

המלצה על הספר מציאות פנטסטית, הדרכה יצירתית בתרפיה

מאת: ד"ר אילנה אליקים, ראש המגמה לטיפול בדרמה, בית הספר לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה.

גם בחיי היום יום נמצא עצמינו מפנטזים או חולמים בהקיץ על מקומות אחרים, או פגישות שהיו מרגשות עבורנו.

קלינגר (1990) בספרו "חלום הנפש" (כהן, 1996: ע"מ 22-21) מצטט את המובאה של קן שטראוס: "הדימויים הפוטנציאליים של החלומות והפנטסיות המתעוררות מציעים לנו את החומרים הדרושים לנו על מנת לגלות ולהגדיר את עצמינו. כל מה שעלינו לעשות הוא לנצל אותם בצורה נכונה. באמצעות ערוצים אלה אנו יכולים אחר כך לזכות בפרספקטיבה רעננה, אישית ויצירתית לגבי עצמנו ולגבי העולם הסובב אותנו והיא תאפשר לנו לצאת החוצה מתוך נקודות הרגילות שלנו ביחפוש אחר פתרונות לבעיות שאנו נתקלים בהן".

בילדותנו המעבר מהמציאות לדמיון מתאפשר בקלות ויוצר יתרון, בבגרותנו יש הסתרה וטשטוש של היכולת לדמיון, מחשש שנפסיד במרוץ אל "השפיות".

בשעות משבר וסכנה עומד לרשותנו מנגנון הניתוק המאפשר להתנתק זמנית מהאירוע הנורא שיש בו איום על החיים. ההינתקות הזו מוכרת לנו מתוך דיווחים של קורבנות אונס, התעללויות, זו דיסוציאציה שבאה לשרת את ההישרדות. "אפשר לראות במצבי התודעה האלה את אחד מחסידיו הקטנים של הטבע, המגן מפני כאב קשה נשוא... הניכרים בויתור על פעולה רצונית, בהשעיית היוזמה והשיפוט, בריחוק סובייקטיבי או בשלווה, בתפיסה מוגברת של דימויים, בעיוות המציאות, הכוללת נתק מן העצמי, ניתוק מהמציאות ושינוי בתחושת הזמן." (הילגרד אצל הרמן, 1992: ע"מ 62).

"המציאות הפנטסטית" היא הקשר בין היכולת האינסופית של הדמיון היצירתי לברוא תמונת עולם רצויה או נדרשת לבין הפעילות לפתרון בעיות במציאות במרחב המשותף של הטיפול או של ההדרכה.

במרחב הטיפולי מתרחשים תהליכים מקבילים. המטפל פותח את ליבו ומוחו ומעמיד אותם לרשות המטופל שחש כאב, נתקל בקשיים ובמכשולים שהוא חווה אותם ונעזר בליבו ובמוחו כדי לבטא אותם. גם למטפל יש מי שדואג לו- המדריך. המדריך הוא מורה ועמית ותפקידו לסייע למטפל להיות במיטבו. המדריך מציג למטפל מראות כדי שיקבל זוויות נוספות על תפקודו, מצביע על "נקודות עיוורות", מציע דרכי פעולה. לעיתים יש הקבלה סמויה או גלויה בין התהליך המתרחש בחדר ההדרכה לזה המתרחש בחדר הטיפול. תפקיד המדריך לגלות את הקווים המקבילים, להעיר עליהם, להאיר אותם, לכוון.

לרב יגיעו המקרים הקשים להדרכה בהם הטיפול "תקוע". במצבים כאלה הצורך לא להמשיך באותו כיוון, אלא לצאת לגמרי מהמסגרת התפיסתית והחשיבתית ולדמיין דרך פתרון שונה.

היכולת לדמיון מפנה אותנו למאגרים הנסתרים, שם מתגייסת החשיבה היצירתית, החושית, האינטואיטיבית. בדומה לילד שחולם, יוצר וממציא. את המפתחות לאוצר זה של ידע קיים, מציג פרופסור מולי להד בספרו "מציאות פנטסטית-הדרכה יצירתית בתרפיה". הוא מורה לנו כיצד להגיע למגע עם בינת הלב, לאינטליגנציה הרגשית. להד מזמין אותנו לפתח דרכים חדשות, חדישות, מגרות, מפתיעות כדי לחלץ את הטיפול התקוע.

מציאות פנטסטית זהו שם שיש בו ניגודיות. מה היה? האם זה במציאות או בדמיון? בעולמינו, עולם השואף לסדר וקטלוג, חייבת להיות הבחנה והפרדה ברורה בין השניים. באולם התיאטרון כשהאורות כבים, המסך עולה ואנו נסחפים אל קסם האשליה ונותנים אמון מלא בדרמה המתרחשת לעינינו כשהמציאות נמוגה, וכשהמסך יורד ונדלקים האורות שוב מתחלפות היוצרות.

"התרגילים השונים המוצעים בספר מיועדים ליצירתו של גשר בין ההיגיון לדמיון. כוונתם לתת למדריך ולמודרך רשות להיכנס למרחב של משחק "הכאילו", מרחב שבו הכול אפשרי. באמצעות תיאורי המקרה שמובאים בספר אני מנסה להחיות במילים את מעשה ההדרכה המשלבת דמיון ומציאות. לדעתי, דרך העבודה המוצגת כאן יכולה לשרת את המדריך והמודרך בשלבים השונים של ההדרכה, מההכרות ביניהם ועד הבנת מצבים טיפוליים מורכבים ומסובכים, מתוך ריחוק אסתטי, המאפשר מבט אחר, כולל הבנות חדשות לגבי יחסי מטפל ומטופל. הכלים הללו יעילים במצבי תקיעות, אותם מטפל שנהוג לפרשם כהתנגדות לטיפול. ההפלגה למציאות הפנטסטית היא חלק מהתהליך של חיפוש כיוון לשינוי. היא מעודדת התבוננות בבעיה הבלתי פתירה על ידי הפיכתה לתמונות מנטליות, למטרות ודימויים, המאפשרים התבוננות אינטרוספקטיבית במצב לא מאיים.

מאת מולי להד, הוצאת נורד

הספר מציג דרכים רבות ומגוונות בהן המדריך מציג למודרך, ובעקבותיו המטפל מציג למטופל, להרשות לדמיון לפרוץ לתוך חיי המציאות, להיות לרגע המציאות עצמה.

פרופסור להד כתב על ספרו "שבא להזמין את הקורא בין אם הוא מטפל או מדריך להיכרות עם המטפורה המרפאה שיש בכוחה להציע מענה מסוג אחר למצבי קושי ומשבר. יש להשתמש בה מתוך כבוד לגבולות שכל אחד מציב לעצמו ולזולתו. תנו מקום ליכולת המשחקית, לחום האנושי שלכם, וליכולתכם לתת ולקבל תמיכה. כיצד מתחברים אל המטפורה המרפאה? האמינו למה שאומרים לכם, נסו להאזין לסיפורים כאילו הייתם בני ארבע שמאמינים שהכל אפשרי, פתחו את ליבכם, אוזניכם ואת עיניכם לדקויות, לשתיקות והיו סבלניים וסובלניים. זכרו כי לשפת החלום זמן משלה, היא איטית יותר, קונקרטיה וחושית בעיקרה. נסו להימנע מפרשנויות ומשיפוט ושאלו הרבה שאלות פתוחות. אל תחששו להפליג למרחב הפנטזיה."