

מחשבות על חרדה: דו-שיח של מטפלות ויוצרות באומנות וביטויי החרדה ביצירה האומנותית

רינה בובראוגלו ועינת מטצל

תקציר

הטקסט מציג דו-שיח על חרדה קיומית, על משמעויותיה בתקופה הנוכחית ועל הפוטנציאל שיש בעשייה האומנותית להגיע להבנה ולחמלה עצמית ושל אלה שעומדים אנו חולקות את העולם. הכותבות מבקשות לבחון את החרדה כמושג קיומי בהקשר להתנסות אנושית רחבה יותר מיישומי כפתולוגיה בפסיכולוגיה המודרנית. בתוך כך הן מדגימות שימוש ביצירת אומנות כדרך חיבור לתת-מודע, ומציעות פרשנות של המשמעויות הסמליות בשתי יצירות שלהן.

מילות מפתח: חרדה, יצירת אומנות, טיפול באומנות, קורונה

חרדה וחשיבות החשיבה עליה בראי התקופה

עינת: השיח הזה, המבקש לבחון את החרדה כביטוי נפשי למתרחש בין היום-יומי לשאלות קיומיות, מגיע מתוך הדיאלוג בינינו, הן כמטפלות באומנות והן יוצרות, בנות משפחה ונשים. כמטפלות אנו לרוב עובדות עם חרדה על פי הגישה הפסיכולוגית הקלאסית, ונעזרות בהגדרתה על פי איגוד הפסיכיאטריה כפתולוגיה פסיכולוגית (American Psychiatric Association, 2013). מבחינה פסיכולוגית ברור לכולנו שחרדה היא חוויה אישית קשה, ובה המחשבות על משהו רע שעלול לקרות. לפעמים המחשבות אינן מודעות או מובנות לחלוטין, לפעמים האיום והסכנה הם דמיוניים ולפעמים הם מציאותיים ומלווים ברגש שלילי. לעיתים (לא בהכרח) חרדה קשורה

רינה בובראוגלו ועינת מטצל, מחשבות על חרדה

בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

לגירוי או להתנסות מסוימת (טריגר) היוצרים מגוון רגשות, תחושות פיזיות, מחשבות והתנהגויות המקשות מאוד על חיי החווים אותם.

עם זאת, בניגוד לשיח הפסיכולוגי המוכר המתמקד בסוגי חרדה שלהם ביטוי פתולוגי בר אבחנה, כגון חרדה כללית, התקפי חרדה, אובססיביות קומפולסיבית, חרדה חברתית, פוביה, פוסט טראומה וכו' (American Psychiatric Association, 2013), כאן נתמקד דווקא בחרדה במובן האקזיסטנציאליסטי (הקיומי) וההקשרי. אנו מבקשות לדון במשמעות החרדה ובמקום האפשרי של עשייה אומנותית נוכח קיומה בעת הזאת, אחרי שנתיים שבהן הקורונה בישראל, ובכלל בעידן הזה בעולם, כחווייה אנושית נפוצה ולא דווקא פתולוגית. פרט לאתגרי היום-יום, גם התקשורת משפיעה עלינו ויוצרת נראות גבוהה למקומות שיש בהם תחלואה, הפרת זכויות אדם יום-יומית, סכנות קיומיות וכן הלאה. כל אלו הם חלק מהיום-יום שלנו, שמתוך החשיפה התקשורתית מחלחלים אל התודעה שלנו, גם אם איננו חווים אותם ישירות.

רינה : בתקופה הנוכחית לחרדה הקיומית נוספו משמעויות חדשות רבות, גם בעקבות הקורונה והחיסונים. מדובר בחוויה מתמשכת של אי-ודאות, חדשות כזב (פייק ניוז) וערבוב בין החופש האישי, הגופני והבריאותי לבין אינטרסים של גופים שונים, בהם ההנהגה הפוליטית. כל אלה יוצרים הרבה קונפליקטים ואי-שקט. המרחבים של אי-הידיעה מתמלאים במחשבות ובפחדים, ויש משהו מתעתע בין איום חיצוני מוגדר שאי אפשר לראות אותו, לתחושות חוזרות ועולות שבתוך הערפל, ומתחת לפני השטח מתרחשים שינויים מסוכנים. ייתכן שזה גם מעמיק את הפיצולים החברתיים שהיו קיימים לכתחילה ויוצרים פיצולים חדשים. אפשר לחשוב על חרדה גם כביטוי של "לא מודע חברתי", מושג שפיתחו פסיכואנליטיקאים קבוצתיים כגון ארל הופר (2001, עמ' 10) שהגדיר זאת כך :

[...] the existence and constraints of social, cultural and communicational arrangements of which people are unaware. Unaware, in so far as these arrangements are not perceived (not 'known'), and if perceived not acknowledged ('denied'), and if acknowledged, not taken as problematic ('given').

ויינברג (2007) בוחן כיצד התפיסה הזאת מביעה פנטזיות והגנות חברתיות שמשמרות את התרבות ואת המבנה החברתי הקולקטיבי שלנו בתגובה לאיומים פסיכולוגיים ופיזיים בעלי היבט קולקטיבי-חברתי.

עינת: נדמה לי שחווית החרדה בעידן הקורונה, שהוא גם העידן הדיגיטלי, מחדדת את המתח שבין שייכות לבדידות. מתעוררת חוויה של בידוד חברתי (עקב הקורונה) ובו בזמן עולה השימוש ברשתות חברתיות והחשיפה לתקשורת, המדגישות רצייה חברתית והצגה עצמית חיובית – אולי כביטוי של הלא מודע החברתי המוביל לריבוי קשרים שטחיים ופחות אותנטיים. לפיכך ייתכן שכאשר אדם מרגיש דכדוך וריקנות, הפער בין המציאות הפנימית לתפיסת החיים מסביב על בסיס מציאות דיגיטלית יכול להיחוות כמטלטל או מבלבל מאוד. הניסיון להתחבר דרך הרשתות החברתיות יכול ליצור חווית ניכור וזרות ולעורר חרדה. חוויות חרדה שמובעות בתקשורת יכולות להיתפס גם ללא ההקשר או העומק של האדם השלם ולפיכך להעצים את הניכור והחרדה.

מעט על חרדה בטיפול באומנות

עינת: מבחינה מקצועית, לא חסרים מחקרים על שימוש באמצעים אומנותיים לטיפול בנסיבות חיים משבריות (Ugurlu, Akca, & Acarturk, 2016), הפרעות חרדה

באופן כללי (Chambala, 2008) ותסמיני חרדה פוסט טראומטיים באופן ספציפי. התחום שלנו בוחן זה שנים את החשיבות של תהליכי יצירה עבור מטופלים בגילים שונים הנעזרים בטיפול באומנות לאחר טראומות שונות (Chapman et al., 2001; Smith, 2016; Gantt & Tinnin). טיפול באומנות בהקשר של חרדה קיומית, ובהקשר של התקופה הספציפית שלה כולנו שותפים – נדון פחות.

מקום היצירה האישית של כל אחת

עינת: לאור ההבנה כי לחרדה הקיומית יש חלק בחוויית החיים של רבים מאיתנו בתקופה זו, ביקשנו לבחון מתוך דיאלוג כיצד אנו נעזרות בעשייה אומנותית ובהתבוננות בתוצרים ככלי ליצירת משמעות והבנה עצמית. חשבנו להשתמש בכלים רפלקטיביים מהתחום שלנו – כלים של התבוננות עצמית, דרך עשייה אומנותית ושיח על רובדי היצירה (תהליך ותוצר) – כדי לנסות להמחיש ולהבין יותר כיצד ההקשר שבו אנו חיים מתורגם לעיתים באופן לא מודע לחרדה קיומית.

רינה: זה תרגול מסקרן כמטפלות באומנות, לקחת את היצירה למרחב הזה, למציאות עכשווית, לניסיון להתבונן כאומניות במה שעולה ביצירה ספונטנית, שמבקש לקבל צורה והכלה.

התבוננות הדדית ביצירה של כל אחת מאיתנו

רינה: בתחילת ימי הקורונה חזרתי ליצירה ישנה בכוונה לסיים אותה (איור 1). במהלך העבודה הרגשתי את המתח בין המים לבין המבנה שבחלק העליון. המים עלו ועלו והפכו למאיימים, היה לי צורך לרשום את הדגים, או שלדים של דגים מתים, שעולים מהמים. רק אחרי שסיימתי הרגשתי את החרדה ביצירה, את האיום, את חוסר האונים נוכח שינויים גדולים. שאלתי את עצמי אם המים רעילים, אם יש כאן איזו חוויה של איום חיצוני שמתקרב ובתוכו פוטנציאל מוות והרס. קראתי לעבודה "מים עולים", וחשבתי שבתוך היצירה יש ביטוי לחרדה שקשורה גם לאי-ודאות

וחשש בתוך תקופת מגיפה, וגם לאיומים סביבתיים הקשורים לשינויים באקלים. משהו שלא בדיוק היה במודעות שלי במהלך העבודה על הציור, אבל מושפע ממסרים רבים וממציאות מורכבת, ואולי מתייחס לאסון אקולוגי שמתרחש סביבנו. כלומר האומנות מעלה למודעות היבטים נוספים של החרדה.

עינת: השם שנתת ליצירה, "מים עולים", ממחיש את מהות היצירה בעיניי כמפגש בין הלא מודע לבין מה שאנחנו יכולים להתמודד איתו מבחינת תכנים רגשיים כשהוא מובא דרך הסמלה. המים, לפחות בהיסטוריה של טיפול באומנות ועל פי תורתו של יונג, מסמלים הרבה פעמים את התת-מודע (Granot, Regev & Snir, 2017). באומנות שלך, רינה, אני חושבת שאולי תפסת משהו בחוויה הקולקטיבית שלנו – איזה צל הבנה של חרדה מסכנות חיצוניות המתרגשות לבוא. אולי זו תגובה רגשית לידיעות על התחממות גלובלית ואסונות אקולוגיים שנהיים תדירים יותר בכל רחבי העולם, שמצטרפים לידיעות על חולי ותמותה בתקופת הקורונה, שינויי התעסוקה והחיים, והמשמעות הכלכליות שכולנו עודנו ממתנינים לגלות את הדרך שבה יתבטאו באמת. אלה ידיעות שקשה להגיב אליהן קונקרטיים ביום-יום או להגיב לרגשות המתהווים שם, כי המציאות הזאת עוד לא ממש התגבשה במלוא משמעותיותה. המים בציור שלך – מעבר לפן הרגשי – אולי מייצגים משהו גלובלי, קולקטיבי; חוויה משותפת; מפלס מים שעולה וישפיע על כולם. כלומר אולי עליית המים בציור בו זמנית מסמלת חוויה גלובלית של חרדה למול אסון מתקרב (כשיטפון בשל התחממות כדור הארץ), ואילו במישור הפסיכולוגי – המים העולים מסמלים הצפה של לא מודע קולקטיבי לאור האיומים שברקע.

רינה: מתוך הדיאלוג שלנו אני מבינה כי הדגים המתים מעלים אצלי אסוציאציות רבות, שאולי לא היו מודעות או מכוונות לגמרי. למשל, אולי יש משהו רעיל במים שהורג את הדגים, שאנחנו לא מודעים אליו, משהו שמאיים עלינו אבל איננו יודעים כיצד להתגונן מפניו. דגים מתים יכולים לייצג חומרים שעולים ממקום עמוק, מעלים

שאלות, מבקשים תשומת לב ומחשבה. אולי הם מסמלים גם משהו ישן, מתמוסס וכלה, שמפנה מקום למשהו חדש, שאינו ידוע.



איור 1: מים עולים, גואש ועיפרון על נייר, 70x100 ס"מ

עינת: השיח הזה מזקק אצלי איזו מחשבה לגבי מרכיב מהותי בחרדה – חוויה אינטואיטיבית של אסון קרב שהוא גדול ממני. אולי זה לרוב אפילו אסון שאינו מוכר לגמרי, שאין לי תפיסה מלאה שלו... אולי בשנתיים האחרונות מפלס אי-הידיעה עלה אצל כולנו בשל הדרה ובדידות, בין בידודי הקורונה, עוצרים וסגרים, לחצים להתחסן ולהיבדק, ובכל זאת אי אפשר לדעת מי נושא את הנגיף בכל רגע ורגע, מי יחלה ממש וכו'. חשוב אולי לחשוב גם על ההבדל בין פחד לחרדה: בדרך כלל פחד הוא תגובה

רינה בובראוגלו ועינת מטצל, מחשבות על חרדה

בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

לדבר מסוים שממנו אנחנו מפחדים. חרדה, מעצם טבעה, הרבה יותר מרוכזת בתחושת אסון, חוסר אונים, שיתוק או הצפה רגשית נוכח אי-ידיעה.

מובן שבישראל מעולם לא הייתה יציבות ביטחונית של ממש, אבל אם מסתכלים על העולם באופן גלובלי בפרספקטיבה היסטורית, בעשורים האחרונים ברוב שטחי מדינת ישראל יש מצב יציב יחסית שבו אנשים לרוב חיים את היום-יום. מנגד, יש כאן פרדוקס אמיתי שאולי גם קשור לממצאים לגבי עמידות רגשית ושביעות נפשית של ישראלים: איכשהו התרגלנו לחיות את היום-יום, ללכת לבית ספר ולעבודה גם מתוך ידיעה שסביר שתהיה עוד מלחמה או משבר כלכלי גדול יותר. אולי התרגלנו להחזיק בידיעה בו זמנית, בידיעת חיי היום-יום שלנו המוגנים יחסית, ובו בזמן לידיעה שלשכנים שלנו ולאנשים אחרים שעומדים לנו חולקים את המדינה, את העולם, אין הגנה כזו והם חיים במשבר ממש. דרך אחרת לומר זאת היא החזקת הדו-ידיעה אצלנו – רגע אחד חיים חיי שגרה ורגע אחר יש טילים, ופתאום תנאי קיום בסיסיים מכתיבים את מה שעושים כדי לחיות. נדמה לי שפיתחנו כאן מין עמידות רגשית ברמה המודעת, אבל אולי עם מחירים גבוהים מבחינת תפקוד רגשי ותכנים לא מודעים שמציפים. זה מתקשר למחקר של לותר (Luthar, 2003), שמצאה כי לחיילים אמריקאים שבאו דווקא משכונות אלימות הייתה עמידות רגשית מפני חרדה וטראומה. ספציפית היא מצאה שהייתה להם פחות תסמונת פוסט-טראומטית ביחס לחיילים משכונות פחות אלימות, אבל לאורך זמן ניכר דפוס של קושי ביצירת אמון ואינטימיות. כך אולי גם אצלנו, הפער בין החיים שלי לבין מה שסביבי ועשוי לאיים עליי, להגיע גם אליי, מתהווה לחרדה לא ממוקדת.

גם מבחינת ההקשר הזמני, בתקופת הקורונה רובנו מתבקשים להיות יותר בבתים, לא לצאת פיזית לעבודה לפרקי זמן מסוימים, לא לעשות פעילויות שאנחנו עושים בדרך כלל, להתחבר עם אנשים בצורה הרבה יותר דו-ממדית. אני תוהה אם הפערים האלה בין המציאות, כשאני לכאורה מוגנת בתוך ביתי והוא או היא בביתם; כשיש

פער כי אין נראות לנגיף, אבל אולי אנחנו מסוכנים וחולים, או אז מתהווה עוד חרדה קיומית.

רינה : כשאני חושבת על ישראל אני חושבת גם על הפוליטיזציה של החרדה. למרות השפע היחסי, מתוך העבודה שלי בנט"ל בשני העשורים האחרונים, במצבי חירום לאומיים, אני חושבת שיש בחברה ישראלית חרדה בסיסית בהרבה רמות, כולל העברה בין-דורית של חרדה שמאוד בקלות מפעילים אותה לשימוש פוליטי. במובן הזה אני חושבת שיש הבדלים של ממש בינינו לבין עולם המערבי. אנחנו במזרח התיכון, בשכונה שיש לנו איתה שיח מורכב, החרדה והאיום שזורים בתוך מרקם חיים יום-יומיים, בגיוס חובה לצבא, בפיצולים החברתיים העמוקים, בסטיגמות הדדיות בין דתיים לחילוניים, בין ערבים ליהודים, בין דעות פוליטיות שונות, ועכשיו גם בין אלה שבחרים להתחסן לאלה שמתנגדים. זה מתחבר גם לחשיבה של וולקן (Volkan, 2001) על טראומה נבחרת (chosen trauma) כיוצרת זהות של קבוצה גדולה, זהות של חברה. נוסף לשואה, הטראומה הקולקטיבית הגדולה, ומלחמות רבות על האובדנים והחללים של כל אחת, יש גם מציאות טראומטית מתמשכת בחלקים שונים של החברה הישראלית. וולקן כותב על יכולת של מנהיגים לעורר (to reactivate) רגשות של מצוקה, חוסר אונים ועלבון שקשורים לטראומות עבר לצורך מטרות פוליטיות בהווה. בעבודה שלי בנט"ל פגשתי גם אוכלוסיות שונות מכל רחבי הארץ, בדרך כלל על בסיס מצוקה מוגברת בעקבות אירועים טראומטיים. אני חושבת שבהחלט יש אצלנו חרדה שמאוד בקלות אפשר להציף אותה ולהפעיל אותה, לחזק רגשות הקשורים לעמדת קורבנות. חרדה שהיא מאוד קרובה לתודעה הקולקטיבית יכולה להיות עיוורת ליחסי כוח במציאות.

עינת : ואיך אנחנו כאינדיווידואלים יכולים להתמודד עם החרדה הקיומית, עם ההגנות והזרמים של הלא מודע הקולקטיבי ולהגיב לפוליטיזציה של הכאב? הבחינה של היצירה שלך היא דוגמה בעיניי לכך שהאומנות יכולה לתת סמל, צורה, צבע

רינה בובראוגלו ועינת מטצל, מחשבות על חרדה

בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

וטקסטורה, תחושה, למשהו שלפעמים אנחנו לא יכולים לזהות אותו עד הסוף. כשאנחנו יכולים ממש ליצור ולהביט בסמל (המים העולים, הדגים המתים), אנחנו גם יכולים יותר לתהות על המסומל ולהתמודד עימו. דוגמה פשוטה אחרת לכך היא ניסיון החצנה של חרדה שלי סביב הזמן הזה (איור 2), שאפשרה לי לשים את השאלות על השולחן, לראות מה אני יכולה לעשות, מה אני לא יכולה לעשות, ולהביא קצת חמלה עצמית לתחושות חוסר האונים והבלבול שמפרות את החרדה. בהדפס שתופס את מרבית המשטח שם יש כמה דמויות, שתיים חבויות בהדפס השחור, והן עמומות אבל גם גדולות, ולמעלה יש דמות קטנה ברורה (מצוירת בדיו) שעומדת במתח שבין שני משפטים:

You can try your very best - You can only try your very best

כלומר, אינטואיטיבית, אולי תפסתי איזה מתח בין היכולת שלי, שלנו, לעשות הכי טוב שאנו יכולות, לבין חוסר היכולת שלנו באמת לשנות דברים חרף הניסיון לעשות את הכי טוב שלנו. במתח הזה קיימת אצלי חרדה קיומית המתייחסת לכל הדברים שאינם תלויים בנו ובמהותם הם מחוץ לשליטתנו, אף שיש לנו רצונות וצרכים לגביהם. האומנות נותנת ביטוי גם למתח בין הגלוי לנסתר - בין הידוע לעמום. אצלי הדמות הגלויה קטנה והפוכה, והיא במתח עם הדמויות החבויות בהדפס השחור, שצריך להסב תשומת לב אליהן כדי בכלל לראות אותן, להבין אותן. האומנות בעיניי מנכיחה את הדינמיקות האלה, את התחושות הלא מדוברות, בצורה קונקרטית וסימבולית בו זמנית. המתחים האלה באומנות יוצרים מרחב רפלקסיבי, שבו לתחושות – כולל חרדה – יש הדהוד (בין היוצרת לתוצר).

גם בציור שלך (איור 1) – אם אני מבינה שהמים עולים בתוכי או עבורי, אז אני יכולה לתהות לעצמי מה זה המים האלה? מה זה הדגים האלה? אני יכולה לחשוב על זה לעומק, להיות יותר אמפטית כלפי עצמי מתוך חיבור לא מילולי לחוויה של תהליך

היצירה והתוצר. אני יכולה להחזיק בתחושה דואלית – ביום-יום נראה שהכטל בסדר, ובו זמנית הידיעה כי ברקע המים עולים. כך האומנות עוזרת לי להתחבר ולהבין את עצמי, מה שמאפשר מבחינה קונקרטית והתנהגותית לגייס את המשאבים לפתרון בעיות. כלומר החצנת החרדה וההסמלה שלה גם מכוונת אותי למקומות שבהם יש עשייה קונקרטית, תוך התבוננות בזהות ובעומק החרדה. במובן הזה השימוש באומנות, גם אומנות פלסטית וגם אומנויות אחרות, מאפשר שחרור וביאור החרדה מתוך חיבור לגוף ולנפש.



איור 2 : You can (only) try your very best, הדפס וציור דיו בתוך יומן,

28x45 ס"מ

רינה : כשאני מסתכלת על העבודה שלך עולות בי אסוציאציות רבות. איזה בלבול בכיוונים, הצצה לתוך האדמה, רמזים שמובילים אותי לחפש את הדמויות, איזה פיצול בין אור וחושך, ואולי איזה עצב. ביון, הפסיכואנליטיקאי הבריטי, כותב על רכיבי ביתא (Bion, 1962), חוויות נפשיות שאין לפרט יכולת לחשוב אותן, לפרש אותן או להכיל אותן. ובאיזשהו אופן האומנות מייצרת את האפשרות להתחיל לחשוב את החוויות הלא מילוליות, את התחושות החושיות והגופניות דרך שפת הציור. לרובנו

רינה בובראוגלו ועינת מטצל, מחשבות על חרדה

בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

קשה מאוד להמשיג ולנסח את החרדה הקיומית ברמה אישית, קשה להיות מחובר לרגשות הנובעים מחרדה, לדבר על זה עם אחרים. יש משהו בתהליך היצירה שמאפשר להתחיל להיות במגע עם החרדה. חרדה שאנחנו מנותקים ממנה מפעילה אותנו בכל מיני צורות אבל היא די מודחקת, ואז היא יכולה להופיע בחלומות, בתגובות סומטיות ותחושתיות, למלא ויזואליות, סמליות באומנות, גם אם היא לא מנהלת אותי במודע. מתוך היצירה אני נוגעת ישירות ברגש – דבר שמסייע לי להבין יותר לעומק, להיות מודעת יותר, איך אולי זה יוצא על הסביבה או איך הדימוי הזה מחזיק משהו בעל ערך עברי.

עינת : מבחינת בריאות נפשית באופן כללי רגשות הם לא חד-ערכיים, וגם בהקשר של התמודדות עם חרדה, כמובן. לפעמים משמעות החרדה היא תקיעת יתד במקום שבו נדרשת התמודדות משמעותית. בהקשר הזהותי (וולקן 2001), החרדה והפחד גם עוזרים לנו, באופן קולקטיבי, להבין מה חשוב לנו, לבחור את הטראומות והנרטיבים במידה מסוימת. החרדה מסמלת את מה שחשוב לי ונמצא בסימן שאלה. למשל, אם אני מפחדת לאבד את הבית שלי אז זה אומר שהבית שלי כרגע חשוב לי ואני יכולה להזכיר לעצמי שהבית הזה חשוב לי מאוד. אולי החרדה גם מסמנת משהו לגבי איך שאני מרגישה בעולם : האם באופן כללי אני מרגישה שאני יכולה לשמור על הבית שלי או האם אני מותקפת? והאם יש אנשים שיבואו לעזרתי? נראה לי שבתקופת הקורונה אנחנו מתמודדים גם עם החרדה לבריאות ולבית שלנו אבל גם עם החרדה על המשמעות שלנו לאחרים. אחת הסיבות העיקריות שרובנו מתבודדים ואוחזים במה שנתבקשנו לעשות היא לא רק החרדה של מה יקרה לי אלא גם מה תהיה ההשפעה על מישהו אחר. וההבנה העמומה שמישהו אהוב עשוי להיפגע או שנהיה אחראים לחולי ומוות של אחרים שאיננו מכירים בכלל מתלווה גם לחוסר אונים וחוסר שליטה, וכן לצער גדול ופחד לפגוע. התחושות האלה אולי כרוכות בחרדה בשל

עמימות, איך או במי אנו עשויים לפגוע, וביטוי החרדה מבחינה התנהגותית הוא בידוד והימנעות חברתית, כניסיון להגן על עצמי וכן על אחרים מפניי.

רינה : חשוב לי לקשר – גם קונקרטית וגם סימבולית – שגם הגוף הוא סוג של בית. הנגיף מתקיף את הגוף, ואנחנו יכולות לשאול את עצמנו איך אנשים שונים בוחרים להגן על הבית הזה, על הגוף שלהם. זה מחזיר אותי לחיסון, לעמדות ולבחירות שונות של אנשים, המתקשרות לתפיסה שלנו על מקור האיום ומהותו. לחרדה יש תכונה להתרחב ולהשתלט על התודעה שלנו. כמו ערפל כבד המטשטש את היכולת שלנו לראות ולהכיר בכל מה שאנחנו עושים כדי להתמודד עם המצב. אפשר להגיד שאנחנו מאבדים פרספקטיבה, וחויית חוסר אונים משתלטת.

עינת : כשמשהו מאיים עליי, מסכן אותי, אבל הוא לא בהכרח ברור לי, לעיתים קשה להכיר במשאבים שכן יש לי, בכוח שכן יש לי, בדברים שאני כן מסוגלת ועושה. זה מתקשר בעיניי לאלמנט המנכיח שקיים בהרבה מודלים טיפוליים של חרדה. כלומר החשיבות להתמודד עם החרדה באמצעות בחינה אקטיבית שלה והיכולת לבוא במגע עם מה שהיא מייצרת בתוכי (רגשית, מחשבתית, התנהגותית וסומטית), במקום להימנע. כמו כן, החיבור של הגוף, החלק הסומטי, עם החלק המחשבתי-רגשי, הוא חיבור שגם מומחש ומתהווה ביצירת אומנות ובמודלים רבים של טיפול באומנות (שאל-שפילקה, 2018).

רינה : כאן בחרנו להתמקד בחרדה ברמה היותר קיומית, שבהקשרה תהליכי היצירה מאפשרים התמודדות אקטיבית יותר – היוצר או היוצרת המתמודדים עם חרדה שולטים לפחות במידה מסוימת בנעשה ביצירה, והיצירה יוצרת תקשורת גם עם עצמי וגם עם אחרים.

עינת : כך או אחרת – גם בחרדה מצבית או טראומטית וגם בחרדה קיומית – נראה שהאחיזה של החרדה בנו יורדת כשאנו חשופים ומיישרים אליה מבט. למשל, חרדת

מוות לפי יאלום (Yalom, 2008) או החרדה הקיומית שבאבסורד של קאמי (Camus, 1955), שם ברור שאנחנו לא יכולים לפתור את מקור החרדה, אלא רק לבחור עד כמה ואיך להישיר מבט, מתוך התנגדות או קבלה.

סיכום

בשיח בינינו ביקשנו לשיים ולצייר את קווי המתאר של החרדה הקיומית שאנו מרגישות שרובנו חיות בתקופת הקורונה. תהינו יחד אם החרדה היא אולי מחיר האותנטיות וצל ההבנה הרגשית, ואם היא סימן שהמצב לא ברור ועם פוטנציאל מאיים. בתוך אי-הבהירות לגבי התגובה הרגשית המתאימה – אני כאן, חיה ומרגישה – מתוך פערים בין המודע ללא מודע. וכאן האנמנות מסייעת לנו, ואולי גם לקהילה שלנו של מטפלות ומטופלים, להנכיח ולשיים את החרדה בתוך ההקשר הנוכחי, להדהד ולנקז גם דיאלוג ביני לביני, ולעיתים גם לתקשר עם אחרים באופן קונקרטי מחד גיסא, וסימבולי ובלתי אמצעי מאידך גיסא. השיתוף בהגיגים אישיים וביצירות שלנו אינו בהכרח מוסכם על הכול. בחרנו להדגים את הפוטנציאל הגלום בשימוש בכלים יצירתיים ורפלקטיביים בצורה האופטימלית, ושיתפנו פה בניסיון שלנו להיעזר בכלים אלה כדי לאפשר לחרדה להניע אותנו מתוך תובנה וחמלה עצמית.

רשימת מקורות

חמיאל, ד' (2011). חרדה כללית וחרדת פרידה. בתוך נ' מור וי' מאירס (עורכים), **טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בילדים** (עמ' 69–98). דיונון.
לוינסון, ד' (2011). הפרעות נפשיות ופניה לטיפול נפשי בישראל: תוצאות ראשונות סקר בריאות לאומי 2003–2004.
משרד הבריאות, הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (2002), חלק מסקר רב לאומי של ארגון הבריאות העולמי.

https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/Psychiatric_epidemiological.pdf

שאל-שפילקה, ח' (2018). על אינטגרציות תחושתיות וטיפול באומנות. **טיפול באומנויות**, 8(2), 813–826.

רינה בובראוגלו ועינת מטצל, מחשבות על חרדה

בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

- Abbing, A., Baars, E. W., Sonnevile, L., Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2019). The effectiveness of art therapy for anxiety in adult women: a randomized controlled trial. *Frontiers in psychology*, 10, 1203.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed.* Arlington. American Psychiatric Publishing.
- Bion, W. R. (1962). A Theory of Thinking. *International Journal of Psycho-Analysis*, 43(4–5).
- Camus, A. (1955). *The Myth of Sisyphus and Other Essays*. Alfred A. Knopf.
- Chambala, A. (2008). Anxiety and art therapy: Treatment in the public eye. *Art Therapy*, 25(4), 187–189.
- Chapman, L., Morabito, D., Ladakakos, C., Schreier, H., & Knudson, M. M. (2001). The effectiveness of art therapy interventions in reducing post traumatic stress disorder (PTSD) symptoms in pediatric trauma patients. *Art Therapy*, 18(2), 100–104.
- Gantt, L., & Tinnin, L. W. (2009). Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 36(3), 148–153.
- Granot A., Regev D. & Snir S. (2017). Jungian theory and its use in art therapy in the viewpoints of Israeli Jungian art therapists. *International Journal of Art Therapy*. 23(3), 1–12. DOI: 10.1080/17454832.2017.1360371
- Hopper, E. (1996). *The Social Unconscious in Clinical Work*. Mikbatz: The Israeli Journal of Group Psychotherapy, 2(2), 7–73.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. In *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (pp. 510–550). Cambridge University Press. DOI 10.1017/CBO9780511615788.023

- Scott BG, Weems CF. Natural Disasters and Existential Concerns: A Test of Tillich's Theory of Existential Anxiety. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(1), 114–128. doi: [10.1177/0022167812449190](https://doi.org/10.1177/0022167812449190)
- Smith, A. (2016). A literature review of the therapeutic mechanisms of art therapy for veterans with post-traumatic stress disorder. *International Journal of Art Therapy*, 21(2), 66–74.
- Ugurlu, N., Akca, L., & Acarturk, C. (2016). An art therapy intervention for symptoms of post-traumatic stress, depression and anxiety among Syrian refugee children. *Vulnerable children and youth studies*, 11(2), 89–102.
- Vamik D. Volkan (2001). Transgenerational Transmissions and Chosen Traumas: An Aspect of Large-Group Identity. *Group Analysis*. <https://doi.org/10.1177/05333160122077730>
- Weinberg, H. (2007). So What is this Social Unconscious Anyway? *Group Analysis*, 40(3), 307–322. DOI: [10.1177/0533316407076114](https://doi.org/10.1177/0533316407076114)
- Wiseman, H., Metzl, E., & Barber, J. (2006). Anger, Guilt, and Intergenerational Communication of Trauma in the Interpersonal Narratives of Second Generation Holocaust Survivors. *American Journal of OrthoPsychiatry*, 76(2), 176–184.
- Yalom, I.D., (2008). Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death. Jossey-Bass.