



שרה טרנטו

אם תגידו מים

ספר טיפול באמנות

עימוד ועיצוב הכריכה: נחמי רובינשטיין

אם תגידו מים

ספר הטיפול באומנות על בסיס הבעת רצונות



שרה טרנטו

מאבחנת ומרפאה באמצעות אומנויות וצבעים

© כל הזכויות שמורות

תוכן עניינים

9 פרקי מבוא

10. **אם תגידו - תקדימו** ההקדמה
13. **אמא - תגידי - במקומי - מים** אגדת המבוא
15. **תגידו היסטוריה** המבואה של הלן קלר
19. **נספח** הסיפור של הלן קלר

23 התיאוריה

24. **תגידו מים - תגידו הכול** המטאפורה
26. **מה תגידו** הפנטזיה
33. **הצרכים על ציר החיים** התינוק, הילד, המתבגר, הזוג הנשוי
37. **יצר, רצון ויצירה**
40. **הרצון היהודי**
42. **האנשים שהפסיקו לרצות**
46. **איך מוציאים מים מסלע?** מאסלו עונה בעבור שאינו יודע לשאול
49. **אם תגידו מה אתם צריכים** ששת הצרכים הבסיסיים על פי סרנו
53. **מדוע האנושות מתקשה להגיד מים?** אמונות מגבילות ביחס להבעת רצון
56. **15 שנות טיפול באומנות ו-6 פרקים קצרים** של תצפית וחקירת הרצון האנושי.
57. **פרק 1 על המפתן** הלן, מה את/ה רוצה?
63. **פרק 2 הרצונות והפחדים** רצון הוא הנעה, פחד הוא רברס
67. **פרק 3 הקונפליקט** שני רצונות לשני קצוות
70. **פרק 4 הבלבול** גם רוצה וגם לא רוצה
73. **פרק 5 האילמות החיה** בין אימות לעימות
77. **פרק 6 האיזון** החיבור לרצון האמתי

81.....הפרקטיקה

88. **סערה בכוס מים** כשהמטופל פוגש לראשונה את האופציות בארון השפע / טור..

92 **ציוד מומלץ בארון השפע** קבוע ומתכלה / רשימה

95. **אם תגידו מקום** מהו מקום בטוח לבחור – לגעת - להיות?.....

הגיע הזמן לומר מים או חמר מה תגידו למטופל?

97.....מכילים את השטח להבעת והבאת הרצון לשולחן העבודה.....

תגידו מה זה אומר אינדקס החומרים ומשמעותם הטיפולית

102.....מה מספר החומר הנבחר על המטופל.....

105 אינדקס אבחון בחומרים

106 **אבחון בחומרים אינדקס**

131.....המגע בחומרים

132..... **מגע ראשוני**

137..... **מגע עמוק**

141..... המגע העמוק בחימר

145..... המגע העמוק בגואש

149..... המגע העמוק בגבס

153..... המגע העמוק בפלסטלינה

157..... המגע העמוק בקולאז'

161..... המגע העמוק בצבעי פנדה

165..... המגע העמוק בלבן

169..... המגע העמוק בעץ

173..... המגע העמוק במסיכה

177..... המגע העמוק בבדים

181..... המגע העמוק בעפרון

185..... המגע העמוק בטושים

189..... המגע העמוק בקלפים

192..... פרק סיום

192... **מי שאינו יודע לשאול ולהגיד נפתח לו** תרגיל בדמיון מודרך לקבלת השפע.....

200..... **מראשית לתכלית** אברהם אבינו מלמד לרצות – לקבל - לברך.....

"אם תמצאו
את דודי
מה תגידו לו
שחולת אהבה
אני"

וכשתמצאו
תגידו
את
שאהבתם.

"פותרח...
ומשביע
לכל חי
רצון"

מי שחי
רוצה
ומי שרוצה
מקבל
שובע.
שפע.



פרקי מבוא

מרוצה, מי שיודע מה שהוא רוצה
הלן קלר לומדת וגם מלמדת להגיד מ-י-ם



אם תגידו - תקדימו ההקדמה

תנו לי רגע אישי, ותגידו לי -

אם זה בא לכם בקלות להיכנס לבית זר, ולהגיד: מים, אפשר מים?!

אם זה לא קל, תמשיכו איתי לשורה הבאה.

תגידו לי, פשוט לכם להיכנס לבית שלכם, ולהכריז את ה'אני רוצה'
שלכם ברשות הרבים שלכם?

גם כן - לא. לא פשוט.

לא פשוט להגיד בקול

'אני רוצה'.

לא ברור מה

אני רוצה.

תעצרו רגע
ותגידו לעצמכם
אני רוצה - באמת רוצה - הכי רוצה, מה?!

ואם תגידו,
מה תגידו.
תגידו - מים.
תגידו - חיים.
תגידו - אוכל.
תגידו - אנשים.
תגידו - שקט.
תגידו - תנאים.

תגידו את ה'אני רוצה' שלכם
תרגישו את האני המרוצה שלכם
תאמינו בסביבה שלכם, בחברים, בבני המשפחה.
כמה הם מרוצים מאנשים שרוצים.

למדו את עצמכם
לזהות רצונות
להביע רצונות
למלא רצונות.

תנו לסובבים אתכם להיות חלק מהחיים שלכם,
לתרום, לתמוך, להתחבר אליכם
דרך ההקשבה לרצונות שלכם.

אם תגידו בחיים: מים

יהיו לכם מים חיים

וחיים מלאים.



אמא - תגידו - במקומי - מים **אגדת המבוא**

מעשה בילד שרצה מים, וזה קרה בכל יום כאשר הגיע הביתה מן הדרך. הוא כל כך רצה, כיוון שהיה כל כך חסר. והחסר גרם לו לכל כך כאב, כל כך כל כך כאב עד שהוא לא הצליח להגיד את זה.

הוא חשב שהפה שלו קטן מדי בשביל כאב גדול כזה
הוא חשב שאמא שלו גדולה מדי ותבין בעצמה את החסר הזה

ולכן, במקום להגיד מים,

ביום הראשון הוא בכה

בשני הוא התכנס בספה

בשלישי הפיל כסאות

ברביעי בעט והאשים

ובחמישי הרביץ וכעס

בשישי התעייף והתייאש

והיה צמא וצמא וצמא

עד ש...

עד שבאה אמא גדולה באמת

ולימדה אותו את הסוד

פשוט - תגיד - מים, כדאי לך.

אתה תחווה הקלה בכאב, אמנם תיחשף - ואז תזדקק, אך לבסוף תקבל.

פשוט תגיד מים, כדי שלא תגדל להיות בוגר שלא יודע להגיד מים,

בוגר שמצפה לסביבה שתבין אותו מעצמה, בוגר שמקווה עדיין לאמא מהשנה הראשונה שתחזור לחייו ותנחש את בכיו.

ויש בקצה השני את האפתי, הלא צריך.

ויש גם בוגר עילאי, שמביא את עצמו לרמת על אנושי

ובה הוא באמת לא זקוק למים, לא זקוק לאחרים כדי לחיות.

אז בואו נתחיל מעכשיו: חינוך להכשרת רוצים מרוצים.

ילד - תגיד - בעצמך - מים.



תגידו היסטוריה המבואה של הלן קלר

הלן קלר

עיוורת, חרשת, אילמת.

”הלן, תגידי מים”.

זה היה התפקיד שלי במסיבת הגמר של שמונה שנות הלימוד הראשונות, המאושרות.

היה עלי להגיד להלן: 'תגידי מים'.

ולהגיד לה שוב - 'תגידי מים'.

במילים, בתנועה, בתחושה, בנזילות, ברטיבות, בנסיונות חוזרים, בנסיונות חדשים.

זה היה מתיש. בפרט שהלן היתה חברתי השומעת והרואה.

שתגיד כבר מים, שהצגה תסתיים

שאני אצליח, שהיא תצליח, שהקהל יריע.

בסוף הלן אמרה 'מים'

ואני אמרתי את המילים המפורסמות: "אם היינו מתאמצים כמוך, הלן, היינו מגיעים לירח. אם לא למעלה מזה".

והקהל אכן הריע.

ואני יצאתי לשוט בים החיים. והיה לי ים זמן לנתח מילים, אירועים, אנשים.

בחרתי לאמץ את המאמץ כדי להגיע לירח

ועל הירח גיליתי לתדהמתי שהמסר הסמוי בסיפור עבד חזק יותר

על הירח גיליתי אנשים שלא יודעים להגיד מים.

ולא רק משום שאין שם מים, אלא משום שהם עיוורים, חרשים ואילמים בכל הנוגע לצרכים של עצמם.

גילוי מייבש.

איך הם לא מתביישים לא להגיד

למה הם מתביישים כל כך להגיד

מה הסיפור הזה של 'הלן תגידי מים'

למה צריך לעבוד קשה.

בן אדם - תגידי - מים.

מצאתי את עצמי עובדת בזה.

בלהיות אן סאליבן, המורה של הלן -

תגידו מים

תגידי מים

מה את רוצה

מה אתה צריך

במה תרצי לגעת היום

מה מושך אותך במיוחד

פשוט תכריזו לחלל את ה'אני רוצה' שלכם.

כמה פשוט, ככה קשה.

ואני נחושה בזה, לא מוותרת, נלחמת על ה'אני רוצה' של האנושות בדרכים ובהזדמנויות שנקרו לדרכי. בהעברת המסר הלאה. לכולכם.

המאמנת שלי במסיבת הגמר התעקשה איתי להיות סבלנית-נחושה-מחנכת.

להיכנס לנעליים של הלא רואה-שומע-אומר את ה'רוצה' שלו.

גם אם את המים שלו הוא לא הגיד, לא נשאיר אותו חסר חיים למות בצמא של אי הידיעה את עצמו. נגייס אותו עד שיגיד 'רוצה אני'.

אז תגידו

תגידו מים, תגידו חמר

תגידו שחור-לבן, תגידו מגוון

תגידו בגדול, תגידו מיניאטורה

תגידו עכשיו, תגידו תהליך

תגידו בתמונות, תגידו במילים

תגידו חידוש, תגידו רק מוכר

תגידו נגמר, תגידו מואר

תגידו לקרוע, תגידו לשמור

תגידו תקשיבו, תגידו תגידו

העיקר שתגידו.

כשאדם חרש לקול הפנימי שלו,

עיוור לחסרים של עצמו,

אילים מלהגיד את שאינו רואה ושומע -

הוא במצוקה. ההעדר לא מאפשר לו זרימת חיים תקינה.

הסביבה שלו במצוקה, היא אינה יודעת על שום מה איננו מרוצה ומה

ייעשה עמו.

נהפוך דף, נגיד מים.

לחיים עם מים. חיים.



נספח

הסיפור של הלן קלר

הלן אדמס קלר נולדה ב- 1880, באלבמה.

בגיל 19 חודשים נדבקה במחלה שהיתה כנראה מחלת השנית או דלקת קרום המוח.

קלר הבריאה, אך המחלה הותירה אותה חרשת-עיוורת, והתנהגותה נעשתה בלתי נסבלת.

כשהסובבים נכשלו בהבנת רצונה היא היתה נכנסת להתקפי זעם: משתרעת על הרצפה, בועטת, מכה וצורחת.

הלן נעשתה גם מפונקת מאוד מכיוון שהוריה ריחמו עליה ואיפשרו לה לעשות כאוות נפשה תמיד.

ב-1887 שלח מכון פרקינס לעיוורים את אן סאליבן להלן כמורה, כדי שזו תנסה למצוא דרך לנפשה של קלר.

זו היתה תחילתן של ארבעים ותשע שנות עבודה משותפת.
אנני, המורה, היתה בת עשרים ואחת, לקוית ראייה וחסרת נסיון
בהוראה.

הלן מתארת יום זה כיום משמעותי בחייה. "הגדול בימי חיי הוא היום
בו הגיעה אלי מורתי".

אנני הסתירה את מוגבלותה מהסובבים, ביקשה וקיבלה רשות
מהוריה של הלן לבדוד אותה מיתר בני המשפחה, בבקתה.

משימתה הראשונה היתה לחנך את הילדה המפונקת למשמעת.

אנני ניסתה ללמד את הלן בעזרת מחוות גופניות ומגע, בהזזת יד
ובמישוש הפנים לגילוי הבעות הפנים.

היא לימדה אותה את שמות החפצים כשהיא מאפשרת להלן למשש
את ידיה המסמנות לה בשפת הסימנים.

היא החלה במילה בובה ונתנה לה בובה.

הלן ראתה בדבר משחק בלבד.

הלן לא הבינה שלכל חפץ יש שם משלו.

כאשר לימדה אותה אנני את המילה ספל, שברה אותו הלן, מותשת
ומתוסכלת.

הפירצה הגדולה בתקשורת עם הסביבה הגיעה בשיעור הלן - תגידי
- מים.

הלן הבינה כי תנועות מסוימות שמסמנת מורתה בכף ידה - מסמלות
את המושג: מים.

ומכאן, הגבול הוא השמים.

הלן רצתה לדעת את שמות העצמים כולם. לקרוא ולכתוב בכתב רגיל.

בגיל שלוש עשרה קראה ברייל באנגלית, גרמנית, צרפתית, יוונית ולטינית. ולמדה לדבר.

ובגיל עשרים וארבע סיימה בהצטיינות את לימודיה הגבוהים, והתפרסמה כנואמת וסופרת.

הלן הפכה לאגדה והשראה. עבור כולנו.

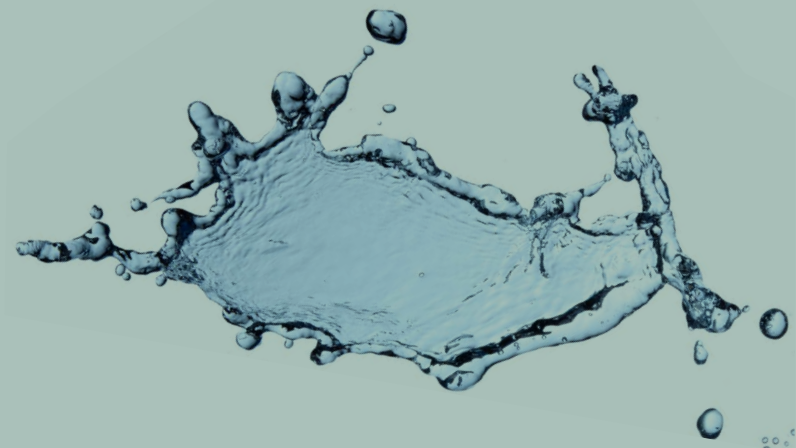
ללמוד להגיד 'מים', פירושו שלא ידענו קודם שלרצונות והצרכים שלנו יש שם.

ובשל כך לא יכולנו להגיד זאת.

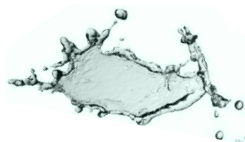
העדר הזיהוי והביטוי רק העמיקו את החסר הראשוני, ופיתחו מצוקת משנה בתפקודי החיים ובמערכות היחסים.

כדוגמת הפרעת ההתנהגות של הלן בשלב בו לא יכולה היתה להתבטא.

השיעורים בהם לימדה אותה מורתה זיהוי חפצים וביטוי צרכים, אפשרו לה הקלה מיידית ופתחו לה פתח להצלחה גדולה בחיים.



המגע בחומרים



מגע ראשוני

אל תוותרו על השלב הזה

החיפוש

הגדרת הזהות המטאפורית

הביטוי האישי העמוק

הרצון לחיות, לפעול

וזה קשה. זה נדמה בתחילה כהליכה בארץ לא זרועה, לא מוכרת

הכל חדש; המטפלת, החדר, ארון החומרים, האופציות.

התנסות ראשונה במגע עם החומר, ביטוי ראשוני מהוסס.

אל תהיו החכמים שחוסכים למטופל שלכם את הדרך היפה הזו,

הפסיעות הראשונות שהן רק שלו.

תנו לו לרצות להתחיל בעצמו להביא את עצמו לכאן. זו הזדמנות

לבניית זהות, לחיבור למקום הזה ולמיקום שלו בעולם, לחיבור

לחומר ולמטאפורה ולייצוג של עצמו. לשייכות, לעשייה, ולהשתייכות למארג העשייה בעולם.

לתחושת שליטה ויציאה חזקה החוצה, לאימון עצמי ויציאה כבוגר עצמאי ואחראי על חייו. להתפעמות, להתרגשות מעצם היותו הוא.

הנחיה מעשית לעבודה ספונטנית אמור למטופל שלך את ההנחיות שלהלן בגמישות ובהתאמה:

”הבא את החומר שבחרת אל השולחן. טפל בו, חקור אותו, הכר אותו. הנח את ידך עליו, נשום אותו, נסה אותו, תן למשהו להתרחש; תנועה כלשהי. תן לו מקום, אפשר לחומר להיות מה שירצה, צפה להפתעות.

תן לידיים חופש פעולה. מותר לעשות שטויות, משהו טוב יקרה”.

כאשר משהו נוצר או שנוצרת הפוגה בעבודה, עצרו להתבוננות משותפת, מצורף לכם בהמשך מודל מורחב להתבוננות ביצירת אומנות.

כעת שאלו בכבוד, בזהירות ובלחש בהתאמה למצב ולמטופל:

מה את/ה רואה?

מה את/ה חושב/ת?

מה את/ה מרגיש/ה?

אם יש משהו שרוצה להשתנות, להתרחב, עשה/י זאת.

לסיום, כתבו תובנה, כותרת, שיר קצר, משימת מודעות, משימת אימון.

מודל מורחב להתבוננות ביצירת אומנות

זהו מודל מאפשר הדורש התאמה וגמישות מחשבתית.

אין כאן מודל לחיקוי!

השתמשו בו בחכמה להבנת האחר או כתשאל עצמי.

עשר נקודות מבט לבחירתכם...

היוצר מדבר: על החוויה, על התכנון, על הקשיים - אם היו. מה היו מחשבותיו לפני היצירה ומה חושב הוא כעת, אל מול השלם.

היוצר מספר: "לו היה זה סיפור... הוא היה כזה..."

היוצר מתרחב: התמקדות על ידי חלון או הגדלת הזום של המצלמה, לצבע, צורה, דימוי או דמות נבחרים מתוך הציור. ציור נוסף "דומה ושונה" מאפשרים זיהוי אובייקט משמעותי מתוך המכלול שעל הדף.

היוצר לובש יצירתו: "אני הציור ואני..." (באופן חזרתי יביא משפט זה לגילוי שכבות נוספות) "אני הציור ויש לי... אני רוצה... והכי לא רוצה... אני חושב... אוהב... ושונא... הלוואי... ומה שהייתי רוצה לומר לכולם זה..."

היוצר לובש יצירתו 2: "היה חלק נבחר מתוך היצירה שלך וספר... "אני... ונראה... וגילי... ומעשי... באתי מ... והולך ל... משהו מיוחד שקרה לי..." וכן הלאה.

היוצר עונה על שאלות: "אילו לתמונה היה שם, רגש, מצב רוח, מזג אויר, אמירה - מה זה היה עשוי להיות? לו יכלו היצירות שלך לשוחח ביניהן מה הן היו אומרות? שאל את יצירותיך שלוש שאלות..."

היוצר נכנס לתמונה: "בחר בובה, חפץ או כל ייצוג אחר והכנס לתמונה" (הצבה ומיקום). "צא למסע ותאר את אשר קורה" (דינמיקה, מסע והתרחשויות).

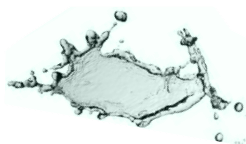
היוצר גדל: נציע בעת הצורך הדבקה של דף נוסף והמשך ציור...
היוצר לא מסיים: התייחסות לחללים.

היוצר מביט מעבר: האם תרצו לעשות זאת שוב בחומרים שונים?
אם ישנם חומרים שאתם נמנעים משימוש בהם, אולי הגיע זמנם?
התייחסות לגודל הציור ותפוסת הדף. ניצול או חריגה?
איזו תחושה מתעוררת בך מול התוצר?
והכי חשוב - איך את/ה מרגיש/ה עכשיו? איך יראה המחר שלך?



מה שתגידו
על חמר
או מחר
על מים
או שמים
ותתבוננו
ותדברו
ותהיו
ותגידו לעולם.





מגע עמוק

כאשר תסיימו את השלבים הראשונים:

תגידו מים - מה אתם רוצים

תגידו מגע - מוכנים לגעת

התבררה הבחירה,

והוגדרה הזהות,

נוכל בעדינות ובצעדים קלים להעמיק - מגע

למשימות חומר מונחות.

בהנחיות נכוון אל אחת משתי האפשרויות:

אפשרות אחת -

להתייחס לחומר הנבחר, הראשוני. איתו מזוהה המטופל ומרגיש בטוח.

בחומר זה נעמיק באמעות משימות מאתגרות ומורכבות יותר.

אפשרות שניה -

להתייחס אל החומר הדחוי, הבלתי-נבחר, אותו משייך המטופל לעולם שאיננו שלו, אל מחוץ לתחום. מה שמשאיר לו שטח פעולה מוקטן. בדרך זו הוא מספר על פחדים וחששות בחייו לגבי ה"איסורים", ה"מוקצה", וה- "לא בשבילי". נמנעות המותירה אותו מוגבל וקטן.

לנמנע נציע להביא חומר דחוי זה אל השולחן - ברגישות, בכבוד, בנטילת רשות מראש.

ננסה להסיר מחסומים ולהיפגש עם רבדים נוספים בנפש, תחילה במשימות הכרות בדומה לשלב המגע הראשוני, ובהמשך - במשימות מורכבות. משלב זה - שלב המגע העמוק.

שלב המגע העמוק, הוא שלב ההנחיות, מתייחס לחומרים הדומיננטיים בארון השפע. לכל אחד מהחומרים הדומיננטיים אני מציעה שלושה סגנונות עבודה ברמות שונות.



המגע העמוק בחימר

על השולחן:

גוש חמר

כלי פיסול

אובניים ידניות

דבק חימר (חימר מדולל במים)

ולוח עבודה.

רמה 1:

מקום לקושי - החמר כמייצג את היכולת להתמודד עם כאב ולבטא אותו.

הנחיה: "חשוב על משהו או מישהו שקשה לך איתו. הבא את התחושה, את הדמות, או מטאפורה לקושי. בטא זאת בחמר".

התבוננות: סמל, גודל, מיקום.

תגובות במהלך העבודה: מה אתה רואה? מה הסיפור? מה קשה - כמה - ממתי - מה ההשפעה.

הרחבה: אם זו דמות - שוחח איתה.

אם זה מייצג כלשהו - האם תרצה לשנות, לטפל במוצג?

אם זה מיכל - מה בתוכו? מה מחוצה לו?

רמה 2:

מיכל - כמייצג את היכולת בנפש להכיל - את העצמי על שלל מורכבותיו, ובהתאם לכך - את האחר.

הנחיה: "קח גוש חימר לידיים, נעץ את אגודלך פנימה. הרחב את החלל. עצב את הכלי".

אפשרות אחרת: "פצל את החימר לגושים שונים, גלגל כל גוש לנחש. צור מהנחשים כלי בשיטת בניה בקומות".

אפשרות נוספת: יצירת משטח בצורה כלשהי (עיגול, לב וכדומה) ולאחר מכן הצבת דפנות סביבו.

התבוננות: גודל, צורה, עובי?

מה מזכיר? נראה כמו מה?

אפשרות הכלה. מה? כמה?

צביעה והתבוננות: חוץ, פנים, שפת הכלי.

הרחבה: התייחסות לתכולה, התייחסות לסביבה החיצונית.

רמה 3:

מגדל או דמות - כמייצג את היכולת להתייבב כבוגר,

עצמאי ואחראי.

הנחיה: "פסל דמות/מגדל בשיטת החיבורים או בשיטת הגריעה".

התבוננות:

ניצב או מונח.

מחזיק את עצמו או נשען

מאסיבי או שברירי

מה אתה רואה?

כמו מה זה נראה?

ספר את סיפורו.

הרחבה: 'חומה ומגדל' - הצב את הייצוג על גבי משטח עבודה במרכז

המנדלה, צור סביבה הולמת, התייחס לגבול כגבול!