

סדרת מדריכים למטפלים באומנות
שרה טרנטו



נהר החיים ורפוי במים



על חסימת רגשות וזרימה
בגואש בתנועה ובהדמיה

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

פרק 1

לפני שנתחיל לדבר על מים נקפוץ, פשוט, למים..7

- א. קפיצה למים:7
- הטיפול באומנות- ברגשות גואשים7
- פוסט 1: צונאמי גואש7
- פוסט 2: דמעות גואש על קבר גבס.....10
- ב. סוד המים13
- ג. נהר החיים – האגדה הזורמת.....16
- ד. רגשות ומים.....18
- ה. מים רבים בחדר הטיפול.....19

פרק 2 מטאפורות מים21

- א. 3 סיפורי מים.....21
- סיפור 1: ההפלגה בים הבהלה והקבלה.....21
- סיפור 2: לא לשחרור כן לזריקה.....23
- סיפור 3: שומר סודות ומוכן לדלות25
- ב. אבחון במטאפורות מים.....26
1. המים- שם נרדף לחיים.....26
2. מים במצבי צבירה שונים:27
3. המסע בים.....28
4. תופעות במים:.....29
5. אלמנטים במים:30
6. בעלי חיים במים:.....31
7. מכלי מים:.....31
8. עץ צומח על המים-31

פרק 3 הנחיות לריפוי אפקטיבי במים.....33

- א. פרופסור גואש- הריפוי הסוער והמוחצן.....33
- סדרה ראשונה- הקלאסית.....34
- סדרה שניה- המורכבת.....35
- סדרה שלישית- הייעודית36
- ב. יעדים רגשיים לעבודה בגואש37
- ג. מי המרפא הצבעוניים,38

פרק 4 הטיפול באמצעות הדמיות מים45

- א. הדמיות מים- הריפוי השקט והפנימי.....45
1. הכניסה לבאר/ תרגיל עומק למודעות רגשית.....45
2. הים/ תרגיל להתמזגות והכלת העומס הרגשי.....47
3. נהר החיים/ תרגיל לזרימה וקבלת הבלתי צפוי..48
4. האגם/ תרגיל לשחזור וריפוי חווית ההיריון.....49
5. מי המרפא/ תרגיל לבריאות גופנפש.....50
- ב. שפע מטאפורות מים לריפוי ממוקד ויעיל -
- בהשראת ד"ר ג'רלד אפשטיין52

"מים עמוקים – עיצה בלב איש ואיש תבונה דלנה"

(משלי כ ה')

טיפול הוא לא תיקון-

כיון ש"האלוקים עשה את האדם ישר".

טיפול הוא לא חפירה-

משום ש'במופלא ממך אל תחקור'.

טיפול הוא לא תפריט תרופות לרשימת מכאובים.

כיון שגאולת משיח בן יוסף, מציעה לחיות עם הלא מושלם בחיינו.

טיפול נכון הוא-

ה נ ע ה

ולכן ראיית העולם הרגשי - כעולם המים,

ותפקידו של מטפל - לסייע באיתור ושחרור חסימות וללוות במסע החיים,

הוא אמיתי ונכון יותר בעיני.

גישה זו מציעה אופציות ריפוי פעילות או פנימיות, סוערות או מכונסות,

שרואות במערכת הרגשית מים רבים הצמאים-

להיטהר ולא להיעכר,

לזרום ולא להיחסם,

להתברר ולא להסתתר.

גישה זו רואה בתוך **המטופל** - את העיצה בלב איש' לה הוא זקוק,

עיצה המצויה וקימת בתוכו, אבל במצב צבירה חסום, עמוק ולא נגיש.

ובמטפל - את איש התבונה, היכול לבוא ולדלות מתוך המטופל שלו

את הדרוש לו כדי לחיות טוב .

מלאכת הדליה בפרט ומלאכות המים האחרות בכלל הן **אומנות טיפולית**

טהורה כמו מים צלולים,

ומניעה לזרימה כמו נהר בדרכו אל הים.

זהו תהליך עמוק, זורם, מחיה.

התכוננו

לצלילה:

אתה יורד לתוך מימיו של אותו זרם
וכל רגע מים חדשים
שוטפים ובאים כנגדך.
(הראקליטוס.)



לפני שנתחיל לדבר על מים נקפוא, פשוט, למים...

פרק 1

א. קפיצה למים:

הטיפול באומנות - ברגשות גואשים

פוסט 1: צונאמי גואש

סיפורו של מיפגש אומנות בו הגואש חגג
וסיפר את סיפור המוצפות הריגשית ואובדן הגבולות בעוצמות לא
מצויות.
ויש גם סוף טוב.

השחור הקיא את עצמו
מעל הגעש- גואש הזה
מבלי לתת את הדעת סופית
לאסתטיקה ונראות
מטרה ומשמעות.
לעוד רגע המחזה עוד היה מרהיב
כמו ברק שלפני הסער הגדול
ולאחריו הכול נגרף ונגרש

נסחף.

היו עוד רגעים שהסחף

חשף.

קרקע ראשונית צבעונית מרהיבה

וזהו.

הכול ביצת-בוץ-ירוק

טובענית, עמוסה, כבדה.

גם הגלים שעלו וירדו

בידי-האמן

בחשו-גילו-הסתירו

היו כבדים,

מעלי רפש מעמיקים,

בצלילת-בוץ

זוהו

מערבולת רגשות,

גלים, גלים

ותחושות קשות.

גל ייאוש-

הולך ומעכיר

כמה שיותר צבע

וזה לא מספיק.

גל חוסר שליטה-

עוד רגע

והכול גולש על הרצפה.

גל כאוס-

מהומה, פרוק.

גל חוסר ביטחון-

באין מצע, באין הכלה

באין-אין גבולות בטחון.

גל בהלה-

זה גדול עלי

אין לי כוח לכל זה, עייפתי,

גלי שלי עלו עלי להטביעני.

והנה- קסם!

קסם ההכלה,

לחסרי מיכל

למוגבלי וויסות

ונעדרי גבולות

קסם הגיבוש

בדמות **אבקת גבס-**

כמו ענן תקווה לבנבן

צונח לתוך הצונאמי

מתמזג, מרגיע.

והגל נהיה לגבעה

ומשברי ים לבקעה

פיסול קסום-יציב-מפתיע

עולה מין הסערה

בטוח.

פוסט 2: דמעות גואש על קבר גבס

כשהגואש בוכה

והגבס קובר

חזיון שלאחר אסון מירון

ראיתי ואילמלא כתבתי לא האמנתי

היוצר, ילד שחוזה אובדן של נפש קרובה עובד בגבס ובגואש

בתחילה הוא עסוק בחבישות (תכריכים) ויציקות (רטוב ויבש חיים ומוות)

בהמשך הוא מזריק צבע על הכן באמצעות שאיבת גואש במזרק והזרקתו.

והכן מטפטף את דמעותיו

על פיסול האבן

המונח תחתיו על הרצפה.

וכך היה עובד

מים ואבקה

ועוד מים ואבקה

ערבוב

מים ואבקה

ועוד מים ועוד אבקה

ועוד ערבוב

מים חיים וגבס מת

זורם וקופא

חי ומת

זורם ועצור

תנועה והתאבנות

מעורבים זה בזה

נמהלים, נבהלים

חיים ומוות נשקו

ונפרדו איש לדרכו

נפגשו שוב בניחום וסיפור

ושוב נפרדו

נפגשו לקבלה ושיר

ושוב נפרדו

נפגשו בהילולא, ביארצייט.

ועשו שלום

ונותרה מצבה.

ונאדות

בדמעות

מתמלאות

דומ-אות

ומעל המצבה

השמיים בוכים

והוא

מזריק

ומתבונן.

איך

זה

בוכה בשבילו

לאט

ומתמשך.

בוכה מרחוק
עמוס מכדי לדעת
ודמעותיו נושרות אל הכן
ומשם לאדמה
ומה שלא הצליח לבכות
בכה לו הגואש
ומה שלא הכיל את דמעותיו
הכיל לו הכן
החיל על האדמה
ומה שלא יכול עד כה לראות
ראה עכשיו
ובכו יחדיו
הוא והכן
מעל המצבה

ב. סוד המים

מים הם חומר מופלא ומיוחד במינו
הם הגשר בין המוצק לגז.
בין החומר לרוח.
מים הם מהווים את המפתח לריפוי, שכן ככלות הכול רוב גופינו הוא מים.
בגוף האדם יש קרוב ל- 80% מים. בדיוק כמו על פני כדור הארץ!
לכן גונזים המים את סודות החיים עצמם
חישבו רגע על תכונותיהם של המים
תנועתם מתמדת
יכולתם לשקף מצבי רוח שונים
כוחם לחדור ולחלחל
סוד האיזון הצפון בהם
שאיפתם המתמדת להשוות-גבהים
על ידי הבנת איכות המים נוכל להבין את מהותנו אנו.
ראשיתו קצבית ומימית- נוצרנו בתוך רחם חם ופועם
הנוזלים נשאבו מתוכנו ולתוכנו
שהינו בתוך אמבט חם-שומר ומאפשר התרחבות
התפתחנו תוך כדי ציפה, יום ולילה השתכשכנו בגלים
מים הם שם נרדף לחיים
תנועה וחיים הם שמות נרדפים
טכניקות תנועה בתוך עבודה עם צבעים רטובים מזכירה למערכת
שלנו את יכולתה הראשונית- לנוע, להתרחב, לזרום.
כשאנו נאחזים בחיים משום הפחד מהמוות,
בעצם האחיזה- כבר מתנו קצת.
היאחזות עקשנית יוצרת חסימה
עצירה נוקשה של הזרימה רק מקרבת מחלות ומוות. הפך החיים.

כשיש חיים- יש תנועה

כשיש תנועה- יש בריאות

מכאן- שבמצב בו נמצאים קהות וקיפאון- שם נמצאת גם המחלה
(הנפשית או הגופנית)

בתוך תאי גופנו מתרחשת פעילות בלתי פוסקת:

נזילה, זרימה, רטט, מעבריות, חלחול, התרחבות, והתכווצות
הדם שלנו גואש, הלב דופק, המעיים נעים בגלים, הריאות שואבות,
המוח פועם.

כך- עושות אפילו עצמותינו ואנו כיחידה שלמה נעים הלוך ושוב
החוצה אל העולם ובחזרה אל תוך עצמנו.

תרגיל להתנסות- זורמים עכשיו

הדמיית מים: גיליתי כי זו אחת הדרכים העמוקות ביותר לריפוי עצמי: היכנעות לאיכויות המפליאות של המים. אני ממליצה שננסה זאת מידי יום, לפחות במשך שבועיים, כדי להגיע לתוצאות הטובות ביותר.

כאן פועלים המים כגשר בין הפיזי (מוצק) לרוחני (גז) וממיסים כל סכר וחסומה בעודם מחברים אותנו לזרם הנצחי של החיים.

אתה רשאי לשבת או לשכב, בעודך מודע לנשימתך כשעיניך עצומות.

כעת, הנח למים לשטוף בכל גופך - לזרם, לגעוש, לחלחל ולטפטף בכל תא. היה אתה עצמך המים! דימוי המים שלך עשוי להשתנות מיום ליום, או מרגע לרגע - כשהוא לעיתים מפל אדיר השופך דרך גופך, ולעיתים אגם שקט מעלה אדווה דקה או זרמי מים חמימים ועדינים. המים הזורמים מעירים כל תא בגופך לחיים חדשים, מנקזים רעלים ופסולת מהתאים לזרם הדם ומשם, דרך ערוצי ההפרשה, אל מחוץ לגוף, עם כל נשימה שלך, בעודך יושב ורוחץ במים האוהבים, מתנקה גופך ומשתחרר, וכך גם רגשותיך ורוחך. לעיתים, כאשר המים שוטפים בגופך, אתה חש שגופך בוכה בשחררו את העצב שאגר. פעמים אחרות אתה חש חדווה ודרור - צחוק העולה עם הגלים בגופך. מיד כשאתה מרשה למים לזרום בך, יתחילו המים לרפא אותך בכוחם הטבעי. זכור, אתה בעיקר מים שפתם מוכרת לגופך היטב אינך צריך לעשות דבר, אלא לפתוח את הברז בדמיוןך ולהניח להם לזרום.

תופתעו לגלות את שלל הפנים של המים:

לעיתים הם גלי ים מלאי עוצמה, ולעיתים נתזים מדגדגים.

שימו לב כי גופכם נעשה קל ומשוחרר מתמיד.

וכי בעזרת המים, תפס התענוג את מקום הכאב.

הניחו למים לרפא את גופכם ורוחכם.

(תרגיל מאת טובי בראונינג)

ג. נהר החיים – האגדה הזורמת

"התמונה הפסיכולוגית שלי לגבי החיים אינה גבעה או סולם, אלא נהר. החיים כנהר. "הכול זורם", ידועה אמרתו של הפילוסוף היווני הרקליטוס האפל. אדם אינו טובל פעמיים באותו הנהר, אתה יורד לתוך הנהר וכל רגע מימיו מתחלפים, המים שבהם טבלת זורמים הלאה, ומים חדשים שוטפים ובאים. החיים הם כנהר הזורם בדרכו אל הים. מקורותיו נובעים למרגלות הרים רחוקים, ובדרכו הוא עובר דרך עמקים ומישור, מדבר ושדות מוריקים. לפעמים מימיו שוצפים וגועשים, ולפעמים הזרימה איטית ורפה. יש והמים בוציים ועכורים ויש והם כה צלולים וסקופים עד כי חלוקי הנחל המונחים על הקרקעית נוצצים דרכם. לפעמים הערוץ עמוק וכדי לחצות אותו צריך לדעת לשחות, ויש והמים כה רדודים שאפשר לחצות אותם רגלי.

אחד הדברים הנפלאים בעיניי היא ההרגשה כפולת הפנים של שינוי והמשכיות לאורך חיי. אני מתחדשת מדי יום, תאי גופי מתחלפים, במראה משתקפות פנים אחרות, התעניינות, מטרות ותפקידי חיים עוברים שינוי- אך אינני הופכת לאדם אחר. אני מלווה את עצמי. ממשיכה וזורמת. מבחינה זו הנהר הוא אותו נהר הרגשה זו של המשכיות היא מהחשובות בחיי.

אמנם כל הנהרות זורמים אל הים, אבל לכל אחד מהם מסלול משלו ומקצבי זרימה אחרים. כולנו באים לאוויר העולם, גדלים ומזדקנים, אבל אני זו אני, יש בי ייחודיות המבדילה ביני לבין אנשים אחרים ומגדירה את זהותי. וגם כך וגם כך בכל אחד. אנחנו דומים ושונים כאחד. הבדלים אלה בינינו לבין אחרים, הולכים ומתבלטים עם השנים, אנו אוספים אירועי חיים אישיים, רוכשים ידע שמעניין אותנו ומפתחים כישורים המיוחדים לנו.

אירועים קריטיים מביאים לתפנית, שבעקבותיה זורם נהר החיים במקצבים שונים ואולי גם בכיוון אחר.

אבל דווקא לאירועי חיים מסעירים, משותפים או אישיים, עשויה להיות השפעה טובה על המשך הזרימה. הם אומנם מוציאים אותנו משיווי משקל אבל מאלצים אותנו להשתמש בכוחות פנימיים שלא ידענו על קיומם. מתי מרגישים תחושה של יכולת ועמידה בלחצים? בדרך כלל בזמן של קשיים ומהפכים.

דע מי אתה, מהיכן באת ולאן אתה הולך. אני הולכת לאיטי במסע הלוויה מתפתל בשבילי בית הקברות. שמיים מעוננים ומגשימים, טיפה על לחיי, גשם או דמעה? ואורזת כצידה הביתה את המשפט החכם הזה. יש נקודות בנהר שבהן אנו עוצרים ומשקיפים קדימה ואחורה. עורכים

מאזנים של עבר ושל עתיד ושואלים: מה צברנו? ולאן פנינו מועדות?

לפעמים נושרים בסתיו עלים אל הנהר, וזורמים הלאה עם הזרם, כך גם אנו, ממשיכים ואוספים דברים שונים לאורך כל חיינו. עיסוק מעניין: להתבונן באוספים האישיים. אני בוחנת את עצמי: האם אספתי חוויות, ידע, מעשים טובים, אהבות? האוספים האלו מגדירים אותנו. הם אינם מקריים, במהלך החיים אנו מלקטים דברים מסוימים ולא אחרים, אוספים את אלה שמתאימים לנהר האישי. הסביבה מציעה- והנהר אוסף. ובכל נקודה בחיים אני סך כל מה שעברתי.

גם היכולת לעזוב נופים שהיינו בהם- לפעמים בעצב לפעמים בהקלה- ולהמשיך הלאה אל נופים חדשים, היא חלק מהתנועה המתמדת של הנהר. כך אנו נפרדים במהלך החיים מאנשים, תפקידים ומקומות שהתאימו לנו בתקופת חיים אחת, ומתקשרים אל אלה המתאימים לנו בתקופת חיים אחרת. לפעמים אנו מתקשים לעזוב נופים אף על פי שאינם רלוונטיים עוד עבורנו, גוררים אותם אתנו למרחקים- ומעכירים את מי הנהר. זוכרים במצוקה את הכישלון בבחינה מלפני עשרים שנה או חוזרים ונפגעים מזיכרון הנזיפה של אבא. ממת? רק מלפני חמישים שנה. תזרמו. אני מבקשת. תזרמו הלאה.

הזרימה הזאת מספקת לנו הזדמנות להתבונן בנופים שחלפנו בהם. במדבריות, בפסגות ההרים ובמעמקי הקניון- בכל פעם מזווית מעט שונה. אנו רואים ומבינים כי ההר הגבוה לא היה אלא גבעה קטנה, הפרח האדום שלא ניתן להשגה- רק כלנית מצויה, ומהפקעת שזנחנו בזלזול בקע- איזה פלא- פרפר קסום בצבע הקשת. וכאשר מתקרבים אל רגע המפגש הבלתי נמנע של הנהר עם הים, מוזמנת לנו ראייה מסכמת של מהלך החיים כולם. מה שרואים משם לא רואים מכאן.

אינך פוחדת, שואלים אותי. אינך פוחדת מהרגע של המפגש עם האוקיינוס? לפעמים מאוד, ולפעמים בכלל לא, ולרוב אני מרגישה כמו הגל הקטן.

נניח שהקו המצויר למטה הוא נהר החיים שלנו. לכמה תקופות חיים היינו מחלקים אותו? ומה גבולותיהן? ואיזה שם היינו נותנים לכל תקופה?"

לידה ~~~~~ מוות

(ניצה אייל)

ד. רגשות ומים

בבואנו להבין את פעולת ההדמיה- הפיזית או המחשבתית. כדרך ריפוי. עלינו להסביר לעצמינו מהם רגשות.

ניתן לקרוא להם בשמות, ואז להפכם למוגבלים למוגדרים. מומלץ יותר לראותם באופן רחב יותר- כתנועה.

רגש באנגלית בפירושו- emotion = "תנועה מ.."

אם כך רגש הוא תנועה, ותנועה היא מהות החיים, החשק וההתלהבות שלנו.

לפעמים התנועה פנימית ולפעמים חיצונית. לפעמים כלואה לפעמים מתפרצת?

אין חיים ללא רגשות

משום שאין חיים ללא התגובה לגירוי התנועה.

רגשות- קשורים לדימויים עד מאוד.

כל רגש יכול להתפרש כדימוי

בקש מעצמך לראות כל רגש שלך- כדימוי

כיצד נראית אטימות? כיצד נראית התלהבות?

תמיד יעלה בך דימוי.

והדימוי הוא שלך.

דימויים נותנים צורה לרגשות.

בטיפול באומנות נעקוף גם את מגבלות ההגדרה המילולית לרגשות

הטיפול באומנות מצייר אותם.

שופך אותם על הדף.

בוחר להם גוון. גודל, תנועה, צורה, וגורל.

בהדמיות נוכל לשנות את הרגשות והתחושות, ניצור ונשפיע עליהם.

ה. מים רבים בחדר הטיפול

המים כפשוטם:

מי הברז, מי השתייה והבקבוק האישי...
גם כוס המים להשריה ושטיפה עבור המכחולים

בקבוקי הגואש:

נוזל כלוא המשתחרר- מתפרץ בהפעלת כח או לחץ. מאפשר
בחירה בין מגוון גוונים לשחרור.
מזמן שחרור והקלה

צבעי מים:

מגיעים במצב יבש וחשוף.
מזמינים התערבות מאסיבית כדי להמיס ולייצר...
עבודה בקצב- ברקס (עובדים ועוצרים, עובדים ועוצרים)

כלי המים:

טפטפות, מזרקות, כוסות, צלחות, כלי המכחולים, בקבוקים, מגשי
ערבוב, פלטה מחולקת.
מכחולים, מברשות, ספוגים וגלגלות ואצבעות וכפות הידיים.

תהליכי התנקות:

מגבוני ניקוי וברז המים
ההתייחסות להתלכלכות אם בכלל.



מטאפורות מים

פרק 2

א. 3 סיפורי מים

סיפור 1: ההפלגה בים הבהלה והקבלה.

סיפור המים של ג'.

ג' מספרת על חוויות מסעירות בשבוע האחרון
החוויות המסעירות היו כמו אבן שהושלכה למים
וערבלו עפר ומים, רע וטוב, עצוב ושמח.
היא קראה לעומס הרגשי שלה- בהלת הרגשות
על גבי גיליון גדול, באמצעות גלגליות היא יצקה ומרחה שלולית
גואש מפושט
הכתמים האדומים והכתומים שיקפו את הרגשות של השמחה
את יכולה לזרוק- אומרת ג' לאחר שיח קטן שיספר את מה
שסיפרתי לכם כאן.
מה תרצי עכשיו? "ים גדול ורגוע ובו אנייה"
והיא עושה זאת בגואש על גבי גליון.
"האנייה לבנה, בלב הים, זה מרגיע אותי, על החוף יושבים אנשים
ומדברים יש שקט, אויר מאוד טוב"
האנייה מרכזית וזה מיקום נהדר

היא מותירה שובל מסתלסל במים- אות לכך שישנו 'משהו' שהולך אתה לכל מקום.

בתיאור המסע שלה בים- הים מכיל מצוין את בהלת הרגשות שלה עולה ויורד, שקוף ועכור, ידידותי וזועף, ולא-לא-לא צפוי בעליל. בהלת אמת. המסע מבחינתה תמידי. ואני מציעה לה 'לבסס' את האנייה כקרקע זמנית ולאבזר אותה במזון, אורחים ומוזיקה. לשאלתי האם ומתי המסע יגיע לקיצו- עונה לי ג' בעוד חצי שעה באמצעות ציר הזמן, וקפיצות של רבע שעה בציר ובשלט- הגענו לקץ המסע

מה בחוף? "אנשים"

מה המסר, הם שולחים לך בלון מסר, מהו?

"הם אומרים לי- תגידי תודה שנסעת בים" (הנטייה לראות את הטוב ולהכיר טובה היא אישיותית שלה)

"מה הסוד של המים?" היא שואלת וגם עונה

"שתמיד יש עוד ועוד

בשפע וברוח

והחיים שלי גם

והכול יסתדר בעזרת ה'"

האנייה עוגנת סוף סוף ונערכת קבלת פנים של כוח ואהדה.

בסוף לחיצות הידיים כל אחד מצהיר על נקודת חוזק נוספת שלה.

ואנו מתכוננת להתקרקעות.

את מרגישה את האדמה? תלכי באיטיות, ראי את הטבעת כפות רגליך בה.

השתהי מעט וחושי יציבות.

דמייני שורשים מכפות רגליים- לעומק האדמה- יונקים כוח ויציבות

כעת שבי בתנוחה נוחה על החול החמים והתכרכלי.

תני לתחושות האדמה תחתיך להתמזג עם תחושות הגוף שלך-

דעי כי לשתייהם יש כוח להכיל את בהלת המים".

סיפור 2: לא לשחרור כן לזריקה

סיפור הנהר והענן של ק'

ק' ציירה נהר זורם בין עצים (ק' בשנות השלושים לחייה, ונהר הולם את גילה)

הדמות שהגיעה ניצבה בימין הדף מרוחקת מהמים
היה מתבקש להעלות את התמונה הזו למסך דמיוני-
ולראות תנועה...

ק' רואה את הדמות מתקרבת אל הנהר,
מתיישבת ומכניסה פנימה 'רק את הרגליים'.
היא חשה בזרימה, וגם בסחף האבנים והענפים שנגרפים במרוצת
הנהר.

שאלתי אותה אם תרצה לפרוק מטען מעל גבה ולשחרר אף אותו
אל הנהר. שיצטרף אל האבנים והענפים.
ק' הסכימה, אך לא הצליחה.

'אני שומרת על הכול שלא יברח לי מהידיים'
זו הייתה תגובה מעניינת, הובע רצון ליהנות מאיכות הנהר, מזרימתו,
מהתחלפות מימיו והיכולת להתחדש אתו ודרכו.

אבל לא הייתה יכולת לשחרר
ק' הייתה משועשעת ואף שבעת רצון מעצמה.
הנה, כולם יודעים שהיא נורא רוצה לשחרר.

אבל אצלה זה פשוט לא עובד-
במציאות החיים שלה להתמזג עם הזרימה, לשחרר ולהשתחרר
פירושו לאבד שליטה, לאבד הכול.
הנחתי את ק' לדמיין ענן בשמיים.

לאסוף את כל המטען שלה ולהשליכו בתנופה חזקה כלפי מעלה
אל הענן.
וזה עבד.

לזרוק, זה עוצמתי, זה מאפיין את הנטיה שלה לשלוט להיות
אקטיבית.

הנחתי את ק' לדמיין שכתוצאה מהפגיעה בענן יורד גשם עליה.
הגשם שוטף את כולה.

(מה שהיא לא אפשרה לנהר לעשות, עשה הגשם, כביכול בלי שליטה.
אבל כן כתוצאה לאקטיביות שלה)
המים שטפו ממנה כל מה שרצתה... ניקו... המיסו...
הביאו חיות, בריאות ונקיות.
ובעיקר פתחו פתח להתמזגות עם המים בבריאה. והסכמה לשחרור
רגשי בעקבות כך.

סיפור 3: שומר סודות ומוכן לדלות

סיפור הבאר של צ'

צ' לא יודע לצייר' כדבריו.

ובכך כבר סיפר לי על הקושי לשחרר, להביע.

הוא נימשך אל החימר המסיבי והכבד,

וסיפר על הנטייה שלו לשלוט, ולהיות 'חזק'

בבניית הבאר הוא סופית אישר-

כי הוא מעדיף לשמור את רגשותיו לעצמו-

ולתת פוזה חזקה

טכניקת הלבנים- נתנה תחושה של חומה- עצור גבול לפניך.

אין כניסה לעולם הרגשות הפנימי והסודי.

הדלי שנוצר תוך עסק גדול- איך לשנע אותו פנימה והחוצה- היווה גשר, מהחוץ פנימה, ומהפנים החוצה.

הבפנים תכול- מימי. הבאר- עוצמתית, חומתית. והחוץ- זרוע באבנים...

אם העולם בחוץ מאתגר ולא קל.

לא פלא שנוצר צורך להקים הגנות

לתוך הרגיש והפגיע.

ב. אבחון במטאפורות מים

המטופל מביא מים לשולחן העבודה.
במטאפורה, בתמונה, בסיפור-חלום, בציור, בסיפור, בפיסול, בגואש...
שימו לב לסוג המים.
למצב הצבירה שלהם.
למיקום-למיכל.
לנרטיב.

נסו לאפיין אותו על פי הפרמטרים הבאים:

1. המים- שם נרדף לחיים

בתוכנו גואש האוקיינוס של דמינו
לאורך שדרתנו נוזל ים הנוזל המוחי- שדרתי.
מיצי העיכול מבטיחים ספיגת מזון בגופנו
סיפור המים הוא גם סיפור האוקיינוס הפנימי של האדם.

עיסוק יתר במים- 'על כל פצע יושב פיצוי' ישנה מצוקה רגשית- ללא יכולת להכיל- או לנקז- והיא מתפרצת ומשפריצה.

מים צלולים- מצב רגשי תקין. יש זרימה ולכן ישנו מהלך קבוע של פינוי פסולת וקליטת חדש.

מים עכורים- מצוקה רגשית של הצפה- הפסולת (כאבים ופחדים מודחקים) צפה. (יתכן בשל 'אבן' שהושלכה, טריגר שהציף) ונוצרה עכירות.

תחושת העכירות = בילבול של התינוק כתוצאה מהמפגש בין האמת לתוכנית שתיכננו הוריו לקראת בואו.

מים שחורים- החיים ברחם.

יובש- מצוקה רגשית של חוסר היכולת להתחבר לרגשות.
הערה:לילד לאמא בריאה תהיה חוויה צלולה וזהובה.

2. מים במצבי צבירה שונים:

מאז ומתמיד הוקסמו בני אדם ממראה המים, מהתחושה שהם יוצרים בגופם, ומהצליל שהם מפיקים. עוד מקדם אנשים הרחיקו לכת כדי להגיע לנהרות, אגמים, מפלי מים ואוקיינוסים. כדי לטבול, להתחדש, להבריא מכאבים או פשוט להביט במים ולהאזין... בנו מזרקות, ברכות דגים, ברכות נוי ורחצה.

אגם-

מציאות חיים ראשונית, מרחב חיים בטוח ומוגדר. מקובל לראותו כמקביל לשנה הראשונה בחיים. בחיק האם- אך בתוספת שחרור ותנועה.

נהר-

נער, נערות, זרימת החיים שלווה והתחדשות.

ים-

הסוף, כל הנחלים זורמים אליו, גיל התבונה. עשוי לתאר עומס רגשי, סערות רגשיות, סיטואציות, מסעות, מצוקות, בהתאם לנרטיב המתקדם.

בריכה-

מציאות מים מלאכותית. עשויה לתאר תחושות מוגבלות ועצירות התנועה וההתרחבות הטבעית.

מפל-

מצוקה רגשית תמידית, לא נשלטת. תחושות נפילה, אינטנסיביות, חוסר שקט.

מי תהום-

עיסוק בתת מודע.

באר-

מקום צבירת הרגשות הסודיים, הנסתרים, בתוספת דלי- רצון להכיר ברגשות, לדלות ולגלות

גשם-

דכדוך, רגשנות.

עננים-

ערפול, דאגנות, כאשר הם כבדים (מושחרים, כהים) תחושת איום.

שלג-

קיפאון רגשי.

אקווריום עם דגים-

שחזור תחילת החיים- הרחם. חסימת החופש.

3. המסע בים

כמה אומץ לב נדרש מן האדם
כדי להתמודד עם סבל, להתגבר על פחדים,
ולשמר את האמונה ביעד הסופי.

והוא גם משתחרר מאי-האם

ויוצא לחפש את עולמו הייחודי.

כלי שיט-

מסע גילויים לעולם בלתי ידוע. המסע אל תוך עצמי, המסע אל היעד.
המסע לקראת אנשים ומחוזות חדשים.

אונייה/סירה-

יציאה למסע, יציאה מאזור הנוחות מהשגרה.

בנים- יציירו יותר ספינות קיטור או צוללות (המצריכות כוח טכני)

בנות - יציירו יותר סירות מפרש (המפליגות בכוחן הן, עם הרוח)

4. תופעות במים:

//

פעם היה גל קטן, שעלה וירד בחדווה בלב הים, נהנה מאור השמש ומהרוח ובילה את זמנו בנעימים. לפתע ראה את הגלים האחרים מתגלגלים ומתנפצים אל החוף. למרות מרחביו העצומים של הים הגדול. גם הוא נע כעת בכיוון החוף, עוד מעט ויתנפץ.

"אלוקים, זה מה שעומד לקרות לי?" נבהל הגל מאוד והנה קרב ובא גל אחר, גם הוא עולה ויורד כדרך הגלים ומתגלגל אל החוף. "למה אתה מבוהל כל כך?"

שאל את הגל הקטן. "כי עוד מעט נתנפץ " ענה הגל המפוחד, "אתה לא מבין? כולנו נתנפץ ונהפוך ללא כלום" "אתה הוא זה שלא מבין" ענה הגל השני "אתה לא גל, אתה חלק מהים".

//

צונאמי-

עומס רגשי מוקצן, עד העדר גבולות ויכולת הכלה, במה שקשור לרגשות, תחושות, דחפים והתקשרויות.

סכר-

חסימת זרימת נהר החיים, יוצר התכווצות, התקשות וחוסר איזון. (מצד אחד- מחסור, מצד שני-הצטברות)

שובל-

תחושה של 'משהו מן העבר הולך איתי לכל מקום'

קצף-

דכאון ורגשנות יתרה, בכי וקיטור.

גל שחור-

רגשות קיפוח

גל ספירלה-

צבירת כעסים

בועות-

כעסים, סודות.

גלים:

רמות האנרגיה, כוח הסבל והמוטיבציה. דרך ההתמודדות עם העולם הפנימי- רגשי. חסימה וזרימה, סערה ורגיעה, חוסר מנוחה וקבלה.

גלים גבוהים- תנודות רגשיות.

גלים קמורים- מעצור רגשי, בושה והסתרה.

גלים חלשים- חולשה ורתיעה.

גלים רכים- מצב רגשי נינוח ושלו.

גלים זוויתיים- משברים ואכזבות עד תקיעות.

גלים מולחמים- חולשה פנימית עם ניסיון להראות עסקים כרגיל בחוץ.

גלים זורמים, ארוכים- נחישות וחוסן נפשי.

גלים עומדים- רגשות תקועים.

קו ישר-

סטטיות, מחסום רגשי, מועקה.

בועות במקום גלים-

סודות קריטיים מעקבי זרימה.

גל סוער ועולה-

לקיחת סיכונים.

5. אלמנטים במים:

אי-

חיפוש יציבות

שודדי ים-

סכנות החיים, החיים הם סכנה, הבלתי צפוי מהווה סכנה.

בקבוק עם איגרת-

ביטוי חנוק, קריאה לעזרה, תקשורת ללא נמען. יתכן והיה ניסיון לתקשורת עם האימא שאיננה זמינה.

כוכב ים-

בלבול.

מצוק/ תלולית/ חוף/ שובר גלים/ אדמה-
חסימה רגשית.

יבשה-
הקרקע המוגנת בניגוד לים חסר היציבות.

אבן-
קושי.

6. בעלי חיים במים:

דגים- דמיונות, צורכי-שקט, עולם רגשי עשיר, שתקנים סודיים.

ברווז- ילדותיות, קשר לאימא

דולפין קופץ מהמים- עוצמה ויכולות נסתרות ונגלות לסירוגין. רצון
'לנשום אויר' מחוץ למצוקה הרגשית.

7. מכלי מים:

מכלים עם מים- מאגר רגשות. בעל מאפיינים שונים בהתאם למיכל
ולמים.

מיכל ללא תכולה- תחושת ריקנות פנימית, חוסר מודעות, חוסר
קשב.

מיכל סדוק, עם מים- נפש עדינה ושבירית, עד קושי בבריאות
הנפש.

8. עץ צומח על המים-

מצוקה קיומית, קושי הישרדותי בסוגיית הקרקע, היציבות והמקום.



הנחיות לריפוי אפקטיבי במים

פרק 3

א. פרופסור גואש- הריפוי הסוער והמוחצן.

"עשה לך תיבת עצי גפר
וכפרת אותה... בכפר"
מרפאים דומה בדומה. (רש"י)

יבואו מי הגואש
ויסייעו בריפוי
מי- האדם
אלו- רגשותיו
זרימת- תנועתו
זוהי- חיותו.

סדרה ראשונה- הקלאסית

שפע גואש- בבקבוקים

שפע ציוד- במכלים ייעודיים.

מצע הולם- גיליונות, דפים, בגודל A3, כני ציור.

סביבה- עטופה במפות וסינרים, מגבונים בהישג יד.

'מסיבת גואש'

היום חוגגים, מנסים הכול, נהנים לחקור,

עושים שטויות, מרגישים כמו ילדים

ומתפרקים.

נותנים לידיים להיות שליחות הבטן (מקלעת השמש- אזור הרגשות)

ומה שיצא יצא...

'עבודה על גיליון'

למתחילים- עבודה בתוך גבולות מנדלה המצוירת על גיליון.

למשוחררים- העבודה על גבי הגיליון הוא כר נרחב לשחרור- ובטוח
דיו בשל גבולותיו הוא.

למתקדמים- סדרת גיליונות בזה אחר זה.

מה עושים? מרוקנים, מביאים תנועה, מתבוננים.

התנסויות

משחקי גוונים

חקירת כלים, גלגלות, ספוגים והדפסים.

עבודה באצבעות, בכף היד, באמה...

סדרות

סדרה למתחילים 3-4. למתקדמים +10. רצף של עבודות גואש לריקון מושלם.

הערה: לפני קו הפחד תהיה עצירה

אימרו למי שנחסם באמצע הסידרה: נסה עוד עבודה אחת ונראה..

סדרה שניה- המורכבת

הקטנה והגדלה

היוצר מקבל משקפת דמיונית המאפשרת הקטנה או הגדלה. באמצעותה הוא 'מסמן' אזור מתוך ציורו אותו ירצה להקטין או להגדיל.

להקטנה- ישתמש בעיפרון פחם.

להגדלה- בגואש שחור.

בשלב הבא- יוכל להקטין או להגדיל שוב, כרצונו.

קיפול וגילוי

היוצר יוצק צבע רטוב אל תוך נייר המתקפל לאחר מכן.

לחץ הדפים והמריחה הפנימית הם חוויה אחת.

הפתיחה- הגילוי- השעשוע- וההפתעה הם חוויה שניה.

מה רואים- מה מדמיינים?

איך מתמודדים עם עומס, אי שקט- צבעוני, ההכפלה וטשטוש המקום

ועם סוגיות נוספות שעולות כאן.

מסע דרך שכבות הרגש

מקובל לראות את הרגש המובע מילולית כקצה הקרחון.

כתשיעית, כאשר יתר התשיעיות מצויות מתחת קו המים.

בעבודה הבאה נחשוף שכבות רגש נסתרות ונביא לניקוי אמתי

אמרו כך: הבא רגש המוכר לך אל הדף בצבע ובתנועה, נשום לתוכו ותן לו מקום.

כעת הסר אותו מהשולחן והבא דף חדש.

שאל את עצמך כיצד אתה מרגיש עכשיו?

חזור על התהליך עד לריקון.

סדרה שלישית- הייעודית

כאב וריפוי

הבא באמצעות צבע ותנועה לדף את הכאב שלך.

כעת- הבא- בדף ניפרד או בתוספת לקודם-

את הריפוי לו, בצבע ובתנועה.

כתוב תובנה או מסר.

המעברים

הבא באמצעות מטאפורה תחושת מוגנות וביטחון.

הבא, בדף נפרד, באמצעות מטאפורה חוויה לא נעימה. טראומה.

כעת תאר את הראשונה- עבור בעיניך אל השנייה- ותאר אותה.

חזור שוב ושוב על המעברים אלו, בכוחם לרפא טראומה.

ההשלכה

הבא אל הנייר את הדבר ממנו תרצה להיפרד.

משהו מטריד, מיותר, חסר תועלת. בצבע ובתנועה.

כעת מעך וקמט אותו לכדור. מוכן להשלכה... כרצונך.

יעדים רגשיים לעבודה בגואש

מפגש עם חרדות
התנסות בחוסר שליטה
קבלת הבלתי צפוי
עמידה מול אכזבה או הפתעה.
שחרור, צחוק, הנאה, שעשוע.
מתח.
העמקה.
הזמנה לעולם לא מודע.
מפגש בין ארגון לכאוס.
הזדמנות להשתטות והתלכלכות במקום בטוח.
פתיחת פתח לריענון.
תחושת כוח- בשטח גדול וסדרות.
מפגש עם רגשות מקצוות שונים:
פחד, אשמה, אבל,
בדידות ועד חיבור, הדדיות, אופטימיות, תקווה יצירתיות.
עידוד יזמות.
פיתוח דיאלוג פנימי.
תחושת הישגיות מהירה.
הקלה ופינוי מקום לחדש.
חוויית הזריקה והפרידה
התמודדות עם חרדות הקשורות ללכלוך והתנקות
תיעול אימפולסיביות ועידונה.

ג. מי המרפא הצבעוניים,

כוחו של הגואש בריפוי רגשות

גואש/ מתוך 'רוח החומר'

איך עובדים בגואש בחדר הטיפול- משמעויות, מצעים וכלים טכניקות ועקרונות.

תכונות החומר

חומר נוזלי או משחתי, מסיס במים, בעל נוכחות ואפשרויות הפעלה מגוונות מאוד. הגוונים השונים מתערבבים היטב אחד בשני, ניתן למניפולציות רבות וגבולותיו רחבים: משקוף ועד אטום, מיבש ועד רטוב. עשוי להופיע כחסר חומריות ושקוף מאוד עד עבה, שכבתי, בעל נפח ותלת ממדיות. הגואש יכול לכסות ללא קושי גם שטחים גדולים, ולעומת זאת, ניתן בעזרת מים להסירו כמעט לחלוטין, ולגלות מתחתיו מחדש את הנייר. בגואש עובדים בעזרת מגוון רחב של מתווכים ישירים יותר ופחות: מכף היד והאצבעות, דרך ספוגים, סמרטוטים, מכחולים, מקלות, שפכטלים, גלגלות וכדו'

טווח המשמעויות התפעוליות והטיפוליות שמאפשר הגואש

תחושות ורגשות שמעורר החומר:

כחומר רב פנים, מהווה הגואש מטאפורה לטווח רגשות עצום. הוא נושא עמו הרבה סיכונים והרבה סיכויים, וכל פעולה בו עשויה לבטא העצמה ויזואלית לשפת הציור ולעולמו הפנימי של המצייר. העבודה עמו מעוררת חוויות ותחושות דרמטיות כמו למשל שחרור- על ידי כיסוי שטח גדול במהירות. כעס ותוקפנות- עיבוד כעס על ידי תיפוף, התזות, מריחות צבע גדולות על ניירות גדולים, הטחות צבע במכשירים ובידיים. הגואש מהווה מראה לכוחותיו וליכולת היוצר לצייר ציורים גדולים בצבעים דרמטיים, במברשות ובמכחולים רחבים, ובכך מאפשר למטופל מפגש עם כוחות פנימיים.

בדרך כלל עובדים בגואש בעמידה מול כן ציור או מול קיר גואש, כאשר עליו תלויים מראש גיליונות בצורות, גדלים וכיוונים שונים. משום רטיבותו ורכותו, והנייר התלוי על הקיר מתרחשות הרבה נזילות לא מתוכננות. לעיתים בשל חוסר במיומנות בלקיחת כמויות צבע ובהנחת המכחול במדויק, נוצרים מצבים לא מתוכננים ובלתי נשלטים. לחומר יש חיים משלו והוא מזמין מקריות והפתעות, ולכן הוא עשוי לעורר קשת רגשות כגון חרדה, חוסר שליטה, פחדים, אי-נוחות מהתלכלכות או לחילופין, סקרנות, עוצמה ושמחה לגילויים החדשים. עבודה עקבית מאפשרת העשרת הרפרטואר הצבעוני, התנועתי והרגשי. מגוון התרחשויות זה מביא להגמשה.

היוצר יבחר את הפורמט שנראה לו. לבחירותיו יש ערך דיאגנוסטי רגשי. המצב של ציור בעמידה מסמל את עמידתו של המטופל על שתי רגליו ואת אחריותו וכוחותיו לשאת בתהליך. מכיוון שהחומר כל כך רציני, עמוק ורחב, הוא דורש גם מוכנות וארגון גופני על מנת להכיל, להביע וליצור באמצעותו. בעמידתו של היוצר מול הנייר משתקפת לו העבודה כמראה פנימית. הוא יכול להתקרב אליה ולהתרחק ממנה, לחזור ולהתבונן, לבחון ולהגיב.

מקרב יחזה בפרטי העבודה ומרחוק יצפה בשלם. התהליך של התקרבות והתרחקות הוא דיאלוג בין הפרטים לשלם לפי הצורך. העבודה בעמידה מאפשרת יצירה בגדלים עצומים שאינם מתאימים לעבודה על שולחן. ממצב זה, בתוספת מברשות רחבות וגלגלות עולה תחושה של כיבוש שטח ועוצמה. מכיוון שהחומר רטוב וכבד. במיוחד על משטחים גדולים המצייר חייב לפתח כבוד ורגישות לליכולת הנייר לשאת מישקל ורטיבות

הנייר הוא שחקן מרכזי בתהליך, ואם לא מתחשבים בכוחותיו הוא קורס. ההיכרות עם יכולת ההכלה שלו מקנה תחושות שליטה וביטחון רב ליוצר.

בעבודות הגואש יש משום טכסיות. מספר פעולות חוזרות ונשנות: טבילת המכחול במים, ניגובו, לקיחת צבע, הנחה על הנייר, וחוזר חלילה. מידי פעם יש פזמון חוזר של ההתקרבות וההתרחקות. פעולות קצובות אלה מהוות את שלד הקצב הפנימי של תהליך היצירה, וכאשר היוצר רוכש את המיומנויות הללו, הן מהוות עוגן לעבודה רגשית עמוקה יותר. זוהי מסגרת שמקנה ביטחון, סדר, ארגון, קביעת גבולות, שמתוכם ניתן לפרוץ למחוזות רגש נועזים יותר. כל הגוף משתתף בעבודת הגואש. הציור מתהווה בטכס לקיחת הצבעים בהתקרבות ובהתרחקות. זהו תהליך דרמטי של חיבור בין גוף חומר ורוח.

מצעים וכלים נלווים לעבודה בגואש

מברשות- קשות, שטוחות ועגולות בכל הגדלים.

מכחולים- רכים לשימוש בעבודה שקופה

מברשות שיניים- כתוספת לטקסטורה ולהתזה ומריחה.

שפכטלים- למריחת צבע בעובי רב במשטחים, לחריטות ויצירת טקסטורות

גלגלת- יש גלגלות קשות ויש רכות וספוגיות. כל אחת מהן, ברוחבים שונים, יוצרת עבודה מסוג שונה. את הצבע לגלגלת מגישים בצלחות חד פעמיות, שטוחות. טובלים את הגלגלת בצלחת ומגלגלים על הנייר. לחץ שונה בזמן גלגול הצבע על הנייר, יצור מרקמים שונים.

סמרטונים- ניתן לעבוד בסמרטוט יבש או ספוג מים, סחוט, מקופל בצורות שונות לנגב צבע עודף, לגלות שכבות מסתתרות, להניח צבע, להדפיס מרקם וכו'. יש צורך להכין דליים עם מים לשטיפת הסמרטוט בזמן העבודה.

ספוגים- את הספוגים מגישים חתוכים בצורות וצלעות באורכים שונים. כמויות שונות של צבע ומים ולחץ שונה על הנייר ישיגו אפקטים שונים של מריחה, שקיפות, הדפסה, ניגוב וכדו'

מזרקים- לעבודה במזרקים יש להכין צבע גואש מדולל מאוד. לכל מזרק צבע משלו המוכן מראש בצנצנת יציבה. יש להדגים כיצד שואבים צבע וכיצד משחררים אותו רק בתחום הנייר. יש משמעות טיפולית לשמירת גבולות הנייר וניקיון החדר תוך כדי התהליך ובתום עבודה מסוג זה.

חומרי חריטה- מקלות שונים, כפיסי עץ, קיסמים וענפים יכולים לשמש לחריטה, לגילוי שטח או למשיכת צבע מכתם עמוס.

ענפים- ענפים עם עלים בגדלים ובצורות מגוונות יכולים לשמש כמתווכים בין הנייר לגואש. טובלים ענף בתוך צלחת צבע שטוחה ואחר כך מניחים את הצבע על הנייר על ידי הצלפה, הטחה, משיכה, דחיפה, מחיצה, וכדומה.

חומר עיבוי לגואש: ניתן להפוך גואש לסמיך יותר על ידי אבקות עיבוי או דבק פלסטי טו נסורת וחול. העבודה שתיווצר תהיה תלת-ממדית יותר.

דבק פלסטי- יכול לשמש כגלזורה סופית מבריקה מעט. למרוח על עבודות יבשות לחלוטין. את הדבק מדללים ב- 20% מים ומורחים על הציור היבש במברשת רחבה במריחות שתי וערב יסודיות.

מצעים- רצוי לעבוד על נייר 180 גרם ומעלה, נייר קרפט, קרטונים, דיקטים, נייר פוסטר אמריקאי על צדו המחוספס.

על דרך העבודה בגואש

רצוי לעבוד בגואש על כן ציור או קיר ציור בכדי לא להחמיץ את הפרספקטיבה הנכונה של הציור. בציור על דף "שוכב" על השולחן תיווצרנה הקצרות לא נכונות.

לרשותו של היוצר יועמדו פלטת שקעים או כוסות צבע יציבות בתוך מתקן עץ. כמו כן יונח על שולחן הציור כלי גדול למים המיועד לשטיפת המכחולים או לדילול הצבע, מגוון רחב של מברשות ומכחולים הגדלים שונים וסמרטוטים לניגוב המכחולים וספיגת המים לאחר ניגוב המכחול.

חשוב ביותר שהמצייר, המטופל, יהיה מוגן בחלוק או חולצת עבודה. עבודת הגואש מזמינה התמרחות מטבעה ומכתימה ולכן מאיימת. לכלוך הבגדים עלול לעורר אצל המטופל חרדות ורגשות אשמה ולכן על המטפל לגונן עליו בכך שידרוש ממנו ללבוש חלוק עבודה.

מקפידים עם המשתתף על שטיפה יסודית של המכחול בין צבע לצבע. מי שרוצה לערבב לעצמו גוון אחר מערבב בפלטת שקעים או בכוסית קטנה, ולא על הנייר. חשוב להקנות הרגל קבוע של ערבוב בתוך הפלטה ולא על הנייר! ערבוב יסודי בפלטה יבטיח יצירת גוון נקי ואחיד, לעומת ערבוב על נייר שיוצר מיד בוציות ולכלוך. אם יש צורך בכמויות צבע גדולות יותר- ניתן לערבב בצנצנות.

עקרונות ערבוב גוונים בגואש

כאמור את כל ערבובי הצבע עושים בפלטות שקעים או בצנצנות למיניהן. אל הנייר המצויר מגישים מכחולים טבולים בצבע מעוררב היטב. את המצייר המתחיל יש ללמד כיצד לערבב צבעים בפלטת שקעים. בשני שקעים יש "מחסנים" של צבע, ומשם לוקחים צבע בעזרת המכחול, כמות אחידה בכל פעם, מניחים בשקע שלישי ושם מערבבים. בכדי לשנות גוון ניתן להכפיל או להשליש את אחד הצבעים לתוך שקע רביעי וכך הלאה עד שנוצרת סדרת גוונים. מומלץ להניח כתם צבע מכל גוון שנוצר על הנייר כאשר כתם נודע בכתם. כך יתרגל היוצר את תחושת לקיחת הכמויות ואת אפשרויות יצירת הגוונים.

עקרון הערבוב הוא שרצוי ונכון יותר להכניס כמות לתוך הבהירות. לתוך הגוון הבהיר מוסיפים בהדרגה ובכמויות קטנטנות מן הצבע הכהה ומערבבים היטב. בודקים אם הגוון שהתקבל הוא הרצוי. אם הוא עדיין בהיר מוספים עוד מן הצבע הכהה וחוזר חלילה. שיטה זו חסכונית מאוד ולא מבזבזת צבע. באופן ההפוך של הבהרת גוון כהה- יש צורך בכמות גדולה של צבע להשגת הגוון הרצוי.

ערבובי שלושה גוונים- כאשר מערבבים יחד את שלושת צבעי היסוד- אדום, צהוב וכחול- נוצר בהכרח גוון חום כלשהו. לפיכך, יש לקחת בחשבון, ממקום קוגניטיבי, את תוצאות הערבוב. למשל: מכחול וכתום ייווצר בהכרח חום אפרפר. סגול וצהוב גם הם יתקבלו

ממשפחת החומים אפורים. תוספת של לבן תוך ערבוב שכזה תביא בהכרח לגוון אפור. תוספת שחור תכהה את הצבע.

למצייר מתחיל כדאי להציע לבחור בזוג צבעים מתוך השלושה אדום, צהוב, כחול, ולהוסיף לשניים מהם לבן או שחור או "בן דוד" של אחד מבין השניים, למשל- אם נבחר צהוב וכחול- "בן הדוד" יכול להיות טורקיז, סגול, אוקר. כלומר, ישנם שני שחקנים ראשיים והנוסף הנלווה מרמז על השלישי החסר. לאחר מיומנות בערבובים בסיסיים ושליטה בלקיחת כמויות לערבוב, אפשר להתאמן וליצור גוונים של צבע תוך שימוש בכל צבעי הפלטה. למשל: ליצור ירוקים בתוספת אדום, בכמות כזו שהירוק יהיה עדיין ירוק אך עם צל של חום וכדומה. בשלב אחרון זה, בעצם, מתחילה "ההמראה" בציור. למצייר שליטה גדולה בטכניקה והבנה בצבע ויצירת גוונים והוא חופשי עכשיו לעסוק בתכנון.

מתווכים שונים מקשרים בין הגואש למצע. מתווכים קרובים מזמינים תחושות טקטיליות וחושניות (ספוגים, סמרטוטים) מתווכים ארוכים יותר (מכחולים, שפכטלים) מזמינים מרחק פיזי רב מן הצבע הרטוב ולעיתים פחות מעורבות רגשית מן הקודמים. עבודה שיטתית מביאה עמה הצטברות של ידע, ניסיון והעמקה. וכן יכולת של דחיית סיפוקים, הגמשה רגשית וטכנית רבת פנים. כל אלה משקפים את רוחב היריעה של הגואש ככלי עבודה.

נקודה משמעותית בתהליך העבודה הוא תהליך הסגירה, סיום הציור וניקוי הפינה: החלפת מים, רחיצת מכחולים והסרת חלוק העבודה. לסגירה ערך טיפולי וחינוכי רב שקשור בלקיחת אחריות, ופרדה מתהליך היצירה, כאשר היוצר חוזר להיות נקי ומאורגן ללא החלוק ומוכן לפגוש את החוץ.

התנסויות ראשוניות בגואש

עבודה עם שני צבעי יסוד (אדום, כחול, צהוב) וערבוב ביניהם. יצירת כמה שיותר גוונים

תוספת לבן לשני הצבעים

תוספת שחור לשני הצבעים

שחור ולבן בלבד ויצירת שפע גוונים אפורים, לפחות 12 גוונים

בחירת גוון אישי ושמונה מברשות מהדקה ביותר ועד העבה ביותר.

בדיקת תנועות המברשת ואפשרויותיה על הנייר. מה עושות תנועות יד שונות? לעבוד על נייר 1/4 גיליון במברשת הרחבה ביותר, וכאשר הצבע מתייבש לעבור לקטנה יותר וכן הלאה.

עבודה עם מברשת יבשה. מעט מאוד צבע בלי מים נייר 1/8 או 1/4 שכבה על שכבה על שכבה. מעין מעבדה.

בדיקת מעבדה של דילולים שונים של מים לאותו צבע- משקוף ועד
אטום.

שלושה דפים, בכולם אותה קומפוזיציה. הראשון ייעשה בכתמים,
השני בקווים והשלישי בנקודות.

שני דפים בשניהם אותה קומפוזיציה. האחד יצויר באדומים השני
בכחולים. השוואת אווירה עומק ופרספקטיבה.



הטיפול באמצעות הדמיות מים

פרק 4

א. הדמיות מים- הריפוי השקט והפנימי

1. הכניסה לבאר/ תרגיל עומק למודעות רגשית.

"היה הייתה באר.

אי שם על אם הדרך.

חומת אבנים לה מסתורית, סובבת ומגוננת.

גילה התקדם עם הזמן החולף.

האם ידעת כי סוד לה במעמקיה?

מתי מעט ירדו לסוף דעתה, וידעוה.

התקרב אליה.

ראה דלי מחובר בחבל.

הכנס לתוכו

אתה עומד בפני מסע מסתורי של חווית גילוי.

אתה נדרש לאומץ,

אולם הסקרנות הטבעית שבך תוביל אותך פנימה על אף ולמרות.

כעת שחרר בעדינות את החבל ואפשר לכובד משקלך להניע אותך
כלפי מטה, העמק פנימה בנינוחות, אל החושך והמסתורין.

הכול סביב צופן סוד.
 הרוחב והעומק. הריח והקולות.
 הדמיונות והפחד מהאכזבות.
 האיך יהיה ומה נראה
 החלל החשך מהווה לכאורה סתירה לעולם המואר שעזבת בחוץ.
 אולם הוא מאפשר לך ניתוק מוחלט ממנו, וזהו אף התנאי היחידי
 להסתגלות לחלל פנימי זה.
 עם ההתכנסות, הבידוד והרגשות שאתה חווה.
 אתה מוצא כי הגעת.
 הדלי שלך התנוודד קמעא והתמקם.
 הוא צף בנחת על קו המים, אם כי נדיר אך יתכן. כי קרקעית הבאר
 צחיחה.
 בתוך התהיות, עולה ידיעה ברורה-
 מישוהו כבר היה כאן.
 בשלב מוקדם, ממש בראשיתי,
 והוא כבר הכין לך מעת בניית הבאר, כלים.
 והם סדורים על קירות הבאר מבפנים.
 אתה בוחן אותם, בוחר אותם.
 בוחר בכלי מכיל- וממלא מים לרוויה.
 בכלי רחב בכיסוי הרמטי- שואף אויר לאווירה,
 בכלי מעניין ולא מצוי- אתה אורז תקווה
 במעמקים מצויים הסודות שלך- אם תרצה תכיר ותארוז בכספות
 אתה חש בעוצמה- רגשות אמת, נעימות וכואבות
 חווה אותן בשקט, בדממה.
 בחר מה לקחת- כלי או חוויה.
 משוך בחבל לאות כי אתה מוכן ליציאה.
 אמיץ ומעמיק
 מכיר ויודע
 השמש הזורחת מארחת אותך שוב.
 ואתה- פוקח עיניים
 דולה-חוויות-תחושות- ומים.

2. הים/ תרגיל להתמזגות והכלת העומס הרגשי

אתה והים.

ראה אותו בדמיוןך. נשום והרח, חוש את משב הרוח וטעם מליחותו.

היה אתה הים, עלה ורד, התקדם וברח, התפשט והתכווץ, תסוס והרגע...

ועכשיו צייר.

אפשר להשתמש בקטע ההשראה הבא:

דומה שאין אדם יכול לחדול ממחשבה אף לרגע. מישהו חמד לצון וסידר את הדברים ככה, ואם תרצה או לא, מחשבה גוררת מחשבה, וכן הלאה וכן הלאה עד מותך כנראה! הרעיון הזה, שהיה מבדר בעיניו של ידיגי, עלה על דעתו כשנוכח שכל הדרך אין הוא פוסק מלחשוב על משהו. מחשבה רודפת מחשבה כמו גלי הים העולים בזה אחר זה. בילדותו היה מסתכל שעות בים אראל ורואה את הרוח מקציפה גלים לבנים בלב ים, ואיך הללו מתקרבים אל החוף רעמות-רעמות מתנשמות ועולות, וגל נולד מתוך גל. בעת ובעונה אחת היו בתנועה הלא פוסקת הזאת הלידה והחידול ושוב הגסיסה של גופו החי של הים. כמה רצה אז הילד הזה להיות לשחף ולעוף מעל לגלים, מעל לזהרורים המתנצנצים, כדי להסתכל מלמעלה בחייו של הים הגדול.

(צינגיס אייטמטוב, והיום איננו כלה)

היכן אתה-

במציאות של הים-

בתוך? ממעל? ליד?

בציפה, בשחייה, בצלילה,

בצפייה, בטבילת רגליים, בספינה.

תאר את הים שלך בגיליון גואש.

זרמים זורמים בצבעים רטובים.

התמזג

היפרד

ספר.

3. נהר החיים/ תירגול לזרימה וקבלת הבלתי צפוי

החיים כנהר הזורם

נתאר לעצמנו נהר הזורם בדרך אל הים, מקורותיו של אותו נהר הם מעיינות חבויים לרגלי הרים רחוקים. הוא מתחיל בזרימתו ועובר דרך תוואי נוף שונים, עמקים ומישורים, שטחי מדבר ושדות מוריקים. אפיק הנהר מעמיק לעיתים ואז גדותיו זקופות ותלולות, אך לעיתים הוא רחב ורדוד ומאפשר לחצות אותו ברגל. מימיו של הנהר צלולים וזכים ואנו רואים דרכם בבהירות רבה, את גרגירי החול שבקרקעיתו, אך יש והם חומים, עכורים ודלוחים, ודבר לא נראה עוד דרכם, קצב זרימת המים עשוי להיות שוצף ומהיר או איטי ושלו עד שדומה כי המים עמדו מזרימתם. מידי פעם קורס גזע עץ וחוסם ומפריע לזרימת המים, ועל הנהר לפלס לו אפיק אחר כדי לעקוף את המחסום. פעמים אחרות יורדים גשמי זעף והנהר עולה על גדותיו ומציף את השטחים מסביבו. כל הזמן תנועה, כל הזמן שינוי, אך תמיד זה אותו הנהר - ותמיד הוא זורם, גם אם באפיקים משתנים, תמיד באותו הכיוון: אל הים.

כאותו נהר כך גם אנו: זורמים ללא הפסקה, רואים נופי חיים שונים החולפים על פנינו, ממלאים תפקידי חיים אחרים בכל פעם, לעיתים נמרצים ולעיתים כמעט עומדים מלכת - אך תמיד אנו אותם אנשים ותמיד מתרחשת זרימת החיים לאורך ציר של זמן בעל כיוון אחד. ההתייחסות אל מהלך החיים כאל נהר זורם שיש לו הן נביעה פנימית והן מקורות חיצוניים, מחזירה אלינו את האחריות לגבי ההתמודדות עם שינויים, מעברים ומשברים. הנהר שלנו אינו מופעל על ידי הנסיבות, הוא זורם מכוחות עצמו, מפלס את המסלול האישי שלו, מרחיב את האפיק, יוצר את המציאות, מתפתח.

(ניצה אייל, החיים כנהר)

הנחיה

מה תפס אותך - עם מה זרמת?

הבא צבע, תנועה, משהו, שהזדהת, שהתמזגת אתו.

לאחר מכן תוכל לפתח זאת (לפני, אחרי, יותר, אופטימלי)

כמו הנהר המתפתח.

4. האגם/ תרגיל לשחזור וריפוי חווית ההיריון

באותה מידה שנדרשו לתינוק רגשות אמת מצד המבוגרים של קבלה, חיבוק ואהבה על מנת ששיג את שלמותו- כך זקוק לכך המבוגר על מנת 'לאחות את השברים'

"עצום עיניים

נשוף 3 פעמים

רד לקרקעית האגם

כשאתה שואף בקלות ונושף באיטיות בעת שאתה נכנס לאגם וצולל מתחת למים.

שב על הקרקעית בשלווה ובשקט כשאתה עטוף אור זהוב.

עזוב את האגם.

ושב מתחת העץ

קח עלה מן העץ

גע בו וחוש את מרקמו.

נשום אותו.

התמזג בו

התמזג עם תהליך נשימתו.

עזוב אותו

כשאתה יודע שנוכחותך- שלמות ושלווה

ונשימתך סדירה.

פקח את עיניך"

5. מי המרפא/ תרגול לבריאות גופנפש

לפניכם תרגילי הדמיה קצרים,
בתחילתו של כל תרגיל אמרו: "עצום את עיניך"
בסיומו של כל תרגיל אמרו: "כעת פקח את עיניך"

לבריאות

הנח כוס מים בתוך הכיור.
ראה את המים זורמים לתוכה, שמע זאת.
כאשר הכוס מלאה, סגור את הברז.
שתה את המים, חוש בהתפשטותם- ובהבראתם אותך.
נהר זורם לצדך.
נהר המרפא.
שמע את צליל קולו הזורם
התכופף ולגום מימיו
חוש במים הרעננים הזורמים בכל גופך
לכל תא ותא שהם מגיעים
הם מביאים עימם מרפא.

להקלה

רכז את מכאוביך ודאגותיך למסע אחד
צמצם אותו לכדי סלע
ראה אותו כאבן בכף ידך.
זרוק אבן זו בקשת ישרה אל תוך ענן בשמים
בהבקיעה האבן את הענן גשם ניתן ממנו עליך ומנקה אותך.
השלך אבן זו לים הגדול.
ראה אותה צוללת למעמקים.
במעמקים היא נרקבת
דגים אוכלים זאת
דייגים דגים אותם.

לזרימה

ראה את נהר החיים ומרוצתו
התמזג בתוכו
חוש איך כל המערכות בגופך
מתעוררות לתנועה- לזרימה- לחיים.
הפסולת מתנקה- מתנקזת החוצה ונשטפת
התעוררות של חידוש וחיות נמזגת לתוכך
ומפעימה בך חיים חדשים.

לניקוי

ראה זרם מים דק וחודר
המכוון אל האזור הכאוב
ראה אותו מנקה היטב אזור זה
כוח המים והניקוי מתפשט
בכל מקום בגוף אליו הגיע הכאב
כעת הכול נקי.

לספיגת איכויות חדשות

ראה את עצמך עומד תחת מפל מים זורם
המים שוטפים אותך מקדקוד ראשך ועד לרגליך
מבפנים ומבחוץ.
המים מחליפים גוונים וטבעים
בכל צבע שתבחר לרחוץ בו תוכל לספוג באיכות המיוחדת לו.
ראה שפע מים- גוונים- ואיכויות מתחלפים ושוטפים אותך,
מספיגים בך כוחות חדשים
תן לכל גוון- שם ואיכות והשתהה קמעא לספיגה מושלמת.

**ב. שפע מטאפורות מים לריפוי ממוקד ויעיל -
בהשראת ד"ר ג'רלד אפשטיין**

היעד לריפוי	מטאפורת מים להדמיית ריפוי
קשיי נשימה (פיזיים ורגשיים)	"ראה שני נהרות הזורמים מהסינוסים אל מערות האף והגרונ, נושאים איתם פסולת, כאב ונוקשות. הנהרות זורמים דרך בטןך אל רגליך ויוצאים מגופך כחומים שחורים או אפורים, הנקברים עמוק באדמה ראה נהרות אור זורמים דרך הסינוסים, לתוך גופך. כל הרקמות הופכות ורודות ובריאות".
התלכלכות (עומס או תחושת לכלוך)	"שמע לימינך קול נחל זורם. מלא את כפות ידיך במים זכים, צלולים כבדולח וקרירים והתז על פניך. כשאתה יודע שאתה שוטף את כל חוסר הטוהר שעל גופך מבחוץ, שנה מהם וחוש כי אתה שוטף את כל חוסר הטוהר שבתוכך הרגש עצמך רענן, חי וערני"
בדיקת בריאות	"ראה את עצמך על הר, למרגלות ההר אגם. אמור לאגם שאתה רוצה לדעת מה מצב בריאותך. הבט במים השקטים והצלולים כבדולח וראה את עצמך מבחוץ ומבפנים."

"אתה נמצא ליד צוק בחוף הים,
 חרוט- על הצוק את כל התחושות
 השליליות המציקות לך.
 שבור- בעזרת פטיש את הצוק.
 אסוף- לתוך מפרש לבן את כל השברים
 קשור- והכן שק
 בנה- סירה מקרשים עזובים
 שוט- בסירה מאזור מגורך לעבר ארצות
 רחוקות פגוש באנשים חדשים והתייחס
 אליהם בתגובות השונות מהמצוי בשק.
 הפנה סירתך- לעומק האוקיינוס והשלך
 שם את השק.
 ראה את השק- שוקע ונעלם מהעין.
 חזור בדרך בא הלכת ראה שוב את
 הצוק והוא רענן.
 קפוץ לראש הצוק ברעננות".

פצעים רגשיים

"היה בחוף הים, היה חלק מהמקום בו
 תמצא שלווה. התמזג במקום והיה חלק
 מהקצב שלו.
 בחוף הים- גע בחול ותן לו ליפול
 מאצבעותיך.
 הרח את אויר הים הרענן והקשב לגלים
 המלחכים את החוף.
 מצא את עצמך מגיע להרמוניה עם
 תנועת גלי הים, בעת שאתה עושה זאת,
 דע כי ליבך פועם בקצב סדיר ובריא.

חרדה כעס, תשוקה ורתחנות.

"אתה נמצא בתוך להבות הכעס שלך
 הלהבות עולות ועולות עד לשמיים
 לעננים שמעל, העננים הופכים לכבדים
 ומלאי מים, הם נבקעים, הגשם יורד
 ומכבה את הלהבות.
 בהדרגה נעלם גם הכעס.

כעס

ראה וחוש את ישותך כמו פני מים שלוים. המשקפים שמים מלאי כוכבים. לאחר שחשת זאת באופן מלא, דע שחרדתך חלפה.	חרדה
ראה את עצמך מפליג באזור שלך. אתה קברניט הספינה. דע שכאשר תנווט את ספינתך החוצה מהאזור תרגיש טוב, ראה וחוש כיצד אתה מוצא את דרכך".	מועקה
ראה את עצמך שוכב ליד גדת נהר שמימיו זורמים במהירות, אתה מוקף פרחים, הרח אותם, קטוף אחד מהם, הנח כל מחשבה מטרידה בפרח, שים את הפרח בנהר, ראה ושמע אותו נישא הרחק בנהר. המשך כך עד שתירדם...	קשיי הרדמות

הרגשות וההתייחסות להם הרי הם כמים שאין להם סוף
לפיכך מדריך זה עצר במהלך מרוצת מימיו להביא ריפוי תנועה
וחיים...
לכם לא נותר אלא להמשיך בדרכו ולהביא ריפויי מים בסמלים
וחומרים
לשם כך עשו שימוש בהתנסויות הטיפוליות שלכם
ובמידע שצברתם במרוצת ימי -חייכם כאנשים וכמטפלים
הגדילו כבר עכשיו את מאגר ההנחיות, תרגילי האימון לתנועה
והדמיות המים שלכם.
בתחום הריפוי הרטוב
ובתחומי מטאפורות המים.
(ותזרמו:)

//

בתוכי האוקיינוס הגדול
מרפה אני אל תוכו ברכות, בעוצמה.
הוא בי ואני בו.

נמסים סכרי המוצקים לתוך זרם אנרגיות
הבראשית

ובמים נושקים שמים לארץ, רוח לגוף
גואים הגלים, שוטפים, שוקטים, רוטטים, רוחשים
ברכותי העצומה

איש לא יעצור בעדי להשתנות, להיפתח, לזרום,
להתחדש- לנצח כמו היקום, תנועת התמיד...

(עוצמת הרכות)

//



קרמבל
הבית לאמנות הטיפול

krambel.co.il