

סדרת מדריכים למטפלים באומנות

שרה טרנטו



להזליק את האש



טכניקות הנעה ליצירה
ומיתון אימפולסיביות באומנות

מאת: שרה טרנטו
מאבחנת ומרפאה באמצעות אומנויות וצבעים.
© כל הזכויות שמורות
אין להעתיק, לצלם או לפרסם ללא אישור
מפורש מהמו"ל

פרק 1.....7

7.....להדליק את האש - מתג הלב

10.....מאפייני אש - ליצירה מדליקה

12.....מערכת ניווט R.A.F למטפלים אנושיים

15.....פוסט כבוי - הזמן עבר ולא נעשה דבר

18.....ילד אש- סיפור

20.....אש על הסקאלה 10 סקאלות אש וסוד האיזון

פרק 2.....23

שלוש טיפוסים אישיות

23.....אנשי השקט, אנשי האש, ואנשי הדלק

25.....14 טיפוסים אש ואימון אישי

פרק 3.....31

31.....להדליק את האש! 12 טכניקות הנעה ליצירה

הישארו על אש נמוכה

34.....מיתון אימפולסיביות באומנות

//

אור צדיקים
ישמח
ונר רשעים
ידעך
(משלי, יג, ט)

//

להדליק את האש - מתג הלב

ככה זה נראה כשיש הכל וחסרה האנרגיה.

סירים על הכיריים - ונגמר הגז.

מכונית בחניה - ואין דלק.

מסיבה מתחילה - ויש קצר.

שיחה חשובה - והסוללה התרוקנה.

הפרויקט ממתין ומחכה - ואין אנרגיה.

אנרגיה פיזית - מאכל טוב, תוסף תזונה ושינה מבריא.

או אנרגיה רוחנית - ממקורות תדלוק נפשיים, רוחניים, חברתיים ואישיים.

כמו אמונה, אמון ונתינה.

כמו שירי מורשת, צעידה בטבע ומשפט חכם.

לפעמים מפגש עם אדם חיובי ואנרגטי עשוי לתדלק המון.

ויש כאלו שזמן איכות ושקט עם עצמם יטעין אותם חזק.

כעת

דמיינו לעצמכם את מתג ה - חס - off שלכם.

קיבלתם פרגון - חס

חטפתם שלילה - off

זכיתם בקידום - חס

מישהו עקף אתכם - off

קיבלתם אישור - on

נחסמתם - off

בשורה טובה - on

אכזבה - off

איך אתם נראים על - on? - כל האורות דולקים, איברי הגוף משוחררים.

אתם כאילו תופסים מקום גדול יותר, פועלים במרץ.

בטח מוחאים כפיים ואפילו רוקדים.

איך אתם נראים על - off? - כיבוי אורות, שרירים מתכווצים.

האיברים מתקצרים, הראש מורכן, תחושת שבריריות.

חוסר היכולת, החרדות והפחדים הישנים חוזרים בחסות החשכה לתקוף.

בזמן ההתכווצות או העלמות שלנו, נראה כאילו כוחות חיצוניים תופסים את המקום,

ואנחנו נהיים עצלנים וחסרי מוטיבציה.

אם התאור הזה מוכר לנו מעצמינו או מצפיה בקרובים שלנו,

בואו נשים לב לבשורה הטובה.

המתג של ה - on off בידים שלנו.

ולכן לא נחכה שמישהו יגיד לנו 'כן', ייתן לנו צל"ש, או יגדיל את משכורתנו.

בואו נדמיין מתג עשוי שנהב ליד הלב שלנו.

לחץ על - ה - on, וראה איך הכל מואר באור יקרות.

ברגע שתראה חושך או החלשות האור הדלק אותו שוב, ראה שפועלה זו כטבעית וזמינה עבורך.

מצב הרוח שלך ובהתאם אליו רמת האנרגיה ורמת הביצועים שלך - תלויים אך ורק בהחלטה שלך.

ראה את עצמך משליך חומרי בערה למרכז - הלב שלך.

ראה את המדורה הפנימית שלך בוערת באש - אור - וחמימות.

אתה עושה זאת בקלות כפי שהינך מרים את ידך ומסובב את אצבעותיך. אתה הבעלים של השרירים הפיזיים והרוחניים שלך.

חומרי הבערה לעולם לא יהיו מורכבים מעדכוני חדשות שלרוב הינם מבשרי כאב ומבשלי דאגות. ממודעות אבל ומסיפורי אסונות.

אילו חומרים מדכאי בערה וחונקי אש.

אתה תבחר את חומרי הבערה האיכותיים שלך בדיוק כפי שאתה עושה בכל תחום בחייך -

בוחר בטוב ביותר.

ואילו הם חומרי הבערה שלך -

הודיה על היש, תקווה לעתיד נפלא, אהבת-אדם חינמית, הסכמה לסלוח, לצחוק ולהנות.

הנה, אפשר לראות את מתג ה- חס שלכם מופעל!

כעת צאו לפעולה (:

מאפייני אש - ליצירה מדליקה

אש יוצרת אור וחום. היא יצירה.

היא דינמית, נעה, זזה, מלאת ניצוצות וחיות. היא חיונית.

היא מכוונת למעלה שואפת להגיע לשיא. היא שאפתנית.

מכוונת לנקודה הגבוהה ביותר של ההישג. היא השגית.

האש אקטיבית ומקרינה, היא ניצוץ ולהבה.

היא משפיעה.

אש בלב משמעה חום ואהבה. היא אוהבת.

היא תנועה, היא תשוקה.

היא רצון והיא סקרנות.

היא זקוקה לכמויות חומר, לאפל, היא צרכנית חומר.

היא חייבת - חייבת קרקע להתיישב עליה - חובבת אדמה.

פעולה אנרגיה שאיפה

תנועה יצירה דליקה

הפקה פוטנציאל אוכל

חומרי בעירה כח יכולת

רוצים סיכום?

אש זקוקה לחומר: חומרי יצירה (כדי שלא תפתח הפרעות אכילה).

אש זקוקה למטרה גבוהה: המטרה הטיפולית (כדי שלא תהא שאפתנית אובססיבית).

אש זקוקה לעשייה ותפקוד: יותר עשייה מחשיבה (כדי שלא תחשוב ותדמיין בלי לצרף מעשה - דכאון).

אש זקוקה לקצב: בעבודת אומנות תהליכית ובונה (כי אחרת היא מתפרעת).

אש זקוקה לאיזון: גבולות הטיפול באומנות אלופי הקרקוע והמיקום (כי אחרת היא תגיע רחוק ומסוכן).

מערכת ניווט R.A.F למטפלים אנושיים

מהי מערכת ה- R.A.F שלי?

כיצד אני מפעילה אותה בראשית הטיפול
ומכוונת מינון מדויק של אש
כדי שנבשל היטב.
מחד לא נקדיח את התבשיל.
ומאידך לא נותיר מאכל רך ולא אכיל.

R.A.F היא מערכת ניווט חכמה ומתואמת אישית

לפגישות טיפול מלאות אש בדיוק במינון הנכון.

האש צריכה 'רף' משלה.
בטבעה היא עשויה להביא חיים או כליה.
חיים או כליה זה ענין של ניווט מוצלח.

מהי מערכת ה- R.A.F?

RELEX - רלקס פירוש - תירגע! תנמיך את האש! תישאר על אש
נמוכה!

ACTION - אקשן פירוש - צא לפעולה! בהתלהבות! במלוא הכח!
תיבער!

FREEZ - פריז פירוש - הישאר כך! שמור על המצב הקיים! זה

הדבר הנכון בחיך כרגע!
הסוד טמון בניווט הנכון.
זוהי מלאכה עדינה, אינטואיטיבית חושית וחכמה.
כמו האישה המלהטטת בין סיריה וכירותיה.
מניחה סיר על האש, מבעירה, ממתינה, מנמיכה,
מסיטה מכסה, מאדה, סוגרת, פותחת, מבררת, הופכת צד,
מחליפה להבה סוגרת שוב, מספיגה, מכבה את האש, מכסה
במכסה או מגבת,
כעבור זמן מה מניחה על הפלטה.
שולחת מנה למיקרוגל, לדקה, לשלוש דקות, תלוי מה זה ולמי זה,
מנתבת למקרר או להקפאה עמוקה, מחלצת לחימום חוזר,
ואת כל זה היא עושה כמו ריקוד עדין בהתאם למוזיקה סמויה אותה
רק היא שומעת.

כך היא מלאכת הטיפול.

ניווט עדין של להגביה - להנמיך.
להמתין בסבלנות,
לבישול איטי - לעידון אנושי.
המערכת הזו קיימת בתוכנו - כמטפלים,
ואנחנו מונעים בהכוונתה הסמויה.

כאשר המטופל סוער ולא רגוע, מוחצן קצר רוח. נוטה לכעס וחוסר
מרוצות,

נציע לו **RELEX** - הרפיות, התכנסות, עדכון מחדש של הלו"ז ושל
ההפוגות.

כשהוא יגיע לאיזון נמשיך בתוכנית הטיפולית.

לעומת זאת למטופל אנמי, כבוי, חסר חיים ותקווה הנוטה לייאוש,
דכאון וראיית שחורות,

נציע **ACTION** - יצרנות, פעולה, התעוררות, זיהוי וחיבור למקורות
תידלוק פיזיים או רגשיים.

כשנגיע לאיזון, נבקש בעבורו תפקוד, הפקה ושמחה.

ישנה גם האפשרות השלישית, של מטופל באובר עשייה, ואילו אנחנו,

בחוש האינטואיטיבי שלנו ,

זה המחשב מכלול של אדם וסיפורו, נציע דווקא את ה-FREEZ. שמר את המצב הנוכחי.

נאמר לו- "זה כרגע המצב, קבל אותו, בין אם הוא זמני ותשיג בקרוב רגיעה, בין אם אלו החיים שלך באופן קבוע, תוססים וייצרנים, מומלץ בנוסף לקחת הפוגות להרפות ולתדלק".

ה- FREEZ מציע עזרה וקבלה.

אנו עשויים להמליץ על FREEZ גם לטיפוס הכבוי.

יתכן ו'כיבוי המאורות' שלנו זמני, כמו אחרי לידה, בתקופת אבל, בזמני בידוד או אשפוז, ויתכן כי הוא קבוע בשל השפעת כדור או דווקא העדר הכדור...

כך או כך לא בכל מקרה 'נדליק' אנשים ונדחוף אותם לפעולה. מערכת הניווט המשולשת תזכיר לכם כי ישנם שלוש גישות טיפוליות.

כוונו לנכונה מבניהם כרגע.

אל תשאירו אוכל לא מבושל בסירים

ולא, אל תשרפו את האחרים.

תבשלו כמו שפים

עם R.A.F

זה עף:).

פוסט כבוי - הזמן עבר ולא נעשה דבר

שעון חול מתופף את 60 גרגריו

טפטף היטב

עוד אחד ועוד אחד

ואף אחד

ושום דבר

לא- עושים- דבר

לא נעשית בחירה

לא מתרחשת תנועה

לא שינה חומר את צורתו

לא האיר צבע פניו

עם כל גרגר שצנח מטה והפיל

התכווצה הזמנת העבודה דלעיל

ועדיין לא נעשה דבר

עם אף אחד ושום דבר

ודמות-אחת-נבוכה

מכונסת, מכווצת

מתביישת

להיות

ואימא-מלווה-מאוכזבה

מתייעצת, מתלחששת

רוצה להמשיך

להחיות

30 גרגרים נותרו כפוטנציאל

30 הפכו לאגדה שאבדה.

האמנם

ישנם בני אנוש

שאין בנפשם

רוצה, אוהב, צריך?

אין בליבם

אני רגיש

אני מרגיש

מתחבר, נמשך

מתהווה, נצרך?

ויש להם

כעין בועת אויר

סוד, חלל, ריק

ואסור לפתוח

שמא הריק יתפרץ

אסור לנשום

האין כואב

מצוקה רבת שנים

של לא להיות,

או להיות לא

כמו

כאילו
במקום
בעבור
למרות
בגלל
מתחת
מעל
של
לא של

והמצוקה הותירה
פנים חשופות
וידיים ריקות
ושולחן להושיט לו יד
ונידבת אמן
שלא הגיעה ל-יעד

על הקיר צייר מחוג
שעה טיפולית מיותרת
רוקן שעון החול
את אחרונת טיפת דמו

עם הריק והנגמר
המצוקה מזדהה
איתה היא נושמת
בזה למפרע-
היא בוחרת
בלא להיות היא מכרת
עכשיו היא גם אומרת
שלום והולכת

ילד אש- סיפור

ל. בן 12, מגיע עם סיפור התפרצויות זעם והתבצרויות. עניני סמכות ומשמעת תקולים.

ל. צורך הרבה - הרבה - חומר.

בעמידה, באינסטנסיביות, תחת מתח הספקים הגדול.

הפלסטלינה באה לידי שימוש בגושים מלאים בצורה בה הם נימכרים ללא מגע יד אדם מרככת ומפסלת.

בלי פיצול לפיסות ובלי חימום וריכוך.

אפשר להסיק מכך שיש קושי להעמיק ברגשות. והוא נשאר 'מעל פני השטח'.

באבחוניו - הצבעים האנרגטיים - אדום, כתום, צהוב היו דומיננטיים.

סמלים נוספים מצביעים על אמפולסיביות, דהרה קדימה בלי לראות וסערות רגשיות תוססות.

ל. חווה מצוקה רגשית ותחושת חוסר יציבות. הקושי הרגשי שלו אופיין עד כה בציוריו ע"י סממני מים, וסכנות במים.

שאלתי אותו כיצד ירצה להביא את העץ שלו - בגליון על פן, בציור או בפיסול תלת-ממדי על השולחן.

ל. חשב ואמר - "גם וגם".

אופייני לאנרגטים ואמפולסיבים - אנשי האש - הם צורכים חומר בכמות רבה משום שהיא נדרשת להם כדי לחיות, האש חיה מתוך כלוי החומר.

העצים שציירו ופוסלו היו גבוהים ושאפתנים מאוד.

על הגליון - העץ היתמר ושאף להגיע עד קצהו העליון של הלוח.
ועל השולחן - ניצב עץ יציב, גזע גבוה מאוד, כל תנועתו שואפת -
למעלה.

חוסר הפרדות נכון לאחר הלידה עשוי להיות מאופיין באובססיית
מימוש עצמי ושאפתנות.

(מתוך תחושת עצמי מרכזי ללא חינוך לשליטה על דחפים ילד זה
עשוי לחוש את עצמו ה'פריץ של השכונה', 'לא רואה אף אחד' -
ושועט קדימה - לעבר מטרותיו).

ניתן לקוות של. מצליח ליישב את קונפליקט חייו.

הקונפליקט, שאומר הלחם או ברח, התעקש או וותר. והמתמודד
נמצא בנקודת האמצע נימשך מזה ומזה.

טבעו של קונפליקט לייצר מתח בנקודת האמצע - זו המצויה בין שני
הקצוות ולהתפוצץ!

הקונפליקט של ל. הוא השאיפה 'להיות בלי גבול וסוף', לשם כך
הוא נידרש להרבה חומר ועבודה קשה, או 'לקבל ולהכנע למוגבלות
החומר' ולחוות רגיעה והרפיה.

הקונפליקט כאמור עשוי לייצר פיצוץ, במקרה הזה מדובר בפיצוץ
של ילד אש, אולם הציפיה כי העבודה באומנות תביא לאיזון
הקונפליקט במקום לפיצוץ.

בחדר הטיפול מממש ל. את שאפתנותו (האש) הגדולה תוך
ה'אכלתה' בחומר.

החומר מתדלק את האש - ומאפשר אותה, מה שמביא מרגוע לנפשו
הסוערת.

פריצת הדרך הטיפולית נראתה בתוך הסכמתו לשבת (!) ולצבוע
בצבעי מים כדורי קלקר.

(צבעי מים אלופים במיתון אמפולסיביות, בשל היותם משלבי-
ברקס. צבע ועצור, צבע ועצור).

באו המים וקיררו את עוצמת האש... מותר לנוח היום... לקראת
סערות המחר...

אש על הסקאלה

10 סקאלות אש

וסוד האיזון.

רק סקאלות יפות כאלה יכולות להסביר
איך אש יכולה להיות גם טוב וגם רע
תלוי במיקום על הסקאלה.

חוסר 

איזון 

יותר 

סקאלת האש



סקאלת העולם



סקאלת האדם



סקאלת הנפש



סקאלת תפקוד



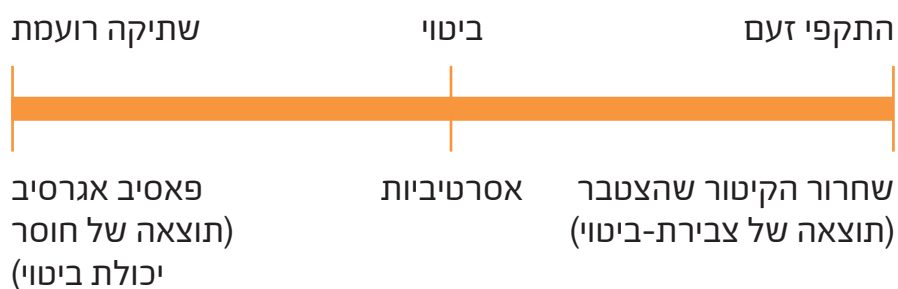
סקאלת בריאות



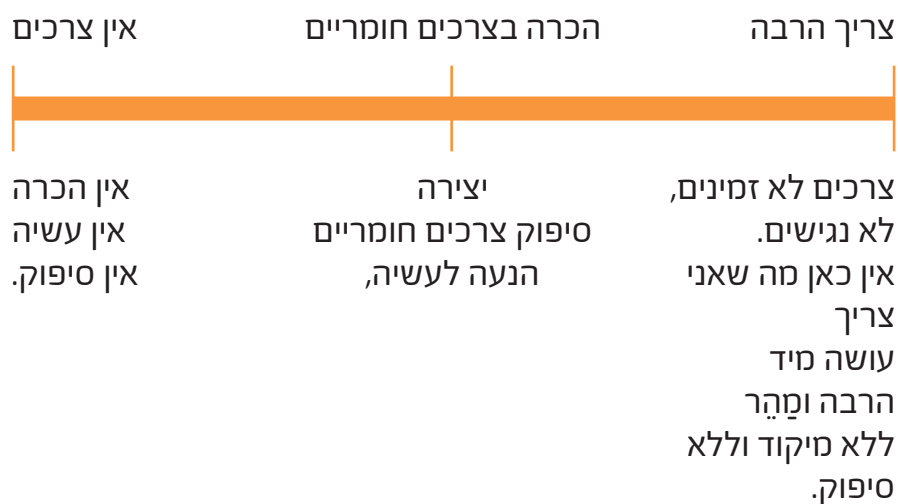
סקאלה התנהגותית



סקאלת תקשורת



סקאלת הטיפול באומנות



שלוש טיפוסים אישיות עולים על הסקאלה



נתחיל בקצה החסר - **אנשי השקט** -

הם כבויי המבט, תנועותיהם קצרות וצמודות גוף,

פעילותם מינימלית ומחוייבת המציאות.

נעים בין 'לא צריכים כלום' - ל-'אין לי מה לעשות עם מה שיש כאן'.

מסתובבים ללא תוכנית ממשית לחיים, מאוכזבים כרוניים, (מראש!).

איטיים, מסורבלים, עייפים, כאובים, אם יש להם קצת כוח - מתלוננים
אם לא - שותקים.

מאמינים בסוף, במוות, בנגמר, מאמינים בפחדים כדרך חיים, מציירים
מכוון, מינימלי, בקטן.

מציירים לאט וחלש.

חולמנים, יותר חושבים מאשר עושים. יש להם נטיה מסוכנת להרדים
אותנו, להתיש אותנו,

לייאש גם אותנו מהם.

נעבור לקצה הַיָּתֵר, **אנשי האש** - עיניהם פקוחות למלוא גודלם.
תנועותיהם רחבות, תופסות מקום, עושים הרבה רעש ודרמות,
מספרים על כְּעָסִים, וצבירת טינה, משחררים את העומסים האלה
בכל מיני צורות לא מבוקרות ולא מחמיאות,
שאפתנים אך חסרי סבלנות לתהליך.
זקוקים להרבה חומר כדי לעבוד, ועשויים לבלות את זמנם באכילה
לא מבוקרת, בקניינות כתחליף או כתוספת.
עשויים להתמודד עם בריאות ליבם, אשר מאותת על עומסי - תפקוד
- שאפתניים,
מאמינים במלחמות כדרך קיום, הם יציירו על מלוא שטח הדף, וגם
הוא לא יספיק,
בשל שאפתנותם הבלתי מושגת, ייצרו מהר ושטחי.
יתפקדו אמפולסיבית, ויעשו לפני שיחשבו מספיק, והם עשויים
להתחרט בשל כך.
לעיתים יתלוננו שאין את מה שהם צריכים, והם צריכים הרבה...
והם עשויים לסחוף אותנו, לעבוד אצלם...
והנה, **אנשי הדלק** - הממורכזים על נק' האיזון של הסקאלה,
אנשים מתודלקים בזמן (ולא כפיצוי) במזון, בנפש, בטיפוח,
חיוניים, ערכיים, נמרצים, מחויכים,
תקשורת זורמת, אנושית - מחושבת ומתחשבת,
שואפים וגם עושים, אוהבי החיים, המנצלים את ההזדמנות החד
פעמית הזו לעשייה והנאה,
הם ישתמשו נכון בחומרי היצירה, יראו בהם הזדמנות ויפיקו את
המירב,
ישלבו עשייה - חשיבה ביחסים שווים,
והכי חשוב - יהיו מרוצים וישאירו אתכם עם סיפוק.

14 טיפוסים אש ואימון אישי

טיפוס מס' 1 - הנר

תיאור האישיות: אש החיים הוצתה בו מלידה, טיפוס חי.
תרגיל: צורת האש / הנר / השמש כדימיו מייצג לעצמי.
ולאחר מכן - תרגיל נוסף לפיתוח:
"הצב את מקור האש / החיים שלך במרכז גליון.
הראה לעצמך ולעולם את התפשטות האור שלך בעולם - בצבע, בגואש, בנייר, כרצונך".

טיפוס מס' 2 - המדורה

תיאור האישיות: בערה אקטיבית ומאסיבית, טיפוס חזק.
תרגיל: הראה לנו את המדורה שלך.
מוטב בבניית קולאז' תלת-מימדי.
התבוננות: כמה חומר - כמה אש.
מהם חומרי הבערה - ביצירה? בחיים?
מה כדאי לאזן.
לאן אתה רוצה להגיע - לעלות?

טיפוס מס' 3 - "באפס עצים תכבה אש"

תיאור האישיות: חלש, כבוי, חיוור, לא מיתאמץ.

תרגול: הבא לתוך מנדלה ריקה באמצעות תמונות קולאז' את 'חומרי הבערה' העשויים לתת לך אש!

מה - לו היה לך - היה מחזק / משמח / ממריץ.

טיפוס מס' 4: רתחנות

תיאור האישיות: כעסן. אם כי יתכן שמדובר בכעס חד"פ - ממוקד.

תרגול: פסל ייצוג לעצמך, וייצוג לדמות עליה אתה כועס. ראה בשורש הכעס את מידת הגאווה.

ראה בגאווה אמירה: אני הכי טוב.

ראה במושא הכעס, את האמירה: הוא לא טוב כמוני.

ראה בו שליח ההשגחה להציג בפניך את ההופכי לך. ולסייע לך בשמירה על איזון.

(אתה שומר סוד - והוא פטפטן,

אתה מסודר - והוא לא מתוכנן).

בקש מהייצוג שלך לאמר לייצוג שלו כך:

"איני מקבל את ה(עוול, פגיעה, נזק) שעשית לי,

אך אני רוצה לנצל אירוע כזה כדי להודות לך על חלקך באיזון הנפשי שלי. בזכותך אני יכול לאזן את ה- (הסוד / הסדר) שלי,

וכעת אני שולח אותך ממני - לדרכך...

הוצא מהשולחן את הייצוג האחר.

והשאר את הייצוג שלך, צור לו סביבה עגולה והרמונית - המראה את המקום המאוזן אליו הגעת.

טיפוס מס' 5: שריפה פנימית

תיאור האישיות: אין זהות, אני זועם, אין לי זכות קיום.

תרגיל: פסל ייצוג עצמי, הצב אותו במרכז הגליון.

שרטט סביבו 'מעגל של כבוד'.

הכנס אליו את כל השייך לחיך: צרכים, תחביבים, אהבות, נטיות, יכולות, שאיפות, חלומות.

טיפוס מס' 6: הר געש מתפרץ

תיאור מקרה: התפרצויות כעס, צעקות, דיבורים שליליים, נטיות הרסניות.

תרגיל: ניקוז באמצעות גואש וסידרת דפים בגודל A3 את מצבורי הכעס, הטינה, האשמה, האכזבה שהצטברו, עד לניקוי, ותחושת טיהור.

טיפוס מס' 7: מדורת פיוס

תיאור מקרה: שמירת טינה, סיפור, מקרה הדורש פיוס.

תרגיל: צור מדורה, הצב אותה.

צור דמויות המייצגות - אותך ואת האנשים עמם תרצה לדבר,

צרף גם את אלו האמורים לשמוע את הדברים שייאמרו.

כעת - אמור את שלך.

הסבר את כאבך, אפשר לדמויות השומעות אותך - להכיל אותך, לכבד אותך, ולהתנצל לפניך.

לסיום אמור כך: אינני מקבל את מה שנעשה בשום אופן

אך אני מוכן להכיר בכך שאתה (האדם הפוגע) פעלת כמיטב יכולתך

בהתאם לכוחותיך ומוגבלותיך הנני סולח לך מכל ליבי ומשחרר אותך לדרכך".

טיפוס מס' 8: העץ השרוף

תיאור מקרה: תחושת אשם, טעות קריטית, אין תקנה.

תרגיל: הבא באמצעות פיסול את מי שאתה מרגיש.

כעת - הפח בו רוח חיים, משהו - איזשהו פתח של תקווה!

טיפוס מס' 9: הברקים

תיאור מקרה: מנעד קבוע שבין הבלגה להתפרצות.

תרגיל: תרגיל מודעות: ציין לאורך ציר - היממה שלך באמצעות כוכבית או בפירוט מילולי - כל התפרצות.

התעוד מלמד את האדם על דינמיקת הכיווץ (שמירה בבטן) והשחרור (התפרצות) שלו.

לאחר כשבועיים, בהם הוא העמיק את המודעות העצמית שלו,

כדאי להציע למטופל תרגיל - 'ביטוי לשחרור מבוקר':

תרגילי ביטוי: בטא בכל יום 3 ביטוי - צרכים, החדשים בעבורך:

- אני צריך... - רציתי להגיד...

- כאב לי ש... - אני מעדיף...

- מרגיז אותי... - נעים לי יותר ש...

- כש... אני... - תן לי 2 דקות לחשוב על דברך...

תעד גם זאת.

שים לב כי ה'השחרור המבוקר' חוסך מימך הצטברות 'גזים רעילים' בבטן,

ופותר אותך מהצורך להתפרץ לעיתים...

טיפוס מס' 10: ליקוי מאורות

תיאור מקרה: דכאון.

תרגול: שחזור חווית הלידה, 'סיפור מחדש' עם סוף טוב.

שילוב רכיבים של: בטחון, אהבה, קבלה, הכרה, מקום, שמחה.

טיפוס מס' 11: נר זיכרון

תיאור מקרה: המתאבל, הנאחז במת, במוות, במשהו שניגמר, שהסתיים.

תרגיל: ייצג אדם או ענין המעסיק אותך, ספר זאת.

אם מדובר בנפטר: דבר איתו או עם הייצוג שלו.

הפרד ממנו.

קח ממנו מוסר, מזכרת.

הצב אותו במרכז המעגל והבא ע"י תמונות חוויות וחלקים הקשורים אליו, אליכם.

טיפוס מס' 12: הפלשים

תיאור מקרה: זיכרונות, הבזקים מין התת מודע.

תרגיל: צור סדרה ע"ג דפים שחורים, בצויר, במריחת צבע, או בקריעת הדפים - מכוונות או ספונטנית.

תן שם לכל עבודה.

בחן את חלקי-הנפש שלך.

ראה בכך ריפוי, והנח לדברים לחדול מלהטריד אותך.

טיפוס מס' 13: הפלורוסנט המהבהב

תיאור מיקרה: תפקוד בהבהובים, פעם כן פעם לא, לא מחוייב, לא צפוי.

תרגיל: רציפות אנרגיה -

- צייר גלי ים שלמים וארוכים משמאל לימין של גליון נייר גדול, עדיפות לגואש.

- עבוד ע"ג "מגילת" נייר ארוכה ארוכה, צור את נהר החיים שלך.

טיפוס מס' 14: על גחלים

תיאור מקרה: תחושת קרקע בוערת תדיר.

תרגיל: עבודות קירקוע מיקום ובטחון.

עבודות חימר, מיכלים, טופוגרפיה.

עבודות בתוך מנדלות - 'מעגל של כבוד'.

עבודות גבולות של טריטוריה, היפרדות, ובחינת - מרחק.

הרפיות לחיזוק אזורי השקט.

עבודות מודעות לסיבות לאי-השקט, מי הם הגחלים בחיך?



להדליק את האש! 12 טכניקות הנעה ליצירה

הטכניקות שאי אפשר שלא

להתפעל

ולפעול

מהם

1. טכניקת ה-רק:

"רק תתבונן בארון החומרים,

רק תתמקד בחומר שמושך אותך,

רק תיגע בו, רק תביא אותו לשולחן.

רק תטפל בו- תכניס בו תנועה, משהו,

רק תקרא לו בשם...

יופי - עשית את זה!"

2. טכניקת האגביות –

"משהו לידיים תוך כדי דיבור?!"

3. טכניקות המשתפי"ם –

"אם אתה כבר באנטי, בא נלך על זה, תביא את החומר, שהכי מעורר בך התנגדות".

4. טכניקות האילו ואז –

"מה, לו היה לך כח, כשרון, זמן.

היית עושה עכשיו?"

(אמרת את זה? יופי, עכשיו תעשה, זה כבר קל).

5. טכניקת הקלפים –

בחר קלף אקראי או ניבחר.

דבר עליו, עכשיו עבוד בעקבות זאת - באומנות.

(כשיש תמונה פנימית - קל יותר לבצע אותה)

6. טכניקת הדיבוב:

(אל תענה / תספר / תדווח)

"שאל את יצירתך 3 שאלות".

(התשובות יגיעו גם יגיעו)

7. טכניקת ההרצה:

בעזרת שעון חול, המאפשר עבודה של 2-3 דק' אתגר את עצמך וכסה דף ב-75% משטחו.

עשה זאת שוב ושוב, פעל בלי לחשוב, כדי לעמוד בקצב, עד שתעבור את סך העשר עבודות ברצף, (מעורר את החלק היצירתי במוח, זה שהיה רדום עד כה מחוסר שימוש).

8. טכניקת הקל - והקשה:

תתחיל בקל מבין כולם.

9. טכניקת הצבע:

בחר את הצבע של זה.. (למי שלא יודע איך להתחיל).

10. טכניקת המקוריות:

פסל את ה'חיה' שאף אחד עליו לא גילה... והיא עדיין במעבי הג'ונגלים.

(למי שלא יודע / חושש לפסל את ה'חיה' נכון).

11. טכניקת המורה הסיני:

המורה הסיני יוצר יחד עם תלמידיו.

זה דוגמא אישית, זה סוחף.

זה מביא אנרגיה נכונה, אקטיבית, תנועה.

12. טכניקת החיור:

משימות הומור, אוטופיה, חלומות, פנטזיות.

(מקלים על כבדות ודכדוך - וממריאים...).

הישארו על אש נמוכה מיתון אימפולסיביות באומנות

מה ממתן אש?

איך מנווטים למיתון, בחדר הטיפול באומנות.

אדמה –

האש חייבת קרקע:

מבססים, ממקמים.

עבודות חימר ומקום.

מים –

האש נירגעת עם מים:

מרגיעים, מקררים, מצננים.

עבודות גואש ומים.

פוינטליזם –

האש חייבת קצב:

מביאים קצב.

ציור בנקודות, טיפוף

קריעות קטנות, הדבקות.

מוזאיקה, פסיפס, מילוי שטחים קטנים בצביעה.

בניה בשלבים –

האש חייבת מיתון:

החומר ממתן. מפנים תהליכיות.

- בניית כלי חימר בשיטת הנחשים.

קומה על גבי קומה ואיחוי.

- בניה בתחבוסות גבס,

שכבה ע"ג שכבה ליצירת עובי והחלקה.

- ציורי לורדים, עדינים, איטיים.

לעומת גואש מהיר ושוצף...

מנדלה –

האש חייבת מרכז:

הצב דימוי במרכז המנדלה והתפשט בתוכה.

גבולות –

האש חייבת גבולות:

גבולות המנדלה.

גבולות הדף.

גבולות החומר.

תוכנית מוגדרת מראש.

עבודת אדריכלות בתוך שרטוט בית,

מיבנים, כלים, ומוגבלות החומר לסוגיה

.

הרפיות –

האש חייבת חמצן:

טכניקות נשימה,

הדמיות מים וגלים להרגעה.

והמקום הבטוח.

מטפל

המאמין

שכל עוד הנר דולק

אפשר עוד המון

ומגיש

לכל חי

חומרי בערה בששון

מלווה, מנווט,

מניע, מווסת,

שומר על הגחלת

מספר על המתג

וכשהאש חיונית מתלהבת

כבר עובר למטופל הבא

כי הוא נר למאה

הוא מטפל אנושי ואישי

והמדריך הזה

מביא **RAF** (רף) חדש

לגובה הלהבות שלו:



והנה הסנה בוער באש
והסנה איננו אוכל... " (שמות ג, ה),
היתה זו אש של מעלה
שאיננה מכלה,
ואילו אש של מטה
אוכלת את הדבר המתחבר איתה
(האר"י הקדוש)





קרמבל
הבית לאמנות הטיפול

krambel.co.il