

לשקם את הבית הפנימי

טכניקות מתחום הטיפול בתנועה ומחול כהתערבות מסייעת עם ניצולי ומפוני השבעה באוקטובר

תמר דביר ועינת שופר אנגלהרד

הקדמה

בשבעה בנובמבר 2023, בדומה לאגדה אודות היפיפייה הנרדמת, התעוררתי מהתרדמת בה שקעתי עם פרוץ המלחמה. חודש עבר מאז אותה שבת שחורה. בשבוע הראשון הייתי במצב של הכחשה: "לא יתכן שקרה דבר כה נוראי במרחק נסיעה של שעתיים מהבית שלי". בשבוע השני עברתי למצב של הכרה בתחושות של פחד ואימה ובשבוע השלישי כבר הסכמתי באומץ רב לצפות, להקשיב ולקרוא עדויות של משפחות וניצולים. יחד עם זאת, עדיין הרגשתי שכל זה לא ממש קשור אלי. הרי איך ייתכן שיקרה דבר כזה? אז עוד האמנתי שעוד רגע אתעורר ואבין שכל זה לא היה אלא חלום בלהות. היפיפייה הנמה שבי ניסתה לדחות את שעת ההשקמה שמא הדחייה הזו תביא לגאולה המיוחלת.

כאשר הבנתי שחלום הבלהות הוא המציאות, נולדה בי ההחלטה לעשות מעשה. להתחבר למציאות כפי שהיא. מקרוב. מהשטח. לפגוש את הפחד והכאב בלבן של העיניים, בקמטים שבמצח, במתח שהצטבר בגוף ובנשימה השטחית. לפגוש את רסיסי הטראומה שהשתכנה בגוף־נפש ולתת לה ביטוי בתנועה, בנשימה, במגע ובחיבור אנושי. להיות עם ניצולי הטבח בביתם הארעי וליצוק יחד איתם משמעות להמתנה הארוכה, עד שניתן יהיה לבנות או לחזור לבית של קבע. תוך פחות מיומיים יצרתי קשר עם ארגון מסייע והצטרפתי לצוותי הטיפול במתחמי הסיוע למשפחות המפונים עקב אירועי שבעה באוקטובר והמלחמה שפרצה בעקבותם.

בעודי עושה את הדרך לקראת עשייה קלינית בטיפול בתנועה, תהיתי מה באמת מביא אותי לעזוב את ביתי השקט והבטוח ולנוע למרחבים שהפכו בין לילה ממרכזי נופש וחופש למקלט זמני, רווי עצב, מקום משכנם של פליטים חסרי בית. האם אלו רגשות האשמה על תרדמת של חודש? באותם ימים הרשת החברתית היתה מלאה במודעות שמזמינות מטפלים להתנדב לסייע. אבל מה לי, מטפלת בתנועה, מומחית לטיפול באוטיות ועיכובים התפתחותיים, ולטיפול בטראומה והשלכותיה הנפשיות? חששתי שאני עלולה לעשות יותר נזק מתועלת ושאוּלִי עדיף להשאיר את עבודת הקודש הזו למומחים ממני. הקול החזק הזה הדהד בי אך לצידו עלה קול נוסף. קול שהזכיר לי שגם קבלת האבחנה באוטיות היא אירוע טראומתי למשפחות, שגם הן חוות אובדן של המוכר והידוע וצורך להסתגל לשפה חדשה. לפעמים האובדן הוא כה גדול עד כדי פירוק של הבית ושל המשפחה. החיפוש המתמיד אחר עוגנים פנימיים הוא תהליך שאני עדה לו ותומכת בו בעבודתי רבת השנים עם אוכלוסייה זו. מדובר בחיפוש ספירלי שמתאים את עצמו לשלב שבו נמצאים הילד וההורים. הגעתי לסייע עם הבנה שיש לי מה לתרום ובו זמנית להתרם, להתפתח וללמוד כלים חדשים. הרגשתי כמו דורותי שיוצאת למסע בארץ עוץ ויחד איתה חברה המשועים לתבונה, אומץ, ולב רחב. הגעתי בלב פתוח וסקרנות רבה.

מהתיאוריה: טיפול בתנועה במצבי משבר וטראומה

טיפול בתנועה שייך למקצועות הטיפול באמנויות כאשר השימוש בתנועה מסייע לקדם אינטגרציה רגשית, גופנית, קוגניטיבית וחברתית של הפרט, ללא דרישה ליכולות גופניות או ידע קודם בתנועה (ADTA, 2021). ההנחה בטיפול בתנועה היא כי מנחים גופניים וביטויים ספונטניים בתנועה מהווים מנגנונים גופניים־נפשיים של מעטפת השריר והנשימה. חשיבות העבודה עם הגוף במצבי טראומה רבה. מצבים טראומטיים שאינם מאפשרים בריחה או מאבק, עשויים לעורר תגובת קיפאון גופני וניתוק (Porges, 2011). פיטר לוין (Levine, 1997, 2010) מדגיש כי במצבים אלו, על העבודה הטיפולית לעודד חיבור לחוש החישה (felt sense), קרי, העלאת מודעת לתחושות פיזיות של הגוף ופריקה של האנרגיה שקפאה באמצעות חיפוש חוויות תחושתיות נעימות, נשימה עמוקה או השלמה של התנועה. פריקה גופנית מסייעת לוויסות מערכת העצבים ולציאה ממעגל עוררות היתר. בטיפול בתנועה, מרחב של קשר בטוח ומונח מזמין לבטא פריקה גופנית־רגשית של רגשות מגולמים בגוף, כגון זעם, תסכול וחוסר אונים, כמו גם לחפש אחר משאבים גופניים ולספק מרחב לעיבוד סימבולי של החוויה (Stromsted & Seif, 2015).

ההמלצה בספרות של הטיפול בתנועה בעת משבר היא התמקדות בחווקות של המטופל לשם בניית מסוגלות, בטחון, שליטה ועוצמה, כמו גם העלאת היכולת לחוש הנאה ועונג, הרחבת הרפרטואר התנועתי, חיזוק היכולת לוויסות רגשי ושיפור היכולת להרגעה עצמית (Kornblum & Lending Halsten, 2006). התערבות בתנועה נעה בין חימום גופני מובנה לשם הרחבת המודעות למיצב הגוף וגבולותיו להזמנה לתנועה ספונטנית, המהווה בסיס לעיבוד של 'סיפור בתנועה', התומך בשיתוף בחוויות שנחו בגוף ויצירת נרטיב קוהרנטי של האירוע, הרגש והתחושה. בנוסף, כפי שהוזכר לעיל, המרחב הטיפולי נע בין מתן לגיטימציה לתנועה של פריקת אנרגיה לבין תרגול רגיעה, נשימה והרפיה (Eberhard-Kaechele, 2018; Martinec, 2012) וכולל גם מתן הסבר פסיכו־חינוכי על דפוסי פעולה בגוף (Lee, 2013).

בחדר הטיפול, כאשר המטפלת נותנת רשות להעלות את העוצמה של התנועה, היא כמו אומרת למטופל: "מותר לנעוץ, לכאוב, לחוש את הכוח והעוצמה של הגוף". בעת הפריקה, המטפלת מזמינה לחוויה של לכידות גופנית, על ידי הזמנה לתשומת לב לנשימה, לשאיפה ולנשיפה, או הנחייה לשים לב לכפות הרגליים הנתמכות ברצפה ועידוד להפניית תשומת הלב לזיהוי והמשגה של תחושות גוף כגון, היכן קר או חם, מגרד, נעים או לא נעים (שופר אנגלהרד, 2019). במצב של עוררות טראומטית והצפה רגשית, הזמנה לתנועה ספונטנית עשויה להפגיש עם תנועה דלה, מצומצמת וקבועה, ללא תחושה של 'סנסט' ועונן גופני. באותה עת, התנועות פועלות רבות הינה בעלת אופי 'מתפורז', קטוע, ללא שטף

אחיד ועם מעברים חדים ומהירים בין תנועה לתנועה. לעיתים בתנועה מתגלים פערים בין חלקי גוף, לדוגמה, בין מרכז קפוא לבין קצוות גוף סוערים ומרושלים. פירוק ופיזור בגוף דורשים מצע טיפולי רגיש ומכוון. התערבות באזורים של טראומה ושבר מבוססת בין היתר על הצטרפות מסונכרנת ומדויקת של המטפלת, חיפוש רגיש של 'ביחד' בתנועה עם המטופל. זו החזקה ראשונית, התמוגגותית, באותה התנועה ובאותו האפקט. ההצטרפות של המטפלת לתנועה מאפשרת את אט אט שינוי והרחבה של התנועה ובכך מגע באזורי נפש נוספים, מרחב ליצירה, כוחות ושינוי. בהצטרפות לתנועה, המטפלת משאילה את גופה, כמו אם אשר משקפת לילדה את עצמו בחזרה בכדי שיוכל לחוש את עצמו, ובכך לתמוך בחוויה של המשכיות ההווה (Going on being, Winnicott, 1960); חוויה גופנית רגשית, בה איבר ממשיך איבר ברצף, ללא קטיעות, והמעטפת הנפשית נחוות כרצף של החזקה יציבה ללא קטיעות ושבר.

בטיפול בתנועה על ידי משחק, תנועה ופעולות יצירתיות, החוויה התחושתית המשותפת מאפשרת התחלה של יכולת לייצוג ושיתוף במה שלא ניתן לספר במילה. בהתבוננות הקשובה והנוכחת של המטפלת, התכנים שמבוטאים מקבלים איכות של תקשורת (Winnicott, 1967). ההזמנה בטיפול לתנועה, הרשות לנוע במרחבי החדר, לחוות את התחושתיות במנחים שונים ובתוך חפצים שיכולים להכיל את המטופל ושמהם ניתן לצאת ולהיכנס, ולעשות שימוש השלכתי המזמן חוויות עיטוף, עוצמה ונחמה, מאפשרת את היווצרותו של מרחב ביניים לשיתוף במה שחוו בגוף, כמו גם, מציאת מעטפת של החזקה ובטחון, תחושת רגיעה ויכולת. לאורך ההתערבות, המטפלת מזמינה לאינטגרציה בין גוף לנפש, תוך התייחסות לרצף החוויות בפנישה, הבחנה בנרטיבים המתרחשים ב'כאן ועכשיו', ולתשומת לב לפעולה אשר מעוררת רגש, דימוי ותנועה. על פי ויניקוט (1971), במשחק, תהליכים תוך-נפשיים מוצגים בממשי. זוהי חוויה מרגשת, שברירית ופגיעה והיא מתקיימת מתוך קסם הצומח בתוך אינטימיות, ביחסים שנמצאים ראויים לאמון. מעל לכל, קשר בטוח ומכוון לאחר הוא ההגנה והמעטפת הנחוצים לשם צמיחה מחויות לא מוגנות לעבר תחושת מוגנות והנאה, בנפש ובגוף.

חזרה לשטח וההבנה: טיפול בתנועה חיוני בלב הסערה

סטינג (setting) טיפולי במצבי משבר. במלונות בהם התנדבתי, הסטינג הטיפולי כולל שני מתחמי סיוע. מתחם הסיוע הראשון הינו מסוג "סטודיו בטוח": זהו מרחב משחקי בטוח עבור המשפחות שמוזמנות להגיע באופן חופשי ללא צורך בתיאום מראש. הצוות כולל אחראי אדמיניסטרטיבי, תומכת יצירה ושתי מטפלות באמצעות אמנויות. המטפלות מחויבות להתנדבות בת מספר ימים עד חודש במטרה לייצר חוויה של קביעות ורצף עבור המשפחות, עד כמה שניתן. המרחב המשחקי מחולק לאזור לעבודה עם חומרי אמנות, איזור למשחק סוציודרמטי, אזור למשחק סנסומטורי המכיל בין היתר בריכת כדורים, אוהלים ואביזרי תחושה ומגע, ואזור ספרייה שבו ניתן לעיין ולקרוא בספרי ילדים. האזורים מסודרים כך שמתאפשרת זרימה ביניהם, והמעבר בין איזור לאיזור נמיש ונוח. מתחם הסיוע השני דומה בתכולתו למתחם הראשון, אך אליו ההגעה היא על פי הזמנה מראש ולזמן קצוב של עד חמישים דקות למשפחה. במתחם עובדות מספר מטפלות באמצעות אמנויות בו זמנית, דבר המאפשר לקיים התערבויות משותפות של כמה מטפלות עם אותה משפחה, ביחד או לחוד. לדוגמה מטפלת יכולה לעבוד עם הילד ומטפלת שניה עם ההורה, וניתן גם ששתי המטפלות יקיימו התערבות משותפת דיאדית הורה-ילד. הדוגמאות המובאות בהמשך כוללות התערבויות שהתקיימו בשני המרחבים המתוארים למעלה. העבודה המשותפת לשני מטפלים מאפשרת מעטפת החזקה מיטבית, נמישות והתאמה לצרכים האינדיבידואליים של המשפחות השונות.

הצורך הטיפולי

אחד הילדים במתחם הסיוע הפליא לתאר את ארבעת השלבים שחוות משפחות הניצולים והמפונים. שלב ראשון: אירוע טראומתי; שלב שני: פינוי מהבית; שלב שלישי: הסתגלות לבית ארעי; ושלב רביעי: בנייה ושקום של בית קבוע. לכל אחד מהשלבים הללו ניתן להתאים תמיכה רגשית והתערבות טיפולית מסוג אחר. במאמר זה נתאר ונמשיג התערבויות בתנועה שמטרתן עידוד לפיתוח עוגנים ומשאבים פנימיים שיאפשרו הסתגלות מיטיבה לבית ארעי (שלב שלישי), וזאת במטרה להכין את הקרקע לקראת מעבר עתידי לשלב בנייה ושקום הבית הקבוע

(שלב רביעי), הפנימי כמו גם החיצוני.

תפקיד המטפלת במרחב הבטוח

1. לשמור על הביטחון האישי של כלל המשתתפים, הילדים וההורים.
2. לעודד ולאפשר תנועה על מגוון העוצמות שבה באמצעות שימוש ב"נוכחות חיה" (אלווארז, 2005).
3. להצטרף, להדהד ולהעצים תנועה במרחב.
4. להימנע מהתערבויות בעלות גוון חודרני או כאלו שעשויות לעורר מחדש את הטראומה.
5. לאסוף את הפעילות בסיום הזמן המוגדר ולאפשר סיום רגוע ומוסתר.

התערבויות בתנועה

ניתן לחלק את ההתערבויות בתנועה המוצעות במרחב המשחקי הבטוח על פי חלוקה לארבעה סוגי עוגנים פנימיים אותם אנו שואפים לשקם:

1. **עוגן ההצטרפות והסנכרון:** התערבויות שמטרתן לייצר חווית 'ביחד' בגוף ובתנועה וכוללות הצטרפות והתכווננות למאפיינים הטמפורליים ולשינויים בשטף (Amighi et al., 1999), כפי שבאים לידי ביטוי ב'כאן ועכשיו' של הפעילות במרחב המשחקי. לדוגמה, שני ילדים בגילאי גן יושבים בבריכת הכדורים ומשליכים כדור אחר כדור בעוצמה חזקה לעבר האב שיושב באיזור היצירה. אני מעודדת את האב להצטרף ולהשליך את הכדורים בחזרה לכיוונם, על ידי מודלינג ומתן לגיטימציה ליוזמה שלהם. ההצטרפות באותה העוצמה מעוררת צחוק ומביאה לקשר עין והנאה משותפת של הבן והאב. מתן לגיטימציה לעוצמה מאפשרת טרנספורמציה של פעולת הפריקה לידי חוויה משותפת של קשר, קבלה, שותפות ונראות. דוגמה זו מציגה את האפשרות שטומן המרחב לשחק ביחד ולחוד, עם או בלי בן משפחה נוסף, וכן את האפשרות לכל בן משפחה לבחור את האיזור במרחב הנכון לו, מבלי לוותר על נוכחות וקשר עין עם בני המשפחה האחרים שנמצאים במרחב. דוגמה נוספת: ילדה בת עשר, שהקהילה לה היא משתייכת התפורה במקומות שונים בארץ, מבקשת לשבת איתי באזור השקט – תת איזור באיזור היצירה המוקף בפרגוד ומאפשר מעט אינטימיות. הילדה משתפת שמא שהחלו התרעות על טילים לעבר העיר אליה פונתה עם משפחתה היא מפחדת נורא וקשה לה לעזוב את חדר המלון בו היא מתגוררת. הילדה בוחרת דף ציור עם הדפס של מנדלה, מכחול דק וצבעי גואש ומתחילה לצבוע את תוכן המנדלה בעדינות רבה. אני מתכווננת בנופי אל תנועת הגוף המצומצמת, אל הנשימה השקטה ואל תנועת המכחול העדינה והמוקפדת. הילדה מקפידה שלא לצאת מהקווים, משימה מורכבת כשמדובר בצביעה בגואש. לאט לאט נוצר קשר עין ונולדות מילים, הילדה משתפת אותי בחוויה הרגשית שלה את השבוע האחרון כמו גם בתחומי העניין שלה ובכוחות שהיא מוצאת בתוכה להתמודד עם הפחדים שהיא חווה. יחד אנחנו מגלות שקשר עם אחר משמעותי, כגון חברה מהכיתה שעברה השבוע למלון הסמוך או מורה מבית הספר שהיא כל כך אוהבת ושאינה היא שומרת על קשר מרחוק, כמו גם עשייה משמעותית למען אחרים, מהווים עבורה עוגן של תקווה ומשמעות בתקופה זו של הסתגלות לבית ארעי, בנפרד מהקהילה שבתוכה חיה עד היום. כך, הסנכרון בעוצמה של התנועה הוא עוגן המביא לרגיעה, לשיתוף ולהרפיה המעוררים אסוציאציות של עוגנים נוספים של 'יחד' המתקיימים בחיה.

2. **עוגן הפריקה והעוצמיות:** התערבויות שמטרתן לאפשר ולעודד פריקה גופנית של המתח שהצטבר בעקבות האירוע הטראומתי והפינוי הכפוי מהבית המוכר והידוע. לדוגמה, עידוד למשחקי מלחמה תוך שימוש באביזרים כגון חרבות ורובי צעצוע, הטחה של הגוף בכריות, משיכה של חבלים ובדים, שימוש בשקי אנרוף, השלכת כדורים בעוצמה, נסיעה עוצמתית ב'בימבה' ועוד, תוך שמירה על בטחונם האישי של הילדים והמשפחות במרחב. חשוב לציין שבמקרים מסוג זה, על המטפלת לשמש מרחב מחזיק וממן מפני פריקת יתר אשר עשויה לעורר מחדש את החוויה הטראומתית. לדוגמה, אחד הילדים מצא סכין וקרא להשתלטות על המרחב המשחקי. לאחר שהוסבר לו שהשימוש בסכין עלול לסכן אותו ואת שאר הילדים, בחר לגזור במספריים חומרים כגון פלסטלינה ודפי נייר. ניכר היה הצורך בעשייה תנועתית בעלת איכות של שליטה ופיצול. הרשות לביטוי של עוצמה וכוח יוצרת מרחב ביניים למשחק של 'כאילו'. כוחו של המשחק הסימבולי הוא במרחב שהוא מאפשר לעיבוד של תכנים דו קוטביים

- Movement Developmental and Clinical Perspectives of the Kestenberg Movement Profile*. NY: Gordon and Breach Pub
- Eberhard-Kaechele M (2012). "Memory, metaphor, and mirroring in movement therapy with trauma patients." In: *Body Memory, Metaphor and Movement*, Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company: 287-288
- Kornblum, R., & Halsten, R. L. (2006). "School dance/movement therapy for traumatized children" (pp. 144-155). In Brooke, S. L. (Ed.). *Creative arts therapies manual: A guide to the history, theoretical approaches, assessment, and work with special populations of art, play, dance, music, drama, and poetry therapies*, Springfield, Illinois: Charles C Thomas Publishers.
- Lee T.C., Lin Y.S., Chaing C.H. & Wu, M.H. (2013). "Dance/movement therapy for children suffering from earthquake trauma in Taiwan: A preliminary exploration." *The arts in psychotherapy*, 40(1), 151-157.
- Levine, P. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.
- Levine, P. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. North Atlantic Books.
- Martinec, R. (2018). "Dance movement therapy in the wider concept of trauma rehabilitation." *J Trauma Rehabil* 1:1.
- Porges, S. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, self-regulation*. W.W. Norton & Company.
- Stromsted, T. & Seif, D. (2015). "Dances of psyche and soma: Re-inhabiting the body in the wake of emotional trauma." In D. F. Seif (Ed.), *Understanding and healing emotional trauma: Conversations with pioneering clinicians and researchers* (pp. 46- 63). London: Routledge.
- Winnicott, D. W. (1960). "The theory of the parent-infant relationship (pp. 585-595)." In *Thematization processes and the facilitating environment*. London: Hogarth. Press, 1985.

תמר דביר, מטפלת בתנועה ומחול, MA. בוגרת לימודי תעודה בסמינר הקיבוצים (2011) ותואר שני מחקרי מטעם אוניברסיטת חיפה (2017). מומחית לטיפול בילדים ובוגרים עם אוטיזם ועיכובים התפתחותיים. בוגרת לימודי פסיכותרפיה הורדילד על פי המודל החיפאי (2020). דוקטורנטית בבית הספר לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה, בהנחיית פרופ' כוכבי אלפנט וד"ר טל-חן רבינוביץ.

ד"ר עינת שופר אנגלהרד (PhD), ראש התכנית לתואר שני בטיפול בתנועה ומרצה בכירה באוניברסיטת חיפה. ראש התוכנית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית באמנויות בפקולטה לבריאות ורווחה, אוניברסיטת חיפה. מרצה בכירה במכללת סמינר הקיבוצים. פסיכותרפסטית, מטפלת בתנועה, מדריכה בכירה. בעלת ניסיון רב שנים בעבודה עם ילדים נוער ומשפחותיהם במסגרות של משרד החינוך ובארגון 'עמך'. מכהנת כעורכת משנה בכתב העת המוביל לטיפול בתנועה – *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. בשנים 2020-2022. כיהנה כראש המועצה הגבוהה לטיפול באמנויות בישראל. עובדת בקליניקה פרטית עם מבוגרים וזוגות. ספריה: "בנוף ידיעותינו: סוד הריקוד הזוגי, מחקר ופרקטיקה בטיפול בתנועה" (הוצאת מאגנס, 2022) ו"נוף ללא מנוח: על הגוף בטיפול בפגיעות מיניות" (הוצאת מרכז אמילי סגול, 2021), שופכים אור על ייחודיות תחום הטיפול בתנועה ותורמתו לחשיבה האנליטית ולעשייה הקלינית בילדות, בהתבגרות ובבגרות. Einat.shuper@gmail.com
https://www.researchgate.net/profile/Einat_Engelhard

בנפשם של הילדים, עוצמה וכוח לעומת חולשה, שליטה לעומת חוסר אונים ועוד. יצירת המרחב המשחקי מבוססת גם על הרשות לביטוי טווח של ביטויי תנועה, רגשות ופנטזיות. מנגד, כפי שהודגש והודגש, כאשר הפעולה הופכת לאמיתית וקסם המשחק קורס, המטפלת משמשת כעוגן לוויסות ושמירה.

3. **עוגן הנשימה וההתרחבות:** התערבויות שמטרתן לאפשר ולעודד התרחבות של הנשימה ושל העשייה במרחב כמענה לצמצום הנשימה והתפקוד בעקבות האירוע הטראומטי ונטישת הבית הקבוע. לדוגמה, הזמנה לתרגל ביחד נשימה תוך שימוש בדימויים מעולם התוכן של הילד ("בואי נשאף וננשף אויר כמו נועה קירל לפני שהיא עולה לשיר על הבמה") או באבירים כגון קשיות ופונפונים, בועות סבון ועוד; עידוד להרחבה של העשייה על ידי מתן אפשרות למגוון של פעילויות ביצירה, תנועה ומשחק, תוך חיבור לתחומי העניין של הילד והעצמה שלהם. לדוגמה, ילד כבן 12 שחזר וצייר שוב ושוב את אותה הדמות בווריאציות שונות וסירב לעסוק בפעילות תנועתית. הצעתי לו לצייר סיפור בשישה חלקים (על פי המודל של להד, 2011). אמנם גיבור הסיפור היה וריאציה של אותה דמות מוכרת, אך בהמשך התווספו לציור דמויות חדשות והוא היה עשיר במידע. עם סיום הציור, הצטרף למשחק עוצמתי בתנועה יחד עם ילדים אחרים במרחב.

4. **עוגן הבניה והיצירתיות:** התערבויות שמטרתן לאפשר ולעודד יכולת של בניה יצירתית שתאפשר למשפחות לשקם את הבית הפנימי כמו גם החיצוני. לדוגמה, עידוד לשימוש באבירים כגון כסאות, בדים, אוהלים, מזרנים וכריות לצורך בניה של חללים סגורים היכולים לשמש כבית. שימוש באבירים עוטפים כגון גומיה שיתופית וד לצורך בניה מחודשת של האמון בגוף ובתנועה. הצעה לתנועות בעלות אופי מקרקע, עוטף, מחבק, כגון שילוב הזרועות על החזה ומעבר לגב לכדי חיבוק עצמי תוך תנועה מצד לצד, תיפוף על הגוף לכל אורכו וצדדיו, עיסוי עצמי ועוד. התערבויות אלו מלוות במילים מעודדות, מחזקות, בונות חשיבה חיובית ואופטימית. אצל חלק מהילדים, לצורך בבניה של בתים מסוגים שונים התווסף גם צורך בפירוק ובבניה מחודשת, אשר היווה מעין אימון של יכולת נפשית לפרק ולבנות מחדש, מתוך מקום של כוח ושליטה. לדוגמה, אחת הילדות ביקשה שאכסה אותה בקוביות גדולות בעודה שוכבת על הרצפה. לאחר שסיימתי לכסותה היא התרוממה ופירקה את הכיסוי בתנועה חדה ומהירה, ומיד נשכבה וביקשה להתחיל את הפעולה בשנית, וכך שוב ושוב.

לסיכום, המאמר הנוכחי משלב בין עיגון תיאורטי לידע אשר צומח ומתפתח בשטח בעת מתן מענה בטיפול בתנועה בזמן משבר ושב. ארבעת העוגנים שתוארו והודגמו מלמדים כי התכונות של המטפל לצרכי המטופל המבוטאים בגוף, השיקוף והשיום של היבטים סומטיים וקניסטטיים, יוצרים מרחב להרהר ולבטא ידע מגולם בגוף התומך בעיבוד של התכנים הטראומטיים אך, לא פחות חשוב מכך, התכונות מזמנות, הפנמה של חוויות שומרות, מכוונות, מעצימות ומלאות תקווה. אותן חוויות גוף מאפשרות מנוחה מחיים המנוהלים אך ורק מעקבות הטראומה.

הערות שוליים

¹ השימוש בגוף ראשון מייצג את תיאור החוויה של תמר דביר.

מקורות

- אלוורא, א' (2005). נוכחות חיה. תולעת ספרים.
- שופר אנגלהרד, ע' (2019). "גוף ללא מנוח: מחשבות על פסיכותרפיה ממוקדת בגוף עם ילדים שחוו פגיעות מיניות". פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3879>
- ויניקוט, ד' (1967). "מיקומה של החוויה התרבותית". בתוך: *משחק ומציאות*, הוצאת עם עובד, תל אביב. 1971.
- ויניקוט, ד. ו. (1971). *משחק ומציאות*. תל אביב, עם עובד.
- להד, מ' (2011, נובמבר). וכשהחיים קשים מנשוא: על האופציה לצמח מכאב במצבי אין מוצא באמצעות הדמיון. יום עיון בנושא "מהם החיים הראויים לחיותם?" *צמיחה, התפתחות וחופש משמעות*, אוניברסיטת חיפה.
- American Dance Therapy Association (2021). "What is Dance/Movement Therapy?" Retrieved 30 December 2022 from <https://adta.memberclicks.net>
- Amighi, J. K., Loman, S., Lewis, P. & Sossin, M. (1999). *The Meaning of*