



ביעה, במטבח

ובארגז החול

חווים מצוקה נפשית אבל נלחצים מהישיבה על כורסת הפסיכולוג? שלושה לוקיישנים מפתיעים לשחרור הנפש

לימור גל +

כ

בר על ההתחלה נבהיר: הטיפול המסורתי, שבו המטופל יושב על כורסה מול המטפל וביניהם שולחן קטן עם כוסות מים וקופסת טישו, עדיין חי ובוועט. אבל לאחרונה, לאט-לאט, שיטות חדשות שוברות את הסצנה השמרנית ויוצרות מרחבי טיפול והתפתחות אחרים ומפתיעים שמכניסים לאווירה אחרת ומהווים בעצמם פלטפורמה להצפת תכנים מהלא מודע. בקליניקה של מיכל טרוררט מירושלים, פסיכולוגית קלינית ואנליטיקאית יונגיאנית, אפשר למשל למצוא לצד פינת הישיבה הסטנדרטית שני ארגזי חול – רטוב ויבש. שני קירות מחדר הקליניקה מכוסים מדפים ועליהם מונחים אלפי דמויות, אבנים, צדפים וחפצים מיניאטוריים של מאכלים, אנשים, ילדים, רהיטים, בעלי חיים, פיות, כלי תחבורה, צמחים, גיבורי-על וכלים שונים שהמטופלים יכולים לסדר בארגזי החול במהלך הטיפול ליצירת תמונה. "הרעיון הוא לסמוך על הלא מודע", מסבירה טרוררט, "לנסות להתחבר למה שעולה מהלא מודע. אם משהו קורא לך מהמרחף – לא לסרב לו." <<



הרעיון הוא שאם אדם נמצא בסביבה מתאימה, במרחב חופשי ומוגן, הנפש תבחר את הדימויים שדרושים לה כדי לרפא את עצמה. עצם יצירת הדימוי בחול ייצור תהליך של טרנספורמציה שיביא את האיזון החדש" מיכל טרודרט, טיפול בארגז החול

בארגז החול: משחקי הלא מודע

הקריאה לסמוך על הלא מודע מתחברת לתורתו של יונג. "יש קשר בין הפסיכולוגיה היונגיאנית ובין טיפול בחול", מסבירה טרודרט. "קרל גוסטב יונג היה מבכירי תלמידיו של זיגמונד פרויד, אך בהמשך התרחק מהגישה של פרויד ששמה דגש על המיניות ועל מבנה הנפש, וביסס את התיאוריה שלו לגבי ארכיטיפים, מאגר דפוסים משותף לכל האנושות, 'הלא מודע הקולקטיבי'. אחת התלמידות של יונג, דורה קאלף, חיפשה שיטה ליישום העקרונות של יונג על ילדים ופיתחה את רעיון הטיפול במשחק בחול (Sandplay Therapy). מאוחר יותר היא ראתה שהשיטה עוברת יפה גם על ההורים של הילדים". טרודרט, שמשלבת טיפול במשחק בחול בקליניקה שלה כבר 30 שנה, כטיפול בפני עצמו או כחלק מטיפול, מספרת שהיא השתמשה בעבר בשיטה עם ילדים אך כיום היא עובדת עם מבוגרים בלבד, שאחד מהם הוא בן 82. ולארגז הכלים הזה יש גם אגודה. האגודה הבינלאומית לטיפול במשחק בחול קובעת סטנדרטים להכשרה של מטפלים ומקיימת כנסים בינלאומיים בתחום אחת לשנתיים. במרץ האחרון, העמותה הישראלית למטפלים במשחק בחול אירחה לראשונה את הכנס הבינלאומי בארץ עם יותר מ-200 משתתפים



שהגיעו מ-26 מדינות. בארץ יש כיום 18 מטפלים מוסמכים בטיפול במשחק בחול ומטפלים רבים בשלבים שונים של הכשרה. המיניאטורות שבהן משתמשים המטפלים בשיטה אינן מגיעות בערכה ספציפית, אלא כל מטפל אוסף במהלך העבודה את המיניאטורות שלו. "חשוב שבאוסף יהיה ייצוג לכל מיני עולמות תוכן ושהוא יהיה כמה שיותר מגוון", מסבירה טרודרט. "אני כבר כמעט לא מוסיפה מיניאטורות חדשות כי אין לי מקום. את רוב המיניאטורות שבקליניקה היא מכירה באופן אישי וזוכרת בדיוק מהיכן אספה אותן, אך יש כמה שלעתיים מפתיעות גם אותה." יש כאלה שנוהגים כנראה כי אני לא זוכרת איך הגיעו לכאן", היא צוחקת.

איך מתנהלת העבודה עם החול והמיניאטורות בפועל?

"ההנחיה כללית מאוד – לבחור את ארגז החול הרטוב או היבש, לבחור מיניאטורות ולבנות איתן בחול מה שעולה על הרעיון. הרעיון הוא שלתת מודע שלנו יש החוכמה לשלוח את הדימויים הנכונים לתודעה כדי לעבור שינוי ולהגיע לאיזון בין הניגודים שבתוכנו. בנפש יש כל מה שצריך בשביל לרפא את עצמנו ואנחנו רק צריכים לאפשר את התנאים שנדרשים לה כדי לרפא את עצמה. המטרה היא להתחבר לכוחות הריפוי שלנו. זה קצת דומה לחלום, מין איתות מהלא מודע, חלימה בהקיץ או חלימה דרך דימויים. מעניין שהרבה פעמים אנשים שלא זוכרים בדרך כלל חלומות מתחילים לזכור יותר חלומות במהלך הטיפול. כשעושים את הסצנות בחול אי אפשר שלא להרגיש שיש כוח חזק שפועל במעמקים, וזה מאוד מחבר להבנה שאנחנו לא רק שכל, אינטלקט ותודעה, יש בפנים משהו אחר שאפשר לגלות איתו אוצרות".

לחול עצמו יש תפקיד בתהליך?

"החול הוא חומר ראשוני. יש תרבויות שבהן החול עצמו נחשב מרפא ומקיימים בהן טקסי ריפוי בחול. החול הוא גם משהו שבונים איתו וגם מחבר אותנו למשהו ראשוני ובסיסי, לארמה ולשורשים שלנו. תחתית ארגז החול צבועה בכחול ומרמה יסוד בסיסי אחר – מים".

מה קורה לאחר שנוצרה תמונה בחול? מדברים עליה? מפרשים אותה?

"ממש לא. הכוונה היא לתת לעולם הפנימי לצאת החוצה ללא מילים. גם לא מדברים תוך כדי התהליך. התמונה מרבית בעד עצמה. הרעיון הוא שאם אדם נמצא בסביבה מתאימה, במרחב חופשי ומוגן, הנפש תבחר את הדימויים שדרושים לה כדי לרפא את עצמה. עצם יצירת הדימוי בחול ייצור תהליך של טרנספורמציה שיביא את האיזון החדש.

תפקיד המטפל בסיטואציה הוא להוות נוכחות מכילה ולא שיפוטית שמאפשרת למטופל להביא תוצרים מהתת-מודע שלו. אנחנו לא מנתחים מה שקורה אלא משאירים את התמונה ברמה הלא מודעת וסומכים על הנפש שתנהל את התהליך. עצם העבודה עמוק בלא מודע הוא הגורם המרפא ולא הדיבור עליה. אני מתעדת את הבנייה בארגז החול ומצלמת את התמונות בסיום הפגישה, ובסיום הטיפול אפשר לדבר עליהן בדיעבד, אבל דיבור במהלך התהליך יכול להפריע".

למה?

"הטיפול הוא גם ורבלי, אבל לתהליך של הטיפול במשחק בחול יש רצף משלו במקביל לרצף הוורבלי. אנחנו מתייחסים אל המיניאטורות כאל הרוות משמעויות, במובן של היריון עם עוד ועוד משמעויות. בכל סמל יש ריבוי של שכבות ומשמעויות. יכול להיות שבנקודת זמן מסוימת אני אייחס משמעות לדמות כלשהי אבל בהמשך אני אבין שיש פה הקשר אחר. אם אני אעביר את המחשבות האלה למילים, אני לא אאפשר לכל שאר המשמעויות לחיות ולהתפתח ולפעול על הנפש ברמה העמוקה".

אילו יתרונות יש לטיפול במשחק בחול לעומת טיפולים אחרים?

"הטיפול יכול להתאים לאנשים לוגיים מאוד שעוברים לרוב עם השכל. דווקא החיבור ממקום פחות מודע יכול לתרום להם. בנוסף, זה טיפול אוניברסלי, לא צריך שפה וכישרון, כל אחד יכול לעשות את זה. זה משחק, וגם המשחק מחבר אותנו לכוחות הריפוי של הילד בתוכנו. מדובר בעבודה סימבולית שיש לה כוח אנרגטי עצום. עוד יתרון של העבודה עם החול הוא בעבודה על טראומה. הדיבור על טראומה הרבה פעמים בלתי נסבל. עבודה בחול מאפשרת לדבר על הטראומה בלי לדבר עליה, לייצר עיבוד של הטראומה, אבל ממרחק".

איך למשל זה ייראה בארגז החול?

"אם אישה שעברה תקיפה מינית, למשל, תשתמש במיניאטורה שחורה שיכולה לסמל, בין היתר, פחד מוות, או במיניאטורות של מפלצות ושדים, הלא מודע עשוי לצרף לסצנה דימויים של לוחם או אביר על סוס, שיכולים לאזן את המקום של הפגיעה, לחבר את המטופלת לכוחות שלה ולשלוח מסרים מרפאים. השפה הסימבולית היא משהו שלא נגמר, ויש פער גדול בין כמה שזה נשמע פשוט ובין המורכבות והעומק של השפה הזאת".

במטבח: תבשילי המודעות הסומטית

ד"ר איילת ברק נחום מנסה להגיע למעמקים של המטופלים שלה במטבח ומדמה את הדרך המקצועית שעשתה לנווד שמכיל מרכיבים שונים. אחרי לימודי עבודה סוציאלית, כשלא מצאה את עצמה במקצוע, התחילה לפתח את התחביב שלה – בישול. היא השתתפה בסדנאות שונות, ולאט לאט הבינה שהיא רוצה לשלב בין עולם הבישול לעולם הטיפולי. במשך שנתיים היא בנתה סדנאות בישול טיפוליות לקבוצות, ואז החליטה להירשם ללימודי טיפול באמנות למטפלים, מתוך מחשבה שמה שרלוונטי עם חמר וגואש יהיה רלוונטי גם עם בצק ושוקולד, לימודים שהמשיכו גם למחקר באוניברסיטה ולתואר שני ושלישי בתחום.

"בתואר השני ברקתי אוכלוסייה של אנשים על הרצף, ובתואר השלישי חקרתי אנשים שמתמודדים עם סרטן", היא מספרת. "אבל במהלך השנים עברתי, ואני עדיין עובדת, גם עם אנשים עם אתגרי חיים רגילים ומגוונים כמו בכל טיפול אחר. גיליתי שיש לטיפול בבישול תרומה גדולה למודעות הסומטית, ליכולת להקשיב לגוף ולצרכים שלו ולפעול על פיהם ולהיעזר בתוכנות מהגוף כדי להבין את הפן הרגשי ולהפך. יש בטיפול אלמנטים מהטיפול באמנות, בהקשר לעיסוק בחומרים וצבעים. אני לקחתי תיאוריות מהמיינסטרים של עולם הטיפול ויישמתי אותן בטיפול בבישול. בטיפול בבישול הגוף משתתף בתהליך גם ררך החושים. החיבור





לטיפול בבישול תרומה גדולה למודעות הסומטית, ליכולת להקשיב לגוף ולצרכים שלו ולפעול על פיהם, ולהיעזר בתובנות מהגוף כדי להבין את הפן הרגשי - ולהפך" ד"ר איילת ברק נחום, טיפול בבישול

של התהליך הזה לנקודה כל כך מהותית כמו הזנה מוסיף לטיפול ערך גדול."

איך הטיפול מתנהל?

"הטיפול מתבצע בקליניקה שיש בה מטבח מצויד. אנחנו מדברים קצת, מכירים ומתחילים לבשל. מתוך התהליך הזה עולים המון רבדים. לצד השיחה שמתקיימת אני אראה לאט-לאט איך המטופל נוגע בחומרים ומתעסק איתם, כמה הוא מבקש עזרה, כמה הוא רוצה לעשות לבד, מה הוא מבקש לעשות. יש אנשים שרוצים רק לרבר ושאיני אבשל, יש אנשים שרוצים לבשל בעצמם, ויש כאלה שרוצים שנבשל ביחד. התהליך המילולי מתחבר לעשייה במטבח ויוצאים ממנו עוד רבדים שמובילים למקום המורכב של כל אדם. זהו טיפול לכל דבר, אלא שהכלי שמשמשים בו הוא בישול."

בסוף הפגישה אוכלים את האוכל?

"גם זה תלוי במטופל. יש כאלה שרוצים לקחת את האוכל בקופסה הביתה ויש כאלה שרוצים לאכול ביחד."

זה משהו אינטימי מאוד לאכול ביחד עם המטפל.

"נכון, יש כאלה שלא רוצים את זה. הקשר שנוצר בין המטפל למטופל גם הוא חלק מהתשתית של הטיפול, כמו בטיפולים אחרים רשמיים ומרוחקים יותר. לכן לומדים את התחום הזה וצריך לעשות אותו בהמון אחריות. בתור מטפלת אני מפעילה חשיבה וגבולות."

איך זה עובד מבחינת מה שמכנינים. כשהמטופל מגיע ואומר שהוא רוצה להכין היום משהו מיוחד כמו צלי כתף, למשל, תמיד יהיו לך מצרכים בהיכון?

"יש לי פה הרבה מצרכים וציווד, אבל יכול להיות גם שלא יהיה לי בדיוק את מה שהוא רוצה, וגם זה כר לטיפול. איך הוא מתמודד עם זה שאין פה את מה שהוא רוצה? האם הוא ציפה שאנחש מראש מה הוא ירצה ואכזבתי אותו? איך הוא מתמודד עם האכזבה? אולי הוא בא מאיזו עמדה קיומית שמניחה שתמיד הוא ימצא את מה שהוא מחפש? שהעולם יהיה מותאם אליו? זו דוגמה למשהו שיכול להניע את הטיפול ולהעלות דברים למודעות. לכל בחירה והתנהלות יש משמעות. אם המטופלת רוצה לעבוד עם בצק יהיה אפשר לראות איך היא נוגעת בבצק, האם היא תלוש אותו או תרצה להשתמש במיקסה, איך הגוף שלה מתמקם ביחס לבצק אם היא תתלכלך או תיגע בו בקצות האצבעות. גם לדרך ההחלטה של מה מכינים יש משמעות. יש אנשים שחשוב להם לתאם מראש, יש כאלה שרוצים לפתוח את הארון ולהחליט מה בא להם. כל דבר כזה מספר על האדם ועל מה שעובר עליו."

בנוסף לבישול, איזו משמעות יש לעובדה שמדובר באוכל - דבר בסיסי מאוד שמתחבר גם לילדות ולמטבח של ההורים?

"אוכל הוא רובד משמעותי בחיים. אין מישהו שלא אוכל, והמון מההוויה האנושית קשורה בו, לכן הוא כלי בעוצמה גבוהה. אבל מדובר פחות בגעגועים לבישולים של אמא וסבתא, זה קיים, אבל לא ברמה של רמעות בתוכנית טלוויזיה. אנחנו יורדים לרובדים עמוקים יותר. מה המשמעות של הסירים מהבית? אולי המטופלת מרגישה שהיה תמיד אוכל אבל הוא החליף דברים אחרים שלא ניתנו לה? אולי יש לה רגשי אשמה על כך שהיא לא מעמידה סירים כאלה לילדים שלה אלא עסוקה יותר בקריירה? תמיד אפשר לגלות משמעויות מעבר."

באחד המקרים שבהם טיפלה הכינה ברק נחום עם המטופלת, בת 30, אבקת מרק שהייתה מעין אבקת קסם לשימוש במצבים קשים. "הבחורה שבה מדובר הייתה יפה, מצליחה, שעובדת בעבודה נחשקת, אבל סובלת מהתקפי חרדה עם ניתוקים. במהלך הטיפול נחשפה פגיעה מינית שעברה כילדה. כחלק ממערך הטיפול מצאנו שהיא זקוקה לעוגן פיזי כלשהו ברגעי קושי ומתח, והחיפוש המשותף שלנו העלה את הרעיון להכין אבקת מרק. הכנו ביחד את האבקה מירקות שייבשו וטחנו, והיא שמחה אותה בשקית שהייתה איתה תמיד. יצרנו פרוטוקול ולפיו בכל פעם שהיא מרגישה שהיא נכנסת ללחץ, היא מוציאה את השקית, מריחה את האבקה והריח מחויר אותה למקום הבטוח והמוגן שלה, למחשבה שהיא מתפקדת. היא הכינה את האבקה, היא זו שלקחה את עצמה לטיפול."

ביער: צמיחת הסמאדה

עוד מקום טיפולי שתופסת ארצה הוא היער, שאפשר לעשות בו "מקלחת יער". אלה פרסבורגה, למשל, מעבירה סדנאות של מקלחת יער בכפר החורש. לדבריה, היא עשתה לעצמה מקלחת יער כמעט בכל יום הרבה לפני שהכירה את המושג וגילתה שהוא נפוץ ומוכר ביפן ונקרא שם שינרין יוקו. "כבר כילדה התחברתי לטבע", היא מספרת. "אמנם גרתי בבאר שבע באזור עירוני, אבל היה שדה בדרך לבית הספר שהייתי מבלה בו הרבה". לאחר שהתחנתה עם צחי, מהנרס מכונות תל אביב, הם החליטו ביחד שהם רוצים לחיות קרוב לטבע וכך התגלגלו לקיבוץ כפר החורש, שבו הם גרים עד היום עם חמש בנותיהם.

"מאז שהגעתי לפה התחלתי לצאת ליער", היא מספרת. "זה היה צורך. לא הבנתי שיש לזה שם. פשוט הרגשתי שלפני שאני יוצאת ליום עבודה בשיווק ואחריו ניהול בית עמוס, היער עוזר לי". בתקופת הקורונה, כשיכלה להיות בבית וביער, היא התחילה להבין עד כמה היער משמעותי עבורה. "בשביל לתחוק את עצמי יצאתי הרבה להפוגות מזינות ביער", היא אומרת. באותה תקופה התחילה לעשות ויפאסאנות, לאחר כמה שנים של לימוד יוגה, וביער הכול התחבר לה. יום אחד אמא שלה שלחה לה מאמר שדיבר על מקלחות יער ביפן ועל מחקר שהסביר שהשוות ביער לא רק נעימה לנפש אלא משפיעה על הגוף באופן פיזי. "עצים מחטניים כמו ברוש ואורן מפרישים חומרים שנקראים פיטונצידים, שמנים אתריים עם ריח חריף, כדי להגן על עצמם מזויקים. החומרים האלה, כך מתברר, משפיעים לטובה גם על גוף האדם, למשל בהורדת לחץ דם וחיוק מערכת החיסון", היא מסבירה. "ההבנה שיש שם למה שאני עושה באופן טבעי שימחה אותי מאוד. הבנתי שיש לזה גיבוי". פרסבורגה התחילה להעביר סדנאות לבנות מהקיבוץ, ועם הזמן גם לאנשים מחוץ לקיבוץ.

מי האנשים שמגיעים לסדנאות?

"אין סוג מסוים של אנשים. מגיעים זוגות, מגיעות חברות שחוגגות יום הולדת, היו פה דודה ואחיינית, שתי חברות בנות 80, שני עובדים במכבי אש, סטודנטים מאיטליה בחופשה. לא מגיעים אנשים כמו בעלי למשל, אנשים פרקטיים ורציונליים שהסיפור הזה נראה להם רוחני מדי וגם קשה להם לקחת הפסקה מהחיים."

איך הסדנה מתנהלת?

"בקבוצה יש עד עשרה אנשים. התהליך הוא קודם כול תהליך של האטה והתנתקות מהסחות



המטרה היא לסגור את כל מה שמכוון החוצה ולהיות במין אזור של הקשבה לחושים בלבד, להרגיש את האוויר, לשים לב לצבעים, לציפורים. ואז קורה משהו שנקרא 'סמאדה', סוג של ריכוז מדיטטיבי והמון שקט פנימי" אלה פרסבורגה, מקלחת יער

דעת. הטלפון כמובן כבוי או על מצב טיסה, ובזמן הסדנה, לאחר ההסבר, אין תקשורת או קשר עין בין המשתתפים כדי להגביר את הקשב והמבט הפנימי. חלק מהתרבות היפנית עוסקת בטיהור, וגם כאן קורה סוג של טיהור. המטרה היא לסגור את כל מה שמכוון החוצה, לקפל אותו ולהיות במין אזור של הקשבה לחושים בלבד - להרגיש את האוויר, לשים לב לצבעים, לשמוע את ציוץ הציפורים. ואז קורה משהו שקשה להסביר אותו שנקרא 'סמאדה', סוג של ריכוז מדיטטיבי והמון שקט פנימי. מין ריק מרהים."

זה קורה מעצם השהייה ביער?

"יש תהליך מתחילים עם הליכה, שהולכת ונעשית איטית יותר ויותר, כדי לנסות להגביר את הקשב לגוף ולחושים וכאילו לעדן את עצמנו ואת ההכרה. תוך כדי הליכה אני מבקשת מהמשתתפים לשים לב לגוף, למראות, לריחות, ומנחה אותם איך להיכנס לתשומת לב גדולה יותר לכאן ועכשיו. אם עולות מחשבות - מקבלים אותן, מצינינים לעצמנו אילו מחשבות אלה. בדומה למיינדפולנס זו מעין תודעה שמסתכלת על עצמה. אנחנו עושים מדיטציה בהליכה, רצוי יחפים, שנראית כמו מין הליכת ירח כי מפרקים בה את פעולת ההליכה למרכיבים קטנים. אחר כך יש קטע של התבודדות שבו כל אחד בוחר מקום ומתייחד עם עצמו. יש אנשים שנרדמים באיזו גומה ליד עץ. בהמשך יש מדיטציה בישיבה, ובסיום יש מדיטציה בשכיבה, שזו מין התמסרות לארמה, כמו לצוף בים."

בעצם אפשר לעשות מקלחת יער גם לבד?

"בטח. עשיתי את זה שנים. פשוט לצאת ליער ולשהות בו. דבר כל כך פשוט ונגיש. היער פשוט עוזר לכל אחד במה שהוא זקוק לו."