

טיפול באמצעות אמנויות

הינו מקצוע בריאות העוסק בטיפול נפשי בו נעשה שימוש בתהליכי יצירה והבעה אמנותיים לטיפול בהפרעות נפשיות, התנהגותיות, התפתחותיות ואורגניות. זאת תוך שימוש באחד משישה תחומי האמנויות: אמנות חזותית, ביבליותרפיה, דרמה, מוסיקה, פסיכודרמה ותנועה ומחול.

מטפלים באמצעות אמנויות עובדים עם מגוון אוכלוסיות, מילדים ועד קשישים ומטפלים במגוון בעיות בתחום בריאות הנפש, אוטיזם, טראומה, ליקויי למידה, ילדים ונוער בסיכון ועוד. הטיפול ניתן במתכונת פרטנית, דיאדית וקבוצתית, בגישה דינאמית, מערכתית, קוגניטיבית-התנהגותית, בהתאם להכשרתו והתמחותו של כל אחד/ת מהמטפלים.

מטרת העל של הטיפול באמצעות אמנויות היא טיפוח של כוחות הנפש וחיזוק כישורי ההתמודדות וההסתגלות של האדם ברמה האישית והחברתית, בשאיפה לאיכות חיים טובה ותפקוד אופטימלי.

התהליך הטיפולי

העיסוק באמנויות השונות במרחב הטיפולי משמעותי לתפקוד נפשי בריא, מאפשר לבטא מצוקה בשפה לא מילולית, באופן שאינו מאיים על המטופל ואינו "שובר" הגנות, שלעיתים הכרחיות. כך מתאפשר קשר נוסף עם המטופל המתקיים גם בממד החוויתי, הגלוי והסמוי, שיש בו כדי להקל על ההתמודדות עם הקושי.

התהליך הטיפולי יכול לכלול הערכה, טיפול, ייעוץ, הנחייה והדרכה. ההתייחסות לתהליך היצירה ולתוצר האמנותי מאפשרת העלאת המודעות לעצמי ולזולת, חיזוק היכולת הקוגניטיבית והרגשית, ושיפור ההתמודדות עם סימפטומים וקשיים בתחום הנפשי והפיזי - כגון: מצבי לחץ, חוויות טראומטיות, מחלות ועוד.

טיפול באמנות חזותית:

הטיפול באמנות חזותית עושה שימוש בכלים האמנותיים – ציור, פיסול, קולאז' ועוד, כדי לגעת בתכנים רגשיים פנימיים ולעבד אותם. ליצירה האמנותית בפני עצמה כח מרפא, ויצירתה במסגרת הטיפולית מאפשרת מגע וחשיפה של תכנים רגשיים פנימיים ועיבודם. לא נדרש נסיון קודם או "כשרון" בתחום הציור, אלא רק נכונות ליצור ולהתבונן ביצירה. התוצר האמנותי הופך חלק מהמשולש הטיפולי (מטפל מטופל תוצר), וככזה הופך כר להשלכות של נפש המטופל ושל הקשר הטיפולי.

טיפול בתנועה ומחול:

הקשר בין הגוף והנפש מעסיק אותנו לא מעט לאורך חיינו ומשפיע על תפיסתנו את עצמנו. דימוי גוף, יכולת תנועה, מראה חיצוני – כל אלה מהווים חלק מיכולת ההבעה שלנו, ממי שאנחנו, ולא פעם הם גם חלק מבעיותינו.

אנשים נוטים לחשוב שטיפול רגשי נעשה רק באופן של שיחה בין מטפל למטופל, ובמהלך הטיפול עולות סוגיות אישיות שמעלה המטופל הכוללות את הקשיים שעימם הוא מתמודד.

רוב הטיפולים הרגשיים אכן מתבצעים בשיחה, אבל יש לא מעט סוגי טיפול באמצעות יצירה ואומנות שמשתמשים בשיטות הבעה נוספות, בעיקר כשהמטופל מתקשה לבטא את הקשיים שלו או לדבר עליהם.

בצורת טיפול זו הקשיים הרגשיים עולים מתוך שימוש בצורות הבעה אחרות, ותהליך של טיפול בתנועה ומחול הוא דרך להגיע אל הבעיות הרגשיות, להבין אותן, לגרום לאדם לשחרור, לתחושת מסוגלות ולהקלה.

טיפול בדרמה:

הטיפול בדרמה הינו טיפול פרה – רפואי, העוסק בתהליכי יצירה והבעה בתחום האמנויות, לשם טיפול בקשיים חברתיים ומצוקה רגשית. זהו טיפול המגייס את כוחן המרפא של האמנויות על מנת להגמיש דפוסי הגנה, לטפח כוחות נפשיים, לחזק את כושר ההסתגלות של הפרט, דרך

שיפור בדימוי עצמי, שיפור המיומנויות החברתיות, ומציאת דרכים חדשות לביטוי עצמי.

מה שמייחד את הדרמה תרפיה משאר תחומי התרפיה, הוא השילוב של האמנויות השונות בטיפול. בטיפול זה, אנו משתמשים במשחקי תפקידים, סיפורים, אמנות פלסטית, מוסיקה, משחקי בובות וארגז חול. היכולת לגלם דמויות שונות ולהתרחק מעט מעצמינו דרך משחק, מאפשרת עיבוד מוגן של התכנים הרגשיים והעולם הפנימי, בדרך השלכתית.

טיפול ביבליותרפיה:

ביבליותרפיה היא גישה טיפולית העושה שימוש בטקסט כמרחב לדיאלוג הטיפולי, ותורמת להתפתחות האדם, להגברת המודעות והתובנה של מצבים נפשיים, לסיוע בשעת מצוקה ומשבר ולדרכי התמודדות. במרכז של הביבליותרפיה עומדת אמנות המילה, שמתקיימת לסירוגין במגוון של סוגי טקסט: רומן, סיפור, מיתוס, מעשייה, שירה, מחזה, תסריט, יומן, כתיבה אישית ועוד. המפגש עם היצירה הכתובה או המסופרת מאפשר גישה אחרת, עקיפה ומרחיבה, אל העולם הפנימי ואל המרחב הבין-אישי.

טיפול במוסיקה :

טיפול במוסיקה הינו טיפול המכיל אלמנטים מילוליים ובלתי מילוליים. המוסיקה היא אלמנט בלתי מאיים, לכן ניתן לבטא דרכה, פעמים רבות, את מה שלא ניתן לבטא במילים. תהליך יצירת המוסיקה מאפשר ביטוי רגשות, ובאמצעותו- העלאת הרגשות למודעות והגברת היכולת להתמודד איתם. לדוגמא, בעת תיפוף ניתן לשחרר אגרסיות ולפרוק מתחים. בנוסף לכך מחקרים מצאו שהטיפול במוסיקה מביא להפגת כאב, העלאת מצב הרוח, התעלות רוחנית, הפחתת עייפות, העלאת רמת החיים ולתחושת רוגע כללית.

הטיפול במוסיקה מקל על הטיפול הפסיכותרפי בכך שהוא מאפשר לבטא את הרגשות בצורה לא מילולית, אך ניתן ואף רצוי לשלב עיבוד מילולי של התכנים שעלו בעת הנגינה. כך, למשל, ניתן לשקף לנער המתופף בכוח רב כי "נראה שאתה מאוד כועס היום...אתה מכה בחוזקה בתופים".

טיפול בפסיכודרמה:

משמעות המילה פסיכודרמה בעברית היא "הפעולה של הנפש". מורנו האמין שכדי להוביל להקלה, לא די בכך שאדם ידבר על הדברים, אלא עליו גם לפעול אותם.

כלומר, אם בטיפול שיחתי אדם מדבר על רגשותיו, מחשבותיו, זיכרונותיו, על סיטואציות שונות שחווה וכו', בטיפול בפסיכודרמה האדם לא רק מדבר עליהם, אלא גם משחזר אותם, וחווה אותם מחדש בסביבה בטוחה, בתמיכת ובסיוע המטפל.

כאשר אדם חווה מחדש את הדברים במסגרת הטיפול, במרחב תומך ומוגן, הוא יכול להתבונן על חוויותיו, לבחון את רגשותיו, מחשבותיו, לחפש אחר התנהגויות אלטרנטיביות, ולזוז מהעמדה הנפשית בה הוא מקובע לעבר שינוי. הטיפול בפסיכודרמה שם דגש על הפחתת מצוקה וחרדה, לצד עלייה ברמת הספונטאניות והיצירתיות בחיי היומיום.

קישור מאמרים טיפול רגשי באומניות במגוון של נושאים:

<https://drive.google.com/drive/folders/1iF4RiP9uBCQ5PSQrD2sgzgKYnqniHKBF?usp=sharing>

