

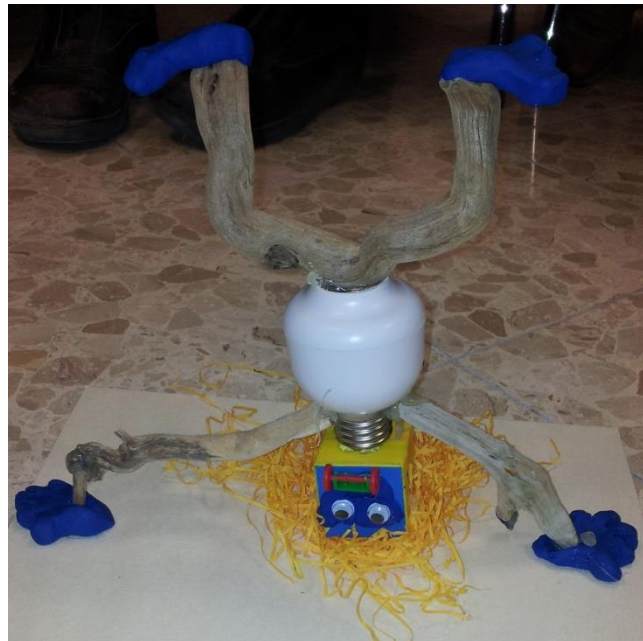


לבחור בטיפול באמנות

אוגוסט 2016

תרפיה באמנות הינה דרך טיפול המאפשרת יצירת שינוי משמעותי בחיים. מתי כדאי לפנות לטיפול רגשי בתרפיה באמנות ולמי טיפול זה מתאים? לפניכם יתרונות הטיפול בתרפיה באמנות כמענה לקשיים רגשיים שונים.

נכתב ע"י חגית יונה גזית, מטפלת באמנות ובמשחק בחול בגישה יונגיאנית



תרפיה באמנות וגם המשחק בחול עוסקים בעולם סימבולי, המתכתב עם ארכיטיפים הקיימים במאגר הלא-מודע הכלל אנושי. הארכיטיפים מאפשרים מגע עם רבדים עמוקים של הנפש. באופן זה הטיפול, גם ללא מילים, תורם ליצירת שינוי המתבטא בהתנהגות ובהתנהלות שלנו בחיים. כאשר קיימת יכולת להתבוננות פנימה ויכולת הבעה מילולית מתאפשרת שיחה על היצירה העוזרת ביצירת גשר לעולם הלא-מודע.



תהליך היצירה בתרפיה באמנות, לצד מטפלת שהוכשרה לעבודה טיפולית באמצעות אמנות, והינה בקיאה בתהליכים פסיכולוגיים ורגשיים, עוזר להנעת תהליכים רגשיים.

למי מתאים טיפול באמנות

- ° טיפול באמנות מתאים לכל אדם המרגיש חוסר שקט, חוסר סיפוק בחייו או אדם המרגיש חסר אך אינו יודע להגדירו במילים.
- ° טיפול באמנות מתאים לאנשים מאוד וורבאליים בעלי יכולת הבעה מילולית מצויינת אך המתקשים לגעת בנושאים רגשיים והשפה משמשת עבורם ככיסוי לרגש.
- ° טיפול באמנות מתאים להורים החשים כי משהו אינו כשורה בהתנהלות הרגשית בבית ורוצים לעשות שינוי בהתנהלות שלהם.
- ° טיפול באמנות מתאים גם לילדים מגיל 3 ש' (אז לרוב הטיפול דיאדי, בשיתוף ההורים) שההורים מרגישים שמהו בהתנהלותם או בהתנהגותם מעורר דאגה (קשרים חברתיים דלים, בבישנות, התפרצויות כעס, שתלטנות וכד').
- ° טיפול באמנות מתאים גם לבני נוער החווים קשיים על רקע גיל ההתבגרות ולא מעוניינים בטיפול וורבלי (שיחה). או למתבגרים הנהנים מאמנות ויצירה מכל סוג.

לפניכם סקירה של קומץ מהמקרים בהם קיים יתרון בולט לטיפול באמנות ולטיפול באמצעות משחק בחול, כאמצעי ליצירת שינוי.

נוקשות וקשיים בהתמודדות עם שינויים – חומרים שונים למשל כמו דבק, צבעי גואש, חול ועוד מגיבים לעיתים באופן בלתי צפוי. התמודדות עם הבלתי צפוי במקום מוגן מאפשרת תרגול של מצבי מעבר ושינוי ועוזרת בהפנמת דרכי התמודדות עימם. כמו כן העבודה בצבע, ערבוב צבעים ויצירת מנעד צבעוני אישי משליכים על היכולת לשהות בתהליך שינוי ולהתמודד איתו באופן יעיל.



דימוי והערכה עצמית נמוכים – דימוי עצמי נבנה מחוויות של הצלחה וכישלון ולרוב תלוי גם בתגובת הסביבה לסיטואציה. דימוי עצמי משליך על ההערכה העצמית.

תהליך היצירה מכיל בתוכו, באופן מובנה, כישלונות לצד הצלחות. התהליך הטיפולי מאפשר להעלות תכנים אלה ולהתמודד עימם, הן ברובד הלא-מודע באמצעות תהליך היצירה והן באופן מודע בשיח על היצירה, בכך עוזר ברכישת כלים להתמודדות עם כשלון.

אנקומפרזיס (חוסר שליטה בסוגרים), עצירות והרטבה –ברצוני להפנות את תשומת הלב כי סימפטומים אלה קשורים לעיתים לחוסר בשילה של הגוף. במקרים אלה הקשיים הרגשיים נובעים מההתמודדות עם הסימפטום והטיפול יעסוק בדימוי והערכה עצמית.

כשהסימפטום הינו על רקע רגשי, חומרי יצירה העוסקים בשליטה ושחרור יעזרו להכחידו. לרוב יבחר הילד, באופן אינטואיטיבי, ליצור בחומרים רטובים, נוזליים, בעלי מרקם רך המזכיר לכלוך והרטבה או חומרים יבשים המזכירים עצירות. היצירה בחומרים אלה מזמנת עבודה ריגורסיבית המאפשרת מגע עם הקומפלקס שבבסיס התופעה וטיפול בו.

הפרעות אכילה –הפרעות אכילה קשורות לחרדה הבאה לידי ביטוי התנהגותי כצורך בשליטה (אנורקסיה) או בחוסר שליטה (בולימיה). העיסוק בתימות אלה, באמצעות חומרי היצירה המשמשים כתחליף סימבולי לאוכל, מאפשר הפחתת חרדה והחזרת השליטה לחיים.

התמודדות עם הפרעת קשב וריכוז –סעיף זה מתייחס לאנשים בכל הגילאים. בעלי הפרעת קשב וריכוז הינם לרוב אנשים יצרתיים ומוכשרים מאוד. בשל הצורך לעמוד בשיטת הלימוד הפרונטלית, לרוב חוויתם העיקרית היא כישלון ותסכול. הקשיים העיקריים איתם הם מתמודדים הינם: חוסר ארגון ותכנון, קושי בהתמדה ואימפולסיביות. תהליך היצירה דורש תכנון מוקדם והתארגנות ליצירה ובסופו איסוף, ארגון וחזרה לשגרה. היצירה הנוצרת כתהליך מתמשך מאפשרת הפנמת מפה העוסקת בארגון וסדר. כמו כן, השהיה בעבודה ארוכה מלמדת יצירת תהליכי עומק ומצמצמת אימפולסיביות.

תסכול והתקפי זעם – חומרי היצירה מאפשרים להביע תסכול ותוקפנות באופן לגיטימי. תהליך הטיפול נותן כלים להתמודדות עם תסכול וכעס ולהמיר את האקט התוקפני במילים המביעות את חוויה רגשית.

ביישנות - תהליך העבודה באמנות מאפשר הבעה רגשית ללא צורך במילים ובכך נותן במה לאדם הביישן להביע עצמו באמצעים חלופיים. תהליך ההעצמה הנעשה באמצעות חומרי אמנות משפר את הביטחון העצמי ומאפשר עיבוד של תכנים הנמצאים בתת-מודע.

חולי פסיכוסומטי - כאשר קיים קושי להביע רגשות באופן מילולי עלולים להביעם באופן גרגרסיבי, המחזיר לתקופת הילדות המוקדמת, ולבטאם בצורת מיחושים גופניים. מיחושים אלה נחווים ככאבים אמיתיים לכל דבר (כאבי ראש, בטן וכד'). כאשר ניתן מקום לרגש, תחילה בשפת האמנות ובהמשך גם באופן מילולי מתייתר הצורך בתסמינים גופניים.



אירועים אלה חודרים לעולמו של הנפגע ללא יכולת שליטה. כיוון שכך הרגשות שעלו נותרים חשופים בנפשנו באופן גולמי, כפצע פתוח. סיטואציות שונות עלולות להעיר זכרונות מהטראומה באופן חי כאילו הם מתרחשים בזה הרגע. בשל החשש מחודרנות זו עלול הנפגע

להגיב בהימנעות, לנתק עצמו מההתנהלות היומיומית השוטפת, להסתגר ולעיתים אף לשקוע בדיכאון.

תהליך היצירה כשלעצמו הינו כוח מחייה, אך יתרה מזאת תהליך היצירה מאפשר עיסוק בטרואומה באופן סימבולי, תוך הרחקה מהארוע הטראומתי עצמו, באופן שהנפש יכולה להכילו ובכך גם לעבד את הטרואומה ולאפשר החלמה.

דיכאון - בדומה לטרואומה גם בדיכאון תהליך היצירה עצמו מכיל כוחות מרפאים ומאפשר החזרת החיות, התעוררות ואקטיביות. כמו כן היצירה מאפשרת להביע את הדיכאון באופן סימבולי ובכך להרחיקו מעט, באופן המאפשר התבוננות מנקודת מבט חיצונית המאפשרת תהליכי שינוי.

מצבים אלה ועוד רבים אחרים, משפיעים על התנהלות החיים. טיפול רגשי באמנות ומשחק בחול, מאפשר להיות בקשר עם חלקים מהתת-מודע העומדים לנו כמכשול. התמודדות זו משפרת את היכולת למימוש הפוטנציאל הגלום בנו.