

לדבר אל הילדים בשפתם

לעיתים אנו מבטלים את דברי הילדים באומרנו "יש להם דמיון מפותח", אבל בדרך זו אנו שוללים מהם כלי עבודה חשוב ממדרגה ראשונה. טיפול בעזרת דמיון מודרך ישתמש בנתונים הטבעיים של יכולת הדימוי והדמיון אצל הילדים, וירתום אותם למען חיזוקם





הו דמיון מודרך? לפי האקדמיה

האמריקאית לדמיון מודרך, המונח "דמיון מודרך" מתייחס למיגוון טכניקות הכוללות הדמיה רגילה, דמיון מונחה, מטפורות וסיפורים, ציור אינטואיטיבי ודמיון אקטיבי, אשר בכולם אלמנטים של התת-מודע מוזמנים להופיע בצורת דימויים היכולים לתקשר עם השכל המודע. דמיון מודרך טיפולי מאפשר למטופלים להיכנס למצב של הרפיה ואז להתמקד בדימויים הקשורים לבעיה שאיתה הם מתמודדים. לדוגמה, המטופלים מוזמנים להעלות דימוי המייצג בעיה פיזית או רגשית שלהם, ואז הם מתבקשים ליצור דיאלוג עם הדימוי ולשאול אותו, בדמיון: למה הוא שם? מה הוא רוצה? ומה הוא בא לספר להם על עצמם? המידע העולה מדיאלוג כזה יכול להאיר היבטים חדשים על ההקשרים העמוקים של גוף-נפש - מידע חיוני להבנת העצמי. תהליך כזה מצמיח יכולת להבאת שינוי וצמיחה.

השימוש בדמיון מודרך הוא תהליך פשוט יחסית. המטופלים שוכבים או יושבים על כיסא נוח. האווירה שקטה ונינוחה. המטפל מנחה תהליך הרפיה ושם לב לקצב הנשימה ולשפת הגוף של המטופלים עד שנראה כי הם נמצאים בהרפיה. אחרי ההרפיה, המטפל מנחה את המטופלים להיכנס אל תוך עולמם הפנימי ולהבחין במחשבות, רגשות ובתחושות פיזיות. בשלב הזה מונחים המטופלים להפוך את כל אלה לדימויים. בנקודה זו יש שתי אפשרויות: ליצור דיאלוג עם הדימוי או ליצור שינוי בדימוי, שינוי של צבע, צורה או חומר. היכולת להפוך חומרים פנימיים אבסטרקטים לדימויים סוללת את הדרך למטופלים ליצור ערוץ עצמאי של תקשורת בין התת-מודע והמודע.

על ידי שימוש בדמיון מודרך כערוץ אינטראקטיבי, לא שיפוטי, המטפל מעודד את המטופלים "לצלול" אל המשאבים הפנימיים החבויים שלהם ולמצוא פתרונות חדשים ויצירתיים לבעיותיהם. ההתמקדות במשאבים הפנימיים ויכולתם להביא פתרונות מביאות ליכולת מוגברת לטיפול עצמי של המטופלים, להגברת תחושת היכולת האישית ולפיתוח תחושת עצמאות.

דמיון מודרך לילדים

אצל ילדים, הדמיון ועולם הדימויים הם אזור טבעי ונגיש. לעיתים אנו מבטלים את דברי הילדים באומרנו "יש להם דמיון מפותח...". בצורה זו אנו שוללים מהילדים כלי עבודה חשוב והתפתחותי ממדרגה ראשונה. שיטת הטיפול בעזרת דמיון מודרך מבקשת לקחת את התנונים הטבעיים של יכולת הדימוי והדמיון ולרתום אותם לטובת חיזוק הילדים.

בעזרת דמיון מודרך ניתן להנגיש לילדים חלקים מעולמם הפנימי. חלקים אלה מופיעים בצורת תחושות ורגשות אבסטרקטיים. בעזרת דמיון מודרך אנו מאפשרים לילדים לתת דמות או צורה למתרחש בתוכם, ועל ידי כך מתאפשר להם להכיר את עצמם טוב יותר ולהתמודד בצורה קלה יותר עם חרדות ופחדים. לדוגמה: ילדים חווים פחד או חרדה וכתוצאה מכך יש מיגוון של תחושות רגשיות וגופניות מעיקות. בעזרת דמיון מודרך נאפשר לילדים לתרגם את התחושות האלה לדימוי אחד ברור. את הדימוי אפשר להחליף בדימוי נעים יותר, ועל ידי כך מושגת מיד תחושה של רגיעה. אפשר גם לצייר את הדימוי, להביט בו ולהתמודד איתו בעבודה מילולית. בשתי הדרכים אנו הופכים עולם פנימי חרד וכאוטי לדימוי ברור וממוקד, המאפשר לנו התמודדות טובה יותר.



לפי הגישה האקזיסטנציאליסטית, האדם הוא יצור חופשי שיכול לבחור את הדרך שבה הוא חפץ לנהל את חייו. הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית שמה לה למטרה לעזור למטופלים לתבוע מחדש את עצמאותם ולוודא שהם מודעים לכך כי הם האחראים הבלעדיים על מציאות חייהם.

העבודה בעזרת דמיון מודרך פותחת לילדים נתיב חדש של שיח עם עולמם הפנימי. השיח נערך בעזרת כלים טבעיים ומוכרים להם. תהליכי דמיון מודרך מחזירים לילדים שליטה על עולמם הפנימי ותורמים לחיזוק הביטחון העצמי ולהעלאת הדימוי העצמי.

דמיון מודרך הוא כלי עבודה פשוט יחסית, שניתן לעבוד איתו אחרי לימוד ותרגול קצרים. ניתן לעבוד איתו באופן פרטני או עם קבוצה ולקבל תוצאות מהירות ויעילות.

יהלי שרשלום הוא מרצה בתוכנית לפסיכותרפיה ויעוץ אקזיסטנציאליסטי במרכז למקצועות הטיפול, מכללת סמינר הקיבוצים

זכויות היוצרים שמורות למחברים

אין לעשות כל שימוש ביצירה המוגנת בזכות יוצרים אלא בכפוף להוראות החוק. על פי דיני זכויות יוצרים, אין להעתיק את היצירה המוגנת ללא רשות בעל זכות היוצרים, למעט טיפול הוגן ביצירה למטרות כגון אלה: לימוד עצמי, מחקר, ביקורת, סקירה, דיווח עיתונאי, הבאת מובאות, או הוראה ובחינה על ידי מוסד חינוך. * * * All rights reserved to the author