

תוכן העניינים

עם הספר

- ט מבוא למהדורה העברית, פרופ' עמיה ליבליך
יא מבוא למהדורה השנייה באנגלית, ד"ר מרים רוסקין ברגר
יג מבוא למהדורה הספרדית, ד"ר ולנטין ברנבליט

טו הקדמה

כא דברי תודה

1 חלק ראשון: מושגי יסוד

- 1.1. אנו רוקדים מן הרגע שבו דורכות רגלינו על האדמה
3 שרון צ'ייקלין

- 1.2. התהליך היצירתי והפעילות האמנותית במהלך טיפול
בתנועה ומחול
13 הילדה ונגרובר

- 1.3. קשר טיפולי ואמפתיה קינססטטית
36 דיאנה פישמן

- 1.4. טיפול בתנועה ומחול: תנועה ורגש
59 ג'ואן חודורוב

85 חלק שני: מהתאוריה ליישום

- 1.5. מודל בין/תוך אישי של טיפול בתנועה ומחול עם חולים
פסיכיאטריים בוגרים
87 פטרישיה פ' קאפלו

- 1.6. גוף, סגנון ופסיכותרפיה
115 ורדה דסקל

- 1.7. טיפול משפחתי בתנועה ומחול: מודל מערכת
138 דיאן דוליקאי

	8.	להיות שוב שלם: טיפול בתנועה ומחול לאנשים עם הפרעות אכילה
153		סוזן קליינמן
169		נספח: סימנים קוגניטיביים – מדריך לעיבוד חוויות
	9.	פסיכותרפיה בתנועה ומחול בילדות המוקדמת ובפדיאטריה אונקולוגית
174		סוזי טורטורה
	10.	מסע האמזונה: טיפול תומך בתנועה ומחול
200		ז'נט מקדונלד
	11.	טיפול בתנועה ומחול ושיקום טראומה מוחית נרכשת
216		סינתיה פ' ברול
	12.	לרקוד עם תקווה. טיפול בתנועה ומחול לאנשים החולים
		בדמנציה
240		הת'ר היל
255		חלק שלישי: היבטים חיוניים לטיפול בתנועה ומחול
	13.	תאוריות התנועה של לאבאן: פרספקטיבה של מטפלת בתנועה ומחול
257		אליסה קוויקפ ווייט
	14.	פרופיל התנועה של קסטנברג בטיפול בתנועה ומחול: מבוא
277		סוזן לומן וק' מארק סוסין
315		נספח: מונחי ה-KMP
	15.	מודעות תרבותית וההקשר הגלובלי של טיפול בתנועה ומחול
318		מג ה' צ'אנג
	16.	עידוד המחקר בטיפול בתנועה ומחול
339		לינור הרווי
354		אחרית דבר
356		רשימת המשתתפים
366		מפתח שמות
373		מפתח מונחים

עם הספר

מבוא למהדורה העברית

פרופ' עמיה ליבליך

אופייה של ההפרדה בין גוף לנפש, והשפעות הגומלין בין שני יסודות אלו על חיי האדם, הם מן הנושאים העמוקים ביותר בהגות האנושית. הם באו לידי ביטוי באופנים רבים בתקופות שונות, בחברות שונות, בדתות ובאסכולות שונות – בסיפורי עם, בפרקטיקות תרבותיות ובטקסים. גם השפה המדוברת בכל חברה אוגרת בתוכה התייחסות לנושא. בעוד התרבות המערבית נטתה לכיוון הפרדה חדה בין גוף לנפש, במזרח כלל לא הכירו בגוף ובנפש כשתי ישויות. הרמב"ם, שהיה גם מדען ורופא חשוב, טבע את המשפט הקנוני: 'נפש בריאה בגוף בריא'.

כיום, התרבות המערבית מאפשרת תפיסה אינטגרטיבית הדוגלת בהשקפה כי הגוף והנפש קרובים ומשפיעים זה על זה במעגלים חוזרים של משוב ורגש. בריאות הגוף משפיעה הדוקות על בריאות הנפש, ולהפך – לבריאות נפשית טובה ישנן השפעות מיטיבות על המצב הגופני. הגוף הוא מקור חשוב להנאה, והנאה במידה תורמת לאושר. יתר על כן, רובנו מאמינים כי הגוף זוכר אירועים טראומטיים ומשמר אותם במגוון תסמינים גופניים, בצורה שלעתים קרובות אינה מודעת לנפש. מחקרי מוח עכשוויים מפצחים את חידות הזיכרון והתודעה, ומצביעים על בסיסם הפיזיולוגי ומיקומם האנטומי של רבים מהתהליכים הנפשיים ה'גבוהים' – רגש, הנעה וחשיבה.

מכאן מקומו של הטיפול בתנועה ומחול: דרך עבודה עם הגוף פונה סוגי טיפול זה במישרין לרובד הגופני כדי לרפא את כאבי הנפש וחולייה. דרך הריקוד מעצימים ילדים את ביטחונם הבסיסי. יחסי האדם עם עצמו ועם היקרים לו, פתיחותו להתנסות בעולם, מצב רוחו, האמון שלו באחרים, ויכולתו לעמוד מול תלאות החיים, ניתנים לשיפור ותיקון באמצעות הטיפול בתנועה, גם אם לא תמיד עם פרשנות מילולית כמקובל בשיחות טיפוליות. ליכולת לתקשר עם

המטופל למרות מחסומי השפה יש יתרונות עצומים במקרים רבים של עבודה בין־תרבותית.

בספר שלפנינו מוצגים המושגים הבסיסיים ושיטות העבודה של הטיפול במחול בסדרת פרקים מעודכנים שכתבו טובי המומחיות והמומחים בתחום. הוא מלמד, מתאר ומפתח את המודלים העומדים לרשותה של התרפיסטית המשתמשת בתנועה כמדיום עיקרי או נלווה בעבודתה הטיפולית. מוצגות בו דוגמאות מאלפות ליישום השיטות הללו במגוון אוכלוסיות – ילדים, נפגעי טראומה, חולים דמנטיים, או משפחה במשבר. הפרקים שכתבו מחברים מרחבי העולם מלמדים על היקף השימוש בטיפול בתנועה בחברות רבות ומגוונות. הופעת הספר בעברית היא נדבך חשוב למדף הספרים הטיפוליים של בעלי המקצוע הישראליים, וראוי שייכלל בו.

פרופ' עמיה ליבליך

נשיאת המכללה האקדמית לחברה ואמנויות, נתניה

התהליך היצירתי והפעילות האמנותית במהלך טיפול בתנועה ומחול

הילדה ונגרובר

היצירתיות היא אחד האמצעים העיקריים העומדים לרשות האדם כדי להשתחרר מהכבלים, לא רק של תשובותיו המותנות אלא גם של בחירותיו הרגילות. (Arieti, 1976:4)

מבוא

הטיפול בתנועה ומחול כלול בתחום הטיפול באמצעות אמנויות, אשר מתבסס על פרקטיקות ותאוריות המחברות בין אמנות, יצירתיות ותרפיה. פרק זה נסב על היבטים מגוונים של המושג 'יצירתיות', ותרומתם לטיפול בתנועה ובמחול, ולמאפיינים מסוימים של התנועה והמחול המשמעותיים בטיפול.

אנשי מקצוע בתחום הריקוד, אשר מקדישים את עצמם לעשייה האמנותית והיצירתית, הם שהניחו את היסודות לתרפיה בתנועה ובמחול, באמצע המאה העשרים. החוויה הרב-ממדית של הסובייקט המעורב באמנות הריקוד הייתה אחד הגורמים שהובילו להתפתחות הזאת. ב'חוויה רב-ממדית' כוונתי לתופעה מורכבת, הכוללת תחושות קינסטטיות, רגשות, קוגניציה ותרבות. הפסיכותרפיה של סוף המאה העשרים וראשית המאה העשרים ואחת מאופיינת בקבלת הרב-ממדיות הזאת (Fiorini, 1995, 2007; Dosamantes-Beaudry, 2003), ועמיתים רבים למקצוע הטמיעו אותה בעבודתם ובתפיסת עולמם.

הפסיכולוגיה עיינה באמצעות מגוון גישות בהיבטים שונים של התהליכים היצירתיים והפעילות האמנותית, תופעות הקשורות זו לזו בקשר אינטימי. האסכולות בעלות ההשפעה הגדולה ביותר על תחומנו הן הפסיכואנליזה והתאוריה היונגיאנית. פרק זה איננו מתיימר לכסות את השדה העשיר הזה,

והוא מתמקד בעיקר בתרומות פסיכואנליטיות. למעוניינים בהשפעת יונג על הטיפול בתנועה מומלץ לעיין בספרה של ג'ואן חודורוב (Chodorow, 1991). הפרק נפתח בכמה הגדרות ומונחי מפתח, ולאחריהם מוצגת סקירת כתבים על יצירתיות ומעורבות בתהליך אמנותי. אמנם, כאמור למעלה, רוב המחברים המוזכרים הם פסיכואנליטיקאים, אך נזכרות גם תרומות ממקורות נוספים. הדיון מלווה בדוגמאות קליניות. כמו כן נתוודע להיבטים בתחום הריקוד כאמנות, ובכל הנוגע למעורבות של הריקוד בטיפול בתנועה ובמחול. בפרק משולבות דוגמאות מהעבודה הקלינית. למען בהירות הקריאה הן מופיעות בהזחה.

יצירתיות: נושא ווריאציות

נתחיל בהבחנה בין שני סוגי יצירתיות: זאת היומימית וזאת יוצאת הדופן או הכולט (Arieti, 1976); הסוג הראשון, כלומר היצירתיות היומימית, הוא אשר יעסיק אותנו בעיקר, מאחר שכמטפלים בתנועה ובמחול אנו מעוניינים בתהליך היצירתי שעובר על מי שמבקש להיעזר בנו, שלא בהכרח עוסק בתחום הקשור לאמנות.

מבחינה לשונית, המונח 'יצירתיות' מתייחס ליכולת ליצור; המונח 'ליצור' הוא בעל מובנים שונים: לייצר משהו מלא-כלום, כמו במקרה של היצירה האלוהית; ובמובן פיגורטיבי לייסד, לבסס, להביא דבר בפעם הראשונה (Oxford English Dictionary, 1991). אנתוני סטור מתבסס על ההגדרה: 'היכולת ליצור דבר חדש, לחולל קיום' (Storr, 1993: xv in Barron, 1965). בטיפול בתנועה ובמחול, כדי שדבר ייחשב חדש, די שהפרט שקשר בין שני רעיונות, בין שתי תופעות וכדומה, ויצר מתוך כך דבר־מה או מצא פתרון לאיזו בעיה או הגיע לתובנה חדשה, יחווה אותו ככזה. בהמשך נראה את הגוונים שמחברים מסוימים כללו במושג היצירה. עם זאת, הגדרתו של ברון 'להביא משהו לקיום', מובילה אותנו להבהרת מושגים אחדים הקשורים למושג היצירתיות: 'תוצרי היצירתיות והתהליך היצירתי', 'מקוריות' ו'ספונטניות'.

תהליך ותוצר

בפסיכותרפיה 'מילולית', השפה המדוברת היא הערוץ המרכזי ביחסי הגומלין הטיפולים. בטיפול בתנועה ובמחול התקשורת והתכנים נארגים גם באופן לא מילולי; התנועה והמחול, במיוחד דרך התהליך היצירתי, משמשים להשגת מטרות מגוונות, למשל: עידוד תהליך התפתחותי, עיבוד־התמודדות עם טראומה,

אינטרוספקציה, הרחבת אופנויות היות האדם בעולם (Kubie, 1958 in Stanton) ועוד. (Jones, 1992).

בפעילות האמנותית בכלל מבחינים בין התהליך לתוצר, כשהתוצר הוא בעיקרו של דבר מה שמוצג לקהל לשיפוט, אם כי האמן בן זמננו נוטה לחשוף עוד ועוד משלבי ההכנה. הטיפול בתנועה ובמחול אינו מציב לעצמו מטרה ליצור יצירת אמנות, וגם אינו דורש כל יכולת פורמלית או טכנית כדי שאדם יוכל להפיק ממנו תועלת טיפולית. הן התוצר הן התהליך הם מושא לתצפית ולהערכה בדו-שיח שבין איש המקצוע ובין המטופל. כיצד הדבר מסתייע יתברר בהמשך הספר. בשלב זה אנו יכולים לומר שהיסודות הנלקחים בחשבון הם: יכולות הרפלקסיה וההתבוננות העצמית של המטופל, גילו, והשלב בתהליך הטיפולי. מובן שהאפשרויות לרפלקסיה על החוויה בתנועה ועל מערכת היחסים הטיפולית שונות בין אדם לאדם, למשל אלה של ילד הלוקה באוטיזם, לעומת מתבגר עם מגבלה שכלית, או בגיר הבא לייעוץ, או חולה פסיכויטי. כמו בפסיכותרפיה המילולית, גם כשלאנשים יש יכולות אינטרוספקציה טובות, אופי ההתערבויות משתנה לפי מהלך הפגישה או הטיפול. שני עניינים הנחקרים ונדונים לעתים קרובות בפורומים מקצועיים הקשורים לנושאים הללו הם מקומה של המילה והיחס בינה ובין תהליך הביטוי והיצירה האמנותית; המילה ככוח מניע של התהליך היצירתי או כגורם בולם או מונע שלו.

באשר לצמד 'תהליך-תוצר', אנו נוכחים לדעת ששניהם יכולים להיות בעלי משמעות. לתפיסתה של קרול פרס אין אפשרות להחליף בין תהליך העיבוד ובין היצירה האמנותית (Press, 2005: 119). אך בטיפול בתנועה ובמחול לעתים חד הם. מיוזג זה מתאפשר דרך הידע שהמקורות הפסיכודינמיים וידע הגוף והתנועה מניבים (Barbour, 2011).

מקוריות וספונטניות

סילבנו אריאטי (Arieti, 1976), סטור ואחרים, סבורים שהמקוריות והספונטניות אינן שוות ערך ליצירתיות, גם אם מדובר בתופעות קשורות. שתיהן מתגלות בזרימה החלקה של דימויים, רעיונות ופעולות. טכניקת האסוציאציה החופשית במילים, שפרויד השתמש בה בטיפול במטופלים שלו, מתבססת על הסברה שהביטוי הספונטני מאפשר להיבטים לא מודעים לצוץ אל פני השטח, לאור הירידה ברמת השליטה המדחיקה המופעלת עליהם. אם כך, הספונטניות יכולה להיות חלק מהתהליך היצירתי, אולם כפי שנראה בהמשך (בדיון על התהליך השלישוני), היא חשובה אך איננה מספיקה. טכניקות האלתור בתנועה מקבילות בצורה מסוימת לאסוציאציה חופשית במילים. אדון בכך בהמשך.

ספונטניות היא חלק מהתהליך היצירתי והטיפולי, וגם יכולה להיות מטרת המטופל השואף להגיע לביטוי ספונטני יותר בחייו, בקשריו ובהווייתו. לעתים חוסר ספונטניות בולט נצפה יחד עם קושי בביטוי רגשי או רמות חרדה גבוהות. במצבים אחרים, למשל אצל ילדים עם הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות (ADHD), ייתכן שהמטרה הטיפולית תהיה פיתוח המודעות והשליטה למה שלכאורה נראה ספונטניות אך למעשה מדובר באימפולסיביות.

למקוריות יש ביטויים שונים. ג'וי פאול גילפורד (Guilford, 1968) כינה בשם 'מחשבה מסתעפת' (divergent thinking) את התשובות הלא-רגילות, בדרך כלל במצבים של חיפוש אחר פתרון, או בתגובה להצעה. עם זאת, אריאטי מפחית מערכה, שכן גילפורד בהמשגתו מכוון למטרה מסוימת, לחיפוש פתרונות. אריאטי גורס כי המקוריות כוללת את הספונטניות, אף כי הוא מודה שלעתים קרובות מגיעים למחשבה מקורית לאחר עבודה אינטנסיבית, לא ספונטנית. הוא מדגים את הדבר באמצעות אופן החשיבה של הפסיכוסים, אשר לטענתו יכולה להיות מקורית, מסתעפת ויחידה במינה. הביטוי שלה יכול להיות ספונטני, אבל היא נקשרת למהות ביזרית הרחוקה מיצירתיות. את ההבדל בין מקוריות, ספונטניות ויצירתיות הוא מבהיר באמצעות תופעת החלומות. אף כי הם מקוריים וללא ספק ספונטניים, החלומות הם בבסיסם תוצר של התהליך הראשוני, של אופן הפעולה של הלא-מודע.¹ כשנעמיק ברעיונות של אריאטי ביחס לתהליך היצירתי, נוכל להיטיב להבין את העמדה הזאת.

בטיפול בתנועה ובמחול אנו מעוניינים במקוריות הסובייקטיבית, כלומר בשינויים שהאדם יכול לחקור באורח אישי. במקרים מסוימים, המטופל יבדוק מאפייני תנועה אשר ביחס לעצמו הם מקוריים. כך יבחן חלופות בהיבטים כגון הדימוי הגופני שלו, זווית ראייה מסוימת בחוויה או בהבנה שלו ביחס לקונפליקט נתון וכו'. בהמשך הפרק הזה נראה שמתוך הפסיכותרפיה המילולית, הקטור פיוריני מגדיר את הפסיכופתולוגיה כמצב של היקלעות למלכודת החזרתיות, ואת היצירה כחיפוש אחר אפשרויות חדשות (Fiorini, 1995, 2007). אריאטי טען דבר דומה, כפי שאפשר להיווכח מתוך הציטוט שבראש המאמר הזה.

פסיכולוגיה, אמנות ויצירתיות

נושאים מגוונים בכל הנוגע לאמנות וליצירתיות נחקרו בעולם הפסיכולוגיה. נציין כאן אחדים מהם. ביחס לאמן: מקורות כישורו, המוטיבציה שלו,

1 על תהליך ראשוני ראו אצל Laplanche and Pontalis, 1988