



תרפיה באמנות

במקום בו יש פער בין המצוי לרצוי –
יש פוטנציאל להתפתחות
במקום בו יש אופטימיות ותקווה – יש שינוי

רונית גבאי, מטפלת באמנות M.A.

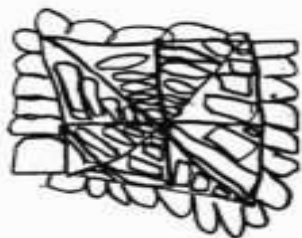
התפתחות השפה הגרפית מינקות עד בגרות

TABLE 8.1. Stages of Artistic Expression

Stage I: Scribbling



Stage II: Basic forms



Stage III: Human forms and beginning schema



Stage IV: Development of a visual schema



Stage V: Realism



Stage VI: Adolescence



נלקח ממחקרו של ויקטור לונפלד (1974) שהניח את היסוד המוצק לתפיסה, כי השפה הגרפית מתפתחת לצד השפה המילולית. וכי ההתפתחות ביצירה הגרפית של הילד היא בשלבים מובנים, ויכולה להעיד על תהליך גדילה תקין או על עיכובים בהתפתחות.

הגרפיקה של המוח האנושי

המיספרה שמאלית

- יכולת ניתוח
- הגיון
- ארגון
- תכנון לפרטים
- ליניארי

מילים

המיספרה ימנית

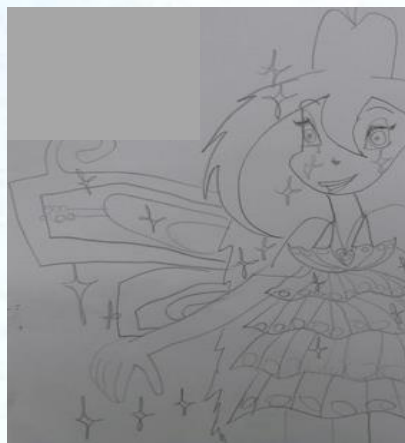
- ▣ יצירתיות
- ▣ אומנות
- ▣ רגש
- ▣ אינטואיציה
- ▣ רצון חופשי
- ▣ קשרים חדשים

דימוי חזותי

תרפיה באמנות עושה שימוש בפעילות פסיכומטורית (מוטורית ומנטלית), מייצרת תנועה פעילה בין שתי ההמיספרות ואף משמשת כגשר ליצירת קשר בין המודע לתת מודע

תרפיה באמנות היא ענף מתחום הפסיכותרפיה המציעה דרכים בלתי מילוליות וסימבוליות לביטוי עצמי, רגשי ותחושת

החומרים השונים מעלים זכרונות, רגשות, ותגובות שונות ומאפשרים גישה גם לתכנים לא מודעים שלעיתים אינם נגישים בתקשורת המילולית



לדוגמא: עיפרון מאפשר ליצור כאשר יש צורך להשאר בשליטה בזמן המפגש הטיפולי. צבעי גואש, מזמנים התמודדות עם רגשות, ועבודה בחימר מאפשרת לסגת ולבקר במחוזות ינקות.

התוצר האמנותי מאפשר למטפל/ת וללקוחות להתבונן על היצירה
כקהל סקרן, נקי מדעות קדומות או שיפוטיות

התבוננות מבחוץ מייצרת פרספקטיבה בריאה
ומשחררת מרגשי אשמה ובושה
(כי התוצר הוא רק חלק אחד
ממכלול גדול של חלקי העצמי,
והשלם גדול מסך כל חלקיו)



הדגש במפגש הוא על
תהליך העשייה היצירתית
ולאו דווקא על התוצר האמנותי

התהליך היצירתי במפגש מאפשר בין היתר להפחית מתח ולפתח יכולות ליצירת קשרים בינאישיים



צויר ע"י ילדים עם אוטיזם, עם עיכוב התפתחותי שפתי.
בצויר הימני השתמש הילד בצבעי גואש כדי לתאר כיצד הרגיש בהפסקה בשעה שהיה מוקף בילדים לא מוכרים. הצויר השמאלי ניתן כמתנה ע"י אחד הילדים במפגש של טיפול קבוצתי, לילדה שסיפרה כי זה הוא יום הולדתה.
המרחב הטיפולי טיפח תחושת שייכות ואפשר לילדים אלו לתקשר ולהסביר לסובבים אותם כי הם מחוברים למה שקורה כאן ועכשיו, גם אם על פניו נדמה היה כאילו הם לא.

להשתחרר מרגשי אשמה ובושה ולשפר את איכות החיים עם
העצמי ועם הסביבה



פנים מכוסות מבושה, הפכו בתהליך טיפולי בן כמה חודשים לפנים גלויות

לשפר דימוי עצמי ומודעות לעצמי ולאחר



לסיכום

בתהליך טיפולי של תרפיה באמנות, חומרים שונים מעלים זיכרונות, רגשות, ותגובות שונות מהתת מודע למודע

עשייה יצירתית במרחב בטוח ולא שיפוטי מייצרת גשר לדיאלוג בין המודע לתת מודע

חוסר שיפוטיות, מזמנת התייחסות בונה לרגשות ולמחשבות הנתפסות כשליליות או לא רצויות

והתבוננות על היצירה מבחוץ, יוצרת פרספקטיבה בריאה ומשחררת מרגשי אשמה ובושה

אין לחץ לספק תוצר אמנותי איכותי כי זה אינו מדד להצלחה במשימה (לא תמיד יש תוצר בסוף המפגש)

חקירה, התנסות ולמידה חדשה בסביבה בטוחה ומאפשרת, מובילים לצמיחה של אגו בריא – גמיש, מסתגל, משתלב ותורם לפרט ולסביבה

במקום בו יש תקווה ואופטימיות - יש שינוי



תודה

אלו החולקים עמי
את תהליך היצירה שלהם,
חושפים בפני חלקים מנשמתם
כל מפגש טיפולי
הוא הזדמנות להודות להם על כך