

## רגשות במרחב

### מאת איתי אלטשולר

אפשרויות העבודה עם הכלי עין יד עין אחד הכלים של שיטת אלטשולר הן רחבות ומאפשרות מימוש מכיוונים שונים. כאן אדגים מימוש אחד בעזרת סדרת תרגילים שמכונה *רגשות במרחב*. מימוש שאינו דורש כל מיומנות מוקדמת או נסיון כלשהו בציור ויכול להעשות ע"י ילדים כמבוגרים. בד"כ התלמיד מקבל קבוצת תרגילים (לא פחות מארבעה) כמשימה לביצוע עצמאי בבית בזמן המתאים לו. הוא נידרש למצוא זמן בלוח הזמנים שלו שבמסגרתו יוכל לבצע את סדרת התרגילים 'רגשות במרחב'. חלק מהתלמידים מאתגרים ע"י הדרישה לפנות זמן, אתגר שהוא בפני עצמו מהווה חלק בתהליך הלימוד. סדרת התרגילים 'רגשות במרחב' מורכבת משני שלבים: השלב הראשון נקרא *הליכת עיפרון* והשני מכונה *הגילוי*.

## הליכת עפרון

מטרות הליכת העיפרון הן: לרווח את המתרגל, לעזור לו להעביר דומיננטיות לאונה החזותית והרגשית שבד"כ היא הימנית ולהוות בסיס אפקטיבי לשלב השני של הגילוי. במהלך פיתוח התרגיל הנחתי שהליכת העיפרון מהווה אך ורק שלב מכין, אם כי הכרחי, לשלב הגילוי. הנסיון הרחיב את דעתי בהתייחסות לשלב זה. התלמידים עצמם התייחסו להליכת העיפרון כאל פרק העומד בפני עצמו, ואחדים אף תרגלו רק אותו כדי להנות מתוצאותיו.

ההנחיות המילוליות (ללא הדגמה) הן: יש ללכת עם היד על הדף בתנועות מעגליות ביומורפיות (ולא בקוים ישרים). יש ללכת כשאוחזים את עיפרון בקצהו, כמו שאוחזים סכין, בקלות כמידת האפשר, ולהשאיר על דף את עקבות תנועת היד. יש לעשות זאת במשך 10 דקות ולא פחות, כי קיים זמן מינימלי הנדרש לשם המעבר מהאונה הדומיננטית לבלתי דומיננטית. התלמיד מתבקש לנוע בחלקים שונים של הדף (לא להתמקד באזור אחד). עבור המתחילים ביצוע עשר דקות של 'קשקוש' נתפס כזמן ממושך. לכן כבר בהתחלה זה משלב את עקרון האיטיות.

- א. אני מבקש שהתנועה מראשיתה תהיה איטית.
- ב. אם משעמם או מעצבן או אדיוטי אני מבקש פשוט להאט עוד יותר. הפתרון הקבוע להתמודדות עם קושי הוא האטה. התחושות הבלתי נעימות הללו הן עדות למאבק על הדומיננטיות בין האונה השמאלית לבין אחותה הימנית. ההאטה המודעת מגייסת את האונה השמאלית כנגד עצמה במאבק כדי לאפשר לימנית להשתלט, זמנית.

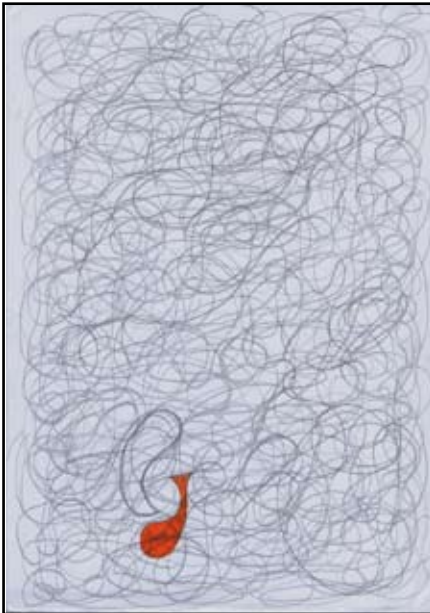
ג. אני מדגיש שאם בכל זאת הליכת העיפרון היא בלתי נסבלת על אף נסיון אחד או שניים של האטה, אני מבקש להפסיק ולא להמשיך מתוך מאמץ איפוק ושליטה על בסיס *העקרון הנצחון ברכות*.

הליכת עפרון המבוצעת מספר רב של פעמים לאורך זמן יכולה לחולל תהליך של רווח, רווח המקל על התנועה הפנימית של היסוד החי. התלמידים דיווחו על התפתחות ביחס שלהם לתרגיל בתוך כל תרגיל ולאורך תקופת זמן. בד"כ בתחילת התרגיל התנועה היתה יותר מהירה וכעבור זמן קצר הם איבדו עניין. הם דווחו על נסיון להאט שלפעמים הוכתר בהצלחה ולפעמים פחות. בד"כ, אחרי שני נסיונות האטה, הם התחילו לגלות ענין וצלצולו של השעון, שציין את תום עשר הדקות, הפתיע אותם. אובדן תחושת הזמן היא עדות מעולה למעבר אל האונה הימנית. צבירת הנסיון בהליכת העפרון אפשרה להם להתעניין ביתר קלות ולאבד את מושג הזמן. צבירת הנסיון בהליכת העיפרון אפשרה לתלמידים לעבור לאונה הימנית על פי הזמנה ולהנות ממה שיש לה להציע ביתר קלות. רוב התלמידים ציינו שהליכת העפרון משרה עליהם רוגע ונינוחות ויש כאלה שבחרו להשתמש בה כטכניקה להרפיה ומרכז. אכן יש בהליכת העיפרון ממדיטצית ההליכה הבודהיסטית אך, בהשוואה אליה היא משאירה סימנים ממשיים לתנועה שהתרחשה, סימנים שהם בעלי ערך רב למבצע ולמורה. הליכת העפרון היא מעין מדיטציה בשילוב *עקרון הממשות*. היא מאפשרת לקבל אישור להתרחשויות ולערוך לגביהן מעין דיון ו/או אבחון החורג מעבר לעדותו של המבצע. אביא כאן שתי דוגמאות שימחישו מהי הליכת עיפרון ואיך היא גורמת ומשקפת את התפתחותו של הפרט במהלך הלימוד והתרגול של רגשות במרחב.

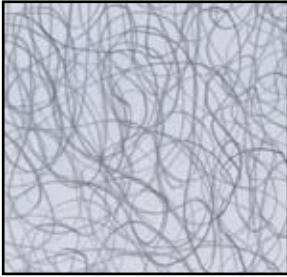
יוסף, תלמיד בראשית שנות החמישים, הגיע אלי לאחר שעבר מספר ניתוחים קשים בגב ובראש וסבל מדיכאון במשך מספר שנים ומיחסי משפחה מעורערים. הוא הרגיש שהוא רחוק מעצמו ומרגשותיו והטיל ספק ביכולתו הרגשית וביכולתו לדעת בכלל מה הוא מרגיש. יוסף היה טפוס רציונלי בעל

יכולת ביטוי מילולית מרשימה ושנים רבות עבד בתחומים שחיזקו ועודדו כישורים אלו, במקרה שלו על חשבון כישורים אחרים. הוא הצטיין וגם נמשך למלאכת כפיים והגדיר את עצמו כפרפקציוניסט בכל מה שהוא עושה. על פי בקשתו עבדנו מספר שעות בשבוע ויוסף הקדיש עוד שעות נוספות לשעורי הבית. האינטנסיביות הובילה לתוצאות מורגשות ונראות לעין בזמן קצר יחסית, לפחות במה שנגע לתחושת הצפיפות של יוסף. במסגרת העבודה המשותפת שלנו הוא נתבקש לבצע את רגשות במרחב.

איור 1. יוסף – הליכת עפרון אחת מתוך מספר התנסויות ראשונות.

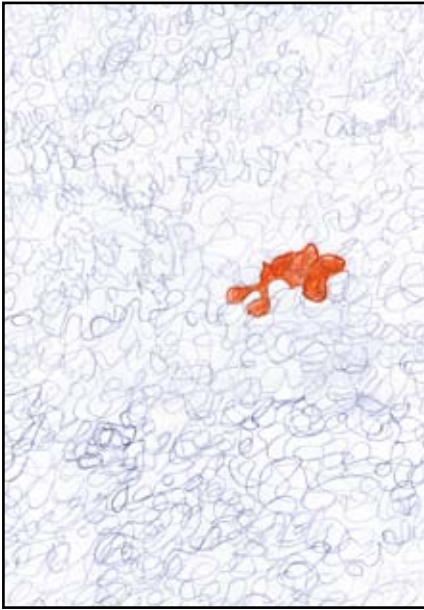


הליכת עיפרון זו מתאפיינת בתנועה מכניסטית של היד. הקוים בעלי גוון פחות או יותר אחיד והתנועות חוזרות על עצמן. הדף כמעט כולו מלא והחללים הלבנים מפוזרים באחידות בדף. השעמום של הצופה במסעו של העיפרון משקפות את השעמום של העושה. קיימת תחושה שהפעולה התבצעה מתוך חובה ומשמעת. קשה להבחין בנסיון להאטה. אם היה מאבק בין האונות אין לו ביטוי בדף. תמונה זו מייצגת אחד משני המצבים או את שניהם: א. צפיפות פנימית שאחד מהביטויים שלה הוא חוסר נגישות לרגשות. ב. חוסר נסיון בעבודה עם עפרון.



איור 2. תמונת תקריב של איור 1.

תמונת התקריב ממחישה את אחידות הקו. כשבועיים לאחר מכן, שבמהלכן עשה יוסף מספר תרגילים נוספים היה כבר ניתן להבחין בשינויים בהליכת העיפרון כפי שבאה לידי ביטוי באיור מס' 3.



באיור מס' 3 ניתן לראות שהפיזור פחות אחיד. במבט כללי אפשר להבחין הבדלי גוון המציינים לחץ משתנה על העיפרון. במבט הכללי מקנה תחושה של מעט יותר קלילות – פחות משקל. התנועה היא קצת פחות מכניסטית הביטוי לצפיפות לבש צורה של סגנון צורני. הסגנון הצורני הוא הביטוי הציורי של הנוכחות של האונה השמאלית, ובמקרה הזה מצביע על הדומיננטיות שלה. אם כן המאבק בין האונות בא לידי ביטוי ביחס שבין הגדלת המנעד של הלחץ לבין ההקפדה הסגנונית.

איור 3. עבודה של יוסף לאחר שבועיים.



איור 4. תמונת תקריב של איור 3.

בתמונת התקריב של איור 4 ניתן להבחין בעליה ברמת החיות של הקוים והצורות לעומת התקריב הקודם. כמו-כן אפשר לראות את הגודל והאיכות של המשטחים הלבנים. משטחים אלו מעידים גם על המרווחים בפנימיותו של יוסף. רמת צפיפות גבוהה אינה מאפשרת תנועה. השאיפה להשיג ריווח נועדה כדי לאפשר תנועה שתצביע על יתכנות לשינוי.



איור 5. לאחר חודש וחצי מתחילת העבודה בתרגילי רגשות במרחב.

באיור 5 ניתן לראות הבדל מהותי ברמת הצפיפות אף כי עבר חודש בלבד. התפזרות הקוים בדף הציור הפכה להיות אורגנית ומסיבה זו גם הרבה יותר מעניינת וחיה מנקודת המבט של הצופה. יוסף לא הרגיש צורך למלא את כל הדף והרגיש נוח עם השארית מרחבים לבנים נרחבים. הדף מתאפיין באזורי צפיפות שונים ואף לא אחד מהם אינטנסיבי במיוחד. אין ספק שאיור 5 מעיד על ריווח משמעותי, ריווח שזכה למשנה תוקף בחוויתו של יוסף ברמה היומיומית. בלעדיותה של תחושת הדיכאון הצטמצמה ומגוון רחב של רגשות התחיל

לצוץ ולנסות להתארגן באקולוגיה חדשה. בשלב זה יוסף התחיל להאמין, על בסיס מספר חוויות מוצלחות ומשכנעות, שהוא ניחן ביכולת להתקרב לעצמו, לזהות את רגשותיו ולהתידד עמן.

איור 6. פרט מתוך איור 5.

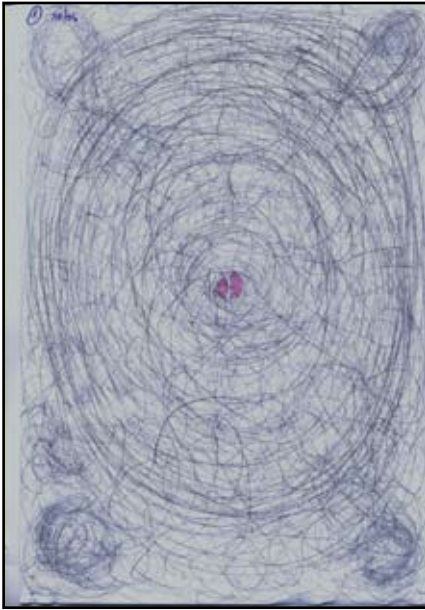


באיור 6 ניתן להבחין במגוון הקוים העשיר ובתנועה החופשית של הקוים שרוחם אינם שונה מהרוח הכללית של איור 5. ריווח פירושו תנועה עשירה ומגוונת, מגע עדין ומגוון צורות לבנות עשיר ביותר. העין של המתבונן יכולה לעבור בקלות מהקו ותנועתו אל מירקם הצורות, ויחס אקולוגי מאפיין את נוכחותן זו בצד זו. הן הקוים והן הצורות הם חד-פעמיים כיסוד החי ככל אחד

מאיתנו. המעבר בין הקוים לבין הכתמים הוא המעבר בין שתי האונות. קלות המעבר בעבודתו של יוסף מעידה על התחלת שטף תנועתי בין האונות על יכולותיהן.

האיורים הבאים נלקחו מתוך מסע עשיר ביותר שערכה נגה עם הרגשות במרחב. אני מביא אותם כאן בהמשך לסיפורו של יוסף כדי להמחיש שכלי זה הוא מוצלח גם עבור אנשים שלכודים דווקא באונה הימנית ומנוהלים בעוצמה אדירה ע"י רגשותיהם וסובלים מרגישות יתר גופנית, הבאה לידי ביטוי בתגובה סומטית-גופנית לאירועים מגוונים בחיים. כאשר נפגשתי עם נגה היא היתה מוצפת רגשית כמעט ברמה מתמדת, סבלה ממגרונות תכופות ועייפות כרונית, לחץ בראש וקשיי שינה לעיתים מזומנות. הצפיפות האדירה של נגה התבטאה בפעלתנות מרובה, פיזית ורגשית. המטרה הראשונה במעלה שעמדה בפני היתה לעזור לה להתרווח. גייסתי לעזרתי את תרגילי 'רגשות במרחב' שעם הזמן הפכו להיות הכלי המרכזי והמועדף בתהליך הלימוד של נגה. לנגה לא היתה נגישות לציור וציור אמנותי כלל לא ענין אותה, אך היא היתה מספיק פתוחה לנסות.

באיור 7 ניתן להבחין



איור 7. נוגה – הליכת עיפרון התחלתית.

באינטנסיביות הפנימית של נגה כפי שבאה לידי ביטוי בחזרה הכפיתית על התנועה המעגלית. הסערה הפנימית מתבטאת בחוסר הארגון של המרחב הציורי. לאדם כמו נגה 10 דקות של הליכת עיפרון הן כמו נצח. חוסר היכולת של נגה ללכת בעקבות ההנחיות לא מעידים במקרה זה על חופש פנימי וריבונות אלא על כפייתיות. להפתעתי כבר אחרי ההתנסויות הראשונות בתרגילי הרגשות במרחב חשה נגה הקלה משמעותית. ההסבר שיכול אני לתת לכך הוא בהחצנה וההנחתה של הסערה פנימית אל הממשות



איור 8. תמונת פרט מתוך איור 7.

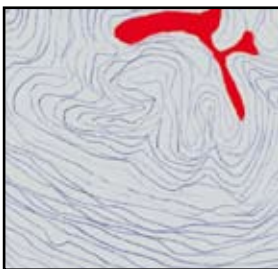
המוטורית, אל הפיזיקה של הרישום. התנועה הפנימית הפכה לתנועה חיצונית ולבשה צורה ומסגרת שכה היתה נדרשת לנגה בשלב ההוא. איור 8 מבליט את עוצמת הלחץ של העיפרון הקשה שכמעט חורץ בנייר. אפשר להבחין, כמו אצל יוסף, באחידות עובי הקוים שאינם בעלי אופי יחודי. ניתן לראות שבתוך הצפיפות הכללית מפוזרים מספר מוקדי צפיפות. איור 9 המוצג

בהמשך נעשה ממש באותה עת כמו איור 7 ומציג פן אחר של הצפיפות ומתבטא באותה אינטנסיביות וחזרה כפייתית. פן אחר הוא עיצוב צורני המתאר את האסטרטגיה של נגה לניהול הצפיפות שלה. הקפדה יתרה על מבנה ואסתטיקה בד"כ משקפים מאמץ ליצר או לשמור על גבול וכך גם במקרה הבא.

גם באיור 10 הקוים אינם ניחנים בחיות משלהם ומשרתים את הצורה הכללית. המטרה כאן, כמו בכל התרגילים מסוג זה, אינה הבעה אישית או התמודדות עם סוגיות אסתטיות אלא תנועה במשך כ-10 דקות.

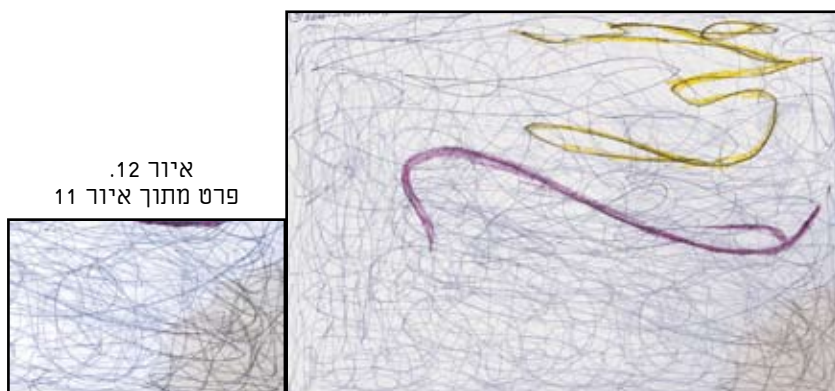


איור 9. נוגה – הליכת עפרון התחלתית גרסה נוספת.



איור 10. פרט מתוך איור 9.





איור 12.  
פרט מתוך איור 11

איור 11. פריצת דרך חודש אחרי.

באיור 11, שנעשה כחודש מאוחר יותר ונעשה ביד שמאל, היד הבלתי דומיננטית הקשורה לאונה הימנית התרחשה פריצת דרך. אם כי במבט ראשון התנועה היא לא פחות חסרת שקט מאשר באיור 7, הרי שבמקרה זה אין חזרה כפייתית על מבנה צורני, נשברה התבנית והתאפשר מעבר זמני לאונה הימנית. התפזרות הצפיפות בדף אינה אחידה וישנו איזור מתחת לקו הצהוב שהוא מרווח במיוחד. בציור זה אפשר להבחין בהתחלה של סימני איורור. באיור 12 אפשר לראות מצד אחד שרידים של התנועה החוזרת על עצמה ומתחתיה תנועה בלתי מסודרת – התחלה של מידה מסוימת של חופש פנימי.

באיור 13 אפשר לראות פריצת דרך ביחס לנוקשות של איור 9. באיור זה, לצד הקוים המסוגננים המקיפים את הצורה האדומה בדמות הביצה, מופיעים קוים בלתי מסודרים שתופסים כמחצית הדף. גם הקוים הללו הם פחות או יותר ברמת ריווח של הקוים המסוגננים. שני התהליכים של פריצת הדרך נעשו פחות או יותר באותו פרק זמן. נגה הקדישה זמן רב לתרגילים אלה ומצאה מזור בעצם עשייתם. באיור 14, שהינו פרט מתוך הציור הגדול, אפשר להבחין בעושר צורני מתרחב שיושב זה בצד זה.

איור 14.  
פרט מתוך איור 13 פינה  
ימנית.

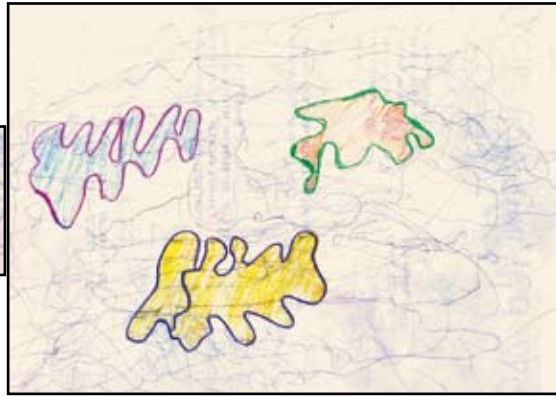


איור 13. הפרידה מהסגנון.

באיור 15 הסיפור כבר אחר לגמרי. ראשית, מגע העיפרון הוא כמעט בלתי ניראה כמעט מרפרף. הקלילות והאוויריות של הדף ברורים ומשקפים תחושה פנימית. שולי הדף פנויים ובמשך עשר דקות לא התאפשר מילוי של הדף כולו. אופי הקוים, כפי שמשקף מאיור 16, מצביע על התנהלות אורגנית בלתי מסודרת וקלילה, ישנו גיוון של קוים ועומצתם אינה אחידה ומשקפת יכולת נגישות לרמה תחושתית ורגשית מגוונת ועשירה ובעיקר בלתי מטלטלת. משלב זה ואילך לא שב המתח הדיאלקטי בין הסגנון לבין האינטנסביות הרגשית. החל מתקופה זו האקולוגיה הרגשית התעדנה ונגה יכולה היתה לגשת לרגשות עדינים יותר ויותר.



איור 16.  
פרט מתוך איור 15.



איור 15. שלושה חודשים אחרי.

לסיכום, בהליכת העיפרון ניתן להבחין בתהליכי מעבר מצפיפות לריווח שהביטוי הציורי היה בהלימה גבוהה לתחושות של התלמידים בחיי היומיום שלהם, שלפעמים אף הקדים את החוויה המודעת של הריווח, שהגיעה אחרי ימים. מעניין לגלות שהריווח, בשעה שכבר התגלה, נלמד, נירכש והתמיד במשך שבועות מספר, הפך להיות חוויה קבועה עם גלים (עליות וירידות) מתונים בתוכה. ביתר קלות יכולים היו התלמידים לחזור ולחוות אותה. ההתרווחות הפכה להיות מיומנות שנלמדה גם בעזרת הליכת עיפרון. שאלות שיכולות לצוץ מהסקירה שהבאתי כאן הן:

א. האם הליכת העיפרון גרמה לריווח או רק שיקפה אותו?

לדעתי, התשובה היא גם וגם. התרחש תהליך ריווח כללי אצל התלמידים שבמקרה של יוסף הושפע ממספר רב של תרגילים נוספים ובמקרה של נוגה בעיקר כתוצאה מתרגיל זה. בין הפגישות נוגה דרשה ממני משימות נוספות לאחר שסיימה את אלה, שנתתי לה בתום המפגשים שלנו. הריווח התרחש

גם בזכות התרגילים והם גם שיקפו אותו. הליכת העיפרון לדעתי היא גם כלי מעצב וגם כלי אבחוני שבעיקר יכול להצביע על תהליך שהוא מעבר למילים ולמודעות הדוברת. מסיבה זו הוא יכול להתאים גם לילדים וגם בסיטואציות של מיגבלות לשון ושפה.

ב. האם מה שאני מכנה ריווח אינו אלא שיפור מיומנות העבודה בכלי הליכת עיפרון?

אין מדובר במיומנות ציורית או טכנית, אלא במיומנות לאפשר ריווח ולהנגיש אותו. בשלב ראשוני הנגשת הריווח אפשרית רק בעזרת כלי עזר כהליכת עיפרון אך בשלבים הבאים היא זמינה במסגרת התפקודית של החיים עצמם.

ג. אם אכן מתרחש ריווח בר-קיימה בעקבות תרגול זה מה גורם לו? לשאלה זו יש לתת תשובה לאחר שאסקור את החלק השני של התרגיל. אם בכל זאת מתייחסים לאספקט ההרפיה בחווית הריווח, לדעתי אין לו ערך בפני עצמו, פרט להיותו פתרון מקומי לקשיים הנובעים מצפיפות מתמשכת. אף על פי שתלמידים מסויימים רואים בהליכת עיפרון ישות העומדת בפני עצמה, אני סבור שאין ביכולתה כשלעצמה לגרום לריווח כפי שתואר בשני המקרים הנ"ל ללא שלב הגילוי.

ד. האם שני המקרים משקפים תופעה רחבה יותר? הבאתי כאן רק שני מקרים אך מנסיוני הם משקפים כמעט את כל המקרים אשר התמידו בתרגול זה. יתרונה של טכניקה זו בין השאר היא בעקיפותה. חשוב לציין שנסיוני עדיין אינו מקיף עשרות רבות של מקרים אלא עשרות בודדות בלבד. לגבי האנשים שלמדו להתרווח ולשלב מיומנות זו בחייהם התוקף של התרגיל הוא רב.

## הגילוי

בכל תרגיל ותרגיל של רגשות במרחב מתבקש התלמיד לבצע את שני השלבים: בראשון הוא מתבקש, כאמור, לעשות הליכת עפרון ומיד לאחר מכן למצוא בתוך המרחב הציורי שנוצר צורה או צורות כשלהן. הוא מתבקש למצוא צורה להקיף את גבולותיה בעיפרון צבעוני ולצבוע את פנימיותה. בכל פעם ופעם ישנה דרישה חדשה לגבי הצורה או הצורות. בד"כ התרגילים ניתנים בקבוצות של 4. בתרגיל הראשון יש למצוא צורה אחת, בשני שתיים, בשלישי שלוש וברביעי ארבע. בפעם הראשונה שהתלמיד עושה את התרגיל הוא מתבקש למצוא אך ורק צורה סגורה, לתחום אותה ולצבוע אותה, וכך בהתאמה בכל שלוש הפעמים הנוספות.

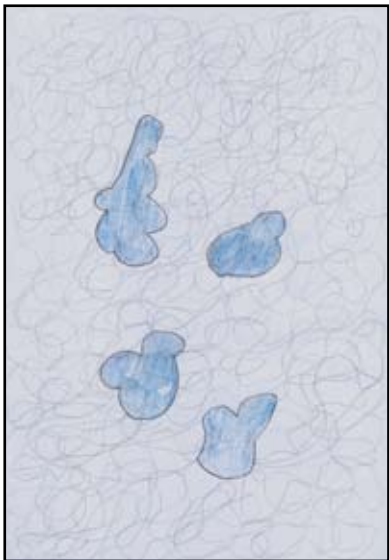
בפעמים הבאות הוא מתבקש להתייחס לרגשות כלשהם לדוגמא, לבצע סדרת תרגילים של צורות כועסות. ציור אחד של צורה כועסת אחת, ציור שני של שתי צורות כועסות, ציור שלישי של שלוש צורות כועסות המביאות את כעסן לפתרון וציור רביעי של ארבע צורות חוגגות. ההגיון שעומד מאחורי הנחיה זו הוא: צורה אחת מעמתת את התלמיד עם הרגש מול עצמו, בתוך עולמו הפנימי. הציור השני מציף את היחס של הרגש במערכת דואלית, המערכת היסודית והעיקרית של האדם בעולם. הציור השלישי מוביל ליצירת קהילה ובמקביל מתווה דרישה להצעת פתרון לקושי. והציור הרביעי דורש תנועה לקוטביות הרגשית האחרת שמכניסה את הרגש לסביבה, כחלק מאקולוגיה רגשית כללית. במשך כל הזמן שהוא עושה את הליכת העפרון הוא מודע למשימה שעומדת בפניו עם סיום הטיול. לכן ההתכוונות הרגשית הולכת ומתחדדת עם המעבר לאונה הימנית, האונה הרגשית, אך בלי לעצור את התנועה, בלי להגיע לשיתוק או קפאון שיכולים לנבוע מרגשות מסוימים. ציור המשימות בנושא הרגשות נעשה לאחר שלרוב הצליח התלמיד לבסס דומיננטיות זמנית של האונה החזותית הימנית ע"י הליכת העיפרון. הוא עבר

למרחב החזותי, רגשי, שבמהותו הוא אינו שיפוטי. גם הפעולות המתרחשות בזמן הדומיננטיות של אונה זו, נטולות שיפוטיות ומהימנות ביותר לפחות בכל הנוגע לרגשות. התלמיד אינו צריך להמציא או ליצור, הוא אמור לגלות את מה שקיים כבר ממילא בתוך העולם האינסופי של הדרך. הוא מבחין בצורה או בצורות מתוך כל האחרות, וקובע גבול ממשי ע"י הקפת הצורה ונותן לבחירתו נוכחות ומשקל ע"י הצביעה בתוכה. ההנחיות בעקרון הן מעורפלות ומחייבות את התלמיד להתמודד עם השאלות, לדוגמא, מה זו צורה כועסת? איך היא נראית? האם בין מכלול הקוים של הליכת העפרון, בעולם הקוים על הנייר, יש צורה כזו? אולי אני צריך להוסיף משהו כדי לשקף צורה כזו? בכל השאלות האלו הוא חייב להכריע ולעשות פעולה ממשית בעולם – בעלת תוצר קונקרטי, תוצר שבו הוא יוכל להתבונן וללמוד ממנו, למעשה ללמוד מעצמו.

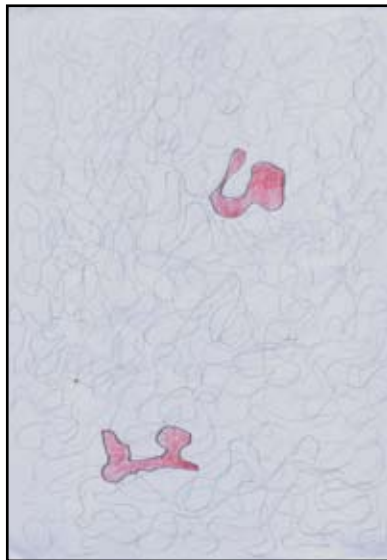
לאחר התמודדות עם רגשות שונים, הרלוונטיים לכל תלמיד ותלמיד, או במקביל, מתחילים להתייחס לתהליכים. שיטת אלטשולר שואפת להניע ולחפש אחר תנועה. לכן בהמשך לדרישה למשל לצייר צורה פתוחה תבוא הדרישה לצייר שתי צורות שנפתחות ושלוש צורות שנפתחות זו אל זו וארבע צורות נועלות. ואם התלמיד ממשיך להנות מסוג זה של תרגילים תוכל לבוא לדוגמא הדרישה לצייר צורה גם פתוחה וגם סגורה, שתי צורות הנפתחות ונסגרות, שלוש צורות המחליפות תפקיד בפתיחותן וסגירותן וארבע צורות שתכונותיהן יוגדרו ע"י התלמיד עצמו.

ראוי לזכור שתרגילים אלו אינם מיועדים לציירים מומחים ולכן, לאיכות התוצאות וליכולת של זר לזהות את כוונת הצייר יש חשיבות מוגבלת. עצם ההתמודדות עם הסוגיות בסביבה מאפשרת שינוי (לאחר הליכת עיפרון) גוררת לא פעם גילוי של תבניות רגשיות והתנהגותיות חדשות. גילוי תבניות וגילוי מצב גופני רגשי אשר מאפשר לממשן. העיסוק בכעס, לדוגמא, ברמתו המופשטת והורדתו לממשות ע"י הציור, באופן בלתי מובן מבחינתי, מאפשר תיבנות מחדש של נושא זה ומימוש התבנית החדשה בצורות קונקרטיות שונות בסיטואציות חיים מגוונות.

לאחר ההסבר העקרוני והמופשט אציג שתי דוגמאות להמחשה, דוגמאות שמתארות את העבודה על הרגשות. אדגים שני מקרים של אותו תרגיל בדיוק – צורות כועסות – אשר קידמו כל אחד מהתלמידים באופן שונה. (התייחסתי מספר פעמים לכעס אך מה שנכון לגביו נכון לכל שאר הרגשות.)



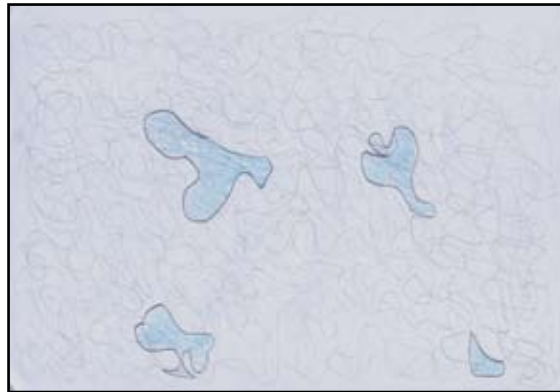
איור 18. ארבע צורות שמביאות את הכעס שלהן לפתרון



איור 17. שתי צורות כועסות

בדוגמא הראשונה אתיחס שוב לעבודתו של יוסף שאותו הכרנו בדיון על הליכת העפרון. איור 17 מציג שתי צורות מרוחקות זו מזו אשר אינן מראות כל סימני תוקפנות זו כלפי זו או כלפי עצמן אך בוערות בצבען האדום. כעס לכוד ללא מוצא או פתרון. איור 18 אמור היה לייצג כעס שזכה למענה או לפתרון. התבוננתי בציור ולא הצלחתי לזהות לא כעס וגם לא פתרון לכעס שאולי היה שם. שאלתי את יוסף והוא התקשה להסביר. איור 19 ייצג צורות חוגגות. ההבדל בינו לבין האיור הקודם היה קטן ביותר. המסקנה שלי לגבי התרגיל הזה היתה שהרגש של כעס אינו זמין ליוסף והוא אינו מזהה בקלות את תכונותיו ואינו מזהה את שלבי התהוותו בתוכו פנימה. לכל אחד מאתנו

יש רגש ברירת מחדל, רגש התופס במהירות הבזק את חזית הבמה כשמופיע כל רגש שאינו רצוי, שאינו לגיטימי או שלאדם אין יכולת להכילו. במקרה של יוסף רגש ברירת המחדל היה עצב. כשהיתה סיבה ליוסף לכעוס ורגש זה התחיל להבנות בתוכו ישר צף העצב ודחק את הכעס לפינה. יוסף אישר שבבית ילדותו לא היה לגיטימי לכעוס והתגמול הרגשי על כעס היה חריף ביותר. מתוך ההבנה שלכל הרגשות יש תפקיד באקולוגיה אנושית שלמה הדורשת לערוך הכרות גם עם הכעס ולהתידד עמו; הוא למד לזהות את התהוות הכעס בתוכו ורכש את המיומנות כיצד לאפשר לו להתקיים ולנוע גם מתוכו החוצה (לא כמו באיור 17). העצב הפך בהדרגה להיות אחד מהרגשות ולא רגש ברירת המחדל.

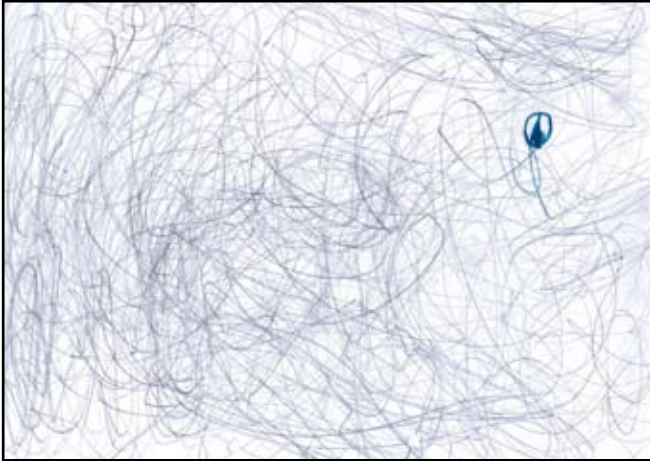


איור 19. ארבע צורות חוגגות.

הדוגמא השניה לקוחה מתוך העבודה עם שבתאי, שסיפורו המלא נפרש בפרק הדן בכלי בטבע ועם הטבע. שבתאי בן ה-10 לא אהב את העבודה עם הכלי יד עין יד. הליכת העיפרון שעממה אותו, ועל אף שהוא ניסה להאט לא זכינו לראות שינוי בריווח כפי שהצגתי בדיון למעלה. אך העבודה על הכעס היתה מוצלחת ביותר והפגישה אותו עם פתרונות שבאו מתוכו, שהיו אפשריים למימוש מבחינתו. פתרונות שהוא הצליח ליישם מאוחר יותר ביוזמתו, והקלו עליו בהשתלבות החברתית בבית הספר, השתלבות שהיתה קשה לו מאוד ביחוד ברגעים של כעס גואה. על פי העקרון של נצחון ברכות לא התעקשתי על



התרגילים הללו והסתפקתי במה שהם כן הצליחו לתרום. התרגילים הללו נעשו כשעורי בית בזמנו החופשי של שבתאי ללא נוכחות מבוגר.



איור 20.  
צורה אחת  
כועסת תמונה  
מלאה.



איור 21. תקריב של צורה אחת כועסת מתוך איור 20.

איור 20 מדגים את חוסר השקט הפנימי וחוסר העניין שבא לידי ביטוי בהליכת העפרון. בד"כ לילדים אין סבלנות לבצע הליכת עפרון במשך 10 דקות לכן אני מסתפק ב 7 דקות. במקרה זה לא חלה התפתחות בהליכת העפרון במשך שלושת התרגילים הנוספים, לכן אביא אך ורק את הצורות של שלב הגילוי בתרגיל. רצוי לשים לב גם לגודל של הצורה ביחס לדף. הצורה קטנה מאוד שבמקרה זה היא משקפת

את התחושה של הילד בזמן הכעס, קטן ובודד בעולם הסוער. באיור 21 ניתן להבחין במשולש (חץ) בתוך העיגול, חץ המציין את כיוון הכעס. כאשר הילד נמצא בגפו הכעס שלו מופנה פנימה כלפי עצמו. שבתאי הסביר שהצורה פשוט כועסת על עצמה. אמר ולא יסף. במהלך תהליך הלימוד התחדדה התחושה

שכעסו של שבתאי בראש ובראשונה פוגע בו עצמו ומכאיב לו. ברור היה לשנינו שהוא סובל בשעה שהוא כועס (ולא משנה מה קורה לסביבה כתוצאה מכך, אם היא נפגעת או לא).

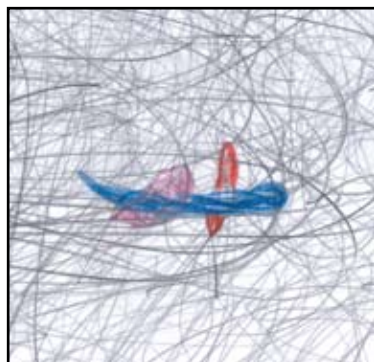


איור 22.  
תקריב מתוך  
שתי צורות  
כועסות.

איור 23. שלוש צורות כועסות  
המוצאות פתרון לכעסן.



איור 24 : ארבע צורות חוגגות.



איור 22 : מתאר שתי צורות כועסות והחץ שהופנה קודם לכן פנימה מכוון עכשו לצורה האחרת. נוכחות האחר מאפשרת לכעס להשתחרר ולצאת אך כפי שהיא באה לידי ביטוי באיור זה היא יוצרת עימות. מאבק הדורש מהאחר להתגונן ע"י הופעת החץ בתוך גבולותיו. בתרגיל הבא נידרש שבתאי לצייר שלוש צורות כועסות המוצאות פתרון לכעסן. איור 23 מתאר אפשרות של

פתרון שהוצע ע"י שבתאי. במבט ראשון לא הצלחתי להבין מה הפתרון, והוא הסביר: 'שלוש הצורות שופכות את כעסן לנהר ומזרימות אותו. הצורה הכחולה היא הנהר והיא גם אחת משלוש הצורות.' הפתרון לכעס היה סוג של שיתוף פעולה מתוך תנועה והזרמה. בציור המוצא פתרון מתחילים להופיע צבעים נוספים לא רק כחול כפי שהיה קודם לכן. כדי לחזק את הפתרון הזה האיור אחרון (24) מדגים ארבע צורות חוגגות. חגיגה הוא מצב שכל הצורות השונות זו מזו צמודות יחדיו ותומכות זו בזו. הצורות נוגעות זו בזו לא ע"י מתווך כמו החץ באיור 22 אלא מגע פיזי ממשי. הפתרון שהוצע על ידי שבתאי היה מדהים בפשטותו ובהחלט לא מובן מאליו בשעת כעס. כעס מודחק או מוחצן הוא גורם מרחיק. לא פעם ילד, המגלה כעס, עוינות ואפילו אלימות, נשלח להתבודד ו'להתקרר'. לא די שהכעס עצמו מעניש את הכועס, גם הסביבה מענישה אותו פעם שניה בהרחקה וניכור. שבתאי, בעזרת הציור, ביקש: אל תרחיקו אותי, תעזרו לי להזרים את הכעס בצוותא ע"י מתווך (הנהר) ובמקרה של ילד ע"י מבוגר. עשיית התרגיל הזה אפשרה לשבתאי להבין מספר דברים: דבר ראשון שהכעס פועל נגדו וכשהוא כועס הוא כבר בעונש. כמו כן, שהדרך הטובה ביותר בשבילו כדי להתמודד עם תחושת הכעס היא לא לברוח, לא לתקוף אלא לבקש עזרה או לפחות להיות נכון לקבל עזרה ממבוגר. מבוגר שיכול ורוצה להזרים את הכעס של שבתאי ושל האחרים. ההבנה לא התרחשה אך ורק ברמה הקוגניטיבית אלא גם ברמות אחרות גופניות, חזותיות ותחושתיות. העובדה הזו אפשרה להורים של שבתאי לעודד פתרונות מסוג זה גם ע"י בית הספר שבמקרה הזה גילה אהדה, תמיכה ושיתוף פעולה מירביים. התוצאה לא אחרת לבוא. תרגיל זה ככל תרגיל אחר אינו קסם והצלחת העבודה עם שבתאי היתה תוצאה של גישה אינטגרטיבית רב-כיוונית ומערכתית, אך אין ספק שתאור תרגיל זה חושף פן אחר של גילוי מהפך שתואר בסיפורו של יוסף. אם בסיפורו של יוסף הגילוי היה אי-זמינותו של הכעס הרי שכאן הכעס היה זמין ביותר והיה צורך לגלות את הפתרון למצוקה הנובעת ממנו. הכעס הוא רגש חשוב מאוד, אם הוא נעדר נוצר נזק ואם הוא מתעצם ולובש ממדי ענק הוא גורם נזק, גם כך וגם כך רצוי לשלבו במערך הרגשות הטבעי על פי גודלו הטבעי.

כוחו של שלב הגילוי על דר-משמעותו (גילוי צורה וגילוי רגש, פתרון או תנועה) מתבסס על שלב הליכת העיפרון ומקנה למתרחש בשלב השני משמעות וכוח מכוון. לדעת תרגילים כאלה שתוארו הם חסרי השפעה ללא הכנה. נביטה, צמיחה ומתן פרי, קשים אלפי מונים בקרקע של בור, שלא הושבחה ולא הוכנה מראש. אך יש גם להיזהר בשלב הגילוי מפרשנות יתר וממלל ספקולטיבי ויומרני. עצם ההתמודדות בכלים הציוריים עם המשימות הרגשיות המופשטות מניעה תהליכים ומבססת אותם. חובה עלינו לסמוך על התלמיד שהוא עוצר בתוכו את כל החכמה המתאימה לצרכיו שבעזרת התרגול היא נחשפת בפניו. חובה עלינו לסמוך עליו שהוא ידע לעשות בה שימוש נכון גם אם הוא לא יודע למלל אותה ולנתח אותה. היסוד החי שלו תמיד עומד לרשותו ומחכה לנוע אם יתאפשר לו מרחב מספיק לשם כך.

לסיכום, כוחו של כלי עין יד עין הוא ביכולתו לנצל את החכמה החזותית לשם פתרונות של קשיים בחיים ולא רק לשם ביטויים, כמקובל. הוא מאפשר אינטגרציה של היכולות של האונה הימנית עם חלק מיכולות האונה השמאלית. הוא כלי קומפקטי, (מבחינת זמן ועזרים), זמין ומאפשר לאדם ללמוד בכוחות עצמו ובזמן המתאים לו. הוא מאפשר ללמוד ולתרגל חלק מעקרונות שיטת אלטשולר כגון עקרון האיטיות, עקרון העשייה, עקרון השקט, הנצחון ברכות, ועוד. הוא מאפשר לעשות תהליך כמעט שלם המלווה בפגישות מעטות עם המורה כפי עשתה נגה או, לחלופין, מאפשר לערוך תהליך מקיף עמוק ורב-ממדים לאנשים שהשפה הפלסטית היא שפתם כפי שעשתה מיכל בקבוצת המפגשים הראשונה עמי<sup>1</sup>. עין יד עין יכול להיות גם כלי אחד מתוך כמה אחרים, כלי תומך ומבאר, שניתן להשתמש בו בדרך שבחרו יוסף או שבתאי. ואפשר גם ללמוד לחיות את היסוד החי ע"פ שיטת אלטשולר ללא התנסות בכלי זה כלל.

1 ראה סיפור אישי בפרק נסיגתו של היסוד החי.