

מראה בטיפול במשחק בחול

AIRIS MINDL

תקציר

בטיפול במשחק בחול יש שימושים טיפוליים לאוסף המיניאטוריות המוצע לשימוש המטופלים. באמצעות מגוון המיניאטוריות נוצרים עלמות וסיפורים המאפשרים גישה אל הלא מודע ללא צורך במיללים. היכרות עם מאפייניהם של הסמלים ועם משמעותיהם, העולים מסורות תרבותיות, ממיתולוגיות, מספרות ומאומנות, מאפשרת לחשב על תМОנות החול במגוון אופנים ולקשר למטופל המשוים.

מראה היא חפצ' מוחשי מחיי היום-יום וכן מושג מטפורי הזמן אפשרויות להתבונן בעצמו ובעולם הסובב אותו. המאמר סוקר את אפיוני סמל המראה, מביא רקע היסטורי ודוגמאות מהמיתולוגיה, מספרות ומאומנות, שיקולות לתודות לחשיבה על המשמעות הסמליות של המראה המופיעה בתМОנות החול.

הדוגמאות מהספרות הקלינית והדוגמה הטיפולית המובאת במאמר מציעות כי מראה יכולה לסמל משמעויות הקשורות לתחilibים רפלקטיביים עמוקים ולאינדיידואציה, או לחלופין לעסוק בסוגיות נركיסיסטיות וברצך לתיקו. לאור הפוטנציאלי הגלם בmaresה כסמל מוצע למטפלים לכלול מגוון מראות באוסף המיניאטוריות ובין החומריים המוגשים ליצירה.

מילות מפתח: משחק בחול בגישה יונגיאנית, אוסף מיניאטוריות, מראה, אינדיידואציה

מבוא

הראי

עמוק בתוכך הראי הוא מי -

המשך פני, המשך ספרי,

עמוק בשטח המלטש,

באור שקרינטו אחרית

בלונה אליו פרוש חדש.

הכך הוא מי בתוכך שירוי?

הפוך בתוכך הראי הוא מי -

המשך פני, המשך ספרי.

האותיות על הספרים

בפשתנות של כל כוורת

נחותות לכתב-סתרים.

אמת נודעת ואחרת,

אמת הראי ומשרים.

(גולדברג, תשל"ג 1973)

כמטופלים פונים ליצירה בארגו החול ניכרת אווירת התרגשות. דומה שהו סימן
שהם חשים ביטחון בקשר ובמרחב הטיפולי כדי לצלול לעומק. לעיתים מתחילה
בשימוש החול ובהתמסרות מגעו המלטף, ולעיתים בחקירות אוסף המיניאטוריות.
לאוסף המגוון המוצע בסטודיו יש משמעות טיפולית. באמצעותו נוצרים עולמות
וסיפורים המאפשרים גישה אל הלא מודע באמצעות מילוליים, וכחלק מכך
מודעות גם מגוון מראות.

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המיללים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

מראה היא חפץ מוחשי הקשור לחיה היום-יום וגם מושג מטפורי המזמין אפשרויות להתבונן בעצמנו ובעולם הסובב אותנו. במאמר יוצגו רקע ההיסטורי והקשרים תרבותיים, מיתולוגיים ואומנותיים המסייעים לחשב על משמעות אפשרות של סמל המראה בטיפול במשחק בחול, ותובה דוגמה קלינית.

סקירות ספרות

מראה היא משטח מלוטש המחזיר אור בצורה מסודרת, וכך משקף את שמולה (מילוג, ללא תאריך). הנשקי במרקם הוא בבואה נאמנה של המקור, למעט ההיפוך בכיוונים (טיול עם מראה, 2006). מראות שימושיות לבחינת ההופעה החיצונית וכן באביזרי אופטיקה, אבטחה, בטיחות רפואי – להגברת התאורה או לשיפור והרחבה של שדה הראייה. מראות שימושיות גם בתחוםי אומנות האשליה ועשועים כגון בקלידוסקופים, בחדרי מראה ובקסמים (Encyclopaedia Britannica, 2019).

מקור המילה האנגלית mirror הוא בצרפתית עתיקה – mirer – שמשמעותה בבית בדבר או להשתקף בו, או בלטינית – mirari – לתהות על משהו. לביטוי האנגלי: looking glass, יש כפל משמעות: הזוכית, המשמשת אותנו בבית בה ולראות את עצמו, משיבה לנו מבט מתווך עיניינו אנו (ויקיפדיה, ללא תאריך). בעברית משמשות המילים מראה וראי, ושתיهن נגזרות מהשורש ראה.

המרקם בהיסטוריה

אחד הגילויים הראשונים של השתקפות בטבע הוא ההשתקפות במים. המראות הראשונים היו ככל הנראה צלחות כהות מלאות בנוזל. הממצאים הארכאולוגיים הקדומים ביותר של מראות שעשו זכוכית געשית, נמצאו באנטוליה ומtnoarciim לשנת 6000 לפני הספירה לערך. סלעים מלוטשים כמרקם נמצאו גם באמריקה ומtnoarciim לשנת 2000 לפני הספירה לערך (Costantino Fioratti, 2008).

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

מראות מתחכמת קדומות מן האלף השני לפני הספירה נמצאו בארם נהריים ובמצרים. הממצאים מצרים מرمזים כי למראה היה ערך סמלי רב בחיים ולאחר המוות. המצרים יצרו מראות מוחשת או מברונזה וחקקו עליה כתובות שונות. המראה העגולה והمبرיקה נחשה גם לסמל השימוש, והשתקפות האדם בה סימלה יצירה והתחדשות (אבנרי, 2004). מראות רבות נעשו בדמות אנקה (ankh),¹ שסימנו בכתב הירוגליפי זווהה כ**חיים**. בציורי הקיר נראים האלים המצרים נושאים אותו כסמל של מתנת החיים הנצחים למלחים ולכוונים (אבנרי, 2004 ; Weinrib, 2004). מראות מעוטרות הן חלק מהמצאים המרשימים שנתרו גם מהתרבות האטרוסקית באיטליה מהמאה השמינית לפני הספירה (טיוול עם מראה, Costantino ; 2006 ; Fioratti, 2008).

בסוף המאה השטים עשרה לפני הספירה, החלו לייצר מראות מזכוכית עם ציפוי מתחתי, אך עדין לא ידעו לייצר זכוכית שטוחה ונקייה מפגמים. במאות החמש עשרה והשעשרה התפרסמה ונציה בפיתוח שיטות חדשות לייצור זכוכית ובהפקת מראות טובות ומדוקקות למדי, שנפוצו ברחבי אירופה. בשנת 1835 פיתח המדען הגרמני יוסטוס פון ליביג (Justus von Liebig) שיטה כימית לצפות זכוכית בשכבות כסף המשמשת בייצור מראות עד היום. כיום מייצרים מראות מחומרים כמו פלסטיק, אלומיניום וטיטניום, והשימושים התרחבו לתחומים נוספים (טיוול עם מראה, 2006).

המראה במיתולוגיה, בתרבות ובأמנויות מיום שבני אדם ראו את בבאותם במראה, נפתחו בפניהם אפשרויות להתבונן באופן מטפורי על עצם ועל העולם הסובב אותם. מראה מופיעה בביטויים של שפה ותרבות

¹ בסמל מאקרו-קוסמי, יש הרואים בمعالג העליון את השם, בכו האנגלי את השם ובקו האופקי את הארץ. וכסמל מיקרוקוסמי – האנלוגי לאדם : ראש, זרועות פרושות וגוף זקור (פיישמן, 2009).

כ아버지 שאפיינו המרכזיו לשקף את המתרחש מולו, באופן אובייקטיבי ולא משוא פנים, למשל: את מי שנאשם במעשים שלא ייעשו ולא נענש שוואלים: 'איך הוא יכול להסתכל בעצמו בראוי?' מtopic הרעיון שעיתונות אמורה להיות הגונה ובלתי משוחחת נגزو שמות של העיתון האנגלי Daily Mirror, ושל Der Spiegel הגרמני (טיול עם מראה, 2006). המגזין האינטראקטיבי "מראה: מגזין בענייני מדינה, חברה ותרבות" מעיד על עצמו שהוא "מגזין בלתי-תקין פוליטית, עם מבט עצמאי ורعن על הארץ והעולם" (שומרוק-נתניהו, ללא תאריך).

במיתולוגיה

המיתוס היווני על **נركיסוס** הוא אחד האזכורים הראשונים של מראת מים. נركיסוס, בנים של אל הנהר קפיסוס והנימפה לירופה, היה בעל יופי יופי דופן שמשך נערות ונערות, אך הוא דחה את חיזוריהם והתנכר להם. לאחר שדחה בזולול את הנימפה אקו, שהתאהבה בו נואשת, החלטה אלת הנקמה נמסיס להענישו על הירוטו והטילה עליו קללה – אהבה עצמית ללא גבולות. يوم אחד טיל נרקיסוס ליד אגם והתכוף לשותות מים. כשראה את בובאותו התאהב בעצמו ולא היה יכול לנתק את מבטו ממנו, עד שמת מצמא. במקום שבו מת צמח פרח הנרקיס (המילטון, 2018).

על פי הgisיה היוונית המיתוס על נרקיסוס מקשר לארכיטיפ הפואר שחי כמתברג נצחי, מותקsha במימוש ארכיטיפ הגיבור ומתקשה לקבל את הקודים החברתיים של מחויבות, התמדה ועובדת. הוא חי לפי עקרון העונג, מסרב לעבור לעקרון המציגות ומתכחש לזמן ולמאות כוכחות המעוררים למודעות ולהגשמה עצמית. ההיבטים הנרקיסיים מתבטאים בעיסוק בעצמו ובהיעדר עניין של ממש בזולת. הפואר נכשל במימוש משימות הגיבור של המחזית הראשונה של החיים – של עבודה ואהבה, וכן גם כושל בהמשך ואין לו היישגים של המחזית השנייה (נצח, 2011).

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המיללים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

במיותס על פְּרָסָאֹס מופיעה מראה בהקשר שונה. הגיבור, במשמעותו להתרפות וαιנדיואידואציה, נתקל במכשולים וב מבחנים. הוא פוגש לעיתים מורי דרך, שיכולים לסייע ולכון אותו. מורי הדרך במיותסים ובאגודות מסמלים איכון פנימיות מהלא מודע המתגיסים לעזרה ומעניקים עצות ו מתנות, שיסיעו בדרך (נצר, 2011).

פולידקטס, שרצה להינשא לדנאי, אימנו של פרסאוס, תכנן לשולח אותו למשימה בלתי אפשרית. הוא רמז לפרשאוס שישmach לקבל את ראהה של מדוזה, אחת מהגורгонות שכל המביט בהן הופך לאבן. פולידקטס הזמין למשתה כלולות, והאורחים הביאו מתנות, אולם פרסאוס הראה היה נבוק על שאין באפשרותו להביא דבר וחש מושפל. הוא הגיע כפי שציפפה פולידקטס והצהיר בפיזות כי יביא לו את מבוקשו – ראהה של מדוזה. הוא ידע שהמשימה קשה ובמשך זמן רב התהלך ללא תקווה. האלים הרמס ואתנה באו לעזרתו – מהרמס קיבל חרב, סנדלים מכונפים, יליקוט קסמים לנשיאות ראש המדוזה וכובע שייהפוך אותו לבלתי נראה, ומאתנה קיבל מגן פלייז מלוטש וمبرיק כמראה. כך הצליח להתקrab לגורгонות היישנות. בתוך ראי המגן ראה פרסאוס את השתקפות המדוזה, וכך הצליח למלא את משימתו ולערוף את ראהה (המילטון, 2018).

בספרות

הمرאה כדים עשיר ומורכב מקבלת ביטוי נרחב ומגוון ביצירות ספרותיות. היא משמשת שער לעולמות אחרים, נקודת מוצא להפלגה על כנפי הדמיון ואמצעי להעברת מסרים. בין הנושאים הרבים שהмарאה משמשת אמצעי ספרותי לחקירתם, ניתן לציין: דמיוי עצמי, ראי הנפש, מראות קסומות, העולם שמעבר למראה – מעבר לתחום הפנטסטי, עולם הפוֹז, מראה נשברת, מראה דוברת, השתקפות, מראה מכפילה ועוד (גריין-שוקרון, 2005). להלן ארבע דוגמאות מפרסומות מיוחד.

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המיללים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

המראה במעשייה שלגיה היא מראת קסמים הרואה מעבר, היא דוברת כאורקל, צופה עתידות וمشקפת אמת ללא מורה. הראי משקף למלכה את חששה להזדקן ושהמלך יפסיק לאחוב אותה, שלגיה מייצגת את היותה של המלכה אישת מבוגרת המאבדת בהדרגה את יופייה (גרין-שוקרון, 2005).

בעילית שלגיה טמוניים מסריהם מורכבים הקשורים בארכיטיפ האם ובקומפלקס אימהות ובנייה. באם החורגת אפשר לראות היבטים של פואלה – הביטוי הנשי למי שמסרב להתגבר, היא נלחמת מול המראה בסימני הזמן ומסרבת לקבל את התבגרותה. האגדה מתכטבת עם המיתוס על נركיסוס ומעבירה מסר המזהיר מפני הערכה עצמית ומפני העמדת היופי החיצוני כערך מרכזי בחיים (נצר, 2011).

ספריו של לואיס קרול – הרפטקאות אליס בארץ הפלאות וmbud לмерאה ומה שלאليس מצאה שם – מתייחסים לשלבים שונים בהתהlik ההתפתחות הנפשית. באليس בארץ הפלאות מתוארת ילדה סקרנית שנופלת ללא שליטה דרך מחללה אל מעמקי האדמה. הרפטקואתיה הון ביוטי לתת-מודע, אולם אליס הצערה עדין אינה בשלה לעמוד במורכבות, ונוקטת פתרון פרגמטי של הדחקה: היא מתעוררת מהחלום וחוזרת למציאות, לחיק החמים של אימה ואחותה הגדולה (ליטוין, 1999).

בספר המשך, מבعد לмерאה ומה שלאليس מצאה שם, אליס התבגרה והסיפור מתקדם באופן ממוקד מטרה. כאן המראה חוצצת בין שני עולמות, והמעבר דרך אפשרות כניסה לעולם פנימי ופנטסטי. כיוון שאرض המראה מתאפיינת בהיפוך כיוונים, הרי שהיא שלאليس רואה במראה הוא המקום שמננו היא באה, ולא את העולם המקומי שאליו היא הולכת. למעשה היא עמוקה לחקור את עולמה ולא את העולם الآخر. כשהאליס עוברת על פני אותם תהליכי – למעשה הם כבר מאחוריה, כמו שהיא שאנו רואים במראה, נוסף לבבאותנו, אינו המקום שאנו פונים אליו אלא המקום שמננו באנו (גרין-שוקרון, 2005 ; ליטוין, 1999). אליס מתקדמת במסע

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

התבגרות שמטרתו בירור וגיבוש זהותה. בטקסט מוקפת הידיעה שזוות אינה עניין קבוע אלא מתפתח ו תלוי זמן ומקום (ליטוין, 1999). במקרים יונגיאניים ניתן לראות במסע של אליס מעבר למראה מסע לאינדיוזואציה שבו המראה משמשת מטפורה לתהיליך השלם של התבוננות פנימה, חקירה עצמית והتبגרות התודעה.

הסיפור שאינו נגמר (אנדה, 2002) הוא סיפור בתוך סיפור רב-שכבות, ומשולבים בו סמליים וرمזים – במבנה, בתוכן ובצורה. הסיפור נפתח בכתבוב על דלת זכוכית של חנות ספרים, כפי שהיא נראית מבפנים, בכתב ראי. נראה שכבר בפתחה אנֶה מסמן את מהות המסע הצפוי לגיבור: מסע פנימי, אל הפנים הכרוך במאםץ פיענוח.



תמונה 1 : כוורת ההקדמה לסיפור שאינו נגמר (אנדה, 2002, עמ' 7).

בהמשך, מופיעה המראה ב"שער מראת הקסמים", אחד השערים שבסטיאן ואטריו צרייכים לעبور במסעם. זהה מראה המציגה לכל הניצב מולה את ישותו האמיתית, הנסתורת, رغم שהוא עצמו לא מודע לקיומה. רבים אינם יכולים לשאף את מה שנש�� אליהם מתוך המראה וננהלים:

השער השני גם פתוח וגם סגור [...] אולי מוטב להגיד, שאינו סגור ואין פתוח,
אם כי זה אינו מפחית מהמוורות של הדבר [...] מדובר כאן במראה גדולה [...]

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

כשאתה עומד מולה אתה רואה את עצמך [...] מה שאתה רואה הוא טبعך הפנימי כפי שהוא באמות, אני האמתי שלך, אם אתה רוצה לעבור אתה חייב להיכנס לתוך עצמך (אנדה, 2002, עמ' 81).

arterio תוהה אם אפשר לעקוף את השער בלי לעبور דרכו, ונענה שזה אפשרי אבל אז לא יראה שום דבר מיוחד ולא יתגלה השער הבא. השער הבא מתגלה רק אם מעזים לעبور דרך "שער מראת הקסמים".

בספרה של ג'י רולינג הארוי פוטר ואבן החכמים (2000), נתקל הארוי בראי של ינפטא, וכפי שסביר לו זמבלדור הקוסם, הוא מראה אך ורק את שאלה לבנו היקרה. בראש הראי חרותה הכתובת "זכלת לאש מט אם איכה אראך ינפטא אל", וניתן לקרוא אותה רק במהופך: "לא את פnick אראה, כי אם את שאלה לך". הראי מזמן להארוי פוטר אפשרות התבונן אל תוך עצמו ומעלה למודעתו את המודח. הראי הוא האמצעי החיווני למציאתה של אבן החכמים הפלאית, ויש בו משום מدد חשוב לבחינת אופיו של האדם (גרין-שוקרון, 2005). מתרבר שהראי הוא המפתח למציאת האבן, וכשהארוי מביט בו ומתכוון לשאלתו, הוא מגלה שהאבן הייתה אצלו כל הזמן. הראי ממלא תפקיד בתהליך החניכה של הארוי, שבו הוא מוצא את עצמו ואת זהותו (נצר, 2001 ; 2011).

בازמנות

כביזר שימושי וمرתק קיבלה המראה ביטוי נרחב גם באומנות החזותית לאורך ההיסטוריה, והיא מופיעה כנושא או כרקע בעל משמעות אצל אומנים רבים.

דיקון עצמי באמצעות מראה נחשב לאחת הטכניקות לחקר סוגיות הנוגעות לזיהות וליצוג הממציאות. השימוש במראה מאפשר לאומן התבונן בחיצוניות שלו, ומתוק

התהיליך מתגלים היבטים נפשיים, שגם האומן מתוודע אליהם בהביטו ביצירה הגמורה. אומנים רבים ציירו דיווקנות עצמאיים לאורך חיים ובכך יצרו סדרה של דיווקנות המבטאת תהליכי שינוי. **רמברנט** למשל יצר כשלוש מאות דיווקנות עצמאיים, המבטאים את עניינו בתהליכי השינוי לאורך חייו (צדרכוי, 2010).

פסלי החוץ של **אניש קאפור** עשויים כמראות מיוחדות. יש הרואים בעבודותיו שילוב בין הרוחניות של המזרח לكونכפטואליות של המערב, בין הפשט לחידתי. מצד אחד אלו אובייקטיבים נקיים ומינימליסטיים ומצד שני הם מכילים הכל (גילדמן, 2008). יתכן שנייתן לראות בעבודותיו הפסיכולוגיות המרטקות הד לאומפלוז הקדום מدلפי – מראה המשקפת למרכזו את העולם הסובב אותה.



תמונה 2 : אניש קאפור, היפוך העולם, מוזיאון ישראל ירושלים.

נראות ומשמעות

המראה הראשונה שאדם פוגש היא בהשתקפותו במבט אימו. התבוננות ההורה משקפת מעבר לדימוי הפיזי, ופסיכולוגים שונים התייחסו למשמעות השיקוף

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המיללים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

(mirroring) בהתקפות האישיות: "שלב הראי" על פי לאקאן הוא שלב התקפות האישיות המציג שלב של מודעות אשר ישפייע בעתיד על תפיסתו העצמית של הילד. שלב זה מהזדהד ל"נركיסיזם הבריא", שבו עסוק פרויד. זהו שלב שבו הסביבה המטפלת אמורה לספק ליד את הרצכים האומニアוטנטים שלו לאהבת עצמו, ולהיות עבورو סוג של מראה המשקפת לו את עצמו הטוב והיפה (צדربויים, 2012).

ויניקוט (2005) ציין כי בדרך כלל, במצב האינטימי הבריא של ההנקה, התינוק רואה את עצמו. האם (ובהמשך יתר המטפלים) מסתכלת בתינוק ומראה פניה קשור לממה שהיא רואה. זהו הבסיס להתקפות הרגשית ולצמיחת האישיות.

קוהוט מתאר את התופעה במונח זולת-עצמי (self-object). מה שהסובייקט חווה מהאחר בראשית חייו, הוא ייחס לעצמו. לפיכך בראותו הנפשית וצמיחתו התקינה תלויות בסביבה המטפלת בו. אם הוא לא זכה בשלב זה של חייו לשיקוף חיובי, או אם הצורך הנרקיסיסטי הלגייטימי לא בא על סיפוקו, הוא עלול לפתח רגשות חסוך וכאב (קוהוט, 2005).

מראה על פי הגישה היונגיאנית בגישה היונגיאנית מיוחסת משמעות רבה לשפה הסימבולית. הסמל מגיע כהשלמה מטפורית והמשמעות האפשרות נגוראות מהאפיקונים המוחשיים והמטפוריים ומהקשר לאדם מסוימים (נצח, ללא תאריך). מתווך כך דומה שלמראה משמעויות ייחודיות. היעד של החיפוש האלכימי הוא העצמי – הארכיטיפ המרכזי של כלויות הנפש. בהקשר לתהליך זה יונגן מאוצר אגדה על מלך שבמלך שלו יש מראה שכל העולם משתקף בה (Jung, 1983, p. 114).

המראה, כאביר הlord או ומשמש להתבוננות, יכולה לסמל היבטים הקשורים לתהליכי רפלקציה, להגדלת האור, להכפלת התמונה-התבוננה ולהרחבה זווית

הראיה. הובואה הנש��ת מהمرאה היא דימוי חמקמק – היבט זה כשלעצמו מקשר עם הבלתי נתפס. ניתן לראות אפיונים אלו כמתקשרים עם המשע לקראת אינדיויזואציה. זהו תהליך להעמקת המודעות ולאינטגרציה של חלקים האישיות וכחלק מכך קיבלתם של חלקים ציליים ודוחיים שקשה לראות (נצר, 2004).

הمرאה מקשרת גם לסמליות הירח, שכן בדומה לירח המשקף את אור השמש היא אינה מקור אור עצמי (Shepherd, 2000 ; פישמן, 2009). בתרבותיות רבות קיימת אמונה שمرאה שבורה מסמלת מזל רע, מהלה או מוות, משום שאינה ניתנת לתקן (Shepherd, 2000). האמונה שהمرאה לוכדת וمشקפת את מהותך דרך הובואה ומסמלת את העצמי האמתי, את הנשמה, היא ככל הנראה המקור לנוגג בתרבותיות מסוימת לכשות מראות בבית הנפטר, כדי לאפשר לנש灭תו לעלות לעון (Burnett, 2001).

לפי האמונה הפנית של השינטו, אלת השם אַמֶּטֶרְסוּ (Amaterasu) הרגישה שמכיוון שהمرאה משקפת את דמותה היא מהוות ביטוי לה עצמה. לפי האגדה, היא מסרה את המראה לצאצאייה – המשפחה הקיסרית של יפן, וכך תפיסה זו נוכחת בתרבויות הפניות עד היום. במקדשי שינטו רבים מזבח ממראה, המשקף למאמינים את עצם בעת הפולחן ובכך למעשה רואה המאמין את האלה שבתוכו (פישמן, 2009). אחד הביטויים לכך הוא תופעה שכיחה ביפן של בהירה ממושכת במראה גם במקומות ציבוריים, לכארה ללא סיבה פונקציונלית. תופעה שלעין מערבית עלולה להיראות כהתנהגות נركיסיסטית, מקשרת בתרבויות הפניות לסוג של התמקדות פנימית בעלת משמעות שונה לחלווטין (Shepherd, 2000).

יונג (1983) כתב: "הمرאה נמצאת מאחוריו המיסכה ומראה את הפנים האמתיות" (שם, עמ' 20). הוא מתייחס למראה כווריאציה למים, שבהם הוא רואה סמל שכיח ללא מודע. המתבונן במראות המים יראה קודם לכול את פניו. החולץ אל

עצמם מסתכנים בכך שיפגוש את עצמו במובן העמוק והאוטנטטי, שכן מאפיין מהותי של המראה הוא שאינו היא מחייבת. היא משקפת נאמנה בעיקר את הפנים (פנים), שלעולם אינם מראים לעולם, משום שהם מכסים אותו במסכת הפרסונה. אולם המראה שוכנת מאחוריו הפרסונה ומשקפת למבונן את הפנים האמיתיות. קונפרונטציה זו היא מבחן האומץ הראשון בדרך פנימה, מבחן שועלול להפחיד מאד, וربים ייתו להימנע ממנו כל זמן שהם יכולים להשיליך את החלקים השליליים על הסביבה. כמו שנאמר לאוטרי **בסייעור שאינו נגמר**, ביחס למעבר דרך שער המראה הקסומה. אולם אם ביכולתנו לראות את הצל של עצמו, והוא מסוגלים לסייע את הידיעה על אודוטיו, אז חלק מהבעיה נפטר, משום שהעלינו אותו למודעות. הצל הוא חלק חי מהאישיות ולכון מבקש להיות עימה בדרך כלשהו וההתבוננות במרקאה היא חלק מהתחילה. יונגן מדמה את הלא מודע למשתקף במרקאה: המודע שלנו מציג לנו תמונה של העולם החיצוני יחד עם העולם הפנימי. תמונה העולם החיצוני המשתקף היא תמונה ראי שהיא קומפנסציה – פיזי וחלמת ידע לעולם הפנימי (Jung, 1983).

מרקאה מסמלת אפוא את יכולת ההבחנה בין העצמי האמייני האוטנטטי, לבין העצמי הכווץ המונחה על ידי הפרסונה, מחייב את הצל ומופעל על ידו (נצר, 2011).

מרקאה בארגז החול

אפשרותית חשובה וחוויה של נראות הן מרכיבים מהותיים בכל תהליך טיפול. מבט המראה החיבובי מבטא את יחסיו ההגנה המוקדמים המאפשרים את התפתחות האגו של הילד, היפרדותו הדרגתית מהאם ופיתוח הציר הפנימי של אגו-עצמי (Self).

התפתחות הייצבה של האגו תלואה בהפנמת החוויה הפנימית של להיות נראה על ידי העצמי. אף שהចורך האנושי לשיקוף ולמבט מראה חיצוני תמיד נשאר ברמה מסוימת, המשמעות של אינדיויזואציה היא פיתוח יכולת לתהליכי שיקוף עצמי

והפחחתת התלות בשיקוף חיצוני לשם חוויה של ערך עצמי, כיוון פנימי ומשמעות .(Humphris, 2012)

לעתים קרובות הפונים לטיפול נושאים עימם חוויה פנימית של היעדר נראות. המוקם הבתו והמוגן שמספק המככל הטיפולי יכול לאפשר חוויות נראות חיובית, מתקנת. טיפול במשחק בחול, נראות מתאפשרת בראש ובראשונה דרך הנוכחות השקתה, האמפתית והמקבלת ודרך המבט של המטפל או המטפלת. יתר על כן, המשחק בחול כשלעצמו משקף את המטפל לעצמו (Humphris, 2012; Weinrib, 2004). ביצירת התמונות בחול, כמו באומנות, "היווצר בדמותו יוצר": תמונות החול היא דימוי חזותי של סמלים ודימויים שנבחרו ללא מעורבות המודע, וההתבוננות ביצוגי הנפש הסמליים מופנמת בהדרגה כמו שיקוף בمرאה. זהו שיקוף המהדר מעבר לקונקרטי ברמה תוך נפשית בין העצמי לאגו ובין האגו לעצמי (Weinrib, 2004).

האמפריס (2012) זיהתה אפיונים מסווגים בשלוש דוגמאות קליניות שבחן שלובו מראות בתמונות החול. בהיבט הפנומנולוגי בלט במרכזה תמונה החול דגם מעגלי כמו מנделה, שהוא מורכב מمراוות שפנו פנימה. במרכז כל מנделת-مراוות, מוקמה אבן-חן זהרת ומחזירת אור. כל ארוגי החול הכילו גם "משקייף" חיצוני מסוג כלשהו בפריפריה.

בשלוש הדוגמאות היו המטופלות אחיות בכורות במשפחות המוצא שלחן, נאות, אינטלייגנטיות, אינטואיטיביות, בעלות יכולת רפלקטיבית עמוקה ומצליות מבחינה אקדמית. שלושתן דיווחו על קשרים קרובים אך אוביולנטיים עם האימהות שלחן. אוביולנטיות שתורגמה בעולםן ללא מודע להיעדר אמון בעצמי הפנימי הנשי האינסטינקטואלי וביחסים עם אחרים. לאור ניסיון המוקדם היה

המרחב הטיפולי המוגן חיוני כדי לאפשר לכל אחת מהן לבטא את הילדה הפנימית והיבטים נשיים של נפשה.

בניתו החמאפיניים המשותפים למופע המראה בארגזי החול, האמפريس מצینת כי מנדלות מבטאות את הרעיון של מקלט בטוח, של פיסוס ושלמות פנימית והן פועלות כביתי מוחשי לחוויה פנימית. מנדלה יכולה לבטא את העצמי (Self) המביט בנו בחזרה. המראות במנדלות הפונות פנימה ומכונות לשיקוף של גרעין פנימי וכמו באות לומר לאגו שלא יחמיר את התובנה. לדעתה, המנדלה העשויה ממראות משמשת דרך עמוקה לתאר אינטראקטיה פנימית ורב-שבביתה זו.

שְׁפֶרְד (Shepherd, 2000) מוסיפה התייחסות לטרנספרנס כסוג של נוכחות טיפולית המאפשרת השתקפות של כל הדימויים באמצעות המראה הריקה שהטופל, עבר תהליך הצמיחה של המטופל. המראה מחזיקה את האבסולוטי ואת היחסי התרבותי ונוננת ההזדמנות לדעת יותר על עצמנו. לדבריה, לשם טיפול אפקטיבי המטופל צריך להעמיד את עצמו כمرאה צלולה לרשות המטופל. היא מדגישה כי אינדיוידואציה מתאפשרת בהקשר של תודעת מראה.

ברנט (Burnett, 2001) מצאה כי הכרת הגישה של הפנג-שווואי מאפשרת לה להבין סמליות בתמונות החול של מטופלים באופן שהתקשר עם סייפור חייהם והתמונות שעלו בטיפול. לפי גישה זו, מראה יכולה לשמש תרופה לתקן זרימה של אנרגיית החיים בשני אופנים: האחד כדי להגברת השפעה של משהו רצוי, למשל להגדיל ולהעצים אובייקט שיש ממנו חוסר; השני, כשרוצים להזוף אפיון שלילי, ממקמים את המראה באופן הגנטי שישקף את ההשפעה הלא רצויה מהmareah לכיוון אחר (בדומה לשימוש במגן של פרסאוס).

הסיפור של איימי²

איימי, אישה בשנות הארבעים לחייה, נשואה ואמ לשלושה, פנתה לטיפול עם שאלות הקשורות לזהות מקצועית, עצמאות ואי-תלות בתוך הזוגיות, על רקע "משבר אמצע חיים". דימוי המראה הופיע בתמונה החול העשירה.



תמונה 3 : מנדלת מראות, מבט מכיוון המטופלת.

איימי עבדה בארכז הרטוב וייצרה במרכזו מנדלה עשירה מمراות מוגבהות ונוטות פנימה. במרכז הנicha מראה הפונה כלפי מעלה לשמיים ועליה אבן קריסטל זוהרתו בגווני אדום-סגול וירוק-כחול, גרעין מרכזי כמו אוצר. המרכז הוקף בחמשה זוגות של מראות. בכל זוג מראה הפונה פנימה ומראה הפונה החוצה. המראות הפנימיות שיקפו את הגרעין הפנימי ואת הזמן, כמו תמונות ירח בשלבי זריחה וגריפה שונים.

² פרטי המטופלת שונים לצורך שמירת סודיות.

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

המראות החיצונית שיקפו חמשה אובייקטים מסוודרים כمشקיפים בمعالג ההיקפי, ואת השפע שמסביב.

כל אובייקט בمعالג המשקיף ניצב מול החיבור של שתי מראות סמוכות: בבסיס, במרכז, קרוב למטופלת – מאובן קדום. בפינה השמאלית למטה – שני לבבות: קופסת לב שעלה מצויר מלאך ולב אדום. משמאלי לעלה – מלאך נשען על מצבה. הטקסט על המצבה כתוב בגרמנית, שפה בעלת משמעות אישית למטופלת, ופירושו: "להרהר בשקט". לכיוון הפינה הימנית העליונה – מטריוושקה עם תינוק אחד בתוכה, ובפינה הימנית למטה – הנסיך הקטן.

ניתן להבחין כי אלמנטים רבים הופיעו בזוגות: במרכז המנדלה – מראה וקריסטל, המראות שבhicf סודרו בזוגות (פנימית וחוץ), היו שני לבבות, שני מלאכים, לקופסה – מכל ומכסה (הפנים מבrik כמו מראת פלייז), מטריוושקה בת שני חלקים, עם בובה פנימית, זוג נוסף – המראה והאובייקט המתבונן בה ומשתקף בתוכה. יתכן שנייתן למראות בנסיך הקטן (ילדי) ובמאובן (זקן) מעין זוג, ניגודים משלימים, הניצבים בשני הקצוות של רצף החיים. איימי שיתפה:

כשנכנסתי לחדר, הסתכתי מסביב, על השפע והעושר שבחדר ותהיתי: האם אי פעם הגיעו למקום כזה? יהיה לי גס? [...] ואז קלטתי את המראות [...] נכנסתי לפגישה עם דאגה, מתח, קינה, בלבול [...] כל השפע הזה [...] בעקבות העבודה בחול, נרגعتי. הרגשתי שקתה. [...] בעצם אני עובדת על יצירת חדר כזה בתוכי [...] למשל יש לי קושי בנושא של פרדות [...] יש יחסים קרובים וקשה לתחזק חברות ויחסים קרובים ממרחקים (פיזיים) אבל הבנתי שהם מופנים בי. למשל אבי וסבתاي מופנים בתוכי. יש משמעות עמוקה של דברים שמופנים בתוכי: אני יודעת מה אבא או סבתא היו אומרים לי.

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

תמונת החול עוררה חוויה חזקה. דוגמה שהכילה רבדים רבים של משמעותיות והייתה בה איכות של חלום. הדגם המרכזי בצורת מנדלה מראהות הוא דימוי תלת-ממדי שرمז על העזה לתפוס מקום ולהתבונן פנימה. המנדלה בנויה מחמשה זוגות של מראות. למספר חמיש מיעחות משמעותיות המסתמלות בתרבותות שונות את השלמות והכח של המעל ואלמנטים נוספים (פישמן, 2009). סמליות זו עוררה אף היא אסוציאציה בכיוון של תמונת חול העוסקת ב-Self ובשאלות של אינדיויזואציה. המראות המופנות למרכז, נוטות בזווית שלא מאפשרת לחמק. חיבטים להיכנס פנימה ולקבל שיקוף מהלא מודע. ניתן לראות בקריסטל המונח על המראה במרכז, וכל המראות מכונות אליו, גרעין פנימי המייצג את ה-Self. לא ניתן לקבל דבר אם לא שמים עוד מראה גם מלמטה, מהעומק של הדברים, וכך סודרו המראות באופן ששייקף את ה-Self מכל הכוונים. התמונה ייצגה במידה רבה אפיונים של איימי, שגם היא הייתה: היותה יסודית ו עמוקית, וכוכנת לתחביבים אמיצים של התבוננות עצמית.

AIRIS MINDL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המיללים, גיליון 20, תשפ"ב-2022



תמונה 4 : מבט מקרוב על מרכז מינדלת המראות.

בתקריב שבתמונה 4 נראה שהגרעין הפנימי מקבל כוח מכל הכוונים : גם מהעולםות הפנימיים התחטוניים – מהאדמה, וגם מהעולםות העליוניים – מהשמיים.

איריס מינדל, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022



תמונה 5 : מבט מהצד הימני.



תמונה 6 : מבט מהצד של המטפלת (מימין).

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022-2023

בתמונות 5–6 רואים כי ברוב המראות הפוניות פנימה נשקף דימוי המזכיר תמונה יתרה. עולה אסוציאציה של סמליות יתרית של התמלאות וגריעת. דימוי זה נראה כמתקשר לritismos של העולם הפנימי והński, וליכולת לראות חלקים חסריים המצטרכים עיבוד נוסף.

הצד החיצוני של מנדלת המראות המשקף את העולם החיצוני למרכו, מהחוץ פנימה, מזכיר את הרעיון של האומפלוס העתיק בדפני. נוסף על כך חן מהדחות את המראה באגדה שmbia יונג: המראות הפוניות החוצה כמו מלקטות את מה שאיני רוצה להפניהם, את המורכבות והעושר שבעולם החיצוני. התמונה החיצונית ממורכזות ופונה לעולם הפנימי. הספיגה מבחוץ דורשת בכל פעם להפעיל חלק אחר, כדי להפנים את העושר שבחוץ שאי אפשר רק לראותו. יש לעبور תהליך אישי, כפי שסבירמה איני אחרא שעבדה בארגז החול וונעשתה פתאום שקטה.



תמונה 7 : במבט מצד שמאל של הארגז ניתן לבדוק בהשתקפות במראות החיצוניות.

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

הדמיות המשקיפות בمعال החיצוני מתקשרות לתמונות אמצע החיים שהעסיקו את איימי: המטריוiska המצוייה בהיריון תמידי ובתוכה תינוקות שיכולים להיוולד – תלוי בשלב הפתיחה; הנסיך הקטן שעסוק בחיפוש משמעות ובהתחברות לגרעין הילד שבספחו לצד המאובן המייצג דפוס עתיק יゾק, סוג של מראה תלת-ממדית, כמו דרישת שלום מה עבר; המלאך הנשען על מצבת קבר מסמל כנראה מידת מסויימת של אבל קבוע, ואולי חש מהמחזית השנייה של החיים, המסר שלו – "להרהר בשקט" – מזכיר את הייצוג המופנים של הדמיות המשמעותיות שכבר אין וכן הזמנה לסיכון על התהילך.

נראה שתמונה החול מלמדת על עומק המסע, על הנכונות לפגוש את העצמי מכיוונים רבים ועל הבשלות להכיל עשור ומורכבות. השאלה הפותחת את המפגש הייתה: "איזה פעם יהיה לי זהה...?" שמתחלת מקנה או שאלה של ערך. שאלה זו תורגמה מתוך היצירה בחול לרגיעה ולחויה של הפנה וגילוי העשור בתוך עצמה ומוכנות לסמוק על התהיליך בסבלנות. הסכמתה לכך שככל השפע והמורכבות ישוקפו בתמונה החול מבטאת הבשה יכולת החזקה. האווירה במפגש זה הייתה מיוחדת מאוד, ומלווה בחוויה נומינוזית, שהוביילה את איימי לרגיעה עמוקה ולתנוועה משמעותית בהמשך הטיפול.

סיכום

היכרות מעמיקה עם מאפייני הסמל ומשמעותו הרחבות, המשתמעות ממסורות תרבותיות, מミtolוגיות, מספרות ומאומנות, מאפשרת לחשב על תМОנות החול ב מגוון אופנים וקשר למטופל המסויים. הדוגמאות מהספרות הקלינית, וכן סיפורה של איימי, מציעים כי מראה יכולה לסמול משמעויות הקשורות לתהילכים רפלקטיביים עמוקים ולאינדייזואציה. הצבת מראות בתצורת מנדרה במרכז מחזקת את התהושה של תМОונת חול העוסקת בעצמי (Self). האמפbris מצינית

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המילים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

שההכרה המרכזית המלווה לתמונת חול כזו קשורה בחוויה נומינוזית (numinosity) : תחושה חזקה שמשהו מאד עמוק ומשמעותי, משהו שמעבר נגע או נגע בנו. חוויה כזו התקיימה בשתיים מהדוגמאות שהביאה, וגם במפגש המתואר עם אימי. עם זאת, היא מזוהירה מפני ההיקסמות משיקוף, שבקוטב ההפוך עלול להיות שיקוף יותר, המסלל עיסוק בסוגיות נركיסיסטיות ובצורך לתקן אנרגיה מסויימת או פצע בחיים .(Humphris, 2012)

לסיכום, לאור האפשרויות המגוונות והפוטנציאלי העמוק הטמון בסמליות של המראה, נראה שכדי למטפלים במשחק בחול לכלול מראות מגוונות באוסף המיניאטורות המוצע למטופלים. לאור זאת ניתן שכדי גם למטפלים באמצעות אומנות לכלול מראות בין החומריים המוגשים למטופלים לצורך יצירה.

רשימת מקורות

אבנרי, רימונה (2004, 11 באוגוסט). **המראה במצרים העתיקה**. משרד החינוך : טiol עם מראה.

retro.education.gov.il/tochniyot_limudim/etsem/mitzraim.html
אנדה, מיכאל (2002). **הסיפור שאינו נגמר** (ח' פלז וש' קדם, מתרגמים). הוצאה לדורי.

גולדברג, לאה (תשל"ג 1973). **שירים** (כרך ב). ספריית הפעלים.
גילרמן, דנה (2008). אפקט Kapoor (ריאיון עם האמן). **עבר העיר**, גלריה.
http://www.mouse.co.il/CM.articles_item,1018,209,28337.aspx
gilili, yigal, chazon, amnon (2004). **אופטיקה: תורה האור והראיה בגישה תרבותית רחבה**. האוניברסיטה העברית בירושלים – המרכז להוראת המדעים, מטה מל"י – המרכז הישראלי לחינוך מדעי טכנולוגי ע"ש עמוס זה-שליט ומשרד החינוך, האגף לתוכניות ולפיתוח תוכניות לימודים.

גרין-שוקרון, רננה (2005, מרץ). **סיפורים מראה המראה בספרות ילדים**. משרד החינוך : טiol עם מראה.

retro.education.gov.il/tochniyot_limudim/etsem/sifrut_yaladim.html
המילטון, עדית (2018). **מיთולוגיה**. מודן הוצאה לאור בע"מ.

ויניקוט, دونלד ויודס (2005). **משחק ומציאות**. עם עובד.
טיול עם מראה (2006, 30 באוגוסט). **משרד החינוך, אגף לתוכנונם ולפיתוח תוכניות לימודים**.

retro.education.gov.il/tochniyot_limudim/etsem/info_h.htm#mara
כהן אסיף, שלומית (2015, 30 באפריל). להחזיר לעולם את "הסיפור שאינו נגמר".
הארץ, ספרים.

www.haaretz.co.il/literature/youngsters/.premium-1.2622346
ליטוין, רינה (1999). אחרית דבר: לא להיות שבואה של אף אחד – קריאה אחרת בספרי "אליס". בתוך לי קרול, **מבعد למראה ומה אליס מצאה שם** (עמ' 219–230).
הוצאת הקיבוץ המאוחד.

מראה. (2022, 6 בפברואר). בתוך ויקיפדיה.
he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%A8%D7%90%D7%94
מראה (לא תאריך). בתוך מילוג המילון העברי החופשי בראשת.

milog.co.il/%D7%9E%D7%A8%D7%90%D7%94
נצר, רות (2001). מסע הגבור ומוטיבים אלכימיים בספר 'הארי פוטר ואבן החכמים'.
מעגלי קריאה 28.

נצר, רות (2004). **מסע אל העצמי**. מודן הוצאה לאור בע"מ.
נצר, רות (2011). **מסע הגיבור**. מודן הוצאה לאור בע"מ.
נצר, רות (לא תאריך). סמל היה לפניו שסמל נוצר (על הסמל בפסיכותרפיה
ובאמנות). **עמותה יונגיאנית ישראלית חדשה**.

files7.webydo.com/91/9139846/UploadedFiles/1877B4D6-C222-068A-5FA1-D0D1B905F91A.pdf
פישמן, רותי (2009). **סימבוליזם המילון המלא**. אסטרולוג הוצאה לאור בע"מ.
צדרובוים, נורית (2010). מה שעומד בין זמן ודיווקן. **עמוקים: כתבת עת וירטואלי לספרות ואמנויות**.

id=1048&http://www.daat.ac.il/daat/ktav_et/maamar.asp?ktavet=1
צדרובויים, נ' (2012). למה הפנים שלה מביעות אימה? שאלה אותה אי'. **מאמרם, רשות הפעת מאמרם מקצועיים**.

www.articles.co.il/article/138035/%D7%9C%D7%9E%D7%94%D7%94%D7%A4%D7%A0%D7%99%D7%9D%D7%A9%D7%9C%D7%94%D7%9E%D7%91%
קוהוט, היינץ (2005). **כיצד מרפאת האנגליזה**. (אי אידן, מתרגם). דבר.

AIRIS MINDEL, מראה בטיפול במשחק בחול
בין המיללים, גיליון 20, תשפ"ב-2022

רולינג, ג'י קי (2000). **הארי פוטר ואבן החכמים**. הוצאת ידיעות אחרונות וספרי עלית הגד.

שרוק-נתניהו, דפנה (עורכת) (לא תאריך). **מראת מגזין בענייני מדינה, חברה ותרבות**: maraah-magazine.co.il/author/122

Burnett, Nancy (2001). A View in the Looking Glass. *Journal Of Sandplay Therapy*, X(2), 111–122.

Costantino Fioratti, Helen (2008). *The Origins of Mirrors and their use in the Ancient World*. from L'Antiquaire & the Connoisseur': <https://web.archive.org/web/20110203052336/http://www.lantiquaire.us/origins-of-mirrors.html>

Encyclopaedia Britannica. (2019, March 11). *Mirror*., from Encyclopaedia Britannica: <https://www.britannica.com/technology/mirror-optics>

Humphris, Margaret (2012). Mirroring in sandplay therapy: a brief exploration. *Journal of sandplay therapy*, 21(2), 41–59.

Jung, Carl Gustav (1983). *The Collected Works of C.G. Jung: Complete Digital Edition* (Vol. 9). (W. Mc Guire, H. Redd, M. Fordham, & G. Adler, Eds.) USA \ England: Princeton University Press \ Routledge And Kegan Paul Ltd. <http://tinyurl.com/h3qexov>

Shepherd, Sherry Renmu (2000). On Moons and Mirrors. *Journal of sandplay therapy*, IX(1), 9–18.

Weinrib, Estelle L (2004). *Images of the Self, The Sandplay Therapy Process*. Temenos press.