

לסבתותינו היקרות, שהפכו אותנו לנשים שאנחנו

# הצל(לית) שלי ואני: מה בין צמיחה, קבלה עצמית, איפור... פמיניזם?

טלי-אור ויסמן וטופז קרוניזילבר

פרולוג

ג'יג'י.

המציאות הפכה כאוטי.

בדיקות גנצ'אות, גנצ'ות, שאלות, הגייסצ'ויות ומרופות... איך משיבים את הרב פויהרי? גושה שהגוף בוצר, הגייס בסכנה והרופאים כמהים להושיט יד ולעצור, אך עומדים מנצד גסרי אונים. בני המשפחה מלווים אותי, אך אינם יכולים לקרר ממני את כאב ההתמודדות.

הצמח גולף.

המצב מתגבש.

המרופות שהגוף מקבל מתיילות את את אוטוהיג'ן... אני מסבאלת במראה ורואה פנים צרות, אגרות...

זו לא אני!

קשה לצאת הווצה, מבטים ננצ'ים ונצ'יקות הערות.

אגאסונה בגיי אני מרשישה שאני צקוקה אהבנה מהבטים גודניניים.

אני מודה לבן צובי דאצ שטרג אהצכיר אי כו יום שאני אתה אני, אותן עיניים, אותן שפתיים, אותה נשמה. אתה פשוטה שקשה לצבוק כשאת מתבוננת במראה ולא מזהה את היבואה.

חוויה קשה זו של התמודדות עם מחלה ועם השלכותיה הותירה בי רשמים עמוקים וזרעה בלבי שאלות ומחשבות: כיצד אפשר להושיט יד לחיים, לפגוש נשים אחרות במקום של שבר, לגעת בפני הכאב? זרעים

אלו צמחו ברבות הימים לתכנית "ביוטי ונפש", שבמפגשיה חגגו נשים ונערות את החיבור המחודש לגוף, לנפש, לכוחות החיוביים ולעצמי שלהן לאחר תקופת חיים בצל הסיכון - אם מתמשך ואם רגע: התמודדות עם התבגרות בסביבה של מצבי סיכון, עם חולי גופני (כגון סרטן), עם משבר בחיי הנישואין, עם דיכאון לאחר לידה ועם תהליכי הזדקנות.

במאמר זה נציג את מהות התכנית ואת הרקע התאורטי והגישות הטיפוליות שהיוו בסיס ליצירתה, ונמחיש בעזרת דוגמאות כיצד האיפור יכול לשמש כלי אמנותי-טיפולי הפותח בפני משתתפות הקבוצה קרקע פורייה לצמיחה חיובית ולהעצמה אישית באמצעות דיאלוג אישי (פנימי וחיצוני) וקבוצתי.

## על תכנית מפגשי "ביוטי ונפש"

### הרציונל

משברי חיים מפרים את האיזון ומשנים את שגרת חיינו. פעמים רבות המשבר מלווה בתחושת חוסר שליטה על החיים המוכרים. תחושה זו מתעצמת כאשר המשבר נובע מחולי פיזי. במקרה זה היא עשויה להתבטא גם בחוויה של חוסר שליטה על הגוף ועל החזות החיצונית. הצפה ברגשות שליליים אלו מחזקת את הנטייה להסתגר כאקט הגנתי מפני פגיעה חוזרת (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). "ביוטי ונפש"<sup>3</sup> הוא מיזם נשי ייחודי שיצרנו כדי לאפשר חוויה קבוצתית, תהליכית ומעצימה לנערות ולנשים במגוון סיטואציות חיים. התכנית כוללת 20-6 מפגשים לשיח, לשיתוף וליצירה.

### מטרות המפגשים

מטרת המפגשים היא ליצור אצל המשתתפות תחושה של מסוגלות עצמית ופיתוח הסתכלות רחבה על מגוון מצבי חיים ועל אפשרויות הבחירה שלהן, תוך הגברת תחושת השייכות החברתית שתעצים את יכולתן להתמודד עם משברי החיים.

### קהל היעד

המפגשים מיועדים לנשים: קבוצת נערות, קבוצת נשים בוגרות וקבוצות מעורבות של בנות, אימהות וסבתות. תחילה פותחה התכנית בעבור נערות בלבד, ובמשך הזמן הורחבה והותאמה למגוון אוכלוסיות, בהן נשים המתמודדות עם משבר בריאות, אימהות לילדים עם צרכים מיוחדים ועוד.

נשים חולות סרטן, ובפרט סרטן הפוגע בעיקר בנשים (שד או הרחם), חוות משבר נוסף על ההתמודדות עם המחלה: פגיעה קשה בדימוי העצמי הנשי. השיח בקבוצות נשים אלו עוסק בשונות שיוצרת ההתמודדות עם המחלה במגוון היבטים - השלכות על חיי משפחה, תעסוקה, חוויות היומיום וכו', ומאפשר דיאלוג עם השונות בתקופת

3. לאתר התכנית - <https://www.beautynsoul.org>

הטיפולים וההחלמה בהיבט של המראה החיצוני. מתוך רגישות למראָה שהשתנה בעקבות הטיפולים, הענקנו כלים וידע על איפור לשיקום המראָה למראָה המוכר טרום-הטיפולים, וקיימנו שיח רגשי כיצד למצוא כוחות במצב הנתון ואיך להגדיר את נשיותנו מחדש.

בעבודה עם אימהות לילדים עם צרכים מיוחדים התמקד השיח במתן זמן איכות לעצמי אל מול הצרכים הרבים של בני המשפחה; כיצד להוות מקור לכוח וחיוניות לאחרים מתוך מקום של עוצמה פנימית, בתקופה כה לא יציבה ומעוררת חרדה של חיי המשפחה.

נוסף על כך, פנינו לעבודה רב-דורית באמצעות מפגשים בין אימהות לבנות וגם בין סבתות ונכדות, על תפיסות יופי שונות בין הדורות ועל המסרים בנושא נשיות המשתנים עם השנים. המפגשים עסקו בהיכרות עם מודלים ותפיסות של יופי ואיפור לאורך התקופות ואפשרו שיח מקרב, העלאת זיכרונות, דיאלוג בין עמדות שונות הנובעות מפערי הדורות תוך יצירת גשר ביניהן. השיח המשותף יצר אצל המשתתפות הבנה כיצד הנשיות שלנו מחברת בינינו למרות הפערים בדורות ובתקופות.

בעבודה עם אימהות טריות לאחר לידה עבדנו על מתן מקום לעצמי ומילוי מצברים: כיצד לתת מקום לחוויית האימהות המציפה בראשונותה ולאפשר רצף וקישור בין האישה שהייתי לפני הלידה ובין האישה שהפכתי להיות עם התפקיד החדש - אימא.

### **כלי המפגש**

במפגשים אנו משתמשות באיפור ככלי טיפולי (ר' הרחבה בהמשך). קבוצות האיפור ככלי טיפולי נותנות מענה ייחודי בתחום העבודה עם נערות: הן משלבות כלים של הנחיית קבוצות, עבודה על דימוי עצמי גופני חיובי, יחסים חברתיים ומתן התנסות ורכישת מיומנויות באיפור. כמו כן, היות שהעיסוק באיפור כולל מגע - נגיעה שלי בעצמי ובאחר, הוא מאפשר לשוחח על מיניות בריאה, על קשרים זוגיים ואף על מצבי סיכון.

### **מבנה המפגשים**

לכל מפגש מטרה מעולם התוכן של האיפור, מטרה רגשית ומטרה חברתית. כל מפגש בנוי מהחלקים הבאים: פתיחה והצגת נושא המפגש, עבודה רגשית מותאמת, הדגמה של סגנון איפור, התנסות מעשית וחוייתית באיפור אישי או בזוגות, סיכום אישי וקבוצתי.

## **תפיסות העבודה והגישות התיאורטיות ב"ביוטי ונפש"**

### **חזרה אל "האוהל האדום": עבודה קבוצתית במעגל נשים**

אחד הדברים הקשים ביותר בהתמודדות עם מצבי משבר הוא תחושת הבדידות. לתחושת הבדידות מתלוות פעמים רבות תחושות של אשמה והסתרה. במסגרת

מפגש קבוצתי יכולות נשים לשמש קבוצת התייחסות תומכת. אניטה דיאמנט (2008) מתארת בספרה כיצד בתקופות קדומות היווה "האוהל האדום" מקום מפגש אינטימי לנשים שבו הן חלקו חוויות מעצימות, שיתפו בסיפורי חיים, תמכו זו בזו ועודדו זו את זו מתוך הבנה של מציאות חיים משותפת, כשהמכנה המשותף הביולוגי-נשי הוא שקיבץ אותן יחד לאוהל. הניסיון הקליני מראה כי מפגש עם נשים נוספות והבנה כי חלק גדול מהקשיים משותפים, מקלים על ההתמודדות ויוצרים קרקע תומכת לעבודה נפשית דינמית. נערות מגלות כי אינן לבדן במחשבותיהן, ברצונותיהן ובאתגרים שאִתם הן מתמודדות, ונשים צעירות או מבוגרות מוצאות בשותפות הגורל של חברותיהן לקבוצה מקור לנחמה, לעידוד ולהעלאת מודעות. כל אלו הם מכשירים תרפויטיים רבי עוצמה (גור, 2014).

השתתפות בקבוצה או בטיפול קבוצתי מאפשרת לנשים רבות להתחבר לנשים אחרות ולהבין שהקשיים שלהן אוניברסליים. אוניברסליות זו מעניקה להן הקלה מיידית במצוקות נפשיות רבות על ידי חוויה של שותפות גורל. חוויה זו באה לידי ביטוי בתיאורו של הפסיכיאטר ארווין יאלום, המצטט מדבריה של אישה באחת מהקבוצות שהנחה: "אני יודעת שאני לבד בסירה הקטנה שלי, אבל כשאני מביטה סביב ורואה את האורות דולקים בשאר הסירות בנמל, אני לא מרגישה כל כך לבד" (יאלום, 2006, עמ' 499).

### **בהקשה: התאמת התכנים וקצב פיתוחם לאופי כל קבוצה**

"צריך שכל איש ידע ויבין, שבתוך תוכו דולק נר, ואין נרו שלו כנר חברו, ואין איש שאין לו נר. וצריך שכל איש ידע ויבין, שעליו לעמול ולגלות את אור הנר ברבים, ולהדליקו לאבוקה גדולה ולהאיר את העולם כולו" (הרב קוק).

לכל קבוצה יש מאפיינים ייחודיים: המאפיינים של חברות הקבוצה, הנסיבות שהובילו להיווצרותה (המכנה המשותף למשתתפות) והתוצאה הרצויה. תפיסת העבודה המנחה אותנו היא התאמה מלאה של התכנים, של אופי השיח ושל קצב העבודה לצורכי הקבוצה הייחודיים. העבודה בקבוצה פותחה באופן ייחודי שמצד אחד בנוי באופן מובנה ומצד אחר פתוח לתכנים הדינמיים הייחודיים למשתתפות ולאירועי החיים שקדמו להגעתן לקבוצה או מתרחשים בזמן קיומה (מחוץ לקבוצה ובדינמיקה הקבוצתית עצמה). המפגש הראשון מושתת על היכרות - היכרות אישית, היכרות עם עולם הטיפוח והיכרות עם השפה והשיח הקבוצתי, וכולל בניית חוזה ושיח על תקשורת מקרבת, אמון וסודיות.

מפגש זה מאפשר לנו המנחות להכיר את המשתתפות ואת עולמות התוכן האישיים המעסיקים אותן, ולבחור את הכלים ואת התכנים שיתאימו למפגשי ההמשך. יש לציין כי לא דומה העבודה עם נערות בסיכון לנשים המתמודדות עם משברי חיים, גם בנושאים העולים וגם בצורת העבודה ובשימוש באיפור ובכלים האמנותיים. למשל נושא איפור הגבות עשוי לעלות אצל נערות תכנים כמו שיום רגשות, היכרות עם אפקט והבעות פנים, שיח על מסרים וציפיות חברתיות או שיח על גבולות

(פנימיים וחיצוניים). לרוב יועבר הנושא באמצעי המחשה רלוונטיים הכוללים סרטונים, שיאפשרו לנערות לא רק להבין טכניקות אלא גם לחבר את השיח על לעצמן ולרגשותיהן מתוך התייחסות למודלים אופנתיים ובחינת העצמי שלהן מנגד. פעמים רבות יאזרו הנערות אומץ ויאפשרו לעצמן להתנסות עם מגוון כלים - עפרונות, מסקרות, מברשות וצלליות, באווירת התרגשות של אתגר, העזה, חיפוש עצמי והתנסות. לרוב ירצו הנערות לחוות מספר טכניקות וכלים אפשריים וייתחסו גם לאופנה הרווחת באמצעי המדיה.

לעומת זאת, בקבוצה העוסקת בנשים המתמודדות עם מחלת הסרטן וחוות השפעות של תרופות על תווי פניהן, השיח הקבוצתי מעורר רגשות עזים של כמיהה ל"עצמי הבריאה", למראָה הטבעי והמוכר ולתקווה לחיים בריאים שבהם מתמודדים עם סוגיות שבשגרה. ניסיונו לימד אותנו להבנות מפגש זה בעדינות וברגישות תוך מתן מקום לכאב ולתקווה. ההתנסות לרוב תכוון למראה טבעי ורך המותאם לגווני הטבעיים של המאופרת והולם את תווי פניה באופן המדויק ביותר והקרוב לצורת הגבה הטבעית. לרוב יבחרו הנשים כלי זריז שיענה על הצורך ויאפשר התארגנות מהירה של המשך מטלות היום.

בהתאם לייחודיות שתוארה לעיל, הרי שכל קבוצה תתאפיין באתגרים ייחודיים לה, לנושא המרכזי ולשכבת הגיל של המשתתפות. קבוצות הנערות הנמצאות בשלבי התפתחות הזוהות הייחודית מול הציפיות החברתיות-תרבותיות או על פי המודל ההתפתחותי הידוע של אריקסון - גיבוש זהות אל מול טשטוש זהות - יעלו אתגרים קבוצתיים של דיאלוג נשי מקרב מול צורכי היבדלות וייחודיות העשויים להתבטא בשפת הקבוצה בלעג/דחייה/ביקורת וכדומה. העבודה עם אימהות ובנות מעלה את סוגיית המגע בתרגילי איפור בזוגות: מהו מגע הנעים לך? כיצד אנו נוגעות זו בזו? ברוך? בחיבה? ברכות, או שמא בגסות, בחודרנות ובחוסר כבוד לגבולות האחרת ולרגישותה? נשים בוגרות ינהלו באמצעות המפגשים דיאלוג עם דמותן הצעירה, אותה נערה-אישה שחוותה מחלה, הפסקת היריון ואובדן ילדים, עברה מסע חיים המתבטא בהתקבעות של הבעת פנים ובקמטי צחוק או כאב בזוויות הפה והעיניים שלכל אחד מהם סיפור משלו. הקבוצה מאפשרת פעמים רבות אינטגרציה בין שלל הדמויות המהוות את העצמי לאורך סיפור חיינו ואת הבחירה אילו חלקים להאיר, לחשוף להדגיש או לרכך במטרה ליצור את המראה המשקף את מי שאני היום ברגע זה.

### מול המראה: איפור ככלי אמנותי-טיפולי

אחת מדרכי העבודה הישירות ובעלות העוצמה עם הממד הרגשי היא שימוש באמנויות. דרך טיפול זו עוקפת את מחסומי ההגנה של האדם על עצמו מפני האחרים ומפני הפחדים בתוכו, ומגיעה ישירות אל הרגשות, הפחדים והכוחות שרובם אינם מודעים. שימוש באיפור ככלי טיפולי נולד מתוך עבודה עם כלים אמנותיים שונים ולמידה על האפשרויות הטמונות בעבודה אִתם. למעשה, הרעיון נולד לאחר למידה בתכנית המשלבת הנחיית קבוצות עם אמנויות, מתוך הבנה

שעם פיתוח נכון המבוסס על תאוריית יחסי האובייקט ויצירת סביבה מאפשרת, ניתן ליצור מציאות השלכתית-משחקית.

כשאדם מתמודד עם שינויים רבים המחייבים הסתגלות מחדש, כמו מחלה, גירושין, עבודה חדשה, לידה או כל שינוי אחר, ההשתתפות בקבוצה מזמנת מרחב מוגן להתבוננות, למודעות, לשיתוף ולפיתוח דרכי התמודדות עם שינויים אלו. כמו כן, בעזרת האמנות ניתן לבטא תהליכים רגשיים בצורה לא מילולית ובאופן מטפורי. קבוצות מבטאות את המתח בין תלות בקבוצה ותשוקה להתמזג בה ובין היבדלות (separations) ומשאלה לבטא אינדיבידואליות. ייחודן של קבוצות המשלבות אמנות הוא בכך שהמבנה שלהן מאפשר זמן ומרחב לחקור את שני צדי המתרגם - ההתמזגות והיבדלות (Case & Dalley, 1992).

בחירתנו המודעת להשתמש באיפור ככלי טיפולי אינה מובנת מאליה, שכן היא עשויה להעלות שאלות כמו, האם איפור הוא אמנות? האם אין הוא עלול לחדר מסר מטעה או מחליש?

### אז מדוע בעצם איפור?

ניתן לראות באיפור חלק מעולם ציפיות מראָה פטריארכליות, חלק מהשאיפה של הכנסת נשים לתכתיבי מראָה שלעולם לא נוכל להשיגם באופן שבו הם מוצגים בירחוני אופנה ופרסומות. אלו תכתיבי מראָה דכאניים, הגורמים לנו כנשים תחושות של ירידה בדימוי העצמי ובתחושת המסוגלות להתאים את עצמנו אליהם. אנו באות להפוך את האיפור, שהוא עניין יומיומי אצל רוב הנשים בעולמנו וחלק מהנה בעולמנו האישי, לכלי מעצים המאפשר לאישה להשמיע את קולה האישי ולכרטיס לצמיחה אישית (Brown, 2010). בחלקים הבאים נציג את הביטויים שבהם יכול האיפור להפוך לכלי אמנותי טיפולי אפקטיבי.

**נורמליזציה - חוסר תיוג "טיפולי":** בניגוד לעבודה טיפולית אמנותית דינמית "קלאסית", מפגשים שבמרכזם איפור אינם נתפסים כמתייגים מבחינה טיפולית או שיקומית. למעשה האיפור מהווה בעבורנו כרטיס כניסה "נורמטיבי" למגוון אוכלוסיות החוות את השפה הטיפולית הרווחת כמאיימת או שלתחושתן אין להן "כישורים אמנותיים" במובן הרחב של תפיסות היופי של עולם האמנות. נערות ונשים רבות משתמשות באיפור באופן יומיומי, לטשטש, להדגיש, לפגוש את עצמן במראה.

העיסוק במראָה האישי הוא שיח אישי ואף ציבורי יומיומי, ומשיק לעיסוק בעולמות התוכן של דימויי יופי וגוף. האיפור מאפשר להביא למודעות בקלות ובצורה קונקרטיה נושאים של חיוביות והעצמה אישיים ולהאירם הן ברובד הפנימי והן ברובד החיצוני באמצעות טכניקות עבודה פשוטות ושימוות של משחקי הארה והצללה.

**היכרות עם העצמי (self):** האיפור מבוסס על מגע עם עצמי, עם פניי ועם הפנים שאני מציגה לעולם. האיפור מאפשר מגע עם האיבר הגדול ביותר בגופנו - העור.

ממקום זה אנו בוחנות את עולם המגע, בהיבט הפיזי - מה נעים ליומה לא, ובהקבלה, בעבודה האישית והקבוצתית - מהו המגע הרגשי שאני מאפשרת, מוכנה לו ונעים לי בו. האיפור הוא מקום של חיבור ביני לבין עצמי וביני לבין מי שמאפרת אותי. מגע זה מעצם טבעו הוא בלתי אמצעי ונובע ממפגש בין נקודות זהות או משלימות בנפש המאפרת והמאפרת. מדובר במגע המתבצע באזורים נפשיים ראשוניים ולא מודעים שהגישה אליהם היא אינטואיטיבית, ועל כן העיסוק בו רלוונטי במיוחד לטיפול במתבגרות או באנשים במצבי משבר.

כחלק מנושאי שיח אלו נביא דוגמה למפגש שהתקיים עם קבוצת נערות, שבו עלו תכנים אלו באמצעות טכניקת איפור המדגישה גבולות. המנחה עודדה את המשתתפות לחשוב יחד על המושג גבול. האם יש גבולות ששומרים עליהן? האם יש גבולות שחוסמים אותן? מי מציב להן את הגבולות? הנערות, שחשו בנוח, העלו את נושא היחסים והמגע עם בנים, נערים בני גילם. בשיחה אפשרו המשתתפות לעצמן לקיים דיאלוג אקטיבי בין לבין עצמן ובין לבין האחרות בקבוצה סביב שאלות חשובות כגון, האם אני שומרת על הגבולות שלי? האם אני שומרת על עצמי? האם יש לי אפשרות בחירה? בסיום השיח אמרה א' שעד עתה בחרה שלא להיחשף, כי מהתגובות של חברות הקבוצה הבינה שיש לה בחירה במגע, עם בנים בפרט ואנשים בכלל, וזו הבנה שהיא לוקחת עמה מהמפגש לחיים. הקבוצה נתנה לה כוח ויכולת להיות נאמנה לעצמה ולתחושותיה.

**ביטוי ייחודי ואישי של העצמי:** האיפור הוא דינמי ויכול לשנות, לחזק ולייצר מקום לביטוי עצמי. הוא יכול להיצבע בצבעים עזים ויכול להימחק בקלות. בעבודה עם נערות בגיל ההתבגרות האיפור מהווה מרחב בטוח לבחור מגוון סוגי עצמי על פי מראות שונים וסגנונות שונים שכולם יחד יוצרים את ה"אני" של הנערה. כמו כן, הוא מאפשר כלי ביטוי חזק ובלתי מזיק למרד הנורמטיבי בגיל זה ודרוש לצורכי התפתחות הנערה (סטולובי, 2015).

האיפור מאפשר לבטא מגוון רב של סגנונות עצמי ולקבל עליהם משובים בסביבה קבוצתית תומכת, מגוננת ואמפתית. ההתנסות המשותפת בסביבה בטוחה, שבה "טעות" מאפשרת למידה משותפת של טכניקה חדשה, מהווה מקום בטוח ליכולת הבעה חופשית, קשרים המעודדים סקרנות, למידה וחיבור לעצמי תוך חיבור לאחרות. יתרון נוסף הוא הקלות שבתיקון, האפשרות לבחור שוב, להתנסות, בלי לשלם מחיר על הבחירה שכן בהינף צמר גפן ומסיר איפור אפשר לנקות את ה"חוויה" ולחזור לניקיון הרענן של הסיטואציה הראשונית.

אחת הדוגמאות לביטוי העצמי דרך איפור הייתה כאשר במפגש הכולל התנסות באיפור דרמטי יותר שכלל שפתונים בצבעים עזים, כמו אדום שני ובורדו, הנערות התלהבו מהם מאוד, במיוחד משום שאצל רובן הוריהן אוסרים עליהן את השימוש בהם בשגרת היומיום. רבות מהנערות חשו שאלו צבעים חזקים מדי עבורן ורצו מיד לנקות את השפתון ולהחליפו בצבעים עדינים וטבעיים יותר. כששאלתי מדוע עשו זאת ענתה אחת הנערות "שהיא ראתה שהצבע פשוט לא מתאים למי שהיא". אף

שהרבה נערות אהבו את המרָאָה הזו, היא הבינה שזה לא מרָאָה שהיא אוהבת על עצמה, והתאפשר לה להביע את קולה האותנטי ואת השונות שלה מול חוותיה חברתית. ההתנסות מאפשרת לנו לבחון גם חלק מדמויות הפנטזיה שלנו על עצמנו. כאשר אנו בוחרות מרָאָה שראינו על מודל שאנחנו מעריכות, אנו יכולות לבחון האם זה אכן מרָאָה שאנו שואפות לו ביחס לעצמנו או לא, ובשפה פשוטה - כמה נוח לנו "ללבוש" אותו?

במפגש המסכם של הסדנה אנו מאפשרות למשתתפות לבחור את דמותן, על בסיס מגוון הטכניקות שלמדנו והתנסינו בהן. במפגש סיום של קבוצת נערות בחרה אחת מהן, נערה שקטה באופייה, להתנסות דווקא במרָאָה של איפור עיניים דרמטי שכלל עיפרון עיניים עבה ושפתיים משוחות בצבע חזק. נוסף על כך היא סידרה את שערה בקוקו גבוה ונראתה שונה מהדמות שהכרנו במשך המפגשים. כשהתבקשה לתת כותרת לחוויה ורגש המתאר זאת אמרה כי כשהיא מסתכלת על עצמה במראה היא נראית לעצמה כ"מישהי שיכולה לעשות מה שהיא רוצה, לצאת לכבוש את העולם ושלא יתנגדו לה... הכול אפשרי".

ככלל, העבודה בשילוב איפור בקבוצה מאפשרת לכל משתתפת, גם אם אינה מדוברת מול קהל, להנכיח את עצמה ובכך להשתייך לקבוצה. לצד זאת, עם סיום ההתנסות האישית ניתן להבחין באופן מיד בהבדלים השונים ובייחודיות של המשתתפות הקבוצה, למרות העיסוק בתמה משותפת ובהתנסות דומה. חוויה זו מאפשרת לכל אחת לבטא אני ייחודי לצד האוניברסליות הנשית בשיח הקבוצתי (Case & Dalley, 1992).

**חיבור מוחשי לעולם הרגשי הפנימי:** ניתן להשתמש באיפור או בהסרתו ככלי מוחשי להבעת רגשות ותחושות בקבוצה מלווה "איפור הרגשות" החושף את עמדות חברות הקבוצה כלפי רגשותיהן - מה זה בשבילי קשיחות למשל? מה הצורך בזה ובאיזה הקשר? מה אני מדגישה ומסתירה בעצמי כשאני בוחרת מראה כזה? שיח זה, המתקיים לצד פעולת האיפור, מסייע, בעיקר לנערות, להכיר ולתת ביטוי למנעד הרגשי שלהן לכל אורכו, גם כאשר מדובר ברגשות שליליים, קשים ואפילו מוכזרים. היכרות זו חשובה במיוחד, שכן כאשר נחסמות התחושות העולות מהרגשות השליליים, נחסמת אֵתן גם האפשרות לחוש במלואם את הרגשות החיוביים (Ben Shahr, 2010).

**מיסוך לצד הדגשה:** "הסתכל פנימה לתוך עצמך. אם אינך רואה את עצמך כיפה, עליך לפעול כפי שפסל פועל על מנת לחשוף את היופי שבפסלו: הוא מקלף באזמל חלק אחד ואחר הוא מאזן, נקודה אחת הוא מחליק ואחת הופך הוא לברורה. עד אשר הוא חושף את פניו היפות של הפסל. כמוהו - הסר את המיותר מעליך, ישר מה שעקום, נקה את הנקודות החשוכות והפוך אותן לבהירות וברורות. לעולם אל תפסיק לפסל את עצמך עד אשר יזרחו אליך פניך כיצירה האלוהית שנוצרת" (תרגום חופשי של דברי פלוטניוס בתוך: MacKenna & Page, 1930).



הסיבה האחרונה לבחירתנו להשתמש דווקא באיפור ככלי אמנותי-טיפולי היא תכונת הפלסטיות ובמובנים מרבים גם הוורסטיליות שהוא מאפשר. האיפור הוא הכלי האידיאלי ל-"Fake it till you make it", או במילים אחרות: מה שלקח הטבע (הדיכאון, המחלה, הגיל והשבר הפנימי) יחזיר הצבע.

במפגשים בקבוצות נשים המשתקמות ממחלת הסרטן או מתמודדות עמה עלתה שוב ושוב הכמיהה לפעם, ל"אישה שהייתי לפני". נשים אלו הביעו פעמים רבות את רצונן להתנתק מן המהות של "חולת סרטן" אף לרגע, דרך "משיכת מכחולי האיפור". כך הן יכלו להתבונן בבבואת עצמן ה"בריאה", ה"מקורית", ובמובנים רבים לקבל תחושה מסוימת של שליטה בבריאותן, גם אם דרך מסכת האיפור. נשים אלו שיתפו את הקבוצה בחוויה האישית שסוף-סוף הן יכולות להסתכל על עצמן במראה ולא לראות חולי אלא את "האישה שאני" - עם גבות ומסגרת לפני, צבע בלחיים וחיות. כפי שאמרה אחת מחברות הקבוצה בסיכום המפגש, "אני לא זוכרת מתי בפעם האחרונה הסתכלתי על עצמי במראה והרגשתי כל כך 'אני' במלוא מובן המילה כמו שאני מרגישה עכשיו. פשוט להסתכל ולראות את עצמי, ולא מחלה או חולי".

חוויה זו נתנה למשתתפות המון כוח והפיחה בהן תקווה, תקווה שיחזרו להיות הן עצמן כפי שהיו "לפני". המראָה החדש אֶפְשֶׁר להן להיזכר ולו לרגע במי שהן, ולא רק בהתמודדות העכשווית. היו נשים שחשו בנוח יותר לפגוש את ילדיהן לאחר מפגשי הקבוצה. הן חשו מוכנות נפשית לכך ורצו שהם יחוו אותן רגועות יותר ודומות במראן למראָה המוכר להם לפני שהופיעו השפעות הטיפולים. צורך זה הורגש בדרך כלל אצל אימהות לילדים צעירים.

### שילוב אמנות פלסטית עם כלים ביבילותרפיים

נוסף על עבודת ההתנסות באיפור ככלי טיפולי, במרבית המפגשים כלל העיבוד שימוש בסוגי אמנות שונים: אמנות פלסטית (ציור, פיסול, עבודות יצירה מחומרים שונים), תנועה, פסיכודרמה, ביבילותרפיה וכדומה. כלי טיפול אלו מביאים לשחרור ממתח רגשי ולמתן הרגשת חופש ויצירתיות ובכך מסייעים ליצירת תקשורת ישירה. השימוש באמנויות מעצים את הפוטנציאל היצירתי האישי הגלום בכל אחת ואחת, ופותח חלון להזדמנויות חדשות של שיח וביטוי גם לנערות/נשים שקשה להן ביטוי מילולי.

במהלך המפגשים אנו עובדות פעמים רבות על בסיס הביבילותרפיה, באמצעות שימוש בטקסטים ו/או בציטוטים משירים. על כן לכל מפגש שם הקשור לשיר. בין שהשיר מנוגן ברקע ובין שכחלק מהמפגש אנו קוראות את השיר יחד עם חברות הקבוצה, וחושפות בפניהן שירים שלרוב אינן מכירות. העיסוק בשיר מאפשר פתיח לשיח על העולם הרגשי בדרך עקיפה שאינה נתפסת כטיפולית. כמו כן אנו מאפשרות לחברות לבטא מה כל אחת מהן לוקחת ממילות השיר וכיצד הן נפגשות עם התוכן המועבר בו. תרגיל שאנו עושות כחלק מהמפגשים הוא עבודה על מודל היופי דרך תמונות ממגזינים. השאלות המנחות הן: כיצד אני רואה את עצמי אל מול

הגדרת היופי העכשווית? האם היא מתאימה לי? האם אני מתאימה את עצמי אליה או מתנגדת לה? פיתוח העמדה האישית באמצעות קולאז', יחד עם שיח קבוצתי, מאפשר שיח עמדות קבוצתי כאשר האמנות מהווה כלי שבאמצעותו גם חברות שקשה להן להתבטא בקבוצה מראות את העבודה שעשו ומקום זה משתתפות בשיח הקבוצתי.

כאמור, כל קבוצה מהווה עולם ומלואו - מבחינת אוכלוסיית היעד, מבחינת דרכי העבודה המתאימות לה ומבחינת הדינאמיקה שנוצרת בין המשתתפות. אנו מרגישות כי העבודה שיש בידינו מגוון גדול של כלי הנחיה מאפשרת לנו התאמה נכונה ומדויקת לכל קבוצה על פי צרכיה ושלבי התפתחותה, ממש כמו כל אם טובה דיה.

### לראות את הטוב שבי: הדגשת הכוחות והחוזקות

הנרטיב של ההתבוננות במראה נמשך כחוט השני גם בנקודה זו. בהתבוננות במראה יש ממד מאוד ביקורתי ובוחן. כבר כילדות צעירות אנו מורגלות, בהתאם להבניות חברתיות, למצוא את הפגם, לראות מה לא טוב. התפיסה שניסינו לקדם במפגשים הייתה הפוכה: להסתכל במראה (אם אמתית ואם וירטואלית) ולמצוא את מה שטוב בי, את מה שאני אוהבת בעצמי. גישה זו יונקת את מקורותיה מנקודת המוצא של הפסיכולוגיה החיובית: ההתמקדות בדברים "העובדים טוב" בחיינו, בחוזקות, בכוחות, ביכולות ובכישורים שלנו. הפסיכולוגיה החיובית בוחנת למעשה מהן דרכי ההתמודדות הזמינות לאדם הנתון עם אתגרי חייו (Ben Shahar, 2010).

התמקדות בהיבטים חיוביים מעלה את הערך ואת הדימוי העצמי, ופותחת צוהר למימוש הפוטנציאל הגלום בנו כאשר נבחר לממשו. מן הספרות המקצועית עולה כי רגשות חיוביים ביחס לעצמי מנבאים חוסן נפשי גדול. העצמה של תחושות חיוביות ביחס לעצמי מגבירה את הביטחון העצמי, את האופטימיות, את תחושת היעילות, את האנרגיה ואת ההתמודדות האפקטיבית עם אתגרים ועם לחץ. התמקדות זו מאפשרת לאדם לפתח דרכי חשיבה יצירתיות יותר בהתמודדות עם אתגרים ובפנייה למערכות התמיכה הזמינות לו (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). חשוב לציין כי העיסוק בחיוביות אינו מבטל קושי או רגשות שליליים, אלא מאפשר למשתתפת לבחון את החוויה ואת הנרטיב שהיא בוחרת לעצמה בדגש על הלמידה המצמיחה אחד המשפטים המעצימים והמחזקים המשמשים מקור כוח חיובי הוא: "אלוהים, תן לי הכוח לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנות, את האומץ לשנות את מה שביכולתי לשנות ואת החכמה לדעת להבדיל ביניהם" (ריינולד ניבור).

המיקוד ביש, בחיובי ובעוצמה הפנימית הם אחד ממוקדי השיח במסגרת מפגשי הקבוצה. במפגשים אנחנו בוחרות להסתכל על משברי חיים ולבחון כיצד אותה חוויה העצימה אותי, אילו כוחות אישיותיים באו לידי ביטוי אצלי בעקבות אותו משבר, מה גיליתי על עצמי, מה למדתי לאהוב בעצמי בעקבותיו. תפיסה זו מעוצבת בתרבות הסינית העתיקה, שבכתב שלה המילה "משבר" מסמנת גם "הזדמנות". תפיסה זו מוכרת לכולנו באמרה העממית הידועה "כשנסגרת דלת נפתח חלון".

כך, בתהליך הקבוצתי נעשית עבודה על הגברת תחושת הערך והדימוי העצמי, המסוגלות והיצירתיות של המשתתפות. באמצעות המפגשים המשתתפות חוות את כוחותיהן ומכאן יבחנו אילו מטרות יציבו לעצמן להמשך ואילו דרכי פעולה ינקטו להשגתן. נוסף על כך, המפגשים משמשים במה להעמקת קשרים חברתיים וליצירת תקשורת מקרבת ומכבדת עם קבוצת השוות. כל אלו נותנים קרקע פורייה להעשרה של ארגז הכלים להתמודדות עם אתגרים בהמשך, מתוך התפיסה כי הצורה שבה אנו בוחנים את מציאות חיינו היא בעלת משקל רב יותר על חווייתנו את היומיום מאשר המציאות האובייקטיבית (Ben Shahaar, 2010).

## זו אני, זה שלי, זאת בחירתי: אימוץ גישה פמיניסטית

על פניו, החיבור בין עוצמה נשית לעיסוק במראה ובאיפור עשוי להיתפס כהיפוכו הגמור של פמיניזם, שכן כפי שצינו קודם, התבוננותנו במראה אינה נקייה, אלא מתווכת בידי הבניות חברתיות מקבעות של "מה נכון", "מה יפה" ו"איך אישה צריכה להיראות". במפגשים אנו מציעות התבוננות אחרת המודעת לחלוטין להבניות החברתיות, אך בוחרת לבחון אותן, "לשחק" בהן ולא לקבלן כאקסיומות. יופי הוא מונח סובייקטיבי, מראה הוא דבר דינמי ונזיל. בסופו של דבר, הבחירה שלנו מבחינת הנראות מבטאת את התפיסה כי האישי הוא פוליטי.

הדגש שאנו שמות בהנחיית הקבוצה הוא בבחירה, בשליטה ובמיצוב העצמי מתוך מודעות לחוזקות ולעצמות שבנו. הרעיון הוא כי היכולת להשפיע על המראה ולשנותו היא חוויית ביטוי עצמי, ולא בהכרח היכנות לתכתיבים חברתיים או ריצוי של האחר (Brown, 2010). בקבוצה מתקיים דיאלוג על מוסכמות ואופנות, שיח על האפשרויות שהאיפור מייצר להתנסות ולבחור את המראה שבעזרתו אעביר את המסר האישי שלי כלפי חוץ מתוך הכוח הטמון בבחירה. לפי גישת הטיפול הפמיניסטי, עלינו האחריות להתמודד עם מצבי חיינו השונים ולפתור אותם. לנו היכולת לחולל שינוי בחיינו. חברות הקבוצה חוות כמכנה משותף משבר חיים. ביכולתן לעזור זו לזו להתרומם ולצמוח מהמשבר לכיוונים שונים; הן יודעות טוב יותר מכל אחד אחר מה הן חוות, ועל כן הן יכולות לעבוד יחדיו על נתיבי החלמה יצירתיים (Brown, 2010). במפגשי הקבוצה ניתן מרחב גדול לדיון במושג הנשיות. חברות הקבוצה חוקרות שוב ושוב מהי נשיות בעבורן - מה הופך אותי לאישה? האם הנשיות באה יחד עם נעורים? אם איבדתי חלק "נשי" בגופי (שד, רחם, שחלות) האם עודני אישה? נוסף על כך אנו שואלות במפגשים מהו המקום של הבחירה שלי בעיצוב נשיותי: מהם גבולות הנשיות שלי? מה אני בוחרת לאמץ במאפיינים המגדריים הנתפסים כ"נשיים" ומה איני מאמצת? מה אני אוהבת בנשיותי? מה אני רוצה לשנות? מה היא מאפשרת לי? במה היא חוסמת אותי? שיח זה מרגש תמיד ומהווה קרקע פורייה להפריה הדדית בין חברות הקבוצה. מצאנו שבקבוצות רב-גילאיות, כגון קבוצות אימהות ובנות, השיח מרתק במיוחד ומאפשר חיבור חזק ותקשורת ישירה על מסרים שהבנות מקבלות לגבי נשיותן מאימהותיהן.

## לסיכום

הנערות שהשתתפו בקבוצות הן היום בוגרות צעירות, והצעירות יותר בקבוצות מהשנים האחרונות נמצאות בעיצומם של לימודי התיכון. לאחר סיום המפגשים הקשרים ביניהן התעצמו והועמקו, והתקשורת ביניהן הפכה רכה ומכילה יותר. ראינו לאורך המפגשים כיצד נורמות השיח בין חברות הקבוצה משתנה, הופכת לפתוחה וכנה בעיקר קשובה יותר למילים שנאמרות ולאלו שאינן נאמרות ומבוטאות בדרכים שונות: שפת גוף, הבעה, אפקט וכלי האיפור והאמנות השונים. היו מפגשים שבהם הדיון שהתפתח בעקבות מראה מסוים היה כל כך עמוק וערני, שלא נשאר זמן להתנסות עצמה. נוכחנו כי המחנכות של אותן כיתות, שלעתים בבתי ספר מסוימים נכחו במפגשים כמלוות וכך יכלו להמשיך ולטפח את הדינמיקה הקבוצתית שנוצרת, מיישמות תכנים, כלים, סיטואציות ודוגמאות שהתקיימו בסדנאות בשיעורי החינוך ועוד. משוב מעניין ומשמעותי שקיבלנו מהמורות המצטרפות היה כי הן עובדות על שימור צורת השיח המקרב והמכבד גם בשיעורי החינוך.

ידוע כי בעבודה טיפולית נוצרים קשרים אינטימיים וחזקים המדהדים ארוכות בנפשות המטפלים והמטופלים גם יחד. האינטימיות הנוצרת בקבוצה, השיח החשוף, המגע הרגשי והגופני מובילים לקרבה ולאינטימיות בין המשתתפות שלרוב ממשיכות להתקיים באופן זה או אחר. העובדה שנכחו במפגשים דמויות המלוות את המשתתפות במציאות היומיומית (מפגשי אימהות-בנות, מפגשי כיתה יחד עם המחנכת, מפגשי נערות עם עו"ס, מועדון נוער וכו') אפשרה הדהוד ממושך של החוויה גם מחוץ למפגש עצמו.

כמנחות וכמטפלות, ידוע לנו כי מדובר באינטימיות הנוצרת ונמשכת בזמן המפגשים, וכל פעם עם סיום הקבוצה משהו בנו אומר תודה על הנשים המרתקות והחזקות שזכינו להכיר וללוות. כיוון שאנו חיים במדינה קטנה הזדמן לנו לא פעם להיתקל בשבילי החיים במשתתפות יקרות מהעבר. כל מפגש נגיעה שכזה, שבו אנו זוכות להתעדכן בהמשך סיפור החיים, בחותם שנשאר מהחוויה, בקשרים שנשמרו והתהדקו, מחמם את לבנו. אין דבר מרגש יותר מלגלות לאחר שנים מספר על אישה שהגשימה חלום שנולד בקבוצה, על שינוי שנוצר ועדיין מתקיים. אשרינו שזכינו.

## אפילוג

הקדשנו את המאמר לסבתותינו היקרות, שגידלו שושלת של נשים חזקות ותומכות במשפחתנו. שיתפנו בסיפור המשבר האישי שממנו צמחה "ביוטי ונפש", ונרצה לסיים בהתייחסות לצמיחה המשותפת שלנו כאחיות בעבודתנו יחד.

יש לציין כי למרות פער הגילאים בינינו, עשר שנים, תמיד היינו קרובות זו לזו - חברות, אוהבות ונשות סוד. המשפחה שבה גדלנו, חוויות ילדות, ערכי הליבה, אמונות ואפילו האנרגיות שלנו דומות, עד כדי כך שזכינו להיקרא בכינוי החיבה "האחיות התאומות".

שתינו מאמינות בכוח נשי כי גדלנו במשפחה שבה נשים הן לב המשפחה, הן הדבק שגורם לכולם להיפגש סביב שולחן השבת והחג, מאפשרות שיח משותף ומחדירות ערכי משפחה, חברות ואמונה בעצמנו, ומשמשות מודל ותמיכה האחת לרעותה. יחד יצרנו שיתוף פעולה מקצועי מהנה ומפורה. הדמיון שלנו מקרב אותנו והשוני הבינאישי מגוון ומעשיר. רמת האמון שלנו זו ביכולותיה של זו היא גבוהה. אין לנו ספק, כאשר אחת מעבירה את הסדנה והשנייה היא מנחה מקצועית, שכל אחת מאתנו ממלאת את תפקידה כמיטב יכולתה.

עם זאת, העבודה המשותפת לימדה אותנו שאנחנו צריכות לגבש צורת עבודה עם קו ברור המפריד בין העבודה המקצועית המשותפת ובין יחסי המשפחה. לא אחת נאלצנו להתמודד עם חילוקי דעות בתחום זה או אחר והקפדנו מאוד שאלו לא יפגמו במרחב האחר של יחסינו. זו בהחלט משימה מאתגרת. אחד הפתרונות שמצאנו היה להקצות זמנים מוגדרים ופגישות שלנו ל"זמן אחיות" ו"זמן עבודה". אנו בטוחות שהדיאלוג המשותף בינינו מובא בהקבלה לקבוצות שלנו, שבהן אנו עוסקות רבות ביחסים שלי עם עצמי וביחסי עם הסביבה. כשם שאנו מתמודדות עם אי-הסכמות וצרכים שונים בינינו ומתעלות זאת לשיח פתוח ומקרב, כך יש בידינו מרחב פתוח ומזמין יותר לבנות הקבוצות לעשות זאת בינן לבין עצמן ובינן לבין האחרים המשמעותיים להן.

כשאנחנו עובדות יחד האסוציאציות קופצות כמו פופקורן, היצירתיות עולה ואנחנו מגיעות יחד לחשיבה יצירתית יותר מאשר לו היינו חושבות בנפרד. כשאחת נתקלת בקושי השנייה מרימה אותה, וככה הגענו למקומות ולהתנסויות שלא חשבתנו שנגיע אליהם. כך השיח המשותף, הנוגע לתכנים רגשיים, נתן רובד נוסף ליחסינו ולשיח המשפחתי הרחב בכלל. התרומה הגדולה בעיסוק בהעצמה נשית היא שאת מזכירה לעצמך ולסובביך כל יום כמה כוחות טמונים בכל אחת ואחד מאתנו. הדבר דומה להרכבת משקפי ראייה ורודים שדרכם אפשר להסתכל על העולם. העיסוק בתכנים הללו עזר לנו לגבש מחדש את הנשיות הנכונה והמתאימה לנו לזמן ולמקום שבו אנו נמצאות כיום ולהזכיר זאת האחת לחברתה.

## מקורות

גור, ע' (2014). למה טיפול קבוצתי הוא כלי חשוב בעבודה טיפולית עם נשים? האתר חכמת נשים. נדלה מתוך: <http://wtc-anatgur.co.il/>

גרי, ג' (1994). גברים ממאדים ונשים מנוגה. תל אביב: אור-עם.

דיאמנט, א' (2008). האוהל האדום (תרגום: שרונה גורי). תל אביב: מטר.

יאלום, א' (2006). טיפול קבוצתי: תיאוריה ומעשה. אור יהודה: כנרת.

סטולובי, ט' (2015). היבטים תרפויטיים בתהליך הסטיילינג. פסיכולוגיה עברית. נדלה מתוך: <http://www.hebpsy.net/articles.asp?t=89&id=3300>

- Ben-Shahar, T. D. (2010). *Being Happy: You Don't have to be Perfect to Lead a Richer, Happier Life*. New York: McGraw-Hill.
- Brown, L. A. (2010). *Feminist Therapy* (Ch. 1, pp. 1-8). Washington: American Psychological Association.
- Case, C. & Dalley, T. (1992). *The Handbook of Art Therapy*. London: Routledge.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6): 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9 (2): 111-131.
- MacKenna, S., & Page, B. S. (1930). *THE SIX ENNEADS by Plotinus*. Retrieved from:  
<http://sacred-texts.com/cla/plotenn/enn083.htm>
- Pine, K. (2014). *Mind what you Wear: The Psychology of Fashion*. Amazon Kindle.