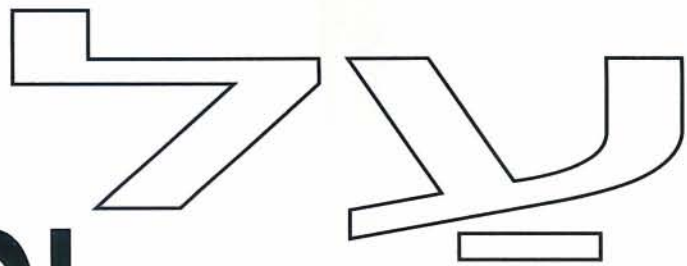


פסיכותרפיה וכוריאוגרפיה



אומנות יצירת המחולות,
בעיני פסיכולוג ומטפל חינוכי,
הרואה קשרים מעניינים בין
יצירה וטיפול נפשי

מאת יוסי זיידר

אחד התאורטיקנים החשובים בתחום הטיפול המשפחתי, הפסיכולוג הדגול אלפרד קדושין, הגדיר פעם את עבודת המטפל המשפחתי כ"יוצר כוריאוגרפיה חדשה לריקוד המשפחתי". תמיד התייחסתי לאימרה זו כאל מטאפורה וניסוח אינטלקטואלי מעניין.

לאחרונה הזדמנה לי חוויה מרתקת. הרגשתי את כוונתו של קדושין במלוא עמקותה. את התודה לתובנה זו אני חייב לעולם המחול.

ביקשתי להתחקות אחרי תהליכי יצירת מחול. עניינה אותי הפסיכולוגיה של הכוריאוגרפיה.

סקרנה אותי התפתחות תהליך בניית המחול התורצו במוחי מיליון שאלות: מנין באים הרעיונות? מה מרגיש הרקדן הכוריאוגרף בעת עבודתו? האם אלה תהליכים מודעים? האם הדחף ליצור נובע מחוויה רגשית חזקה מחייו בעבר, שהרקדן מתמודד איתה, או מחומר פסיכולוגי טעון וסוער בהווה? האם המקור הוא בעולם המשאלות, הדמיונות או החלומות? מה קודם למה? המוסיקה לתנועה? ושמה להיפך? האם רקדן נתון במצב נפשי מיוחד בעת היצירה? האם היצירה היא השתקפות רציונאלית של נסיון חייו ברגע נתון? כיצד נקבעת תנועה? האם רואה הרקדן את התוצר הסופי בעיני דמיונו מראש?

עם שאלות אלה ורבות אחרות יצאתי למסע התבוננות. הרגשתי מבלבל, כאילו אני עומד בפרוזדור, שיש בו הרבה דלתות ואיני יודע איזו מהן לפתוח תחילה ולאן כל אחת מהן מובילה.

לאורשי התודעתי לשלושה ישראלים יוצרי מחול מודרני.

כשראיתי את הכוריאוגרפים, ראיתי עבודות שלהם בוידאו ואף ביליתי מספר שעות בסטודיו של אחד מהם, נוכחתי לדעת, שאף אחת משאלותי אינה רלוונטיות - משום שאין להם תשובה. המענה הוא תהליך היצירה עצמו. משמע, בליל של משתנים המשחקים ביחסי גומלין:

רגשות, מחשבות, מסרים, צלילים, צבעים, תנועות הגוף, יחסי גומלין בין הרקדנים לבין עצמם, אינטראקציה בין כל רקדן לבין הכוריאוגרף ועוד גורמים שחוסר הידע שלי לא איפשר לי לזהות, אבל שהרגשתי בקיומם.

**הבנתי את אמירתם של יוצרים,
כי עבודתם היא צורך נפשי.
לא תמיד הם מבינים אותו בעצמם.
פעמים רבות הוא חזק משליטתם.
הדחף לא תמיד ניתן לכיבוש.
הם גם לא מנסים לשלוט בו. הם
חייבים ליצור**

המטפל מגיב לאשר מביע המטופל. הוא שולף עוד חרוזים. תגובתו היא גירוי למטופל לנדב חרוזים נוספים, ואלה גוררים מצד המטפל תוספת של מקפצים אחרים. וכך הולכת ונערמת על השולחן גבעת חרוזים תוססים.

והנה קורה הקסם. ברגע מסויים, לעיתים ללא התראה מוקדמת, מגיח חוט דימיוני, מין שרוך, שמתחיל להתפתל בין החרוזים, כמו נחש חצוף ונמרץ, המלקט את החרוזים הצהובים ומאגדם לחטיבה אחת ברורה. לאחר זמן, מופיע חוט אחר, אולי כזה שני בקצב שונה מקודמו, אולי מהסס משהו, אבל מצליח לאסוף את כל החרוזים המשולשים ומעבירים לקצה השולחן. את החוטים הראשונים, במרבית המקרים, אורג המטפל, אבל עד מהרה מתחיל המטופל שרוך משלו. תחילה אולי בהיסוס, בגיגום, אבל עד מהרה גובר הקצב ומתפתחת תאווה ריצה בין החרוזים שעל השולחן. השרוך מדלג, עולה, חודר בינות לאלפי החרוזים. ומול עיני השניים, המטפל והמטופל, נוצרת מחרוזת יפפיה של חרוזים ירוקים, סגולים או וורודים.

זהו רגע שאנו מכנים תובנה (insight). אתה פשוט מרגיש בטחון ויודע שהפאזל מסתדר. ומרגע זה מתחיל להיות סדר. נוצרו תנאים לראות את ההגיון הפנימי בין ארועים, נסיבות ומסובבים. נרגעת החרדה ומשתחררת אנרגיה רבה, ונובטת חשיבה חדשה - בת חורין. אדם מפתח מחדש שליטה על חייו. תחילה על עולמו הפנימי ואחר-כך על נסיבות חייו החיצוניות.

כך הרגשתי במפגשי עם יוצרי המחול. לפתע השיק עולמי בעולמם ונוצר חיבור מדהים. ואז גם נגעתי בעוד מימד, להערכתך, מאותה איכות.

בני כותב שירים. לפני שנתיים נתבקש לפרסם חלק משיריו בספר. הוא עיכב את מסירת כתב היד לדפוס, משום שחסרו לו שתי מילים, בשני שירים. במשך ימים הסתובב הבחור ב"יחדר הצירים" של היצירה. יש וברר, מיין וניסה. היו הרבה אפשרויות, שוות תוכן וזהות משקל.

לכאורה, מילים מתאימות מכל הבחינות. אך זה לא היה "זהה". והנער המשורר התענה עינויים קשים. לא הבנתי על מה המהומה. ולפתע, בפרץ היסטרי אני שומע: "יש". נמצאה המלה הגואלת. להודות על האמת, ברגע הראשון לא הבנתי במה מיוחדת מלה זו מחברותיה. ובליבי אפילו חשבתי שהוא משחק את דמות המשורר הרומנטי. אבל, בקריאה שניה או שלישית, קלטתי כיצד המלה המסויימת הזו, היא ולא אחרת, מחברת את כל החרוזים למחרוזת ברורה, יפה וזוהרת. ומאותו רגע כלל לא יתכן שתהא במקומה מלה אחרת. זה כל כך טבעי, ברור ובוטוח.

**מישהו אמר לי: "אם לא אצור -
אחלה". אחר הרחיק לכת ואמר:
"אם לא אעשה את עבודתי - אמות
מבחינה נפשית"**

מצאתי את עצמי נתון בטיול מרתק, שבראשיתו לא היה לו כוון מוגדר. מתחילים ללכת ונהנים מעצם ההליכה. מנסים לפנות ימינה ושמאלה, נתקלים בכל מיני מימדים ומתחיל להבנות פסיפס.

הכוריאוגרף מוביל את רקדניו וגם קשוב לתגובותיהם הטבעיות. הוא מציע תנועה אחת ואחר כך אחרת, ושוב זו ואולי זו. אין סוף פעמים מחזירים את המוסיקה לתחילתה. בסבלנות אין קץ מנסים ומנסים, ולפתע פיצוץ, זיקוקין דינור. היוצר מרגיש "שיזהו זה". זה בדיוק מה שצריך להיות. ואיזה ברק בעיניים. וגם הרקדנים בהתרוממות רוח. נוצרה תקשורת אמת בין כולם. הפאזל הסתדר נכונה. אין ספק, שנמצאה החתיכה החסרה.

אינני רואה את עצמי כמבין במחול. אבל אפילו אני מרגיש נסחף בחגיגה. גם אני מצליח לחוות את האמת הפנימית. ואין לי מושג מהיכן זה מגיע. גם אני יודע שזה נכון. זה הנכון. כמעט לא אפשרי אחרת.

וכאן חל החיבור עם עיסוקי שלי.

פעמים רבות נשאלתי למהות תהליך הפסיכותרפיה. מה קורה בין הנועץ ליועץ בחדר הטיפולים. ובמשך השנים מצאתי משל, היכול להעביר את תמצית העניין המורכב, העדין והרגיש, ששמו פסיכותרפיה.

כשהמטופל מספר למטפל את קשייו ומצוקותיו, הוא כאילו מניח על השולחן מאות מאות של חרוזים בכל צבעי הקשת, בכל גודל וצורה

אדם בא למטפל כשהוא מבלבל, חרד, מודאג, מתלבט, עצוב, כואב, כועס ועוד רגשות בעירבוביה. הבה נדמיין את המועקה והמבוכה שהוא חש, את אותו לחץ בחזה או החנק בגרון, כאלפי חרוזים בתנועה, מתרוצצים ונתקלים זה בזה. כשהמטופל מספר למטפל את קשייו ומצוקותיו, הוא כאילו מניח על השולחן מאות מאות של חרוזים בכל צבעי הקשת, בכל גודל וצורה, חלקם שקופים, חלקם עכורים, ויש גם חסרי צורה מוגדרת. יתר על כן, החרוזים אינם שקטים, הם קופצים ומפזזים כאותן בועות של סודה, המקפצות מעל כוס שזה עתה נמוג בה המשקה. ישנה גם מוסיקה צורמת. החרוזים מתנגשים זה בזה. ומפגשים של חרוזים בגדלים שונים מפיקים צלילים צורמים בעלי עוצמה, גוון וגובה משונים. הרעש הדיסרמוני הוא הביטוי הצוירי לכאב, לסבל, לחוויות העבר הטראומטיות, למחלות, לדמיונות מפחידים, לרגשות מאיימים, לפרידות, לאובדנים, לכמיהות, לחרדות, למשאלות, לכעסים, לחלומות, לתקוות, לקנאות, לנקמנות - לכל רגש אנושי.

וגם המטפל תורם מחרוזיו שלו. שהרי מתחיל תהליך גומלין בין שני אנשים. נרקם מגע אנושי.

החוט השובר ומשחיל את המחורות. יש שיכנו את הרגע הזה "חוויה אסתטית", יש שיגדירו אותו "זיכוכ". יש שיאמרו: "הבנתי פתאום למה התכוון הכוריאוגראף". (למרות שהיוצר יגיד לך: "לא התכוונתי לשום דבר").

לטעמי, לא חשובה ההגדרה. חשובה התחושה. רגע ההתעלות. הרטט הפנימי המחשמל. לעיתים קרובות תעלנה דמעות, ברגעים שבני הנוער יציגו בעברית המודרנית כ"גדולים מהחיים".

ליוצר אין מחוייבות לכך, שזולתו המתבונן אכן יבין את שפתו. הוא פועל לפי צו ליבו

ובעבור מספר רגעים שכאלה שווה ההמתנה בת שעות לאורך יצירת מחול פלונית. כמעט תמיד תגלו אותם, כי הם מסתתרים בכל יצירת אמת. ויש גם למידה. אפשר לאמן את העין והלב. ככל שתחוו יותר מחול, לצורותיו השונות, תשכללו את היכולת שלכם לזהות את הרגעים הנכספים. ואלה יעשירו אותכם לשנים רבות.



ד"ר יוסי זיידר הוא פסיכותראפיסט. מטפל משפחתי, זוגי ומיני. עובד-סוציאלי קליני וחינוכי. כותב ומנחה תוכניות "קשר משפחתי" בטלוויזיה החינוכית.

ופסיכותראפיה הוא בכך, שהטיפול הנפשי שואף אל המודע, הרציונאלי, אל ההויה החושית, האמפירית, קרי: המציאות האמיתית, האובייקטיבית. ואילו האומנות, פטורה מחתירה כזו. היצירה האומנותית נשאת לרוב ברמה שאינה מודעת. כמו החלום וההזיה בהקיץ. בבחינת מסע אל ארצות הפנטזיה. היא נוסעת במחוזות הסימליות, הרמזים והחיבורים הבלתי שלמים. היא משוחררת מבקרת ההגיון.

ליוצר אין מחוייבות לכך, שזולתו המתבונן אכן יבין את שפתו. הוא פועל לפי צו ליבו. הוא גם יודע בבטחון, שאם שפתו מבוססת על אמת פנימית, הצופה יתחבר אליה. כולו או מקצתו. ואם לא יבין את פשרה, תהווה לפחות שפת התנועה גרוי לצופה ותמריץ אותו לצאת למסע פנימי משלו, בלתי תלוי בפרובוקציה שנוקדה אליו על-ידי הכוריאוגרף.

אני מאמין שהאנשים המתייצבים בהיכלי המחול, מה שקרוי בלשון ההכללה "הקהל", באים, בין שאר המוטיבציות, לחפש את רגעי החסד האלה.

אדם יושב מול במה. התנועה, הצלילים, הצבעים, יוצרים אווירה אשר זורקת לעברו חרוזים. אלה מתנגשים עם חרוזיו שלו ומתחיל הריקוד האמיתי, המשמעותי, בעיני, בין אלה שלו, לבין החרוזים המתגלגלים על הבמה. וכאן מתחיל המסע הדמיוני. וברגע מסויים קופץ לו

הנה הבנתי את אמירתם של יוצרים, כי עבודתם היא צורך נפשי. לא תמיד הם מבינים אותו בעצמם. פעמים רבות הוא חזק משליטתם. הדחף לא תמיד ניתן לכיבוש. הם גם לא מנסים לשלוט בו. הם חייבים ליצור. מישהו אמר לי: "אם לא אצור - אחלה". אחר הריחיק לכת ואמר: "אם לא אעשה את עבודתי - אמות מבחינה נפשית". אם היצירה לא צומחת, יש סבל פנימי נוראי. ללא פשרות. ולעומת זאת, כשהיצירה קורמת עור וגידים, אין אושר גדול מזה. איזו חגיגה אורגיאסטית.

היצירה האומנותית נשאת לרוב ברמה שאינה מודעת. כמו החלום וההזיה בהקיץ. בבחינת מסע אל ארצות הפנטזיה. היא נוסעת במחוזות הסימליות, הרמזים והחיבורים הבלתי שלמים. היא משוחררת מבקרת ההגיון

אם עד עתה דברתי על המשותף בין שתי הדיסציפלינות, כוריאוגראפיה ופסיכותראפיה, בל נתעלם מכך, שיש גם הבדל יסודי אחד, לפחות, בין השתיים.

השוני המהותי בין כוריאוגראפיה

להקת המחול הקיבוצית

ניהול אומנותי:
יהודית ארנון

ARTISTIC DIRECTOR:
Yehudit Arnon

KIBBUTZ CONTEMPORARY DANCE COMPANY

אולפן: קיבוץ געתון 25130
ד.ג. מעלה הגליל טל: 04-858437
משרדי הלהקה: שדרות שאול המלך 8
בית אמות המשפט. תל אביב מיקוד: 61400
טל: 03-6929908, פקס: 03-6929909

ברית התנועה הקיבוצית
Studio: Ga'aton
Ma'le Hagalil 25130 Israel
Tel. (972) 4-858437
Office: Shaul Hmelech st. 8
Bet Amot Hamishpat
Tel-Aviv 61400 Israel
Tel. (972) 3-6929908 Fax (972) 3-6929909