

## תוכן העניינים

|    |   |
|----|---|
| יא | הקדמה   |
| יג | פתח דבר   |
| טו | תודות   |
| 1  | חלק ראשון: רקע חיוני                            |
| 1  | הגדרת התהליך                                    |
| 1  | הזמנה לצפות במפגש: היער                         |
| 3  | הכניסה שלי לתהליך                               |
| 7  | הזמנה להכיר כמה מהמשתתפים                       |
| 11 | מטרות טיפוליות של עבודה קבוצתית                 |
| 13 | מהי פסיכודרמה? מדוע היא מתאימה לאוכלוסייה הזאת? |
| 17 | חלק שני: פתיחת התהליך                           |
| 17 | הקמת קבוצה חדשה                                 |
| 17 | לפגוש את הקבוצה – לפגוש את עצמי                 |
| 18 | בניית מעגל של אמון                              |
| 20 | המפגש הבא: יצירת גיבוש קבוצתי                   |
| 23 | תרגילי חימום                                    |
| 23 | קונקרטיזציה: הפיכה למוחשי – שפת הצעיפים         |
| 27 | מפגש תיאורי: פיסול המנהיג האידיאלי              |
| 30 | פתיחה באמצעות משפט                              |
| 32 | נושאים מעצימים כתמריצים ליצירת קשרים            |
| 34 | שימוש בחוויות אישיות במטרה לעודד השתתפות        |
| 36 | חלק שלישי: טכניקות וכלים                        |
| 36 | ארגז הכלים שלי לפסיכודרמה                       |
| 39 | הכיסא הריק                                      |

|     |  |
|-----|--|
| 40  | דוגמה והרחבה: סבים וסבתות                        |
| 42  | תפקידים  |
|     | חשיבותה של עבודה על תפקידים לאוכלוסייה מבוגרת    |
| 42  | בחינת התפקידים שלנו                              |
| 44  | השלכה באמצעות בובות: הרחבה                       |
| 51  | שיתוף: מתוך התהליך שלי עם מתבגרים                |
| 53  | יתרונותיה של אנונימיות: כובע הפחד                |
| 53  | הסבר הטכניקה                                     |
|     | מפגש לדוגמה: מה עלי לעשות כדי לממש את עצמי באופן |
| 55  | הטוב ביותר?                                      |
| 60  | פסיכודרמה בשניים (à deux)                        |
| 61  | תרגילים לעבודה בזוגות                            |
| 62  | חנות המתנות של הדרמה                             |
| 63  | עבודה בקבוצות קטנות                              |
| 65  | תרגילי רגשות                                     |
| 68  | משחקי דרמה                                       |
| 68  | אימפרוביזציות פשוטות                             |
| 70  | זיהוי השינויים                                   |
| 72  | <b>חלק רביעי: התבוננות בתהליך</b>                |
| 72  | מבחר מפגשים מתועדים                              |
| 72  | הרציונל שלי                                      |
| 73  | שימוש בסיפור אמיתי כטריגר                        |
| 76  | חוסן   |
| 78  | נושא: אהבה. טכניקה: אלבומי תמונות דמיוניים       |
| 78  | חימום  |
| 81  | טכניקת הטלפון                                    |
| 85  | לראות את שמך דרך המחשה                           |
| 88  | שימוש במסכות: דוגמאות לגמישות                    |
| 90  | סיפורים מתקופות שונות בחיינו                     |
| 91  | עונת הקיץ  |
| 94  | עונת הקיץ: פעם שנייה                             |
| 98  | שימוש במטפורות                                   |
| 101 | טיפול בהעלאת זיכרונות                            |
| 101 | שימוש בחפצים                                     |
| 104 | להיזכר ברגעים מיוחדים בהיסטוריה                  |
| 105 | קבלת משתתף חדש לקבוצה (תיאור של התקדמות בתהליך)  |

|     |  |
|-----|--|
| 107 | <b>חלק חמישי: להבין את התהליך</b>                |
| 107 | הצורות השונות של הדרמה                           |
| 107 | מהי דרמה?  |
| 109 | תיאטרון: כל העולם במה                            |
| 110 | דרמה יוצרת                                       |
| 111 | דרמה תרפיה                                       |
| 114 | פסיכודרמה  |
| 115 | מפגש פסיכודרמה קלאסי                             |
| 117 | להבין את היינץ קוהוט                             |
| 118 | אמפתייה  |
| 119 | אמפתייה בקבוצה שלנו                              |
| 121 | שיקוף (mirroring)                                |
| 122 | תרגילי שיקוף                                     |
| 124 | תאומות (twinship)                                |
| 125 | שיתוף: מתוך התהליך שלי עם מתבגרים                |
| 128 | גרנדיוזיות                                       |
| 129 | דוגמאות לגרנדיוזיות בקבוצה שלנו                  |
| 129 | מורנו כמקור השראה                                |
| 130 | הרהורים על מורנו                                 |
| 131 | שיתוף בתהליך שלי                                 |
| 133 | <b>חלק שישי: להתמודד עם התהליך</b>               |
| 133 | להיתקל באתגרים                                   |
| 133 | התמודדות עם מגבלות הקבוצה וביצוע התאמות          |
| 141 | התמודדות עם הקשיים הנובעים מדמנציה               |
| 142 | מי לא יכול להישאר בקבוצה?                        |
| 143 | התמודדות עם פטירה של אחד מחברי הקבוצה            |
| 145 | הכשרת אנשי צוות העובדים עם האוכלוסייה המבוגרת    |
| 148 | <b>חלק שביעי: התאמת התהליך</b>                   |
| 148 | התמודדות עם מצבים חדשים ובלתי מוכרים: הקמת קבוצת |
| 148 | פסיכודרמה בזום בתקופת הקורונה                    |
| 149 | תוכניות ויישום בפועל                             |
| 152 | מפגשי זום  |
| 152 | תוכניות ויישום בפועל                             |
| 180 | הקמת קבוצה חדשה בין סגרים                        |

|     |  |
|-----|--|
| 183 | <b>חלק שמיני: מעבר לתהליך</b>  |
| 183 | שיתוף – מחשבות שלי   |
| 183 | שיתוף מפי חברי הצוות   |
| 187 | ללמוד מהתהליך  |
| 188 | דימוי עצמי   |
| 188 | דימוי חברתי  |
| 189 | היבטים רפואיים   |
| 190 | על משתתפי הקבוצה המקורית ועל המשתתפים החדשים                           |
| 194 | <b>חלק תשיעי: המשך התהליך</b>  |
| 194 | מה שלמדתי מהעבודה על הספר  |
| 200 | לשוחח עם התרופות שלנו  |
| 204 | מפגשי זום בעת מלחמה  |
| 206 | פעילויות במרכז היום בתקופת המלחמה                                      |
| 212 | <b>נספח</b>  |
| 212 | דוגמאות נוספות   |
| 212 | מבוא   |
| 213 | הרחבת מפגשים   |
| 225 | התנסות – להיות מישוהו אחר  |
| 227 | נושאים נוספים שעוררו תגובות ואינטראקציה קבוצתית                        |
| 229 | עוד על מרכז היום מלב"ב תלפיות, מרכז יום לקשישים<br>ולמטופלים עם דמנציה |
| 231 | <b>מונחון פסיכודרמה</b>  |
| 237 | <b>ביבליוגרפיה</b>   |
| 243 | <b>מפתח כללי</b>   |
| 251 | <b>על הכריכה</b>   |

# חלק ראשון

## רקע חיוני

### הגדרת התהליך

הזמנה לצפות במפגש: היער

בואו נתחיל במפגש לדוגמה שמוכיח שאפשר להשתמש בדרמה על כל גווניה עם אנשים עם אלצהיימר, ולחולל אצלם השפעה רבה. הדוגמה שלפנינו תשמש אותנו קצת כמו קדימון לסרט.

יום שלישי בשעה עשר בבוקר. שמונה-עשר אזרחים ותיקים יושבים במעגל וממתנים בציפייה דרוכה למפגש הדרמה שלהם עם אישה בעלת שער שיבה. היא קוראת למפגש "פסיכודרמה" או "דרמה תרפיה" או פשוט "דרמה". היא פותחת כל מפגש במילים: "היום נעשה..." מילת המפתח היא לעשות. לפנינו חבורת אנשים עם דמנציה, עם מחלות כגון פרקינסון ואלצהיימר, עם ליקויי שמיעה וראייה ובעיות מוטוריות. מה בדיוק הם יכולים לעשות? בואו נציץ למפגש הדרמה שלהם ונראה מה קורה:

אנחנו נשתמש בדרמה כדי לעשות משהו מיוחד מאוד. היום אנחנו לא נהיה אנשים. אנחנו לא נדבר על הבעיות שלנו. היום אנחנו הולכים לצאת מהחדר הזה, מהרחוב הזה, מהעיר הזאת. אנחנו נגיע ליער יפהפה שניצור ביחד. מישוהו מכם היה פעם ביער?

בשלב הזה אני עוברת לדמיון מודרך:

אתם מוזמנים לעצום עיניים אם אתם מרגישים בנוח עם זה, זה יכול לעזור לכם לדמיין את היער המדהים והמיוחד שאנחנו עומדים ליצור כאן. אם אתם לא מרגישים בנוח, אתם בהחלט לא חייבים לעצום את העיניים. עשו מה שאתם צריכים לעשות כדי להתרכז ביצירה של יער ממש כאן בחדר הזה. עכשיו דמיינו יער ירוק מאוד. יש ביער עצים וצמחייה מכל סוג וגודל, בכל גוני הירוק

האפשריים. אנחנו יכולים לשמוע את ציוץ הציפורים, את פכפוך מי האגם ואת אוושת הרוח בין העצים. אנחנו יכולים להריח את הניחוחות העולים מהעצים ומהעשבים. זוהי פיסת טבע של הטובל בירק. עכשיו דמיינו לעצמכם: אם יכולתם להיות משהו בתוך היער הזה – מה הייתם בוחרים להיות?

אנחנו פוקחים עיניים. אני אומרת: "מה אתם בתוך היער הזה?" בשלב זה מתחילים חברי קבוצת הפסיכודרמה של מלב"ב לענות בזה אחר זה. חשוב להדגיש שכל השמות של חברי הקבוצה שונו לשם שמירה על פרטיותם. **אריק** (בן 98, זקן חברי הקבוצה) אומר בהדרת כבוד עצומה: "אני העץ הזקן ביותר ביער. ראיתי כל מה שיש לראות. אני חסון ואיתן. אף אחד לא חזק יותר או זקן יותר ממני. צברתי חוכמת חיים מכל שנתי ומכל החוויות שלי".

משום שהוא זקן המשתתפים לדבריו יש תהודה עזה. **מרדכי**: "אני ספסל ביער. אנשים מגיעים לשבת לנוח עלי ולהאזין לצלילי הקונצרט שנגנים פה".

**עזרא**: (האלצהיימר שלו מתקדם בקצב מהיר והוא מבועת) "אני צב. השריון שלי מגן עלי".

**יעל**: "אני פטרייה. אני הופכת כל תבשיל להרבה יותר טעים".  
**דבורה**: (תמיד מתלוננת על הרעש בחדר, על קולות הפטפוט, תמיד אומרת לכולם שישתקו כבר!) "אני ינשוף. אני רואה כל מה שקורה. פה למעלה על הענף שלי, גבוה מעל היער, הכול מאוד שקט ושליו".

מעולם לא ראיתי אותה רגועה כל כך. היער שלנו הולך וגדל. משתתפים נוספים מציגים את התפקידים שהם מזדהים אתם:

"אני בית עץ בנוי על עץ גדול שילדים באים לשחק בו".  
"אני ציפור".

"אני נחל זורם במעבה היער ומימיו קרירים ורעננים".

עכשיו מצטרפים המשתתפים המאופקים יותר: "אני דג... אני פעמונית... רוח... תולעת... ציפור יפה... אַל... צפרדע... אצטרובל, גורילה, נשר, ענף חזק ויציב שילדים מתנדנדים עליו". מצטרפים אלינו גם סנאי, שמש חמימה ואפילו בשר שצולים על המנגל, ועוד רבים אחרים. אנחנו הולכים ובוראים מקום אִידיָלי. אני ממשיכה ושואלת: "איך אתם מרגישים ביער הזה שיצרנו לנו?" להלן כמה מתשובותיהם, הממחישות עד כמה הם נישאים על כנפי הפנטזיה הזאת:

"אני מרגישה בטוחה".

"זה יום מקסים, וכשאני רואה את הילדים משחקים במימי זה גורם לי לאושר רב".

"אני רק רוצה שיעזבו אותי לנפשי, אז אני אשב כאן ואתבונן במשהו יפה – כמו פרחי הפעמונית האלה".

אחרי שכולם אמרו מי או מה הם ואיך הם מרגישים ביער מתפתחות ביניהם אינטראקציות: החיות שותות ממי הנחל, קרני השמש מלטפות את בעלי החיים ומחבקות את הצמחים, העצים מצלים על הילדים, מגנים עליהם ומספקים להם מקום למשחק ועצים לטפס עליהם. החיות הגדולות דואגות לחיות העדינות יותר. זה מדהים ממש. הם לא רוצים שהמפגש יסתיים.

כששאלתי "איך נוכל לקרוא ליער הזה?" למרבה תדהמתנו ענתה דבורה, ה"קוטריט" הקבועה, ואמרה: "בואו נקרא לו יער המשפחה. אנחנו יכולים לספוג הכול ולראות את היופי שיש בנו".

האינטראקציה ביניהם טבעית ונינוחה ביותר. זו הייתה חוויית דרמה אשר העניקה רוגע, שלווה, אסתטיקה ותחושת התרוממות רוח לאנשים שהם בדרך כלל חסרי סבלנות, מתוסכלים, נבוכים ואינם חשים בנוח עם עצמם.

הם זכרו את המפגש הזה. זה היה מפגש מכונן. כששאלתי אותם מה הם היו רוצים לקחת אִתם מהיער הזה תשובותיהם המיידיות היו: שלווה, תחושת רוגע, חיבור לטבע, להרגיש יפה, זרימת המים, האינטראקציה עם הטבע. לקחת את היכולת שלהם להתעלות מעל למציאות חייהם וליהנות מהפנטזיה העדינה הזאת. למרות מגבלותיהם, תחושת המסוגלות העצמית שלהם השתפרה בתהליך המעורבות החדש הזה. זה היה ניכר וברור במהלך המפגש. הרגשתי שהם גם הלכו הביתה בתחושה שהם בודדים פחות ומסוגלים יותר להיות מעורבים. אני הלכתי הביתה בידיעה שכן, אפשר לעשות דרמה על כל צורותיה ואופניה עם מטופלים עם אלצהיימר ועם קשישים בודדים. עכשיו בואו נתחיל משהתחלה...

הכניסה שלי לתהליך

כשקיבלתי את ההצעה לעבוד במלב"ב תלפיות, מרכז יום לקשישים עם דמנציה כתוצאה מאצלהיימר או ממחלות אחרות, תגובתי הראשונה הייתה "לא! אין לי ניסיון עם האוכלוסייה הזאת".

אחר כך שאלתי את עצמי, למה לא בעצם? יש לי ניסיון רב בעבודה קבוצתית ואני אוהבת אתגרים. חלק מבאי מרכז היום הם בתפקוד גבוה. אמרתי לעצמי,

ראית שאת מסוגלת להתאים טכניקות פסיכודרמה לעבודה בבתי ספר, במקומות עבודה, בבתים פרטיים; ראית שאת מסוגלת לסייע לאנשים עם מוגבלויות או עם מחלות שונות, לאנשים הסובלים מפוסט-טראומה ולאוכלוסיות נוספות. ודאי תוכלי להתאים את שיטת העבודה גם לקבוצה הזאת! לא רק זאת, אלא שאת קרובה לגילם כך שאת מכירה מקרוב את הבעיות שהם מתמודדים אִתן. כמעט כל אדם שאת מכירה מתמודד בחייו עם מישהו עם דמנציה. תני לקבוצה הזאת הזדמנות. הרי מורנו, אבי הפסיכודרמה, אמר "האמינו בתהליך".

כך מצאתי את עצמי עובדת במרכז היום מלב"ב תלפיות עם הקבוצה המופלאה הזאת המכונה "קבוצת האתגר". איפה עוד תוכלו למצוא בקבוצה אחת אנשים שהיו סופרים, ראשי מחלקות בבתי חולים ובאוניברסיטאות, אוצרת במוזיאון בניו יורק, מעצב בדים לאופנת הוט-קוטור, שרברב, רב, אשת רב, מורים, עקרת בית בודדה, שען, הנדימן, אמן, מוזיקאי, שורדי שואה, פסיכיאטר, מהנדס חשמל, פיזיקאי גרעין, ועוד רבים אחרים? אני יכולה ללמוד מהם כל כך הרבה. הם נחשבים לבעלי תפקוד גבוה על רצף הדמנציה. הם עדיין לא הגיעו לשלבים המתקדמים ביותר של מחלת האלצהיימר, והם מודעים למצבם, מי פחות ומי יותר. קשה להם עם זה! לכן המפגשים שלנו תרמו תרומה ניכרת ביותר לרווחתם, ליציבותם הרגשית, למודעותם העצמית ולבריאותם. הם התמודדו עם כל הבעיות ה"רגילות" של הזקנה, ונוסף עליהן גם עם אלצהיימר, פרקינסון או מחלת גופיפי לואי, ועם דרגות שונות של דמנציה, וגם עם החרדה ממה שמצפה להם בהמשך הדרך. ומעל הכול, כמו אנשים רבים שעבדתי אִתם בטיפול קבוצתי במשך השנים, הם התמודדו עם בדידות.

הטיעון הטוב ביותר שלי לעצמי היה: את חזית באנשים רבים כל כך מפקים תועלת מעבודה קבוצתית באמצעות שיטות דרמה שונות, אז אולי תוכלי לעזור גם לאוכלוסייה הזאת? יש לקוות שהעבודה הקבוצתית תסייע למשתתפים ליצור איכות חיים שתעורר בהם תחושת שייכות ותפחית את הבדידות שמביאה אִתה הזקנה.

יש לקוות שהעבודה הקבוצתית תסייע למשתתפים ליצור איכות חיים שתעורר בהם תחושת שייכות ותפחית את הבדידות שמביאה אִתה הזקנה.

אשתף מניסיוני בהנחיית קבוצות פסיכודרמה עם אוכלוסייה של אנשים עם דמנציה. אספר לכם מה למדתי מהם וכיצד אפשר לתרגם את הכלים ואת הטכניקות הללו מפסיכודרמה לשפתם וליכולות שלהם וכיצד הם עצמם הנחו

אותי בהתאמת השיטות שלי לצרכים הייחודיים שלהם. אכלול בדברי תשובות רבות שהם סיפקו לשאלותי, אצטט מדבריהם במהלך המפגשים שלנו, ופה ושם ארחיב ואפרט בנוגע למפגשים מסוימים כדי שתוכלו להיווכח עד כמה זה מעניין ומרגש לעבוד עם אנשים המתמודדים עם דמנציה ועם בעיות אחרות הקשורות להזדקנות. תיעוד המפגשים הללו הוא יקר מפז. אני מקווה שהקריאה תעודד אתכם לעבוד עם האוכלוסייה המתגרת והמתגמלת הזאת.

הספר הזה נכתב גם כדי לתרום לבני משפחותיהם של אנשים עם דמנציה, ובעיקר לאלה שהפכו למטפלים ומעוניינים לייצר אינטראקציות רגישות, אמפתיות ומכבדות יותר בחייהם של הוריהם המזדקנים. אשתף אתכם גם בתסכולים, בספקות ובאכזבות שחוויתי, משום שמדובר ברגשות שלבטח יחווה כל אדם שיבחר לעבוד עם האוכלוסייה הזאת. מובן שכל אלה נוגעים לכל מי שעובד עם קבוצה שחבריה מתמודדים עם בדידות ועם הצורך לחוש בנוח ולחוש חיוני מבחינה חברתית. משום שחיי המשתתפים מלאים ב"לא", חובה עלינו לאשרר את ה"כן" שלהם. אולם לפני שנעשה זאת עלינו לבחון את המציאות של מצבם. מתוך ההתבוננות בדברים כמות שהם נוכל לזהות מה כן נכון.

נכון שהאנשים הללו:

- לא בטוחים מי הם ומי האנשים הסובבים אותם.
- לא זוכרים.
- מבולבלים.
- לא מסוגלים לנוע בקלות מחמת גילם המבוגר או מחמת מחלות שונות.
- מתמודדים עם כאב.
- עלולים להיות קשים ומאתגרים כי החיים שלהם קשים ומאתגרים.

אבל למרות הרשימה שלעיל חשוב להם להבהיר את הדברים הבאים:

- הם כן אינטליגנטים מאוד ובעלי ידע רב.
- הם כן יודעים כיצד להביע כבוד כלפי הזולת וכיצד להקשיב זה לזה בכבוד.
- הם כן צריכים להביע רגשות, משום שרוב התקשורת שלהם עם אחרים נוגעת לנושאים פרקטיים: איך לעבור את היום, השבוע, החודש, השעה. כל הסובבים אותם בטוחים שמדובר באנשים שאינם מחוברים לרגשותיהם. ולמי בכלל יש כוח או זמן להתמודד עם הרגשות הללו יום-יום?
- והם כן מסוגלים לשתף, להאמין, להביע את האמת שלהם, לאפשר, להעניק, להמשיך ולנוע הלאה – למרות המוגבלויות והמחלות שהם מתמודדים אִתן.

נוסף על כך...

- הם כן רוצים שידרבו אותם.
- אכן אפשר להביא לגיבוש חברתי בקרב הקבוצה הזאת.
- הם כן יכולים לפתח מסוגלות עצמית.
- הם כן יצירתיים וספונטניים – בהחלט אין בעיה עם ההיבט הזה!
- וכן! מרכז היום מלב"ב הוא מקום שמח על אף האתגרים היומיומיים שחברי הקבוצה מתמודדים אִתָּם.

בכל מפגש סייעו לי חברי הקבוצה ללמוד למה הם זקוקים כדי לתפקד כקבוצה, להשתתף, וללא ספק לשפר את מצבם. למדתי שבאמצעות הצגת המקרה, קונקרטיזציה או משחק תפקידיים, חילוף תפקידיים והמחשה הם היו מסוגלים לזכור. הם הפנימו את מה שהם חוו במפגשים, וחלק מהחוויה הזאת נותרה במוחם והרבה יותר ממנה נותר בלבם.

בקבוצה הזאת היה חשוב מאוד להראות למשתתפים עד כמה אני מאמינה ביכולותיהם ובכשירות שלהם. הייתי אתם ב"כן" שלהם והם ידעו את זה. מעל הכול למדתי מהם שכאנשים אשר איתרע מזלם והם סובלים מכל סוג שהוא של דמנציה, חייהם מלאים בשליליות, בהשפלות ובבידוד חברתי. זו הייתה סוגיה מרכזית שעלתה במפגש עוצמתי שבמהלכו הצבתי במרכז המעגל שלנו כיסא ריק שייצג את משפחותיהם. זה גרם להם לבטא הרבה אמיתות פנימיות, והכאב האמיתי שלהם נשמע בקול רם וברור. במפגש הספציפי הזה פנה אחד המשתתפים לכיסא הריק ואמר לבנו באמצעות פסיכודרמה:

אתה פשוט מתעלם ממני. אני עדיין מסוגל לעשות דברים. אולי אני לא מסוגל לזכור, אבל אני שומע היטב. עדיין לא איבדתי את כל היכולות שלי. המוח שלי עדיין מתפקד. אני נמצא ממש מול העיניים שלך ואתה מדבר עלי, וזה משפיל לשמוע את הדברים שאתה אומר.

השתפכות רגשית זו זכתה להדים מצד משתתפים נוספים, והם פנו, איש איש בתורו, אל בני משפחותיהם ה"יושבים" בכיסא הריק. חזינו בתחושה עזה של חיוניות, עוצמה וכוח רצון במהלך הפעילות עצמה ובמסגרת השיתוף שאחריה. הם לא לבדם בחוויית ההשפלה שלהם: לדברי טיאן דייטון הפסיכודרמה מאפשרת לנו "לבטא מילים שלא העזנו לומר, אבל הרגשנו אותן צועקות בתוכנו" (Dayton, 1994: 9).

חלק שלישי

## טכניקות וכלים

### ארגז הכלים שלי לפסיכודרמה

הייתי שמחה להמשיך לכתוב בשלב הזה על הפעולה, אבל אני מרגישה שלפני כן עלי לפתוח את ארגז הכלים שלי לפסיכודרמה כדי לתת מעט רקע כללי ולספר קצת על יישום פסיכודרמה בעבודה עם האוכלוסייה הזאת לאותם קוראים שאין להם שמץ מושג מהי פסיכודרמה.

יעקב לוי מורנו, אבי הפסיכודרמה, נולד בבוקרשט בירת רומניה ב-1889, ונפטר בביקון, ניו יורק, ב-1974. הוא נהג לומר תמיד: "אל תספרו לי – הראו לי". אציג לכם כמה כלים מעולם הפסיכודרמה שאותם הצלחתי לעבד ולהתאים לרמת הקבוצה הספציפית הזאת. מטרתי הייתה לתת לחברי הקבוצה דרכים להראות, לראות, ולאחר מכן לשתף.

אם אתם מעוניינים בהסבר מפורט יותר בנוגע לשיטת העבודה הזאת ולמונחים הרלוונטיים אליה קראו את החלק העוסק בפסיכודרמה (עמ' 114) והשתמשו במונחון הפסיכודרמה בסוף הספר (עמ' 231). לאורך הספר אציג דוגמאות רבות לכל המונחים והטכניקות הללו. המונחים יופיעו לכל אורך הספר בגופן מודגש כדי לעזור לקוראים לעקוב ולהבין. רוברט לנדי מסכם בספרו את מונחי הפסיכודרמה הנוגעים לתיאוריית התפקידים בדרמה תרפיה באופן תמציתי ביותר כאשר הוא מסביר את מהות הפסיכודרמה:

תיאוריית התפקידים של מורנו היא תיאוריה אקטיבית ואינטראקטיבית. האישיות מתפתחת ככל שהאדם בודק את מגוון האפשרויות של היותו. האפשרויות הללו כוללות גילום תפקידים אמיתיים או אידיליים של פרוטוגוניסט, אגו מסייע, כפיל או מנחה. הפרוטוגוניסט הוא הדמות המרכזית בפסיכודרמה. אגו מסייע הוא תפקיד שיכולים למלא אנטוגוניסטים או האנשים המאתגרים את הפרוטוגוניסט או תומכים בו. הכפיל הוא אֶלְטֶר אֶגוֹ המייצג את המחשבות והרגשות הפנימיים של

הפרוטוגוניסט ושל האגו המסייע. המנחה הוא מוביל הפסיכודרמה, והוא שמניע את השחקנים האחרים אל תוך תפקיד והחוצה ממנו, ובכלל עוסק בניסיון לבחון ולפתור את הדילמה שהעלה הפרוטוגוניסט (Landy, 1993: 24).

מתחילת הדרך השתמשנו בכפילים בכל הזדמנות. כפיל אומר את מה שהאדם מרגיש אבל לא אומר. דברי הכפילים יסומנו לאורך הספר בקו תחתון כדי להבהיר שאינם נאמרים מפי הדובר אלא מפי הכפיל. כך לדוגמה הכפיל שלי עבורכם, קוראים שאין להם רקע בפסיכודרמה, יכול לומר: אני לא יודעת כלום על פסיכודרמה. איך אצליח להבין? אני ממש זקוקה לספר הזה! התוצאה של מה שאמר הכפיל הזה היא שאציג כעת הסבר קצר כדי לסבר את האוזן, וארחיב ואפרט בבחירות רבה לאורך הספר כולו.

השתמשנו בטכניקת ההמחשה (enactment): העלינו סצנות הלקוחות מחייהם בעבר או בהווה. אותו אדם שנמצא במוקד ההמחשה נקרא פרוטוגוניסט. כאשר העלה הפרוטוגוניסט עניין לא סגור או סוגיה של מערכת יחסים והרגשתי שיש להמשיך לעסוק בנושא ו"לחפור" עמוק יותר השתמשנו בטכניקת חילוף התפקידים. בחלק מהמקרים ביקשתי מהפרוטוגוניסט לבחור מי יגלם את תפקיד הבן, הכלה, המטפל, החברה, השכן, הנכדה, הרופא וכיו"ב, ובמקרים אחרים פניתי לאחד מאנשי הצוות וביקשתי ממנו או ממנה לגלם את התפקיד – טכניקה זו נקראת בפסיכודרמה אגו מסייע. לפעמים השתמשתי בטכניקת הכיסא הריק, ופשוט ביקשתי מהפרוטוגוניסט לדמיין שהאדם שאתו הוא או היא חווים קונפליקט יושב מולם, ולדבר אליו.

ביצענו קונקרטיזציה באמצעות צעיפים, בובות וחפצים שונים שנמצאו בחדר. קונקרטיזציה היא מה שקורה כשאני מבקשת מאחד המשתתפים לתרגם רגש מופשט לאובייקט מוחשי שאנחנו יכולים לראות. כך הם זוכים להבנה עמוקה יותר של המתרחש.

ערכנו סוציומטריה (מדד חברתי) באמצעות הרמת היד מ-0 עד 10 כדי להראות עד כמה אנחנו מזדהים עם הצהרה של משתתף אחר.

השתמשנו תכופות בטכניקת השיקוף במהלך המפגשים. בעבודה עם הקבוצה הזאת שיקוף נעשה באחת משתי דרכים: המנחה או אחד המשתתפים האחרים משקף לפרוטוגוניסט דבר מה שנאמר או הומחש, או משתתפים אחרים מעלים מחדש סצנה של הפרוטוגוניסט כדי שיוכל להתבונן בה כצופה מהצד.

לעריכת דמיון מודרך יש צורך קודם כול בהשראת אווירה רגועה. אתם, המנחים, תעוררו במשתתפים תחושת נינוחות מרבית, ואז תדריכו אותם באמצעות שימוש בקול, במוזיקה או בכל דרך אחרת שתשרה אווירה מתאימה ותסייע למשתתפים להתמקד בתמונה או בדימוי שאתם מעוניינים לעורר בהם או למצוא בתוכם.

דוגמה לשימוש בדמיון מודרך: ביקשתי מהמשתתפים להעלות בעיני רוחם תמונות שונות מחייהם, מאלבום תמונות דמיוני. לאחר מכן, באמצעות המחשה, הערנו לחיים את התמונות שלהם ביחד עם הקבוצה (עמ' 78).

יצרנו וינייטות (סצנות קצרות) ואחריהן קיימנו שיתוף. זוהי טכניקת פסיכודרמה שבמסגרתה חברי הקבוצה מדברים על עצמם ועל החיבור שחוו עם מה שראינו לפני כן. הפרוטגוניסט מאזין לשיתוף וחש נחמה ועידוד כשהוא שומע את הסיפורים של חברי הקבוצה האחרים. טכניקה זו מסייעת לפרוטגוניסט להרגיש חשוף פחות, שכן המשתתפים האחרים חושפים גם הם חוויות אישיות. השתמשנו בשיטות פעולה שונות באמצעות עשייה בכל דרך שהתאפשרה לנו, ולא הסתפקנו בדיבור בלבד. חברי הקבוצה והמתנדבים שימשו לפרוטגוניסט כאגו מסייע: הם היו השחקנים בהמחשה.

פעמים רבות חוו המשתתפים חיבור עז ביותר – מה שמורנו כינה טְלָה, מעין אמפתיה הדדית שמחברת ביניהם.

המתנדבים שגילמו את התפקידים השונים סיימו באמצעות יציאה מהתפקיד (de-roling): כדי לסיים אומר המשתתף שמגלם תפקיד את שמו, ומצהיר שהוא מפסיק להיות בתפקיד האדם שגילם עד עתה.

לפעמים העלינו בדמיון מצבים שונים כגון "היער". בפסיכודרמה נקראת טכניקה זו **מציאות מורחבת**, והיא מתרחשת כשאנחנו מתעלים מעבר למציאות של חיינו ומעמידים פנים.

ישנם קווי דמיון רבים בין הגישות הטיפוליות של קוהוט ומורנו. הדמיון ביניהם עשוי להיות הסיבה לזיקה שלי אליהם. זו גם הסיבה שאני משתמשת במונחים רבים הלקוחים מעבודתו של קוהוט.

היינץ קוהוט נולד בווינה בשנת 1913. הוא היגר לארצות הברית ונפטר בשיקגו בשנת 1981. הוא היה פסיכואנליטיקאי ונודע כאחד מאבות פסיכולוגיית העצמי. קוהוט השפיע רבות על עבודתי: חלק ניכר מעבודתי מבוסס על האופן שבו הבנתי ופירשתי כמה מהמושגים של תיאוריית העצמי של קוהוט: **אמפתיה, תאומות, שיקוף וגרנדיוזיות**. המושגים שהם מתארים הם הבסיס לתועלת הטיפולית שמפיקה האוכלוסייה שלנו משימוש בדרכה. אשוב למונחים הללו ואסביר אותם בפשטות ובלי להיכנס למינוח מקצועי בסעיף "להבין את היינץ קוהוט" בחלק החמישי (עמ' 117).

כעת אציג כמה דוגמאות של תרגילים שבהם נעשה שימוש בטכניקות ובכלים של פסיכודרמה. השתמשתי בתרגילים הללו במהלך המפגשים שלנו שארכו שעה ורבע. את חלקם אתאר בקצרה בלבד, ואילו אחרים התגלו כמיטיבים עם

המשתתפים כל כך, שחשוב לי להציג את תגובותיהם לפרטי פרטים. בהמשך הספר אציג דוגמאות נוספות. בשלב מוקדם של התהליך הבנתי שיש לתעד אותו ושהתיעוד הזה יהיה יקר ערך, ואני אסירת תודה על ההארה הזאת. קניתי מחברת יפה בכריכה קשה וביקשתי מהמתנדבים לרשום מה נאמר במפגשים. תוצר התיעוד הוא ארבע מחברות עבות כרס שהתמלאו במהלך חמש השנים האחרונות בכתב ידן של לפחות עשרים מתנדבות שגילן נע בין 18 ל-70 שנה. מורנו אמר שפסיכודרמה היא תיאטרון האמת – תיעוד המפגשים מוכיח עד כמה הוא צדק (תמונה 3.1).

## הכיסא הריק

”כעת יושב בכיסא הריק...”

- מישהו שאנחנו רוצים להתנצל בפניו
- מישהו שצריך להתנצל בפניו
- מישהו שיש לנו אותו עניין לא סגור
- מישהו שאנחנו רוצים להודות לו, להתלונן בפניו, להחמיא לו, או פשוט להיפגש אותו שוב



תמונה 3.1: תיעוד יקר ערך