



גם הידיים מדברות: מפגש בין טיפול זוגי לטיפול בתנועה¹

יעל ברקאי

תקציר

גופם של בני זוג, תנועותיהם, ובייחוד ידיהם, משקפים בבהירות רבה רבדים נפשיים נוספים על אלו המבוטאים במילים. מאמר זה מציג התערבות המשלבת טיפול זוגי וטיפול בתנועה, מתוך התמקדות בתנועות הידיים של בני הזוג, כמרחב המאפשר מפגש רגשי וחוויתי ביניהם, וכמטאפורה לדפוסים קיימים ופוטנציאליים בדינמיקה הזוגית. התערבות משולבת זו מסייעת בתהליך ההיכרות עם המטפל ובזיהוי דפוסים התנהגות פסיכו-פיזיים אצל בני הזוג, וכן תורמת לבניית תוכנית הטיפול ולקידום התהליך הטיפולי. התערבות כזו יכולה להשתלב במסגרות תיאורטיות ובגישות קליניות שונות, וניתנת ליישום במגוון צורות, תוך התאמתה למומחיותו של המטפל ולצרכי המטופלים. התהליך מתאים במיוחד בטיפול בבני זוג שלא התנסו בעבר בטיפול בתנועה, וניתן ליישמו גם במסגרת של טיפול שעיקרו ורבלי. המאמר מציג סקירת ספרות, תיאור מקרה ודיון במקרה, ומציע יישומים נוספים של ההתערבות בעבודה הטיפולית עם דיאדות שונות, במסגרת קבוצתית או פרטנית.

מילות מפתח: זוגות, טיפול זוגי, טיפול בתנועה, התערבות חווייתית, מטאפורה קינסתטית, ידיים

¹ תודתי נתונה לטליה הלקין על תרומתה המשמעותית לעריכת המאמר, על השעות הרבות של חשיבה משותפת ועל גיבוש החומרים לכדי גרסתם המיטבית.

מבוא

בשנים האחרונות ניכר בעולם הטיפול ובשיח הטיפולי התיאורטי עניין גובר בנוכחותו של הגוף בקשר הזוגי, בחקירה סומטית וחוויתית של סוגיות העולות בתהליך הטיפול הזוגי, וכן באינטגרציה של התפתחויות בתחום תיאוריית ההיקשרות. מגמות אלה תורמות להבנת מרכזיותם של תהליכים פסיכו-פיזיולוגיים וחוויות סנסומוטוריות בעיצוב דפוסי היקשרות ראשוניים ולהבנת השפעתם של תהליכים וחוויות אלה במסגרת הקשר הזוגי הבוגר (Johnson, 2004; Tatkin, 2009). עם זאת, כיום עדיין מעטים הם המטפלים בתנועה שעוסקים בטיפול זוגי, ומעטים הם המטפלים הזוגיים שמשלבים בטיפול אלמנטים תנועתיים. חשיבותם של דפוסי תנועה בין-אישיים בקשר הזוגי החלה להשתקף באחרונה בהמשגה תיאורטית גם בשדה הטיפול בתנועה, שם ניכרת תחילת התפתחותם של חשיבה דינמית ומודלים מתקדמים של טיפול זוגי בתנועה המתבססים על שילוב מחקר אקדמי וניסיון קליני (שופר אנגלהרד, 2022). מודלים אלו מרחיבים את השימוש בהיבטים מרכזיים של טיפול בתנועה כהתערבויות בטיפול זוגי, ובהם סינכרוניזציה בקשר לא-ורבלי, שיקוף תנועתי ואמפתיה קינסתטית, היכולת לפתח תקשורת תנועתית המותאמת לאחר, תקשורת גופנית כאמצעי להפחתת חרדה ולהסרת מגננות, והשימוש במקצבים משותפים כפתח לחוויות רגשיות משותפות (Shuper-Engelhard, 2019). דגש זה על ההיבטים הלא-ורבליים והגופניים של הקשר עשוי להתייחס גם לאופן שבו חוויה של קרבה גופנית אינטימית עם בן הזוג מעוררת זיכרונות ודפוסים מובלעים הנוגעים לקרבה רגשית ופיזית עם דמויות היקשרות בינקות ובילדות (Wagner & Hurst, 2018). ההיבטים הלא-ורבליים בין בני הזוג מצביעים גם על האופן שבו הקשר הזוגי מהווה מרחב ליצירת דפוסים נורוביולוגיים, פסיכולוגיים והתייחסותיים חדשים, מתוך התבססות על אותם תהליכים לא-ורבליים המתרחשים בין הורים לתינוקות בהיקשרות בטוחה כדי לכוון קשר בטוח יותר בין בני הזוג (Cuevas Lacson, 2020).

מאמר זה – שצמח מתוך עבודתי על קו התפר שבין טיפול זוגי לטיפול בתנועה לאורך כמה עשורים – מבקש להרחיב את ההכרה הגוברת בפוטנציאל של שדה הטיפול בתנועה כמאופיין בכלים ייחודיים המספקים מענה לקשיים במערכת היחסים הזוגית, ובתוך כך לתרום לפיתוח מגוון התערבויות טיפוליות הרלוונטיות לאוכלוסייה זו. ההתערבות המתוארת מתמקדת במפגש תנועתי בין שתי ידיים.

שלבים ראשוניים: המפגש התוך-אישי והבין-אישי

בשלביו הראשוניים של התהליך, מדובר לרוב במפגש תוך-אישי – כל אחד מבני הזוג בוחר יד אחת שתייצג אותו, ויד שנייה שתייצג את בן הזוג האחר, ומקיים אינטראקציה תנועתית ביניהן. בהמשך, ניתן להזמין את בני הזוג למפגש בין-אישי, שבו ידו של האחד פוגשת את ידו של האחר באינטראקציה תנועתית. כפי שאתאר בהמשך, אפשרויות שונות אלו למפגש פותחות פתח לחוויות סומטיות ורגשיות חדשות, ועשויות לאפשר שינוי בדפוסים רגשיים בין-אישיים ובסכמות הקוגניטיביות הנקשרות אליהם. התערבות זו מתאימה לשלב האינטייק והאבחון, מסייעת בבניית תוכנית טיפול ובקידום התהליך הטיפולי, ומאפשרת שילוב בין עבודה מילולית לאינטראקציות תנועתיות ולא-מילוליות סביב מגוון רחב של סוגיות.

המרחק בין הידיים לבין מרכז הגוף, והאפשרות של כל אחד מבני הזוג להתבונן הן בתנועת ידיו שלו והן בתנועות ידיו של האחר, מעודדים מעבר מעמדה של הזדהות עם התמות המיוצגות בתנועה לעמדה של התבוננות בתמות אלה מנקודת מבט חיצונית להתרחשות, המאפשרת התבוננות סקרנית ולא-שיפוטית. כמו כן, העובדה שמדובר רק בחלק אחד מתוך הגוף השלם, לצד יכולות התנועה של הידיים, מאפשרת מנעד אקספרסיבי רחב עבור מטופלים שאינם מנוסים בעבודה תנועתית. תהליך זה עשוי להיות מאיים פחות וקצר יותר מאשר עבודה תנועתית הכוללת את הגוף כולו, שהיא מאתגרת יותר הן פיזית והן רגשית ומצריכה מיומנויות ויכולות תנועתיות מפותחות יותר, בייחוד בתחילת התהליך הטיפולי. התערבות זו תתאים במיוחד למטופלים שאינם נרתעים מתפקיד אקטיבי, יוזם, מכווין ומזמין, ומהווה כלי מובחן וייחודי שניתן לאמץ במסגרת המודל המתפתח של טיפול זוגי בתנועה, כחלק מארגז כלים רחב יותר של התערבויות טיפוליות.

רקע: התפתחותם של "מפגשי ידיים" בצומת של מודלים טיפוליים שונים

בתקופת הכשרתי המוקדמת כמטפלת בתנועה, בסוף שנות ה-70 של המאה ה-20, הגעתי לארה"ב כדי להתנסות בעבודה לצידה של מריאן צ'ייס, מחלוצות הטיפול בתנועה, שעבודתה מתמקדת באופן שבו ביטוי תנועתי קונקרטי וסימבולי של תכנים רגשיים יכול לזכות להתייחסות ולעיבוד במרחב טיפולי קבוצתי המעודד אינטראקציות בין-אישיות משמעותיות (Chace, 1975). בהמשך עבדתי בפילדלפיה, במרכז הטיפולי Philadelphia Child Guidance Center, שמנהלו היה הפסיכיאטר סלודור מינושין (Minuchin), אחד ממפתחי גישת הטיפול המשפחתי בארה"ב. בהדרכתה של דיאן דוליקאי – מחלוצי היישום של עקרונות הטיפול באמצעות תנועה במסגרת משפחתית (Dulicai, 1977a, 1977b, 2009) – התחלתי לבחון את מקומם של דפוסי תקשורת לא-מילוליים, המגולמים באינטראקציות תנועתיות, בתהליך האבחון והטיפול במערכת המשפחתית, על סמך הנחות היסוד של טיפול בתנועה. ניסיון

מקצועי זה היווה בסיס להתבוננותי באופן שבני משפחה שונים מארגנים את גופם ומתנועעים זה ביחס לזה, ולעיסוק בייצוג המטאפורי של רגשות ומערכות יחסים. מינושין כינה את הדפוסים החוזרים במשפחה "הריקוד המשפחתי" (Minuchin & Fishman, 1981, pp. 81–82), והאמין בכוחה של התנועה לזרות אור על מסרים רגשיים, אם כי בעבודתו כמעט שלא השתמש באלמנטים תנועתיים, למעט תפיסתו את מקום הישיבה של כל אחד מבני המשפחה בזמן מפגשים כייצוג של היחסים ביניהם, ואף כבסיס להתערבות. כך לדוגמה, במקרה שהמטפל מבקש מהמטופל לפנות לזוגתו, והאיש מרחיק את כיסאו ממנה בתגובה, המטפל עשוי לקרב שוב את כיסאו של המטופל לזה של בת הזוג: "הדרמה ביחס לפחד מקרבה הוצגה כולה באותן תנועות פשוטות" (Minuchin, 1974, p. 143).

באותן שנים, היו מטפלים משפחתיים שנהגו לשלב תנועה או תקשורת לא-מילולית בעבודתם. וירג'יניה סאטיר (Satir, 1972) ביקשה מבני המשפחה המטופלים להביע באמצעות גופם את התפקיד שלהם במשפחה. מטפלים אחרים השתמשו בטכניקה חווייתית של "פיסול במשפחה" (Simon, 1972; Papp et al., 1973; Papp, 1976; Duhl et al., 1973), שבה בני המשפחה משתמשים בגופם כדי לגלם את יחסיהם, ומתארגנים במרחב הפיזי כדי לבטא ולסמל את החלל הרגשי או את דפוסי הקרבה או הריחוק שביניהם. בבסיס התערבויות אלו עמדה הזמנה להפסיק לתקשר דרך דפוסים מילוליים מוכרים, ולהפנות את תשומת הלב לשפה תנועתית וסמלית כאפשרות ליצירת דפוסים רגשיים והתנהגותיים חלופיים. השימוש באבחון תנועה כמפתח להבנת קשרים בין-אישיים בתוך המערכת המשפחתית בא לידי ביטוי באותן שנים גם בעבודתה של ג'ודית קסטנברג (Kestenberg, 1975), שחקרה את הממד הקינסטטי של דפוסי היקשרות. בהקשר הישראלי, בולטת עבודתה של המטפלת בתנועה יונה שחר-לוי, שהתבוננה בפרמטרים המעצבים את התשתית הגופנית של הקשר הבין-אישי (שחר-לוי, 2004).

עם שובי לישראל, המשכתי לפתח מגוון התערבויות תנועתיות, כחברת צוות במסגרות טיפול זוגי וקבוצתי ובמסגרות הכשרה למטפלים. בהקשר זה, יוזמת חלוץ שגיבשתי התבססה על רעיון "מפגשי הידיים", ועד מהרה נוכחתי באפקטיביות של התערבות זו ברגעים של מבוי סתום ביחסים הזוגיים. כפי שאדגים בהמשך, התערבות זו מאפשרת לבני הזוג ליצור סיפורים תנועתיים המדגישים את הניואנסים של רגשות ותחושות מהווה ומהעבר, וכן של תחושת העצמי בתוך מערכת היחסים ושל הדינמיקות המבנות אותה. עיבוד החוויות הסנסומוטוריות והמטאפוריות העולות בתוך מפגשים אלו, ובחינת הרגשות והדפוסים שהן מציפות, לצד האפשרויות החדשות שהן מציעות, מאפשרים להגביר את המודעות לתהליכים הבין-אישיים ולמצוא חלופות למצבי תקיעות וקושי.

תנועת הידיים – בין דפוסים פרה-סימבוליים למטאפורות קינסטטיות

בטיפול בתנועה מקובל לראות את הידיים כחלק גוף שבאמצעותו אפשר ליצור בקלות יחסית קשר לא-מילולי עם הזולת. בהשוואה לשאר חלקי הגוף, לידיים וללשון יש במוח אזור ייצוג רחב ביותר, המעיד גם על קשר הדוק בין השימוש בשפה לידיים. היד, ובייחוד כף היד, מכילה יותר עצבים מכל איבר אחר, והקשרים העצביים בין המוח לידיים מפותחים במיוחד. קשרים עצביים אלו, יחד עם שפע העצמות, השרירים והגידים שבידיים, מאפשרים להן תנועתיות מגוונת ועשירה. למחוות ידיים ממדים התפתחותיים, נירופסיכולוגיים ורגשיים. באמצעות חוש המגע, הידיים מהוות איבר מרכזי המאפשר לחוש ולתפוס את העצמי ואת הסביבה, והן בעלות תפקיד מפתח גם בשלבים המוקדמים של התפתחות העצמי ויחסיו עם דמויות משמעותיות אחרות, בהיותן מתווכות תחושת קשר ושייכות או מסמנות את היעדרה. (Lölinger, 2007). הניואנסים הסנסומוטוריים של הידיים תומכים בתנועות קטנות ומעודנות המבוצעות במינימום מאמץ ומתאפיינות ביכולת לייצר הפסקות ביניהן, וכך מתאפשרים רגישות גבוהה לניואנסים של חוויה רגשית. הודות לאיכויות ייחודיות אלו, הידיים מיטיבות לבטא את ההתארגנויות הפסיכו-פיזיות שאנו מפתחים מרגע לידתנו ואף מוקדם יותר, ומגלמות ידע גופני מובלע (implicit bodily knowledge), שהוא חלק בלתי נפרד מהאינטראקציה בין גופו של היחיד לגופם של אחרים (Fleisch, 2009). באמצעות מחוות קונקרטיות כגון דחיפה, משיכה או תמיכה, הידיים מבטאות דפוסים תנועה פרה-סימבוליים מוקדמים, שהתפתחו בשלב שבו היו איבר מרכזי בקשר עם האחר, לצד דפוסים מאוחרים יותר שהתפתחו במסגרת אינטראקציות משמעותיות. יתר על כן, נוכל למקד את תשומת לבנו באופן שהגמישות התנועתית של הידיים מאפשרת לאימפולסים תחושתיים, תנועתיים ורגשיים להפוך למטאפורות תנועתיות שבאמצעותן אפשר לחקור מגוון היבטים הקשורים למשאלות, לקשיים, לפחדים, להתנגדויות ולמעצורים רגשיים. מטאפורות קינסטטיות אלו, הנוצרות על ידי האינטראקציה בין יד אחת המייצגת את העצמי, או היבטים מסוימים של העצמי, לבין היד האחרת, המייצגת את העצמי של בן או בת הזוג או היבטים מסוימים שלו, מגלמות חוויות ספציפיות ומורכבות, המתהוות במרחב שבין המטופלים וכן בינם לבין המטפלת. כמטאפורות הנובעות מתוך הגוף, הן מגשרות בין העצמי לאחר, ובין ידע מובלע לידע מפורש. בכך שאנו מאפשרים למה שעדיין אינו "נחשב" ברמת הקוגניציה הוורבלית לבוא לידי ביטוי באמצעות הידיים, אנו מזמינים לאינטגרציה גם בין החלק השמאלי והחלק הימני של המוח – בין אזורים העוסקים ברגש וביחסים לבין אזורים המיוחדים לצורות חשיבה קוגניטיביות ואסטרטגיות יותר (Ellis, 2001). לפיכך, אפשר לראות במפגשי הידיים צורה משוכללת של תקשורת לא-ורבלית, שאינה מהווה שיקוף של החוויה והקשר הזוגי כפי שהם מתבטאים בשיח המילולי, אלא מביאה לידי ביטוי עשיר חוויות שאינן ניתנות תמיד לתיאור באמצעים אחרים.

המטאפורות הקינסטטיות המתהוות במפגשי הידיים מאירות פנים שונות בחוויותיהם של בני הזוג המתנועעים, ובתוך כך עשויות לספק תובנות בעלות ערך לגבי דפוסי התנהגות, אמונות ורגשות. הן מייצרות תקשורת אינטימית המתפתחת תוך כדי תנועה, בזרם המתהווה של חוויה חדשה, ומשקפות היבטים חשובים של זהות המטופלים ודפוסייהם ההתייחסותיים. מטאפורות אלו עשויות להציף את הרפרטואר התנועתי והגופני המוגבל של בני הזוג בתוך הדינמיקה הזוגית, ולזקק את הזיקה של רפרטואר זה לרפרטואר מוגבל של אפשרויות רגשיות, התנהגותיות וקוגניטיביות. יתר על כן, מטאפורות אלו עשויות להרחיב את מנעד האפשרויות הזמין לבני הזוג, לשנות את האופן שהם תופסים חוויות שונות ואת הפרשנות שהם מעניקים להן, לייצר משמעויות והקשרים חדשים, ולהציע תנועה חדשה ומשחקית. כך, באופן יצירתי ומתוך שימוש בדמיון, יש בכוחם של מפגשי הידיים להציע דרכי התפתחות אפשריים ליצירת מציאות חדשה, וכך לשנות את המצב שאליו הן מתייחסות וליצור חוויות בין-אישיות אינטגרטיביות יותר – חוויות שאפשר להמשיך ולחקור באמצעות עיבודם הוורבלי של הדימויים הנוצרים במרחב ההסמלה והדמיון. במובן זה, המטאפורות העולות מתוך הגוף אינן מתווכות רק בין מצבים בהווה לבין זיכרונות מהעבר, אלא יכולות להשפיע על העתיד – שכן תנועה מטאפורית אינה מכילה רק דחפים וזיכרונות מוקדמים יותר, אלא גם את הפוטנציאל של אימפולסים עתידיים – וכך מייצרת דיאלוג בין הגוף כפי שהוא מתקיים בהווה לבין אפשרויות קיום שטרם התהוו (Gendlin, 1973; Keleman, 2007).

מפגשי ידיים בטיפול

מפגשי הידיים יכולים ללוות את תהליך הטיפול הזוגי לכל אורכו. הם עשויים לארוך לא יותר מכמה דקות בכל פגישה טיפולית, ובמקרים אחרים עשויים להפוך למרכזה של פגישה או של סדרת פגישות. לעתים מפגש כזה מתחיל את הפגישה הטיפולית, ועשוי לעסוק בשינוי שהתרחש במשך השבוע שקדם לו. במקרים אחרים, במשך הפגישה המטפלת עשויה להבחין שבני הזוג יושבים מתוחים ואינם מצליחים לתאר את הרגשתם במילים, או לחלופין שהם מרבים בדיבור, אך מדברים סחור-סחור. לעתים, כל אחד מבני הזוג מחכה שהשני ייזום ויתחיל בשיחה, או שבני הזוג מאשימים זה את זה, וכל ניסיון מילולי לשנות זאת אינו עולה יפה. במצבים אלו של מבוי סתום, חוסר גמישות או הסתרות מאחורי מילים, אפשר להזמין את בני הזוג להתנסות חווייתית-רגשית בערוץ תקשורת שונה מזה שהורגלו בו, ולשתף אותם בכך שהמעבר מתחום החשיבה המילולית לתחום התנועה עשוי לתרום לפריצת מעגלים שהם חווים כחסרי מוצא. ההזמנה למפגש ידיים ראשון היא לרוב, כאמור, הזמנה למפגש תוך-אישי – בני הזוג מוזמנים לבחור ביד אחת שלהם כייצוג של עצמם, וביד השנייה כייצוג של בן או בת הזוג, ולאפשר מפגש תנועתי בין שני הייצוגים. ייחודיות הידיים כזוג איברים היא בכך שההפרדה ביניהן מאפשרת

דיאלוג מוטורי מובחן, מנגישה באופן טבעי חקר של יחסים זוגיים, וכך מאפשרת לכל אחד מבני הזוג להתנסות בעבודה תנועתית עם ידיו שלו – ולחקור באופן עצמאי תמות מסוימות לפני יצירת מפגש ידיים משותף. שלב זה של העבודה, שבו כל אחד מבני הזוג משחק את שני התפקידים במערכת היחסים, מעורר מודעות ראשונית לאופן שכל אחד מהם מביא את עצמו אל תוך הקשר הזוגי, ומאפשר להם לחוות באמצעות חלק מגופם את חווייתו של האחר, ובייחוד את הצדדים של בן הזוג שהמטופל המתנועע פחות מזהה איתם בתודעתו. בהקשר זה, מעניין לראות אם המתנועע בוחר לייצג את עצמו באמצעות היד הדומיננטית או החלשה, ובאיזו משתי הידיים הוא בוחר לייצג את בן הזוג, שכן כל יד עשויה לאפיין חלקים אישיותיים שונים. לעתים יכולה המטפלת עצמה להציע להחליף בין הייצוגים של שתי הידיים כדי לאפשר פרספקטיבה אחרת על המטופל וכדי לגלות משאבים נוספים בקשר הזוגי. מפגש כזה עשוי לשמש מעין מרחב ראשוני להתנסות בחוויות שהמטופלים המתנועעים נכספים לחוות – או לחלופין, שמהן הם מפחדים – באופן הממתן את תחושת הפגיעות של כל אחד מבני הזוג ואת חששו מתגובת האחר לתכנים שעולים.

במפגשים הראשונים תהיה בדרך כלל תנועתם של השניים בו-זמנית, תוך עצימת עיניים, כדי לאפשר לבני הזוג שלא להיות מושפעים זה מתנועתו של האחר ולהתמקד בחוויה האישית שלהם. בהמשך נוכל להציע להם להתנועע לסירוגין, כשכל אחד מבני הזוג צופה בעבודתו של בן או בת הזוג שמנגד, או לנוע בעיניים פקוחות ולהתבונן בתנועתם שלהם. שילוב זה בין "להיות בפנים" ל"להיות בחוץ" הוא בעל חשיבות מרכזית, שכן הוא מאפשר למתנועעים להיות פחות מזהים עם חוויית העצמי ההרגלי ולהרחיב את מנעד התנועות האפשריות הזמינות עבורם. בהמשך, נוכל להזמין למפגש ידיים בין-איש, שבו כל בן זוג בוחר יד אחת שתייצג אותו, במפגש ממשי עם ידו של השני. גם במקרה זה, נוכל להזמין את בני הזוג למפגש ספונטני, או לחלופין למפגש יזום – לדוגמה, "החלק האקטיבי" של בן זוג אחד, המיוצג על ידי היד שלו, נפגש עם "החלק הפסיבי" של בן הזוג האחר, המיוצג על ידי היד שלו, או החלק שרוצה להישען נפגש עם חלק בבן הזוג שמפחד להישען. לעתים, מפגש ידיים משותף שכזה הוא גם מפגש פיזי ראשון ומרגש לבני הזוג אחרי תקופה ארוכה של היעדר חום ומגע.

גם מידת ההתערבות של המטפלת עשויה לנוע בין תפקיד של עדה לתנועה הספונטנית של בני הזוג, המאפיין את מודל התנועה האותנטית (Musicant, 2001), לבין הזמנה אקטיבית של בני הזוג לבחינת תמה מסוימת, כגון אינטימיות או מאבק כוח. אפשר גם לשלב בין שתי האפשרויות, כשמפגש הידיים מתחיל באימפרוביזציה המונחית בידי המטפלת וממשיך עם התנועה שעולה מעומק חווייתם של בני הזוג. הפעלת הידיים באופן רצוני ומכוון תשקף תהליכי עיבוד מודעים המבוססים על הבניה קוגניטיבית (top-bottom), ואילו תנועה ספונטנית תוכל להביא לידי ביטוי תהליכים רגשיים לא-מודעים, הנעשים מודעים בתיווך החוויה הסנסומוטורית

(bottom-up). שאלות מסוימות יפעילו תהליכי חשיבה רציונלית אצל המטופל. לדוגמה: "כשהיד מייצגת אותך, האם יש לך השערה כלשהי כיצד היא תתנועע?", או: "אילו דרכים אלטרנטיביות של תנועת היד באות בחשבון?". הנחיות אחרות מסייעות להפעיל את הלא-מודע ולהעצים את המעורבות הרגשית ואת הממד החווייתי של התנועה, ועשויות לא רק להעשיר אלא אף לסתור את התובנות המוכרות של בני הזוג בנוגע לממדים שונים של הקשר. ההנחיה במקרה זה יכולה להיות: "כל אחד מכם יכול להסתכל על הידיים שלו או שלה, ולתת להן לנוע...", או: "הידיים שלכם מתחילות לנוע... הן מוצאות דרך מעניינת להתנועע או להגיב...". שני הכיוונים חשובים, והבחירה ביניהם תלויה בסיטואציה הטיפולית לכל מרכיביה. בכל מקרה, התבוננות המטפלת בתהליך תכלול משתנים סנסומוטוריים נוספים, ספציפיים יותר, הנוגעים לאיכות התנועה במרחב ובזמן, כגון כיווניות, משקל, קצב, איכות המגע, שימוש בכוח, אקטיביות מול פסיביות, פתיחות, דירקטיביות, אסרטיביות ושיתוף פעולה. מעבר לזה, כדאי לבדוק: מי פונה אל מי, איך ומתי? מהן איכויות תנועה – האם היא ישירה או עקיפה, חדה או מעוגלת, מהירה או איטית, מקוטעת או מתמשכת, עוצמתית או נטולת עוצמה? האם טונוס השרירים חזק ומתוח, או שמא רך יותר או אולי אף חסר חיות? באיזו מידה יכולה היד המייצגת בן זוג אחד להתאים את עצמה לצורת היד המייצגת את האחר? כך, כפות הידיים והזרועות מתפקדות כמעין מעבדה, שבה כל יד יכולה לשקף במדויק תפקידים, איכויות תנועתיות ומצבים רגשיים תוך-אישיים ובין-אישיים. כפי שיודגם בהמשך, לאחר כל התנסות מוזמנים בני הזוג לעבד את המפגש עם המטפלת, ובתוך כך לשקף מילולית או תנועתית אלמנטים מרכזיים.

מבט על פרק בתהליך טיפולי

התיאור המובא כאן מציג שלושה "מפגשי ידיים" במהלך טיפול זוגי שנמשך כשמונה חודשים. תיאור הטיפול הוא חלקי בלבד, שכן מטרתו היא להתמקד בעבודת הידיים ובאפשרויות הטמונות בה, כהתערבות מובחנת בתוך התהליך הטיפולי. הדר ורון,² זוג באמצע שנות ה-30 לחייהם, נשואים תשע שנים והורים לשלושה ילדים בני שנתיים, חמש ושמונה, פנו לטיפול בעקבות חילוקי דעות מתמשכים שהם חווים סביב גידול הילדים וחלוקת התפקידים במשפחה, לצד קשיים בנושאים של אינטימיות ותקשורת. שניהם הביעו רצון משותף ליצירת שינוי, ובמהלך המפגש השני בינו, כששאלתי את בני הזוג אם יהיו מוכנים להתנסות בעבודה בתנועה, הם נענו בחיוב. תחילה תרגלנו קשב ראשוני לגוף: הזמנתי אותם לעצום עיניים, ולהרגיש את הרגליים על הקרקע ואת מרכז הגוף. ביקשתי מהם לשים לב לתחושות, לרמת העוררות או הדריכות המורגשת, ולמידה שבה כל אחד חש פתוח להקשיב לאחר. בהמשך

² שמות המטופלים והפרטים המזהים שונו.

התנסונו בחימום הזרועות וכפות הידיים. הדר גילתה פתיחות לרעיון. רון התקשה תחילה, אך נענה בשל המוטיבציה הגבוהה שלו לשיפור ביחסים. שני בני הזוג שיתפו אותי וזה את זה שהחוויה עוררה בהם תחושה גדולה יותר של חיות, אך גם של חשיפה – מולי וזה מול זה.

בתחילת המפגש השלישי עם הדר ורון, בני הזוג חלקו את תסכולם בשל חסך בקרבה ביניהם שתאפשר להם לחלוק זה עם זה את רגשותיהם, ושהם אינם מצליחים לדבר בלי לגלוש להאשמות הדדיות. באופן ספונטני, שניהם החלו להתייחס להיבטים הסומטיים של הקושי. הדר פתחה: "אני הייתי השבוע לגמרי מכווצת, כי הרגשתי שכאילו כל הזמן רוצים ממני משהו בלי להגיד לי מה, ואני לא מצליחה לדבר אתו בכלל ולהבין מה הוא רוצה. מדי פעם אני ממש מרגישה שנעצרת לי הנשימה. ואני לא חושבת שהוא בכלל רואה את זה". בתגובה אמר רון: "ככה זה. היא כל הזמן מפנה לי את הגב או את הצד, בעיקר כשאני רוצה לחבק אותה. אי-אפשר בכלל להתקרב אליה". שאלתי אותם אם יסכימו להמשיך בחוויה שהתחלנו בה במפגש הקודם, ושבה יפגוש כל אחד שוב את הגוף שלו, הפעם תוך התמקדות בידיים. הם הסכימו, והתחלנו בחימום תנועתי. הפעם, הוספתי תוך כדי תנועה: "אפשר להסתכל על הידיים שלנו כאילו הן בעצם אנחנו, ולתאר את היד שלנו בגוף ראשון. למשל, אני היד השמאלית שלי, ואני מרגישה איך היא מחוספסת מבחוץ וחלקה מבפנים, יש חלק שמרגיש גרמי, קשה ושרירי, ויש חלק יותר רך, חלק אחד חזק יותר ואחד חלש יותר". בחרתי תחילה מאפיינים כלליים שאינם דורשים חשיפה רגשית או חיבור אישי מדי.

כעבור דקות אחדות, הזמנתי אותם לעצום עיניים ולשים לב אם התנועה ממשיכה מעצמה באופן ספונטני, תוך שכל אחד מהם בוחר יד אחת שתייצג אותם, ויד שנייה שתייצג את בן הזוג: *היד שלך היא את או אתה... התנועה שלה היא התנועה שלך... כל אחד מכם ממשיך לחוות את עצמו באמצעות היד האחת... והיד השנייה מייצגת את בן/בת הזוג. היד השנייה מצטרפת... כל אחד מתמקד בה... מתרכז יותר ויותר בפרטים... בתנועה.*

בעודי מתבוננת בשני בני הזוג, שמתי לב לקצב התנועה וכן למרחק או לקרבה של הידיים מהגוף אצל כל אחד מהם. ברגע מסוים הבחנתי שרון מושיט את ידיו באלכסון קדימה וכלפי מעלה, כשתנועת ראשו מלווה את הידיים, כמו ילד צעיר שמחפש קשר עין ומגע. כשהזמנתי אותם לעצור, כעבור כחמש דקות, ידיה של הדר היו רחוקות זו מזו. יד שמאל, שאותה בחרה כדי לייצג את עצמה, הופנתה כלפי חוץ, וגב כף היד הופנה כלפי היד השנייה, כאילו היא בונה מסגרת של גבול. יד ימין, שייצגה את רון, פנתה כלפי יד שמאל.

מרכיבים כגון מרחק הידיים זו מזו, מתח, השקעת אנרגיה, אצבעות צמודות או פסוקות, לחץ האצבעות זו לזו, ותנוחתן הכללית – כל אלה מספקים לנו מידע משמעותי. במקרה זה, שתי ידיה של הדר היו ללא תנועה, וניכר בהן מתח רב. כשהזמנתי אותם לשיתוף ורבלי בחוויית התנועה, הדר הבחינה בכך: "האצבעות שלי היו לחוצות זו לזו עד כדי כאב, מוחזקות חזק,

הרגשתי את הצורך שלי בשליטה, וגם תחושה של תקיעות". ביד שהדר בחרה בה לייצג את עצמה בלט הפחד שלה להיבלע, לאבד את עצמאותה ועצמיותה, ואילו ביד שבחרה לייצג את רון בלט הפחד שלו מפני דחייה, שמנע ממנו להתקרב אליה. "אם היית נותנת ביטוי במילים לתנועה של היד המייצגת אותך, מה היית אומרת?" שאלתי. הדר לא היססה: "די, אני רוצה מקום לעצמי".

מצב ידיו הסופי של רון היה גם הוא מרוחק. הוא בחר לייצג את עצמו ביד ימין. בתנועה שלו ניכרה מעט דינמיות, שרון הביע הפתעה לגביה: "הידיים שלי כל הזמן מתקרבות ומתרחקות אחת מהשנייה. אבל בסוף הן נשארות רחוקות". בני הזוג עבדו במקביל, כשכל אחד מהם עסוק בהתנסות שלו בלי להתבונן באחר. כדי לסייע להם לבחון עד כמה כל אחד מהם ער לתחושות של הצד שמנגד ולמחשבותיו, ביקשתי מהם לשער, ולהדגים באמצעות ידיהם, כיצד, לדעת כל אחד מהם, נראה מפגש הידיים של השני. השערתה של הדר ביחס לרון הבהירה שהיא אינה קוראת נכון את בן זוגה. מנגד, בן זוגה קלט את הפניית העורף שלה וחש את הבעייתיות שביחסים. הוא המחיש בידיו שהוא משוכנע שהדר אינה חשה בהתרחקותו. לשני בני הזוג היה קשה להיווכח בטעותם, שפתחה פתח לשאלה: למה אנחנו לא חשים את המצב בינינו כפי שהאחר חש אותו? בסיום המפגש, שאלתי אותם אם יסכימו שנייצג, כל אחד באמצעות ידיו שלו, את תנוחת הסיום של הדר, ולאחר מכן את זו של רון, והם הסכימו. התנסות משותפת זו חידדה היבטים חשובים בריקוד הזוגי שלהם, אך גם פתחה דרך לאלטרנטיבה: הם אפשרו לעצמם לחוות פרספקטיבה נוספת על המתרחש, מתוך ניסיון שלא להסתפק בשיפוטיות ובהאשמה. בסיום הפגישה, הסטתי את הדגש לחיזוק ולתיקוף נכונותם המשותפת להעז לחוות יחד חוויה חדשה ובלתי מוכרת של העמקה לתוך הרגש והגוף, להסתקרן, להפתיע את עצמם, להתבונן זה בזה ולהצטרף לתנועה של האחר, ולפוטנציאל מחולל השינוי של נכונות זו. בעקבות התנסות נוספת בעבודת ידיים, הדר שיתפה אותנו שכשהתנועה בשני התפקידים, כשיד אחת שלה מייצגת את עצמה והשנייה את רון, היא גילתה שהתפקידים שהם מגלמים במסגרת הקשר אינם מקובעים, אלא מתחלפים וגמישים יותר: "פתאום הבנתי שלא אני ככה והוא ככה, אלא שלפעמים זה מתחלף, ולפעמים אני לא רואה משהו כי אני שמתי עליו כותרת שהוא כזה וכזה".

לאחר כמה מפגשי ידיים תוך-אישיים, חשתי שהדר ורון מוכנים להתנסות במפגש בין-אישי. במקרה זה, הזמנתי את בני הזוג להניע את ידיהם בספונטניות. התבוננתי בכף ידו של רון תרה אחר כף ידה של הדר, מנסה להתקרב אליה, בעוד הדר נותרת מרוחקת. "כוריאוגרפיה" זו חזרה ונשנתה כמה פעמים במפגשי הידיים המוקדמים יותר, שבהם יד אחת שלו ייצגה את עצמו והיד השנייה ייצגה את הדר. היד המייצגת אותו הביעה את הכמיהה לקשר שהבחנתי בה כבר בתרגיל התנועתי הראשון שקיימנו יחד, כשזרועותיו התרוממו מעלה ונתלו באוויר

בעודו נשען אחורה. מקטעי תנועה כאלו, החוזרים ברפרטואר התנועה של המטופל, נושאים בדרך כלל משמעות חשובה, ועשויים להביא לידי ביטוי לזיכרונות לא-מילוליים האצורים בגוף. ביני לביני, תהיתי אם יש קשר בין דפוס ההתקרבות וההתרחקות של רון והדר לבין דפוס מוקדם יותר בקשר הראשוני של רון עם אמו.

שאלתי את רון אם יהיה מוכן לחזור על אותה תנועת יד. רון הסכים, ולאחר שחזר על התנועה הצעתי שאני וגם הדר נצטרף אליו. התנועה, שהייתה מעט מכנית בפעם הראשונה, הלכה ונטענה ברגש. פניו האדימו קלות, ובחדר השתרר שקט לנוכח מוכנותו של רון לתת מקום לצד פגיע וחשוף יותר. כששאלתי אותו אם התנועה מתקשרת לאיזשהו זיכרון, לא היסס: "כן, אני הרבה פעמים זוכר את עצמי רץ אחרי אימא בבית, רואה את הגב שלה שמופנה אליי, רוצה לספר לה משהו חשוב, להראות לה משהו שעשיתי, אני מושיט אליה יד, מנסה לתפוס את תשומת הלב שלה, את המבט שלה, אבל היא לא מתפנה אליי". בתגובה אמרה הדר: "פתאום אני יכולה לדמיין איך רון מרגיש כשהוא רוצה לחבק אותי, ואני מפנה לו את הגב. למרות שאני באמת לא תמיד רוצה את המגע הזה. ואולי בצורה כזו ישירה עוד אף פעם לא אמרתי לו את זה".

כשהזמנתי אותם לשוב להשתהות נוספת במפגש התנועותי, התרחש לפתע בין ידיהם מגע איטי, רך ונעים. נדמה היה שלרגע אחד הם חווים יחד אותה חוויה של אינטימיות שאליה השתוקקו שניהם. האם המגע ביניהם שיקף חוויה של התקרבות, או אולי אף עודד אותה? נדמה כי במקרה זה שני התהליכים פעלו הדדית. כעבור דקה, לפתע הדר אמרה: "יש בעיה. עכשיו אי-אפשר יהיה להיפרד. הוא יעלב שאני עוזבת". אמירה זו ממחישה כיצד ההתנסות התנועתית מאפשרת לחוות בד בבד, באמצעות אמפתיה קינסתטית (Fischman, 2009), את החוויה של העצמי ושל האחר בדיאדה הזוגית, ואת תפקידיהם, צורכיהם ורצונותיהם השונים. עם זאת, מפגש ידיים זה הציף לא רק דפוסים מוכרים, אלא גם דפוס תנועותי ורגשי חדש, שנדמה כמעט בלתי אפשרי במסגרת המציאות הרגשית שתוארו השניים במילים.

מפגש זה ממחיש כיצד תנועת הידיים יכולה להציף היבטים של הדינמיקה הזוגית, כגון תמות בין-דוריות מרכזיות ודפוסי היקשרות מוקדמים שאינם נוכחים בשיח הקוגניטיבי והוורבלי של בני הזוג, לצד אפשרויות חדשות ורצויות יותר. תשומת הלב לדפוס התנועה המוקדם המגולם בידיו של רון, וההצטרפות של הדר לתנועתו, אפשרו לו לחוש נראה ומוכן, והובילו לקרבה ולאנטימיות גדולים יותר. תחושת הביטחון המוגברת בין בני הזוג שהתעוררה במהלך ההתנסות אפשרה בהמשך גם להדר לבחון בתורה זיכרונות ודפוסים תנועותיים מוקדמים, להביא אותם לידי ביטוי ורבלי, ולהיענות להזמנה לקרבה פיזית מצד בן זוגה. בהמשך יכלו בני הזוג לבחון היבטים נוספים של המטען הבין-דורי שהביא כל אחד מהם מבית הוריו, ושהמשיך להשפיע על הקשר הזוגי ועל דפוס תנועה ופעולה שלהם בהווה. בפגישות הטיפוליות שלאחר מכן, לא התקשו בני הזוג להמשיך ולתקשר באמצעות "מפגשי ידיים". כך נוצרה שפה חדשה,

שאפשרה להם תקשורת טובה יותר. "זה ממש קטע", אמר רון בסיום אחת הפגישות. "גם הידיים מדברות". ואכן, באמצעות הידיים ניכרה בבירור התקרבות פיזית ביניהם – התקרבות שלווה בהתרגשות ובדיבור על התקרבות רגשית.

לאחר כמה מפגשים נוספים, הגיעו רון והדר נסערים בעקבות אחר צוהריים מאתגר של ריבים בין ילדיהם, נושא שעורר ביניהם חילוקי דעות ומתחים רבים. בעודי מאזינה להם, עלה בדעתי שאולי מפגש ידיים משותף סביב הקושי שהם חולקים איתי במילים יוכל לספק להם נקודת מבט שונה ואמפתית יותר על חוויית האחר – במקרה זה הילדים – שתאפשר להם לגלות את ההנאה הטמונה במשחק שאינו נרתע מעוצמות פיזיות ורגשיות. במקרה זה, המפגש היה מפגש מונחה. ביקשתי מבני הזוג שכל אחד מהם יבחר יד אחת שתייצג את אחד הילדים. ביקשתי מהם לחוש תחילה כיצד היד מתנועת לבדה, ואז להתחיל לשחק עם ידו של בן הזוג. תנועתם המשותפת ביטאה תחילה רתיעה מהבעת עוצמות גבוהות, והייתה מעודנת מאוד, אך אט אט החלו הידיים להכות ולהדוף זו את זו, לרדוף זו אחרי זו, להתחבא ולחפש זו את זו, ועוד שלל יחסי גומלין משחקיים. מפגש ידיים זה עורר בהדר וברון אנרגיה שלא הכרתי – מלאת רגש, חושניות, חיות וחיוניות – בניגוד גמור לרגעי הניתוק הרגשי והעייפות האנרגטית שחוויתי לעתים במפגשים ביניהם. הבעות הפנים שלהם השתנו והתרככו, והגוף כולו נגרר בספונטניות אחרי תנועת הידיים. כשהסתיים המפגש, אמרה הדר: "זה היה ממש כיף. פתאום הרגשתי שאני חיה יותר. מזכרתי במפגשים הראשונים שלנו, כשהיינו מטיילים וצוחקים, ושום דבר לא היה כזה רציני". במקרה זה, הניסיון להתמודד עם אתגר במערכת המשפחתית דרך חוויה תנועתית משותפת, במקום דרך ויכוח או דיון שכלתני על גישות חינוכיות שונות, סיפק להדר ולרון פרספקטיבה שונה על מהות הריבים בין ילדיהם, שלמעשה העניקו לילדים חוויה של קרבה, מגע והנאה. אך חשוב מכך, מפגש הידיים אפשר לאותן איכויות לבוא לידי ביטוי גם ביחסי הגומלין בין ההורים. הוא הסיט את הנושא מהקונפליקט בין עמדותיהם השונות לגבי ריבי הילדים אל עבר החוויה התנועתית של הריב, שלגביו חשו תחילה – כמו לגבי הקונפליקטים הזוגיים שלהם – שיש להכריע לצד זה או אחר.

הדר חוותה יכולת לאפשר קיומו של קונפליקט ולשאת את המתח שהוא מעורר בה, ואילו רון שיתף שלמד כי אין צורך להימנע בכל מחיר מקונפליקט, וכי לעתים יש צורך לפתח עמדה פסיבית פחות. אחד מתפקידיה ההתפתחותיים של היכולת המשחקית, כפי שמדגישים מחקרים מהשנים האחרונות, היא להגמיש את כושר התגובה שלנו (Porges, 2018), לצד ביסוס דפוסים של היקשרות בטוחה (American Journal of Play, 2017). בסיום הפגישה, חלקתי עם בני הזוג את תחושותי שהתנסויות נוספות מסוג זה עשויות לאפשר להם לגלות גמישות רבה יותר במעבר בין קונפליקט למשחק, ובתוך כך לזהות אפשרויות משחקיות יותר במצבי קונפליקט.

יישומים נוספים

מפגשי ידיים מאפשרים להביא ייצוג של הזוג אל תוך חדר הטיפולים וכך תורמים לתהליך משמעותי גם בהיעדר אפשרות לעבוד בדרכים חווייתיות ודינמיות עם בן הזוג עצמו. מפגשי ידיים מועילים גם בטיפול פרטני וקבוצתי, ככלי לעבודה אישית על תמות של זוגיות, כפי שתואר בשלבים הראשונים של המקרה המובא לעיל. זאת ועוד, התערבות זו מתאימה גם ככלי לעבודה על סוגיות תוך-אישיות, כשכל אחת מידיי של המטופל המתנועע מייצגת חלק פנימי אחר. משתתפים בהקשר זה יכולים, לדוגמה, לעבוד על מפגש בין החלק שבהם החפץ באינטימיות – חלק המיוצג באמצעות יד אחת – לבין החלק שחרד מקרבה, המיוצג באמצעות היד השנייה. כפי שמעידה משתתפת באחת הקבוצות שבה יושמה התערבות זו, הפעולה התנועתית בממד החווייתי המידי, של כאן ועכשיו, אפשרה לה חוויה של קרבה ורכות שהיא כמהה להן – חוויה שלהרגשתה הייתה בלתי מושגת במסגרת הקשר הזוגי: "בחרתי לעבוד עם הידיים שלי כייצוגים שלי ושל בן זוגי, ולעסוק בנושא של האינטימיות בינינו ושל החוויה שאני משתוקקת אליה, חוויה שאני רואה כרחוקה מאוד מהמציאות הרגשית הקיימת בינינו. לפתע, באמצעות העבודה עם הידיים, האינטימיות שמרגישה כל כך רחוקה מאתנו הייתה תרתי משמע בהישג יד – יכולתי לחוות חוויה של אינטימיות מאוד עמוקה – של קרבה פיזית ורגשית – בין היד המייצגת אותי לבין היד המייצגת את בן זוגי. וזאת למרות שלפעמים בחיי היומיום, האינטימיות הזו מרגישה מאוד רחוקה, ונראה שדרושה המון עבודה כדי להגיע אליה. אחר כך יכולתי ללכת הביתה ולחפש אותה איכות של מגע וקשר ורוך שחוויתי בקבוצה. משהו משמעותי זז באופן שבו אני חווה את הקשר ואת האפשרויות הגלומות בו". במקרים אחרים, עבודת הידיים עשויה לאפשר למשתתפים בניית משאבים, כגון מגע עצמי אינטימי ומווסת, גם בהיעדר קשר זוגי. כמו כן, יש אפשרות להרחיב את ההתערבות לבחינת הקשר בדיאדות נוספות על הדיאדה הזוגית, כגון הורה וילד או דיאדות נוספות במערכת המשפחתית, ואף בין מטפל למטופל או בין מדריך למודרך.

סיכום

עבודת הידיים מלווה את המטפל והמטופלים במודל המתואר לכל אורך הטיפול – לעתים במשך כמה דקות בכל פגישה טיפולית, כטכניקה המאפשרת ביטוי לחוויה הקשורה לשבוע שחלף, ולעתים היא ניצבת במרכז של פגישה או סדרת פגישות. כל אחד מבני הזוג מוזמן לבחון את הידיים ואת הדרך שהן עושות. האם יש התחשבות ביד השנייה או התעלמות ממנה? האם היד המייצגת בן זוג אחד מתייחסת ליד המייצגת את השני, או לחלופין פועלת בלי כל קשר אליו? האם "הריקוד הזוגי" חוזר על עצמו, או שהוא מאופיין בגמישות ומופיעות בו וריאציות שונות? האם יש היצמדות לדרך פעולה אחת, או שניכר חיפוש אחר אפשרויות שונות? האם יש רגעים

של שהייה והתלבטות, או שמתקיימת תנועה בלתי פוסקת? האם המכשולים שנתקלים בהם בתוך התנועה הזוגית מעוררים שימוש במשאבים, או גורמים תסכול? ההזמנה שמזמין המטפל את בני הזוג לארגן את תמונת הזוגיות שלהם במונחים תנועתיים של התקדמות, נסיגה, כיוון, קצב, סיכון וגמישות, כפי שהידיים מגלמות ו"מגלות" להם, תורמת להבנת התהליך הזוגי ולהתוויית קווים להמשך הטיפול. המטפל, וכמובן גם בני הזוג, יכולים לראות באיזה אופן כל אחד מהם בוחר להצטרף, איזה "תפקיד" הוא מקבל עליו, מהו הדיאלוג הלא-מילולי, האם הידיים היו עושות משהו שעד כה לא העזו לעשות? ואילו היו הידיים מדברות, מה היו אומרות? חשוב לחזור ולהדגיש את ההיזון החוזר שבמהלכו הגוף כולו שותף ומגיב לתנועת הידיים – כלומר, האיבר משפיע על המערכת, בו בזמן שהמערכת משפיעה על האיבר, יחסי גומלין שיש בהם משום דמיון ל"תנועתם" של בני הזוג בתוך המערכת הזוגית.

סדרת המפגשים המתוארת במאמר מדגימה שימוש בעבודת הידיים לבחינתן של כמה מהתמות המרכזיות בקשר הזוגי. לצד זאת, עבודת הידיים משמשת גם כדי "לדבר" על כל סוגיה העולה במסגרת הטיפול, ולא תמיד יש צורך במעבר מלא מהשיח המילולי לתנועתו. במקרים מסוימים, אפשר להציע לבני הזוג לשים לב למחוות הידיים תוך כדי דיבור ולהמשיך את התנועות, בלי המילים, "כאילו שממשיכים לדבר, אבל מכבים את הווליום". כעת, אפשר להציע להם לשחק עם התנועות – גדול יותר, מהר יותר, חזק יותר, קטן יותר, חלש יותר – וכך לשקף רגש שעולה בדרך לא-מילולית. במקרים אחרים, אפשר לשאול: "כשאתם חושבים על הנושא, איפה אתם מרגישים את אי-הנחת או הרגש ביחס לקונפליקט בתוך הגוף? אם תחשבו רגע כל אחד על הידיים שלו, איזו יד תספר אתכם ואת הסיפור שסיפרתם עכשיו במילים? ואיך היד השנייה תנוע את תנועתו של בן הזוג, מנקודת המבט שלכם? מהן האיכויות השונות של התנועות? עגולות, או אולי חדות? איך הידיים נעות אחת ביחס לשנייה? האם עולה רגש חדש מתוך התנועה?".

לעתים, נוכל להבחין בפער בין הרצון העכשווי המוצהר של בני הזוג לבין קיומם של דפוסים פסיכו-פיזיים שאינם מאפשרים לרצון זה לבוא לידי ביטוי. כך נוכל להתחיל להבחין בדפוסים הגנתיים שנצברו בנו סומטית, ולזהות איכויות של קשר בין-אישי שכבר אינן רלוונטיות לרגע ההווה, אך עדיין מתקיימות בתוך המפגש. חשוב שנבין יחד עם המטופלים שדפוסים ישנים שהועילו להישרדותנו בעבר, כיום יש באפשרותנו לפתח, להעשיר ולגוון וכך לחוות מנעד רחב יותר של איכויות בתוך הקשר. במקרים מסוימים, העבודה התנועתית תגלה לנו שבתוך הקשר כבר מתהווה אפשרות לסיפור אחר, שמתקדם ברובד הגופני והלא-מודע לפני שהוא הופך למודע. כך מגבירה ההתמקדות במשתנים של גוף ותנועה את האינטגרציה לא רק בין הביטוי המילולי ללא-מילולי, כי אם גם בין המודע לתת-מודע, ומביאה עמה שינוי בתחושות, ברגשות, באסוציאציות, בחשיבה ובהתנהגות של בני הזוג. יתרה מכך, הדגש על קשר לא-ורבלי מאפשר

לשים לב למשאבים במערכת היחסים שאינם באים לידי ביטוי בשיח הוורבלי, כגון זיכרונות של רגעים טובים יותר ושל קשר וחום רגשי באמצעות חוויה גופנית נעימה. מפגשי הידיים מזמינים אפוא את בני הזוג להיות אקטיביים, בדרך המעוררת לעתים מבוכה, קושי או התנגדות, אך גם מגבירים את מודעותם של בני הזוג למאפייני מערכת היחסים שלהם, מאפשרים להם להבחין בתפקידים של כל אחד מהם, וכן בדמיון ובשוני של ההתארגנות הפסיכו-פיזית שלהם, ולבחור התארגנויות ותפקידים חדשים, רצויים יותר.

מקורות

שופר אנגלהרד, ע' (2022). **בגוף ידיעותינו, סוד הריקוד הזוגי, תיאוריה ופרקטיקה בטיפול בתנועה ומחול**. ירושלים: הוצאת מאגנס.

שחר-לוי, י' (2004). **מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי: פרדיגמה תנועתית-נפשית לטיפול בתנועה ולניתוח שפת התנועה הרגשית**. ירושלים: י' שחר-לוי.

American Journal of Play (2017). Playing on the right side of the brain – an interview with Allan N. Schore. *American Journal of Play* 9(2), 105–142.

Chace, M. (1975). *Marian Chace, her papers* (Harris Chaiklin, ed.). Kensington, MD: American Dance Therapy Association.

Cuevas, L. F. (2020). Embodied attunement: a dance/movement therapy approach to working with couples. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 15(1), 4–19.

Duhl, F. J., Kantor, D., & Duhl, B. S. (1973). Learning space, and action in family therapy: a primer of sculpture. *Semin Psychiatry*, 5(2), 167–183.

Dulicai, D. (1977a). Family interactional studies: Movement diagnostic evaluation scale. *International Journal of Art Psychotherapy* 2.

----- (1977b). Non-Verbal assessment of family system. *Art Psychotherapy*, 4(2), 55–62.

----- (2009). Family dance/movement therapy: a systems model. In *The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life Is Dance* (S. Chaiklin, & H. Wengrower, eds.). New York: Routledge.

Ellis, R. (2001). Movement metaphor as mediator: a model for the dance/movement therapy process. *The Arts in Psychotherapy*, 28(3), 181–190.

Fischman, D. (2009). Therapeutic relationships and kinesthetic empathy. In *The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life Is Dance* (S. Chaiklin, & H. Wengrower, eds.). New York: Routledge, 33–54.

- Fleisch, G. (2009). Right in their hands: How gestures imply the body's next steps in focusing-oriented therapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 8(3), 173–188.
- Gendlin, E. T. (1973). Experiential psychotherapy (R. Corsini, ed.). *Current Psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock, 317–352.
- Johnson, S. M. (2004). The practice of emotionally focused coupled therapy (2nd ed.). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Keleman, S. (2007). Dreams and the body. *USABPJ*, 6(1), 22–23.
- Kestenberg, J. (1975). *Children and parents: Psychoanalytic studies in development*. New York: J. Aronson.
- Löliger, P. (2007). Acting hands: The implications of hand gestures in the somatic emotional process of formative psychology. *International Body Psychotherapy Journal*, 6(1), 54–60.
- Minuchin, S. (1974). Families and family therapy. Cambridge: Harvard University Press.
- Minuchin, S., & Fishman, C. (1981). Family therapy techniques. Cambridge: Harvard University Press.
- Musicant, S. (2001). Authentic movement: clinical considerations. *American Journal of Dance Therapy*, 23(1), 17–28.
- Papp, P., Silverstein, O., & Carter, E. (1973). Family sculpting in preventive work with well families. *Family Process*, 12, 197–212.
- Papp, P. (1976). Family choreography (P. Guerin, ed.). In *Family Therapy, Theory and Practice*. New York: Gardner.
- Porges, S. W. (2018). Play as a neural exercise: Insights from the polyvagal theory. In *The power of play for mind brain health* (D. Pearce-McCall, ed.). Available at: mindgains.org
- Satir, V. (1972). *People-Making*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Shuper-Engelhard, E. (2019). [Embodying the couple relationship: kinesthetic empathy and somatic mirroring in couples therapy](#). *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(2), 126–147.

- Simon, R. M. (1972). Sculpting the family. *Family Process*, 2, 49–57.
- Tatkin, S. (2009). A psychobiological approach to couple therapy: Integrating attachment and personality theory as interchangeable structural components. *Psychologist-Psychoanalyst*, 29(3), 7–15.
- Wagner, D., & Hurst, S. M. (2018). Couples dance/ movement therapy: Bringing a theoretical framework into practice. *American Journal of Dance Therapy*, 40(1), 18–43.