

## מדריך לשימוש בקלפים:

"יש למוזיקה קסם שביכולתו להרגיע את הרוחות הסוערות. היא נוגעת ברגש העמוק ביותר של האדם ומשחררת אותו. כשהמילים כושלות, המוזיקה מדברת – היא מבטאת את מה שאי אפשר להוציא במילים אך אי אפשר לשמור בפנים. היא פותחת שערי לב ומאפשרת לנשמה להשתחרר".

—וויליאם שייקספיר

קלפים "אני והמוזיקה" הם כלי עוצמתי לעבודה רגשית עמוקה. הם מאפשרים שיח רגשי באמצעות החיבור האישי למוזיקה. כולנו מכירים את העוצמה הרגשית שטמונה במוזיקה. ביכולתה לשחרר זיכרונות, לעורר רגשות עמוקים ולהתחבר לעולם הפנימי שלנו. הקלפים "אני והמוזיקה" פותחים צוהר לדיאלוג שמאפשר התבוננות פנימית, הגברת מודעות עצמית והעמקת החיבור לאחר ולמוזיקה הפנימית של כל אחד מאיתנו.

הקלפים מביאים לידי ביטוי מגוון רחב של רגשות וחוויות אישיות, ומזמינים את המשתתפים לחשוף את הקשר האינטימי שלהם עם המוזיקה. הם מעודדים חקירה של הקשר בין מוזיקה לרגעים חשובים, מקומות וזיכרונות, ויוצרים פתח לשיחות עמוקות בקבוצה ובטיפול הפרטני. הקלפים מעמיקים את החיבור של המשתתפים למוזיקה ומאפשרים לכל אחד לשתף בזווית האישית שלו לגבי התפקיד של מוזיקה בחייו. בנוסף, הם יכולים להוביל את המשתתפים למסע אישי במוזיקה, ולהביא לידי ביטוי היבטים שונים של החיבור הרגשי והחוויתי שלהם למוזיקה.

### יתרונות השימוש בקלפים טיפוליים בנושא "אני והמוזיקה":

1. **הרחבת הביטוי הרגשי:** בעבודה עם מוזיקה, המשתתפים מקבלים פלטפורמה בטוחה ומוכרת לשתף תחושות ומחשבות עמוקות שאולי קשה לבטא ישירות. המוזיקה והקלפים מספקים שפה חדשה ומרעננת להבעה אישית.
2. **העלאת זיכרונות:** קלפים אלו מעוררים זיכרונות מילדות, משפחה או אירועים משמעותיים, מה שעוזר להעלות ולשחרר זיכרונות שניתן לעבד בטיפול.
3. **העמקת החיבור הפנימי:** השימוש במוזיקה מאפשר גישה לעולם הפנימי של האדם. הקלפים מזמינים את האדם להביט על עצמו באופן ייחודי, דרך המוזיקה וההקשרים האישיים שנלווים לה, וליצור קשרים חדשים בין רגשות, זיכרונות ותחושות.



4. **עידוד שיתוף בין משתתפים**: קלפים אלו מעודדים חוויית שיתוף ולכידות קבוצתית. לכל חבר בקבוצה יש סיפור אישי שקשור בשירים מסוימים או בז'אנרים מוזיקליים שאליו יכולים להתחבר חברי קבוצה נוספים.



5. **חיזוק תחושת השייכות והמשמעות**: קלפים שמבקשים מהמשתתף לחשוב על שיר או מנגינה שמסמלים תחושות מסוימות, מספקים פתח להביע צרכים, ערכים ודברים שהם ייחודיים לו. בדרך זו הקלפים מחזקים את תחושת הערך והמשמעות של האדם ואת מקומו בקבוצה.

הנה כמה דוגמאות לשימושים בקלפים בטיפול אישי ובטיפול קבוצתי, לצד טיפים לשילובם בעבודה.

### דוגמאות לעבודה עם קלפים בטיפול אישי

1. **חיבור לרגש באמצעות שיר**: במהלך המפגש, המטפל יכול לבקש מהמטופל לבחור קלף שמתייחס לשיר שמעלה בו תחושות חזקות (כמו שמחה, עצב, רוגע או תקווה). לאחר הבחירה, ניתן לשוחח על החיבור האישי לשיר הזה ועל הסיטואציות שבהן הוא נזכר בשיר הספציפי. השיח הזה עשוי לסייע במיקוד רגשי ובחקר רגשות שהמטופל חווה.

2. **חקירת זיכרונות דרך קלפים**: המטפל יכול לבקש מהמטופל לבחור קלף שמתייחס למוזיקה שמזכירה לו אירוע משמעותי מהעבר, כמו ילדות או תקופה מסוימת. אפשר להעמיק בשאלה איך הזיכרון הזה מתקשר להווה, ומהם הרגשות שהמוזיקה מעוררת בזיכרון זה. דרך זו מאפשרת גישה עדינה אך עמוקה לעיבוד זיכרונות.

3. **חקירת המצב הנפשי הנוכחי**: במפגשים פרטניים, אפשר לבחור קלף שמבקש מהמטופל לבחור שיר שמייצג את מצב רוחו הנוכחי. זה עוזר להבהיר את התחושות של המטופל ולפתוח שיחה בנושא מצבי הרוח ומקורות התמיכה.

- **ביטוי חלומות ושאיפות**: קלפים מסוימים מזמינים את המטופל לדמיון שיר שילווה רגעי ניצחון או חוויות שהוא רוצה לחוות בעתיד. שיח על בחירות אלה יכול לעזור לחזק את תחושת המסוגלות ולהתוות מטרות אישיות.

### דוגמאות לעבודה עם קלפים בטיפול קבוצתי

**שיתוף על מוזיקה מחברת**: במפגש קבוצתי, כל משתתף בתורו בוחר קלף ומשתף על השיר בהתאם לקלף. המטפל משמיע את השיר. לאחר מכן, משתתפים אחרים יכולים לספר על משמעות השיר הזה עבורם. פעילות זו מעודדת חיבור ואמפתיה בין המשתתפים, כיוון שהשיתוף במוזיקה מחזק את הקשרים דרך זיכרונות ותחושות דומות.



**דיון על מוזיקה המבטאת את המצב הרגשי:** אחד המשתתפים בוחר קלף עם שיר שמייצג את מצבו הרגשי הנוכחי. המטפל משמיע את השיר. לאחר מכן, כל משתתף יכול לשתף ולהסביר כיצד השיר משקף את מה שהוא עובר כרגע. דיון זה מאפשר תקשורת פתוחה ומחזק את תחושת התמיכה הקבוצתית, תוך עיבוד הרגשות דרך המוזיקה.

**העלאת נושא של חלומות ושאיפות:** ניתן להקדיש מפגש לבחירת קלפים שמתייחסים לשירים שקשורים לשאיפות ותקוות לעתיד. כל משתתף יכול לבחור קלף עם שיר שמבטא את מה שהוא רוצה להשיג, את חלומותיו או מטרותיו האישיות, ולספר לקבוצה על כך. דיון זה מעודד חיזוק מוטיבציה ותמיכה הדדית סביב נושאי צמיחה אישית.

### טיפים לשימוש בקלפים:

- **מתן מרחב וזמן לבחירה:** עודדו את המטופלים לקחת את הזמן בבחירת קלף ולחשוב על החיבור שלהם אליו, כדי לעודד ביטוי מעמיק.
- **שימוש במוזיקה חיה להעמקת החוויה:** אם ניתן נסו לשלב מוזיקה חיה כדי להעמיק את החוויה. אפשר לנגן את השיר שמשתתפים הזכירו או להאזין לו יחד. זה יוצר חוויה מרגשת ומאפשרת לשתף את התחושות שהשיר מעלה בזמן אמת.
- **שמירה על דינמיקה גמישה:** תנו למשתתפים את החופש לבחור אם להשתתף בפעילות או להתבונן מהצד. חשוב לכבד את הרצון האישי של כל אחד, במיוחד שמדובר במפגשים טיפוליים, ולהעניק להם את הביטחון שהכלי הוא רק הצעה ולא חובה.
- **יצירת מרחב פתוח ונוח:** חשוב ליצור אווירה שמאפשרת למשתתפים להרגיש בטוחים לשתף, במיוחד שמדובר בזיכרונות או רגשות רגישים. אפשר להתחיל את המפגש עם מוזיקה נעימה כדי להכניס את המשתתפים לאווירה פתוחה ורגועה.
- **עידוד ביטוי רב ממדי:** ניתן לשלב כלי ביטוי נוספים כמו כתיבה, ציור או נגינה בהתאם ליכולות ולתחומי העניין של המשתתפים. לדוגמה, לאחר בחירת קלף אפשר לבקש מהמשתתפים לצייר את התחושות שהשיר מעלה בהם.
- **מעקב ועיבוד:** חשוב לתת למשתתפים זמן לעבד את החוויה לאחר השיתוף. ניתן להקדיש את הסיום לשיחה על מה שעלה במפגש, לעודד את המשתתפים לשתף את התחושות שלהם ולשאול שאלות פתוחות שיעזרו להם להעמיק את החוויה.

באמצעות עבודה עם קלפים אלה, המטפלים יכולים לסייע למטופלים לבנות גשר בין העולם הפנימי שלהם לבין העולם החיצוני, לעודד ביטוי אישי אותנטי, וליצור חוויות משמעותיות של שייכות בקבוצה. המטפל יכול לפתוח למטופלים דרך חדשה להביע רגשות וליצור חיבור לעולם הפנימי שלהם בצורה שמקלה על תהליך השיתוף והעיבוד.



## אודותי:



נעים מאוד! שמי ד"ר רעיה בלנקי-וורנוב, אני מטפלת במוזיקה ותיקה ופסיכותרפיסטית, מרצה בתוכנית לטיפול במוזיקה בקריה האקדמית אונו, ומתמחה בעבודה עם מבוגרים, ילדים ונוער. אני מטפלת במגוון גישות, כגון פסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית (CBT), ביופידבק, מציאות מדומה, DBT, EMDR וטיפול דיאדי. בנוסף, אני מנחת קבוצות. במסגרת עבודתי אני מנחה קבוצות לפיתוח מיומנויות חברתיות לילדים ונוער וגם קבוצות דינמיות למבוגרים. בנוסף, אני מדריכה מטעם יה"ת ובמסגרת עבודתי אני מנחה סטודנטים ומטפלים. עבדתי במשך 15 שנה במסגרת משרד החינוך בגנים, בתי ספר יסודיים וחטיבות. כיום אני עובדת בקליניקה פרטית בנתניה עם ילדים, נוער ומבוגרים.