

מה ה'סטורי' שלך?

השילוב בין עולם דיגיטלי לטיפול בהבעה ויצירה

דפנה ליבר

תקציר

במציאות הדיגיטלית שבה אנו מצויים עולם הטיפול בהבעה ויצירה, הקליניקה והמרחב הטיפולי ניצבים בפני אתגר, ובולטים הפערים שבין עמדותיו של המטפל לבין ציפיותיו של המטופל. חדר הטיפול המאובזר בצבעי גועש ופלסטלינה ומציע טיפול בכלים פסיכודרמטיים או בתנועה מאותגר מצד המטופל הנושא בידו מכשיר טלפון חכם. במאמר זה אסקור את השינויים בתפיסות הטכנולוגיה ומקומה בחיינו ובחדר הטיפול, וכן את תפקידו של הממד הדיגיטלי בחדר הטיפול במקצועות ההבעה והיצירה. בעולם הספוג מיומנויות דיגיטליות ניתנת בולטות לממד החזותי, להיבטי הנראות ולשיתוף המיידי, ואילו בעולם של הבעה ויצירה יש חשיבות לפן התהליכי המתמשך של הטיפול, למיקוד בתחושות הגוף וביצירה, ולשמירה על פרטיות על פני שיתוף נרחב. כמטפלים עלינו להתייחס למובחנות בין דור הילידים הדיגיטליים לבין המהגרים הדיגיטליים. פער הדורות הזה משפיע על תפיסת הזהות של המטופלים ועל עמדותיהם כלפי האקולוגיה הדיגיטלית ואופן ההתמודדות עימה.

המרחב הדיגיטלי מאפשר יצירה ומשמעות ובו זמנית טמון בו פוטנציאל כאוטי והרסני, שניהם רלוונטיים לטיפול בהבעה ויצירה. במאמר זה תוצג גישה היברידית המשלבת את הממד הדיגיטלי עם היבטי הטיפול באומנות. זהו מודל היברידי המאפשר הרחבה של העצמי, התאמה של הטיפול ועמדות המטפל לעידן הדיגיטלי ולעבודה עם מהגרים דיגיטליים. יוצג ארגז כלים ראשוני למטפל בהבעה ויצירה בעידן הדיגיטלי.

דפנה ליבר, מה ה'סטורי' שלך? השילוב בין עולם דיגיטלי לטיפול בהבעה ויצירה

בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

המאמר אינו עוסק בשימוש בכלים דיגיטליים שמחליפים את המפגש הטיפולי, כי אם בשימוש בממד הדיגיטלי כאמצעי להתבוננות על הטיפול ועל העולם, ובשימוש רעיוני ויישומי בקליניקה ובתפיסה האפיסטמית של הטיפול באמצעות הבעה ויצירה.

מילות מפתח: עידן דיגיטלי, טיפול באומנויות, שילוב ממד דיגיטלי בפסיכותרפיה, מהגרים דיגיטליים, מודל עבודה היברידי, אקולוגיה דיגיטלית, טיפול מתווך טכנולוגיה, ילידים דיגיטליים.

מבוא

מעורבות הולכת וגדלה של העולם הדיגיטלי בחיי היום-יום מחלחלת גם למרחב הטיפולי בקליניקה. מאמר זה בוחן את אופני החשיבה והשתנותם עם רוח התקופה המאופיינת כעידן דיגיטלי ממוחשב המשפיע על עולם הגירויים, דפוסי חשיבה, תודעה והתנהגות השונה במהותה מזו שהייתה בעידן המכונה המכנית.

התקופות השונות לאורך ההיסטוריה מסווגות לרוב על בסיס הכלים והחומרים שהיו הבסיס לייצור באותה העת. למשל התקופות שבהן סותתו כלי אבן והופיעה חרושת המתכת מכונות תקופת האבן והנחושת, והמהפכה התעשייתית מתייחסת לתקופה שבה ניכר, בין השאר, מעבר אל ייצור המוני במפעלים. תקופתנו אפוא מכונה העידן הדיגיטלי – כותרת המגדירה את אמצעי הייצור ואת מערך היחסים הבין-אישי ומולידה הגדרות העוסקות במבנים חברתיים, במקורות כוח פוליטיים, במערך משפחתי ובהיבטים שונים של התעסוקה והפרט.

מרחב האינטרנט עצמו אינו ממוקם בנקודה כלשהי בחלל ובזמן. הוא מרחב פוטנציאלי, אינטר-סובייקטיבי הנוצר בין המציאות הפנימית של היחיד לבין המציאות החיצונית הכללית, שבו, לפי ויניקוט (2004, ב), יכולים להתקיים משחק או יצירה בין שני אנשים לפחות. האינטרנט הוא אפוא הפקה של הדמיון הקולקטיבי

האנושי, וככזה ההגבלות המוטלות עליו מטעם הממשל מצומצמות למדי, והגבולות שמציבים ציווי התרבות בנוגע למה שאסור ומהווה טאבו בחברה הכללית מתרחבים במרחב הדיגיטלי. היחסים החוקיים והאתיים השוררים במרחבים הדיגיטליים בחיי היום-יום טרם הוסדרו במלואם. המרחב הדיגיטלי מאפשר מרחב יצירה בעלת משמעות, ובו זמנית הוא בעל פוטנציאל כאוטי והרסני.

הכתיבה התאורטית בפסיכולוגיה אינה נוטה לשלב את הממד הדיגיטלי. מתקיים קו תפר ברור ומובחן בין כתיבה על טכנולוגיות ובין כתיבה על אודות תחומי הטיפול. אין בנמצא כתיבה המתייחסת לחלחול, לזליגה ולחיבור בין התחומים הללו או להשפעתם ההדדית. במרבית המחקרים הם יוצגו כתופעות הפוכות המבטלות זו את זו ושאינן מתקיימות בהכרח בקנה אחד. מאמר זה עוסק בהשתנות ובמשמעויות של החיים האנושיים במציאות דיגיטלית, ומתמקד בתהליך כניסתה למרחבי הטיפול בהבעה ויצירה. המיקוד אינו בטיפול המתבצע בכלים דיגיטליים, כמו טיפול בזום, אלא בנוכחות הדיגיטלי באקולוגיה של חדר הטיפול.

ניתן לזהות מעבר מתאוריות מונוליטיות חד-ערכיות לאפשרויות רחבות יותר של שילוב ממדים הן בתחום הדיגיטלי אך גם בתחום בריאות הנפש. אנו עדים לתנועת השתנות שמזהה את ריבוי מרכיבי העצמי ואת נזילותם. בשונה ממודלים של מבנה הנפש כמערך מוצק ומובחן אשר ריבוי עמדות בו נחשב למקור לצרימה וחוסר איזון, בכתיבה הפסיכואנליטית בולטת עמדה מוסרית וערכית אחרת כלפי ריבוי זה. מיטשל (2003) טוען כי הוויתור על ניסיון האיחוד ועל ההגדרה העצמית הוא המאפשר ריפוי והחלמה. ברומברג (Bromberg, 1996) עוסק בהשתנות הגדרות הבריאות הנפשית ובתנועה מאחדות אל עבר מורכבות, גם במחיר של ביטוי מצבי עצמי שאינם קוהרנטיים. פרספקטיבות בנות זמננו על עצמיות משחררות את הפסיכואנליזה ממודלים סמכותניים, מכפייה של אמת אוניברסלית על המטופל ומניסיון להימנע מקיבוע ומהותנות באמצעות היכולת לשהות בין עמדות משתנות ובתנועה מתמדת.

מובחנות בין-דורית: ילידים דיגיטליים ומהגרים דיגיטליים

כל דור ניחן במאפיינים ייחודיים לו המבחינים אותו מקודמו ומזה שאחריו. פער הדורות שבו אנו עוסקים, שורשו בעמדותיהם השונות של בני הדורות כלפי האקולוגיה הדיגיטלית ואופן השימוש בה, והוא כמובן משפיע על תפיסת הזהות של כל אחד מהם. השיח הדיגיטלי מאופיין בהשתנות ניכרת בשפה ובצורות השיח המתווכות אותו ולפיכך נוצרים פערים וקשיי תקשורת בין הדורות, ובקרב הדור הצעיר מתפתחים אופני תקשורת חדשים.

לצורך הגדרת הדור הצעיר ומאפייניו טבע פרנסקי בשנת 2001 את המונחים "ילידים דיגיטליים" ו"מהגרים דיגיטליים" (digital natives vs. digital immigrants) בהתייחסותו לפער במידת השימוש באינטרנט ובאופן השימוש בו (Prensky, 2001). הוא מציג הבחנה עקרונית וחשובה המתייחסת למהות השונה המתקיימת בין הדורות, כמובחנות בסיסית של סינגולריות¹ שלא מאפשרת לשוב לאחור. המהגרים הדיגיטליים נולדו החל במחצית המאה הקודמת, היכרותם עם המחשב נעשתה בחייהם הבוגרים והם פגשו את ההיבטים הטכנולוגיים המגיעים עימו כזרים, וככאלה המחליפים בהדרגה את צורות התקשורת והשימושים שהם הכירו קודם. לעומתם הילידים הדיגיטליים נולדו בעשור האחרון למאה הקודמת לתוך מערך תרבותי המכיל מחשבים, טלפונים ניידים, רשת אינטרנט מפותחת ומציאות דיגיטלית העוטפת ומקיפה את שלל תחומי החיים. אקולוגיה דיגיטלית יצרה עבורם מצע שונה לצמיחה וסביבת חיים שונה מזו של בני הדור הקודם. היכרותם עם המחשב היא נתון מובנה מגיל ילדות, והשפה שרכשו בהיבט הטכנולוגי היא כשפת אם.

¹ סינגולריות היא מצב פיזיקלי שבו מסה או אנרגיה נדחסת נדחסות בדחיסות אין-סופית ובטמפרטורה אין-סופית לתוך גודל אפסי, במצב זה, שיכול להתקיים שבריר שנייה לפני המפץ הגדול או בחור שחור, משתנים חוקי הפיזיקה הרגילים, ובהשאלה לענייננו – מדובר במצב ייחודי וקיצוני שבו חוקי ההתנהגות האנושית המוכרים לנו אינם תקפים עוד.

הילידים הדיגיטליים מתקשים להבין את קיומה של שפה אחרת ואת הרגישות למורכבות שבשימוש בכלים דיגיטליים בקרב המהגרים הדיגיטליים. עבורם חוויית השימוש ביישומים אוטומטית ואינטואיטיבית. למהגרים הדיגיטליים, גם לאלו המשתדלים לדבר בשפת הילידים, נותרו שאריות של "מבטא" ושוני עקרוני בין השפות. מתקיים מתח מתמיד בין העבר להווה לבין המכוונות לעתיד (סיאנו, 2012). בולטים ההבדלים בין המהגרים והילידים הדיגיטליים ביחס לנושאים ומושגים כגון נוסטלגיה, תפיסת מקורות הסמכות וכן לדפוסי הצרכנות, אומנות ומודלים משפחתיים (רוזן, 2016; קמחי, 2010). הנוכחות, החומר ויצירת האומנות כפי שהם מוגדרים על ידי ה"מהגרים הדיגיטליים", עשוי להיתפ באופן שונה בעיני ה"ילידים הדיגיטליים", החווים חלקים נרחבים מהנוכחות והיצירה במרחבים דיגיטליים, וירטואליים, ויזואליים יותר ומוחשיים פחות (Garner, 2017).

שינוי בממדים האנושיים

במבט היסטורי ניתן לזהות תהליך של אימוץ המציאות הדיגיטלית כנתון נוכח ומובן מאליו בחיי היום-יום ובהגדרת הזהות הסובייקטיבית. אמצעי תקשורת טכנולוגיים הפכו מוצרי יסוד ונתפסים בעיני המשתמש כמשאבי טבע בדומה לחמצן, כותנה, פחם ונפט. ההתחדשות המהירה בתחומי הטכנולוגיה ובפתרונות שהיא מציעה לסוגיות יום-יומיות הנוגעות בביטחון, באיכות חיים ובהעברת מידע מחלחלת למערך הקיום האנושי והחושי של הסובייקט. בכך מתהווה אקולוגיה דיגיטלית שנחווית כמצע גדילה זמין ובסיסי המורכב ממשאבים סביבתיים זמינים ונגישים.

"איש אינו יכול להתגונן מפני השפעה שכזו", אומר יונג (אצל מקלוהן, 2012, עמ' 30) בתארו את יחסי העבדות שברומא העתיקה, שבהם "כל רומאי נהפך בפנימיותו [...] מפני שאם הוא חי באופן מתמיד באווירה של עבדים, הוא נדבק דרך התת מודע בפסיכולוגיה שלהם" (שם), ונראה שדבריו נכונים גם עבור ימינו.

מערך החושים האנושי משתמש באמצעי התקשורת כשלוחות כדי לחוש את העולם ולחקור על אודותיו. במציאות הדיגיטלית תהליך עיצוב המודעות ורכישת המידע הוא דו-כיווני, ומשלב השפעה דרך אמצעי התקשורת, לצד השפעה והזרמה של מידע אישי ועצמאי אל הזירות הדיגיטליות השונות. כל משתמש הוא גם צרכן של תוצרי הרשת וגם יוצר של תוכני הרשת והמידע הנגיש בה (רוזן, 2016; קמחי, 2010). ממאפייני התקופה בולט תהליך של שלילת הישן כתנאי לקבלת החדש. ביטול הישן מפני החדש מאפיין את מרבית התקופות, השוני המהותי הבולט בתקופה זו נוגע לכך שהזמניות הופכת לערך מקודש, וקצב ההשתנות והזמניות אינו נמדד עוד בתוכניות חומש, לעיתים הוא אינו נמדד אף בשנים. בכל הנוגע לטכנולוגיה ממדי המהירות הם שניות וחלקי שניות, כך שציר הזמן כולו עובר האצה קיצונית. במצב שכזה נוצר קושי בהעברת עולמות תוכן לדור הבא או בייצוב משמעות בלי שהזמן יחתור תחתה, ולפיכך הקבוע היחיד הוא השינוי (קזין, 2004; מכטר ומכטר, 2015). ארצה להציג בקצרה כמה ממדים שבהם חל שינוי מהותי.

ממד המתנה ושהות

המציאות הדיגיטלית המואצת קוראת תיגר גם על הגדרת הצרכים האנושיים המוכרים לנו. הילידים הדיגיטליים, וליתר דיוק ילידי האלף הנוכחי, גדלים לתוך מציאות שבה מונחים כגון המתנה, זמינות ונגישות מקבלים משמעות שונה המוגדרת בטווחי זמן שונים לחלוטין משהיה בעבר. בשונה מתקופה שבה המתנה נתפסה כחלק בלתי נפרד מחיי היום-יום – המתנה לתמונות שיגיעו מפיתוח, למכתב שיגיע בדואר או לסדרה בטלוויזיה המשודרת בשעה ייעודה – הרי המציאות הנוכחית מתייחסת להמתנה וציפייה כמשך הזמן הנדרש להעלאת דף באינטרנט, לשליחת דוא"ל או הודעת ווטסאפ. קבועי הזמן מוגדרים באופן שונה וחריגה מהם נחוות כתקלה או מתפרשת כמשך זמן ארוך לציפייה.

פרטיות ואנונימיות

המהגרים הדיגיטליים גדלו בעידן שבו הונחו שלא למסור את שמם לאדם זר ולא לנסוע איתו ברכב, בעידן הדיגיטלי השם הוא כרטיס כניסה בסיסי לכל יישומון או שרת דואר, נסיעה שיתופית מזמינה אותנו לכלי רכב של אנשים זרים לחלוטין והעלאת תמונות ומידע לרשת משנים מהותית את הגדרות הפרטיות כפי שהיו מוכרות בעבר. לעומת ההקפדה על אנונימיות והסכנה הפוטנציאלית שנלוותה לאיסוף מידע בעבר, היום מתן מידע הוא התמורה לשימוש ה"חינמי" ביישומונים שונים.

A black square with white text that reads: "1988: Don't get in the car with strangers. 2002: Don't meet people from the internet. 2018: Uber".

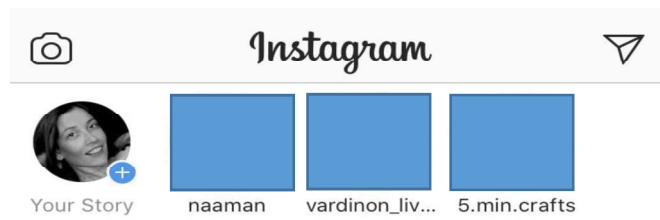
תמונה 1: השתנות מהותית בציפיות ובממדים אנושיים

התאמה אישית

"מה ה-story שלך?" בעידן דיגיטלי יש שאיפה מתמדת להתאים אישית את אתרי האינטרנט למשתמש. הפרסומות מכוונות לקהל יעד ממוקד והרשתות החברתיות מזמינות את הגולש לשתף בקורותיו מייד עם כניסתו אליהן, בפייסבוק למשל מוצגת בראש השאלה: "על מה את/ה חושב/ת?". בהתאם לכך עולה הציפייה להתאמה אישית ובין-אישית גם מחוץ לעולם הדיגיטלי. זוהי ציפייה, שאינה מודעת בחלקה, לעולם המותאם אישית עבור המשתמש גם בתחומים אחרים, בהם הטיפול והחינוך,

דפנה ליבר, מה היסטורי שלך? השילוב בין עולם דיגיטלי לטיפול בהבעה ויצירה
בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

שבו תיושם כל הגמשה נדרשת לצורך עמידה ביעד עליון של התאמה אישית וייעודית לצורכי המשתמש.



תמונה 2: השתנות מהותית בציפיות ובממדים אנושיים: ממד ההתאמה האישית, אינסטגרם – "מה ה-story שלך?"

נגישות למידע

באקולוגיה הדיגיטלית יש הנחה שכל מידע נגיש בלחיצת כפתור. ואולם רוב המידע מוצג ללא מיון או תיעוד, וגם ללא תשלום ועם מעט בהירות ביחס למקור המידע. לא תמיד יש תחושה של שקיפות ביחס לעלותו של המידע החינמי, קרי, איזה אישור אנו מעניקים ואיזה נתונים אנו משתפים בתמורה ליישומון חינמי או למידע כלשהו. לפיכך מתעוררות שאלות לגבי אופי המידע המוצג לנו – האם הוא קשור להעדפותינו האישיות ולחיפושנו הקודמים ברשת ועלה במסגרת ההתאמה האישית? עם זאת החוויה המיידית החיובית היא של מידע אין-סופי, מקיף ונגיש בלחיצת כפתור.

ממד אדם-מכונה ומערכת היחסים ביניהם

המכונה נתפסה כחלק מובחן ונפרד מהאדם, אמצעי הייצור במפעל, הטלוויזיה ומדיח הכלים בבית. כיום המכונות והמכשירים סביבנו ממלאים תפקיד קרוב ואינטימי הרבה יותר ולפיכך פחות מובחן וחיצוני. הקשר עם מכשיר הטלפון הנייד הוא קשר קרוב, המלווה בחרדה בהיעדרו. עבור הילידים הדיגיטליים תהליכי יצירה, ביטוי אישי, כתיבה חופשית, יכולת תיעוד ויצירה מוזיקלית מקושרות אף הן למערכת

היחסים המתרחבת עם המכשירים הדיגיטליים ומאופיינת בזיהוי ההשפעות
ההדדיות של קרבה אינטימית זו.

בהקשר הטיפולי עולה השאלה: האם השינוי בציפיות המטופלים תואם את
היכולת הטיפולית, את המטפלים ואת הכלי הטיפולי שבו אנו עוסקים? מתחדדת
השאלה: האם גם כאנשים השתנינו באופן מהותי? האם תאוריות פסיכולוגיות
והתפתחותיות עונות לאותו מקצב של זמינות, פרטיות נגישות והשתנות? בולטת
החוויה האמביוולנטית בין הכוחות השונים, בין הצרכים האנושיים לבין האקולוגיה
והמקצב הדיגיטלי (Kapitan, 2011).

קליניקה דיגיטלית לעומת אקולוגיה דיגיטלית

בשיח על אודות הטכנולוגיה ניכרת נטייה לחלוקה דיכוטומית בין אוטופיה
לדיסטופיה: אבחנה בין גישות אוטופיות הנושאות אמונה בלתי מסויגת בטכנולוגיה,
ביכולותיה ובהשפעתה על שיפור איכות החיים, ומנגד שלילה דיסטופית וחרדה מפני
הטכנולוגיה ונגזרותיה כפגיעה באנושיות, המלווה בכמיהה נוסטלגית לעולם ישן,
פשוט ואנושי יותר. שתי עמדות סותרות אלו נובעות מנקודת מבט דטרמיניסטית
בנוגע להשפעתה של הטכנולוגיה על החברה. עמדה חלופית רואה בחברה ובטכנולוגיה
נגזרת של תהליכי הבניה חברתית רב-כיוונית ובעלת מגוון אפשרויות (פישר, 2011).
בטיפול בהבעה ויצירה, וכן בפסיכותרפיה, לממד הדיגיטלי שני תפקידים
שונים. הראשון הוא זה המצוי בטיפול עצמו וקשור במידה שבה המטפל משתמש
בכלים דיגיטליים בטיפול – **קליניקה דיגיטלית**: האם המטפל מקיים מפגשי טיפול
באמצעות תוכנת זום? האם בטיפול הוא משתמש בתוכנות של ציור על גבי לוח מחשב
או באפליקציות שונות? האם בטיפול נעשה שימוש במקורות מהאינטרנט, ביוטיוב,
בגוגל או בצילום מהטלפון החכם?

תפקידו השני של הממד הדיגיטלי הוא זה המתכתב עם הטיפול ומצוי סביבו, הוא קשור במידה שבה המטפל מכיר בממד הדיגיטלי המשמש אותו מחוץ לטיפול – **אקולוגיה דיגיטלית**. תפקיד זה כולל למשל התכתבות עם מטופל, בירור מידע על אודותיו ברשתות החברתיות השונות, ומעורבות של המטפל בשיח דיגיטלי חוץ-טיפולי עם המטופל.

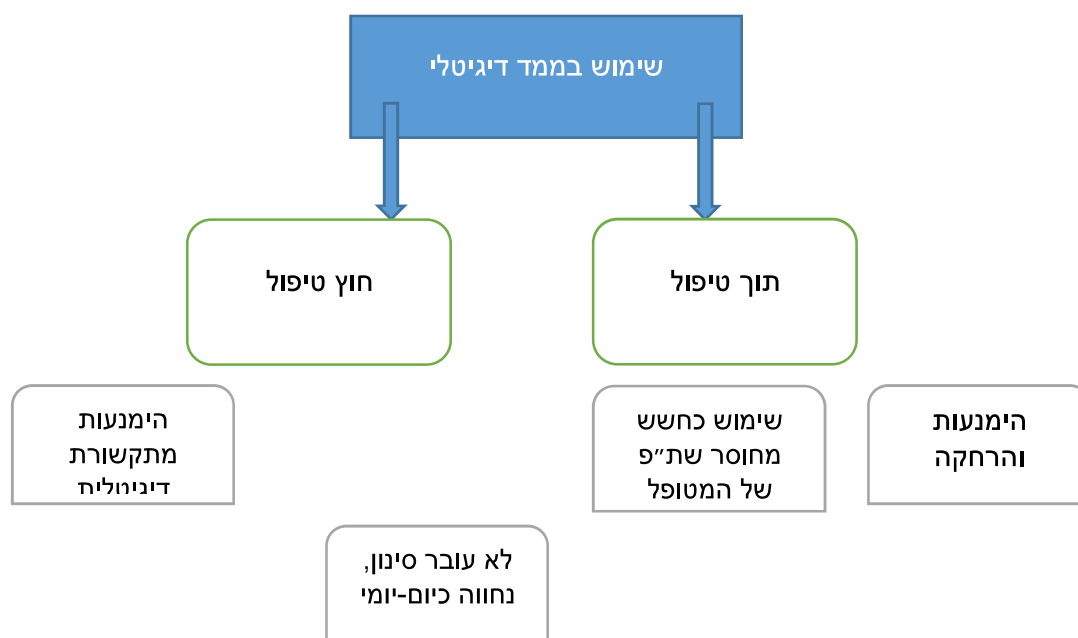
ביחס לשני תפקידים אלו בולטות נקודות רבות שאנו כמטפלים עיוורים להן. ביחס לתפקיד הראשון, ייטו רבים מהמטפלים לסרב במהירות לאפשרות של מציאות דיגיטלית בקליניקה, שהרי בפועל הם ימצאו עצמם הודפים אותה עם המטופלים מחוץ לגבולות השיח בקליניקה. אני תוהה לעיתים האם באותה מהירות היינו הודפים חלקים של אישיות המטופל שאינם מוכרים לנו או מאיימים עלינו בתכנים ובמידת הנאותות שלהם לשיח בטיפול? בשל הנטייה הרווחת לייחס לשיח הדיגיטלי אופי התמכרותי או כזה המרדד את השיח ומזוהה עם השטחה ועצמי כוזב אנו נוטים לבטל אותו ביתר קלות ולא לראות בו חלק ממצבי העצמי האפשריים שמביא עימו המטופל, כחלק מאופני ההבעה והיצירה. ארצה לטעון כי המטפל שואף ביתר קלות להרחיק מהקליניקה את הממדים הדיגיטליים, בלי להתבונן באפשרות שלמעשה באותו הרגע נהדפו מהקליניקה חלקים ממרכיבי הזהות של המטופל ומצבי העצמי האפשריים שלו.

תגובה הפוכה לזו מתרחשת כשמטפל חושש מחוסר הנוחות של המטופל להשתתף בפעילות אמנותית. במקרה כזה הופך השימוש באמצעים הדיגיטליים במהלך השעה הטיפולית כאמצעי להימנע מחששו של המטפל להתמודד עם חוסר הנכונות של המטופל לשתף פעולה.

הממד השני של התנהלות באקולוגיה דיגיטלית כולל שימוש בממדים הדיגיטליים במרחבי התקשורת עם המטופל מחוץ לשעה הטיפולית, הוא נחוה לעיתים כטריוויאלי ויום-יומי, וכמייצג חלק מהשתנות הממדים האנושים והציפייה

לזמינות ונגישות מתמדת שחלחלה גם אל המטפלים. הימצאותם של המטפלים באקולוגיה דיגיטלית מניעה אותם, לעיתים מבלי משים, לענות באופן מהיר ומייד, לאסוף מידע על אודות מטופלים ולעיתים אף להציע או לקבל את הצעת החברות שלהם ברשתות החברתיות.

בכתיבה בתחום בולטת החשיבות שבהבנה של השימוש במדיה הדיגיטלית וכן השפעותיה על הקליניקה, כממד שמתקיים בפועל אך אינו מומשג ומובן דיו למטפלים ולתאורטיקנים בתחום ומעלה תחושות של בלבול, חוסר ודאות ואמביוולנטיות (Orr, 2006; Asawa, 2009).



תרשים 1: שני ממדים דיגיטליים בחדר הטיפול ובסביבתו

טיפול דיגיטלי בהבעה ויצירה! טיפול דיגיטלי בהבעה ויצירה? ממחקרים בקרב מטפלים באומנות על כניסתה של הטכנולוגיה לחדר הטיפול ולסביבתו עולים ממצאים אמביוולנטיים המשקפים רתיעה ומשיכה רבה בו זמנית. מצד אחד המטפלים בהבעה ויצירה מתארים סקרנות רבה ביחס לתוכנות ציור,

למגוון אפשרויות של תיעוד וצילום, לשימוש במידע ולבחירת שירים מהרשת, ומצד שני הם חוששים מחשיפה של הטלפון הנייד האישי שלהם במהלך הטיפול ומחדירה לפרטיות, הם תוהים לגבי סוגיית הגבול בין האנושי לדיגיטלי, המדרון הסלולרי החלקלק שיכול לטשטש את המרחב הטיפולי המתמזג עם הרשתות החברתיות והדיגיטליות (Malchiodi, 2000).

היידגר מתייחס לחוויית ניכור המתוארת כ"היות לא בבית", חוויית הימצאות בעולם שלכאורה מוכר וברור ועם זאת מעורר תחושת זרות ומאמץ מתמשך לשמר חוויה מוכרת, חוויית ה'ננטשות' ההידגריאנית דומה לתיאור הפער בין חוויית המטפלים, המהגרים הדיגיטליים, המתאמצים לשמר ממדי מציאות מוכרים מול הזרות שמרגישים הילידים הדיגיטליים (ליבר, 2020 א').

ממצאים אלו מזכירים את המונח 'אלביתי' שטבע פרויד. בתיאוריו של פרויד האלביתי הוא המוכר, הביתי והוא מעורר משיכה וכמיהה, אך בו בזמן יש בו מן הזר, המסוכן, המאיים והמרתיע (פרויד, 2015). וכפי שראינו, האלביתי הטכנולוגי והדיגיטלי מצוי גם בחדר הטיפול, ומצד אחר קשה להוציאו, אך קשה לא פחות לקבלו אל מרחב הטיפול בהבעה ויצירה.

המפגש האלביתי הוא מפגש פרדוקסלי בין חוויה ביתית ומוכרת ובין חוויה של זרות וחשש. החשש שעולה במפגש כזה הוא עוצמתי כיוון שאינו עוסק באלמנט חיצוני וזר לחלוטין, אלא בממד שבו אנו מורגלים במפגש אינטימי, קרוב ויום-יומי. חוויית האלביתי, כפי שהגדיר אותה פרויד ב-1919, מעלה תחושה של חרדה וחשש לצד משיכה וסקרנות מאותו אדם או אזור זר ולא מוכר, שאינו שייך באופן טבעי למרחב החיים המוכר ועם זאת מצוי בו. הטלפון הנייד, הטבלט או המחשב אינו נושא וממחיש חוויה של זרות בלבד, כי אם נוגע בחומרים היוצרים קרבה ומפגש בעל משמעות ויכולות, אישיות ואומנותיות. שילוב בין המרכיבים הזרים והמנוגדים ובו זמנית עוצמתיים ומושכים מעוררים חוויה מורכבת (ליבר, 2020 א').

פרויד (2012) רואה ביצורי הכלאיים את ה'אלביתי' (uncanny) הכוללים את הביתי והמוכר לצד המבעית, המעורר אימה וחוסר ודאות. תחושה שכזו מתמקמת באזורי הגבול ההיברידי המצוי בין האנושי לטכנולוגי, בין החי לדומם. במפגש עם ה'אלביתי' מתעוררת תחושת זרות ואי-נוחות למול הביתי והמוכר שעשוי להיחוות בו זמנית כמסתורי ומאיים. ניתן להשאיל מושג זה לצורך העמקת ההבנה על אודות תחושה של זרות בתוך אינטימיות, של מגע קר מול מסך מחשב לצורך יצירת תהליך אומנותי רב-משמעות והשילוב הלא נינוח ורווי העוצמה שבין המרכיבים השונים.

בעולם דיגיטלי המטופל נדרש לבצע מעבר כפול. ראשית, כתמיד, עליו לעבור מן החוץ אל הפנים, אל הקפסולה של חדר הטיפול. המעבר השני, שאינו פשוט כלל, הוא מן הממד הדיגיטלי לממד טקטילי של מגע, של שיתוף, פסיכודרמה או תנועה. כל אלו לא בהכרח מצויים בהלימה עם המציאות הדיגיטלית ולפיכך למטופל קשה יותר ליישם, והמטפל נותר תוהה ביחס ליכולתו להציע למטופל חוויה שונה מהיום-יום שלו. בעולם הספוג מיומנויות דיגיטליות יש בולטות לממד החזותי, להיבטי הנראות ולשיתוף המידי, ואילו בעולם של הבעה ויצירה יש חשיבות לפן התהליכי המתמשך של הטיפול, למיקוד בתחושות הגוף וביצירה, ולשמירה על פרטיות על פני שיתוף נרחב (Malchiodi, 2000; Kuleba, 2008; Kamial, 2016).

מצד אחד עולה תחושת המוכרות למול הטכנולוגיה המצויה סביבנו ביום-יום ובו זמנית אותה טכנולוגיה גורמת לתחושת ה'אלביתי', ערעור וחוסר ביטחון כשאנו רואים בה מרחב שבו מתקיים הטיפול באומנות. המגע שמאפיין את היצירה האמנותית מוחלף עתה במגע אחר קר ומצומצם, עם זאת ביכולתו ליצור אומנות ולברוא עולמות דיגיטליים נפשיים ואומנותיים כאחד. המתח המתקיים בין הרתיעה והמשיכה, המגע והמחשב, האומנות למול התוצרים, מעורר רגשות מורכבים בקרב המטפלים והמטופלים גם יחד.

חושים דיגיטליים

בשל הממד החזותי המרכזי בזירות הדיגיטליות, השימוש בחוש הראייה גובר. בעולם של תמונות, של תיעוד ושל מסכים אין-סופיים ישנה העדפה לשימוש בחוש הראייה. הקליניקה של טיפול בהבעה ויצירה מעניקה הזדמנות, לרגעים אף נדירה וחד-פעמית, לחוויה רב חושית מורכבת, המאפשרת את הרחבת החושים ויצירה חדשה.

שילובם של חוש הראייה וחוש הריח יחד עם האפשרות למגע ותנועה מפתחים שיח ומזמינים מצבי עצמי שמקורם במגוון חושים ותחושות. ההעזה של מטפל לאפשר שיח פתוח שאינו נגוע במבט ביקורתי או מדיר ביחס למקומו של המרחב הדיגיטלי בחיינו מאפשר יצירה משותפת וחדשה.

במאמרה של קמיל (Kamial, 2016) מובא תיאורו של ילד החווה תסכול כיוון שתהליך היצירה באומנות אינו מצליח לבטא את התכנון שהוא רואה במוחו. באותה התקופה הילד מקשר את ההתרחשויות בעולמו וסביבו למשחק המחשב מיינקראפט (Minecraft) שבו בונים מרחבי מחייה וזירות משחק. המטפלת עצמה מבצעת חקירה אומנותית של תהליכי הייצוג והיצירה במשחק הממוחשב. וכך דרך התייחסותה לייצוגו של המטופל הם יצרו יחד דמויות בחומר ובקרטון שעסקו בפחדים ובצרכים הרגשיים באופן מותאם לילד שחש כי המשחק מיינקראפט דומה לחיים, אינו מציאותי אך מסייע בהבנת המציאות. עבודה על פנטזיה, סימבולים, השלכה ומטפורות מאפשרת מבט ייחודי על השפעתו של הממד הדיגיטלי על תהליך יצירתי ורגשי ונוגעת לתהליכים ולתוכן שמוצגים ברשתות החברתיות (Austin, 2009).

בשאלות הבאות ארצה לאתגר את הנחות היסוד הטיפוליות שלנו ולזמן אפשרות למבט היברידי על תחום הטיפול באומנות.

יותר נקי ופחות אמיתי?

בשביל המטופלים, השימוש בכלים דיגיטליים נקי יותר – בהינף אצבע, לחיצת מקש או צילום תמונה, ניתן ליצור אומנות או לתעד רגע. אין צורך ללכלך או להתלכלך, לגעת במרקם החומרים השונים ולהתמודד עם התחושות שהם מעלים. בקרב מטופלים נמצאה תחושה כי בכך המטופלים מתחמקים ממגע או רגש במהלך המפגש (Orr, 2006). עולה השאלה – שאפשר כמובן להפנות גם למטופלים – האם נקי יותר משמעו אמיתי פחות? ואולי מתאים לשלב אחר בתהליך הטיפול. לפן הדיגיטלי באומנויות ישנה איכות קרה, לא נוזלית, לא תלת-ממדית, עם זאת יש בה פיתוי המאפשר כניסה לתהליך יצירתי גם עבור ילידים דיגיטליים ואוכלוסיות שעשויות להתקשות או לחשוש מההיבט החושי והטקטילי שבטיפול באומנות (Garner, 2017).

יותר נגיש ופחות מרגיש?

האם הממד שנגיש יותר מחפה על קושי לחוש ולהתמודד עם הקושי שעולה בתכנים מסוימים. האם הנגישות המהירה לצג הטלפון מאפשרת להימנע מהקושי הכרוך במפגש, מהאימה שעשויה לעלות מול שתיקה, ברגעי שעמום או במפגש עם האומנות? הנגישות היא מאפיין אחד של הטלפון, מאפיין נוסף הוא הפרסונליזציה שעבר מכשיר הטלפון שלנו, הוא מכיל עבורנו תמונות, יומן, מכתבים חשובים, עדכונים ומידע מחברים ומשפחה, ולמעשה הוא מתפקד כ"שומר זיכרון פרטי". בתור שכזה ניתן לראות את המטופל שנכנס לחדר עם מכשיר הטלפון שלו, כמי שהסכים להגיע לפגישה עם יומנו האישי, וככזה הוא בעל ערך אישי, עבורו וכמובן עבור הטיפול. הטלפון הנייד מאפשר להתבונן בהרחבה למצבי העצמי של המטופל ולפגוש פנים נוספים של עצמיותו, ולכך היבט טיפולי מרגש המזמן התבוננות אחרת עבור המטפל והמטופל כאחד.

פחות יוצר ויותר מוצר?

המכשירים הדיגיטליים הם מוצרים מוגמרים, והתפיסה של המטפל עשויה להיות מוטענת בחוויית המוצר שאינו פתוח ליצירה נוספת והרחבה טיפולית. מעניין להתבונן על המכשירים הדיגיטליים לא כמוצר מוגמר, אלא כמוצר בסיס או תשתית שעליה אנו מוסיפים את היבטינו הייחודיים, את אופני האישיות והביטוי שלנו, כך למשל בתמונת הרקע של הטלפון, באפליקציות שונות, ביכולת לצלם, לתעד וליצור סיפור פרטי, בבחירת מוזיקה ובאופני התקשורת האישיים השונים ברשתות החברתיות ובמרחבים הדיגיטליים האין-סופיים. הילידים הדיגיטליים רואים בקלות את מרחב האפשרויות שניתן להטעין במכשיר הדיגיטלי המוגמר לכאורה. מאתגר לשאת את המחשבה שכפי שפלסטלינה או צבעי עיפרון אינם מוצר מוגמר אלא רק תחילתו של תהליך יצירה, גם התשתיות הדיגיטליות הן מרחב פוטנציאלי ליצירה אישית, משמעותית ורחבת יריעה.

ניתן לזהות את מגבלות המבט הדיגיטלי שלנו דרך בחינת חומרי היצירה שבחדר. האם שימוש בצבעי עיפרון או טושים "אמיתיים" יותר מגואש? האם קולאז' רדוד יותר מעבודה בחומר? האם תנועה או משחק משמעותיים יותר מריקוד? תשובתנו תהיה כנראה תלויה במטופל ובמה שהוא מביא עימו לחדר ובמה שהוא מתקשה או נמנע ממנו. ולכן התשובה לא תהיה דיכוטומית וחד-ערכית. כך הזמנתי לבחון גם את הממד הדיגיטלי, לא בשאלות של טוב ורע, מתאים או שגוי לחדר הטיפול, אלא בכלי בחינה טיפוליים רחבים הרבה יותר – למי הוא מתאים ובאיזה אופן, באיזה שלב בטיפול ובאיזה היקף, האם הוא מייצג התחמקות מאני אמיתי או אולי לחלופין מאפשר הרחבה של מצבי העצמי. ושאלה חשובה לא פחות עוסקת במטפל, בתחושותיו ובעמדותיו, הגלויות והסמויות: האם בחווייתו השימוש בממד הדיגיטלי מרחיק ומשטח? האם הממד הדיגיטלי מפגיש את המטפל עם אזור מאיים ולא מוכר שלו עם עצמו? האם מקורו של הקושי נובע גם מחוויית זרות פנימית וחוסר

חיבור לעולמם של הילידים הדיגיטליים? אם התשובות לחלק מהשאלות חיוביות הרי נדרש שהמטפל יכיר ויבין את המרחבים הדיגיטליים על היבטיהם השונים ועל המשמעויות האפשריות הטמונות בהם עבור הילידים הדיגיטליים.

האם המטפל מזמין את המטופל לעולם יצירתי? האם המטופל מזמין את המטפל אל עולם דיגיטלי? בגישה אינטר-סובייקטיבית הם נפגשים שניהם במרחב פעולה משותף והיברידי השואב מהיכולות הדיגיטליות מתובל בממדי ההבעה ויצירה כאמצעי ליצירה משותפת רבת-משמעות. האם לא זו מטרת הטיפול מלכתחילה?

הקליניקה ההיברידית

העיסוק ההיברידי מעלה את השאלה כיצד שתי זהויות שאינן מתיישבות באופן טבעי מתקיימות בתוך גוף פרטי, משפחתי או לאומי. במבט ההיברידי ישנה בולטות לריבוי המרכיבים, לטשטוש, לזרות. התערובת החדשה אינה שואפת למיצוי אפשרויות אלא למקסום. ריבוי האפשרויות כמקור פורה וייחודי שמקורו בכאוס, ברעשי הרקע ובחריגות. מבט היברידי מפרק זהויות של קביעות והיררכיה, מערב קטגוריות אנושיות וחברתיות ובכך חושף את הסובייקט אל המפגש עם השונות ועם האחר המצוי בתוכו. מפגש עם ריבוי הפנים כעמדה נוספת, כמצבי עצמי נוספים המוכרים ונגישים פחות לנרטיב השלם והגלוי. ההיברידיות מאופיינת בניסיון למזג חוויות ותחושות ממקורות שונים שהחיבור ביניהן אינו טבעי או פשוט אלא מחייב ערנות מתמדת למורכבות ומכאן גם לייחודיות התוצר ההיברידי המשולב (ליבר, 2020 א).

הקליניקה בעידן הדיגיטלי מזמינה שילובים חדשים וייחודיים. מונח הבריקולאז' (bricolage) שמקורו באומנות, מתייחס לחיבורם של מרכיבים שהוצאו ממסגרתם הקודמת לכדי יצירת תמונה חדשה וקוהרנטית (לוי שטראוס, 2005). פרטים שעשויים להיראות מיותרים מקבלים עתה משמעות ותפקיד ומאפשרים להאיר זוות חדשה על מרכיבי החיבור ועל יצירת הקשרים חדשים ולא צפויים.

באקולוגיה הדיגיטלית מתקיימת הגמשה של חלוקות דיכוטומיות, ובוודאי בקליניקה בה משתרעים במודע מרחבים עמומים וקונפליקטואלים השואפים להציע זויות התבוננות נוספת. באסתטיקת הכלאיים מתאחדים יסודות סותרים, השולי והמרכזי, הדומיננטי והמינורי, החדשני והשמרני, הטכנולוגי והמסורתי; ומה שמתרחש באופן מקוון למול התרחשויות שאינן און-ליין. מכוח הניגודים הם מכוננים זה את זה ומקיימים זיקות הדדיות. מתהווה יצירה של הקשרים חדשים לחומר קיים המתווה מרחב חדש שאינו מוכר (Bakhtin, 1981).

ההיברידיות כרוכה ביכולת לשלב יחד שתי חוויות שונות, למזג מרכיבים שונים וסותרים. היא מאפשרת לחוות את המפגש עם האלביתי שמתאר פרויד – החוויה הסוערת המצויה בין האנושי לטכנולוגי, בין הזר והמוכר, בין הנגיש למאיים המתקיימים בישות אחת. עבורנו כמטפלים השילוב ההיברידי נושא איום והבטחה המשולבים זה בזה. החשש מפני אזורים לא מוכרים ומאיימים לצד האפשרות לחקירה וגילוי של אזורי ביניים רבי-משמעות ורבי-ערך במסע הטיפולי.

מבלבול השפות ליצירה חדשה

במאמרה החשוב של סיאנו משנת 2012 עולה הקריאה רבת-המשקל שבחשיבה מודעת ביחס לשינויים הדיגיטליים בעולמנו, וכמובן הקפדה נדרשת על היבטים אתיים במציאות משתנה. בשנים שחלפו מאז פורסם מאמרה ניתן לזהות כי בעידן הדיגיטלי שבו אנו מצויים, אנו ערים ועיוורים בו זמנית להשפעות של האוקיינוס הדיגיטלי שסביבנו. סוגיית ההתעדכנות באתרים רלוונטיים לטיפול באומנויות שמציגה סיאנו עולה לשלב הבא (סיאנו, 2012). המציאות שלנו, שמשובצת טכנולוגיה, מחייבת את הסטת המבט שלנו אל תוך ההתרחשויות הדיגיטליות הפנים וחוץ טיפוליות ואל השפעתם.

לאחרונה התפרסם הקוד האתי של יה"ת העוסק בהיבטים הדיגיטליים, קוד זה חשוב כיוון שבמציאות דיגיטלית עסקינן והרי קצב השינוי וההתחדשות ומגוון חריגות אתיות דיגיטליות מתעדכן מהר יותר מממדים אנושיים או מהיכולת לעדכן קוד אתי. למול קצב השתנות מהיר זה האחריות הבסיסית נותרת אצל המטפל. משימות המטפל כוללות עתה גם התעדכנות בתחומים הדיגיטליים, בירור מהותי של עמדותיו בנושא הקליניקה הדיגיטלית, הבהרה של גבולותיו עבור עצמו, והקפדה על כללי הטיפול וכללי האתיקה במרחבים אנושיים ודיגיטליים.

מיקומו של חדר הטיפול האנושי בתוך מציאות דיגיטלית מאפשר להתנתק מהחוץ ולהיכנס לטיפול, כהזמנה הכוללת אפשרות להתנתקות מהדיגיטלי לצורך השתהות במרחב טיפולי, יצירתי ובין-אישי. המעבר, ואולי הניתוק, מהממד הדיגיטלי אינו פשוט וודאי שאינו טכני, אלא מצריך עיסוק בשאלה מעמיקה יותר של מרכיבי הנוכחות והחיבור, מקומו של הטיפול בהבעה ויצירה בעולם של ממדים דיגיטליים ושל דור משתנה. מבט היברידי על השתנות של חושים ושל מרכיבי המפגש הטיפולי והבין-אישי.

מחקרים רבים דנים באמביוולנטיות שחווים המטפלים בנוגע לעמדות שונות וסותרות כלפי מקומו של הדיגיטלי בחדר הטיפול והחשש מהאיכות האומנותית הנוצרת בכלים דיגיטליים ובהתמודדותם של המטפלים עם תוצר זה (Kapitan, 2011; Kamial, 2016; Kulena, 2009). החשיבות שבהעמקת ההבנה של השימוש במדיה הדיגיטלית וההשלכות שלה על הקליניקה וכן הכרה כי השימוש במסך כחלק מתהליך יצירת האומנות הוא חלק אינטגרטיבי ותקף לטיפול בהבעה ויצירה, וזאת מבלי לבטל את השאלות שנוותרות פתוחות בדבר אופני השימוש, מידת השימוש והתאמה למטופלים שונים בשלבי טיפול שונים (Thong, 2007; Asawa, 2009).

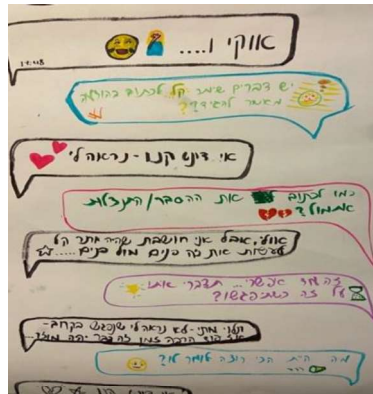
מאמר חדש משנת 2019 סוקר מספר רב של מחקרים מהשנים הקודמות תוך בירור של חלק מהסוגיות המהותיות על אודות הסכנה שברשתות החברתיות

והשימוש הגובר בממדים הדיגיטליים (Denworth, 2019). בסקירת-על מתגלה כי במרבית המחקרים אי אפשר לזהות קשר מובהק העוסק בנזקי השימוש ברשתות החברתיות, אלא מתאמים שניתן להסביר באמצעות מגוון משתנים. לאור נתוני מחקרים אלו ייתכן שאפשר לפתוח דף חדש ביחסים עם הממדים הדיגיטליים והילידים הדיגיטליים המשתמשים בהם. ובמבט ער וקשוב אפשר לבחון גם את היתרונות שבהם ואת התפקידים החשובים שהם ממלאים, את המשמעות שהם מעמיקים כאמצעי לתקשורת, למפגש ולמערכות יחסים ומצבי עצמי שלעיתים מתקשים למצוא ביטוי במפגש יום-יומי.

ארגז כלים דיגיטלי: יישומים דיגיטליים בטיפול בהבעה ויצירה
בחלק זה ארצה להתייחס לכמה אופנים שבהם השילוב ההיברידי של הממד הדיגיטלי מקבל ביטוי בכלי ההבעה והיצירה בקליניקה, שילוב של יצירה והבנה דיגיטלית המזמינה דיאלוג והרחבה של מצבי העצמי בטיפול בהבעה ויצירה בניגוד למצב של חשש והימנעות מהסוגיה הדיגיטלית או לחלופין הבלעות בתוכה.
השימוש באפליקציית ווטסאפ מאפשר לבטא בטקסט קצר או ארוך ובדימויים חזותיים (אימוג'י) מגוון תחושות, חוויות ורגשות כאמצעי ביטוי המוכר ושגור ביום-יום.

- א. **שיחת ווטסאפ בייצוג אומנותי ולא דרך מכשיר** – העברת השיח אל הדף ואל אופני הייצוג המוכרים ממכשיר הטלפון.
- ב. **שיחה דרך דימויים בלבד ללא מילים** – החלפת הביטויים המילוליים בהתכתבות או יצירה דרך דימויים חזותיים בלבד (אימוג'י), וכמובן יצירה של דימויים חדשים בעלי משמעות ייחודית.

ג. **חילופי תפקידים של שיחת ווטסאפ** – בכלים פסיכודרמטיים אפשר לעסוק בפער בין מה שנאמר לבין מה שנכתב, יצירת כפיל, אווטאר בפסיכודרמה או בייצוג אומנותי של האופן שבו אני מציגה את עצמי או נחוות ברשתות החברתיות.



תמונה 3 : תקשורת דמויית ווטסאפ בציר חזותי אומנותי : דברים שאי אפשר לדבר עליהם בטיפול, ניתן להתכתב לגביהם ביתר קלות

אפליקציות רבות מאפשרות שימוש בפילטרים ומציעות אמצעי עריכה שונים לתמונה ולשימוש בה כייצוג ערוך של מציאות. זו יכולת בעלת משקל בשיח על אודות פילטרים, עריכה, שינוי והדבקה של אירועי חיים ושל חלקי עצמי.

ד. **פוטושופ של החיים** – היכולת הדיגיטלית לתקן ולהעניק פילטר לתמונות מסוימות דומה מאוד לרצון ל'שפץ' או להניח פילטר על מקטעי חיים, היכולת להשתמש ברעיון 'הפוטושופ של החיים' ככלי טיפולי המוכר לילידים הדיגיטליים, כהנחיה ליצירה באומנות, היכולת המוכרת לגזור, לתקן, לשנות ולהשתמש בפילטרים – כל אלו מהוות עולם שלם של דימויים טיפוליים שבהם אפשר להיעזר בטיפול עם מתבגרים. עבורם זוהי שפה יום-יומית וכך אפשר להעמיק התייחסות לסיטואציות ולמצבי חיים בתהליך טיפולי בכלי אומנות, הבעה ויצירה.

ה. **מה ה-story שלך?** היכולת לספר סיפור קצר, להעלות מקטע שמייצג חלק רצוי, מצוי או חצוי של המתבגרים. טיפול באומנות ובפסיכודרמה מזמין אירועי חיים

שאפשר לצלם להעלות בסטורי לאינסטגרם או כסרטון לטיק טוק או כדמות עם כישורים בפורטנייט ולעסוק בזירות החיים הרלוונטיות עבורם ומרכיבי הסיפור הפרטי, האישי והציבורי שלהם.

ו. **מי גיבור העל שלך?** ההזמנה ליצור או לשוחח עם דמות, אווטאר בשפת המחשב.

הכוחות המיוחדים שיש לדמות, האופן שבו ניתן להשיג אותם. שיח אודות גיבורי משחקי המחשב, דמויות הפורטנייט ויכולותיהן הנרכשות מזמינות שיח קרוב ומוכר לשפת המתבגרים והילידים הדיגיטליים. עיסוק בדמויות חשובות עבורם אינו מרדד את השיח ואינו מזמין עצמי כוזב, כי אם מאפשר שימוש בכלים המוכרים להם לצורך הרחבת רפרטואר של התנהגויות, תחושות ופתרון בעיות.

ז. **היכולת לברוא עולם** – היכולת לברוא עולם המתקיימת במכשירים הדיגיטליים

מזמינה את המטפל והמטופל להיות אומן רב תחומי ביכולת ליצור עולם דמיוני ומצולם, לצרף לו דמויות, מוזיקת רקע, עלילה ותמונה. ליצור את 'המקום הטוב' עבור המטופל, שעשוי להיות מורכב מייצוג אומנותי, משולב במוזיקה מלווה ביצירה. 'המקום הבטוח' נותר במכשיר הטלפון של המטופל ומאפשר גישה מתמדת אליו. היכולת למוחשיות ונגישות לדימוי השומר, עד אשר יהפוך להיות מופנם ולא יהיה רק ייצוג דיגיטלי.

ח. **אני יוצר/מוחק אותך** – היכולת ליצור, להרחיב עולם דיגיטלי. מתקיימת גם

האפשרות החד-פעמית למחוק, ליצור תיקון לרגע בזמן על ידי ניסוח מחדש, העמדה שלו, הסרטה שלו והמחיקה שלו, כולם כחלק מהליך טיפולי המאפשר יצירה, עדות, השתנות והרס כיצירה בשילוב ממד דיגיטלי סובלימטיבי.

ט. **המחשב שלי ואני** – היכולת לפגוש בסקרנות אמיתית וכנה את הדמויות,

הכישורים והמשימות שמממשת בת דמותו הדיגיטלית של המטופל במשחקי המחשב שבהם הוא משתתף. אפשר ליצור עולם ייחודי דרך האומנות, התנועה, הביבליותרפיה והפסיכודרמה ולהחליף את המבט הביקורתי כלפי המתבגר

דפנה ליבר, מה היסטורי שלך? השילוב בין עולם דיגיטלי לטיפול בהבעה ויצירה

בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

המתמכר למשחקים דמיוניים ומרותק למסך, בהזדמנות להכיר לעומק את המטופל שמולי, את עולמו הפנימי ובאמצעות האומנויות השונות להרחיב את הדמויות, לפגוש את הכוחות והקשיים בזירת המשחק ובזירות נוספות, לטשטש את המובחנות המוחלטת בין זמן מסך לזמן אנושי, ובין הדיגיטלי לאנושי וליצור יחד ממד משולב והיברידי שנושא את המורכבויות הללו.

י. **פלייליסט אישי** – הנגישות למוזיקה ולסרטוני יוטיוב מעניקה כלי ליצירה של פלייליסט אישי. דרך הבחירה המוזיקלית ניתן להציג את המטופל למטפל או לקבוצה. ניתן ליצור פלייליסט המייצג חלקים אחרים של העצמי שאינם נגישים לרב, וניתן להכין פלייליסט ייעודי לצורך התמודדות עם קושי, חרדה או בדידות. באמצעות יצירה משותפת ניתן להכין פלייליסט עתידי אל תחושה שארצה לחוש בעתיד ולא נגישה לי כרגע.

ישנם יישומים רבים, היברידיים ויצירתיים שנובעים מעצם השילוב של היכולות הדיגיטליות עם השאיפות הטיפוליות ותחומי התוכן שעולים בטיפול עם ילדים ומתבגרים, אך לא רק איתם. השימוש בממד של קרבה בשפה הדיגיטלית לצד הרחקה מסוימת באמצעות ויניטה פסיכודרמטית או יצירת אומנות מאפשרים מבט שלא התאפשר קודם, קרוב ורחוק בו זמנית. בכך בלבול השפות שבין האנושי לדיגיטלי יכול לקבל ממד של יצירה היברידיית חדשה, משולבת ומרגשת.

עושר זה של שיח בטיפול יתאפשר באמצעות הכנסה מבוקרת של הממד הדיגיטלי לטיפול שלא מתוך סחף או קושי בהצבת הגבול, אלא מתוך עמדה טיפולית מודעת. היברידיות הנכונה לשלב את החדש על ייחודו ואיכויותיו השונות עם ממד הריפוי, בשילוב כלי ההבעה והיצירה למפגש עם המטופל באקולוגיה הדיגיטלית בה הוא מצוי.

חשוב לסיים פרק זה בחזרה אל הקוד האתי וההקפדה על שמירתו בכל הקשור לזליגת מידע, שמירה על חיסיון ופרטיות שקשה יותר לאכוף כשתוצרים אומנותיים

וטיפוליים מתועדים אצל המטפל או המטופל. הסדרה אתית מטיבה נוטה להתעדכן דרך יישומי המציאות והקפדה על מוסר פנימי והתלבטויות מקצועיות של המטפלים. ולכן שיח מודע, זהיר וכן הוא שיאפשר את היכולת בשילוב מציאות דיגיטלית אתית בקליניקה.

הקוד האתי של הפי"י (הסתדרות הפסיכולוגים הישראלית) מתייחס לחשיבות בקיאותו של המטפל במחקר ובאופן השימוש באמצעים האלקטרוניים. "על פסיכולוגים להיות בקיאים בידע המקצועי והמחקרי העוסק בטיפול באמצעים אלקטרוניים, ולהתעדכן בו. עליהם להתחשב בו בקבלת החלטות לגבי השיטות והתנאים שבהם תיערך ההתערבות. על ההתערבות הפסיכולוגית מרחוק להיות מותאמת ומתוכננת על פי הצרכים של הלקוח ובהתחשב במגבלות הטכנולוגיה האלקטרונית" (קוד האתיקה המקצועית, 2017). אין בקוד האתי כל התייחסות להיבטים הרגשיים הנובעים מכך. לא ניתן להקל ראש בחשיבות ההשתנות, במגוון המידע, השיקולים והדילמות שמונחים כעת לפתחו של המטופל וגם של המטפל עם המצאות הזירה הדיגיטלית, כשמיומנות תפעול המכשיר עצמו היא הפחותה בחשיבותה מכולן.

המטפל הנוכח

בתוך המציאות הדיגיטלית חשובה ההתייחסות למרפא הנוכח, הנושא ידע של איש ריפוי שאינו דיגיטלי שמחובר למקור מידע ראשוני ועתיק ואינו מוחלף באפליקציה. המטפל הנוכח מאפשר להליך הטיפולי להתקיים, למסגרת הריפוי להישמר ולאפשר את הכנסתם של ממדים דיגיטליים מותאמים.

בעולם שבו לילידים הדיגיטליים שפת אם שונה וכללי התנהגות שונים, עלול המהגר הדיגיטלי לחוש מיותר וללא ערך מוסף. מאמר זה רואה את החשיבות הרבה שבתפקידם של מהגרים דיגיטליים בהבאת ידע ייחודי ורלוונטי לזירת הטיפול.

הדור הבא של מטפלים יהיה מורכב ברובו מילידים דיגיטליים, לפיכך בולטת החשיבות בתקופה זו בהעמקת השיח והמחקר על אודות התפר שבין העולם הטיפולי המוכר לנו כמהגרים, לבין זירת הטיפול באומנות בעידן דיגיטלי. הממד ההיברידי מאפשר לשתי נקודות ראות מתעמתות להיפגש בזירת מציאות. המשימה ההיברידית והרצון להפגיש בין מהגרים וילידים דיגיטליים במקום שבו יכולה להתממש 'אזרחות משותפת' המכילה את הצבעוניות, השונות, הניגוד והפערים שבין הדורות.

דיגיטל וטיפול 2021

חדר הטיפול לא השתנה במהותו, המציאות החיצונית השתנתה לבלי הכר, הממדים הדיגיטליים השתנו, האם גם אנחנו השתנינו? וכיצד ניתן לטפל בחדר טיפול "של פעם" בסוגיות אנושיות של היום? מכורח הנסיבות התחדדה שאלה מהותית זו כשמגפת הקורונה העבירה את חדרי הטיפול ברגע אחד אל הממד הדיגיטלי וגרמה לאבד חלק מהמטופלים, אבל גם לזכות ברגעים ייחודיים ונדירים עימם.

האם תאוריות ומתודולוגיות שנוצרו בתחילת המאה הקודמת יכולות להתאים לצורך תהליכי חינוך, טיפול וריפוי גם במאה ה-21. והאם ביכולתן לתת מענה לדור שונה שנוולד והתחנך לתוך מציאות דיגיטלית חובקת כול. המיקוד אינו בטיפול דיגיטלי, כי אם במציאות הטיפולית המשולבת נוכחות טכנולוגית, בשל הבנת היותנו שרויים בזירות דיגיטליות אין-סופיות. עירובו של מידע שמקורו ברשתות החברתיות, פנייה טלפונית או בהודעה למטפל, וכן מפגש בזירות דיגיטליות מרחיב את גבולות הקליניקה ומחייב את המטפל בהתמודדות עם סוגיות פארא-טכנולוגיות בתחום הטיפול הרגשי.

בכל בחירה שמבצע המטפל בעניין השימוש בטכנולוגיה, שליחת דוא"ל, טיפול בסקייפ למטופל שנוסע, מענה לשיחה טלפונית והודעה, אנו מתקשרים משהו אודותינו. היכולות, הצרכים והפחדים ויכולתנו להכיל את חרדת המטופל ואופי

היחסים שביכולתנו להציע. קנדי (Cundy, 2005) מדגישה את קיומו של E-therapy כמקצוע בפני עצמו, הנדרשת לו הכשרה מבחינת אפיוני עבודה, דגשים, אתיקה ומסגרת הקשר טיפולי דיגיטלי, וטוענת כי לא ניתן להניח כי מדובר על אותו ממד טיפולי כפי שנלמד בעבר. מון (Moon, 2010) מצביעה על היכולת האינטגרטיבית של ממד דיגיטלי ויצירתי ותוצר אומנותי המשתלבים יחד לתוצר משמעותי וחדש. כך במעבר מטיפול אישי לטיפול קבוצתי הבין פוקס כי שינוי המסגרת מחייב גם שינוי של התאוריה, ואולי בשלב זה שינוי הסטינג ואופני הטיפול מעלים את הצורך בתאוריה אחרת המותאמת לטיפול דיגיטלי (ויינברג, 2018).

התפקיד המשמעותי והייחודי של חדר הטיפול נובע מנוכחותו של המטפל ומיכולתו של המטפל בהבעה ויצירה להיות נוכח עם המטופל, להיות עד להתרחשויות אנושיות, להגיב וליצור בשותפות. הצורך האנושי בעדות, בנוכחות ובחויית שותפות מקבל כיום ביטויים שונים ומגוונים. את הרחבת גבולות הטיפול והסטודיו, ניתן לראות בספרה של אורבך כמשקף ממד פיזי וחומרי אך גם מצב תודעתי, 'סטודיו פנימי', מושאל, חיצוני או דיגיטלי המוזן במטפורות והקשרים אנושיים הנחווים כמוחשיים (אורבך, 2019).

לצד קיום תחומי חיים רבים באופנים דיגיטליים, הקפסולה הטיפולית מהווה מפגש רב ערך ועוצמה גם בעידן דיגיטלי. האתגר הוא ביכולת למצוא נקודת מפגש, יצירת 'אזרחות משותפת' המשלבת מציאות דיגיטלית וטכנולוגיה עדכנית לצד השימוש בכלי ההבעה ויצירה. הפתרון אינו בביטולם של הממדים הדיגיטליים לטובת מפגש חלקי, או לחלופין זניחת האומנות, אלא באתגר להתפתחות המפגש ההיברידי.

”הקושי שאנו ניצבים מולו היום הוא שאנו חיים בעולם של ן, אבל עדיין חושבים ומעצבים תאוריות בעזרת הכלים של הזמן הקודם. אנו חושבים עדיין באמצעות הקטגוריות של או או, מזרח ומערב, ימין ושמאל, יחיד או חברה” (Adam, 1996, p.141).

כיום משמשת הזירה הדיגיטלית הקרובה של הזירה האנושית. כללי המציאות והקוד ההתנהגותי ברשת הדיגיטלית שונה מהכללים החברתיים הרגילים. היכולת להעמיד פנים ולהמציא את הסובייקט מחדש מאפשרת ממד של ספונטניות והנאה כמו במשחק, שבו התהליך חשוב מהתוצאה. ויניקוט מדבר על מרחב גדילה והתפתחות נפשית ככזה המתאפשר במקום שבו ניתן לשחק, להתנסות במקום בטוח ומוגן, שבו ניתן להשהות מציאות חיצונית והכרעות הרות גורל. הרשת הדיגיטלית מהווה עבור משתמשיה, בעיקר הילידים הדיגיטליים, מרחב פוטנציאלי המאפשר מרחב התנסותי חופשי וספונטני. הטיפול בהבעה ויצירה אף הוא מאפשר מרחב שבו יכולים להגיח מגוון חלקים נוספים של העצמי ולקבל ביטוי מיטבי במרחב פוטנציאלי זה (ויניקוט, 2004, ב, 2009; מנדלוביץ, 2009).

מרגש לראות כי מבין שלל הביקורת על הרשתות החברתיות והחיים בזירה הדיגיטלית הרי שהצרכים האנושיים הבסיסיים הנוגעים בהכלה, ויסות רגשי וצורך באישור ובשיקוף בולטים גם במרחבים הדיגיטליים. במרחב הדיגיטלי בולט הניסיון להעניק מענה אנושי, לאפשר שיקופים והתחברויות, להרחיב נקודות מבט בכלים הטכנולוגיים ובמרחק הדיגיטלי העומד לרשותה. השימוש המהיר והטבעי במרחב אמפטי זה בהיר וברור יותר לילידים הדיגיטליים מאשר לאלו המהגרים אל האקולוגיה הדיגיטלית.

במחשבה מה השתנה בחדר טיפול במעבר שבין הקליניקה של פרויד לסטודיו אומנותי או קליניקה בת זמננו, אין ספק שהמכנה המשותף המרכזי הוא היכולת לנוח

לרגע מהעולם ולהתמסר למרחב שבו ניתן להיות ולצמוח. המרפא נבחן ביכולתו להיות נוכח, ליצור קשר, ובכך לא מתייתר תפקידו. עוצמתו של הטיפול באומנות היא ברלוונטיות שלו ולא בעצימת העיניים למציאות החיצונית. זיהוי העמדות האישיות והמקצועיות מאפשר שילוב מושכל של מה שניתן לשילוב ואת מה שיש להותיר בנפרד, תוך הקפדה על גבול אישי ומקצועי.

הניסיון לאמץ בשתי ידיים, זהה לניסיון להדוף באופן מוחלט, ולכן חשוב להמשיך לעסוק בהכרת התחום, הנגשתו למטפלים באומנויות השונות והבנת השימושים האפשריים והמיטיבים והתאמתם למרחב הטיפול.

מקורות

אורבך, נ' (2019). **סטודיו טוב דיו: חומר, פעולה ומרחב בטיפול באמנות ובחינוך**. תל אביב: רסלינג.

ברומברג, פ"מ (2013). צל ומהות: השקפה התייחסותית על התהליך הקליני. (תרגום: א' רילוב). בתוך: ס"א מיטשל ול' ארון (עורכים), **פסיכואנליזה התייחסותית** (עמ' 534–570). תל אביב: תולעת ספרים.

וינברג, ח' (2018). **הפרדוקס של קבוצות אינטרנט: לבד בנוכחותם של אחרים וירטואליים**. אבן-יהודה: אמציה.

ויניקוט, ד"ו (2004). **משחק ומציאות** (תרגום י' מילוא). תל אביב: עם עובד. טרקל, ש' (2014). **העצמי השני: מחשבים ורוח האדם** (תרגום: ת' עמית). עמק-יזרעאל: הוצאת ספרים אקדמית יזרעאל.

לוי-שטראוס, ק' (2005). **מיתולוגיות ד': האדם העירום** (תרגום: י' ראובני). תל אביב: נמרוד.

ליבר, ד' (2020). פסיכותרפיה אנושית בעידן דיגיטלי קווים לדמותה של הקליניקה ההיברידי. **שיחות, ל"ד(3)**, 172–181.

מיטשל, ס"א (2003). **תקווה ופחד בפסיכואנליזה** (תרגום: א' זילברשטיין). תל אביב: תולעת ספרים.

מכטר, א' ומכטר, א"מ (2015). **בין האינטימי לאנונימי במרחב האורבני: מבט סוציו-תרבותי על תל אביב**. תל אביב: רסלינג.

מן, ג' (2014). קירות גמישים: המסגרת האנליטית כקונטקסט ריפויי. מארג, ה', 153–169.

מנדלוביץ, ש' (2009). אני יחיד רבים: מרחב, תוכן וסדר בעולם העצמי-ים המרובים. תל אביב: אוניברסיטת תל אביב.

מקלוהן, מ' (2012). להבין את המדיה (תרגום: ע' שורר). תל אביב: בבל. סיאנו, י' (2012). אתיקה מקצועית בעידן הדיגיטלי: עצות לאנשי המקצוע בתרפיה באמצעות יצירה והבעה. טיפול באמנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי, 2(2), 231–224.

פישר, ע' (2011). קפיטליזם בעידן התקשורת הדיגיטלית. תל אביב: רסלינג. פרויד, ז' (2012). האלברית: מבחר כתבים ח' (תרגום: ר' גינזבורג). תל אביב: רסלינג. קזין, א' (2004). במרחק הליכה: חיבור על תרבות הצריכה. תל אביב: בבל. קמחי, ע' (2010). האינטרנט: מה חדש בהופעת החדש? תל אביב: רסלינג. רוזן באר, א' (2018). הסייבר-סובייקט. תל אביב: רסלינג. רוזן, א' (2016). אמנות והסייברספייס. תל אביב: רסלינג.

Adam, B. (1996). Detraditionalization and the certainty of uncertain futures. In: P. Heelas, P. Morris & S. Lash (Eds.), *Detraditionalization* (pp. 134–148). Oxford: Blackwell.

Asawa, P. (2009). Art therapists' emotional reactions to the demands of technology. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 26(2), 58–65. doi:10.1080/07421656.2009.10129743

Austin, B. D. (2009). Renewing the debate: Digital technology in art therapy and the creative process. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 26(2), 83–85. doi:10.1080/07421656.2009.10129745

Bakhtin, M.M. (1981). *The dialogic imagination: Four essays by M.M Bakhtin*. Austin, TX: University of Texas press.

Bromberg, P.M. (1996). Standing in the spaces: The multiplicity of self and the psychoanalytic relationship. *Contemporary Psychoanalysis*, 32, 509–535.

Cundy, L. (2015). Surviving as a psychotherapist in the twenty-first century. In: L. Cundy, (Ed.), *Love in the age of the internet: Attachment in the digital era* (pp.99–123). London, England: Karnac Books.

דפנה ליבר, מה היסטורי שלך? השילוב בין עולם דיגיטלי לטיפול בהבעה ויצירה
בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

- Denworth, L. (2019) Social Media Has Not Destroyed a Generation. Scientific American eBooks, November 2019.
- Garner, R. (2017) Digital Art Therapy: Material, Methods, and Applications. London: Kingsly Publishing.
- Kaimal, G. , Rattigan, M. , Miller, G. , Haddy, J. (2016). Implications of national trends in digital media use for art therapy practice. *Journal of Clinical Art Therapy*, 3(1), , retrieved from: <http://digitalcommons.lmu.edu/jcat/vol3/iss1/6>
- Kapitan, L. (2011). Introduction to the special issue on art therapy's response to the techno- digital culture. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 26(2), 50- 51. doi:10.1080/07421656.2009.10129737
- Kuleba, B. (2009). *The integration of computerized art-making as a medium in art therapy theory and practice*. (Unpublished master's thesis). Drexel University, Philadelphia, PA
- Malchiodi, C.A. (2000) Art Therapy and Computer Technology: A Virtual Studio of Possibilities. London: Kingsly Publishing.
- Moon, C.H. (2010). *Materials and media in art therapy: Critical understandings in diverse artistic vocabularies*. New York, NY: Routledge.
- National Endowment for the Arts. (2008). *Arts participation: Highlights from a national survey*. Retrieved from <http://arts.gov/news/2013/national-endowment-arts-presents-highlights-2012-survey-public-participation-arts>
- Orr, P. P. (2006). Technology training for future art therapists. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 23(4), 191-196. doi:10.1016/j.aip.2012.03.010.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9 (5), 1–6.

Thong, S. A. (2007). Redefining the tools of art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24, 52–58.
doi:000000010.1080/07421656.2007.10129583