרר אותו, למשל, לרוץ, לאכול שוקולד, לשחק כדורסל, להתחבק עם אדם קרוב, לצאת לטיול עם הכלב, לצעוק, לצחוק, ללכת לישון, לדבר עם חבר, לשיר או להקשיב למוזיקה.

אפשרות נוספת היא לעשות רשימה קבוצתית ולבדוק האם ניתן ללמד זה את זה להתמודד באופן אחר. אפשר להפוך את הלימוד ההדדי הזה לסוג של משחק ולפעילות בפני עצמה. אפשר להציג את הדברים בדרמה, לצייר אותם וגם לעשות אותם בפועל, אם ניתן.

לאחר שהמטופלים הבינו את משמעות המונח "לחץ" ואת תפקידו ותרומתו להישרדות ולאחר שראו שיש להם דרכים שונות להתמודדות עימו, ניתן לשאול אותם: מה קורה ללחץ לאחר סיום האירוע המלחיץ ועם ההתמודדות שכלל; האם הלחץ פוחת; האם היו מקרים בהם הלחץ לא פחת ונשאר לאורך זמן; איך זה הרגיש? שיח זה יבהיר כי בדרך כלל תחושת הלחץ חולפת וכפי שהיא הגיעה - כך היא תיעלם עם חלוף הסכנה.

שלב ב' – מד הלחץ

לאחר השיח, בו הובהרו מנגנוני הלחץ והשפעתו, לצד המשמעויות הבלתי רצויות והנזקים האפשריים הנלווים לו, נלמֵד ונתַרגל עם המטופלים כלי פשוט לבדיקה ולהערכה של כמות הלחץ האישית המורגשת בכל רגע – "מד הלחץ". נסביר להם שחשוב שנלמד לאמוד את כמות הלחץ שאנו מרגישים בכל רגע, כך שבעת הצורך נוכל לבצע פעולות שיפחיתו אותו. לפעמים אנחנו לא שמים לב שהלחץ עולה ואז קשה יותר לתפקד ואף קשה יותר להורידו.

מד הלחץ: נזמין את המשתתפים לדמיין כי לפניהם סרגל הנע בין אפס לעשר. אפס הוא מצב שבו אין כל תחושת לחץ, כמו כשאדם ישן שינה עמוקה. עשר הוא מצב של חרדה, של פחד עז ושל חוסר תפקוד.

נבקש מהמשתתפים לדמיין את הסרגל הזה, לקחת שלוש נשימות עמוקות ובעזרתן להתחבר לתחושה שבגוף ולהרגשה הכללית. נשאל אותם מה מידת הלחץ ו/או חוסר הנעימות שהם חשים עכשיו בין אחת לעשר ואז לסמן את המידה למנחה ולקבוצה באמצעות הצבעה (אצבע אחת=1, שלוש אצבעות=3, שבע אצבעות=7). לאחר שנוודא שכולם מבינים את הרעיון ומצליחים להתחבר, לזהות, להגדיר ולהראות לנו את כמות הלחץ שהם חשים, נחזק אותם על הצלחתם. נסביר שעכשיו נלמד כמה דרכים להפחית את הלחץ ולאחר שנתנסה בכל אחת מהן, נחזור ונבדוק את מד הלחץ ונראה האם התרגיל אכן הוריד אותו ובאיזו מידה. עוד נבהיר, שלפעמים התרגול יַראה שהלחץ דווקא עלה. במצבים אלו אין צורך להיבהל אלא להמשיך ולתרגל או לחילופין, לעשות משהו אחר שיסיח את הדעת מגורם הלחץ (אפשר לעשות תרגיל אחר שכבר עשינו או לנסות פעילות חדשה כמו לקפוץ עשר פעמים, לספור מעשר עד אחת, לחבק מישהו או לשיר שיר אהוב). נוסיף, שלפעמים נראה שהלחץ בסרגל עלה כי עכשיו הפנינו את תשומת ליבו אליו; ייתכן שהלחץ היה במידה הזו כבר קודם אבל לא הבחנו בו.

שלב ג' – פרח ונר, הפגת לחץ בנשימה

התרגיל הראשון שנלמֵד את המשתתפים מתבסס על הרפיית הנשימה, בעיקר בפעולת הנשיפה, ומהווה משאב לשחרור ולהפגה.

נתחיל בהזמנת המשתתפים לדמיין פרח שהם אוהבים. נשאל: איזה פרח זה; מה הצבע שלו; איזה ריח יש לו? נבקש לדמיין שהם מחזיקים את הפרח ביד אחת וביד השנייה מחזיקים נר דולק. לאחר שנראה שכל המשתתפים נראים כמחזיקים בידיהם פרח ונר - נתחיל בתרגיל.

נזמין את המשתתפים לקחת שאיפה מהפרח בקצב ספירה של שלוש ולנשוף בעדינות על להבת הנר בקצב של חמש, כך שהיא תרקוד ותזוז אבל לא תיכבה.
לאחר שחזרנו על התרגיל הזה כחמש-שש פעמים, נבקש להאריך את הנשיפה לקצב של שש ובהמשך, לאחר עוד שלושה עד חמישה סבבים, נעבור לנשיפה בקצב של שבע. כדי שהמשתתפים יתמקדו בנשימה ולא בספירה, כדאי לספור עבורם בקול רם או לסמן קצב ברקיעה עדינה בכף הרגל. לאחר סיום שלושת הסבבים (בקצב חמש, שש ושבע), נבקש מכולם לבדוק שוב במד הלחץ מה מידת הלחץ ולסמן לנו האם עלה (אגודל למעלה), האם נשאר אותו הדבר (כף יד פתוחה כמו תמרור עצור), או האם ירד (אגודל למטה).

שלב ד' - הפגת לחץ וחיבור למקום בטוח - בתמונה
לאחר שהמשתתפים למדו ותרגלו דרך בה ניתן להיעזר בנשימה, נלמד ונתרגל כיצד ניתן להשתמש בדימוי ויזואלי להפחתת לחץ, לחיבור לכוחות ולמקום בטוח. ניתן להשתמש בקלפים טיפוליים ובדימויים שהמטפל מביא אך כדי שהטכניקה תהיה זמינה למטופלים ללא תלות בו או בקלפים, ההמלצה היא להשתמש בטלפונים הניידים של המשתתפים או לבקש מהם להביא מראש צילומים/תמונות מתאימות.
נזמין את כולם להוציא את הטלפון שלהם, לפתוח את גלריית התמונות ולדפדף בה עד שכל אחד ימצא לפחות שתיים או שלוש תמונות שנותנות להם הרגשה נעימה, בטוחה ורגועה ומתוכן לבחור תמונה אחת. זו יכולה להיות תמונה של מקום, של חיה, של אדם אהוב, של מאכל או כל תמונה אחרת. חשוב שהביטחון והנעימות שהתמונה משרה יהיו מוחלטים, שאינם תלויים בדבר ושאינם מעלים הרגשת עצב או סכנה. למשל, אם התמונה הנבחרת היא של אימא חולה או של סבא שנפטר והאדם מתגעגע אליהם; או שבתמונה מופיע הבית מהם פונה המטופל - נבקש ממנו לבחור תמונה אחרת, כזו שאינה מהולה בעצב או בדאגה.

לאחר שכולם בחרו תמונה, נזמין אותם להתבונן בה לפחות למשך שבע נשימות עמוקות. לאחר מכן נזמין אותם לבדוק את מד הלחץ ולסמן את מידתו באמצעות האצבעות, כמו קודם. פעולת ההתבוננות הזו בתמונת מקום בטוח "מתקינה" את הדימוי במוח ומרגיעה.

אפשר לסיים את התרגול פה וניתן להוסיף לו עוד שני שלבים:

שיתוף חבר - להזמין את המשתתפים לשבת בזוגות, בשלשות או ברביעיות ולהראות זה לזה את התמונה שבחרו תוך שיתוף במה שמרגיע אותם בה. השיתוף מפיג בדידות, מחזק את תחושת הביחדנס והשייכות ומהווה משאב כוח והתמודדות בפני עצמו.

הגדלת התמונה - להגדיל את התמונה ואת המקום הבטוח שהיא יוצרת במוח על ידי הגדלת הדימוי בציור על דף גדול יותר. אם התמונה מודפסת, נזמין את המשתתפים לשים אותה על דף A4 ובעזרת צבעים נגדיל את הדימוי על ידי הרחבתו אל כל הדף. אם התמונה בטלפון, ניתן להעתיק אותה על דף ואז להרחיבה לכולו: מבהירים את התצוגה בטלפון, שמים דף לבן על המסך ועוברים על קווי המתאר

של הדמות באמצעות עיפרון או עט. לאחר קבלת הדימוי על דף, ניתן להרחיבו לכל שטח הדף. אפשר להזמין את המשתתפים לשנות ולהתאים את הצבעוניות לכזו שמחזקת ושמתאימה להם עכשיו, וגם להוסיף דימויים מחזקים נוספים ורקע. הדימויים לא צריכים להיות הגיוניים או מציאותיים, העיקר שהם מחזקים ונותנים תחושת ביטחון ורוגע, כמו למשל, ציור של דולפין שממוקם בשמיים.

שלב ה' – הפגת לחץ וחיבור לכוחות מתמונה שבדמיון

בהמשך לתרגיל הקודם, ניתן להשתמש בכוח הדמיון והזיכרון כדי להפיג לחץ, לווסת רגשות ולהתחבר לכוחות.

נזמין את המשתתפים להתבונן שוב בתמונה שבחרו או בציור הגדול שיצרו ממנה ולסרוק אותו טוב כך שיזכרו אותו בדמיון. נבקש מהם לסמן בהרמת יד כאשר הם רואים את התמונה בעיני רוחם. לאחר שכולם סימנו שאכן כך, נזמין אותם להמשיך להתבונן בדימוי שבדמיון למשך שבע נשימות לפחות.

לאחר התרגיל נבקש מהמשתתפים לבדוק שוב את מד הלחץ ולסמן את מצבם.

שלב ו' – הפגת לחץ באמצעות עיגון המקום הבטוח בגוף וחיבור לתחושה שלו

בהמשך לתרגיל הקודם ובאמצעות טכניקות מתחום Somatic Experience ו-Focusing, נפנה אל הגוף כמקור של כוח ושל הרגעה. נזמין את המשתתפים להעלות שוב בדמיון את תמונת המקום הבטוח ולמצוא מקום בגוף שבו התמונה ממוקמת. נבקש מהם לסמן בהרמת יד כשמצאו אותו, ואם ניתן, שישימו יד על המקום הזה. חשוב להדגיש שזה יכול להיות כל מקום: הלחי הימנית, עין שמאל, בית החזה, ברך שמאל, זרת ימין וכו'.

לאחר שראינו שכל המשתתפים מצאו את המקום הגופני בו התמונה ממוקמת, נזמין אותם להקשיב לשאלות שמתמקדות במקום הפיזי ובחוויה הגופנית. נאמר שאין צורך להתאמץ למצוא תשובות לשאלות ומספיק לקבל תשובה רק על חלקן. נסביר שמטרת התרגול היא לבסס את התחושה של המקום הגופני הזה, כך שניתן יהיה לחזור אליו ברגעים של לחץ ולהירגע באמצעותו.

השאלות:

<u>מיקום</u>: האם המקום נמצא על העור, קרוב לעור או בעומק הגוף?

<u>גודל</u>: האם המקום בגודל של גרגר אורז, גולה, כפתור, כדור פינג-פונג, כדור טניס, כדורסל או גדול יותר?

<u>מרקם וצורה</u>: האם המקום חלק, מחוספס, קוצני, עגול או משולש?

<u>תנועתיות</u>: האם המקום סטטי/חסר תנועה או שיש בו תנועה? האם יש תנועה ממנו החוצה או ממנו פנימה (כמו למשל תחושה של זרמים)?

<u>צבעוניות</u>: איזה צבע יש למקום?

אפשר לשאול עוד שאלות שמהתשובות עליהן נקבל מידע על המקום ועל התחושה שלו, כל זמן שהשאלות מתמקדות בביסוס החוויה הגופנית ולא במשמעות המטפורית שלה. בהקשר זה, אין צורך

לחקור את המקום בשאלות כמו 'מאיפה התחושה הגיעה', 'בת כמה היא' וכו'. מטרת התרגיל היא לבסס ולעגן את המקום הפיזי המסוים כמקום בטוח, ולאפשר גישה זריזה ופשוטה אליו כמשאב להרגעה ולוויסות, בכל מצב בו הוא נדרש ויכול לתמוך.

בסיום התרגיל נזמין את המשתתפים לבדוק שוב את מד הלחץ שלהם ולסמן באמצעות כף היד את מצבו (אם עלה - אגודל למעלה; אם נשאר אותו הדבר - כף יד פתוחה כמו תמרור עצור; אם ירד - אגודל למטה).

כאמור, ההמלצה היא לקיים את התרגילים האלו, בשלמותם או בחלקם, במשך תקופה, כך שיופנמו על ידי המשתתפים ויוכלו להיות שמישים ונגישים להם בכל זמן ובכל מקום.

כדאי לעשות את התרגול בזמנים שונים במהלך הטיפול כך שהמטופלים ילמדו, יפנימו ויחוו את הקלות שבשימוש בטכניקות אלו ובאפקטיביות שלהן.

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות – הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ואחד עשר ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלוניקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין־לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטראומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: https://www.dr-ronenberger.com/

מקורות

להב, י' וסולומון, ז' (2019). **משחזור לזיכרון – טיפול בטראומה נפשית**. הוצאת רסלינג.

להד, מ' ודורון, מ' (2022). **SEE FAR CBT - מעבר לטיפול קוגניטיבי התנהגותי**. הוצאת משאבים.

רוס, ג' (2008). **מעבר למערבולת הטראומה אל מערבולת ההחלמה**. הוצאת נורד.

בשדה התעופה
בדרכי ללוויה
הפקיד ביקש בנימוס
שאניח את הכבודה
שמתי את ליבי
והוא טען

שאני חורגת במשקל

רחל קיסוס



<u>פרוטוקול 2</u>

הערכה בחמישה ציורים ובסיפור אחד

להערכת כוחות ולהבניית מיקוד ומטרות בטיפול תומך ומסייע בהתמודדות עם אובדן

מאת ד"ר רונן ברגר

תקציר

פרוטוקול זה מציג דרך מובנית, הכוללת כמה שלבי יצירה פשוטים וקלים והמאפשרת למטופל/לקבוצה/לקהילה להביע בקו, בצבע, בצורה ובמילה נושאים רלוונטיים לשלבי ההיכרות עם המטפל. כמו כן, דרך זו מסייעת בתהליך הערכת הכוחות של המטופל, בקשותיו מהמטפל ומכאן גם בהגדרת מטרות הטיפול. שלבי העבודה המובנים והקצרים והקלות שביצירה מתאימים במיוחד לעבודה עם אנשים המתמודדים עם אובדן בכלל ובזמנים של ריקנות, של דכדוך ושל היעדר כוחות בפרט. כחלק מתהליכי הערכה נוספים, ניתן להשתמש במודל במפגשים הראשוניים וכן לאורך התהליך. במקביל למשמעות המודל ככלי בעל יכולת הערכה, יש לו גם ערך ככלי התערבות – לביטוי ולחוויית נראות, לחיבור לכוחות ולתקווה, לארגון מחודש ולהרחבת פרספקטיבה ומשמעות.

קהל יעד: המודל מתאים לעבודה עם כל אדם, קבוצה או קהילה, המתמודדים עם אובדן, כולל עם ילדים צעירים שטרם פיתחו מיומנויות ציור או עם אנשים שמתקשים/לא אוהבים/נבוכים ליצור.

ציוד נדרש: דפי A3, דפי A4 (עדיף מסוג בריסטול, שיכול להחזיק ולהכיל צבעי מים ומשקל בצורה טובה), כלי כתיבה, צבעי פנדה, דבק פלסטי/סטיק ומומלץ שיהיו גם צבעי מים/אקריליק/גואש ומכחולים.

לחלק האחרון של התהליך אפשר להציע מגזינים וחומרי יצירה נוספים.

הקדמה

כמו בכל תחילת תהליך טיפולי, גם בתהליך שמטרתו לעזור לאדם, לקבוצה או לקהילה להתמודד עם אובדן, אנו נדרשים לקיים תהליכים של יצירת קשר ובניית אמון לצד תהליכי הערכה: מי האדם/הקבוצה איתם נעבוד; מהם המשאבים הקיימים לרשותם; מהן הנחות היסוד של המטופל; מהן בקשותיו ממני כמטפל; ומכאן - מהן מטרות הטיפול ואיך נקיימן?

קיימים גישות ומודלים שונים לביצוע הערכה מבוססת אומנויות (Berger, 2021), בעת שהמודל המוצע כאן מתמקד בבירור הכוחות של המטופל, בתפיסתו ובחווייתו את האובדן וכן בבקשותיו מהמטפל. נוסף לכך, מודל זה מאפשר ביטוי והתבוננות במרכיבים רוחניים, תרבותיים וגם במערכת האמונות והערכים, שההיכרות איתם עשויה להתאים ולסייע בתהליכי ההתמודדות עם האובדן.

השימוש בצבע ובצורה בתהליכי טיפול והערכה מאפשרים ביטוי ונראות במצבים שבהם אין מילים או שקשה לתאר בעזרתן את החוויה הכואבת. התהליך היצירתי יוצר גשר בין חוץ לפנים, בין אדם אחד לאחר, ומאפשר תהליכי עיבוד, ארגון והתמקמות מחדש וחיבור לכוחות ולתקווה (ברגר, 2023; חזות, 2000).

עם זאת, כיצד ניתן לקיים תהליכי הערכה ביצירה כאשר האדם/הקבוצה/הקהילה שעימם אנו עובדים שורים באבל, בהרגשת עייפות ודכדוך ובמצבים שבהם אין כוח ליצור? איך ניתן להשתמש בתהליכי הערכה מבוססת יצירה, כאשר הרגשת האובדן עשויה להציף ולהשתלט על החיים, עד מצב שבו לְצד הרצון לתת לאובדן מקום בטיפול, עשויה להיווצר חרדה והימנעות מלגעת בו?

מודל זה מציע דרך ברורה הכוללת שלבי יצירה קצרים, מוגדרים ופשוטים, לקידום תהליכי יצירת קשר והערכה מבוססי אומנות, עם יחידים, עם קבוצות ועם קהילות - המתמודדים עם אובדן. הוא מתבסס על המודל "כשמקיפים את הפחד בכוחות" (ברגר, 2023) ועבר התאמה לטובת אוכלוסיות המתמודדות עם אובדן בכלל ובשלבים שבהם "אין כוח ליצור" - בפרט.

המבניות ושלבי היצירה הקצרים והתחומים בזמן, על משטחים קטנים או בינוניים, לצד השימוש העיקרי בגירי שמן (פנדה), יוצרים תחושת ביטחון, מארגנים ומונעים הצפה רגשית. חומר יצירה זה נמצא במרכז הסקלה בין הרך לקשה, הוא חומר יציב (לא נשפך ולא מלכלך יחסית) ובו־זמנית בעל רכות וטקסטורה המאפשרות דרכי ביטוי מגוונות. שלבי היצירה מאפשרים ביטוי ונראות, נוסף לחיבור לכוחות, לארגון מחודש ולהרחבת פרספקטיבה ומשמעות. ניתן להשתמש במודל להערכה ו/או להתערבות, בעבודה פרטנית, זוגית, משפחתית, קבוצתית או קהילתית.

הפרוטוקול נולד מתוך עבודתי עם יחידים, עם משפחות ועם קבוצות שמתמודדות עם אובדן. מאז שנוצר, אני מלמד אותו במסגרות שונות ונוכח לדעת שגם אחרים משתמשים בו ובהצלחה.

הנחיה

1. **הסבר** - נתחיל במתן הסבר קצר למטופל/ים על מהלך הפעילות ומטרתו. נזכור שהמטופלים עשויים להיות חסרי כוחות או חסרי סבלנות ואולי אף בחרדה, ולכן נקצר.
2. **רקע** - בשלב הראשון נבקש מהמטופל/ים ליצור רקע ליצירה. נזמין לקחת רגע, עדיף תוך עצימת עיניים, לנשימה ולחיבור לגוף ולאדמה; נזמין לחשוב באמצעות דימויים של אווירה, נוף, ים, עננים, כיצד הגיעו לפגישה היום ואיך ההתמודדות עם האובדן נחווית, מרגישה, נראית. אם המטופל מתקשה, נכוון לבחירת גוון אחד של צבע (ירוק, אדום, כחול...) ו/או של טקסטורה (חלק, מקושקש, דחוס...) ואז ננחה ליצור את הנוף/צורה/מרקם הזה על הדף.

חשוב לבקש כי היצירה תתבצע יותר בכתמים ובמריחות מאשר בציור של דמויות. כדאי שהיצירה תישאר ברוח של אווירה, כמו עננים, מים או כתמים ולא תכלול דימויים ודמויות ספציפיות (כמו בית, עץ, כלב). עדיף להשתמש בצבעי מים ואפשר למרוח אותם בעזרת ספוג, מגבת או צמר גפן ואפשר גם במכחול או באצבע. אם אין צבעי מים או שהמטופל לא רוצה להשתמש בהם, אפשר להשתמש בגירי שמן (כמו פנדה), לקלף מהם את הנייר ולצבוע איתם לרוחב, דבר שיקל על מילוי משטחים גדולים בזמן קצר (אני מזכיר, שלחלק מהאנשים אין את הכוח לתהליכי יצירה ארוכים או שהריקנות בדף הריק יכולה לאיים עליהם). אם דף בגודל A3 לא מרתיע, אז כדאי ליצור עליו. אם הוא גדול מדי, נקטין ל-A4 ואם יש צורך - נקטין ל-A5 (חצי מ-A4). לאחר יצירת הרקע נניח את הדף בצד, ואם עבדנו בצבעי מים/אקריליק - נניח ליד חלון או מזגן, שיתייבש.

דוגמה:



3. **יצירת חמישה דימויים מייצגים** - לאחר שיצרנו את הרקע, נעבור ליצירת דימויים שמייצגים את המטופל/הקבוצה ואת התמודדותם עם האובדן. הדימויים יכילו את כוחותיהם, את עמדותיהם, את בקשותיהם מאיתנו המטפלים ומהקבוצה ואפשר גם דימוי בהקשר הרוחני, התרבותי והערכי שלהם.

נתחיל בהזמנה לקחת דף שהוא חצי מהגודל של הדף שבו השתמשנו ליצירת הרקע,

ולקרוע/לגזור ממנו חמישה חלקים בגדלים שונים. גודל הדף הקטן יחסית ייתן תחושת ביטחון, ימנע הצפות רגשיות ויאפשר יצירת קומפוזיציה מותאמת יותר, כאשר בסיום התהליך נחזור ליצירת הקולאז', על הדף הגדול, עם הרקע.
כל יצירה מתוך החמש תתייחס לשאלה מסוימת שהמנחה ישאל, כל אחת בזמנה.
היצירה תתחיל בבחירת גוון צבע אחד ותתקיים בטווח של דקה עד דקה וחצי. לגבי משך הזמן כדאי להתייעץ עם המטופל, כך שיותאם לכוחותיו ולסבלנותו, אך כשמחליטים על משך הזמן - חשוב לקיימו במדויק. הגדרה זו, של משך הזמן ליצירה, תפחית חרדה ותעזור למטופל להתארגן בתהליך היצירה, כולל סיומה. כיוון שלכל גוון יש משמעות רגשית, הבחירה בו מדייקת את הביטוי. גם עצם מתן הבחירה למטופל נותנת לו תחושות של מסוגלות ושל יכולת, ברגעים שייתכן שהן חסרות.
בסיום כל יצירה, נניח אותה בצד, ניקח נשימה ונתפנה ליצירה הבאה.

<u>היצירה הראשונה</u>: הכוחות הפנימיים שלי – כוחות, יכולות, מסוגלות ואמונות שיש בתוכי, שזמינים ושעוזרים לי להתמודד עם הקושי, עם האובדן.
<u>היצירה השנייה</u>: הכוחות החיצוניים שלי – אנשים, מוסדות, נופים, חיות, דברים שנמצאים מחוצה לי, שזמינים לי ושאני יכול להיעזר בהם לתמיכה בהתמודדות עם הקושי ועם האובדן.
<u>היצירה השלישית</u>: מועקה, מצוקה, כאב, פגיעות, עצבות – הדברים שמקשים ושמכבידים עליי.
<u>היצירה הרביעית</u>: דבר שאני רוצה לבקש מהמטפל, מהקבוצה, דבר שיעזור לי בהתמודדות הנוכחית שלי.
<u>היצירה החמישית</u>: הזמנה ליצירה חופשית ופתוחה, לתפילה או לבקשת משאלה. אפשר להזמין גם ליצירה הקשורה לבקשה מאלוהים, מכוח עליון או אולי מהמת. האפשרות ליצירה חופשית תאפשר ביטוי וגילוי של התוכן הזה ושל תכנים נוספים שייתכן שקודם לא באו לידי ביטוי.
* חשוב שבחירת חתיכת הנייר לכל יצירה תהיה ספונטנית. לחלק מהיצירות תיבחר חתיכה גדולה ולחלק אחר קטנה ובצורות שונות. גם לגודל הדף הנבחר יש משמעות בתהליך ההערכה, נושא שידובר בהמשך.
* במקרים של עבודה קבוצתית/משפחתית/זוגית, מומלץ להוסיף עוד חתיכת נייר ולחלק את השאלה הרביעית לשתי חתיכות נייר. חתיכה אחת תתמקד בבקשות מהמטפל והחתיכה השנייה תתמקד בבקשות מקבוצה/ממשפחה/מבן-בת זוג.
* במידת הצורך ניתן להוסיף עוד חתיכת נייר או שתיים לשאלות בתחומים נוספים, תוך שימת לב לא להציף. יהיו מפגשים נוספים בהם תהיה אפשרות לבטא, לחקור ולהתבונן בתחומים נוספים ואין צורך להעמיס.

* אם אין חומרי יצירה או שאין למטופל/קבוצה כוח ליצור בחומרים, אפשר לעבוד עם ready made כמו קלפים, חפצים שונים, נגזרות ממגזינים, חומרים מהטבע, דמויות קטנות ואביזרים שימוקמו על הדף וייצגו את הדימויים האלו.

4. **דיאלוג בכתיבה** - לאחר שיצרנו את כל הדימויים, נזמין את המטופל/ים להניח את כולם על השולחן או על דף לבן ולגלות האם יש דימוי שמסקרן אותו או שאיתו הוא רוצה לקיים דיאלוג. נשאיר את הדימוי מולו, נזיז את יתר הדימויים הצידה ונניח לפניו כלי כתיבה ודף A5.
ניקח כדקה להתבונן בדימוי הנבחר ונזמין את המטופל/חברי הקבוצה לכתוב טקסט קצר עד שבע שורות, טקסט שמתחיל ומסתיים במשפט "רציתי לומר לך" - טקסט שהמטופל אומר ליצירה או שהיצירה אומרת לו. המשפט הראשון והאחרון חוזרים על עצמם. גם כאן, הבחירה בכתיבה קצרה יחסית, באה להקל על המטופל ולמנוע חוויית הצפה ומפגש עם תחושות של חוסר יכולת, עקב היעדר כוחות. השימוש במילים ובטקסט קצר יכול לתת למטופל דרך נוספת לביטוי ולהעלאת נושאים שלא עלו ביצירה או שמחזקים ומרחיבים את הפרספקטיבה על היבטיה השונים.
לאחר הכתיבה נזמין את המטופל לסמן בטקסט מילים ופעלים שחשובים לו ולתת לטקסט שם.
בהתאם לרמת האינטימיות ולחוזה הקבוצתי, ניתן לשתף עם המטפל או עם הקבוצה/קבוצות קטנות את השם, את הטקסט ואת המשמעות שלהם.
כדי לאפשר להשתמש ולשלב את הטקסט או חלקים ממנו ביצירת הקולאז' בשלב הבא, נבקש מהמטופל/חברי הקבוצה לצלם בטלפון הנייד את הטקסט המקורי על מנת שיישמר, כך שיוכלו לגזור/לקרוע מהדף מילים וטקסטים שרוצים לשלב בקולאז', ללא חשש שהטקסט המקורי ייפגע או ייעלם.

5. **מחברים את החלקים: קולאז'** - לסיום התהליך נזמין את המטופל/קבוצה ליצור קולאז' מכל החלקים בעזרת דבק ומחומרי יצירה נוספים. אפשר לשלב ביצירה חלקים מהטקסט שנכתב.
בזמן היצירה ולפני שמדביקים, כדאי להזיז את הדימויים למקומות שונים על הדף, לבדוק היכן מתאים למקם כל דימוי, ליד איזה דימוי אחר, מה להסתיר ואת מה לגלות וכו'.
לסיום אפשר לתת ליצירה שם, להתבונן בה יחד ולשוחח עליה.

אפשר לקיים התבוננות משותפת מפרספקטיבה פנומנולוגית, צורנית ותיאורית על היצירה בנושאים להלן:

א. <u>התבוננות על הדף - התוצר</u>

1. אילו חומרים, גוונים וצורות נבחרו ושולבו ביצירה?
2. איך התבצעה הבחירה - האם ידעת מהר/מראש מה רצית או שזה התגלה תוך כדי התהליך?
3. איזו צבעוניות יש על הדף, האם יש ריבוי גוונים או מעט ואילו?
4. טקסטורה – האם יש חלקים או מקומות מחוספסים, רכים־קשים, כבדים־קלים וכדומה?
5. גודל – אילו חלקים ביצירה גדולים ואילו קטנים?
6. מיקום – איזה דימוי/חלק נמצא ליד איזה חלק; איזה חלק נוגע/לא נוגע באיזה חלק; מי במרכז, למעלה, למטה, בהיקף, מסתיר או מכסה, מוסתר או נגלה; מה המרחק בין הדימויים; מי פונה למי; האם יש חלקים שיוצאים מהדף או כאלו שלא נכנסו אליו כלל?
7. צפיפות - האם העבודה צפופה, דחוסה, מאוררת?

ב. <u>על התהליך, לאורך שלבי היצירה</u>

במה התחלת; איך המשכת; איך הרגשת בכל חלק; האם היית רוצה עוד זמן ולמה; האם היה לך יותר מדי זמן; אם היה עוד זמן, האם וכיצד היית ממשיך?

ג. <u>התבוננות סיפורית־רגשית־תיאטרונית</u>

1. מהם הרגש, המחשבה, התחושה שעלו כשמתבוננים ביצירה?
2. האם יש דמות (או דימוי) שבולטת או מסקרנת אותך במיוחד? מהו הטקסט שלה? מה היא אומרת לכל דמות ומה הדמויות אומרות לה?
3. אם היצירה הייתה פרק בספר, מה היה השם/כותרת שלו? מה היה שם הפרק הקודם ושם הפרק הבא?
4. האם יש קולות או ריחות ומהם?
5. אם היצירה הייתה שער של ספר, מה היה שמו?

6. אם הייתה מנגינה מלווה, איזו ומה היא הייתה כוללת – כלי, סגנון, מלחין, טקסט?
7. אם היית מראה את היצירה למישהו – למי? למי לא היית מראה?
8. מה היצירה אומרת לך?

ועוד...

מיחיד לקהילה – יישום בעבודה קבוצתית־קהילתית

אם רוצים ליצור יצירה משותפת בעבודה קבוצתית, נזמין את המשתתפים ליצור אותה יחד, מתוך היצירות שלהם. אפשר לחבר בין היצירות לכדי יצירה משותפת גדולה אחת על בריסטול (אחד או יותר), תוך מילוי החלקים הריקים, חיבור בין דימויים ויצירות והוספת דימויים וטקסטים. בשלב זה, אם מרגיש בטוח, מומלץ לעבוד בצבע נוזלי יותר כמו גואש או אקריליק, שאיתו קל יותר לכסות משטחים גדולים. לפני שנתחיל ביצירה המשותפת נדגיש שאפשר להוסיף ולהרחיב דימויים אבל לא לכסות ולהעלים דימויים קיימים שמישהו אחר יצר.

אפשרות נוספת היא שלאחר יצירת הדימויים על הקרעים, נעבור ליצירה משותפת על משטח אחד גדול (ללא יצירת הקולאז'ים האישיים). אפשר ליצור בקבוצות קטנות, של 4-8 משתתפים ואפשר בקבוצה הגדולה עם משטח גדול - בהתאמה. ניתן גם לכתוב טקסט קבוצתי, שלקוח מהטקסטים האישיים ויוצר מהם טקסט חדש או ליצור טקסט חדש שייכתב יחד. אפשר גם לקחת טקסטים משירים וממקורות אחרים, שרלוונטיים לקבוצה ולתרבותה.

אם נוצר קולאז' קבוצתי והחדר שמור ובטוח כך שהיצירה לא תיהרס, ניתן לשמור אותו במקום מתאים בחדר או לתלות אותו עד למפגש הבא. מיקום היצירה המשותפת בחלל המשותף ייצור תחושת שייכות, נראות והרגשת רצף בין המפגשים, שיכול להוות נקודת התייחסות בעתיד.

הערכה

כאמור, המודל המוצע כאן מתמקד בתהליכי הערכה הקשורים לכוחות של המטופל, להתמודדותו עם האובדן, לבקשותיו מהמטפל ומהקבוצה (כשיש כזו). במקרים רבים, בשל השימוש בסימבולים בכלל ובחתיכת הנייר החמישית בפרט, היצירה הפתוחה כשמתקיימת, מתגלים נושאים לעמדות, לערכים, לתרבות ולאמונה ולנושאים נוספים שייתכן שכדאי להתייחס אליהם בשלבי ההערכה ותוך כדי התהליך. דרך התבוננות פנומנולוגית בשאלות ובתהליכים שתוארו בסוף סעיף 5 ותוך התבוננות משותפת ושיח עם המטופל/הקבוצה – ניתן ללמוד אודותיהם. אפשר להתבונן ביחסים שבין הכוחות

והיכולות של המטופל לבין הפגיעות והכאב שלו, במונחי גודל ומרחב וכן במונחים של דימוי, סמלים ותֵמות – מי לוקח יותר מקום על הדף ואיפה, מה הקרבה ומהו המרחק ביניהם.

כדאי להתבונן גם בדימויים הקשורים בבקשת עזרה מהמטפל, מהחברה ומהעולם - האם הם קיימים ומהם; מהי צורתם; מהו מקומם; מהם היחסים ביניהם. מומלץ להתבונן, לא רק בתוצר הסופי אלא גם בתהליך היצירה עצמו – באופן בחירת החומרים, בעיסוק ובמגע בהם ובאופן תהליך היצירה האקטיבי על הדף: האם האדם יודע מראש מה הוא רוצה ליצור או שהוא נותן לחומרים להוביל אותו? האם היצירה מהירה, אינטנסיבית, תוך שימוש בכוח או מרווחת, מקוטעת ועדינה. כמו כן, כדאי להתבונן גם בעמדת המטופל כלפי המטפל בתהליך היצירה ובסופו – מה הוא מבקש ממנו? האם להיות קהל ועֵד, מפיק ומגיש חומרים או שותף אקטיבי ביצירה?

קצרה היריעה מלפרט עוד על נושאים להתבוננות לשם הערכה, אולם ניתן וכדאי לקרוא אודותיהם בספרות אחרת, שעוסקת בתחום.

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות – הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ואחד עשר ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלוניקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין־לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטראומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: https://www.dr-ronenberger.com/

מקורות

ברגר, ר' (2023). כשמקיפים את הפחד בכוחות. בתוך: ר' ברגר (עורך), **פרוטוקולים של כוחות ותקווה**. עמ' 119-126. הקריה האקדמית אונו.

Berger, R. (2021). Observing the arts – Seeing the soul: Arts-based supervision methods and concepts. In R. Berger (Ed.), *Arts therapy in a changing world* (pp. 137–142). Nova Science Publishers.

אני מנסה להטמיע, לאחד,
לחבר את הבצק לדף
אבל החומר מתנגד לי
אני ממשיכה ולא מתייאשת
נראה שהצלחתי

ואז הוא פשוט מתנתק

אני ממשיכה
לא מתייאשת
נראה שהצלחתי

ואז אני פשוט מתנתקת

שירה לוי מיכלס



<u>פרוטוקול 3</u>

כשאין לי כוח לכלום

מקו לקו, מדקה לדקה, למילוי הריק, לחיבור לכוחות ולתקווה

במצבים של דכדוך ושל חוסר כוחות

מאת ד"ר רונן ברגר

תקציר

הפרוטוקול מותאם לעבודה עם אנשים המתמודדים עם אובדן או נמצאים במצב בו הם חווים דכדוך, תחושת ריקנות ועייפות, מצב שאין בכוחם ליצור בו. בעזרת תהליך יצירה המורכב משלבים קלים ופשוטים לביצוע, פרוטוקול זה מחבר לכוחות, לתחושת מסוגלות, לאקטיביות, למלאות ולתקווה. הוא מתאים לשימוש עם ילדים צעירים, עם אנשים שנרתעים מעבודה עם חומרים או כאלה שאומרים "אני לא יודע לצייר". הפרוטוקול מזמין ופותח דלת לתחום השימוש בחומרי יצירה ולעבודה חזותית ומאפשר להמשיכה במגוון דרכים.

קהל יעד: אנשים בשלבים שונים של התמודדות עם אובדן ו/או שחווים דיכאון, ריקנות והיעדר כוחות; ילדים צעירים וחסרי מיומנות ציורית; מבוגרים שמתקשים להתחבר לתהליכי יצירה.
ציוד נדרש: דפי A4 וחבילת גירי שמן, עדיף של 24 גוונים לפחות.

הקדמה

הפרוטוקול נולד מעבודתי עם קבוצת טיפול באומנות למשפחות שכולות, שהתקיימה דרך משרד הביטחון בזום, כאשר בראשית המפגש אמרה אחת המשתתפות: "אין לי כוח לכלום. פעם הייתי מתקתקת הכל, אבל מאז שאחי נהרג אני רוב הזמן עייפה. אני מרגישה כמו ספוג שסחטו ממנו את כל המים. אני מצטערת, הקבוצה חשובה לי אבל אין לי כוח ליצור".

מצבים כאלה של הרגשת דכדוך וריקנות, לצד תחושת חוסר כוחות ועייפות מתמשכת, מתקיימים תדיר בשלבים השונים של התמודדות עם אובדן (גרשפלד וזיו, 2024). מעצם הכניסה לתהליכי יצירה מתרחש תהליך של חיבור לכוחות, לאקטיביות, ליצרנות, לתקווה ולמלאות (Berger, 2021; חזות, 2000).

אך כיצד ניתן לעבוד ביצירה ולהשתמש בתהליך היצירה לחיבור לכוחות ולתקווה כש"אין כוח לכלום"? הפרוטוקול מתחיל בהעברת השליטה למטופל, כשהמטפל מזמין אותו לתהליך יצירה המורכב משלבים קצרים ופשוטים, בהם קו אחר קו, מדקה לדקה, הדף מתמלא.

חשוב להדגיש שכמו כל מודל ופרוטוקול, גם הנוכחי לא מתאים לשימוש בכל מצבי "טיפול באובדן". הפרוטוקול מתאים כאשר נכון ומדויק השימוש בגישה אקטיבית וישירה שמבקשת להניע את המטופל לכיוון של אקטיביות, של יצרנות ולמילוי תחושת הריקנות. לעיתים, בתהליכי טיפול באובדן (ובטיפול בכלל), הבקשה הגלויה או הסמויה של המטופל היא שנהיה איתו יחד ברִיק, שנשהה יחד בשתיקה או בחוויית ההיעדר ולא בניסיון למלא או לטפל בדרך כלשהי. במקרים כאלה, הנחיה לעשייה אקטיבית עשויה להיחוות כחוסר נראות מספק ואפילו ככשל אמפתי, ולכן יש לבחון את התאמתה למצב בטרם קיומה. כמו תמיד, כדאי לבדוק עם המטופל מה רצונו ומהם הצרכים שלו ולבנות את ההתערבות בהתאם. מבחינתי, עדיף להיות בגישה "לא יודעת", חוקרת, שמגלה ביחד עם המטופל מאשר כזו המכתיבה והמנהלת אותו. גישה כזו תעצים את המטופל, תפחית את התלות, תייצר תחושת שותפות ומעורבות ותזכיר למטופל את יכולתו לבנות וליצור חלקים בחייו, כולל אלו הקשורים לפרדה, לחוויית ההיעדר והרִיק.

הנחיה

1. נתחיל בהסבר על התהליך ושלביו. אם מדובר במטופל שהסבר קוגניטיבי יעזור לגייסו לתהליך, ניתן הסבר קצר על הרציונל. יש לזכור שלמטופל אין כוחות עכשיו ולכן עדיף להמעיט במילים.
2. נבקש מהמטופל לקחת דף A4 ולקפל אותו לגודל שנראה לו מתאים לכוחות היצירה שלו כעת. נשאל אותו מה משך היצירה שירצה בשלב הראשון, דקה לכל היותר (אפשר גם 15 שניות). מתן הבחירה למטופל מעצים אותו ומאפשר לו לחשוב ולהגדיר את "כמות הרִיק" איתה הוא רוצה להתמודד עכשיו. ההצלחה בבחירה הזו היא בעלת ערך רב בזמנים של יגון, שבהם כל בחירה עשויה להיחוות כמאתגרת וקשה.
3. נבקש מהמטופל לבחור גוון אחד של צבע, שעושה לו טוב, שמרגיע אותו ושקשור לחוויה טובה של כוחות והצלחה. נשמור על משך הזמן שהוגדר ליצירה עם הצבע על הדף הנבחר, ונספור בקול רם בחמש השניות האחרונות, לסמן את הסיום והפרדה הקרבים.
4. לאחר הסבב הראשון נשאל את המטופל אם הוא רוצה לבצע סבב נוסף. אם כן, נשאל האם נשאיר את גודל הדף ואת משך הזמן זהים לאלה שהיו בסבב הראשון או שנשנה. אפשר גם להמתין עם השאלה. נזמין את המטופל להתבונן בחפיסת הצבעים ולהחליט האם הוא רוצה להחליף גוון ואז לצאת לסבב נוסף, על פי משך הזמן וגודל הדף שהוגדרו עכשיו.
5. נמשיך באופן הזה לפחות חמישה סבבים, כאשר בין סבב לסבב נזמין את המטופל לבחור האם לשנות/להגדיל את גודל הדף ואת משך הזמן וכך גם את הגוונים שבהם הוא משתמש, בכל פעם גוון בודד ועד דקה לכל היותר.

6. לאחר כחמישה סבבים, אם המטופל נכנס לרצף של יצירה, אפשר להזמין אותו להמשיך אותה באופן חופשי, עם מגוון צבעים ואם הוא רוצה - עם חומרים נוספים. אפשרות אחרת היא להתבונן ולחפש יחד דימויים ולהרחיב אותם, כמו יצורים, נופים או דמויות שונות וניתן להוסיף להם טקסט. אפשרות נוספת היא להתבונן יחד ביצירה ולגלות אילו דימויים, צורות וגוונים נוכחים בה ומה משמעותם. אפשר גם לשוחח על המשמעות של התהליך עצמו, על האופן שבו חלוקת הדף למשטח קטן וביחידות זמן מצומצמות, גוון אחר גוון, הפכה את "המשימה" לאפשרית, כך שבהדרגה נוצרה יצירה והדף התמלא. אפשר להישאר בחוויה ולשמוע את פרספקטיבת היוצר על תהליך היצירה ועל התוצר. דבר נוסף אפשרי הוא לקיים עיבוד קוגניטיבי קצר ולשלב בו שאלות כמו – מה מתוך הפעילות הזו אתה יכול לקחת לחייך? האם יש משימות גדולות שניתן לחלק לקטנות יותר ואולי אפשר גם לנוח בין משימה למשימה, בין שלב לשלב?

מאז לידתו של הפרוטוקול, השתמשתי בו רבות ואף לימדתי אותו. בדרך כלל הוא עובד, מהווה גשר לחיבור לכוחות ולתקווה ולהתרחבות דרך היצירה.

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות – הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ואחד עשר ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלוניקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין־לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטראומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: https://www.dr-ronenberger.com/

מקורות

גרשפלד-ליטיון, א' וזיו-ביטמן, ש' (2024). מאבל פתולוגי, מורכב, מתמשך אל עבר הפרעה מתמשכת באבל. **שיחות, 2**, 92-99.

חזות, ת' (2000). גם בשחור יש גוונים: היצירה כטקס בהתמודדות עם אובדן ושכול. **תרפיה באמצעות אומנויות, 3**(1), 107-129. יה"ת.

Berger, R. (2021). *Arts Therapy in a Changing World*. New York. Nova

אחרי הרעש הגדול והנפץ האדיר מגיע השקט,
שקט מופתי

הגוף, המוח, הרגש מגינים על עצמם
שקט!
שקט של חוסר הבנה

נשארים רק רסיסים, שברים וחתיכות בכל מקום
אבל יש שקט

שקט מופתי שאחרי הסערה

קרן דימור



<u>פרוטוקול 4</u>

לפגוש במוות בחסות המטפורה

לעבודה קבוצתית, משפחתית ויחידנית

מאת ד"ר עפרה אילון

'בְּרִית אֱמֶת הִיא לָנוּ, קֶשֶׁר לֹא נִפְרָד
רַק אֲשֶׁר אָבַד לִי – קְנֵנִי לָעַד.'

רחל

תקציר

הבאתי כאן מקצת מהרעיונות ומהפעילויות העשויים לסייע לילדים ולמבוגרים, כיחידים ובקבוצה, וגם לנו המטפלים, במפגש עם אובדן ועם אבל בעזרת **קלפים מטפוריים**. מתוך שישה עשורים של התנסות בהתערבות, בתמיכה ובטיפול במצבי משבר ואובדן אישיים וקהילתיים כמו אסונות טבע, מלחמות ופיגועי טרור, קורבנות אלימות במשפחה והתאבדויות - נוכחתי כי הקלפים המטפוריים, בשילוב של פעילות בתחומי יצירה נוספים, בהבעה בקו ובצבע, בתנועה, במוזיקה ובדרמה, יוצרים גשר של אמון ושל תקשורת שהם מעבר למילים, מעבר להבדלי תרבות ולחומרת האסונות, מעבר להבדלי גיל ולמצב משפחתי.

אני מקווה כי פרוטוקול קצר זה יהיה תוספת מועילה לארגז הכלים של המטפלים ושל היועצים, הנקראים למשימות המורכבות של יצירת קשר ושל עזרה לשיקום החיים שנפגעו בעקבות האובדן.

הקדמה

הרציונל התיאורטי־תרפויטי של התערבות טיפולית בעזרת קלפים מטפוריים

כאשר אובדן ואבל חוסמים את ערוצי הביטוי המילולי, קלפים מטפוריים מסייעים לעיתים קרובות לשחרר אותם. בגלל שהנפש "חושבת" בתמונות, וחשיבה מושגית־מילולית מתקשה למצות את ההצפה החווייתית של אובדן ואבל, הקלפים המטפוריים מזמנים דרך ביטוי אלטרנטיבית. הקלפים מזמינים אותנו לפנות למשאבים סמויים של **דמיון** כדי לגייס אופני ביטוי וחשיבה חזותיים, חושניים ואינטואיטיביים. הטיפול באמצעות הקלפים מאפשר דרגה מסוימת של **ריחוק** מהאירועים הטראומטיים, מעניק ביטחון ומגונן על המספֵּר מפני נגיעה ישירה מדי בתחומי הכאב האישי. נוסף לכך, הסיפור חושף את הדינמיקה הנפשית, מעודד תובנה ומאפשר יצירת יחסים טיפוליים תומכים (Bonding). הקלפים, כאמצעי השלכה, מאפשרים למטפל לגעת ברבדים עמוקים של חוויית האובדן.

יתרון השימוש בקלפים המטפוריים בטיפול הוא הסוואת המסר הישיר, הסוואה התורמת לעקיפתה של ההתנגדות הקוגניטיבית ושל הימנעות (אילון, 1993, 2003). המטפל נעזר בקלפים כדי לסייע למטופל לגעת בקשיים הנסתרים מהעין ולזהות את **דרכי ההתמודדות** הייחודיות עם מצבי לחץ, עם משבר ועם חוויות טראומטיות, ולכן השימוש בקלפים מתאים במיוחד בחשיפה ובעיבוד של מצבים רגשיים סוערים. בגלל שהפירושים למטפורה שמציגים הקלפים נתונים לחלוטין בידיו של המטופל, ברור כי "בעל הקלף הוא בעל הידע". אותו קלף יכול לעורר תגובות שונות לחלוטין אצל בני המשפחה או בקרב משתתפים אחרים. מתוך האזנה לסיפורים השונים נפתח מרחב חדש של סובלנות ושל קבלת האחר.

הערך הטיפולי של עבודה בקלפים מטפוריים:

1. השימוש בקלפים טיפוליים יכול להוות זרז (Trigger) לזיהוי רגשות ולהעלאת חוויות משולי התודעה למרכז תשומת הלב והדיון התרפויטי, לעקוף מנגנוני הגנה קוגניטיביים, לעקוף התנגדות, בושה והסתרה. הקלפים מהווים כלי השלכתי, כמסך להשלכת תכנים בלתי מודעים ולהחצנת התמונות הפנימיות שהן "מעבר למילים", תוך שמירה על סביבה בטוחה ומוגנת.
2. השימוש בקלפים מאפשר שילוב של הפעילות הדמיונית והיצירתית עם ההבנה הקוגניטיבית.
3. מטפורה - כלי "מוליך" או "מוביל" להצגה סמלית של מצבים, של שאיפות ושל אינטראקציות תוך־אישיות ובין־אישיות.
4. דרך לקשר עם הזולת (במשפחה או בקבוצה) על ידי שיתוף בסיפורים ויצירת סיפורים משותפים.
5. משחק - מהנה, מפיג חרדות ומשחרר ביטויים של "הילד הפנימי" (אילון, 2003; אילון וסיסו-אילון, 2006).

שאלות המקדמות טיפול בקלפים מטפוריים

ניתן להשתמש בשאלות מנחות כדי לסייע למטופל להרחיב את הפרספקטיבה על הסיפור ולעזור בתהליכי יצירת הקשר ובניית האמון בין המטפל למטופל. שאילת השאלות מתבססת על עיקרון ההצטרפות וההובלה (רוזן, 1996). ה"הצטרפות", המתרחשת **תוך התאמת ההתנהגות, המחשבות או הרגשות של האדם האחר**, מאפשרת למטפל להתחבר למטופל באמפתיה ובקבלה. ההצטרפות תורמת לתחושה של קרבה ושל אמון. ה"הובלה" כוללת הצעת רעיונות חדשים או תובנות חדשות וחיפוש אחר דרכים, שיטות או פתרונות חלופיים לבעיות המטרידות את המטופל. לקלפים מטפוריים אין פרשנות מוגדרת מראש. הפרשנות או הסיפור הם רק בעיני המתבונן. לכן יש להימנע ככל האפשר משאלות סגורות. **שאלות סגורות** משמשות לקבלת מידע: האם זה כואב? האם יש לך

ניסיון עם קלפים? האם אתה מאושר? **שאלות פתוחות** מאפשרות מעבר מהמקום המוכר לחדש ולמפתיע.

בחרו קלף שיענה על השאלה: מה מפריע לי בהתמודדות עם...
בחרו קלף שיענה על השאלה: מה עוזר לי בהתמודדות עם...

לשבור את הטאבו סביב נושאים הקשורים במוות

בתקופה קשה זו המוות עוטף אותנו מכל עבר, האובדן מגיע ונוגע במשפחות רבות ובקהילות שלמות. תיאורים של מוות אלים, של אבל ושל כאב בלתי נסבל מציפים את המבוגרים ואת הילדים מכל ערוצי התקשורת. המפגש של ילדים עם המוות מתרחש בכל עת בטבע, בסביבה החברתית ובמשפחה. את המוות לא ניתן למנוע, אך ניתן לנהל את תהליך האבל בתשומת לב מתאימה ובחיזוקם של משאבי התמודדות. במפגש עם ילדים, עלינו להתייחס ברגישות למוות על היבטיו השונים. חשוב לא פחות להכיר במוות הבלתי נמנע, ולראות את המוות כחלק בלתי נפרד ממעגל החיים (אילון, 1980).

שאלות שמעלים הורים, מורים ומטפלים, השואפים לתמוך בילדים אבלים:

- כיצד נוכל להקל על הילד להבין את ההיבטים השונים הקשורים למוות?
- כיצד נוכל לעזור לילד לנווט את הכאב ואת הפחד הקשורים לאובדן אישי?
- כיצד ניתן להקים רשת תמיכה לילד מתאבל?

על ידי התמודדות עם שאלות אלו נוכל לטפח שיח פתוח של הקשבה, של מסירת מידע ושל רגישות לתגובות הילד על מוות. נוכל לצייד את הילדים בכלים הדרושים להתמודדות עם אובדן ולבנות מערכת תמיכה שתסייע להם בתהליך האבל שלהם. בתקופת אסון זו, שבה נפרצו גבולות הבית האמור לספק הגנה, המשימה הראשונה בתמיכה בתהליך השיקום של ילדים היא ליצור עבורם מקום בטוח, בעיקר בדרך של נוכחות ושל קשב לצרכיהם.

שלבים התפתחותיים בהתמודדות עם המוות

מחקרים מראים שילדים עוברים שלבים שונים של הבנת המוות. ילדים בגיל הגן בדרך כלל רואים את המוות כהפיך, כזמני וכלא אישי (סמילנסקי, 1988). נקודת מבט זו מאושרת גם על ידי סרטוני אנימציה שילדים צופים בהם ורואים דמויות מצוירות קמות לתחייה גם לאחר שפוצצו או נורו. בגילאי חמש עד תשע, רוב הילדים מתחילים להבין שהמוות הוא סופי ושכל היצורים החיים מתים, אבל הם עדיין לא מסוגלים לתפוס את המוות כאישי. בשלב זה, ילדים נוטים גם להאניש את המוות ולתת לו דמות דמיונית של מפלצת או של מלאך, דמויות שמופיעות גם בחלומות של ילדים. לכן חשוב לתווך

להם את הבלבול בין החיים לבין המוות, בין דמיון לבין מציאות. סביב גיל תשע או עשר, ילדים מתחילים להבין לחרדתם הגדולה כי המוות הוא בלתי הפיך, כי כל היצורים החיים ימותו, וכי יום אחד גם הם עצמם ימותו. בני נוער רבים מתחילים לחפש את משמעות החיים. חלק מבני הנוער מתחילים לסכן את חייהם בניסיון להתגבר על פחד המוות ולהתגרות בו. חשוב להכיר בכך שכל ילד מתפתח בקצב שונה, ולכל ילד יש נקודת מבט ייחודית על החיים, לכל ילד יש אסטרטגיות אישיות להתמודדות עם לחץ והבעת רגשות שונה. ילדים נוטים לשלב סצנות של מוות מדומה בפנטזיות ובמשחק ויוצרים לעיתים תרחישים שבהם הבובות או חיות המחמד חוות מוות והילדים עוסקים ב"משחק מוות" או בטקסי קבורה ולוויה.



כדי להגיב ביעילות לצרכיו של הילד, חשוב להקשיב ולהתבונן בתשומת לב.
מוות של סב מרוחק עשוי לעבור ללא תגובה עבור חלק מהילדים, לעומת אלה שיגיבו בעוצמה לאובדן של חיית מחמד. אולם, כאשר ההורה מתמודד בעצמו עם האבל הפרטי שלו כשמישהו קרוב לו מת, הוא חווה קושי רב בניסיון לעזור לילדיו להתמודד עם האובדן.

שיח פתוח על רגשות לפי רמת ההבנה של הילד, שיח על האפשרות לשמר את דמות הנפטר בזיכרונות, על הרשות לבכי ועל היכולת להמשיך בחיים, לשחק ולצחוק - מיטיב עם הילד ומשאיר את ערוצי התקשורת פתוחים בינו לבין המבוגר.
מורים, מטפלים ואנשי מקצוע אחרים המספקים סיוע לילדים, זקוקים גם הם להכשרה מתאימה כדי להתמודד עם פחדי המוות שלהם. כך הם יכולים לתמוך טוב יותר בילדים שחווים אובדן, כאב, כעס, פחד או נטיות להרס עצמי. השתתפות בשיחות על מוות עם ילדים לא חייבת להיות מרתיעה או מפחידה. מה שבאופן ממשי מחדיר פחד וקיפאון בהתפתחות הרגשית הוא בורות ועכבות. על ידי רכישת ידע והבנת מסתרי המוות כתופעת טבע, ילדים יכולים להתמודד טוב יותר עם החרדה הנובעת מהלא נודע. שאלות סביב המוות, המעסיקות ילדים בשלבי התפתחותם השונים, זוכות להבהרה רק לעיתים רחוקות. הנושא כולו נותר מסתורי ובלתי ידוע. בעת מלחמה נחשפים ילדים כבר בגילים צעירים ביותר לחוויה של אובדן חיים, מבלי שיהיו להם כלים להכיל את המידע ואת האימה שהוא מעורר. מקרי מוות בסביבתם עלולים להחריף את הרגשת הפגיעות האישית. אובדן

יקירים כופה על ילדים רבים עימות עם השכול ומגביר את חששותיהם של בני גילם מפני גורל דומה. הכנת ילדים להתמודדות עם נושא המוות, לביטוי רגשות צער ואבל, לניחום אבלים ולהבנת תגובות השכול - הופכות לבעיה חברתית־חינוכית דחופה. אולם החשיפה התכופה למוות עלולה לגרום לקהות, לאדישות ולזלזול בערך החיים (Ayalon, 2023).

פרוטוקול לפעילות עם ילדים מתבגרים ועם מבוגרים בכל גיל

תמונות הקלפים בפעילויות השונות משמשות דוגמה לכוח של הגירוי הוויזואלי לעורר תגובות גופניות ורגשיות. אפשר כמובן להשתמש בקלפים שונים, בצילומי משפחה או בתמונות הגזורות מכתבי עת.

חלק א' - מקום בטוח

מטרה: הרחבה של חלון הסיבולת שלנו למצבי דחק בעזרת הדמיון.

קהל יעד: יחידים, משפחה או קבוצה, בכל גיל.

ציוד נדרש: קלפים מסוגים שונים או תמונות פנים או חוץ המשרות שלווה וביטחון, גיליון A4, צבעים (עיפרון, צבעי פנדה או כל סוג אחר שיש בעת חירום).

הנחיה

שבו בנוחיות, הגוף רגוע ונינוח. העיניים נעשות כבדות ונעצמות. נשמו עמוק, שימו לב לנשימה ולשינויים בגוף. חושו כאילו הרגליים הופכות לבלונים וגם הראש ויתר חלקי הגוף הופכים לבלונים מלאי אוויר. עתה שחררו את הבלון ונשפו החוצה את כל האוויר. חזרו על כך שלוש פעמים. אט אט אתם רגועים יותר ויותר...

בעיניים פקוחות התבוננו בקלפים או בתמונות שלפניכם ומצאו קלף שמעלה בדמיון או שמזכיר לכם מקום נעים שאפשר להירגע בו, מקום שבו אתם חשים ביטחון, מרגישים מוגנים, אהובים, שייכים. זה יכול להיות מקום בו חשתם טוב בעבר או בהווה, בפנים או בחוץ, מקום מוכר או מקום שחלמתם עליו, שראיתם בסרט או שאתם יוצרים בדמיונכם.

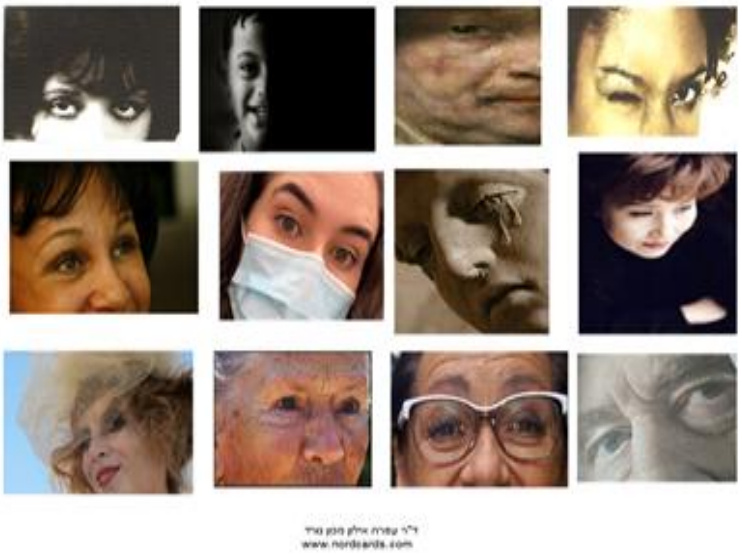
הניחו את הקלף במרכז גיליון נייר, בחרו צבעים וצורות ומלאו את כל הדף סביב לקלף.

התבוננו בדף שלפניכם וענו על השאלות הבאות:

- היכנסו בדמיונכם לתוך התמונה. מהם המראות, הצבעים, הצלילים, הריחות הממלאים את החלל?
- תוכלו לפגוש או להזמין למקום הנעים הזה מישהו שנעים לכם בקרבתו. האם זה מישהו מוכר? האם זה בעל חיים כלשהו?
- מי או מה נותן לכם כוח? מה משמח אתכם במקום הזה?
- שיתוף: המחיזו או ספרו זה לזה.

מעתה ובכל עת שתחושו מצוקה, תוכלו לחזור בדמיונכם אל המקום הטוב שלכם ולשאוב ממנו כוח.

חלק ב' – זיכרונות



מטרה: לאפשר ביטוי של רגשות שונים כלפי הנפטר, ללא שיפוט וללא ביקורת.
קהל יעד: גילאי עשר ומעלה.
ציוד נדרש: קלפי עיניים מתוך הערכה "עיניים שלי", גיליון A4, צבעים (עיפרון, צבעי פנדה או כל סוג אחר שיש בעת חירום).

זיכרון מביע את הרצון להחיות מחדש את הדמות. הזיכרון החווייתי והפרטי הוא שער ליכולת שלנו למלא את החלל שהותיר המת בחיינו. הזיכרון הפעיל מזמֵן תקשורת, סמויה או גלויה, תקשורת המונעת על ידי הגעגוע ומסייעת להתפייס עם הנפטר. בעזרת קלפי "עיניים שלי" נוכל להציג את "הפנים השונות" של הנפטר ולהחיות את סיפור חייו ואת מערכת היחסים שהייתה בינינו.

נפרוס את קלפי העיניים ונציע למשתתפים לבחור את הקלפים המשקפים חוויות, רגשות והתייחסויות. נניח את הקלף הנבחר על גיליון נייר ונכתוב את השיח הפנימי שהקלף מעורר. אפשר להשתמש בצילומים או לצייר את מה שמתבקש:
געגועים; זיכרונות משותפים; כעסים גלויים וכעסים נסתרים ("כעסת עליי בגלל..."; "כעסתי עליך כי..."); רגשות אשמה; שיתוף בחוויות מהעבר ומההווה; סודות שגילינו זה לזה וסודות שהסתרנו; חרטה והחמצות ("לא הספקנו..."; "רציתי עוד להגיד לך...").

חלק ג' - מי מקשיב לי?



מטרה: עיגון של האירוע ובניית הנרטיב המיטיב והמחזק.
קהל יעד: גילאי עשר ומעלה.
ציוד נדרש: קלפי "סיכון וסיכוי" (COPE).



ליחיד: בחר קלף סמוי. קרא אותו בקול או בלב, בניסיון להיכנס לאירוע שבקלף. ענה על השאלות הבאות תוך כתיבה/שיתוף:

- מה האירוע?
- איפה היית בזמן האירוע?
- מה עשית שעזר לך?
- מה עשית שהפריע לך?
- מי עוד היה שם?
- מה עשו האחרים שעזר לך?
- מה עשו האחרים שהפריע לך?
- איך אפשר לעזור לדמות שבקלף?

הציעו דוגמאות.

חלק ד' - תמיכה קבוצתית באבל

תכופות אנו מרגישים אי־נעימות או מבוכה בבואנו לנחם אדם באבלו. לא יודעים מה לומר. הרחמים יוצרים חיץ במקום קרבה. קשה לגלות רגשות אישיים למי ששרוי בצער, אולם אפשר להתאמן בניחום אבלים מתוך גישה ישירה ותומכת.

מטרות: לתת אישור לבטא רגשות בנושא של מוות ואבל; לפתח כישורים לשיח מסייע לאדם המתאבל: הקשבה, עידוד, הדהוד, אמפתיה.

קהל יעד: גילאי עשר ומעלה.

ציוד נדרש: "שיר עצוב" מתוך "שירים שענת אוהבת במיוחד", מאת יונתן גפן; קלף אחד מתוך קלפי "סיכון וסיכוי" (COPE); גיליון A4.

<u>הערה חשובה</u>: קלף זה מתוך ערכת COPE מעורר אצל מבוגרים וכן אצל ילדים שלל של תגובות שונות ומנוגדות, תגובות המשקפות את הקושי התרבותי להביא את נושא המוות בפני ילדים. להלן מדגם של תגובות, שנאספו במפגשים רבים, בתרבויות שונות:

1. **פחד ואימה**: מוות של ילדים מפחיד אותי.
2. **כעס**: משחק בין מצבות הוא פגיעה במת.
3. **הכחשה**: לא יעלה על הדעת שילדים ירקדו בבית קברות.
4. **דחייה**: המקום שבו אנשים מתאבלים הוא לא מקום למשחקי ילדים.

5. **הכחשה**: לא מדובר בבית קברות כלל, אלא בלוחות אבן המסמנים את שמות הפרחים במשתלה.
6. **התעלמות**: הילדים תמימים ולא יודעים מה המשמעות של המקום.
7. **הבנה**: ילדים סקרנים לגבי סודות החיים והמוות.
8. **האשמה**: הילדים מתעלמים מצערה של הילדה הבוכה במעגל.
9. **קבלה**: אין חיים ללא מוות. ברגע שיש מוות, זה סימן שיש חיים.



"לַעֲנָת יֵשׁ שְׂעָרוֹת שְׁחוֹרוֹת כְּמוֹ לְאִמָּא
וְיֵשׁ לָהּ עֵינַיִם חוּמוֹת מְאִירוֹת
וּצְחוֹק מִתְגַּלְגֵּל בַּהֲמוֹן חֲצֵרוֹת
כְּמוֹ לְאִמָּא
לַעֲנָת – לִפְעָמִים - יֵשׁ עַל לֶחִי דְּמָעוֹת
כְּמוֹ שֶׁל אִמָּא...
אַךְ לְכָל הַיְלָדִים יֵשׁ אִמָּהוֹת
וְרַק לַעֲנָת אֵין אִמָּא"

(יונתן גפן)

1. להקריא את השיר או לחלק עותקים מודפסים.
2. להניח את הקלף במרכז הגיליון ולהציג אותו בפני המשתתפים (אפשר להעתיק, להגדיל ולהדפיס).
3. להציע למשתתפים להתבונן בקלף ולשאול: איפה נמצאים הילדים? מה הם עושים? לפתח שיח על מוות, קבורה, אבל. לתת אישור להבעה של פחד, כעס, הכחשה, דחייה, התעלמות, האשמה, קבלה.
4. כל משתתף בוחר להיות אחת מהדמויות, דמות קיימת או בדיונית, שהייתה יכולה להשתתף באירוע. אפשר לבחור בדמות הילדה העצובה במרכז או בדמות אחד הילדים הסובבים אותה.
5. המשתתפים בוחרים דמות אחת וכותבים על פתק מה קורה באירוע מנקודת ראותה או מוסיפים משלהם:
   - ♦ אני רואה שאת עצובה. ספרי לנו מה קרה.
   - ♦ את לא לבד. אנחנו איתך.
   - ♦ גם לי קרה משהו עצוב.
   - ♦ לא כדאי לך לבכות. בואי לשחק איתנו.
   - ♦ החברים שלי כבר לא מעניינים אותי וכל אחד עוסק בעניינים שלו ולא שם לב אליי.
   - ♦ אל תראי שאת עצובה כל כך. הם יצחקו ממך ולא יזמינו אותך למסיבה.
   - ♦ את מי אוכל לשתף? נראה לי שאף אחד לא מבין אותי.
   - ♦ אני רוצה לדבר על זה והם לא רוצים אפילו לשמוע.

6. בסיום הכתיבה אוספים את הפתקים ומדביקים אותם מסביב לתמונה. בסבב, כולם קוראים את מה שכתבו.
7. **דיון במליאה**: שימו לב לדמויות שנבחרו. דמויות מפתח? דמויות משנה? מי חסר?

בסיום הציעו פתרונות לשיפור המצב ונסו למצוא פתרון הולם לתמיכה מרבית.

חלק ה' - אי אפשר להתאבל על הנפטרים כל הזמן

פעילות דרמטית/משחק תפקידים

מטרה: בקשת אישור וקבלת תמיכה.

קהל יעד: גילאי עשר ומעלה.

דינה, בת 13: "אנחנו אחיות תאומות שגרות עם אימי. אחינו נהרג לפני שלוש שנים בתאונת דרכים. אבינו נפטר כשאחי היה בן שנתיים. אחרי מותו של אחי כל החיים שלנו השתנו. אימי ואחותי שקועות בצער. אבל זה לא המקרה אצלי. אני מבלה עם חברים ורוקדת במסיבות. בגלל זה גם אימי וגם אחותי כועסות עליי. הן לא מבינות אותי בכלל. הן אומרות שלא אכפת לי מהמוות של אחי ושל אבי. עזרו לי, בבקשה!" (פורסם בקבוצת ווטסאפ).

חלקו את המשתתפים לשלוש קבוצות למשחק תפקידים:

קבוצה א' - אתם עומדים בנעליה של דינה. נסו להבין את מניעיה ואת התנהגותה.

קבוצה ב' - נסו להבין את נקודת מבטה של האחות.

קבוצה ג' - דמיינו שאתם פסיכולוגים או יועצים. מה לומר לאחיות האלה?

כל קבוצה בוחרת נציג אחד המביא את עמדת הקבוצה.

"האחיות" משתפות זו את זו בתחושותיהן על מות אחיהן ובתגובותיה של אימן.

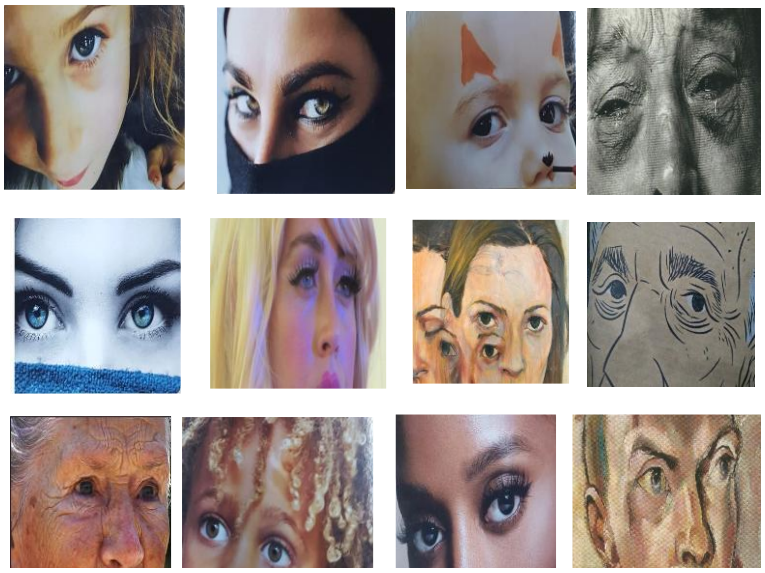
"היועצת" מסבירה את צורות האבל השונות ותומכת בזכותו של כל אדם להביע את רגשותיו בדרך המתאימה לו, מבלי לשפוט.

חלק ו' - מי יכול לעזור לי?

מטרה: בקשה וקבלת תמיכה.

קהל יעד: גילאי עשר ומעלה.

ציוד נדרש: קלפי עיניים מתוך הערכה "עיניים שלי".



בעקבות המפגש עם המוות של אדם קרוב, אנו חשים עצב וגעגועים, בדידות, פחד וכעס, מצוקה, קושי או מצב בלתי פתור, אנו מרגישים חסרי אונים וזקוקים מאוד לתמיכה.

מי יכול לעזור לי?

העלו בזיכרון או בדמיון דמויות מחייכם בעבר או בהווה, בני משפחה, חברים, מכרים או דמויות דמיוניות, כמו למשל דמויות מיתולוגיות, רוחניות או דתיות - שיכולות לעזור לי.

בחרו שלושה קלפים מתוך קלפי "עיניים שלי" והתאימו כל קלף לדמות שבחרתם:

- דמויות מהעבר - מורה, חבר/ה, שכנ/ה, אהבה ראשונה; בני משפחה חיים או בני משפחה שהלכו לעולמם; דמות מספר או מסרט שהשפיעה עליכם.
- מהו הזיכרון הראשון שיש לך מאותה דמות? האם יש לכם זיכרונות משותפים נוספים? מהם?
- אפשר לכתוב, לצייר, לספר.
- יש לך הזדמנות לבקש בקשה או לשאול שאלה מכל דמות. מהי הבקשה? מהי השאלה?
- מה היית רוצה לשמוע שיעזור לך להתמודד עם האבל?
- קבלו מכל דמות מסר בעל משמעות עבורכם. מהו המסר? כתבו ושתפו.

חלק ז' - גשרים של תקווה

מטרה: ליצור תחושת רציפות שנקטעה בעקבות האובדן.

קהל יעד: גילאי 14 ומעלה.

ציוד נדרש: קלפי גשרים מתוך הערכה "מראה מעל הגשר".

תקציר

כאשר אדם קרוב מת, נפרמת ונסדקת הרגשת הוודאות במציאות כפי שהיכרנו אותה. אי־ודאות במצבי סיכון היא אחת התחושות הקשות מנשוא כי היא כרוכה בהרגשת אין־אונים ואובדן שליטה,

כשעדיין לא ביססנו יציבות במצב החדש. לכן **אנו משתדלים לשמר את התחושה של רציפות, של קשר בין האתמול למחר,** כדי להקטין את המצוקה שבחוסר הוודאות ולהחזיר לעצמנו תחושה של שליטה. הצורך ברציפות ובאמונה כי "האתמול מנבא את המחר" משקפים צורך אנושי בסיסי. רציפויות הן המפתח, בעזרתן אנו מנבאים את המחר הבלתי ידוע (עומר ואלון, 1994). באירועים של אובדנים אישיים ומשברים של כל הקהילה או אפילו כל החברה, כגון הגירה, אסונות טבע, מלחמות או פינוי ישובים - נקטעים חלק מגשרי הרציפות. חשוב לשקם או לבנות מחדש גשרים המסייעים לפרט ולקבוצה להתאושש. בכל משבר, צפוי או פתאומי ומפתיע, הפירוש שנותנים הפרט או הקבוצה לאירועים הוא הקובע המרכזי של תחושת רציפות או קטיעה. מכאן היכולת לגשר וליצור **רציפות, ביטחון ותקווה** באמצעות שינוי התפיסה והפרשנות שאנו מעניקים לאירועים שונים שבחיינו.

הרציפויות משמשות גשרים, המאפשרים לנו לצלוח תהומות של כאבי האובדן והאבל בדרך אל ההשלמה וההחלמה.

אילו גשרים אנו מכירים ומהו תפקידם?

ג גשרי גוף – דימוי גופני, תחושת בריאות וחוזק גופני. מעבר לכל השינויים החלים בגוף מילדות ועד זקנה, זיהוי המוכר בגופנו מקנה לנו תחושה חזקה של המשכיות. לגוף זיכרון משלו - זיכרון החושים, השרירים, העצבים - המגשר בין עבר להווה.

ש גשרי שכל – משחר חייו מנסה האדם ללמוד חוקים, לצבור ניסיון ולנסות לנבא את שיהיה מחר. גשר המסמל את החוקים, את ההיגיון ואת בוחן המציאות עוזר לחוש כי העולם הגיוני וניתן לצפייה.

ר גשרי רגשות – הרגשות מתווכים בין העולם החיצוני לבין העולם הפנימי, מחברים ומפרידים בין בני אדם, מעצבים את ההתנהגות ונותנים את טעם החיים. באמצעות הרגשות אנו יוצרים רצף של חוויה במצבי שינוי.

מ גשר משפחתי – גשר המסמל את המחויבות ההדדית לקשרים המשפחתיים, שיוצרת מעין "רשת ביטחון" גם במצבים של שינוי קיצוני: תפקידים משפחתיים נותרים בעינם, טקסים משפחתיים ומסורות משפחתיות רב־דוריות במצבים של אי־ודאות.

א גשרי אמונות וערכים – גשר המסמל את תפיסת העולם כמיטיב וכבטוח, המייצג אמונות דתיות, אידיאלים חברתיים, ערכי מוסר ועמדות כלפי העצמי כגון פילוסופיית חיים, דימוי עצמי ואמון בעצמי.

ח גשרי חברה – גשרים של השתייכות לקבוצות חברתיות שונות: בלימודים, במשחק, בעבודה, בצבא, במקום המגורים, בקבוצות של עניין משותף או שותפות גורל. המפגש החוזר עם אותם אנשים יוצר תחושה של רציפות ושל ביטחון.

ד גשרי דמיון – גשר המאפשר את היכולת לְדַמּוֹת, לקשור בין העבר, ההווה והעתיד. הדמיון מסוגל לגשר על פני פערים ושברים במציאות היומיומית, לסייע בידינו לעבור תקופות של סבל ושל אובדן ולבנות דימויים של תקווה (על פי מודל "גש"ר מאח"ד", אילון ולהד, 2000; להד ואילון, 2004).

הנחיה

צייר גשר או בחר קלף של גשר שמתאים לך, **שיעביר אותך מהגורם המעכב אל הגורם המקדם**; שיעביר אותך מעל השבר שיצר האובדן אל מקום בטוח, בו תמצא את הכוחות להמשיך בחייך בצורה מיטיבה ככל האפשר.

כשעולים על מקום לא יציב ולא בטוח כמו גשר, עלינו להשתחרר מהמטען ומהעומס שסחבנו איתנו עד כה. אנו צריכים מטען קל יותר כדי שהגשר לא יתמוטט.



התבוננו בקלף הגשר שבחרתם או ציירתם. ענו על השאלות הבאות:

- על מה עליי לוותר ולהשאיר מאחור כדי לעבור מעל הגשר? (דאגות, פחדים, אשמה, חרטה, כאבים, כעסים)
- מה אקח איתי שיעזור לי? (אמונה, אומץ, ביטחון, תקווה, זיכרונות)
- לאן מוביל הגשר? האם למקום זר או מוכר? האם יש דרך חזרה?
- האם אני רוצה להיות לבד או רוצה שמישהו יהיה איתי? את מי אזמין ללוות אותי בדרכי?
- איך מסייע לי המעבר הדמיוני על הגשר להתמודד עם האובדן?

חלק ח' - עוגנים לצמיחה ממשבר



מטרה: לזהות את משאבי ההתמודדות הזמינים לנו בעת משבר.

קהל יעד: גילאי 12 ומעלה.

ציוד נדרש: קלפי "עוגנים לצמיחה ממשבר".

מה עושים כאשר נוחת עלינו אסון או אובדן? כיצד ממשיכים בחיים? האם ניתן לצמוח מהמשבר?

האובדן מחולל סערה ומאיים להציף אותנו ואנו זקוקים לעוגן כדי להישאר על קרקע המציאות, לאסוף כוחות ולהתמודד. לכל אחד מאיתנו יש עוגנים שונים שמסייעים בזמן משבר. אנחנו מחפשים למצוא מה עוזר לנו.

לפניכם קלפים המשקפים עוגנים שונים. בחרו 4-6 עוגנים שיענו על השאלה: "מה עוזר לי".

כתבו או ציירו: מה ואיך עוזר לי. שתפו.

קראו את קלף המשאב לפי גש"ר מאח"ד לכל אחד מהצבעים שנבחרו.



סיום

הכוח לצמוח – מזוודת חוסן



- נבחר שני קלפים המסמלים חוזקות פנימיות, מערכת תמיכה ואסטרטגיות התמודדות שעזרו או יכלו לעזור לנו בזמנים קשים.
- נוכל "לארוז" אותם במזוודת חוסן דמיונית.
- נבחר שני קלפים: קלף אחד מתנה לעצמך וקלף מתנה לחבר, דרך מתן דוגמה לפעילות של צמיחה ממשבר.
- נשתף.

<u>הערה חשובה</u>: הפרוטוקול כולו מתאים לילדים ולמבוגרים, כפי שנעשה מאז השבעה באוקטובר 2023 עם ניצולי הנובה ועם משפחות שכולות.

ד"ר עפרה אילון

מייסדת ומנהלת מכון נורד, המרכז הישראלי לטיפול ולהדרכה באמצעות קלפים מטפוריים. פסיכולוגית, מטפלת משפחתית ומדריכה מוסמכת בטיפול משפחתי וזוגי. יוצרת ומנחה סדנאות בארץ ובעולם בשימוש בקלפים מטפוריים בטיפול. מומחית בין־לאומית לפיתוח משאבי התמודדות במצבי לחץ ואובדן, טיפול במשברי גירושין, אלימות במשפחה ומניעת התאבדויות של בני נוער. יצרה (בשיתוף עם פרופ' מולי להד) את מודל ההתמודדות הרב־ממדי "גש"ר מאח"ד". עסקה בהוראה ובמחקר בבית הספר לחינוך באוניברסיטת חיפה בנושאים של מצבי לחץ לאומיים ומשפחתיים ושל אלימות ופגיעה מינית ונפשית בילדים. פיתחה את לימודי הביבליותרפיה ושיטות חדשניות באמצעות מטפורות בטיפול ובייעוץ. מלמדת ומרצה באוניברסיטאות ובמכונים שונים בארה"ב, קנדה, ברזיל, ארגנטינה, אנגליה, צרפת, נורבגיה, דנמרק, פינלנד, פורטוגל, אסטוניה, רוסיה, אוקראינה, פולין, רומניה, קרואטיה, סרביה, בוסניה, בולגריה, הונגריה, דרום-אפריקה, יפן, סינגפור, טורקיה, הודו, תאילנד ועוד בנושאי התמודדות של קהילות בטראומות בעקבות מלחמה, טרור ואסונות טבע. ספריה ומאמריה מתורגמים לשפות רבות.

אתר מכון נורד טלפון 053-4579096

מקורות

אילון, ע' (1980). המוות כנושא בכיתה. בתוך: ע' רביב, א' קלינגמן ומ' הורוביץ (עורכים), **ילדים במצבי לחץ ומשבר**. (עמ' 251-259). הוצאת אוצר המורה.

אילון, ע' (1993). המוות בספרות והספרות כתרפיה. בתוך: ר' מלקינסון, ש' רובין וא' ויצטום (עורכים), **אובדן ושכול בחברה הישראלית**. (עמ' 155-175). הוצאת משרד הביטחון.

אילון, ע' (2003). **סיכון וסיכוי להתמודדות במצבי לחץ, טראומה והחלמה.** מדריך לערכת קלפי COPE. הוצאת נורד.

אילון, ע' (2022). **קלפים טיפוליים ליצירת נרטיבים של עיבוד אבל.** הוצאת נורד.

אילון, ע' ולהד, מ' (2000). **חיים על הגבול.** הוצאת נורד.

אילון, ע' וסיסו-אילון, ב' (2006). מעבר למילים - "קלפי סיפור מטפוריים" (קס"מ) ככלי טיפולי. **פסיכואקטואליה, אפריל 2006**, 34-39.

להד מ' ואילון ע' (1995). **על החיים ועל המוות.** הוצאת נורד.

עומר, ח' ואלון, נ' (1994). עקרון הרציפות גישה מורחבת לאסון וטראומה. **פסיכולוגיה כרך ד'** (1-2), *20-28.*

סמילנסקי, ש' (1981). **תפיסת המוות בעיני ילדים**. הוצאת אח.

רוזן, ס' (1996). **קולו של מילטון אריקסון.** הוצאת נורד.

Ayalon, O. (2023). *Rescue! Community Oriented Preventive Education*. Nord Publications.

קלפים טיפוליים, מאת עפרה אילון, מכון נורד:

סיכון וסיכוי (COPE)

עיניים שלי

מראה מעל הגשר

עוגנים לצמיחה ממשבר

מה שהיה
הוא שלא יהיה
ומה שנעשה
אין להשיב

ואני תחת השמש
מנסה לחיות כל יום

חדש

רחל קיסוס



<u>פרוטוקול 5</u>

לרפא ולהתיידד עם הגוף המתאבל

מיינדפולנס וחמלה עצמית בשילוב אומנויות לטיפול באובדן

מאת גרייס שושנר

'החיים שלנו צריכים להיות המסר שלנו'

Thich Nhat Hanh

תקציר

פרוטוקול זה יציג עקרונות וטכניקות מתרגול מיינדפולנס וחמלה עצמית, באומנות ובכתיבה כמשאב המסייע בתהליך האבל, במיוחד לגוף המתאבל.

הפרוטוקול ניתן ליישום בפגישה פיזית או בזום.

הקדמה

בפרק, אשתף מניסיוני בהתמודדות עם אובדן אימי האהובה ומתוך עבודתי כמטפלת.

אימי הייתה רפלקסולוגית ידועה בדרום אמריקה ויצרה את השיטה "רפלקס-אִין". היא זיהתה את ההוויה הפיזית, הרגשית והרוחנית של האדם משתקפת במיקרוקוסמוס של כפות הרגליים. לדבריה, "כפות הרגליים הן המראה של הדרך בה אנחנו הולכים בחיים או הדרך שהחיים הולכים אלינו" (Buk, 2004, p. 22).

שוצנברגר כותב: "החברה המערבית, בואו נודה בזה, אינה מועילה; היא מבקשת מאיתנו גדלות בשעת כאב, שלא נתלונן, שמייד נתנהג שוב 'כמו פעם'" (Schützenberger, 2011, p. 11). כך כאב האבל והרשות להתאבל מושתקים, מבוטלים, נקברים; צריך לחזור לחיים לאחר זמן קצר כאילו כלום לא קרה; להסתיר ולהסוות את הכאב, את העצב או כל רגש אחר שיכול להופיע כששרויים באבל; שורש השהות באבל נותר ללא חמצן וללא השקיה (Schuchner & Ferrandis ,2017). הצער ראוי להכרה וצריך עדות, "כמו טביעת אצבע, הצער של כל אדם הוא ייחודי" (Levy, 2001, p. 55).

האבל "יושב" בגוף. בתהליך האבל, לגוף יש תפקיד מהותי. הגוף משול לבית שבו אתה גר. לשם כך נדרשת מודעות קשובה – MINDFULNESS, על פי הגדרתו של קבט זין: "לשים לב באופן מסוים: מתוך כוונה, בזמן הווה ובאופן לא שיפוטי" (Kabat-Zin, 1994, p. 4). גופך מבקש שתכבד אותו ותהיה אדיב ועדין כלפיו בתהליך האבל. הגישה לכך היא **חמלה** שיכולה להיות מוגדרת כרגישות לכאב או לסבל של אדם אחר, יחד עם רצון עמוק להקל על הסבל (Goetz et al., 2010). ל**חמלה עצמית** יש את אותן תכונות של חמלה כלפי אחרים, אך היא מופנית פנימה. היא קשורה לראייה

ברורה ולתגובה אכפתית לסבל שלנו, הכוללות את הרצון לעזור ולהכיר בכך שהסבל הוא חלק מהמצב האנושי המשותף (Neff, 2003).

הגוף המתאבל מתבטא במגוון סימפטומים הקשורים ללחץ, מתח בשרירים, נדודי שינה, חרדה, דיכאון קל עד בינוני, מיגרנות קלות עד בינוניות, בחילות, לחץ דם גבוה. תשומת לב חשובה היא המודעות של "תחושות מורגשות בגוף" (FELT SENSE) כגון כובד, רעד, עייפות, כיווץ בבטן, לחץ בחזה, גוש בגרון ועוד. יש דברים שאנחנו יכולים לעשות כדי להקל על הסימפטומים הפיזיים של אבל. צער שולח את הגוף שלנו לתגובת הלחץ המכונה "הילחם – ברח – קפא". החשיפה המתמשכת למתח יכולה להשפיע על הבריאות הפיזית והנפשית בדרכים הרסניות וגם להוסיף סבל מיותר למצב שכבר כואב.

תגובת ההרפיה (RELAXATION RESPONSE) היא התגובה ההפוכה ל"הילחם-ברח-קפא" (Benson & Klipper, 2000). הסבר לתגובת ההרפיה בריאיון זה עם ד"ר בנסון.

עיקרון חשוב בהתייחסות לכאב, כאשר רגשות חזקים מציפים אותך, הוא שימוש בשיטה **PENDULATION** - המונח נטבע על ידי פיטר לוין (מפתח שיטת הטיפול "החוויה הסומטית") והוא מתאר תהליך של הפניית הקשב לקטבים של הִטענות/כיווץ ופורקן/התרחבות, בו המטפל מפנה את תשומת הלב של המטופל לתחושות של כיווץ ולתחושות של התרחבות הלוך ושוב, בדומה לתנועת מטוטלת, כדי לעזור לשחרר את המתח (Levine, 2010). כדאי להשתמש בשיטה זו בתרגיל מס' 2 או בתרגיל מס' 3 בפרוטוקול, או לחזור לתחושות ניטרליות או נעימות בגוף כדי שתוכל לחוות את הרגש הלא נעים ממקום מאוזן ומווסת יותר, במודעות חומלת.

תרגול **R.A.I.N** – הוא הקו מנחה אותנו בהעלאת תשומת הלב והחמלה למחשבות ולרגשות הקשים:

Recognize what is going on

Allow the experience to be there, just as it is

Investigate with interest and care

Nurture with Self-compassion

לזהות את המתרחש	**R**
לאפשר – לתת לחוויה להיות כפי שהיא	**A**
לחקור בנועם לב	**I**
להזין את עצמך בחמלה עצמית	**N**

קהל יעד: אנשים מגיל 18 ומעלה.

ציוד נדרש: מחברת אישית, דפי A4, כלי כתיבה, עפרונות בצבעים שונים.

סידור המרחב: המשתתפים יכולים לשבת על כיסאות או על הרצפה, לפי נוחיותם. רצוי להתחיל במעגל ולאחר מכן ניתן להשתמש בחלל לפי בחירתם. בסוף המפגש ניתן להזמין את המשתתפים לשבת שוב במעגל.

השימוש בשולחנות אינו הכרחי לפעילות יצירתית, אבל אפשרי אם זה עוזר.

הפרוטוקול

הפרוטוקול מתבסס על תרגול R.A.I.N שפרסמה Tara Brach על התמקדות בגוף ועל הספר של התנטולוגית Heather Stang (2014). רצוי ליישם את התרגילים לפי הסדר, שיסייע בכל פעם שמתעוררים רגשות מאתגרים.

בעזרת יצירה של מקום בטוח ותרגילים מסייעים, המשתתפים יוכלו "לפנות לַעֲבר" ולא להתרחק מקשיים רגשיים; להעלות את המודעות לגופם בתקופות של לחץ; וכן לספר את סיפור האובדן בדרך אחרת.

שני התרגילים הראשונים חשובים כדי ליצור בסיס חיצוני ופנימי בטוח.

תרגיל 1 – השתקפות עצמית

"*יגון הוא מה שאנחנו מרגישים בפנים. אבל הוא מה שאנו חווים ומראים לאחרים בחוץ*",

*David Kes*sler

מטרת התרגיל: סיוע בזיהוי תחומים שבהם אתה רוצה לרפא את עצמך ולצמוח במהלך החוויה שלך בסדנה זו.

התרגיל (5 דקות)

שב בבקשה בתנוחה נוחה שתבחר ותן לעיניים להיעצם באופן חלקי או מלא. קח כמה נשימות עמוקות ואיטיות. שאל את עצמך:

- מה אני מקווה לקבל?
- מה הייתי רוצה להרוויח מתהליך האבל שלי?
- האם אתה מוכן לתרגל טיפול עצמי מכוון?
- האם אתה מוכן לאמץ את הרגשות העולים בתהליך האבל, לרפא את הגוף המתאבל, ללמוד מהאובדן ולצמוח מהאבל?

אפשר לפקוח את העיניים לאט לאט ולכתוב את זה.

תרגיל 2 - מקום הנחמה

"זה הכרחי לבנות מקדש בפנים, לבנה אחר לבנה", הרב יעקב פטוחובסקי

מטרת התרגיל: "יצירת קשר" עם האבל והערכת חשיבותו תעזורנה לקבל "רשות פנימית" להכיר ולקבל את הכאב; ה"רשות" תינתן לזמן ולמרחב, למקום בטוח שבו נוכל להביע את האמת ואת האבל שלנו - ליצור את "מקום הנחמה" (Brener, 2013).

התרגיל (15 דקות)

עצום את העיניים וקח כמה נשימות עמוקות. שאף לאט דרך האף, הַרגֵש את החזה ואת הבטן עולים. נשוף בעדינות דרך הפה, לתחושת שחרור בכל נשימה.

דמיין מקום בו אתה מרגיש בטוח, מוגן ונינוח לחלוטין. המקום יכול להיות מקום אמיתי או פרי דמיונך. דמיין את הפרטים של המקום הזה – איך הוא נראה, נשמע, מריח. דמיין במקום הזה חפצים שנותנים לך השראה או עוזרים לך להיכנס לתהליך האבל שלך. הרשה לעצמך להיות שקוע כולך בסביבה הזו. כשיש לך את התמונה השלמה של המקום, פקח עיניים וצייר אותה. בסיום, הסתכל על הציור במשך כמה דקות. אם תרצה, כתוב שם או כותרת למרחב הבטוח שלך.

תרגיל 3 - הרפיה מודעת לאובדן: תגובת ההרפיה

"התרחבות ולא התכווצות", Judson Brewer

מטרת התרגיל: "תגובת הרפיה", מאפשרת לגוף לשחרר מתח, לחזור למצב של איזון.

התרגיל (15 דקות)

הרפיה מודעת

שב במצב נוח או שכב על מחצלת או שמיכה ועצום את העיניים.

1. התחל בסריקת הגוף, הזז את המודעות שלך מכף רגל ועד ראש והזמן את כל קבוצות השרירים להירגע.
2. קח שלוש נשימות איטיות, מרגיעות. תן לנשיפה להיות כפולה מהשאיפה: שאף לספירה של 3 או 4 - נשוף לספירה של 6 או 8.
   תן לנשימה לחזור לקצב הטבעי שלה, שים לב לכל שאיפה ולכל נשיפה.
3. הנח יד על ליבך, כתזכורת להביא לא רק מודעות, אלא מודעות רגישה לנשימה שלך ולעצמך. הַרגֵש את הגוף שואף ונושף. תוכל להשאיר את היד שם או לתת לה לנוח בכל עת.

תרגול תגובת ההרפיה

4. בכל פעם שאתה נושף, חזור בשקט על מילה קצרה. אפשר לבחור מילה ניטרלית כמו "אחד" או מילה מעודדת כמו "הירגע"; ניתן לבחור תפילה קצרה או מנטרה כמו "שלום", "אני מרגיע את גופי" או כל ביטוי אחר שמרגיש לך נכון.
5. אם המחשבות נודדות למקומות אחרים, חזור על המילה שלך בעדינות, התחל מחדש. מצב זה נורמלי. נסה להישאר מרוכז, זה מספיק.

תרגיל 4 - לזהות ולהכיר ברגשות ובתחושות

"אתה לא צריך לחוות אבל – אבל המחיר של הימנעות ממנו הוא גדול", David Kessler

עכשיו, כשהנפש והגוף רגועים יותר, אפשר להתחיל את תהליך ה-**R.A.I.N**.
מטרת התרגיל: נתמקד בחוויה הפיזית של הרגש ונשים לב למה שהגוף מנסה לומר לנו.
השלב הראשון לקראת התמודדות עם רגש הוא לזהות ולהכיר בו (**R**=RECOGNIZE).
מחקרים מראים שכאשר נותנים שם לרגש לא נעים כגון 'עצב' או 'כעס' - הוא פוחת בעוצמתו. ד"ר דן סיגל אומר "תן לזה שם כדי לשלוט בזה" – Name it to tame it.
לאחר מתן שם לרגש, אפשר לתת לו להיות נוכח (**A**=ALLOW).
לתרגול מיינדפולנס זה שני שלבים. הוא מפעיל את המערכת הלימבית, מבטל את ההתנגדות לאי־נוחות ועוזר לנווט במצבים קשים ביתר קלות.

התרגיל (5 דקות)

שב בנוחות והבא את המודעות לחוויה שלך בהווה. שים לב למה שאתה מרגיש בגוף (**R**=RECOGNIZE). שאל את עצמך: "מה אני מרגיש עכשיו?" נסה לתת שם לרגש שאתה חווה - אשמה, כאב, עצב או אחר. באדיבות ובעדינות חזור (בליבך) על הרגש, אפשר כך: עצב, עצב, כאב, כאב. להכיר ברגש הוא הצעד הראשון.
הקדש כמה דקות כדי להכיר בנוכחות הקושי ובַמָקום בגוף בו אתה מרגיש את הרגש - האם בגרון, בחזה, בבטן עליונה או תחתונה (**A**=ALLOW). אַפשֵר לרגש הלא נעים להיות נוכח ואל תנסה להיפטר ממנו או להתנגד לו. חשוב לתת לו במה ונוכחות ברגע הזה. אתה יכול לומר לעצמך: "כרגע זה ככה", "אפשר" או "תן להיות".

תרגיל 5 - לחקור בהתעניינות ובסקרנות את התחושה המורגשת בגוף

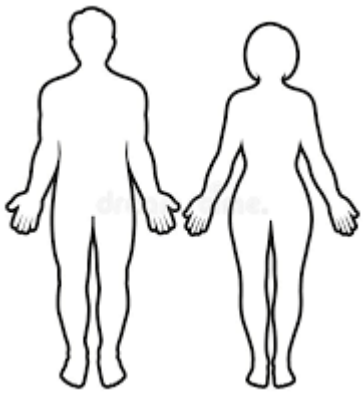
"על ידי ייצוג הרגש הפיזי שאנו חשים באמצעות ציור, אנו משחררים את המתח שרגש זה גורם, לא רק בגוף אלא גם בנפש וברוח", Barbara Ganim

מטרת התרגיל: לאחר זיהוי הרגשות והכרה בהם, התחל **לחקור** את החוויה ולהתחבר לרגשות שלך ברמה עמוקה יותר (I=INVESTIGATE). חשוב לחקור עם סקרנות, עם חמלה ועם אדיבות ולכוון את תשומת הלב לתחושות שקיימות בגוף.

בתרגיל זה נסה להבין היכן ממוקד האובדן הרגשי בגופך. גם אם אתה חושש שתחושת האובדן תופסת מקום רב בגופך, הרי רק לעיתים רחוקות היא תופסת את כולו. שאל את עצמך: "איפה הרגש בגוף שלי?" חשוב להבדיל בין החלקים בגוף שמרגישים ומושפעים מהאובדן לבין אלו שלא, ולהתמקד באותם חלקים שאינם מושפעים כדי לתת מקום לתחושות הטובות ולפתחן.

תרגיל 6 - הצללית האנושית (20 דקות)

- הפנה את תשומת הלב שלך פנימה.
- סקור את גופך מכל הכיוונים עד שתמצא את המקום שבו יש את התחושות הרבות ביותר.
- איזה חלק בגופך כואב את כאב האובדן והיגון?
- מצא מילה שמתארת את המקום הזה – האם יש למקום צורה, צבע? האם הוא קשה, האם הוא רך?
- העבר **לצללית האנושית** את הצבעים, הצורה והמרחב שתופסים את מה שאתה מרגיש עכשיו.



אם התמונה הייתה יכולה לדבר, מה היא הייתה אומרת?
הצעד הראשון לקראת טיפול בגוף המתאבל שלך הוא להקשיב למה שיש לו לומר.
רשום את הדברים ביומן שלך (10 דקות נוספות). תהליך הכתיבה מרפא.
אפשר להתחיל עם המשפטים: "אני הגוף שלך וזה הסיפור שלי...", "יש לי מה לומר..."

תרגיל 7 - להתיידד עם הגוף המתאבל

"מודעות, המכוונת לתחושותיך בזמנים של סבל רגשי, מכילה בתוכה את זרע הריפוי",
John Kabat-Zinn

מטרת התרגיל: להזין את עצמך בחמלה עצמית (**N**=Nurture) ; לעזור לך להתחבר מחדש לגופך המתאבל ולטפל בו באדיבות ובחמלה.
חמלה עצמית מתחילה להתעורר באופן טבעי ברגעים בהם אנחנו מזהים שאנו סובלים. על ידי טיפול עצמי אנחנו מטפחים את חיינו הפנימיים. טיפול עצמי מתייחס לפעולות הקבועות שמזינות אותך, ממלאות מחדש את הגוף־נפש שלך ובונות חוסן. מדובר בנקיטת פעולות מכוונות שתומכות ברווחה הפיזית, הרגשית והנפשית שלך, למצוא את מה שמזין אותך ולאפשר לעצמך לקבל את הטיפול הזה. הטיפול יכול להתבטא במילות נחמה לעצמך כמו "אני כאן איתך", "אני מצטער", "אני אוהב אותך", "אני מקשיב"; הוא יכול לבוא לידי ביטוי בהנחת יד בעדינות על הלב או על הלחי; אפשר גם לדמיין ישות אוהבת - דמות רוחנית, בן משפחה, חבר או חיית מחמד - שהאהבה והחוכמה של ישות זו זורמות לתוכך.
שיטות טיפול עצמי אלה יכולות להוות מקור לנחמה ולתמיכה במסע האבל שלך.

התרגיל (20 דקות)
התבונן במה שציירת וכתבת; שאל את עצמך: "מה אני צריך עכשיו?"; נסה להבין מה צריך המקום הפצוע, המבוהל או הכואב בתוכך יותר מכול; התייחס לגופך כמו לחבר טוב - הֱיֵה עדין איתו, הישאר מחובר אליו.
אם היית יכול לדבר עם הגוף המתאבל שלך, מה היית אומר?
האם הגוף זקוק למסר ולמילות הרגעה? מילים של חברות? של אהבה?
האם הגוף שלך זקוק לתנועה?
איזו תנועה פיזית תעזור לגוף שלך לשחרר את המתח ואת הכאב שמגיעים עם האבל?
האם הגוף זקוק לביטוי יצירתי?
הוספת המחשבות והרגשות שלך במילים, בתמונה או בתנועה יכולה לעזור לטפח את הגוף המתאבל.

תרגיל 8 - רפלקציה סופית

"הנח לכל הרגשות להיות שם – הכאב והדמעות, הכעס והאהבה, הפחד והצער – שיבואו כפי שהם. גע בהם בעדינות. תן להם להיפרם מתוך גופך ונפשך. פנה מקום לכל דימוי שעולה. הרשה לכל הסיפור להיות נוכח. נשום והחזק את הכל ברוך ובחמלה", Jack Kornfield

אם האובדן שלך היה יכול לדבר אליך מה הוא היה אומר?
מה היה רוצה שתדע?
מה היה רוצה שתשמע?

התרגיל (15 דקות)
קח שלוש נשימות איטיות, מרגיעות, והסתכל על מה שיצרת לאורך כל התהליך: התמונות, המילים, הכתיבה שלך.
הרשה לעצמך לקבל את התשובות דרך ההתבוננות בחומרים ולענות לשאלות בכתיבה. אם מתאים, תוכל לשתף את כל הקבוצה בדרך שתבחר - תנועה, קריאה, שירה או הצגת היצירה.

סגירת הסדנה (15 דקות)
אפשרו לכל משתתף להציג את מה שהוא בוחר ומרגיש איתו בנוח. כמו כן, כדאי להשאיר זמן לשיח בין המשתתפים לפני סיום.

גרייס שושנר
שחקנית, דרמה־תרפיסטית, מורה מוסמכת למיינדפולנס וחמלה עצמית מודעת MSC ומורה מוסמכת למיינדפולנס וחמלה MMTCP, מעל 15 שנות ניסיון של הרצאות, יצירת תוכניות לימודים וקורסים והשתתפות בהצגות ובמיצגים. חלוצת תחום הדרמה תרפיה במדינות דרום אמריקה. יוזמת ומפתחת תוכניות הכשרה. מפתחת שיטת גרייס שושנר - שילוב של דרמה תרפיה, מיינדפולנס וחמלה.

דוא"ל: conectar.grace@gmail.com טלפון: 053-5423467
פייסבוק: https://www.facebook.com/Dramaterapia.grace/
אינסטגרם: https://www.instagram.com/graceschuchner/

מקורות

Benson, H. (2010, July 13). *The Relaxation Revolution: Enhancing Health Through Mind Body Healing* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=KZ7JfC3_Zgc

Benson, H., and Klipper, M.Z. (2000). *The Relaxation Response*. New York: Avon Books.

Brach, T. (2019). *Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of Rain*. New York, NY: Viking Life.

Brener, A. (2013). *Mourning & Mitzvah: A guided Journal for Walking the Mourner´s Path Through Grief to Healing (2nd Ed.)*. Jewish Lights Publishing.

Brewer, J. (2021). *Unwinding Anxiety: New Science Shows How to Break the Cycles of Worry and Fear to Heal Your Mind*. New York: Avery.

Buk, E. (2004). *De los Pies a la Cabeza. Reflex – In*. Buenos Aires: Impregraf Editora e Impresora S.R.L.

Ganim, B. (2004). *Drawing from the Heart: A Seven-Week Program to Heal Emotional Pain and Loss through Expressive Art*. Illinois: Quest Books.

Goetz, J.L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351 -374.

Gonzalez Martinez, R**.** (2007). Focusing y la elaboración de procesos de duelo. In C. Alemany (Ed.), *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Bilbao: Editorial Desclée de Brower.

Hanh, T. N. (2004). *The world we have: A Buddhist approach to peace and ecology.* Berkeley, CA: Parallax Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.* New York: Delacorte Press.

Kornfield, J. (May 7, 2022). *Honoring Grief*. https://jackkornfield.com/meditation-grief.

Kessler, D. (2019). *Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief*. Scribner.

Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness.* Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Levy, A. (2001). *El adulto huérfano.* Buenos Aires: Atlantida.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–102.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. New York: HarperCollins e-books.

Petuchowski, J. J. (1972). *Understanding Jewish Prayer.* Hoboken, NJ: KTAV Publishing House.

Rogers, E. J. (2007). *The art of grief: The use of expressive arts in a grief support group.* New York: Routledge Taylor & Francis Group.

Schuchner, G., & Ferrandis, D. (2017). Dramaterapia: Theory and practice. Buenos Aires: Letra Viva.

Schützenberger, A. A. (2011). *Salir del Duelo. Superar el dolor y reaprender a vivir.* Buenos Aires, Argentina: Del Nuevo Extremo.

Siegel, D. (2014, December 8). *Name It To Tame It* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=ZcDLzppD4Jc

Siegel, D. J., & Bryson, P. T. (2012). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind.* New York: Bantam.

Stang, H. (2014). *Mindfulness & grief: With guided meditations to calm the mind and restore the spirit.* New York: CICO Books.

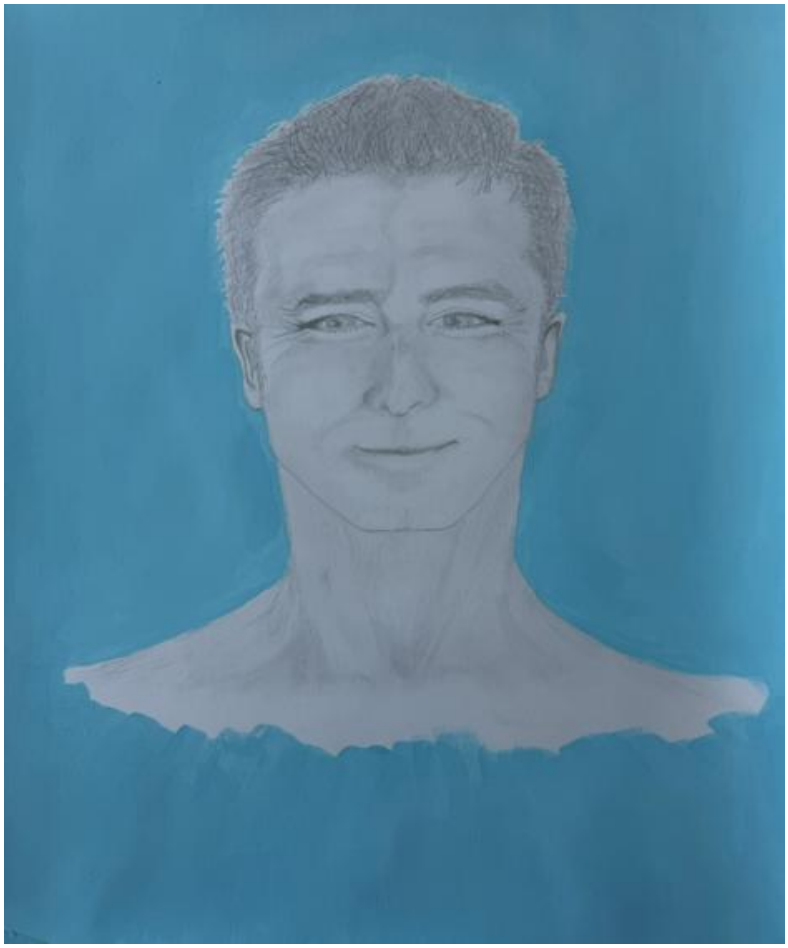
Varas Doval, E. (2013). *Sobrevive al duelo.* Buenos Aires: Vergara.

העיניים שלך מקועקעות
בנבכי נשמתי

גם כשאתה איננו
עיניך מחייכות
כאילו לא עזבת

אני יודעת שאתה פה

קרן שני-ליפראק



<u>פרוטוקול 6</u>

"של מי הגוף המוכר?"

חיזוק תחושת הבעלות על הגוף ועל "העצמי הגופני"

במצבי משבר ואובדן - מדריך יישומי

מאת ד"ר גלית זנה-שטרנפלד

תקציר

טיפול בתנועה הוא תחום טיפולי, המשתמש במודעות גופנית ובמבעים תנועתיים כדי לסייע בצמיחה של תובנה עצמית, התפתחות אישית, הקלה על סימפטומים נפשיים ופסיכוסומאטיים וחיזוק תחושת "עצמי". במצבי משבר ואובדן, עבודה באמצעות הגוף והתנועה יכולה לסייע בתהליכי עיבוד, צמיחה והחלמה, משום שמודעות תנועתית, הבעה גופנית וחיזוק תחושת בעלות על הגוף תורמים לחיזוק החוסן הנפשי וליכולת להתמודד עם משברים. המודל הטיפולי, המוצג בפרק זה, ממחיש כיצד חוויות גופניות־רגשיות, המבוטאות באמצעות מבעים בלתי מילוליים, יכולות לתרום לחיזוק תחושת ה"עצמי" בעקבות מצבי משבר ואובדן. הפרוטוקול מכיל ארבעה שלבים המשתמשים במודעות תנועתית ובמבעים גופניים שונים, במטרה לזמן אפשרות לתובנה נפשית וגופנית, לבניית תחושת בעלות מחודשת על הגוף ועל החיים ולצמיחתן של תחושת חמלה עצמית ושל נחמה.

קהל יעד: מטופלים בוגרים שחוו מצבי טראומה, אובדן, שכול ומשברי חיים קשים.

* ניתן להתאים את המודל לעבודה בזוגות או בקבוצה קטנה – במקרה כזה יש להוסיף חלקים רפלקטיביים שניתנים על ידי חברי הקבוצה, לאחר הכנה והסבר על משוב רגיש, מותאם ומצמיח.

* ניתן להציע את המודל גם לעבודה עם ילדים, בדרכים שמותאמות ומונגשות עבורם, למשל שימוש רב באביזרי תנועה, במשחקיות תנועתית ובפעילויות תנועתיות מגוונות.

הקדמה

אירועי חיים שונים נחווים ומסופרים בדרכים רבות, כשאחת המשמעותיות שבהן מתאפשרת הודות ל"סיפורו של הגוף": סיפור של חוויה גופנית־רגשית, המבוטאת באמצעות מבעים לא־מילוליים ומציגה סיפור עשיר ומלא בתחושות וברגשות, שלא תמיד ניתן לספרם במילים. התגובות הרגשיות המאפיינות את הסיפורים הגופניים מקבלות ביטוי באמצעות התנהגות לא מילולית, מחברות בין הגוף הגשמי לבין נפש ורוח האדם (Kleinsmith & Bianchi-Berthouze, 2013). בדרך זו משמש גוף האדם כמקור מרכזי לתובנות עצמיות ולבניית זהות אישית, ומספק תרומה משמעותית לתחושת רווחה פיזית ונפשית (Craig, 2010; Duschek et al., 2014).

תחום הטיפול בתנועה מבקש להעלות למרכז הבמה את מרכיבי הסיפור הגופני־רגשי של המטופלים ומשתמש בהם לתהליכי החלמה, צמיחה והתפתחות אישית. מטפלים בתנועה מזמינים התנסויות שמלמדות על אופי התנועה במרחב האישי והבין־אישי, על המקצב התנועתי הרגשי, על דפוסי תנועה ועל איכויות תנועה – כל זאת במטרה להתחקות אחר היבטים רגשיים, משאבים וכוחות המאפיינים את חיי הנפש של האדם, להבין אותם גם באמצעות המבעים התנועתיים ולאפשר צמיחה ושינוי בחוויה הרגשית. תחום טיפולי זה משלב הבעה בתנועה ובמילים גם יחד, כדי לאפשר למטופלים להביע, לשתף ולחוות את עצמם באופן מלא, שלם ועשיר יותר. תהליך כזה חשוב במיוחד כאשר מתעורר צורך לעבד מצבים טראומטיים משמעותיים כאובדן, שכול ומשברים אישיים, משפחתיים וקולקטיביים. מצבים כאלה יוצרים מתח, מצוקה רגשית וחרדה, הקשורים בעיקר למשמעות שהאדם מייחס להם, ובעקבות זאת עשויה לעלות תחושות של ניתוק, של בלבול ושל קשיי הסתגלות (טל, 2001).

יכולתו של אדם להתמודד עם מצבי דחק ואובדן ולהסתגל לנסיבות החיים שנוצרו בשל כך, קשורה ביכולת לחוות חוסן נפשי - תחושת שליטה על החיים, גמישות בהסתגלות לשינויים ותחושת מטרה ומשמעות. אחד הגורמים שמגבירים חוסן נפשי ומשאבי התמודדות עם משבר קשור למושג מרכזי שנמצא בלב הטיפול בתנועה: תחושת "בעלות על הגוף" - היכולת של אדם להרגיש שהגוף שלו הוא באמת שלו (Blanke, 2012; Martuzzi et al., 2015; Ehrsson, 2020). יכולת זו היא אחת היכולות הראשונות שמתפתחות בחודשי החיים הראשונים, כאשר התינוק מבין בהדרגה כי היד שהוא רואה מול עיניו היא שלו וכף הרגל שנמצאת בפיו היא שלו, ומתחיל להכיר בכך שיש לו גוף עצמי ומובחן, שהוא יכול לשלוט בו ולהפעיל אותו כרצונו. כאשר יש תחושת בעלות תקינה על הגוף, החוויה של העצמי אינה מנותקת מהחוויה החושית של הגוף. חוויית הבעלות והשליטה על הגוף מאפשרת חוויה שלמה יותר של קיום 'עצמי' ותחושה שאני "קיים": כשאני מחובר לתחושות של הגוף, מבין את משמעותן ומכיר בחשיבותן, אני מודע ל"עצמי הגשמי" שהוא חלק בלתי נפרד מחוויית ה"עצמי" הרחב (The Sense of Self) (Bradshaw, 2016). כאשר אדם מרגיש שהגוף שלו שייך לו ומהווה חלק מהזהות הגשמית והנפשית שלו, הוא מסוגל להתמודד טוב יותר עם רגשות קשים ולווסת אותם בצורה יעילה יותר, הקשר גוף־נפש מתחזק והזהות העצמית נחווית באופן מלא ועשיר יותר. תחושת בעלות על הגוף משפרת את היכולת לעבד גירויים חיצוניים ולתת להם משמעות, דבר שמסייע בהפחתת תחושת הניתוק, ההצפה והבלבול שנלווים לעיתים למצבי אובדן ומשבר (Ehrsson, 2020). מצבים כאלה עלולים לערער את תחושת הבעלות על הגוף ולהוביל לתחושות של ניתוק ושל חוסר שליטה עצמית. לפיכך, דווקא ברגעי אובדן ומשבר, חיזוק תחושת הבעלות על הגוף מהווה תרומה גדולה לתהליכי הצמיחה וההחלמה. הבנה עמוקה של הגוף שלנו, והיכולת לחוש אותו כשלנו, מגבירה רגשות של משמעות, של שליטה ושל מסוגלות עצמית, מאפשרת התמודדות טובה יותר עם הכאב והטראומה ובונה מחדש תחושת "עצמי" חזקה וקוהרנטית (Bradshaw, 2016; Schroter et al., 2023).

פרק זה יציג פרוטוקול טיפולי, אשר משתמש בסוגים שונים של מבעים תנועתיים במטרה לזהות רגשות חרדה ומתח, שעלו בעקבות מצבי משבר ואובדן ומבוטאים באמצעות הגוף. הפרוטוקול מציע דרכים לחזק תחושה של בעלות מחודשת על הגוף, לעזור בתהליכי עיבוד וצמיחה באמצעות הגוף והתנועה ולהשתמש במבעים תנועתיים כדי להגביר תובנות אישיות, תחושת משמעות ואפשרות לנחמה.

ההקשר התרבותי: המודל מותאם לשימוש עם מטופלים המגיעים מתרבויות שונות. השימוש בסיפורי תנועה ובמבעים תנועתיים מחזק את ההתאמה הרב־תרבותית של המודל' כיוון שניתן לבנות אותם בהתאם לנטייה האישית, לרקע החברתי והתרבותי ולחוויות ילדות שונות, גם של מהגרים ופליטים. ההתבוננות בתנועה מצד המטפל מתרחשת בעין רגישה, חומלת ובלתי שיפוטית, וחשוב שהוא יהיה מודע לדמיון או להבדלים התרבותיים בינו לבין המטופל. התנועה מאפשרת לבנות גשר שמחבר בין השונות התרבותית, אם קיימת, וכן מאפשרת ללמוד בדרך חדשה וייחודית על זהותו הרגשית והתרבותית של המטופל.
הערה לגבי העבודה בתנועה: המודל הוא דינמי ומאפשר וניתן להשתמש בו בכל שלב של הטיפול. כיוון שאינו לינארי או התפתחותי, ניתן להשתמש רק בחלקים ממנו ולשנות את סדר השלבים על פי שיקול דעתו של המטפל. ייתכן שיהיו מטופלים שיתקשו לנוע בהתחלה, או בשלבים שונים ממנו – בגלל מבוכה, שונות תרבותית וחוסר היכרות מוקדמת עם כלים תנועתיים כאלה. במקרה כזה ננסה להבין בזהירות וברגישות ממה נובע הקושי, ונציע התחלה זהירה ומדודה לעבודה בתנועה. כך למשל, אפשר להציע להתחיל בהפניית תשומת לב למנח הגוף, בישיבה או בהליכה, לאופן שבו המטופל פוגש את המרחב. בישיבה אפשר לבדוק אלו חלקים באים במגע עם חלקים אחרים מהגוף, כיצד הגב מונח על משענת הכיסא, היכן מונחות הידיים. בהליכה איטית בחדר אפשר להפנות תשומת לב לאופן שבו מונחת הרגל על האדמה, לעוצמת הדריכה, לשיווי המשקל, ליציבה. בכל מנח גוף (ישיבה, עמידה, הליכה, שכיבה) אפשר להזמין קשב לנשימה, לחלקים מכווצים או רפויים ולתחושות גופניות שונות כגון חום־קור, רעב־שובע, מלאות־ריקנות, צמצום־התרחבות.

מדריך יישומי להערכה ולשימוש במבעים תנועתיים במצבי משבר ואובדן
הצורך לחזק את היכולת לחוות בעלות על הגוף, כדרך להחזיר תחושת משמעות ומסוגלות במצבי משבר ואובדן, הביא לבניית מודל יישומי לצורכי הערכה והתערבות:
Movement Assessment and Treatment Manual for Trauma (MAMT) (Federman, Zana Sternfeld & Lev-Weisel, 2019). מודל זה משתמש בנרטיבים ורבליים ובלתי ורבליים, היוצרים סיפור מחודש של זהות אישית, של כוחות נפשיים ושל תובנות מצמיחות באמצעות מילים, גוף ותנועה. המודל נבנה בהמשך לממצאי מחקר שזיהה שלוש קטגוריות תנועתיות, המופיעות במהלך סיפורים שמתארים אירועים טראומטיים ומעוררי חרדה: **תנועות מדגימות** (מתלוות לתיאור ורבלי של זיכרון פעולות ורגשות), **תנועות ריתמיות** (מביאות את המקצב והטמפרמנט האישי של האדם)

ו**תנועות מווסתות** (תומכות בוויסות רגשי באמצעות תנועות שחוזרות על עצמן, מגע עצמי מרגיע ועצירת התנועתיות) (Federman et al., 2019). לכל אחת משלוש הקטגוריות הללו יש תפקיד משלה בהערכת חוויית המטופל ובתרומה לצמיחה ולהסתגלות מחודשת: **התנועות המדגימות** משקפות את הקול הפנימי של המספר - זיכרונות, פעולות, רגשות - ומתפקדות ככלי תקשורת השומר על הדיאלוג עם המאזין; **התנועות הריתמיות** משקפות תכונות ונטיות אישיות, הנמצאות ברשות המטופל ועשויות לשמש עוגן לתהליכי צמיחה ותפקוד; ו**התנועות המווסתות** משקפות את הצורך בהרגעה עצמית ובהתארגנות קוגניטיבית, רגשית וגופנית במצבים מעוררי חרדה וכאב. כאשר הנרטיב המילולי מקוטע ומבולבל, התנועות המדגימות, הריתמיות והמווסתות יכולות לשמש ככלי עזר להבאת הסיפור האישי. באופן כזה, גם כאשר המילים נעלמות ונאלמות, הסיפור הרגשי לא נעלם ולא נאלם: במקום המילים מופיעה התנועה, המביאה את הקול האישי ואת סיפורי העבר וההווה, ומאפשרת לסיפור האישי לצמוח ולהתפתח גם בעתיד, כאשר היא יוצרת הזדמנויות לצמיחה ולבניית זהות אישית עשירה ואינטגרטיבית. המודל המוצג בפרק זה הוא גרסה עדכנית של המודל המקורי. המודל מיועד ליישום בכל שלב של התמודדות עם אובדן, כאשר ישנה בשלות מצד המטופל להתמודד עם הכאב ונכונות להיכנס לתהליכי עיבוד רגשי ותהליכי צמיחה והחלמה.

ארבעת שלבי המודל

א. חימום (Warm-up)

החימום הגופני־תנועתי הוא השלב הראשון בדרך להשגת תחושת ביטחון במרחב ותחושה מחודשת של בעלות על הגוף. מטרת החימום היא לעודד יצירת אווירה חמה, בטוחה ותומכת ובניית היכרות עם הגוף והתנועה האישית (קצת כמו "לחזור הביתה"). לשם כך נזמין את המטופל להכיר ולהפעיל איברי גוף שונים, להגביר מודעות לתחושת גופניות (חום, קור, כיווץ, מתח, נוקשות, רפיון וכו') ולהכיר את המרחב שבתוכו מתקיימים המפגשים. זהו הצעד הראשון כדי להשיג מודעות לדפוסי תנועת הגוף כגון זרימת התנועה, שימוש במשקל, שימוש בזמן ובתנועה מגוונת במרחב (Laban, 1992). זוהי גם הזמנה ראשונה להכיר את המקצב האישי של המטופל (תנועות ריתמיות), את דפוסי התנועה המוכרים לו ואת האיכויות השונות שמאפשרת התנועה. שלב החימום מאפשר למטופלים לערוך היכרות עם האופן שבו הם משרטטים את גבולות המרחב האישי שלהם, לומדים להכיר ולנוע בתוך המרחב שמסביב, ובונים ביטחון במרחב הבין־אישי עם המטפל.

החימום התנועתי פותח כל מפגש טיפולי ויכול להתרחש במשך כמה דקות או בפרק זמן ממושך יותר; הוא כולל מתיחות של אברי גוף שונים, חימום של המפרקים, העלאת דופק, הפעלה שרירית כגון כיווץ ושחרור, וכן את בחינת התחושות הגופניות השונות המתעוררות בעקבות זאת. בשלב הזה המטופל מוזמן להיכרות מחודשת עם התנועות הריתמיות: הזמנה לחקור את המקצב התנועתי האופייני למטופל – מהירות, זרימה, משך התנועה – ואת ההעדפה האישית של אופי התנועה במרחב (תנועה

ישירה או מתפתלת, בדרגת גובה משתנה) ואת עוצמתה (מידת הכוח שמושקעת בה). כך, למשל, ייקבע האם החימום התנועתי ייערך בישיבה, בעמידה או בתנועה בחדר ועד כמה ניתן להגדיל/להקטין ולהרחיב/לצמצם אותו. ניתן להתחיל בחימום לאחר שיחת היכרות והסבר על התהליך המיועד, הכולל הפניית תשומת הלב לתחושות גופניות ולעבודה תנועתית, בהתאם לרצון ולנכונות של המטופל.

ב. הירגעות (Relaxation)

השלב שבא לאחר החימום מציע לבנות מקום בטוח באמצעות הגוף, עוגן גופני שניתן לחזור אליו, למנוחה ולנחמה עצמית, כאשר הזיכרונות מהאובדן ומהטראומה מעוררים כאב עז. החלק הזה בטיפול מציע טכניקות כמו נשימות, הרפיה, חיזוק חוויה של חיבור לעצמי באמצעות קרקוע (grounding) והגברת המודעות לגוף. המטרה בשלב זה היא לאפשר לגוף ולתחושות שמתעוררות בתוכו להפוך למקום מוכר ובטוח עבור המטופל, בדומה ל"תחושה של בית": לא רק נזכרים ב"תחושה של בית" אלא לומדים "להרגיש בבית". גם טכניקות של "תנועה קשובה" ודמיון מודרך יכולות לעזור ביצירת אווירה רגועה ובטוחה. בשלב זה מזמינים את המטופל להתוודע לחשיבותן של תנועות מווסתות וללמוד כיצד להשתמש בהן כדרך לביסוס יכולת הרפיה, הירגעות ותחושת מסוגלות ("אני יכול להרגיע את עצמי").

מצורפים קישורים לשני סרטונים קצרים המדגימים תרגול בסיסי של קרקוע (grounding) :
https://www.youtube.com/watch?v=BsKpumL-ohQ
https://www.youtube.com/watch?v=30VMIEmA114&t=34s

ג. "הגוף המספר": שימוש במבעים תנועתיים מדגימים

שני השלבים הראשונים בונים אמון וביטחון בברית הטיפולית ובמקום הבטוח בגוף, לאחר שנוצר חיבור מחודש לתחושת הבעלות על הגוף, ובעקבותיו היכולת של המטופל ליצור הרגעה עצמית והרפיה של המתח הגופני. כעת ניתן, בזהירות וברגישות מרביות, להזמין אותו לספר את החוויה הכואבת והטראומטית באמצעות שימוש במבעים תנועתיים. שלב זה מאפשר לבנות משאבים רגשיים וגופניים חדשים ומחזק משאבים קיימים, שתורמים לתחושת מסוגלות, משמעות ונחמה עצמית. בכל רגע נתון, כאשר מתעוררת הצפה רגשית רבה מדי, ניתן לחזור אל השלבים המוקדמים יותר, להשתמש בטכניקות מרגיעות ובתנועות מווסתות ומנחמות. אם התנועות המווסתות אינן מספיקות, מומלץ לעצור ולהפסיק את התנועה כדי לאפשר ארגון מחדש של המצב הרגשי. במקרה כזה, מומלץ להתמקד מחדש בתחושות הגוף, בנשימה, בקרקוע ובתנועה קשובה ולעיתים לחזור לחימום הגופני הראשוני.

שלב שלישי זה יכול להתרחש במשך פגישה אחת או כמה פגישות. בחלק הזה מזמינים את המטופל להביא את סיפור האובדן/הטראומה במילים ובאמצעות סיפורים תנועתיים (לכאן ייכנסו שלוש הקטגוריות של התנועות: מדגימות, ריתמיות ומווסתות). הסיפורים התנועתיים ישתמשו במגוון משאבים גופניים כגון כוח, שיווי משקל, גמישות, שחרור, הרחבה תנועתית והתארגנות גופנית במרחב. המטפל קשוב ליכולת של המטופל להביא את הפרקים השונים של הסיפור האישי במילים ובתנועה, כאשר אפשר להתמקד, להעמיק ולפתח כל פרק עם משפטי תנועה נוספים, המביאים חלקים נוספים ומעשירים של הסיפור (משפטי תנועה שמתארים מערכות יחסים נוספות, יכולות וכישורים שונים, תכונות של כוח ומסוגלות, ורגעים של ייאוש ותסכול – הכל ברגישות ובהתאמה מלאות לצרכי המטופל וליכולות שלו באותו הרגע). כדאי לשאול שאלות מכוונות ומעמיקות תובנות כגון: מה היית רוצה להוסיף לחלק הזה כדי לתת יותר מקום (או פחות מקום) לחוויה הרגשית; איזו תנועה מתאימה לספר/להביע את מה שאמרת – או שלא הצלחת להגיד – במילים. בשלב זה יש אימון ותרגול של הבעה ורבלית ובלתי ורבלית, שמעידות על רגשות וצרכים שונים ועל חלקים מצמיחים או מגבילים בדרך להגברת הרווחה הנפשית והפיזית. ההזמנה התנועתית בשלב זה קשורה ליצירת שלושה סיפורים תנועתיים, המביאים שלוש חוויות רגשיות שונות: חוויה רגשית של אובדן ומשבר; חוויה רגשית שנותנת מענה לרגשות הקשים הללו (בדגש על משאבי צמיחה, מסוגלות ואמון עצמי); וחוויה רגשית שמכילה את שני הקצוות ומאפשרת לחבר כאב להחלמה, אובדן להשלמה והיעדר כוחות לתחושת מסוגלות וצמיחה. בניית משפטי התנועה השונים עוזרת להביא את הסיפור הרגשי, את מגוון הניואנסים שבתוכו ואת הצרכים השונים שהוא מעלה, כשיש מי שמקשיב ומתבונן בחמלה רבה ובאמונה רבה בכוחו של המספר. במידת הצורך ניתן להוסיף משפטי תנועה בהקשרים נוספים כגון משפט שעוסק במערכות יחסים, במשאלות לעתיד, בתובנה עצמית ועוד.

המטפל נדרש לרגישות גדולה במיוחד בשלב זה, בנוסף לאמפתיה, לחמלה ולקשב רב. רצוי לא לשבת במקום אלא להתמקם באזור מתאים במרחב (כדאי לשאול את המטופל איפה האזור המתאים לכך) ולשקף את תנועתיות המטופל מבלי לגזול את תשומת הלב של המטופל ושל המטפל כאחד מהתהליך התנועתי המתרחש בחדר.

ד. "הגוף המנחם" – אינטגרציה, נחמה וצמיחה

זהו השלב האחרון בתהליך, לאחר שהסיפור הכואב סופר באמצעות מילים ותנועה ונרכשו משאבים גופניים ורגשיים שמאפשרים יכולות של ויסות, של הירגעות ושל נחמה עצמית. בשלב זה ניתן לשוב ולתרגל תנועות מווסתות ומנחמות, לשוב ולהתמקד בחלקים מתוך הסיפור שעדיין מבקשים לקבל קול והדהוד במרחב הטיפולי. כאן תיכנס משחקיות תנועתית: תנועה קלילה, מהנה ומחברת באמצעות אביזרי תנועה שונים. היכולת ליצור משחקיות בתוך חדר הטיפולים היא בעלת ערך טיפולי רב כי היא מגבירה את בניית המרחב היצירתי הבטוח ומאפשרת לנוע, לשחק ולהתבטא באמצעיים משחקיים־אומנותיים, לבד וביחד. משחקיות תנועתית, בדומה למשחקיות ויצירתיות באופנים אומנותיים נוספים,

מפתחת את דרכי התקשורת והביטוי, את היצירתיות והגמישות – משאבים חשובים להתמודדות עם אי־ודאות ועם משבר (ברגר, 2024). על אופי המשחקיות התנועתית והייחודיות שלה משפיעות גם התנועות הריתמיות, המביאות את המקצב האישי של המטופל ואת העדפותיו האישיות; הן גם מביאות משחקיות תנועתית באמצעות תנועה איטית וזורמת או תנועה מהירה וקצבית.
שלב זה מכיל את שלושת השלבים הקודמים וממשיך לפתח ולהתאמן ביצירת מבעים תנועתיים רבים ומגוונים, המכילים דרכי הבעה שונות במילים ובתנועה. ניתן לבנות יחד עם המטופל מעין פרוטוקול אישי, שלתוכו ייכנסו המרכיבים שהיו משמעותיים במיוחד בתהליך הטיפולי, באופן כזה שניתן יהיה לחזור אליו בהמשך, להיזכר ולתרגל את סוגי התנועות המווסתות והמנחמות. זהו שלב שבו מתרחשת הרחבת המודעות וההבנה של הכלים הוורבליים והבלתי ורבליים העומדים לרשות המטופל וחיזוק תחושת משמעות וקוהרנטיות.

מדריך להערכה ולשימוש במבעים תנועתיים במצבי משבר ואובדן – פרוטוקול יישומי

שלבי המודל	מטרה	דוגמאות לפעילות תנועתית
חימום (Warm-up)	השגת תחושת ביטחון במרחב ותחושה מחודשת של בעלות על הגוף. * מושג המרחב הוא אחד המושגים המרכזיים של גישת הטיפול בתנועה והוא מכיל היבט אישי, בין־אישי, קבוצתי ופיזי. הוא מזמין חקר עצמי של תחושת מרחב בטוח, של מיקום מחודש בתוכי ומחוצה לי, והוא תורם להיווצרות תחושת ביטחון מחודשת ואמון בכוחות וביכולות של ה"עצמי". עבודה תנועתית על מושג המרחב היא בעלת ערך	<u>חימום תנועתי</u>: • שבו/עימדו בתנוחה נוחה, כשהגב זקוף יחסית, הנשימה זורמת, הגוף משוחרר. - האם אתה יכול לחוש תחושות שונות בגוף כגון חום/קור/מתח/רפיון/כאב שרירי/רעב/שובע? - לְמה תזדקקו עכשיו כדי לגרום נוחות לגוף? - האם אתה חווה נשימה קלה וזורמת או נשימה קטועה ושטחית? • נשמו 6-7 נשימות עמוקות והרפו. חזרו על כך כמה פעמים. • התחילו בסיבובי כתפיים – סובבו כתף אחת 5 פעמים קדימה ולאחר מכן את הכתף השנייה. עכשיו סובבו את הכתף הראשונה אחורה (בכיוון ההפוך) 5 פעמים לאחר מכן את הכתף השנייה. סובבו את שתי הכתפיים קדימה ואחורה כמה פעמים. • הרימו יד ימין מעל הראש, אל אוזן שמאל – מתחו בעדינות רבה את הראש לכיוון היד

	מיוחד כאשר עובדים עם אנשים וילדים שאיבדו בית, משפחה, חברים וקהילה, בעקבות האירועים הקשים של מלחמת "חרבות ברזל". יצירה מחדש של תנועה בטוחה במרחב אישי, בין־אישי, קהילתי ופיזי, תומכת בשיקום ובצמיחה מתוך חוויות של ניתוק ושל פגיעה במוכר ובידוע, ומאפשרת לתחושת ביטחון ושייכות חדשות להתפתח ולצמוח.	המורמת. עכשיו עשו זאת עם היד השנייה. סובבו את הראש בעדינות לימין ואחר כך לשמאל, ולבסוף סיבוב מלא, גם הוא בעדינות. • סובבו את כפות הידיים כ-5 פעמים לצד אחד (החוצה) וכ-5 פעמים לצד השני (פנימה). • הרימו יד אחת כלפי מעלה ואחת כלפי מטה: גם כאן, עשו 5 מתיחות, ולאחר מכן החליפו את הידיים ועשו שוב 5 מתיחות. • בעמידה: קחו רגל אחת קדימה והתכופפו אליה כמה שניתן. לאחר מכן עשו זאת עם הרגל השנייה. סיבובי קרסוליים: עמדו על רגל אחת וסובבו את הקרסול של הרגל השנייה במעגלים. חזרו על התרגיל 10 פעמים לכל כיוון ולאחר מכן החליפו רגליים. • עמדו בפיסוק – יד אחת עולה מעבר לראש, מתיחות עדינות הצידה, ולאחר מכן מחליפים צד. בצעו מתיחות דינמיות כמו נגיעות בבהונות, מתיחות צדדיות ומתיחות ידיים מעל הראש. • הליכה בחדר – הזמנה להליכה בקצב משתנה. למי שמתאים, אפשר להעלות דופק באמצעות הליכה מהירה ואפילו ריצה קלה. • הזמנה להתרווח שוב במקום נוח. בדיקה מחודשת של מצב התחושות הגופניות: - האם אתה יכול לחוש תחושות שונות בגוף כגון חום/קור/מתח/רפיון/כאב שרירי/רעב/שובע? - לְמה תזדקקו עכשיו כדי לגרום נוחות לגוף? - האם אתה חווה נשימה קלה וזורמת או נשימה קטועה ושטחית? - האם משהו השתנה בתחושות הללו בעקבות החימום התנועתי? <u>חקר המרחב – האישי והפיזי</u>: התוודעות למרחב האישי באמצעות מתיחת הידיים למעלה ולצדדים, תנועה במרחב ברמות

		גובה משתנות (למעלה־למטה); במהירות משתנה; מעבר מנקודה לנקודה בדרך הקצרה/המהירה ביותר; תרגול תנועה עם בסיסי תנועה שונים (רגל אחת, יד אחת ורגליים, יד אחת ורגל אחת וכו'); תרגול מנחי תנועה שונים. לעבודה עם ילדים: מסלולי מכשולים, משחק הפסלים, שימוש באביזרי תנועה שונים. לעבודה בקבוצה: עבודה במעגל תנועה – המעגל מייצר תחושת החזקה, שייכות וביטחון ומאפשר מרחב קבוצתי מכיל, תומך ושומר. לכן כדאי להתחיל במעגל תנועה קבוצתי ורק לאחר מכן לעבור לחקר המרחב הפיזי והאישי. רצוי להתחיל ולסיים כל פגישה קבוצתית במעגל תנועתי. אפשר לבנות טקסים תנועתיים החוזרים על עצמם בהתחלה ובסוף, המגבירים תחושת עקביות, היכרות וביטחון בקבוצה ובמטפל/מנחה.
הירגעות (Relaxation)	בניית מקום בטוח באמצעות הגוף, יצירת "עוגן גופני" שניתן לחזור אליו, למנוחה, לחיזוק ולנחמה עצמית.	נשימה: שבו בנוחות בגב ישר. התחילו מנשימות מהירות יחסית ולאט לאט הפכו אותן לעמוקות ואיטיות יותר. שאפו דרך האף וספרו עד 4. החזיקו את האוויר בפנים וספרו עד 4. נשפו דרך הפה וספרו עד 4. חזרו על התהליך לפחות 3 פעמים. *מעבר לנשימה עמוקה*: שבו או שכבו בנוחות. עצמו עיניים ושאפו עמוק דרך האף, ספרו עד 5. החזיקו את האוויר בפנים וספרו עד 5. נשפו באיטיות דרך הפה, ספרו עד 5. חזרו על התהליך 3 פעמים. *נשימת סרעפת*: שבו או שכבו בנוחות. הניחו יד אחת על החזה ויד שנייה על הבטן. שאפו דרך האף כך שהבטן תתרחב והחזה יישאר יחסית קבוע. נשפו דרך הפה באיטיות. קחו נשימה עמוקה והוציאו אותה עם צליל – פעם צליל רכבת,

		פעם צליל של רוח, פעם צליל שנשמע כמו יללת חתול. הניחו יד אחת על בית החזה ואחת על הבטן – נשמו פנימה והחוצה כשהנשיפה מלווה בהוצאת צליל עמום – האם הצלחתם לחוש את תנודות הקול בבית החזה? עבודה על קרקוע (grounding): לכו ברגליים יחפות או עם גרביים (למי שקשה – אפשר להזמין להגיע עם נעליים בעלות סוליה רכה), תרגלו הרמה והורדה של הרגליים לסירוגין על הקרקע, התנסו בתרגול מנחי גוף שונים שיוצרים תחושת יציבות וביטחון בעמידה, בישיבה ובשכיבה. ניתן להוסיף תרגילי יוגה ומדיטציה שונים. עמדו בפיסוק (לא קטן מדי, לא רחב מדי) והתנגדו לדחיפה שמגיעה מצידו של המטפל. צרו את מנח הגוף היציב ביותר עבורכם, לאחר מכן את מנח הגוף הפחות יציב ונסו לשרטט קו דמיוני או תנועתי שעובר ביניהם. דמיון מודרך (לרגיעה גופנית): שבו במקום נוח ושקט, נשמו כמה נשימות עמוקות ונעימות. הזמנה לדמיון מודרך ("דמיינו"): (א) הליכה בחוף ים שקט ורגוע, תחושת החול הנעים מתחת לכפות הרגליים, רוח נעימה ושמש חמימה מלטפות את הגוף ואת הפנים; (ב) טיול ביער ירוק, ציפורים מצייצות בשקט, ריח נעים של פרחים ועצים מגיע אליכם, הרגישו את הקרקע הרכה מתחת לרגליים ואת שלוות היער; (ג) דמיינו שאתם בתוך בועה שקופה ומגינה, שקטה ובטוחה או נמצאים בשדה פתוח, עם מרחב בטוח לנוע בו, ללכת, לרקוד, לשכב בו; (ד) קחו נשימה עמוקה ודמיינו את האוויר נכנס פנימה אל הגוף, מכניס אליו חמצן ודברים טובים, אוסף את מה שצריך לצאת החוצה ומוציא אותו, בנשיפה. עשו זאת כמה פעמים, בכל פעם

		התחושה היא שהגוף נהיה כבד יותר, נושם יותר, מאפשר יותר. ניתן להשתמש בשלב זה במוזיקה נעימה ומרגיעה, שמעודדת הרפיה ורגיעה. <u>שימוש בתנועות מווסתות</u>: נלמד את המטופל להשתמש בתנועות מרגיעות ומנחמות, למשל הנחת כפות הידיים על הבטן, החזה, הפנים, יחד עם 8-10 נשימות עמוקות, חיבוק עצמי, לחיצות של כפות הידיים זו בזו, עיסוי עצמי של הרקות ובית החזה, ליטוף נמרץ ועדין של השכמות, הזרועות והאצבעות. נלמד את המטופל כיצד לעצור מדי פעם כדי להפנות קשב עצמי וגופני. בחלק הזה ניתן להיעזר בתרגול של טכניקות מיינדפולנס (הקשבה מודעת לגוף ולתנועה). הכוח הגדול של תנועות מווסתות קשור ביכולת של המטופל לייצר ויסות עצמי גם ללא עזרת המטפל ולהיעזר בהן גם מחוץ לטיפול, ברגעים בהם עולה הצורך בנחמה עצמית. <u>עבודה בזוגות – שיקוף, הדהוד ונראות</u>: ניתן להגביר תחושת ביטחון ולבנות מקום בטוח גם בעבודה בזוגות. תרגילי מראה (mirroring) הם מצוינים בהקשר זה. ההנחיה לעבודה בזוגות: אחד יוצר את התנועה והשני משקף אותו, "כמו מראה". השאלות שנשאלות לאחר מכן קשורות ביכולת לייצר הדהוד ותחושת נראות – ככל שהקצב, הכיוון ועוצמת התנועה של "המראה" מותאמים יותר אל האדם שמתנועע, כך גדלה היכולת לשקף, להדהד ולדייק את האחר. "<u>מראה קבוצתית</u>": ניתן לייצר חווית הדהוד ושיקוף גם בקבוצה, כאשר הקבוצה כולה משקפת ומהדהדת את התנועה של כל אחד מחבריה. מתקבל "מעגל מהדהד ומשקף" רב עוצמה, תיבת

		תהודה גדולה ומיוחדת. חשוב לשים לב שלא תיווצר הצפה חושית ורגשית גדולה מדי.
"הגוף המספר": מבעים תנועתיים מדגימים	יצירת סיפורים תנועתיים במטרה לעבד רגשות כואבים, לבנות משאבים רגשיים וגופניים חדשים, לחזק משאבים קיימים ולהחזיר תחושת מסוגלות, משמעות וקוהרנטיות. שלב זה כולל הדהוד מצד המטפל את התכנים שעולים, מתן הכרה והגברת תחושת נראות והפגת בדידות. בעבודה קבוצתית ההדהוד מתרחש בעבודה בזוגות. ההדהוד יכול להיעשות במילים ובתנועה.	• <u>הזמנה לסיפור תנועתי ראשון</u>: נסו לבנות משפט תנועתי הבנוי מכמה תנועות, המביא את החוויה הרגשית שלכם, באופן שמרגיש נכון ומותאם לרגע זה. בכל רגע אפשר להפסיק את התנועה ולחזור לתרגל את המקום הבטוח בגוף ובתנועה. נסו לתת כותרת למשפט התנועתי – - מה הוא מתאר? - האם תרצה להוסיף או לשנות משהו במשפט התנועתי? - מהו הסיפור שיצר את המשפט התנועתי הזה? אפשר לבדוק בזהירות עם המטופל האם המשפט התנועתי הזה מביא את החוויה האותנטית של זיכרונות מכאיבים וטראומטיים; האם הוא מדויק מספיק; האם הוא מביא את הסיפור הרגשי כפי שהוא, או חלק ממנו. אפשר להגדיל או להקטין את התנועות, להרחיב או לצמצם אותן, להגביר את הקצב שלהן או להנמיך אותו. העוגן הוא החיבור בין המילים לתנועה והיכולת להביא את הסיפור הכואב והטראומטי באמצעות שתי הדרכים, הוורבלית והבלתי ורבלית. • דוגמה להנחיה כזו: בתוך המשפט התנועתי בלטה התנועה הזו... האם אתה מבין את משמעותה? מהי עבורך? נסה להגדיל/להרחיב/להגביר קצב/להכניס כוח או להקטין/לצמצם/להחליש את התנועה – חזור עליה כמה פעמים. - האם נוצר שינוי בתחושה הכללית? - האם הכותרת שניתנה קודם מדויקת מספיק או שהיית רוצה לדייק אותה עוד קצת?

		נבקש מהמטופל להביא את החלקים שהוא בוחר לספר באמצעות התנועה ולבנות משפט תנועתי חדש, שמהווה תשובה למשפט התנועתי הקודם ומתאר חוויות של נוחם, כוחות נפשיים וצמיחה. תנועות חדשות נוספות מביאות עושר תנועתי ומאפשרות עוד הזדמנויות לחוויה תנועתית, חושית ורגשית. נבקש לחזור על כך כמה פעמים – במקצבים, בדרגות גובה ובגדלים שונים. •<u>הזמנה לסיפור תנועתי שני</u>: עכשיו אני מזמין אותך לבנות משפט תנועתי חדש, שמהווה מענה למשפט התנועתי הראשון: - איך ייראה משפט כזה? - באילו תנועות תבחר? - האם מתאים להוסיף תנועות שמביעות נחמה והרגעה? לאחר שנוצר משפט תנועתי חדש: - איזו כותרת תיתן למשפט החדש? - אילו תנועות נוספו/ירדו ביחס למשפט התנועתי הקודם? - האם אכן נוצר משפט שנותן מענה למשפט הראשון? - האם יש צורך במענה למשפט הראשון? - האם המענה מספק אותך? השאלות מגבירות תובנה עצמית, מחדדות צרכים שונים ויכולות שקיימות בשלב זה, ומאירות את הרצון או אי־רצון לייצר שינוי בחוויה הרגשית הקיימת. החלק הזה מאפשר ליצור הרחבה והעמקה של הסיפור הראשוני באמצעות תנועה ומילים. בשלב הזה מספרים למטופל על חשיבותן של התנועות המווסתות ועל תרומתן ליכולת נחמה עצמית והרגעה עצמית. אם לא היה בהן שימוש במשפט התנועתי השני, מבקשים להכניס אותן עכשיו למשפט זה.

		עכשיו הגיע הזמן לבניית משפט תנועה שלישי - משפט שמחבר בין שתי החוויות, בין שני המשפטים התנועתיים הקודמים. ייתכן שהמשפט הראשון לא הביע את הכאב, המשבר והאובדן. במקרה כזה מבקשים ליצור סיפור תנועתי שמכיל (באמצעות כמה תנועות) גם את החלק הזה וגם את הנחמה העצמית, את בניית תחושת המשמעות המחודשת ואת תחושת השליטה העצמית המחודשת: אני יכול להשתמש בגופי כדי לייצר ולחוות תחושות אלה. <u>בזוגות</u>: ניתן להשתמש בעבודה בזוגות בשלב זה, כשאחד מבני הזוג יוצר את הסיפור התנועתי והשני משמש כמראה שלו; אחד יוצר משפט תנועתי משלו שמהווה הד לסיפור התנועתי של בן הזוג. כך אפשר להגביר תחושות של נראות, הכרה, הרחבת פרספקטיבה והפגת בדידות. בעבודה פרטנית – ההדהוד וההכרה ניתנים על ידי המטפל. • <u>הזמנה לסיפור תנועתי שלישי</u>: עכשיו אני מזמין אותך לבנות משפט תנועתי אחד, המשלב בתוכו את שני המשפטים התנועתיים הקודמים. אתה יכול לבחור אילו תנועות להגדיל/לצמצם, להוסיף/להוריד, מהו גודל התנועות, העוצמה שלהן, הטווח שלהן. - איזו כותרת תבחר לסיפור התנועתי השלישי? - האם הצלחת לחבר בין שני המשפטים הראשונים? - האם נוצר סיפור תנועתי שמכיל שני קצוות? - איזה חלק תרצה להדגיש בתוך הסיפור התנועתי החדש? - אילו תנועות יכולות לחזק ולתרום לחלק אותו תרצה להדגיש, לבנות, להצמיח?

"הגוף המנחם": אינטגרציה, נחמה וצמיחה	שלב מסכם ואינטגרטיבי: יצירת פרוטוקול מסכם, הרחבת המודעות והשימוש בכלים ורבליים ובלתי ורבליים, הכנסת משחקיות תנועתית וחיזוק תחושת אינטגרציה גופנית ורגשית.	• <u>דוגמה לשאלות הפרוטוקול המסכם</u> – אפשר לצייר, לכתוב או לנוע את התשובות: - מה גילית על עצמך בתהליך שעברנו כאן יחד? - מהם הדברים שהיו בשבילך המשמעותיים ביותר? - איפה היה קל, איפה קשה? - באילו מצבים תוכל להשתמש בתנועות מווסתות ומנחמות? - מתי יתאים להגביר את השימוש בתנועות מדגימות? - איך אתה חווה את הגוף ואת התנועה עכשיו לעומת תחילת הטיפול? - איזה חלק בגוף מכיל עכשיו את הכאב והקושי; איזה חלק מכיל נחמה ומשמעות? - לְמה עוד אתה זקוק כדי להמשיך את התהליך הזה? • <u>דוגמה למשחקיות</u>: בניית משפטי תנועה שניתן להכניס בהם הומור וקלילות, חיבור נוסף בין מילים לתנועה, כגון (1) בכל פעם שתרגיש שהחיים דוחפים אותך לאחור, נסה לקחת תנופה קדימה; (2) כאשר תרגיש שהגלגלים נתקעים, נסה להניע אותם מחדש או למצוא דרך אחרת להתקדם; (3) כדי להתקדם צריך שיווי משקל, כמו ברכיבה על אופניים. חשוב לציין שלא לכל מטופל מתאימים הומור וקלילות וגם בשלב זה יש הכרח להיות קשובים לצרכים השונים. <u>משחקיות בדרכים נוספות</u>: משחקי תנועה; עבודה עם אביזרים (כדורים, מטפחות, מצנח, חבלים ועוד); פנטומימה. גם כאן, חשוב להיות קשובים ורגישים לצרכי המטופל ולמה שנכון עבורו.

"של מי הפנים המוכרים" - וינייטה טיפולית קצרה

ש', אישה צעירה באמצע שנות ה-20 לחייה, הגיעה לטיפול לאחר מצוקה רגשית שהלכה וגברה במהלך השנים, בעקבות אובדן של בת משפחה אהובה. כבת לעדה האתיופית היא הורגלה שלא לבטא רגשות כואבים וסיפרה על פתגם אתיופי מוכר - "הבטן רחבה מהיקום כולו", שמטרתו להעביר את המסר הבא: חשוב "לשמור בבטן" דברים לא נעימים ולא לשתף במצוקות רגשיות. התנועתיות שלה בתחילת הטיפול הייתה מצומצמת מאוד ולוותה במשפטים כמו "אני לא מרגישה שהגוף שלי הוא שלי" ו"אני לא יודעת מה להגיד לך על עצמי ועל גופי". התחושה הייתה של ניתוק מהגוף, מהרגש, מהזיכרונות הכואבים. הפגישות הראשונות הוקדשו לחימום גופני ולמתיחות של אברי הגוף השונים, יחד עם חיבור לתחושות שונות שעולות בגוף כגון חום, קור, כיווץ והרפיה. בתחילה לא הצליחה לתאר אף תחושה גופנית – כאילו שהיא מותחת גוף זר ולא את גופה שלה. לאט לאט התחילו להופיע חיבורים לתחושות גופניות, עד שבאחת הפגישות היא אמרה לי: "אני מרגישה עכשיו כמו אדם שמתעורר בבוקר". והדימוי הזה, של התעוררות גופנית, רגשית ומנטלית, ליווה אותנו לאורך כל הטיפול. הפגישות הבאות יועדו לחקירה משותפת: מה עוזר לה להרגיש נעים יותר, מה היא צריכה כדי להרגיש טוב יותר עם עצמה ועם גופה. תרגלנו נשימות שונות, דמיון מודרך ומגע עצמי מנחם. יכולתי לראות שהיא הולכת ומרגישה נוח יותר עם עצמה ועם גופה מולי, אך היא עדיין דיווחה על חוסר שקט רב בחיי היום יום שלה, ולמרות שכבר החלה "להתעורר", עדיין התקשתה להירדם. בשלב הבא התחלנו להכניס את הדימויים התנועתיים הרחבים יותר, שנוגעים באירועים ובתחושות משמעותיות בחייה – בעבר ובהווה. נוצרו משפטים תנועתיים שסיפרו על כעס רב, היא קראה להם "ש' הבועטת" ו"ש' הכועסת". אחר כך הופיעו משפטים תנועתיים שסיפרו גם על ש' האחרת – "העצובה", "השונאת את עצמה", "המתאבלת". משפט תנועתי שהחל לחזור על עצמו בשלב זה הביא חוויה של פיצול: חיבור וניתוק (ביחס לעצמה ולגופה, וגם ביחס לסביבה ולמערכות היחסים שלה). עודדתי אותה לחקור את המשפט התנועתי הזה בדרכים שונות, להגדיל ולהקטין אותו, לנוע איתו בדרגות גובה שונות, בעוצמות תנועתיות שונות. המשפט התנועתי הלך והתפתח עד שנוצר מעין ריקוד שחזר על עצמו, ששיאו היה בפגישה מיוחדת אחת: היא נעמדה בחדר והחלה לנוע, יד אחת מונחת על הבטן ויד שניה מושטת החוצה, והיא מחליפה בין הידיים בתנועות רכות ומעוגלות, פנימה והחוצה, תנועות שאוספות ותנועות שמשלחות ולוקחות איתן את הגוף כולו. כשהבטתי בריקוד הזה של ש' חשבתי לעצמי: כמה שהיא ערה, נוכחת, חווה... לקראת סיום הפגישה, היא סיפרה על כל התחושות הגופניות שהיא חוותה עכשיו, על תחושת החיבור המחודש לעצמה ולגופה, על כך שהבטן שלה "כבר לא רחבה מהעולם כולו" ועל תחושת הזרות הפנימית שהתחלפה בתחושה של מוכרות ובית גופני. אני נזכרתי בקטע משיר של דקלה* וסיפרתי לה עליו. היא אמרה לי: "כן, אני יודעת עכשיו של מי הפנים המוכרים..."

"של מי התמונה שאני מסתכלת
של מי הפנים המוכרים
פתחתי ת'חלון, עננים הסתירו את השמש
רציתי לגעת אך איבדתי תחושה
משהו נחתם שם, אנ'לא זוכרת
אולי מישהו יבוא ויאמר של מי הפנים המוכרים..." (דקלה ומשה לוי)

ד"ר גלית זנה-שטרנפלד
מטפלת בתנועה, מדריכה וראשת החוג לשילוב אומנויות בחינוך בפקולטה לחינוך – מכללת אורנים. למדה פסיכותרפיה דיאדית וטיפול זוגי ומשפחתי, מוכרת על ידי האגודה הישראלית לפסיכותרפיה כפסיכותרפיסטית מוסמכת, ומשלימה לימודי פוסט דוקטורט במכון מופ"ת. יש לה קליניקה לטיפול פרטני ומשפחתי - קליניקת "בינינו" - בקיבוץ עברון. תחום המחקר שלה עוסק בנרטיבים גופניים־תנועתיים בשני הקשרים: תרומתם להחלמה ולצמיחה מחוויות של טראומה, אובדן ומשבר, ותרומתם לפיתוח צמיחה אישית ומקצועית של פרחי הוראה. המודל המוצע בפרק הנוכחי, מתבסס על ממצאי מחקר הדוקטורט שלה (המקורות מפנים למאמרים הרלוונטיים).
להתייעצות ולמידע נוסף: galitzana@gmail.com

מקורות

ברגר, ר' (2024). **פרוטוקולים של כוחות ותקווה**. הקריה האקדמית אונו.
https://drive.google.com/file/d/1t94chFZDsr0k9YcIIb8Ay9mhUa_jnrcd/view

טל, ו' (2001). **מצב המשבר ומודל להתערבות עם משבר**. טיראסט-שריג, מכון לפסיכותרפיה.

Blanke, O. (2012). Multisensory brain mechanisms of bodily self-consciousness. *Nature Reviews Neuroscience, 13*(8), 556–571.

Bradshaw, M. (2016). *A return to self: Depersonalization and how to overcome it*. Seattle, WA: Amazon Services International.

Craig, A. D. (2010). The sentient self. *Brain Structure and Function, 214*(5), 563–577.

Duschek, S., Werner, N. S., Reyes del Paso, G. A., & Schandry, R. (2014). The contributions of interoceptive awareness to cognitive and affective facets of body experience. *Journal of Individual Differences, 32*(2), 110–118.

Ehrsson, H. H. (2020). Multisensory processes in body ownership. In M. M. Murray & M. T. Wallace (Eds.), *Multisensory perception: From laboratory to clinic* (pp. 179–200). Cambridge, MA: Elsevier.

Federman, D. J., Zana-Sternfeld, G., & Lev-Wiesel, R. (2019). Body movement manual for the assessment and treatment of trauma survivors. *American Journal of Dance Therapy, 41*(1), 75–86.

Kleinsmith, A., & Bianchi-Berthouze, N. (2013). Affective body expression perception and recognition: A survey. *IEEE Transactions on Affective Computing, 4*(1), 15–33.

Martuzzi, R., van der Zwaag, W., Dieguez, S., Serino, A., Gruetter, R., & Blanke, O. (2015). Distinct contributions of Brodmann areas 1 and 2 to body ownership. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 10*(11), 1449–1459.

Laban, R. (1992). *The mastery of movement* (Rev. ed.). Plymouth, UK: Northcote House.

Schröter, F. A., Siebertz, M., & Jansen, P. (2023). The impact of a short body-focused meditation on body ownership and interoceptive abilities. *Mindfulness, 14*(1), 159–173.

Zana-Sternfeld, G., Federman, D. J., & Lev-Wiesel, R. (2019). The traumatic story as expressed through body narration. *Journal of Loss and Trauma, 24*(10), 1–18.

אני מורחת את הצבע
נהנית לגרד אותו עם הציפורן
יש בדף כתמים בצבעים שונים
על חלקם שריטות ציפורניים ועיפרון
יש גם קווים ונקודות ומריחות

אני עובדת עם שמן
הכתמים מתמזגים ונטמעים אחד בשני

רק השריטות נשארו

שירה לוי מיכלס, טקסט
רחל קיסוס, יצירה



<u>פרוטוקול 7</u>

בין מוצק לנוזל:

משחק ויצירה בקורנפלור כאמצעי לביטוי ולעיבוד רגשות בטיפול באבל ובאובדן

מאת ענת שריר וד"ר רונית שלו

תקציר

פרק זה מציג פרוטוקול לשימוש בקורנפלור כאמצעי טיפולי לתמיכה בהתמודדות עם אובדן ועם אבל. הפרוטוקול מציע גישה ייחודית לתמיכה באנשים בכל הגילים במהלך תהליך האבל. גישה זו נעזרת בתכונות החושיות הטרנספורמטיביות של הקורנפלור, בשילוב של צבע ותנועה, כדי לעזור למטופלים לבטא רגשות שקשה לבטא במילים, לספק תחושת קרקוע ולהציע דרך בטוחה לחקור ולעבד רגשות מורכבים הקשורים לאובדן.

קהל יעד: ילדים בני 3-18 ומבוגרים אשר חוו אובדן, אבל ושכול. עם ילדים בני 3-6 שנים ניתן לעבוד בפרוטוקול יחד עם הורה שיסייע בקידום הקשר ותהליכי ויסות, שבגיל זה משמעותיים מאוד בתהליכי העיבוד. ניתן להשתמש בפרוטוקול באופן פרטני, דיאדי או קבוצתי.

* מומלץ כי העבודה בטכניקה זו תתרחש רק לאחר ביסוס יחסים טיפוליים איתנים, כאשר המטופלים בשלב מתקדם בעיבוד האבל, שלב בו הם מסוגלים להכיל תחושות ורגשות מועצמים, שעשויים להתעורר ולעלות במהלך התהליך והיצירה בחומר, שלעיתים מביא לרגרסיה. העבודה עם הקורנפלור אינה מומלצת בשלב האבל הטרי, שכן המטופלים עלולים לחוות הצפה רגשית.

ציוד נדרש: מגש; קורנפלור; צבעי מאכל (המתאימים לעבודה עם ילדים בגיל הרך), ניתן לנסות גם שימוש בצבעי מים או גואש מדולל; פיפטות; מכחולים; כפפות חד־פעמיות; כלים לעבודה בחול. בעבודה עם ילדים ניתן להוסיף גם דמויות משחק קטנות של פליימוביל או מיניאטורות שונות, המאפשרות משחק דמיוני המכוון לעיבוד חוויותיהם, בדומה לעבודה בארגז החול.

הקדמה

יצירות אומנות שנוצרו על ידי אבלים בתהליך טיפולי, סייעו לבטא רגשות שונים העולים בתהליך האבל: כעס, תסכול, אשמה, עצב ותקווה. רגשות אלו הם אוניברסליים בתהליך האבל ויצירת האומנות מאפשרת, יחד עם המטפל, לחקור ולהכיר את המחשבות ואת הרגשות העולים ביצירת האומנות. הטיפול באומנות מתאים לאנשים שונים, שחוו חוויות חיים שונות, בשלבים התפתחותיים שונים. העיסוק בחומרים וצורת החיבור לחומרים ייחודיים לכל אדם, כך שהחומרים נותנים ביטוי לתכנים ולתהליכים שונים בנפש (לח ומזדני, 2018). העבודה עם הקורנפלור מזמינה להתבונן, לחוות ולהתנסות בתהליכים נפשיים המתרחשים במגע עם חומר, שיכול להיות רטוב, יבש, עיסתי,

נוזלי, סמיך, קשה ורך גם יחד. יצירה בחומרים עיסתיים אלו מאפשרת לעסוק גם בחלקים הכואבים, הלא נעימים של החיים. העיסוק בחומר מוביל למודעות ומכאן מביא אל התודעה חומרים מוכחשים, כואבים ובלתי נסבלים. שחרור רגשות וחרדות כאלה באמצעות היצירה, עשוי להקל במידה רבה על הסבל ועל הכאב של האובדן, ולאפשר למטופלים לחוש עצמאות וביטחון מוגבר, שמחזקים את יכולתם להתעמת עם התחושות הכאוטיות והפחדים שהם חשים (חזות, 2006).
העבודה עם הקורנפלור מזמנת שלוש רמות עיבוד, כפי שמתואר במודל רצף הטיפול בהבעה ויצירה (ECT – Expressive Therapies Continuum). קיימות שלוש רמות עיבוד ויזואליות בטיפול באומנות: **הרמה הקינסתטית־סנסורית** - העיסוק בחומרים נובע מפעילות גופנית ומהתחושות שמתעוררות בעקבות חקירת החומרים והמגע במשטחים ובטקסטורות; **הרמה התפיסתית־אפקטיבית** - דימויים המתחילים לקבל צורה ורגשות מובעים בדרך גולמית; **הרמה הקוגניטיבית־סימבולית** - המידע מעובד באופן סימבולי, שיש בו משמעות (Lusebrink et al, 2013).

עבודה עם קורנפלור בתהליך הטיפולי

במסגרת הטיפול באומנות, אנו מכירים את העבודה עם ארגז החול (Sand Tray Therapy), טכניקה שפותחה על ידי לוונפלד, הכוללת מגש אלומיניום עם חול, דמויות מיניאטוריות, מים וחומרים מהטבע (Lowenfeld, 1979). טכניקה זו פותחה במקור לילדים אך בהמשך נעשה בה שימוש גם עם מבוגרים (Hariss, 2012) וכללה נגיעה בסימבולים וארכיטיפיים יונגיאניים. הלר מתארת את המרחב של משחק בחול כאזור המפגש שבין הדמיון לבין המציאות החיצונית. באמצעות המשחק בחול מתרחשת חוויה משמעותית בין העצמי לבין הסביבה ונוצרת אפשרות להרחיב את יכולת התפיסה של המציאות הפנימית והחיצונית והפרשנויות שלהן. מגש החול, לדברי הלר, הוא סוג של מיני חוף אשר מזמין את המטופל לשחק, לברוא, לגלות ולתת חיים בעולם חזותי (הלר, 2019).
בפרוטוקול זה אנו מציעות עבודה עם מגש המכיל בתוכו קורנפלור (עמילן תירס), אשר העבודה עימו עשויה לאפשר הבעת רגשות, תחושות וקונפליקטים, שאין די מילים בשפה להביעם. הקורנפלור הוא חומר מסקרן, שונה, מוכר פחות בעבודה טיפולית באומנות ותכונותיו מאפשרות חשיפה למגע משתנה, לרכות, להתקשחות, להתפוררות ולהשתנות - שמאפשרים מנעד רחב של תחושות, גם גופניות.

מהו קורנפלור? עמילן תירס שהוא פולימר, כלומר חומר המורכב ממולקולות שבנויות מפולימרים רבים ומחוברות יחד. הקורנפלור מורכב ממולקולות רבות של סוכר, שמחוברות זו לזו בשרשרת ארוכה. החיבור בין מים לקורנפלור יוצר חומר לא ניוטוני, כלומר חומר שהוא נוזלי כשלא מופעל עליו לחץ, אך הופך למוצק כשמפעילים עליו לחץ וכוח רב. כאשר מוסיפים מים לקורנפלור, חלקיקי המים עוטפים את שרשראות הסוכר. כשאנחנו מפעילים כוח על הקורנפלור במים, המולקולות שבו נצמדות וכולאות את המים בפנים, וכל חלק של החומר שנלחץ הופך להיות מוצק ולא יכול "לזוז". כאשר קורנפלור בא במגע עם מים, נוצר חומר חדש הנקרא אובלק (Ooblek).
היכולת לנוע בין מוצק לנוזל היא תכונה המאפשרת להיות במגע עם ההשתנות של תהליך האבל

עצמו.
ניתן להתחיל את המפגש הטיפולי בהיכרות ובחקירה של החומר: לגעת, לפורר, לשים לב לטמפרטורה, להשתנות במגע עם המים ולקולות ששומעים מהחומר כשנוגעים בו. כבר בשלב זה, ייתכן שיהיו מטופלים שיחושו שהמגע עם החומר אינו נעים להם ויירתעו מכך. אפשר להציע לעבוד עם כפפות או עם כלים ומכשירים. לאחר היכרות עם החומר, אפשר להמשיך לעבוד עם צבע וציור בצבעי מאכל על הקורנפלור.
לצד הלישה והכנסת הידיים לתוכו, החומר מאפשר גם חוויה של קרקוע. כאשר הידיים טובלות בחומר, יכולות לעלות מחשבות ותחושות עמוקות אל פני השטח. החומריות יכולה להזכיר את הצורך ואת החוסר במגע של האדם האהוב שמת, ובו בזמן להיעטף בשכבת הקורנפלור הרכה ולאפשר לידיים להתמסר ולנוח בתוכה.
לעיתים מלווה בתהליך האבל חוויה של תקיעות, תחושה שאין אפשרות לתזוזה ולשינוי. החומר מאפשר מגע פיזי "כאן ועכשיו", יחד עם חוויה של תנועה, של השתנות, של תזוזה ושל חזרה ליציבות ולביטחון. מצד אחד, החומר נראה מֵימִי וזורם ומצד שני הוא סופח אליו את כל הנוזלים ומתייצב במשטח חלק המשתנה עם עוצמת המגע. באופן דומה, מתארת הלר (2019) את המגע בחול כחוויה מדיטטיבית, מקום שעולים בו זיכרונות, קולות ותמונות, כך שניתן לנוע בין התחושות מהקורנפלור כחומר לבין דימויים שעולים ומגולמים בתוך החומר בצורת איור. היימן (2019) מוסיפה לכך את העבודה בחומר היוצרת תחושה רגשית עמוקה, המעלה רגשות כמו עצב, שמחה, רגיעה ופחד.
לדבריה, יש בעבודה בחומר פוטנציאל לטרנספורמציה מחוויה קיומית מכווצת, מהתחככות עם פחד מלהיבלע ולמות, מלאבד מרחב וזמן - אל חוויה קיומית מרפה לחלוטין.
הציור על הקורנפלור כמשטח סופג צבע, יכול להתחבר לתהליכי האבל בתקופות שונות של השתנות; העבודה עם חומר משתנֶה מאפשרת האטה, עצירה והתבוננות; היא מעלה את תשומת הלב לוויסות ולתחושות פיזיות ורגשיות בעת שמתעוררים רגשות של חרדה וכאב ומקלה עליהם. היכולת לבחור דימוי, ובתנועה עדינה, קלה ולעיתים בלתי מורגשת - לשנות אותו ולעקוב עם העיניים אחר תהליך השתנותו - מאפשרת שחרור, רגיעה ופרֵדה נשלטת ומשחקית מהדימוי הראשוני.

האפשרות לעבודה בחומר עם ילדים

לוסיל פרו (2007) כותבת על הקורנפלור כי הוא חומר קסום: רך אבל מוצק; יבש אבל רטוב. בטיפול דיאדי מתאפשר מגע משותף של הידיים בחומר, לילד יש אפשרות לכסות את ידי אימו ולה לכסות את שלו. מגע הידיים בתוך העיסה יכול לקרב ולחזק. לטענת פרו, העבודה במגש משמעותית שכן הילד מגיב להורה בכך שהוא נשאר בתוך גבולות מוגדרים היטב ללא מילים. פרו טוענת כי רוב הילדים קולטים גבולות מתוך תנועות ולא מתוך מילים, על כן חשוב שתהליך היצירה האומנותית יהיה בטוח ומוגן. כדי שהפעילות תתקיים בתוך גבולות מובנים ומוגדרים, פרו ממליצה למנוע ככל האפשר התערבות והנחיה מצד ההורים, על מנת למנוע שחרור כאוטי והרסני. לדבריה, שימוש בקורנפלור משחזר באופן סמלי את האינטראקציה המוקדמת בין האם לבין ילד. זהו חומר מוכר ואכיל. הוא גם

מזכיר להורים חוויות של טיפול בילד והם מתייחסים לדמיון בינם ובין אבקת הטלק שהשתמשו בה כשילדיהם היו תינוקות. ניתן לחוש את רכותו של החומר ואת צליל החריקה המתקבל כאשר מועכים אותו בכף היד, מה שלעיתים מעורר צחוק והנאה. מנגד, החומר עלול ליצור חוויות של הצפה, תחושה של לכלוך ורגישות תחושתית. היימן טוענת כי האתגר בעבודה עם חומרים (למשל, חול) רק לשם תחושה ותנועה, יש בה לעורר דחייה וגועל ואלה יעוררו את פחד המוות העמוק והמוסתר. אומנם המרקם שנוצר הוא בוצי, אך הוא "בוץ נקי". הקורנפלור כחומר הוא בעל איכויות פרדוקסליות: הוא מלכלך אבל נקי ובו־זמנית יכול לשחזר חוויות ילדות מוקדמת ממרחק רב של שנים (היימן, 2019). ההתערבות אינה נראית הגיונית אך אף על פי כן היא הגיונית ועד מהרה, לפי פרו (2007), נתפסת בעיני ההורים בטיפול כמסתורית, לא פחות מאשר בעיני הילדים; העבודה עם החומר מעוררת סקרנות ופליאה לצד רגשות ראשוניים של פחד, הנאה ואכזבה; התחושה יכולה לנוע לשני הכיוונים: להתרגשות מהכאוס שיכולה להביא להתפלשות ולהתלכלכות ולתחושה של התמצאות במציאות (היימן, 2019).

הנחיה

התהליך כולל חוויית התנסות חושית ומשחקית־מקרקעת ובו־זמנית דינמית; אבקת הקורנפלור מומסת במים על גבי מגש המכיל אותו ומאפשר יצירת משטח ציור תנועתי, צבעוני וחושי. הציור נעשה במכחולים ובצבעי מאכל מומסים במים. המגע עם הקורנפלור מתקיים על כל מצביו: אבקה, "אבני קורנפלור" בשלב הביניים והקורנפלור המומס. המעברים ממצב למצב קורים באופן משחקי, חוקר ומתבונן, המאפשר חיבור פנימי עמוק והתמסרות. הקורנפלור מגיב למים ולמגע היד באופנים שונים ומזמן חוויות של הפתעה, של צחוק משחרר או לחילופין של רתיעה והימנעות ממגע עימו, בדרך כלל עקב רגישות חושית של האדם למגע במרקמים מסוימים.

1. שופכים אריזת אבקת קורנפלור 250 גרם למרכז מגש בגודל 15x30 עם דפנות גבוהות מעט. חשוב שהמגש יוכל להכיל את הקורנפלור שיומס בהמשך על מנת למנוע גלישה של החומר ממנו (הגדלת המגש תצריך הגדלת כמות הקורנפלור והמים בהתאם).



2. מבקשים/מציעים למטופל להרגיש את האבקה בכפות הידיים, את המרקם החלק היוצר כמו מעטפת על כף היד ועל האצבעות, מעין עור נוסף. המגע באבקה ופיזור אחיד שלה על גבי המגש

מאפשרים התבוננות סקרנית על עוצמת הכוח הנדרשת לוויסותה, שכן מגע מהיר וחזק ייצור ענני אבקה לבנים לעומת מגע איטי וחלש, המאפשר יצירת משטח חלק ורך.

הנחיה - הפנו את תשומת הלב: מה אני חש בגוף שלי עכשיו? מה העבודה והמגע עם החומר הזה מזכירים לי? אפשרו למטופל לשתף בכל מה שעולה.

3. מוסיפים בהדרגה כוס מים לאבקת הקורנפלור שעל המגש, בכל פעם קצת על מנת לאפשר את חוויית המנעד המעניינת של הקורנפלור, עד שיומס כולו במים. גם כאן נדרשת תשומת לב: מצד אחד היכולת לחוות את כל המצבים של הקורנפלור עם הוספת המים ומצד שני, למצוא את נקודת העצירה בה הקורנפלור מומס לחלוטין אך אינו נוזלי מדי.

הנחיה - אפשרו למטופל לשתף בתחושות, ברגשות ובמחשבות שעולים.

4. כשנוצר משטח יציב וחלק על גבי המגש, ניתן להניח עליו את שתי כפות הידיים ולהרפות; להרגיש את שקיעתן האיטית אל תחתית המגש בהתמסרות מלאה. לחיצה על המשטח, תוביל להתנגדות שלו בחזרה והתקשחותו אל מול הכוח החיצוני המופעל עליו. ננחה להרים את החומר עם כפות הידיים, ללחוץ אותו ולחוש את התקשחותו ואז לשחרר ולראות איך משנה את פניו ונוזל. ניתן לחרוץ עם האצבע או עם כל מכשיר על גבי המשטח ולהתבונן איך הוא חוזר ונסגר, לא משאיר זכר לחריץ שעבר בו זה עתה. ניתן לשחק עם החומר, ליהנות מהגילוי ומההפתעות הגלומות בחקירתו עד מיצוי, ורק אז לעבור לשלב הציור. גם כאן, להנחות ולכוון את תשומת הלב לתחושות, לרגשות ולמחשבות שעולים. אפשר לשאול שוב: מה העבודה והמגע עם החומר הזה מזכירים לי עכשיו?



5. מנחים את המטופל להשתמש במכחולים ובצבעי מאכל המומסים במים ולצייר על משטח הקורנפלור המומס. הציור יכול להיות חופשי או מונחה. בשלב זה העין והיד מובילות את התהליך. צבעי המאכל המומסים מונחים על גבי הקורנפלור. הקורנפלור, בתכונותיו הפיזיקליות, אוסף ומכיל את המים אליו והצבעים יכולים להתייצב על המשטח. בשלב זה ניתן לשאול את המטופל: מה אתה רואה? או את הילד: ספר לי מה עשית?



6. עתה אפשר להנחות/להציע למטופל להרים את המגש בשתי הידיים ולהתחיל להניע אותו בתנועות קטנות. הציור על המגש יתחיל לנוע אף הוא. בזמן שהמטופל מניע את

המגש, יכול המטפל לעודד אותו להתבונן בשינוי המתרחש בדימויים, בתנועת הצבעים, בנקודות המפגש שנוצרו ביניהם במכוון או באקראי. ההתבוננות מאפשרת את הפנמת ההשתנות המתמדת המתרחשת אל מול המטופל היוצר/החווה. ניתן להסב את תשומת הלב לכך, שלפעמים תנועה קטנה של היוצר, גורמת לשינוי ולתנועה משמעותיים של החומר עצמו. בשלב זה של העבודה, יש אפשרות שיתקיים דיאלוג בין החוויה הפנימית־רגשית המתעוררת מעצם המגע עם חומר ראשוני שכזה, לבין חוויית ההתבוננות הוויזואלית על העולם החיצוני המשתנה, בהתאם לשליטת המטופל ולתנועה שהוא מייצר. מתאפשרת כאן תנועה תמידית פנימה והחוצה. היצירה על גבי הקורנפלור המומס היא זמנית, רגעית, משתנה. הצבעים נעים על גבי המשטח, מתערבבים ויוצרים צורות וגוונים שלא היו שם קודם. לעיתים מזהים שוב דימויים חדשים המתגלים ומגיחים מתוך המשחק ומאפשרים הזדהות רגעית ואולי אף רגש שעולה בעקבותיה, ושוב, תנועה תמידית של התודעה לכאן ועכשיו. ילדים ונוער לעיתים מסרבים להניע את המגש וחוששים משינוי הציור שלהם. צילום שלו בכל שלב, יכול להקל עליהם להמשיך לשחק, תוך ידיעה שהדימויים נשמרים בתוך רצף התהליך.

7. חוויית המשחק והחקירה יכולה להסתיים בכל שלב בו המטופל מרגיש מיצוי ומעוניין לסיים את הפעילות. בשלב זה ניתן לחזור שוב לשלב ההתמסרות והקרקוע; לאסוף חומר לבן מתחתית המגש ולהעלות אותו מעלה אל הצבעים המעורבבים ולהתבונן, עד שלב של מיצוי או של סיום ועצירה.



8. סיום ופרֵדה

א. <u>עם מבוגרים</u>: בסיום התהליך ניתן לעצור ולהתבונן על החוויה: מה שמתי לב שקרה בתוך רצף החוויה, מהמגע הראשוני עם הקורנפלור היבש, דרך הוספת המים ועד לציור ולתנועה של החומר על המגש: מה חשתי בגוף? אילו רגשות עלו? האם משהו הפתיע אותי? האם שמתי לב או גיליתי משהו חדש על האבל שלי, על עצמי, על המציאות? האם אני לוקח משהו מהחוויה עם הקורנפלור והצבעים לחיי היום יום שלי?

ב. <u>עם ילדים ונוער</u>: ילדים צעירים עשויים להתקשות לסיים את המשחק עם הקורנפלור וייתכן שיבקשו לשמור אותו עבורם במגש. ניתן לשמור את החומר, אך לאחר התייבשות המים הוא הופך למשטח יבש וסדוק, שניתן לפורר אותו שוב למצבו הראשוני - אבקה. בגלל שזהו חומר אורגני, ייתכן שמעֵבר לשבוע, יתווסף אליו ריח לא נעים ואז כדאי

להתחיל מחדש עם אבקה חדשה. המטפל יכול לתאר לילדים צעירים את התהליך שעברו באופן פנומנולוגי (תיאור הפעולות שנעשו) או לבקש מהם לתאר מה עשו; מה הכי אהבו או מה היה להם הכי נעים לעשות; מה היה לא נעים; ומה עזר להם.
את החומר ניתן לשטוף מהמגש בכיור בקלות רבה.

סיכום

פרוטוקול זה, המבוסס על עבודה טיפולית באומנות עם קורנפלור, מספק מסגרת מובנית ובו־זמנית גמישה, למטפלים העובדים עם יחידים או עם קבוצות שחוו אובדן, וניתן ליישום תוך ביצוע התאמות גם בעבודה דיאדית עם ילד צעיר והורה. השיטה מעוגנת בעקרונות של טיפול באומנות ומתבססת על מודל רצף הטיפול בהבעה וביצירה (**ETC**= Expressive Therapies Continuum), ומהווה תוספת למגוון טכניקות הטיפול באומנות לעבודה עם אובדן ועם אבל. על ידי שילוב של חקירה חושית עם ביטוי סמלי, הוא מציע כלי ייחודי ופוטנציאלי רב־עוצמה למטפלים העובדים עם אנשים שחוו אובדן.

<u>הכותבות</u>

ענת שריר

מטפלת ומדריכה באומנות, ריפוי בעיסוק, מטפלת CBT בחרדה ובטראומה ובגישות אינטגרטיביות בילדים ובמבוגרים, באופן פרטני וקבוצתי. עובדת במרכז "משאבים" מיסודו של פרופ' מולי להד ובקליניקה פרטית.

דוא"ל: anati.sharir@gmail.com

ד"ר רונית שלו

חוקרת, מטפלת ומרצה בתחום האבל והשכול. ראש החוג לחינוך ולתואר שני בייעוץ חינוכי, המכללה האקדמית עמק יזרעאל. יו"ר שותפה של הפורום הבין־ארגוני של אבל ושכול בישראל. מטפלת גוף נפש במרפאה לבריאות הנפש ילדים ונוער בבית החולים העמק בעפולה.

דוא"ל: ronitishalev@gmail.com

מקורות

היימן, ר' (2019). גילום/השלכה/תפקיד - בתהליכי האומנות הפלסטית. בתוך מ', דורון הררי (עורכת) **למה לעשות דרמה מכל דבר** (עמ' 229-259). הוצאת אמציה.

הלר, ע' (2019). במת החול - טיפול המבוסס משחק, תיאטרון ופנומנולוגיה. בתוך מ', דורון הררי (עורכת) **למה לעשות דרמה מכל דבר** (עמ' 183-228). הוצאת אמציה.

חזות, ת' (2006). **כוחה של היצירה בעבודת התקווה ובחוויית ההתקשרות שבין מטפל למטופל**. אתר המכללה האקדמית קרית אונו.
https://www.ono.ac.il/the-power-of-creation/

לח, א' ומדזיני, ש' (2018). "תנו לנו קצת מהנוזל הנוזל הזה": העיסתיות ההתפתחותית והעיסתיות הטראומטית. שתי נקודות מבט על עבודה בחומרים נוזליים וריריים בטיפול באומנות. **בין המילים, 15**. מכללת סמינר הקיבוצים.
https://www.smkb.ac.il/us/college-publications/beyn-hamilim/volume15/gilyon15-ilana_shabi/

פרו, ל' (2007). **חיזוק הקשר הרגשי הורה־ילד באמצעות תרפיה באמנות**. הוצאת אח.

Harris, D. (2012). Hands in the sand: Expressing the inexpressible through sand tray therapy. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Techniques of grief therapy* (pp. 61-66). Routledge.

Lowenfeld, M. (1979). *World Technique*. Allen & Unwin.

Lusebrink, V. B., K. Martinsone, & I. Dzilna-Silova (2013). The Expressive Therapies Continuum (ETC): Interdisciplinary bases of the ECT. *International Journal of Art Therapy, 18*(2), 75-85.

רציתי למלא את הקן במים,
במים שיעטפו את האבנים.
להחיות את מרים הנביאה, האחות,
שתבוא לרקוד עם כל הנשים העצובות על יד
הבאר.

המים זרמו לאיטם מכל הפתחים.
הביצה נשארה שלמה,
רק האדמה התייבשה

והציפור ראתה.

לאה סולטס



<u>פרוטוקול 8</u>

בשבילֵי הריקוד

מרחב מחבר לכוחות כתמיכה בהתמודדות עם אובדן באמצעות תנועה ויצירה

מאת שירה שטרנפלד

תקציר

טיפול באומנויות, תנועה ומחול מציע מרחב לביטוי שאינו מילולי, שמסייע להתחבר אל הנפש ובכך מאפשר עיבוד של חוויית האובדן והקלה על סימפטומים גופניים. באמצעות התנועה והריקוד אפשר להתחבר לרגעים כואבים ושבורים ולמצוא תקווה ומרפא. התנועה והריקוד מאפשרים זריעת רשמים להבנת הגוף, העצמת תחושת העצמי־גופני, הן כפרטים והן כקבוצה. המסע התנועתי־רגשי המוצג בפרוטוקול זה מזמין, לצד העיסוק באובדן, להתחבר למקורות הכוח שבתוכי ולכוח שבקבוצה ובכך להביא לנחמה ולהקלה. הפרוטוקול בנוי מארבעה חלקים, המייצרים בהדרגתיות חיבור מחודש אל הגוף ממקום חומל, מעצים ולא שיפוטי, כדי לאפשר את עיבוד האובדן תוך מגע וחיבור דרך הגוף לתחושות של שליטה, משמעות, הישענות, תמיכה ושל תקווה.

קהל יעד: מבוגרים מגיל 18; קבוצה של 10-15 משתתפים.
ציוד נדרש: מוזיקה, רמקול, דפים, עטים, צבעים, אבנים חלקות, טוש/עיפרון שכותב על אבן, לולאת חבל.
משך הזמן: מפגש אחד בן שלוש שעות או שני מפגשים בני שעה וחצי.
סידור המרחב: ישיבה/עמידה במעגל.

הקדמה

תנועה מאפשרת לאנשים להביע ולשחרר רגשות שמילים לא תמיד יכולות. כאשר מתרחש אובדן, עולות התמודדויות קשות וכואבות הדורשות מרחב לביטוי ולריפוי. התמודדויות אלו עשויות להתגלם בגוף בדרכים שונות, כשהגוף הפיזי משמש למעשה מראה המשקפת את מצבו הרגשי של האדם. למשל, הגוף עשוי לבטא את הכאב, את הצער ואת האובדן באמצעות תחושות פיזיות כמו מתח בשרירים, כאבים כרוניים או תחושת כבדות. התנועה משקפת את המצב הנפשי, כאשר תנועות איטיות וכבדות עשויות להעיד על תחושת דיכאון, ייאוש או נטל כבד, בעוד שתנועות חסרות מנוחה עשויות לשקף חרדה או אי־שקט פנימי. העבודה הטיפולית עם הגוף מאפשרת גישה ישירה לרגשות ולתחושות אלו ומסייעת בעיבוד האובדן בצורה עמוקה ומשמעותית (שלו ועמיתים, 2024).
תנועה עשויה לשמש ככלי לעיבוד רגשי של אובדן ותשפיע על האופן בו הגוף יזכור את החוויות הללו.

יונה שחר לוי, בספרה "מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי", התייחסה למושג הנקרא 'תלכידי זיכרון', שהם דפוסים תנועתיים ורגשיים שנוצרים כתוצאה מחוויות עבר ומשפיעים על ההתנהגות ועל התחושות בהווה. הגוף לא רק מגיב לאובדן אלא גם זוכר אותו. כאשר הטיפול מכוון לתנועה, המטופלת יכולה לשחרר ולעבד את הרגשות האלו בצורה שונה מאשר בטיפול שיחתי קלאסי. התרפיה בתנועה יוצרת אפשרות למסגור מחדש של התחושות ושל הזיכרונות ומעניקה מרחב להתמודדות עם מצבי משבר תוך אפשרות לחיזוק התקווה והחוסן הנפשי.

פרוטוקול זה מתייחס להדרגתיות שבתהליך, שלב אחר שלב. על מנת לפתח מרחב המאפשר מעבר מהתמודדות עם אתגרי האובדן לעבר יצירת תקווה וחוסן, יש להבטיח תהליך מתמשך והדרגתי, שכן דילוג על שלבים עלול לפגוע באפשרות להתמרה רגשית משמעותית.

הפרוטוקול בנוי מארבעה חלקים: **חלקו הראשון** שם דגש על היכרות ועל כלים לוויסות רגשי. מטרתו לייצר היכרות עם העצמי־הגופני, היכרות עם הקבוצה והיכרות עם כלים ליצירת מקום רגוע ובטוח עם יסודות גופניים המפחיתים מתח. חוקר התקווה אנטוני סיולי התייחס במודל שפיתח בנושא תקווה לערוץ ההישרדות (SURVIVAL) כערוץ המסייע להתחבר לתקווה ולוויסות גופני־רגשי דרך תנועה, לדוגמה, בנשימה ובקרקוע (Scioli, 2011). **חלקו השני** של הפרוטוקול נקרא "בשבילֵי הריקוד" והוא עוסק במפגשים ובפרֵדות. בחלק זה מתקיים תרגול תנועת התקרבות ותנועת התרחקות, הקשבה למבעים הגופניים ומגע עם הרגשות העולים מהאובדן, מהכוחות ומהתקווה. ישנה האפשרות לנוע בכל המנעד הגופני־רגשי, להתיידד עימו וליצור דיאלוג והתמרה. **חלקו השלישי** הנקרא "יד על הגב", עוסק ברשת תמיכה ובהישענות. המטרה בחלק זה היא לחוש את הכוח של ה'ביחד', של מקורות תמיכה, של ההישענות, לתת ולקבל. אדם שמסוגל גם לתמוך וגם להיתמך עשוי לחוש משמעות. ויקטור פרנקל, בספרו "האדם מחפש משמעות", דיבר על התנועה הפנימית אשר מייצרת, לצד האובדן, מקום של תקווה ושל חוסן (פרנקל, 2021). **חלקו הרביעי והאחרון של הפרוטוקול** עוסק בסיום ובפרדה וביכולתו של האדם להשלים עם הפרֵדה ועם האובדן; בתוך כך, חלק זה נערך להתבוננות רפלקטיבית ולסגירה כדי לשחרר, להרפות ולנוע קדימה והלאה. הוא מערב בתוכו חלקים מילוליים על מנת לייצר חוויה הוליסטית ושלמה של גוף, של תנועה, של צבע ושל מילה ולעגן את התחושות והחוויות לכדי שִׁיּום ותובנה.

פרוטוקול זה מביא למגע עם קשת התחושות והרגשות הפיזיים. מסע "בשבילי הריקוד" מאפשר לנוע בין זמנים של עבר, הווה, עתיד; זוהי הזמנה אל מרחב של תמיכה ואל היכולת להיות תומך ונתמך בו־זמנית. ההתבוננות היא כיצד ה"אני" מתבטא בכל אחד מהתפקידים. זהו מסע של עיבוד הרגש והחוויה באמצעות תנועה, צבע, שיום וכתיבה; זוהי הזמנה לתנועה על הציר שבין האובדן לתקווה והצעה לחיבור למשאבי הגוף ולמקורות הכוח ממקום רגשי מווסת, עם ענווה, עם הקשבה, עם עדינות וברגישות.

דגשים:

- ניתן לקיים את הפרוטוקול כיחידה אחת או לחלקו לשני מפגשים.
- חשוב לתת ביטוי לכל ארבעת חלקי הפרוטוקול מבלי להחסיר, אולם אין הכרח לקיים את כל ההצעות שמופיעות בכל חלק.
- את חלקו הראשון של הפרוטוקול ניתן לקיים בישיבה או בעמידה מעגלית. יש להיות בתשומת לב לקהל היעד, ליכולותיו, למצבו הרגשי ובהתאם לכך לפעול.
- בכל הזמנה המערבת מגע יש לבדוק מראש שקיימת הסכמה לכך ולהציע חלופה של עבודה עצמאית שאינה בזוגות.
- יש להתחיל תנועה ממקום בטוח ומשם להמשיך לחלקים הרגשיים, המאתגרים יותר.
- מומלץ לשלב מוזיקה. יש להתאים לכל שלב ולכל קהל יעד את המוזיקה הרגועה/קצבית המתאימה.
- הפרוטוקול מנוסח בלשון נקבה אך פונה לכל המגדרים.

הנחיה

חלק א' - פתיחה, היכרות, חימום, ויסות הגוף־נפש ומשחקיות

מטרה: היכרות עם הקבוצה ועם העצמי־הגופני, כלים לוויסות גופני רגשי, יצירת מקום רגוע ובטוח ונגיעה ראשונית באובדן.

נתחיל את המפגש בתרפיה בתנועה: חימום תנועתי דרך מתיחות, כיווץ והרפיה, למתן מענה לצרכים הגופניים והרגשיים, תוך שימת לב להעדפות ולמאפיינים התנועתיים בקבוצה - מהו הקצב, איזה שימוש נעשה במרחב ומהי הזרימה - האם לגטו או סטקטו. מטרתם של תרגילי החימום היא להעניק נינוחות וביטחון, לעודד את הגוף ליצירת תחושה של חיבור ולהיכרות עם הקבוצה ועם הגוף־נפש שלי באמצעות תנועה, התבוננות, הקשבה ומשחקיות.

1. נעמוד/נשב במעגל. נערוך סבב שמות ומהיכן אני בארץ. השם הפרטי מאפשר חוויה של קרבה.
2. נזמין למשחק "מי כמוני": נוציא כיסא אחד מחוץ למעגל. מי שאין לה כיסא, עומדת במרכז המעגל ואומרת משפט שמספר משהו על עצמה, למשל, "מי כמוני לא מכיר אף אחת בקבוצה?" מי שזה נכון לגביה קמה ומטרתה היא לתפוס כיסא פנוי. מי שנותרה ללא כיסא אומרת את המשפט הבא וכך הלאה. כעבור ארבעה סבבים נבקש לומר משפטים המכילים מסר שנותן כוחות למשתתפות. בתום החלק הזה, נחזיר את הכיסא ונחזור על הדברים שנאמרו כמעניקים כוח.

3. סריקת הגוף - נשים לב איך מרגיש מגע כפות הרגליים בקרקע; האם מנח הגוף הוא קעור, קמור, זקוף? איך מרגישה ונשמעת הנשימה? אין צורך לעשות דבר, רק להתבונן ולהקשיב. ניקח נשימה גדולה יחד ונוציא אנחה לשחרור ועוד פעם נשימה ושחרור.
4. הזמנה לחימום - מתיחות, כיווץ והרפיה. ניתן לקחת רעיונות מחברות הקבוצה ולתת להם מקום של נראות.
5. מהו מזג האוויר הרגשי שלי כעת? אם הייתי צריכה לתת לו צבע, איזה צבע הוא היה? מי שרוצה תשתף בצבעים.
6. טפיחות קלות (taping) על הזרועות, על בית החזה, על חלקי הפנים. נעבור לאזור השכמות (טפיחה על השכם שאנחנו כאן ברגע שמוקדש לעצמנו!) ונמשיך איבר־איבר לפי הסדר עד שנגיע למטה (top down). זוהי טכניקה המסייעת להרגעה ולהפחתת לחץ. קישור.
7. קרקוע (grounding) – נשמיע מוזיקת רקע (עדיף ללא מילים ובקצב רגוע). נזמין להתבונן ולחוש את מגע כפות הרגליים עם הרצפה: האם הקרקע מרגישה לי כמו "אדמה רועדת"? איך מוצאים אותה יציבה מחדש? כיצד הרגליים חשות את הקרקע? מה יכול לסייע לי בעת הזו להרגיש שהאדמה איתנה ושם להחזיק אותי? נדמיין שנשלחים שורשים כלפי מטה, מכפות הרגליים. איך זה מרגיש?
8. הישענות – באיזה אופן הגב נשען על משענת הכיסא? מה מקורות ההישענות שלי בימים אלו? מי או מה תומך בי בעת הזו של אובדן? מי או מה מסייע ונותן לי תחושה של תמיכה ורגיעה? איך אני יכולה להישען יותר? האם יש אפשרות שמשענת הכיסא שם עבורי, מסוגלת לשאת את משקל גופי? אם לא, ננסה להישען ולמצוא אותה, לדמיין מה או מי יכול להוות לי משענת.
9. נזמין למצוא בגוף מקום שבו יש תחושה נעימה או ניטרלית. נניח עליה יד. כעת נבדוק האם יש מקום של אי שקט/מתח/כיווץ/אובדן? נניח עליו את היד בעדינות. נזמין לתרגול נשימה: כמה פעמים של נשימה כפולה; ניקח נשימה בספירה של 4. נעצור. 2 ספירות ונשיפה בספירה של 4. ננשום מהאזור הנעים/ניטרלי או לפחות ממקום נוח בגוף. נרגיש האם חל שינוי. עם תום הנשימה, נציע לשתף באופן פתוח את החוויה ולבדוק האם חל שינוי.
10. שיתוף מתוך החוויה - מה לקחת? מה התבהר? היכן היה מורכב?

חלק ב' - "בשבילֵי הריקוד", מפגשים ופרֵדות

מטרה: תרגול מפגשים ופרֵדות, מגע עם הרגשות, מגע עם האובדן לצד הכוחות והתקווה והזמנה לדיאלוג ולהתמרה.

1. נעמוד/נשב במעגל ונפתח בתנועה קטנה שמספרת משהו עליי. זו יכולה להיות תנועה של הזרת בלבד. כל תנועה תוסיף ותרחיב את התנועה הראשונית. כשהתנועה נהיית גדולה ממש ואני מרגישה שאיני יכולה להגדיל/להרחיב יותר, אני מתחילה סבב חדש ומתחילה תנועה רגשית חדשה קטנה וחוזר חלילה. כל תנועה היא מתאימה. אין נכון ולא נכון. זהו מרחב ללא שיפוטיות.

2. נתהלך במרחב, כשתשומת הלב מופנית לחיבור כפות הרגליים. נשים לב מה המצב הרגשי שלנו כעת; אילו רגשות דומיננטיים עולים בי; האם זהו אותו רגש שהעליתי במעגל? נזמין לתנועה ונשאל את המשתתפות: מה גודל הרגש? היכן הוא ממוקם בגוף? באיזה צבע הוא? מהי צורתו? מהו הקצב של הרגש (מהיר/איטי)? מה משקלו (כבד/קל)? ננוע את הרגש.
3. נתהלך במרחב וכאשר נפגוש מישהי, נסמן לה דרך תנועת כף הרגל שיח קצר ונמשיך להתהלך למפגש זוגי נוסף, דרך המרפקים. איך יכול להתקיים שיח עם מרפק? רך ועגול ואולי גם קשה וחד? נעבור בין האיכויות. ניפרד מבת הזוג שעבדתי איתה ונחזור להליכה במרחב. נתחלק לזוגות ובאופן חופשי נבחר איבר בגוף המייצג עבורי כוחות ועימו ננוע יחד בדיאלוג. נחבור לעוד זוג, כך שתיווצרנה רביעיות וכולן תתהלכנה יחד בתנועה המסמלת עבורן כוחות ותקווה.
4. כשכולן במרחב, נהיה בתנועה שמבקשת כעת לצאת מהגוף, נקשיב לו ונשים לב לחלקי הגוף: מה הגוף שלי צריך עכשיו? היכן בגוף יושבים הכוחות והתקווה שבי? היכן ישנה כעת רגישות גדולה יותר? נקיים דיאלוג בין חלקי הגוף הללו. חלקי גוף שונים יכולים להחזיק חלקים שונים - איפה החלקים עם הרגישות/חוסר שקט הגדולים יותר והיכן החלקים עם יותר כוחות ואיך ניתן לקיים דיאלוג ביניהם? נקיים שיח תנועתי בין החלקים.
5. האם עקב האובדן, חסרה לי כעת איכות תנועתית רגשית ואני מתגעגעת אליה? מהי אותה האיכות שאיתה אני רוצה לקיים דיאלוג? האם אני יכולה תוך כדי תנועה לנסות ולדמיין אותה קיימת? נזמין אותה ולו לרגע לבוא. לדוגמה, געגוע לגמישות, לקלילות, למהירות - נדמיין זאת ונשים לב מה קורה לי בתנועה ובגוף.
6. פיתוח של התרגיל הקודם בזוגות - המטרה: נתכתב ונתבונן בחלקים שפחות נגישים לי תנועתית־רגשית ואני מייחלת להם דרך מישהי אחרת.
נתחלק למספרי 1 ומספרי 2.
מספר 1 - מספרת לבת הזוג מהי האיכות שהיא דמיינה, מהי האיכות התנועתית או הרגש שאבדו ומתגעגעת אליהם. מספר 2 מהדהדת בתנועה את האיכות הזו בעוד מספר 1, כמו מנצחת על תזמורת, מסמנת האם להגדיל או להקטין את התנועה, להאט או להאיץ וכיצד לדייק. לאחר שמרגיש מדויק דיו, מספר 1 מצטרפת למספר 2 ושתיהן נעות יחד ומחליפות תפקידים. נאפשר שיח ביניהן.
7. נסרוק את הגוף, נמצא בגוף מקום רגוע או ניטרלי, נמצא חלקי גוף שמעניקים לי תחושה של שליטה ושל כוחות, נזכור שהם שם. כפות הרגלים נטועות בקרקע כמו שורשים. נחלק את החדר לארבעה חלקים. אפשר באמצעות נייר דבק על הרצפה או בדרך אחרת. כל ריבוע מייצג שלב מסוים במסע: פרֵדה, געגוע, תמיכה, תקווה. נזמין לצאת למסע דרך תחנות רגשיות, כשכל אחת בוחרת באיזה ריבוע מתאים לה להיות ולנוע ביניהם בחופשיות. כל תחנה מסמלת שלב אחד במסע האובדן. ננוע בין התחנות בקצב אישי. כל תחנה מזמנת מבע רגשי־תנועתי ייחודי (ניתן זמן ממושך ולאחר מכן נזמין לכל המרחב בחופשיות).

8. נזמין לביטוי בצבע או בכתיבת רצף של חמש דקות - על התנועה והריקוד בין התחנות השונות (מהתרגול הקודם). נרשום בכתיבה חופשית מה שעולה במוחנו, בלי לחשוב ובלי לסגנן. נסמן בעיגול חמש מילים משמעותיות שעולות מתוך הטקסט או מתוך היצירה בצבעים. ניתן לכתוב מילים לציור.
9. מי שרוצה יכולה ליצור חמשיר עם המילים שסימנה ולתת לו כותרת.
10. שיתוף במעגל.

חלק ג' - יד על הגב, רשת תמיכה, כוחה של הקבוצה

שכבות / אמה שם-בה אילון

יָד עַל הַגַּב.

כַּמָּה מַפְתִּיעָה יְכוֹלָה לִהְיוֹת יָד עַל הַגַּב

כַּמָּה מַפְתִּיעָה יְכוֹלָה לִהְיוֹת יָד הַמֻּנַּחַת עַל הַגַּב בְּרַכּוּת.

כַּמָּה מֻפְתָּע יָכוֹל לִהְיוֹת גַּב כְּשֶׁמֻּנַּחַת עָלָיו יָד בְּרַכּוּת.

כַּמָּה מֻפְתָּע יָכוֹל לִהְיוֹת הַלֵּב.

כְּשֶׁמֻּנָּח עַל גַּבּוֹ גַּב.

וְעַל גַּבֵּי הַגַּב מֻנַּחַת יָד.

וְעַל גַּבֵּי הַיָּד מֻנַּחַת רַכּוּת.

וְעַל גַּבֵּי הָרַכּוּת מֻנָּחוֹת מַחֲשָׁבוֹת טוֹבוֹת מְאֹד.

מטרה: לקבל את התחושה שאיני לבד ובד בבד אוכל להיות גם מקור תמיכה בעבור מישהי; יכולת להרפות ולשחרר; להרגיש את כוחה של קהילה ושל תקווה לצד האובדן. עבודה בזוגות מאפשרת למשתתפות לחוות את תחושת האובדן ובה בעת להוות מקור תמיכה. זו הזדמנות ללמוד לתת ולקבל בתחושת נוכחות ואמפתיה מאדם נוסף. מומלצת מוזיקה שמהווה גם היא עוגן ותמיכה.

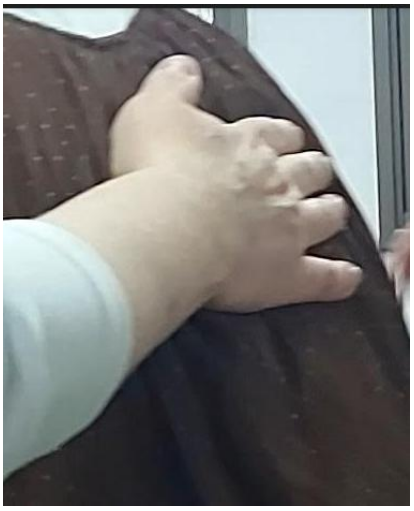
1. נלך במרחב ונביט בעיניים טובות בחברות הקבוצה. ניתן להוסיף מחווה תנועתית ולהמשיך ללכת. נתחלק לזוגות, ונשתף בשיח, בהתייחס לאובדן:
   א. במחווה מנחמת.
   ב. ברגע שחוויתי חוכמה נשית או שקיבלתי עצה טובה - נחליף זוגות.
   ג. מה נותן לי תקווה?

   לכל מצב (א', ב' ו-ג') נקדיש שתי דקות, כלומר דקה לכל אחת לשיתוף. נצא לדיאלוג ולשיח ללא מילים, רק דרך כפות הידיים, לריקוד בזוג של תקווה ושל נחמה.



התמונה נוצרה על ידי בכלים של AI

עם בת הזוג האחרונה ננוע בתנועה חופשית תוך חשיבה על הנרטיבים הללו (מחווה מנחמת, חוכמה נשית, עצה ותקווה). בת הזוג מלווה אותי עם יד על הגב. איך זה מרגיש כשיש יד המונחת על הגב שלי? איך זה עבורי להיות ערוץ תומך בעבור החברה? מחליפים תפקידים.
"רגע של פרֵדה" - כל אחד מהזוגות מוזמן לשהות ברגע של שקט, להודות זה לזה ולעבור למעגל.



צולם על ידי במסגרת סדנה סביב נושא האובדן והשכול

2. נזמין את כולן לאחוז בחבל שצורתו לולאה וכך ניצור מעגל. נשהה לרגע לבחון מה מתעורר באופן ספונטני בקבוצה ולאחר מכן נזמין להישען לאחור, עת כולן אוחזות בחבל בשתי ידיים. נעבור להישענות כאשר רק יד ימין אוחזת ולאחר מכן יד שמאל ושוב שתי ידיים ונזדקף. נביט בעיניים טובות בכל מי שנמצאת איתי במעגל.



התמונה נוצרה על ידי בכלים של AI

חלק ד' - סיום ופרֵדה

חלק זה מאפשר למשתתפות לעבד את החוויות שחוו, לחזק את תחושת השייכות ולבצע סגירה עדינה ורכה. זהו חלק חשוב שמזמין להתבונן פנימה במסע ולשתף בתובנות מתוך מה שעלה במפגש.

1. נחזור לשבת במעגל ונקשיב: מהו מזג האוויר הרגשי שלי? מה הצבע שלי כעת? האם הוא אותו צבע כמו בתחילת המפגש או שהגוון השתנה?
2. כל משתתפת מקבלת אבן חלקה. נבקש מכל אחת לכתוב על האבן מילה שתרצה לאמץ מתוך המסע (למשל, שחרור, אהבה, תקווה. כל מילה היא טובה). נניח במרחב את האבנים עם המילים ונתהלך הליכה חופשית. ניתֵן זמן לקרוא את המילים המחזקות שנכתבו. בתום המפגש כל משתתפת מוזמנת לקחת את האבן לעצמה, כאבן דרך לשימור ולהרגשה טובה.
3. מעגל שיתוף ושיקוף - נזמין לשתף במחשבה או בתחושה שעלתה בעקבות הסדנה; מה אִפשר לי להגיע לתובנה/מחשבה חדשה שעלתה במפגש ואיזו מהן הייתי רוצה לקחת איתי לחיי.
4. ניתן לסיים בטקסיות של שיר תנועה: "אהבה אלוהית זורמת אליי ללא הפסקה ומרפה כל תא בגופי" (שיר של אסתר שמיר, שיעל ברקאי ז"ל חיברה לו ריקוד). אפשרות נוספת היא לומר מילה שאני רוצה לקחת איתי מכאן לדרך ואז - נשימה, שאיפה ולהתראות.

סיכום

ההצעות התנועתיות והאומנותיות המצויות בפרק, מזמינות הקשבה לגוף ולתהליכים תוך־נפשיים, המאפשרים לנוע לעבר מסע התמודדות עם מצבי משבר ואובדן. פסיביות או אקטיביות של משתתפי הקבוצה, הסכמה או התנגדות להישען ולהיתמך, היעדר כוחות מול משאבי הגוף והנפש, חוויית בדידות מול קהילתיות, מגע עם הפחד אל מול התקווה - כל אלו ועוד מאפשרים למנחה ולמשתתפים לגעת בנרטיב האובדן ובתהליך האישי ו/או הקולקטיבי במרחב לתמיכה, להתמרה ולשינוי, ולו קטן, ברווחה הנפשית. מתקיימת האפשרות למגע עם הדיאלקטיקה של החיים, שכוללת מנעדים וקצוות דרך תנועה, כתיבה וצבע. ניתנת אפשרות ליצירת מרחב ביניים בשבילי

הריקוד.

עלינו להיות בהקשבה וברגישות, להיות יד מכוונת ולאפשר שִׁיּוּם של ההתנסות בתנועה וגשר בין החוויה, הרגש והמילה. המגע עם האובדן לצד חיבור למקורות הכוח וההישענות מאפשרים את השיח על מורכבות ה"גם וגם" בחיים, בהתכוונות והתוויה, לבחירה ב"יש", בתקווה.

לסיום, נצטט את דבריו של ויקטור פרנקל:

"האדם בכל זאת יכול - למרות קשיים ומוות... - לומר כן לחיים, למרות הכל"

(פרנקל, 2021, עמ' 67).

בואו נסכים לומר כן לחיים.

שירה שטרנפלד

תרפיסטית באומנויות תנועה ומחול M.A, מרצה ומדריכה באקדמיה, ניהלה והקימה תוכניות ארציות העוסקות בשיקום, בריאות הנפש ואנשים עם מוגבלויות. מנחה סדנאות בכנסים בארץ ובעולם, בעלת קליניקה פרטית בתל אביב ובנתניה. מאז השבת השחורה ליוותה והנחתה סדנאות לשורדי ושורדות הנובה, מפונים ומפונות, קהילות מעוטף עזה ומשפחות שכולות.

דוא"ל: Sternfeld.shira@gmail.com טלפון: 050-3510440

מקורות

ואן דר קולק, ב' (2021). **נרשם בגוף, מוח, נפש וגוף בריפוי מטראומה**. פרדס.

וויניקוט, ד' ו' (2004). **משחק ומציאות.** עם עובד.

מלקינסון, ר', ויצטום, א', רובין, ש' ומנביץ, א' (27 במרץ 2024). התערבות אינטגרטיבית וקצרת-מועד בשכול טראומטי לאחר אירועי ה-7 באוקטובר: שימוש במודל הדו-מסלולי לאובדן ושכול. **פסיכולוגיה עברית**. https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4712

פרנקל, ו' א' (2021). **כן לחיים למרות הכל.** כנרת, זמורה, דביר.

רובין, ש', מלקינסון, ר' ו-ויצטום, א' (2016). **הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול.** הוצאת אוניברסיטת חיפה ופרדס.

שחר לוי, י' (2004). **מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי**: פרדיגמה תנועתית־נפשית לטיפול בתנועה ולניתוח שפת התנועה הרגשית. הוצאת י' שחר-לוי.

שלו, ר' וגפני, נ' (2024). הגוף האבל - הממד הגופני באבל: תרגול צ'י גונג כפסיכותרפיה גופנית באבל ושכול. בתוך: ר', שלו, ש', קדוש ו-א', רז (עורכים), **בגוף הטיפול: פסיכותרפיה משלבת גוף, נפש ורוח. פרדס.**
https://www.betipulnet.co.il/particles/book_the_physical_dimension_of_grief

Koch, S. C., & Fischman, D. (2011). Embodiment enactive approaches to therapy: Integrating movement and dance in grief work. *The Arts in Psychotherapy, 38*(4), 275–280.

Scioli, A., Ricci, M., Nyugen, T., & Scioli, R. (2011). Hope: Its nature and measurement. Psychology of Religion and Spirituality, 3(2), 78.

הלוואי ולא היית כזה
גיבור

מחכה שעוד יום יעבור

בחזה יש לי חור
רק שתחזור

הלוואי ולא היית כזה גיבור

קרן שני-ליפראק



<u>פרוטוקול 9</u>

ניגון ויצירה של געגוע

ביטוי רגשי של חסר ואובדן בשילוב אומנויות

מאת נעה נינו בטט

תקציר

הפרוטוקול מציע דרך לקיים תהליך קבוצתי, המאפשר לבטא ולעבד רגשות, להיזכר ולהתחבר מחדש לחוויות הקשורות באובדן עבר, באמצעות דרכים יצירתיות לצד קבלת עדות ושותפות מחברי הקבוצה.

קהל יעד: אנשים מגיל עשר ומעלה, המתמודדים עם אובדן, עם פרֵדה ועם געגוע.

ציוד נדרש: גירי שמן/פסטל יבש, טושים, עפרונות, צבעי מים, חֵמר, פלסטלינה, מקלות שונים, חומרי טבע, דבק לבן, דבק חם, מספריים, מדבקות, קרטון ביצוע, נייר Canson, בריסטולים, ניירות צבעוניים ועוד.

סידור המרחב: לכל משתתף שולחן פרטי לעבודה אישית במרחב.

הקדמה

קובלר-רוס מתארת את ההתמודדות עם אובדן בכמה תהליכים ושלבים, שכל אחד מהם מאופיין ברגש מרכזי כמו הכחשה, כעס, משא ומתן, דיכאון וקבלה (Kubler-Ross, 1969). הפעילות המוצעת בפרוטוקול זה מתייחסת ומותאמת ליישום על פי המודל של קובלר-רוס. בפרוטוקול יש שימוש באומנויות השונות כדי לאפשר ביטוי רגשי. לדוגמה, בשלב ההכחשה, האומנות מאפשרת לפרט לתת מקום לאובדן ולרגשות שהוא מעלה; בשלב הכעס, העבודה היא בחומרים המאפשרים פעולות של דחיסה או של שבירה המאפשרות פורקן; בשלב המיקוח ניתן לייצר קולאז' עם דימוי המסמל רצונות בלתי ממומשים, ובעצם קיום מעשה הקולאז' ישנה התבוננות ערה על מחשבות חוזרות, תוך חוויה חיצונית המאפשרת דיאלוג רגשי; בשלב הדיכאון, חוויות אומנותיות כמו האזנה למוזיקה או נגינה של מוזיקה אישית ומנחמת, מאפשרות לחזור לרגעים משמעותיים עם הנפטר, להתרפק על זיכרונות חיוביים וליצור זיכרונות משלימים; בשלב הקבלה, באמצעות צבעים ודימויים, ניתן לעצב דימוי אישי המסמל את הקשר עם הנפטר ואת חוויית האובדן, ניתן לשחזר את דמות הנפטר ואת היחסים עימו. מזמינים את המשתתפים להתרפק על זיכרון באופן חזותי ולחוש נוכחות מחודשת ומרפאת.

השימוש במוזיקה בעיבוד אבל ואובדן

מוזיקה משמשת גשר רגשי עמוק לזיכרונות ולרגשות ומאפשרת ביטוי שאינו מילולי, המהווה עיבוד חווייתי לאבל; המוזיקה מחזקת את החיבור לזיכרונות רגשיים ומאפשרת שחזור חוויות, רגשות ותחושות מהעבר ולעיתים מאפשרת גם לשחזר זכרונות ו"להחיותם" לכדי תיקון החוויה (,Bautcu 2021). כך, המוזיקה יוצרת מרחב מוגן בו המשתתפים יכולים להביע רגשות עמוקים בעוצמות מבוקרות, תוך בחירת שיר אישי להקשיב לו או לנגן אותו, כאשר אופן הנגינה נותן חוויית שליטה על מצב הרוח ומספק תחושת ביטחון.

אומנות פלסטית ככלי השלכתי לתהליך העיבוד

היצירה באומנות פלסטית בתהליך של עיבוד אובדן משמשת כלי השלכתי רב עוצמה, מאפשרת חוויה מרוחקת מהכאב ומהרגשות המתעוררים ומעודדת עיבוד רגשי ממקום בטוח. יצירת תוצר ממשי מאפשרת למטופלים "להחזיק" את חוויית האובדן באופן מוחשי, לבחון אותו מנקודת מבט חיצונית וכך להשיג תהליך של הפרדה רגשית מבוקרת. שיטות אומנותיות כמו ציור ופיסול מאפשרות ייצוג סימבולי של רגשות הנוגעים לנפטר תוך הפחתת עוצמת הרגשות הקשים, ומסייעות בהיפרדות ובבניית משמעות חדשה (Shahar-Levi, 2022).

עדות קבוצתית כתמיכה

חברי הקבוצה מהווים עדים לסיפורי המשתתפים וליצירות הזיכרון, מה שמאפשר חוויה משמעותית של קבלה, של הבנה, של שותפות ובמידה מסוימת גם של הנצחה בתוך קבוצת השווים. נוכחותה של הקבוצה מאפשרת הכרה קולקטיבית ברגשות הקשורים לאובדן ובסיפור הזיכרון האישי של כל משתתף. עדות קבוצתית תורמת לשחרור מתחושות של בדידות ושל עצבות, ומספקת למשתתף תחושת תמיכה קהילתית.

הנחיה

שלב א' - פתיחה

1. <u>הכנה והתמקמות</u>

   המנחה ינחה את המשתתפים להתיישב סביב השולחן במרחק שמאפשר מרחב אישי ומתאים לעבודת יחיד בתוך קבוצה, או בשולחן אישי לכל משתתף. ייערך סבב היכרות קצר, בו כל משתתף שרוצה יספר בקצרה על האדם, על המקום או על החוויה הקשורה באובדן, על הקשר ביניהם ועל התמודדותו. לאחר השיתוף, המנחה יציג ויסביר את התהליך ואת האפשרות הנוספת לתהליכי הביטוי והעיבוד דרך היצירה.

2. <u>הצגת מהלך הסדנה</u>

המנחה ייתן רקע על הסדנה, בה ישולבו דמיון, מוזיקה וחומרי יצירה, ויסביר את המטרה לעיבוד רגשות, זיכרונות וגעגועים.

3. <u>שיתוף רגשות ותחושות</u>

המנחה יאסוף מחשבות ותחושות מהמשתתפים, ויאפשר שיח פתוח על חוויית הגעגוע ועל המפגש של כל אחד עם תחושה זו.

שלב ב' - מסע אל זיכרון מתוק ויצירתו

4. <u>דמיון מודרך</u>

המנחה ינחה את המשתתפים לעצום עיניים, לשבת בנוח ולהתמקד בנשימתם, לחיבור לרגע ההווה. בדמיון, המשתתפים יובלו אל "אלבום זיכרונות" המאפשר לשוב לרגע משמעותי שלפני האובדן. המנחה ינחה לדמיין את פרטי הזיכרון - צלילים, ריחות ותחושות - ולבחור את השיר המתנגן ברקע של הזיכרון הזה. המשתתפים יתבקשו לשמור את הקישור לשיר ולהעבירו למנחה באופן אנונימי. תהליך זה עשוי לעורר רגשות של עצב ויש לספק תמיכה ורגישות.

בשלב זה הנחו את המשתתפים:

"עצמו עיניים וקחו נשימה עמוקה. דמיינו שאתם נכנסים למנהרת זמן, מנהרה רכה וחמימה שמובילה אתכם לעבר, אל רגע מיוחד עם הנפטר. אתם מרגישים את הקרבה שלו ואת כל הפרטים הקטנים מסביב: הקולות, הריחות והאנשים. נשמו לאט וראו איך הזיכרון הזה חי שוב מול עיניכם. אפשרו לעצמכם להיזכר בכל הפרטים - בקול בשיחה ביניכם, במבט או ברגע מחבק. דמיינו שמתחילה להתנגן מוזיקה - שיר מוכר שמלווה את אותו רגע; זו המוזיקה שמקשרת אתכם לרגש הזה, שהופכת את הזיכרון לנצחי. השאירו את המוזיקה הזו בליבכם, דמיינו שאתם מחזיקים את רגע הזיכרון הזה בידיים ויכולים לחזור אליו בכל פעם שתרצו".

5. <u>ביטוי יצירתי</u>

המשתתפים יבחרו חומרים משולחן היצירה ויתפנו לעבודה אישית פתוחה במשך 25 דקות. הם מוזמנים להביע את זיכרון הרגע הנבחר בצבעים, במילים או בדימויים, מתוך עולמם הפנימי והזיכרונות שהעלו.

6. <u>הצגת היצירות וניחוש השיר</u>

בתום היצירה, המשתתפים יציבו את יצירותיהם בחלל כמיצב. המנחה ינגן את רשימת ההשמעה והמשתתפים יתבקשו לנחש איזו יצירה או זיכרון מתקשרים לכל שיר. לאחר מכן, תינתן לכל משתתף הזדמנות לשתף בזיכרון שעליו מבוססת היצירה, בהתאם לרמת הפתיחות הנוחה לו.

7. **סיכום**

המנחה ישלח את הקישור לרשימת ההשמעה המשותפת ויאפשר לכל משתתף לומר מילה או משפט לסיום.

נעה ניניו בטט

תרפיסטית באמצעות הבעה ויצירה, מטפלת מינית, מדריכת הורים ומנחת קבוצות חוסן.

מקורות

סבן, נ' (2020). **צלילים של געגוע: כיצד מוזיקה מסייעת בתהליך האבל**. רסלינג.

קנר, מ' (2018). **פסיכותרפיה באמנות: טיפול רגיש תרבות לאוכלוסיות מגוונות**. הוצאת דביר.

Bautcu, K. (2021). *The effect of therapeutic music playlists on symptoms of anxiety: A clinical trial.* University of Pacific, ProQuest.

Bar-Tal, R., Lahad, M., & Berger, R. (2023). Art therapy and music therapy approaches in grief counseling: A holistic perspective. *Journal of Applied Arts in Therapy, 15*(2), 123–135.

Friedman, H., & Nahari, R. (2022). The role of personalized music therapy in grief processing: Insights from recent studies. *Journal of Music and Grief Therapy, 8*(3), 201–219.

Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.

Shahar-Levi, T. (2022). Therapeutic creativity: The use of abstract art in grief therapy among trauma survivors. *International Journal of Art Therapy, 27*(4), 182–195.

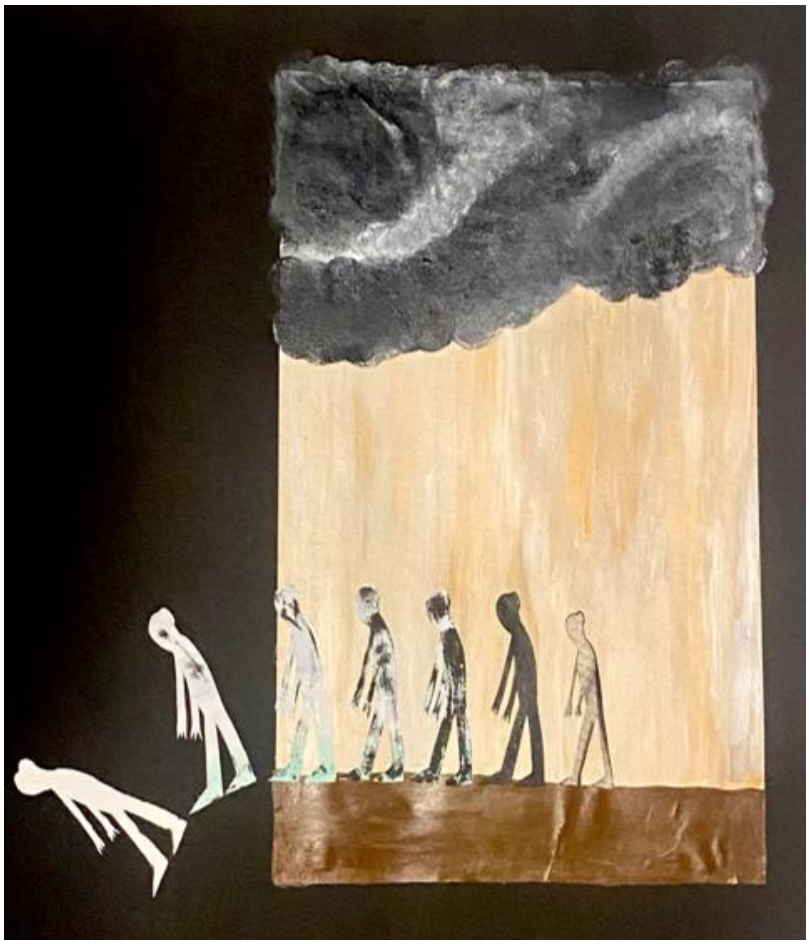
במלתחה של אבא שלי יש חולצות בשני צבעים
חולצות לבנות לשבת וחג
וחולצות כחולות לכל השאר

זה היה יום שבת ויום של חג
אבל באותו בוקר אבא לא בחר בחולצה צחורה.

הוא בחר למות בבגד פשוט.
חולצה כחולה עם כתם של דם.
ככה מצאו אותו.

ביום שבת,
שהוא גם יום של חג
יום של שמחה שהפך לאסון
שהתחיל בבחירת חולצה מהארון

שירה לוי מיכלס



<u>פרוטוקול 10</u>

הסיפור שמעבר לחפץ

החפץ האישי כיצירת מרחב מעברי מאבל ומאובדן לצמיחה ולתקווה

מאת ד"ר בירי רוטנברג וטל סטרלין הלפרין

תקציר

הפרוטוקול מציג התערבות טיפולית המותאמת לעבודה עם אנשים המתמודדים עם טראומה, עם אובדן של אדם קרוב או עם פגיעה במקום מגוריהם תוך אילוץ להגירה כפויה, כמו למשל, עם תושבי הצפון והדרום, שפונו מבתיהם בעקבות השבעה באוקטובר ומלחמת "חרבות ברזל". התהליך הביבליותרפויטי המוצג מבוסס על טכניקה של כתיבת מכתב טיפולי אֶל או עַל חפץ אישי של אדם קרוב שנפטר, חפץ מהבית שנהרס או שממנו נאלצו להתפנות. הפרוטוקול מתבסס על ההמשגה של חפץ מעבר במצב טראומתי ועל המודל הדו־שלבי לעיבוד שלבי האבל. כתיבת המכתב הטיפולי המוצגת מאפשרת חיבור לחיים שהיו ולחיים שיהיו, מייצרת אפשרות להיזכר, לספר את הסיפור של החפצים ונוטעת רגש של תקווה לעתיד, גם אם זה לא מרגיש או לא נראה לעין באופן מיידי.
הפרוטוקול מתאים לטיפול בבני נוער ובאנשים בוגרים, כאלו שכתבו בעבר וגם כאלה שלא.
הפרוטוקול מזמין ופותח דלת ליצירת דיאלוג פנימי ומרחב מעברי עם מקומות כואבים ופצועים.

קהל יעד: מתמודדים ומתמודדות עם אובדן, עם שכול ועם הגירה כפויה, מגיל 12 ומעלה, במפגשים של קבוצות קטנות או בטיפול פרטני.
ציוד נדרש: חפץ משמעותי ששייך לקרוב שנפטר או חפץ שמתקשר לזיכרון מיוחד עם הנפטר או תמונה של חפץ משמעותי מהבית שנהרס/נפגע/שממנו נאלצו להתפנות; כלי כתיבה, דפי שורות, דפים חלקים, צבעי פסטל וצבעי עיפרון.

הקדמה

הפרוטוקול נכתב בהשראת ניסיון שנצבר במיזם הרגשי־אומנותי, "חפץ מעבר - הסיפור שמעבר לחפץ", אשר הוקם בעקבות אירועי השבעה באוקטובר. מטרת המיזם להעניק לתושבי העוטף תהליך ליווי רגשי באמצעות בחירת חפץ מביתם שנפגע לשם חידושו ושחזורו על ידי האומנית מאיה גל, ולתיעוד החפץ על ידי שונית פלקו-זריצקי, צלמת אומנותית. החפצים נבחרו על ידי המשתתפים ובסיום התהליך שולבו החפצים המחודשים במגוריהם החדשים ותועדו שם. החפצים במיזם הפכו לעדים אילמים, המכילים זיכרונות פרטיים מהחיים שנהרסו ולכן הפכו לחלק מתהליך השיקום ומהיכולת להתבוננות קדימה. המיזם סייע למשתתפים לייצר משמעות מחודשת בחייהם ובכאבם,

וניכר היה כי המשתתפים במיזם נעזרים בחפץ ובסיפור אשר נכתב אודותיו, על מנת לנסח לעצמם נרטיב אודות הטראומה שעברו, ליצור כוחות מחודשים ולחזור לתפקוד במציאות המשתנה. המיזם אפשר למשתתפים לגעת פיזית ונפשית בהריסות החיים הקודמים ולמצוא בהם שברים שקיבלו משמעות חדשה ואיחוי. חלק מהחפצים במיזם שוחזרו וחלק עברו טרנספורמציה לכדי חפצים אחרים; התהליכים השונים עם המשתתפים אפשרו את הריפוי באמצעות החפץ: החפצים שקודם סימלו אובדן ושכול הפכו לכאלה המכילים גם את המציאות הכואבת אבל גם את היכולת להשתקם, להשתנות, לקבל עזרה ולהנציח את האירועים הקשים לניסוח. בעקבות המיזם, הפך החפץ ההרוס למעין חפץ מעבר במצב של טראומה, בין החיים שהיו לחיים שישנם. באמצעות החפץ נוצר מרחב מעברי בין המציאות החיצונית הקשה לעולם הפנימי המשתקם (ויניקוט, 1995א, 1995ב). בהמשך לניסיון שצברנו בליווי משתתפי המיזם, פיתחנו את הפרוטוקול הביבליותרפויטי המצורף.

המיזם כולו שואב השראה ממחקר גדול שבוצע לאחרונה בכמה מדינות אירופיות, שבחן את התפקיד שממלאים חפצים יומיומיים בתהליכי החלמה של טראומת הגירה כפויה. מסקנות המחקר, שהתבסס הן על ראיונות עומק והן על סקירה של ספרות רלוונטית, הראו ש"חפצים יכולים למלא תפקיד חשוב בעיבוד הטראומה בכל שלושת שלבי ההחלמה: יצירת תחושת ביטחון של סביבה מוכרת וידועה, שחזור זיכרונות טובים מן העבר וחיבור מחדש לחיי היום יום" (Hosszu, 2022, p. 94). החפצים יוצרים חוויה של רצף, של המשכיות ושל תחושה שחלק מהחיים ומהבית שאבדו מלווה את המשתתפים במקום החדש. שידה, צעצוע, שולחן, כורסה, כלי עבודה, תכשיט, תמונה, בובת מחמד - כל חפץ בעל משמעות עובר תהליך חידוש או שיקום ולעיתים גם משנה את ייעודו בעקבות חידושו. תהליך החידוש מלווה בכתיבת הסיפור הייחודי. התהליך במיזם הוא הוליסטי, באופן שבו המשפחות עדות ל"לידה מחדש" של חפץ מביתם שנהרס תוך שהן חלק מבחירת החפץ, מתכנון השחזור ומליווי היצירה. החפצים ה"חדשים־ישנים" מוחזרים למשפחות שלוקחות חלק במיזם, על מנת שתוכלנה להוסיפם למגוריהן החדשים. הפעולה נעשית מתוך הבנה כי חלק מתהליך השיקום של המשפחות הוא השיתוף והרצון שהסיפור, הבית, הקהילה והחפצים שלהם לא יישכחו מהתודעה הלאומית. הפרוטוקול שנולד משקף את האיכויות הטיפוליות שהרגשנו בליווי המשפחות ובשחזור החפצים; הליווי מאפשר לנסוך אמון אנושי, חמלה וקבלת עזרה באופן שמרגש את המשפחות, נוטע בהן רגש של תקווה ולדבריהן - מסייע להן להתמודד עם אשמת הניצולים ועם חוסר האונים. כפי שיוצג בהמשך, בעקבות ההשתתפות במיזם, בחרו חלק מהמשפחות לכתוב לחפץ, על החפץ וכן את סיפורן האישי ושיתפו את הצוות המלווה כי כתיבה זו תרמה להם בתהליכי עיבוד האבל ובצמיחה מתוך הכאב. הפרוטוקול הטיפולי מהווה פיתוח ביבליותרפויטי למיזם ומאפשר עיבוד באמצעות כתיבה לשלבים המאוחרים יותר בתהליכי האבל.

בשדה הביבליותרפויטי, תחום הכתיבה תרפיה מדגיש כיצד תהליכי כתיבה מסייעים בעיבוד טראומה, אובדן ושכול. הכתיבה אודות הטראומה מאפשרת רווחה לכותב, הן מבחינה נפשית והן מבחינה פיזית. יתר על כן, הכתיבה הרגשית מאפשרת יצירת פרספקטיבה על האירועים הטראומתיים ובכך מאפשרת את ארגונם מחדש תוך ניסוח תובנה חדשה אודות הטראומה (Sexton & Pennebaker,

2009; Rottenberg et al., 2017). תרגום הרגשות למילים, באמצעות הטכניקה של מכתב טיפולי המיועד לנמען ייחודי, מאפשר להתגבר על החוויה הטראומתית באמצעות ויסות רגשי ויצירת משמעויות חדשות. מחקרים בתחום הטיפולי מעידים כי הכתיבה מאפשרת להתאבל באופנים נוספים כאלה, המאפשרים להורים לחיות בחייהם לצד ובתוך האבל. כתיבת מכתב לקרוב משפחה שנהרג מצביעה על שינוי במשמעות. למשל, הורים, שבאמצעות הכתיבה לבנם שנהרג ראו את הסבל שלהם לאחר האובדן כביטוי לאהבה (גרנות, 2017; 2020 Barak & Leichtentrit). המודל שנציג מתמקד באפשרות לכתוב מכתב לאדם קרוב שאיננו עוד, לחיים שלמים שהתנפצו או לחפץ שנותר מאחור, ושרד כחפץ זיכרון גם את התופת וגם מותיר בקרבו זיכרונות מהאנשים הקרובים שאבדו.

חפץ המעבר המנחם בתקופת הינקות שהמשיג ויניקוט (ויניקוט, 1995א, 1995ב) מקבל משמעויות חדשות בהקשר של חפץ זיכרון במצב של טראומה ושכול בגיל ההתבגרות ובבגרות. בגיל הינקות, מאפשר חפץ המעבר לעבור ממצב של התמזגות עם האם למצב של היקשרות ונפרדות מהאם ויצירת מרחב ביניים מעברי. באותו אופן, מאפשר החפץ לאנשים במצבי טראומה ואובדן לעבור ממצב של מערכת יחסים קרובה מבחינה פיזית ורגשית עם אדם קרוב אל מערכת יחסים עם המת, אשר משתנה וממשיכה להתפתח בתוך עולמו הפנימי של מי שנותר בחיים. חפצים משמעותיים מקבלים איכות מנחמת בתוך אותם מצבים מורכבים של שינוי. במרכזים טיפוליים שונים באנגליה ובאוסטרליה קיימת ההמשגה של חפץ מעבר כחפץ משמעותי במצב של אובדן ושל טראומה, בשל האיכות המנחמת של החפץ, כמו בתקופת הינקות. במרכזים אלה נעשית עבודה טיפולית עם הורים שכולים ועם מבוגרים צעירים ששכלו את הוריהם דרך חפצים שהיו שייכים לנפטרים. המטפלים מעודדים את ההורים השכולים ליצור קופסאות זיכרון, המכילות חפצים שונים של הנפטר וצנצנות זיכרונות עשויות גרגרי חול צבעוני, המסמלים את שלל החוויות המשותפות עם אלה שאינם עוד (Wakenshaw, 2020).

המודל הדו־שלבי לעיבוד שלבי האבל מדגיש את המסלול הדואלי להתמודדות עם אובדן. במסלול הראשון אנשים יתבוננו על החיים לאחור ועל מערכת היחסים שהייתה עם האדם שנפטר ובמסלול השני תהיה התבוננות קדימה אל השינוי העתידי והמתמשך של מערכת היחסים עם המת. על מנת להתמודד עם הכאב הנפשי של האובדן ושל השכול יש הכרח במעבר בין השלבים. בהקשר זה, עבודת האבל הנפשית באמצעות תהליכי כתיבת מכתב טיפולי, מאפשרת למשימה הדואלית בין אובדן העבר ושיקום העתיד להתרחש דרך מרחב מעברי ומרפא של חסד (Larsen et al., 2024; Rottenberg et al., 2008).

דוגמה מתוך המיזם "סיפורן של מנורה וכורסה" - התהליך של שלמה וחנהל'ה מרגלית מקיבוץ ניר עוז

את שלמה וחנהל'ה אנחנו פוגשות בביתם הנוכחי בכרמי גת. שלמה ממקימי קיבוץ ניר עוז, חנהל'ה מהגרעין הראשון שהגיע לניר עוז ב-1962. שלושת ילדיהם הבוגרים וכל נכדיהם אינם גרים בקיבוץ. בשבעה באוקטובר שניהם היו בבית. עם תחילת המתקפה, בשש וחצי בבוקר, הם נכנסו במהירות לממ"ד. ביתם צמוד לגדר הקיבוץ וברגע שנשמעו צעקות בערבית חנהל'ה הרגישה לדבריה, ש'זה סוף העולם'. רגע אחרי כבר שמעו את המחבלים יורים ונכנסים לבית. המחבלים ניסו להיכנס לממ"ד והתחיל "הקרב על הידית" - שלמה בנה באינטואיציה רבה קונסטרוקציה הכוללת ארונית על גלגלים וערמת אלבומי בולים שהחזיקו את הידית. שלמה החזיק את הארונית וכך מנע ממנה להתגלגל בזמן שחנהל'ה ישבה בממ"ד ובליבה נפרדה מכולם. שלוש פעמים נכנסו המחבלים לבית, שברו, הפילו חפצים ויצאו. בכל פעם נפרדה חנהל'ה בליבה מכולם. לאחר כמה שעות, הגיע הצבא לקיבוץ ולקראת שבע בערב החיילים הגיעו לביתם. חנהל'ה פתחה את דלת הממ"ד ו"נפלה לזרועותיהם". משם פונו עם כל חברי הקיבוץ למקום מרכזי מוגן ובהמשך לאזור מבטחים מחוץ לעוטף.

חנהל'ה ושלמה בחרו להביא למיזם שני חפצים שהיו מרכזיים בסלון ביתם ושימשו אותם רבות אך נפגעו באותה שבת. חפץ ראשון, מנורה עומדת אותה קיבל שלמה בירושה מאימו. אימו קנתה את המנורה לפני עשרות שנים ושימשה גם אותה במשך שנים רבות. החפץ השני שהביאו היה כורסה שרכשו וששימשה אותם למנוחה בסלון. הכורסה הזו נשארה בבית שממנו פונו חנהל'ה ושלמה. במהלך כל יום השבעה באוקטובר, הייתה הכורסה בסלון והמחבלים ירו עליה, כפי שאפשר לראות בצילום.



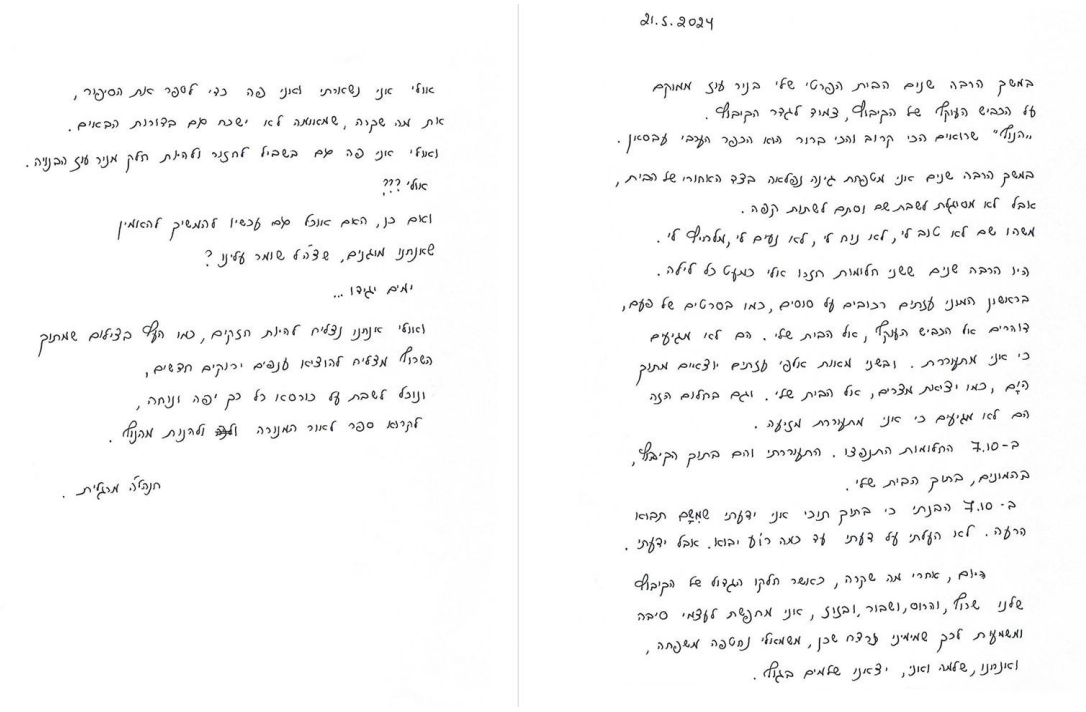
צילום: שונית פלקו-זריצקי

בעקבות מיזם זה, הצטלמו חנהל'ה ושלמה ליד ביתם ההרוס בקיבוץ ניר עוז עם הכורסה והמנורה לאחר חידושם.



צילום: שונית פלקו-זריצקי

בהשראת הצילום ותהליך החידוש ולקראת תערוכת החפצים שחודשו, אשר ערכה האוצרת מיכל קרסני, כתבה חנהל'ה את המכתב המצורף וביקשה ממיכל שתתלה אותו על הקיר בתערוכה לצד המנורה והכורסה:



לאחר כתיבת הדברים, העידה חנהל'ה בשיח הגלריה בתערוכה שלתהליך כתיבת המכתב יש משמעות רגשית רבה עבורה בהקשר של תהליך הפרֵדה, האבל והשיקום האישי שלה.

הפרוטוקול

1. הכנה: כל משתתף בקבוצה מתבקש להביא מראש חפץ משמעותי, תמונה או זיכרון של חפץ משמעותי שנשאר מאחור או חפץ אשר שייך לדמות משמעותית שנפטרה ולקשר ביניהם. אם אין חפץ או תמונה של חפץ, ניתן להשתמש בצילומים מהטלפון ואפשר גם לצייר (ניתן להביא גם תמונה של בעל חיים או בית כדמות משמעותית אשר עימה מתקיימת מערכת יחסים).
2. כל משתתף מקבל נייר ועט, מציב את החפץ/תמונה/ציור לצידו וכותב מכתב. המכתב יכול להיכתב בשתי דרכים:
   א. כתיבת מכתב אל החפץ כנמען - במכתב של המשתתף אל החפץ כנמען הכותב יכול לשתף את החפץ בהיסטוריה שלו, מה מקור החפץ, מתי נפגשו לראשונה, מהם תחושות הגוף, הרגשות והמחשבות שהוא מעלה במשתתף. המשתתף יכול לאחל לחפץ משאלה.
   ב. כתיבת מכתב מהחפץ אל המשתתף כנמען - במכתב של החפץ אל המשתתף כנמען ניתן לכתוב מנקודת המבט של החפץ, לספר את הסיפור של החפץ, מה החפץ חווה דרך עיניו, מה החפץ רואה במשתתף, האם יש לחפץ משהו לספר למשתתף שלא ידע קודם.
3. בתחילה המשתתפים משתפים את הכתיבה בזוגות, הם יכולים להקריא זה לזה או לספר על תהליך הכתיבה שלהם.
4. אחר כך ישתפו המשתתפים את הקבוצה במכתבים שכתבו או יספרו על תהליך הכתיבה ועל החפץ באופן כללי.
5. כל משתתף יחזור לעבודה עצמאית ויכתוב מכתב לחפץ שלו או מהחפץ למשתתף, בו יספר על סדר יומו שיהיה בעוד שלוש שנים מיום המפגש. לאחר כרבע שעה נקיים הפסקה קצרה ולאחריה יכתבו המשתתפים "מכתב הפוך" ממה שכתבו, מהחפץ למשתתף או מהמשתתף לחפץ.
6. המשתתפים ישתפו בקבוצה מהו האלמנט שתפס את תשומת ליבם בכל אחד מהמכתבים שכתבו לעתיד.
7. לסיום, הקבוצה תערוך מעין תערוכה של החפצים והתמונות של החפצים. מי שירצה יוכל לצרף את הטקסט ולהניח בסמוך לחפץ.

התאמות לפורמט של טיפול פרטני

בטיפול הפרטני המטפל יכול להציע למטופל להביא איתו לפגישות צילום או זיכרון של חפץ משמעותי ולהשתמש בתרגילי הכתיבה שהצענו. כמו כן, ניתן לשזור את נקודת המבט של החפץ ואת הטקסט הכתוב אודותיו כקול שלישי במהלך הפגישות, דרך שאלות המנכיחות את החפץ ואת איכויותיו המעבריות והמשחקיות (צורן, 2000; Rottenberg, 2022).

מיזם חפץ מעבר

המיזם "חפץ מעבר" הוא פרי עבודתן ויצירתן של חמש נשים הפועלות בצוות משותף - טל סטרלין הלפרין, ד"ר בירי רוטנברג, מאיה גל, שונית פלקו-זריצקי ומיכל קרסני, ויוצא לפועל בתמיכתם של תורמים ובסיוע משמעותי מהקרן לנפגעי טרור של הסוכנות היהודית וקבוצת עזריאלי.

אתר www.hefetzmaavar.com דוא"ל: hefetzmaavar@gmail.com

"עַל כֵּן אֵלֵךְ לְכָל רְחוֹב וּפְנָה
לְכָל שׁוּק וְחָצֵר וְסִמְטָה וְגִנָּה,
מֵחֲרְבַּן חוֹמוֹתַיִךְ כָּל אֶבֶן קְטַנָּה
אֲלַקֵּט וְאֶשְׁמֹר לְמַזְכֶּרֶת"

לאה גולדברג

<u>הכותבות</u>

ד"ר בירי רוטנברג

ביבליותרפיסטית ופסיכותרפיסטית. למעלה מ-20 שנים מטפלת בילדים, במתבגרים ובמבוגרים. בוגרת התוכנית למתקדמים במרכז ויניקוט לפסיכותרפיה פסיכואנליטית. מדריכה בכירה בפסיכותרפיה פסיכואנליטית ובביבליותרפיה במרכז ויניקוט המסלול למטפלים באומנויות, בבית הספר לפסיכותרפיה בעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב ובמסלול לטיפול משולב הורה־ילד. מרצה בבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, בתוכנית הישראלית ובתוכנית הבינלאומית באוניברסיטת רייכמן. חוקרת ומפרסמת מאמרים בתחום של אימהות, ביבליותרפיה, טראומה, כתיבה תרפיה, טיפול התייחסותי וטיפול הורה־ילד בכתבי עת בארץ ובעולם. מטפלת בקליניקה פרטית במרכז גבעתיים. חברת צוות במיזם "חפץ מעבר" מיום הקמתו.

דוא"ל: birirot@gmail.com אתר: www.birirot.com

טל סטרלין הלפרין

יזמת חברתית, יועצת קריירה, מנחת קבוצות דינמיות ועוסקת בעולמות התעסוקה ומשאבי אנוש. בעלת תואר M.A. מהחוג לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה באוניברסיטת חיפה. בעלת B.A. מהחוג המשולב במדעי החברה באוניברסיטת בר אילן. סטודנטית בתוכנית לתואר שני להסבה לעבודה סוציאלית קלינית באוניברסיטת חיפה מאוקטובר 2024. בוגרת התוכנית להנחיית קבוצות דינמית, תוכנית לייעוץ קריירה מאוניברסיטת תל אביב וקורס Coaching מהטכניון. מנטור ומנחת קבוצות מזה כמה שנים בעמותת "רוח נשית", בעמותת רקפת ומנחת קבוצות של בנות זוג במעברי מגורים בין מדינות, נשים בחברה הערבית בהתפתחות קריירה ועוד. יוזמת ומנהלת מיזם "חפץ מעבר", מלווה ואשת הקשר מול המשפחות המשתתפות במיזם.

דוא"ל: talsterlin@gmail.com אתר: www.talsterlin.com

מקורות

גרנות, ל' (2020). **כיצד מרפאת הביבליותרפיה? כתיבה, ילדות, שיר**. הוצאת פרדס והוצאת אוניברסיטת בר אילן.

ויניקוט, ד', ו' (1995א). אובייקטים של מעבר ותופעות מעבר. בתוך: **משחק ומציאות** (עמ' 36-55). עם עובד.

ויניקוט, ד', ו' (1995ב). משחק אמירה תיאורטית. בתוך: **משחק ומציאות** (עמ' 66-78). עם עובד.

צורן, ר' (2000). **הקול השלישי**. הוצאת כרמל.

Barak, A., & Leichtentritt, R. D. (2017). Creative writing after traumatic loss: Towards a generative writing approach. *British Journal of Social Work, 47*(3), 936–954.

Hosszu, E. (2022). Everyday objects in trauma therapy: Examining the material culture of young refugees with the aim of trauma processing. *DISEGNO: A Designkultúra Folyóirata, 6*(2), 94–113.

Larsen, L. H., Hybholt, L., & O'Connor, M. (2024). Lived experience and the dual process model of coping with bereavement: A participatory research study. *Death Studies*, 1–12.

Rottenberg, B. (2022). Bibliotherapy as an integrative psychotherapeutic channel. *Journal of Poetry Therapy, 35*(1), 27–41.

Rottenberg, B., Schonmann, S., & Berman, E. (2017). "Rememory" and meaning: The narrative of a mother giving birth to her own subjective identity through weblog writing. *Journal of Poetry Therapy, 30*(2), 84–94.

Rottenberg, B., Schonmann, S., & Emanuel, B. (2008). Dear diary: Catharsis and narratives of aloneness in adolescents' diaries. *Enquire, 3*. http://www.nottingham.ac.uk/sociology/enquire/ENQ-Edition-3.php

Sexton, J. D., Pennebaker, J. W., Holzmueller, C. G., Wu, A. W., Berenholtz, S. M., Swoboda, S. M., & Sexton, J. B. (2009). Care for the caregiver: Benefits of expressive writing for nurses in the United States. *Progress in Palliative Care, 17*(6), 307–312.

Wakenshaw, C. (2020). The use of Winnicott's concept of transitional objects in bereavement practice. *Bereavement Care, 39*(3), 119–123.

את הריקוד שאהבת ורקדת
אני זוכרת
רוצה לשיר, לרקוד ולא למעוד
היגון אוסר ומזכיר
לא עוד,
את
חצויה

מלי צ'יימברס



<u>פרוטוקול 11</u>

יש מאין: התמודדות עם אובדן באמצעות הדפס

מאת ד״ר מיכל לב, שאדן חג׳ יחיא, אלמוג פרבר

תקציר

פרוטוקול זה מציע התערבות טיפולית המבוססת על יצירת הדפס ככלי לעיבוד אובדן, להתמודדות עם החלל והריק, לביטוי כעס, לצורך בהנצחה וכערוץ לצמיחה מתוך האבל בטיפול פרטני, דיאדי ומשפחתי. הוא ניתן ליישום בסדנת הדפס בעלת ציוד ממוכן או בסביבה אחרת, בעזרת ציוד הדפס מאולתר ונגיש שהוכן מראש. הפרוטוקול מציע סדנה חד־פעמית בת שלוש שעות, ליצירת הדפסים בעקבות אובדן באופן אינטואיטיבי או מובנה, בהתייחסות לשלבי עיבוד האבל: ׳חימום׳ והדגמה, תכנון וציור, גילוף וגריעה, הדפסה, הצגת התוצרים בתערוכה, התבוננות, תגובה ושיתוף. ניתן להרחיבו לסדרת מפגשים או לטיפול מתמשך. יצירת הדפס מערבת עבודה פיזית המאפשרת ביטוי לכעס ומכילה ניגודים והפתעות אשר בכוחם להעיר זיכרונות אגורים בגוף, לייצג את חוויית הריק, להחיות את הזיכרון של מה שאבד ולהנציח אותו.

קהל יעד: ילדים מגיל 12 ומבוגרים המתמודדים עם אובדן.
הפרוטוקול מתמקד בהדפסה ידנית, אך ניתן ליישום גם בהדפס עם מכבש.
סידור המרחב: שטח פנוי להצגת היצירות כתערוכה; אפשרות לישיבה על כיסאות במעגל.

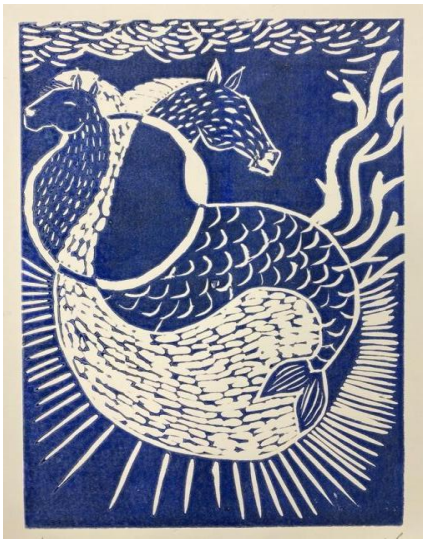
הקדמה

הדפס אומנותי הוא מדיום הכולל צריבה, חיתוך, גריעה ושכפול, ומציע ביטוי רב־שכבתי ויצירתי. מה שהחל ככלי להפצה של כתבי קודש דתיים (גורדון, 2013), התפתח בעידן המודרני למדיום אומנותי רב עוצמה, כשדה פתוח למחקר. הדרך להדפס מתחילה בתכנון וברישום סקיצה, ומשם לגילוף המדויק של הדימוי מתוך החומר הקיים. מרגע לרגע השכבות מתקלפות ונחשפים קווי המתאר של מה שעומד להיוולד. הדיו נמרח בעדינות, הנייר מונח במדויק ולחיצת המכבש נותנת את אותותיה – רגע מופלא שבו הדימוי שהיה חבוי בחומר הופך למציאות על הנייר (מורלי, 2016). כל צעד דורש ריכוז אך גם רוח חופשית ויצירתית, כדי לגלות את הסיפור החבוי בין שכבות החומר.

גורדון (2013) מדגישה את מורכבות ההדפס כמדיום שמפגיש בין המקור לשכפול. ההדפס, בהיותו העתק של יצירה - מזמן דיאלוג בין המקור לגרסאותיו, בין ה"כאן" ל"שם" (קריגר, 2022). מיטת המכבש הנקראת *מטריקס* - מילה לטינית שמשמעותה רחם - מגלמת בתוכה את הפוטנציאל להולדת דימויים חדשים מאותו מקור שוב ושוב. כל גילוי של הדפס חדש דורש הרמת שמיכה שהונחה מעל הדימוי שהוסתר ועשוי להדהד באופן סימבולי חשיפה של זיכרונות המתקשרים למת. בשלב הבא

בתהליך ההדפס נדרשת הרמת הדף המודפס ומתגלה הדימוי החדש שנולד. יתרונותיו הבולטים של ההדפס ככלי לעיבוד אובדן הוא השימוש החוזר בגלופה להטבעת שינויים רגשיים, כעדות לשלבי עיבוד האבל (Kubler-Ross & Kessler, 2005). השתנות הצבעים ועוצמתם בכל הדפס מציעים הקהיה של עוצמת חוויית הקושי (דה סנסיטיזציה), ראייה מחודשת ופרספקטיבות נוספות לחוויה הרגשית ולהתקשרות אל המת. חזרה זו גם מותאמת לצורך לשחזר שוב ושוב רגעים מתוך חיי הנפטר וזיכרונות משותפים עימו (Lev, 2022).

תהליך ההדפס עצמו משקף רבדים נוספים בעיבוד האובדן. גילוף הגלופה והכוח הפיזי הנדרש, לצד השימוש בסכינים הפוצעות את המצע, מהווים ערוצים להבעת כעס וסובלימציה. פעולת הַחְסָרָה, החושפת את הדימוי דרך חללים ריקים, טומנת בתוכה משמעות סמלית של אובדן ושל היווצרות מתוך החסר. יצירת הדימוי מתוך גריעה ולא מתוך הוספה מזכירה את מסעו של המתאבל, הנע מכאב הפציעה של מרקם החיים השלם (יש), אל החסר שהתהווה (אין) ואל הכוח היצירתי שמעניק לחיים משמעות חדשה (יש מאין) (Lev et al., 2021). תהליך זה, בו היוצרים מתמודדים עם כוחותיהם הפנימיים ביצירה מתוך החלל הריק, מציע התבוננות באבל כחלק ממסע החלמה עמוק ומאפשרות להחייאה.



תמונה 1: הדפס באמצעות מכבש

סידור המרחב וציוד נדרש להדפסה באמצעות לינולאום: יש לסדר שולחנות עבודה רחבים המציעים עמדות ברוחב 100 ס״מ לכל משתתף וכיסא. נוסף לכך, כל עמדה תכלול משטח לינולאום, צבעי לינולאום, לפחות שתי גלגלות להדפס (גלגלת לכל צבע ועוד גלגלת נקייה), כף עץ מעוגלת או מערוך, סכיני גילוף לינולאום, בריסטול 240 גרם, פלטות פלסטיק אקרילי שטוחות לפתיחת הצבע, מקלות ארטיק, דפי טיוטה ועיתונים.

סידור המרחב וציוד נדרש להדפסה באמצעות חמר/בצק/בריסטול/סול: במרחבי עבודה אלטרנטיביים (שטח פתוח, גן ילדים, בתי ספר, מרכזים רפואיים), יש לרדד חמר או בצק למשטחים ישרים, או לחילופין ליצור נגזרת מבריסטול או סול, צבעי ידיים/גואש/אקריליק, כף עץ או מערוך להדפס (אחד לכל צבע, ועוד אחד נקי), קיסם/שיפוד/מקל חד לגילוף המשטח, בריסטול 240 גרם, מקלות ארטיק, דפי טיוטה ועיתונים.

הנחיה ושלבי העיבוד

- **'חימום' והדגמה**

מזמינים את המשתתפים להתבונן ולהכיר את חומרי וכלי היצירה, בזמן שמסבירים ומדגימים את השימוש בכל כלי. האופן המובנה והקונקרטי של ההנחיה נועד לעודד את המשתתפים לשאול שאלות, להתנסות בכלים בעצמם ולהכיר זה את זה באופן לא פורמלי, מתוך תקווה להפחית הגנות רגשיות. יש להתעכב ולהדגיש את כללי הבטיחות והזהירות שלהלן:

- בעבודה עם סכינים - חיתוך הגלופה מתבצע כאשר היד התומכת נמצאת בתחתית משטח הלינולאום על מנת למנוע פציעות, אם היד עם הסכין מאבדת שליטה.
- בהדפסה בעזרת מכבש - אין להכניס או לקרב אצבעות לאזור גלגל הלחיצה.
- לבעלי שיער ארוך מומלץ לאסוף את השיער.

- **תכנון וציור הסקיצה**

בשלב זה, המשתתפים מתמקמים סביב עמדות העבודה כאשר לכל אחד סט כלים, חומרים ומרחב ליצירה (תמונה 2). מזמינים כל משתתף להיזכר באובדן שחווה (אובדן של אדם אהוב, אובדן של בית/בעל חיים/רכוש) תוך הדהוד בקול שאלות כגון: מה הייתה משמעות האובדן עבורך? לְמה אתה מתגעגע? ועוד. לאחר מכן מציעים ליצור סקיצה בעקבות הזיכרון. המנחים עוברים בין המשתתפים ומתפקדים כְּעדים פעילים (Lev, 2021), זמינים לעזרה טכנית (Lev et al., 2023).



תמונה 2: דוגמה לסידור עמדת עבודה עם לינולאום

- **גילוף וגריעת המשטח (לינולאום או אחר)**

שלב זה עשוי להיות הארוך ביותר במהלך העבודה ומצריך מאמץ פיזי והפעלת כוח. גילוף הלינולאום יוצר תשליל, כלומר, כל קו אותו המשתתפים מגלפים יהפוך לסימון של חלל/קו ריק בדימוי המודפס. בשלב זה המשתתפים מתכננים וקובעים את האזורים השחורים/הצבעוניים והלבנים בדימוי ומגלפים את מתווה הגלופה בהתאם. השלב מעודד תנועה בין חוויית "יש" לחוויית "אין", בין הקיים לנעדר (תמונות 3, 4).




תמונות 3, 4: גילוף וגריעת הסקיצה מתוך הלינולאום בעזרת סכין

- **צביעת הגלופה וחשיפת התוצר**

המשתתפים בוחרים את גווני ההדפסה מתוך חמישה צבעים: אדום, כחול, צהוב, לבן ושחור, ומשתמשים בצבע אחד לכל גלופה. ניתן לערבב את צבעי היסוד לגוון המועדף. לאחר בחירת הצבע, מורחים אותו בעזרת הגלגלת על משטח נקי (תמונה 5) ורק לאחר קבלת גוון אחיד על המשטח, מורחים את הצבע על המצע (לינולאום או אחר) מלמעלה למטה בעזרת הגלגלת, ובכל פעם מוסיפים צבע מהמשטח אל המצע (תמונות 6, 7).



תמונה 5: מריחת (פתיחת) הצבע על משטח




תמונות 6, 7: מריחת הצבע בעזרת גלגלת על גלופה

שלב ההדפסה

<u>בעבודה עם מכבש</u>: ממקמים את הלינולאום במרכז המכבש כאשר נייר ההדפסה מעליו ומכסים בשמיכת המכבש (תמונה 8). מסובבים את ידית המכבש על מנת להדפיס. לעיתים, סיבוב המכבש אינו מספיק והוא זקוק לדחיפה. במקרה כזה, המנחים עוזרים בדחיפת מגירת המכבש.

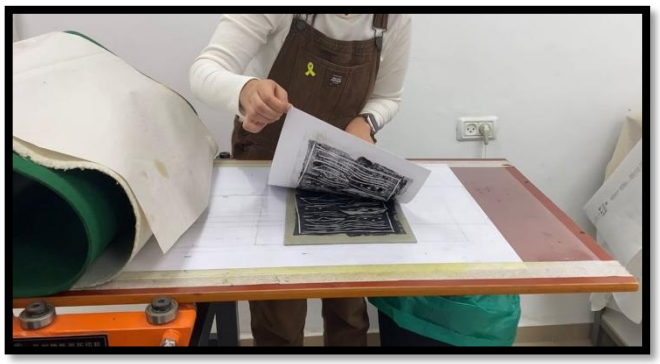


תמונה 8: כיסוי הגלופה בנייר בהדפס עם מכבש

<u>בהדפסה ידנית</u>: המשתתפים ממקמים את נייר ההדפסה על המצע (לינולאום או אחר) ועוברים עם היד בתנועות ליטוף עד שהמצע והנייר נצמדים. עוברים בתנועות סיבוביות בעזרת כף עץ או מלמעלה למטה בעזרת מערוך או גלגלת. כדי לבדוק האם לחזור על הפעולה פעם נוספת, מרימים בעדינות את הנייר תוך שמירה עם היד התומכת שהנייר לא יזוז. בעבודה עם אוכלוסיות צעירות או מוגבלות המנחים עוזרים למנוע תזוזה של הנייר.

- **חשיפת התוצר**

במכבש, המשתתפים מסיטים את השמיכה ומרימים את הנייר כדי לגלות את הדימוי.
בהדפסה ידנית, מרימים את הנייר בעדינות ממשטח הלינולאום כדי לגלות את הדימוי (תמונה 9).



תמונה 9: הרמת הנייר מעל הגלופה לחשיפת התוצר

- **הצגת היצירות כתערוכה**

בעבודה פרטנית וקבוצתית, מזמינים את המשתתפים להציג את יצירותיהם כתערוכה. שלב זה מעניק משמעות לתוצר האומנותי כנפרד מהיוצר, כמעין צאצא לו ניתנים חיים, עימו היוצר וסביבתו יכולים לנהל יחסים (Lev, 2020). בחירת היצירות שתוצגנה על ידי המשתתפים ופריסתן במרחב באופן שהם בוחרים, מזמנות שהות והתבוננות מקרוב בכל הדפס, הרחבת המבט והזדמנות לזיהוי חלקים ביצירה שנעלמו מעיניהם (Berger, 2021). למשל, המשתתפים בוחרים אם להתייחס אל היצירות כנפרדות זו מזו ועומדות בפני עצמן או כחלק מסדרה (לב, 2020). בחירות אלה מעניקות לאבלים תחושה מחודשת של שליטה ובעלות וכן פרשנות מחודשת אודותן.

בעיבוד אובדן, הספרות מצביעה על הסתגרות והתכנסות בקרב האבלים אל תוך עצמם (Lev, 2024). במובן זה, שלב התערוכה מקבל חשיבות יתרה לבריאותם הנפשית. פעולות העיצוב ותליית היצירות מעודדות את המשתתפים לנוע במרחב, להתקרב (zoom-in), להתרחק (zoom-out) ולייצר מעבר טבעי מתוך עצמם (האובדן הפרטי) אל שיתוף הסביבה (קהילה) וחיזוק חוויית השייכות והתמיכה.

- **התבוננות, תגובה ושיתוף**

<u>בעבודה קבוצתית</u>: ניתן להזמין את המשתתפים לסייר בתערוכה כשבידיהם פנקס קטן ועט. ניתן להזמין אותם להתבונן ביצירות המוצגות ולהפנות את תשומת ליבם לתחושות, למחשבות ולרגשות שעולים בהם. אז, לרשום תגובה חווייתית מילולית קצרה בפנקס שבידם, לתלוש את הדף מהפנקס ולמקם אותו בסמוך ליצירות. משך הזמן שיוקדש לחלק זה יהיה בהתאמה למתרחש.

בסיום התגובות, המשתתפים אוספים את דפי התגובות ליצירותיהם ומתיישבים על כיסא במעגל.

<u>בעבודה פרטנית</u>: תיערך התבוננות של המשתתף יחד עם המנחה על היצירות המוצגות.

בשלב השיתוף המשתתפים מוזמנים להתייחס לכל אחד משלבי תהליך ההדפס ולתגובות שהתקבלו מהמשתתפים האחרים. הם בוחרים אם להתמקד ביצירות האומנות או לספר על האובדן האישי שחוו. במובן זה, מתפקדת האומנות כמגשרת (Lev, 2020) בין היצירה אל העצמי ואל הקבוצה.

הכותבות

אלמוג פרבר, M.A. בטיפול באומנות, בעלת תואר ראשון באומנות רב־תחומית, התמחות בגני תקשורת.
דוא"ל: almogferber23@gmail.com

שאדן חג' יחיא, M.A. בטיפול באמנות, בעלת תואר ראשון בתולדות האומנות וחינוך תלמידים כבדי שמיעה. עובדת במשרד החינוך ובמרכז לטיפול בילד ובמשפחה באום אל פחם.
דוא״ל: shaden215@gmail.com

ד״ר מיכל לב, פסיכותרפיסטית משפחתית וזוגית אינטגרטיבית, מטפלת ומדריכה באמצעות אומנות (מס' 1143). מרצה לתואר שני, חברת סגל באקדמיה הישראלית ויוצרת תוכניות הכשרה מקצועיות בעולם. ממייסדות ARTIS - תכנית אקדמית המשלבת בין יצירה למדעים, במכון ויצמן למדע. מנחה קבוצות ומדריכה מטפלות וסטודנטיות מקשת התרבויות בחברה. במסגרת פעילותה הציבורית כיהנה כראשת ועדה בארגון יה"ת (יצירה, הבעה, תרפיה) הישראלי, מכהנת כחברת הנהלה ודירקטוריון באיגוד הבינלאומי לקידום האומנויות בחינוך ובטיפול IACAET וכן עורכת ראשית בכתב העת של האגודה CAET. במסגרת תפקידיה היא מקדמת דיאלוג גלובלי בנושאי שוויון, תרבות ורוח. מיכל מנחה פודקאסט שבועי באמצע העוסק בחוויה האנושית והיא היוצרת והבעלים של המשחק מיבפנים. את לימודי הדוקטורט בפילוסופיה וטיפול השלימה באוניברסיטת לסלי בארה"ב, בהם התמחתה בשיטת מחקר מבוססת אומנות והיא חוקרת פעילה בארץ ובעולם.
דוא"ל: www.levmichal.com

מקורות

גורדון, א' (2013). תבנית והפרעה: על ההדפס באמנות העכשווית. *טרמינל*, **כתב-עת לאמנות המאה ה-21** *(51)*, 6-15.
https://kotar.cet.ac.il/KotarApp/Viewer.aspx?nBookID=99969166#7.3258.6.fitwidth

לב, מ' (2020). ציור אינטימי – מחקר חוויה אינטימית מבוסס אמנות. **טיפול באמנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי, 10**(1), 1003-1019.
https://www.calameo.com/read/005201130320f3b994cce

קריגר, א' (2022). ה"אמנות ההדפסית" של שרון פוליאקין, הילה בן ארי ודורית רינגרט. **מבטים: כתב עת לתרבות חזותית ,1**, 213-236. https://in.bgu.ac.il/humsos/art/DocLib4/גיליון 1/אלה קריגר.pdf.

Berger, R. (2021). *Arts therapy in a changing world: Creative interdisciplinary concepts and methods for group and individual development*. Nova Science Publishers.

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Simon & Schuster.

Lev, M. (2020). Art as a mediator for intimacy: Reflections of an art-based research study. *Journal of Applied Arts and Health, 11*(3), 299–313.

Lev, M. (2021). Painting an art-based research of intimacy. In T. Yaguri & D. Merari (Eds.), *Art in action: Teaching, training, and research in art therapy* (pp. 229–249). Cambridge Scholars Publishing.

Lev, M. (2022). Artmaking resilience: Reflections on art-based research of bereavement and grief. *Creative Arts in Education and Therapy, 8*(1), 126–138.

Lev, M. (2024). Photo essay: Intimate representations of displacement. *Creative Arts in Education and Therapy, 10*(1), 4–20.

Lev, M., Kats, A., & Navoth, G. (2021). In sickness and death: An art-based pedagogical research. In T. Yaguri & D. Merari (Eds.), *Art in action: Teaching, training, and research in art therapy* (pp. 78–98). Cambridge Scholars Publishing.

Lev, M., Klein, I., Barzilay, D., & Salmon, R. (2023). Molding the fear: Representations of fatherhood in clay by violent men. *Creative Arts in Education and Therapy, 9*(1), 45–60.

Morley, N. (2016). *Linocut for artists and designers*. The Crowood Press.

כואב לי שהיית לבד
ברגע שהכדור פגע

לא עוזבת אותי המחשבה
שלא היינו שם להחזיק לך את היד

מה עבר לך בראש?
האם ידעת שזה הסוף?
ואם כן, פחדת?

לא עוזבת אותי המחשבה
שלא היינו שם
איתך

קרן שני-ליפראק



<u>פרוטוקול 12</u>

להאיר חללים ריקים

התבוננות ועיבוד של חוויות ריק וחסר מתוך אובדן

באמצעות משחק ויצירה בשעווה

מאת חנה שרברין

"יֵש כּוֹכָבִים שֶׁאוֹרָם מַגִּיעַ אַרְצָה,

רַק כַּאֲשֶׁר הֵם עַצְמָם אָבְדוּ וְאֵינָם.

יש אֲנָשִׁים שֶׁזִּיו זִכְרָם מֵאִיר

כַּאֲשֶׁר הֵם עַצְמָם אֵינָם עוֹד בְּתוֹכֵנוּ.

אוֹרוֹת אֵלֶּה הַמַּבְהִיקִים בְּחֶשְׁכַת הַלַּיְל -

הֵם הֵם שֶׁמַּרְאִים לָאָדָם אֶת הַדֶּרֶךְ."

("יש כוכבים", חנה סנש)

תקציר

באמצעות תהליך של יצירת תבנית, הנוצרת בתוך מכל עם חול לח ומילואו בשעווה, פרוטוקול זה יאפשר עיסוק, התבוננות ועיבוד של חוויות רִיק וחוסר, הקשורים לאובדן. ההתערבות מתאימה ליישום בשלבי עיבוד אובדן מאוחרים, עם אנשים מגיל 16 ומעלה, במפגש בודד או בכמה מפגשים. העבודה מתאימה לזוגות הורים שכולים ולעבודה בקהילה.

קהל יעד: מגיל 16 ומעלה, בעבודה זוגית וקבוצתית. קבוצה של 12-14 משתתפים.

הציוד הנדרש: מכלי אלומיניום עמוקים וגדולים מלאים בחול ים, מים, גוש שעווה גדול, סיר לחימום ופלטה לחימום, נרות דקים (כמו נרות חנוכה), חבילת שיפודים, רצועת פלסטיק עבה לכיסוי שולחן הצביעה, צבעי גואש נוזלי בצבעי ירוק, כחול, לבן, שחור, צהוב, כפפות חד־פעמיות (לבדוק רגישות המשתתפים לכפפות) וגפרורים.

סידור המרחב: ארגון מקום מתאים לעבודה בזוגות ולאחר מכן לגיבוש הקבוצתי; שולחן ארוך או שולחנות מתאימים לארבעה יושבים. מניחים את מכלי האלומיניום מלאים בחול ים יבש עם קנקן מים לצידם. בצד אחר של החדר למקם שולחן גדול מכוסה בניילון עבה ולידו דלי עם חול ים רטוב מעט ואת שאר הציוד הנדרש.

הקדמה

לעיתים קרובות מלווה חוויית שכול בהרגשה שנוצרים "חללים ריקים" בתוך ההוויה הגופנית והנפשית. זהו רִיק שעשוי לתת תחושה שאף פעם לא יצליח להתמלא. בהרצאתה על השימוש במודל הדו־מסלולי, מציינת מלקינסון כי אחת מאבני היסוד של המשגת "הקשרים המתמשכים" היא שהמוות אינו קוטע את מערכת היחסים עם המת, אלא רק משנה אותה (מלקינסון, 2024). היא מצטטת את או'קונר: "אובדן ממוות, ואובדן טראומטי בפרט, יוצרים חלל" (O'Conner, 2023 p. 53).

למילה 'חלל' יש שני מובנים המעוגנים בחברה הישראלית. הפירוש הראשון לקוח מקינת דוד על יהונתן - "הצבי ישראל על במותיך חלל", וכך נהוג לכנות חיילים שנפלו או אזרחים שנהרגו בידי מחבלים: חללי צה"ל ומערכות הביטחון וחללי פעולות איבה. הפירוש השני הוא "מרחב תלת־ממדי שאין בו דבר" (מילון "מילוג"), לכן הרגשת הריק היא כל כך מוחשית: בעבר הייתה נוכחות של דמות משמעותית ששמורה בגוף וכעת דמות זו הפכה לחלל. בספרה "זמן וגוף" כותבת אלן קוסלר שהרגשת הריק לאחר אובדן אדם קרוב היא תגובה של העצמי האקסיסטנציאלי שהיה עם ונשאר בלי (Kosler, 2020).

פרוטוקול זה מציע התערבות טיפולית המיועדת לעבודה עם אנשים שחווים אובדן ומתמודדים עימו, לאחר שעברה תקופה של מחצית השנה ולפעמים יותר מאז האובדן. הוא משלב עבודה ביצירה חזותית, דמיון, מיינדפולנס ונשימה מיטיבה, ומתמקד בעיסוק בחוויית החסר שנוצר בחיי הנשארים לאחר היעלמותה של דמות יקרה מחייהם. קשה מאוד לבטא במילים את החוויה הקשה הזאת, אשר לעיתים קרובות מתוארת כ'חור', כ'חלל', כ'בור', כ'בור שחור' ועוד.

האומנית מירב רהט מצליחה לבטא היטב את חוויית האֵינוּת הזו באמצעות יצירות מגוונות ותערוכות שאצרה מאז שכלה את בעלה ב-1994. בספרה "בין כוכבי שמיים לחול הים" כותבת לינור שטיינהרדט על החול ועל המים כאלמנטים משמעותיים ביצירת קשר ראשוני עם הנפש וביצירת תמונת מצב עכשווית (שטיינהרדט, 2005). הלר מביאה את ההסתכלות הפנומנולוגית לעבודה בארגז החול ולחשיבות היצירה בידיים בתוך החול. העבודה בזוגות נותנת מקום לכל אחד לחוד אך גם מאפשרת התבוננות על עבודתו של האחר ויצירת קשר עימו (הלר, 2019).

ויקטור פרנקל, בספרו "האדם מחפש משמעות", השפיע רבות בתפיסת עולמו על ההבנה של תהליך האבל ועל חשיבותה של מציאת משמעות גם מתוך האובדן והטראומה (פרנקל, 1981). דוד קסלר העיד ש"במשך השנים הוקסמתי מעבודתו של ויקטור פרנקל, מההנחה שלו על משמעות ואיך בשעותינו השחורות ביותר אנו מוצאים אור. האם האור קיים בתוך החשכה? וכך חשבתי על משמעות ואבל" (Kessler, 2019). מכאן קיבלתי את הרעיון לשם הסדנה והפרוטוקול - "להאיר חללים ריקים". גם חזות מעלה את נושא הצבע השחור שבאבל וגורסת שיש בו גוונים. החללים נראים כריקים אבל כשמתבוננים בהם פנימה, יש בהם גוונים שונים - שחורים, אפורים, לבנים ואחרים (חזות, 2000).

השימוש בנרות לזיכרון הוא חלק אינטגרלי של התרבות בעולם כולו וקיים עוד מימי קדם. הדלקת נר נחווית כאקט מקודש המשמש לצרכים שונים. יש בנרות הדולקים אור שבזמנים קשים יכול לסמל

תקווה, חום ואהבה וכן אור המוביל אותנו בתהליך האבל. כלומר, נר החול הייחודי שנוצר משמש גם להאיר ולהזכיר את האדם שבגינו נוצר החלל. קוסלר מדגיש את חשיבות השלב השישי באבל ומציע להדליק נר בודד בין רבים על מנת להדגיש את חשיבותה של תחושת האבל הקבוצתי (Kosler, 2020). הצבת הנרות על "חוף המבטחים" שהמשתתפים יוצרים מסמלת גם היא את נכונות האבלים להתחבר לקבוצה ללא ויתור על מקומם האישי. השמחה והכאב הם לא רק פרטיים אלא נחווים כחלק מהקהילה ומשמשים לגיבוש ולנחמה. כשכל הנרות דולקים, האור הפרטי מתחבר עם האור הקבוצתי, יוצר תקווה משותפת לקבוצה וממחיש את החיבור ואת התמיכה הקבוצתית.

הפרוטוקול המוצע כאן מתבסס על יכולתה של שפת היצירה החזותית להנכיח את חוויית הריק באופן שנותן לה נראות ואף יוצר הרגשת הקלה. על מנת לייצג את החלל הפנימי שנוצר, בתהליך משותף של שני משתתפים ניצור תבנית בתוך ארגז חול רטוב, אותו ממלאים בשעווה נוזלית חמה. השעווה המתקשה הופכת לנר אשר לו משמעות רבה בטקסי האבלות בתרבות הישראלית ובעולם כולו.
התהליך מתפתח לשלב נוסף משותף של יצירת מרחב ים, המתרחשת על גבי שולחן גדול מרופד בניילון. היצירה מתבצעת באמצעות כפות הידיים ועם צבעי גואש נוזליים. השלב הזה מאפשר מגע ישיר עם החומר, עם תנועה, עם הבעת רגשות מגוונים ותוך יצירה של קרבה אינטימית בין היוצרים. התהליך המשותף ממשיך ביצירה מטפורית של "חוף מבטחים" באמצעות חול רטוב אשר תוחם את מרחב הים. בחלק האחרון של שלב זה, המשתתפים מתבקשים למקם את הנרות המייצגים את חוויית החסר ואת החלל הפנימי - על "חוף מבטחים". פעולה זו מלווה בהדלקת הנרות אשר מנכיחה את הרעיון של יצירת אור כמשאב של תקווה. המיצב הקבוצתי השלם עשוי לעורר התרגשות גדולה, חוויה של הקלה ושל תמיכה קהילתית, המתקשרים גם להבנה של "מסגור מחדש" (reframing) את חוויית האֵינוּת הקשה.
העבודה בפרוטוקול המוצע נעשית בזוגות בתוך קבוצה. כל זוג משתמש במכל משותף המלא בחול ים לח. עבודה במכל המשותף מאפשרת מקום מוגן, משותף, מכיל ואינטימי. בעבודה עם זוגות של הורים שכולים, השימוש במכל משותף חשובה כדי להבהיר לבני הזוג את החוויות השונות של שניהם בהתמודדות עם השכול ואת ההכלה שלו; להבין שכל אחד חווה את השכול בדרך משלו, ולהעריך ולהבין את ביטוי האבל הייחודי של בן/בת הזוג. לא פעם הזוגיות מתפרקת עקב אי־הבנות באפיון של סוגי התמודדות שונים עם האובדן ומתוך ביטויי האבל של הזולת. העבודה המשותפת חשובה מאוד על מנת להכיר בשוני ששניהם חווים בחלל שלהם ולהבין שלכל אחד יש המשגה שונה של החלל והחסר. גם כאשר הקבוצה בנויה מאבל קהילתי או כאשר השכולים הם אחים, אחיות, אימהות או אבות - חשוב לעבוד במכלים משותפים. העבודה המשותפת יוצרת הרגשת קרבה וביחד. הרטבת החול צריכה להיעשות בזהירות כדי לא להציף את המכל ועל מנת ליצור מרקם המאפשר את בניית הצורה הסימבולית של חוויית "הריק הפנימי".

פרוטוקול זה ניתן ליישום רק במפגש פיזי קבוצתי. החיבור והיצירה הזוגית מאפשרים הקשבה הדדית ויצירת אמפתיה. העבודה הקבוצתית מפעילה חיבור לכוחות של חוסן ולהרגשה של שייכות ונתינה,

במקום תחושת הבדידות הנוכחת בחייהם של המשתתפים. העשייה מובילה ליצירת חוויה של תקווה ושל ביטחון במקום חוסר האונים המוכר.
אורך הזמן האידאלי לפרוטוקול זה הוא שש שעות אך אפשר ליישמו במינימום שלוש שעות. אפשר לשלב אותו כאחד המרכיבים בקבוצת תמיכה באומנות למשפחות שכולות, לאלמנות ולאימהות שכולות או כאירוע בודד. גם מטפל בשכול יוכל ליישם פרוטוקול זה בעבודה פרטנית אך החלק החשוב של תמיכת הקבוצה והריטואל המיטיב הקבוצתי - יהיה חסר.

מבוא לסדנה

הסדנה מתחילה בתרגול של נשימה איטית, בה הנשיפה ארוכה יותר מהשאיפה, נשימה שמסייעת בהפחתת מתח ובהגברת הרגיעה. אני ממליצה על נשימה בקצב 7/11, שפותחה על ידי פיטר לוין, מייסד שיטת Somatic Experiencing. זקרו ועמיתיו קיימו מחקרים מדעיים רבים ומצאו שנשימה איטית וקצובה עם נשיפה ארוכה מהשאיפה, במיוחד בקצב 7/11, מביאה לשינויים פיזיולוגיים של רגיעה, מעלה את הורמון האוקסיטוצין, שהוא ההורמון הגורם להורדת הורמון הסטרס – הקורטיזול (Zaccaro et al., 2018).
במפגשים קבוצתיים, המשתתפים משוחחים על קשר גוף־נפש ומתמקדים בתחושת החלל שנוצר בגוף לאחר חוויות של אובדן, תוך שיתוף והקשבה הדדית. בהמשך, המשתתפים יוצרים נר אישי בתוך חול לח, שמסמל את החלל הפנימי, ומשתמשים ביצירה כדי להביע את החוויה הרגשית. לאחר הפסקה, הם ממשיכים ביצירה משותפת של ים וחוף מבטחים תוך שימוש בצבעי גואש, ולבסוף, כל משתתף מניח את הנר על "חוף המבטחים" כחלק מריטואל של תקווה ושל שייכות. הסדנה מסתיימת בכתיבת שיר קצר המסכם את התחושות ואת המחשבות, מה שמחזק את חוויית התמיכה וההבנה להמשך חיים משמעותיים. התמיכה של הקבוצה והשיתוף בה מעודדים את הפנמת התהליך של יציאה לחיים פוריים.

יישום

שלב א'

מעגל היכרות – אמירת שם המשתתף ושם החלל (או כל אחד שהיחיד בקבוצה מתמודד עם אובדנו). הקבוצה חוזרת ביחד על שם החלל. אופן היכרות זה מאפשר למשתתפים לשמוע ולהתחבר לשם החלל הפרטי שלהם, שמהדהד גם מהקבוצה כולה. אם הסדנה היא חלק מתהליך מתמשך של קבוצת תמיכה, המשתתפים כבר מכירים זה את זה ואין צורך בשלב ההיכרות.
הקבוצה תחולק לזוגות, כל זוג ישב זה מול זה כשהכלי עם החול ביניהם. המשתתפים מתבקשים להתמקם בנוחות, לנשום דרך האף לאזור הבטן, ללא הרמת כתף, ולנשוף נשיפה ארוכה. אפשר לנשום בקצב 7/11 או כל נשימה אחרת שהנשיפה ארוכה יותר מהשאיפה. רצוי לעשות 3-5 נשימות עמוקות ברצף, בעיניים פקוחות או עצומות. אפשר לספור את הקצב במילים או בהקשה.

נזמין את בני הזוג לשוחח בזמן משחק בחול, ולהיזכר במצבים בהם שיחקו בעבר בחול ים, בארגז חול בגן או בכל מקום אחר. שלב זה נותן תוקף למשחק בחול ומכניס את המשתתפים לאווירה של רוגע ומשחקיות.

שלב ב'

המנחה יסביר את התהליך: הכנת החול, הוספת המים והערבוב בידיים לשם הגעה למרקם המאפשר יצירת צורות חזקות, שאינן מתפוררות. חשוב לדבר על הצפה רגשית, מטפורית ופיזית ועל הדמיון ביניהן, כדי להישאר מקורקעים ובשליטה. מבקשים מהמשתתפים לעצום עיניים, לנשום, להביט פנימה ולדמיין את הדימוי הפנימי שנוצר בעקבות האובדן – לדמיין את צורת החלל, גודלו, את מה שנמצא סביבו ומשפיע על עיצובו. נבקש ליצור אותו בתוך החול בעיניים פקוחות ובריכוז. חשוב לעבור בין המשתתפים ולהציע עזרה למי שצריך. יש לדאוג שלא ייווצר חלל משותף אלא אם בני הזוג יוצרים אותו במתכוון. אפשר להציע לשלב צדפים, חומרים מהטבע או חתיכות פנדה צבעוניות לדפנות החלל כדי להוסיף להן מרקם או משמעות. במקביל מחממים כלי עם גוש גדול של שעווה. מחלקים לכל אחד נר דק ושני שיפודים. מדגימים את תהליך הכנסת הנר לתוך החלל עם הפתילה כלפי מטה (תמונה מס' 1), כדי שבסיס החלל יהווה את החלק העליון של הנר כשיתקשה. הנר יוחזק על ידי שני השיפודים, שמונחים על החלק העליון של החלל שהחול תוחם. מבקשים למלא את כל החלל בשעווה חמה, ולהחזיק את הנר במצב אנכי בעזרת השיפודים כדי שתיווצר פתילה להדלקת הנר. מבקשים להתבונן ולחכות עד שהשעווה מתקררת ומתקשה דייה, עד שאין צורך יותר להחזיק את הנר הדק. אפשר לשוחח על הזמן הנדרש בתהליך, על חוסר הסבלנות שאנו חווים וכיצד התחושה הזו מקבילה לתהליך האבל שדורש זמן וסבלנות, מהלך של פנימה והחוצה וחיבור לעצמנו ולאחרים, שיוצר חמלה וקשר הדדי.



תמונה מס' 1

שלב ג'

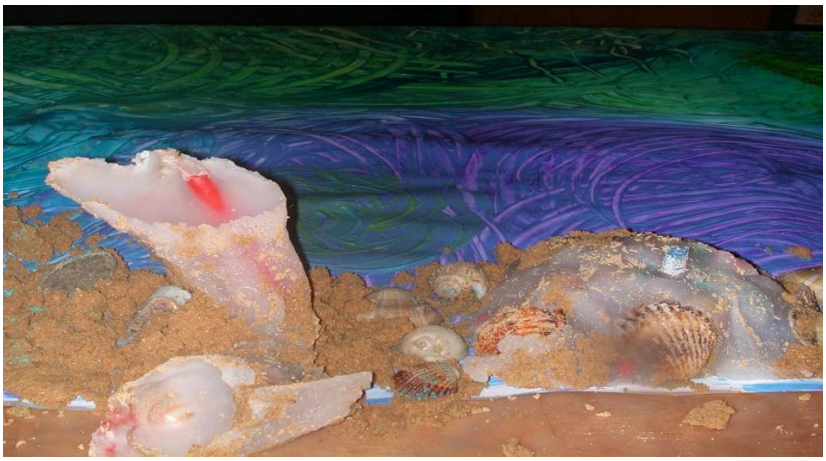
בזמן שהשעווה מתקשה, יש להניח ליצירות, ולעסוק בדברים אחרים: ניתן לאפשר הפסקת ריענון של 20 דקות לשתייה ואכילה קלה ולהזמין לכתיבה חווייתית ומסכמת בעקבות התהליך. רצוי שהכתיבה תהיה שוטפת ולא שיפוטית, שהמשתתפים יכתבו כל מה שעולה במוחם בהתייחסות לשלב הקודם. כתיבה זו משחזרת את החוויה ומשחררת מהצורך לביקורתיות. היא אינה מיועדת לשיתוף, אלא אם יש רצון לשתף בסוף התהליך בשלב הסיכום. ניתן לשתף עם בן/בת הזוג. שלב זה חשוב כדי לאפשר

למשתתפים לחזור ולשחזר את החוויה במועד מאוחר יותר, כאשר הם לא יימצאו בחברת הקבוצה החובקת. ההרגשה המחזקת יכולה לשוב ולהיות מוחשית בעתיד כשהמשתתף יקרא שוב את הכתוב ויחזיק בתוצר המוצק, המוחשי. משתתפים בסדנאות סיפרו שהם מדליקים את הנר וקוראים את הטקסט כאשר הם מרגישים שוב חוויה של רִיק והאור של הנר מצליח להאיר את החלל. "זה נר הנשמה שלי שמאיר את החלל", סיפרה אחת המשתתפות.

שלב ד'

בשלב הזה המשתתפים מוזמנים לעבור לשולחן הגדול המכוסה בניילון, ולבחור לעצמם מקום לעמוד סביבו. הם מתבקשים להגן על הידיים, לעטות כפפות חד־פעמיות וליצור יצירה משותפת של ים עם צבעי גואש נוזלי ובעזרת ידיהם. נבקש מהם להתייחס למצבים רגשיים מגוונים בים: ים בתנועה, ים שקט או ים סוער. אם מתאים לכולם, אפשר גם להשמיע מוזיקה מגוונת של רחש ים, של רגש משתנה, סוער או שקט, כדי להשפיע על השהייה במצבי רגש משתנים. הים הולך ומשתנה, ולאט לאט המשתתפים נרגעים ומתבוננים בים. לעיתים השיתוף בחוויות מתחיל בספונטניות ונפתחת שיחה וחיבור. בשלב זה המנחה שואל: "איך יוצרים חוף מבטחים?" ומדגים כיצד ליצור את החוף: "לוקחים חופן ועוד חופן מהחול הלח, מניחים על קצה הציור של הים וכך נוצרת התחלה של חוף מבטחים". היו מקרים שהמשתתפים יצרו אי בתוך הים. הכול אפשרי ומותר.

בסיום, מוציאים את הנרות שהתקשו, חותכים את הנר הדק כדי ליצור בסיס שטוח, ומביאים אותם לחוף המבטחים המטפורי שנוצר על ידי הקבוצה. הם מתבקשים להניח את הנרות בחוף במיקום בו הם מרגישים לנכון (תמונה מס' 2). מזמינים אותם להתבונן בתוצר. המנחה מבקש לעצום עיניים ולנשום ומדליק את הנרות. בקול נמוך מבקשים ומנחים את המשתתפים להתבוננות פנימית־איטית ומדגישים את שימת הלב לחוויה העכשווית של המפגש עם החללים. מבקשים לפקוח עיניים לאט לאט. המראה של הנרות הדולקים על החוף עשוי לגרום להתרגשות גדולה - בכי, חיבוקים.



תמונה מס' 2

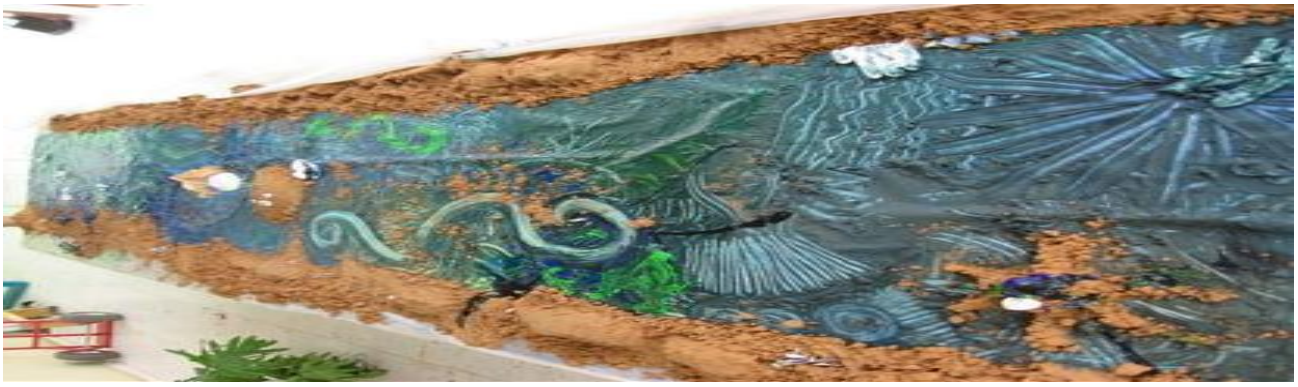
שלב ה'

פרֵדה

המנחה מחליט כיצד לסיים את המפגש בהתאם למצב הקבוצה ולמסגרת הזמן שנותר. אם הזמן קצר, ניתן להזמין את המשתתפים לשלב ידיים ולשתף במילה או שתיים לסיכום או לשיתוף חוויה. הם מוזמנים לקחת את הנר שלהם ואת הטקסט שכתבו ולהתפזר. במסגרת זמן ארוכה יותר, חוזרים למקומות, מוזמנים לסמן מילים משמעותיות מתוך הטקסט שכתבו, וליצור מהמילים הנבחרות שיר קצר, "הַייקוּ", חמשיר או שיר ארוך יותר, באופן חופשי, בתוספת מילים, רגשות או סיפור אודות המצב הקיים. למי שרוצה מאפשרים שיתוף בקריאת השיר ונותנים מקום לתגובות לא שיפוטיות. אפשר להשמיע שיר סיום שהמנחה בוחר או לקרוא טקסט מותאם לשלב הסיום והפרדה. רצוי לעודד את הקבוצה ליצור קבוצת ווטסאפ כדי להמשיך בקשר ובתמיכה ההדדית.

סיכום

את הסדנה הזו יצרתי והנחיתי בפעם הראשונה ביום עיון של יה"ת למטפלים באום אל פאחם. זו הייתה קבוצה של מטפלים באומנויות. מאז העברתי אותה כמה פעמים לקבוצות של הורים שכולים ולנשים ששכלו את ילדיהן או את בן זוגן. באחת מתוכניות הלימודים לטיפול באומנות, בהפסקה של הרצאה וסדנה שהנחיתי, ניגשה אליי אחת הנשים וסיפרה בהתרגשות שבעקבות החוויה שעברה בסדנת האור, החליטה ללמוד טיפול באומנות והיא כעת בשלבי הסיום של לימודיה.
הפרוטוקול הזה מיועד לשימוש באלתורים מגוונים, באופן מותאם ליכולות היצירתיות של המטפלים ובהתאמה לתרבות, לצרכים וליכולת ההיענות של הקבוצה בה מטפלים. אני שמחה לאפשר שימוש יצירתי בפרוטוקול זה ומקווה לקבל התייחסות מהשטח. מוזמנים לפנות אליי בכל שאלה.



חנה שרברין

מדריכה בכירה, מטפלת באומנות, התמחתה בטיפול בטראומה ודיסוציאציה במבוגרים ובמתבגרים, בטיפול פרטני וקבוצתי. מעבירה סדנאות בארץ ובעולם, מרצה ומנחה בכנסים בין־לאומיים, כתבה פרקים בשישה ספרים ומאמרים רבים. השתתפה בפיתוח "הסטודיו הבטוח" בארץ ולימדה מטפלים באוקראינה להשתמש במודל. העבירה קורס למטפלים באוקראינה בטיפול בטראומה בזמן מלחמה וממשיכה להדריך. מאז ה-7 באוקטובר 2023 הדריכה ב"סטודיו בטוח" בארץ. משלבת בטיפול באומנות מודלים טיפוליים מתחום הגוף־נפש, פולי־וגאלי, מודל Internal Family Systems Therapy, פסיכולוגיה חיובית והיבטים הוליסטיים. יוצרת בחמר, נהנית תמיד להמשיך ללמוד, חוגגת 83 שנים וממשיכה לשחק ולחלום.

אימייל: hannah@share-a-brain.com אתר: http://www.loremartis.com

מקורות

ברסלבסקי, מ' (עורך). (1994). **יומנים, שירים, עדויות / חנה סנש** (עמ' 249). הקיבוץ המאוחד.

הלר, ע' (2019). במת החול - טיפול המבוסס משחק, תיאטרון ופנומנולוגיה. בתוך: מ' דורון הררי (עורכת), **למה לעשות דרמה מכל דבר. מטפלות בדרמה כותבות: חיבורים, מאמרים ומודלים בדרמה-תרפיה** (עמ' 183-228). הוצאת אמציה.

חזות, ת' (2000). גם בשחור יש גוונים: היצירה כטקס בהתמודדות עם אובדן ושכול. **תרפיה באמצעות אומנויות**, (1), 107-129.

להד, מ' (2019, 25 בדצמבר). **סדנה "מי מפחד מפסיכו־טראומה?" חלק ב-5 משחקיות** [סרטון וידיאו]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=rGLhTEjoB74

מלקינסון, ר' (2024). **אובדן טראומטי: התערבות טיפולית בממשק (Interface) בין אבל וטראומה**. הרצאת קהילה לומדת [סרטון וידיאו]. https://www.cognetica.co.il/traumatic-loss-ruth-malkinson/

פרנקל, ו' (1981). ***האדם מחפש משמעות***. *הוצאת דביר*.

רהט, מ' (2019). **זה לא משחק ילדים - מבט אל התערוכה**. גלריית "מקום לאמנות", תל אביב. https://meravrahat.wordpress.com/2019/05/11/%d7%96%d7%94-%d7%9c%d7%90-/%d7%9e%d7%a9%d7%97%d7%a7-%d7%99%d7%9c%d7%93%d7%99%d7%9d

שטיינהרדט, ל' (2005). בין כוכבי שמיים לחול הים. **חול, מים וצורה אוניברסלית במשחק בחול ובתרפיה באומנות. עמ' 154-171.** שער הים.

שטיינהרדט, ל' (2010). קונכיות ים כסימבול בטיפול במשחק בחול. **בין המילים, 3**. סמינר הקיבוצים.

O'conner, M. F. (2023*). The Grieving Brain: The Surprising Science of How We Learn from Love and Loss.* HarperOne.

Kessler, D. (2019). *Finding Meaning: The Sixth Stage Of Grief*. Scribner.

Kosler, A. (2020). *Time and Body: Phenomenological and Psychopathological Approaches*. Cambridge University Press.

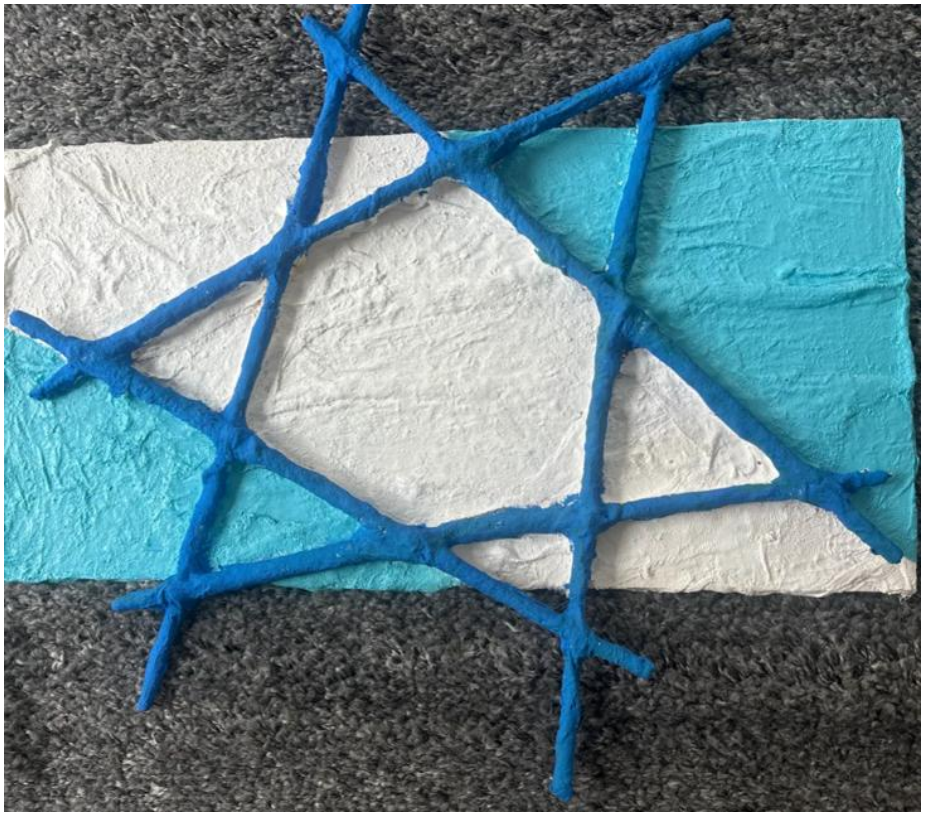
Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, Garbella E, Menicucci D, Neri B, and Gemignani A. (2018). *How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing*. Front Hum Neurosci.

את החיים ממשיכה לחיות
על גורלך לבכות
עצובה, בוכייה
חצויה

זוכרת את חיוכך ואת הגומה
את הדקה שהודיעו, לא רצויה
ליבי מחסיר פעימה
חצויה

רוצה לחיות וגם לצחוק
הכאב לא נותן וחונק
הגענו הלום קשה לנשום
אני בתוך תהום
חצויה

מלי צ'יימברס



<u>פרוטוקול 13</u>

מתוך הבקעים יעלה ויגיח – העצמי

תהליך האבל כפרימה של אריג יחסים

והזמנה להבניה מחודשת של יחסים עם העצמי

מאת ד"ר רוניתה היימן

תקציר

פרוטוקול ההתערבות הטיפולית שמתואר כאן, מציע חוויית הדמיה של תהליך הפרֵדה הנגזר על אדם, כשהוא מאבד מישהו או משהו יקר לו. הפרוטוקול מאפשר לפגוש ולהתבונן בחוויית הריק וההיעדר שהפרדה יוצרת, לצד הזמנה להתמקמות מחודשת ביחס לעצמי המגיח מחדש, לאחר שאיבד שותף. הפרוטוקול מתבסס על תהליך יצירה בשני חומרים ובהמשך הזמנה להוציא מהיצירה השלמה אחד מהם. הפרוטוקול מתאים להדמיה לצורך למידה ולפיתוח מיומנויות והבנה לגבי אובדן והתמודדות עם אבל. ניתן להשתמש בו ברגישות גם בעבודה עם מטופלים בוגרים בשלבים מתקדמים של עיבוד האבל.

קהל יעד: מגיל 16 ומעלה.

ציוד נדרש: עפרונות צבעוניים, גירי שמן רכים כגון פנדה, צבעי מים, גירי פסטל, ניירות, מחקים, מספריים, שפכטלים, סכיני חיתוך וכלים לעבודה בחומר, מטליות לחות, חוטים, מחטים, נייר דבק, מגזינים, פלסטלינה.

סידור המרחב: יש להכין מצעים לעבודת היצירה כמו בריסטולים, קרטונים, קרטוני ביצוע, דיקטים חתוכים לגדלים שונים, בדים עבים.

הקדמה

תחושת הריק המופיעה במפגש עם אובדן מתאפיינת בחוויות כמו היעקרות, נטישה, היעלמות, גזלה של החיים. זוהי התרוקנות המתרחשת בסביבה הקרובה של אדם אך זוהי בעיקר התרוקנות מחלקים שבתוכו - חוויית "גזלה" של החלק המופנם של האחר שמת; התרוקנות והיעלמות של חלקים מהעצמי, שנוצרו מתוך החיבור עם אותו אחר; וכן התרוקנות, היעלמות או התעוררות מהאשליה, שהמוות נעדר מהחיים. כדי לעבוד עם אובדן, יש להבין באופן מעמיק את הריק הנפער ברגע האובדן, הריק שנוצר מתוך חוויה הדומה להיעלמות או לגדיעה של כל מה שרקם את תחושת החיים עד רגע האובדן. החוויה המוטמעת היא חוויה של מוות של רקמות בכל הרבדים: הקיום, האמונה, השייכות, ההגדרה העצמית, המשמעות ותחושת החיות - כל אלה יימָצאו בסכנת התפוררות ואף היעלמות ברגע המפגש עם אובדן. הפרוטוקול מציע תהליך יצירתי מתומצת ודחוס, אשר יסמן לנפש כיוון

תנועה, כדי שתוכל להתמצא בתוך חוויית הריק הזו ולמצוא שוב ושוב עמדת התייצבות אל מול הרגע הדרמטי ומשנה החיים של האובדן. מהות התהליך הטיפולי של האבל היא לעבור מחוויית האובדן כחוויית נטישה לחוויית פִּרֵדה; מחוויה של הפְּרדה אגרסיבית לחוויה של הפנמה רכה והכלה חומלת. הפרוטוקול מתמצת את התהליך הזה על ידי הישענות על ידיעה מוטבעת, טבעית ועמוקה של האדם לגבי התנועה הטבעית האפשרית של שינויים, ועל ידי כך שהוא מעורר ומגייס לפעולה את הידע הקיים בטבעו של האדם. נוסף לכך, פרוטוקול זה יכול להתקיים גם כמלווה את תהליך האבל לעומקו ואת ההתפתחות החווייתית האיטית שלו. העבודה היצירתית – שיש בה סימבולים ותחושות פיזיות - בידה להעביר את הנפש דרך החוויה הממשית מהתרוקנות אל התהוות מתחדשת.

אפשרות אחת של שימוש בפרוטוקול היא ליישם אותו באופן רציף ומרוכז, כגון בסדנה קבוצתית בת כשלוש שעות, המיועדת להעביר את המשתתפים חוויה והבנה מעמיקה של תהליך האובדן והאבל. משתתפים יכולים להיות אנשי מקצוע, מלווי תהליכי אבל וגם אנשים שהאבל איננו טרי עבורם.
אפשרות שנייה היא ליישם אותו כמשתלב בתהליך הטיפול באבל באנשים בוגרים. ביישום המשתלב בטיפול יוכל הפרוטוקול להשתלב רק לאחר שהמטופל יצר קשר של ביטחון ואמון מסוים עם המטפל ולמד להתייצב במקום בטוח. את האמון הזה המטופל יכול לרכוש כאשר מרחב המפגש הטיפולי יאפשר קבלה ללא כל שיפוטיות של ההתאבלות, של העצב, של חוויית התהום, של הכאב. את המרחב המאפשר הזה יש לציין ולהדגיש בתחילת כל מפגש. כך הכניסה והעיסוק בנושא האבל יאפשרו חופש לכאוב את ההיעדר ואת היכולת להרגיש את הבהלה הבולענית שמתעוררת במפגש עם אותו אובדן בנוכחות המטפל. הפרוטוקול עוצמתי ויכול להציף. עם זאת, כשהמטופל מרגיש בטוח הוא יכול להיעזר, בסיוע המטפל, בכוחה המייצב של האומנות גם במצבי הצפה. במסגרת השימוש בפרוטוקול כמשתלב בטיפול רצוי לסגור כל מפגש בשיחה משלימה אודות החוויה, כדי לתת לה צורה ושם, שהם במהותם מאזנים ובונים הכלה.

לעומת זאת, ביישום הפרוטוקול באופן רציף ביחידת זמן אחת, יש חשיבות לשימור של המרחב הפנטסטי - המרחב שבין מציאות לדמיון - מהתחלה ועד השלב האחרון.

ההתערבות המוצעת בפרוטוקול מורכבת מארבעה שלבים, כשכל שלב מכיל תכנים עמוקים ורבים ואת התנועה ביניהם, עד לחוויית התייצבות. באפשרות הראשונה המיועדת ללמידה מרוכזת, **היישום המרוכז**, השלבים יוגשו זה אחר זה במרחב ההתנסות שבמפגש. באפשרות השנייה, **היישום המשתלב בטיפול**, אפשר לעבוד עם כל שלב במקום ובזמן המתאים. כל שלב יוכל להתפרס על פני מפגשים המשכיים על פי הצורך ועל פי הבנת המטפל, תוך התחשבות בסגירה ובאיסוף של כל מפגש, כדי למנוע הצפה בין מפגש למפגש.
ניתן לחזור על שלבים שכבר הייתה בהם התנסות, בזמן מאוחר יותר, כשיש יותר פניות רגשית לעיבוד מעמיק.

ההתערבות

להתערבות ארבעה שלבים והם משקפים בתוכם את שלבי התהליך של האבלות:

שלב ראשון הוא התהליך המקדים - השלב בו נרקמים שני החומרים זה בזה או זה לצד זה. השלב השני הוא הפרֵדה והפרימה של חומר מחומר.

השלב השלישי הוא ההסתגלות ומשם הבנייה אל העצמי המתחדש.

השלב הרביעי הוא שינוי "מצב הצבירה" של ייצוג המת, מקונקרטי לנוכחות מלווה קיימת ומופשטת.

שלבים אלו מתכתבים עם המרכיבים של תהליך ההתמודדות עם האובדן והאבל – הלם וקהות חושים, כמיהה וחיפוש אחר קרבה למת, חוסר ארגון וייאוש ומכאן - ארגון מחדש של החיים ללא המת (גרשפלד-ליטוין ובויימן, 2024).

המלצה כללית לגישת המטפל המיישם את הפרוטוקול

שלבי הפרוטוקול מנסים לייצר גישה פרה־ורבלית וחופשית לחומרים לאורך כל התהליך. פנזס ועמיתים חיזקו במחקרם המלצות של חוקרים קודמים, שהעבודה בחומרים עצמם ללא הֶכוון קוגניטיבי עוקפת את הקוגניציה ומייצרת תקשורת ישירה עם העצמי באופן מדויק הרבה יותר, מעמיק ואף מעורר ריפוי (Penzes et al., 2014). לכן, חשוב לא לעסוק בנמשלים או בהכוונות כלשהן. על אף שמוסכם שעובדים על מסע אבל ופרדה מאובדן ברור, יש להישאר בחוויה החומרית ולאפשר לעבודת היצירה להתפתח אל הדימויים שלה מתוך העיסוק בחומרים ולא מתוך עיסוק ברעיון. מכאן שההנחיה לאורך ההתערבות היא קצרה, פתוחה וממוקדת יצירה וחומרים. שיח של התבוננות על מה שנחווה בתהליך עדיף לעשות ביציאה מהמרחב היצירתי ובסוף מפגש ככלי לאיסוף ולסגירה.

שלבי הפרוטוקול

בכל שלב יתואר תחילה מהלך ההנחיה והפעולה, ויוסברו משמעות השלב והקשרו לתיאוריה. כך למידתו וקריאתו של הפרוטוקול תובלנה לכיוון גישת המטפל המוצעת: הקדמת החשיבות וה"טבעיות" של החלק החווייתי לפני ההבנה הקוגניטיבית, כך שההבנה הקוגניטיבית־תיאורטית תתבסס על החוויה, ותיקרא לאחר תיאור המהלך היצירתי.

1. שלב ראשון - שלב התרקמות הקשר, טרום האובדן

בשלב זה המטפל יזמין את המטופל/ים ליצור יצירה משני חומרים בלבד, לבחור את החומרים באופן אינטואיטיבי על פי הנטייה של "בא לי כרגע להתמסר לדיאלוג עם החומרים". חשוב מאוד שהמנחה לא יכוון לחשיבה קוגניטיבית או לנושא של יחסים כי כל הכוונה לנושא כלשהו תסיט את היוצר מההקשבה האינטואיטיבית הרצויה לכאן ועכשיו.

יצירה משני חומרים מבטאת יצירה של מערכת יחסים בין שני החומרים.

בני אדם נטווים לאריגי יחסים, כמו שחומרים נטווים זה בזה ביצירת האומנות. תהליך טוויית היחסים מתאפיין באיכויות שונות ומשתנות – לעיתים במערכת יחסים, אנשים מלווים זה את זה; לעיתים

מתערבבים זה בזה; לעיתים תוחמים או דוחקים זה את זה; לעיתים עוטפים או מכסים זה על זה; לעיתים רוקדים יחד לסירוגין, מתחת או מעל ולחילופין; לעיתים מחזקים ולעיתים מחלישים. כך החומרים, מתרגשים בשיח היוצר יחד. כל חומר מביא איתו תכונות שונות ופוגש מערכות רגש שונות (היימן, 2019) והעבודה בשני חומרים משולה למפגש בין שני אנשים הרוקמים ביניהם את השיח, שלתוכו יצוקים התכונות, הזיכרונות ואופני הפעולה של כל אחד.

אפשר לראות את דרך הפעולה של היוצר עם ועל החומרים כיחסי העברה, וניתן להבין מכך איך העבודה בשני חומרים מציגה את מערכת היחסים הן בתכונות החומרים והן באופן הפעולה עליהם ואיתם. בהעברה זו מתגלה התנועה בין כוחות וחולשות (Penzes et al., 2014). ההתבוננות בהתרקמות השיח בין החומרים יכולה להתמקד בשאלות: איך עבד היוצר - בחומר אחד וצירף לו את האחר באופן משתלב; בשני החומרים בו־זמנית; אילו חומרים בחר - למשל, חומרים או צבעים שכוחותיהם מוגדרים ודומיננטיים או חומרים מנוגדים כמו בהיר וכהה, דחוס ודליל וכו'; איך יצר היוצר שיח בין שניים עם כוח שווה/שונה; אילו איכויות משתקפות באופן הטיפול בחומרים - גמישות או נוקשות, חיפוש אחר איזון כוחות, הגבלת כוחות או שיתופי פעולה בין החומרים. היצירה תעיד על שיח בין קטבים כמו בין הפשטה חופשית לבין הגדרה והחזקה, ועל מעברים מסוגים שונים בין החומרים - מתערבבים, נחצצים בקו או ברווחים ועוד. הפעולה עם החומרים מספרת רבות על היחסים שבין החלקים הפנימיים של היוצר או גם על יחסיו עם החלקים הפנימיים שלו עצמו, שהֵפנים או שהשליך על האחר.
בשלב זה של הפרוטוקול, בתוך התנועה הזו שבין החומרים, מגלים את ריקוד היחסים שהיוצרים מתורגלים בו, שהיה נגיש עבורם ברגע זה. כמובן, ייתכן שבהתנסות נוספת תתבטא מערכת יחסים אחרת או היבט אחר שלה.

ההשלכות וההעברות, שהעבודה האומנותית נושאת בתוך החומרים ובבניית יחסיהם (Hilbuch et al., 2016), מאפשרות התבוננות במתהווה בין החומרים וחקירה של הריקוד המשותף, שליווה את ההוויה המשותפת שהתקיימה בחיים: התנועה שמייצגת מי אני ומי האחר בדיאלוג, מי מוביל, מי מצטרף, מי מגלה את האחר, מי מכסה. יש אינטימיות רבה בתהליך הזה והוא נע בתנועות הנפש בצנעה, בחוזקה, בערגה, בהתרחבות או בהצטמצמות. כאן, דווקא בשל השתקפות ההשלכות וההעברות ובשל העוצמה הגלומה בהן, יש לנהוג משנה זהירות ולהימנע מלשקף הדגשים לגבי היחסים שהתקיימו עם המת לפני היעלמותו. זהו שלב עדין, בעיקר כשמדובר באובדן טרי והמטופל יכול לכאוב מדי את חקר יחסיהם המשותפים. לכן מומלץ להישאר בשיח ובהתבוננות על היחסים בין החומרים כפי שהם נרקמים ביצירה ועל סגנונות התנועה והפעולות שהתקיימו בין החומרים, ללא פרשנות. כך יישמר מרחב חופשי ומוגן עבור המטופל היוצר.

2. השלב השני - השלב המשברי, ההלם

המנחה מבקש מהמטופל/ים להוציא את אחד החומרים מתוך היצירה ובכל דרך: גירוד,

חיתוך, מחיקה, קריעה, גריעה. את החומר שמוציאים יש להניח בצד.

הוצאה של אחד החומרים מתוך העבודה מאפשרת לחוות עד כמה אובדן הוא עניין מורכב. זה לא רק שבר, קרע, חיתוך. זוהי פרימה של תנועות חיים שנרקמו שוב ושוב זו בזו, שהשלם הוא תוצאה של התרקמותם: השלם של היחד הוא תוצאה של כל תנועות החיבור וההתנגשות. מכאן ניתן להבין כי האובדן מהווה פרימה של כל המורכבות הזו, פרימה של אריג שבני אדם מושקעים באריגתו. לכן ישנה ההרגשה שנפרמו חיים שלמים ושהנותר מתקשה להתקיים לבדו, שהוא נשאר בלי הקשר, מפורר וקרוע, כי חוויית קיומו בעבר, רובה נוצרה מהתנועה שלו עם האחר.
שלב זה יכול לעורר תחושות קשות כי היוצר הוא הפָּעיל בהוצאת החומר, בשונה מהאופן שזה נתפס בחיים - שהאובדן קרה ללא שליטתו. כאן היוצר מוציא את החומר בעצמו מתוך היצירה ובכך הוא חווה באופן אקטיבי את ההוצאה של חלק שהיה שייך אליו, כשהוא בעצמו הפורם, הקורע, העוקר והמבצע של כל מניפת התנועות של הפרדה הנגזרת עליו; כך היוצר המטופל חווה את האובדן כפעולה אקטיבית שנעשתה בשליטתו.
עם זאת, היוצר שנותר בחיים וחש כקורבן של הנטישה הגדולה מכל, הופך להיות פעיל לא רק בתוך האיחוי אלא בתוך השבר עצמו, ובכך גם מחזיר לעצמו חיים ושליטה. ההתמרה מתחושת הקורבן לתחושת המשתתף מהווה כוח ריפוי משמעותי.
בסיום התהליך מתבוננים על החומר אותו היוצר בחר להוציא, על הפעולות, על החוויה הגופנית ועל העוצמה של הפרימה הזו. כמו כן, חוקרים יחד את החוויה שנחוותה בתהליך ואת התוצאה הנשקפת לאחר שהחומר הוצא.

בשלב זה, היוצר יכול להרגיש את הכאב החד של האובדן באופן שנחווה אל מול היצירה ש"התרוקנה". ניתן להתעכב ולחקור את התחושה הזו, למצוא לה מילים (בלי סיפורים) שמתארות איכויות, עד שהתחושה מתייצבת ונשארת ככאב יציב.
כאן היוצר עשוי לפגוש בפעולת היצירה תכנים רגשיים עוצמתיים, שמהדהדים את התחושות המתקיימות באבל עצמו: החמצה של מה שהיה קודם ביצירה וגם מה שלא הספיק להתממש בה; כעס ומחאה על השינוי שחל בה או על היעלמות מהותה; כעס על שנגזלה ממנו, שנגזל ממנה; כעס על הגוזל, שיכול להיות מושלך על המטפל שהנחה את השלב הזה; אשמה, על שהיוצר הוא עצמו יצר את הגריעה; חוויה של חסר, היעדר, ריקנות; השאלה 'בשביל מה כל זה היה', 'מה עכשיו'; חוסר אונים מול החוויה שמתפרשת כאילו הכל נהרס; ייאוש על שלא ניתן יהיה עוד לחוות מהות של שלם או של יחד. לכן חשוב לאפשר כאן חופש לשתף ולבטא את כל הרגשות ולחוש אותם במלואם ובגוונים המרובים שלהם ללא הקבלה ישירה לחוויות האבל במציאות.

אחרי שהתחושה מול העבודה מתייצבת ומוכלת - עוברים לשלב הבא.

ביישום המשתלב בטיפול, כאשר המפגש מסתיים בשיתוף הרגשות שעלו בשלב הזה, הכרת הרגשות האלה חשובה מאוד על מנת לשייך את הרגשות ואת התחושות שעלו מהיצירה לאלו המלוות את

חוויית האובדן. קשר זה, בין התחושות שעלו מהיצירה לתחושות המתקיימות בנפש האֵבֶל וליצירה שנותרה כעדות, מאפשר עיגון של הרגשות במובן של קיום מוכל. כאן תפקיד המטפל להעניק חמלה וכבוד לכל מכלול הרגשות העולים, להוות דיגום (modeling) ובכך גם להביא את המטופל לתחושת החמלה העמוקה כלפי רגשותיו.

3. **השלב השלישי - העיסוק במוות, ההסתגלות ותחילת התהליך המתהווה מהסתגלות אל הצמיחה הטראומטית**

המטפל מזמין את היוצר להמשיך ליצור את עבודתו לאחר הוצאת החומר: להמשיך אותה, לפתח אותה, להוסיף לה חומרים, למצוא בה שרידים ולגעת בה בכל חומר או דרך שחפצה נפשו, אבל - לא להוסיף מהחומר שהוצא ממנה.

היוצר מוזמן למצוא את דרכו אל עצמו. יחד עם המציאות המחודשת של העבודה, שכוללת את הזיכרון, הוא יוצר את ההיעדר ואת החדש המתהווה.

היצירה החופשית, שמתחילה להתפתח בתוך היצירה שנגרעה, נובעת מהחופש של הדמיון היצירתי בשילוב היד המחפשת את החומרים. התהליך מהווה מעין טרנספורמציה של עבודת היצירה אל המציאות החדשה והמתחדשת שלה. תחושת ההשראה שיכולה להתעורר ביצירה פותחת בפני היוצר דרך להתעלות רוחנית ונפשית, ולכוון אותו לעצב וליצור את מהות חייו.

בתום תהליך היצירה מתבוננים ומתארים את התחושה ואת מה שנוצר; מתארים את מה שקרה לחומר שנשאר; את האופן בו העבודה עברה מניסיון להתייצב ולהסתגל - אל התהוות של יצירה מתחדשת ועצמאית.

בשלב זה, גם ביישום המרוכז וגם ביישום המשתלב בטיפול, רצוי להשאיר את היצירה שנוצרה ללא פרשנות לתקופת הטמעה (Schaverien, 2021), כי יש בה תכנים שצריכים להמשיך לפעול על היוצר בתת־מודע.

4. **השלב הרביעי - מיקום האדם המת כזיכרון וניהול תקשורת איתו מתוך המרחב הזה**

המטפל מבקש מהיוצר לחזור לחומר שהוצא מהיצירה המקורית ולאחד אותו / ליצור ממנו בדרך כלשהי - בקופסה, במסגרת, על משטח, לתוך עצמו. המטפל מבקש ליצור ממנו בלבד, מבלי להוסיף לו דבר, למעט חומרים מחברים, כמו דבק או חוטים. היצירה שנוצרת הופכת לזיכרון, לקמע, לכוח מלווה.

בתום העבודה מניחים את שתי היצירות במרחק שנראה מדויק ליוצר ומתבוננים. ניתן לראות את הקשר המתאפשר בין היצירות, איך היצירה ש"ננטשה" על ידי החומר האחד ושהתפתחה - מתקיימת לצד יצירת החומר שהוצא ממנה, אשר קיבל צורה עבור עצמו. ניתן לשחק עם המרחקים ביניהן ולבחון את ההשלכות לכך.

במפגש הבא ניתן להציב שוב את היצירות במרחק הנכון לאותו רגע וליצור שיחה ביניהן - שיחה במילים בין היצירה ש"המשיכה לבד" לבין האובייקט שמאגד בתוכו את החומר שהוצא ממנה. השיח

יכול להתפתח בחופשיות כמו דיבוב וגם מתוך שאילת שאלות. מומלץ שהשיח יגיע בהמשכו לחוויה של סליחה של היוצר לעצמו, על מהות הכאב שנגרם על ידי הדברים המתרחשים שלא על פי רצונו; על מה שנעשה ועל מה שלא נעשה; על מה שנאמר ועל מה שלא נאמר; על ההחמצה; על החלקים שהחסיר מהם מושקעות, הערכה, תשומת לב, קבלה. הסליחה אינה אל מול אשם או חרטה אלא חוויית סליחה על עצם העובדה שהחיים מפגישים אותנו עם סופם. הסליחה הזו תאפשר את ההסכמה להחזיק זיכרון אינטימי, ובו־זמנית - לשחרר את האחיזה ממנו. היא תהיה הגשר שיהפוך את הנטישה לפרדה. דרך הסליחה יוכל להיפתח השער לחמלה, שהיא מצב תודעתי רחב הכולל בתוכו רכות וקבלה.

כאן, בסופו של התהליך, המשל (הדימויים והפעולות ביצירה) והנמשל (חוויות החיים) מתאחדים וזורמים באופן טבעי וללא חסימות הדדיות. היוצר מטעין את נפשו בחומרים שאיתם יצר את היצירה ומעניק לתוצרים מילים, שחוזרות אליו כעוגן תודעתי. כלומר, בשלב הזה ניתן להעלות תובנות ולהניע את התנועה מהחוויה להבנה, מהמטפורה אל החיים עצמם.

סיכום

ההצעה להתערבות שהוצעה בפרק זה, מתמצתת ומדמה את תהליך האבל כתהליך שמתחיל בבנייה של מערכת יחסים, בדומה לאופן שבו תהליך המוות והפרדה מהחיים מתחיל כבר ברגע ההתרקמות בתוך החיים.

בתהליך היצירתי שנפרס כאן, עוברים מהבנייה, דרך הפרימה ועד לחיפוש אחר התמקמות חדשה. התהליך מעביר את המטופל היוצר מהחוויה של התבקעות השלם של החיים שלפני הפרדה דרך ההטמעה של הבקע, של מצב השבר, ומכאן אל האפשרות ולנתינת הרשות לעצמי להבקיע ולהגיח מבעד לבקעים ומבעד לכל המבנים שהתבקעו גם כן.

כל שלב מהשלבים שהוצעו כאן יכול להיות שלב שמספק עניין לכמה מפגשים ולחקירה מעמיקה של העצמי הקודם ושל העצמי המתחדש בכל אחד מהמצבים. כלומר, ניתן לחוות את הפרוטוקול כמהודק ומיושם ברציפות של מפגש אחד על כל שלביו בתנועה זורמת עד לקתרזיס בסופו של התהליך; או לפרוס את הפרוטוקול ושלביו כמשתלב בטיפול בתהליך עיבוד של אבל, כך שכל שלב יתפתח ויעובד בטיפול לאורך זמן, כולל חזרה על שלבים לצורך העמקה.

ד"ר רוניתה היימן

מטפלת באומנויות, מדריכה, מרצה בתואר שני (מכללת תל חי), מתמחה בתהליכי יצירה, העד המתבונן והקשר בין מערך הרגשות ותהליכי היצירה (דוקטורט), מתמחה במודל הסטודיו הפתוח.

דוא"ל ronitheymann@gmail.com

מקורות

גרשפלד-ליטוין, א' ובויידן, ז' (2024). מאבל פתולוגי, טראומתי, מורכב, מתמשך לעבר הפרעה מתמשכת באבל – תיאוריה, מחקר וטיפול. **שיחות, ל"ח** (2), 92-100.

היימן, ר' (2019). גילום/השלכה/תפקיד - בתהליכי האומנות הפלסטית. בתוך: מ' דורון הררי (עורכת), **למה לעשות דרמה מכל דבר**. הוצאת אמציה.

Hilbuch, A., Snir, S., Regev, D., & Orkibi, H. (2016). The role of art materials in the transferential relationship: Art psychotherapists' perspective. *The Arts in Psychotherapy, 49*, 19-26.

Pénzes, I., Van Hooren, S., Dokter, D., Smeijsters, H., & Hutschemaekers, G. (2014). Material interaction in art therapy assessment. *The Arts in Psychotherapy, 41*(5), 484-492.

Schaverien, J. (2021). *The revealing image: Analytical art psychotherapy in theory and practice*. Jessica Kingsley Publishers.

האם תשוב? שאלה הבת
אך את התשובה לא קיבלה
רק החיבוק עטף אותה

היה לבן
תהום נפערה
הכול פתאום שחור

פעם היה ועכשיו כבר לא מובן
מבולגן ולא מאורגן

מלי צ'יימברס



<u>פרוטוקול 14</u>

"תן למילים לעשות בך" (יונה וולך)

מאבל משתק לסיפור משמעותי

מאת ד"ר נעמי גוברין

תקציר

מוות של אדם מביא איתו פגיעה קשה בכל שותפיו לאותה מערכת חיים, בכל מי שמילא מקום מרכזי בחייו, בכל מי שקשור בו ביחסי אהבה עמוקה. כאשר אדם חווה אובדן טראומתי, התגובה הראשונה היא לומר: 'אין מילים', מכיוון שבשלב ראשון אין יכולת להיחלץ מהשהות בתוך החוויה ולהתבונן בה, אין מילים שיכולות להעביר את החוויה כמו שהיא. תמיכה מותאמת באדם שחווה אובדן כרוכה בנכונות שלנו לאפשר תנועה באופן השימוש בשפה, בהתאם להתקדמות היכולת של האדם לעכל את האירועים שחווה.
הפרוטוקול מציע להשתמש בתהליך כתיבה מובנה, התומך בתהליך הדרגתי של ארגון מחודש של משמעות החיים אחרי האובדן, וארגון מחודש של הזיכרונות והרגשות הקשורים במה שאבד. הוא מוצע כמפגש חד־פעמי־סדנאי אך יכול להוות גם כחלק מעבודה תהליכית קבוצתית (ראו בסוף המסמך) וגם לעבודה פרטנית.

קהל יעד: קבוצת מבוגרים מגיל 18, במעגל השני של השכול כגון דודים, בני־דודים וחברים קרובים.
ציוד נדרש: מגזינים, מספריים, דבק, דפים לכתיבה/מחברת, עט/עיפרון.
ארגון המרחב: מומלץ לסדר שולחנות במרכז החדר כך שהמשתתפים יוכלו לשבת סביבם, תוך יצירת קשר עין בין המשתתפים ומרחב ליצירה.

הקדמה

טבעה של חוויה טראומטית, לפי בסל ואן דר קולק, היא שבמקרים רבים המוח האנושי לא מאפשר לסיפור קוהרנטי ורציף להיווצר (ואן דר קולק, 2021). לכן במצבים טראומתיים, ובמיוחד אובדן פתאומי וטראומתי, קשה לבטא במילים את משמעות וגודל האובדן. כך האדם עשוי להיוותר כאוב, בודד ומבולבל ועם תחושה שאין לו סיפור, שאין לו מילים שיכולות לשתף ולהעביר את החוויה. במצבים אלו השפה הסימבולית, הרפלקטיבית, לא בהכרח נחווית כמחברת את האדם לעצמו כמו שהיינו רוצים לחשוב, אלא כמנתקת אותו מעצמו. לאור זאת, דנה אמיר מציינת שלצד ההקשבה שלנו, המטפלים, לתוכן המילולי, חשוב שנחדד את יכולת ההקשבה שלנו גם לצורה השפתית בה משתמשים אנשים שחוו אובדן, למודוסים (מודוס הוא מושג שהושאל מעולם המוזיקה – סולמות שיוצרים סביבה רגשית מוזיקלית) של השפה הטראומטית. כמטפלים עלינו לנסות להקשיב ולהבין

מהו הסולם הרגשי שיוצר החיבור בין הפרטים, מהו אופן ההתייצבות של המספֵּר מול האזורים הטראומטיים ומהי מידת התנועתיות שלו מול אזורים אלה (אמיר, 2018).
כמטפלים, אנו נוטים לחשוב על השפה המפותחת כשפה של הישרדות, כהוכחה לניצחון של ההישרדות, אבל אמיר מציינת שלעיתים דווקא הבחירה בשפה הסימבולית, התקשורתית, המטפורית, נחווית כמנתקת את האדם מעצמו ולא מחברת אותו לעצמו, כפי שהיינו רוצים לחשוב. לכן, כדי שנוכל לסייע לאנשים שחוו אובדן, בראש ובראשונה עלינו להסכים לשהות איתם בתהומות בהם הם נמצאים, בלי להתפתות באופן מיידי לשפה מטפורית, להיות איתם בלי להעביר מייד את התכנים דרך מערכת החשיבה שלנו ובלי לעכל מייד את התכנים באמצעות מילים. כמטפלים באומנויות יש בידינו כלים להבעה לא מילולית של החוויה הטראומטית באמצעות תנועה ואומנות, שיכולים להתאים לעבודה בשלב זה.
חשוב שנאפשר תנועה באופן השימוש בשפה, בהתאם להתקדמות ביכולתו של האדם לעכל את האובדן שחווה כדי שבהדרגה תתאפשר פעולה של עיכול, שקשורה תמיד בטרנספורמציה לשפה. לאור זאת, ההתערבות הביבליותרפויטית שמוצעת כאן למעגל השני של השכול, לבני משפחה מקרבה שנייה, חברים קרובים וכו', בנויה כתהליך עבודה הדרגתי המתחיל מדימוי ויזואלי, לאסוציאציות, למשפטים ומשם לאיסוף החומרים בתבנית כתיבה, שיכולה לספק החזקה ומסגרת מאפשרת ליצירת טקסט או שיר עם משמעות ורצף. המחשבה שעומדת מאחורי המהלך הזה היא שדימוי ויזואלי שנבחר באופן אינטואיטיבי יכול לסייע להנעת תנועה הדרגתית לעבר השימוש בשפה באופן שמחובר לחוויה הפנימית.

ביבליותרפיה

ביבליותרפיה היא שיטת טיפול בתחום הטיפול באומנויות, המספקת עזרה וסיוע נפשי באמצעות הספרות. שיטת טיפול זו מציעה שימוש בספרות (תהליכי קריאה בטקסט ספרותי וכתיבה) כערוץ מרכזי דרכו מתקיים הדיאלוג הטיפולי, בעבודה פרטנית, משפחתית ו/או קבוצתית בתיווך של ביבליותרפיסט/ית. במרכזה של הביבליותרפיה ניצבת אומנות המילה, היוצרת מגוון של סוגי טקסט: רומן, סיפור, מיתוס, מעשייה, שירה, מחזה, תסריט, יומן, כתיבה אישית.
רחל צורן ביססה את התיאוריה של הביבליותרפיה תוך הישענות על מקורות פסיכואנליטיים, מתוך תשומת לב מיוחדת ל"קול השלישי" בטיפול – קולה של היצירה והשפעתה. הנחת יסוד של הביבליותרפיה היא שלספרות יש איכויות ריפוי, למשל, טקסט ספרותי יכול לשמש כערסול – חזרה לשיר או לסיפור מוכר יכול להחזיר את האדם למקום בטוח ולסייע לו להתמסר לטיפול. הטקסט הספרותי אינו נחרץ וחד־משמעי והתגובה לאותו טקסט בזמנים שונים משתנה ומשקפת לאדם את השינוי שחל בו. העמימות של הטקסט הספרותי מאפשרת מרחב לטיפול, ניתן לפרש טקסט ביותר מפירוש אחד ואילו השפה הדבורה היא חד־משמעית יותר (צורן, 2000, 2009). על יכולת הריפוי העתיקה של הספרות, תעיד הכתובת "מרפא לנפש" שהתנוססה על שער הספריות העתיקות באלכסנדריה ובתבי (צורן, 2000).

פרוטוקול זה משתמש בשתי טכניקות כתיבה:
כתיבת רצף אינטואיטיבית – זוהי כתיבה ללא חשיבה או תכנון מוקדם, בלי לעצור לחשוב תוך כדי הכתיבה, כאילו העט כותבת מעצמה. כתיבה אינטואיטיבית מומלצת בכתב יד, לא במחשב. צורת כתיבה זו מנסה לעקוף את ה"עורך הפנימי" שלנו, את הביקורת העצמית ומאפשרת לכותב לבטא תכנים עמוקים ללא מעצורים, ללא יומרה אומנותית וללא התחייבות לשיתוף. כתיבה זו מייצרת תחושה של חופש בלי התחייבות לתוצר. לצד זה, לעיתים ניתן לחלץ מתוכה משפט או רעיון שיכול להוות בסיס או גרעין להמשך כתיבה מטפורית וסימבולית. תרגיל זה מבוסס על עקרונות 'דפי בוקר' של ג'וליה קמרון (קמרון, 1997).

כתיבה בתבנית – טכניקה שמספקת מבנה לכתיבה בעזרת תבנית המאפשרת מרחב לכתיבה בין גבולות מוגדרים. התבנית מחזיקה ומהווה תמיכה לתהליך היצירה ולתרגום העולם הפנימי למילים כתובות. לתוך התבנית ניתן ליצוק מילים או משפטים שעלו בכתיבה אינטואיטיבית. ניתן להשתמש במגוון תבניות לכתיבה, כגון מילה או צמד מילים החוזר בהתחלה או בסוף כל משפט; משפט פותח ו/או סוגר כל אחד מבתי הטקסט/השיר בתוך התבנית; או כפי שמוצע בפרוטוקול זה – שימוש במשפט מוכן כפותח וסוגר לטקסט בעל כמה משפטים מוגדרים מראש (שחר, 2005; ברסלר, 2022).

הפרוטוקול

1. חימום באמצעות כתיבה אינטואיטיבית

הנחיה: כתבו המשך למשפט הבא למשך דקה אחת, בלי להרים את העט מהנייר, בלי לעצור ובלי לחשוב:

קוראים לי _____ והיום אני _____

יש למדוד דקה בשעון ולבקש מהמשתתפים להרים את העט ולסיים את הכתיבה כאשר נגמר הזמן (גם אם הם באמצע משפט).
בסיום הכתיבה ניתן להזמין את המשתתפים לשתף בטקסט. אם כמות המשתתפים גדולה, כדאי להזמין רק כמה מחברי הקבוצה כדי לא לייגע את יתר הקבוצה ולהימנע מהצפה. הכתיבה בתרגיל הזה היא ברצף ובדרך כלל ללא צנזורה, לכן כדאי להציע למשתתפים בחירה: להקריא את כל מה שכתבו; או - אם להרגשתם הדברים שנכתבו אינטימיים ואישיים מדי - לשתף את הקבוצה רק בחלק שאיתו הם מרגישים בנוח; או לשתף בחוויית הכתיבה מבלי להקריא את תוכנה.

2. בחירת דימוי ויזואלי

הנחיה: עלעלו במגזינים שלפניכם וחפשו דימוי שמושך את עיניכם בהקשר לתחושות שעלו בכתיבה ברצף. בחרו "מהבטן", גזרו והדביקו את הדימוי על דף.
בהנחיה חשוב להדגיש שעליהם לבחור משהו שמושך את עיניהם גם אם אינם מבינים מדוע נמשכו לדימוי הזה.

3. שימוש באסוציאציות

הנחיה: כתבו עד עשר מילים שעולות בדעתכם כאשר אתם מסתכלים על הדימוי שבחרתם. כתבו את המילים בלי מחשבה או ניסיון לחבר מהם משפט כלשהו. אפשר לרשום אותן על אותו דף שעליו הודבק הדימוי או בדף נפרד.

4. יצירת משפטים

הנחיה: כתבו שישה משפטים בהשראת רשימת המילים האסוציאטיביות שכתבתם ובהשראת הדימוי שבחרתם. ניתן לכתוב כאן גם משפטים שעלו במהלך הכתיבה האינטואיטיבית בתחילת המפגש או בהשראתם.

5. יצירת תבנית כתיבה

הנחיה: בחרו משפט אחד מבין המשפטים שכתבתם שהוא המשמעותי ביותר בעיניכם, רשמו אותו על דף נפרד, סִפרו חמש שורות ריקות מתחת למשפט שהעתקתם וכתבו את אותו משפט שוב, בשורה השביעית.
כך נוצרת תבנית, מרחב מוחזק בין המשפט הראשון והאחרון, תבנית המאפשרת מרחב חופשי לכתיבה בין גבולות מוגדרים, בין המשפט הפותח בשורה הראשונה לבין אותו משפט שסוגר את הטקסט בשורה האחרונה.

6. כתיבה בתוך תבנית

הנחיה: שבצו את שאר חמשת המשפטים שכתבתם בתווך, בין שני משפטי המסגרת. ניתן לשנות את המשפטים שכתבתם בהתאם לצורך או לכתוב משפטים שמתאימים לכם כאן יותר.

7. שיתוף וסיום

לסיום ניתן להזמין את המשתתפים להראות לקבוצה את הדימוי שבחרו ואם הם רוצים, גם להקריא את הטקסט שיצרו. מי שאינו מרגיש בנוח לשתף יכול להראות את הדימוי שבחר ו/או לספר על חוויית הכתיבה עצמה, למשל, האם מה שיצא הפתיע אותו? האם הרגיש שהטקסט מצליח לבטא את רגשותיו?
בסיום, המנחה מסכם את המפגש.

כמה הערות לתשומת לב

רצף התרגילים המוצע כאן יכול להוות גם חלק מעבודה קבוצתית תהליכית. במקרה כזה ניתן להקדיש מפגש לכל אחד מהשלבים שתוארו לעיל באופן מורחב. אפשר לפתוח כל מפגש בכתיבה אינטואיטיבית קצרה ש"מחממת את העט", פתיחה מוכרת וקבועה, אחריה יתמקד כל מפגש בשלב אחר ובטכניקה אחרת שתסייע לתהליך עיכול האובדן הטראומתי, באמצעות השפה ויצירת סיפור אישי שמחובר לחוויה. למשל, מפגש שיוקדש לבחירת כמה דימויים ויזואליים שיוצרים יחד מעין טקסט ראשוני שעדיין אין לו מילים. בהדרגה, במפגשים שאחריו, יגיע העיסוק במילים, במשפטים ובהמשך ניתן לעבור לטקסטים פואטיים.

חשוב לתת את הדעת לכך שכאשר כותבים על נושאים כואבים וחשופים, הפגיעות בקרב המשתתפים יכולה להיות גבוהה, לכן חשוב לשים לב שמשתתפים לא יעבירו ביקורת או יביעו דעה בנוגע לכתיבה של אחרים. למעשה, בעבודה תהליכית עם קבוצה, מומלץ לשתף את תוצרי הכתיבה בזוגות, כאשר במליאה יתמקד השיתוף בתהליך ובחוויית הכתיבה ולא בהכרח בתכני הכתיבה, על מנת לשמור על המשתתפים.

ד"ר נעמי גוברין

ביבליותרפיסטית, מדריכה בכירה ביה"ת ופסיכותרפיסטית בגישה פסיכואנליטית. מטפלת בקליניקה פרטית בהרצליה, מרצה בתוכנית לתואר שני M.A.A.T בביבליותרפיה במכללת סמינר הקיבוצים ובתוכנית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית למטפלים באומנויות במרכז ויניקוט ישראל.

דוא"ל naomigovreen@gmail.com

מקורות

אמיר, ד' (2018). **להעיד על העדים: ארבעה מודוסים של עדות טראומטית**. הוצאת מגנס.

ברסלר, ש' (2022). צוהר בקיר הלבן – תבניות כתיבה ככלי ביבליותרפי. בתוך: א' וקנין וש' בר זקן (עורכות), **דרך מילים: קריאה וכתיבה כמרחב טיפולי** (עמ' 123-140). הוצאת כרמל.

ואן דר קולק, ב' (2021). **נרשם בגוף: מוח, נפש וגוף בריפוי מטראומה**. הוצאת פרדס.

צורן, ר' (2000). **הקול השלישי: איכויותיה המרפאות של הספרות ואפשרויות יישומן בדיאלוג הביבליותרפי.** הוצאת כרמל.

צורן, ר' (2009). **חותם האותיות: קריאה וזהות בדיאלוג הביבליותרפי.** הוצאת כרמל.

קמרון, ג' (1997). **דרך האמן - נתיב רוחני לשפע יצירה.** פראג הוצאה לאור.

שחר, ג' (2005). **מילים מתכוונות: תבניות כתיבה ככלי לפיתוח חשיבה יצירתית.** מכון מופ"ת.

זה משתנה ומסתובב
בתוך מערבולת
של ים הרגשות

ואיך זה שכל מה שנותר
הוא חלל ריק
ואין איך למלאו

קרן דימור



פרוטוקול 15

ארבעה ציורי שקף בעקבות צילומים

"מפגש" עם הנפטר תוך נצירת הקשר והטמעת הזיכרונות

מאת נעמה גל

תקציר

הפרוטוקול מותאם לליווי אנשים שאיבדו את היקר להם והעסוקים בזיכרון הנפטר בתוך תהליך האבל. מתוך חשש שדמותו "תיעלם" או "תדהה" הם מחפשים דרך לנצור בזיכרונם את נוכחותו ואת הקשר עימו. בעזרת טכניקת ציור עם שקפים על גבי צילומים, מתקיים תהליך של עיבוד ושל שחזור המראה הפיזי הנוכח של הנפטר, שמעורר זיכרונות חיים ומאפשר "מפגש" קרוב ובעל ערך עימו.

קהל יעד: ילדים בגיל בית ספר; מתבגרים ומבוגרים שחווים אובדן ופתוחים להתנסות בתהליך יצירתי עמוק, תוך רצון לנצור חוויות וזיכרונות ולגלות בתוכם אפשרויות לקשר נוכח עם הנפטר.
ציוד נדרש: שקפים; שלושה טושים שחורים פרמננט (דק, בינוני, עבה); צבעי אקריליק; מסקינג טייפ.

הערה: יש צורך במיומנות גרפומוטורית טובה ובסקרנות יצירתית אך כיוון שהיצירה מבוססת על העתקת תמונה בעזרת שקף, אין חובה שהמטופל יהיה מיומן בציור.

הקדמה

הפרוטוקול התגבש בעקבות שתי חוויות משמעותיות שחוויתי, האחת בחיי האישיים והשנייה בקליניקה. בעקבות אובדן אישי חשתי צורך לחזק את הנוכחות של הזיכרון של הנפטר בתוכי. לעיתים עלו בי חששות שהזיכרון "ידהה" ודמותו הרב־ממדית לא תצליח להישאר איתי בחדות ובנוכחות מלאה כפי שרציתי.
במקביל, בקליניקה, טיפלתי בנערה שאיבדה את אביה בהיותה תינוקת. הנערה ביטאה חשש מכך שהזיכרונות שלה מושתתים על סיפורים ששמעה ועל צילומים וביטאה רצון "לזכור יותר את אבא". כשמאבדים אדם יקר, הצער עצום. אין באפשרותנו להשיב את הנפטר אך ניתן להיות מושקעים בקשר איתו ובנוכחותו, גם לאחר מותו.
המודל הדו־מסלולי בהתמודדות עם אבל ועם שכול מתמקד ביכולת של האדם האֶבֶל ליצור מערכת יחסים מתמשכת עם הנפטר, לצד יכולתו להמשיך לתפקד בעולם הממשי ולחיות חיים משמעותיים (Rubin, 1981).
עבודה עם צילומים כחלק מתהליך עיבוד האבל, מוכרת בספרות המקצועית. במאמרו על אבל, מתייחס ווידמאייר לשימוש בתמונות דיגיטליות ולכוחן של התמונות לעורר זכרונות ורגשות, תוך העמקת תחושת הקרבה לנפטר. עוד מתייחס הכותב לאפשרות לזכור את הנפטר באופן רב־ממדי

דרך תמונות, בהן הוא נראה במצבי חיים שונים וכאשר מדמותו משתקפים רגשות מגוונים (Widmaier, 2023).

בתהליך הציור על גבי שקף, התמונה נמצאת מתחת לשקף במהלך היצירה ומתאפשר מעקב מקרוב אחרי תווי פניו ואחר דמותו הייחודית של הנפטר. עיניו של המטופל קרובות לתמונה בזמן שהוא מסמן קווים ומעבד את התמונה בעזרת צבעים. נוצרת חוויה אינטימית בקרבה הפיזית לתמונה, ממנה משתקפת דמותו של הנפטר, והמגע על פני השקף באמצעות המכחול יכול להיחוות ממש כפעולה של ליטוף הדמות.

פרוטוקול זה מתאים כאשר האדם האבל מביע משאלה לזכור ו"לפגוש" את הנפטר. לא תמיד המשאלה תהיה גלויה. לעיתים יבוא לידי ביטוי געגוע עז או חשש שנוכחותו של הנפטר "תיעלם". במקרה כזה יכול המטפל לתקף את הרצון לקשר המשכי עם הנפטר ולהציע עיבוד יצירתי כמו זה המוצע פה.

הנחיה

בתחילה נסביר את התהליך בן ארבעת השלבים, שיתקיים בארבעה מפגשים. עוד נסביר כי אין הכרח לקיים את כל השלבים וכל מפגש יכול לעמוד בפני עצמו, בהתאם לצרכי המטופל.

נבקש מהמטופל להביא שלושה צילומים מודפסים על דפי A4 (אפשרות נוספת היא שהמטופל ישלח למטפל תמונות והמטפל ידפיס אותן עבורו):

צילום א' - תמונה של הנפטר.

צילום ב' - תמונה משפחתית עם הנפטר.

צילום ג' - תמונה של הנפטר עם המטופל.

חשוב לציין שתהליך בחירת התמונות הוא בעל ערך בפני עצמו. זהו תהליך רגיש שדורש עיבוד. כשמדובר בילד, חשוב שהורה או בן משפחה קרוב ילווה את התהליך.

בכל אחד מהמפגשים נזכיר למטופל שהשליטה לגמרי בידיו. הוא יכול להחליט לסיים את היצירה בכל שלב שיבחר.

יתכן שלהתערבויות מתוך הפרוטוקול יהיה המשך במפגש נוסף. חשוב לא להאיץ את התהליך ולאפשר השקעה בהתאם לצורך של המטופל. בסיום כל מפגש נאסוף את החוויות, את הזיכרונות ואת התחושות שהעלה המטופל. המטפל יכול לבדוק עם המטופל אילו רגשות מתעוררים בו וכן לשים לב לשפת הגוף של המטופל. נדאג שיישאר מספיק זמן לעיבוד ולפרדה.

במקרים מסוימים, ילדים ומתבגרים עלולים להסתייג מיצירה שמשלבת בתוכה את תמונת הנפטר, מתוך חשש להצפה רגשית. ניתן להקדים לתהליך פגישות בהן המטופל בוחר תמונות של דמויות אחרות מחייו או מעולמו התרבותי ומתנסה בתהליך ציור של התמונות על שקף.

הטכניקה מתגמלת מאוד כיוון שמצד אחד היא מאפשרת למטופל לצייר ציור שדומה לדמות כפי שהיא במציאות, ומצד שני המטופל יכול להוסיף לציור את מה שהוא בוחר מתוך עולמו הפנימי.

<u>מפגש ראשון</u>

נציע למטופל להניח שקף מעל התמונה של הנפטר. יש לקבע את השקף מעל התמונה בעזרת כמה פיסות מסקינג טייפ.

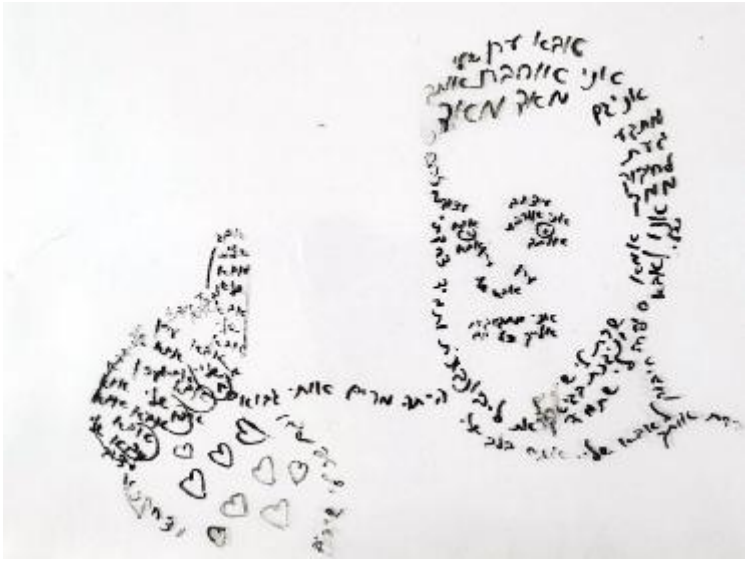
תחילה, בעזרת האצבע, נבקש מהמטופל לעקוב אחרי הקווים והפרטים שמאפיינים את הנפטר. לאחר מכן נבקש ממנו למלא במילים את הקווים ואת הצורות שמשתקפות עד שתיווצר דמות על פני השקף.

יש מטופלים שתספיק להם הוראה כגון 'כתוב כל זיכרון או אסוציאציה שעולה בך כשאתה מסתכל על התמונה'. מטופלים אחרים יזדקקו לתדרוך באופן מפורט יותר:

- כתוב זיכרון טוב שיש לך מ...
- כתוב דברים שאהבתם לעשות ביחד
- מה היית רוצה להגיד ל... אם היית יכול
- מה היית רוצה לשאול את... אם היית יכול
- באילו מילים היית רוצה להיפרד כרגע מ...

לבסוף נפריד בין הצילום לבין השקף ונביט רק בשקף כשהוא מונח על דף לבן.

נסכם את התחושות ואת החוויות שעלו במפגש זה בעקבות היצירה.



<u>מפגש שני</u>

נשתמש שוב בתמונה של הנפטר. השקף השני יוצמד לתמונה. הפעם נציע למטופל לעבור על הקווים המרכזיים של הדמות בעזרת טושים שחורים, לפי העובי שיבחר. בהמשך נציע למטופל לעבד את התמונה בעזרת צבעי אקריליק:

- האם יש חלקים בדמות שתרצה להדגיש בעזרת צבע?
- אם מתאים, אפשר לנסות "ללטף" את הדמות בעזרת המכחול
- שים לב אילו זיכרונות עולים בך בזמן הציור
- שים לב אילו רגשות מתעוררים בך בזמן הציור
- האם תרצה להוסיף לציור צורה, מילה, חפץ כלשהו, כמתנה לדמות?

שוב נפריד בין הצילום לבין השקף ונביט רק על השקף המונח על דף לבן.
נסתכל יחד על האופן בו בחר המטופל לעבד את היצירה.
נשקף ונאסוף את התכנים שעלו בזמן היצירה.



<u>מפגש שלישי</u>

נעבוד עם שקף מקובע, מעל צילום משפחתי.

נציע למטופל לעבור בטוש שחור, דק או בינוני, בקו קונטור סביב המשפחה. לאחר מכן נפריד את הצילום ואת השקף ונניח את השקף על דף לבן. בעזרת צבעי אקריליק נציע למטופל להגדיר בצבע (או בצבעים) כל דמות במשפחה.
נברר איזה צבע מתאים לדמות הנפטר.

האם המטופל בחר לעבד את דמותו של הנפטר כך שהיעדרותו מן המשפחה ניכרת? האם יצר זיכרון קיים של המשפחה כפי שהייתה? התערבות זו מאפשרת שיח על השינוי שחל במשפחה ועל ההתמודדות של המשפחה עם האובדן.



<u>מפגש רביעי</u>

נשתמש בתמונה של הנפטר עם המטופל. מעליה נקבע את השקף. נציע למטופל לעבד את התמונה בעזרת צבעי אקריליק כפי שיבחר ולאחר מכן לצייר סביב הדמויות סמלים שמשקפים את הקשר שלו עם הנפטר: מילים או משפטים שהיו חשובים בקשר שלהם; דברים שאהבו לעשות יחד; מסגרת משותפת לשניהם; סמלים שמשקפים רגשות. לבסוף נפריד את השקף מהצילום ונניח אותו על דף לבן. נשקף ונדגיש את הייחודיות שבקשר בין האבל לנפטר.



<u>מפגש חמישי</u>

נניח את ארבעת הציורים זה לצד זה. נביט בהם ממרחק מה (אפשר לתלות על קיר ולהתרחק) ונסכם במילים את החוויה היצירתית, כפי שמשתקפת בסדרת הציורים, תוך דגש על הקשר עם נפטר (נוכחותו וחסרונו).

אם מתאים, ניתן לדבר על האפשרות לייצר "פגישות" מסוג זה עם הנפטר, גם בעתיד, כשעולה הצורך. הנפטר איננו וזו עובדה קשה ומוגמרת שאין למטופל שליטה לגביה, אך יש לו אמצעי שבעזרתו יוכל לזמן סוג אחר של מפגש עם הנפטר.

מניסיוני האישי והטיפולי, פרוטוקול זה מאפשר השתקעות ושהייה משמעותית עם ובנוכחותו הרב־ממדית של הנפטר, תוך דגש על הקשר הייחודי של האבל עם הנפטר.

נעמה גל

תרפיסטית באומנות ומדריכה בכירה. כתבה שני ספרי ילדים. כיום לומדת בנט"ל פסיכותרפיה של אבל ושכול. מטפלת בקליניקה ומרכזת תוכנית פרקטיקום לסטודנטים לטיפול באומנות בלשכת הרווחה, קריית אונו.

מקורות

שלו, ר' (2 בדצמבר 2012). אובדן ותהליכי אבל בקרב ילדים ומתבגרים. פסיכולוגיה עברית. https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2873

Field, N. P., Gao, B., & Paderna, L. (2005). Continuing bonds in bereavement: An attachment theory based perspective. *Death Studies, 29*(4), 277–299.

Rubin, S. S. (1981). A two-track model of bereavement: Theory and application in research. *American Journal of Orthopsychiatry, 51*(1), 101–109.

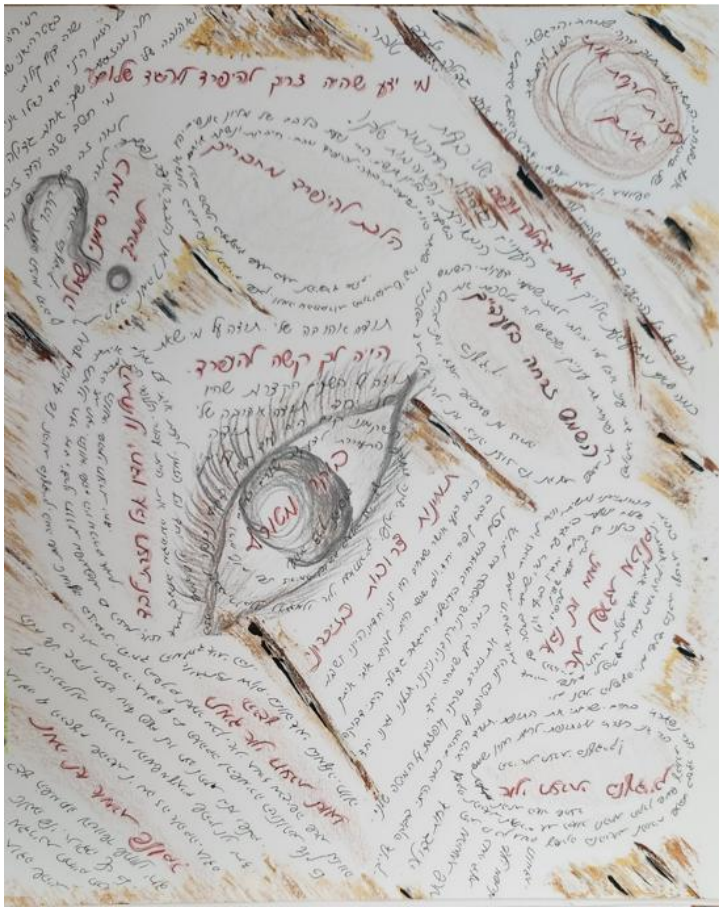
Widmaier, L. (2023). Digital photographic legacies, mourning, and remembrance: Looking through the eyes of the deceased. *Photographies, 16*(1), 19–48.

מנעד הרגשות משתנה ומסתובב
כמו במערבולת
הלמעלה לא גבוה יותר והלמטה כל כך עוצמתי
כל מה שנותר זה חלל ריק ואין איך למלאו

זה משתנה ומסתובב
גם הבוהק אינו בוהק יותר
הכהה משתלט ורסיסי אור נכנסים ומאירים

זה משתנה ומסתובב
והלמעלה הוא הלמטה
והבוהק הוא הכהה
רסיסי אור נכנסים
לתוך מערבולת של ים הרגשות

קרן דימור



<u>פרוטוקול 16</u>

להיפגש בחלום

עיבוד חלומות בכלים ביבליותרפיים כתמיכה

בתהליכי התמודדות עם אבל ועם אובדן

מאת אפרת חבושה-פלדמן ואליה מרקוביץ

<u>* / אגי משעול</u>

מַסְרִיטִים אוֹתִי. הַקְלִיפּ הוּא

שֶׁעָלַי לִפְסוֹעַ לְתוֹךְ הָאוֹקְיָנוֹס

בְּעִקְבוֹת אֲהוּבִי שֶׁהִפְלִיג

לַמֶּרְחַקִּים.

כְּשֶׁתִּפָּרֵשׂ שִׁמְלָתִי הָאֲדֻמָּה עַל פְּנֵי הַמַּיִם

כְּפַעֲמוֹן שֶׁאֲנִי עִנְבָּלוֹ,

אֶצְלוֹל לַמְּצוּלוֹת וְיֶקְרַן עָלַי

FIN

תקציר

פרק זה יציג מודל לעבודה עם חלומות בתהליכי עיבוד אבל ואובדן באוריינטציה ביבליותרפויטית. ביבליותרפיה היא שדה קליני בו נעשה שימוש במרחבי הדמיון, המטפורה והפואטיקה כגשר אל חומרי נפש מודחקים וכמרחב לעיבוד וארגון אירועים וליציקת משמעות בתוך מבנים נרטיביים. מודל זה מתייחס אל החלום כאל מרחב מטפורי ופואטי, בדומה לטקסט ספרותי, דרכו ניתן להביא למודע ממדים שונים של תהליכי האבל של המטופל ולעבדם. המודל מיועד לעבודה טיפולית עם נוער מגיל 14 ועם מבוגרים המתמודדים עם אבל על אדם קרוב שאיננו, והוא מתאים לעבודה בכל אחד משלבי האבל.

קהל יעד: נוער מגיל 14 ומבוגרים.

ציוד נדרש: דפים וכלי כתיבה.

ארגון המרחב: חלל שקט ובו כיסאות, שולחן ומשטח כתיבה.

הקדמה

אנשים שחווים שכול ואובדן עסוקים לעיתים בחלומות על המת. לחלומות יש חלק מרכזי וחשוב בתהליכי עיבוד האבל והאובדן. ישנם חלומות הנחווים כהיזכרות בנוכחותו הממשית של המת, ומספקים מצע להתבוננות על מערכת היחסים עימו, מצע המאפשר המשכיות אפילו במצב הסופי של המוות. לעיתים הם משחזרים חוויות טראומטיות שהתרחשו במציאות, לעיתים משלבים אירועים מדומיינים סביב האובדן ולעיתים הם מייצגים את ההיעדר בדרכים סימבוליות ואסתטיות שונות. במחקר שנערך בקרב 278 אנשים בתהליכי אבל, נמצא כי רובם חלמו באופן מתמשך ובתדירות משתנה אודות הנפטר. מרבית החלומות דווחו כנעימים ומעטים כמטרידים. חלק מהנחקרים דיווחו על חלומות בהם המת מביע מסר של אישור עבור החולם על הדרך שלו, וחלק על חלומות בהם המת מביע תרעומת. חלקם סיפרו כי חלמו על אינטראקציות עם המת מהעבר, ואילו אחרים חלמו על המקום בו לתפיסתם המת נמצא כיום. לעיתים הופיע חלום המשחזר את רגעי האובדן, או חלום שבו המת מופיע חי כאילו לא קרה דבר (Wright et al., 2013). יש לציין שחלומות לפעמים מטרימים את האובדן, במקרים של מחלה מתמשכת. חלומות אלה מהווים הכנה לקראת הפרֵדה והאבל המתקרבים. כך או כך, אין זה מובן מאליו להגדיר חלום כזה העוסק באבל ובאובדן. ייתכן שהחלום ילבש צורה אחרת ותוך כדי העבודה עליו נבין שזו אחת המשמעויות שלו.

בּוֹלאס הבחין בין מלאכת החלום המתמקדת בתוכן עצמו וברגש הנמצא בליבת החלום, לבין הפן האסתטי של החלום – האופן הייחודי בו מחשבה או חוויה הופכות לייצוג דרמטי, ממש כפי שמתבוננים על שיר כיצירת אומנות – הן בממד התמטי והן בממד האסתטי שלו. גם עבודה ביבליותרפויטית עם חלומות שוזרת את שני הממדים הללו יחד ליצירת מרחב עיבוד רב־שכבתי ומעמיק (בולאס, 2000).

האסתטיקה של חלום היא עדות של החוויה הנפשית של החולם. העדות היא דרכו של האדם לספר - באופן כזה או אחר - את שאירע לו. ניתן להבחין בין סגנונות שונים של חלומות, המקבילים לסגנונות עדות שונים, אותם מגדירה דנה אמיר בספרה "להעיד על העדים":

- חלומות בעלי אופי מטונימי: אלה הם חלומות חזרתיים, טורדניים ופולשניים, אשר נחווים כקרובים מאוד למציאות ומנכיחים אותה כהווה מתמשך. החולם נעדר את היכולת להתבונן בתוכני החלום באופן משתנה. חלום כזה יהיה מקוטע, דל, נטול הקשר, נטול פשר או ללא מבנה נרטיבי. אסתטיקה של חלום מסוג כזה מעידה למעשה על החומרים שאותם הוא מייצג: זוהי עדות שמשמרת רצף חווייתי שלא ניתן להתרחק ממנו, להתקרב אליו או להתבונן בו ומעצם כך - לשנות אותו.
- חלומות בעלי אופי מטפורי: בחלומות אלה נוכל למצוא נרטיבים המחזיקים חיות ותנועה בין עמדות שונות של החולם – יש מעבר בין גוף ראשון לשלישי, בין עמדת החולם לבין המתבונן, ניתן לעמוד מול הסיפור במרחקים שונים ולמצוא בו השתנות והתפתחות.

במילים אחרות, החלום המטונימי חותר תחת מלאכת יציקת הפשר ואילו החלום המטפורי מבקש וחותר לעברה. אופני החלום הללו משקפים במידת מה את השלב בו נמצא המטופל בעיבוד האובדן שחווה (אמיר, 2018).

ד"ר ג'ושוע בלאק מוצא קשר בין אופיים של החלומות והחוויה שהם מותירים בנפשו של החולם לבין שלב העיבוד בו נמצא האדם, כאשר חלומות הנחווים כמטרידים או מערערים (הקרובים יותר לחלום המטונימי) מופיעים בשלבים מוקדמים יותר של האובדן, ואילו חלומות נעימים יותר, המאפשרים התבוננות ודיאלוג עם המת, מגיעים בשלבים מאוחרים יותר של התהליך הטיפולי. ניתן להבין מכך שחלומות מתפתחים ומשתנים במקביל לעיבוד האבל (Black, 2020).

בעבודה טיפולית עם חלומות, נרצה לעזור למטופל ליצור תנועה בתוך תוכני החלום ולצקת לתוכו את ה'אני' המתבונן, זה היכול להתרחק, להתקרב, לשנות נקודת מבט, להוסיף משמעות חדשה – ובאופן זה לעבד את חוויית האובדן. כך, גם חלומות בעלי אופי מטונימי יוכלו לעבור עיבוי ואינטגרציה אל עבר המודוס המטפורי.

ניתן לומר כי חלומות מגיעים למרחב הטיפולי עם משאלה לקבל הקשבה ונראות ועל מנת למצוא בהם פשר ומובן. לא פעם, דווקא האי־חלימה והפרשנות שהאדם נותן להיעדר החלום הן אלה שתופסות מקום בשיח הטיפולי, כשבבסיסן הכמיהה ליצירת קשר עם המת, להשביע את הגעגוע הצורב או כהזדמנות לומר דברים שלא הספיקו להיאמר ולתקן את הדרוש תיקון. זוהי משאלה שלעיתים סותרת את סופיות החיים ואת החלקיות שבפרדה. בגלל שחלומות מאפשרים קשר עם מושא האובדן וכן קשר עם תכנים לא מודעים הקשורים למערכת היחסים עימו, עבודה טיפולית עם חלומות עשויה להוות נקודת מפנה בתהליך הפרדה, שייתכן שלא התאפשר במציאות.

בפרק זה נציג פרוטוקול לעבודה עם חלומות הקשורים באבל ובאובדן, מתוך הנחה שעיבוד החלומות ועיבוד האבל הם שני תהליכים שמתקיים ביניהם היזון חוזר. חלומות עשויים להיות כואבים ומוחשיים מאוד, אך גם תרפויטיים. יש הרבה דרכים לעבוד עם חלומות במרחב טיפולי ובפרק זה יוצג מודל לעבודה עם חלומות באוריינטציה ביבליותרפית, אשר מתבוננת הן באסתטיקה (המבנה, הסגנון והאופן הייחודי שבו מחשבות ורגשות מיתרגמים לכדי דימויים), הן בנושאי החלום עצמו וברגש המרכזי הנמצא בבסיסם והן בקשר שבין החלומות השונים. המודל מתמקד גם באופן בו המטופל מפרש את חלומותיו או את היעדרם וכיצד הוא מתייחס אליהם – תוך שימוש בשפה ביבליותרפויטית כתשתית חשיבתית. עבודה עם חלום באופן זה בכוחה לייצר חיבור ואינטגרציה בעבודת האבל, כזו שעוברת דרך מגע עם חלקים מודחקים או מוכחשים, הן בסיפור האירוע עצמו והן במערכת היחסים עם המת.

עקרונות מהשפה הביבליותרפויטית לסיוע בעבודה עם חלומות

ביבליותרפיה כתפיסה טיפולית מניחה במרכז את השימוש בשפה, בדמיון, במטפורות ובמבנים נרטיביים, על מנת לעבד ולארגן את אירועי חייו ואת חוויית העצמי של המטופל. השיח הטיפולי,

כדבריה של רחל צורן, כולל "קול שלישי" – קולו של הטקסט הספרותי – אשר דרכו ובאמצעותו מתנהל השיח הטיפולי. זהו קול אוטונומי ונפרד, המאפשר בו־זמנית פנים וחוץ, התבוננות וחוויה (צורן, 2009). לטקסט הספרותי ישנם מאפיינים ייחודיים המאפשרים לו ליצור חוויה רב־ממדית זו. אחד מהם הוא מה שאיזר הגדיר כאזורי העמימות של טקסט ספרותי. אלו אותם אזורים אשר בהם לא נמסר לנו כל המידע והטקסט נותר בלתי מפוענח. עמימות זו מזמינה את הקורא לבצע פעולת השלמה פרשנית מעולמו הפנימי בדרך של השלכה (איזר, 1975).

חלום המגיע אל חדר הטיפולים הוא סוג של טקסט, קול שלישי, המתאפיין בעמימות ומזמין את המטפל ואת המטופל לנהל דיאלוג טיפולי באמצעותו. מנקודת מבט ביבליותרפויטית, נתייחס לחלום כאל טקסט עמום, חידתי ומתעתע. התפקיד שלנו כמטפלים הוא לשאת את העמימות, לא לנסות להגיע להכרעה פרשנית ולאפשר למטופל להתייחס אל הטקסט של החלום ואל השערים אשר הוא פותח בפניו כאל הזמנה. השפה הביבליותרפויטית מאפשרת לנו לעבוד עם החלום כסיפור ולעשות שימוש במרכיבים האומנותיים והספרותיים שבו לצרכים תרפויטיים, ובכלל זה - הדמויות, המבנה, הסגנון, הניגודים, הסמלים, העלילה, הרקע, הז'אנר והדינמיקה של ההתרחשות.

החלום רוצה להשמיע דבר מה, שבזמן עֵרוּת ייתכן שקשה לנו יותר להיות איתו במגע, חלקים שאנחנו לא מטפלים בהם ולא מקשיבים להם. הפיצול וההשלכה המתקיימים בחלומות מאפשרים לנו להרחיק תכנים שקשה לנו לגעת בהם, ומשקלם מוחזק בלילה על מנת שנוכל לתפקד בחיי היום יום. עם זאת, יש בנו גם חלק שֶׁמֵּהַ להבין את החלקים הללו. פעמים רבות נמצא כי תהליכי עיבוד האבל מושפעים במידה רבה מאותם חומרים בלתי נגישים מתוך אירוע האובדן או מתוך מערכת היחסים עם האדם המת, כמו לדוגמה רגשות אשמה, כעס, קנאה, חרטה או בושה - כל אותם היבטי הצל בנפש שהוכחשו, אם לומר בשפתו של יונג. חומרים אלה, כאשר הם מגולמים כסמלים בחלום, פותחים מרחב לעיבוד ולאינטגרציה.

לפי הגישה היונגיאנית, החלום, בדומה לסיפורי מעשייה, מקוֹדֵד חלקים מהמציאות החיצונית והפנימית לכדי סמלים – ארכיטיפים – המייצגים חלקים שונים במבנה הנפש, הן ברמה הסובייקטיבית והן ברמה האוניברסלית, הקולקטיבית. החלומות, על-פי יונג, הם המקור הנגיש והנפוץ ביותר לחקירת מערכת ההסמלה של האדם - האופן שבו אירועים חיצוניים ופנימיים הופכים לסמל בתת־המודע האנושי. על פי יונג, הארכיטיפים הם אוניברסליים והתת־מודע הקולקטיבי חוצה תרבויות וזמנים. עם זאת, תיתכן שונות בתפיסת סמלים מסוימים, בהתאם לרקע ממנו המטופל מגיע – גיל, מגדר, דת, תרבות וכדומה (Jung, 1990).

בעבודת החלום, על פי הגישה היונגיאנית, התוכן המופיע בחלום מספר את הסיפור כולו ועל מנת להגיע לליבתו יש להישאר קרוב ככל האפשר לתוכן שבו. באופן הזה, רק מרכיבי החלום עצמם ישמשו לעבודת הפירוש, ולא האסוציאציות החופשיות של המטופל, שעשויות להרחיק אותו יתר על המידה ממערכת הסמלים שיצר התת־מודע שלו. הסמלים שבחלום מהווים גשר בין האופן שבו אנו מנסחים את המחשבות והרגשות שלנו בחיי היום יום לבין התרחשויות סמויות ועמוקות יותר. לפי התפיסה היונגיאנית, ככל שהתכנים והדימויים המופיעים בחלום זרים יותר לחולם ומרוחקים מחייו

המציאותיים, כך החלום קרוב יותר לבסיס הארכיטיפלי (שלו, 2008).
סמל חי, משמעותי, לא יכול להיות נתון לפירוש אחד. מתוך הבנה זו, שלסמל משמעויות רבות התלויות בהקשר האישי של החולם, בהקשר התרבותי וכן בקשר שבין הסמל ללא־מודע הקולקטיבי (קרון, 2015), חשוב שעבודה עם החלום תאפשר מרחב לחקירה ולגילוי, תוך שאנו מחזיקים את האי־ודאות והעמימות של תכניו. כמטפלים, ייתכן שנרצה לבחון גם מהן האסוציאציות האישיות שאנו קושרים לסמל המופיע בחלום שהביא המטופל, כחלק מההבנה שהמשמעויות של החלום נבנות גם מתוך הקשר הטיפולי וביחסי ההעברה.

הפרוטוקול

1. ראשית, נזמין את החלומות להגיע אל הטיפול. פעמים רבות נראה שמטופלים עושים זאת באופן טבעי - הם מבינים באינטואיציה שיש בחלום שלהם מידע מוצפן, והמידע הזה יכול להחזיק עבורם את המפתח למודעות גדולה יותר, לחיבורים של חלקים מנותקים או מודחקים, להקלה ולריפוי של אזורים בנפש. ניתן לעודד את זכירת החלומות על ידי הסברה של המשמעות שהם יכולים להעניק ועל ידי רישום במחברת חלומות.

2. כאשר חלום מגיע אל המרחב הטיפולי, ננחה את המטופל לשרטט במרכז הדף ריבוע ובו לכתוב את החלום כפי שהוא זוכר אותו. סיפור החלום כפי שהוא נכתב מהזיכרון יהווה את חומר הגלם שלנו לעבודה.

עיצוב הדף נעשה בהשראת המבנה של דף גמרא מהתלמוד: במרכז מופיעה משנה מתקופת התנאים, עם פירוש של האמוראים שנכתב בתקופה מאוחרת יותר. מסביב ישנם כתובים מפי פרשנים מתקופות מאוחרות עוד יותר וכן הלכות מתקופות שונות. הפירושים שמסביב נועדו לדון בכוונת הכותב, להרחיב ולהוסיף עליה משמעויות ורבדים ואינם בהכרח מתיישבים זה עם זה. להלן דוגמה של דף גמרא:


ארבעה

ניתן להציג את דף הגמרא כדי להציע מבנה דומה לעבודת העיבוד של החלום, אך אין הכרח. המטופל מוזמן לכתוב במרכז הדף את החלום, ומסביבו להוסיף את האסוציאציות שלו, מחשבותיו ורגשותיו, בהתאם להנחיה בהמשך. מניסיוננו, עיצוב הכתיבה באופן כזה מאפשר עיבוד אסוציאטיבי יותר מסביב לחלום, שאינו כפוף בהכרח לארגון כרונולוגי ורציונלי, כך שנוצרת חוויה ויזואלית שונה מאשר בכתיבה רציפה.

3. לאחר שהמטופל כותב את פרטי החלום שלו במרכז הדף, נזמין אותו למלא ריבועים מסביב לסיפור החלום עצמו, דרך ההנחיות הבאות:

<u>הנחיות המתייחסות לעבודה עם תכני החלום</u>:

- בחרו לחלום שֵם. לאחר מכן בחרו שם נוסף - כמעין כותרת משנה.
- אם הוא היה סרט, איזה סוג של סרט הוא היה? סרט רומנטי; הרפתקאות; מסע; אימה; סיפור משפחתי; קומדיה?
- האם בחלום יש רגע של תפנית או של שינוי?
- מה הוא הרגש הדומיננטי בחלום?
- מה הן התֵמות העולות מהחלום? (בדומה לתמות של יצירה ספרותית, תמות בחלום יכולות לעסוק בסוגיות ליבה כלל־אנושיות כמו נטישה, אובדן, חרדה קיומית, בדידות, געגוע, כמיהה לקשר, כישלון, הצלחה ועוד)
- נחזור לרגע ההתעוררות מהחלום ונבדוק: האם התעוררנו מהחלום עם שיר; עם תחושה חזקה; עם תמונה; או עם מוטיב מסוים מהחלום? נוסיף זאת בריבוע נפרד.

<u>הנחיות המתייחסות לייצוגים בחלום</u>:

- נדגיש את הסמלים המופיעים בחלום.
- נכתוב אותם בריבועים נפרדים ונוסיף להם אסוציאציות ומחשבות: למה זה מתקשר? מה זה מזכיר לי?
- מיהן הדמויות בחלום? נחלק אותן לדמויות ראשיות ודמויות משניות. ניתן לכל אחת מהן ייצוג על הדף בריבוע נפרד (למשל, ריבוע אחד לאמא, ריבוע אחד לסבתא, ריבוע אחד לעצמי). בכל ריבוע כזה נכתוב מהו התפקיד של כל אחת מהדמויות בחלום; איזה קול/רגש/חוויה הן מייצגות. נבדוק: עד כמה הדמויות נראות, מדברות ומתנהגות באופן שתואם למוּכּר?

<u>הנחיות המתייחסות לעיבוד מערכת היחסים עם מושא האובדן</u>:

- אם בחלום מופיעה דמותו של המת - כשהוא מגלם את עצמו או דרך סימבול/דמות אחרת - נבדוק: איזה פן של היחסים בא לידי ביטוי בחלום? מהי הדינמיקה של היחסים בחלום וכיצד היא מתקשרת למערכת היחסים שהייתה עימו במציאות?
- נמשיך לנהל עימו דיאלוג בכתיבה: האם יש משהו שהיית רוצה להגיד? לשאול? האם יש משהו שהוא היה עונה?
- אם החלום נקטע באמצע, המשיכו אותו - לאן הוא הולך? איך הוא מסתיים? האם יש בו אופק ותקווה? האם יש בו מעגליות וחזרתיות? תקיעות וקיפאון?

4. לאחר שהמטופל סיים למלא את הדף בעזרת השאלות המנחות, נציע לו להתבונן בסיפור החלום ובפרטים שהוספנו סביבו: מה בולט לעין? מה החלום מספר כעת? האם יש עוד שער שהיה רוצה להיכנס דרכו, שמושך את תשומת ליבו? האם ניתן למצוא בו משמעות חדשה? מה הוא מספר על מה שאני מרגישה/חווה/צריכה עכשיו? באיזה אופן הוא מתחבר למערכת היחסים שלי עם האדם המת, או עם אירוע האובדן? כמו כן, המטפל יכול להציע פרספקטיבה נוספת על הדימויים שהופיעו בחלום, כפי שכותבת שרה שלו בספרה "חלום והחלמה": "יש לקשר את דימויי החלום לתכנים דומים המופיעים במיתוסים, באגדות, בפולחנים או ביצירות אומנות וספרות והעוסקים בבעיה קרובה לזו שמועלית בחלום" (שלו, 2008). הקישור הזה, אם הוא רלוונטי ומותאם, מייצר תחושה של מובַנות, מפיג בדידות, ומחבר ל"מורשת אנושית אוניברסלית, בעזרתה הוא מגלה שבעיותיו דומות לקשיים שעימם התמודדה האנושות מאז ומעולם" (שלו, 2008).

5. שאלה נוספת שניתן לשאול לאחר הכתיבה: מי עוד בחיים שלך בשל לשמוע את החלום? את מי היית רוצה לשתף? פעמים רבות חוויית האובדן היא אישית וייחודית מאוד, אך ישנם עוד אנשים שאבלים על לכתו של האדם והם יכולים להיות שותפים ועדים לתהליך ההתמודדות של האדם ולהפיג בדידות שייתכן שקיימת.

6. בשלב הזה, ניתן להרחיב את ההתבוננות ולקשור בין החלום הזה לחלומות שהגיעו למפגשים טיפוליים קודמים. אם כבר עבדנו עם חלומות באופן הזה, ניתן לפרוס את הדפים הכתובים ולהתבונן בהם יחד. נבדוק שאלות כמו:
   - ♦ האם ישנם מוטיבים חוזרים בחלומות - סמלים, תמות, רגש מרכזי, יחסים בין הדמויות?
   - ♦ האם החלומות מייצגים ארכיטיפים שונים בנפש האדם?
   - ♦ האם החלומות מייצגים רבדים שונים ממערכת היחסים של החולם עם מושא האובדן?

- כיצד ההתבוננות על כלל החלומות מאפשרת לנו לעשות תהליך אינטגרטיבי - בו ניתן לחבר בין חלקי העצמי, בין רגשות שונים ולפעמים סותרים, בין פנים שונים של מערכת היחסים עם האדם ובין שלבים שונים בתהליך עיבוד האבל?

חשוב לציין שהצענו כאן שאלות רבות, שלא בכולן משתמשים בהתערבות אחת. עבודה על חלום יכולה להיערך במשך פגישה אחת או להתפרס על פני כמה פגישות. בכל מקרה, היא מתקיימת בתוך הדיאלוג הטיפולי ובתוך הקשר הייחודי בין המטפל לבין המטופל. מצד אחד, יש חשיבות להתכנסות של המטופל אל תוך הכתיבה האישית שלו בנוכחות המטפל, ומצד שני הכתיבה איננה מתבצעת כפעולה של יחיד בחדר. למעשה, הכתיבה מייצרת אפשרויות בחירה לשיתוף על ידי המטופל, כאשר על הדף הוא יכול להניח את כל שעל ליבו.
דרך נוספת לשהות עם החלום היא האפשרות לעבודה אומנותית שנותנת ביטוי ספונטני ויצירתי לחוויה. הציור משחרר את המטופל מהצורך להגדיר חוויה במילים או לפחות מאפשר מגע עם מה שיותר קשה לתמלל. ניתן לכוון את המטופל על ידי הנחיות כגון:

- לתאר תחושות מופשטות מתוך החלום באמצעות צורות וצבעים.
- להזמין לבחור תמונה דומיננטית שנחרטה מהחלום, ולצייר אותה בקווים וצבעים.
- לצייר דימוי מתוך החלום ולתת לו קונטקסט ויזואלי חדש.

מלאכת הפירוש של החלום היא עבודה דו־סטרית של שני אנשים - מטפל ומטופל - המתבוננים יחדיו בסיפור החלום, בדומה לעבודה עם טקסט ספרותי כ"קול שלישי" שנכנס לחדר. תפקידו של המטפל במהלך ההתערבות שאנו מציעות כאן, הוא לשמור על נקודות מבט רחבות - על ידי חשיבה על המשמעות הקולקטיבית של הסמלים המופיעים בחלום, על ידי חשיבה על העיתוי שבו הופיע החלום ועל ידי יצירת רצף עם חלומות נוספים של המטופל.
אובדן, ובמיוחד אובדן טראומתי, מביא איתו כאב רב. בכוחם של חלומות להקל על ההתמודדות ולהביא מזור, בין השאר בזכות האיכויות הסמליות שבו. הייצוגים בחלום מאפשרים הרחקה וחזרה, מבט מסוג אחר וחיבור מחדש. כדבריו של רולאן בארת': "כדי להיטיב לראות תצלום יש לשאת את העיניים ממנו והלאה או לעצום עיניים" (בארת', 1988). הסטת תשומת הלב מהניסיון להגיע לפענוח חד־משמעי של החלום אל עבר המשחקיות איתו, מגלה רובד חדש. התרחקות זו, כל עוד נצמדים חזרה לתמונת החלום, משרתת הבנה עמוקה ורחבה עליו. בתהליך זה אנחנו מעבים את רובדי ההבנה שלנו את החלום, ובכך הופכים אותו למטפורי, לא רק משום שעסקנו בדימויים, אלא משום שיצרנו בו תנועה.

הכותבות

אליה מרקוביץ

ביבליותרפיסטית בעלת תואר שני, מטפלת דיאדית, זוגית ומשפחתית מוסמכת. מנחת סדנאות ומרצה ב"ה-מילה – המרכז לביבליותרפיה". מטפלת במרכז בראשית - מרכז לטיפול זוגי ומשפחתי בטירת הכרמל.

אפרת חבושה-פלדמן

מטפלת מוסמכת (M.A.A.T) בביבליותרפיה. בעלת ניסיון בעבודה במסגרות ציבוריות ופרטיות עם ילדים והוריהם, משפחות אומנה ונוער בחינוך המיוחד. מתמחה בטיפול במצבי שכול, אבל ואובדן טראומטי. מנחת קבוצות וסדנאות ביבליותרפיה לקהלים שונים, עם התמקדות בעבודה עם קהילות במשבר. אחראית פיתוח התוכן בארגון "ה-מילה – המרכז לביבליותרפיה", ומנחה קורסים בביבליותרפיה.

מקורות

איזר, ו' (1975). אי מוגדרות ותגובתו של הקורא בסיפורת: למבנה המשיכה של הטקסט הספרותי. **הספרות 21** (עמ' 1-15).

אמיר, ד' (2018). **להעיד על העדים**. מאגנס.

בארת', ר' (1988). **מחשבות על הצילום** (ד' יניב, מתרגם). הוצאת כתר. (פורסם לראשונה ב-1980).

בולאס, כ' (2000). **צלו של האובייקט**. הוצאת דביר.

משעול, א' (2000). **מחברת החלומות**. הוצאת אבן חושן.

צורן, ר' (2009). **חותם האותיות**. הוצאת כרמל.

קרון, ת' (2015). עבודת החלום – תיאוריה וטיפול באוריינטציה יונגיאנית. **פסיכואקטואליה, אוקטובר 2015**, 14-16.

שלו, ש' (2008) **חלום והחלמה: הלא מודע ותפקידו בתהליכי ריפוי וצמיחה. הוצאת** הקיבוץ המאוחד.

Black, J., Belicki, K., Piro, R., & Hughes, H. (2020). Comforting versus distressing dreams of the deceased: Relations to grief, trauma, attachment, continuing bonds, and post-dream reactions. *OMEGA - Journal of Death and Dying, 84*(2), 525–550.

Jung, K. (1990). *The undiscovered self with Symbols and the interpretation of dreams.* Princeton University Press.

Wright, S., Kerr, C., Doroszczuk, N., Kuszczak, S., Grant, P., & Luczkiewicz, D. (2013). The impact of dreams of the deceased on bereavement: A survey of hospice caregivers. *The American Journal of Hospice & Palliative Care, 30*(2), 175–182.

מתהלכת בשביל החיים הסבוכים
השבילים המוארים באור נעורים
סוחפים אותי אלייך

מגלפת מעצמי עוד שכבה
כי הכול מכוסה בחרטה

איך ניתן לנחם את הנשמה?

מתהלכת בשביל החיים
והכל בסוף מגיע לאותו מקום

אלייך

קרן דימור



<u>פרוטוקול 17</u>

מחברים ומאחים את הקרעים בקווים של זהב

קינצוגי – מהלכה למעשה, ביצירה וכתיבה

מאת ד"ר רונן ברגר

תקציר

הפרוטוקול מציע דרך יצירתית הנותנת ביטוי ומאפשרת עיבוד של תהליכי התמודדות עם משבר ועם אובדן. בהשראת אומנות ה"קיצוגי" היפנית ובדרך המשלבת ניפוץ וקריעה, איחוי ויצירה מחודשים מתוך הקרעים, היא מאפשרת לפגוש את השבור והריק, להשלים עימם ולהתחבר לכוחות יצירה מחודשים. הפרוטוקול משלב עבודה ביצירה וכתיבה אשר נותנת לחוויה הוויזואלית תוקף מילולי ועוזרת בתהליכי העיבוד וההמשגה. הפרוטוקול מתאים ליישום בעבודה פרטנית, בזוגות או בקבוצות קטנות.

קהל יעד: חלקו הראשון של הפרק מציג את הפרוטוקול בהתאמה לשימוש עם אנשים מגיל חמש־עשרה ומעלה. חלקו השני מציג פרוטוקול מעודן המתאים לשימוש עם ילדים בני שמונה ומעלה.

ציוד נדרש:

- חפץ/צילום – הדפסה של תמונה בעלת משמעות שניתן לשבור/לקרוע
- אם עובדים עם חפצים – ציוד לניפוץ, כמו פטישים או אבנים ומשקפי מגן
- דבק פלסטי ו/או דבק סטיק
- גירי שמן
- אבקת זהב ו/או חוט בצבע זהב או בצבעים אחרים
- צבעי מים/אקריליק/גואש ואם ניתן גם בצבע זהב
- מכחולים בעובי וברוחות שונים
- כלים לדבק, לערבוב, לניקוי מכחולים

הקדמה

קינצוגי, או בתרגום לעברית "תיקון מוזהב", היא טכניקת אומנות יפנית, שבה מדביקים מחדש כלי חרס שבורים באמצעות שימוש בשרף עצים, אבקת זהב ולכה. על פי גישה זו כלי חרס שבורים אינם מושלכים - הם מקבלים תשומת לב והערכה מתוך גישה המסמלת התפייסות והשלמה עם הכשלים והפגמים שבהם, עם חלוף הזמן. טכניקה זו רואה בשברים, בבלייה ובפגמים עדות לאופי הכלי, מכבדת את השבור, הלא שלם והחסר, מוקירה את משמעות הזמן ואת התהליכים שעברו עליו, מדגישה אותם ואף מוסיפה לערכו ולמראה האסתטי של הכלי.

בתהליך ההרכבה המחודש נאספים כל שברי הכלי, גם הפיסות הקטנות ביותר, מורכבים מחדש באמצעות דבק, לכה ואבקת זהב שמדגישה את קווי השבר. הכלי הופך להוכחה שדבר אינו מושלם ללא פגם וללא היסטוריה. השבר הוא חלק טבעי מהחיים ולא הסוף שלהם. הפרוטוקול משתמש בעקרונות הקינצוגי לטובת תהליכי פירוק ויצירה המאפשרים ביטוי של חוויות משבר ואובדן ומפתחים משאבים להתמודדות עימם. הוא כולל תהליך שלם המשלב יצירה, קריעה והרס, איחוי, השלמה ויצירה מחודשת מתוך הקרעים.

תמונות לדוגמה 1

תמונות לדוגמה 2

<u>חלק ראשון - מתאים לעבודה עם אנשים בני חמש־עשרה ומעלה</u>

הנחיה

שלב א' – הכנה: בחירת חפץ או תמונה משמעותית

לפני הסדנה וכהכנה אליה יש להזמין את המשתתפים לבחור ולהביא צילום של תמונה או חפץ בעל משמעות והקשר לנושא. זו יכולה להיות תמונה מודפסת או חפץ הקשורים לאדם, למקום, או לחוויה יקרה - שאבדו. חשוב לוודא שהמשתתפים מבינים שהחפץ/תמונה יישָברו/ייקרעו ולא ישובו לקדמותם. אם מדובר בתמונה, חשוב לבקש שיביאו הדפסה של הצילום המקורי ולא את הצילום המקורי עצמו. מומלץ להביא את הצילום מודפס על נייר מדפסת (ולא נייר כרומו) שכן הוא קל יותר לקריעה ואינו דוחה צבעי מים וחומרי יצירה אחרים.

שלב ב' – שיתוף בזיכרונות

במפגש נתחיל בהזמנת כל משתתף להראות את התמונה/חפץ שהביא ולהציג את הזיכרון שמאחוריו בפני הקבוצה. ניתן לעשות זאת על שולחן גדול, שעליו מניחים כל המשתתפים את התמונות/חפצים שלהם, כך שנוצר מקום לזיכרונות משותפים. ניתן גם שכל משתתף יראה את התמונה/חפץ שהביא ויספר עליהם ממקום מושבו.

שלב ג' - קריעה/שבירה

לפני שנזמין את המשתתפים לתהליך השבירה, נוודא שהם מבינים כי התהליך יכלול שבירה/קריעה של התמונה/חפץ ובהמשך יצירה מתוך הקרעים/שברים. נבדוק שלכל המשתתפים יש כוחות מותאמים לתהליך ובמידת הצורך נלמד ונתרגל כמה תרגילים להרפיית מתח ולחיבור לכוחות מתוך פרוטוקול 1 בספר זה, "לשחרר לחץ ולהתחבר לכוחות". נעשה זאת כדי לוודא שאם מישהו ירגיש מצוקה או דחק במהלך הסדנה, הוא יוכל להיעזר בתרגילים אלו להפגת הלחץ ולוויסות, זאת נוסף ובמקביל לבקשת עזרה מהמנחה ומהקבוצה. לאחר מכן נזמין את המשתתפים לקרוע/לשבור את

התמונה/חפץ לחלקים. אם אנחנו עוסקים באובדן טרי יחסית או בכזה שרמת העיבוד שלו נמוכה, נבקש לקרוע/לשבור רק לשישה־שמונה חלקים.

שלב ד' – מחברים את השברים

לפני שנתחיל בתהליך ההדבקה, החיבור המחודש והאיחוי, אפשר לתת מקום גם לחוויית ההתמודדות עם הרִיק (ולא רק השבר), שעשויה להיווצר כחלק מחוויית האובדן, ולשם כך נזמין את המשתתפים שרוצים להוציא מערמת הקרעים/שברים חלק אחד ולהניחו בצד. אם הצעה זו אינה מתאימה, יש להמשיך בפרוטוקול ללא שלב זה.

בהמשך נזמין את המשתתפים לחבר את התמונה/החפץ מחדש לצורתו המקורית, כמו בפאזל, בעזרת דבק. לאחר התייבשות הדבק, ננחה את המשתתפים לעבור על מקומות החיבור של הקרעים/שברים בצבע אקריליק/גואש זהב, שידגיש וְיַפֶּה את החיבור. אם עובדים עם חוט זהב, יש לשלב אותו בזמן הדבקת הקרעים ולפני שהדבק מתייבש.

- אם אין צבע בגוון זהב נבקש מהמשתתפים לבחור גוון שמסמל בעיניהם פעולה של חיבור, איחוי וריפוי ולהשתמש בו לסימון הקרע/שבר והאיחוי, במקום בצבע הזהב.

בצורתה הקלאסית של אומנות הקינצוגי ולאחר חיבור כל החלקים, לא מוסיפים לשלם החדש דימויים חדשים. עם זאת, כדי לחזק ולתמוך במשתתפים ובהתמודדותם, ניתן להציע להם להוסיף משפטים או דימויים שמחברים לכוחות, לתקווה ולאמונה. חשוב להדגיש כי ניתן לשוב ליצירה גם בהמשך - להוסיף, להשלים ולשנות אותה ו/או את החלק החסר בה, ולהבהיר שאנחנו בתוך תהליך שיימשך גם בתום הסדנה.

שלב ה' - מה לעשות עם הרִיק (לבחירה)

אם יש משתתפים שבחרו להוציא מערמת השברים חלק מסוים, נזמין אותם להתבונן ולבחור מה לעשות עם החלק החסר – עם הרִיק שנוצר ביצירה המתחדשת. אפשר למלא אותו בדימויים חדשים או בטקסט; אפשר להשיב אליו את החלק המקורי שהוצא; אפשר להשתמש בחלק שהוצא כבסיס וכהשראה ליצירה חדשה – לראות מה יכול להתפתח ולצמוח מהחלק שנקרע/נשבר; אפשר גם להשאירו ריק. לפי מה שמתאים למשתתף ולבחירתו.

צילום – לאורך התהליך

אפשר ורצוי להזמין את המשתתפים לצלם בטלפונים שלהם לאורך שלבי היצירה, עם תאורה, עם מסננים ומזוויות שונות שייצרו רצף של התהליך: מהשלם, לשברו ולהתהוותו המחודשת, כשלם חדש. אפשר גם להרחיב את הפרספקטיבה, את ההיכרות הבין־אישית ואת שיתופי הפעולה בין המשתתפים ולהזמין אותם לצלם עבודות של אחרים וליצור מהם סרטונים או מצגות.

שלב ו' – כתיבה

שלב זה יכול להופיע לאחר שלב ד' או במקום שלב ה' - "מה לעשות עם הריק".
כתיבה יכולה לתמוך בתהליך ההמשגה ולתת לרגשות מילים. אפשרויות:

1. נזמין את המשתתפים לכתוב טקסט בן שבע או תשע שורות שמתחיל במילים: "כשמשהו נשבר..."; "אני רואה..."; "חסר לי..."; "כשאני מחבר..."; "אני צריך/רוצה למלא..." ועוד. אפשר לסיים את הטקסט בחזרה על המשפט הראשון, כך שתיווצרנה סגירת מעגל והרגשה של איסוף.
2. נבקש מכל משתתף לומר מילה אסוציאטיבית לתהליך או לתת שם ליצירה שלו. נרשום את כל המילים על הלוח כבנק של מילים. נבקש מכל משתתף לבחור 5-7 מילים ולהשתמש בהן כבסיס לטקסט חדש שיכתוב, באורך של עד שבע שורות.
3. נחלק את המשתתפים לקבוצות קטנות בהן הם יכתבו טקסטים משותפים כבסיס ליצירה משותפת.
4. נבקש מהמשתתפים "להזמין" את היצירה לדבר איתנו, ולכתוב טקסט שמתחיל במילים "רציתי לומר לך ש..."; "רציתי לבקש ממך ש..."; "רציתי שתדע ש..." ועוד.

שלב ז' – שיתוף

נזמין את המשתתפים להציג את כל היצירות שלהם ולעמוד מסביבן במעגל. אפשר לבקש מכל משתתף לשתף במה שהוא רואה ביצירות של האחרים וביצירה שלו, בהקשרים של שבר וחיבור. לחילופין, אפשר לקיים את השיתוף בקבוצות קטנות.

אפשרות ליצירה קבוצתית

אפשר להשתמש בטכניקה וברעיון שבבסיס הקינצוגי גם לתהליך קבוצתי, העוסק בהתמודדות עם שינוי ועם אובדן, באמצעות חפצים שיש להם ערך סנטימנטלי לכל חברי הקבוצה, כמו תמונות משותפות של כולם (אפשר גם אלו שמודפסות לגודל ענק). אפשר לייצר יצירה משותפת גדולה שתהיה הבסיס לתהליך.

כדאי להתחיל בשאלות "איך קורעים או שוברים?" / "מי קורע מה ואיך?" / "איך מחברים?" - האם כל אחד מחבר את החלקים שהוא שבר או שהחיבור נעשה ספונטנית ובשיתוף.

<u>חלק שני - מתאים לילדים בני שמונה ומעלה</u>

חלק זה ממשיך את הפרוטוקול הקודם, תוך התאמתו ליישום עם ילדים בני שמונה ומעלה. באמצעות שינוי חומר היצירה לכלי חרס קנויים או לתמונה ממגזין (ולא תמונות או חפצים בעלי משמעות וערך סנטימנטליים, הקשורים לאובדן), הפרוטוקול יוצר עידון והרחקה שמקלים על התהליך, מתאימים ומאפשרים אותו גם עם ילדים. אם יש צורך בהרחקה כזו גם עם בני נוער ו/או מבוגרים, ניתן להשתמש בפרוטוקול זה גם איתם, בהתאמה.

הנחיה

שלב א' - בחירת כלי חרס או תמונה מכתב עת

מבקשים מכל ילד לבחור תמונה מכתב עת צבעוני, שהיא בעלת ערך סימבולי ורלוונטי עבורו, או חפץ רלוונטי ממאגר כלים מגוון. מזמינים את הילדים לשבת בעיניים עצומות, כשהם מחזיקים את הכלי/תמונה בידיהם ומדמיינים אותו כחלק מ"מקום בטוח" או ככד ש"שומר מטמון". אפשר לבקש מהם לשים לב אילו צבעים, דימויים או קישוטים הם רוצים להוסיף כדי שהכלי/תמונה יתאימו לתפקידם. אם מדובר בכלי חרס, ניתן להזמין אותם להכיר את הכלי גם באמצעות מישוש וליטוף שלו, וכך להכירו דרך החושים והטקסטורה.

לאחר מכן, מזמינים את הילדים להוסיף לחפץ או לתמונה דימויים ו/או קישוטים הקשורים להיותו "מקום בטוח" או "שומר מטמון".

לסיום שלב זה, מבקשים מהילדים להציג את היצירות שלהם בתערוכה, ומזמינים כל ילד לומר משהו קצר על היצירה שלו.

שלב ב' - שבירה/קריעה

מציגים לילדים את הרעיון שבבסיס אומנות ה"קיצוגי" ומראים להם תמונות להמחשה. אפשר לשאול אותם מה דעתם והרגשתם בנושא ולאפשר שיח.

מזמינים את הילדים לשבור את הכלי או לקרוע את התמונה לשישה חלקים לפחות ועד שנים עשר (אך לא לחלקים קטנים מדי). מוודאים שהילדים מבינים שהחפץ/תמונה לא ישובו לקדמותם.

שלב ג' – מחברים את השברים

לאחר הקריעה/שבירה, מזמינים את הילדים לחבר את התמונה/החפץ מחדש לצורה המקורית, כמו בפאזל, בעזרת דבק. לאחר התייבשות הדבק, ננחה אותם לעבור על מקומות החיבור של השברים/קרעים בצבע אקריליק/גואש זהב, שידגיש וייפה את החיבור. אם עובדים עם חוט זהב, יש לשלב אותו בזמן הדבקת החלקים/קרעים ולפני שהדבק מתייבש.

*בהתאם לזמן ולצרכי הילדים, ניתן לסיים את התהליך פה או להמשיך ליתר השלבים במפגש עוקב.

שלב ד' - מה לעשות עם הרִיק (לבחירה)

בהתאם לכוחות של הילדים ולמצבם הרגשי, מזמינים את אלו מהם שרוצים לבחור שבר/קרע אחד ולהוציא אותו מתהליך האיחוי ובכך ליצור "רִיק" בשלם המתגבש מחדש. ניתן להשאיר חלק זה ריק וניתן גם למלא אותו בגבס, בחֶמר, בציור, בנגזרת מהתמונה המקורית או מתמונה אחרת, ואפשר גם להחזיר את החלק המקורי בהמשך.

בצורתה הקלאסית של יצירת הקינצוגי, לאחר חיבור כל החלקים, לא מוסיפים לשלם החדש דימויים חדשים, אך כדי לחזק ולתמוך בילדים, ניתן להציע להם להוסיף משפטים או דימויים שמחברים לכוחות ולתקווה, ושתומכים בתהליך ההשלמה עם הכאב.

אפשר להשתמש גם בחלק שהוצא כבסיס וכהשראה ליצירה חדשה על דף חדש, וכך לראות מה יכול להתפתח ולצמוח מהחלק שנשבר.

צילום - לאורך התהליך

אפשר ורצוי להזמין את הילדים לצלם לאורך שלבי היצירה - בתאורה, עם מסננים ומזוויות שונות – ובכך ליצור רצף של התהליך: מהשלם, לשברו ולהתהוותו המחודשת כשלם חדש. אפשר להרחיב את הפרספקטיבה, את ההיכרות הבין־אישית ואת שיתופי הפעולה בין הילדים, ולבקש מהם לצלם עבודות של אחרים וליצור מהם סרטונים או מצגות.

שלב ה' - כתיבה

שלב זה יכול להופיע לאחר שלב ג' או במקום שלב ד' - "מה לעשות עם הריק".

כתיבה יכולה לתמוך בתהליך ההמשגה ולתת לרגשות מילים. אפשרויות:

1. מזמינים את הילדים לכתוב טקסט בן שבע או תשע שורות שמתחיל במילים: "כשמשהו נשבר..." או "אני רואה..." או "חסר לי..." או "כשאני מחבר..." או "אני צריך/רוצה למלא..." ועוד. אפשר לסיים את הטקסט בחזרה על המשפט הראשון כך שתיווצר סגירת מעגל והרגשה של איסוף.
2. מבקשים מכל ילד לומר מילה אסוציאטיבית לתהליך או לתת שם ליצירה שלו. רושמים את כל המילים על הלוח כבנק של מילים. מבקשים מכל ילד לבחור 5-7 מילים ולהשתמש בהן כבסיס לטקסט חדש שיכתוב, באורך של עד שבע שורות.
3. נחלק את הילדים לקבוצות קטנות, בהן הם יכתבו טקסטים משותפים כבסיס ליצירה משותפת.
4. מבקשים מהילדים "להזמין את היצירה לדבר איתם" ולכתוב טקסט שמתחיל במילים "רציתי לאמר לך ש..." / "רציתי לבקש ממך ש..." / "רציתי שתדעי ש..." ועוד.

שלב ו' - שיתוף

מזמינים את הילדים להציג את כל היצירות שלהם ולעמוד מסביבן במעגל. אפשר לבקש מכל ילד לשתף במה שהוא רואה בהקשרים של שבר וחיבור ביצירות של האחרים וביצירה שלו. לחילופין, אפשר לקיים את השיתוף בקבוצות קטנות.

אפשרות ליצירה בקבוצות קטנות, של ארבעה־שישה ילדים.

אפשר להשתמש בטכניקה וברעיון שבבסיס הקינצוגי גם לתהליך קבוצתי העוסק בהתמודדות עם שינוי ועם אובדן.

פורסים שטיח ומזמינים את הילדים למקם את החפץ/תמונה שלהם (לפני שנשברו או נקרעו) במרחב וליצור מייצג משותף. לאחר מכן, מזמינים אותם לקרוע/לשבור את התמונה/חפץ ואז ליצור מכל

השברים/קרעים יצירה אחת משותפת. ניתן גם להזמין קבוצות של עד חמישה ילדים לעבוד על משטח קרטון/בריסטול - להניח את החפצים ה"מחוברים" עליו ולצייר את המרחב המשותף כמעין פסל קבוצתי.
כדאי להתחיל את התהליך בשאלות: "איך קורעים או שוברים?" "מי קורע מה ואיך?" "איך מחברים?" - האם כל אחד מחבר את החלקים שהוא שבר או שהחיבור נעשה ספונטנית ובשיתוף.

לאחר סיום היצירה מזמינים כל קבוצה להציג את היצירה שלה ומקיימים תערוכה קבוצתית.

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות – הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ואחד עשר ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלוניקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין־לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטראומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: https://www.dr-ronenberger.com/

מקורות

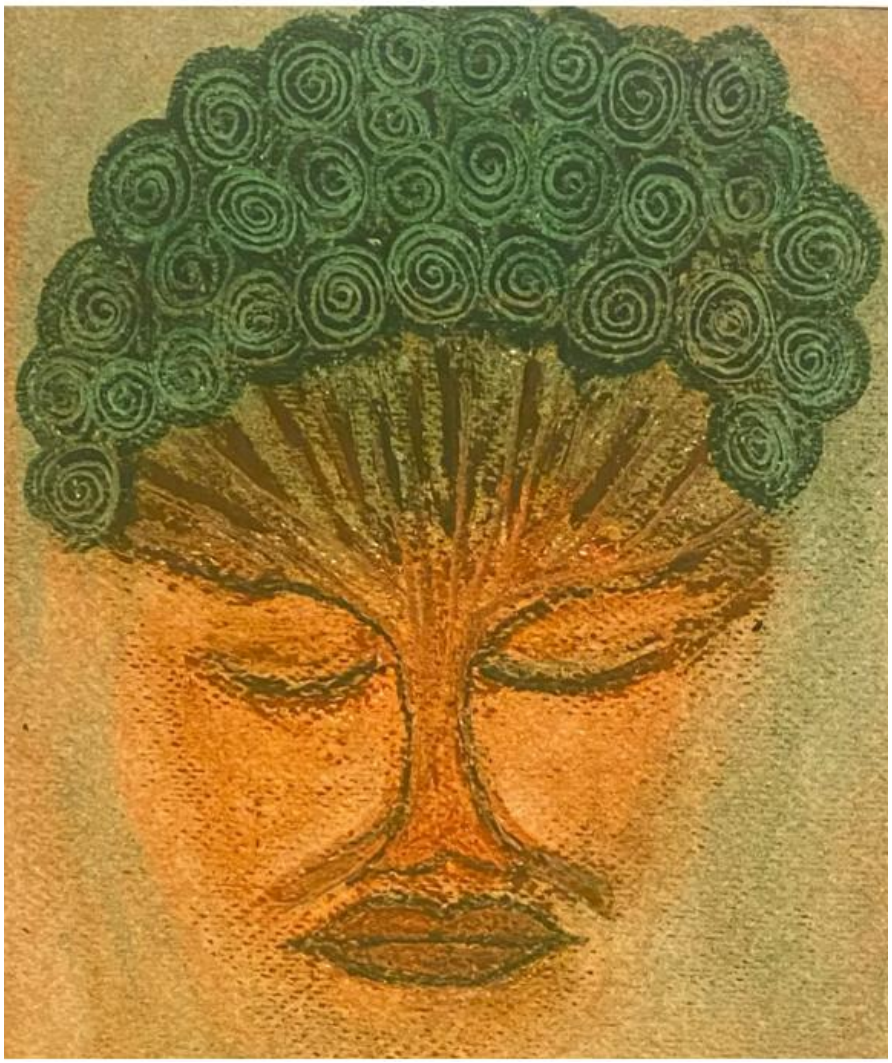
Princer, M. K. (2022). *Putting the pieces back together: Using a Kintsugi-influenced directive to promote self-forgiveness and resiliency in young adults with shame and guilt* (master's thesis, Dominican University of California). *Art Therapy | Theses and Dissertations*, (4).

כשאבא שלי נלקח
הוא לקח איתו חתיכה ממני

נותר בי חלל ריק
מרחב שאין בו דבר
חור בלב
לב שבור
עצור
סגור
גמור

לאן מכאן ממשיכים?
איך את הדרך מוצאים?

שירה לוי מיכלס



<u>פרוטוקול 18</u>

מה לעשות עם כל הכעס הזה

ביטוי ופורקן של כעס ושל תסכול באמצעות תהליכי פירוק והרכבה, יצירה וכתיבה

מאת ד"ר רונן ברגר

תקציר

כעס ותסכול הם רגשות שעשויים להופיע כחלק מתהליכים ומִשְׂלַבִּים בעיבוד אובדן. הפרוטוקול מציע דרך יצירתית, סובלימטיבית ובטוחה לביטויים. נוסף לאפשור של פורקן רגשי ושל שחרור המתח, הפרוטוקול מציע דרך יצירתית להתמרת הכעס ליצירה ולבנייה ובכך עוזר לאדם להתחבר לכוחות ולתקווה ולהרחיב פרספקטיבה. התהליך מתחיל בקריעה ובשבירה של קרטונים ו/או חפצים משומשים וממשיך בחיבור ובהדבקה של השברים לכדי יצירה ותוצר בעלי צורה ומשמעות חדשים. ניתן לשלב בו תהליכי כתיבה לביטוי, לארגון ולשכתוב הנרטיב וגם כדי לאפשר ביטוי ושיתוף מילוליים. הפרוטוקול נוצר ומתאים במיוחד כדי לתמוך ביחידים ובקבוצות המתמודדים עם אובדן ועם שכול ונמצאים בשלבי התמודדות בהם פוגשים כעס ותסכול בכלל ובכאלה המתקשים לקבל ביטוי בפרט.

קהל יעד: מגיל חמש, בקבוצה.

ציוד נדרש:

- קרטונים מהסופרמרקט לאחר שהוצאו מהם סיכות וחומרי חיבור שיכולים לפצוע את הילדים. אפשר לבקש בסופר חבילת קרטונים לפני גריסה (יש כאלו שארוזים יחד ונוח לקחת אותם לבית הספר) או לאסוף קרטונים מהקרטוניה. כל ילד זקוק לפחות לשני קרטונים, אך עדיף ארבעה
- סכיני לחם/מסורים/מסוריות/מספריים לחיתוך ולגזירת הקרטונים (לחתוך את הקרטונים מהנה יותר ונותן פורקן לכעס מאשר לגזור אותם)
- כמות גדולה של מסקינגטייפ רחב מנייר - יחידה לכל ארבעה ילדים
- חוטים, חבלים וחומרים מחברים אחרים
- אם רוצים לשלב יצירה בצבע, מומלץ להשתמש בצבעי גואש או אקריליק
- בפעילות עם ילדים מכיתה ה' ומעלה, ניתן לשלב כתיבה ויש צורך בדפים וכלי כתיבה

אפשרות אחרת:

- חפצים משומשים, ישנים, שבורים, כבסיס לפעולת ההרס והשבירה

- משקפי מגן (למניעת כניסתם של חלקי חפצים שבורים לעיניים)
- פטישים, צבתות, מכשירי חיתוך
- מכשיר שניתן להחזיק ולייצב בו את החפצים בזמן שמפרקים/שוברים/מנסרים אותם
- קרטון שבתוכו תתבצע השבירה, למניעת פיזור שלהם ברחבי החדר ופגיעה ופציעת משתתפים

סידור המרחב: יש לארגן שולחנות גדולים עליהם ניתן למקם, לפזר ולהנגיש את הקרטונים והחפצים לשבירה. אם עובדים עם חפצים לשבירה, מומלץ לסדרם על פי קטגוריות – למשל, משחקים ישנים, כלי בית, כלי חשמל, בובות ישנות וכו'.

הקדמה

מודל חמשת השלבים של קובלר-רוס הגדיר את ה"כעס" כאחד המצבים הרגשיים שמאפיינים את שלבי ההתמודדות עם האובדן (אבלין ועמיתים, 2025; Kübler-Ross, 1969; Kübler-Ross & Kessler, 2005). כמו כל קשת הרגשות שעשויים להופיע בזמן המפגש עם חוסר האונים, עם בלבול, עם ריקנות ועם הכאוס שהאובדן מזמן, גם הופעת רגש הכעס הוא טבעי ומהווה ביטוי שלהם. הכעס, המאפשר את הביטוי ואת פורקן הרגשות האלה, עשוי להיות מופנה כלפי אנשים קרובים, כלפי המנוח או אפילו כלפי אלוהים. כיוון שיש מקרים, בהם ביטוי הכעס מתפרש על ידי החברה כמשהו "לא מתאים", מביך, לא מנומס, רע, לא לגיטימי וזוכה לביקורת חברתית, אנשים רבים המתמודדים עם אובדן וחווים כעס נמנעים מלבטא אותו. כך הם צוברים מתח, שעשוי להוביל להתפרצויות של אלימות כלפי אנשים אחרים ו/או לרכוש ואף להוביל להלקאה ולהאשמה עצמית, שעלולה להתפתח לדכדוך ולדיכאון.

יצירת מרחב משחקי־יצירתי בטוח ושימוש בהרחקה אסתטית ובתהליכי יצירה נבחרים, הכוללים תהליכי פירוק והרס ובהמשך הרכבה, יכולים לעזור למתמודדים עם אובדן לבטא את הכעס ואת התסכול בדרך לגיטימית, לפרוק מתחים, לווסת רגשות וגם לייצר דרך לחיבור לכוחות וליצירת נרטיב חליפי מיטיב (ברגר, 2025; ברגר, יהב ושוורצמן, 2024).

פרוטוקול זה נוצר במשך שנות עבודתי עם ילדים, מתבגרים ומבוגרים, המתמודדים עם כעס ועם תסכול מסיבות שונות ומתקשים לבטאם או לחילופין מבטאים אותם בהתקפי זעם ובהתנהגות אלימה, שלפעמים חסרת שליטה וללא ויסות. השתמשתי בו גם עם אלו המתמודדים עם אובדן ושכול ומצאתי אותו יעיל מאוד, בהציעו דרך משחקית ויצירתית בטוחה לביטוי סובלימטיבי של כעס ושל תוקפנות, לוויסות ולהרגעה.

הפרוטוקול מתחיל בשיח שמכין את המשתתפים לתהליך, נותן להם לגיטימציה לבטא כעס, תסכול ותוקפנות, ומציב גבולות לגבי אופן הפעולה והחוקים לשמירה על המרחב הפיזי כבטוח. הוא ממשיך בקריעה של קרטונים או בשבירה של חפצים ישנים/משומשים, פעולות שנותנות ביטוי לכעס ופורקות אותו, משחררות לחץ ומרגיעות. לאחר הקריעה/שבירה, המשתתפים מוזמנים ליצור

מהקרעים/שברים יצירה חדשה בעזרת חוטים, דבק וחומרים מחברים אחרים. הם יכולים ליצור כדור, מבנים, יצירת אומנות וכל דבר שיחפצו. בסיום התהליך כל המשתתפים מוזמנים לנקות ולהחזיר את המרחב לקדמותו, תהליך מארגן ונותן תקווה כשלעצמו.
ההזמנה לתהליך השבירה והיצירה הוא אישי אך ניתן לקיים אותו גם בזוגות או בקבוצות קטנות, כך הוא יוצר לכידות ותחושת שותפות ולפעמים מועדף על המשתתפים.
ניתן לשלב כתיבה בתהליך, שתאפשר רפלקציה על המסע הרגשי, תיתן ותרחיב פרספקטיבה ותעזור להבְנוֹת נרטיב מילולי קוהרנטי מתוך חוויית הכאוס.

רגע לפני – הבהרה ואזהרה (רלוונטי בעיקר לעבודה עם ילדים צעירים)
מכיוון שביטוי של רגשות כמו עצב, כעס ותסכול, במקרים רבים נתפס בחברה כשלילי, מאיים וביטוי שאין לתת לו מקום, הורים ואנשי חינוך רבים נמנעים מלעודד את ילדיהם להביע את רגשותיהם, ובמקרים בהם הילדים כן מבטאים אותם, הם נוטים להגיב בנזיפה או בהטלת מגבלות על התנהגותם. זאת ועוד, יש החושבים ומאמינים כי מתן מקום למשחקים ולתהליכי יצירה, הכוללים ביטוי לתוקפנות, עשויים לעודד ולהגביר אותה, ולכן מונעים מילדים ומילדות לשחק במשחקי מלחמה, להרוס ולפרק מגדל קוביות או מכשיר חשמלי ישן, לקרוע ניירות, למרוח צבעי ידיים ועוד.

חשוב להדגיש, בהקשר לספר ולפרוטוקול זה במיוחד, כי ילדים מבטאים, חוקרים, מביעים, מתַקשרים ומעבדים חוויות וסיפורי חיים באמצעות משחק. לכן, הזדמנות והזמנה לגיטימית לשחק גם במשחקים המאפשרים ביטוי של כעס ושל תסכול, נותנות לילד אפשרות לא רק לבטא את עצמו ואת רגשותיו, אלא גם יוצרים "מרחב מעודן" (סובלימטיבי) ובטוח לפרוק את הכעס, לווסת את רגשותיו ולהתחבר לרגשות אחרים, נעימים וקלים יותר להכלה.

המשחק במלחמה, ברובים ובחרבות מפלסטיק או מעץ, מאפשר התקה או העברה של הכעס והתוקפנות ממרחב המציאות, בו קיימת סכנה ממשית ושבו הילדים עשויים להרביץ, לקלל ולפגוע זה בזה ו/או ברכוש ובחפצים, למרחב המשחק הדמיוני והבטוח - מרחב שבו אפשר גם להרוג ולפצוע זה את זה בדמיון, בלי שמישהו או משהו ייפגעו "באמת". מרחב בטוח זה מאפשר לילדים לבטא, לחקור ולעבד חוויות בצורה בטוחה וגם ללמוד דרכי התמודדות שונות עם מצבים כאלה במציאות, אם וכאשר יגיעו. חשוב שאנשי המקצוע יבינו את הצורך ואת תפקידם ההתפתחותי והמרפא של משחקי מלחמה ומשחקי הרס, ויאפשרו לילדים לשחק אותם.
גם מבוגרים זקוקים למרחק משחקי בטוח, בו הם יכולים לבטא, לעבד ולפרוק רגשות וסיפורים קשים, כולל כעס, תסכול ותוקפנות שעשויים לעלות בזמן ההתמודדות עם אובדן ועם שכול. פרוטוקול זה יוצר מסגרת בטוחה שמזמינה ביטוי, דיאלוג והתנסות בנושא.

הנחיה

שלב א' – קורעים/שוברים את זה

לאחר שנסביר למשתתפים את מטרת הפעילות ואת חוקיה, נבקש מהם להתמקם במקום נוח, ומי שבחר לשבור חפצים - לשים אותם בתוך קרטון עם דופן נמוכה שהובא לטובת הפעילות ולהרכיב משקפי מגן. נדגיש בפני המשתתפים שבשלב זה אין צורך לחשוב מה יעשו עם הקרעים/שברים או איך יחברו אותם.

נזמין אותם לפעולה: לשבור, לפרק, לקרוע, לגזור ולהרוס. הם יכולים לעזור זה לזה ולקרוע/לשבור יחד.

כדאי להקדיש לפחות 15 דקות לפעילות. אם יש משתתפים שרוצים להמשיך את הפעילות מעבר לזמן שהוקדש, ההמלצה היא לאפשר להם, גם אם העשייה לא תכלול המשך יצירה. אם יש משתתפים שלא רוצים/נמנעים/חוששים לקרוע/לשבור, מומלץ להזמין אותם לכתיבה קצרה, שמתחילה במילים "אני חושש"/"אני לא רוצה"/"מפחיד אותי"/"אני מעדיף", זאת כדי לתת ביטוי לגיטימי לרגשותיהם. **לא לחייב** לקרוע/לשבור.

קריעת קרטונים: דוגמה 1 דוגמה 2 דוגמה 3 דוגמה 4

שלב ב' – מפירוק להרכבה

לאחר שרוב המשתתפים מיצו את שלב ההרס, הקריעה והשבירה, ניתן להזמין את מי שמוכן ורוצה לעבור לתהליך ההרכבה והיצירה. אפשר לחבר חלקי קרטונים, חומרים, חלקים וחפצים בכל דרך שהם רוצים, בעזרת דבק, חבלים וכל חומר מחבר אחר, וליצור תוצר/חפץ/דימוי חדש עם משמעות חדשה או מומצאת.

דוגמה למשחק בקרעים שחוברו

שלב ג' - התבוננות וכתיבה

תוך כדי היצירה, ניתן להזמין את המשתתפים לעצור מדי פעם ולכתוב טקסט שמתחיל במילה או בפועל שמתארים את הפעולות שהם עושים. למשל, "אני מרסק...", "אני שובר...", "אני אוסף...", "אני נח...", "אני מחבר...", "אני יוצר...", "אני מתבונן...", "אני מקשיב...".

אפשר לכוון אותם לכתוב טקסט קצר, של עד שבע שורות, שמתחיל ומסתיים באותו משפט.

ההתבוננות דרך כתיבה עוזרת למשתתפים להתחבר לצרכים ולדרכי ההתמודדות שלהם, נותנת להם לגיטימציה להמשיך בתהליך וגם מרחיבה את הפרספקטיבה ואת המשמעות של המעשה.

שלב ד' - עיצוב וארגון מחדש

לאחר החיבור הגולמי הראשוני ליצירה החדשה, אפשר להוסיף לה צבעים, בדים וניירות שיתרמו ליצירה צבעוניות ונפח, ולהמשיך ולעצב אותה עד לקבלת הצורה והמשמעות החדשים הרצויים.

שלב ה' – כתיבה וארגון מחודש

לקראת סיום, וכעזרה בארגון ובמתן משמעות ותוקף לרגשות ולמחשבות שעלו בזמן התהליך, ניתן להזמין את המשתתפים לכתיבה אישית בגוף ראשון ליצירה שיצרו או שהיצירה "תכתוב" להם - טקסט של עד שבע שורות, שמתחיל ומסתיים במילים "רציתי לומר לך ש...." או "אילו יכולתי...".

שלב ו' - תערוכה ושיתוף בקבוצה

לקראת סיום, נזמין כל משתתף לתת ליצירה שלו ולטקסט שכתב שמות, ולכתוב אותם על דף/פתק חדש. לאחר מכן, נבקש מהם להפוך את הדף ולמקם אותו ליד היצירה כך שהטקסט יהיה חבוי. עתה נזמין את כולם להסתובב במרחב ולראות מקרוב את כל היצירות. תוך כדי השיטוט בתערוכה וההתבוננות ביצירות, נבקש מהם לכתוב על הדפים/פתקים שליד היצירות שמות נוספים ליצירה. כדי לא לעייף את המשתתפים, ניתן להזמין כל אחד לכתוב שמות רק לשלוש או לארבע יצירות ולוודא שבכל דף/פתק רשומים לפחות שלושה או ארבעה שמות. אם יש דפים/פתקים שחסרים בהם שמות ליצירה, המנחה יכול להוסיף.
לסיום, ניתן להזמין כל משתתף לחזור ליצירה שלו ולראות האם ואילו מהשמות שקיבל מדברים אליו.

שלב ז' - שיחת סיום ופרֵדה

לסיום הסדנה ניתן לקיים שיחה קצרה במליאה על החוויה, להעלות שאלות כמו:

- איך היה להרוס ולפרק?
- האם זה דבר שמתאפשר לך בחייך ואיך? האם היית רוצה לחזור על חוויה כזו? באיזה דרך אפשרית ובטוחה היית בוחר?
- איך הרגיש ליצור יצירה מחודשת מהקרעים/שברים?
- איך היה לראות בסוף את התוצר האישי החדש שנוצר ואת התוצרים של משתתפים אחרים?

אפשרויות נוספת ליישום בקבוצות

1. ניתן לקיים את כל תהליך הקריעה/שבירה וההרכבה בקבוצות קטנות ואם מתאים, אפשר גם בקבוצה השלמה. על מנת לעשות זאת, יש להכין מראש חפץ גדול יחסית, כמו למשל כיסא או "עץ" שעשוי מחוטי ברזל או מענף גדול שמצאנו, שישמש כמצע להדבקה ולחיבור של כל החלקים, שהמשתתפים קרעו/שברו בקבוצה, ליצירה משותפת חדשה. במידת הצורך, אפשר להגדיל ולהרחיב את הבסיס של החפץ הגדול באמצעות חוטי ברזל, חבלים וכל חומר נוסף שייתן נפח ויהיה יציב.

2. לאחר סיום תהליך יצירת היצירות האישיות והצגתן בתערוכה, נזמין את המשתתפים למקם את היצירות האישיות על ה"עץ" או על בסיס המשותף, וניצור מעין מובייל משותף גדול.

במידת הרצון וההתאמה, ניתן להציג את היצירה המשותפת בחלל משותף כמו במסדרון בית הספר או ליד חדר המורים.

ד"ר רונן ברגר

מייסד הטבע תרפיה, מטפל בדרמה, מדריך ומרצה בכיר. הקים וניהל את תוכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב ואת תכנית ה-MA בדרמה תרפיה בבית הספר לחברה ואומנויות – הקריה האקדמית אונו. פרסם מאמרים רבים ואחד עשר ספרים, הקים וניהל תוכניות טיפוליות שיושמו בארגונים שונים, במשרדי החינוך והרווחה. חבר סגל בכיר בקריה האקדמית אונו ופרופ' אורח באוניברסיטת סלוניקי ויואנינה, יוון ובאוניברסיטת פראג. מומחה בעל שם בין־לאומי בתחומי הטבע תרפיה, הטיפול באומנויות והטיפול הקהילתי ומבוסס האומנויות בטראומה קולקטיבית.

דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: https://www.dr-ronenberger.com/

מקורות

ברגר, ר' (2025). **במשחק ויצירה - מתחברים לכוחות ולתקווה**. הוצאת משרד החינוך.

ברגר, ר', רהט, ו' ושוורצמן, ל' (2025). **דרך היצירה**. הוצאת משאבים.

אבלין, א' פורמן, ד' וקרניאלי-מילר, א' (2025). האובדן כמסע, הסיפור שמשתנה ואינו נגמר. בתוך: ר' ברגר (עורך), **מחר תזרח השמש** (עמ' 27-43). הוצאת הקריה האקדמית אונו.

Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying.* Macmillan.

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss.* Scribner.

אם גן עדן באמת קיים
הוא ככל הנראה מפויח ומאובק
מלא בבוץ וריח מלחמה
עייפות גדולה וזיעה קרה
פוסט טראומה
פחד ואימה

בתקווה שיש שם מקלחת חמה
מגבות נקיות מדיפות ריח כביסה
אוכל חם ומנחם של בית
כל מה שהנשמה צריכה

רחל קיסוס, טקסט
מלי צ'יימברס, יצירה



<u>פרוטוקול 19</u>

חבישת הכאב על מותך

יצירה בתחבושות גבס לעיבוד אובדן

מאת ד״ר מיכל לב, יעל בורוכוב, פאטמה בסל

תקציר

הפרוטוקול מציע התערבות טיפולית המבוססת על יצירה בתחבושות גבס בתהליך של עיבוד אובדן. הוא מציג מודל למפגש חד־פעמי בן כשעתיים הכולל שיחת היכרות, הדגמה, יצירה ושיתוף מילולי. ניתן להרחיב את השימוש בפרוטוקול גם לסדרת מפגשים הכוללת תגובה ושינוי היצירות. הטכניקה פשוטה ומתאימה לשימוש עם מגוון אוכלוסיות, במפגש פרטני וקבוצתי. במסגרת הקבוצתית, המשתתפים עוסקים ביצירה אישית בנוכחות אחרים.

קהל יעד: ילדים מגיל שבע ומבוגרים שחוו אובדן.

הקדמה

יצירה בתחבושות גבס נמצאה כחומר טיפולי רב־עוצמה, שיעיל גם בתהליכי תמיכה בהתמודדות עם אובדן. תחבושות הגבס החלו את דרכן הטיפולית ברפואה האורתופדית בזכות המנתח הערבי אבו-אבן-סינא (Abou-Ebn-Sina) במאה התשיעית (DeMaio, 2012) ואומצו במהרה כמדיום יצירה נוסף בטיפול באמצעות אומנות. בשל זמינותו בבתי החולים, נעשה שימוש בחומר גם כמסייע לריפוי הנפש. לפי ירושלמי וגברון, השימוש בתחבושות גבס בתחום הטיפול באומנות נחקר באופן מצומצם אך הוא מתואר כבעל איכויות יצירתיות מגוונות וכפוטנציאלי לעבודה פנימית עמוקה. ירושלמי וגברון מתארות את תחבושות הגבס כחומר בעל ערך בתהליכי הטיפול, אשר גלומות בו אפשרויות אינסופיות לחיבור, למגע, לעיטוף, להגנה, לטיהור, לבנייה, לפירוק, לתיעוד, לכיסוי, לחשיפה ולריפוי (ירושלמי וגברון, 2020).

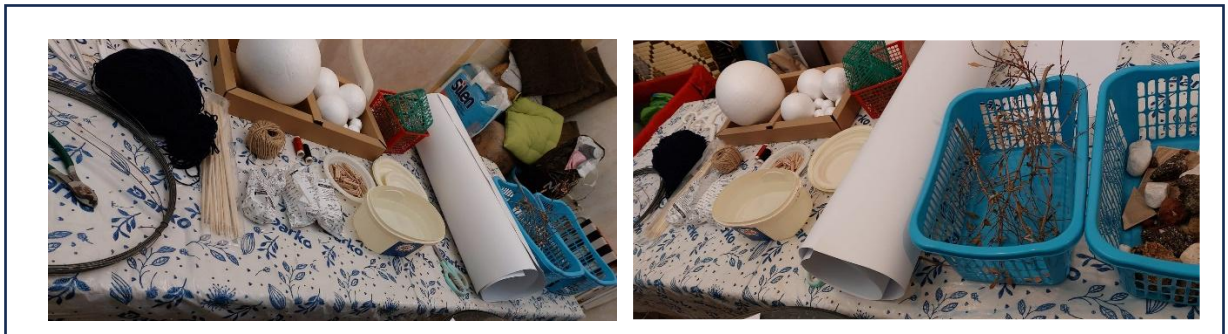
תחבושות הגבס עוברות טרנספורמציה בעת העיטוף בהן, במגען על הגוף ובהתייבשותן על העור ולכן עשויות לחולל שינויים בתחושות העצמי. הגבס כחומר תומך בבניית מעטפת ומכאן חשיבותו כחומר טיפולי. לפי שקדי ווינברג, תחבושות הגבס משמעותיות עבור מטופלים מעצם זהותן המקורית כחומר חובש, מרפא ומאחה, ומאיכויותיהן הסימבוליות כחומר מייצב, מעבה ומחזק בעבודות יצירה. הגבס הוא חומר העובר טרנספורמציה, הופך מאבקה לנוזל, מרך לקשה ומשנה את הטמפרטורה שלו מקור לחום ומוביל את הגוף והרוח לשינוי משמעותי (שקדי ווינברג, 2021; שור, 2018).

במאמר שכתבנו (לב ועמיתים, 2023), הדגשנו כיצד התהליך האומנותי הדהד את התהליך הרגשי שעברו המשתתפים. גבס בבסיסו הוא חומר מתפורר, עשוי חלקי גבס יבשים, לא מאוחדים ומפורקים. לאחר הוספת מים ועיבוד הגבס על ידי המשתתפים, החל הגבס להתגבש, להתחבר ולהתחזק. המשתתפים העידו כי תכונות הגבס בתהליך היצירה דומות לתהליך האבל. בשלבי האבל הראשונים המשתתפים חשו פירוק ושבר ובשלבי העיבוד יצרו לעצמם מעטפת רגשית חזקה, יציבה ומגובשת שתעזור להם בהמשך חייהם. חוויית העיטוף בתחבושות הגבס, המגע של הגבס בגוף ותהליך התייבשות תחבושות הגבס על העור גרמו למשתתפים לחוש מוגנים, עטופים ומוכלים. הנחת תחבושות הגבס על גבי העור החשוף הובילה את המשתתפים להרגיש באופן ישיר את השינויים בחומר: מרטוב ליבש, מרך לקשה ומחם לקר. יכולנו לראות ולחוש בעצמנו הִקְבלה בין השתנות החומר הפיזית לזו הנפשית בקרב המשתתפים, כאשר זו העלתה בהם זיכרונות הקשורים לאובדן. הדהוד החוויה מאפשר למטופלים לחוש פחות בודדים וחסרי אונים ולבנות מחדש מערכת יחסים מופנמת בה הנפטר נותר חי בתוכם (Metzl & Shamai, 2021), וכי יצירת האומנות ממחישה את הבנתם הפנימית הגוברת ומחצינה אותה, ובכך מפחיתה את תחושת הבדידות ומגבירה את האמפתיה העצמית (Arnold, 2020).

בעבודה תלת־ממדית עם גבס נוצרת חוויה של נפח עם התייחסות לכמה זוויות, פנים וחוץ. בתלת־ממד קיים עומק, טקסטורה ומשקל. ניתן לחקות אובייקטים מהמציאות בתוצרים קונקרטיים או ליצור אובייקטים סימבוליים. התוצר התלת־ממדי נראה שונה מכל זווית, ניתן לגעת בו, לחוש אותו ואת הטקסטורות המשתנות בו (Lev et al., 2021). בתחבושות הגבס ניתן לשחזר גם את המגע המיטיב והעוטף, אך גם את התחושות, החוויות והזיכרונות ממגע נעדר, לא שמור, פוצע או חונק (לח ומדזיני, 2018; שקדי ווינברג, 2021).

ציוד וארגון המרחב

העבודה בפרוטוקול זה מתמקדת בתחבושות הגבס, כאשר ניתן להוסיף ליצירה עוד חומרים. להלן נפרט המלצות לכמה חומרים בסביבות יצירה שונות (תמונה 1):



תמונה 1: דוגמאות לסידור חומרי יצירה בסטודיו פתוח

סידור החומרים יהיה על גבי שולחן במרכז החדר. מרבית החומרים מלכלכים ולכן מומלץ לעטוף את שולחנות העבודה במפת ניילון וכן, ללבוש סינר. ניתן ליצור על הרצפה או ליד שולחן. נוסף לכך, יש לסדר מעגל כסאות לישיבה בזמן השיתוף.

חומרי האומנות המומלצים: תחבושות גבס, קערת מים, כדורי קלקר במגוון גדלים, מגוון חוטים, דבק חם, דבק מגע, שיפודים ומקלות עץ, אטבי עץ, צלחות חד־פעמיות, צמר גפן, רשת ברזל, מחטים, תחבושות לחבישה, פד גזה, פלסטרים, קרטונים, טיפקס, מספריים, סלסלות פלסטיק, קולבים, אבנים, ענפים, מסכות קרטון, קרטונים וקרטון ביצוע. אם אין בנמצא תחבושות גבס, ניתן להשתמש בפד גזה ועיסת גבס המורכבת מאבקת גבס ומים ולטבול את הפד בעיסה.

בתהליך עיבוד אובדן באמצעות תחבושות גבס גילינו (לב ועמיתים, 2023) את משמעותו ואת חשיבותו של הצבע הלבן של החומר עבור המשתתפים. היצירות שלא נצבעו, הזכירו למשתתפים תכריכים, ניקיון וטהרה המתקשרים למת ובשל כך גם בפרוטוקול זה אנו ממליצות להימנע מהוספת צבעים מכל סוג שהוא לחומרי האומנות.

הנחיה

כאמור, פרוטוקול זה מתאים לעיבוד אובדן בכל שלבי האבל.

שלב מקדים: היכרות עם המשתתף ועם החומר

שלב זה יארך כרבע שעה, הוא תלוי סיטואציה ואדם ואינו חובה. אם אפשר, מומלץ להתחיל בשיחת היכרות (נספח א') טרום העבודה בחומר, על מנת להכיר את סיפורם האישי של המשתתפים ולאפשר להם 'חימום' שיקל עליהם את כניסתם לתהליך מבחינה נפשית. השאלות הממוקדות מאפשרות למשתתפים לדבר על האובדן, להעלות אותו למודעות ומסייע למטפל להקשיב לנרטיב הראשוני בתיאור המקרה. לקראת השלב הראשון בו המשתתפים יצרו בגבס, המטפל ידגים עבודה עם תחבושות גבס עבור משתתפים שאין להם ניסיון בתחום או עם עבודה בתחבושות גבס.

להלן קישור לסרטוני הדגמה לעבודה בתחבושות הגבס:
https://youtube.com/@fatmebasal6286?si=UFxP4wa4HGGbkNBE

שלב ראשון: יצירה תלת־ממדית על ידי המשתתפים

היצירה תתחיל בגזירה של רצועות גבס באורך הרצוי והנחתן בצד. המטפל יציע למשתתפים לבחור אובייקט (ענף, אבן, קולב ברזל מכופף) אשר יהווה מצע לעיטוף. יש לקחת רצועת תחבושת אחת שנגזרה מבעוד מועד, לטבול אותה בקערת מים לכמה שניות, לנער אותה, לסחוט ממנה את המים ולהניח על האובייקט. יש לחזור על פעולות אלו שוב ושוב עד למידת העיטוף וכיסוי האובייקט הרצויים למשתתף. למראה חלק יש להרטיב מעט את הידיים, להחליק את הגבס ולעבד אותו עד לגימור חלק.

ככל שמספר השכבות של תחבושות הגבס גדול יותר, יהיה האובייקט חזק יציב ועמיד. הגבס מתייבש במהירות (כ-20 דקות). הוא מתחמם ולאחר ייבוש מלא - הוא מתקרר ומתקשה.
עבודה תלת־ממדית בתחבושות הגבס מצריכה מהיוצרים התמודדות עם ייצוב מבנה וחיזוקו, סיבוב היצירה ומגע בכל פאותיה והתבוננות עליה מזוויות שונות - אפשרויות המזמנות התְּמרה, גם בשלבי האבל.
לקראת העבודה בחומר מזמינים את המשתתפים באמצעות הנחייה מכוונת: "חשבו על האובדן שחוויתם ועל התמודדותכם עימו. השתמשו בתחבושות גבס ובחומרים נוספים וצרו יצירה שתבטא מחשבות אלו, במשך כ-45 דקות". באופן מטפורי, אנו מזמינים את המשתתפים להיכנס למרחב הנסתר של הנפש, למגע ולקשר עם הלא מודע ולעבור מהמציאות החיצונית פנימה, לתוך עצמם. במהלך היצירה יוכל המטפל לשמש כעד פעיל, הצופה במשתתפים ומסייע להם באופן טכני.

שלב שני: הצגת התוצרים ושיח עם המשתתפים

לאחר שהמשתתפים מסיימים ליצור, מזמינים אותם לשבת במעגל ולהניח מולם את התוצרים. אם כמות המשתתפים גדולה מארבעה, מבקשים מהם להתיישב בזוגות או בקבוצות קטנות ולשתף זה את זה בתהליך היצירה. הם מוזמנים לתת שם ליצירה, להתבונן עליה ולספר מה הם רואים. בודקים איתם מה היו משנים/מוסיפים ליצירה ומציעים להם לשתף גם באובדן שחוו בהקשר לתהליך היצירה, אם ירצו בכך. לאחר השיתוף בזוגות ניתן לקיים שיח קבוצתי. סבב השיתוף כולל גם פרדה מהמשתתפים.

דוגמאות מהשטח לשימוש בפרוטוקול

במחקר מבוסס אומנות שערכנו (לב ועמיתים, 2023), מצאנו שכל המשתתפים עטפו אובייקטים וחיזקו בסיסים כצורך לחזק את נפשם, לעטוף את כאבם ולייצב את הבסיס שנגדע ביתמותם. להלן נציג כמה דוגמאות מתוך ממצאי המחקר. על מנת לשמור על זכויות המשתתפים בכפוף לחוקי האתיקה, שמותיהם בדויים. החוקרות ביקשו להופיע בשמותיהן האמיתיים.

פאטמה, בת 34, התייתמה משני הוריה בגיל צעיר והייתה אחת החוקרות במחקר. פאטמה יצרה בתגובה למשתתפת והתייחסה לתהליך העיטוף כמחזיק את כאב האובדן. בשלב העיבוד סיפרה: “ניסיתי לעטוף את הכאב ולהפוך אותו לצמח מרפא או לעץ של תקווה" (תמונה 2). עיטוף האובייקט בתחבושות גבס הזכיר למשתתף מהדי את עיטוף גופת אביו. מהדי, גבר כבן 30, התייתם מאביו כשהיה בן 12 ושיתף בזמן היצירה: "במגע עם הגבס דמיינתי שאני עוטף את אבא בתכריכים וביקשתי ממנו סליחה".



תמונה 2: החוקרת פאטמה, *עץ של תקווה*. חוטי ברזל ותחבושות גבס (45/20/30 ס"מ)

נוסף לעיטוף בגבס, מרבית היצירות של המשתתפים במחקר הכילו יותר מאובייקט אחד, והם בחרו לחבר ולקשור בין האובייקטים באמצעות חוטים ודבק. בזמן הקשירה בחוטי החבל, שיתפו המשתתפים בתחושות של חנק. המשתתף אבנר, בן 38, התייחס מאביו כשהיה בן שמונה ובזמן התבוננותו על היצירה סיפר: "כאשר קשרתי את החוט סביב הכדור הרגשתי שחנקתי את היצירה". בעבודתו של מהדי, הקשירות והליפוף של החוטים ענו על צורך לחזק ולייצב את המבנה שהכין, והדהדו את הקושי הרגשי שחש בזמן היצירה: "הרגשות שעלו בי בזמן היצירה היו לא טובים, הם הכעיסו אותי, הרגשתי שהם חונקים אותי כמו חבל על הצוואר" (תמונה 3).



תמונה 3: המשתתף מהדי, *חור בלב*. שיפודים, חבל, כדורי קלקר, תחבושות גבס (30/27/27 ס"מ)

מרבית המשתתפים במחקר השתמשו בחומרים מן הטבע ועסקו ביסודות הטבע בהשוואה ליסודות האדם. בזמן ההתבוננות ביצירתו אמר אבנר: "השתמשתי בחומרים מהטבע, באבנים ובענפים, הרגשתי שאני רוצה להשקות אותם. זה כמו להחזיר לחיים משהו שכבר מת" (תמונה 4).



תמונה 4: המשתתף אבנר, *עצוב*. אבנים, ענף, קרטון ביצוע, כדור קלקר, חבל, סלסלת רשת ותחבושות גבס (16/30/22 ס"מ)

בדיון הקבוצתי המשתתפים התייחסו לאיכויותיו של החומר כגון צבע וטקסטורה המזכירים תכריכים; ליכולתו להדגים באופן מוחשי תהליך של טרנספורמציה; ולתחושות של שאריות הגבס על העור. הנחת תחבושות הגבס על גבי העור הובילה אותם להרגיש באופן ישיר את השינוי בחומר: מרטוב ליבש, מרך לקשה ומחומר חם לקר. יכולנו לראות ולחוש הקבלה בין השתנות החומר הפיזית לזו הנפשית בקרב המשתתפים, כאשר זה העלה בהם זיכרונות הקשורים לאובדן.

אבנר שיתף בתהליך שהפתיע אותו: "במגע עם הגבס, רציתי שהתוצר יהיה חזק, כל הזמן חשבתי שהוא הולך להתקשות ולהתחזק אבל זה לא הספיק אז הוספתי עוד ועוד שכבות. המגע עם הגבס היה כל כך רך בהתחלה אבל עכשיו הוא קשה מאוד. אני מרגיש שהתחזקתי, החומר נותן לי חוזק". עוד הוסיף, "הלב שלי כואב אבל העבודה בחומר מרגיעה". אבנר דיבר על התחושות שנלוו להתקשות ולהתייבשות הגבס, בהקבלה למרכיב הזמן ולחוסר השליטה: "הגבס גרם לי לחשוב שמה שאעשה עכשיו לא אוכל לשנות אחר כך, אז צריך להיזהר, אין הרבה זמן, הוא מתייבש, משתנה, לא בשליטתי". המשתתף מהדי שיתף בשינוי המשמעותי בו חש בסוף תהליך היצירה, הוא אמר: "המגע בחומרים נתן לי תחושה של שחרור מהאשמה שחשתי".

סיכום

הפרוטוקול מדגיש את השימוש בתחבושות הגבס ככלי טיפולי עוצמתי וייחודי לעבודה בהתמודדות עם אבל ועם אובדן. תחבושות הגבס, ששורשיהן נמצאים ברפואה האורתופדית, אומצו בטיפול באומנות בשל תכונותיהן הייחודיות המאפשרות ביטוי רגשי וגופני. הן מספקות חוויה של טרנספורמציה - משינוי מצבן הפיזי (מאבקה לנוזל, מרך לקשה) ועד לחוויית המגע הישיר עם הגוף. תכונות אלו מדגישות את הפוטנציאל של התחבושות לעטוף, לחבר, לשקף תהליכים פנימיים ולסייע בהבניה מחודשת לחלקי העצמי, לאחר האובדן.

הכותבות

יעל בורוכוב, M.A. תרפיסטית באומנות, בעלת תואר ראשון בהוראה לאומנות. מטפלת בילדים ובנוער, מדריכת הורים ומנחה קבוצות. עובדת בשירותי הרווחה ובמשרד החינוך הרגיל והמיוחד, מנחה קבוצת אלמנים ואלמנות בעמותת 'חמניות' - עמותה המלווה יתומים מהשכול האזרחי.
דוא"ל walla.com@yali1892

פאטמה באסל, M.A. תרפיסטית באומנות, בעלת תואר ראשון בפסיכולוגיה. מטפלת בנוער ובמבוגרים צעירים עם קשיים רגשיים, התנהגותיים, בעיות התפתחותיות מש"ה (מוגבלות שכלית התפתחותית), חרדה וטראומה בבית ספר לחינוך מיוחד ולקשיי התנהגות ובבית ספר להפרעות נפשיות.
דוא"ל Fatme.basal.2090@gmail.com

ד״ר מיכל לב. פסיכותרפיסטית משפחתית וזוגית אינטגרטיבית, מטפלת ומדריכה באמצעות אומנות. מרצה לתואר שני, חברת סגל באקדמיה הישראלית, יוצרת תוכניות הכשרה מקצועיות בעולם, ממייסדות ARTIS - תכנית אקדמית המשלבת בין יצירה למדעים, במכון ויצמן למדע.
מנחה קבוצות ומדריכה מטפלות וסטודנטיות מכל קשת התרבויות בחברה. במסגרת פעילותה הציבורית כיהנה כראשת ועדה בארגון יה"ת (יצירה, הבעה, תרפיה) הישראלי, מכהנת כחברת הנהלה ודירקטוריון באיגוד הבינלאומי לקידום האומנויות בחינוך ובטיפול IACAET וכן עורכת ראשית בכתב העת של האגודה CAET.
במסגרת תפקידיה היא מקדמת דיאלוג גלובלי בנושאי שוויון, תרבות ורוח. מנחה פודקאסט שבועי "באמצע" העוסק בחוויה האנושית והיוצרת והבעלים של המשחק "מיבפנים". את לימודי הדוקטורט בפילוסופיה וטיפול השלימה באוניברסיטת לסלי בארה"ב, בהם התמחתה בשיטת מחקר מבוססת אומנות והיא חוקרת פעילה בארץ ובעולם.
דוא"ל www.levmichal.com

♦ כל היצירות המופיעות בפרוטוקול זה קיבלו את האישור הנדרש לפרסומן.

מקורות

יאלום, ד' א' ויאלום, מ' (2021). **עניין של מוות וחיים**. כנרת, זמורה, דביר.

ירושלמי, ר' וגברון, ת' (2020). "עיטוף מתמיר": תחבושות הגבס בטיפול באמצעות אומנות כמאפשרות תהליכי שינוי. **טיפול באומנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי, 10**(2), עמ' 1091-1102. אוניברסיטת חיפה.

לב, מ', בורוכוב, י', אבו גאלי, ס' ובאסל, פ' (2023). לפסל את הכאב: עיבוד היתמות באמצעות תחבושות גבס. **בין המילים (22)**.

לח, א' ומדזיני, ש' (2018). "תנו לנו קצת מהנוזל הנוזל הזה": העיסתיות ההתפתחותית והעיסתיות הטראומטית. שתי נקודות מבט על עבודה בחומרים נוזליים וריריים בטיפול באומנות. **בין המילים (15)**.

שור, ל' (2018). הזמן שבו המצאנו את העולם, טרנספורמציות בתהליכי טיפול ואומנות. **טריפוד (1)**. בצלאל.

שקדי, א' ווינברג, ח' (2021). **אמת מארץ תצמח: פסיכולוגים, מטפלים ואנשי חינוך מפתחים ומבצעים מחקרי פעולה**. רכס פרויקטים חינוכיים.

Arnold, R. (2020). Navigating loss through creativity: Influences of bereavement on creativity and professional practice in art therapy. *Art Therapy*, *37*(1), 6–15.

DeMaio, M., McHale, K., Lenhart, M., Garland, J., McIlvaine, C., & Rhode, M. (2012). Plaster: Our orthopaedic heritage: AAOS exhibit selection. *Journal of Bone and Joint Surgery (JBJS)*, *94*(20), e152.

Foulkes, S. H. (2002). *Therapeutic group analysis* (Karnac reprint of 1964 edition). Karnac.

Lev, M. (2022). Artmaking resilience: Reflections on art-based research of bereavement and grief. *Creative Arts in Education and Therapy (CAET), 8*(1), 126–138.

Lev, M. (2024). Photo essay: Intimate representations of displacement. *Creative Arts in Education and Therapy (CAET), 10*(1), 4–20.

Lev, M., Kats, A., & Navoth, G. (2021). In sickness and death: Art-based pedagogical research. In T. Yaguri & D. Merari (Eds.), *Art in action: Teaching, training, and research in art therapy* (pp. 78-98). Cambridge Scholars Publishing.

Metzl, E., & Shamai Gronner, M. (2021). I carry your heart: A dialogue about coping, art, and therapy after a profound loss. *The Arts in Psychotherapy, 74*, 101810.

Sholt, M., & Gavron, T. (2006). Therapeutic qualities of clay-work in art therapy and psychotherapy: A review. *Art Therapy, 23*(2), 66-72.

נספח א'

נספח לשלב המקדים - הצעה לשאלות בשיחת ההיכרות:

- עם איזו תחושה אתה מגיע למפגש שלנו?
- בן כמה היית כשחווית את האובדן?
- תרצה לספר את מי איבדת?
- האם האובדן שינה אותך? אם כן - באיזה אופן?
- האם יצא לך ליצור בגבס?
- מה הרגשתך לקראת תהליך היצירה?

מה שהיה היה,
הכול משתנה
השחור קורא ללבן
מחפש את הגוון.

הקבוע צועק לשינוי,
מבקש לחפש עוד,
לא אבדה
התקווה

לאה סולטס



<u>פרוטוקול 20</u>

"כמיהה"

עיבוד תהליכי פרֵדה מדמות משמעותית באמצעות חומר

מאת תמר חזות

תקציר

הפרוטוקול מציג התערבות טיפולית באמצעות יצירה בחומר, הממוקדת בנושא עיבוד פרֵדה מדמות משמעותית שאבדה. הוא כולל התייחסות לתהליכי **הפרֵדה** ביצירת פרספקטיבה של התרחקות מהדמות (Departure) **להיפרדות** תוך הדגשת ההפרדה בין האדם שממשיך לחיות את חייו לבין הדמות שאיננה (Separation) **ונפרדות** במובן של הנכחת היכולת להמשיך את מסע החיים בכוחות העצמי (Individuation). התהליך מותאם ומתבסס גם על המודל הדו־מסלולי להתמודדות עם אובדן בהתקשרות עם הנפטר וכן למודל הדו־תהליכי, בחלק המתמקד בחזרה לתפקודי החיים. ההתערבות ממקדת טקס מיוחד אשר עשוי לסייע בתהליך הפרֵדה וההפרדה מאנשים משמעותיים מהעבר ובהתכוננות לעתיד בלעדיהם. ההתערבות מותאמת לטיפול פרטני, זוגי, משפחתי ואף לקבוצה קטנה וגדולה. היא מובנית ומונחית בשלבים, כאשר בכל שלב המטופלים מוזמנים ליצור באופן חופשי, כפרשנות להנחיות המובנות. ההתערבות מבוססת על האיכויות הייחודיות של החומר (השם הנכון לחמר) אשר מתאימות במיוחד להתמודדות עם אובדן.

ככלל, העבודה עם חומר מתאימה בכל שלבי ההתמודדות עם אובדן. במצבים בהם יש חשש להצפה בשל אופיו הרגרסיבי של החומר, מומלץ להנחות באופן מובנה.

הערה: ההתערבות מתאימה למטפלים בעלי ניסיון או לפחות בעלי ידע בסיסי בעבודה עם חומר. רצוי להתנסות בטכניקה לפני שמציעים אותה לאחרים. ניתן לקחת הדרכה קצרה אצל מטפלים באומנות, פסלים או מורים לאומנות.

קהל יעד: ההתערבות מותאמת למתבגרים ולמבוגרים בשלב בו עברו כמה חודשים מאז האובדן.

הקדמה

ההתערבות הטיפולית המוצעת מחזקת את ההבנה של התפקיד החשוב של החומר, במסגרת ההתפתחות של הקשר וההתקשרות המיוחדת עם האדם ממנו נפרדים כפי שמתואר במודל הדו־מסלולי (רובין ואחרים, 2016; גרשפלד-ליטוין וזיו ביימן, 2024; זיו ביימן, 2024; Rubin, 1981) ומתמקד בפרספקטיבה מיוחדת של עיסוק באובדן שניתן להבינו ובאפשרות לשיקום החיים על פי המודל הדו־תהליכי (Schut & Strobe, 1999). הפרוטוקול מזמין להתבוננות מיוחדת בזיכרון הקשר עם הנפטר ומוביל לחיפוש משאב מחזק להמשך החיים בנפרדות. התהליך מתרחש בזכות האיכות

המיוחדת של יצירת פיסול באמצעות חומר. ההזמנה לתהליכים יצירתיים סוגסטיביים מציעה אופנויות לא מודעות ומפתיעות, לבריאה של אפשרויות עתידיות להבנה ולמשאוב הוויית ההתקשרות לאדם ממנו נפרדים. ה"ממשות" של הדימויים והרישומים מהווה עוגן לחיפוש אחר משמעות מתחדשת בהמשך החיים (גרשפלד ליטוין, 2024). הטקסיות שמלווה את כל התהליך ואת טקס הפרדה בסופו, מהווה דרך מיוחדת שמסייעת למצוא ארגון וסדר מחודשים בחיים שהשתבשו, כפי שמתקיים בכמה גישות טיפוליות (חזות, 2014א, 2014ב; Berger & Yaniv, 2021 ;Berger 2015). טקסי הפרֵדה יוצרים פעולה מונחית ומובנית על פי הגישה האסטרטגית, שמזמינה להמשכיות תוך הסתגלות לתהליך האבל. בקליניקה יש שימוש בטכניקות של כתיבת מכתבים לנפטר וגם במתן של "חפצים מקשרים", כפי שיוצג בטכניקה המוצעת (רובין ואחרים, 2016; Van der Hart, 1983, 1987). לחומריות ולאופן בו היא מוצגת במרחב הטיפולי יש השלכות משמעותיות על תהליכי הבחירה של המטופל ועל הנושאים והדינמיקה של התפתחות תהליך היצירה המשתנה לאורך זמן (חזות, 2014א', 2014ב; לח ואחרים, 2023; אורבך, 2003, 2019, 2023; Betensky, 1976, 1995). לכל חומר יש תכונות ייחודיות ו"נשמה" המשפיעות על היווצרותה של התקשרות מיוחדת בינו לבין היוצר, בתהליך שכרוך ב"השראה מיוחדת" (אורבך וגלקין 1997; אורבך, 2019; גרוס שטרית, 2012; חזות 2014א,2014ב; לורנד,1991; שאל-שפילקה, 2018; Kris, 1952) שמשפיעה על מהלך היצירה.



הגשת חומר עבור תהליך זה במרחבים של קבוצות גדולות

תכונות החומר

החומר הוא חומר טבעי שמקורו בסלע החרסית, אך מגיע מעובד לצרכי שימוש ברמות שונות של צפיפות החומר ובגודל הגרגירים. אפשרויות היצירה בחומר מפגישות את היוצר בשלבים השונים של התהליך במגוון של התנסויות, פעולות וחוויות משתנות של מִרכוז, של התקשרות פיזית, תחושתית ורגשית (אורבך, 2019; אורבך וגלקין, 1997). הוא יכול להיות לח ודביק, רך, גמיש יחסית וקל לעיבוד ולעיצוב וגם יבש, קשה, שביר, מתפורר וקשיח. בשל רכותו ניתן להפעיל עליו מגוון רחב של פעולות המייצגות תוקפנות לצד עידון והוא נחשב לסובלימטיבי (Kramer, 1971), "לא כואב לו" ולכן ניתן להשליך עליו ולתוכו כעס ועלבון... גוש החומר סופג את ביטויי הרגש הקשים המוטחים לתוכו ומצליח לספוג אותם. החומר מאפשר מנעד רחב של חוויות תחושתיות, מחושניות ומשיכה ועד לגועל ולדחייה מהמראה ומהמגע הרטוב.



החומר המוכר נרכש לרוב בצורה של גלילים אותם ניתן לחלק ולהגיש בצורה אנכית ואופקית לבחירה של המטופל

החומר ממלא תפקידים חשובים בתהליך הטיפולי, המאפשרים למטופלים נגישות לרגשותיהם העמוקים והלא מודעים ולעיבוד רגשי ומנטלי של תהליכים ושל תכנים ראשוניים ופנימיים, דרך מגע פיזי ותחושתי.

שולט וגברון סיכמו במחקרן את התפקידים הטיפוליים העיקריים שהחומר מציע ואשר מורחבים כאן (Sholt & Gavron, 2006):

- **ביטוי רגשי** - העבודה עם חומר מאפשרת למטופלים לבטא רגשות הקשים לביטוי מילולי, בצורה בלתי מילולית, דרך תהליכי מגע ותנועה.
- **תהליך של קתרזיס** - התהליך של לישה, עיצוב, הריסה ושחזור של החומר מאפשר שחרור של רגשות ומטענים רגשיים בצורה פיזית, ומקל על המטופלים להחצין רגשות מודחקים כמו כעס, תסכול או עצב.
- **גילוי וחשיפה של תכנים לא מודעים** - עבודה עם חומר מאפשרת גישה לתכנים לא מודעים באמצעות תהליכים פרוצדורליים של מגע, שמחזירים את המטופלים לתחושות גופניות ורגשיות ראשוניות, המנגישות חיבור לתכנים עמוקים.
- **עידוד של תקשורת מילולית** - המגע הישיר ועיבוד החומר עשוי" לשחרר" את המילים הנאמרות (סוטו, 2008). נוסף לכך, המפגש הטיפולי מזמן שיח מתבונן אודות התהליכים והתוצרים שהמטופלים יוצרים בחומר, כדרך להתקשר לרגשות ולתכנים פנימיים.
- **יצירת דימויים וקונקרטיזציה** - הפיסול בחומר מאפשר למטופלים להעניק צורה מוחשית לרגשות, למחשבות ולזיכרונות. הדימויים הנוצרים יכולים לייצג חלקים מהעצמי או תכנים פנימיים אחרים שדורשים חקירה ועיבוד.
- **תהליך של בנייה ופירוק** - התהליך של יצירת פסלים כרוך בפעולות של הרס ובנייה מחודשת ומאפשר למטופלים לחקור את נושא השינוי, ההרס וההתחדשות, חקר שיכול לסייע במצבי התמודדות עם אובדן.

- **אפשור של תהליכים רגרסיביים** – החוקרות מסתמכות על ההבחנות של קנפו (Knafo, 2002) שמצביעות על שלושה אפיונים: (1) רגרסיה לשלבי התפתחות מוקדמים (2) רגרסיה של פיצוי - היכולת לבטא תכנים וחלקים פנימיים אסורים, מפחידים או קשים (3) מעורבות בחלקים פרימיטיביים של קיום ותקשורת.



תהליך ההכנה וה"חימום" של החומר יוצר התקשרות מיוחדת בין היוצר לבין היצירה

התאמת החומר והשימוש בו להתמודדות עם אובדן ושכול

תכונותיו הייחודיות של החומר ואופן השימוש בו מתאימים במיוחד להתמודדות עם אובדן ועם שכול. השימוש בחומריות המגוונת שלו מאפשר תהליכי התקשרות והיזכרות, כאשר המגע התחושתי מתקשר לחוויות התפתחותיות מוקדמות. המגע בחומר הגושי והדימויים המוחשיים מאפשרים אחיזה בממשות המציאותית, לעומת חוויות ההיעלמות וההתכלות הנלוות לאובדן; המבניות המורכבת מובילה לארגון ולאיזון; מתקיים מגע ישיר ושימוש רב בחוש המישוש, המשתלב בתכלול רב־חושי (Snir & Regev, 2013), אשר מערב התמקדות ומכוּונות לעומת התפרקות והתפזרות. הקשר בין גוף היוצר לבין החומר מתקיים בין קרבה פיזית ורגשית לבין ריחוק, ונערך במצב של שליטה לעומת חוסר האונים הנלווה לאובדן ולטראומה. הקרבה הגופנית מאפשרת אינטימיות ו"רב שיח" בין גוף היוצר לבין היצירה. התנועה המגוונת והתנועתיות מתקיימות במנעד שנע בין פורקן, הבעת כעס ותוקפנות לבין הבעת עידון ורוך (אורבך וגלקין,1997; Henley, 2002; Sholt & Gavron, 2006). העבודה בשתי הידיים – בו־זמנית ולסירוגין – נחווית כתהליך פעיל בי־לטרלי המאפשר ויסות, ייצוב והפחתה (דסנסיטיזציה) של החוויה הסובייקטיבית של הקושי (אורן ולבבי, 2020).



החומר המזכיר אדמה נחווה כ"חסר צבע" ומאפשר להשליך עליו רגשות, מחשבות ואסוציאציות – מודעים ושאינם מודעים. צבעו הניטרלי מזכיר עור אנושי ופעמים רבות מטופלים שכולים נזכרים *במגע* עם דמות הנפטר. זה יכול להתרחש גם בתוך פגישה במהלך דיסוציאטיבי.

התחושה של יצירת דימוי חדש עבור הדמות שאבדה היא עוצמתית ובעלת השפעה מרפאת ומסייעת בהתמודדות עם הכאב העמוק (Henley, 2002; הנלי, 2003).



בין ריחוק לקרבה ומגע "עם הזכרות בחיבוק האחרון של הבן" בתהליך דיסוציאטיבי במהלך הטיפול

תהליך ההכנה הטקסי (חזות, 2014א, 2014ב) של החומר מלווה בתנועה, במאמץ ובשחרור, המשמשים כחימום וכהרפיה, ומכינים את הגוף ואת הנפש לקראת התקשרות מיוחדת לדימויים/דמויות שיגולמו בהמשך. מצב שמדמה היווצרות/בריאה לעומת האֵינוּת המתלווה לשכול.
החומר כבד במסה, במשקל, בנפח ובעוצמה. הכובד של החומר מאפשר חוויה של קרקוע ושל נוכחות פיזית, שמאלצת הפעלה של כוח ושל מאבק בתהליך ההרס והבנייה הכרוכים ביצירת הפסל. הפעלת הכוח הכרחית כדי להצליח בתהליך מימוש הנוכחות של שלם חדש, אפשרי, בדומה לכל תהליך הצמיחה מתוך השבר והאובדן, לקראת מציאת משמעות חדשה ואינטגרציה עם החיים.
תהליך היצירה כרוך בהשתנות בזמן מהיר ולאורך זמן. כל מגע משפיע על התוצר, תוך שליטה של היוצר, לעומת חוויית חוסר האונים שבאובדן. השינוי המהיר מעורר, מַחֲיֶה ומוביל לסקרנות ולהמשכיות לעומת ניתוק וקיפאון.
החומר הוא רך וגמיש יחסית לאחר תהליך העיבוד. ניתן לעצב ממנו דימויים מגוונים ולשנות אותם שוב ושוב במשך תקופה ארוכה, אם משמרים אותו עטוף בבד רטוב ומכוסה בניילון. בכל מפגש איתו ניתן לשנות את צורתו, להוסיף ולגרוע. כך היוצר חש שליטה עצומה, בהיותו "הבורא" אשר יכול לקבל אחריות לתהליך היווצרותו של דימוי ממשי, מתחדש ונוכח בנפרדות מולו. בתהליך הייבוש הוא מתקשה ומתמצק והתוצר עמיד לאורך זמן ויכול להישמר במשך שנים רבות ולהוות עדות והנצחה לקשר בין הנפטר לבין היוצר.
לצד העוצמה של הפסל מסתמנת גם שבירותו. כל מכה או נפילה מנתצת אותו ומנכיחה את הדיאלקטיקה בין עוצמה לבין שבירות, בין השלם לבין שבריו, כתהליך מטפורי המקביל לחוויית

האובדן.

החומר חזק – מונומנטלי ועוצמתי. המפגש עם הפסל הנוכח והנפרד ,שנעשה בשליטתו של היוצר ,מובילה לחוויית העצמה וחיזוק לצד מימוש ונוכחות, כעדות לתהליך ולביטויים הרגשיים הנלווים אליו. החומר עשוי מאדמה והפסוק "כי עפר אתה ואל עפר תשוב" (בראשית ג' י"ט) מקשר אותו לחוויית האובדן. הוא מייצג את מעגל החיים, מהולדה ובריאה למוות והחזרה אל החומריות האורגנית של הטבע. הוא איננו מתכלה ובמהותו מתקשר לעדות, לנצחיות ולהבנה שההטבעה של המגע האישי תישמר לעד. ניתן לחזור ולשחזר גוש חומר באופן אין־סופי באמצעות הרטבה במים ולישה, בתנאי שלא מלכלכים ולא שורפים אותו. בניגוד לחוויה הקשה של ההתכלות וההיעלמות המתקשרות לאובדן - זוהי נצחיות אין־סופית.

התהליך המשמעותי של הפיכת אובייקט ממשי לאובייקט מנטלי דורש התנתקות מהאובייקט האמיתי והשתחררות ממנו (Bat-Or & Garti, 2018). תהליך זה מבטא את ההיפרדות ואת כינון המערכת המחודשת של יחסים רגשיים ושל קרבה נפשית עם הנפטר.



היפרדות, "עוף גוזל" - ניתוק מהקבר ונפרדות מדמות הבן שאיננו

טקס הפרֵדה (Van der Hart, 1983, 1987) שנערך בסוף התהליך, כולל נתינת מתנות הדדיות בין דמות היוצר (המטופל) לבין הדמות ממנה הוא נפרד, לקראת המשך החיים ומזַמן מרחב לשינויים במערכת היחסים עם הנפטר ולבניית משמעות מחודשת של נרטיב החיים שהשתבש (רובין ואחרים, 2016א, 2016ב, 2016ג; Neimeyer, 2022).

הפרוטוקול

ציוד נדרש: גושֵי חומר רך, רצוי שיהיה חלק ללא שמוט (כך נקרא החומר הזה. שמוט זה סוג של גרגרים), רצוי גליל שלם (3 ק"ג מכוסה בניילון) לכל משתתף; מצע קשיח מקרטון ביצוע או קרש בגודל של A3 לכל משתתף; 5-6 דפי A4 מוצמדים באמצעות קליפס לקרטון/קרש המונח על

המשענת של הכיסאות (כדי לצייר עליהם) או על שולחן; כפפות למי שמתקשה לגעת; קרם ידיים כדי להקל על היובש; קופסה של גירי שמן רכים (פנדה וכד').

סידור המרחב: בקבוצה חשוב לדאוג למרחב גדול. במרכז המרחב מציבים מעגל של כיסאות ומסביבו ריבוע של שולחנות הממסגרים את המעגל. במרכז המעגל מניחים ריבוע מקרטון ביצוע שלם ועליו עיגולי חומר קטנים, המיועדים לשימוש בסוף התהליך, לפי הצורך. כדאי לארגן אותם במעגל או בספירלה. נוסף לכך, מניחים על השולחן לוח קשיח עם גוש חומר, מול או למרגלות (על הרצפה ליד הרגליים) המטופל.

שלב א': "חימום" - תהליך הכנת החומר

חלק מהטקסיות השמורה ליצירה בחומרים משתייך לשלב של הכנת החומר לקראת העבודה - לפני היצירה, לפני בואו של המטופל או יחד עם המטופל או המשפחה/קבוצה (חזות, 2014א, 2014ב). התהליך משלב חימום פיזי ורגשי: החומר סופג את חום הגוף באמצעות המגע הגופני ויוצר התקשרות מיוחדת. יש כמה גישות לשלב הזה:

1. מניחים את החומר על מצע קשיח, שולחן או רצפה, וחובטים בו באמצעות כפות הידיים או האגרופים עד לריכוך הגוש. אפשר גם להטיח את הגוש על המצע הקשיח או ללוש אותו. בעדיפות: מניחים מצע קשיח כגון קרטון ביצוע או לוח דיקט על הרצפה. מחזיקים את גוש החומר בשתי ידיים בגובה בית החזה. עומדים בפיסוק רגליים קל כדי לשמור על יציבות מעל הלוח, לוקחים שאיפה עמוקה ומטיחים את הגוש על הלוח בכוח רב תוך נשיפה והוצאת קול משחרר – "ההה...". חוזרים על הפעולה כמה פעמים, כשבכל פעם משליכים את החומר מכיוון אחר (לאורך או לרוחב הגוש). תשומת הלב לשאיפות ולנשיפות תורמת לחוויית שחרור ו-וויסות, לצד תהליך התקשרות עם גוש החומר, אשר משנה את צורתו לאחר כל פעולת הטחה. הצורה המשתנה תורמת ליצירת סקרנות, גירוי ומשיכה לקראת התחלת היצירה (ניתן וקל יותר לעשות זאת עם גליל מכוסה בניילון ולהסיר את הניילון בתום החימום).



נשימה עמוקה - הטחת הגוש בעוצמה מספר פעמים ואז גיבושו מחדש באמצעות הפעלת כוח

2. מבקשים לאסוף את החומר ולהפוך אותו לגוש באמצעות לחיצות, מכות ולישה בידיים. מניחים אותו על המצע הקשיח שממוקם על השולחן או על הרצפה ומתיישבים מולו. מבקשים

לחלק את הגוש הגדול לשניים על פי בחירת המשתתפים ולהניח את שני החלקים במרחק זה מזה, לפי הרגשתם. המרחק נשמר במשך כל התהליך.



הסבר: המרחק בין הגושים יוצר מתח אשר משפיע באופן משמעותי על היווצרות היחס והקשר בין הדימויים/הדמויות למשך זמן היצירה.

שלב ב'

מבקשים להתמקד במחשבה/דמיון בדמות ממנה נפרדים ולהחליט איזה גוש מתוך השניים ייצג את הדמות ממנה נפרדים ואיזה גוש ייצג את היוצר (ניתן בשלב זה לשנות את גודל הגושים).
בשלב זה מבקשים להוריד פיסה קטנה מכל אחד מהגושים המזוהים ולהניח בצד עד לסוף התהליך.



(להתבוננות המטפל: האם גודל הגושים והדמויות וצורתם דומים/שונים; במה זה מתאפיין; מה המרחק ביניהם.)

שלב ג' (20-30 דקות לפחות)

מבקשים לפסל את כל אחת מהדמויות בתנוחת הגוף המתאימה/מייצגת את החוויה הרגשית במפגש הדמיוני הזה, כלומר, לדמיין את התנועה שמייצגת את כל אחת מהדמויות ולפסל אותה. יש להקפיד לשמור על המרחק שנקבע בין הדמויות. אם בתהליך מזיזים לצורך עבודת הפיסול - יש להחזיר למקום שנקבע בהתחלה. במהלך היצירה חשוב להסביר שניתן ורצוי להזיז ולסובב את המשטח עליו עובדים כדי להצליח לראות את הדמויות ולהתייחס אליהן מכיוונים שונים.



הסבר: תנוחת הגוף הנבחרת לכל אחת מהדמויות מנכיחה ביטוי של עמדה רגשית, המייצגת את החוויה הרגשית המושלכת אל הדמות במפגש הדמיוני הזה.
(להתבוננות המטפל: האופן בו הדמויות מתפתחות ומשתנות; באיזו דמות מתחילים? האם יש עבודה על שתי הדמויות לסירוגין? באיזה רצף? האם נוצר קשר או מגע ביניהן? האם משהו השתנה באופיין/תנועתן?)

ניתן להסתפק בשלושה שלבים אם הזמן קצר.



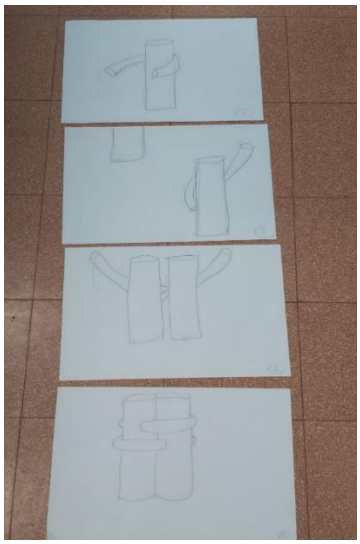
פרדה מהאחות האהובה שנפטרה

שלב ד'

מבקשים להניח את הפסלים מול עיני היוצרים להתבוננות בפרספקטיבה של זווית ומרחק נבחרים.
מציעים לקחת גיר שמן רך ולרשום רישום מהיר של מראה הפסלים באמצעות קו מתאר, ללא כניסה לפרטים.
הסבר: הכוונה להנכיח את ההתרשמות מהמפגש הזה בין הדמויות במשך כ-2-3 דקות. לאחר מכן מבקשים להתבונן ברישום הראשון ולדמיין כיצד ייראה השלב הבא בתהליך הפרֵדה בין הדמויות.
יוצרים שוב תרשים מהיר של הדמויות.
מבקשים להמשיך עוד שלוש פעמים של רישומים ספונטניים ומהירים, שמייצגים שלבים עתידיים

דמיוניים של התפתחות בתהליך הפרֵדה וההיפרדות בין הדמויות. כל מפגש דמיוני מתגבש בעקבות ההתבוננות במפגש הקודם וכתגובה אליו (בסך הכל חמישה רישומים ומינימום שלושה).





הסבר: רישום המפגש בין הדמויות משמש כתיעוד פרשני של מבט דמוי מצלמה. הרישומים מבוססים על תגובות הנובעות ממידע לא מודע, המושפע מצרכים פנימיים ומכמיהה לשינוי. המעבר המהיר מדף אחד לדף הריק הבא, מזמן ליוצר אתגר ליצירתיות ולהסתגלות מחודשת, המשקפת באופן מטפורי פתרונות חדשים ומאפשרת בחינה מחודשת של הקשר עם הדמות הנפרדת, בין אם במרחק ובין אם בקרבה.

שלב ה'

המשתתפים מתבקשים להניח מולם את מצע היצירה עם הפסלים ולפרוס בצמידות את הרישומים בשורה אנכית לפי סדר כרונולוגי, כשהרישום הראשון רחוק והרישום החמישי קרוב אליהם. בקבוצה נוצר מראה שמדמה קרני שמש, ממרכז המעגל החוצה. מזמינים את המטופל/כולם להתבוננות פנומנולוגית (בסיוע המטפל, לפי הצורך) בתוצרים בכמה שלבים:

1. התבוננות ביחס הפיזי בין הדמויות:

- דמיון ושוני בין הדמויות בגודל, בצורה, בתנועה.

- בחינת המיקום של הדמויות במרחב: זו לצד זו; זו אחרי זו; קרבה לעומת ריחוק; מגע; קשר עין/מי רואה את מי.

2. שיום מהות הקשר בין הדמויות: מהו התיאור החווייתי בקשר בין הדמויות, לדוגמה, קשר של דאגה, קשר תלותי, קשר הורי, ניכור, קשר של הזנה וכדומה.
3. מבקשים להתבונן בכל השלבים של הרישומים ולבחון מה השתנה בכל שלב במהות הפרידה מהנפטר.

(להתבוננות המטפל: האם התהליך מסמן התרחקות גדלה והולכת בין הדמויות? האם חלה טרנספורמציה במראה הדמויות ובתפקידים שלהן? האם חלה התקרבות עד למגע קרוב ואף היבלעות של אחת בתוך האחרת?)

שלב ו' (10-15 דקות)

פנייה למשתתפים בבקשה להבין מה ראו ומה הבינו עבור עצמם מתוך התהליך וההתבוננות. מציעים להשתמש בפיסות החומר שהונחו בצד בתחילת התהליך ולעצב/ליצור מהן מתנה או אובייקט שהדמויות זקוקות לו בשלב הזה, ושכל אחת מהדמויות מעניקה לזולתה לקראת המשך התהליך/המסע של ההיפרדות. כלומר, הדמות שמייצגת את הנפטר מעניקה לדמות המייצגת את המטופל ולהיפך. לאחר העיצוב מחליטים היכן וכיצד לצרף את המתנות לדמויות.



הסבר: המתנה ההדדית מייצגת הבנה של כוונה סמויה וסוגסטיבית, המיועדת לסייע בתהליך ההיפרדות לקראת הנפרדות הצפויה, לצד חיזוק הקשר והמשך ההתקשרות לנפטר.

שלב ז'

שיתוף מילולי בתיאור של כל התהליך, של החוויה ושל התובנות. בקבוצה גדולה מומלץ לכוון לשיתוף בזוגות, לאחר הדגמה של התבוננות משותפת עם המטפל המנחה, לפחות בסיפור אחד. המטפל מוזמן לסייע ולחדד אפשרויות נוספות להתבוננות בפרטים משמעותיים.

הסבר: השיתוף המילולי מוביל למנטליזציה של תהליך היצירה (מרקמן-סינמנס, 2013; מגידס וידידיה, 2020); לפרספקטיבה מחודשת של ביטוי הקשר וההתקשרות לנפטר בעקבות הכרה ותובנות משמעותיות העולות ומתפרשות מתוך התהליך; להטמעה של המכוונות הפנימית למימוש האפשרויות שהועלו באמצעות היצירה.

נוסף לכך, ניתן להציע לכתוב את התהליך כסיפור במסגרת המפגש או בבית, כדי לשמר וליצור עיבוד נוסף מסכם. אפשר גם להמשיך תהליך של יצירה בחומריות מגוונת או בציור כהמשך לעיבוד החוויה והגילויים שנחשפו במהלכה.

סיכום

ההתערבות המוצעת כאן נוצרה לפני עשרות שנים והותאמה למפגשים פרטניים ולקבוצות קטנות וגדולות. השימוש בה מכוון להתמודדות עם תהליכי פרֵדה, אובדן ושכול. השימוש בה מתאים לשלבי מעבר, לפרדה מקבוצה, מטיפול, ממשפחה; לאובדן של מקום, של בית וכדומה; וגם לאובדן של בריאות וחלקי גוף. השימוש העיקרי שנעשה בהתערבות זו הוא בתהליכי התמודדות עם שכול. התהליך עשוי לסייע בהתמודדות עם מערכת יחסים קונפליקטואלית של המטופל עם הדמות של הנפטר (האובייקט) ולייצג שינוי של עמדה ו"מסגור מחדש" אפשרי (Reframing), המוביל להקלה. הטכניקה הטקסית הסמלית עשויה ליצור מרחק מהאנשים שנפטרו ולייצג התחדשות בתפקוד והבנייה מחודשת של הקשר איתם, ובכך להקל על הסבל במקרים של הפרעת אבל מתמשכת (אבל מורכב) ואבל טראומטי (גרשפלד-ליטוין, 2024; רובין ואחרים, 2016; Van der hart, 1983). בכל האפשרויות מודגשת ההזמנה ליצור את הדמות או את המסגרת ממנה נפרדים, כדימוי של דמות מואנשת, המנכיחה בתנוחתה ובתנועתה מחווה רגשית. עמדה זאת מייצגת את המאמץ ואת המאבק הכרוך בתהליך הפרֵדה וההיפרדות, לקראת נפרדות המאפשרת המשך בתפקוד בחיים.

תמר חזות

מטפלת באמצעות אומנות ומדריכה. שייכת לדור החלוצים של תחום זה בארץ. ייסדה יחד עם פרץ הסה ז"ל את תוכנית ההכשרה הראשונה בארץ למטפלים באומנות באוניברסיטת חיפה ב-1981 ועמדה בראשה 1985-2008. לימדה 30 שנים במכללות אורנים וגורדון. פעילה בתחום קידום המקצוע באיגוד יה"ת בתפקידים שונים ובוועדות מומחים במשרד הבריאות ובמל"ג. מטפלת בילדים, במתבגרים ובמבוגרים ומתמקדת בתחום ההתמודדות עם טראומה, מחלה ושכול. מטפלת במשפחות מטעם הביטוח הלאומי ומשרד הביטחון. מדריכה, מלמדת ומכשירה מטפלים בארץ ובעולם ומסייעת במדינות המתמודדות עם טראומות. מפרסמת מאמרים, יוזמת, יו"ר, מרצה ומנחה בכנסים בארץ ובעולם. מאז השבעה באוקטובר 2023 פעילה בסיוע ובהדרכה במיזמים שונים.

מקורות

אורבך, נ' (2003). **מלון כיס - עבודות על נייר: להוציא רוח מהחומר - מסה על טיפול באמנות**. הוצאת אח.

אורבך, נ' (2019). **סטודיו טוב דיו - חומר, פעולה ומרחב בטיפול באמנות ובחינוך**. רסלינג.

אורבך, נ' (2023). **ספר הרשות - מחשבות על אמנות, טיפול, חינוך ואנושיות**. רסלינג.

אורבך, נ' וגלקין, ל' (1997). **רוח החומר. טיפול באמנות – חומרים וכלי עבודה**. חלק ג'. הוצאת אח.

אורן, א' ולבבי, י' (2020). שימוש בתרפיית ה-EMDR בטיפול באירועים טראומטיים. בתוך: י' להב וז' סולומון (עורכות), **משחזור לזיכרון: טיפול בטראומה נפשית** (עמ' 57-82). רסלינג.

גברון, ת' ובת אור, מ' (2023). הסטודיו הבטוח: מרחב יצירתי קהילתי כמענה חירום בעקבות אירועי אוקטובר. **טיפול באומנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי**, **13**(2) 1601-1610. אוניברסיטת חיפה.

גרוס שטרית, ש' (2012). כחומר ביד היוצר - שימוש בחומרים בטיפול באמנות כביטוי למצב רגשי. **בין המילים (6)**. סמינר הקיבוצים.

גרשפלד ליטוין, א' (2023). מודל התערבות אינטגרטיבי לצמצום וטיפול בהפרעת אבל מתמשך. אתר **בטיפולנט**.
https://www.betipulnet.co.il/particles/integrative_intervention_model_prolonged_grief_disorder

גרשפלד ליטוין, א', וזיו ביימן, ש'. (2024). מאבל פתולוגי, טראומטי, מורכב, מתמשך, לעבר הפרעה מתמשכת באבל: תיאוריה, מחקר וטיפול. **שיחות**, **38**(2) 92-101.

הנלי, ד' (2003). **תרפיה באמנות עם חמר**. הוצאת אח.

חזות, ת׳ (2000). גם בשחור יש גוונים: היצירה כטקס בהתמודדות עם אבדן ושכול. **תרפיה באמצעות אומנויות, 3**(1), 107-127.

חזות, ת' (2014א). "גישת חיפה" לטיפול באמצעות אומנות חזותית. מתודולוגיה של תפיסה ושיטות לארגון המערך הטיפולי ולחקירה פנומנולוגית של תהליכים ותוצרים. בתוך: ר' ברגר, (עורך), **היצירה לב הטיפול** (עמ' 135-158). הוצאת אח.

חזות, ת' (2014ב). מרחב הדף כמרחב החיים - "גישת חיפה" לטיפול באמצעות אמנות חזותית. בתוך: א' כהן (עורך), **עיונים בחינוך - 40 שנה לכתב העת** (עמ' 346-368).

בת-אור, מ', לח, א' וגברון, ת' (2023). הסטודיו הבטוח: מרחב יצירתי קהילתי כמענה חירום בעקבות אירועי אוקטובר 2023. **טיפול באומנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי**, **13**(2), עמ' 1610-1601. אוניברסיטת חיפה, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות.

לורנד, ר' (1991). **על טבעה של האמנות**. דביר.

מגידס, א' וידידיה, ט' (2020). "...רציתי ליצור מהשחור הזה משהו חדש, משהו חי": תרומתה של שפת האמנות לתהליכי התמודדות עם שכול ואובדן, בקרב קבוצת תמיכה לאחים שכולים מבוגרים. **טיפול באומנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי, 10**(2) 1071-1090. אוניברסיטת חיפה.

מרקמן-סינמנס, ד' (2013). **כשהחסוי הופך לגלוי. פסיכותרפיה באמצעות אמנות**. רסלינג.

סוטו, ל' (2008). **לגעת בנפש: פסיכותרפיה באמצעות חומרים וצבעים**. פרדס.

רגב, ד' (2000). התיאוריה הפנומנולוגית לטיפול באמצעות אמנות. **נפש 5**, (עמ' 46-56). **נפש 6** (עמ' 54-65).

רובין, ש' מלקינסון, ר' וויצטום, א' (2007). טראומה ואבל: סוגיות אבחנתיות וטיפוליות. **שיחות כ"ב(1)** (עמ' 1-7).

רובין, ש', מלקינסון, ר' וויצטום, א' (2016א). **הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול**. פרדס.

רובין, ש', מלקינסון, ר' וויצטום, א' (2016ב). מבוא לתיאוריה וליישום הקליני של המודל הדו־ מסלולי לאובדן ושכול. בתוך ש' רובין, ר' מלקינסון וא' ויצטום (עורכים), **הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול** (עמ' 61-85). פרדס.

רובין, ש', מלקינסון, ר' וויצטום, א' (2016ג). התערבויות אסטרטגיות המשלבות יישום של כתיבת מכתבים, טקסי פרידה ומטפורות. בתוך: ש' רובין, ר' מלקינסון וא' ויצטום (עורכים), **הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול** (עמ' 209-233). פרדס.

שאל-שפילקה, ח' (2018). על אינטגרציות תחושתיות וטיפול באומנות. **טיפול באומנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי, 8**(2), עמ' 813-826.

Amir, D. (2008). Naming the nonexistent: Melancholia as mourning over a possible object. *The Psychoanalytic Review, 95*(1), 1–15.

Bat-Or, M., & Garti, D. (2018). Art therapists' perceptions of the role of the art medium in the treatment of bereaved clients in art therapy. *Death Studies, 43*(3), 193–203.

Berger, R. (2015). Back to ritual: The creation and performance of rituals as a central axis in arts therapy. In V. Buchanan (Ed.), *Art therapy: Programs, uses and benefits* (Chapter 4, pp. 1–21). Nova Publishers.

Berger, R., & Yaniv, D. (2021). From the body to the word. In R. Berger (Ed.), *Arts therapy in a changing world* (pp. 115–137). Nova Publishers.

Betensky, M. (1976). Phenomenology of self-expression in theory and practice. *Confina Psychiatry (International Colloquium of Psychopathology of Expression)*, Jerusalem.

Betensky, M. G. (1995). *What do you see? Phenomenology of therapeutic art expression*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Henley, D. (2002). *Clayworks in art therapy: Playing the sacred circle*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Knafo, D. (2002). Revisiting Ernst Kris's concept of regression in the service of the ego in art. *Psychoanalytic Psychology, 19*(1), 24–49.

Kramer, E. (1971). *Art as therapy with children*. New York: Schocken.

Kris, E. (1952). *Psychoanalytic explorations in art: Part one*. New York: International Universities Press, Inc.

Neimeyer, R. A., & Rynearson, E. T. (2022). From retelling to reintegration: Narrative fixation and the reconstruction of meaning. In **D. Klass & E. Steffen (Eds.)**, *The restorative nature of ongoing connections with the deceased* (pp. 95–110). Routledge.

Rubin, S. (1981). A two-track model of bereavement: Theory and research. *Journal of Orthopsychiatry, 51*(1), 101–109.

Sholt, M., & Gavron, D. (2006). Therapeutic qualities of clay-work in art therapy and psychotherapy: A literature review. *The Arts in Psychotherapy, 33*(2), 93–101.

Schut, H. A. W., & Stroebe, M. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies, 23*, 1–28.

Snir, S., & Regev, D. (2013). A dialog with five art materials: Creators share their art-making experience. *The Arts in Psychotherapy, 40*, 94–100.

Van der Hart, O. (1983). *Rituals in psychotherapy*. New York: Irvington.

Van der Hart, O. (1987). Leave-taking ritual in mourning therapy. *Society and Welfare, 7*(3), 267–279.

