זמן בסוגריים -זמן קורונה

נונה אורבך, אפריל 2020

בחודש האחרון - שמות הימים התפוגגו לאיטם ואני ממש צריכה להתאמץ לזכור מה שמו של היום הזה עכשיו.

הזמן נמדד בזווית השמש, מאור השחר ועד החושך.

הזמן נמדד בציוץ ציפורים ראשון באור אפור ותנים רבים בלילה בוואדי וגם כמה חזירים שמרחב המחייה שלהם גדל, והם הופכים פחים ברעש רב לפנות בוקר.

אני מבקשת לפרוש ולשתף במחשבות שמתפתחות לאורך השבועות האחרונים - על מצב חיים מיוחד ויוצא דופן שבו אנו שרויים בו - זמן בסוגריים. אנחנו יודעות אולי איך זה התחיל - אבל לא ברור מתי ואיך יסגרו הסוגריים האלו ואיזו השפעה תהיה תקופה הזו הזה.

בחרתי בצילומי שבילים מאזור טבעון ובית שערים כמייצגים משאלות וגעגוע ואת הדרך שבתוך הסוגריים ומהם והלאה.

אציף כמה נקודות באופן הכרונולוגי בהן חשבתי וכתבתי אותן. יתכן שחלקן יורגשו כעתיקות, כי כל כמה ימים משתנה החוויה וההבנה. אנחנו בסוג של going on being -

אני מזמינה אתכן לטייל איתי את השביל הזה ומודה על הטיול המשותף. בסוף יהיה זמן לשאלות לשיתוף. ומה שלא נספיק - הבמה של "ביקורי סטודיו" ובקבוצות השונות תהיה פתוחה כמובן לכל דיון.

אז:

מה זה טיפול ממרחק כאשר לא נפגשים עם מטופל בסטינג הרגיל באותו חלל?

ומתוך זה מתחדדת השאלה המיוחדת שלנו והיא מה זה טיפול באמנות ממרחק?

וגם: איך דווקא האמנות בזמן הזה יכולה להיות מקילה ומשמעותית?

אציג קודם כל את נקודת המוצא שלי:

יש כל מיני מטפלות באמנות: אני נמנית על אלה ששפת החומרים היא המסד בעבודתי.

זו השפה המרכזית שלי ועליה נבנה ושנזר העולם הפסיכולוגי והעיוני שלי. מצטטת מספרי האחרון "סטודיו טוב דיו".

"אני מגדירה טיפול באמנות מנקודת המבט של פעולה־חומר. משמעויות הבחירה המתרחשות במרחב הן מרכזיות. מעניין אותי איך הגוף מבטא בכוריאוגרפיה לא־מודעת את התהליך האלכימי שעובר על הנפש. אנחנו רואים את זה יום יום בקליניקה כיצד הגוף מוצא את דרכו המדויקת דרך פעולות בחומר, המבטאות אמת עמוקה ואותנטית של היוצר.

יחסי הגומלין בין הכוריאוגרפיה הזאת, החומרים, הפעולות, המחשבות והרגשות הם אמת מטפורית פואטית מדויקת של חיינו. אם כן, טיפול באמנות הוא ביטוי מסונכרן של כל אלו,

ובאופן מעורר השתאות מגלה תהליכים נפשיים רבי־פנים בדרך לאינטגרציה ולהחלמה."
סטודיו טוב דיו, רסלינג 2019. עמ' 9-10

כלומר, כשאני לצידו של מטופל, אני עסוקה קודם כל בפעלים שמשרתים אותו ובתהליך: אני שמה לב בעיקר ל"איך" ופחות ל"מה" מצויר – לפחות בשלב הראשון. איך הוא מצייר את זה? מהי שפת הגוף? איך הוא גוזר היום לעומת שבוע שעבר?

אני מתעניינת כיצד החומרים משתנים ומקבלים סימנים דרך פעולות הגוף. איך נוצרת העבודה מבחינה פנומנולוגית?

[מהותית, זו נקודת ראות חשובה מאד לכל מנהלת סטודיו, גם אם אינה מטפלת: למורה ולגננת – בלי פרשנויות ובלי התערבויות -רק תשומת לב פנומנולוגית איך פועל כל ילד.]

משום כך, כמטפלת ששפת האם שלי היא שפת החומרים, הזום בשבילי הוא בעצם מאד מאד רחוק.. הוא הפוך.

אבל

נשאלת שאלה נוספת והיא: מה בעצם עושה את הטיפול לטרנספורמטיבי?

אז זהו, שזה לא בהכרח החומר!

מה שעושה את הטיפול זה הקשר.

ומה בתוך הקשר?

מה שעושה את הטיפול זה שאני מסכימה להחזיק אדם זר לי, חדש בעולמי בתודעתי. זה אומר שאני יוצרת מגירה לאדם מסוים בנפש שלי.

להחזיק מישהו בתודעה זה אומר לאהוב.

מטופל שמרגיש שיש לו מקום בתודעתי ייענה לרוב, בצוק העיתים, כמו עכשיו, לקשר גם במעט חומר, באין חומר, גם אם אנחנו לא בסטודיו, גם אם יש סביבו אחים הקטנים שמתרוצצים סביב המסך, או אימא שמקשיבה מהצד.

אתן עומדות מול כל מיני מצבים מאד מורכבים שמתנגשים בסטינג, ובעצם מבטלים אותו. הסטינג קצת מתפרק כי הזמן אינו זמן רגיל.

אבל הסטינג אינו חשוב כשלעצמו. – הוא הרי כלי שהמצאנו.... ואפשר לשאול עליו שאלות מהמקום החדש - אבל זה אולי לאחרי הקורנה....

אבל עכשיו – איך נסייע בכל זאת? מה הכי חשוב?

הדבר החשוב בעיני הוא לשמור את המטופל בתודעתי, גם אם זה עקמומי ומגושם. וגם אם המשפחה שלו עושה חינגה סביב הזום.

זה לנסות לשדר באופן ברור לילד, לנערה שהיא נמצאת בתודעתנו ובאמת איכפת לנו לפגוש אותה בכל צורה, בהתאמה ובהגמשה אישית לכל אחד ואחת מהן. קצת קשה לשחק בכאילו סטודיו עכשיו - זה הזמן ליצירתיות וחשיבה מחוץ לקופסה.

על אחזקת המטופל בתודעתנו - נכתב בשבוע השני של הקורונה

אנו מחזיקים את המטופלים שלנו בתודעה בין הטיפולים ולפעמים גם אחרי שנפרדנו. ועכשיו גם ממרחק פיזי כפוי.

האחזקה זו תופעה חשובה ביותר בכל צורת טיפול:

"גם המטפלת, כמו האם, נושאת את זיכרון הסיפורים וההתרחשויות של הטיפול ואת החיים בסטודיו. גם המטפלת מכוונת להיות במצבי רווחי שמעלים יצירתיות, אותנטיות ומהות עמוקה של כאן ועכשיו. ואכן, כמטפלות אנו מופקדות על זיכרון הטיפול כאשר אנו נושאות אותו לכל אורכו."

סטודיו טוב דיו, רסלינג, 2019, עמוד 118 מתוך הפרק הסטודיו כקו- תראפיסט

למה זה חשוב?

כאשר זולת בעולם מחזיק אותי בתודעתו, ואני מאמינה לו שהוא אכן עושה זאת, זה נחווה כתחושה שאני קיימת. זה מה שחווה מטופל מוחזק בתודעת המטפל שלו. זו איכות של חוויית רשות. רשות להיות.

עכשיו, יותר מתמיד, כאשר טווח האיתותים שיש לנו מול ועם מטופל מאד הצטמצם כי אנחנו לא בסטודיו ביחד – יש לזה עוד יותר משמעות וצורך בדיוק.

זה יכול להיות איתות כמו הודעה: מה שלומך? תרצה להיפגש אונליין?

או, שולחת לך תמונת נוף שהזכירה לי אותך...

סימנים קטנים כאלה שנובעים מאחזקת המטופל בתודעתי, ללא שימוש שלי בו בגלל החרדה שלי – בלי צורך בלתי מווסת שלי "להניק" – זה כן עובר וזה כן נוגע.

שידור של אחזקה בתודעה – עובר ועובד.

אבל עם כל אחד ואחת זה אחרת. במינון, בסגנון ואם בכלל.

זה אינו משהו טכני. זה דיוק לתוך לב הטיפול.

איך שומרים ומבטאים את שמירה המטופל בתודעתנו היום?

היו כמה נסיעות בחיי שחפפו למצבים לא מתאימים בטיפול, וזו לא הייתה חופשת קיץ "חוקית".

עם שני ילדים סיכמתי שביום ובשעה הקבועים שלנו, **הם ישבו ליד השולחן בבית ויעבדו כמו בפגישותינו** וידמיינו שאני איתם. מה הייתי שואלת, אומרת וכו'. הבטחתי וקיימתי שאחשוב עליהם ממש באותו הזמן. היה הפרש של 8 שעות ועמדתי בזה... :)
להפתעתי, בחזרתי, התברר שזה היה משמעותי ומעצים. ילדה אחת אף אמרה לי: "את באמת היית שם! הרגשתי! וזה מה שאמרת לי בלב שלי...."

כנראה שנוצרה הפנמה מזורזת של דמות המטפלת באופן שלא ניתן היה לנחש מראש...

במקרה אחר התכתבתי במייל עם מטופלת בוגרת במשבר. היא שלחה צילום בנושא שנקבע מראש ואני הגבתי בצילום משלי. גם כמה שורות נכתבו הלוך ושוב. התהליך הכמעט יומיומי, כלל צילום אובייקט רחוק מביתה, ולכן היא הייתה חייבת לצאת החוצה, ואז לשלוח לי מייל ולחכות לתשובה. זה בהחלט תמך בטיפול וביכולת שלה לנהל את עצמה באופן עצמאי יותר. ההתבוננות המשותפת בחזרתי על הדיאלוגיות הצילומית שלנו שהוצגה במצגת שהכנתי לעבודותינו - הייתה מרגשת ותמכה בהמשך הטיפול והאמון.

ויותר מכך, היכולת שלה לטפל בעצמה בזמן הזה העצימה אותה מאד והטיפול הסתיים בהצלחה רבה אחרי כמה חודשים, מוקדם מהצפוי! תהיתי אם זו אולי תגובה של כעס על הנטישה שלי, אך התברר שמכיוון שהיא נאלצה להיות הרבה יותר אקטיבית כאשר לא הייתי זירז זה תהליכים. לאורך השנים גם הבנתי שהצילום הפך להיות חלק משמועתי מחייה.

היצירה ככוח וביטוי במצבי לחץ

ויקטור פרנקל הגה את ספרו "האדם מחפש משמעות" בגטו. אנשים בתנאי לחץ, הרבה פעמים, מגלים יצירתיות רבה. אני מאמינה גדולה בתנאי הגבלה, בצמצום. הצמצום הוא אבי ההמצאה.

ולכן, מתוך המצוקה הזו אנחנו אמורות להיות גמישות ולחשוב על כל מטופל כשלעצמו ואיך אנו מעבירות את המסר המיוחד לו שהוא שמור בתודעתנו ושיש בנו CARING כלפיו.

השאלה היא מה הוא צריך עכשיו ואיך ניתן באופן יצירתי לעשות זאת. וגם, לא ליפול למלכודת הסטודיו ולתרגם באופן נוקשה את מה שהיה שם, לבית עם ארבעה אחים וכלב ואימא חודרנית.

ובמקום זה לשאול את עצמי: מהו הדבר שהכי נחוץ למטופל הזה שלי? מהו השדר, המטפורה שתעביר לו שלא באמת נעלמתי? שלא שכחתי?

לא חייבים לעבוד עם חומרים. הוא יכול להראות לנו איך הוא קופץ לגובה כי על זה הוא התאמן כל השבוע, כי אי אפשר לצאת.

זה ממש לא משנה.

אז נזיז הצידה את הכלים הרגילים אם הם לא מתאימים, נתגמש נהיה יצירתיות, ונבין שזו הזדמנות לגדילה מקצועית ממשית!

ולצד זה, בואו נחשוב רגע גם איך ניתן להשתמש בהבנת החומרים שלנו במיוחד בימים אלה.

כמה מחשבות ורעיונות איך החומרים יכולים לעמוד לצידנו עכשיו. ואם תקבלו את העיקרון ניתן להפעיל אותו על כל דבר אחר.

ההצעות שלי בנויות על תצפית שהחלה בשנות ה-80 כבר...זו תופעה ששמתי אליה לב מזמן, והיא משרתת אותי הרבה שנים, גם כאמנית.

שוחחתי על כך עם לילך גלקין והיא גם זיהתה תופעה זו.

מניסיוני יש משמעות לכמות ציורים שאדם יוצר בטיפול – ביחס לכמה זמן ימשך הטיפול...

זה נשמע קצת מופרך, אבל 300 ניירות יהיו יותר יעילים וזרזי טיפול מ- 30 !

יש מטופלים ששמעו ממני את המשפט: אם תציירי דונם ציורים תוכלי לסיים את הטיפול. אז תציירי בבית הרבה ותקדמי את התהליך. הנפש שלך יודעת את הדרך.

למה זה כך?

ההשערה שלי היא שיצירה של סדרות ורצפים משפיעה על המוח מבחינה זו שהוא מעבד ומעכל ומבנה את הרגשות והאינפורמציה עם כל צעד, עם כל פסלון וציור. ולכן מסע של 30 ניירות או 300 זה מסע שונה.

וראו איזה פלא! אפילו לא היינו שם ולא פירשנו וזה קורה.

אכן התהליך מתנהל אורגנית גם מתוך עצמו והנפש יודעת את דרכה ומפלסת אותו בדייקנות.

אז מה המקום שלנו פה? מעורר מחשבות, לא? מציעה שנדבר גם על זה אחרי הקורונה.

ולכן, אם תצליחו ליצור מצב של יצירת סדרות – כנראה שיתרחשו הדברים הבאים:

- עבודה בסדרות היא כמו המטרונום של הלב. כמו הנשימה. המקצב מרגיע ומכיל את הפלט שמתנקז לאיטו החוצה. אין ציור אחד יפה שיש לציירו. ויש נחת.

- המוח והנפש של המטופל, ימשיכו כנראה להתארגן גם בלי הפירושים והנוכחות שלנו: החומרים יעשו את שלהם וילד או נערה שיצליחו ליצור סדרות כלשהן – יוצרים לעצמם במו ידיהם מטרונום פנימי עצמאי ומיטיב של אחזקה ואף ריפוי.

- התהליך עושה ויוצר את עצמו מתוכו. ולכן כדאי לתת אמון בתהליך שלהם גם מרחוק -ולא רק כברירת מחדל...זה תפקיד מרכזי שלכן כעת. להחזיק באמון מרחוק בתהליך המטופל.

- זו גם העצמה מאד גדולה, שאתן מאפשרות -מזמינות את הילד להיות תרפיסט של עצמו ולנהל את ההתקדמות שלו הרבה ביוזמתו!

- זה תהליך של ענווה וכיול המקום המדויק המקצועי שלנו ביחס למטופל ונתינת אמון בנפש שיודעת את דרכה. ואתן עדות פעם בכמה ימים להתפתחות המפליאה הזו.

- תיקייה - יצירת מכל לעבודות שנוצרות בימים אלה בבית - הוא יצירת safe place .
עידית כהן שוב פרסמה בקבוצת המטפלים איך ילדה שלא רצתה ליצור, נענתה ברצון ליצירת תיקייה לכל ציוריה החדשים עד שהן תיפגשנה שוב.
מה אני מבינה מהסיפור הזה?
היא ישנה עם התיקיה מתחת לכרית שלה. כלומר, היא יצרה לעצמה סייפפלייס - שהוא גם טאליסמן - קמיע שמסייע לה להמתין. במו ידיה היא יוצרת לה את הכוחות הפנימיים שמגולמים בניירות ובתיקיה ובטקס שמירת החפץ מתחת לכרית.
הילדה כנראה לא יודעת זאת, אבל זו שיטת ריפוי שנהוגה הייתה במרוקו. לרשום פתק עם שאלה קשה ומפחידה ולהטמין אותו בטאליסמן מתחת לכרית ושהחלום ימצא את הפתרון. הילדונת הזו מבטאת בנפשה ארכיטיפ אוניברסלי שבוודאי אינו מוכר לה.

ולכן כל צורה של סדרה, של הרבה, של כמות עשייה, של רצף - תתאים: קומיקס, יצירת עולם קטן מפלסטלינה בתוך קופסת קרטון גדולה מהסופר שתתפתח לפחות לאורך שבוע, אולי גם תיעוד בצילומים? בסרטונים? כתיבת סיפור, מחזה?

ואז בשיחה אתכן הילד יראה וישתף.

ואתן תתפעלו מהעקביות ומהשפע.

וזה ייתן אישור והכרה שמה שהוא **עושה בעצמו - במו ידיו -** מאד מאד חשוב וטוב.

למי שיש את "רוח החומר" שתחפש באינדקס של כרך ג את המונחים: סדרה ורצף .

הטיול בספרים יעורר השראה.

והנה הגענו לטקסט מהימים האחרונים – עוד עיקול בדרך הקורונה:

אני רוצה להתייחס לעניין החושים והתחושות והמרחק הכפוי. מיכל אבס כתבה פוסט מאיר עיניים על המרחק שנוצר כשלא כל החושים שלנו קולטים את האדם אתו אנו נמצאים. מיכל היא גם מרפאה בעיסוק כך שנושא החושים מאד טבוע ועמוק אצלה.

אני מצטטת כמה משפטים מהפוסט שלה – שכדאי לקרוא את כולו:

"זה מתסכל ומאכזב ולפעמים ממש מעצבן כי יש פגישה בלי פגישה.

זו אשליה שהיינו ביחד אבל זו תחושה של ריחוק במקום קירבה.

העדר המסרים הלא מילוליים ולא מודעים יוצר אי הבנות.

מחוות שהיו מעבירות מסר של אמפטיה, שותפות, הכלה לא מגיעות אל המטופלים.

בשל הקושי לעשות אינטגרציה חושית באמצעים הללו, אני ממליצה לנסות להתמקד בחוש אחד. חוש השמיעה. בשיחת טלפון פשוטה יכולים לעבור הרבה גוונים של הקול. המיקוד עוזר לקשב ומאפשר מרחב לקולות, שתיקות, מקצבים שיוצרים עומק."

עד כאן מיכל ואני רוצה להוסיף משהו:

בלימודי טיפול באמנות בבוסטון, היה לי מורה אחד [לא זוכרת את שמו :( ] שדיבר הרבה על חושים מהכיוון של קליטה ושדור. לתואר שלנו אז בשנות ה 80 קראו expressive therapy כי היינו אמורים ללמוד ולהבין מהם החושים החזקים שלנו בקליטה ומהם החושים החזקים שלנו בשידור החוצה. ואז להבין מיהו המטופל. למדנו מעט טיפול במוזיקה, בדרמה בכתיבה וכו.

והוא אמר כך: "שלא תחשבו שיגיעו אליכם יותר מדי מטופלים שממש מתאימים לטיפול באמנות. זה די נדיר. אצל כל אדם יש כל מיני דגשים אבל קודם כל אתם צריכים לזהות את האופנים שאתם קולטים ומשדרים דרכם."

וזה עשה לי סדר משמעותי.

מתחילת עבודותי שמתי לב – גם אם באופן עמום להעדפות הקליטה והשידור של מטופלי. וזה הוריד ממני מראש את הצורך להתעקש על עבודה בחומרים. גם כמטפלת צעירה מאד שיחקתי בכדור במסירות במרכז הלמידה בו עבדתי. הדלקנו ביחד מדורה בחצר, והזמנתי שק אגרוף שניתלה במרכז החדר הענקי. היה מקום -אז למה לא?

מה אני אומרת?

שכולנו על איזה טווח של אופני שדר וקליטה והעדפות כאלה ואחרות.

האם אני כבר יודעת מה הכי נוח לי?

האם אני מזהה את איכויות המטופל שלי שעד כה נענה בפשטות לסטינג הרגיל?

מה הרצף שלו? שלה?

מה הם צריכים עכשיו?

אז איך ואיפה ניפגש?

אז נקווה שנגיע בקרוב לחלק השני של הסוגריים ועד העתיד העמום הזה - זה זמן טוב ללמוד את עצמנו מחדש, את היכולות והגבולות וההעדפות שלנו, של משפחתנו ושל מטופלנו.

זה זמן ליותר דיוק והעמקה מקצועית.

אז נעשה מה שאפשר.

וזו כמובן הזדמנות לשיעור בענווה והכרת תודה על היש.

- שאלות? מחשבות?