

סדרת מדריכים למטפלים באומנות
שרה טרנטו



על כנפי החומר

התוצר הטיפולי האומנותי
עובר תהליכי חקירה וריפוי
באמצעות דמיון מודרך

המדריך למטפל עם כנפים.....	5
המיצג האומנותי משנה פאזה ועולה על המסך.....	7
4 שלבים להמראה בטוחה-.....	9
6 הבונוסים.....	11
הסיפורים ש'עפתי' עליהם/פרוזה.....	15
כנפיים ליצירת חומר- תהליך בשני שלבים	25
5 עקרונות הזהב למפגשי טיפול.....	33
17 כלי קסם למעוף אדיר.....	35
תרגול לפיתוח כנפיים אישיות למטפלים אמיצים..	39



המדריך למטפל עם כנפים

פרק 1

יש מטפל שמגיש חומר
מאפשר
מכיל
קשוב
ומאוד מבין
את-המטופל-והיצירה-שלו.

ויש מטפל עם כנפיים
משוחרר
אמיץ
מזמין
למסע דמיוני
אל-הלא-נודע-גם-לו.

בארץ הקסמים
הנפלאות והדמיונות.
יצירת חומר פוקחת עיניים
קירות הופכים לשקופים
בתמונה אפשר לבקר בינתיים
להאיר להרחיב אופקים
חיות מתפרעות במשטחי אינסוף
מכשפות הופכות לנסיכות

הכול יכול לקרות
והכול בשליטה
אתם משחררים את מושכות הטיפול
מתהלכים בו בעיניים עצומות :)
כפי ראות עיני המטופל שלכם
במרחבי הנפש האינסופיים
הייחודיים והמרתקים.

מטפל אמיץ מזמין 2 זוגות כנפיים
לדמיון מודרך בשניים
המטופל רואה
המטפל תומך
כשהמטופל נחסם
המטפל משחרר
כשהמטופל נחשף
המטפל מבאר
כשהמטופל מדווח
המטפל מאשר
כשהמטופל פוגש מטאפורה
המטפל מפרש

והמטפל הזה
כמו מטפל עם כנפיים
לוקח לפגישות הכי עמוקות
רחבות
וגבוהות
עד השמיים!



המיצג האומנותי משנה פאזה ועולה על המסך תרגיל עצמי

פרה 2

הנחיה-

פסלו בכל חומר שתמצאו לנכון. פיסול כלשהו
כשתסיימו, הציבו אותו על השולחן
כעת עצמו את העיניים והתכנסו פנימה אל עצמכם באמצעות שתי
נשימות הרפיה
ראו את עצמכם ישובים על כורסא רכה ונוחה...
בידכם אתם אווזים בשלט.
בלחיצה על כפתור ייעודי נפתח מסך גדול בשמיים,
אתם מתבוננים בו בשעה שהוא הולך ומתבהר והנה היצירה שלכם
מתנוססת שם.
בלחיצה נוספת היצירה גדלה, ובלחיצה נוספת היא גדלה עוד.
לחיצה נוספת מאירה ומדגישה את היצירה שלכם. והיא נראית פשוט
נפלא.
כעת חופש היצירה שלכם מתחיל.
באמצעות לוח מקשים ואופציות משוכללות אתם מבצעים שינויים של
גודל, צבע ואפילו צורה
ההקרנה הופכת למלאת תחושות, ריחות, צלילים ורגשות.

כעת, תנו חיים ליצירה שלכם. התפתחות ותנועה
ראו אותה בצורה הנפלאה ביותר מלאת חיוניות, חופש ואור
נשמו עמוק לתוככם את היופי הזה
ואמרו-
הכול יכול להיות טוב יותר.
נפלא ביותר
בפשטות
ובקלות
שהו בחוויה זו מספר רגעים
אחר חזרו אט-אט למודעות ערה ורעננה
פקחו עיניים.



איך לפרוש כנפי דמיון ליצירות חומר- ארבעה שלבים להמראה בטוחה

פרק 3

שלב ראשון- קביעת אובייקט

היצירה האומנותית עולה על השולחן

כאשר הפגישה הטיפולית מייצרת מייצג כלשהו, ציור- פיסול- תמונה.

והמייצג מעוצב כפריט יחידי אות לכך שהושג מיקוד פנימי,

זה הזמן להזמין לו כנפיים

שאלו את המטופל- "האם תרצה/י להבין- לחקור- להכיר יותר?"

שלב שני- ההתכנסות

היצירה עולה על המסך- המשך טיפול בדמיון מודרך

במעבר קצר ומהיר שאינו מאפשר פיזור קשב, בריחת ריכוז

או רתיעה מקו הפחד ומה שנמצא מאחוריו...

אמרו כך: "מתאים לכם שנעצום שנינו עיניים, ננשום עמוק,

כעת ראה/י את עצמך יושב/ת על כורסא רכה ונוחה (ההתמקמות)

בידך את/ה אוחז/ת בשלט (השליטה במצב)

ובלחיצת כפתור נפתח מסך גדול בשמיים..." (המבט מעלה- לכיוון אזור הדמיון).

שלב שלישי- ההמראה

התסריט מתפתח ועולה על כל דמיון

על כנפי הדמיון... בונים יחד תסריט תוך כדי מעוף...
אתם הולכים יד ביד עם המטופל שלכם במסלולי- מבוכי נפשו, לאשר
יפנה- תיפנו.
שמרו על קשר מילולי מינימלי כדי למקם את עצמכם ואת תגובתכם
בהתאמה אליו.
אמרו כך: "ראה על גבי המסך את היצירה/ התמונה שלך ו..."
(אפשרויות פיתוח והרחבה, עקרונות זהב למסע דמיוני שיביא להקלה
וריפוי,
כלי קסם ותאורי מקרה- מחכים לכם במדריך שבידכם).

שלב רביעי- הסגירה

מתכוננים לנחיתה אורזים ושומרים

הכינו את המטופל שלכם מראש לסיום.
בנעימת קול רכה שקטה ואיטית.
אמרו כך: "אנו עומדים לסיים את המסע הזה להיום, מתוך ידיעה
שתוכל תמיד לחזור לכאן בדמיוןך כדי להתחזק- לשפר- לבקר-
לרפא"
"מומלץ לחזור למקום/ להדמיה מידי ערב לפני השינה.
הדמיה זו עשויה לסייע לך בתהליכי התכנסות ושקט.
להתחבר לעצמך להכיר ולהעמיק את המודעות שלך"
אם מתאים תוכלו להוסיף-
"קח אתך משהו מהמסע הזה.
כח, מזכרת, תובנה, מסר, עוגן, איכות"
סיימו כך -
"אנו עומדים לחזור למודעות ערה ורעננה,
קח את הזמן שלך וכשתהיה מוכן,
פקח עיניים ותודיע לי על כך".



למה חשוב לפרוש כנפיים ליצירה מחומר ומים? ששת הבונוסים

פרק 4

1. כדי לתת מקום-

צורך בסיסי בנפש לחוש תחושת התמקמות בעולם, התבססות, יציבות ושייכות למקום.

המשך טיפוך בדמיון מודרך נותן מקום מטאפורי ליצירה, ומעניק לה משקל וערך.

2. כדי להתרחב-

ההתרחבות, אף היא צורך הנפש בהתאם ליכולתה הבלתי מוגבלת להעמיק לגבוה ולהתרחב עד אינסוף...

באמצעות הדמיון היצירה מקבלת ממדים צורה ונפח משלה ללא מגבלות המציאות.

השלט הדמיוני האחוז בידי המטופל מאפשר לו יצירת תנועה במרחב ובמטאפורה שלו.

באמצעותו הוא מזמין וגם מבצע שיפורים הנוגעים להתרחבות- השבחה- והרחבה החשובים כל כך לנפש.

3. כדי להתכנס-

ההתכנסות, הכרחית ליצירת איזון, מכיוון שהחברה המערבית מחנכת למוחצנות

ומעודדת לעשייה במישור החברתי חיצוני על פני התכנסות ושקט והיא עשויה בקלות להוציא מאיזון.

בתהליכי התכנסות אנו מדריכים להתנתק מהחוץ, ולהתכנס פנימה, לאזורי השקט האישיים,

רק עבודה תמידית להשגת איזון בין חוץ לפנינים, רעש לשקט, האחרים ואני,

ישיגו את המטרה ויביאו לאיזון.

אי היכולת להתכנס עשויה להסב סבל רב לבני האדם.

כאשר סבל זה נמשך זמן רב הוא עלול להוביל לסטרס, ולהתפתחות מחלות פסיכוסומטיות.

קושי להתכנס כדרך חיים עשוי להגביל מודעות עצמית להוביל לנחיתות ולקשיי קשב וריכוז,

משם הדרך קצרה לקשיים במערכות יחסים בכלל

וביסוס זוגיות שכול כולה מורכבת ממודעות שקטה והתכנסות בריאה בפרט.

4. כדי להכיר ולשנות

תהליכים מונחים בדמיון מודרך הם הזדמנות פרואקטיבית לסיור פנימי בעולמות התת-מודע הנסתרים והמפתיעים, עולמות הכאב הפחד והסוד.

ההנחיות מכוונות להפעלת יכולות שינוי- שיפור- וריפוי

באמצעות השלט הדמיוני עקרונות הזהב וכלי הקסם נשיג שליטה-תנועה-והרפיה.

5. כדי לנקות ולרפא

פעולות הטיהור והריפוי המתרחשות בשלבים המתקדמים של הדמיון מודרך הן ערך מוסף מעבר לשליטה והתנועה שלעיל. הן תנאי להמשך חיים בריאים ותקינים. המערכת הפנימית של כל אחד ואחת צוברת חוויות ורגשות תהליכי אימון וריפוי אישיים עשויים לנקותה ולהכשירה הלאה להמשך חיים יצירתיים ומצליחים.

6. כדי להרפות

שעת הדמיה כזו, המשלבת את המטופל בצורה אקטיבית כוחה רב בהרפיה בזכות תרגולת נשימות נכונה, וחיבור לאזורי השקט הפנימיים תוך ויתור לזמן מה על חיי המתח והרושם האקטיביים והתחרותיים. תרגילי נשימה- הדמיה- והשתנות מאפשרים הרפיה רב תחומית בגוף ובנפש.



הסיפורים ש'עפתי' עליהם/פרוזה

פרק 5

יש לי בעבורכם סיפורי כורסא עם כנפיים

סיפורם של
המיצג או הקלף

הציור או המבנה

אשר קיבלו

ממשות

חיות

בהירות

כאשר ריצדו על המסך הגדול בשמיים

ואז החלה הדרמה
התסריט מבראשית עד אחרית
עלה ההיווי האמתי
הופעל התיקון וניבחר הריפוי
תסריט עם מעורבות אפקטיבית
באמצעות השלט בידיים

קראו את הסיפורים לאט ובשקט
הם התהוו
בדרמטיות עוצרת נשימה
התחילו כחידה עלומה
והסתיימו בהארה והקלה

בואו אף אתם
לקליניקה, לסטודיו
לחומרים והיצירות
תפרו כנפיים
ותראו שמים
ואורות.

סיפור 1

הריון בטירת רפאים

סיפורה של ד. בגילאי העשרה המוקדמים.

בת לאם שחוותה אי-יציבות נפשית בשנה הראשונה לחיי ביתה זו.

ד. בוחרת בתמונת טירה עתיקה וחשוכה

היא בוחרת לראות את שני הציפורים המעופפות

"הן בורחות. המקום הזה מפחיד, הוא סגור, ריק וחשוך.

"הן לא רוצות להתקרב, רק עברו וברחו"

"מה מפחיד?"

"השקט, הריק"

"אם הן היו מעיזות להיכנס?"

"הן היו בורחות"

"ולך יש אומץ, אם ניכנס, בתוך הגנות, את מסכימה?"

"כן"

"עצמי עיניים, אני עוצמת גם, ראי את עצמך ישובה בכורסא רכה

וטובענית נוחה בדיוק בשבילך, ובידייך שלט. מולך מסך גדול

בשמים, ואת רואה במסך את הטירה הזו.

הטירה המפחידה מרצדת קלות על המסך, מתבהרת, ברורה וכעת

הכול הופך לסרט חי

סרט דינמי עם מראות-קולות-ריחות-תחושות.

את האמיצה, לובשת חליפת חלל או נכנסת לתוך ביצת הבדולח.

את מוגנת, רואה ואינה נראית, יש לך גם לחצן מצוקה שישלוף אותך

ברגע, במידה ותחושי במצוקה.

בידך פנס משוכלל, ביכולתו- מלבד כוחו להאיר לך, גם להרחיב

אזורים מכווצים,

לחמם אזורים קפואים, ולהביא תחושות הנחוצות לך.

"כן"

"נכנסים?"

"כן"

"יש מפתח ליד השער. את פותחת ונכנסת. מה את רואה?"

"הרבה חדרים"

הרגישי כמו במגנט, לאן את נמשכת?"

"לחדר ריק
 לא רוצה להיכנס"
 "את מאירה בפנס"
 "כלום! מדכא!"
 מה היה אמור להיות?
 "מיטה, ארון, שולחן, כיסא."
 מסוגלת להפוך את החדר הזה לחדר מפנק?
 מרופד בשטיחים, וילונות, כריות, דובונים, מיזוג אוויר, צלילים, ריחות.
 "כן"
 את מסוגלת להתאים אותו לחדר תינוקות?
 (אני מציעה זאת כיוון שאני יוצאת מנקודת הנחה שזו חווית החיים שלה ברחם)
 "כן"
 "מה יש בו?"
 "עריסה מלבנית, גדולה נוחה"
 "מסוגלת להניח את התינוק שבזרועותיך?"
 "לא" (חווית ההיריון לוקה בחוסר קיומיות, שייכות וחיות)
 "מה צריך לקרות כדי שהתינוקת תרגיש בטוחה בחדר הזה?"
 "כל המקום הזה ריק וחשוך"
 "נדליק אורות?"
 "אם אבא ואימא שלי היו פה זה בסדר" (ההיווי לחזור ולתקן חוויות מוקדמות, להתחיל את סרט החיים מחדש ונכון כמו שאמור היה להיות)
 "נושיב אותם בסלון.
 במציאות הכי רגועה שלהם,
 הם נוכחים וטוב לך. (יצירת מציאות הורים פאסיבית, והיא זו שאקטיבית בסרט המחודש. בשל גילה המאפשר לקחת אחריות- היה ההורה של עצמו)
 כעת ראי לכמה רגעים את הטירה מבחוץ.
 האם את מסוגלת לראות אותה במלוא גווניה- מוארת?"
 "לא"

"ראי איך הירח אט אט נעלם, והשמש עולה, היא מתגלה בהדרגה, יתכן והטירה נראית לך לבנה, אולי עשויה בדולח, או שמא מוזהבת, ראי אותה."

"בסדר"

"המפתח לטירה הוא שלך, את רואה שלט על השער עם השם שלך

זה הארמון שלך ואת נכנסת, ישנו חדר בקרה בכניסה.

את ניגשת ללוח הבקרה, וברגע את מסוגלת להעלות אור בכל החדרים. את נרגעת, בלחיצות נוספות בלוח הבקרה את ממזגת-ומוסיפה מוזיקה כרצונך.

המקום שלך מואר, אבא ואימא כאן.

כעת ננוח במציאות הזו.

אט אט נחזור למודעות ערה ורעננה ונפקח עיניים.

בהמשך נחזור ונבקר ביתר חדרי הארמון."

סיפור 2

דלת נפתחת לשומקום

א.היא אישה בגילאי העשרים לחייה,
רצף אירועי החיים האחרונים נרשם אצלה כטראומה.
בשל עניינים לא פטורים מן העבר.
עלו גם מאפיינים של גבולות שנפרצו מבחינה פיזית-רוחנית-חברתית
א. מגלגלת תחת ידיה פיסת חימר לנחש ארוך.
הנחש מצייר את עצמו על גבי לוח קרטון יציב.
כעין ח גדולה עם יציאות לימין ולשמאל.
"אני לא יודעת, משהו לא מובן, לא מובן מה עשיתי
חסמתי את כל הכניסות והיציאות, יכול להיות שזה אולי דלת, מה זה
הכי נראה?
או שאולי זה נראה דלת ואז שבילים בצדדים, הכי הגיוני דלת-מובילה-
למשהו".
א. פותחת את מרכז לוח העבודה שלה באמצעות סכין, כדי
להבין מה משמעות הדלת,
ולאן היא מובילה. ומודיעה-
"ואז להמשיך בחימר".
"2 חלונות ועשיתי גם ידית"
בשלב זה א. מציבה את לוח העבודה שלה כמו קיר למולה, מוסיפה
שני קירות משני צידיו וריצפה.
"מה יש מעבר, לאן הדלת נפתחת?"
"מאחורה זה נראה מכוער, צריך לסגור את המקום שלא יראו את
החיבורים שעשיתי" (החיבורים הפיזיים מטרידים אותה, ונראים
בעיניה כעניין "לא נקי")
היא מתבוננת, מסובבת, "קצת עקום"
איזה ציון היית נותנת לרמת הבושה שכולם רואים עקום וחיבורים לא
נקיים?
10 בושות.
"אני אוהבת דיוקים, לי זה מפריע. זה לא קשור"
"עצמי עיניים נשמי עמוק, ראי את עצמך שוקעת בכורסא שלך ובידיך
שלט באמצעות לחיצה נפתח מסך גדול בשמים, המבנה שלך נראה
תלת מימדי וברור

באמצעות השלט תוכלי לתקן את מה שמפריע לך

מה את עושה?"

"אני מכינה קירות חתוכים במדויק" (מתכננת מראש, לא כמו קודם-
כשעבדה בלי תכנון)

"אני משתמשת בדבק אחר שלא יראה" (זקוקה לדיסקרטיות,
קשרים שקטים ופנימיים, שלא יראו)

"ועושה גג למבנה שלי" (ערכים, משהו עליון, מרות, יראת שמים)

"כעת באמצעות לחיצה בשלט פיתחי מסך נוסף ובו תוכלי לצפות
בחדר הבקרה של המוח, ראי גרפים מסוגים שונים, ראי גרף לבושות

איפה הוא אוחז?

בכל גרף מסומן מ-1 עד 10 את גובה התחושה.

"אחד" (קודם הציון לבושה היה 10)

"ראי גרף לתכנון, איפה הוא אוחז?"

"עשר"

"ראי גרף לערכים"

"עשר"

"נחזור למסך הבית, ראי את הבית החדש שבנית, היכנסי פנימה"

"אני נכנסת"

"הרצפה מבריקה ויפה מטבח לבן עם נגיעות שחור, שולחן יפה עם
כיסאות, ספה גדולה, אקווריום עם דגים".

סיפור 3

אזיקים, חומות, וקרן אור בסגול ורוד.

"בשום מקום אין לי מקום" – כך אומרת ת. בגילאי העשרים לחייה היא בוכה, ומפסלת בחימר מבנה משולב- גפרורי עץ ונחשי חימר. המבנה קורס שוב ושוב. ההתמוטטות החזרתית מקבלת הד בדבריה- "אני סתם אומרת, אני צריכה להפסיק דברים שלא עושים לי טוב." בינתיים משהו ממשי יותר מתבסס על לוח העבודה שלה. בית-אהל משולש. מוצב בחציו. דמות אדם נשענת בראשה על לבית. גדר עשויה מאותם גפרורי-נפילים חוצה את הלוח. הבית והאדם, מצד אחד, והעולם מצדו השני. "הוא (הדמות) נשען על הבית, אין לו יכולת להחזיק את עצמו ויש חומה שמונעת ממנו לצאת משם. אין לו משהו שהוא רוצה, הוא פשוט רוצה למות וזהו. כאן זה סוג של למות- כי הוא לא עושה כלום. כי כל רגע במקום הזה מפחית את הסיכויים שלו לצאת לחיים נורמליים." מה את אומרת על כך שרק הראש נשען על הבית? רק במחשבה הוא לא יכול לצאת. ואומר לעצמו- אני קשור לחושך, לאין. מסכימה לעצום עיניים ולהיכנס לזה? (היא ותיקה ומתורגלת, בתוך רגע היא בפנים...)

"כן, יש כאן כעס. הוא רוצה לברוח, לבעוט הוא מחובר לשם? הדלת נעולה, הוא יכול להרביץ כך לקירות. תתקרבי אליו, מה הוא מרגיש? הוא כועס מאוד, הוא תקוע בבית הזה. מה מחבר אותו לבית הזה? אזיקים האזיקים, ממה הם עשויים? השרשרת מברזל. לא חזקה, היא מחוט כשאת רואה את זה, מה את אומרת לעצמך?

אני יכולה לקטוע את החוט המחבר בין האזיקים. אבל האזיקים תמיד יישארו מחוברים לידיים.

האם זה נכון שהאזיקים הם תוצרת בית, והגר בחוץ היא תוצרת החוויות בחוץ?

והכול ביחד עוצר אותך?

מה את מרגישה. ראי את הרגשות שלך מתחלפות על המסך ב-2 אופנים בו זמנית.

על התמונה הגדולה, הדמות-האזיקים-הבית-החומה.

ובמקביל בפניה הקטנה של המסך רואים כל רגש בפני עצמו, בצבע, צחורה, גודל. נתחיל?

כן

אני רואה ייאוש

עכשיו כעס

עכשיו אין לי מקום

(כל רגש ניצפה עם כל החושים- הצבעים, קולות הרקע, והפרטים הקטנים, על המסך הגדול, ויחד עם זאת מסך מוקטן פינתי שמבודד אותו מהסרט- כדי לתרגל הפרדת רגשות מאירועים)

"כרגע התמונה הזאת היא חלק מסרט, לחצי על כפתור שייקח אותך אחורה בזמן!"

מאיזה נקודה בחרת לראות?

מלפני חצי שנה.

מה קדימה בסרט? (לוחצת על כפתור המריץ את הסרט קדימה בזמן)

אין קדימה, אין דרך לצאת מהמצב הזה.

"תגדילי את הדמות, תתארי לי אותה" (אחרי תרגול קטן על תנועה בציר הזמן. אני עוברת לתנועה בממדים, סגנון עבודה של מעברים ותנועה יעילים לטראומה ותקיעות)

אני כועסת על מי שכבל אותה לפה

תתמקדי בדמות, תגדילי, תגדילי עוד, תגדילי לה את הפנים, את העיניים, תסתכלי לה בתוך העיניים.

אני רואה ייאוש פלוס תקווה לעתיד טוב.

כמה באחוזים?

אני רואה רוב ייאוש, עם נקודות תקווה.

תשחקי בלחצני השלט שלך, תשחקי בצבעים

(התחושות, מה קורה- לאן זה מוביל?)
נקודת התקווה בצבע ורוד סגול.
תנסי להגדיל אותה עם הלחצנים בטיפונת.
אני רואה מקום אחר, מקום שמחכה לי (העבודה על העיניים אפשרה
לראות מראות חדשים)
מה המקום שמחכה לך?
לא רואה כלום
באיזה צבע הוא?
לבן אפור (זה המראה החדש אותו היא רואה)
מואר?
כן
תהיי שם, תנשמי.
מפחיד, חדש.
תלחצי על הלחצנים שלך ותני לדברים לקרות לבד.
המקום הזה הולך לממש את כל הרצונות שלך
גם את אלה שלא העזת לרצות.
נסי לשלוח קרן אור בסגול-ורוד. מתוך נקודת התקווה שלך בעין לתוך
המקום אפור-לבן הזה.
לא רואה כלום,
רק שטיח נעים,
וכיור לבן, זהו.
תנשמי יש לך כאן- פרטיות, שקט, רוח, נקיות.
עוד מעט נסיים כאן, ממליצה לך לצלם בעיניי רוחך את תמונת
המקום הזה שלך, ולהעלות אותו שוב מידי ערב לפני השינה.
בכל ערב תוכלי לאפשר לחלקים נוספים בתמונת המקום שלך
להתגלות.
תני דעתך להכניס לחייך סגול-ורוד באמצעים שונים.
וכעת, נתכונן להיפרד, לחזור למודעות ערה ורעננה, מתי שתרצי
תחזרי לכאן. תפקחי עיניים ותודיעי לי".



כנפיים ליצירת חומר- תהליך בשני שלבים

פרק 6

בפרק הבא אציג בפניכם שלושה דגמים

למפגשי טיפול תהליכיים

המורכבים משני שלבים:

בשלב הראשון-

ישנה הנחיה ליצירת דימוי, ייצוג, תמונה.

בשלב השני-

ישנו תהליך פתיחה, הרחבה, הנעה וריפוי המתפתח מתוך המיצג הראשוני.

שלושת הדגמים הבאים הם דגימה אקראית

מתוך אינסוף אפשרויות פיתוח לדימויים העולים בחדר הטיפול.

ראו אותם-

כדוגמת הנעה בעבורכם.

ובפרק התרגול-

פתחו טכניקות תעופה משלכם.

תהליך -1 ציר הזמן

מונח על שולחן העבודה:

ייצוג עצמי באמצעות קלף, פיסול, ציור, תצלום.

מונח על כנפי הדמיון:

הכורסא נוחה

את שוקעת בתוכה.

שלט בדייק- מפעיל מסך גדול בשמים,

רואים את הייצוג שלך על המסך.

כפי שהוא על השולחן. בבהירות, במוחשיות (כל החושים)

באמצעות המקשים הנכונים באפשרותך להניע את ציר הזמן

אחורה וקדימה. לראות את הדברים בתנועה ולאורך זמן.

נתחיל בלחיצה על החץ המתאים, את גוללת אחורה את הסרט הזה-
ורואה את המצב כפי שהוא

נראה רבע שעה קודם (העבר)

מה היה? הרקע? האובייקט? התנוחה? התחושה? הרגשה? במחשבה?

ואז, הרצה קדימה, לנקודת ההווה

מה קורה- מה רואים? מה התנוחה- ההרגשה- המחשבה?

ואז בלחיצה על החץ המתאים- את מתקדמת מעבר לנקודת ההווה
אל מה שקורה ברבע שעה שאחרי.

מה רואים? מה התנוחה? התחושה? ההרגשה? המחשבה?

שימי לב לקשת הרגשות- לפני, בתוך, אחרי.

שימי לב לתנועה בנפש-

שהמסע בציר הזמן מייצר.

שימי לב ליכולת לראות מעבר, לנקודה מסוימת בציר הזמן.

להתרחבות,

תנשמי, יצאת למרחב.

את מאמנת את הנפש במעברים,

את מאמנת את הנפש בהתרחבות

כשאת בחוויה הזו

את מפתחת יכולת מופלאה בנפש-
להתרחב- כפי שהיא- אינסופית
לעבור, לזרום, עם נהר החיים.

ההרפיה הזו מייצרת ריפוי
התנועה היא כוח הבריאות הנפשית
ואת כבר שם.
נושמת אותה.
סופגת אותה.
מתבוננת בכוחה, בהשלכות שלה על חיך
סופרת 1.2.3.
ומתעוררת בזמן שלך.

תהליך 2 – המקום הבטוח

מונח על שולחן העבודה:

גיליון

עבודות גואש תווי פנים, קרניים רוטטות מזדקרות מהם והלאה.
העיניים הן הדומיננטיות כאן. מבטים כעוסים, "אני בורחת מכעסים
וכועסים כל חיי, כולל מכעסי ילדי"

מונחה על כנפי הדמיון:

המטפלת מנחה להתכנסות, 2 נשימות עמוקות.

חיבור לתנוחת הגוף, רגליים על הקרקע, ידיים נשענות.

דימוי של מקום, מבנה.

הביטי בו, ראי את הצורה, הגודל, הצבע, הסגנון, העיצוב האדריכלי
שלו.

התכנסי בו,

הגיפי, סגרי נעלי- כפי צרכיך.

את נחה בתוכו מנוחה שלמה. מוגנת ובטוחה.

בחיק רגשותיך החיוביים-

החמלה, הנינוחות, ההכלה, הסובלנות, האהבה והטוב, השלמות
והנעימות, ההרמוניה והרכות

ראי מסך גדול על הקיר, ובידיך שלט.

תוכלי להתבונן בך היום, מי שאת הרגע, רגועה ומוגנת, שימי לב
לבגדיך ותנוחתך

הזמיני למסך את מי שהיית, כאשר היית ילדה

לפני שכל הכעסים הגיעו חיך.

ראי אותה מכף רגל ועד ראש.

הושיטי לה את ידיך, הן קולטות אותה באהבה, בחיבוק.

את הקטנה נצמדת לאת הגדולה

את הגדולה נושמת את- את הקטנה.

שמעי אותה, הריחי אותה, דברי אליה. חושי אותה.

את סופגת אותה לתוכך, היא נטמעת בך. עכשיו את- זו האמתית

על המסך את מקרינה גרפים המראים את מדדי כוחות הנפש שלך

ראי את מדד האהבה העצמית- היכן הוא נמצא (0-10) העלי אותו לאן

שתרצי. (0-10)

ראי את מדד השלמות העצמית- היכן הוא נמצא (0-10) העלי אותו
לאן שתרצי. (0-10)

ראי את מדד המוגנות העצמית- היכן הוא נמצא (0-10) העלי אותו
לאן שתרצי. (0-10)

ראי את מדד הביטחון העצמית- היכן הוא נמצא (0-10) העלי אותו
לאן שתרצי. (0-10)

כעת-

ראי את מדד הביקורת/ הכעס/ הקטנות/ אי השקט-
היכן הוא נמצא?

ראי אותו יורד- לאן שתרצי.

כעת התבונני שוב- במי שאת- על המסך-

דמותך מקרינה את כל הטוב שבה.

מאוזנת, בטוחה, שלמה

האם את מסוגלת לפתוח חריץ לעולם? להסיט וילון?

מה שאת יכולה- ונכון לך...

צופה לחוץ.

מה שאת רואה כבר לא מבהיל אותך כבעבר-

זו תנועה של אובייקטים ואירועים בלתי צפויים, ולא הכי מועדפים,
מתקרבים, מתרחקים, עולים, יורדים.

את צפה בהם מכוח השלווה והביטחון בהם בורכת.

הם לא מצליחים לגרום לירידת ערך אצלך.

הם לא מצליחים לגרום להפחתת הביטחון שלך.

הם פשוט חיים את חייהם- עם האופי/ התורשה/ מבנה האישיות/
והתנועה הייחודית שלהם.

הם עוברים לידך. ואת נשמרת- בשלמותך- מרשה לעצמך נדנד
ערסל בה-

שיזוף קל בכיסא הנוח, או התפרקות בשמש כשאת ב---

תהליך -3 הכלת העתיד

מונח על שולחן העבודה:

2 עבודות- מצוי ורצוי

המטופלת הביעה את המצב הנוכחי בעבודה א'

ואת המצב אליו היא שואפת להגיע בעבודה ב'

מונחה על כנפי הדמיון:

המטופלת מונחית להתכנסות- נשימה בספירה עד 4 נשימה בספירה עד 4

לחוש את חווית המרחב בחדר- אורות, קולות, ריחות, תחושות.

לחוש את חווית המנח הגופני- הכיסא, הרגליים, הידיים.

לחוש חווית האור והרגיעה.

שימי לב למסך גדול בשמיים, השלט אצלך ביד.

בלחיצת כפתור עולה תמונת המצוי שלך.

בלחיצה נוספת מתחלפת התמונה לתמונת הרצוי שלך

ושוב- לוחצת- המצוי מוקרן על סך אפיוניו. (צבע, צורה, משקל, תחושה חוויה)

ושוב- לוחצת- הרצוי מוקרן על סך אפיוניו. (צבע, צורה, משקל, תחושה חוויה)

בידיעה שהמעבר מזה לזה הוא קל ופשוט,

הישארי זמן מה בתמונת הרצוי- הרחיבי, העמיקי ורדי לפרטים הקטנים עד כמה שניתן.

היי חלק ממנה- התמזגי בתוכה. ראי את עצמך משתלבת, מתמזגת.

תני לתמונה להיות חלק ממך- נשמי אותה, היא מתפשטת וממלאה את כולך.

היי כך דקה. במצב הזה.

העלי תמונה חדשה על המסך בו את במצב החדש-

מה את לובשת? נועלת? תנוחת גוף? תנועה?

עכשיו העלי סדרת סצנות מהחיים העכשוויים- וראי אותם כאשר את במצב החדש שלך.

מה את רואה?

שימי לב

המוח לא מבדיל בין דמיון למציאות.
כאשר את במצב האופטימלי
הוא מעביר מסר לכל המערכות בגופך
והם חוות- ריפוי, שמחה, איזון והקלה
בדיוק כפי שיקרה במציאות הזו בחיך.
את ממגנטת אליך את הטוב
את מכילה את הטוב
הטוב הוא חלק פעיל בתוכך
נספור מ-3 עד 1
ומה שתרצי, פקחי עיניך.
טובה יותר
מאוזנת יותר
מלאת סיפוק והקלה.



5 עקרונות הזהב למפגשי טיפול עמוקים ורחבים

• הרשות-

נשאל- מתאים לך? מסכים? רוצה? ננסה?

• ההתכנסות-

נעצום עיניים, ננשום עמוק.

• המשולש המנצח-

1. כורסא- התבססות, תמיכה, שחרור הרגליים מקרקע המציאות
2. שלט- שליטה במצב תוך מטרה להניע אותו ולשפר.
3. מסך- הסכמה להתבונן בסרט החיים מן הצד. לצרכי מודעות וצפייה בשינוי.

• החסימות –

במהלך התסריט המתרחש בצורה דרמטית לא צפויה ולעיתים כאובה ממש,
המליצו על נשימות מקומיות כדי לתת כוח ולאפשר זרימה הלאה.
שלו כלים מהפרק הבאלפי הצורך והעניין.

• התשאול-

שאלו הרבה שאלות, אל תנחשו את המטופל שלכם.
הוא רואה משהו. נסו להגיע לתמונה שלו בכל מיני דרכים יצירתיות,
כאשר תבינו אותו התהליך יהפוך להיות אפקטיבי ומרגיע.



17 כלי קסם למעוף אדיר

פרק 8

הכלים הבאים קסומים ממש.
החכמה טמונה בשילוב הנכון שלהם-במהלך הטיפול שלכם.
עם שימוש מושכל בהגיון, אינטואיציה ואומץ
תפיקו אף אתם סיפורי מעוף מרתקים מן הקליניקה שלכם.
כלי הקסם שלי נשלפים כציוד הגנה או תמיכה למטופל הזקוק להם.
ואני מסבירה את כוחם ומציעה.

שריון או כיפת בדולח-

מומלצת לאזורי פחד, ריקנות ואי נוחות.
ביכולתם להגן מפני פחדים או תקיעות.

פנס-

מומלץ לאזורים חשוכים, קרים, מוקטנים לא מוכרים
ביכולתו להאיר, לחמם, לנחם.

זכוכית מגדלת-

מומלצת לאזורים זעירים, לא ברורים, כאשר הטוב הוא מוקטן.
ביכולתה להגדיל מצבים הזקוקים לכך.

לחצן מצוקה-

מומלץ למצבי סכנה ולמפגשים עם אנשים מסוכנים.
ביכולתו להבריא אותך מן הסכנה, להזעיק עזרה או כל דרך אחרת
שתאפשר הגנה.

לוח בקרה-

מומלץ במצבי חידלון, בלבול, אוזלת יד, חוסר שליטה, ייאוש.
- ביכולתו להחזיר שליטה למערכות כולם ע"י לחיצות דמיוניות וצפייה
בגרפים.

גרפים-

מומלץ כאומדן ובקרה בתהליכי שינוי וצפייה בשינוי כל גרף מודד מ-1 עד 10. את גובה המעלות בתחום אותו הגדרנו מראש.

(גרף לאחריות, גרף ליופי, גרף לעשייה וכו')
השימוש בכלי הבקרה והצפייה בגרפים מחזירים שליטה, מאפשרים "תכנות מחדש למוח" ומביאים תוצאות פרואקטיביות בתהליכי מודעות ושינוי.

מסכי משנה-

מומלצים כאשר מתעורר צורך להפריד בין מספר תחומים:

- ♦ כאשר קורים מספר אירועים
- ♦ כאשר נכון להפרדה בין אירועים (מסך מלא) לרגשות (מסך מוקטן בפינה)
- ♦ כאשר נפתח את לוח הבקרה במוח במקביל לתסריט על המסך.
- ♦ כאשר תרגישו צורך לפצל-להבין-לראות... (מספר המסכים והאופציות אינו מוגבל...)

ציר הזמן-

מומלץ כאשר נרצה לחקור תמונה כאילו היא חלק מסרט חי ופעיל. ביכולתו- בלחיצת כפתורי ימין ושמאל- להראות לנו את ה-לפני וה-אחרי של התמונה הנוכחית.

חשוב בתרגול מעברים כריפוי לטראומה. ובכלל לתפיסת זמן כוללת, הבנת תהליכים, סיבה ותוצאה, פרופורציות לגבי אירועי החיים ביחס לציר החיים המלא ועוד.

הצמדת הלחי-

מומלץ למטופלים המתקשים לחוש ולהרגיש.

ההנחיה היא- להניח את הלחי במקום ההתרחשות ודרכה להרגיש- מהו הרגש העולה במקום הזה?

מגנוט-

מומלץ באזורים חדשים, לא מוכרים העשויים לעורר פחד. אל תבקשו להתקדם, ובמקום זאת דברו על מגנוט או זרימה. הדגישו כי התנועה קורית מעצמה. והמטופל כבר יגיע למקום אליו הוא נמשך... בלא לבחור או לעשות דבר.

התבססות-

מומלץ לאנשים חסרי קרקע- יציבות - ומקום.

בררו איתם על מה הם דורכים, והשקיעו זמן בתיאור המראה והתחושות במקום בו הם נמצאים עד לתחושת שייכות למקום.

השתרשות-

מומלץ לאנשים יונקים, נאחזים, מתקשים לשחרר, זקוקים ליותר. הנחו אותם לחוש כמו עץ המכה שורשים ושואב... ושואב... כל אשר נידרש לו כדי להיות חזק, גדול ויפה.

האם הגדולה-

מומלץ ליתמות אמתית או מדומה, לחסרי תמיכה וכוח. הנחו אותם לפגוש בדמות אם אמתית או רוחנית- כדי לקבל ממנה כוח פיזי או רוחני כפי הנדרש להם.

בר-מזון-

מומלץ לחסרים, לרעבים-מנטאלית. הנחו אותם לפתוח בר מזון. או להזמינו בלחיצה על השלט שלהם. חדדו את הזמינות- השפע- וההתאמה האישית.

מקל קסמים-

מומלץ למצבי מצוקה לכאורה בלתי פתירים
הציעו למשתמש בו להעלות פתרונות קסם לא מציאותיים
זו אופציה מעלת חיוך ומשחררת
נניח ותציעו לבן שלכם שמתלונן על חבר מציק לכלוא אותו בתא
זכוכית בפינת הכיתה
או לדמיין אותו דבוק לכיסא ומנסה להתנועע
הציעו תקשורת קסם בה המסרים שלכם עוברים בלי שתעשו דבר
ושיקויי מרפא לכאב פיזי או רגשי.

הבמה-

מומלץ לנחיתות, בושה והסתרה כאשר נוצרת תדמית חדשה
או יוזמה על המסך- המליצו לראות אותה על מסך מול מעריצים
נלהבים מוחאים כפיים.

העוגן-

מומלץ כאשר נוצרת על המסך תמונה אידיאלית אופטימית להמליץ
לנשום עמוק לתוכה, ולפרט איכויות שעולות בה. ואז לקבוע את
התחושות החיוביות תוך לחיצה על פרק הזרוע, כף היד, אחת
האצבעות.

ההנחיה- להשתמש בהמשך החיים בלחיצה פיזית זו שתעורר את
קשת התחושות החיוביות שנתקבע בה.



תרגול לפיתוח כנפיים אישיות למטפלים אמיצים

פרק 8

לו יצויר...

כי המטופל שלכם ברגעים אלו
סיים לפסל- לצייר- לבחור- להציב
דימוי כלשהו על השולחן.

ואתם מצטיידים כאמור בכנפיים,
מקוריות- אמיצות- משוחררות.
כדי לעוף איתן עד השמיים...

תעדו מסע דמיוני שתפיקו
אם המטופל שלכם פיסל והציב.

תמונת אריה _____
אבן חימר _____
קוף פלסטלינה _____
כלום (!) _____
אור גדול _____
מגדל סגור _____
חלון _____
באר _____
מערה _____
עץ _____
תינוק _____
בור _____
דמות אישה _____

יש בכם-
אינטואיציה
ידע אישי
ואומץ!
המריאו על כנפי החומר.



קרמבל
הבית לאמנות הטיפול

krambel.co.il