



טיפול רגשי באמצעות משחק בחול על-פי גישתו של ק.ג. יונג/ חגית יונה גזית

יולי 2016

טיפול רגשי באמצעות משחק בחול מאפשר ביטוי של תהליכים התפתחותיים טבעיים המשפיעים על הביטחון, הדימוי והתפיסה העצמית שלנו ועל מכלול חיינו מהילדות ועד גיל הזהב. כמו כן יכול לעזור במצבי קיצון כחרדה וטראומה. טיפול רגשי באמצעות משחק בחול מתאים לילדים, נוער ומבוגרים.

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

מקורות הטיפול באמצעות משחק בחול

ראשיתו של הטיפול באמצעות משחק בחול בשנות ה-30 של המאה הקודמת, באנגליה. פסיכיאטרית ילדים בשם מארגרט לואנפלד הבחינה כי הילדים בקליניקה שלה לוקחים מיניאטורות ובובות אחרות ומשחקים איתן בארגז עם חול שהיה בחדר. היא פיתחה שיטת טיפול במשחק בחול לה היא קראה "עולם קטן".



טיפול באמצעות משחק בחול Sandplay Therapy



דורה קאלף למדה מלונאפלד את שיטת הטיפול במשחק בחול וכתלמידתו של ק.ג. יונג הבחינה קאלף כי המשחק בחול מכיל בתוכו כוחות ארכיטיפאליים, עליהם דיבר יונג. קאלף התבססה על שיטת המשחק של לואנפלד והוסיפה לה את עולם התוכן היונגיאני ותכנים בודהיסטים טיבטים שהתחברו אליו ובקונגרס השני של החברה האנליטית, שנערך בשנת 1962, הציגה דורה קאלף את שיטת הטיפול החדשה לה היא קראה : Sandplay Therapy ובעברית טיפול באמצעות משחק בחול.

על הטיפול במשחק בחול

בחדר הטיפול שני ארגזי חול האחד מלא בחול יבש והשני בחול רטוב, גודל הארגזים קבוע ומאפשר לראות במבט אחד את כל תמונת החול שנוצרה ובכך מחייה את הפנטזיה. לצידם מיניאטורות שונות ומגוונות המאפשרות למטופל, בכל גיל, להביע את עולמו הפנימי. המשחק היצירתי החופשי, אינו מצריך ביטוי וורבאלי, ומוביל להתבוננות עמוקה ולבניית סצנות תלת מימדיות ובכך מאפשר לחלקים לא מודעים שבנפש להפוך לגלויים. תהליך זה דומה במקצת לתהליך החלימה אך בניגוד לחלום תמונת החול הפיסית הינה עדות לתהליך ומאפשרת לאדם לשמור על קשר עם התהליך אותו חווה. עבודה זו מגרה תהליכי אינדיבידואציה ומאפשרת להם להגיע לכלל מימוש.

תהליך אינדיבידואציה על-פי הפסיכולוגיה האנליטית מתייחס לתהליך פסיכולוגי בו האדם חווה עצמו שלמות אחת בלתי מתחלקת ובכך למעשה הופך לנפרד מהאחר. תהליך זה, על-פי יונג, מתחיל עם הלידה אך התקופה המשמעותית שלו מתרחשת באמצע החיים. התינוק בתקופה הראשונה לחייו חווה עצמו כיחידה אחת עם האם, האם דואגת לצרכיו הראשוניים רעב, ניקיון, חום. האם והילד מתפקדים בסינרגיה, כאחדות אחת. כשכל צרכיו מסופקים, והוא נמצא בהשגחת "האם הגדולה" מרגיש התינוק ביטחון ושלווה. אך תהליך ההתפתחות הטבעי הנדחף על-ידי העצמי (Self) קורא לשינוי ומעיר את תהליך ההיפרדות והדיפרנציאציה.

העצמי (Self) מחזיק בתוכו, באופן אינהרנטי, מערכת ניגודים כגון: טוב-רע, פסיבי-אקטיבי, שנאה-אהבה ובין היתר הוא מכיל גם את הניגודים של מודע-לא מודע, איד-סופראגו, צל-פרסונה, יצרי-רוחני, גופני-נפשי, אישי קולקטיבי ועוד. לצד ניגודים אלה העצמי (Self) הינו הארכיטיפ של סדר, אוריינטציה ומשמעות וככזה הוא מכיל בתוכו את כוחות הריפוי הטבועים בכל אדם ואדם.

לאורך מחצית הראשונה של חיי האדם, לצד הצורך באינדיבידואציה, קיימים צרכים של השתייכות לאם, לחברה, לאב, לזוגיות ולמשפחה. במחצית החיים השניה של האדם מתחיל תהליך בו צרכי השתייכות וצרכי ההפרדות מתחילים להתקרב ותהליך האינדיבידואציה מתחיל לתפוס מקום מרכזי. מטרתו של תהליך זה להגיע לשלמות נפשית הקוראת להתעוררות לחיים מלאי משמעות ורגש.



אם נחזור לטיפול מאמצעות משחק בחול הרי שטיפול זה נותן מענה הן לתהליכים המתרחשים במחצית הראשונה של חיי האדם והן לתהליכים של המחצית השניה שלהם. טיפול זה מאפש רלהעלות לפני השטח את הקומפלקסים שבנפשנו ולהתמודד עימם כדי שאפשר יהיה להשלים את תהליך האינדיבידואציה בכל אחד משלביו. ועל כן הטיפול באמצעות משחק בחול מיועד לילדים, נוער ומבוגרים.

חשוב לדעת

טיפול באמצעות משחק בחול בגישה יונגיאנית דורש מהמטפל ידע רחב במיתולוגיה וסיפורי עם, בסימבוליקה, בדרכי הטבע, בדתות ובתרבויות עתיקות לצד הבנת תהליכי התפתחות פסיכולוגיים וביטויים בארגז החול ועל כן עליו להיות מטפל רגשי מוסמך בנוסף להיותו בעל הסמכה מוכרת ע"י האיגוד לטיפול באמצעות משחק בחול.

יונג, ק.ג. זכרונות, חלומות, מחשבות.

נצר, ר. מסע אל העצמי.

שטיינהרדט, ל. בין כוכבי שמים לחול ים.

באומן, א. אינדיבידואציה: היות האדם הוא עצמו, המקורות הדרך התהליכים.

<http://www.jung-israel.org/%D7%9E%D7%90%D7%9E%D7%A8%D7%99%D7%9D/176-%D7%90%D7%99%D7%A0%D7%93%D7%99%D7%91%D7%99%D7%93%D7%95%D7%90%D7%A6%D7%99%D7%94-%D7%94%D7%99%D7%95%D7%AA-%D7%94%D7%90%D7%93%D7%9D-%D7%94%D7%95%D7%90-%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%95-%D7%94%D7%9E%D7%A7%D7%95%D7%A8%D7%95%D7%AA-%D7%94%D7%93%D7%A8%D7%9A-%D7%94%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9B%D7%99%D7%9D-%D7%90%D7%91%D7%99-%D7%91%D7%90%D7%95%D7%9E%D7%9F>

Kalff, D. Journal of Sandplay Therapy, Volume 1, Number 1, 1991

<http://www.jungforum.com/graphics/Sandplay%20-%20Kalff,%20Introduction%20to%20Sandplay%20Therapy.pdf>