

שיקום ה'עצמי' בתהליכי טיפול קבוצתי אכספרסיבי

ברצוני לאתגר את הקורא ולטעון, שהטיפול הקבוצתי, המערב שימוש באמצעים אכספרסיביים אמנותיים, יכול להגיע באפקטיביות שלו לרמה העמוקה ביותר של טיפול, קרי לשיקום ה'עצמי' הפגוע וה'בלתי מגובש' (non cohesive Self). ה'עצמי' הוא מושג ערפילי, ואף שהוא פיקציה ואינו ניתן להוכחה פיזיקאלית, למיטב ידיעתי, הוא מקובל על הכול כגרעין הנפש המעניק לאישיות עוצמה, איזון וכבידה. הטענה המרכזית בכל מה שנוגע להפרעת אישיות נרקיטית ולקווי אישיות נרקיטיות היא, שמדובר באדם שעפ"י רב הוא מו צלח בכל קנה מידה ולמרות זאת הוא מר נפש, מסוכסך עם עצמו ועם סביבתו. מאחר ולטענתי, חוויות ההתנסות ביצירה בטיפול האכספרסיבי בקונטקסט קבוצתי משקמות את ה'עצמי', אנסה ל התמקד בהתייחסויות של קוהוט (1977, שטרן (1985) ובוולס (1992) לחשיבות העשייה האמנותית כמשקפת ומשקמת את ה'עצמי' ואוסף להתייחסויות הללו את ההבנות שלי על מנת לחדד את הפוטנציאל הרב שיש לטיפול האכספרסיבי בעניינים הנפשיים של ה'עצמי' במיוחד כשהוא נעשה בטיפול הקבוצתי.

Howard Baker (1990) פסיכולוג קוהוטיאני, במאמרו על הצייר ונינסנט ואן גוך מביא אגדת עם המספרת כי בתהליך בריאת העולם היה היקום חלל ריק ויצירת עולמנו נעשתה בידי עורב. העורב שקוע במלאכת הבריאה כמעט ונופל אל תוך תהום חסרת קרקע, אלא שכרגע האחרון חשה לעזרתו ציפור דרור קטנה. בתחילה הייתה לעורב דמות אנוש אך ככל ששקע במלאכת בריאת העולם העלה פלומת כנף ולבסוף הפך לציפור שחורה. בייקר מפנה תשומת ליבנו לשלושה אלמנטים חשובים באגדה: ראשית, במהלכה של מלאכת יצירה, יוצר האמן את עצמו. שנית, במלאכת היצירה קיים אלמנט של סכנה ממשית ושלישית (מה שחשוב לעניין הטיפול הקבוצתי), בעת הסכנה יש חשיבות מירבית לנוכחותו של זולת משמעותי-מאפשר (facilitating other) ולו ציפור דרור קטנה.

בעת שהתוצר האמנותי מתהווה, ונוכח היצירה שנוצרה, ומשהסתיימה (בזמן שימורה בזיכרונם של המטופל המטפל והקבוצה), אנו מניחים שחווית היצירה מחזירה את ה'מטופל היוצר' (ואת חברי הקבוצה השותפים לחוויה), לתקופת התפתחותו המוקדמת ביותר של המטופל, קרי ינקותו. מדובר בראשית החיים בעת שהדמות ההורית והעולל טוו חוטי קשר רגשי ראשון בעל חיוניות שאין שנייה לה. דווקא באמצעים אכספרסיביים (במיוחד צליל ותנועה) בתקופה של טרם התפתחות השפה המילולית. בחרתי להתמקד בחלקו האחרון של הפרק במספר מושגים מרכזיים משל שלושת התיאורטיקנים אשר בטווח של שלושה העשורים האחרונים של המאה העשרים פיתחו את מושג ה'עצמי' והעניקו לו איכויות שונות ומורכבות.

ברחבה יושבים על הרצפה סטודנטים לתואר שני בטיפול באמנות. זה עתה סיימו לעשות עבודות אמנות לפי ראות עיניהם. אני מבקש מכולם, בעת ובעונה אחת, לדבר אל עבודותיהם שיצרו. בחדר מתרחשת המולה. קולות הנשים, המדברות אל עבודותיהן, עולות על קולות הגברים המעטים שבחבורה. הכול ממלמלים. לאחר מספר דקות אני מבקש מהסטודנטים להפסיק את הדיבור ולחזור אחד אחד בתורו על המשפט האחרון שאמרו לעבודה: "את לא כמו שתכננתי אותך" אומרת רעות. ואני מבקש ממנה לחזור על המשפט שלוש פעמים. החזרה על המשפט משרתת כתיקוף, הדגשה והבלטה של המסר הנאמר לעבודה ("את לא כמו שתכננתי אותך", "את לא כמו שתכננתי אותך..."). אומרת דליה סטודנטית היושבת בסמוך לרעות, וחוזרת על המשפט שוב ושוב. "לו הייתי ממשיך הייתי מסיים אותך" מצהיר יואב, "למה את תמיד מאכזבת" שואל דויד, "את לא אשמה יש לי ידיים שמאליות" אומרת ג'ודי וכו'.

לבקשתי, מחליפים הסטודנטים את מקום מושבם ומתיישבים בצד העבודה שממולם, בעשותם כך אני אומר בקול: "תהיו העבודה ותנו לעבודה לענות לכם"! ושוב המולה.

מקניף (1979), מהמובילים בעולם בתחום התרפיה באמנות מעודד מאד את המטופל לעשות האנשה לדימויים ולביטויים האמנותיים של עבודתו. הוא טוען שמעבר לאפשרות לתת לחלקים פנימיים בנפש המטופל להתגלות בדרך השלכתית בחלקי התוצר האמנותי, יכול המטופל להשתמש בהייאאה של הדימויים האמנותיים שלו כ"סוכנים" של תהליכי השתנות. היוצר מגיב כדובר אוטונומי של יצירתו "המדברת". זוהי חוויה הלקוחה מהתרבות השאמאנית אשר בה מסכה או הפץ שמוחזק ע"י משתתף הטקס נחווים כאוטונומיים והמחזיק בהם מותר על עצמיותו ומייצג את דבר העצמי האמנותי המתדבר מתוך הייצוג האמנותי.

לבקשתי עוצרים הסטודנטים מ"לדבר את עבודותיהם" ומתבקשים בהיותם העבודה (לשיטתו של מקניף) לחזור על המשפט האחרון מספר פעמים בהדגשה: "אם תתבונני בי היטב תגלי משהו", "את חושבת

שאני מכוונת אני חושבת שאני דוקא יפה", "אני מצטערת שמאכזבת אותך", "אתה דוקא לרב מרוצה ממה שאתה עושה" ... אני מבקש מהסטודנטים לשוב למקומם המקורי (מקום היוצר) ולהמשיך את הדיאלוג בינם לבין עבודתם, וכך בעצמם לעבור שוב ושוב ממקום עצמם למקום עבודתם וחזור חלילה ולהעמיק את הדיאלוג: יוצר-יצירה. מה מלמד אותנו (מבחינה טיפולית) הטכסט העובר מהיוצר לעבודתו ומה מלמד אותנו הטכסט העולה מתשובת העבודה ליוצרה? לצורך תשובה על שאלה מאתגרת זו אציג את המושג: "זולת-עצמי" ו- "זולת עצמי אמנותי" (Artistic Selfobject).

'זולת עצמי' Selfobject, הוא מושג שטבע ה. קוהוט (1971). הוא דימוי פנימי (אינטראפסיכי), כלומר תפיסה פנימית של התינוק את הדמות ההורית שלו. קוהוט מציין, שתוך שהתינוק חוקר את הדמות ההורית ולומד בהדרגה את איפיוניה הוא מגבש את תפיסת ה- selfobject שלו כדימוי של הורה פנימי תומך. תהליך למידה זה של בניית סכמה נפשית מיושם בתהליכי היצירה בטיפול האכספרסיבי. באם הדימוי ההורי של התינוק נתפס על ידו כמספק תנאים פסיכולוגיים אופטימאליים (כלומר, התינוק חש מצד ההורה בעקביות, גילויי התפעלות המשולבים במידה אופטימאלית של תסכול), יש לצפות שיתפתח ויגיה בנפש התינוק ייצוג של גרעין עצמי מגובש. קיומה של חווית זולת-עצמי (selfobject) היא פנטסיה והיא צורך נפשי חיוני המתמשך לכל החיים. תמיד אנו נזקקים לדימוי פנימי תומך שבעצם מהווה ייצוג של ה'עצמי' שלנו. דימוי זולת עצמי יוכל להיות גם לא- אנושי אלא אובייקט דו מם וקוהוט מכנה אותו

surrogate selfobject. ב- 1984 מדבר קוהוט על קשר ישיר בין התוצר האמנותי לגרעין העצמי. כשהוא מתייחס לאמנות הגיבור הטרגי (שלענייננו הוא מתאים מאד ל מטופל חבר בקבוצה טיפולית הנחשף לעשייה אכספרסיבית במהלך הטיפול), מציין קוהוט שדמות הגיבור הטרגי "אם היא מוצגת בשיר, מסופרת או כתובה כאפוס גדול, כיצירה מוסיקאלית, מצוירת על גבי קנבס, על אבן או מוצגת על הבמה, היא תמיד מתקשרת למאמץ האדם להחיות את תבנית גרעין העצמי שלו. הגיבור הטרגי, אומר קוהוט, הוא אדם אשר על אף שברון כוחות הנפש והגוף שלו, ואפילו על אף חדלונו הביולוגי, יהא תמיד מנצח שכן גרעין העצמי שלו התעלה וגבר. (37) קוהוט טוען שהיצירה האמנותית נובעת מהפזה הפרה-וורבאלית. כשהוא מתייחס למוסיקה לדוגמא, הוא טוען שיש משהו פרה-מילולי עמוק ומשחרר בהנאה משמיעת מוסיקה. לדעתו, תנאי הכרחי להנאה ממוסיקה היא היכולת המשולבת לעשות מצד אחד רגרסיה למצבי אגו מוקדמים שמעוררים פחד ואי-שליטה, כי החומר המוסיקאלי בתחילה איננו ברור, ומצד שני בו זמנית, להשתמש בפונקציות מתקדמות של האגו שעוסק בעת ההאזנה בזיהוי הקו הצלילי שהולך ומתארגן ובמעקב אחריו". קוהוט טוען שהאדם היצירתי בין אם הוא "מוסיקאי שמתחבט בחמרים מוסיקאליים שלא ברורים לו עדיין, או שהוא משורר המנסה לחבר שברי מילים, צייר ופסל במגע ראשוני עם החומר, כולם מייצגים שברי עצמי, אשר דרך חיבור וארגון השברים, מנסים ליצור מבנה חדש של שלמות, מושלמות ומשמעות חדשה (286).

נראה שבמצב ההתחלתי של התרגיל הקבוצתי, עולה מתוך הדיאלוג יוצר-יצירה מצב שרוב הסטודנטים משקפים דימוי 'זולת עצמי' ביקורתי ועוין שהתפתח אצלם עקב נוכחות של דמות הורית בראשית חייהם שהייתה בלתי אמפאית, ביקורתית ורבת ציפיות האם זוהי עדות לקביעתה של אלי ס מילר (1979) שמתפלים מגיעים למקצוע הריפוי הנפשי עקב פגיעה נרקסיסטית בילדותם? הדיאלוג עם העבודה (כשהעבודה מקבלת חיות משלה ועונה ליוצרה מתוך מונולוג אוטונומי) וכן נוכחות המנחה והקבוצה בסיטואציה (כגורם שלישי מזדהה ופעיל) יוצרים משולש דינאמי של חלל, 'מקום', או 'שלישי אנאליטי'. המשולש הדינאמי הזה מתרחש בין היוצר (1), עבודתו האמנותית (2) והקבוצה/המטפל (3), כנציגי ה'זולת המשמעותי הנוכח'.

עכשו ארצה להציג פרדיגמה משולשת של יחסי 'זולת עצמי אמנותי' שתסביר את העבודה הטיפולית שנעשתה עם קבוצת הסטודנטים בשלב בו דיברו אל עבודותיהם וכשעבודותיהם "ענו להם".

עפ"י רוטנברג (1988), היוצר/הסטודנטים - הם מבחינה פסיכולוגית תינוק ות אשר דוקא התוצר האמנותי שייצרו מהווה עבורם דמות הורית שעוררה בהם חווית זולת-עצמי. יש פה פארדוקס כאשר התוצר האמנותי מהווה בעצם מבחינה פסיכולוגית "דמות אם" עבור היוצר. בהסתמך על המושג "זולת עצמי-אמנותי" Artistic Selfobject, אשר טבע איתמר לוי (1990) במאמרו: Decoration Impersonation and the Denial of Depth, אני קורא למצב זה: התפתחות של "זולת-עצמי אמנותי" (Artistic Selfobject). כמו התינוק, הלומד בהדרגתיות את הדמות ההורית ותוך כדי כך בונה לעצמו בהפנמה 'זולת עצמי', כך היוצר לומד את התוצר האמנותי שלו, ובתהליך הדרגתי זה מייצר חווית זולת עצמי אמנותי. ככל שהיוצר חוקר את עבודתו ומתוודע לאיכויותיה (כמו התינוק), כך הוא גדל וחווה תחושת מסוגלות עצמית. עצם יצירת אובייקט אמנותי בטיפול האכספרסיבי (בין אם זו תנועה, צליל או שירבוט) הופכים את האובייקט שנוצר בעבור יוצרו - באופן פאראדוקסלי - ל"זולת-עצמי אמנותי".

אולם יתרה מזאת, אם נמשיך את התהליך הטיפולי, (כפי שהתבקשו הסטודנטים לעשות) ונקבל את הסכמת המטופל לאפשר לתוצר האמנותי שלו "לדבר את עצמו" (אם המנחה בתנועה תציע למטופל שלה להיות לרגע הכתף השמוטה ולאפשר לכתף לאמר את דברה, או אם המנחה במוסיקה יעודד את המטופל לשיר את שירת האגרוף המכה בתוף בזעם, והמפעיל אמנות יפנה את תשומת לב המטופל לגזע הכרות וירצה לשמוע מה הוא יכול להגיד למטופל שזה עתה סיים לצבוע אותו), הו-אז יתחלפו היוצרות. במצב הזה היוצר יהווה עבור התוצר האמנותי 'זולת עצמי'. כאשר אנו מחיים בטיפול האכספרסיבי את התוצר האמנותי, ונותנים לו הווייה אוטונומית עצמאית, ומאפשרים לו לדבר את עצמו ליוצרו (בדרך האנשה, או כפי שמכנה זאת מקניף, בדרך האוטונומיה של הדימוי) היוצר (באופן פאראדוכסלי) הופך לזולת העצמי עבור עבודתו האמנותית שקבלה האנשה, ועכשו התוצר האמנותי (שהיה קודם זולת-עצמי אמנותי) הופך לתינוק יציר כפיו של היוצר. עכשיו יש למטופל/היוצר הזדמנות לחוות את שני תפקידי הסובייקט (תינוק) והאובייקט (האם-ההורה) במערך יחסי אובייקט ראשוניים. הוא יכול גם לחוות חווית "אם טובה דיה" עבור התוצר האמנותי שלו, וגם יכול לחוות את עמדת התינוק המפתח 'זולת-עצמי' בעודו מתוודע לתוצר האמנותי שלפניו. (מצב זה דרך אגב נעשה בחפשיות וספונטאניות במשחקי ילדים עם בובה כשהם מניחים לבובה לדבר מתוך גרונם ומקיימים איתה דיאלוג). במצב הזה לומד היוצר (הסטודנט, המטופל) לפתח כישורי הורה-טוב ומיטיב (אמפתי) עבור עבודתו שבהדדיות מרפאה אותו וזהו מעשה התיקון של העצמי הפגוע. מובן שבהקבלה, הדדיות היחסים של המטופל /סטודנט לעבודתו, מקבילה לבניית 'יחסי האובייקט' של המטופל לקבוצה. שימו לב שאיני מציין "חברי הקבוצה", אלא הקבוצה כהווייה כוללת אחת. היחיד כ"יוצר" והקבוצה "כתוצר אמנותי". המטופל שמחפש "קבוצה מדהימה" לא יודע להשקיע באובייקט על מנת שיהיה "מדהים" עבורו. וכך היחס לעבודת האמנות שעשיתי ניתנת להעברה ליחס ל'קבוצה' שאני תורם לאיכותה בהיותי חבר בה.

ועכשיו הבה נתייחס לאספקט השלישי בפרדיגמה, שקשור ליחסי העברה והעברה נגדית בטיפול באמנויות בקונטקסט הקבוצתי. כאן נכנס לתמונה המטפל (הצופה והמשתתף בתהליך) והקבוצה (החויה את האירוע הדינאמי שבין המטופל לעבודתו). אנו עוסקים כאן במה עובר עליהם בזמן שחבר הקבוצה משוחח עם עבודתו ומחליף תפקידים. ידוע לנו מהתיאוריה של קוהוט (1971) שמטופל עם פגיעה נר קיציסטית, מייחס למטפל שלו רגשות המאופיינים ב יחסי העברה (transference) של 'התמזגות' merger (אני המטופל בולע אותך) ו- twinship 'תאומות' (אתה המטפל הוא בעצם אני ואני הוא בעצם אתה). זהו מצב ידוע בטיפול הקלאסי המילולי כקשה ומאתגר עבור המטפל וכמחייב 'הכלה' וסובלנות. המטפל חווה עצמו נישלט ע"י המטופל התובעני. בתהליכים קבוצתיים נמצא שהמטופל בעל הפגיעה הנרקיסטית מצפה מחברי הקבוצה להבין אותו, להזדהות איתו, לקבל אותו כאילו היו עצמו.

ואולם, בטיפול האכספרסיבי שמתרחש כמדיום מתווך בריפוי או בהתערבות הקבוצתית, בסוג החוויה של Artistic Selfobject, נוכח עבודתו האמנותית של המטופל, אנו נפגשים עם הפזה השלישית של יחסי זולת עצמי אמנותי ברמת המטפל והקבוצה. המנחה והקבוצה, אשר עד כה לקחו חלק בתהליך הטיפולי במעמד של "צופה משתתף" (Participant observer), בהיותם משוחררים מעול הטרנספרנס הישיר במישור מטפל-מטופל (או מטופל-קבוצה), יכולים עכשיו להתייחס אל התוצר האמנותי של המטופל ולראותו כזולת-עצמי אמנותי עבור עצמם, לקחת מהמטופל את עבודתו בהסכמה כמובן, ולדגום את מערך יחסי האובייקט שלהם נוכח ה"זולת-עצמי האמנותי" שניכסו לעצמם ברשות המטפל.

רוטנברג שעוסק ב'אמנות והעצמי' טוען שהתבוננות בתוצר אמנותי אסתטי איננה רק עניין של עונג או סבל אלא יש בה חוויה נפשית עמוקה הקשורה לשינויים בעצמי של הצופה. (במובן זה המנחה וחברי הקבוצה שעוסקים רוב הזמן בצפייה בתוצר האמנותי של חברים בקבוצה צריכים לתת את הדעת על התהליך שאני מתאר עכשו. שכן הבנת הפרדיגמה של רוטנברג מבהירה את האספקט של העברה נגדית בטיפול האכספרסיבי בקבוצה). רוטנברג מנתח את חווית ההתבוננות מבחינה פסיכודינאמית וטוען שבתחילה האובייקט האמנותי הניצפה איננו מוכר ויוצר חווית תסכול (ממש בדומה לתהליך שעובר התינוק בהיכרותו את הדמות ההורית), אך ככל שמשתכללת הבנת האובייקט הניצפה, גוברת בצופה תחושת סיפוק והתגבשות עד כדי ריגוש. לחוויה הזו קורא ארנס וולף תלמידו ושותפו של קוהוט "רוזונס אמפתי", ותחושה זו שמעורר התוצר האמנותי המוכר, גורמת לתחושת שלמות עצמית והרמוניה. בקונטקסט הטיפול הקבוצתי זו יכולה להיות תנועה חוזרת ונישנית המתפתחת לריקוד אישי מאד של חברה בקבוצה, תבנית צלילית מושמעת במהלך רגע מוסיקאלי שמתפתחת למנגינה או שלבים בהתפתחותו של ציור. אם דברנו על הקבוצה כ'מקום' ועל העבודה האמנותית כ'זולת-עצמי' אמנותי הרי שגבולות החוויה של של פנטזיית 'זולת עצמי', אינם מסתיימים בתחום הפיזי של האובייקט המשמש

כמקור לבניית הדימוי הפנימי. תפיסת המושג זולת עצמי כוללת את כל מה שנמצא גם בחלל המתמשך מן האובייקט ועד לנפש המתבונן. אומר רוטנברג: "יהא זה אדם, במה, קנבס, מסך וכד'. כל אלה מעוררים בצופה את חווית קיומו של העצמי בכאן ועכשיו מעצם נוכחותם הפיזית, אולם הם ממשיכים להתקיים גם בזמן ובפעילות בעתיד מעצם מה שעוררו בתוכנו. התמזגויות עצמי הן חוויות פסיכולוגיות הרווחות בחיי היום יום מבלי שנצטרך לתעל אותן. התחברות בין העצמי והאובייקט איננה בהכרח חוויה ארכאית, פרימיטיבית, רגרסיבית, הלוצינאטיבית או פאראנואידית. כשאנו אומרים שציר מסוים, או מחול, או שיר "מדבר אלינו", זוהי עדות לכך שהצורה המאורגנת שלפנינו משמיעה לנו קול ושפה משלה.

רוטנברג מדבר על יחסי הגומלין שבין היוצר לאמנות שיצר. הוא טוען שהיוצר חושף החוצה חומרים נפשיים לא ברורים וחלקי תחושות עצמי, ואז מתייחס לחומרים הללו כמו לא היו שלו. משהשתקע בחמרים הללו נראה כאילו שהחמרים שולטים ביוצר, דורשים פתרון שנכון עבורם, דורשים את הבאתם לכדי שלמות. הייתי מבקש להעמיק מעט ולדון בעוצמה הרפויית שיש לאובייקט האמנותי שנוצר ב'מקום' הקבוצתי. הייתי שואל: כיצד מעשה אמנותי שהוא חפץ דומם, או תנועה או צליל יכולים לשמש פונקציה נפשית של זולת-עצמי? רוטנברג גורס שבחוויה אסתטית, ה'עצמי' הצופה באובייקט אמנותי (מדובר בחברי הקבוצה והמנחה, כמו גם ביוצר העבודה האמנותית) מושפעים מאישיות היוצר שמועברת דרך המשמעות הסימבולית. כאילו המעשה האמנותי הוא תרכיז מתוכם ודחוס של אישיות היוצר. ברגעי החוויה האסתטית, מהווה הג'סט האמנותית פונקציה של 'זולת עצמי' לא רק בשל איכויותיה הפלסטיות אלא דוקא בשל מתחים תקשורתיים דחוסים וסימבוליים שהיא מעוררת בעצמי של הצופה (ומכאן המעורבות הדינאמית החזקה של המנחה וחברי הקבוצה במה שעובר על חבר הקבוצה שעובד נוכח התוצר האמנותי שיצר). אדגים:

לבקשתי, מתחלקים עכשו הסטודנטים לזוגות כך שלכל זוג יש שתי עבודות באמנות פלסטית שיצרו קודם לכן. אני מבקש מאחד מבני הזוג להיות 'המטפל' ומבן הזוג השני להיות 'המטופל'. שימו לב שלכל זוג סטודנטים יש ארבע יישויות טיפול: הסטודנט/המטופל, עבודתו האמנותית, הסטודנט/המטפל ועבודתו האמנותית. נוכל עתה לקבל דיאלוג מרובע (לוא דווקא מילולי...) בין נושאי התפקידים ועבודותיהם. בקשתי מאלה שבתפקיד המטופלים לעמוד נוכח עבודותיהם, לזהות בעבודה קטע או מכלול שיכול להיות עבורם סכימה כוריאוגראפית לתנועה. כלומר, בקשתי בעצם מהמטופלים לנסות לעבור, באמצעות עבודותיהם באמנות פלסטית, לחוויה של תנועה, כאשר המעשה האמנותי מהווה רישום כוריאוגראפי, קו תנועתי עבור המטופל. הוראה זו מעבירה בעצם את המטופל מהתבוננות פאסיבית מילולית לעמדה אקטיבית בחלל. תפקיד המטופלים בשלב זה הוא לעקוב אחר התנועה על מנת שיוכלו לתת אח "כ היזון חוזר למטופל" המתנועע" לגבי מה שראו (מעשה של שיקוף = mirroring). אט אט בוחנים המטופלים את עבודותיהם, ניכרת התקרבות מאד אינטימית למעשה האמנותי, כאילו המטופל קורא "כתב תנועה" שמוצפן בתוך העבודה ובא לידי ביטוי בקוי המתאר, הנקודות, הבליטות, הקימוטים והגושים התלת ממדיים הנמצאים בעבודה. החמרים הפלסטיים הללו, שהופכים למפתחות תנועתיים עבור המטופל, מערערים את מנגנוני ההגנה שלו, מעבירים אותו לזרימה ספונטאנית הדרגתית שמובילה בסופה לתובנות חדשות ומפתיעות. אט אט אנו מגיעים ל"עולמה של התרפיה בתנועה". משהתחילו להתנועע סביב לעבודה ולזהות פרוטוטיפים תנועתיים ראשונים, התחלות ראשונות של תנועת איברים בהתאם למה שמצויר ומפוסל בעבודות, אני מבקש מהמטופלים לזכור את עבודתם, לעצום עיניים תוך כדי תנועה, ותוך עצימת העיניים לפתח את התנועה ולהגיע למחול שנוצר מגרעיני הזיכרו ן הוויזואלי שנשארו חקוקים בזיכרו ן הוויזואלי של המטופלים. אנו נעים בחזקה לעבר הלא ידוע, ומקבלים "תנועה אוטנטית" שהיא דרך ריקוד שמוכתב ע"י ה'עצמי' (שיטת טיפול בתנועה עפ"י התיאוריה היוניאנית). הסטודנטים המתנועעים מתחילים לפלוט נשימות חזקות, עוויות פנים, מושמעים קולות גניחה או צעקה או שירה. המטופלים, בני הזוג שצופים במעשה האמנותי-תנועתי, מפנים מקום, מגנים על בני זוגם המתנועעים, חווים את המהלך לכאורה מבחוץ אך מגורים מאד בעולמם הפנימי. אני מבקש מהם לחקות את תנועות הריקוד של מטופליהם, על מנת ללמוד את משמעות התנועה, ולהוות מראה לבני זוגם המתנועעים. בסיום תהליך שיחה בזוגות בין שני הצדדים: המטופל (מה חש בגופו ולמה הוא מודע) המטפל (מה ראה ומה התרחש בקרב). עכשו מתבקשים בני הזוג להחליף תפקידים. התהליך חוזר על עצמו. אח"כ יהיה דיון היכן ובמה השפיעה תנועת הראשון ועבודתו על תנועת השני נוכח עבודתו. דגש רב יושם על תובנות ומשמעויות שהעלתה החוויה התנועיתית.

מדוע מצאתי לנכון לשלב את המדיום התנועתי בקונטקסט הקבוצתי ובמה חוויה זו תורמת לשיקום העצמי הפגוע? דניאל שטרן (1985) חולק על קוהוט וקובע כי כבר עם הוולדו יש לתינוק תחושת- עצמי מולדת (a sense of an emergent self) והוא מתבסס על סמך תצפיותיו בתינוקות. כבר במהלך החודשיים

הראשונים לחיים משתמש התינוק בתפיסה א-מודלית Amodal Perception ויכול לקלוט מידע באמצעות חוש אחד ובדרך כלשהי להעבירו ולבטאו באמצעות חוש אחר. ע"י כך התינוק, באופן בלתי-מילולי, מתקשר רגשית עם סביבתו. התינוק לדעת שטרן מעביר "רגש מטאפורי" לזולת באמצעות תנועה, צליל והבעה ולמטאפורה הרגשית הזו קרא שטרן: ריגושיות חיונית Vitality Affect. העברת מידע לא-מילולי שקשור באמוציה, בשינויי דינאמיקה, בתמיכה והסתייגות, מקובלים מאד כשאמנים שרויים בעשייה אמנותית. רביעיית מיתרים, קבוצת רקדנים, צייר ומורה וכו', ממעטים לדבר בעת ההתרחשות האמנותית ומפתחים באמצעות התפיסה הא-מודלית יכולת קשר כפי שתוארה ע"י שטרן. תפיסה א-מודלית בתרפיה האקספרסיבית משמשת ערוץ תקשורת ריפויי שכן היא בנויה על mirroring אמנותי: בעוד המטופל מבטא עצמו על פני מדיום אמנותי אחד (לדוגמא מתנועה), הוא יכול לקבל מהמטפל והקב' הטיפולי מסר רגשי תומך דרך שימוש במדיום אמנותי אחר (לדוגמא המטפל והקבוצה מוחים כפיים בקצב התנועה של המטופל). תגובת המטופל תעיד שאעפ"י שהוא מעורב במדיום אמנותי אחד, הרי ש"הריגושיות החיונית" Vitality Affect של המטפל או הקבוצה נתפסו על ידיו ונכונים לו. בתהליך של החלפת רגשות באופן בלתי מילולי זה (בשלה הפר-מילולי של היילוד) מציג שטרן את תפקיד ההורה כ- evoked companion. הוא מדגיש את חשיבות האינטראקציה הבלתי מילולית באמצעים תנועתיים-צליליים לצורך החלפת רגשות ומכנה אצת הדמות ההורית באינטראקציה הזו: "בן-זוג מעורר". בטיפול האקספרסיבי למנחה ולקבוצה תפקיד חשוב בפונקציה של בן-זוג מעורר רק (אזכיר כאן את ציפור הדרור הקטנה מהאגדה האסקימוסית).

כאשר אני מכנס את כל הסטודנטים לשבת על הרצפה בקו מעגל ולשתף את החברים בחווית התנועה שצמחה מעבודות האמנות, בתובנות וברגשות שעלו, מתרחשת אווירה מיסטית משהו כשהרעיון המרכזי שהחברים מביעים מתייחס לעוצמה הרבה של תובנות מפתיעות שעלו במהלך התנועה ולא קשורים לנושא העבודה האמנותית שעשו: "הייתי המומה איזו רמה של אלימות יצאה ממני כשנתתי לעצמי להכות באוויר באגרופים". "פתאום הבנתי שאני מתאבלת על אימי אפילו שאימא שלי לא מתה" אומרת משהי שכל פרק הזמן התנועתי ישבה על ברכיה מכופפת וממררת בבכי תוך שעבודת האמנות שלה מהווה, כך מתברר בדיעבד, מצבת קבר. "ידעתי שאת נמצאת שם בשבילי כל זמן ש התנועעתי, ואפילו חשתי אותך לידי ברגעים שהגזמתי וכמעט דרכתי על משהו, ההרגשה שמישהו שומר עליי החזירה אותי לסבא שלי שהיה לוקח אותי לגן הציבורי כשהייתי קטן, פתאום כ"כ התגעגעתי אליו", "איזו חרדה עצומה אני עדיין חווה מעצם הרשות להתנועע בחלל" אומרת סטודנטית מבוגרת שעושה הסבה מקצועית, "יכולתי להמשיך עם זה עד אין סוף" אומר סטודנט תוך שהוא מחייך חיוך רחב ומותח ידיו כלפי מעלה.

בולס (1992) גורס כי העצמי חותר ללא לאות לממש עצמו דרך אובייקטים. אף שהוא פסיכואנליטיקאי מובהק, הוא מתייחס ל'עצמי' כמנגנון נפש אוטונומי-יצירתי המבקש לבקוע ולהתגלות באמצעות תכנת נפש יצירתית ולא-מודעת אותה הוא מכנה: ג'נרה. בכך, ועפ"י הסכמתו בשיחת הדרכה עימי בהיותו בת"א לפני מספר שנים, משיק בולס בהבנתו את ה'עצמי', למושג ה'עצמי' של ק.ג. יונג אשר כבר בשנות השלושים של המאה שעברה ראה ב'עצמי' מרכז נפש ארכיטיפי-אוטונומי בעל פוטנציאל אקטיבי ויצירתי. בכל הנוגע לשימוש בתוצר האמנותי בטיפול בכלל ובקונטקסט הקבוצתי בפרט, זורה בולס אור מיוחד עם הציגו את המושגים "רגע אסטטי" ו"אובייקט משמר". שוב חוזרים אנו אל האם (או לדמות ההורית), הנתפסת הפעם ע"י התינוק כאובייקט התמרה transformational object, דהיינו, אובייקט שלקראתו גדלים ולמענו מתפתחים. הדמות ההורית לדעת בולס היא בעצם חווית האסטיטיקה האנושית הראשונה בחיי האדם. (להזכירכם זוהי הפזה הראשונה בפרדיגמה של רוטנברג שעפ"ייה היוצר, המתוודע לתוצר האמנותי, חווה בהדרגה את חווית זולת-העצמי האמנותי). גם בולס מדבר על ה"רגע האסטטי" כחוויה פרה-מילולית הנשארת לכל החיים (בדומה לזולת-עצמי). אלא שכאן מזהה בולס אלמנט מאגי שאותו אנו חווים לעיתים קרובות בטיפול האקספרסיבי: היילוד, לדעת בולס, חש ברגע האסטטי כאילו הוא ממוגנט באופן סימטרי ובבדידות מוחלטת לדמות ההורית (ובמקרה שלנו לתוצר האמנותי, ובדוגמא לאפקט הרגשי העצום שהיה לתנועה אשר צמחה בעקבות עבודות האמנות). לרגע הזה יש את המאפיינים הבאים: קשר עמוק עם האובייקט שנתפס כמקודש (מתקשר בתרגיל שנתתי לסטודנטים לסקרנות ולאנרגיית הפענוח שהיה עליהם לעשות במעבר לתנועה, ולזיהוי הקווים או הקטעים בציור שניתנים לתרגום לתנועה), הרגע מופיע בהפתעה גמורה ויש תחושת התחברות לאובייקט (מתקשר לתובנה המפציעה במהלך הפיתוח התנועתי של הריקוד האותנטי) ובעת חווית הרגע האסטטי הזמן עומד מלכת ואיננו משמעותי (ראו הערתו של הסטודנט בשלב מתן הפידבק בסוף התהליך התנועתי). ניתן לזהות רגעים אסטטיים בתרפיה האקספרסיבית כאשר המטופל נתפס ונימשך לעבודה שעשה, מגלה פליאה,

סקרן ומרותק לעבודתו ומעוניין להמשיך ולחוות את המפגש עם התוצר האמנותי ברמת מוטיבציה גבוהה. בולס שואל: "מדוע רגע אסטטי מעורר בנו תחושה עמוקה כאילו יש לנו חיבור לחפץ מקודש? מה היסוד לתפיסה זו? ומשיב, כי התשובה נעוצה באובייקט עצמו. לעולם האובייקט מופיע כהפתעה. הפתעה זו, הוא מציין, מלווה בחוויה של התמזגות עם האובייקט: היא זה סמל, שיר, לחן, צליל נוף וכד'. (להזכירכם את תפיסתו של רוטנברג לגבי התמזגויות עצמי עם האובייקטים בחיי היום יום). אומר בולס: "זה מסב עונג מוזר להיות אחוז בזרועותיו של שיר או ציור. עונג זה הוא חותם הרגע שבו עולמו הפנימי של העולל קיבל צורה אסטטית בזכות האם שבלעדיה לא יכול היה לעצבם ולחברם". (להזכירכם שוב את המושג בן-זוג מעורר evoked companion של שטרן).

אני מבקש מחברי הקבוצה (הסטודנטים) להניח את עבודותיהם על הרצפה מול עצמם ולקיים שיחה עם חלקי עבודותיהם (בדרך תרפיית הגשטאלט). החיבור הבלתי אמצעי עם מרכיבי העבודה הפלסטית (שקיבלו החיאה והפכו לתנועה ולריקוד), מחזירים את הסטודנטים אל עבודותיהם במצב רגשי, תודעתי אחר, מצב "מתקדם יותר" שמאופיין בהתרופפות מנגנוני ההגנה. סטודנטית רזה וגרמית מבקשת לעבוד, עבודתה מסקרנת אותה עכשו במיוחד ו היא מבקשת מהקבוצה והמנחה את תשומת הלב. כאמור היא ישובה על הריצפה ומולה התוצר האמנותי שמזכיר "קן צמרירי" נעוץ בתוך גוש חימר רטוב עם כתמי גואש כחולים ואפורים. העבודה איננה מובנת, מוצג גוש חימר ראשוני ולח. בכ"ז עפ"י התיחסות ה לעבודה והאופן בו היא מניחה את הגוש בין רגליה ניכר שיש לעבודתה חשיבות רבה בעבודה. בתאוריה שלו על ה'עצמי' מציג בולס את המושג: אובייקט משמר – conservative object. מדובר בדימוי image של אובייקט הנמצא בלא-מודע ומכיל זכרון אשר טרם יוחס לאירוע או למצב במציאות החיצונית. ראשיתו של האובייקט המשמר מתרחשת כאשר העולל של טרם התפתחות השפה "מכתיר" אובייקט כלשהו כסמן וכמשמר של מצב עצמי אשר העולל אינו יכול לבטא ו במילים. ברבות הזמן, כשכלל לא ציפה להפגש עם האובייקט המשמר, (כזכור גורם ההפתעה) ברגע אסטטי שכזה, יופיע האובייקט במקריות וישחרר תוכן אשר היה כלוא בלא מודע בהדחקה, החוצה אל התודעה המילולית. הטיפול האקספרסיבי הוא קן צפר י- נפש ענקי בו מתבקעים אובייקטים משמרים ברגעי אסטטיקה מרגשים. אומר בולס: "הגוף הזוכר מכיל זכרונות מוקדמים ביותר מתחילת קיומינו, זוהי צורת מידע שעלינו עוד לחשוב עליה וכוללת חלקים מהידוע שעוד טרם נודע constitutes parts of the unthought known.

נוכל לזהות אובייקט משמר בתרפיה האקספרסיבית כאשר המטופל מייצר או נמשך לתוצר אומנותי, תנועתי, קולי, מלודי או קצבי, אשר על פניו הוא חסר משמעות מיידית עבורו, אך בשל עצמה רגשית חזקה ומוטיבציה פנימית, המטופל אינו מסוגל להסיח את תשומת ליבו ממנו ונמשך לעיבוד חווייתי של המפגש עימו. בהדרגה מתברר שהתוצר האמנותי הזה אוצר בתוכו זכרון עמוק ומודחק ומהווה עבור המטופל אובייקט אמנותי משמר. (לא אוכל שלא להזכיר פה את המושג "bush soul" שמציינת אניאלה יפה בספרו של יונג man and his symbols שלפיו האנשה של אבן או כל אובייקט, יש להסביר כהשלכה של תוכן עמוק יותר מתוך תת-ההכרה לתוך האבן או האובייקט המסומל").

אם כן, עבודתה של הסטודנטית הגרמית מהווה כנראה אובייקט אמנותי משמר, או זולת-עצמי אומנותי וזאת מאחר והיא לא מבינה את משמעותו אך חשה בחשיבותו ובחיבור שלה אליו.

בולס מדבר על שישה שלבים בגיחתו של האובייקט המשמר: (1) תחושה, (2) מבנה, (3) זכרון, (4) השלכה, (5) הסמלה, (6) והמשגה.

אני מציע ל סטודנטית לעצום את עיניה ולהניח לאצבעותיה לשוטט על פני התוצר האמנותי שלה. (בכך אני מזמנה לחוות הטבעה תחושתית, שלב 1 עפ"י בולס). הסטודנטית נענית ולאחר זמן מה אצבעותיה מתחילות לנוע בסיבוביות סביב לקן הצמרירי (היא יוצרת סכימת-מבנה, שלב 2, שהולכת ומתבררת כמעגל סיבובי). היא מעוותת פניה בסבל, דמעה זורמת מלחיה (וניכר שהגיעה לשלב ההזכרות, 3). אני מציע לה להשאר עם החוויה ולברר עם עצמה מה ההרגשה או מה אומר לה הדימוי שעלה. היא שקטה אך עיניה המרצדות מראות שהיא תפוסה ע"י החפץ. לפתע היא אומרת: "אני רואה ברכה, ברכת מים כהים (שלב 4, מבצעת השלכה). דברי עם הדימוי אני מעודד אותה, תבררי מה הדימוי מסמל עבורך (שלב 5). היא לוחשת לכתם הגואש ומזהה אותו כברכת הדגים בקיבוץ בו חיה בילדותה כ"ילדת חוץ". אני מציע שיתכן והברכה רוצה לאמר לה משהו. אני מציע למים שאלה: מה הייתם רוצים לאמר ל ה?" לפתע היא מייצגת את הברכה ואומרת: "את כ"כ בודדה כאן, אין איש לידך". דיאלוג שבינה ובין האובייקט האמנותי המשמר מתחיל. לקראת הסוף אומרת הברכה: "את כ"כ עסוקה ומטרדת עליך לחזור אלי מחדש". בדיון עם חברי הקבוצה מגיעה הסטודנטית (שעברה לגור בתל אביב לצורך לימודיה) להבנה מושגית (שלב

6) של הצורך שלה לאזן את חייה ואומרת : " אני צריכה ללמוד לא לפחד להיות עם עצמי כמו בילדות כשהייתי כ"כ מחוברת לעצמי ע"י הבריכה".
חברי הקבוצה מר וגשים. אני מבקש מהם לכתוב מכתב אל עצמם . אנו יוצאים להפסקה ולאחר מכן , קריאת המכתבים בקבוצה מפגיש את חבריה עם הצור ך שלהם לקיים מערכת תמיכה עצמית (Self Supporting System) דווקא בעת לימודיהם כאשר הם נחשפים לאתגרים רגשיים קוגניטיביים באינטנסיביות רבה.

גם בולס כקוהוט, מרותק מהקשר שבין הלא- מודע היצירתי (אותו הוא מכנה ג' נרה) ובין התוצר האמנותי. בולס מלמד אותנו שיש בתת ההכרה כתב- יד, פרטיטורה, תכנית שמכוונת את היצירתיות האנושית. "אנו חולמים את עצמינו אל התממשותינו ע"י שימוש באובייקטים שמייצרים את שפתינו האוטנטית על מנת לחלצה בדרכי ביטוי שונות . יש בזה אושר רב למצוא חפץ שמכיל חוויה שאנו גדלים ומשתנים באמצעותו". עפ"י בולס הג'נרה היא התכנה היצירתית של הלא-מודע. תכנה זו בנויה מאוסף של קלסטרוני רעיונות נפשיים לא- מודעים שמקורם הן ממקורות מודחקים (כפי שגרס פרויד) אך גם ממקורות הנפש (מה שתואם את הבנתו של יונג). הדינמיקה של הג'נרה מאופיינת בכך שרעיונות, רגשות ומצבי רוח מגיחים באופן הדרגתי מהתוהו- ובוהו שבירכתי תת- ההכרה אל קידמת התודעה , מעוררים רגשות התעלות ומתארגנים באופן יצירתי ומחודש . נוכל לזהות ג' נרה בתרפיה האכספרסיבית כהגלי ך יצירתי אמנותי המתחיל ע"י עדויות המאופיינות בחוסר בהירות , חוסר אירגון וסימנים כאוטיים , ממשיך בהתבהרות חלקית והתמקדות על אופציות וזוויות ראייה חדשות ומסתיים עם פתרון מקורי ויצירתי הנותן תחושת התעלות , לעיתים סבל שמביא גם לתובנה.

לא אחת בשנים הרבות בהן אני עוסק בתרפיה אכספרסיבית בקבוצות ובפרט, אני תמהה, מאין שואבים מטופלי את הידיעה הלא מודעת איך להוביל אותי באמצעות עבודותיהם אל התהליך היצירתי-טיפולי בשדות החוויה, תוך שהם מפגישים את תכנת הג' נרה שלהם בת כנת הג'נרה שלי, או כפי שמכנה זאת בולס, מקיימים עם עבודותיהם ועימי דיאלוג ברמת תת- ההכרה (communications between the unconscious) , ומיילדים את ה'עצמי' האוטנטי שלהם בשפ ה מקורית אישית למענם ולמען חברי הקבוצה המכילים את החוויה ומשתתפים בה.

בבליוגרפיה

אוגדן, ת. (2011), על אי היכול לחלום, עם עובד

אנקורי, מ. (1991), הלב והמעיון, הוצאת רמות, אוניברסיטת ת"א

7

- באלינט, מ. (1968), השבר הבסיסי, פסיכואנליזה, עם עובד.
- ביון, ו. (1961), התנסויות בקבוצות ומאמרים נוספים, דביר הוצאה לאור
- גורן-בר, א. (1990) יישום עקרונות מתרפיית הגשטאלט בעבודה עם תלמידי ם תת משיגים, עבודת מ.א. אוניברסיטה העברית ירושלים.
- וויניקוט, ד. (1971) משחק ומציאות, עם עובד
- וויניקוט, ד. (2009), עצמי אמיתי, עצמי כוזב, הוצ' עם עובד
- מילר, א. (1979), הדרמה של הילד המחונן, הוצ' דביר
- נצר, ר. (2004) מסע אל העצמי, אלכימית הנפש – סמלים ומיתוסים, פסיכה, מודן
- פרלס, פ. (1978) גשטאלט מילה במילה תרפיית התבנית, זמירה ביתן מודן.
- רוזנסור, נ. (1997), הנחית קבוצות, מקראה, המרכז לחינוך קהילתי ע"ש חיים ציפורי, יער ירושלים
- שטרנגר, ק. (1999) אינדיווידואליות: הפרויקט הבלתי אפשרי, עם עובד.
- Baker, S. (1990), Vincent Van gogh: Selfobject factors in Motivating, Facilitating and inhibiting Creativity, Progress in Self Psychology, /Ed. Goldberg, 6, 189-215
- Bollas, C. (1987), The Shadow of the Object, Free Association Books, London
- Bollas, C. (1991). Forces of Destony, Free Association Books, London.
- Bollas, C. (1992), Being A Character, Routledge, London
- Goren-Bar, A. (1997) The Creation Axis in Expressive Therapies. The Arts in Psychotherapy, Vol. 24, No. 5, pp. 411-418
- Chodrow, J.(1991) Dance Therapy and /depth Psychology, the Moving imagination, Routledge Pub.
- Jung, C.G. (1964), Man and his Symbols, Picador, London
- Kohut. H. (1971), The Analysis of the Self, International Universities Press, Inc. Madison-Connecticut.
- Kohut, h. (1978), Creativeness, Charisma, Group Psychology. The Search for the Self (ed.) Orenstein, N.Y Int. U. Press,2,793-843
- Kohut, H. (1977) the Restoration of the Self, int. U. Press
- Kohut. H, (1984). How Does Analysis Cure?, The University of Chicago Press

Levy, I. (1990) Decoration, Impersonation and the Denial of Depth, Jerusalem Conference on Art and Psychoanalysis.

McNiff, S. (1979), From Shamanism to art therapy. Art Psychotherapy. Pergamon Press. 6, 155-161

McNiff, S. (1989), Depth Psychology of Art, Charles Pub., Illinois, U.S.A

Robbins, A. (1989), The Psychoaesthetic Experience, An Approach to depth-Oriented Treatment, Human science Press, N.Y

Rotenberg, C. (1988) Selfobject Theory and the Artistic Process. Learning from Kohut, Progress in Self Psychology. Ed. A. Goldberg, Hillsdale, N.J The Analytic Press. 4. 193-213

Samuels, A. (1986) A Critical Dictionary of Jungian Analysis, Routledge, N.Y & London

Stern, D. (1985) The Interpersonal World of the Infant, Basic Books.

Winnicott, D. (1979) The Capacity to be alone. The Maturational Process of the Facilitating Environment. London, the Hogarth Press.