

חינוך למחול יצירתי בתרופה בתנועה

מאת עדה לויט ונירה נאמן

שתי מחברות רשימה זו עבדו שנים רבות כמחנכות, רקדניות, כוריאוגראפיות ותרופיות בתנועה בתחום רחב של גישות תנועתיות. מצאנו את הטובים במורים בתלמידינו, בחינת מכל מלמדי השכלתי ויותר מכולם מתלמידי.

בעבודתנו עם ילדים ובוגרים מטרותינו הן: הגברת המודעות הגופנית; יצירת תדמית גוף עצמית חיובית; פיתוח הרגישות לעצמו ולזולת, תוך הרחבת מושגי הביטוי הלא-מילולי ומתן צורה לדחף הביטוי העצמי.

כל אלה מקנים לשיעורים שלנו ערך תרופיטי במובנו הרחב ביותר של המושג. אבל אנו מודעות לכך, שבמסגרת טיפול תרופיטי מוגדר – תחום שבו הרבינו לעסוק ב-15 השנים שחלפו – קיימים גם הבדלים וגם דמיון בין הוראת מחול יצירתי ותרופיה בעזרת תנועה. היות ושתינו עוסקות בר זמנית בשתי הצורות הללו של פעילות תנועתית, אנו חשות בצורך להבהיר את השוני והדמיון הזה ולהגדיר את התהליך ההדדי, המעשיר את שני ההיבטים של עבודתנו.

מחול יצירתי

המורה למחול יצירתי משמש כמאיץ, היוזם דרכים חדשות לביטוי ותנועה במחול; מספק גירויים בצורת דימויים, חפצים, מבני-תנועה, מוסיקה וכו'. כל אלה עוזרים בביטוי עצמי דרך האילתור. המטרה הסופית היא הכרת האמנות, הפיכת הטכניקה לשפה ויצירת התנסות אסתטית.

שעה שאנו דנים בהיבטים השונים של עבודתנו, יתברר מיד, שחלק ניכר מעבודתנו של המורה למחול יצירתי כולל חומרים, שיש להם שימוש במסגרת התרופה. אולם ברור כמו כן, שללא מיקוד היבטים אלה בצרכי הספציפיים של כל משתתף, אין הם עשויים להוות תרופה כשלעצמה.

אחד ממרכיבי המחול היצירתי הוא המשחק – משחק ברעיונות וחפצים. המשחק עוזר לנו לבטא ולהחצין את מחשבותינו ורגשותינו. אם נבקש להעפיל אל יצירה דרך האילתור, חייבת התנועה להיות מלווה בהנאה שבמשחק. "רק תוך משחק מסוגל הילד או הבוגר להיות יצירתי ולהשתמש במלוא אישיותו, ורק דרך היצירתיות מגלה הפרט את עצמו."⁽¹⁾

"הפעילות היצירתית של הדמיון משחררת את האדם

משיעבודו ל'אין ברירה' ומעלה אותו לדרגת זה המשחק. "או כפי שאומר שילר: "האדם אנרשי במלוא מובן המלה רק שעה שהוא עסוק במשחק."⁽²⁾

היבט נוסף של המחול היצירתי הוא פיתוח הדמיון. "הדמיון הוא מניע חזק ביותר בחייו של הילד, ועלינו ליצור אווירה ואת היחס הנכון, על מנת שהילד יחוש בטחון ולהציג לפניו חומרים בצורה שתעורר את תיאבובו ליצור; לא תוך מתן הוראות, אלא עלידי הפניית תשומת-לבו לכיוונים אפשריים חדשים בפעילותו."⁽³⁾

היבט שלישי הוא המודעות לגופנו, חלקיו השונים והתייחסותם זה לזה וההתייחסות בין גופנו לזה של הזולת. הגוף נעשה לכלי משוכלל, המפיק נעימות שונות בעזרת השימוש במשקל, בכוח ובצורה. תקשורת בעזרת גופינו, תוך שימוש בתנועה, מגע וקשרי עין וזכה לטיפוח. אנו משתחררים ומסוגלים ביתר קלות לבטא רגשות, רעיונות ותפיסות. אנו נעשים פתוחים יותר ומודעים יותר לזולת.

המוסיקה מספקת פן נוסף, לא רק כמעוררת את חשק התנועה אלא גם כגשר והתודעות לתרבויות אחרות. והיא מקלה עלינו לתאם בין המיקצב הפנימי שלנו למיקצבים של העולם החיצון. והיא מרחיבה את יכולת הביטוי העצמי שלנו. (במחול היצירתי המוסיקה אינה תמיד מרכיב הכרחי, אבל אימפולס קיצבי כלשהו נחוץ.)

בכל עבודתנו בתחום המחול היצירתי, אנו מדגישות את האילתור כקרש-קפיצה, ממנו אנו צוללים אל היצירה המקורית.

תרופה תנועתית במחול

"כל אמנות היא, בעצם טבעה, תרופיטית. אבל התרופה היא תוצר-לווי של האמנות, לא עצם מהותה. כדי שהערך התרופיטי הטבעי של האמנות יבוא לידי ביטוי, יש צורך להתייחס אליו כפי שהוא."⁽⁴⁾

העוסק בתרופה בעזרת מחול הוא, בעצם, תשלובת של מדריך, מתווך, משתתף, מורה ויועץ. הוא מביא עימו לא רק את הנסיון והידע שלו במחול ותנועה, אלא מכלול שלם של מיומנויות.

על מנת להיות מסוגל לעזור לחניכיו, עליו להיות מאומן בהבנת שפת-הגוף ולקרוא את תנועתו של החניך. אין כל אפשרות לערוך אבחנה נכונה ללא היכולת לפענח את המסרים, המגיעים מוצפנים בשפת-הגוף. שעה שהמסר המילולי עשוי להיות A-B-C, יתכן והגוף משדר אלינו X-Y-Z - תנועתו של החניך עשויות לסתור, לשנות או להצביע על בעיות או קשיים בצורה ברורה הרבה יותר משפת-המילים.

על המדריך להבין את התפתחותו הרגשית ואת ההפרעות הנפשיות שלו, כדי לבסס את האבחנה, הנעשית על סמך התנועה. כדי להתקרב אל החניך יש הכרח בהבנת התנהגותו.

אין כל צורך בכך, שהמדריך לתראפיה בתנועה יחפש לו רעיונות יוצא-דופן, כדי לעודד תנועה. "על המורה ראשית כל לגשת אל החניך מהנקודה בה נמצא החניך"⁽⁵⁾. עלינו להתחיל במוכר, בתחום בו חש החניך בטחון רב יותר, ובהדרגה לעבור לאיוורים פחות מוכרים לו, של עצמו ושל סביבתו.

על-ידי חיזוק מודעותו העצמית של החניך ויכולתו לשלוט בתנועתו, נוכל לעזור לו לחוש ולהתיחס בצורה חיונית יותר אל תדמית הגוף העצמית שלו וכלפי עצמו בכלל.

דרך גופו יוכל החניך לבטא את פחדיו, שמחתו, חששותיו, כעסו או חשדותיו ולשחרר רגשות, שהיו חבויים זמן רב. איננו צריכים לחשוש לעורר מרבצם רגשות, כדי שאלה יבואו לידי ביטוי. זהו סיכון מחושב, אבל רק אם רגשות אלה יצופו על פני השטח, נוכל לעזור לחניך להבין את התהליכים שחלים בו.

המדריך הוא בוזמנית המכוון וגם פעיל בעצמו במפגשים. עלינו לדעת איך לחלוק את הרגשות, איך לחוש בצורה קינסטטית והגיבנית מה מתרחש בחניך ולהתאים את עצמנו לגל, בו הוא משדר אלינו. מריאן צ'ייס רואה את תפקידו של המדריך בתראפיה כ"עידוד האינטראקציה, כהאצה נחרצת של תהליך האינטראקציה בין הגוף והתודעה"⁽⁶⁾. בו בזמן המדריך הוא גם מנהיג, ו"האמון שהחניך רוחש לו קובע במידה מכרעת את רמת מעורבותו. הוא זקוק לחיזוק מתמיד של בטחונו ביכולתו של המדריך לטפל בכל רגש או מצב שיצופו, ועליו להגיב על צרכיו המיידיים של החניך ולאוו דווקא לפעול לקראת מטרותיו שלו בטיפול בקבוצה ובפרט המטופלים"⁽⁷⁾.

על כל פגישה להיות מתוכננת על בסיס הידע התיאורטי שנבחר כדי לענות על צרכיו של כל חניך. הבסיס התיאורטי משמש מסגרת, שבה מתחשב המדריך בדינאמיקה של התנהגות החניך ועליה להיות גמישה דיה, לאפשר שינויים התואמים את צרכי החניך הספציפיים.

שעה שמחול יצירתי נלמד על-פי רוב בקבוצות, תראפיה בתנועה אפשר להפעיל גם במסגרת עבודה פרטנית וגם בקבוצה. "מטופלים הסובלים מבעיות הנובעות מתדמית

גופנית עצמית, ומחוסר בהתנסות תנועתית יותר מאשר מפגמים בתחום היחסים הבינ-אישיים, זקוקים לתמיכה רבה, כדי שיחלו לנוע ולהתגבר על אי-בטחון קיצוני ורגשי-בושה בשל תדמית-הגוף שלהם ואלה שעדיין אינם מסוגלים לתפקד במסגרת קבוצתית - כולם יזדקקו לעבודה אינדיווידואלית."⁽⁸⁾

במחול היצירתי אנו משתמשים לעיתים במוסיקה כבגורם מעורר ואפילו "מרגיז". לעומת זאת בתראפיה מוטב להתחיל ממוסיקה מוכרת, נעימה לאוזן ובעלת מקצבים קבועים. מוסיקה מוכרת מוסיפה בטחון וחזרה עליה מרבה ודאות. אם נרשה למשתתפים עצמם לבחור את ההקלטות, תגבר תחושת השייכות שלהם. לפעמים נרצה להשתמש במוסיקה בלתי מוכרת וצלילים זרים. אבל את זאת יש לעשות רק אחרי הכרות ממושכת עם החניכים ושיקול, שיצדיק את התגובות שאינן ידועות מראש, שצלילים אלה עלולים לגרום.

במחול היצירתי אפשר להקדיש כמה וכמה פגישות לעיסוק בנושא אחד, עד שמגיעים לפיתוח מלא של הרעיון. בתראפיה התנועתית כל פגישה עשויה להקיף נושאים רבים והמדריך חייב להסתגל במהירות למעברים בין רעיון לרעיון.

שעה שבמחול היצירתי הצורה הסופית המתקבלת נודעת לה חשיבות רבה, הרי שבתראפיה מעסיקה אותנו צורת התנועה אך ורק כאמצעי לעידוד דימויים שבמחשבה ובתחושה, לפיתוח הרגש והמודעות העצמית של החניך - המולכיים לשינויים בגופו ונפשו. בתראפיה התנועתית הקהל הוא ה"אני".

התוצר אינו המחול שנוצר, אלא התגובות הרגשיות של החניך, הבאות לידי ביטוי בדרכי חשיבה, תחושה ומודעות חדשות, שבעזרתן הוא לומד לקחת סיכונים על עצמו, לקבל את עצמו כמות שהוא ולהתמודד עם מציאות החיים.

על מנת לבאר את האמור כאן, נתאר מדגם לא גדול מעבודתנו, תוך שימוש במחול היצירתי כככלי תראפויטי. הדוגמא הראשונה עוסקת בעבודה עם חפצים, המוסיפים בטחון ותמיכה: זה המפחד לנוע, עשוי לשכוח את פחדיו, שעה שהוא מניח חפץ.

הבלון

אנו נוהגים להשתמש בבלונים בגדלים רצבעים שונים, הן עם מבוגרים והן עם ילדים, למטרות הבאות:

1. שימוש בנשימה - כמה נשיפות אתה צריך, כדי לנפח בלון? נסה לנפח במירב מספר הנשיפות או השתדל לעשות זאת במעטות ככל האפשר. בעבודה עם ילדים קטנים מאוד אנו מנפחים בלונים דמיוניים.
2. רגישות ומודעות לתדמית הגוף - רקוד שעה שאתה מחזיק את הבלון סמוך לראשך, הכתף, הירך או הבטן.
3. קואורדינאציה של תנועה ותחושת קלילות - העף את הבלון בעזרת חלקי-גוף שונים (הראש, הגב, היד וכו').

4. תיאום עם אחרים – שעה שאתה רוקד עם הבלון, שחק את משחק "הצמד אל שכנך".
5. יצירת צורות – דמיין לעצמך שאתה בלון! כך אפשר להתנסות בתחושות שונות: אני נושף ומנפח אותך; אני מנפח אותך, ותהיה בלון ענקי; אתה מרחף והרוח מרימה אותך בעדינות עד לשמיים.
6. מגע ורגישות לשינויים בגוף – אשים טלאי על החור, אבל הטלאי לא מדבק היטב והאוויר יוצא ממך לאט לאט, אבל המשך לרקוד כל עוד יש אוויר בפנים.

ריקוד עם בלון ללא מתן כיוון מוגדר מזמין כל מיני תנועות ושעה שקבוצת חניכים סובלת מקשיים טכניים-תנועתיים, הבלון עוזר מאין כמוהו לשחרר אנרגיה ולמצוא דרכי-תנועה חדשות.

אולם השימוש בבלונים במסגרת עבודה תראפויטית מצריך כיוונים ברורים של מחשבה, כדי שנגיע למטרה שהצבנו לעצמנו. להלן שלוש דוגמאות, בהן שימש בלון כאמצעי בעבודה פרטנית.

תאור מקרה מס' 1

תומר הוא ילד גבה-קומה אבל שמנמן בן שמונה וחצי, בעל עיניים חומות וזהרות והבעת פנים ערה. תנועות שפתיים מוגזמות מלוות את שטף הדיבור הבלתי פוסק שלו, כי הוא "יודע-כל". דיבורו מלווה גם בתנועות ריתמיות של יד ימין שלו.

עבדתי עם תומר מאז היה בן 5 בתוך מסגרת קבוצת החינוכית. תומר היה גם נפגש עם מורה לחינוך מיוחד. התחלתי להפגש עם תומר ביחידות, אחרי שהמטפלת שלו והמורה פנו אלי, לעזור לו בבעיות המשמעת שלו, שהתבררו, וכאשר החל להרטיב את מיטתו. תומר נכנס לכיתה שלי ולא סגר את פיו כל זמן הפגישה הראשונה. הוא סיפר לי, שחבריו מקנאים בו שיש לו פגישה איתי, והוא שאל, אם יקבל סוכריה (כפי שנהגת לעשות המ"מית שלו). אמרתי לו, שאני מקווה לתת לו דרכי תנועה חדשות ולעזור לו לרכוש לעצמו אופני ראייה חדשים.

תומר היה גאה מאוד ביכולתו הרבה לנפח בלונים ונהג להדגים את כשרונו בניפוח כל הבלונים שבסטודיו. יום אחד, אחרי שניפח 18 מהם, שאל: "מה יקרה, אם אפוצץ בכונה אחד הבלונים?" אמרתי לו: "אם תוכל לעשות זאת בעזרת גופך ללא עזרת סיכה, אתה יכול לפוצץ". תשובתו היתה: "אבל בלונים עולים הרבה כסף, וחבל. זה בזבוז."

הסברתי לו, שאם כי לא אוכל להרשות לכל חניכי לפוצץ בלונים, הפגישות שלי איתו מיוחדות ונועדו להבעת רגשות אמיתיים, ועל כן נוכל לשחק בכל מה שנרצה ולבטל את הכללים הנהוגים בדרך כלל. "אתה יכול לפוצץ בלון, אפילו אם הרעש יקפיץ אותי."

תומר המשיך בהרצאתו על בזבוז כספים והנושא נדחה הצידה.

שבוע אחר-כך הביא תומר חבר שלו לפגישה (אני מרשה לחניכים להביא אורח כל 4-5 פגישות). תומר הסביר לאורח שלו, שזה מקום בו מותר לפוצץ בלונים, ואחרי שביצענו את תרגילי-הפתיחה שלנו על קורת שיווי-המשקל, שני הילדים מיהרו לנפח 22 בלונים. חברו של תומר ביקש רשות לפוצץ בלון, ישב עליו בכוח והבלון התנפץ בקול גדול. שני הנערים צחקו בקול והמשיכו לצחוק, שעה שהם שיחקו ביתר הבלונים והוציאו את האוויר מכולם.

בפגישה הבאה תומר ניגש ישר אל הבלונים, כשהוא במצב רוח מרומם, ניפח אותם וחזר על הרצאתו על בזבוז הכספים. במשך ההרצאה הוא ניסה כמה פעמים לשבת על בלון, אבל בכל פעם קפץ לאוויר, כאילו נעקץ על-ידי דבורה. במשך זמן ממושך הוא ישב שוב ושוב, ואני דרבנתי אותו בהערות כגון: "אין לך כוח?" "אינך יודע איך להשתמש במשקלך?" אחרי זמן די רב הבלון התפוצץ, סוף סוף. תומר צחק צחוק היסטרי. שחרור זה לווה מיד במשחק, בו תומר עיצב צינורות-קרטון גדולים ובלונים לדמויות האם, האב, האחיות והאח, ואמר לי: "את יודעת שאני ילד מאומץ?" וזו היתה ראשיתה של העבודה הממשית שלנו.

תאור מקרה מס' 2

נורית היא ילדה בת 9, יפת מראה, המודעת לכך, שהיא הילד המאומץ היחידי במשפחה. בפגישותיה עימי היא משתמשת בבלונים גם כדי לשחק את המאבקים והידידות במשפחה, גם להכות בהם וגם כדמויות שונות מסביבתה, משפחתה והקבוצה החינוכית שלה.

היא עושה זאת בדרך מיוחדת, ברוקדה עם בלונים בצבעים וגדלים שונים ותנועותיה שלה מאפיינות את הדמויות השונות. כשהיא אוחות בבלון הגדול, "בלון-אבא", היא נעה בתנועה חזקה וכבדת-משקל; עם "בלון-אמא" התנועה היא מהירה וקלילה; עם "בלון-תינוק" – אחיה הצעיר – התנועה קפיצית; כ"בלון-אח-צעיר" היא זורקת את עצמה ואת הבלון לכל מיני כיוונים בחדר.

שעה שהבלון מייצג אותה עצמה, נורית מרחיבה את מיגוון התנועות, ומורכבותן מייצגת את מורכבותה שלה ואת הניגודים שהיא חשה בעצמה.

תאור מקרה מס' 3

אני מעדיפה לעבוד על ילד במשך חודשיים שלושה, לפני שאני מתייעצת עם אחרים בדבר בעיותיו. אני סבורה, שכך אפשר להגיע לניתוח אובייקטיבי וקונסטרוקטיבי יותר. על כן הגיעה אלי ריבה ללא המלצות מאת הפסיכולוג, שהמליץ

תחילה היתה מאוד ביישנית, אבל במהלך עבודתנו הביישנות נעלמה ומצאתי שריבה היא ילדה (בת 8) מאוד מוסיקאלית, פקחית ובעלת קואורדינציה טובה. אחרי חודשיים, עדיין לא תפסתי מה היא בעייתה.

יום אחד השתמשנו בכלונים כהמשך לאברייהגוף שלנו, כגון הראש, הצוואר, החזה, הבטן או בין הירכיים. אחר כך שמנו הצידה את הבלונים ונענו כאילו ניפחנו חלקיגוף שונים. אחרי תנועה בבטן נפוחה, היא נטלה בלון ושמה אותו בין ירכיה. וברגע זה גילתה לי, שהיא מרטיבה את מיטתה.

הקשר

.....

הוא מסרב לראות

שמשוה לא בסדר איתו

כי הוא אינו רואה, שמשוה לא בסדר איתו

.....

אני מרגיש, שאתה יודע שעלי לדעת

אבל אינך מסוגל לומר לי במה העניין

כי אינך יודע, שאני איני יודע במה העניין

(R. D. Laing: "Knots")

במודל הקשרים, אנו משתמשות יותר בדימוי מאשר בחפץ ממשי.

לקשר הקשרים רבים: הוא קושר דברים יחד, הוא מחזיק, הוא חזק, הוא עלול להיות חזק מדי, הוא יכול להגביל, הוא יכול להיות רופף מדי, או הדוק מאוד.

את דימוי הקשר אפשר ליצור בדרכים שונות:

1. עלידי השימוש בשני אבריגוף כקשר פסי ותוך ריקוד מבלי לנתק קשר זה.
2. שעה שהמוסיקה נפסקת, להתיר תוך התנגדות פיסית את הקשר וליצור קשר אחר.
3. קשרים שונים (רופפים, הדוקים וכו') נקשרים ומותרים לפי רצונו של הרוקד, מצבירוחו והעיתוי שהוא בוחר לעצמו, כשאנו מבקשים את תחושת המודעות של קשירה והתרה.
4. תחושה פנימית של היותך קשור בפנים בקשר אחד חזק או הרבה קשרים קטנים.
5. הרקדן קושר את עצמו עם הזולת, והם נעים יחד, תוך קשירת קשר חזק או רופף.

בשעת שיעור-תנועה במכללה למורים התחלנו בשכיבה עלי-גבי הריצפה, וניסינו לחוש את החלל סביבנו כמשהו עצום. אז נכנסנו לחלל הבלתי מוגבל הזה. ממצב זה של אפשרויות בלתי מוגבלות ביקשתי כל אחד מהמשתתפים לקשור את עצמו בקשר, תוך שימוש בשני אברים בלבד.

הם נעו כך זמן מה, עד שביקשתי לעבור למצב קוטבי: "תרקדו תוך תפישת חלל גדול ככל האפשר, עד שתהיו מוכנים לקשור מחדש את עצמכם בקשר. אתם חופשיים לעבור מצורה לצורה כרצונכם. ואנא, השתמשו במשכיזמן שונים ובמישורים שונים בחלל."

אחר כך עברנו לעבוד בזוגות. כל זוג קשר את עצמו לקשר תוך מודעות לעצמו ולזולת.

ככלות נסיון זה כל אחד ביטא את תחושותיו:

"הקשר היה חזק מדי עבורי."

"סמכתי על בןזוגי."

"הקשר היה רופף ביותר."

"כל המשקל היה עלי."

"חשתי הרמוניה שלמה עם בןזוגי."

"חשתי הרגשה טובה להיות בקשר ויכולתי להמשיך כך עוד

זמן רב."

"הרהרתי במישהו זקן בקיבוצי, והתחלתי להבין, מה פירוש

הדבר, לנוע עם מיגבלה גופנית."

מנקודה זו והלאה דנו בבעיותיהם של אנשים בעלי מיגבלה גופנית או נפשית, ובייחוד במיגבלות הזיקנה. ביקשתי כל אחד לעצום את עיניו ולחשוב על מישהו מוגבל בתנועתו הגופנית. על כל אחד היה לחוש הזדהות עם אדם שכזה, עלידי תפישת מקום כלשהו בחלל, ותנועה בהתאם למחשבות אלה.

התברר, שהתוצאה היתה התנסות ריגשית חזקה, שהביאה לא רק לידי בכי, אלא גם שינתה אופני מחשבה ויצרה דרכים חדשות בראיית בעיות המוגבלות.

ההתנסות בצורה - הקשר - הולידה הבנה של בעיות רציניות של הקשישים והמוגבלים בחברה בה חיים המשתתפים.

תאור מקרה מס' 4

עבדתי עם כיתתה של דורית כמורה-לתנועה מאז היא היתה בת 6. בגיל 8 התחלתי לעבוד איתה בפגישות פרטיות. השתמשתי בדימוי הקשר, כשידי לופתות את גופה ושתינו מתגלגלות על הריצפה. פניה לבשו הבעה מאובנת ומבטה היה כאילו מזוגג.

שאלתי אותה, האם הקשר הדוק מדי? אבל היא רק המשיכה להתגלגל. שאלתי, האם ברצונה שאעזור לה להתיר את הקשר? והיא הנידה בראשה והמשיכה להתגלגל.

אחרי זמן מה היא התגלגלה ושכבה עלי. פתחתי את זרועותי, והמשכנו להתגלגל. היא הניחה את ידה על כתפי ואת השניה על עצמה. כשפגענו בקיר, התחלתי לנדנד אותה.

בגמר הפגישה, כשנפרדה ממני, חיבקתי אותה אימפולסיבית

האסוציאציות שזה מעורר. אל תחששו להשתמש במילים, שכבר נאמרו עליידי אחרים."

המילים שנשמעו היו: אפור, טבעי, מפותל, צפוף, רך, קשה, מסובך, ארוג, חוטים, מחוספס, קל, משתנה, משעמם, דק, מכוער, גמיש, תסבוכת, למשוך, מעורר תמיהה, ערבוביה...

משחזרה הפקעת אלי, השווייתי אותה לחיים עצמם, היכולים להיות אפורים, טבעיים, פשוטים, מאוכלסים בצפיפות, גמישים או מלאי קשיים, משתנים תדיר. "אני מאחלת לכל אחד מכם, שתהיו מסוגלים לטוות מהחוט המסובך פתיל, שיוליך אתכם בדרך החיים המלאה חתחתים."

החוט הסבוך הוא גם דימוי מועיל בתראפיה בתנועה. סבך קשרים הלא דומה למצב הנפשי של מי שמבקש עזרה. לעיתים אתה מסתבך ברשת ואינך יכול להשתחרר, כדי לפעול בצורה חיובית. תראפיה בתנועה ומחול, יחד עם השתתפות ריגשית-תנועתית והערכה פסיכולוגית, עשויה לשחרר את הקצוות הנסתרים ולאחות את החוטים שנקרעו במרקם חדש.

הדמיון" מתנוונים. אחת השיטות לפתח את הדמיון ולשלוט בו היא עליידי תרגילי דמיון. להלן מספר תרגילים שכל אחד מהם מטפל בהיבט שונה של הנושא.

התרגיל הבא מפתח יכולת ראשונית לראות תמונה מבוקשת. ככל שיותר חושים מעורבים בנעשה, תהיה התמונה ברורה יותר. על המתרגל להפעיל בדמיון את כל החושים הקשורים למצבים הבאים, בזה אחר זה:

1. ילדים צוחקים תוך כדי משחק
2. מגע פרווה
3. מקלחת קרה
4. טעם לימון
5. ריח עלים שרופים
6. תחושת רעב

לא מספיק להיות מסוגל לראות תמונות, כי אם חשוב להיות מסוגל לשלוט בפעילות שלהן. לדוגמא:

1. לנשום אל תוך החזה עלים יבשים; לשמוע, לחוש ולראות

ואמרתי, שתמיד רציתי שתהיה לי ילדה עם שיער בלונדי ג'ינג'י כמו שלה. היא הביטה בי ואמרה: "אם תסעי לחיפה, תוכלי לקבל ילדה כמוני, בת חמש וחצי."

היתה זו הפעם הראשונה שדורית הזכירה את העיר חיפה, שם גדלה במשך ארבע שנים במעון לילדים ושם אימצו אותה הוריה, כשהיתה בת חמש וחצי שנים.

אחרי פגישה זו יכולנו שתינו לצלול אל עברה של דורית ופחדיה.

החוט הסבוך

שעה שישבתי במיפגש האחרון עם קבוצת מורים, שעמדו לסיים שלוש שנות לימודים, נטלתי פקעת חוטים והחזקתי אותה, כדי שהכל יראו אותה.

"נעביר זאת מאיש לאיש, וכל מי שיקבל את הפקעת, חייב למצוא מלה, שתתאר או תבטא את התחושה שלו או את

חשיבה הזותית

מאת רות אשל

אנחנו חיים בשני עולמות: כשהעיניים פקוחות ושולחות מבטן החוצה - אנו מסתכלים בעולם החיצוני, ואילו כשאנחנו רגועים והגוף משוחרר, צפות ועולות מחשבות הלוכשות ופושטות צורה. הנופים החיצוניים מתחלפים בנופים פנימיים. רשימה זו אקדיש לעולם הפנימי.

לכל אדם עולם פנימי, שהוא מכלול כל מה שראה, התנסה בו בעבר, עושה בהווה, ושואף אליו או חושש מפניו בעתיד. המסך הדמיוני יורם לפעמים בחלקו האחורי של הראש, או במרכז המצח, או ממש לפני העיניים, כשהן עצומות או פקוחות. כאשר הגוף רגוע ומשוחרר, הזרמים במוח מאיטים את מהירותם והעין החיצונית יכולה להתחלף בעין הפנימית. זה מאפשר לנו להתבונן בעולם החיצוני עם עוצמת רגישות החושים של העין הפנימית: להבחין ביותר פרטים, לשמוע ולהקשיב לקולות הדוממים, לראות ברמה חושית חדשה את הקומפוזיציות, שהחי והטבע צרו.

לכל האנשים יש דמיון, אך לפעמים, מחוסר שימוש, "שרירי"