

מצוקה וחוסן בכתב היד ובציור

© דפנה ילון

בעקבות ספרי "הילד בקצה העיפרון" שיצא בהוצאת מופ"ת ב-2019.

קישור לספר המקוון - [/https://store.macam.ac.il/store/books/2611](https://store.macam.ac.il/store/books/2611)
קישור לספרייה הדיגיטלית מכון מופ"ת - [/https://store.macam.ac.il/shop/books](https://store.macam.ac.il/shop/books)

מבוא

הנחת היסוד היא שכולנו הגענו למפגש של היום כשאנחנו חווים מצוקה קשה. ע"ס מחקרי כתב היד - ניתן לזהות הופעה של מצוקה בכתב, בציורים חופשיים ובמבחני ציור - בתכנים ו/או בהבעה הגרפית - ולעקוב אחר תהליכי החמרה, הטבה וריפוי. לכן, מתבקש להבין את סוגי המצוקה ולהתמקד בכלים להתמודדות בהם. בהמשך, נחפש את מקורות החוסן שלנו והדרכים להעצמתם על בסיס המודל של אילון ולהד. כל הנושאים ילוו בדוגמאות של כתב היד, ציורים חופשיים של ילדים, 3 ציורי עץ, ציור כוכבים-גלים, מבחן השלמת הציורים ע"ש וארטג, ציורי משפחה וציור משפחתי כחיות שחושף באופן העוצמתי ביותר טראומות שנגרמות במשפחה.

ריבוי טראומות לתושבי ישראל

כישוראים אנו נושאים מלכתחילה משקעים טראומטיים של קבוצת ההשתייכות שלנו. המגה-טראומה של השואה: בציורי ילדים מטרזיינשטאדט ניכרת התמודדות בהתאם לרקע המוקדם שלהם ולאישיותם. גם בהמשך, קיים בישראל ריבוי טראומות לאומיות: גילויי האנטישמיות לדורותיה, השירות צבאי - כקורבן וכמקורבן, וכן 3-4 מלחמות במילואים, פיגועי טרור. הצפייה בטלוויזיה - יוצרת טראומטיזציה משנית. שורשי האימה הקיומית יכולים להעצים כל חוויה אישית של חוסר-מוגנות. כמו כן קיים מעבר בין-דורי של הטראומות הלאומיות המרובות - במודע ובלא מודע, המהוות בסיס לפחדים מהלא-מודע הקולקטיבי (ק. ג. יונג). על בסיס זה מתווספים הקשיים האישיים שמגבירים את תחושת המצוקה של הפרט. הטראומה המשנית של הדור השני לשואה - מתבטאת בריצוי ("ילדים בסדר גמור" - חנה יבלונקה). כיום מצוקת הדור השני מתבטאת בעיקר בדרכים אחרות בדור השני לפוסט-טראומה (הפנמת חוסר האונים, הפחד והזעם). בנוסף - טראומת ההגירה קיימת אצל חלק משמעותי מהאוכלוסייה.

כניסת ביטויי המצוקה לכתב ולציור – כטראומה מול תהליך

תהליך ההתפתחות הנורמטיבי של הכתב:

עד כיתה ה'/'ו' – צפויה יציבות. הופעה גרפית של מצוקה בתקופת החביון היא על רקע אישי.

מכיתה ו' עד ט' – בהתבגרות מינית – אותות מצוקה ספציפיים לגיל.

מכיתה ט' עד י"ב – בנעורים – חיפוש זהות – אותות מצוקה שונים מהקודמים.

בבגרות – אמורות להתקיים שוב רק מצוקות אישיות, אך שכיחים משברים בגיל המעבר, ביציאה לפנסיה ובזקנה.

(פירוט בפרק 3 בספרי - התפתחות הכתיבה מילדות לבגרות)

המצוקה בכתב היד ובציור

הביטוי ההבעתי (הגרפי) למצוקה ביטוי הטראומה בכתב היד

כתב היד הוא האמצעי המיידי והגלוי ביותר כדי לגלות אם אדם עבר אירוע מערער.

מתגלים שינויים פתאומיים בכתב היד – מרובים, חזקים ומשפיעים על המראה הגלובאלי (כמו מתח, אחידות). כמו כן הופעת אותות מצוקה שאינם קשורים לגיל.

במחקר הכתב (אווה-ללמנט, ילון ובן ציון, ועוד) נמצאו 21 אותות מצוקה גרפיים – מופיעים פתאום, הפיכים.

הופעת מצוקה עקב משבר

לרוב – כניסה הדרגתית של שינוי והתגברותו עד לירידה (משבר שחלף). מצוקה כחוויה מתמשכת יכולה להפוך למרכיב אישיותי. אותות המצוקה יכולים להיות מותאמים לגיל וצפויים (רצויים?) או לא מותאמים לגיל – משבר ייחודי. הם אוניברסליים – מופיעים במקביל בכתב, בציורים חופשיים ובמבחני ציור. לפעמים יכולים להראות מעבר לסוג מצוקה (התמודדות) אחר.

(פירוט בהמשך ובפרק 9 בספרי - ההיבטים הרגשיים-חברתיים בכתב היד).

המצוקה בתכני הציור

מבחן צכ"ג: "צייר שמיים עם כוכבים מעל לים עם גלים". עוד קודם להבשלת הכתב – חווית לקות הלמידה והפרעת קשב.

בחירת נקודת המבט: חמלה על חולשות (מצוקה) מול חשש ותקווה מול יישומה ככוח

ניתן להפוך את מצב המצוקה למקור כוח – להיטיב או להרע.

דוגמה: איתור המצוקה וכוח ההרס מתוך התכנים וההבעה הגרפית (מתוך יומנו של רוצח הוריו + חבריו לכיתה, בן 15)

חמישה סוגי המצוקה

1. **חולשה, חוסר אונים** – (רפיון בתנועה ובקו, לחץ חלש מדי, קיטוע קו...) לרוב נדרשת עזרה חיצונית - רפואית (אנמיה), ריפוי בעיסוק ופיזיותרפיה (היפוטוניה), פסיכולוגית... הכוח שבחוסר האונים – צעד 1 בתוכנית 12 הצעדים: "הודינו שאנו חסרי אונים מול התמכרותנו, שאבדה לנו השליטה על חיינו".
2. אימפולסיביות, חולשת ויסות – בעוצמת-יתר (כוח הרס – סכנת התאבדות, שגעון, סמים...)
3. מתח רב – פיצוי על חולשה פנימית
4. שליטת-יתר – פיצוי-יתר על חולשה - (ארגון כפייתי, סגנון-יתר...)
5. הפרעות תלויות-סביבה – (הפרעות בריווח המרחב...) האויב המרכזי נמצא בבית (2020): 69% מהדיווחים - על פגיעה פיזית, מינית או הזנחה ע"י אחראי מתוך המשפחה. ציור משפחתי כחיות הוא כלי מעולה לאיתור דיספונקציונליות במשפחה.

החוסן בכתב ובציור

ויקטור פראנקל – המתכון לחוסן: בספרו "האדם מחפש משמעות" טען שגם כאשר איננו יכולים לשנות את המציאות, נוכל לשנות את עמדתנו כלפיה. מקורות החוסן: אחריות לנפש אחרת המצפה לו באהבה או לעבודה שלא נשלמה, ציפייה לעתיד ולמתן עדות בו.

ערוצי ההתמודדות לחיזוק החוסן

ע"פ עפרה אילון, מולי להד (2000). "חיים על הגבול: התמודדות במצבי לחץ, אי ודאות, סיכונים בטחוניים, צמצום האלימות ומעבר לשלום" לדוגמה: חוסן פנימי, חוסן חברתי, חוסן רוחני, טיפול בזולת.

פעילות עכשווית מותאמת לסגנונות המצוקה תוך חיזוק מקורות החוסן

- חולשה, חוסר אונים – מנוחה, שינה, בכי, בקשת עזרה, טיפול רגשי ו/או תרופתי (חוסן גופני).
- אימפולסיביות, חוסר שקט – לקיחת תפקידים, התנדבויות (חוסן חברתי), סריגת כובעים...
- מתח – שיטות הרפיה, ספורט (חוסן גופני). כתיבה ויצירה (שחרור ערוץ החוסן הרגשי), טיפול רגשי ו/או תרופתי
- שליטת-יתר – התנתקות מהטלוויזיה (בניגוד לתגובה הספונטנית), תכנון סדר יום, ארגון פרויקטים (חוסן שכלתני). תפילה, טקסים, מציאת ייעוד ומשמעות למצב (חוסן אמוני).
- השפעת הסביבה – שינוי המיקום! מפגשים עם חברים, התנדבות בקבוצה (חוסן חברתי) לכלל הסגנונות – הגברת מיקום השליטה הפנימית ע"י בריחה לדמיון: קריאה, צפייה בסרטים נבחרים, תכנון טיולים, יצירה ואמנות – המצב כיום מראה שכשהתותחים רועמים המוזות לא משתתקות.