



# אף אחד לא מבין אותי



פרויקט הסמכה בהתמקדות  
ירדן דור

# אף אחד לא מבין אותי

פחד להביע

את עצמי

ניתוק

דיסוציאציה

אני לבד בעולם

אין שייכות

יצירת עולם

פנימי /

דימיון

קיפאון

פחד להביע

רגשות

חוסר תנועה

אין תחושת

בטחון

קושי להוציא

לפועל

אין לי מקום

בעולם

קושי להתבטא

במילים

אובדן זהות

תחושת ניכור

/ תלישות

קושי להתמודד ולהכיל

# אף אחד

# לא מבין אותי

"אף אחד לא מבין אותי", כך בחרתי לקרוא לפרויקט ההסמכה שלי בלימודי פוקסינג. המשפט הזה נע בין Implicit לבין אמונה על עצמי, המלווה אותי שנים רבות. הוא השפיע רבות על תחושת הבטחון שלי במציאות ועל אינטראקציות בין אישיות. בעזרת החיבור ליצירה מצאתי דרך לתת לעצמי (תחושות, רגשות ומחשבות) מקום להיראות בלי פחד. בהמשך, לימוד ותרגול ההתמקדות הביאו גם לחיזוק התחושה הזאת ובעיקר עזרו לי מאוד, לבטא את עצמי החוצה ולתקשר באופן ברור ופשוט יותר עם אנשים.

"אף אחד לא מבין אותי" הוא פרויקט בו אני רוצה לחקור את השילוב בין כלי היצירה השונים - כדרכי ביטוי, לבין תרגול ההתמקדות. זאת במטרה לעזור לאנשים המתקשים לבטא את עצמם, מתקשים להקשיב לקולות הפנימיים שלהם ולתקשר אותם החוצה, אנשים שחווים קושי באינטראקציות חברתיות, חווים קושי לשאת את התחושות, רגשות והמחשבות שלהם, ועוד.



הסיפור שלי | "להתבונן בעולם הפנימי שלנו ולבטא אותו החוצה"

הייתי ילדה מאוד סגורה ומכילה את כולם.  
הייתי אוזן קשבת בלי ששאלו אותי ולא ידעתי שאני יכולה גם "לשפוך" החוצה.

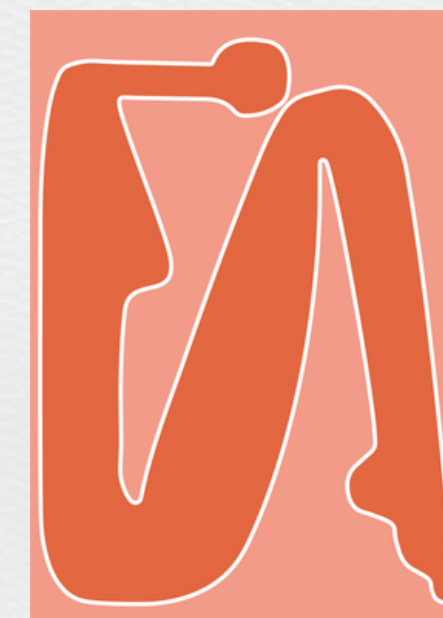
הגעתי למצב שלא יכולתי להכיל יותר. הייתי מלאה.  
הייתי בדיכאון, התנתקות מהעולם, אפטיה.  
ובפנים היתה סערה.  
לא יכולתי לשאת אותה יותר והתחלתי לצייר,  
מאז אני לא מפסיקה.

ברגעים מסוימים זה היה כמו שוק חשמלי. פתאום להרגיש חיה.  
הציור עזר לי להבין מה קורה לי בפנים, בלי מילים.  
הרגשתי שיש עוד משהו שמחזיק איתי את התחושות שלא ידעתי איך להתמודד איתן.

**התנועה של היד היא ריפוי, הציור הוא שיקוף.**

**יש שם חוויה של "ביחד" ויש שם אנטגרציה.**

אני עוברת תהליך וצמיחה וזה נראה גם בציורים שלי. הטכניקה והסגנון משתנים כל הזמן.







בראש של קרן שפילשר | מגזין פורטפוליו

קרן שפילשר  
אמנית



גם אצלי, מאחורי כל הציורים הצבעוניים שנראים במבט ראשון עליזים, מסתתרים תמיד אלמנטים אלימים כמו דם וגולגולות, ילדות פצועות, סצנות קשות. ומאחוריהם טמון לו הפחד מהדבר הכי נורא בעולם. אני פועלת מהמקום הכי אישי שלי וזו הדרך שלי להתמודד עם מה שהכי מפחיד אותי בחיים – עם הפחד מהמוות, פשוטו כמשמעו. ברגע שאני מציירת את זה ומוציאה את זה החוצה, אני מתמודדת עם הרגשות. מבחינתי זה סוג של עיבוד.

”  
להתמודד  
עם מה שמפחיד אותי  
בחיים”



תספרי לנו דניאלה, מאיזה מקום את יוצרת? מה המקום האישי שלך?

**"קשה להסביר את זה במילים שזאת פתיחה מעצבנת לתשובה אבל, זאת גם האמת כי אני באמת חושבת שאם הייתי יכולה להסביר בדיוק אז לא הייתי צריכה לשיר, או לא הייתי זקוקה לכתיבה.**

**יש משהו במוזיקה שהוא כל כך עמוק**

**שהוא נוגע במקומות שהשכל שלי לבד לא יכול להגיע אליהם**

**ככה אני מצליחה להסביר לעצמי ולרפא את עצמי להרוות איזה צימאון כזה."**

"כותבת  
בשביל  
למצוא  
שקט  
בתוכי"



בראיון: איתי הוא מלא דברים | הרווח כולו שלנו

**"יוצר משתמש ביצירה כדי להתמודד עם המצוקה שלו כבן אדם.**

**יש לו פשוט דרך לנקז, להביע,  
להקיא, לשאול, לחוות, לעבד."**

**"מה הקטע של כל המשחק המטופש הזה?**

**של יחסים עם הורים, של הורות.**

**של זוגיות, של הגשמה**

**של גילוי רוחני**

**כבן אדם מבוגר בתוך משחק החיים אני אומר סבבה**

**אני מקבל את המשחק המטורלל הזה**

**ואני מסכים לקחת בו חלק"**

**"ציניות זה כאב שמתחפש לחוכמה**

**אבל זה בעצם קושי לדבר על כאב"**







\_\_\_\_\_dune • Follow  
Tel Aviv, Israel

## מאיה וייזר צורפת ומעצבת תכשיטים



### WHAT IS "DUNE" FOR ME

מאז שאני זוכרת את עצמי, יש לי התקפי חרדה,  
דכאונות ובאופן כללי - נפש מאד עדינה.  
הכל משפיע עליי- הכל.  
בשלב מסוים של תהליך ההתבגרות שלי,  
החלטתי שלא עוד.  
לא עוד סבל  
לא עוד עשייה בשביל אחרים  
לא עוד דאגות  
לא עוד בוסים  
לא עוד אנשים חסרי אמפתיה כלפי הסביבה  
החלטתי שאני אהיה אדון לעצמי  
או יותר נכון  
אדונית

### ABOUT ME

היי. אני מאיה, נעים להכיר ❤️  
האמא של העסק הזה  
dune  
אני צורפת  
מעצבת יוצרת  
הקמתי את העסק מתוך צורך.  
צורך במקום שמאפשר לי-  
מאפשר לי להיות אני.

“ בעזרת התכשיטים אני בתהליך של ריפוי עצמי

אני יוצרת מעמקי נשמתי

מתחברת לאישה שאני מאחלת לעצמי להיות”

” היצירה מאפשרת תקשורת פנימית עם  
עצמך. שיטת נוביצקי

# אומנות ויצירה בראי הפסיכולוגיה/ במקצועות הטיפוליים





מטופלים מסוימים עשויים להיות "מילוליים יתר על המידה" ולהתחבא מאחורי מילים ופירושים. האמנות בתהליך הטיפול בו היא כלי המנטרל את המטופל המילולי לעשות מניפולציה ובדרך זאת לאפשר למטפל באמנות חלון אמין לעולמו, דרכו ניתן ליצור קשר אמיתי ואותנטי.

יצירת האמנות יכולה להוות קמע ולסמל את הקשר בין העולם הפנימי לעולם המציאות. ייצוג הרגשות בחפץ מאפשר למטופל שליטה גדולה יותר על רגשותיו ויצירת גבולות עבורם.

האמנות היא כלי רב עוצמה ליצירת השלכות, שמטרתן יכולה להיות בין השאר השגת שליטה על העולם החיצוני. הדבר עשוי להתבטא גם אצל מטופלים פגועי נפש שעולמם הפסיכוטי נובע מתוך השלכות של תוקפנות כלפי העולם החיצוני.

האמנות יכולה לגלות ביטויי העברה. המטופל יכול להשתמש באמנות כתקשורת לא ישירה וביטוי תכנים שאין לדעת איך יתקבלו בדרך אחרת. בתהליך היצירה ניתן לבטא אלימות בדרך שאינה פוגעת באיש; תחת האיסור להיות אלים, יכול המטופל לגלות תוקפנות והמטפל יכול לשרוד התקפות אלו. המטופל יכול גם לתקן, לבנות מחדש, וכל זאת בלי לספוג ביקורת או עונשים. המטופל יכול להיות באותו זמן גם הרסני וגם יצירתי ולבחור אם לחלוק זאת עם אחרים או לא. העשייה החושפת רגשות מפחיתה את הסכנה הנובעת מרגשות עוצמתיים אלו. הבעת רגשות תוקפניים או חושניים וארוטיים מפחיתה את הצורך להביען מחוץ לטיפול.

אף על פי שטיפול באמנות הוא תחום טיפולי צעיר יחסית, שורשיו נעוצים בבתי החולים הפסיכיאטריים בסוף המאה ה-18. הטיפול באמנות החל להתפתח כמקצוע בפני עצמו באמצע המאה ה-20 באירופה ובארצות הברית. המטפלים הראשונים בתחום החלו להכיר בהשפעה של העיסוק באסתטיקה על תחומים אחרים: פסיכיאטריה, פסיכואנליזה, שיקום, חינוך לגיל רך וחינוך לאמנות.

האמן הבריטי אדריאן היל (Adrian Hill) טבע את המונח טיפול באמנות בשנת 1942. היל התמודד אז עם מחלת השחפת בבית הבראה והסתייע בתהליך החלמתו ברישום ובציור. לתפיסתו הערך של טיפול באומנות נובע מכך שהיצירה בטיפול "מסעירה לחלוטין את המוח (כמו גם את האצבעות) ... משחררת את האנרגיה היצירתית של המטופל ולעתים קרובות את העכבות", ומאפשרת למטופל "לבנות הגנה חזקה נגד חוסר המזל שלו". הוא המליץ על העבודה היצירתית גם למטופלים אחרים. זו הייתה תחילת העבודה הטיפולית שלו, אותה תיעד בספרו "אמנות מול מחלה" (Art Versus Illness) שפורסם בשנת 1945. הוגים אחרים בתחום הטיפול באמנות בבריטניה היו א. מ. לידיאט (E. M. Lyddiatt), מייקל אדוארדס (Michael Edwards) וריטה סיימון (Rita Simon). האגודה הבריטית לטיפול באמנות נוסדה ב-1964.

1. **'אמנות כטיפול':** בה היצירה עצמה מהווה את עיקר התהליך הטיפולי. בגישה זו תהליך היצירה והאמנות הינו טיפולי לכשעצמו. תהליך אשר בונה דימוי עצמי חיובי שמשלב בין יכולות פיזיות, קוגניטיביות ורגשיות. בגישה זו הדימויים והאובייקטים האמנותיים מהווים גורם מתווך בין נבכי הנפש הפנימיים לעולם החיצוני. תכנים וייצוגים מחלקי הלא מודע מקבלים ביטוי חזותי וממשי ובעצם כך מתקיים תהליך של עיבוד שיתכן והיה מצונזר באפיק המילולי.
2. **'פסיכותרפיה באמצעות אמנות':** בה האמנות משמשת כאמצעי עזר בתוך התהליך הטיפולי. הדגש העיקרי מתרכז בקשר הטיפולי הנרקם בין מטפל ומטופל והאמנות משמשת כ'דיבור סימבולי' שמסייע לפסיכותרפיה. בגישה זו ישנה הכרה כי מחשבותיו ורגשותיו הבסיסיים ביותר של האדם, אשר מקורם בלא מודע, באים לידי ביטוי בדימויים ולא במילים.
3. **'פסיכותרפיה אנליטית באמצעות אמנות':** שמה דגש על מושגי 'העברה' ו'העברה נגדית' הרווחים בשדה הטיפולי באשר הוא. כמו כן, דגש נוסף ינתן על ניתוח היצירה ויכולות השינוי ברמת המודעות שניתן להגיע אליהן במהלך המפגש תוך כדי עשייה ובתומה בהתייחסות לתוצר הסופי.

בנוסף לסיווג זה, קיים ציר נוסף של גישות בטיפול באמנות שדומה לגישות בטיפול נפשי בכלל: הגישות האנליטיות-דינמיות שהחלו בראשית הפסיכולוגיה על ידי זיגמונד פרויד וכוללות גישות בנות זמננו כמו הגישה האינטרסובייקטיבית והגישה ההתייחסותית; גישות קוגניטיביות והתנהגותיות וגישות של הזרם השלישי שצמחו בשנות השישים, כמו פנומנולוגיה, הומניזם ואקזיסטנציאליזם. המצע התאורטי והפילוסופי של גישות אלו זהה בטיפול באמנות לזה של תחומי טיפול אחרים, אך בטיפול באמנות נעשה שימוש בכלים אמנותיים ככלי התערבות על פי הגישה התאורטית הספציפית.

## מה מידת היעילות של טיפול באמנות?

יעילותם של טיפולים ביצירה והבעה נחקרו לאורך השנים ונמצאו יעילים במגוון הפרעות נפשיות. למשל, הפרעות מצב רוח, הפרעות חרדה, טראומה, מצוקה ולחץ, סכיזופרניה, פגיעות ראש, מחלות כרוניות, שיפור איכות החיים, קשיים בביטחון העצמי, העלאת ההערכה העצמית ועוד.

מחקר שפורסם בכתב העת Health Psychology Review, מלמד כי כאשר מבקשים מחולים כרוניים לצייר בחופשיות את חלקי גופם המושפעים מהמחלה, עולות תובנות חשובות לגבי האופן בו הם תופסים את המחלה, מחשבות על חומרת מצבם והערכה של מידת הסיכוי שלהם להתמודד ביעילות עם המחלה.

לתהליך היצירה יש ערך חשוב ביישוב קונפליקטים רגשיים, פיתוח מודעות עצמית והנעת תהליכים פנימיים בדרך לשינוי מיטיב.

דיבור הוא אמנם דרך התקשורת המרכזית במרבית סוגי הטיפול הנפשי, אך הווריאציות המגוונות של טיפול באמצעות הבעה ויצירה נותנות מענה לכך שאנשים שונים נוטים לאופני ביטוי שונים- ויזואליים, שפתיים, גופניים ועוד.

האפשרות להכליל קשת של אופני ביטוי בטיפול רגשי מאפשרת למטופלים להתבטא באופן אותנטי ונגיש יותר עבורם.

# **FOAT | Focusing-Oriented Expressive Arts**





## Focusing-Oriented Expressive Arts | by Dr. Laury Rappaport

### Integrating "Asking and Receiving Steps" with Basic FOAT



- **Asking:** What's needed?  
(asking the pain)

**Receiving:** an angel receiving the treatments

"Although my pain did not physically diminish, I felt a renewed sense of self-care and forgiveness."

סיכום סוגיה מהקליניקה

FOAT בהבאת מודעות לגוף, הקשבה וסקרנות לעיתים ה-F.S יגיע במילה, ביטוי, מחווה גופנית, דימוי או סאונד, נקרא לזה ידית או סמל (עפ"י ג'נדלין, 1981). ביטוי יצרתי יכול להוות עוגן לחוויה המתרחשת בפנים- במטופל.

- מילה או ביטוי - יכול להתבטא כשיר, סיפור, קטע כתיבה
- דימוי או תמונה - יכול להתבטא כביטוי ויזואלי (ציור, פיסול וכדו)
- מחווה גופנית - יכולה להתבטא כתנועה או ריקוד
- סאונד- יכול להתבטא כמוזיקה, מקצב או חקירה קולית

*When you drawing even though its looks like it on the outside its experience on the inside.  
Art as medicine*

*Dr. Laury Rappaport*



FOAT בטיפול

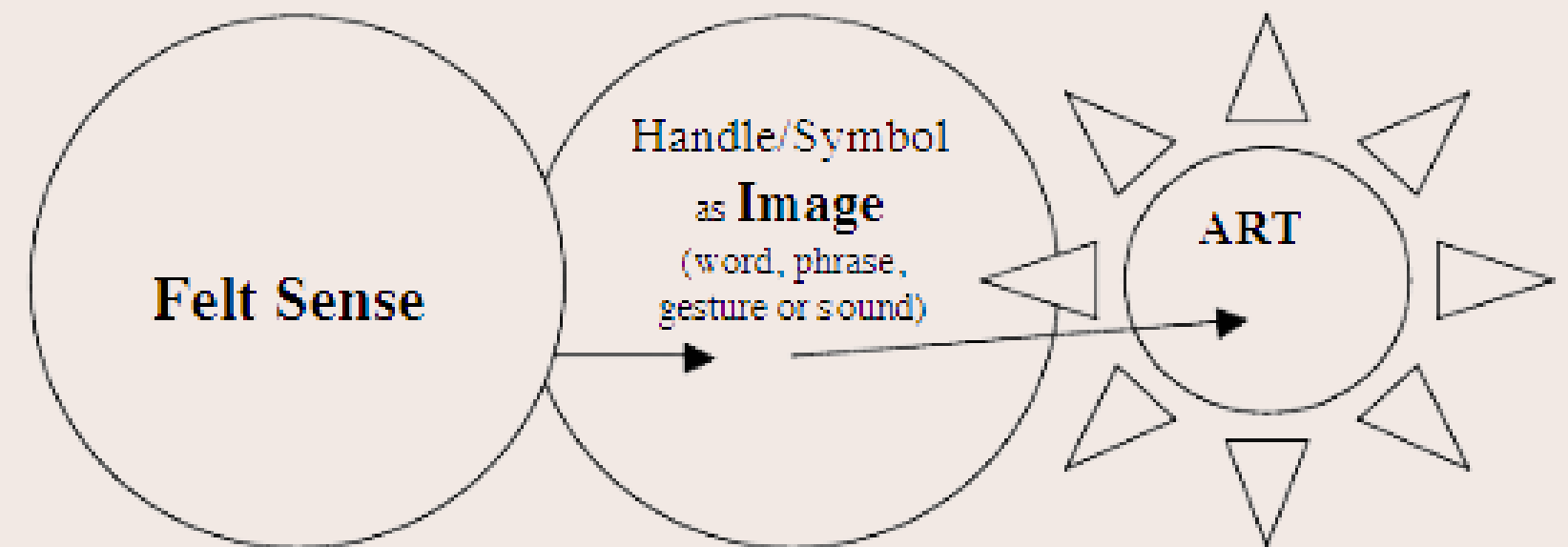


Figure 1: Expressing the Handle/Symbol in Art

## Focusing-Oriented Expressive Arts | by Dr. Laury Rappaport

### פינוי מרחב באמצעות ביטוי יצירתי

מבוסס עפ"י השלבים של פינוי מרחב מאת ג'נדלין התומכים בהפגת סטרס, מתח ותחושת עומס. בשילוב יצירה נוכל לאפשר למטופל מרחב חדש, נקי וידוע בו יוכל לבטא את כל התחושות הקשות שחווה ברגע ובכך "להניח" אותם מחוץ אליו ולהסתכל עליהם מרחוק.

### FOAT ממוקד נושא

נבחר נושא להתמקד בו כדי לתת מענה לצרכים של אדם או קבוצה. לדוגמה, כדי לשפר חוזקות של אדם, הנושא עשוי להיות על המשאבים שלו, מערכת התמיכה או הכרת תודה. נושאים עשויים להיות גם בנושאים הדורשים טיפול, כגון פחד, אהבה או כעס.

### FOAT בטיפול

כשהתמקדות והביטוי היצירתי שזורים בתהליך הטיפול. FOAT בטיפול, עוזרת למטופלים להתייחד עם החוויה המורגשת שלהם, לאפשר ולעודד חמלה עצמית, להפחית מתח, לווסת רגש ולעבור דרך נושאים עמוקים יותר ולהקשיב לעצמם. כלי זה מהווה שער לחוכמה הפנימית של המטופל. הכלי מבוסס על שמירת בטיחות המטופל, סקרנות אנושית, קרקוע, רגישות במרחב הטיפולי ואמונה בחוכמת הגוף והיצירתיות.



פינוי מרחב  
באמצעות ציור



FOAT  
ממוקד נושא

”הציור מתחיל ברגע שהעט פוגשת את הנייר  
אבל התנועה התחילה עוד לפני...”

## סיכום תובנות



## שימושים ביצירה בסשן טיפולי

- פינוי מרחב  
כשיש עומס, עולים המון דברים  
(אפשר להמשיך לביסוס משאב, מקום בטוח/ תומך)
- ביסוס משאב  
תחושה/ מקום/ דבר שמשרה ביטחון
- כשיש קושי להיות עם הדבר (גם ניתוק, קיפאון).  
תנועה אקראית של הגוף או על הדף  
לצייר את הקשר איתו  
לצייר איך זה מרגיש להיות איתו בקשר
- ביטוי רגשות  
ניתן לנסות להבין מהן, דרך ציור והחיבור לציור  
לנסות לנוע על הדף איך זה מרגיש, מה עולה בי מול הציור, עולה דימוי?  
אם כשנבין מה הרגש/ הקול שרוצה להישמע נזמין לדבר אותו בקול. אם יש קושי נזמין לכתוב אותו או להמשיך בציור,  
מה תומך בדבר להתבטא?
- אנטגרציה

## הציור מתחיל ברגע שהעט פוגשת את הנייר אבל התנועה התחילה עוד לפני...

כניסה למימד כזה הוא חיבור לעצמי, לחלקים שרוצים לדבר, לתת מודע באופן פרה-ורבלי - בשלב היצירה זה לא משנה מה נחוה, העיקר הוא שיש לתנועה/לחוויה הפנימית מרחב במציאות, עוגן אן קביים. הציור זה כמו "לא לחוות את הדבר לבד".

### שירבוט / ציור באזור הנוחות

ציורים וצורות שאנחנו חוזרים עליהם - הם מוכרים לנו, יכול להיות שנשנה קצת את הצורה, נוסיף או נוריד קו אבל הבסיס ידוע, אנחנו נחזור עליהם שוב ושוב, יש תחושה נינוחה ומוכרת, אנחנו באזור הנוחות שלנו. שרבוט מהווה כמו מעין קביים כדי להחזיק אותנו בסיטואציה, יכול לתת חיזוק לביטחון שלנו במצב של חוסר סבלנות, כשיש צורך לזוז, לנוע בסיטואציה שאחננו צריכים להשאר בה (שיחת טלפון ארוכה, המתנה למישהו, הקשבה להרצאה..). בשירבוט אנחנו יכולים לנוע.

בדומה להדליק סיגריה או כמו ילד שזז כל כמה רגעים במהלך השיעור.

### לצייר מודל (משהו שקיים במציאות, מולי).

מכניס לגבולות, יש מודל שלפיו אנחנו מציירים - כמו יש סטנדרטים. התנועה בציור מגיעה יותר מהראש. פחות אנטואטיבי, פחות מהרגש. יודעים מה היעד - התוצאה שאליה שואפים להגיע. ציור כזה מאפשר תחושה של מסוגלות, לימוד, פיתוח יכולות, שער לדימיון וליצירתיות. התמדה בשדה הזה יכולה לאפשר תחושת ביטחון לביטוי בשדה אנטואטיבי.



### לצייר על התחושות - גם דימוי

מעין שילוב של רגש וראש

בגלל שהראש משתלב, הוא יכול "לתפוס פיקוד" ואז הציור יהפוך להיות מונע מהמחשבות (נגיד לתכנן את הקו הבא בציור) ופחות אינטואיטיבי ורגשי - וכנראה בשלב זה התנועה (לצייר) תיעצר או פחות תזרום. ציור כזה הוא כמו שהורה ידבר על בנו - יש רגש וחיבור וגם מבוגר.

### לצייר מתוך תחושות/ רגשות (אינטואיטיבי).

תנועה (לצייר) זורמת, אינטואיטיבית, ללא תוצאה או סוף. פשוט תנועה התחושה הפנימית מניעה ויוצרת את הציור, התחושה יכולה להשתנות ולהתהוות תוך כדי והתנועה בציור תשתנה (כנראה) בהתאם. לדוגמא: הציור התחיל בקווים רכים והשתנה לקווים חדים. הציור יגמר כשתחושה "תגיד", יש הרגשה של סיפוק (אם אין מגבלה של זמן). אחרי הציור יכולה להגיע תחושה של השלה, התרוקנות, התחדשות, ריסטארט

הביטוי בציור יכול לסייע בשחרור חסמים, ביטוי פחדים וחששות, ביטוי תחושות ורגשות שלא מודעים אליהם או קשה לבטא, פריקה בהצפה. כשנאפשר ביטוי לכל החלקים שעולים נוכל גם לפגוש את השורש.

## יעילות היצירה במרחב הטיפולי: סיכום תובנות

- ביטוי יצירתי יכול להוות עוגן לחוויה המתרחשת בפנים- במטופל.
- תומך ברגעים של ניתוק, קיפאון, כשהמילים לא מצליחות להאמר.
- מאפשר ביטוי רגשות עזים באופן שלא יסכן את המטופל ואת סביבתו
- מאפשר שיקוף של מה שמתרחש בתוככי גוף של המטופל
- מאפשר ביטוי - והבנה של ילדים ומבוגרים בעלי קושי שפתי
- ביטוי התחושות (באופן יצירתי) מתוך התחושות (ברגע, בגוף) - דיוק ייחודיות התחושות שהעצמי חווה כרגע
- עידוד התחושה ש"מבינים אותי"
- הביטוי היצירתי מאפשר לחלוק את התחושות הפנימיות במרחב נוסף, "לא להחזיק אותם לבד" / "אני לא לבד עם הדבר"
- ביטוי המתרחש בתוכי כרגע יכול להביא לתחושת סיפוק, הרגעה, ויסות
- יכול לסייע בהבעה ובהבנה של רגשות מול דבר (אדם או סיטואציה) - תומך באנשים עם קושי בהבעה רגשית
- העברת האנרגיה של התחושות הסוערות בחוויה הפנימית לתנועה של "עשייה" יצירתית בחוץ מאפשרת ויסות, תחושת הגשמה, נצרכות (- פנדולציה ב-SE)
- "הנחת" תחושות מחוץ לגבולות הגוף (לדוגמא, על נייר או פלסטינה) והיכולת להתבונן עליהן ממרחק.
- יכול להוות תקשורת עם אדם מכונס וסגור
- חיבור לתת- מודע ואזורים פרה- ורבליים
- פיתוח הדימיון והיצירתיות,
- שער לפנטזיה ולרצונות (גם הנסתרים), מימושם באמצעות יצירה
- מענה מגוון לאנשים בעלי אופני ביטוי שונים (אודיוטורי, קינסטטי, ויזואלי ועוד) באופן אותנטי ונגיש יותר עבורם.

”הציור מתחיל ברגע שהעט פוגשת את הנייר  
אבל התנועה התחילה עוד לפני...”

# התמקדות בשילוב יצירה | התנסות בקליניקה חלק א'



## שאלות מקדימות תחילת מחקר



- במה היצירה עוזרת לביטוי?
- באילו כלי ביטוי משתמשים?
- מה השימוש ביצירה מעניק ליוצר?
- באילו מצבים היצירה יכולה לתמוך במטופל?
- באיזה אופן היצירה תומכת בתהליך?
- באיזה אופן היצירה תומכת בפלט סנס?
- איך ההתבטאות ביצירה יכולה להשפיע על מחשבות?
- איך ההתבטאות ביצירה משפיעה על חיבור לתחושות בגוף?
- איך שימוש ביצירה בקליניקה משפיע על האנטרקציה- מטפל, מטופל, דף.
- באיזה אופן השימוש ביצירה יכולה להיות מענה בתחושות של קפאון, ניתוק?
- מהם ההתייחסויות השונות ליצירה ממטופל למטופל?
- איך התנועה של היד/ האחזקה של העיפרון וכדו' נחוות אצל המטופל? (התזוזה של המפרק, איך הוא אוחז את העיפרון ואיך זה נחוה)

התמקדות: זיקוק הרעיון



כאי אנטזרטיבי

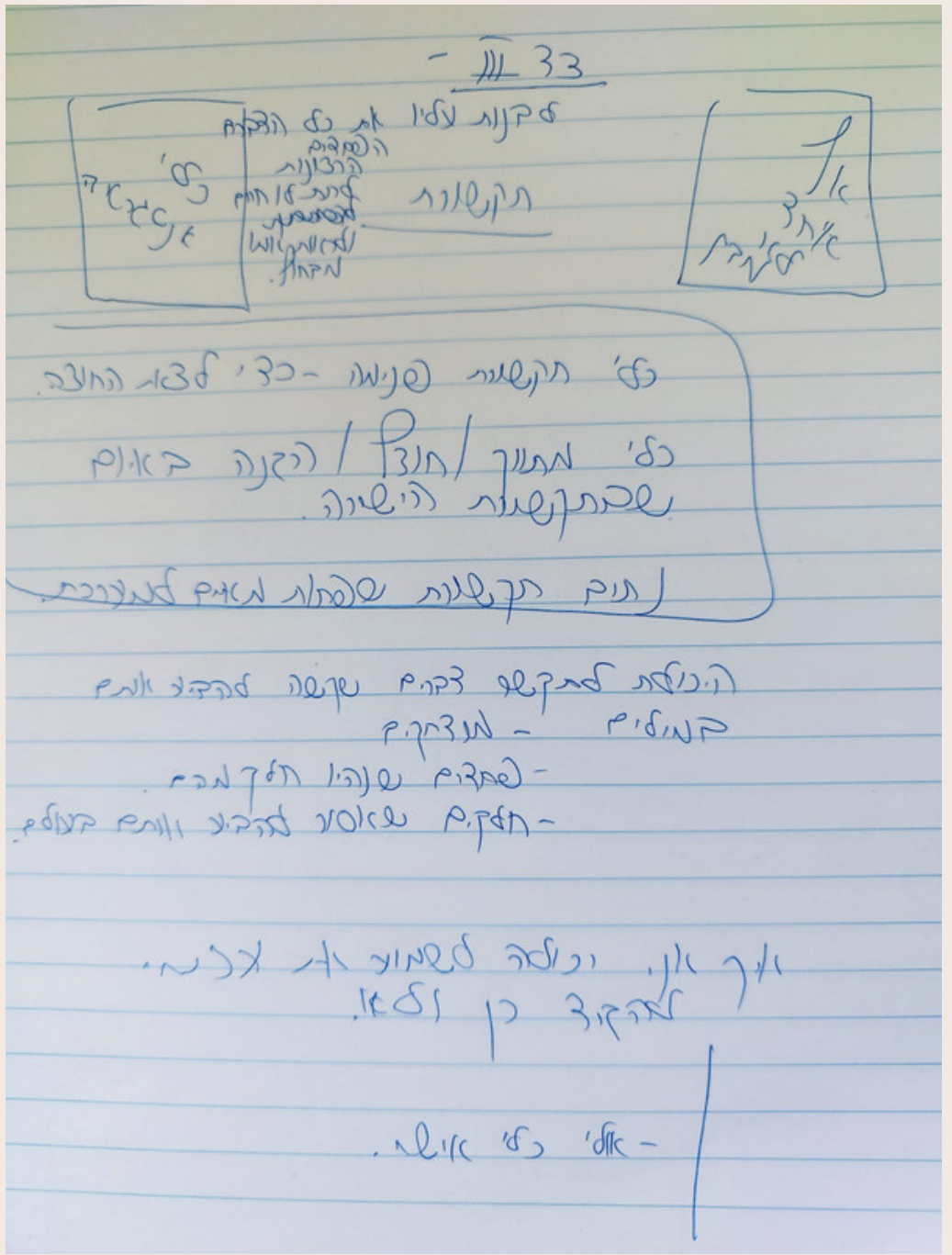
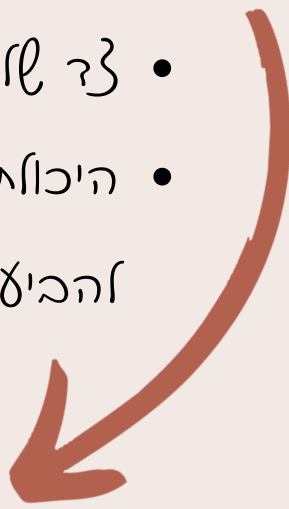
זכנות / זקקת עזיו את לה  
 למתחל בפנים: הפחדים/  
 הרצונות .. וראות אותם מתחל

"אוי אחד לא  
 לבין אותי"

סזירות, התכנסות,  
 פחד לתקלות בין אושית  
 הפה נסזר - קלה זדבר  
 בפנים סערה  
 באבא  
 תחולת חרדה

- כאי תקלות פנימה - כדי זבטא החוצה
- נתיב תקלות לפחות למאיים עז המערכת
- צד לזילי: כאי לתוקל חוצלן הזנה
- היכולת לתקלר דברים לקלה זהביע בלזיוים - למודחקים/ פחדים לנהיו לחזק למניו חזקים ל"אסור"

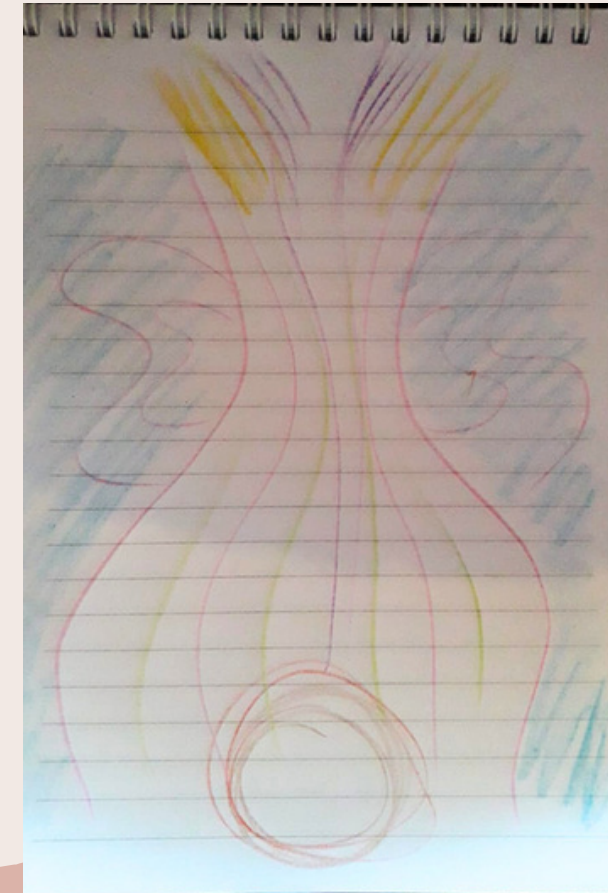
- זהביע אותם בעזומ
- איך אני יכולה זלמוע את עצמי
- זהגיז "כן" ו"לא" זלה להעזומ/ אנלים למזיעים זי



דרך ציור, קול, תנועה  
 יולמן ויצאאוי  
 קולאז  
 קופים  
 אוזי כאים לזוכאו זלבוז איתם באולפן אושית



## מהקליניקה | טיפול דרך הזום



טיפול דרך הזום

- אנטגרציה סיכום מפגש 2:  
צורה של גוף נשי מצויר בצבע וורוד - קלילות  
הצ'אקרה הראשונה צבועה באדום - חום - מכילה  
כאב מתוכה יוצאים קווים בכל מיני צבעים  
המסמלים את התנועה קדימה, את המגוון.  
כנפיים מסמלות שחרור ותנועה  
מתוך הכאב יגיעו התנועות

המטופלת היתה בחורה צעירה שמחפשת את דרכה. מרגישה תקיעות בחייה וקושי לקבל תמיכה ולהתמך. קשר מורכב עם ההורים והמשפחה. כנראה עבר של הטרדה מינית במשפחה.

**במפגש הראשון:** בעיקר עבדנו על ביסוס משאבים, מרחב בטוח, איפשר לתמיכה. שילבנו במפגש תנועה כביטוי למה שרוצה להאמר מבפנים.  
**במפגש השני:** עיקרו היה שיח התמקדותי על הנושאים שהמטופלת העלתה. בסיום המפגש הצעתי שנעשה אנטגרציה לכל מה שעלה באמצעות ציור ושיתוף במילים.  
**במפגשים הבאים** היה בעיקרם שיח התמקדותי, מעט עבודה עם תנועה. היה בעיקר שיח על הקשר בינינו (שהחל להתערער מצידה) - תיאום ציפיות וגבולות.

### תובנות:

- המפגש דרך הזום היה עבורי קשה. הרגשתי שאין לי שליטה על המרחב ובכך הוא לא בטוח מספיק עבורי בכדי שאהיה כל כולי עבורה. בנוסף, הורגש ריחוק והיה קשה לי לשים לב לשפת גופה דרך פריים מצומצם ושאיני לגמרי מרגישה את המרחב בו היא נמצאת - **קושי שאנחנו לא באותו מרחב.**
- התהליך הסתיים לאחר 5 פגישות מחוסר התאמה.

## מהקליניקה | ציור כסיכום תקופה

מתמודדת נפש שבעבר היתה פעילה וספונטנית, חוותה משברים קשים והגיעה לחוסר מוביליות, חוסר תפקוד כמעט מוחלט והיום היא משתקמת מכך ולומדת את עצמה כל יום מחדש. חולה בפיברומיאלגיה.

לאחר כחצי שנה של פגישות מדי שבוע המבוססות על שיתוף חופשי, שיח התמקדותי וקידום פעולות פרקטיות, היתה לנו פגישה בה עסקנו בתחושת השיפור במצבה הפיזי והנפשי, בשינויים שהיא עוברת בתוך עצמה, בחוזקות שהיא נזכרת שיש בה אחרי שכבר חשבה שהם נעלמו. בסיום הפגישה כחלק מסיכום כל מה שעלה, ביקשתי ממנה להביע בציור את מה שהיא עבור עצמה (ולא איך היא חושבת שרואים אותה).

כשהתחילה לצייר שמת לי לב לתנועת היד המהוססת ותוך כדי גיליתי שיש פה כשרון ציור ודמיון ייחודי. כשיתפה אותי על הציור ואיך היה לה לצייר היא סיפרה על הרגע בו היא ראתה שיצא לה משהו שלא תכננה - שזה לרגע עצר אותה, אך היא בחרה להמשיך לצייר, להמשיך את התנועה הפנימית. כשהיא שיתפה אותי מה מבטא כל אלמנט בציור עלה חיוך רחב על פניה ותחושת עוצמה נראתה בעינייה - כך סיימנו את הפגישה.

### תובנות:

- להתנסות ב"משהו לא רגיל" - המטופלת לא ציירה המון זמן וכעת נזכרה איך זה עבורה וחוותה מול זה תהליך בפני עצמו. באמצעות הציור המטופלת חוותה יכולת (הציור) ששכחה שיש לה - דבר מעצים.
- המטופלת ראתה דרך הציור את עצמה והראתה גם לי, בדרך שהיא חווה את עצמה - חוויה מעצימה ומחזקת.



סיכום פגישה

פאנלית

• איך היא רואה את עצמה

פרווה נעימה ופרועה, מחושים לאומדן ותחושת הביטחון במרחב וזנב שנפרס ומראה את יופיו במקומות בהן היא מרגישה בחברה בטוחה.

איפה שיש תמיכה ואמון באנשים שאיתה היא מרגישה הכי במיטבה ויפה.


מה היה לנו עד לפה? סיכום ותובנות

- ☑ קראתי מאמרים ומחקרים על יצירה בשדה הטיפולי
- ☑ דיברתי עם אנשים שונים- איזה מקום תופסת היצירה בחייהם (מקום לביטוי, שליטה, תרפיה)
- ☑ התמקדתי ונזכרתי - איזה מקום היצירה הייתה ועודנה בחיי (ביטוי, עיבוד, לא להיות עם הדברים לבד)
- ☑ טיפול בזום (כך יצא) התמקדותי המשלב יצירה- השתלב חלקית. היה בעיקרו מפגש שיח ומדי פעם תנועה.
- ☑ הצעתי ביטוי יצירתי במפגשים שאני מקיימת עם מתמודדי נפש (לנגן את מה שאתה מרגיש עכשיו, לצייר את עצמך כפי שאת חווה את עצמך וכדו..)



”הציור מתחיל ברגע שהעט פוגשת את הנייר  
אבל התנועה התחילה עוד לפני...”

# התמקדות בשילוב יצירה | התנסות בקליניקה חלק ב'



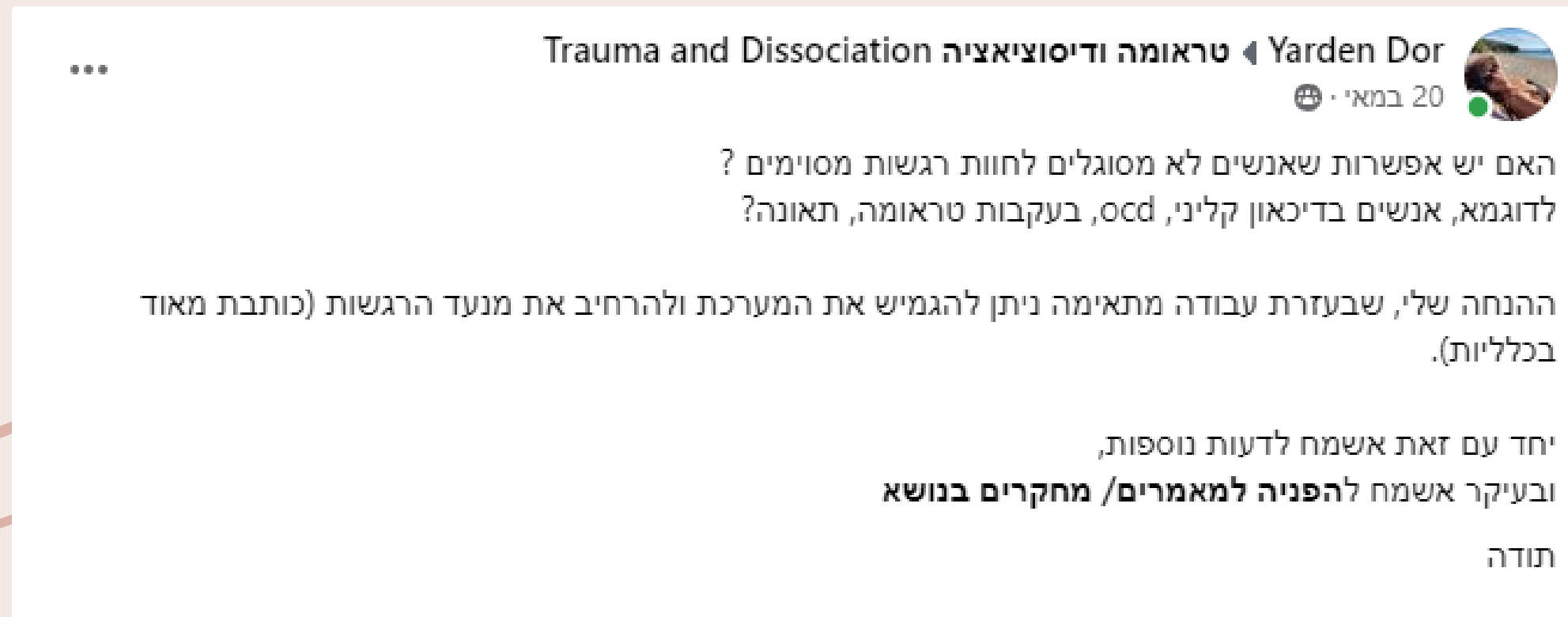
- קולאז', יומן ויזואלי הם דרכים נינוחות יותר ומאפשרות יותר ליצירה (מאשר רק לצייר) - תרפיוטי, מהנה, משלב כמה חומרים [לקריאה נוספת, על היומן ויזואלי בשדה הטיפולי]
- נק' תפנית והעמקה - דרך אחת ההתמקדויות על הפרויקט (עם הבאדי) הבנתי שהיצירה (באשר היא) היא גשר - בין עצמי לעצמי וביני לבין היכולת לתקשר את עצמי לאחר - דייקתי את מהותה של היצירה מתוך הגוף ולא רק מתוך הבנה, משהו הוטמע.
- סדנה קבוצתית ולא מפגש אחד על אחד - בקבוצה ניתן לפתח מודעות לעצמי לצד אנשים אחרים, לתרגל תקשורת ורבליית ולא ורבליית לצד אנשים. יש מקום ליותר "עבודה".
- האם רק הבעה בציור/ויזואלי או גם תנועה, קול, כתיבה ועוד? - רואה חשיבות במרחב המאפשר חקירה של מגוון כלי ביטוי.



### 3 משפטי מפתח- שהניעו אותי להעמיק ולדייק את המשך העבודה:

- מחוויה אישית שלי: מעשה שחשתי כמעצבן בעבר ולא יכולתי להכיל - הפך לנעים, מכילה אותו ועושה אותו גם בעצמי [עיבוד רגשות/ תחושות, האופן בו אנו קוראים סיגנלים והיכולת לשינוי]
- מתמודד נפש עם מחשבות טורדניות ocd: "(מדובר על הרגש התרוממות רוח) זה רגש שאני עוד לא חווה בקשת הרגשות שלי"
- מתמודדת נפש שסובלת מדיכאון קליני: "אני לא יודעת אם היו לי רגעים בהם הרגשתי שמחה, אולי זה גם אף פעם לא יקרה"

וכך, התפתחה לאור המחקר שלי (לא מחפלט את התשובה אלא המניע לחקירה ופרויקט): היכולת של האדם להרגיש ואחל, אפילו לודעות, זווית ואלכז וכיזד מולפעל יכולת זו מניבות חייו



מושגים שעלו בעקבות השאלה, ומהווים עקרונות מנחים במחקר ובבניית הפרויקט:

- יחסי התקשורת
- אינטרוספציה היא היכולת לחוש, לקבל ולאמוד סיגנלים הנובעים מתוך הגוף. חוש זה משמש את בני האדם לקבלת מושג על מצבם הגופני בין אם מודע או לא, וכן בסיס לרגשות ומצב רוח. (המידע בקישור זה מהווה עקרון חשוב בפרויקט)
- אלקסיתימיה (Alexithymia) היא קושי ביכולת להרגיש, להביע או לזהות רגשות.
- אנהדוניה - היעדר יכולת לחוות הנאה מגירויים שבאופן נורמלי יהיו מתגמלים
- AEDP (דיאנה פושה) - טיפול חוויתי דינמי מואץ ( ההתמקדות מהווה חלק אנטרגלי בשיטת טיפול זו).
- עובדה חשובה: בהקשר של חקר המוח בגישת ה-AEDP, מספרת פושה על שני מדעני מוח – Antonio Damasio ו-Jaak Panksepp, שהגיעו לאותה מסקנה באורח בלתי תלוי, בדרכים שונות ומתוך רקע מקצועי שונה. שני החוקרים מצאו, שבמרכז המוח האנושי נמצאים מספר מבנים המקושרים ביניהם עצבית באופן מולד (ולא מתוך התנסות פעילה של האורגניזם במהלך חייו). הפעולה המתואמת של מבנים אלו, מצאו החוקרים, מייצרת את מה שאנו מזהים כתחושת עצמי, זהות, מעין ליבת-עצמי פנימית ועקבית. בנוסף לכך, אותם מבנים הם המקור ליוזמה, למוטיבציה ופעולה, לסקרנות ולחקירה, המאפשרות לאדם לחפש כל הזמן דרכים לקדם את עצמו.

*"Felt sense of what feels right"*

דיאנה פושה על הליטה לפימה

בנוסף להתמקדות והפילוסופיה של ג'נדלין, מושגים אלו הוסיפו נפח והיוו חלק משמעותי בפיתוח הסדנה





אז מה יצא מכל זה?



# מקום לעצמך

סדנה חווייתית לפיתוח התקשורת עם עצמי

את יודעת שהגוף זוכר?  
גם כשלא הצלחת לדבר,  
גם כשהמילים נתקעו בגרון  
ולא הצלחת לבטא אותן.  
כשלא הצלחת להגיד מה את רוצה ונסחפת  
עם רצונות של אחרים.  
יכול להיות שהדברים האלה עוד מחכים להשמע  
יכול להיות שגם דיברת, אבל עמוק בפנים רצית להגיב אחרת.

זוהי הזמנה לסדנה בת 4 מפגשים  
עבור כל מי שרוצה לחזק את מערכת היחסים שלה עם עצמה  
ולמצוא את הכוחות המיוחדים שלה לבטא את עצמה בעולם

הסדנה היא סדנה חווייתית, המשלבת תנועה, קול ויצירה יחד  
עם שיח ואינטגרציה.  
תוך שמירה על מרחב בטוח

4 מפגשים, פעם בשבוע  
ימי שני החל מ- 8/7  
שעות: 19:00-21:30  
מיקום: בית הברא | סלמה 22 תא

להרשמה ושאלות מוזמנת ליצור קשר:  
ירדן דור - 054-6450871  
מטפלת בפסיכותרפיה גופנפש ומנחת סדנאות



# מקום לעצמך

סדנה חווייתית לפיתוח התקשורת עם עצמי

אז מה יצא מכל זה?

סדנה תהליכית בת 4 מפגשים  
לסילבוס הסדנה

מקום לעצמך  
סדנה חווייתית לפיתוח התקשורת עם עצמי

את יודעת שהגוף זוכר?  
גם כשלא הצלחת לדבר,  
גם כשהמילים נתקעו בגרון  
ולא הצלחת לבטא אותן.  
כשלא הצלחת להגיד מה את רוצה ונסחפת  
עם רצונות של אחרים.  
יכול להיות שהדברים האלה עוד מחכים להשמע  
יכול להיות שגם דיברת, אבל עמוק בפנים רצית להגיב אחרת.

זוהי הזמנה לסדנה בת 4 מפגשים  
עבור כל מי שרוצה לחזק את מערכת היחסים שלה עם עצמה  
ולמצוא את הכוחות המיוחדים שלה לבטא את עצמה בעולם

הסדנה היא סדנה חווייתית, המשלבת תנועה, קול ויצירה יחד  
עם שיח ואינטגרציה.  
תוך שמירה על מרחב בטוח

4 מפגשים, פעם בשבוע  
ימי שני החל מ- 8/7  
שעות: 19:00-21:30  
מיקום: בית הבאר | סלמה 22 תא

להרשמה ושאלות מוזמנת ליצור קשר:  
ירדן דור - 054-6450871  
מטפלת בפסיכותרפיה גופנפש ומנחת סדנאות

הרצון הוא להעביר את הסדנה לאוכלוסיות שונות לדוגמא: קבוצת נשים, מגוונת, קבוצת נוער, ילדים, מתמודדי נפש, בעלי קשיים חברתיים - ולשים לב להתייחסויות השונות.

בתקווה שהמשתתפים יפתחו מודעות לעצמם, יכולת להביע ולתקשר ולנוע בתוך סבך החיים ובעיקר שיגלו שהם לא לבד, בעזרת כלי היצירה ותרגול היכולת הורבלית יוכלו לתרגל תחושת "ביחד", חיבור ואמפתיה.

## הסדנה בשטח

הסדנה נערכה במרכז חברתי למתמודדי נפש של עמותת "אנוש".

### מאפייני הקבוצה:

- המשתתפים בין גילאי 30-45.
- כ-12-7 משתתפים בכל מפגש.
- קבוצה משתנה: לא היתה נוכחות קבועה כל המשתתפים.
- התמודדויות שונות ומגבלות שונות כמו: בעיות מוטריקה, ריכוז נמוך, בעיות זכרון, קושי בגפיים.

הסדנה הותאמה לצרכים וליכולות של הקבוצה. אורך כל מפגש היה כשעה ו-10 דק'.  
את הפעילויות פרסתי על יותר מפגשים מהתכנון המקורי וביצעתי שינויים בהתאם למשתתפים.

### מערך מפגש:

פתיחה + הצגת הנושא של המפגש + דיון קצר | פעילות (אחת/שתיים, חוויתי/ יצירתי/ תחרותי) | שיח העמקה וסיכום

- מפגש 1: היכרות דרך המקומות הנעימים/ בטוחים בחיי
- מפגש 2: גבולות מעבר למילים
- מפגש 3: תקשורת ביצירה כמרחב משותף
- מפגש 4: הכוח על שלי
- מפגש 5: תומך ונתמך
- מפגש 6: איך אני רואה את עצמי?
- מפגש 7: המטרות והאתגרים שבדרך
- והיז אוד נאווה...

הסדנה במרכז "אנוש" ממשיכה וזוכה לפידבקים משמעותיים וחיוביים.  
בהמשך תבחן אפשרות של העברת הסדנה במרכזים וקהלים נוספים.



זמנו אה הקישור  
לדו"ח המלא:  
מערך וסיכום המפגשים +  
תובנות



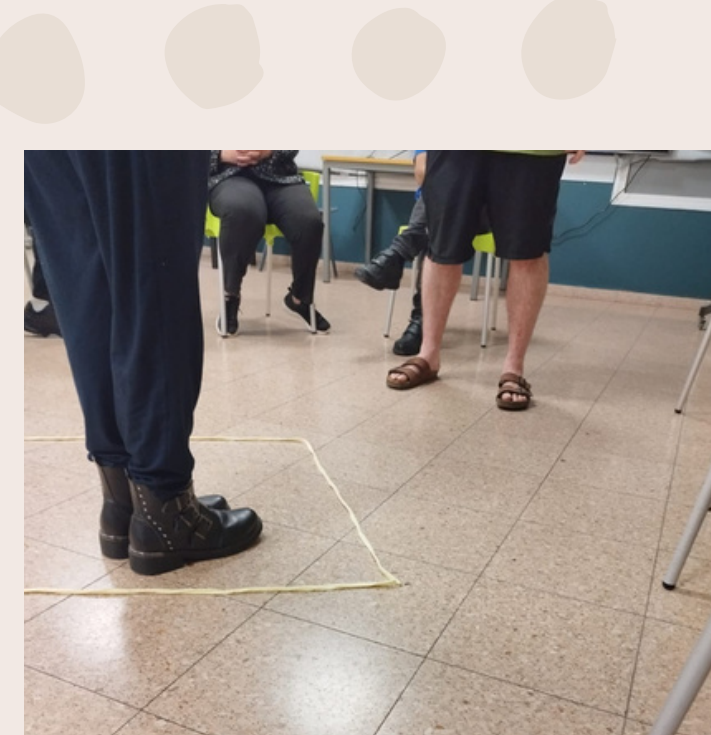
רגעים מהסדנה

חשבתי שאני שונא זכור ואני הכי לא יצירתי ליש... אני לא יודע איך עכשיו אני לא רוצה זהפסיק

מעניין מה צה אומר כלצה קורה אי ביום יום?

מה שאת מציינת זהו ציאו לחנה בסדנאות האלה... לא ראיתי לפני

במהלך הלשק פתאום נלשו הלענה. ליחורתי את הלמרה והתחתי זהנות







**תודה**

ביבולגרפיה:

אתר מכון טמיר: תרפיה באמנות | על טיפול בהבעה ויצירה | סוגים, שיטות וגישות

<https://www.tipulpsychology.co.il/therapy/children/art-therapist.html>

פסיכולוגיה עברית: פגיעות המטפל – הגדרה אינטגרטיבית של העברה נגדית בתחום התרפיה באמנות

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2927>

ויקיפדיה | טיפול באומנות

[https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C\\_%D7%91%D7%90%D7%9E%D7%A0%D7%95%D7%AA#cite\\_note-Malchiodi-2](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C_%D7%91%D7%90%D7%9E%D7%A0%D7%95%D7%AA#cite_note-Malchiodi-2)

**Focusing-Oriented Expressive Arts | by Dr. Laury Rappaport**

<https://www.focusingarts.com/main-foat-approaches>

**Book: FOCUSING-ORIENTED ART THERAPY / by Laury Rappaport, Ph.D., ATR-BC, REAT | p.139-155**

[https://www.researchgate.net/publication/238717096\\_Focusing-oriented\\_art\\_therapy](https://www.researchgate.net/publication/238717096_Focusing-oriented_art_therapy)