

ייצוג זיכרונות טראומטיים בצבעי מים בתוך אמבולנס: מחקר חלוץ מבוסס אומנות מיכל לב, ערין כבהא, אושרת הובר, קרן ברקוביץ'

תקציר

מאמר זה מציג מחקר חלוץ (פיילוט) מבוסס אומנות אשר בדק האם יצירה בצבעי מים מסייעת בהבעה וייצוג זיכרונות טראומטיים בקרב צוותי מגן דוד אדום? ואם כן, כיצד? במחקר השתתפו שלוש חוקרות וחמישה עובדים ומתנדבים במד"א בגילים 19–40 בעלי מאפיינים חברתיים-תרבותיים שונים. המחקר התקיים בתוך אמבולנס וכלל חמישה שלבים: ריאיון והעלאת זיכרון טראומטי; ציור בצבעי מים בידי המשתתף; תגובה יצירתית של החוקרת; דיון ועיבוד עם המשתתפים; ולבסוף ניתוח ועיבוד הנתונים על ידי החוקרות. תוצאות המחקר הצביעו על שלוש תמות ראשיות אשר באו לידי ביטוי במהלך כל שלבי המחקר: (א) אשמה וכעס; (ב) הצפה; (ג) שליטה וחוסר שליטה. המחקר מציע את האמבולנס כחלל פוטנציאלי לטיפול בתסמיני זיכרון טראומטיים ועיבודם באמצעות יצירה בצבעי מים. יתר על כן, המחקר מחזק את כלי היצירה ככלי מחקר ומעשיר את מאגר הספרות של מחקרים מבוססי אומנות בתחום הטיפול בהבעה ויצירה. מחקר החלוץ מעמיד בסיס למחקרים עתידיים אשר יבדקו את התופעה לעומקה בעזרת כלים ואוכלוסיות נוספים.

מילות מפתח: זיכרון טראומטי, טיפול באמצעות אומנות, מחקר מבוסס אמנות, מחקר פיילוט, צבעי מים

חויות טראומטיות נקלטות בתנאים של עוררות פיזיולוגית ורגשית קיצונית. בשל כך הרישום והעיבוד שלהן שונים מן הרישום והעיבוד של חוויות שגרתיות ועל כן הן אינן הופכות לזיכרון "רגיל". הטראומה והזיכרונות שנותרו בעקבותיה פוגעים בתפקוד של מנגנוני הוויסות הרגשי ואלה מכשירים את הקרקע להתפתחות של תסמונת פוסט-טראומטית (Rothschild, 2000). מחקרים רבים נעשו בנוגע לעיבוד ולייצוג של זיכרונות טראומטיים (ואלקר, 2017) והשפעת היצירה בחומר על הופעתם.

לחץ נפשי וחשיפה חוזרת לחוויות טראומטיות נמצאים בשגרת עבודתם של צוותי חירום בתוך אמבולנס (Pyper & Paterson, 2016). יש שיטות טיפול במצבי טראומה חוזרים במסגרות שונות, אך אלו מתרחשות במרחק של זמן ומקום מתרחשי האירועים עצמם (Knobler et al., 2007) ולא ברור עד כמה הן זמינות עבור צוותי החירום כיום.

מחקר החלוץ המוצג במאמר זה נערך כחלק מדרישות לימודי התואר השני בטיפול באמצעות אומנות חזותית במכללה האקדמית לחברה ואמנויות. התנסויותינו בכלי היצירה במהלך הלימודים וההכשרה המעשית אפשרו לנו להבין כיצד שילוב האומנויות בטיפול בכלל, ויצירה בצבעי מים בפרט, מסייעים בעיבוד חוויות קשות, ואלו הובילו אותנו לבדוק כיצד ניתן להשתמש בצבעי מים עם אוכלוסיות החוות אירועים קשים ומתח בשגרת עבודתם. עבודתה של ערין, אחת מן החוקרות, כאחראית על צוותי מד"א, חיזקה את בחירתנו בצוותים אלו כמשתתפים פוטנציאליים במחקר, ובמרחב האמבולנס כחלל פוטנציאלי (ויניקוט, 1995) ליצירה. במחקר בדקנו את השפעתה של יצירה בצבעי מים על ייצוג זיכרונות טראומטיים בקרב צוות חירום שעובד בתוך אמבולנס, בשדה המחקר של מד"א.

השתמשנו בשיטת מחקר מבוססת אומנות אשר כללה חמישה שלבים : ריאיון וחימום בצבעי מים, ציור בצבעי מים בידי המשתתפים, תגובה יצירתית של החוקרות, דיון עם המשתתפים, ניתוח ועיבוד של המידע. סוגי המידע שנתקבלו כללו ראיונות מתומללים, תמונות סטילס, סרטונים ויומני מעקב. המחקר מציע כי היצירה בצבעי מים בתוך חלל האמבולנס עשויה לסייע בהבעת זיכרונות טראומטיים, בייצוגם ובעיבודם באוכלוסייה המורגלת לתפקד במצבי לחץ וחירום הדורשים איפוק ושליטה.

סקירת ספרות

סקירת הספרות מתמקדת בהגדרות של טראומה, בתסמינים המופיעים בעקבות אירוע טראומטי, וכן בניתוח תאורטי של מהות הזיכרון הטראומטי. הסקירה מציגה צורות התערבות ואפשרויות טיפול בפוסט-טראומה תוך מיקוד בטיפול באמצעות אומנויות במקרי טראומה ופוסט-טראומה.

טראומה

על פי ספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקני (DSM-V) מצב טראומטי מחייב חשיפה ל"מוות ממשי, לסכנת חיים, לפגיעה קשה או לאלימות מינית" (עמ' 271). לפי מילון אוקספורד (1989) טראומה היא חוויה שמייצרת פגיעה פסיכולוגית או כאב, וכן מצב נפשי הנגרם מהלם קשה, במיוחד כאשר ההשפעות המזיקות נמשכות זמן רב. דורון (2016) הגדיר אירוע טראומטי כאירוע שבו אדם נחשף לפציעה חמורה, לאלימות מינית, לאיום על חייו או למוות. לעיתים הנזק הגופני הנגרם מן האירוע הטראומטי עשוי להיות משני ביחס לפירוש הנפשי שייתן לו הנפגע כמפר את איזונו, כפוגע בבריאותו וכמסכן את קיומו (אליצור, 1991). האדם הסובל מטראומה יכול לחוות אירוע טראומטי באופן ישיר או להיות עד לאירוע טראומטי של אדם אחר (דורון, 2016). תגובתו של הנפגע לאירוע טראומטי תלויה בגורמים רבים, בהם חוסן

נפשי ותמיכה חברתית בעת האירוע ולאחריו. טראומה מביאה לעוררות פיזיולוגית מוגברת, שיוצרת חוויה שהיא גם חושית. הזיכרונות המגולמים עקב הטרומה שומרים על כוחם ברמה הרגשית והחושית גם שנים לאחר האירוע (Rothschild, 2000).

עדות חוזרת לחוויות טראומטיות נמצאת בשגרת עבודת צוותי החירום בתוך אמבולנס (Pyper & Paterson, 2016). חשיפה לחוויות טראומה בתדירות גבוהה מעלה את שיעורי השכיחות לפוסט-טראומה בקרב צוותים אלו (Petrie et al., 2018), ומציבה אותם בסיכון גבוה לפיתוח תסמינים הפוגעים באיכות חייהם (Fjeldheim et al., 2014).

שיטות לטיפול בטרומה

בשנים האחרונות חלה פריצת דרך בתחום הטיפול בפוסט-טראומה ונמצאו שיטות טיפול יעילות המאפשרות הקלה בתסמיני התופעה בקרב הסובלים ממנה, לדוגמה: SEE FAR CBT אשר פיתחו להד, אילון, דורון, ליקין וקפלנסקי (2009); טיפול על ידי תחקור (debriefing) בגישתם של גורן וגרשטנמן-שלף (2015); שינוי הסיפור באמצעות שימוש בגישה הנרטיבית (Riesman, 2008); הדחת מחשבות כאסטרטגיית הימנעות בקרב חולי פוסט-טראומה של החוקרים אברמסקי-ארזי, קפלן וכהן (2016); שימוש בתקווה בתוך טיפול דינמי (לוי, 2012) ועוד.

מבין הגישות והשיטות לטיפול בנפגעי טראומה הקיימות כיום בחרנו להתמקד בכלים המשלבים הבעה ויצירה כמגשרים (Lev, 2020) בהתמודדות עם תסמיני טראומה שונים. טיפול באמצעות אומנות מתאים לאוכלוסיות בעלות רמות התפתחות קוגניטיבית, רגשית והתנהגותית שונות, ובשל השימוש באמצעים שאינם בהכרח מילוליים הוא נמצא יעיל בטיפול במקרי טראומה, בעיבודם ובהפחתה של תסמיני פוסט-טראומה (Jones, 2018; Schouten et al., 2015). הביטוי והעיבוד

מיכל לב, ערין כהא, אושרת הובר, קרן ברקוביץ', ייצוג זיכרונות טראומטיים בצבעי מים בתוך אמבולנס: מחקר חלוץ מבוסס אומנות

בין המילים, גיליון 19, תשפ"א, 2021

החזותיים, שהם חלק מן הטיפול באמצעות אומנויות, הם יתרון בהתמודדות עם טראומה. מחקרה של לב (Lev, 2019) הגדיר את היצירה ואת כלי האומנות כמגשרים בתהליכי היצירה ועיבוד החוויה בהיותם אחרים, המזמנים ומאפשרים השלכת תכנים נפשיים לתוכם. להד (2017) תיאר כיצד יצירתיות ושימוש בטכניקות חזותיות מאפשרים עיצוב מחדש של זיכרונות החוויה הטראומטית באמצעות הרחקת החוויה מהאדם ועיבודה מחדש עד כדי חווייתה בצורה טובה ובריאה יותר.

טיפול באמצעות אומנויות במקרי טראומה ופוסט-טראומה

ואלקר (2017) סיפרה כי מטופלים שאובחנו בפוסט-טראומה שעזרו להם עבדה המעטו לדבר והעדיפו ליצור. היא הוסיפה שיצירת מסכות במהלך הטיפול עזרה לחבר בין חלקי עצמי שונים והפחיתה את ההתקפים ואת הופעת הזיכרונות הטראומטיים. נראה כי השלכת תכנים קשים אל החומר תורמת לאנשים שחווים מתח בחייהם המקצועיים. במחקר שבו השתתפו 204 אנשי צבא אשר קיבלו טיפול באומנות במסגרת טיפול אינטגרטיבי, נמצא כי טיפול באומנות לטווח קצר עוזר בסוגיות של זהות וביטוי עצמי, ואילו מפגשים ארוכי טווח הצליחו להתייחס להיבטים של אובדן, אשמה וטראומה (Kaimal et al., 2019). טיפול קבוצתי בלוחמים שנחשפו לאירועי לחימה קשים אשר שילב הבעה ויצירה תואר אף הוא כיעיל בהקלת תסמיני הטראומה שחוו הלוחמים (Levi et al., 2017). מחקר נוסף מצא שטיפול באומנות באמצעות ציור בצבעי מים משפר את איכות החיים ומקל בתסמינים נפשיים קשים בקרב חולי סרטן המטופלים בכימותרפיה (Bozcuk et al., 2017).

צבעי מים בטיפול בטראומה

חומרי יצירה שונים מאפשרים ביטוי תכנים ותהליכים נפשיים, ולכל חומר צורה ייחודית לו (שניר ורגב, 2013). השימוש בחומרים נוזליים מאפשר בדרך כלל לבטא תכנים לא מעובדים ואזורים לא נשלטים של האדם (גרוס, 2018). לפי לח ומדזיני

(2018), הגוף חווה את הטראומה גם ברמה החושית, לכן יצירה בחומרים נוזליים

הנוגעים באזורי הנפש הראשוניים מאפשרת הבנה ועיבוד של חוויה זו.

רוזן (2016), אשר תיאר את הצבע האדום כצבע החיים, סבר כי המילה אדום

נגזרה מהמילה דם, נוזל הגוף, וממנה גם המילה אדם. ניתן אפוא לגרוס כי יצירה

בחומר נוזלי שצבעו אדום עשויה לעורר אזורי נפש פצועים. במחקר שבחן את החוויה

התפיסתית של הצבעים ואת השפעתם על הקוגניציה וההתנהגות, ציינו החוקרים

מרקוס, אנדרו ואליוט (Andrew, Markus, & Elliot, 2007) כי בתרבות המערבית

הצבע האדום משויך לסכנה, כישלון ולמשמעויות שליליות נוספות.

עבודתם של צוותי החירום של מד"א בתוך האמבולנס מאופיינת בצורך

בשליטה עצמית. רוזנבאום (Rosenbaum, 1998) הגדיר שליטה עצמית כמערכת של

מיומנויות קוגניטיביות המאפשרות לאדם לפעול להשגת מטרותיו ולהתגבר על

קשיים. מיומנויות אלו הכרחיות בקרב צוותי החירום של מד"א, אך הן עלולות לגבות

מחיר יקר בטווח הרחוק, כאשר הפן הרגשי מודחק והטראומה שואבת כוחות נפש

עצומים המתבטאים בתסמיני פוסט-טראומה ברמות שונות (King, 2016).

צבעי מים משכו חובבי ציור לאורך ההיסטוריה בשל היותם זולים ונוחים

לשימוש – די להוסיף מעט נוזל לפיגמנט יבש והצבע מוכן לשימוש. מסוף המאה

השמונה עשרה החל תור הזהב של צבעי המים בבריטניה כאשר אומנים צעירים ויתרו

על הציור בסטודיו הסגור לטובת ניווד ערכת צבעי המים אל הטבע (Tate, 2011).

השימוש הראשוני באקוורלים עסק בעיקר ברישום מהיר של הטבע לצורכי תיעוד.

כבר באמצע המאה התשע עשרה החלו אומנים לחשוף את תכונותיהם החשופות

והחושפות של הצבעים ביכולתם להדהד את שכבות הנפש (Lev, 2020). אורבך וגלקין

(1997) תיארו את צבעי המים ככלים רוחניים המחייבים משמעת פנימית: מצד אחד

הם מעוררים התמודדות עם נושא השליטה, ומצד שני הם דורשים תנועה המהדהדת שחרור וזרימה.

מחקרים רבים מצביעים על העומס הנפשי הנגרם מחשיפה לאירועים טראומטיים בקרב צוותי החירום שעובדים באמבולנס (Eiche et al., 2019). שאלנו את עצמנו אפוא האם יצירה בצבעי מים עשויה לסייע בהבעה וייצוג של זיכרונות טראומטיים בקרב אוכלוסיות צוותי החירום? ואם כן, כיצד?

שיטת המחקר

מחקר מבוסס אומנות מוגדר כמחקר הבא לחקור, לפרש ולהבין חוויה באמצעות שימוש שיטתי בתהליכי יצירה או בביטוי אומנותי מכל סוג שהוא על ידי החוקרים הראשיים (Knowles & Cole, 2008; McNiff, 2013).

לווין (2013) דיבר על הסובייקטיביות שבמחקר מבוסס אומנות ההופכת ללב העבודה, בכך שכל אחד מהמשתתפים מבטא את עצמו ביצירה בצורה הייחודית לו. החוקרים בשיטת מחקר זו נדרשים להפעיל את עולמם הפנימי, לאסוף מידע ולעבדו בכלים היצירתיים השונים כדי לנסות ולענות על שאלת המחקר. זהו גם אחד האתגרים בשיטה – היא מדגישה את ממד ההפתעה וההתפתחות בממצאים ואת האלתור והזרימה הסובייקטיביים שמזמנת האומנות ומציגה את הדילמה של החוקרים בין הרגישות המתבקשת מהם ביחס לנחקרים ולממצאים לבין הרצון שלהם לשלוט בתהליך המחקר ולקבל את התוצאות שלהן ציפו.

משתתפים ומסגרת

מדגם המשתתפים במחקר החלוץ כלל חמישה עובדים או מתנדבים במד"א בצוות האמבולנסים אשר מתפקדים כחובשים, ראשי צוות ונהגי אמבולנס, בגילים 19–40, אשר גויסו מתוך היכרות מוקדמת עם אחת החוקרות. המשתתפים נבדלו זה מזה במאפייניהם התרבותיים, המשפחתיים, הדתיים והחברתיים. נוסף להם השתתפו

אנו במחקר – שלוש סטודנטיות לתואר שני בטיפול באומנות. למשתתפים לא היה ניסיון קודם ביצירה בצבעי מים והם הביעו את הסכמתם להשתתף במחקר.

הליך המחקר

המחקר כלל חמישה שלבים, אשר חזרו על עצמם באופן שיטתי עם כל אחד מהמשתתפים: ריאיון, הדרכה על צבעי המים ויצירה של המשתתף, יצירה רפלקטיבית של החוקרת, דיון ועיבוד התהליך על ידי החוקרת והמשתתף וניתוח ועיבוד הנתונים על ידי החוקרות. להלן פירוט שלבי המחקר.

שלב ראשון: ריאיון וחימום

כל משתתף הוזמן לריאיון פתוח עם אחת החוקרות בתוך אמבולנס, אשר שימש חלל בטוח ליצירה. לאחר היכרות קצרה עם החוקרת, נתבקש כל אחד מן המשתתפים לספר על אירוע מהעת האחרונה שהתרחש בזמן עבודתו. במהלך הריאיון הדגשנו את הרגשות שעלו במשתתפים במהלך האירוע ואת דרכי התמודדותם. הריאיון היה מעין חימום אשר נועד לייצר תחושה נוחה בין המשתתפים לחוקרות, להעלות את המקרה לתודעת המשתתפים ולהקשיב לנרטיב הראשוני בתיאור המקרה.

שלב שני: ציור בצבעי מים בידי המשתתפים

המשתתפים קיבלו ערכת יצירה, כל חוקרת העבירה הדרכה קצרה על אופן השימוש בצבעי המים, והמשתתפים הוזמנו לצייר לפי ההנחיה: "חשוב על המקרה שתיארת והבע את תחושותיך על הדף במשך כעשר דקות". כאשר יצרו המשתתפים בצבעי המים בתוך האמבולנס, החוקרת תפקדה כעדה לתהליך. שלב היצירה תועד במצלמת וידאו, והתוצרים תועדו בתצלומי סטילס.

שלב שלישי: תגובה יצירתית של החוקרות

החוקרת הגיבה ביצירה משלה באמצעות שימוש באותו החומר (לב, 2020). בתגובתה ניסתה לעבד את תחושותיה ולהחזירן אל היוצר באמצעות שיקוף יצירתי (Fish,

2013). מקניף (McNiff, 2004) טען שהתהליך היצירתי יכול להיות מועשר באמצעות דו-שיח יצירתי, שבו יצירה נוצרת כהדהוד ליצירה קודמת ובכך מכילה רכיבים נפשיים ופרשנות של היוצר (שפירא, 1993).

שלב רביעי: דיון ועיבוד עם המשתתפים

כשם שהטיפול שמעניקים צוותי מד"א לחולה נעשה על מיטת האמבולנס הנשלפת מתוך הרכב, כך נעשה גם תהליך העיבוד של היצירה והדיון בתוצרים: כל משתתף התבקש להוציא את המיטה מתוך האמבולנס כשעליה מונחות שתי היצירות – של המשתתף ושל החוקרת. הדיון התמקד בתהליך היצירה, בתחושות שעלו במהלכו, בנוכחות החוקרת באמבולנס בזמן היצירה, בתחושות שעלו למראה החוקרת היוצרת את תגובתה ובהתבוננות בשני התוצרים.

שלב חמישי: ניתוח ועיבוד הנתונים על ידי החוקרות

שלב זה כלל תמלול של הראיונות, ניתוח תהליכי היצירה והיצירות של המשתתפים באופן פנומנולוגי-אסתטי (Betensky, 1977), צפייה בסרטוני הווידאו והתבוננות בתגובות החוקרות בכתב וביצירה.

נתוני המחקר כללו חמישה ראיונות, ובעקבותיהם נוצרו חמש יצירות של המשתתפים וחמש יצירות תגובה של החוקרות. כל ריאיון הוקלט ותומלל, תהליך היצירה של כל משתתף הוסרט בוידאו ויצירתו צולמה בסטילס, ולכל יצירה נכתבה תגובה וניתוח של חוקרת. כמו כן, צולמה בסטילס יצירתה הרפלקטיבית של החוקרת, נכתב הסבר ליצירתה ותואר מה הוביל אותה בתהליך. בסך הכול נאספו תמלולים ל-150 דקות של הקלטות אודיו, כ-26 דקות של צילומי וידאו לתהליכי היצירה של המשתתפים ו-10 תצלומי סטילס.

בשלב העיבוד ריכזנו את המידע של כל משתתף, הקשבנו לריאיון, קראנו את תמלולו וצפינו בתהליך היצירה שלו בוידאו. התבוננו יחד ביצירה שיצר וביצירת התגובה של החוקרת, וקראנו את תגובתה ביומן ההתרשמות שכתבה. תרנו אחר

מילים אשר חזרו על עצמן, הובלטו או הושמטו והיינו קשובות ופתוחות למידע שייאסף. חיפשנו את המשותף והשונה, ולבסוף זיהינו כמה תמות עיקריות אשר שיקפו את דברי המשתתפים.

תמות מרכזיות

נמצאו שלוש תמות מרכזיות אשר בלטו בכל שלבי המחקר והפתיעו אותנו. קיבלנו בברכה, בסקרנות ובעניין כל תוצאה, רגש ומחשבה בתהליך המחקר. שמרנו על פתיחות בתוך שפע המידע שנתקבל ונוכחנו כיצד כל מרכיב בתהליך נשא משמעות. לתחושתנו, דווקא בשל הגמישות, השקיפות והשיטתיות הנדרשות משיטת מחקר מבוססת אומנות, הגענו לרעיונות אשר הדהדו את דברי המשתתפים באופן הנכון ביותר עבורם.

שליטה לעומת חוסר שליטה

במהלך כל שלבי המחקר בלט הרצון של המשתתפים בשליטה, בעקבות החרדה שעלתה בהם ברגעי חוסר השליטה. ביטויים לשליטה נראו במהלך הראיונות כאשר סיפרו על יחסם לציוד הרפואי, לסביבת העבודה ולידע המקצועי הנדרש מהם. ד" אמר: "זה לא היה בשליטתי כי יש חובשת מאחורה שאמורה להודיע בכל מצב על שינוי באובדן הכרה והיא ניסתה למדוד לחץ דם [...] לא הקשיבה לי". הוא הסביר כי יש שאיפה לשלוט בסיטואציה שבה נמצאים החולה ומקורביו ורצון להביא אותם לרגיעה ושיתוף פעולה. גם ס' תיאר כי עליו לשלוט במעורבותו האישית בכל מקרה וכי קיימות טכניקות שהעובדים מאמצים כדי לייצר נפרדות בינם לבין האירוע והמטופלים: "הדבר הראשון שאני עושה, אני לא מסתכל על הפרצוף של הפצוע [...] לא מסתכל אם זה קשה, ככה שאני לא אזכור את תווי הפנים שלו".

שאר המשתתפים דיווחו על הצורך בשליטה בעולם הרגשי שלהם וזאת כדי לאפשר התנהלות יעילה ומהירה במצבים קשים ולא להיכנע לפחד ולבלבול. ע' ציין:

"אם אני מתעצבן בגלל איזשהו מקרה, בגלל משהו רפואי [...] אז מהר מאוד אני מתפנה כדי לעבור למקרה הבא".

ראינו את ניסיונות השליטה גם באומנות, בתהליך ובתוצרים. לדוגמה, ביצירה של מ' (תמונה 1) ניכר כי הציור מסודר ונקי וכי יש הקפדה על פרטים באמצעות שימוש במכחול יבש יחסית המאפשר קו רציף ואסוף. גם בתהליך היצירה ניכרה ההקפדה והזהירות של מ' שמא ייזל וימרח הצבע. לעומתו, החוקרת אושרת סיפרה על יצירת התגובה שלה למפגש עם מ': "היצירה הרגישה לי מינימלית ומאוד מדויקת לתרחיש, אך בלי רגש. בלי סערה או שחרור [...] ביצירה שלי נסיתי להתחבר לחוויה שלו – הרצון להציל חיים והמילה הזו תפסה אותי ואת מרכז הגוף. נתתי לאדום ולכחול להתערבב, לנוע ולגלוש והכנסתי גם צהוב" (תמונה 2).



תמונה 2: התגובה של החוקרת אושרת. צבעי מים על נייר 300 גרם, (35*50 ס"מ).



תמונה 1: היצירה של מ'. צבעי מים על נייר 300 גרם, (35*50 ס"מ).

בניגוד לשליטה הנדרשת מהמשתתפים בזמן תפקודם המקצועי, הם סיפרו על חוויה של חוסר שליטה בעבודתם עם צבעי המים, "הצבעים עושים מה שבא להם", אמר ד' והוסיף, "זה היה מתסכל [...] זה לא עובד כפי שחושבים. אתה מתחיל והצבע לא תמיד יוצא כמו שרצית, לא תמיד נמרח כמו שרצית, הוא פתאום נגמר". בתהליך העבודה של ד' ראינו את התסכול שעליו דיבר בשפת גופו ובמריחות המכחול החוזרות. הוא תיאר את הדילמה שהייתה לו, לחץ ואי-שקט בנפש הנובע מהרצון

מיכל לב, ערין כבהא, אושרת הובר, קרן ברקוביץ, ייצוג זיכרונות טראומטיים בצבעי מים בתוך אמבולנס: מחקר חלוץ מבוסס אומנות

בין המילים, גיליון 19, תשפ"א, 2021

בשליטה, לעומת רוגע ורפיון הגוף אל מול מעשה היצירה. ס' ציין את הקושי שחווה בתהליך היצירה אשר העלה בו שוב את זיכרון המקרה שתכנן להדחיק ולשכוח. ע' סיפר על השפעתם של צבעי המים על הרגשתו בתהליך היצירה: "הם סלחניים. זה לא עיפרון או משהו שאתה חייב להיות מדויק [...]. אתה יכול לעשות משהו שיש לו צורה ובכל זאת למרוח הכול ועדיין יצא בסדר".

תהינו האם התהליך והיצירה בצבעי המים יכולים לשרת את הצורך בשליטה? האם הם מספקים מקום בטוח לשחרור? בתוך קטגוריית השליטה מצאנו שתי תת-קטגוריות אשר באו לידי ביטוי בנרטיב הוורבלי בראיונות, בטכניקות היצירה ובדימויים: תיאור תרחישי, מסגור ותחימה.

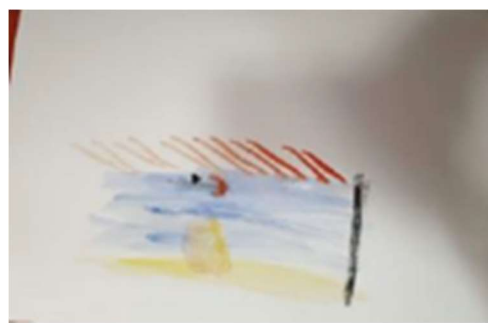
(א) תיאור תרחישי כסימן לצורך בשליטה: ארבעה מתוך חמישה משתתפים ציירו את התרחיש שעליו דיברו בריאיון וכמה מהם אף ציינו שבמהלך היצירה הם נזכרו בפרטים נוספים שאליהם לא היו מודעים עד שהחלו לצייר. שאלנו את עצמנו, האם ההיצמדות לתיאור המקרה שומרת עליהם מן הרגשות שעלולים להציף אותם? האם ייצוג האירוע באופן חזותי מסייע בעיבוד החוויה?

ראינו כי הדמות שנזקקה לטיפול הופיעה בכל היצירות, גם אם לא בצורה מדויקת. לרוב, ציירו הדמויות כאנשי מקלות ולא הושקע בפרטיהם המזהים מאמץ רב. תהינו האם הפשטת הדמויות מייצרת דה-אבלואציה ובכך מתאפשרת למשתתפים שמירת המרחק שלו הם זקוקים כדי להמשיך ולתפקד? יתר על כן, המשתתפים ציינו שאינם זוכרים את פניהם של הפצועים, דבר אשר חיזק את ההשערה כי מדובר בהגנה שלה הם זקוקים.

בכל היצירות של המשתתפים ציירו דימויים קונקרטיים, כגון אנשי מקצוע אחרים (משטרה), החלל שבו התרחש האירוע, הרכב, הצידוד. מאפיין משותף אחר היה כי המשתתפים לא הופיעו ביצירות, הם לא ציירו את עצמם וכמעט בכל הציורים הופיע דם, במריחות שונות.



תמונה 4: התגובה של החוקרת קרן.
צבעי מים על נייר 300 גרם, (50*35)



תמונה 3: היצירה של ג'.
צבעי מים על נייר 300 גרם, (50*35 ס"מ).

גם בהתבוננות הרפלקטיבית ובדיונים שלאחר תהליכי היצירה תיארו המשתתפים את תרחישי האירוע כפי שהתבטאו בתוצרים. כך למשל הסביר ג' את יצירתו: "זו הסיטואציה. תיארתי לכם את הסיטואציה" (תמונה 3). יחד עם זאת, עלו הבדלים בין מה שקרה למה שצויר. החוקרת קרן סיפרה: "במפגש שלי עם ג' חשתי כי הוא שולט במצב, לכאורה מאורגן, ללא התערבות נפשית ומאוד מוחזק. אך כאשר ג' יצר ופירש את ציורו הוא הפך בין היבשה למים. כך הפצוע שלו שהיה על החוף בפועל, בציורו היה בים. נוצרה תחושת בלבול".

קרן הוסיפה שהיא בחרה להתמקד בהתפרצות הדם ועשתה מעין zoom in למה שג' העביר לה באופן כללי. היא תיארה את הדימוי שלה כ"שושנת ים אדומה, מתפרצת בתוך הכחול. ניגודים, סערה בתוך רוגע" (תמונה 4).

(ב) מסגרת ותחימה כסימנים לצורך בשליטה: מוטיב המסגרת ניבט מכל היצירות ובשימוש בצורות מרובעות. אצל ד' הדף מוסגר בקו כחול מלמעלה, גלים כחולים למטה ומצד שמאל בשער שיצר תיאור: "מלא כאוס ואיזה משהו ששומר על זה מלמעלה, שעוטף את זה" (תמונה 5). ס' התחיל את הציור במסגרת שחורה ועבה שאותה חיזק והדגיש לאורך תהליך היצירה. באמצע המסגרת צייר את מיטת החולה ובחלקו התחתון של הדף צייר כתם צהוב שאותו תיארו כנוזלים שהיו בחדר (תמונה

7). החוקרת אושרת סיפרה: "הציור שלו היה נוקשה. במסגרת שלו, בצבע השחור שלו, דלות האישה ותיאורי הדם. הכול היה ממוסגר ומוחזק בצורה נוקשה, שהרגיש לי שהוא זקוק לשחזור הזה". היא הוסיפה בתיאור ליצירה שלה: "הקפתי בשחור סוער ומסביבו כחול ואדום של מד"א. מצד אחד זו הגנה, מצד שני היא חונקת" (תמונה 4).



תמונה 6: התגובה של החוקרת אושרת. צבעי מים על נייר 300 גרם, (35*50 ס"מ).



תמונה 5: היצירה של ד'. צבעי מים על נייר 300 גרם, (35*50 ס"מ).



תמונה 8: היצירה של ע'. צבעי מים על נייר 300 גרם, (35*50 ס"מ).



תמונה 7: היצירה של ס'. צבעי מים על נייר 300 גרם, (35*50 ס"מ).

פעמים רבות הצבע השחור שימש מסגרת ותיחום או ניגוד חזק לצבע אחר. ג' סימן בנקודה שחורה בים את המטופל שלו וצייר סביבו חצי עיגול אדום. הוא ציין שהכתם השחור הוא ראשו של המטופל ושהאדום מסמל חלקי מוח ודם שיצאו מהראש (תמונה 3). גם ס' צייר מסגרת שחורה עבה המסמלת את החדר החשוך שבו שכבה המטופלת (תמונה 8), וע' סימן בשחור את רצפת החדר ואת הבעל חסר האונים. הוא השתמש בשחור גם כשיצר מסגרת לדלת בה צייר ילדה מיוחדת שנכחה באירוע: "באיזשהו מקום השחור [...] היה הכעס", הסביר בזמן הדיון (תמונה 8). ביצירתו של ע' נראה קו המסמן את אמצע החדר ומרצפות מרובעות. הוא תחם את הילדה בעלת

מיכל לב, ערין כהא, אושרת הובר, קרן ברקוביץ', ייצוג זיכרונות טראומטיים בצבעי מים בתוך אמבולנס: מחקר חלוץ מבוסס אומנות

בין המילים, גיליון 19, תשפ"א, 2021

הצרכים המיוחדים ששהתה בבית בזמן האירוע בתוך דלת שחורה, ואמר: "היא מסתירה את זה, הדלת נשארת נעולה". בתהליך היצירה ניכרו תנועות גופו הנוקשות בזמן שצייר את הקווים השחורים ואפשר היה לחוש הרבה כעס.

השימוש בקווים תוחמים נראה גם בעבודתו של ג', אשר צייר את רצועת החוף כמלבן ומתח קו שחור מימין (תמונה 3). תהליך היצירה של מ' גם הוא הצביע על הצורך במסגור. מ' התחיל מציור הדלת המרובעת, אחריה צייר את המסדרון המלבני והמשיך בציור האמבולנס המרובע. אפילו המדרגות היורדות מהדירה התחילו בצורה מעגלית והסתיימו בפינה ריבועית בסופן (תמונה 1).

מוטיב התיחום כמאפשר ביטחון ושליטה היה נוכח גם במרחב היצירה – חלל האמבולנס. החוקרת ערין סיפרה כי הרגישה בבית בזמן היצירה, כיוון שזו סביבה טבעית עבורה. גם החוקרת אושרת תיארה את חלל האמבולנס מחמם ועוטף והקבילה אותו לרחם. היא הוסיפה כי עדות לתחושת הביטחון שהרגישה בזמן פגישתה עם המשתתפים באמבולנס, הייתה יכולתה לחוש אמפתיה כלפיהם והזדהות. החוקרת קרן סיפרה כי סבלה מתחושת מחנק בתוך האמבולנס ובמהלך הפגישה עם הנחקר הרגישה צורך באוויר. אבחנות אלו גרמו לנו לשאול האם המסגרת מעידה על מורכבות תוכנה והקושי לשאתו?

אשמה וכעס

תמה זו עלתה בעיקר מדברי המשתתפים במהלך הדיונים וההתבוננות הרפלקטיבית. כאשר המשתתפים סיפרו על קושי או כישלון במהלך האירוע, אלו הובילו אותם לתחושות של כעס אשר לרוב הופנה כלפי אנשים אחרים. ס' תיאר את כעסו על עובדי המשטרה ולוחמי האש שלא עזרו בחילוץ האישה ועקב כך התעכב הטיפול בה: "אני כועס על אחרים [...] וגם על עצמי, לא יודע, זה יכול היה להתנהל אחרת". כמוהו גם מ', אשר הביע את כעסו על המשטרה והכבאים שלא נשארו לעזור באירוע. ד' כעס על אנשי הצוות שלו אשר העריכו בצורה שגויה את המצב ולא נתנו מענה מתאים.

מיכל לב, ערין כבהא, אושרת הובר, קרן ברקוביץ', ייצוג זיכרונות טראומטיים בצבעי מים בתוך אמבולנס: מחקר חלוץ מבוסס אומנות

בין המילים, גיליון 19, תשפ"א, 2021

החוקרת ערין סיפרה כיצד חשה את הזרימה והשחרור בתנועת המכחול של ד' כניסיון לשחרר את הכעס שהיה אצור בתוכו. ביצירת התגובה שלה היו נזילות רבות אשר סייעו לה לשחרר חלק מהכעס שהועבר אליה (תמונה 8).



תמונה 9: התגובה של החוקרת ערין.
צבעי מים על נייר 300 גרם, (35*50 ס"מ).

גם ע' כעס על בעלה של המטופלת כשזה לא ידע מה קרה לה ולא סייע לו להעריך את המקרה. הוא אף כעס על האישה המטופלת, על שהזניחה עצמה וכעת לא יכולה הייתה לטפל בילדתה בעלת הצרכים המיוחדים. החוקרת ערין סיפרה: "ע' יצר את התרחיש מנקודת המבט שלו. חשתי את הכעס שלו בתנועות המכחול המהירות ובהשפצות המים והצבע". היא הוסיפה: "התוצר והחווייה הובילו אותי ליצור מפלצת לתיאור של ע'. המפלצת שלי נזלה והתפרצה בהתאם לכעס שחשתי באותו רגע" (תמונה 9).

פעמים רבות במהלך הדיונים הרפלקטיביים הופנה כעס כלפי המערכת של מד"א, על כך שארגון אשר מתיימר לספק תמיכה רגשית לעובדיו לאחר אירוע קשה, בפועל לא נותן מענה כזה. שאלנו את עצמנו האם הכעס על הגורמים החיצוניים התעורר בד בבד עם תחושת האשמה על חוסר יכולתם של המשתתפים לתפקד בצורה מיטבית, שאלה שאפו? היה מעניין לגלות כי כעס היה הרגש הזמין ביותר למשתתפים בהתמודדותם עם האירוע.

הצפה

בכל היצירות הצבע האדום הוא הצבע הדומיננטי ביותר. המשתתפים דיווחו על השימוש בצבע האדום כשיקוף של הדם אשר נכח באירועים (תמונות 1, 5, 8). בתהליך היצירה ובתוצרים נראה האדום בצורות של הצפה, שפיכה, מריחות, התזות ושולליות. הצבע השחור נראה כממסגר ותוחם מפני זליגה החוצה והשימוש בו היה כבסיס שממנו יצאו האלמנטים המצוריים (תמונות 3, 5, 7). תיאורי המשתתפים והביטויים החזותיים שבהם השתמשו תאמו את תופעת ההצפה: "אני מלא בדם"; "יצאו לה שפריצים קטנים של דם מהראש"; "הכול היה חשוך, מים והכול, על הרצפה בגובה עד לפה". המשתתפים ראו באדום צבע הכרחי בתיאור של כל מקרה טראומטי. בשל השימוש הבולט בו הציפה אותנו השאלה – איזה רגש הוא מציב בפניהם? השימוש בשחור לצורך מסגור ותיחום ברוב היצירות העלה בנו את השאלות – על מה שומר השחור? איזו הפרדה ביקשו הנחקרים לייצר בתיאורם את האירועים?

החוקרת ערין סיפרה כי חשה אמביוולנטיות ברצונם של המשתתפים שליוותה להשתחרר ובו זמנית להתאפק. ערין בחרה לעבד את חוויותיהם ולתת להן ביטוי באמצעות הנזילות של צבעי המים. לדבריה, בזמן שיצרה כתגובה לכל משתתף ובעדותו ליצירתה, המשתתפים התייחסו לנזילות הצבע וציינו את תחושת השחרור שעלתה בהם כשצפו בה יוצרת. החוקרת אושרת ציינה כי המשתתף שליוותה נצמד לתיאורים הקונקרטיים של האירוע ויצירתו הייתה מאופקת, תיעודית, מינימלית. כאשר יצרה את תגובתה בנוכחותו ובעדותו, חשה שעליה לשחרר את הרגש בשבילו. החוקרת קרן שמעה מהמשתתף שליוותה תיאור אירוע ממוקד, תחום ואינפורמטיבי, ואילו הרגש שביטא היה שטוח, וכך גם יצירתו – תיאורית וממוקדת. בתגובה לכך קרן בחרה לפרוץ מהמקום התחום ולהציף את אשר חשה שקיים מתחת לפני השטח. החוקרת ערין, אחראית משמרת בצוות חירום במד"א, סיפרה שבזמן עבודתה היא נמצאת בשליטה. היא הצביעה על כך שחוסר שליטה יוצר בה תחושה של כישלון

מיכל לב, ערין כהא, אושרת הובר, קרן ברקוביץ', ייצוג זיכרונות טראומטיים בצבעי מים בתוך אמבולנס: מחקר חלוץ מבוסס אומנות

בין המילים, גיליון 19, תשפ"א, 2021

בהתנהלותה בזמן הטיפול במקרה המוביל לתחושות אשמה, תסכול והרבה כעס. תחושות אלו התפתחו וגברו בתהליך המחקר בשלב הראיונות ובהתבוננותה על יצירות המשתתפים. ערין גם שיתפה שאין די מקום במסגרת עבודתה במד"א לעיבוד, שחרור ורגיעה של המקרים שערים היא מתמודדת.

דיון

איסוף וניתוח הנתונים העלה השערות ותמות, מתוך מטרה לענות על שאלת המחקר – האם יצירה בצבעי מים מסייעת בהבעה וייצוג זיכרונות טראומטיים בקרב צוותי מד"א? ואם כן, כיצד?

שלושה רעיונות מרכזיים התקבלו מעיבוד הנתונים בכל שלבי המחקר: (א) שליטה מול חוסר שליטה; (ב) הצפה; (ג) כעס ואשמה.

שליטה מול חוסר שליטה

חמישה משתתפים, עובדי צוותי החירום במד"א, התבקשו להביע עצמם ביצירה באמצעות צבעי מים על רבע גיליון נייר לאחר ריאיון שערכו החוקרות בתוך רכב האמבולנס. הבחירה בצבעי המים נבעה מהכרותינו, החוקרות, עם הכלי במהלך לימודי התואר השני בטיפול באומנות חזותית ככלי זמין, נייד, ופשוט לשימוש מחד גיסא (Tate, 2011), ובעל תכונות המזמנות הדהוד לנפש רבת-השכבות מאידך גיסא (Lev, 2020). הצבעים מאפשרים מנעד רחב של טכניקות עבודה, בהתאמה להיכרות המצייר עם הכלי ולמשך הזמן העומד לרשותו. ככל שיהא הצבע רטוב כך יקשה על השליטה בו, ולהיפך (אורבך וגלקין, 1997). למשתתפים לא היה ניסיון קודם בשימוש בצבעי מים. לאחר יצירתם של המשתתפים, הגיבה כל חוקרת לחווייתה, בנוכחות אותו משתתף.

בדיון שהתנהל לאחר תהליכי היצירה כל המשתתפים הביעו קושי לשלוט בחומר הנוזל, הנמרח, אך גם בסיפור שנדחק ונחסם סמוך לאירוע. בזמן היצירה

וההתבוננות הרפלקטיבית צף ועלה בהם הקושי בשליטה, שאותו חוו גם באירוע עצמו. ככלל, הנטייה ליצר שליטה מרבית היא מנגנון הגנה הנרכש עם הזמן בקרב אוכלוסיות החשופות לאירועים טראומטיים, אשר עוזר להם להיות חסינים יותר בהתנהלות במקרים קשים (בלייך ולהד, 2014; להד, 2017).

כמה מהמשתתפים ציינו כי במהלך היצירה בצבעי המים עלה בהם רגש נעים וכי חשו תחושת שחרור לאחר היצירה. ממצאים אלו תומכים בטענתו של גרוס (2018) כי השימוש בחומרים נוזליים מבטא את האזורים הלא נשלטים והלא מודעים של האדם, וכי היצירה בצבעי מים הצליחה להביא את המשתתפים לאיזון ברגש עמום ולא מזוהה, בתחושות כבדות ובזיכרון. כך ניכר גם מדברי החוקרת ערין שטענה כי היצירה בצבעי מים מאפשרת לה פריקה מסוג אחר שלה היא זקוקה, וכי היצירה לוקחת אותה למקום בלתי נשלט אשר משחרר דבר מה הכלוא בנפשה, שלא הצליחה לבטא במילים.

תמיכה נוספת ברעיון השליטה התבטא בתת-התמה מסגור ותחימה. מצאנו שרוב היצירות אופיינו במסגרות, תחימות ומרובעים. נראה שגם בצבעי המים הנוזליים שאפו המשתתפים לייצר מסגרת ליצירה והתאמצו לא לתת ליצירתם לזלוג החוצה ולצאת מהמסגרת. לפי אורבך וגלקין (1997) מסגרת מייצרת תחושת מחויבות, שמה את הציור בסביבה מוגדרת ומצמצמת את הבחירה. לטענתן, המסגרת חייבת להיות קשה יותר מן התוכן, כדי להכילו. נוכחותו המחזיקה של האמבולנס כמרחב פוטנציאלי ליצירה (ויניקוט, 1995) מחזקת אף היא את הביטחון והשליטה שלהם נזקקו המשתתפים כדי לבטא את חוויותיהם הקשות.

תת-תמה נוספת שעלתה במחקר היא התיאור התרחישי. בראיונות, בתהליכי 11 היצירה ובתוצרים נצמדו המשתתפים באופן קונקרטי למה שהיה במציאות ולא חשפו את עולמם הרגשי, הפנימי. בתוצרים ניתן לראות דגשים ורמזים מעטים לעולם

הפנימי שלהם. בכך מהדהדות התמות את רעיון ההעתקה בציור כפעולה מרפאה ומספקת רמזים לעולמו הפנימי של המעתיק (Lev, 2019 ; שפירא, 1993).

ממצאי המחקר ממחישים גם את כוחה של היצירה לשחזר ולהעלות למודע שבבי זיכרון שהיו מודחקים. כל המשתתפים בחרו לצייר את תרחיש האירוע. עובדה זו יכולה להצביע על צורך להישאר עם המוכר והברור, כפי שזה התבטא ביצירות קונקרטיות המתארות אלמנטים מתוך האירוע, וכן בשימוש הלא-מודע שלהם בגישה הנרטיבית כדי לטפל בעצמם (Riesman, 2008).

הצפה

בחירתנו בצבעי המים נמצאה מתאימה לביטוי שחרור ביכולתו של החומר לאפשר ולהזמין מריחות, השפרצות והתזות. לח ומדויני (2018) טענו שהיצירה בחומרים נוזליים נוגעת באזורי הנפש הראשוניים ובכך מאפשרת הבנה ועיבוד של חוויה, ביטוי לתכנים לא מודעים מתוך הנפש והצפה. אף שתכונות החומר עשויות לעורר הצפה ותסכול (אורבך וגלקין, 1997) אופי החוויה המובנה, משך הזמן שהוקדש לה והמקום השמור שבו התבצע התהליך (האמבולנס), הפכו את השחרור והפריקה לאפשרית ובטוחה עבור המשתתפים.

חלק מן המשתתפים תיארו את החוויה בחומר כנחמדה ולא יותר. ואילו אחרים התקשרו אלינו לאחר החוויה וסיפרו שהוקל להם ושהם שלמים יותר עם תחושותיהם. כולם הדגישו שהתנסותם זו במחקר הייתה הזדמנות ראשונה ויחידה שניתנה להם להבעה ולעיבוד המקרה ומה שחוו. להד ועמיתיו (2009) עסקו בזיכרון של הגוף וטענו כי בכוחו להחזיר את האדם באופן אותנטי לחוויה סובייקטיבית כשהוא נזכר באירוע. ממצאי המחקר מחזקים את מסקנות הכותבים בכך שתהליך היצירה סייע בהבעה וייצוג זיכרונות טראומטיים אשר צפו, עלו ושחררו לחופשי כחלקי זיכרון שאליהם

המשתתפים לא היו מודעים קודם לכן. דבר זה יכול להסביר חלק מתחושת השחרור שחלקם חשו.

כעס ואשמה

בין התמות שנמצאו עלו גם כעס והאשמה עצמית בקרב המשתתפים. על הכעס דובר בזמן העיבוד וההתבוננות הרפלקטיבית על התוצרים, ונראה ביצירות בשימוש בצבעים אדום ושחור.

כעס היה נוכח כאשר המשתתפים תיארו את המקרים הטראומטיים ושחזרו אותם. הם כעסו על עצמם, על צוותי חירום אחרים ועל קרובי המשפחה של המטופלים. ייתכן שהכעס נבע מחשש של המשתתפים לאבד שליטה. בכך התמות מהדהדות את תאוריית "הנפגע המשני" (The second victim), שלפיה האדם הנושא תפקיד של מטפל רפואי במקרה טראומטי חש אחריות על האירוע הרפואי ועל תוצאותיו ומתמודד עם תחושות כעס ואשמה שמתעוררות בעקבות טעויות רפואיות או תוצאות לא רצויות של המקרה (שור, טל ומיימון, 2017). במהלך המחקר הכעס של המשתתפים בא לידי ביטוי בתהליך היצירה, בהשפצות של צבע, בסיבובי המכחולים, בלחיצה חזקה על המכחול, ובשימוש רב בצבעים אדום ושחור. המשתתפים תיארו את השחור והאדום – צבעים אשר בתרבות המערבית נושאים משמעויות שליליות כגון סכנה וכישלון (Andrew, Markus, & Elliot, 2007) – כמייצגים כעס. נראה כי רגשות אחרים כגון עצבות, ייאוש או כישלון, היו פחות זמינים להם.

שבריאן (Schaverien, 1999) התייחסה ליצירה הטעונה ברגשות שליליים כאל "שעיר לעזאזל" הפורקת מהיוצר מטען כבד של תחושות בהעברתן אל התוצר בתהליך היצירה. לב (20Lev, 20) חיזקה את דברי שבריאן בכך שהגדירה את היצירה כמגשרת. ייתכן שיצירה העוסקת בזיכרון טראומטי שבה משמש חומר נזלי בגוני שחור ואדום עשויה לתפקד כשעיר לעזאזל וכמגשרת בהשלכת רגשות קשים, הקשורים בזיכרון

מיכל לב, ערין כהא, אושרת הובר, קרן ברקוביץ', ייצוג זיכרונות טראומטיים בצבעי מים בתוך אמבולנס: מחקר חלוץ מבוסס אומנות

בין המילים, גיליון 19, תשפ"א, 2021

האירוע, אל היצירה, ובכך להותיר את החוויה האישית שאצל המשתתפים קצת פחות קשה.

מגבלות המחקר והמלצות עתידיות

מגבלה עיקרית במחקר קשורה להיכרותה הקודמת של החוקרת ערין, אחראית משמרת בצוות חירום במד"א, עם רוב משתתפי המחקר. מתוך חמשת המשתתפים, ערין ראינה שניים וייתכן כי ההיכרות עימם הייתה גורם מסייע בפתיחות ובנינוחות שניבטה בראיונות ובתהליכי היצירה.

לא ניתן לבודד את המשתנים במחקר החלוץ ולקבוע אם הנתונים שקיבלנו הושפעו מתכונותיהם של צבעי המים, של חוויות היצירה או של הראיונות המעמיקים. המחקר לא כלל שאלון הבדק מדדי פוסט-טראומה לפני ההתנסות היצירתית ואחריה. כמו כן, המשתתפים העידו כי זו הייתה עבורם הזדמנות יחידה וראשונה להביע את זיכרונותיהם הקשים מהמקרים שעברו, דבר המקשה על בחינת גורמי המחקר באופן נפרד. מגבלה נוספת היא פרק הזמן שהוקצב למחקר, אשר אפשר פגישה חד-פעמית עם המשתתפים ומנע התבוננות עומק ומעקב מקיף להשפעות ארוכות טווח.

עם זאת, מבנה המחקר השיטתי, ריבוי הערוצים וכלי המידע, ובחינת הממצאים היסודית מצביעים על פוטנציאל הקיים בשימוש בצבעי המים בתוך האמבולנס כמאפשרים הבעה וייצוג לזיכרונות טראומטיים עבור צוותי החירום של מד"א. ממצאיו המרכזיים של המחקר מעודדים מחקרי המשך אשר יבחנו אותם לעומקם בעזרת משתתפים נוספים ולאורך זמן רב. השיטה והתמות שנתקבלו מציבות קרקע לבדיקת אוכלוסיות המסייעות בזמן חירום וכוחות הצלה אחרים כגון צוותי טיפול רפואיים במיון, שוטרים, לוחמי אש ועוד.

סיכום

מיכל לב, ערין כהא, אושרת הובר, קרן ברקוביץ', ייצוג זיכרונות טראומטיים בצבעי מים בתוך אמבולנס: מחקר חלוץ מבוסס אומנות

בין המילים, גיליון 19, תשפ"א, 2021

המאמר הציג מחקר חלוץ אשר בדק האם יצירה בצבעי מים מסייעת בהבעה וייצוג זיכרונות טראומטיים בקרב צוותי מגן דוד אדום? ואם כן, כיצד? המחקר מבוסס האומנות התקיים בתוך אמבולנס, והשתתפו בו חמישה עובדים ומתנדבים במד"א ושלוש חוקרות – סטודנטיות לתואר שני בטיפול באומנות חזותית.

במהלך שלבי המחקר, אשר כללו ראיונות עומק, הדרכה ויצירה בצבעי מים, תגובה יצירתית של החוקרות, התבוננות ועיבוד עם המשתתפים וניתוח ערוצי המידע על ידי החוקרות, נמצאו שלוש תמות עיקריות: (א) הצפה; (ב) כעס ואשמה; (ג) שליטה מול חוסר שליטה; וכן תתי-התמות תיאור תרחישי, מסגור ותחימה.

רוב המשתתפים העידו על הקלה ניכרת בעקבות השתתפותם במחקר, דבר המחזק את ההשערה כי יצירה בצבעי מים בתוך אמבולנס עשויה לתרום לצוות חירום במד"א כמצע מאפשר הבעה וייצוג לזיכרונות טראומטיים, ובכך לסייע בהתמודדות ובשחרור של חוויות קשות. מחקר החלוץ מחזק את כלי היצירה ככלי מחקר, ואת שיטת המחקר מבוססת האומנות. הוא מעמיד בסיס למחקרי המשך אשר יבחנו אוכלוסיות נוספות וצוותי חירום במהלך עבודתם.

רשימת מקורות

- אברמסקי-ארזי, ל', קפלן, ז' וכהן, ח' (2016). הדחקת מחשבות כאסטרטגיית הימנעות בחולי תסמונת הדחק הבתר חבלתית (Post-Traumatic Stress Disorder – PTSD). הרפואה, 12, 155.
- אורבך, נ' וגלקין, ל' (1997). רוח החומר. קרית ביאליק: הוצאת את.
- בלייך, א' ולהד, מ' (2014). טראומה וחוסן. בנוגע לרגש, 11, 2–3.
- גרוס, ש' (2018). כחומר ביד היוצר: שימוש בחומרים בטיפול באמנות כביטוי וחיבור למצב רגשי. בין המילים, 7. <https://www.smkb.ac.il/us/college-publications/beyn-hamilim/volume6/shimrit-gros>

גורן, ח' וגרשטנמן-שלף, ל' (2015). יעילות השימוש ב-Debriefing. הרפואה הצבאית, 12(1), 41–44.

דורון, מ' (2016). טראומה והטיפול בה. הוצאת המחבר.
ויניקוט, ד"ר (1995). משחק ומציאות. תל-אביב: עם עובד.

להד, מ' ורובינשטיין, ד (2017). מרחב האפשרויות הבלתי מוגבלות: דמיון, משחקיות ויצירתיות מקור להחלמה מטרומה. מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כ"ה (45–46), 169–195.

לב, מ' (2020). ציור אינטימי: מחקר חוויה אינטימית מבוסס אמנות. טיפול באמנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי, 10(1), 1003–1019.

להד, מ', אילון, ע', דורון, מ', ליקין, ד' וקפלנסקי, נ' (2009). דמיון כמרפא לטרומה נפשית: מודל SEE FAR CBT כניסיון למצוא הסבר חליפי לאפקטיביות של טיפול בפוסט-טרומה באמצעות קלפים טיפוליים במציאות הפנטסטית. פסיכואקטואליה, 5, 12–20.

לח, א' ומדזיני, ש' (2018). העיסתיות ההתפתחותית והעיסתיות הטרומתית: שתי נקודות מבט על עבודה בחומרים נזליים וריריים בטיפול באומנות. בין המילים, 15

<https://www.smkb.ac.il/media/221bj3dn/%D7%AA%D7%A0%D7%95-%D7%9C%D7%A0%D7%95-%D7%A7%D7%A6%D7%AA.pdf>

לוי, א' (2012). תפקיד התקווה בטיפול דינמי בנפגע פוסט-טרומה כרונית ומורכבת. מארג, 3, 91–112.

רוזן, מ' (2016). סיפורו של הצבע האדום. טבע הדברים, 246, 100–102.
שור, ש', מיימון, ר' וטל, א' (2017). "הנפגע המשני": לטפל במטפל. הרפואה, 156(1), 38–40.

שפירא, ג' (1993). העתק כמקור: דימויי מעבר. תרפיה באמצעות אמנויות, כתב העת של יה"ת - האיגוד הישראלי לתרפיה באמצעות הבעה ויצירה, 1(2), 38–43.
שנר, ש' ורגב, ד' (2013). דיאלוג עם חומרים: יוצרים מספרים על התנסויות בחומרי יצירה. טיפול באמנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי, 3(1), 294–302.

Andrew, J. E., Markus, A. M., & Elliot, A. J. (2007). Color and Psychological Functioning, University of Rochester and University of Munich, Germany. *Journal of Experimental Psychology*, 136, 154–168.

- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*: American Psychiatric Pub.
- Betensky, M. G. (1977). The phenomenological approach to art expression and art therapy. *Art Psychotherapy*, 4(3-4), 173-179.
- Bozcuk, H., Ozcan, K., Erdogan, C., Mutlu, H., Demir, M., & Coskun, S. (2017). A comparative study of art therapy in cancer patients receiving chemotherapy and improvement in quality of life by watercolor painting. *Complementary Therapies in Medicine*, 30, 67–72.
- Eiche, C., Birkholz, T., Jobst, E., Gall, C., & Prottengeier, J. (2019). Well-being and PTSD in German emergency medical services – A nationwide cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 14(7), 1-13. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220154>
- Fjeldheim, C. Nöthling, J. Pretorius, K. Basson, M. Ganasen, K., Heneke, R. (2014). Trauma exposure posttraumatic stress disorder and the effect of explanatory variables in paramedic trainees. *BMC Emergency Medicine*, 14(1), 11.
- Fish, B. J. (2013). Painting research: Challenges and opportunities of intimacy and depth. *Journal of Applied Arts & Health*, 4(1), 105–115. doi:10.1386/jaah.4.1.105_1
- Jaffe, E. Sasson, U. Knobler, H. Aviel, E. Goldberg, A. (2012). *Volunteers and the Risk of Posttraumatic Stress Disorder*. Nonprofit Management & Leadership.
- Jones, S. A. (2018). *Art-making with refugees and survivors : Creative and transformative responses to trauma after natural disasters, war and other crises* London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Kaimal, G., Jones, J. P., Dieterich-Hartwell, R., Acharya, B., & Wang, X. (2019). Evaluation of long-and short-term art therapy interventions in an integrative care setting for military service members with post-traumatic stress and traumatic brain injury. *The Arts in psychotherapy*, 62, 28-36.

- Kerai, S. Pasha, O. Khan, U. Islam, M. Asad, N. Razzak, J. (2017). Association of post-traumatic stress disorder and work performance: A survey from an emergency medical service, Karachi, Pakistan. *World J Emerg. Med*, 8(3), 214–222.
- King, J. L. (2016). *Art therapy, trauma, and neuroscience : theoretical and practical perspectives*: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Knowles, J. G., Cole, A. L., & McNiff, S. (2008). *Handbook of the arts in qualitative research: Perspectives, methodologies, examples, and issues*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Lev, M. (2019). Painting Intimacy: Art-based research of intimacy. *Expressive Therapies Dissertations*. Cambridge, MA: Lesley University.
- Lev, M. (2020). Mediating Intimacy Through the Arts: An Art-Based Pilot Study. *Journal of Applied Arts and Health*, 11(3).
- Levi, O. Wald, I. Svetlitsky, V. Zusmanovitz, S. Parasha, E. Shoval-Zuckerman, Y. Afik, G. Haikin, G. Fruchter, E. (2017). Combat-related multi-faceted trauma-focused group therapy: a pilot study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(2), 133.
- Levine, S. K. (2013). Expecting the unexpected: Improvisation in art-based research. *Journal of Applied Arts & Health*, 4(1), 21-28. doi: 10.1386/jaah.4.1.21_1
- McNiff, S. (2013). *ABR 9th Annual Congress of Qualitative Inquiry* (pp. 5-13). University of Illinois, IL.
- McNiff, S. (2004). *Art heals: How creativity cures the soul*. Boston, MA: Shambhala.
- Pyper, Z. Paterson, J. L. (2016). Fatigue and mental health in Australian rural and regional ambulance personnel. *Emerg Med Australas*, 28(1) p. 62–66.
- Petrie, K. Milligan-Saville, J. Gayed, A. et al (2018). Prevalence of PTSD and common mental disorders amongst ambulance personnel: a systematic

- review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(9), pp 897–909.
- Rosenbaum, M. (1998). Learned resourcefulness, stress, and self-regulation. In S. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health* (pp. 483–496). Chichester, England: Wiley.
- Roditi, E. Bodas, M. Jaffe, E. Knobler, H. and Adini, B. (2019). Impact of Stressful Events on Motivations, Self-Efficacy, and Development of Post-Traumatic Symptoms among Youth Volunteers in Emergency Medical Services. *Int. J. Environ. Res. Public Health*.
- Melissa S. Walkera , Girija Kaimalb , Adele M. L. Gonzagab , Katherine A. Myers-Coffmanb and Thomas J. DeGraba (2017). Active-duty military service members' visual representations of PTSD and TBI in masks. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*.
- Rothschild, B. (2000). *The body remembers*. New York: W.W. Norton & Company.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Los Angeles, CA: Sage.
- Schaverien, J. (1999). *The revealing image: Analytical art psychotherapy in theory and practice*: London ; Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers, 1999.
- Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. (2015). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: a systematic review on art therapy and trauma. *Trauma, violence, & abuse*, 16(2), 220-228.
- Streb, M. Häller, P. Michael, T. (2014). PTSD in paramedics: resilience and sense of coherence. *Behavioral Cognitive Psychotherapy* 42(4), 452–463.
- Tate Museum. (2011). Watercolour. <https://www.tate.org.uk/whats-on/tate-britain/exhibition/watercolour>.