

# שימוש בטכניקות להתערבות טיפולית באמצעות שרבוט

## כאמצעי מהיר ויעיל במיוחד

### להתערבות מהירה

#### תמר חזות

#### הקדמה

השרבוט מהווה את צורת הביטוי הראשונית ביותר בשלבי ההתפתחות של הילד וקודם לתהליכי ההמשגה והמלל. זו היא יכולת מולדת. הילד מגלה את היכולת לשרבט בהתחלה באמצעות משחק אקראי וללא שליטה וויסות. מאוחר יותר הוא נהנה לגלות את הקשר בין האחיזה בצבע לתהליך תנועתי שמוביל ליצירת סימנים גלויים ומשתנים לכיוונים שונים על הדף. מאוחר יותר הוא מגלה הנאה מהיכולת לשלוט בתנועה ולכוונה – עד ליצירת העיגול כתבנית צורה ראשונה ממנה הוא "בורא" את סימול העולם, השמש, בעה"ח והאדם. מסתבר, שמרבית בני האדם משמרים "תבנית תנועה שרבוטית" אותה הם משחזרים באופן אוטומטי במצבים הדורשים סיוע בריכוז/ הרגעה וכד' (מוכרת למשל, הסיטואציה בה מישהו מאזין להרצאה או מדבר בטלפון ומשרבט בו זמנית) התהליך השרבוטי באמצעות צבע (רצוי גיר שמן רך) משלב תנועתיות בדרגות לחץ שונות המבטאת את תחושות הגוף והרגש, המובע במודע או שלא במודע, עם חשיפה להשפעה הפיסיולוגית של הצבע, שתמיד מתקשרת להבעה או לתגובה רגשית. התנועה הפשוטה של היד והגירוי של הצורה והצבע מפעילים את היוצר לרוב, ללא מאמץ ודוחפים להמשכיות ובכך מתאפשר מעבר ממצב של פסיביות וקיפאון המאפיין מצבים של טראומה (ואובדנים) לאקטיביות, עוררות ורפיון. התנועתיות החוזרת על עצמה (אותה תנועה שוב ושוב) מאפשרת קשב, מיקוד ושליטה שמובילים לריכוז וייצוב, להרפיה, לשחרור ולהרגעה. בנוסף, מתאפשרת התקשרות מיוחדת והעמקה של ההכרות עם התוכן הרגשי המובע באמצעות אותה תבנית תנועתית שמובילה להקניה-דהסינסיטיזציה של עוצמת הקושי המובעת באמצעות הצבע והתנועתיות.

מרחב הדף, (על פי "גישת חיפה" לטיפול באמנות) מקביל למרחב החיים. מיומנויות ההסתגלות אליו ואל ההתארגנות בתוכו נרכשות ומשפיעות על שינויים בתפקוד האדם בסביבות חיו במציאות, בתחושותיו ורגשותיו. רכישת פתרונות "לבעיות" וביטוייהן באמצעות השפה הציורית, אמורות להדהד להתמודדויות במרחבי החיים החיצוניים.

כל אחד יכול ליהנות ולהפיק תועלת משרבוט – שאיננו נחשב כציור ואיננו דורש מיומנות מיוחדת. בהיותו ראשוני ומוכר ניתן תמיד לחזור ולהשתמש בו בשלבי טיפול שונים ובמצבי תקיעות. הוא מאפשר היענות מהירה ומותאם לכל גיל. זו הסיבה שמטפלים רבים מפתחים טכניקות מגוונות לצרכי הערכה וליצירת קשר ראשוני ותקשורת. מטפלים רבים משתמשים באופנויות מגוונות של שרבוט במפגש ראשוני/אבחוני. כגון טכניקת השרבוט בשישה שלבים שפיתחה לינור שטיינהרדט,

או הטכניקה המוכרת בה מנחים יצירה של קו מתפתל על הדף בעיניים פקוחות או עצומות בשלב הראשון. בשלב השני מזמינים את היוצר למלא שטחים באופנים צבעוניים שונים או להתבונן בדימויים שמתגלים, לסמנם ולפתח אותם באמצעות ציור (מלה ביטנסקי ז"ל השתמשה בטכניקה זו בשלבי האבחון הראשוניים). (טכניקת ההתקשרות של וויניקוט נקראת בטעות שרבוט, אך איננה מתייחסת לתנועתיות החוזרת על עצמה ..)

במהלך השנים אני נוהגת פעמים רבות, להתחיל מפגש ראשון עם משפחה או קבוצה או דיאדה בתהליך של הכרות ותקשורת לא מילולית באמצעות שרבוט קבוצתי על דף משותף כשהמפגש נערך בין התנועה של הקווים כשלכל משתתף ישנו ייצוג של צבע ותנועתיות אישיים.

פיתחתי טכניקה זו גם כהתערבות המכוונת לתקשורת לא מילולית במפגש ראשון של עבודה קבוצתית על משטח גדול מעל שולחן שנעים סביבו (ורצויה גם האפשרות לבודה בעמידה מול לוח עליו מוצמד דף משותף גדול). תהליך זה מאפשר אינטראקציות משחררות בין חברי הקבוצה, הכרות עם הקבוצה והשפה. ההתערבות כוללת מספר שלבים בעלי משמעות עבור השלב בו משתמשים בטכניקה. אפשרות נוספת: ניתן לעשות זאת גם עם ספוגים רוויי מים וצבע על משטח גדול צמוד לקיר. לאחר מכן ניתן לבקש לחפש דימויים או בעלי חיים שמסתתרים שם בין הקווים (או כל דימוי אחר). הדימוי של בעה"ח מאפשר השלכה של רגשות מגוונים, כולל ביטויי תוקפנות ואכזריות לצד השליטה המתבקשת בתהליך זה.

במהלך השנים אני מפתחת טכניקות שונות המסתייעות בשרבוט בוואריאציות שונות כאמצעי יעיל מאד ליצירת תקשורת בינאישית ותוך אישית ולצורך לסיוע בתהליכי שינוי מהיר, וויסות והרגעה. אני משלבת הקשרים מתוך EMDR ומפעילה את המטופלים לשרבוט באמצעות שתי הידיים בו זמנית ולסירוגין, על פי הנחיות ברצף מסוים.

### **התערבות פרטנית ממוקדת להתמודדות עם ביטויי רגש/ קושי ממוקד:**

ההתערבות המוצעת מנחה את היוצר / מטופל לבחור צבע אחד המתאים להרגשה שלו ברגע נתון (רצוי גיר שמן רך כגון מתוצרת פנדה) מתוך מבחר גדול של צבעים וגוונים. רצוי להציע קופסה של 48 צבעים. התערבות זו מותאמת בשלב ראשון של הכרות עם מטופל או קבוצה, או להתערבות ממוקדת כגון בקשה לבחור צבע שמבטא קושי. לאחר מכן מבקשים לבחור תנועה חזרתית (תבנית תנועה) שמבטאת את הרגש או התחושה שמשתייכים לצבע זה. את התנועה ניתן לתרגל קודם כל באוויר. לאחר מכן מבקשים להתחיל לשרבט שוב ושוב על דף אחד (A4). מבקשים מהיוצר לחוש מתי מתאים עבורו לעבור לדף נוסף, להמשיך לשרבט אותה תנועה ולהמשיך על עוד מספר דפים. המינימום הרצוי הוא חמישה דפים כדי לאפשר לבחון תהליך שעשוי להוביל להתפתחות

ושינוי. חשוב שמספר הדפים יוגדר מראש ושיהיה לא סימטרי. זהו תהליך קצר שארכו מספר דקות.

המעבר מדף לדף (המועצם בתהליך מהיר) מאלץ ניתוק מהדף הקודם והסתגלות מהירה ומחודשת למרחב חדש. תהליך זה מאתגר את השינוי בתפיסה (הקודמת) ובארגון, ובעקבות זאת נצפים שינויים בתפקוד אשר מתבטאים באפיונים הציוריים: שינויים בעוצמת הלחץ על הצבע בכיוונים ובגודל של התנועה, במקצב, באפיוני הקו, במיקום במרחב (קומפוזיציה ובתיאור הצורני). כמו"כ, ניתן להבין תהליך זה כתהליך של הקהיה (דהסינסיטיזציה אשר עשוי להפחית במידה רבה את תחושת הקושי והפחד).

### טכניקה – סיוע בשרבוט לצורך התמודדות עם קושי

- טכניקה זו מתאימה מאד למפגש ראשון בטיפול כחלק מתהליך ההכרות והאבחון הראשוני. ניתן לבסס מטרות טיפוליות המתבהרות בתהליך זה.
- טכניקה זו מותאמת גם כחלק מתהליך ישיר של עיסוק ברגשות ובהעצמה רגשית וחווייתית.
- הטכניקה מתאימה מאד בתהליך של ההתמודדות עם קושי/אובדן ויש לשקול האם להציע במצבים מסוימים להשתמש בצבע שחור, על מנת לאפשר עימות ישיר עם המשמעות הסימבולית והתרבותית שלו ועל מנת לגלות ש"גם בשחור יש גוונים".

### הנחיות לתהליך התמודדות עם קושי עפ"י רצף כרונולוגי:

הערה: ניתן להתחיל את תהליך השרבוט באופן מידי גם ללא התהליך המקדים של ברור הקושי והדיבור, עפ"י שיקול דעת של המטפל בהתאם לאוכלוסייה/ מצב רגשי של המטופלים או מטרות המפגש. במקרים מסוימים רק המטפל מדווח על התרשמותו, בלי תהליך ההתבוננות בשרבוטים והחקירה שנערך עם המטופל.

### סדר העניינים במצבים בהם ישנו מיקוד בהתמודדות עם אירוע/ קושי מסוים:

א. תאור הקושי / הסיפור / מה קרה לי? / רגע קשה שאני זוכר באירוע/מלחמה? \_\_\_\_\_

ב. תיאור דרגת הקושי/אי נוחות כפי שאני זוכר שהרגשתי אז (SUDs) בסולם (הכי קשה)

10 \_\_\_\_\_ 0 (לא מפריע).

ג. תיאור דרגת הקושי / אי נוחות כפי שאני מרגיש עכשיו לגבי האירוע / קושי בסולם (העי קשה)

10 \_\_\_\_\_ 0 (לא מפריע).

ד. תיאור דרגת הקושי / אי נוחות עפ"י התרשמות המטפל 10 \_\_\_\_\_ 0 שאת/ה

חושב/ת על האירוע/קושי.

ה. (1) תאר/י מה את/ה חשה – (תחושות בגוף ובחושים השונים, תלונות סומטיות) –

(2) תאר/י מה את/ה מרגישה (רק מילים שמתארות רגשות) \_\_\_\_\_

(3) תארי/י מה את/ה חושבת/ת – (מחשבות, אסוציאציות, אמונות)

ו. בשלב הזה מנחים את תהליך השרבוט על פי ההנחיות המוצעות:

הנחיית התהליך:

מציעים בפני המטופל קופסה של 48 צבעים וגוונים של גירי שמן רכים כגון תוצרת פנדה. מכינים ערמה של 5 או 7 דפי A4 על השולחן לעיני המטופל. (לעיתים, ניתן לאפשר למתבגרים או מבוגרים לעבוד ברצף על דפים רבים עד להחלטה האישית שלהם על סיום התהליך).

ההנחיה היא:

- "בחרי/י בחר מתוך קופסת הצבעים צבע אחד המתאים להרגשה שלך עכשיו. ( אין צורך לשתף, אלא אם המטופל מעוניין, מכיוון שבחירה זו יכולה להיות לא מודעת)."

- לעיתים קרובות אני מוסיפה שלב שבו אני מבקשת "תתבונני/תתבונן בצבע שבחרת ותבדקי

איזו הרגשה /רגש (emotion, feeling) ו/או/גם אסוציאציה מתקשרת לצבע זה?

- "ועכשיו, בחרי/י בחר תנועה שמייצגת הרגשה זו ותשרבטי/תשרבט אותה באוויר שוב ושוב עד

שתזכרי/י תזכור אותה. ( לילדים וגם למבוגרים אני בוחרת להמחיש זאת בתיאור: "

תנסי/תנסה לדמיין כאילו את/ה רוקדת/רוקד את התנועה הזו)."

- "מונחת לפניך ערמה של דפים ואני מזמינה אותך להתחיל לשרבט את התנועה שבחרת שוב

ושוב ושוב על הדף הראשון. ( בשלב הזה אני המטפלת/ מטפל שוהה עם

המטופלת/מטופל ומאפשרת/מאפשר לה/לו לשהות בתוך התנועה החוזרת על עצמה שוב

ושוב...) ואני ממשיכה להנחות: " ברגע שתרגישי/תרגיש שמתאים לך, תעברי לדף הבא

ותמשיכי/תמשיך עם תנועת השרבוט שוב ושוב ( וכל מה שיקרה לה בדרך)

וכשתרגישי/תרגיש שמתאים תעברי לדף הבא -עד שתסיימי את חמשת/ או שבעת הדפים.."

( לילדים בוודאי לא מתאים יותר משלושה עד חמישה דפים).

(1) פורשים את השרבוטים על הרצפה לפי סדר כרונולוגי ומתבוננים.

(2) במקור – למבוגרים – מבקשים להתבונן בכל אחד מהשרבוטים ולשייך בנפרד – מילה

שמתקשרת לתיאור פעולה (הפעולה יכולה להתקשר לחוויית התהליך או להתבוננות

פנומנולוגית בתוצר) – ובנפרד במקביל מילה שמתארת הרגשה ו/או/גם תחושה המתקשרת

לפעולה זו. ניתן להוסיף בשלב נוסף גם תיאור אסוציאציות או כותרת לכל שרבוט.

(3) לאחר מכן מתבוננים ומשווים בין השרבוט הראשון לאחרון : מה דומה ומה שונה ומנסחים

משפט קצר שמבטא שינוי שחל מההתחלה לסוף. כדאי לנסח שני משפטים נפרדים : האחד

מבטא שינוי בפעולה כגון מהתכנסות להיפתחות וגם בהרגשה , או בתחושה כגון מפחד לרגיעה

וכד'. .. תובנה/ות זו/ אלה יכולות לסייע להבין את אופנות סגנון ההתמודדות של המטופל

ולאפשר לו להכיר בסיכוי לשינוי.

• אצל ילדים ובמצבים שאין אפשרות לתהליך מורכב ומילולי חשוב שהמטפל יעשה בכוחות עצמו

את השיום בעקבות התצפית וההתבוננות בתהליך השרבוט.

- עם ילדים וגם עם מבוגרים במצבים של חוסר שקט או חוסר זמן, ניתן להסתפק רק בכותרת אסוציאטיבית לכל שרבוט ואם אפשר להוסיף משפט שמתאר מה קרה/השתנה מהשרבוט הראשון לאחרון?
- (4) ניתן לבקש מהמטופל לבחור באחד השרבוטים או בשרבוט משמעותי מתוך הסדרה, להצמידו לדף גדול יותר ולהמשיך לצייר ובכך להעצים את ההתמודדות עם הביטוי הרגשי המתקשר לשרבוט הנבחר. ניתן להגדיל ולהעצים בעוד שלב (להניח על דף עוד יותר גדול).
- בשלב ההעצמה מומלץ לעבוד עם גואש. שלב ההעצמה מאפשר להתעמת עם הקושי / הפחד ובכך להפחית את האיום. וגם למצוא פתרונות ספונטניים לוויסות והרגעה תוך כדי תהליך היצירה.
- לאחר ההעצמה אפשר להציע לחפש "עוגן" – מחזק. "שב מול היצירה ותחשוב מה או מי יכול לאפשר לך להרגיש רגוע/ בטוח / או נינוח או מחוזק בזמן שקשה לך. את הסימול/ ייצוג של ה"עוגן" מכינים בנפרד: ניתן לצייר אותו ואידאלי לעצב משהו עם חומרים וחומריות מגוונת.
- בשלב הבא יש לבחור היכן להניח את ה"עוגן" ביחס לציור הגדול.
- רצוי לאפשר להסביר מילולית את מה שהתרחש שם.

ז. (1) בדיקה חוזרת של תיאור דרגת הקושי (SUDs) עכשיו: 10 \_\_\_\_\_ 0

(2) בדיקת משוב קוגניטיבי חיובי (Positive Cognition)

א. מה למדת לעצמך בעקבות התהליך הזה? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ב. איזה משפט חיובי (הנאה, תקווותיות, מסוגלות, תובנה וכד') את/ה יכול/ה לנסח בעקבות תהליך

ולמידה זו? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

או מה היית רוצה להאמין ביחס לעצמך עכשיו? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### כל הזכויות שמורות לתמר חזות, 2008

מתוך המאמר: " גם בשחור יש גוונים": "... הכאב והגעגועים אינם מרפים, והבכי והדמעות ממשיכים להציף, אם כי היום במידה פחותה מעט. חייה כמו קפאו במות בנה ונראה היה שהיא לא מוצאת בהם טעם ואין לה רצון להמשיך הלאה, לצד תחושות זעם, כעס ורגשות אשם ש"מתפוצצים" בתוכה. דמותה הגאה מקרינה בעוצמה את העצב הנורא העצור בהווייתה. כדבריה: "הזיכרון של בני האהוב תפס את כל ישותי, הכאב הנוראי חופר וחופר בתוך גופי וחותך את בשרי החי בגופי המת. נתתי לבני האהוב חיים ומותו הרס את חיי!! בתחילת המפגש הראשון הצעתי לה שתבחר צבע אחד ותתחיל לשרבט תנועה מסוימת על דפים קטנים שהונחו מולה בערמה. היא בחרה בגיר שמן בצבע שחור וציירה בתנועה מעגלית

מתכנסת עוד דף ועוד דף ועוד ... היא עבדה בצבע במהירות, בלחץ, בכוח ובעוצמה. ניכרה התרגשות רבה בפניה ובסוף התהליך היא נראתה עייפה ורפויה. אני נוהגת, לעתים, להציע פעילות זו כהתערבות מכוונת במפגש ראשון עם יחיד, או עם קבוצה. קיימת משמעות לבחירה הראשונית בצבע ובתנועתיות אשר מתקשרים לתכנים אישיים ורגשיים מהותיים וראשוניים. החזרה על אותה תנועה יוצרת קשב והתכנסות שמלווה בבוננות פנימית. יש בכך כדי לרכז, למקד ולגרום לשינוי באפקט בנוסף ל"שחרור וחימום". המעבר מדף אחד לאחר מאלץ להתנתק מהתנועה (שיכולה להפוך לפרסברטיבית) ולבחון אותה מחדש על דף לבן וריק. בתהליך קצר זה עשויים לחול במהירות שינויים בעוצמה, בהיקף התנועה, בכיוונים, במקצב, במיקוד ובארגון על הדף. בתום התהליך חשוב להתבונן בשרבוטים באופן כרונולוגי ולבחון את התופעות המצביעות על שינוי והתפתחות. יש בכך כדי לתרום להבנה של דפוס התמודדות ושל אפשרויות להסתגלות ולשינוי "...."

( מתוך המאמר "גם בשחור יש גוונים"....

- תמר חזות (1999): "גם בשחור יש גוונים: היצירה כטקס בהתמודדות עם אובדן ושכול: תרפיה באמצעות אמנויות, כתב העת של י.ה.ת – האיגוד הישראלי לתרפיה באמצעות יצירה והבעה, כרך 3, חוברת מס' 1, עמ' 107-129)

