

במה לכתיבה

כתב עת מקצועי לטיפול בפסיכודרמה

גיליון מס' 1 - ספטמבר 2017





עורכות:

סיגל נוסבאום פלינט – מטפלת בפסיכודרמה M.A

שירן פינס כהן – מטפלת בפסיכודרמה M.A

חברי הנהלת האיגוד:

שרוליק גרופר

ליאורה יהושע

יהודית ינאי צדרבאום

ד"ר דני יניב

מאיה מאייר בן יהודה

סיגל נוסבאום פלינט

שירן פינס כהן

עמי צביאלי

גזברית:

פירי לוי

עיצוב גרפי:

רוני ארצי

© כל הזכויות שמורות לאיגוד הישראלי לפסיכודרמה

לתגובות והארות:

Psychodrama.il@gmail.com

דבר העורכות

אנו נמצאים בפתחה של שנה חדשה. רגעים של חלימה, תכנון, שיתוף וחשיבה משותפת הולידו את "במה לכתובה", ניוזלטר מקצועי של האיגוד הישראלי לפסיכודרמה שמוקדש כל כולו לטיפול באמצעות פסיכודרמה.

חשבנו לא מעט במה נתמקד בגיליון הראשון, העלנו נושאים, בדקנו וחקרנו, התחממנו... ביחד ולחוד. החימום המשותף והספונטניות שהתעוררה בקרבנו תוך כדי הובילה אותנו אל הנושא המרכזי עבור הגיליון הראשון שלנו, אותו בחרנו להקדיש לחימום הפסיכודרמטי.

אספנו טקסטים של פסיכודרמטיסטים שונים שביקשו לבחון מה החימום הזה עבורם, מה הוא מעורר, כיצד הוא נוגע ומה הוא מאפשר. התחלנו מהמקור, מהתיאוריות של מורנו והגענו לפסיכודרמה של היום והחיפוש הזה, המעבר בין המילים, של אז והיום, עבורנו, היה מרתק ומעורר השראה.

סיגל פלינט משתפת במאמר של שני כותבים אוסטרלים משנת 2014 העוקב אחרי תולדות החימום, שורשיו בתיאטרון הספונטניות, ההתפתחויות שעבר עם ההגירה של מורנו לארה"ב ופיתוח הפסיכודרמה, ועד לארבעת התפקידים שיש לחימום כיום. מוצאת בכתביו של מורנו התייחסות למצב החימום הטבעי, זה שדורש דווקא לעיתים - Undo To, מה שפותר לה דילמות ישנות. ד"ר דני יניב קורא לנו לחפש את נקודות החולשה בשריון ההרגלים המקבע, כמו מורנו גם דני מאמין שזה אפשרי. יעקוב נאור עונה על שאלון שבשטו אסור לפספס ובו מחשבות עמוקות אודות החימום וחוויות בינאישיות מתקופת לימודיו בשנות השבעים - Beacon - ניו יורק. הילה גאון כותבת כיצד "התחממה" בנוגע לחימום ועברה ממחשבה ביקורתית אודות עצמה והתנגדותה, להתבוננות על כל מה שעולה בחימום כסוג של אינפורמציה שעולה מבפנים. יגאל בן אהרון שמתרגל גם מיינדפולנס מציע את כלי השיטה כחימום טוב עבור המטפל ותמר פלג מספרת לנו על מפגש ביבליו דרמה ועל החימומים היפים שהוא מאפשר, כמו גם מחברת בין ראשית השנה לספר בראשית ולקונפליקטים הנצחיים שמציג שמתכתבים עם אילו שאנחנו חוקרים על הבמה הפסיכו דרמטית.

האיגוד הישראלי לפסיכודרמה, אשר הוקם בשנת 1990 במטרה לאגד מטפלים מתחום הפסיכודרמה, מעניק כיום בית לפסיכודרמטיסטים המעוניינים להיפגש, לראות, לגעת, ליצור ולהתפתח. גם השנה, פעילות האיגוד מגוונת ומעשירה וכוללת ימי עיון מרתקים, סדנאות חוץ, פרסומי חברי איגוד באתר, תוכן איכותי וכנס שנתי גדול וחגיגי שיתקיים במרץ 2018. נשמח לבשר כי השנה האיגוד מזמין את חבריו להשתתף בסדרת ימי העיון ללא תשלום נוסף (מלבד תשלום דמי חברות שנתיים).

לאחר ציפייה רבה, אנו מצרפים לשלל הפעילויות גם את הניוזלטר המקצועי החדש שלנו ומזמינים אתכם, בהתרגשות רבה, לקרוא את אסופת הכתבים הראשונה המצויה בו. בפרוס השנה החדשה, עם כתב עת ראשון המוגש לכם, אנו נמצאים בשלב החימום, מלאי סקרנות לגבי ההמשך.

שנה של ספונטניות ויצירתיות,

שירן פינס כהן

סיגל פלינט

מה המצב? החימום כמחמם למצב וכמתבונן ומאבחן את המצב

סיגל פלינט

שבו נולדים התפקידים)

הוא לא ממש מגלה לנו מה צריך באמת לעשות על מנת להגיע אל אותו מצב ספונטני, כלומר איזה חימום לעשות? והפוך הוא, הוא טוען שהחימום הוא למעשה תוצר שנלווה למהלך הספונטני

The study of the warming up process of actors as well as audiences (was) by product of keeping a theatre of spontaneity alive with new ideas and arousing in people attending it spontaneous enthusiasm

מורנו (1956, p, 244) מציון כי הניסיון שלו עם

תהליך החימום היה תוצאה ישירה של ניסיון לפתח ספונטניות, ופחות מאשר להתרכז באחד מהשניים, או בחקירת ההשפעה של תופעת החימום לכשעצמה, כפי שהדוגמה הבאה מראה:

"תהליך החימום הוא מושג טכני שנגזר מדיון בעבודה

על הספונטניות. ספונטניות מתגלה דרך לימוד מצבי

הספונטניות, אילו הם מצבים או תפקידים שבהם

האינדיבידואל מטיל עצמו לרגע. מצבים כאלה בדרך כלל

מורגשים על ידי הסובייקט המשחק כחוויה לגמרי חדשה/

טרייה, לעיתים תכופות, לתפקיד המגולם אין למעשה

תקדים בהיסטוריית החיים של הסובייקט. פקיד יכול

לבוא ולהביע כעס באמצעות חילוף עם שוטר. מצבים אילו

של ספונטניות מתקיימים באמצעות "סטריים" שונים.

הסובייקט שם את הגוף שלו והמיינד בתנועה, משתמש

באטיטוד גופני ודימויים מנטאליים שמובילים אותו להשגת

המצב הספונטני.. זה נקרא התהליך החימומי."

אז חימום הוא כל הדרך שלי אל התפקיד החדש? אולי..

בואו נמשיך

במעבר של מורנו מוינה לארצות הברית הוא מפתח

יותר ויותר את הגישה שלו מתיאטרון הספונטניות

לפסיכותרפיה. הוא מקדיש יותר ויותר לכתובה על

חשיבות הספונטניות ליצירתיות האדם ורואה בה

כקטליזאטור ליצירתיות. כותבי המאמר טוענים שהצימוד

שעשה מורנו בין החימום לספונטניות והמקום הגדול שנתן

לכתובה על הספונטניות ופיתוח התיאוריה אודותיה, זאת

המאמר שאציג להלן פתר לי את הדילמה הקבועה בבואי לקבוצה – האם לא יותר נכון יהיה לבוא כפי שביון מציע "ללא זיכרונות וללא תשוקה", פשוט להקשיב? לראות מה המצב? מה יתפתח? המסך יעלה ומה המילה הראשונה שתיזרק למעגל? והשנייה? ומשם אולי הכפיל? והכסא והחילוף? מצד שני אם יקומו המשתתפים, אולי הקירות יוסרו, הגשרים ייבנו, החרדה תירגע למה לא לאפשר מרחב מחומם לחיבור, פעולה, יצירה? זה יקרה יותר מהר עם פעולה, אולי אפילו יהיה "קצת יותר קל"... את המאמר ששמו:

The transmogrification of warm-up: From drama to psychodrama

כתבו שני כותבים אוסטרליים פיטר האוי וד'ר ריכארד באגל בשנת 2014 והוא מציג ניתוח ביקורתי ומעניין על החימום, זאת באמצעות מעקב אחר התפתחותו ההיסטורית.

הדבר המשמעותי ביותר שניתן ללמוד מהמאמר הוא

שהחימום אינו עומד בפני עצמו, הוא קשור קשר ישיר

למצב הספונטני של היחיד, ושל הקבוצה, ולכן פעמים רבות

אולי צריך לשקול "לא לעשות", אם היחיד, או הקבוצה כבר

"במצב". האסוציאציה לכך מצויה במחציתו של המאמר בה

מורנו מציון את הקושי לעבוד עם שחקנים מהמיינסטרים

מכיוון שהם חסרים את היכולת להגיע אל אותו מקום "טרם

משומר", איתם דווקא צריך לעשות, לדעתו, untrained.

זאת מכיוון שמה שמדריך את מורנו זה כיצד להגיע אל אותו

מקום שהוא Pre conserved, לפני שהפך למשומר, אותו

מקום ראשוני שממנו נובעת הספונטניות שמביאה עימה את היצירתיות.

בתיאטרון הספונטניות שמקים מורנו בוינה בין השנים

1921–1922 הוא מנסה להביא למהפכה, לשנות את האירוע

התיאטרוני ולהפכו באופן טוטאלי לאומנות של הרגע. הוא

סולד, יש לומר, מהתיאטרון הלגיטימי (מיינסטרימי) ובעיקר

מהקלישאות והמטאפורות השחוקות של התפקידים

הכתובים והידועים מראש לשחקן, ולקהל. על פני זה הוא

אוסף חבורת שחקנים ומאפשר לשחקנים להיות יוצרים

ספונטניים המפתחים את התפקידים מהנסנדי (מהמקום

בשונה מהמקום שנתן לחימום, הובילו לכך שהקונצפט והכתיבה על חימום יהיו לא מספקים. למרות הנאמר, בוחרים הכותבים מספר דגשים שמציגים באופן יפה ומרגש את מחשבותיו של מורנו אודות החימום הטיפולי. הם מציינים שמורנו נתן לחימום תפקיד רב תחומי ומאוד גמיש בהגדרה שלו. הוא עשה מאמץ ליצר סביבה דרמטית שבה האדם יכול להתחמם באופן חדש לדילמות שלו, ובמרחב זה ליצר דרכים חדשות לפעול. הן מציינים כי מורנו ציין בכתביו שתהליך החימום של היחיד מתרחש ומתעורר על ידי טכניקות שונות, כלומר אין מדובר במשהו אחד, לא מבחינת ההכנה ולא מבחינת ההשלכות, וכמו כן "לא הכול מתאים לכולם". מורנו הדגיש כי לחימום גם תפקיד של אבחון והתבוננות "אם החימום לא מזיז את הפרוטגוניסט.. אולי זה בגלל שהוא כבר חם בנוגע לסיטואציה אחרת", הוא טוען, כמו כן "הסטודנט שסובל מ"חימומים בסיסיים", או מ"חימום יתר", יכול ללמוד איך לחמם את עצמו ואחרים באופן יותר הולם", הכול גמיש, מספר לנו סיפור ומלמד. עם הזמן החימום תפס כיוון והתחיל להראות ככלי הכרחי, שנדרש בעבודה הקבוצתית שיכולה להיות יותר יעילה ומצליחה עם חימום. החימום נכנס כחלק מהמבנה הכללי (חימום, פעולה, שיתוף) וכקטליזטור לבחירת פרוטגוניסט, נתפס כ"מציג" את הסייטן הטיפולי כיוון שמשמש גם כמצהיר כוונות עבורו. (Borgatta, 1950, p.246) וכמאפשר למשתתפים להכיר אחד את השני. יש שטענו כי חימום מתאים הוא מסד לחוויה של הצלחת הקבוצה. מאז הקונצפטואליזציה של מורנו לחימום בתחילת המאה ה-20 החימום הורחב ופותח, כעת מוכרים ארבעה תפקידים מרכזיים, שאת שורשיהם ניתן לראות לאורך כל הדרך. שני תפקידים מתייחסים לקבוצה, ושני תפקידים מתייחסים ליחיד בתוך הקבוצה. בתוך כל אחד מהקטגוריות יחיד או קבוצה, יש התייחסות לתהליך של הקבוצה ו/או היחיד ובמקביל גם "למצב" של היחיד ו/או הקבוצה, כלומר בדיוק לאותו מקום שבו הוא שרוי כבר. אם כך הפתרון לדילמה מצוי בגמישות שמורנו מגלה, באופן שהוא משתמש בחימום ככלי שמספר משהו על מצב הקבוצה ומצב היחיד, וברשותו שלו לא לחזור על עצמו/ על עצמו, לבדוק כל פעם מה נכון לקבוצה כשלם, כפרטים, מה נכון לתהליך ומה נכון למצב, כול זאת כאשר המטרה המרכזית ולב ליבו של התהליך הוא החתירה לספונטניות

ולפעולה היצירתית.

לקראת השנה החדשה נראה שלאור המאמר השאלה המרכזית שאנחנו צריכים לשאול את עצמנו היא – מה הדרך שתסייע לנו להגיע למקורות הספונטניים שלנו השנה? ומה המצב ב"כאן ועכשיו"? כלומר כמה אנחנו "חמים" ביחס לתהליך? זאת ועוד, כפי שטוען מורנו, אולי לנסות להימנע מלמלא עצמנו בקלישאות על איך תפקיד מסוים צריך להיות ומעשיית יתר.

(Borgatta, E. F. (1950

Moreno, J.L (1956) Psychodrama (vol 1)New York.

Beacon House

סיגל פלינט MA. מטפלת פרטנית וקבוצתית,

פסיכודרמטיסטית, מתמחה באנליזה קבוצתית. מדריכה

מוסמכת מטעם יה'ת. מדריכה מוסמכת להוראת התמקדות

(Focusing). מחברת בין גישות טיפוליות ממוקדות גוף

לפסיכודרמה וחוקרת את יעילותן לעבודה עם אוכלוסייה

הסובלת מהתמכרויות שונות. מלמדת בסמינר הקיבוצים

ובמכללת בית ברל.

Sigalflint1@gmail.com

מחשבות פסיכודרמטיות לקראת ראש השנה תשע"ח

ד"ר דני יניב

חדשנות, הפתעה, שונות. ואף במקורותינו כתוב – "ו...ישן, מפני חדש תוציאו" (ויקרא, כו, י).
גם אם אנו עסוקים בכך, כאמור, לאורך כל השנה, הרי שמטבע הדברים ערב ראש השנה מעצים את העיסוק בנושא, ומעניק לנו הזדמנות 'פורמלית' לחשבון נפש מכוון, מרוכז, ספונטני. הווי ידוע לכולם כי הספונטניות אינה דבר של מה בכך. מורנו סבר שהיא מצריכה התכוונות, חימום (warm-up) ובעיקר – אימון. חפשו את "הנקודה החלשה בשיריון" והפכו אותה לנקודה החזקה שלכם!
תכלה שנה וקללותיה, תחל שנה וברכותיה.
שנה טובה!

Moreno, J. L. (1953). Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and sociodrama. Beacon, NY: Beacon House.

**ד"ר דני יניב, מטפל בפסיכודרמה, קליניקה פרטית בחיפה.
מרצה ומסיים בימים אלה את כהונתו כראש התוכנית לתואר שני בפסיכודרמה ודרמה תראפיה בביה"ס לטיפול באמצעות אומנויות באוניברסיטת חיפה. מחפש ולפעמים גם מוצא את הזן בתיאוריה הפסיכודרמטית ובחיים.
daniyaniv5@gmail.com**

"However much taken and frozen a role has become, and however much integrated it is into the perception and behavior of a certain individual, there is a weak spot in its armor"
(Moreno, 1953, p.78)

כמטפלים אנחנו עסוקים ביחסים שבין חדש וישן במשך כל השנה. זו עבודתנו, וזו פרנסתנו. שוב ושוב נפגוש במטופלים שלנו את הקושי להשתנות, את ההיצמדות להתנהגויות והרגלים בעייתיים, לעיתים הרסניים, את הדבקות בתפקידים ישנים נושנים ואת המאבק הסיזיפי להצליח לשנות, להשתנות. והדברים משתקפים בנו עצמנו ומביאים גם אותנו לפגוש מקומות דומים, יותר או פחות, בעצמנו. מורנו הכיר בעצמת ההיצמדות הזו לקיים ולקבוע, וטבע בהתאמה את המונח "מוצר תרבותי שמור" (cultural conserve). יש שייראו בכך עידוד קל שכן, לפי הקאנון המפורסם, מוצר תרבותי שמור נולד מתוך פעולה ספונטנית-יצירתית, כך שהתפקידים הקפואים מהיום היו פעם יצירתיים ואדפטיביים. אבל, לא עוד.
האם יש לנו, לכולנו, סיכוי להצליח להשתנות?
מורנו היה אופטימי בקשר לכך. בציטוט הנ"ל מתוך יצירתו הקלאסית Who shall survive?, הוא אמר, בתרגום חופשי מאד: ככל שתפקיד שקיבלנו ולקחנו על עצמנו הפך קפוא וקבוע, וככל שהתפקיד הזה משפיע על תפיסתנו והתנהגותנו, עדיין נותרת נקודה חלשה בשיריון ההרגלים והקבעונות שלנו.
ואני אומר: זוהי נקודה חלשה-חזקה.
המסר של מורנו חד וברור. גם אם "חטאנו" ברובוטינות, באוטומטיזם, בתפקיד קפוא, בהצמדות ל"תוצר תרבותי שמור", תמיד יש בידנו למצוא "נקודה חלשה" בשיריון ההרגלים שלנו, דרכה ניתן לחדור את השיריון, לעבוד, לעבד ולטפח את ה-Godhead שלנו, את הספונטניות והיצירתיות שלנו. משם יבוא עזרנו ומשם תבוא ישועתנו. הפעולה הספונטנית-יצירתית לא מצייתת עוד לקשר סיבתי מתבקש (causal nexus), לדבר הנובע מדבר; במקום זאת היא מבטאת

השאלון עם יעקב נאור

שירן פינס כהן

מה לדעתך הדבר שהכי חשוב בחימום?

לחימום בפסיכודרמה שני הבטים מקבילים: החימום הטבעי איתו מגיעים משתתפי הקבוצה מעולמם האישי-משפחתי-חברתי (מצב רוח נקודתי, תחושות פיזיות שונות, רעב, עייפות, חוויות מהימים האחרונים וכדומה שהם ענייני נפש שוטפים) והחימום המלאכותי שהמנחה מכין, מתכנן ומציע לחברי הקבוצה. הדבר הכי חשוב הוא לדעת לאן בין שני סוגי החימומים הנ"ל ובמיוחד לא להציע חימום אשר הוכן מראש אם אין בו צורך אמיתי. לעיתים יש תועלת רבה בווייתור על החימום. כמו כן חשוב לא להצמד לחימום כפי שהוכן ויש להתאימו ולשנותו תוך כדי הפעלה. כמובן יש להתאים את החימום לשלב ההתפתחותי של הקבוצה. עניין זה משמעותי מאד.

חימום שתמיד עובד?

אין חימום שתמיד עובד. אין מצבים שמראש ניתן לכנותם אידיאליים. אין בעניין הזה קסמים. עבודתינו כמנחים היא תמיד שילוב בין סיכוי וסיכון, הליכה על חבל דק, מלאה בהפתעות ובהזדמנויות. אין צורך להכין מראש חימום שיעבוד. חימום טוב הוא חימום שניתן לשנותו תוך כדי הפעלה וכן כזה שניתן לוותר עליו. בכל זאת, מנסיוני, שוב ושוב כאשר השתמשתי בחימום באופן המאפשר למשתתפים לבדוק, להחליט לבד, לזרום ולהתנסות ולא רק לבצע את הוראותי, החימום עבד. עיקר העבודה הזאת נעשתה באמצעות שימוש בתנועה, מוסיקה ובמיוחד בקול. תנועה זורמת והפקה קולית משולבת תמיד עבדו עבורי. השימוש בעולם הקולי-הרגשי שלנו מאד מוזנח ונשלט על ידי המוח הוורבלי ואמצעי הפיקוח האינטלקטואליים שבנו ולכן יש צורך, לדעתי, להתחבר לביטויים פיזיים רגשיים וספונטניים של הגוף ופחות להשען על עולם המילים המלא בהסברים, השערות, הכללות והסתרות.

חימום שריגש אותך במיוחד?

החימום שריגש אותי במיוחד הופיע בתקופה בה הייתי עדיין סטודנט בפסיכודרמה בשנות השבעים בארה"ב. נתבקשתי לשבת במעגל, לקבל על עצמי את תפקיד אימי כשהיא בהריון ואיתי ואחרי כן נתבקשתי לספר לחברי הקבוצה האחרים במעגל מה הציפיות שלי כאם מהילד שעומד להוולד לי, מה החששות, התקוות וההרגשות. השתמשתי בתרגיל חימום זה פעמים רבות בעבודתי, במיוחד כאשר על המוקד עלו נושאים של העברה בין-דורית.

מי מבין מכרייך, הפסיכודרמטיסטים, היה "מאסטר" החימומים?

המורה הראשי שלי לפסיכודרמה היה Peter Rowan והוא שפע רעיונות לחימומים ומכל חימום הפיק תת-חימומים יצירתיים ומופלאים. הוא הביא את הרעיונות מהתנסותו בעבודה פסיכודרמטית עם ילדים ונוער.

איזה משפט שמעת מתישהו על החימום הפסיכודרמטי ונשאר חקוק במוחך?

המשפט אשר נשאר חקוק בתוכי הינו: "החימום החשוב ביותר הוא החימום של המנחה עצמו". העולם הפנימי של המנחה והנוכחות הרגשית שלו הוא המקור הבלתי נדלה של תהליכי החימום ובמיוחד באופנים תת מודעים.

יש משהו שלא כדאי לעשות בשלב החימום?

כדאי מאד להתרחק מעולם המילים ואם יש צורך במילים חשוב שתבואנה תוך כדי פעולה או לאחר הפעולה. לא כדאי ולא חשוב להצמד לחימום שהוכן מראש. עבודתינו כמנחי פסיכודרמה צריכה להיות ספונטנית ככל האפשר ופתוחה לשינויים והתאמות.



המראינת: שירן פינס כהן-מטפלת בפסיכודרמה M.A.
עובדת במשרד החינוך עם ילדים ומתבגרים מהחינוך
המיוחד, ילדים עם קשיים רגשיים, לקויי למידה ועל הרצף
האוטיסטי, מנחת קבוצות למיומנויות חברתיות ומדריכת
הורים. מנחה קבוצות וסדנאות לצוותים חינוכיים במשרד
החינוך.

Shiran.pines@gmail.com

מה היה חשוב במיוחד למורנו בשלב החימום?
הספונטניות והיצירתיות נמצאו במרכז רעיונותיו של מורנו.
החימום היווה לדעתו חלק חשוב בהשגת מטרות אלה.
הוא ראה בחימום תהליך פסיכולוגי ופיזי המכין ומעודד
את חברי הקבוצה לפעולה.תפקיד החימום לדעתו הוא
לעזור למשתתפים לוותר על התנהלות הנובעת מ"שימורים
תרבותיים" ולהתנסות בחוויות חדשות המאפשרות
"תפקידים" בלתי ידועים.

**יעקב נאור- מנחה ומדריך מוסמך בפסיכודרמה ותרפיה
הבעתית בין תחומית. מייסדו ומנהלו האקדמי של
"התיאטרון הפנימי - מרכז לפסיכודרמה"
(1981-2014). מזה כ- 30 שנה מנחה קבוצות דיאלוג
באמצעות פסיכודרמה בין הדורות השני והשלישי יהודים
וגרמנים לאחר השואה ובין ישראלים ופלסטינים. מייסדיו
ומוריו של "בית הספר הבינלאומי לתרפיה בהעברה בין
דורית".**

yaacovn@gmail.com

הקבוצה. החימומים בתוך קבוצת הסטודנטים אפשרו לי להתבונן על הצעדים שאני עושה בהתפתחות האישית שלי וכן על התרחבות רפרטואר התפקידים שלי. כל חימום אפשר הסתכלות אחרת, הקשבה שונה, לנשימות שלי, לדופק הלב, ליצירת קשר העין, לנינוחות שבה זזתי במרחב שיצרנו בקבוצה ולאופן בו התקיימו הפסיכודרמות לאחר החימום.

באותם ימים הבנתי שהחימום אינו עוד תרגיל, הוא מהווה חלק בלתי נפרד מהריפוי הנפשי והזיכרון הזה, כסטודנטית המתחממת לקראת תפקיד המטפלת, מלווה אותי ומזכיר לי להאמין בתהליך הפסיכודרמטי בכל טיפול וטיפול. כמטפלת בפסיכודרמה ומנחת קבוצות, אני מתרגשת בכל פעם מחדש, לראות את חברי קבוצת המטופלים, "מתחממים" לקראת הפעולה הפסיכודרמטית ומאפשרים לעצמם "להיות", לסמוך על התהליך ובאומץ רב לפגוש את עצמם. במשך הזמן למדתי שדרך החימום אני לומדת להרגיש את הקבוצה, את התמות הקבוצתיות, את הקולות הקבוצתיים ובעצמי מתחממת לקראת הנחיות הפסיכודרמה. שם, ביחד איתם, אני מתבוננת בהם וגם בעצמי, מקשיבה ומרגישה את נבכי ליבי. שם אני מאפשרת לעצמי להתחבר ולהתמסר לתהליך הכל כך עוצמתי שהטיפול הפסיכודרמטי מאפשר.

הילה גאון, פסיכותרפיסטית, מטפלת בפסיכודרמה, מתמחה בטיפול בילדים עם קשיים רגשיים, קשיי קשב וריכוז וילדים על הרצף האוטיסטי, מטפלת באסירים ובעלת ניסיון רב בעבודה עם מבוגרים.
Hila.gaon1307@gmail.com

"בואו נקום מהכיסאות ונלך במרחב. אתם יכולים ללכת במעגלים, בקווים ישרים, כל אחד יבחר כיצד הוא רוצה ללכת. אתם מוזמנים להזיז את כל חלקי הגוף, להתמתח, לעצור, להביט על חברי הקבוצה. לומר שלום. אם מישהו מרגיש צורך להוציא קול מתוכו, הוא יכול".
"מה זה?!", שאלתי את עצמי, "חזרתי לשיעורי משחק בבית הספר לאמנויות?! הרי ברחתי משם בדיוק בגלל התרגילים האלה, שמביכים אותי, שמאלצים אותי ליצור קשר עין, להתהלך בחדר כאשר שלל הקולות הביקורתיים והשופטים שבתוכי מציפים אותי ומנחים אותי ללכת ולקוות שאף אחד לא מסתכל עליי או בוחן אותי, את הגוף שלי, את הקולות שיוצאים מתוכי, את הנשימות שרק אני שומעת בתוכי". אני זוכרת שהסתכלתי בקנאה עצומה בכל אותם חברי הקבוצה שהתהלכו בחדר בביטחון מלא, הביעו את עצמם דרך גופם, השמיעו את הקולות שביקשו להשתחרר ואמרתי לעצמי שלעולם לא אצליח להשתחרר מההתנגדות שתוקפת אותי.

למול אלה אני זוכרת את המבט של ד"ר עיניה ארצי שהנחתה אותנו, מבט עוטף שסימן לי שזה בסדר, זה בסדר להיות אני. אותו מבט, שנתן לי הרגשה שכאן זה בטוח להרגיש כל רגש שצף, היה הרגע בו התמסרתי לתהליך, התחלתי להתחמם.

לקח לי המון זמן להבין מדוע אני זקוקה לחימום בתחילת כל פסיכודרמה. זה תמיד היה מתחיל בהתנגדות ובקושי שיצר מחסום, פעם אחר פעם, ובסופו של דבר, זה היה בדיוק הדבר שהביא אותי להיות פרוטוגוניסט בפסיכודרמה שהתקיימה לפני 10 שנים ומלווה אותי עד היום. היה נדמה שדרך החימום אני פוגשת את עצמי, פוגשת את החלקים שאני אוהבת בתוכי יותר וכחות, את החלקים שאני מתנגדת אליהם ואת החלקים שלא הכרתי מעולם. לאט לאט הבנתי שיש משהו יוצא דופן בחימום שגורם לך להזיז כל איבר, חימוני ופנימי, פיזי ונפשי ובתהליך מרגש מאפשר לך לחוש את הרגשות שצפים דרך התנועה, המשחק, הצחוק, השקט והיחסים הנרקמים בין חברי

מיינדפולנס והחימום של המטפל

יגאל בן אהרון

בסיטואציה של הכאן ועכשיו. מתוך הבנה זאת הוא עודד חקירה במקומות שיש בהם קושי וקרא לחלץ מהם את הסיטואציות הקדומות שנמצאות ופועלות בהן מבלי משים, ובכך להחזיר את האדם ליכולת להגיב לאנשים ולמצבים מתוך מה שבאמת מתרחש כרגע. לא כמו המיינדפולנס, שמבקש מהאדם להיות עם מה שעולה בלי לפעול, הפסיכודרמה מכוונת את האדם לקתרזיס על מנת להגיע לזיכוכ ולהבנה עמוקה לגבי עצמו ודרכי פעולתו ומחשבתו. מתוך כל אלה אני רוצה להציג את מדיטציית המיינדפולנס ככלי חשוב ומשמעותי בחימום לקראת פעולה, קרי פגישה עם המטופל הפרטני או הקבוצה, כמרחב שבו המטפל לוקח לעצמו מספר רגעים לפני העבודה לברר היכן הוא "נמצא כעת". פעולה זאת מייצרת, לעניות דעתי, יכולת להגיע במצב ספונטני יותר אל המפגש עם המטופל והטיפול לאחר שהמטפל חקר את התחושות, הרגשות והמחשבות שאיתם הוא נמצא כעת. אותה התוודעות לגורמים אלה יכולים לחשוף החוצה את ההעברות הנגדיות וההשלכות שקיימות אצל המטפל ובכך להביא אותו להגיע אל הטיפול ממקום יותר מודע ולכן יותר ספונטני אל חדר הטיפול. מדיטציית המיינדפולנס כחימום למטפל יכולה לייצר גם טקס מעבר בין טיפול אחד למשנהו ולהביא את המטפל אל הטיפול הבא כאשר צללי הטיפול הקודם פחות רוקדים בו והוא פנוי להיות בנוכחות אחרת וקשובה יותר עם המטופל החדש.

כמטפל בפסיכודרמה, שמתרגל ומלמד גם מיינדפולנס, אני מוצא כי אותו חימום מהווה עבורי גשר נהדר לתחושותיי, מחשבותיי ורגשותיי לפני המפגש עם המטופל ומאפשר לי להגיע פנוי יותר למרחב הטיפולי שנוצר הן בקבוצה והן בטיפול הפרטני. אותה מרחב שנפתח עם תרגול המיינדפולנס גם מסייע לי לאחר מכן בתהליך הטיפולי עצמו להכיר מה קורה לי כמטפל, כאדם, בשעה שהמטופל עובד, אבל זה כבר למאמר אחר...

יגאל בן אהרון, מטפל בפסיכודרמה (MA), מלמד ומתרגל מיינדפולנס בקבוצות וסדנאות, כותב ומנהל את הדף "החופש לפעול-playfulness".

yigal3112@gmail.com

במאמר הקצר הזה אנסה לחבר בין הפסיכודרמה והמיינדפולנס, שני עולמות שלעיתים מתחברים ולעיתים מתבוננים בצורה שונה מאוד על המציאות שמסביבנו, במטרה לפתוח מרחב אחר לחימום של המטפל לפני הפגישה עם המטופל הפרטני או הקבוצה. ראשית, בואו נכיר קצת יותר את המיינדפולנס. המיינדפולנס (קשיבות) הינה תשומת לב למתרחש בגוף-רגש-תודעה ברגע הנוכחי, באופן מקבל ולא שיפוטי. הוא יונק את שורשיו מגישות בודהיסטיות בנות אלפי שנים ועיקר התהוותו במערב קרתה בעשרות השנים האחרונות, בתחילה בין השאר על ידי פרופ' ג'ון קבט קבט-זין עם קורס

MBSR - Mindfulness-based stress reduction

שפיתח, ולאחר שלאחר מכן עבר גלגולים שונים ונכנס לשדות נוספים טיפוליים ורגשיים. תרגול מיינדפולנס מתרחש דרך מדיטציה פשוטה, שבאמצעותה מתפתחת מודעות גם לדפוסים ולתגובות לא מיטיבים, ומתחולל שינוי. המיינדפולנס מתקיים בתוך תיאטרוני הנפש הפנימיים והאדם "פוגש את עצמו" דרך התרגול וההקשבה למה שעולה ברגע הזה ועל ידי הכרת אותם דפוסי חשיבה ושינוי הגישה אליהם. פסיכודרמה כידוע לנו המטפלים, היא שיטת טיפול העובדת דרך כלים מתחום התיאטרון והדרמה, כמו משחק תפקידים וחילוף תפקידים, ומנכיחה את הדפוסים והתפקידים שלנו בחיים דרך כלים אלה. הפסיכודרמה מבוססת על האמונה שבכל אדם יש מן הכוח הבורא והיוצר ובכדי להגיע למפגש עם היצירתיות, על האדם לגלות את מקורות הספונטניות שלו, אשר היא הכוח הפועל בהווה ומניע את הפרט לקראת תגובה הולמת במצב חדש ותגובה חדשה על מצב ישן. מורנו, שחיפש דרכים לא רק "לדבר את הדבר" אלא "לעשות את הדבר", הבין כי פעולה דרך הגוף מנכיחה את הסיפור שאנו מחזיקים על עצמנו ועל הסובב אותנו ויכולה להביא שינוי עמוק. המיינדפולנס, בדומה לפסיכודרמה, רואה גם היא בדפוסים הקבועים של התגובה לאירועים ואנשים את מקור הסבל בנפשו של האדם ומבקשת להניע את האדם לעבר שינוי. מורנו קרא לאדם לספונטניות בתוך חייו שמתרחשת מההבנה כי צללי העבר מעיבים על היכולת להיות

להתחמם עם סיפורים מספר הספרים

תמר פלג

הנה מספר דוגמאות:

ניתן לשים כיסא ריק באמצע המעגל, להניח עליו את ספר התנ"ך, ולבקש מהמשתתפים לעמוד במרחק מן הכיסא באופן שיבטא את יחסי הקירבה/ריחוק שיש ביניהם לבין ספר התנ"ך בחייהם. כל אחד ממקומו יתבקש להפיק Soliloquy.

לשים על הכיסא את הסיפור הספציפי שאתו נעבוד (לדוגמא: יוסף וכתונת הפסים) ולעמוד במרחק מהכיסא באופן שישקף עד כמה הסיפור עצמו קרוב לי, כמה הוא מהדהד לי "קרוב הביתה" או בכלל לא. ולמסור Soliloquy כשרוצים לדעת כמה מהמשתתפים התנסו כבר בביבליודרמה להעמיד Spectrogram: בקצהו האחד "זו הפעם הראשונה שלי" ובקצהו האחר "יש לי ניסיון רב". להנחות את המשתתפים לשוחח ביניהם כדי להעמיד את עצמם על הרצף.

לשאלה "מה הביא אותי למפגש הזה להשתמש ב-Logogram: להניח על הארץ מספר צעיפים שכל אחד מהם יספק תשובה אחרת לשאלה כגון: א. אני סקרן לבדוק מה זה בכלל ביבליודרמה. 2. חברה שלי סחבה אותי לכאן ואמרה לי שיהיה מעניין. 3. אני אוהב ללמוד בפעולה. 4. אני אוהב את סיפורי התורה. 5. אחר. (אופציה הפתוחה) אחרי מספר תרגילים סוציומטריים ניתן לעשות צעד נוסף מהפריפריה למרכז (בדיוק אותו על עיקרון כמו בפסיכודרמה) ולהתקדם לסיפור עצמו ולכניסה לדמות. לבקש מהמשתתפים לצעוד בחדר ולהראות בשפת הגוף משהו שאופייני לדמות ולסיטואציה שנחקר. לדוגמא ביבליודרמה על "מגילת רות" נתבקשו המשתתפים לצעוד בנעליה של נעמי ולהראות בשפת הגוף איך צעדה נעמי כשגרה בבית לחם טרם עקירתה למואב, ואיך נראתה שפת הגוף שלה כשחזרה ממואב ונכנסה בשערי העיר. כל משתתף מוזמן לחשוב באופן מהיר וספונטני על דמות מספר תנ"כי. לאחר שהדמויות נבחרו כל משתתף מוזמן

כיום כששימת הלב של מטפלים הוסטה להיבט טיפולי נרחב יותר של "העברה בין דורית" כדאי לתת את הדעת על סיפורי התורה ועל תבניות בין דוריות שמשפיעות על הלא מודע החברתי שלנו.

ביבליודרמה הוא תחום שפותח בשנות ה-80 כשיטה שחוקרת סיפורים מקראיים בטכניקות פסיכודרמטיות (Scripture windows/ Peter Pitzele, PhD). בחוויה הרוחנית שלי, כאדם וכמטפלת העוסקת בביבליודרמה, סיפורי התורה הם "המיתולוגיה היהודית" שלנו, והדמויות שבהם- ארכיטיפים שמבקשים להיגאל מתהום הנשייה של הלא מודע הקיבוצי שלנו. סיפורים אלה וסיפורי ספר בראשית בפרט הם סיפורי ראשית האנושות שלנו, ומציגים בפנינו כמו בקפסולה, שאלות חיים וקונפליקטים המעסיקים אותנו גם היום כגון יחסי הורים-ילדים, יחסי אחאים, התמודדות עם פרידה ומוות ועוד. אלו שמים לנו מראה המשקפת אספקטים חשובים בחיינו ומעניקה מפתח לאוצר הזיכרונות האישיים והקבוצתיים שלנו.

ייתכן כי יהיו מי שירימו גבה לגבי עצם השימוש בסיפורי התנ"ך, לאור הרגישות היתירה לנושא ה"הדתה", עם זאת, מדובר בחוויה מעניינת ונפלאה:

דרך אחת להנחות ביבליודרמה היא כשהמיקוד הוא בטקסט, הסיפור הוא ה"פרוטגוניסט" וחקירתו באמצעים פסיכודרמטיים יוצרת "מדרש עכשווי" רלוונטי ונושם. אפשרות נוספת היא להנחות כשהמיקוד במשתתפים, והביבליודרמה משמשת כחימום לפסיכודרמה. המבנה של ששן ביבליודרמה זהה לפסיכודרמה ומורכב מאותם 3 שלבים של: חימום, פעילות, שיתוף.

באילו אמצעים משתמשים בחימום לביבליודרמה? לפני מפגש ביבליודרמה ראשון המנחה שואל את עצמו מה חשוב לו לדעת על המשתתפים בקבוצה ובהתאם לכך יבנה את החימום, שמורכב גם (אבל לא רק) מתרגילים סוציומטריים.



**תמר פלג MA, CP, פסיכודרמטיסטית מוסמכת מטעם
ה- ABE ומסטר פרקטישיונר בNLP. על מוריה
הראשים נמנים זרקה מורנו ז"ל וד"ר פיטר פיצלה מייסד
הביבליודרמה מניו יורק. בעברה יועצת חינוכית ומורה
לספרות בגישת הסיפורתריפיה. כיום מתמחה בהנחית
קבוצות ביבליודרמה עם טוויסט של פסיכודרמה, מרבה
להציג בכנסים בינלאומיים בחו"ל. חברה לשעבר בוועד
המנהל של איגוד הפסיכודרמה הישראלי. תמר בעלת בלוג
השבוע מהיבט פסיכו-רוחני.
tamarpel@gmail.com**

"להחליף תפקיד" עם הדמות שבחר, לבטא בשפת הגוף אפיונים של הדמות. המנחה מראינת את הדמות ולסיום שואלת "יש לך מסר עבורו?" (המנחה או הקבוצה חוזרים על המסר).

סוציומטרי-הנחייה להניח יד על כתף של משתתף שהיית בוחר בו לשחק את הדמות הראשית ואת דמות האנטגוניסט בסיפור.

התרגילים הללו משרתים את מגוון המטרות של שלב החימום: שבירת הקרח בין משתתפים שמעולם לא הכירו, עזרה במציאת מכנים משותפים בין חברי הקבוצה, "חימום" למעבר מוצלח לשלב הפעולה כשהדינמיקה של התרגילים נבנתה בהדרגה מהפריפריה אל המרכז, הערת הקשב לחוטים סמויים ולקולות שמהדהדים בתוכם דרך הדמויות בדרך עוקפת הגנות, מתן אפשרות שווה לתפקידים בעלי ערך לכל המשתתפים, הצגת חלק מהטכניקות הפסיכודרמטיות שישמשו בשלב הפעולה ומתן אינפורמציה חשובה למנחה על המשתתפים שגם הוא פוגש לראשונה. יש שהמפגש הביבליודרמטי כולו, על כל שלושת שלביו, מהווה חימום עמוק לפסיכודרמה, ובהתאם לחוזה שיש בין המנחה לקבוצה, ניתן לעבור לחקירה פסיכודרמטית של סיפור אישי של משתתף ש"התחמם" ולהתבונן מקרוב בדברים שהביבליודרמה העלתה לפני השטח. מעניין לראות בכל פעם מחדש כיצד הביבליודרמה הופכת את "המוצר החברתי השמור" שנקרא ספר התורה, ליצירה חיה, בועטת, רלוונטית, שקשורה בחוטים סמויים לסיפורי חיינו כאן ועכשיו.