

ציור אינטימי – מחקר חוויה אינטימית מבוסס אמנות

מאת: ד"ר מיכל לב, ד"ר מיכל לב. מטפלת ומדריכה בטיפול באמצעות אומנות, פסיכותרפיסטית משפחתית וזוגית. מרצה וחברת סגל בתכנית לתואר שני בקריה האקדמית אונו – ביה"ס לחברה ואומנות ASA, ומכהנת כראשת הועדה לרישום ומעבר בארגון יה"ת. כאמנית יוצרת, היא משתמשת בציור וביצירה ככלי מחקר וכמקורות מידע, ומשלבת הבעה ויצירה בעבודתה הקלינית עם משפחות, וזוגות בסטודיו בו היא עובדת ברמת השרון. נושאי המחקר בהם היא עוסקת כוללים אינטימיות ויישומיה הקליניים בטיפול, שימוש ביצירה ככלי מחקר במתודה מבוססת אמנות, פדגוגיה מבוססת אומנות, ועוד.

תודה מיוחדת לאופירה ברק, ערן שמואלי, ניר ינאי, ונרית טקלה

לב, מ. (2020). ציור אינטימי – מחקר חוויה אינטימית מבוסס אמנות. *טיפול באומנות: מחקר ויצירה במעשה הטיפול*, 10(1), עמודים 1019-1003.

האינטימיות ולטיפול בה. בנוסף, תורם המחקר לביסוס כלי ותהליכי יצירה ככלי מחקר אמפיריים, ומעשיר את מאגר המידע האקדמי בתחום הטיפול בהבעה ויצירה.

מילות מפתח: מחקר מבוסס אמנות, אינטימיות, חוויה אינטימית, שיטת מחקר, פסיכותרפיה ואומנות

מבוא

מאמר זה יפתח צוהר אל מחקר הדוקטורט שערכתי באוניברסיטת לסלי בארה"ב (Lev, 2019), בו חקרתי את תופעת האינטימיות בשיטת מחקר מבוססת אמנות בהנחייתו הצמודה של פרופ' שון מקניף. כמראה נבוכים לקוראי המאמר אסביר כי המאמר נכתב בגוף ראשון כשם שנכתב המחקר, מתוך עמדה עקרונית התומכת בשפה פשוטה, ברורה, אורגנית וטבעית, נטולת ז'רגון אקדמי שבאופן אירוני טומן בחובו הטיות והנחות רבות לגבי תהליך המחקר (McNiff, 2018a). בנוסף, שלבי המחקר אשר הנן אבני הריחיים במתודולוגיה מבוססת אמנות אשר דוגלת ביצירתיות, חדשנות, ומקוריות יפורטו במאמר בהירות.

בעבודתי עם זוגות כפסיכותרפיסטית משפחתית ומטפלת באמצעות אמנות, הייתי עדה להשפעותיה הרבגוניות של היצירה על החיבור לעצמי ולאחר. חיבור אשר ניתן להגדירו כאינטימי על פי מאפיינים המוגדרים בספרות. ואכן, במהלך הסקירה הספרותית במחקר זה מצאתי כי אינטימיות נחקרת בהקשר אינטר-פרסונלי בין האדם לאחר משמעותי, ולרוב בתוך מערכת יחסים זוגית (Wieden, 2018 Blass, 2017; Chan, 2017). מחקרים רבים הגדירו אינטימיות כסממן לאיכות מערכת יחסים

תקציר

המאמר מציג מחקר דוקטורט מבוסס אמנות בנושא אינטימיות, וידון בשתיים משאלות המחקר המקורי: (1) האם ציור, עדות, רפלקציה על התהליך והתוצרים, ועריכת סרטוני וידאו מסייעים להבין אינטימיות לעומקה – ואם כן, כיצד? ו-(2) אלו תכונות בתהליך היצירה, החומרים, ורפלקציה באמצעות עריכת וידאו מעמיקים את החוויה האינטימית? משתתפי המחקר היו ארבעה חוקרי משנה בין הגילאים 30-80 ביניהם שתי נשים ושני גברים הבקיעים בתהליכי יצירה, בעלי רקע סוציאלי, תרבותי ומשפחתי שונה זו מזה אשר חברו אל החוקרת הראשית. המחקר השתמש בפרדיגמה קונסטרוקטיביסטית-אמנותית המתבוננת על תופעה באופן הוליסטי ודוגלת בחקירה מעשית לרכישת ידע. שישה שלבים בעלי תלות הדדית הרכיבו את תהליך המחקר: ציור ורישום על ידי חוקרי המשנה בשלושה מפגשים התנסותיים, בעדותה של החוקרת הראשית; דיונים רפלקטיביים עם חוקרי המשנה; תגובות יצירתיות של החוקרת; תערוכה פרטית; עריכת קבצי וידאו ויצירת סרטונים; דיונים מסכמים וסקירת התוצאות עם חוקרי המשנה. תוצאות המחקר ענו בחיוב לשאלה הראשונה, וזיהו שני מרכיבים פעילים הקיימים באינטימיות: מחויבות לרגע הנוכחי, והתבוננות מקרוב. בתשובה לשאלה השנייה, ארבעה מאפיינים של תהליכי יצירה, חומרים ורפלקציה באמצעות צפייה בוידאו תפקדו כמגשרים, והעמיקו את החוויה האינטימית: (1) התמדה ושהייה ממושכת, (2) קרבה ומיקוד, (3) תשומת לב לפרטים, ו-(4) חושניות. המחקר מתבונן בתופעת האינטימיות מזווית תוך-אישית, ותוצאותיו מחזקות את הפוטנציאל הגלום בחלל היצירתי ובפסיכותרפיה באמצעות אמנות חזותית להבנת

מובילה להתייחסות אינטר-פרסונלית. היא חיזקה את מרכזיותו של המגע באינטימיות בשימוש המטאפורי השכיח כאשר דבר מה נוגע בנו. דה'ארסמו (2014) תיארה את המתח הקיים באינטימיות אשר נוצר בין תת-צמתים, החלל בין שתי אפשרויות – תשוקה ואבדן. גם מקלרן (שם) התייחסה למתח באינטימיות כאשר חשה באחר סמוך ורחוק, מרוחק וקרוב, בו-זמנית. לפי אוברט (Obert, 2016) חוויה אינטימית מורכבת מסקרנות ופגיעות המובילות למתח בגלל הפרדוקס הטובע בהן. רצוננו להכיר ולדעת את האחר, שזור ברצון שיכירו בנו וידעו אותנו, המתורגם לחשיפה עצמית. היא הסבירה כי אנו בעיקר משתוקקים לקרבה פיזית במערכות היחסים שלנו, אולי בשל התודעה כי לא נוכל להיטמע באחר באופן מלא, לעולם. עמדה זו, לדבריה, מזינה את סקרנותנו כלפי אחרים. בספר המדריך לקרבה ואינטימיות (*Handbook of Closeness and Intimacy*, Mashek & Aron, 2004) העורכים ריכזו מחקרים מתחומי התקשורת, פסיכולוגיה קלינית, לימודי משפחה, ופסיכולוגיה חברתית והתפתחותית. הספר ביקש לספק כלי מדידה והערכה לתופעות על ידי סקירת גורמי-מצב משתנים והשפעותיהם על אינטימיות וקרבה.

מקורות אלו חקרו את התופעה בתוך מערכות יחסים בין שני אנשים או יותר תוך התמקדות בהיבטים בינאישיים. מעניין שרוב רובה של הספרות אודות אינטימיות לא מתבוננת על התופעה דרך עדשה תוך-אישית החוקרת אינטימיות בין אדם לעצמו, ו/או בזמן תהליך יצירתי.

אינטימיות באמנות

בין המקורות הספורים שעוסקים בקשר בין אינטימיות לאמנות נמצא הספר *אמנות ואינטימיות* שכתבה דיסניאקה (*Art and Intimacy*, Dissanayake, 2015) המספק פרספקטיבה התפתחותית, בינתחומית, לבחינת הקשר בין אהבה (כמקבילה לאינטימיות) ואמנות. הכותבת הציעה ארבעה שלבים בהתפתחות האנושית בהם אמנות ואהבה משיקות ושלוכות זו בזו: הדדיות, השתייכות, מציאת משמעות, ושכלול. היא טענה שדפוס התנהגות ותפקוד הקיימים בהתפתחותו הפיזיולוגית של האדם – מגע בתוך הרחם, שימוש בעיניים ובפנים כדי לראות ולחקות, שימוש בידיים כדי לשרוד בעזרת הדלקת אש וייצור כלים – הפכו לדפוסים סימבוליים בהתפתחותו הרגשית והתקשורתית של האדם. זווית התבוננותה ההתפתחותית הקדומה מהדהדת את "החוויה האוטוסיסטית-מגעית" עליה כתב אוגדן (1989), בה סנכרון גופני ונפשי מתפתחים לעניין באחרים וליצירת קשר עם. לדידה, הדדיות בן האם לתינוקה הנה האב-טיפוס לאינטימיות בינאישית היות ובתוכה מקופלות חוויות של שיתוף ברגשות והתכוונות זו כלפי זה בעניין ובסקרנות. דיסניאקה הסבירה כי שתי התופעות משלבות חוויות בהן גוף ונפש שזורים זה בזה. לאהבה הגופנית השפעות רוחניות והאמנות האלוהית נחווית

אלו (Finkbeiner, Epstein, & Falconier, 2013; Lavee & Ben-Ari, 2004) ויצרו מדדים כמותניים על מנת להעריכה, לדרג את עצמתה ולהגדיר את התנאים הדרושים לקיומה, ביניהם The Functional Analytic Psychotherapy (FAPIS Emotional Intimacy) EIS, (Intimacy Scale, 2014 Personal) PAIR-ו (Scale, Sinclair & Dowdy, 2005 Assessment of Intimacy in Relationships, Schaefer & Olson, 1981).

אך מעט נכתב על הקשר החיובי הקיים בין רמות גבוהות של אינטימיות לרווחת האדם ותחושתו העצמית (Kabat-Zinn & Osho, 2007; Lama, 2009; Salzberg, 2018). למרות חשיבותה המרכזית, נמצאו פירושים רבים ועמומים לתופעת האינטימיות בקרב מבוגרים (Skyler, 2010), אשר טועים לקשור בינה לבין מיניות (Greeff, Malherbe, & Hildegard, 2001; Ogden, 2006; Perel & Foundation, 2012), ולעיתים אף צולבים בין משמעויותיהן. כך למשל מוגדרים "יחסים אינטימיים" כיחסי מין, ו"קשר אינטימי" כקשר הכולל יחסי מין (מילוג, 2019). הפירושים הרבים והשונים, טען קזוליס (Kasulis, 2002) הובילו לריקון האינטימיות מתוכנה. הגדרותיה הרבות של תופעת האינטימיות (Webster, 2001) כוללות בין היתר:

- מערכת יחסים קרובה, מוכרת, הכוללת בדרך כלל חיבה או אהבה לאדם אחר או קבוצה אחרת
- קשר הדוק עם ידע מפורט או הבנה מעמיקה של מקום, נושא, תקופת היסטוריה וכו'
- איכות של נוכחות נוחה, חמימה, ו/או מוכרת; ו/או פרטיות, במיוחד במצבים בהם חולקים סוד.

מחקר זה הסתמך על מחקר פיילוט שערכתי בשנת 2016 בו חקרתי את האמנות כמגשרת לאינטימיות (Lev, 2020) והגדרתי אינטימיות כחוויה זמנית של גופנפש בה נחוש קרבה והיכרות בתנאים מסוימים.

החוויה האינטימית

ככל שתרתתי אחר משמעותה של האינטימיות גיליתי כי מעטים הפירושים העוסקים במונח עצמו. לחילופין, מתארת הספרות את רבגוניותה ומורכבותה של החוויה האינטימית, כבעלת השפעה חיובית קוגניטיבית, פיזיולוגית ומנטלית גם יחד. גולדין (Goldin, 2011) תאר תחושת התעלות טלפתית; דה'ארסמו (D'Erasmus, 2014) הגדירה אינטימיות כמרחב מוזר ועצמתי בו אנו נפגשים; בצ'לארד (Bachelard, 1994) כתב על חוויה של מוגנות; ולורנס (Lawrence, 2017) התייחס לגילויי החדש בזה המוכר. בכלם הרגש וההכרה מתמזגים.

מקלרן (Maclaren, 2014) סברה כי חוויה אינטימית כוללת מגע בעצמי ובאחר, ולמעשה מורכבת מהם. הנגיעה מאפשרת הכרה באחר כאובייקט נפרד ותחושת עצמי מובדלת, ובכך

התבוננות מקרוב

במחקרה של יסוסביץ' (Yesucevitz, 2014) נמצא כי תהליך יצירת האמנות נקשר בתהליך ההתבוננות על היצירה, וכי ביכולתם לידע ולפתח זה את זה. עמדתה תומכת בגישות הפנומנולוגיות שמעודדות מתבוננים באמנות לצפות באיכויות ובמאפייניה החזותיים של יצירה במשך זמן רב על מנת ליצר משמעות (Betensky, 1995). לפי לווינאס ופולר (Lévinas and Poller, 2003) בזמן ההתבוננות, ההתייחסות אל הדימויים היא כאל *אחרים* המזמנים את הנשמה ומתקשרים עמה. ישראלי (2018) גרס כי עבור לווינאס נוכחותו של האחר הייתה כמעין הזמנה, צינור אל הנשגב המתרחש מעבר לממשי, וכי מערכת היחסים עם אותו אחר היא בבחינת אניגמה, והשראה המגרה את הנשמה לתגובת-נגד. עמדה זו מעריכה את המתח הקיים בעמום הלא-ידוע ומציעה כי מתח זה מוביל ליצירתיות. דבריו של ישראלי מדהדים את גסטון בצ'לארד (1994) אשר סבר כי בכוחם של דימויים לחדור אל הווייתנו עד כי נרגיש כאילו יצרנו אותם בעצמנו.

שון מקניף (1995) טען כי יצירות אמנות יכולות לתפקד כ*אחרים* ובכך לאפשר יחסים עם חלקים בתוך העצמי באופנים בלתי נראים הנשגבים מבינתנו. במחקר הפיילוט שלי הצעתי כי האמנות פותחת צוהר אל הנפש, ומתפקדת כבבואה לתכונות פנימיות בהשתקפותן בדימויים המצוירים. השתקפות זו כללה הקדשת זמן להתבוננות רפלקטיבית בדימויים וניהול דיאלוגים עמם. גם ברברה פיש (Fish, 2013) תיארה את תהליך ההתבוננות בדימויים המצוירים כהזמנה עבור היוצר והמתבונן לראות את האובייקט המוכר בדרכים שונות. האפשרות לראות בצורה שונה מתכתבת עם דבריה של דה'ארסמו (2014) שתיארה סוג שונה של ידע הקיים באינטימיות, כזה השוזר מבט עצמתי ברגש עמוק ומזהה את החדש והאחר בתוך המוכר. נראה אם כן, כי רעיונות אלו ממקמים את האינטימיות כתופעה הניתנת לשליטה, ידע, ורצון האדם.

סמיכות וקרבה

בתערוכה של הצלם אלדד רפאלי כל *מרחק אינו קרוב* (2016) הודה האמן כי הצליח לקיים אינטימיות עם מושאי הצילומים כאשר קרב אותם אליו, הכיר בהשתקפותם בעצמו תחילה ורק אז הביע את תכונותיהם בציור. גם הצייר דיויד לפל דיבר על מסעו האינטימי בספרו *פורטרטים עצמיים: מסע הארות ויוזאלי* (2009), והדגיש כיצד המסע כלל תהליך מתמשך בלתי נגמר של התבוננות פנימה, למידה, ותשאול באמצעות שימוש במראה, כדי לראות מקרוב את פניו ואז לשקף את חווייתו הפנימית על בד הקנבס. לפל הסביר כי עבורו הציור היווה אמצעי לזכות בהארה, בהירות, והבנה עמוקה. שני האמנים התייחסו אל האינטימיות שהושגה בעזרת מבט פנימי אל חלקים בתוך עצמם, שהובילה לשיקוף קרוב ואישי יותר על הדימויים שיצרו, אשר זיהו המתבוננים.

באופן גשמי. וכן סברה כי ביכולתן לגרום לכל אדם אשר התנסה בהן לחוש מוכר, באופן זמני, על ידי האחר (שם).

בספרה של דה'ארסמו (2014) הכותבת בדקה היבטים של סיפורת בדיונית והקשרם לאינטימיות. היא הציעה כי הקוראים משוועים ליופי בתוך האמנות, אך גם לצללים החשוכים אשר חומקים מתשומת ליבנו, וכי היצירה האמנותית מציגה את כל אשר ידוע וקיים אך אינו בהכרח נראה.

בחיבור שעשתה דיסניאקה (2015) בין אמנות לאינטימיות, היא הדגימה כיצד השימוש בידיים בזמן יצירה בחמר לדוגמא, יכול להוביל למצב אינטימי בעקבות המקצב והשפעתו הסנסומוטוריות אשר ביכולתן להעלות זיכרונות קדומים הטבועים בנו.

שהייה ממושכת

תהליך התפתחותה של יצירה אמנותית אורך זמן ולרוב דורש שהייה במלאכה. ראיונות עם ציירים בספריהם של ארתור (Arthur, 1983) ופפיאט (Peppiatt, 2012) חשפו כי העיסוק הממושך והעקבי בציור היה מודע ומהורהר בו זמנית. ההיבטים המדיטטיביים יכולים להיות קשורים בפעולת הידיים החוזרת ונשנית הכרוכה בתהליך הציור, כשם שחזרה על מנטרה מסייעת למקד את נוכחותם הגשמית של המודטים על ידי התמדתם במחשבה חוזרת (Kabat-Zinn, 2005).

הצייר פרנק אורבאך (Frank Auerbach) התייחס להיבטיו המודעים של תהליך הציור כאילו אלה כובלים את גופו, דעתו, ונשמתו, ומצווים עליו להביעם (Peppiatt, 2012). הקרמיקאית-חוקרת ריצ'רדס (Richards, 2011) כתבה על יסודות הקדרות הכוללים את היכולת פשוט לשהות, אך אינם פשוטים כלל ועיקר, ודורשים "לחיות בתוך גופנו, בתוך ידינו, מתוך ידינו אל החומרים עמם אנו עובדים" (עמ' 12).

הצייר דויד לפל (David Leffel, 2009) הציע כי ההנאה החושית הנגרמת מהחומרים, היא שמאפשרת את השהיה הממושכת בתהליך הציור, וכי המשחק בהם בזמן הציור אף מעצים אותה.

חוויה חושית

בחווית הציור השקטה משתמשים בידיים כאמצעי ביטוי מרכזי. מחקרים רבים מצאו קשר חיובי וישיר בין פעילויות סנסומוטוריות קדומות (העושות שימוש בעיקר בידיים) הכרוכות במאמץ, המשכיות, חזרה, ועונג, כחוויות מספקות (Strawn & Falick, 2007). ציירים ריאליסטיים דיברו על ההיכרות האינטימית המתאפשרת עם אובייקט הציור שלהם, כאשר מיששו אותו, בדקו את איכויותיו האסתטיות מקרוב (המרקם, המבנה, הצבעוניות), ואחזו בו בידיהם כחלק מתהליך ההכנה לציור. היכרות מעמיקה כזו יכולה להביא את תכונות האובייקט לידי ביטוי באופן אותנטי (Arthur, 1983; Currier, 1996) כפי שכתב מקניף: "העומק נמצא על המשטח" (McNiff, 2014, p. 42).

שניתן היה לנהל עמם דיאלוגים. נוכחותם החזותית של הדימויים יצרה חלל דמיוני, משולש וירטואלי בין היוצר למתבונן במערכת יחסים תלת-כיוונית. רעיון זה מציע כי תהליך יצירת האמנות מתפקד גם כהזמנה להתייחסות, הזמנה לאינטימיות.

קאתי מלקיודי (2018) שאפה להדגיש את חשיבותו של החלל בתהליך היצירה, וביקשה הכרה בתפישה של חללים וירטואליים כבעלי מאפיינים מרפאים, בדומה לאלו הקיימים בחללי הסטודיו הגשמיים. מחלוקות בנוגע לתפישה זו הזינו דיונים רבים בין מטפלים באמנויות ותיאורטיקנים לאורך מספר עשורים, כאשר הוירטואליים נתפשו כמנוכרים, קרים ולא-אינטימיים גם בעת העכשווית. שני פרקים בספרה של מלקיודי (שם) נכתבו על ידי מקניף, אשר כבר בשנות ה-70 הציע את הסטודיו הוירטואלי כבעל מאפיינים דומים לזה הגשמי, ביכולתו לקיים מערכת יחסים משולשת בין המסך, העכבר, והאדם (McNiff, 2018b; 1975).

אינטימיות ופסיכותרפיה

הספרות מצביעה כי עד לא מכבר, נושא האינטימיות הוגדר כטאבו בפסיכותרפיה, בעיקר הודות לחיבור האסוציאטיבי בינה לבין מיניות (Pearson, Child & Carmon, 2010). על אף ריבוי המחקרים בתחומי הפסיכולוגיה והסוציולוגיה אשר הידקו חיבור זה בתוך מערכות יחסים רומנטיות (Mashek & Aron, 2004) הוא נמצא רחוק מן האמת ככל שעסק בחקירת האינטימיות במערכת יחסים טיפולית, בריפוי, ובחלל היצירתי (Hillman, 1985; Jung, 2014; Milner & Letley, 2010).

בתחילת שנות החמישים, הארי סליבן גילה כי האנשה (personification) והזדהות (identification) התייחסו למערכות יחסים קרובה והושפעו ממנה בצורה הדדית (Sullivan, 1953). הוא הציע כי התינוק התנהג על פי תגובות ושיקוף הדמות המטפלת בו, לפיכך האנשה חיובית הייתה תוצאה של התנהגויות שזכו לפידבק חיובי. סליבן הצליח לטפל בחולי סכיזופרניה על ידי שימור מערכות יחסים טיפוליות שהיו מבוססות על אמון, אמפתיה, והעברה. הוא הבין כי סביבתם הקרובה וקהילתם של המטופלים היוו גורמים עיקריים למצבם הנפשי. התיאוריה של סליבן הדגישה והאירה את משמעותה וחשיבותה של קרבה, לבריאות נפשית.

מספר גישות טיפוליות הצביעו על עלייה באינטימיות כגורם משמעותי בהצלחת הטיפול לאורך השנים (Gottman & Gottman, 2018; Hendrix, 1996; Johnson & Talitman, 1997) והגדילו לחקור חשק והעברה. כמה מתוצאותיהן טענו כי לא זו בלבד שהיחסים הטיפוליים אפשרו יצירת אינטימיות במערכת היחסים מטפל-מטופל, אלא שאפו לכך וכיבדו זאת (Schaverien, 2003; Rosiello, 2013). על אף האמור, גישות אלו דיווחו על היעדר מדדים ברורים לאינטימיות בטיפול, אשר יוכלו לתמוך בערכה המשמעותי לבריאות הנפש. נתון זה מפתיע בהתבסס על יתרונות בינאישיים וטיפוליים שאינטימיות

אמונתם זו, כי עבודה מן הפנים אל החוץ הובילה לחוויה אינטימית סתרה את תפישתו של הצלם החוקר ג'ייקוב (Jacob, 2014) אשר האמין כי הנשמה חיה בחוץ, כפי שהיא מתקיימת בפנים. הוא התייחס אל תופעת האינטימיות כמתרחשת בין סגולותיהן האסתטיות של כל האובייקטים בעולם. כמו כן טען שסמיכות האובייקטים ביצירת אמנות, היא למעשה אינטימית וקיומית. תפישתו כי מרכיבי הציור התכתבו זה עם זה, אך גם עם דימויים בזיכרונו הדהדה את עמדתו של וסילי קנדינסקי (2012) כי לצורות ולצבעים השפעה הדדית מתמדת, לכדי יצירת מערכות יחסים מורכבות המרגשות את הנשמה ומובילות להזדהות של המתבונן בהם. כל צורה הובדלה על ידי סביבתה אשר הגדירה את תוכנה, ובכך השפיעה עליה והושפעה ממנה.

בדומה לתפישה זו, סטילגו כתב: "הבית הנו קן לחלימה, מקלט לדמיון" (Stilgoe, in Bachelard, 1994, p. viii) כאשר תאר את הבית כמיכל, חלל מאפשר לקיום מערכות יחסים של עצמים דוממים. בחלל זה אינטימיות בין הדוממים תוארה בשכבות עדינות ושבריריות, אשר חשפו את מערכות היחסים ההיסטוריות של אנשים שנגעו והשתמשו בהם. סטילגו ובצ'לארד סברו כי אינטימיות דרשה חלל ייעודי – חיצוני ופנימי – על מנת להתקיים.

אינטימיות והחלל היצירתי

הפילוסוף קזוליס (Kasulis, 2002) כתב שאינטימיות זקוקה לחלל פרטי בו יוכלו בני אדם לחוש מוגנים דיים כדי לחלוק את חלקיהם הפנימיים ביותר. הוא השתמש במונח אינטימציה, שהגדיר כצפייה הדדית בין שותפים קרובים להבין זה את זה ללא צורך בהסברים. הכותב האמין כי יחסים אינטימיים ערבו שיתוף האחר בסודות, יחד עם פתיחות לאפשר לאחר לקבלם. לפיכך, הוא טען שאינטימיות לא תתקיים בפרהסיה, אלא בחלל בטוח ופרטי. קזוליס תמך במסקנתה של מריון מילנר שהאמינה כי האמנות והדימוי היו "נסיבות בטוחות להיות פזורת-נפש" (Milner & Letley, 2010, p. 191).

חוקרים ומטפלים באמנות נוספים התייחסו אל הסטודיו - חלל העבודה, כאל חלל קדוש ובטוח לחקירה אינטימית של העצמי (Moon, 2002; Shapiro, 2014) ותמכו בהנלי בהתייחסו אל אזור קטן יחסית, בתוך הסטודיו הגדול בו עובדים האמנים בדרך כלל, כמאפשר מחסום בטוח מגירוים והסחי דעת באותו חלל גדול (Henley, 1995).

חללים גשמיים וירטואליים לאינטימיות

כאשר נחשוב על חלל וננסה לדמיין ולהגדיר אותו, קרוב לוודאי שנזדקק לגבולותיו. בדומה לשטח לבן מסביב לטקסט שחור או לתוכן שדורש ריק סביבו כדי להיראות.

חללים וירטואליים אינם בהכרח אלו המצויים במדיה הדיגיטלית. המילה וירטואלי יכולה להציע את ההיפך מהגשמי – במובן זה, מופשט. בעבר, התייחסתי אל דימויים שציירתי כאל צאצאים להם נתתי חיים. חיי הדימוי זכו לקיום עצמאי ונפרד כך

לפעולה אחת, בזמן הווה. תנאים אלו מדגישים את הפוטנציאל הקיים בתהליך היצירה, ואת סגולותיו של החלל היצירתי לזמן את התנאים והמנגנונים לקרב את האדם אל עצמו, ולייצר אינטימיות.

סיכום תיאורטי

במחקרים אשר בדקו את מאפייניה של תופעת האינטימיות נעשה שימוש בכלי מדידה כמותניים אשר דירגו את עצמתה בסולמות שונים. מקורות אלו חקרו את התופעה בתוך מערכות יחסים בין שני אנשים קרובים או יותר, וביקשו להגדיר חוויה אינטימית באמצעות כלים אלו. למרות הקשר הישיר בין רמות גבוהות של אינטימיות לאיכות היחסים, גם בתוך טיפול, תופעת האינטימיות המשוּיכת באופן שגוי למיניות מוגדרת לרוב כטאבו, ובשל כך מודרת מהשיח הטיפולי. מעניין שרוב רובה של הספרות אודות אינטימיות לא מתבוננת על התופעה דרך עדשה תוך-אישית החוקרת אינטימיות בין אדם לעצמו, ו/או בזמן תהליך יצירתי.

מטרות המחקר

כאמור, חומרי הספרות הקיימים התבוננו על תופעת האינטימיות דרך עדשה אינטר-סובייקטיבית הבודקת את מאפייניה ביחסים בין אדם לאחר, ולא נמצא מחקר עומק מקיף אשר מתבונן על התופעה בעדשה תוך אישית (אינטר-סובייקטיבית) בין אדם לעצמו. גם החומר הספרותי המועט אשר בחן מה קורה לאדם בזמן יצירה אמנותית לא התמקד בתהליכי היצירה ככלי מחקר עליהם ניתן להסתמך באופן אמפירי מדעי. כלי המחקר ושיטות המחקר לבדיקת האינטימיות עד כה השתמשו בכלים כמותניים, ולא נעשה שימוש בכלי האמנות ותהליכי יצירה בפרדיגמת מחקר מבוססת אמנות, לבחינת האינטימיות - תופעה התנהגותית-חברתית, באופן מעמיק.

שאלות המחקר

1. האם תהליך של ציור, יחד עם עדות ורפלקציה יכולים להעמיק את הבנתנו אודות אינטימיות – ואם כן, כיצד?
2. האם קיימים מאפיינים ואיכויות ייחודיים לחומרי ותהליכי היצירה, ולהתבוננות באמצעות עריכת סרטוני וידאו אשר מעמיקים את החוויה האינטימית?

שיטת המחקר

נטען בספרות כי על מתודת המחקר להלום את הנושא והשאלות הנחקרות (Silverman, 2017). היות ונושא המחקר הנו אינטימיות ושפת האמנות והיצירה ידועה בכוחה לאפשר הבעה ולגשר לאינטימיות (Lev, 2016), המחקר עשה שימוש בפרדיגמה קונסטרוקטיביסטית ואמנותית הדבקה ביסודות האונטולוגיים, להבנת תופעה כישות שלמה ובמרכיביה כבלתי נפרדים ותלויים (שקדי, 2003). תחת הגישה הקונסטרוקטיביסטית, עמדת החוקרת האפיסטמולוגית דגלה בהתנסות מעשית כדרך לרכישת ידע חדש. עמדה זו הייתה מרכזית בתהליך המחקר בה נשארה קרובה ככל יכולתה אל

יכולה לספק, בנוסף למאגר פורה של ראיות לסגולותיה המרפאות של אינטימיות בחלל היצירתי (Phelps, 2017; Wyss, 2018).

אינטימיות וטיפול באמצעות אמנויות

דיסנייקה טענה שהאינטימיות מאותגרת במאה ה-21, בזמן שהטכנולוגיה והדיגיטליות השתלטו על החלל, והזמן בחיינו וכי תופעה זו עלולה לסכן הדדיות (כמקבילה לאינטימיות), השתייכות, ויצירת זהות (Dissanayake, 2015).

מקניף הציע צפי אופטימי יותר כשכתב כי טרדות היומיום נעלמות בשעה שהוא שקוע בציור, המשרה עליו שקט פנימי ותחושת רווחה (McNiff, 2014, p. 16). מקניף הדגים שהציור מרפא בכך שהתהליך קרב אותו אל עצמו. במובן זה, עקרונות הפסיכותרפיה באמצעות אמנויות הינם כי תהליך היצירה בתוך סטינג טיפולי הכולל הקדשת זמן וחלל, בין יתר הדברים, מאפשר התבוננות פנימית עמוקה אל העצמי (Moon, 2002). החלל היצירתי בטיפול יכול להיות קדוש, מדיטיבי ובטוח באמצעות טקסים ובעזרת ריטואלים חווייתיים השזורים בפעילות היצירתית (Marcow-Speiser, 1997). בנוסף, פעולות יצירתיות מערבות את הגוף והנפש ועוסקות במכוון בזמן הנוכחי, מסייעות למקד את העצמי, ונמצאו כמרפאות ומרגיעות (Kossak, 2015; Summer, 2018). ניתן אם כן לשער כי ביכולתן להכיל כמה מן התנאים המזמנים אינטימיות.

כפי שהגדיר וויניקוט (1971) את מרחב הביניים, בו חוקר הילד את עצמו ואת העולם באמצעות מישוש ומשחק, כאשר הוא נסחף אל ממדים דמיוניים ומממש את סקרנותו הטבעית, כך גם מבוגרים – צריכים ויכולים. אך למרבה הצער מגרשי משחקים הפכו נדירים ומחוץ להישג ידם של מבוגרים (Feen-Calligan, 2009). זאת ועוד, מטלות ומלאכות ידניות שהיו הכרחיות לקיום האדם בעבר, והוצעו כמצע פורה לאינטימיות אינן זרושות בעידן המודרני (Dissanayake, 2015).

ארזן טענה כי תנאים אלו הם שהובילו את העניין הרב במדיטציה יומית ותרגול מחשבת, הגדל באופן מהותי גם במדינות המערב (Erzen & Cikrikci, 2018). היא סברה כי העניין הגדל בגישות מזרחיות לרווחת האדם, נבע מהיעדר קשרים בינאישיים, אשר נותן את ביטויו בבדידות ודיכאון. קאבאט-צ'ין הסביר כי המכשול המרכזי למודעות (mindfulness) הוא היעדר רצון, וכי הסחי דעת פנימיים, וקצבה המהיר של העת המודרנית, הם שמאטגרים את המודעות יותר ויותר (Kabat-Zinn & Salzberg, 2018). גם לאינטימיות קיימים אתגרים בעת הנוכחית ובחדירת הטכנולוגיה לשגרת יומנו כמו החשש מהחמצה (FOMO) (סמנה, 2017). תסמינים אלו בחברה הובילו אל תנועות כדוגמת "תנועת האיטיות" (The Slow Movement) אשר מעודדות מעבר מריבוי משימות ולוח זמנים עמוס להאטה, הקדשת זמן ותשומת לב,

בזמן שציירו כך שהתאפשר צילום ממוקד על ידיהם ועל הדימויים המתהווים.

2. דיון רפלקטיבי עם כל חוקר משנה מיד לאחר תהליך היצירה.

הדיון התקיים בעוד חוקר המשנה ואני ישובים בסטודיו ומתבוננים ביצירה המוגמרת של אותו המפגש. היה לי עניין בחווייתם והשקפתם של חוקרי המשנה בשאיפה לשוחח על הדרך בה הם מבינים אינטימיות, בסופו של דבר.

3. תגובות יצירתיות של החוקרת הראשית לכל מפגש התנסותי ולתהליך המחקר השלם.

השתמשתי בציור לפרשנות חווייתי כעדה שקטה לתהליכי היצירה של חוקרי המשנה. נעזרתי בחומרי יצירה, מצע וטכניקות זהים לאלו בהם השתמשו בכל מפגש, בזמן שציירתי לבדי בסטודיו שלי. בכך יכולתי לשים לב לדרכים רבות לדעת אשר אינן נגישות באופן לינארי ולוגי.

4. תערוכה פרטית.

התערוכה כללה 28 יצירות (של חוקרי המשנה, ושלי) והתקיימה לאחר השלמת תשעה מפגשים התנסותיים עם חוקרי המשנה, ו-16 מפגשי התגובה שלי לכל אחד מהם ולכולם גם יחד. היצירות הוצגו לעיני בלבד במהלך שבועיים בהם שהיתי בקרבן, הושפעתיה מהן והגבתי להן, במטרה לבדוק כיצד מיקום היצירות בחלל וסמיכותן זו לזו מסייעים במענה על שאלות המחקר.

5. יצירת סרטוני וידאו ערוכים.

יצרתי חמישה סרטוני וידאו ערוכים בני 10-15 דקות לכל אחד ממשותפי המחקר (חוקרי המשנה ואנכי). תהליך עריכת הסרטונים כלל צפיית רבות ונשנות בקבצי הווידאו שצולמו במהלך המפגשים ההתנסותיים ובמפגשי התגובה שלי, צילומי סטילס של היצירות, וכן קריאת הראיונות עם חוקרי המשנה ויומני הצפייה שלי שהוקלדו. בחינתי המדוקדקת של חומרי הגלם הוויזואליים ושהותי הממושכת עמם בזמן חיתוך, הדבקה וארגון החומרים תרו אחר הזהוד הרעיונות שעלו בדיונים המשותפים עם חוקרי המשנה, במפגשי התגובה שלי, ומענה על שאלות המחקר. שלב זה הדגיש את ערכם של יצירה ועריכה של סרטוני וידאו ככלי מחקר אנליטיים ושיטתיים.

6. סקירות, דיונים וסיכום עם חוקרי המשנה.

שלב זה כלל שני מפגשים פרטניים עם כל חוקר משנה. בראשון, חוקרי המשנה צפו בסרטונים הערוכים שיצרתי עבור כל אחד, ולאחר מכן הגיבו לסרטונים ונהלו עמי דיון כמענה על שאלות המחקר. המידע שנצבר מפגישות אלו עובד באופן שיטתי והתווסף לחומרי המחקר כדי ליצור מהם סרטון מסכם למחקר השלם. במהלך יצירת הסרטון המסכם, באורך שמונה דקות, זיהיתי מרכיבים דומים ושונים לכל משותפי המחקר במטרה לענות על שאלות המחקר. לאחר שהושלם הסרטון, חוקרי

משתתפי וחומרי המחקר. באופן זה, הפרדיגמה מבוססת האמנות משלימה גישה קונסטרוקטיביסטית זו בהזדמנויות המגוונות שהיא מציעה להבעה ולתהליכים מעשי-ידיים.

מחקר מבוסס אמנות

זה מכבר הוכחו באופן מדעי ואמפירי יכולותיהן של היצירה והאמנות להוביל לידע בדרכים אחרות (Allen, 1995), ובתוך מחקר (Antal, 2013; Kapitan, 2014; Pentassuglia, 2017). כשמדובר בחקירת תופעות חברתיות ופסיכולוגיות האמנות מאפשרת גישה למקומות שאינם חזירים למילים, והיא מדברת בשפת התופעה הנחקרת (Langer, 1953).

חריגה משימוש במתודולוגיה מדעית-כמותנית, עלולה להרעיד את אמות הסיפין בענפי האקדמיה השמרניים, אך יציאה מאזור הנוחות בעת חקירה – מתקפת את מהותו של מחקר (Creswell, 2007), מבטיחה הגברת היצירתיות, ומפנה מקום למקורות ידע חדשניים (Wheatley, 2012), כפי שתאר גילסון את דרכו של בצ'לארד לפרק את הידע לגורמים, ואז להרכיבו ולבנותו באופן חדש (Gilson, in Bachelard, 1964).

משתתפים

השתמשתי במתודולוגיית מחקר מבוססת אמנות בה אני החוקרת הראשית, וארבעה משותפים חוקרי משנה, עסקנו בתהליכי יצירה ככלים לחקירה. כיבדתי את האופן האינדוקטיבי ההדרגתי בו נגלה ידע מתוך תהליכי יצירה מבלי להשפיע, לשנות, ו/או להגביל את משתני המחקר.

חוקרי המשנה אשר גויסו באמצעות הפניות והיכרויות אישיות, היו בני 30-80, ונבדלו זו מזה במאפייניהם הסוציו-תרבותיים ומצבם המשפחתי. התייחסותי אליהם כאל חוקרי משנה נובעת מערכם במענה על שאלות המחקר, כשווים לי – החוקרת הראשית.

שלושה חוקרי משנה היו ציירים וחוקר משנה אחד היה מטפל באמנות הבקיא בשפת האמנות החזותית. כל חוקרי המשנה ביקשו לא להישאר אנונימיים למרות שהאפשרות הוצעה להם טרם השתתפותם במחקר. עבור חוקרי המשנה כולם, הייתה זו הפעם הראשונה בה השתתפו במחקר ובה נצפו בזמן יצירתם באופן ממושך ומתועד. המחקר התקיים בסטודיו הפרטי של כל אחד מהמשתתפים בחמישה אתרים שונים, רובם בישראל.

תהליך המחקר

המחקר נבנה משישה שלבים, כמרכיבים עצמאיים:

1. ציור ורישום על ידי חוקרי המשנה בשלושה מפגשים התנסותיים בני 90 דקות בקירוב.

שלב זה התקיים בחללי הסטודיו הפרטיים של חוקרי המשנה, בנוכחותי כעדה פעילה, בדומה לנוכחותי בזמן מפגשי הטיפול באמצעות אמנות בהם המטופל יוצר בעוד המטפלת עדה לתהליך. חוקרי המשנה ענדו מצלמת וידאו (+Hero 3) שהוצמדה למצחם

נוכחים ומחויבים לתהליך באופן מלא, וכי זה התאפשר רק כאשר נקטו בשלבי ההכנה לפני ובזמן הציור.

בזמן עדותי ליצירתם זיהיתי שינויים בהתנהגותם והווייתם כשציירו - בתנועותיהם, בקצב עבודתם, במנח גופם ובמוקדי תשומת ליבם. רוב הזמן מספר תנועותיהם פחת, קצב התנהלותם הואט, ונשימותיהם התייצבו. היד המציירת נשארה במקום אחד פרקי זמן ארוכים יותר, והם קרבו את מבטם אל הדימויים שציירו (תמונה 1). בדיונים שעקבו, המשתתפים תיארו מצבים אלו כאינטימיים: "ריחוף בדמיון", "כמו בתוך רחם", "בתוך בועה", ו-"ניתוק מהסביבה", היו כמה מן הדימויים בהם השתמשו כדי לתאר רגעים אינטימיים בתהליך הציור. ערן סיפר על אנרגיה שכמו משתלטת על גופו והווייתו – כזו שהובילה אותו להתקרב עוד ועוד אל החומרים והציור. גם אני חוויתי תחושות דומות בזמן מפגשי התגובה לעבודותיהם באמצעות ציור, ובזמן עריכת סרטוני הווידאו. שקעתי בתהליך היצירתי ככל שהעמיק והתפתח. הייתי נוכחת ברגע באופן מוחלט, כך שרעשים (חיצוניים ופנימיים), לא הסיחו את דעתי ומעשיי והבחנתי כיצד מבטי ממוקד אך ורק במה שנמצא מולי.

עריכת הסרטונים הדגימה באופן ויזואלי את מה שהגדירו המשתתפים כ- רגעים אינטימיים. ברגעים כאלו, תנועות מצלמת הווידאו שהוצמדה למצחם הואטו והעדשה קרבה לציור. רגעים אלו הודגשו על ידי



הרגעים לפנייהם ואחריהם, אותם הגדירו המשתתפים כ- רגעים לא אינטימיים אשר אופיינו במצבים הפוכים: הראו תנועות יד מהירות, קצב עבודה מהיר, נשימה לא-סדירה, שינויים תכופים במנח הגוף, ומיקום מרוחק יותר של עדשת המצלמה ממצע הציור.

דבריהם של חוקרי המשנה הדהדו בי בזמן עריכת הסרטונים

מול המחשב. מעולם לא ייחסתי למחשב ואביזרי העבודה עמו את היכולת לתפקד כמגשרים לאינטימיות. אך להפתעתי, השהייה הממושכת מול המסך בעודי מביטה בריכוז בדימויים המתחלפים לנגד עיני עוררה בי תחושות חדשות.



המשנה הזמנו למפגשי הדיון הפרטניים השניים, בהם צפו בסרטון המסכם, ואז הגיבו וסקרו את תוצאות המחקר.

תוצאות

מטרת המחקר הייתה להרחיב את ממצאי מחקר הפיילוט שניהלתי כשנתיים לפני כן אשר קבעו באופן אמפירי כי תהליך הציור מקפל בתוכו מאפיינים של אינטימיות, כגון הדחף להתקרב ותשומת הלב לפרטים. בנוסף, במחקר הפיילוט נמצא כי אין צורך בנוכחות חיה של אדם נוסף כדי להרגיש אינטימיות, וכי תהליכי היצירה והתוצרים יכולים לתפקד כמגשרים לאינטימיות. המאמר הנוכחי אם כן, מציג כיצד ארבעת חוקרי המשנה ואני חיפשנו מענה לשתיים משאלות מחקר הדוקטורט, באמצעות כלים ותהליכי יצירה המתמקדים בתופעת האינטימיות ביחסים בין אדם לעצמו.

האם תהליך של ציור, יחד עם עדות ורפלקציה יכולים להעמיק את הבנתנו אודות אינטימיות – ואם כן, כיצד?

במענה על שאלת המחקר הראשונה, המשתתפים הציעו כי תופעת האינטימיות כוללת בתוכה שני גורמים מעשיים: מחויבות לרגע הנוכחי, והתבוננות מקרוב. גורמים אלו נראו והודגמו לאורך כל שלבי המחקר.

שלושת המפגשים ההתנסותיים שהתקיימו בסטודיו הפרטי של כל חוקר משנה התחילו לרוב בשיחת חולין קצרה והמשיכו בכך שציירו כשגרתם במשך שעה, פחות או יותר, כאשר אני הייתי עדה ונוכחת לתהליך. הנחייתי הישירה היחידה הייתה שיחזיקו בתוכם את שאלת המחקר – כיצד הציור מסייע להם להעמיק את הבנתם על אינטימיות? המשתתפים בחרו את נושאי הציור, המצע, הטכניקה והחומרים כאוות נפשם. נמנעתי מניהול שיחה או הסתת תשומת ליבם ככל שיכולתי, והקפדתי לשבת מעט מאחוריהם בזמן יצירתם. מרחק זה אפשר לי להכיר את חלל היצירה שלהם ואת ארגונו. יכולתי לעקוב אחר סדר פעולותיהם, תנועותיהם וקצב עבודתם עד שחשתי קרובה אליהם יותר. לאחר הדקות הראשונות בכל מפגש הייתי לגמרי נוכחת, מרוכזת וקשובה. הזמנתי כל מחשבה, שאלה ואסוציאציה שעלתה בי ורשמתי אותן ביומני. תשומת ליבי הושמה גם לנשימתי, רגשותיי, וכל הארה בהקשר למחקר.

כפי שהייתי אני נוכחת ומחויבת לרגע, כך גם חוקרי המשנה. בדרכם הייחודית לארגן את חלל עבודתם, פיזית ומנטלית. חוקרת המשנה נירית, נהגה ליצור ולערבב צבעים במשך זמן ממושך. התנועות המעגליות החוזרות של השפכטל עמו עבדה, היו מעין טקס מעבר משגרת יומה אל החלל היצירתי, הקדוש. חוקרי המשנה אופירה וניר, סידרו את חומרי היצירה ווידאו שהמכחולים נקיים, יבשים, וכל שאר הכלים נגישים ובמצב טוב. חוקר המשנה ערן, דפדף בעשרות מצעי ציור ישנים שיצר בטרם עת, לפני שבחר על איזה מהם יעבוד. במהלך הדיונים הרפלקטיביים, החוקרים הסבירו כי הציור דרש מהם להיות

חלש, מנוכר ואף חולה. הוא ייחס סגולה זו לתנועות החוזרות של ידו בזמן הציור שמשכו אותו פנימה אל עצמו, ומרכזו אותו. אופירה תמכה בטענה זו בהתייחסה אל תנועות ידה המציירת כמדיטיביות. היא הודתה כי העיסוק בפעולה אחת, בזמן אחד, אשר מהווה אתגר בחיי השגרה, מתרחש באופן טבעי בזמן הציור.

קרבה ומיקוד

התוצאות חשפו חיבור סינרגטי בין קרבתם הפיזית של המשתתפים למצע הציור והחומרים (המכונים *אחר*), ובין קרבתם אל עצמם ואל החוויה. קרבה ומיקוד חוברו באופן ישיר לאינטימיות. כאשר נתבקשו חוקרי המשנה להגדיר אינטימיות, הם השתמשו במילים כגון "להיות קרובים", "לחוש קרבה", ו-"לראות מקרוב". לכן, לא הופתעתי למצוא מאפיינים אלו באופן חוזר ושיטתי בשלב עיבוד נתוני המחקר. שורש המילה קרב הופיע באופנים מרובים ושונים בכל סוגי המידע שהתקבלו. הקרבה נראתה גם בזמן עריכת סרטוני הווידאו, כאשר המשתתפים ניצבו בסמיכות לציורים והחזיקו את כלי הציור מקרוב (תמונה 3).

כפי שצינו, הציורים דרשו את מעורבותם הממוקדת והקרובה על מנת להתפתח. ערן, אשר השתמש בעט רפידו-גרף דק על גבי דיו ונוזלים טבעיים בציוריו, תאר את שלבי הציור הללו כאינטימיים, מכיוון שחשפו דימויים וצורות בהם לא היה מבחין אילולי התקרב והתמקד בהם. צורות אלה הזכירות לו את הים, אהבתו הגדולה. בזמן עדותי לציורו,



עקבתי אחרי קווי העט הדקים שהקיפו כתמי דיו מופשטים וחשתי כיצד גופי הופך רפוי ורגוע, נשימתי מתייצבת ואינטימיות רוחשת לאיטה.

בדיוני הסיכום עם חוקרי המשנה לאחר שצפו בסרטון המסכם, הם הודו כי היד המציירת והדימויים הגדולים הנראים על המסך (בשל מיקום המצלמה בזמן הציור), גרמו להם להתמקד בתנועות היד האיטיות של המשתתפים האחרים ולחוש הזדהות – כאילו הייתה זו ידם. הם הגדירו את החוויה כאינטימית וקרובה.

השימוש בכלי היצירה להביא זיכרון של *אחר* הובילה אף היא לקרבה. אופירה, במפגש ההתנסותי הראשון, בחרה בצבע חום אמבר כדי לאפיין מראה עתיק וישן כרקע לדיוקנו של יוסי - חבר אותו ציירה. גון זה הזכיר לה את אופיו ואהבתו לאיסוף ענתיקות וגרוטאות בחצר ביתו. גם עט הרפידו-גרף בו השתמש ערן בציוריו העלה בזיכרונו את מראה אמו כאשר צפה בה משרטטת, בילדותו. "בזמנים ההם, עטי הרפידו-גרף היו יקרים הודות

איבדתי תחושת זמן וחיבור לסביבה, תשומת ליבי, גופי, ומחשבותי היו נתונים כולם למלאכת העריכה והיצירה, כבתוך בועה - והזמן עף. ככל שהדימויים על המסך התייצבו, תנועות היד המצולמת פחתו, והתמונה הוגדלה כשעדשת המצלמה התקרבה אליהם - חשתי גם אני קרובה אליהם (תמונה 2). יתרה מזאת, זווית הצילום ממנה צולמו הסרטים (I-Position) אפשרה לי כמתבוננת לצפות במתרחש כאילו הייתה זו נקודת מבטי שלי, ויצרה חוויה שהעמיקה אינטימיות.

האם קיימים מאפיינים ואיכויות ייחודיים לחומרי ותהליכי היצירה, ולהתבוננות באמצעות עריכת סרטוני וידאו אשר מעמיקים את החוויה האינטימית?

במענה על שאלת המחקר השנייה, המשתתפים זיהו ארבעה מרכיבים בתהליך הציור והתבוננות כמעמיקים חוויה אינטימית: (1) התמדה ועיסוק ממושך, (2) קרבה ומיקוד, (3) תשומת לב לפרטים, ו-(4) חושניות. למרות ציון המרכיבים כנפרדים לצורך פריסת תוצאות המחקר, מצאנו אותם כמשפיעים ותלויים זה בזה.

התמדה ועיסוק ממושך

הרישום והציור ככל תהליכי היצירה מתפתחים לאורך זמן. חוקרי המשנה בחרו את המצע, החומרים, הטכניקה, ונושאי הציורים באופן חופשי ואף עודדתי אותם לשנות את בחירותיהם בכל מפגש התנסותי, על מנת לבחון את השפעת גורמים אלו על חוויית האינטימיות. למרות השוני בין סגנונם, טכניקות עבודתם, חומרי הציור ויצירותיהם של המשתתפים, כמה מאפיינים בתהליכי הציור והתפתחותם היו דומים. כל המשתתפים הזדקקו למעין טקס מעבר שיכניס אותם לאווירת היצירה. הם הסבירו כי המעבר ממטלות חיי היומיום לציור, דרש תשומת לב והכנה פיזית ונפשית.

ערן הקדיש את שעות הבוקר המוקדמות לציור. בשעות הללו, הטלפון לא צלצל והכל שקט סביב כך שיכול היה להקדיש את כל כולו ליצירה. הוא מצייר במשך 4-5 שעות בכל בוקר ומסיים את יומו באופן דומה. ערן העיד כי סגנון ציוריו דורש זמן רב וזה הולם את מזגו והתפתחותו הרגשית. בזמן הציור הוא נמשך פנימה אל תוכו, ממורכז ופוגש חלקים בעצמו שלא היה מכיר אילולי כן. במצבים עמוקים אלו הוא חש רגוע, וממוקד בדימויים שמולו באופן אינטימי.

תיאורה של נירית בו סיפרה כי היא מקדישה את כולה לתהליך הציור וכי בשלבי הציור העמוקים היא ממוקדת באופן מוחלט, דמה לזה של ערן ושל יתר המשתתפים. הם הציעו כי תהליך היצירה הנו רב-שכבתי, מסועף ומורכב וכי הציור טומן בחובו אתגרים והפתעות אשר מגרים את היוצר לעסוק בהם. לדבריהם, יוכלו לחוות חוויה עמוקה ומשמעותית בזמן הציור רק כאשר יקדישו זמן ומקום ייעודיים לכך – זמן ומקום אליהם השתוקקו אך אינו זמין בחיי היומיום.

גם ניר התייחס לעיסוק הממושך במלאכת הציור כאל מרפא, וטען כי ביכולתו לגרום לתחושה פיזית טובה יותר כאשר הרגיש

האלמנטים בסרטון הערוך הם דמו לאחים ואחיות בתוך משפחה, וקביעתם כמרכיבים בתוך הסרטון הדקו את הקשר שלהם והפכו אותם למעין קהילה אינטימית.

חושניות

מוטיב החושניות היה הראשון אותו זיהו חוקרי המשנה כמעמיק את החוויה האינטימית. תיאורים של צבעוניות, מרקמים, ריחות, ומגע חזרו על עצמם באופן עקבי לאורך שלבי המחקר. גם כאשר דיברו על קול פנימי, הם התייחסו להקשבה כאיכות חיונית באינטימיות, והדגישו כיצד עירוב כל החושים בתוך תהליך הציור מגרה אותם, ובכך מסייע להם להתמיד במלאכה לאורך זמן.

במפגש ההתנסותי הראשון עם ניר, הוא נגע בחומרים בידו, קרע ניירות לקולאז', הניח דבק על בד הקנבס באצבעותיו, מרח את צבעי הפנדה, ושפשף שאריות דבק שביש. בדיון הרפלקטיבי העוקב הסביר כי מוחשיותם של החומרים העצימו עבורו את חווית היצירה, וכי המגע הישיר בהם סייע לו להבין את איכויותיהם ולגלות אפשרויות נוספות ליצירה עמם (תמונה 6).

גם בתהליך הציור של ערן התקיים מגע ישיר בחומרי היצירה. לאחר שצייר חלל עבודתו, בגדיו ואצבעותיו כוסו בכתמי דיו כחולים. הוא סיפר כי עבורו, הציור הנו חלק בלתי נפרד מזהותו והווייתו היומיומית. בניגוד למשתתפי המחקר האחרים, הסטודיו של ערן היה סלון ביתו בו צייר על שולחן הסלון הגדול. על אף מרכזיותו, הוקדש השולחן כולו לתהליך הציור, והיה עמוס בבקבוקי דיו, מברשות, עטים, דפים וכלי עבודה אחרים ששימשו אותו ביצירותיו. ערן הסביר כי חומרי הציור תפקדו כעדים אינטימיים לחיו. בדומה לכך, עבורו, הדימויים שצייר היו עדים לחיי הים – והים, עד לתהליך הציור שלו: "הים, הדימויים שלי, חומרי היצירה – אנחנו קשורים וכרוכים באופן אינטימי, ומושפעים זה מזה" (תמונה 7).

חוקרי המשנה האחרים העידו אף הם על סגולותיהם החושניות של החומרים, כמעמיקים חוויה אינטימית. נירית תיארה תחושה

גופנית מצמררת שאפפה אותה בכל פעם שערבבה את משחות הצבעים. היא מצאה הנאה וריגוש במראה השפכטל הנעלם בתוך המשחה הסמיכה, הופך גון



אחד לאחר. לדידה, מצב בו חומר אחד נוגע ומשפיע על חומר אחר הוא אינטימי. אופירה הסכימה עם נירית והוסיפה כי חושיה היו מעורבים בתהליך הציור הרבה יותר מכפי שערבבה אותם בחיי היומיום. בכל פעם כשנכנסה לסטודיו שלה, ריחות המוסק של צבעי השמן עוררו את תשוקתה ליצור וזימנו חוויה שהייתה

לראשיהם העדינים והדקים. אמא הייתה נותנת לי לצייר בעטים שהתקלקלו, בכל פעם שביקרתי אותה בסטודיו בו עבדה", סיפר. השימוש ברפידו-גרף ככלי מרכזי בציוריו והטכניקה אותה הכתיב, גרמו לו לחוש קרוב יותר אל אמו. על כך העיד גם ניר, כאשר התחקה אחר סגנון הציור של אחד ממטופליו והשתמש לצורך כך בטושים (Artline) על גבי דיסקים (תמונה 4).



בשלב בו יצרת

בתגובה למפגש ההתנסותי עם אופירה, ציירתי דיוקנאות של בתו ונכדו של בן זוגי. שמתי לב כיצד תשומת ליבי והמיקוד במאפייני פניהם, גווני העור וכתמי האור והצל בקימוריהם סייעו בידי לחוש קרובה אליהם יותר ויותר (תמונה 5).

תשומת לב לפרטים

בתהליך עריכת הסרטונים נכחתי כיצד קרבתם הפיזית של המשתתפים אל החומרים ומצע הציור אפשרה להם להתמקד ולשים לב לפרטים, ולאילויות האסתטיות של הדימויים ביצירותיהם. הם התמקדו בקווים, בגוונים, בצורות ובאזורים ביצירות שדרשו טיפול.

כאשר צפו בסרטונים, ראו את ציוריהם על המסך באופן שהגדיל אותם וחשף פרטים – חוויה אשר גרמה להם לראות את הציורים בצורה חדשה ואחרת. ניר העיד כי הצפייה אפשרה לו לזהות אלמנטים אסתטיים להם לא היה מודע בזמן שצייר. כאשר אופירה ראתה את היצירות בשלבי העבודה המוקדמים הרגשתה דמתה לדפדוף באלבום, והעלאת זיכרונות מילדיה כשהיו צעירים. האנלוגיה שעשתה בין הציורים לילדיה הרגישה אינטימית.

בזמן הצפייה בסרטונים והדימויים הרפלקטיביים יכולנו, חוקרי המשנה ואני, להבחין בהשפעת הגורמים האסתטיים ביצירות זה על זה. קו שהקיף כתם יצר צורה, אך גם סימן גבול בינו ובין כתם לידו. המיקוד בסביבתם של הדימויים נראה גם בתהליך העריכה של הסרטונים. נאבקתי במשימת הבחירה מתוך עשרות הצילומים, בחיפושי אחר אלו שישקפו את רעיונותיהם של חוקרי המשנה. כל בחירה הדגישה מוטיב, ובכך נשאה איכות שונה. מאמצי לשקף את הבנותיהם ותשובותיהם לשאלות המחקר במדויק, הובילו לאינספור התלבטויות ושקולים בהם עסקתי זמן ממושך. למשל, מהו פרק הזמן הנכון לכל תמונה בסרטון? אלו קטעים יופיעו בסמיכות? לבטים לגבי מעברים בין תמונה לסרטון, הוספת כתוביות ואם כן – היכן, שימוש במוסיקת רקע, ועוד פרטים שישפיעו על תוצאות המחקר. לאחר שילובם של

אינטימית, עד שלמדה לסמוך על חושיה ולערבם באופן מלא בזמן שציירה. המשתתפים דיברו על תפיסה גופנית לפרטים, כמאפיין שזור בתהליך הציור – תפיסה שאינה מילולית ולא נזקקת להסבר, אשר יצרה בהם תחושת שייכות וחיברה אותם אל הדימויים, אל החומרים ואל החלל היצירתי.

רשימות יומני לאחר ציור התגובה למפגש הראשון עם אופירה אפינו אינטימיות, יחד עם העונג שחשתי כאשר ציירתי נושא אהוב, והתבוננתי בו במשך זמן ממושך. "ככל שמבטי התארך ונשאר ממוקד בפניהם, ראיתי אותם בדרך חדשה, אחרת. הרגשתי שקיבלתי הזדמנות להיות קרובה אליהם באופן שלא התאפשר לי עד כה." אינטימיות גם בזמן עריכת הסרטונים, כאשר אפפה אותי תחושת ריחוף, וצמרמורת אחזה בגופי ככל שעקבתי אחר תנועות המכחול של המשתתפים שהפכו איטיות יותר ויותר. חווייתי החושית הדהדה את תיאורי "עור הברווז" של נירית בכל פעם שערכבה את משחות הצבעים באופן ממושך. החוויה הגופנית משכה אותי להתמקד במגע המכחול המלטף את בד הקנבס, בדימויים המתהווים לנגד עיני, ובצבעוניות המשכרת שהתנוססה מעל המסך. היה זה כאילו השתתפנו כולנו בתהליך הציור באופן אינטימי.



מטרות המחקר הנוכחי בו עבדתי יחד עם ארבעה חוקרי-משנה, ביקשו להעמיק את בדיקת החוויה האינטימית מתוך עדשה תוך-אישית, בשימוש כלי ותהליכי יצירה בפרדיגמת מחקר מבוססת אמנות. המאמר התמקד בשתיים מתוך ארבע שאלות המחקר: (1) האם תהליך של ציור, יחד עם עדות ורפלקציה יכולים להעמיק את הבנתנו אודות אינטימיות – ואם כן, כיצד? ו- (2) האם קיימים מאפיינים ואיכויות ייחודיים לחומרי ותהליכי היצירה, ולהתבוננות באמצעות עריכת סרטוני וידאו אשר מעמיקים את החוויה האינטימית?

למרות הבדלים סוציו-תרבותיים שהיו קיימים בין חוקרי המשנה בגילם, במצבם המשפחתי, הדתי, המגדרי, במוצאם ובסטטוס הסוציו-אקונומי שלהם כולם הכירו את עולם היצירה ועסקו בציור: שלושה היו ציירים מנוסים, ואחד היה מטפל באמצעות אמנות חזותית. כל חוקרי המשנה לא השתתפו במחקר עומק בעבר, וביקשו לוותר על אלמוניותם. המחקר התנהל בחמישה חללי סטודיו שונים, ארבעה מהם בישראל ואחד באי היווני לסבוס.

השתמשתי בשיטת מחקר מבוססת אמנות בה תהליכי היצירה משמשים את החוקרים בשלבי המחקר השונים, תוך אמונה בדרכם של אלו לחשוף ממצאים כשם שהם מתגלים בתהליך יצירתי (McNiff, 2013). שיטת המחקר כללה שישה שלבים כמרכיבים עצמאיים בעלי השפעה הדדית זה על זה: עדות לתהליכי ציור של חוקרי המשנה, דיונים בתהליכים אלו וביצירות האמנות, תגובות שלי למפגשים בכתיבה, בציור ובעריכת סרטוני וידאו, תערוכה פרטית של היצירות, ודיונים מסכמים עם חוקרי המשנה לאחר הצפייה בסרטונים הערוכים.

כתשובה לשאלת המחקר הראשונה: האם תהליך של ציור, יחד עם עדות ורפלקציה יכולים להעמיק את הבנתנו אודות אינטימיות – ואם כן, כיצד? תוצאות המחקר ענו בחיוב, ומצאו שני גורמים אופרטיביים בתוך החוויה האינטימית, באופן עקבי: (1) מחויבות לרגע הנוכחי, ו- (2) התבוננות מקרוב.

דיון

הספרות החוקרת את תופעת האינטימיות ממוקדת ברובה בזווית בינאישית של מערכות יחסים, ובעיקר בתוך זוגיות (Blass, 2017; Wieden, 2018). על אף הקשר החיובי הישיר בין רמות גבוהות של אינטימיות לאיכות הקשר הבינאישי (Epstein & Falconier, 2013), השיטות לחקירת תופעת האינטימיות בזירות הפסיכו-סוציולוגיות עושות שימוש בכלי מדידה והערכה כמותניים, בהן מוערכות רמות האינטימיות על ידי סולמות מדידה. שיטות כאלו אף משמשות על מנת להבין את טבעה של האינטימיות, והשפעותיה הבינאישיות (Leonard et al, 2014).

פירושיה הרבים והשונים של האינטימיות בקרב מבוגרים (Skylar & Bayer, 2010; Kasulis, 2002) בלעדי למיניות (Greeff, Malherbe, & Hildegard, 2012; Ogden, 2006; Perel & Foundation, 2001) צמצמו, הגבילו אותה, ודחפו אותה הרחק מן השיח הפסיכותרפי – עד הגדרתה כטאבו (Pearson, Child & Carmon, 2010). בנוסף, הם לא תאמו את תרומתה של האינטימיות לרווחת האדם (Kabat-Zinn & Salzberg, 2018), ליחסים הטיפוליים

מחויבות לרגע הנוכחי

המשתתפים תיארו היבטים מדיטטיביים בתהליך הציור שיכולים להתקשר לתנועות היד החוזרות, הריכוז והמודעות שכלל הציור. הם התייחסו למשמעת הנדרשת בתוך היצירה: בערבוב הצבעים, בתהליך התפתחות הציור שיכול היה להימשך שעות וימים, בחלל והזמן הייעודיים לו, באתגרים הקוגניטיביים בבנייתו הקונסטרוקטיבית, בחיפוש החוזר אחר פתרון בעיות, בטונוס גופם והתנהלותם, וכן לתחושות ההקלה וההתחדשות שחוו לאחר הציור.

השקפתם הדהדה את בצ'לארד (1994) אשר האמין כי אינטימיות דורשת חקירה וחיפוש מתמידים לגילוי החדש במוכר, וגם את השקפותיהם של ציירים נוספים שצינו כיצד התמדה בתהליך הציור נשא איכויות מדיטטיביות והגברת המודעות (Arthur, 1983; Peppiatt, 2012).

בשל משך הזמן הדרוש להתפתחות הציור, איכות בולטת וטבועה בו הנה העיסוק הבלעדי במלאכה באופן מכוון ומומשך. הזמן, נראה כגורם משפיע על חווית האינטימיות בקרב המשתתפים. הם התייחסו לרגעים בהם חשו כי הזמן עמד, נמתח, ולעיתים אבדה תחושתו. מצבים אלו מציעים את טבעה הזמני של האינטימיות. דיסנייאקה (2015) ייחסה לגורם הזמן ביצירה ובאינטימיות את היכולת לגרום לנו לחוש מוכרים בעיני האחר באופן זמני. יסוסביץ' (2014) אף היא התייחסה לזמן, וקשרה בין יצירת משמעות לאמנות למשך הזמן בו מתבוננים על היצירה, מבלים במחיצתה ומנהלים עמה דיאלוגים (McNiff, 2004) כפי שמציעות גישות פנומנולוגיות לתרפיה באמנות (בטנסקי, 1995).

חוקרי המשנה הכירו בקשר הקיים בין חומרי היצירה לגוף, לחלל, ולתודעה בזמן הציור. הכרה אשר תומכת בקרמיקאית ריצ'רדס (2011), שראתה בעבודת הקדרות כגורם מקל על הנוכחות ברגע ההווה, וכן בכתביהם של מטפלים בהבעה ויצירה אשר תיארו היבטים גופניים הקיימים באינטימיות בהם הגוף והנפש שזורים זה בזה (Dissanayake, 2015; Kossak, 2015), ומקרבים את היוצרים אל עצמם ואל אחרים (Lévinas, 2015; & Poller, 2003).

הבחנתי בהתנהלות הגוף האיטית, הפחתת התנועות, התייצבות הנשימה, והריכוז המוגבר בעת עדותי למפגשים ההתנסותיים, בזמן תגובתי היצירתיות בציור ובעריכת הסרטונים, ובזמן הצפייה בסרטונים. מצאתי כי ככל שהתפתחו היצירות כך שקענו בתהליך היצירה, עד שדעתנו לא הוסחה מכל גורם חיצוני ופנימי, ויכולנו לצלול אל עומק התודעה ולהתבונן ביצירות מקרוב.

התבוננות מקרוב

ממצאי מחקר הפיילוט שזיהו התבוננות מקרוב כגורם בתוך אינטימיות, נתמכו על ידי חוקרי המשנה אשר סיפרו כי כאשר התבוננו בעבודותיהם מקרוב גילו צורות ותכנים בתוך הציורים

אשר לא ראו קודם לכן, ועל ידי כך אפשרו התבוננות מחודשת במוכר הקיים. חוקרים נוספים התייחסו לדרכי התבוננות אחרות אשר התקיימו, כאלה שהזמינו את היוצרים והצופים ביצירות לראות את נושאי הציור המוכרים, כאחרים (Fish, 2013) הודות לרגשות שהפעילה היצירה במתבונן (D'Erasmus, 2014).

הסרטונים הערוכים הראו שזווית הצילום של המצלמה שהוצמדה למצחם של המשתתפים אפשרה לצופים נקודת מבט בה הם משתתפים פעילים בתהליך הציור – I Position. גם ממצא זה מחזק את טענתה של דיסנייאקה (2015) כי סנכרון בין קצב ותנועה חפף לתיאור חווית ההדדיות (מקבילה לאינטימיות). אני מציעה כי עמדת צפייה זו בגוף ראשון (I Position) גרמה לצופים להתמקד ביד המציירת המוקרנת על המסך, להזדהות עמה, ולהרגיש כאילו השתתפו בתהליכי הציור של המשתתפים האחרים באופן פעיל. הם העידו על תחושה אמפתית וקרובה ככל שהתמקדו בדימויים, ותארו את חווייתם כאינטימית.

הדיונים הרפלקטיביים עם חוקרי המשנה ערכו הבחנה בין רגעים אינטימיים, לבין רגעים לא-אינטימיים. הבחנה זו הובילו לזיהוי ארבע איכויות במדיה ובתהליכים אמנותיים המעמיקים חוויה אינטימית: (1) התמדה ועיסוק ממושך, (2) קרבה פיזית ומיקוד, (3) תשומת לב לפרטים, ו- (4) חושניות.

התמדה ועיסוק ממושך

במחקר זה, עיסוק ממושך, התמדה במלאכת היצירה והתבוננות בתהליך ובתוצרים תרמו ליכולתם של המשתתפים להיות נוכחים ברגע ולהתבונן מקרוב, כמו גם להתעלם מהסחי דעת בסביבתם. מצאתי כי תהליך היצירה המסועף והמורכב, בו שזורים אתגרים והפתעות קרבו את המציירים לציור ונטעו בהם את המחויבות להתמיד במלאכתו. ממצא זה הדהדו יוצרים אשר תיארו עצמם נשאבים לתהליך ארוך של ציור (Peppiatt, 2012) ולתהליך למידה בלתי פוסק, בו גברה תודעתם וקרבה אותם אל עצמם (Leffel, 2009). דברי המשתתפים במחקר תומכים בהצעתה של דה'ארסמו (2014) כי אנו משועים לתופעות אינטימיות המתרחשות בתוך האמנות לחשוף מקומות חבויים, חשוכים, שאינם נראים בדרך כלל, וכי האמנות חושפת את מה שקיים, אך אין אנו מודעים לו.

חוקרי המשנה תיארו את השפעתו המתמשכת של תהליך הציור על חייהם, אשר ליוותה אותם גם מעבר למלאכה הממשית כאשר עירבה מחשבות ורגשות בחלומותיהם ובהייהם מחוץ לסטודיו. אבחנות אלו חזקו את לוינאס (Lévinas & Poller, 2003) וישראלי (2018), אשר הציעו מערכת יחסים אניגמטית ומלאת השראה בין הנשמה לדימויים, המתייחסת אל הדימויים כ- אהרים. הצפייה בסרטונים הערוכים בהם ראו המשתתפים את הדימויים שיצרו מוגדלים והתמקדו בפרטיהם, תוארה כאינטימית הודות לכוחה להציג את המוכר, באור חדש ולפיכך אהר.

קרבה ומיקוד

תוצאות המחקר הציגו כיצד רגעים אינטימיים הוארו על ידי עמיתיהם, רגעים לא-אינטימיים כאשר נראו הפסקות בתהליך הציור, והמשתתפים לקחו כמה צעדים לאחור להתבונן ביצירות ממרחק. הפסקות קצרות אשר נדרשו על מנת לחזור לתהליך הציור באופן מחויב. סרטוני הווידאו הקלו על זיהוי אותם רגעים וקישורם לתופעת האינטימיות. עריכת סרטונים הוצעה על ידי מקניף (2018) כמעצמה תהליכי ביטוי עדינים בתוך היצירה, מתוקף יכולתה להציע נקודות מבט חלופיות ומבט ממוקד בפרטים המוגדלים על המסך.

חיבור סינרגטי בין קרבה פיזית ליצירה לחומרים ולכלים ובין קרבה אל העצמי נמצא במחקר. התוצאות מחזקות את קזוליס (2002) בכך שהיכרות אינטימית עם אחרים מתקיימת כאשר החוויה מרגישה כטבע שני, ככלי היצירה של האמן המתפקדים כאברי גופו. באופן דומה, גם המחקר של פלפס (2017) הראה כיצד יצירה וקרבה אליה מעודדות ידע לא-מילולי, הרהור, ומעמיקות את הבנתה.

קרבה הושגה גם על ידי השימוש במדיה האמנותית וביכולתה להעלות זיכרון של אחר משמעותי. גון מסוים, כלי יצירה, תנועה של היד, נושא הציור והטכניקה יכלו לזמן זיכרון של אדם קרוב. ממצאים אלו מרחיבים את הצעתם של מאשק וארון (2004) כי אינטימיות וקרבה יכולות להתקיים במערכות יחסים בינאישיות (של שני אנשים ויותר), אך בנוסף מציעים כי אינטימיות יכולה להתקיים גם בין אדם לעצמו. גישתי הודגמה בקרבתם הפיזית של המשתתפים לציורים, לחומרים ולכלי הציור בהם השתמשו. טבעה התוך אישי של האינטימיות הוצע גם על ידי בצ'לארד (1994) ומקניף (1995), אשר חוו אינטימיות כאשר התבוננו היטב, באופן ממושך, בחפצים דוממים בתוך בתיהם.

תשומת לב לפרטים

המחקר מציע כי תשומת לב לפרטים מעמיקה אינטימיות. מצאתי כי סמיכות פיזית אל הציור בתהליך יצירתו מיקדה את היוצר באיכויותיהן האסתטיות של הדימויים: קווים, גוונים, צורות, ואזורים בציור אשר דרשו טיפול נוסף. אבחנותיהם של הציירים טוני בן (Tony Bevan in Peppiatt, 2012) ולינדה סטנטון מור (Linda Stanton Moore in Feit, 1992), אשר הקדישו זמן ממושך ללמידה וחקירה של נושאי וכלי הציור שלהם באופן אינטימי, שוקפו במהלך הדיונים הרפלקטיביים עם חוקרי המשנה. הם ציינו כי תשומת לב מסוג זו הגבירה את סקרנותם ועניינם בניואנסים האסתטיים של הדימויים המצוירים, החומרים וכלי הציור.

עדותי הממושכת לתהליכי הציור של חוקרי המשנה במהלך המחקר, זימנה אינטימיות אל חלל היצירה באופן דו כיווני של הקשבה פנימה והחוצה (Robbins, 1998). זה כלל את נוכחותי ברגע, מחויבת, וקשובה לפרטים. באופן דומה, הפרשנות שנתתי לחוויות עדותי באמצעות ציורי התגובה למפגשים ההתנסותיים,

העלתה את מודעותי לפרטים אשר נתנו מענה לשאלות המחקר. זה התאפשר בכך שהתקרבותי אל החומר כפי שהציעו חוקרים נוספים (Havesteen-Franklin and Camarena) (Altamirano, 2015).

חושניות

גורם החושניות היה בין הראשונים שזיהו חוקרי המשנה כמעמיק חוויה אינטימית. תיאורי הצבעים, הריחות, המרקמים היו עקביים במהלך הדיונים ומפגשי הסיכום. הצייר דיויד לפל (2009) סיפר כי יכולתו לעסוק באופן ממושך במלאכת הציור קשורה להנאה החושית שנגרמה לו מהחומרים, אשר התעצמה מהמשחק עמם בתהליך הציור. גם חוקרי המשנה דיברו על כך שאינטימיות אפשרה להם להכיר בחושניותם בציור ותיארו את התהליך כמשלב את רוב או כל החושים. אבחנותיהם מחזקות את סטראון ופאליק (2007) אשר מצאו כי פעילויות יצירתיות המערבות את הידיים היו מהנות הודות למאמץ, המשכיות, וחזרה שהיו כרוכים בהן. היבטים חושניים באינטימיות נראו גם אצל דיסניאקה (2015) אשר מצאה את האהבה (כמקבילה לאינטימיות) והאמנות שזורות זו בזו. היא ייחסה זאת למקצב ולעיסוק הסנסומוטורי הקיימים ביצירה כרוזים לזיכרונות קדומים הטבועים בנו כבני אדם.

המגע בחומרי הציור היווה דרך נוספת עבור המשתתפים ללמוד את איכויותיהם ולהרחיב את אפשרויות השימוש בהם, כפי שבצ'לרד (1994) הבחין כי האינטימיות הושגה על ידי מבט פנימי שהתאפיין בהיכרות עמוקה – עם תשוקה, אור, צבעים, או צורות. המשתתפים דיברו על תפישה גופנית של פרטים, כחלק אינטגרלי מתהליך הציור – תפישה שלא נזקקה למילים ולהסברים, אשר גרמה להם לחוש קרובים ושייכים לדימויים עליהם עבדו, לחומרים, ולחלל היצירתי.

מגבלות, המלצות וסיכום

כשם שרבות ושונות נקודות המבט והאמיתות שמציעה האמנות, מגבלות המחקר עשויות להיות חוזקותיו. השיטה במחקר השתמשה באמנות ככלי המחקר העיקריים ובשיקוף חוויות אנושיות באמצעות השפה היצירתית. גישתי ואמנותי היצירתיות התופסות את האמנות כשפה אוניברסלית, הובילו את השימוש בכלי היצירה ככלים מחקריים למועמדים מתאימים יותר מאשר כלי המחקר השמרנים והנפוצים – אשר כשלו ביכולתם, לדעתי, לספק את התנאים הדרושים לחוויות מעמיקות. על אף רבדי המידע השונים שנתקבלו משישה שלבי המחקר, בה השפיע כל שלב על האחר והושפע ממנו, ניתן להכיר בכמה מגבלות למחקר.

אחת השאלות עמן התמודדתי בניסיוני לחקור אינטימיות הייתה קשורה לפירוש ולתפישה שלי את התופעה, אשר התבססו על הממצאים שנתקבלו במחקר הפיילוט שערכתי. למרות שהמחקר המובא, בניגוד לפיילוט, עירב משתתפים נוספים בתהליך המחקר, השתתפותי בשלבי המחקר עלולה עדיין להוות בעיה עבור קהלים מסוימים בדאגתם למהימנות ממצאי המחקר

- Allen, P. (2016). Art making as spiritual path. In J. A. Rubin (Ed.), *Approaches to art therapy: Theory and technique* (pp. 178-188). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Allen, P. B. (1995). *Art is a way of knowing: A guide to self-knowledge and spiritual fulfillment through creativity*. Boston, MA: Shambhala.
- Allen, P. B. (2012). Art as enquiry: Towards a research method that holds soul truth. *Journal of Applied Arts & Health*, 3(1), 13-20. doi: 10.1386/jaah.3.1.13_1
- Antal, A. B. (2013). Art-based research for engaging not-knowing in organizations. *Journal of Applied Arts & Health*, 4(1), 67-76. doi: 10.1386/jaah.4.1.67_1
- Arthur, J. (1983). *Realists at work*. New York, NY: Watson-Guption.
- Bachelard, G. (1994). *The poetics of space* (2nd Edition). Boston, MA: Beacon Press.
- Betensky, M. G. (1995). *What do you see? Phenomenology of therapeutic art expression*. London, UK: Jessica Kingsley.
- Blass, R. D. (2017). *Intimacy vs Love: A tension between new and traditional analytic conceptions of relatedness*. Paper presented at the The IPA 50th Congress: Intimacy, Buenos Aires, Argentina.
- Chan, T. (2017). Together, closer: The art and science of intimacy in friendship, love, and family. *Library Journal*, 142(11), 98-99 .
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd Edition). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Currier, R. (1996). Handling intimate still lifes. *American Artist*, 647, 38D'Erasmus, S. (2014). *The art of intimacy: The space between* (Kindle ebook ed.). Minneapolis, MN: Graywolf Press.
- Dissanayake, E. (2015). *Art and intimacy: How the arts began M. E. Series* (Ed.) pp. 268.
- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 0020764018776349 .
- וּלִיכּוּלַת הַכּלֵּלֶתָם. בְּנוֹסֶף, זֶהוּתִי הַמַּקְצוּעִית כַּפְּסִיכּוֹת־רַפִּיסְטִית מִשְׁפַּחְתִּית וְתַרְפִּיסְטִית בְּאִמְצָעוֹת אֲמֵנוֹת, הַמְּטַפֵּלֶת בְּזוּגוֹת וּבְנוֹשָׁאִים אִינְטִימִיִּים עֲלוּלָה לְהַטוֹת אֶת הַמַּחְקֵר כְּתוֹצָאָה מֵאֲמֵנוֹת בַּחוּוִּיּוֹת יִצִּירְתִּיּוֹת כַּמְּסַפְּקוֹת מוֹדְעוֹת וּמְנִיעוֹת לְשִׁינוּי.
- לְמֵרוֹת חֲשׁוֹת אֵלּוּ נִיתֵן לְהִרְחִיב אֶת מִמְצָאֵי הַמַּחְקֵר וּלְבַדּוֹק אִינְטִימִיּוֹת בְּאֹפְנֵי הַבְּעָה נוֹסְפִים, בְּסִבִּיבוֹת וְקִהִילוֹת שׁוֹנוֹת.
- מִמְצָאֵי הַמַּחְקֵר הֵיוּ עֵקְבִיִּים וְחִיּוּבִיִּים בְּזִיהוּי שְׁנֵי גּוֹרְמִים מְעִשִׂים קִיִּימִים בְּאִינְטִימִיּוֹת: מַחְוִיבוֹת לְרַגֵּעַ הַנוֹכַחִי וְהַתְּבוֹנָנוֹת מִקְרֹב. הַמְּצָאִים אֵף הִכִּירוּ בְּקִיּוֹמָם הַטְּבָעִי שֶׁל גּוֹרְמֵי יִסוּד אֵלּוּ בְּתוֹךְ מְלֵאכָה יִצִּירְתִּית וְלִכֵּן, הֵם מְדַגִּישִׁים אֶת הַקֶּשֶׁר בֵּין יִצִּירָה אֲמֵנוֹתִית וְאִינְטִימִיּוֹת.
- בְּבִדְיָקָה הָאֵם קִיִּימוֹת אִיכּוּיּוֹת וּמֵאֲפִיִּינִים בְּמִדְיָה הָאֲמֵנוֹתִית, בְּתֵהֵלִיכִי יִצִּירָה וּבְהַתְּבוֹנָנוֹת רֶפְלֶקְטִיבִּית עֲלֵיהֶם כַּמְעִמִּיקִים חוּוִּיָה אִינְטִימִית, נִמְצָאוּ אַרְבַּע אִיכּוּיּוֹת שֶׁהֵיוּ שְׁלוּבוֹת וּמְשַׁפְּיעוֹת זֶו עַל זֶו: הַתְּמַדָּה וְעִיסוּק מְמוּשָׁךְ, קֶרְבָּה וּמִיקוּד, תְּשׁוּמַת לֵב לְפִרְטִים, וְחוֹשְׁנוּיּוֹת. מֵאֲפִיִּינִים אֵלּוּ הִבְדִּילוּ בֵּין רַגְעִים אִינְטִימִיִּים לְרַגְעִים לֹא-אִינְטִימִיִּים בִּיכּוּלָם לְהַקְלֵ עַל הַמַּחְוִיבוֹת לְרַגֵּעַ הַנוֹכַחִי, וְלְהַפְחִית הַסְּחִי דַעַת. תִּיאוּרִים חוֹשְׁנִיִּים שֶׁל צְבָעוֹנוּיּוֹת, רִיחַ, וּמִרְקָמִים הֵיוּ עֵקְבִיִּים לְאוּרֵךְ כָּל שְׁלֵבֵי הַמַּחְקֵר בִּיכּוּלָתָם לְגֵרוֹת אֶת הַמְּשַׁתְּתָפִים לְעִסוּק בִּיצִירָה בְּאֹפֶן מַחְוִיב וְלְאוּרֵךְ זְמַן.
- עֲדוֹת וְצִפְיָיָה רֶפְלֶקְטִיבִּית עַל הַתּוֹצֵרִים, שְׁנֵי מִרְכִּיבֵי יִסוּד בְּטִיפּוֹל בְּאִמְצָעוֹת אֲוּמְנוּיּוֹת, נִקְשְׁרוּ בְּאֹפֶן יָשִׁיר לְהַעֲמֵק חוּוִּיָּית הָאִינְטִימִיּוֹת. הַרְפֶּלֶקְצִיָּה הַגְּבִירָה אֶת סִקְרָנוֹת הַמַּתְּבוֹנָנִים לְהִבִּין אֶת הַיִּצִּירוֹת לְעוֹמְקוֹן, וְהַצִּיעָה נִקּוּדוֹת מִבֶּט חֲלוּפִיּוֹת בְּהֵן הַמוֹכֵר נִרְאָה בְּאֹפֶן חֲדָשׁ, אַחֵר.
- הַמַּחְקֵר הָאִיר זֶרְקוֹר עַל הַשִּׁימוֹשׁ בְּוִידָאוּ, בְּדֶרֶךְ בְּהַנְעֵשָׂה בְּמַחְקֵר, כַּמְגִּשֵׁר לְרֵאוֹת כְּמוֹ שְׁרֹאָה הָאֲחֵר – דְּבַר שֶׁהַעֲצִים אֶת הַחוּוִּיָּה הָאִינְטִימִית עֲבוּר הַצּוֹפֵה. מִמְצָא זֶה עֲשׂוּי לְהוֹבִיל לְהַשְׁלִכּוֹת מִשְׁמַעוֹתִיּוֹת עַל מַחְקָרִים עֲתִידִיִּים בְּתַחוּם.

מקורות

יחסים אינטימיים. (2019). מילוג. מאתר:

https://milog.co.il/e_90749

סמנה, ר. (2017). מראה, מראה שעל הקיר: לראות ולא להיראות במערכות המדיה החברתית. מאמר שהוצג בכנס, אינטימיות ונרקסיזם בפסיכואנליזה ואמנות, מוזאון האמנות בחיפה. שקדי, א' (2003). הנחות המחקר האיכותני-קונסטרו-קטיביסטי. בתוך מילים המנסות לגעת: המחקר האיכותני- תיאוריית ויישום (עמ' 23-36). תל-אביב: רמות-אוניברסיטת תל-אביב.

International Journal of Social Psychiatry, 0020764018776349 .

- Feen-Calligan, H., McIntyre, B., & Sands-Goldstein, M. (2009). Art therapy applications of dolls in grief recovery, identity, and community service. *Art Therapy, 26*(4), 167-173. doi: 10.1080/07421656.2009.10129613
- Finkbeiner, N. M., Epstein, N. B., & Falconier, M. K. (2013). Low intimacy as a mediator between depression and clinic couple relationship satisfaction. *Personal Relationships, 20*(3), 406-421. doi: 10.1111/j.1475-6811.2012.01415.x
- Fish, B. J. (2013). Painting research: Challenges and opportunities of intimacy and depth. *Journal of Applied Arts & Health, 4*(1), 105-115. doi: 10.1386/jaah.4.1.105_1
- Gardner, H., & Davis, K. (2013). *The App Generation: How today's youth navigate identity, intimacy, and imagination in a digital world*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Gilson, E. (1964). Forward. In G. Bachelard (Ed.), *The poetics of space* (pp. xi-xxxix). Boston, MA: Beacon Press.
- Goldin, N. (2011). Nan Goldin: Scopophilia (pp. Video Art exhibition). Matthew Marks Gallery, NY Retrieved from <https://www.matthewmarks.com/new-york/exhibitions/2011-10-29-nan-goldin>
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2018). *The science of couples and family therapy: Behind the scenes at the "love lab"* (1st Edition). New York, NY: W. Norton & Company.
- Greeff, A. P., Malherbe, A., & Hildegarde, L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy, 27*(3), 247-257. doi: <https://doi.org/10.1080/009262301750257100>
- Harari, Y. N. (2016). *Homo Deus: A brief history of tomorrow*. New York, NY: Random House.
- Havesteen-Franklin, D., & Camarena Altamirano, J. (2015). Containing the uncontainable: Responsive art making in art therapy as a method to facilitate mentalisation. *International Journal of Art Therapy, 20* .54-65 ,(2)doi: 10.1080/17454832.2015.1023322
- Hendrix, H. (1996). The evolution of imago relationship therapy: A personal and professional journey. *Journal of Imago Relationship Therapy, 1*(1), 1-17 .
- Henley, D. (1995). A consideration of the studio as therapeutic intervention. *Art Therapy, 12*(3), 188-190. doi: 10.1080/07421656.1995.10759158
- Hillman, J. (1985). *Anima: An anatomy of a personified notion*. Dallas, TX: Spring Publications.
- Israeli, N. (2018). The face of the other: Levinasian perspectives on 'Nudity and Danger'. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis, 29*(2), 199-209 .
- Jacob, L. (2014). "Album V". *Emotion, Space and Society, 13*, 140-151. doi: 10.1016/j.emospa.2014.02.001
- Johnson, S. M., & Talitman, E. (1997). Predictors of success in emotionally focused marital therapy. *Journal of Marital & Family Therapy, 23*(2), 135-152. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00239.x>
- Jung, C. G. (2014). *The practice of psychotherapy: Second edition* (S. H. Read, M. Fordham & G. Adler Eds. 2nd ed. Vol. Sixteen). London, UK: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness* (1st Edition). New York, NY: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J., & Salzberg, S. (2018). *Loving kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston, MA: Shambhala.
- Kandinsky, W. (2012). *Concerning the spiritual in art*. Mineola, NY: Courier Corporation.
- Kapitan, L. (2014). Beyond self-inquiry: Does art-based research produce real effects in the world? *Art Therapy, 31*(4), 144-145. doi: 10.1080/07421656.2015.967644
- Kasulis, T. P. (2002). *Intimacy or integrity: Philosophy and cultural difference* (illustrated, revised ed.). Honolulu, HI: University of Hawaii Press.

- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York, NY: International Universities Press.
- Kossak, M. (2015). *Attunement in expressive arts therapy: Toward an understanding of embodied empathy*. Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher.
- Lama, D. (2009). *The art of happiness: A handbook for living* (10th Edition). London, UK: Penguin.
- Langer, S. K. (1953). *Feeling and form: A theory of art*. New York, NY: Scribner.
- Lavee, Y., & Ben-Ari, A. (2004). Emotional expressiveness and neuroticism: Do they predict marital quality? *Journal of Family Psychology*, 18(4), 620-627. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.18.4.620>
- Lawrence, D. H. (2017). *The rainbow* (Dover Edition). Mineola, NY: Dover Publications, Inc.
- Learmonth, M., & Huckvale, K. (2012). The feeling of what happens: A reciprocal investigation of inductive and deductive processes in an art experiment. *Journal of Applied Arts & Health*, 3(1), 97-108. doi: 10.1386/jaah.3.1.97_1
- Leffel, D. A. (2009). *Self-portraits: A visual journey of insight* (1st Edition). El Prado, NM: Bright Light Pub.
- Leonard, R. C., Knott, L. E., Lee, E. B., Singh, S., Smith, A. H., Kanter, J., & Wetterneck, C. T. (2014). The development of the functional analytic psychotherapy intimacy scale. *The Psychological Record*, 64(4), 647-657. doi: <https://doi-org.ezproxyles.flow.org/10.1007/s40732-014-0089-9>
- Lev, Michal (2016). Art as a mediator for intimacy. Pilot Study. PhD program, Expressive Therapies. Lesley University. Cambridge, MA .
- Lev, Michal (2019). Painting Intimacy: Art-based research of intimacy (PhD Dissertation). Lesley University, Cambridge, MA .
- Lev, Michal (2020 in press). Art as a Mediator for Intimacy: Reflections of an Art-Based Research Study. *Journal of Applied Arts and Health*, 11(3).
- Lévinas, E., & Poller, N. (2003). *Humanism of the other*. Urbana, IL: University of Illinois Press.
- Maclaren, K. (2014). Touching matters: Embodiments of intimacy. *Emotion, Space and Society*, 13, 95-102. doi: 10.1016/j.emospa.2013.12.004
- Malchiodi, C. A. (2018). *The handbook of art therapy and digital technology*. London, UK and Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Marcow-Speiser, V. (1997). Ritual in expressive therapy. In A. Robbins (Ed.), *Therapeutic Presence* (pp. 204-218). London, UK: Jessica Kingsley.
- Mashek, D. J., & Aron, A. (2004). *Handbook of closeness and intimacy* (1st Edition). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- McNiff, S. (1995). *Earth angels: Engaging the sacred in everyday things*. Boston, MA: Shambhala.
- McNiff, S. (1998a). *Art-based research*. London, England: Jessica Kingsley.
- McNiff, S. (1998b). *Trust the process: An artist's guide to letting go* (1st Edition). Boston, MA: Shambhala.
- McNiff, S. (2013). The role of witnessing and immersion in the moment of arts therapy experience. In L. Rappaport (Ed.), *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice* (pp. 352 pages). London, UK: Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S. (2014). Art speaking for itself: Evidence that inspires and convinces. *Journal of Applied Arts & Health*, 5(2), 255-262. doi: https://doi.org/10.1386/jaah.5.2.255_1
- McNiff, S. (2014). *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice* (L. Rappaport Ed.). London, UK; Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S. (2018a). Doing art-based research: An advising vignette. In R. Prior (Ed.), *Using art as research in learning and teaching* (pp. 77-89). Bristol, UK: Intellect & University of Chicago Press.
- McNiff, S. (2018b). Using digital media in art-based research. In C. Malchiodi (Ed.), *The handbook of art therapy and digital technology* (pp. 332-247).

- London, UK and Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S. A., & Cook, C. C. (1975). Video art therapy. *Art Psychotherapy*, 2(1), 55-63. doi: 10.1016/0090-9092(75)90027-7
- Milner, M., & Letley, E. (2010). *On not being able to paint*. London, UK ;New York, NY: Routledge.
- Moon, C. H. (2002). *Studio art therapy: Cultivating the artist identity in the art therapist*. London, UK; Philadelphia, PA: Jessica Kingsley.
- Obert, J. C. (2016). What we talk about when we talk about intimacy. *Emotion, Space and Society*, 21, 25-32. doi: 10.1016/j.emospa. 2016.10.002
- Ogden, G. (2006). *The heart & soul of sex: Making the ISIS connection* (r. illustrated Ed.). Boston, MA: Trumpeter.
- Osho. (2007). *Intimacy: Trusting oneself and the other*. New York, NY: St. Martin's Press.
- Pearson, J. C., Child, J. T., & Carmon, A. F. (2010). Rituals in committed romantic relationships: The creation and validation of an instrument. *Journal of Communication Studies*, 61(4), 464-484. doi: https://doi.org/10.1080/ 10510974. 2010.492339
- Pentassuglia, M. (2017). "The art(ist) is present": Arts-based research perspective in educational research. *Cogent Education*, 4(1), 130. doi: 10.1080/2331186X.2017.1301011
- Peppiatt, M. (2012). *Interviews with artists 1966-2012*. New Haven, CT :Yale University Press.
- Perel, E., & Foundation, M. H. E. (2012). The triple flame: Negotiating attachment, intimacy & sexuality in couples. *The video journal of counseling and therapy*, 1 online resource (58 min.).
- Phelps, S. (2017). Agnes Martin: Painting as making and its relation to contemporary practice: University of the Arts London Retrieved from <http://ezproxyles.flo.o+rg/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsble&AN=edsble.738024&site=eds-live&scope=site>
- Richards, M. C. (2011). *Centering in pottery, poetry, and the person* (illustrated ed.). Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Robbins, A. (1998). *Therapeutic presence in holistic psychotherapy*. London, England: Jessica Kingsley.
- Rosenblum, R., & Karen, R. (2009). *(When the shooting stops, the cutting begins: A film editor's story*. New York, NY: Da Capo Press.
- Rosiello, F. W. (2013). *Deepening intimacy in psychotherapy: Using the erotic transference and countertransference* (Paperback edition ed.). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Schaefer ,M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The pair inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47-60. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606. 1981.tb01351.x>
- Schaverien, J. (2003). *Desire and the female therapist: Engendered gazes in psychotherapy and art therapy*. London, UK: Routledge.
- Shapiro, J. (2014a). The Open Studio: A model for art therapy based on spontaneous creation and an open therapeutic approach. In R. Berger (Ed.), *Creation - The Heart of Therapy: Innovative Theories and Models of Israeli Therapists in Art-Based Therapies*. Kiryat Bialik, Israel: Ach Publishing.
- Shapiro, J. (2014b). The shadow side of the city in the work of the soul: refuse as resource, rejects as raw material. *ARAS Connections: Image and Archetype*, 1 (2) 41-88.
- Silverman, D. (2017). *Doing qualitative research* (Fifth edition. ed.). London, UK; Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd.
- Sinclair, V. G., & Dowdy, S. W. (2005). Development and validation of the emotional intimacy scale. *Journal of Nursing Measurement*, 13 (3), 193-206. doi: 10.1891/106137405780954415
- Skyler, J., & Bayer, C. R. (2010). Eight spheres of intimacy. *American Journal of Sexuality Education*, 5(3), 290-299. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/15546128.2010.503865>
- Stilgoe, J.R. (1994). Forward. In G. Bachelard (Ed.), *The poetics of space* (pp. vii-x). Boston, MA: Beacon Press.

- Strawn, S. M., & Falick, M. (2007). *Knitting America*. McGregor, MN: Voyageur Press
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry* (1st ed.). New York, NY: Norton.
- Summer, D. (2018). *Therapeutic theatre with adolescents at-risk of school dropout* (PhD). Lesley University, Cambridge, MA. (UMI No. 10792886).
- Wagner, L. (2016, April). Intimate diving: The single art exhibition of Eldad Refael, *Yediot Aharonot*. Retrieved from <https://www.yediot.co.il/articles/0,7340,L-4789685,00.html>
- Wheatley, M. J. (2012). An Invitation to Warriorship. In M. J. Wheatley (Ed.), *So Far from Home: Lost and Found in Our Brave New World* (1st Edition, pp. 168). Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers.
- Wieden, J. (2018). *The impact of using intimacy rituals and romantic attachment on satisfaction among romantic couples* (PhD). Alliant International University, Ann Arbor, CA. (UMI No. 10824484).
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London, England: Tavistock Publications.
- Wyss, D. (2018). *Exploring self-injury: An art-based approach to cultivating empathy and understanding in mental health professionals*. Lesley University.
- Yates, F. A. (2013). *The art of memory* (EBook ed.). London, UK: Routledge.
- Yesucevitz, J. A. (2014). *Mediated perception and the development of visual thinking* (PhD Dissertation). Lesley University, ProQuest Dissertations & Theses Global. (UMI No. 1853905684).

פרטי קשר: מיכל לב michlev@gmail.com