

**תרפיה הבעתית בין – תחומית (Inter-modal Expressive Therapy)
ושילובה בתהליך הפסיכו-דרמטי.**

**מבט דרך התיאוריות של ק.ג. יונג ("הלא-מודע הקולקטיבי")
ו ד.ו. ויניקוט ("המרחב הפוטנציאלי")**

מגיש: ינאי זמיר

מנחה: עירית שמלי טייבר

הקדמה

אחד האתגרים העומדים בפני המטפל הוא לכידת משמעות העולם הסובייקטיבית של המטופל. כלומר, כיצד יוכל לסייע למטופל להתקשר לזרימות הבו-זמניות של רגשות עזים והרהורים, תחושות, זיכרונות וחלומות, מראות, ריחות וצלילים? פעמים רבות, הן המטפל והן המטופל מוצאים עצמם מול הקיר האטום של המילה. כלומר, אנו נוטים להגן על עצמנו באמצעות דיבור וחשיבה מופשטת כאשר אנו מרחיקים מעצמנו מחשבות מאימות או רמזים שעלולים "לסכן" אותנו לפי תפיסתנו.

שיטת ה"תרפיה הבעתית הבין – תחומית" (Intermodal Expressive Therapy) משלבת תרפיות מתחומי אומנות ויצירה שונים. המסורת האומנותית שמספקת תשתית בסיסית לשיטה זו הנטועה בדמיון האנושי ומאופיינת בזיקה הדדית בין האומנויות. השילוב בין צורות שונות של יצירה הבעתית, מאפשר יצירת כלי טיפולי גמיש ומאפשר, שיתאים לאוכלוסיות רבות ומגוונות יותר. המטרה בסוג כזה של טיפול היא ליצור סביבה נוחה לעבודה, הן למטופל החרד לחשיפתו והן למטפל שיכול לתמרן ולשלוט בספקטרום רחב יותר של כלים, וכן מבנה גמיש המאפשר יצירתיות וגיוון לצד אוטנטיות והקשבה לצרכי המטופל. האומנויות בתהליך היצירה מאפשרות לעקוף הגנות שונות על ידי הפניית תשומת הלב אל הרגש שעולה מתוך החוויה הפיזית של הפעולה. מכיוון שהיצירה, והאומנות בכלל, הינה אקטיבית, ודורשת מהאדם פעולה פיזית (הכוללת מיומנויות תחושתיות כגון פעולה, תנועה או קול, הפועלים במרחב של הדמיון ומבוטאים בשפה של דימויים) מאפשר הדבר "מרחב בטוח" לביטוי עצמי, המאפשר בתורו הבאת תחושות, רצונות ורגשות כאן ועכשיו לפעולה. במקום "לדבר על" – "לעשות את".

נושא זה בא לידי ביטוי הן בכתביו של ויניקוט, שהגה את רעיון ה"מרחב הפוטנציאלי" (בספרו "משחק ומציאות", 1995). מרחב זה מאופיין על ידי ההתנסויות והחוויות שחווים בו, ונמצא בין הפנטסיה למציאות. בכך מתייחס ויניקוט למרחב או למרחק שנוצר בין האם לתינוק, כאשר התינוק מתחיל להיפרד ממנה. תחילה מדובר בפעילות הנמצאת בין מציאת האגודל לבין התעסקות עם דובון, מאוחר יותר משחק, ולבסוף פעילות יצירתית, בין היתר פעילות אומנותית או פסיכו-תרפויטית. אף יונג התייחס לביטוי יצירתי ואומנותי כדרך להתקשר לתת מודע. הוא התייחס לתת-מודע הקולקטיבי, וטען כי בני האדם חולקים ביניהם מערכות שלמות של דימויים משותפים, המבוססות על הניסיון המשותף לאורך הדורות. אירועים שחזרו ונשנו במהלך הקיום של המין האנושי הפכו לדימויים אוניברסאליים בכולנו.

ניתן לטעון כי הטיפול מתרחש ב"מרחב הפוטנציאלי" עליו דיבר ויניקוט, כאשר התכנים העולים במהלך הטיפול לקוחים מהתת-מודע הקולקטיבי (יונג), או במקרה זה הקבוצתי, על פיהם נקבע הנושא הקבוצתי. רעיון זה אנסה להדגים על ידי ניתוחה של התנסות מעשית בקבוצה שהנחיתי בשיטת טיפול זו. אתאר את התהליך הפסיכו-דרמטי, תוך ניתוחו בעזרת התיאוריות הללו.

IET בתהליך הפסיכו-דרמטי

מורנו מחלק את האירוע הפסיכו-דרמטי לשלושה שלבים: **החימום**, שבו מכינה עצמה הקבוצה לפעולה, **הפעולה** בה חוקר הפרוטגוניסט מצב בעייתי או בעיה, ומגיע לקתרזיס או לתובנה ולמידה חדשה, ו**שלב השיתוף והנעילה**, ובו חוזר הפרוטגוניסט אל הקבוצה, וחברי הקבוצה משתפים אותו ברגשותיהם ובחוויותיהם.

החימום

לשלב החימום בפסיכודרמה מספר תפקידים מרכזיים:

1. לעורר את היצירתיות והספונטאניות של חברי הקבוצה.
2. לאפשר אינטראקציות בתוך הקבוצה, תוך הגברת תחושה של אמון, שייכות ולכידות הקבוצה, בעוד שבו-זמנית מתאפשר לחברי הקבוצה לקבל תחושה מסוימת לגבי הכוחות והתכונות השונות של פרטים בקבוצה.
3. לסייע לחברי הקבוצה להתמקד בסוגיות אישיות שעליהן הם מעוניינים לעבוד במפגש הפסיכודרמה.

זהו, אם כן, המקום הראשון אליו עלינו להתייחס, כאן אנחנו יוצרים מעבר בין היום-יום שבחוץ לעבודה הפנימית, בין ה"חיים בחוץ" אל הקבוצה וחדר הטיפול שבפנים, מהמסכה או כרטיס הביקור מול "שאר העולם" לאוטנטיות, מתוך כוונה "לפרוץ" את חומות הגוף ולתת לתכנים הפנימיים לצוף. על המטפל, אם כן, להביא את הקבוצה למצב שמאפשר את התנאים האלו. עליו להפוך את האירוע הטיפולי לחוויה מיוחדת הנפרדת משאר חוויות החולין. לכך דרוש מעין טקס שיצור הפרדה זו. כפי שטוען ההיסטוריון והתיאולוג אליאדה מרציה (1959), מאז שהאדם היה מודע, הפך למעשה ליצור דתי (רליגיוזי), ונאלץ לערוך סדר חיוני בחייו באמצעות חלוקת מקומות וזמנים לקדוש ולחולין. לדעתו, במקומות ובזמנים קדושים פעל האדם תמיד מתוך מרכז פנימי של עצמו שממנו שאב הכוונה.

טרנר (1969), אנתרופולוג חברתי שעסק בתהליכים טקסיים, מרחיב את תורתו של אליאדה בקרב האדם המודרני, וטוען ש"מעבר הסף הלימינלי", שמטרתו להיכנס לאזור של חוויה, הזדהות עם האבות, כוחות הבריאה והיצירה, מתרחש גם היום: המושג של "מקום קדוש" או "מועד מיוחד" מתייחס בהרחבה למקומות של חוויות חזקות ומשמעותיות. טקסים אלו יכולים להיות טקסי מעבר, טקסים דתיים, טקסים של התחברות עם העבר, ואפילו טקסים מודרניים שבהם יוצא האדם מחוליו ונכנס לאזור בעל משמעות מיוחדת. למשל, טיפול שבו נוצר אזור מתוחם, המאפשר כניסה למצב רגשי, נפשי או רוחני, שבו משחזר המטופל אירועים מעברו הרחוק ועובר אפילו לידה מחדש והשתנות משמעותית בנוכחות מישהו אחר.

ויניקוט קרא לאזור זה "המרחב הפוטנציאלי": אזור מעבר אשר בו מתנסה הילד ולומד לשחק, לפתח את עולמו, להתנסות על-מנת להתרחב ולהתמודד עם העולם הפיזי והנפשי באופן פנימי וסמלי. זהו אזור מעבר אשר בו מתרחשות התנסויות וחוויות שדרכן שומר הילד, התלוי עדיין בסביבתו, על מגע אוטנטי עם עצמו בכל פעם מחדש. יש במקום זה שמירה על הקשר עם ה"עצמי האמיתי". חוויית מקום זה מהווה בסיס להתנסות של חניכה, חוויית עצמי במעבר, שיתנסה בה הנער בהמשך ובהיותו מבוגר (ויניקוט, 1953).

גם האדם המבוגר שחי את מציאות היום-יום האפורה, ורץ את המרוץ שלו להשיג עוד דעת, עוד הצלחה, ובעיקר עוד "אגו", מחפש "אזורי משחק" המשמשים להפגת מתחים ולביטוי של צרכים גבוהים יותר, כרגעי גאולה שבהם ירגיש שלם יותר עם עצמו. האדם מחפש אזור קדוש, זמן או רגע קדוש, מקומות מתוחמים בעלי משמעות, שבהם יוכל לחזור וליצור מגע וחוויה עם חלקי עצמו האבודים, נשכחים ומתהווים (יונג, 1946).

על-מנת לאפשר את כניסתם של חברי הקבוצה לתהליך הטיפולי ויצירת "אזור קדוש", תחום ומופרד מהמציאות, השתמשתי באחד המוטיבים הטקסיים הבולטים ביותר עוד משחר האנושות: הריקוד "התנועה השקטה". ההתנסות התנועתית בחדר היא כלי לביטוי התקשורת החברתית, הצרכים האישיים (משחק קבוצתי, שליטה, תלות, תחרותיות, צורך בפינה ובמשחק אישי, צורך לקחת חלק וקושי בכך וכד'), והשילוב בין השניים. ההתייחסות היא להתנסות במרחב, כלומר עד כמה כל אחד תופס מקום או "נעלם". הנחת היסוד של הטיפול בתנועה היא, שהמטאפורה הגופנית הנראית כלפי חוץ היא ראוי לתהליכי נפש סמויים. הטיפול בתנועה מושתת על ההנחה שהגוף והנפש כרוכים זה בזה, ולפיכך לכל אדם יש תנועות אופייניות לו, המשקפות את אישיותו ואת דרכי ההתמודדות שגיבש במהלך חייו. התנועה היא חלק מההוויה של האדם, והגוף (החזקת הגוף, היציבה ודפוסי התנועה האופייניים), מבטא את מצבו הנפשי רגשי של האדם. פעילות תנועתית של מחול עשויה לתרום לשיפור הדימוי הגופני גם אצל אנשים מבוגרים ולמעשה, על ידי הפעלת הגוף עולים רגשות ומעובדים.

בזמן התנועה החופשית, מיקדתי את תשומת הלב של חברי הקבוצה בתנועותיהם, גופם, מחשבותיהם ורגשותיהם תוך מתן דגש לתהליך הקונקרטי ב"כאן ועכשיו", הגברת המודעות לתחושות ולמחשבות שעולות בזמן התנועה ממקד את תשומת הלב מהעולם החיצון לנעשה בנפש פנימה. בתהליך זה, ה"עצמי" מתפתח ונעשה מודע יותר ויותר לאיסוף החלקים האבודים, המושלכים או מודחקים, ולאינטגרציה שעוברת אישיתנו, בדומה לתהליך האינדיווידואציה. תהליך זה מתרחש באופן חווייתי תוך כדי יצירת סדר פנימי מסוים, סדר עם משמעות. העצמי, שהוא ארכיטיפ מרכזי בנפש על פי יונג, דוחף את האישיות להתפתחות ולמימוש, ולכן דורש מן האדם לחפש רגעי התחברות מיוחדים, רגעים סמליים ובעלי משמעות. על כן יחפש האדם אזורים וזמנים של מעברי סף. מעבר הסף נותן דחיפה להעלאת חוויות עבור כל פן נפשי אפשרי.

כעת, העברתי את התמקדותם כלפי חוץ, לחדר בו הם נמצאים, למיקום שלהם ביחס לחדר עצמו ולאנשים האחרים בסביבתם. לאחר זמן מה של "עדות שקטה" לתנועות האחר, נוצרים קשרים ומתפתחות מערכות יחסים במרחב. נתתי לדברים לקרות מעצמם, תוך התערבות מינימאלית מצדי.

למקום זה ניתן להתייחס כ"מרחב הפוטנציאלי" שעליו מדבר ויניקוט, בין הפנטאסיה למציאות, או באזור הארכיטיפים של יונג. אחת מטענותיו המרכזיות של יונג הייתה כי הארכיטיפ המציין את ה"אני" בכל פרט מוגדר כמהות של אחדות. אחדותה של הנפש הינו תהליך היפתחות פסיכולוגית בה האגו מגיע לכדי הרמוניה עם הניצוץ השמימי הקיים בכל אחד מאיתנו, האישיות הבסיסית שלנו מתאחדת עם ההשראה הפנימית המפעמת בתוכנו. ארכיטיפים מרכיבים בעת ובעונה אחת את עולמם הפנימי של בני האדם ואת המציאות החומרית במסגרתה הם חיים. עבור יונג, הארכיטיפים פועלים ככוח המחולל תיאום בין מצבים נפשיים ובין המציאות האובייקטיבית. אותו התיאום בין הפנימי לחיצוני יוצר אחדות ואחידות בין נפש לחומר, בין סובייקט לאובייקט.

מבלי להפריע לטקסים והריקודים בחדר, פיזרתי גיליונות נייר וצבעים כמספר חברי הקבוצה וביקשתי מהם, בזמנם החופשי, לסיים את הריקוד ולהתיישב ליד הגיליונות כך שלכל אחד יהיה נייר משלו. ביקשתי מהם להישאר עם החוויה שעברו זה עתה ולהעביר אותה אל הנייר, בכל דרך יצירתית שיבחרו.

יתרונה של השפה היצירתית הוא בכך שהיא עוקפת את מחסום השפה ומתקשרת באופן ישיר ובלתי אמצעי עם ה"תת-מודע", עם העולם הפנימי, עולם בו השפה מורכבת מסמלים ומטאפורות. הסמלים מייצגים ומגדירים רגשות בצורה עמוקה יותר מאשר הצורה הוורבלית, וכוחה של המטפורה בכך שהיא מאפשרת ביטוי של רגשות סמויים ולא-מוכרים או מבולבלים, וביטוי של רגשות לא מודעים או לא נגישים לביטוי וורבלי. עולם זה, על-פי יונג, הוא קולקטיבי ומשותף לאנושות כולה, שם מצויים ייצוגים של תרבויות נשכחות ותודעה שנאספה על ידי האנושות לאורך דורות רבים.

יונג מצביע על אלמנט עתיק וקדום לאגו, אלמנט המהווה את המדריך הרוחני של הגורל האנושי. ה"אני" אינו מודע לאותו אלמנט קדום במהלך היום יום, אלא נמצא בתהליך מתמיד של היחשפות אליו באמצעות מסורת של למידה, ולמידה של מסורת תוך אינטראקציה עם הסביבה האנושית והחומרית הסובבת את הפרט. לפיכך, ה"אני" אינו עומד בפני עצמו אלא מהווה חלק ממכלול אינטר-סובייקטיבי חסר גבולות של מקום וזמן העוטף אותו. מכיוון שה"אני" מתפקד כחלק מהמוחלט המתעלה מעל הכרתו הפרטית, הוא הופך לפועל יוצא של כל הארכיטיפים האנושיים – הכרה אנושית משותפת. במילים אחרות, הארכיטיפים הם האלמנט הקדום לאגו מהם מגיח זה האחרון. הם מהווים את המקור המתעלה מעל אותו אגו של האינדיבידואל, ולכן הם בעלי אופי שמימי, רוחני או על טבעי. ניתן להניח שהיצירות ההולכות ומתהוות מביאות ייצוגים של ארכיטיפים אלה, הלקוחים מאותו תת-מודע קולקטיבי שחברי הקבוצה ביקרו בו במסעם התנועתי.

עברתי ביניהם. חלקם ציירו בהפשטה, בהשתמשם בדיהם כמכחול, אחדים ציירו מסע קונקרטיים, חלקם בעלי כותרות. היו כאלה שהוסיפו סיפור כתוב וכמה שבחרו לסכם את החוויה בשיר. למעט המוסיקה השקטה ברקע, היה שקט, אף אחד לא הוציא צליל ונראה היה שהם שקועים בעבודותיהם כבתוך טראנס, הם התייחסו ליצירותיהם בחרדת קודש לרגע הרגשתי כאילו אני נמצא בעיצומו של טקס מאגי כל שהוא בקרבו של אחד מאותם שבטים פרימיטיביים. אחד, אחד הם סיימו את יצירותיהם, עדיין בשקט, מבלי להחליף ביניהם אף מילה, הם עמדו והתבוננו ביצירותיהם.

ע"פ אדם בלטנר (1992), תהליך היצירה, במהלך של ביטוי עצמי, מאפשר לנו להעלות רעיונות, רגשות ורצונות שהיו צפונים, אל תודעה ברורה יותר, ומאפשרת נגישות אל תחושות ואסוציאציות טרום וורבליות, שבהם שריות הרבה תסבוכות לא מודעות. על ידי הפעלה פיזית של עבודת יצירת הדימויים הזו, מקלות האומנויות על השימוש ביכולת הדמיון. שימוש בדימויים מעגן את ההתנסות בתוך רשת של אסוציאציות ויכול להעלות תסבוכות שלמות של רעיונות אל פני השטח של התודעה.

על יצירות אלו, לבד ממהותן האומנותית, אפשר להסתכל גם כ"תופעות מעבר" - מושג של ויניקוט, שמציין תופעות המהוות המשך לשימוש ב"אובייקט המעבר". הראשונה מביניהן היא המשחק אצל ילדים, אך כל פעולה יצירתית היא בגדר תופעת מעבר על-פי ויניקוט, כך גם העשייה האמנותית וההנאה מיצירה מהמטען התרבותי. כמו אובייקט המעבר, גם תופעות המעבר משלבות בין מציאות חיצונית לפנימית, מאפשרות לאדם העושה בהן שימוש להרגיש תחושה של שליטה. במשחק זה הוא חש שהוא מביע את עצמו. הבעה עצמית, עפ"י ויניקוט, נותנת לפרט תחושה, כי הוא חי "חיים ממשיים" בעלי משמעות.

מציאות משחקית זו, השייכת לתחום הביניים שבין המציאות הפנימית והחיצונית, עוזרת להתמודד עם החרדות נוכח התמודדות עם המציאות, וכן מפתחת את היצירתיות. ויניקוט מכליל גם את הצורך לחוות חוויות אומנותיות ב"תופעות מעבר". היצירה מתחילה מסוג של משחק, הדומה במקצת למשחק דמיון של ילדים. משחק זה הוא אינטואיטיבי ולא מגובש ("חסר צורה" כהגדרתו של ויניקוט) בשלביו הראשונים. לאחר השלב הראשוני, האינטואיטיבי, בדרך ליצירה האמנותית, יש מקום לשיקוף התכנים והחומרים שהועלו. השלב הבא הוא גיבושם של החומרים והתכנים לכדי יצירה תקשורתית בעלת תכונות ומבנה, אשר גם היוצר וגם הקהל החיצוני יכולים להבין ולהפיק ממנה משמעויות.

לפיכך, לאחר שסיימו את יצירותיהן, ביקשתי מהמשתתפים שיניחו אותן על הארץ כתערוכה, ויעברו בין העבודות השונות. לקחנו מספר דקות להתבוננות והתיישבנו. שאלתי אם משהו רוצה לספר על התהליך שעבר או להציג את העבודה? בזה אחר זה הם הציגו את עבודותיהם וסיפרו על התנועה, השקט, המסע הפנימי והתמזגותו במסעות השונים שפגשו בדרך ועל הרגשות, המחשבות והרעיונות שהתגבשו ביצירה שלפניהם. כל אחד נדרש לתת שם ליצירתו, אשר יעביר את התכנים של התהליך שעבר.

הפעולה

בחירתו של הפרוטוגוניסט מסמנת את המעבר מן החימום הקבוצתי אל החימום האישי, הנכלל בתוך הפסיכודרמה עצמה. תם חלק החימום ומתחילה הפעולה. מעתה מתרכזים הכול בהתפתחות הפסיכודרמה של היחיד (הפרוטוגוניסט).

שאלתי אם מישהו רוצה להמשיך לעבוד על הנושא. אחת המשתתפות התנדבה, והציגה את ציורה שהיה מורכב מעיגולים מופשטים בצבעים אדומים וכהים, שציירה בעזרת כפות ידה. היא אמרה שהתנועה לבד הייתה לה נעימה ובטוחה והאינטראקציות הבין-אישיות היו קשות לה, היא חוותה את עצמה עצורה ומוגבלת, ואף כעסה על עצמה שאינה מצליחה להשתחרר ולהשתתף. תסכול הציף אותה וגרם לה להישאר "תקועה" במקומה. ליצירה היא קראה "עצור" ולכן השתמשה בצבעים אדומים ובכף ידה "כמו תמרור עצור".

הצעתי לה לפסל את התחושה. לצורך זה היא בחרה בחור ובחורה מהקבוצה והעמידה אותם לפני, כאשר הבחור, שהיה גבוה ורחב, עומד כאשר ידיו ורגליו מפוסקות. והבחורה, שהייתה קטנה ממנו בהרבה, מכווצת ככדור בין שתי רגליו. ביקשתי ממנה לתת תנועה ומשפט לכל אחד מהם: הבחור אמר: "עצרי בטרם תעברי!" כשהוא מנופף בידיו באיום, הבחורה צעקה: "תן לי לצאת" וניסתה לדחוף אותו בגופה המכווץ.

פניתי אליה ושאלתי לשלומה. היא אמרה שזאת התחושה שיש לה באירועים חברתיים מאז שהייתה ילדה. לוקח לה זמן רב לאזור אומץ כדי להשתלב. שאלתי אותה אם היא רוצה להביא את הילדה הקטנה שהייתה ולדבר איתה. היא ביקשה מהשחקנית שייצגה אותה בפסל להישאר. שאלתי האם היא רוצה לשאול את הילדה הקטנה משהו או להגיד לה? היא התחילה לבכות ואמרה שפתאום היא נזכרה באימא שלה, שהייתה "דוחפת" אותה קדימה ואומרת לה לא להתבייש. ועכשיו זה בדיוק מה שרצתה לעשות לילדה (היא עצמה) הקטנה. ביקשתי ממנה להחליף את הילדה הקטנה במקומה.

חילוף התפקידים היא טכניקה בסיסית בפעולה פסיכו-דרמטית, בעזרתה מציג הפרוטגוניסט את הדמויות או האובייקטים המעורבים בנושא שלו, הוא מאפשר לקבוצה לקבל תמונה שלמה יותר על השקפתו לגבי אנשים חשובים בחייו ומאפשר לגיבור לחוות את העולם מנקודת מבטו של האחר, ומעמדה זו לראות את עצמו כפי שהעולם חווה אותו. ההוא מעמיד מייד את הגיבור בתפקיד אלטרנטיבי, ומאפשר לו לראות את עצמו בצורה אובייקטיבית יותר. חילוף תפקידים הוא דרך לחצות את המגבלות הרגילות של האגו.

שאלתי אותה (ממקום הילדה) מה היא צריכה עכשיו? היא רצתה שישירו לה שיר ערש. השחקנית שישבה עכשיו במקומה התחילה לשיר: "נומי, נומי..." ביקשתי מכל הקבוצה להצטרף לשירה. הם הצטרפו לשירה, התקרבו והתיישבו סביבה.

לאחר שהשירה הסתיימה, שאלתי את הילדה בשקט מה היא צריכה כעת? כלום! היא ענתה זה כל מה שהייתי צריכה, כנראה. ביקשתי מהן להתחלף שוב. כולם חזרו למקומותיהם. שאלתי שוב לשלומה: זו הייתה חוויה מיוחדת מאוד עבורי, היא אמרה, אני מוכנה עכשיו לחבק את כולכם. הצעתי לה לעשות את זה, היא אספה את כל הקבוצה סביבה (הפעם בעמידה) וחיבקה אותם.

שיתוף ונעילה

השיבה לקבוצה, בשלב השיתוף, היא תחנתו הראשונה של הפרוטגוניסט במפגש עם המציאות. הוא זקוק לעידוד, תמיכה וקבלה. תהליך השיתוף מאפשר לגיבור לחוש שיש לו דברים משותפים עם חברי הקבוצה האחרים. חלק זה מסתיים ב"שיתוף" (sharing) בו מספר כל משתתף משהו מחייו ורגשותיו, הקשור לחוויה שחווה הפרוטגוניסט.

כאן עלו, בקרב חברי הקבוצה, חוויות של בדידות, של חשיפה והזדהות עם הדימוי (הפסל) שיצרה הפרוטגוניסטית. רוב חברי הקבוצה חזרו לצירייהם ומצאו דמיון משותף לנושא הפסיכודרמה. נראה היה שהקבוצה כולה עסקה בנושא זה מתחילת המפגש.

אפשר לראות גם בזה משהו מתיאורית הארכיטיפים של יונג, כאשר הקבוצה שהתה במימד הפנטסטי (הדמיוני), באזור ה"תת-מודע הקולקטיבי" ושם, במערכות הדימויים האוניברסאליים הבין-דוריים, אספה את תכניה. כאשר התהליך הפסיכו-דרמטי ובחירתה של הפרוטגוניסטית המסוימת, אפשר את הבאת התכנים האלו למימד הפיסי ועיבודם עבור הקבוצה. יונג, מבחינתו, ראה את הנפש כבעלת ייצוגים של דימוי, קומפלקסים וניגודים המהווים כמעין דרמה פנימית ועל כן כפסיכו דרמטית.

סיכום

בטיפול, על-פי יונג, אנו מעוררים את הלא מודע הקולקטיבי על מנת להביא לכוחות חדשים בתהליך וכן להקשיב לכוון שבא מתוכו. אנו מקשיבים לשפת הנפש בעזרתם של הדימויים והסמלים בה היא מדברת. כל חלקי הנפש הארכיטיפים - האני, הפרסונה, הצל, האנימה שהיא הייצוג הנשי, האנימוס שהוא היסוד הגברי, והעצמי שהוא הארכיטיפ המרכזי והמנחה, הם במהותם חלקים של הלא מודע הקולקטיבי. בתהליך האינדיוידואציה רוכש האדם את חלקי הנפש עבור עצמיותו האינדיוידואלית בכך שחל חיבור בינם לבין האני האישי. ככל שעולה מודעותו של האדם בתהליך האינדיוידואציה, מקבלים הארכיטיפים את האיכות האישית ביותר. ככל שהאדם מודע יותר לעצמו, הוא מגיע אל מהותו ומקבל את המשקל הסגולי שלו יותר ויותר. כך בטיפול היצירתי המתבצע ברובו בעולם הפנטסיה ומשתמש בכלים דימויים וארכיטיפים אלה לקידום התהליך התרפויטי.

על פי הגישה היונגיאנית, התהליך הטיפולי אינו חד צדדי, אלא הדדי במהותו. גם הלא מודע של המטפל וחלקים שונים של אישיותו שותפים פעילים בתהליך. יונג דימה את המרחב הטיפולי שהמטפל והמטופל שותפים לו למיכל אלכימי משותף, המשמש כמקום השראה לעליית תכני הלא מודע היצירתי, לאפשרות של מפגש עם הדימויים הפנימיים. העבודה הטיפולית בתוך מיכל זה כוללת דמיון פעיל, ועבודה סימבולית

דרך התחברות לסמלי החלום, למיתוסים, לאגדות, ולפעולות יצירתיות אחרות (כגון: ריקוד, ציור ומשחק).

כאן נעשה שימוש נרחב ברעיונותיו של ויניקוט על חשיבותם של היצירתיות, של מרחב המעבר ושל מיקום החוויה התרבותית לגבי התפתחות היכולת לשחק, וכן ברעיונותיו על מערכות היחסים המוקדמות בין אם וילד. הסביבה אותה יוצרת האם עבור תינוקה, ויכולתה להסתגל לשלבים של עצמאות והתנתקות, מאפשרים לאובייקטים להפוך לנפרדים ואמיתיים. וכך היא עוזרת לתינוק לפתח יכולת לחוות מערכת יחסים עם מציאות חיצונית. באמצעות תחום הביניים הזה של התנסות, מסגל התינוק יכולת להתנתק מהאם באמצעות השימוש באובייקטי מעבר ותופעות מעבר.

דבר זה מאפשר הזדמנות להתנסות בהתנסות חסרת צורה, ובדחפים יצירתיים, מוטוריים וחושיים, שהנם החומר למשחק. ועל בסיס המשחק, נבנה כל הקיום התנסותי של האדם. ויניקוט הגיע למסקנה כי תיאור זה של מרחב המעבר נוגע לצורת החוויה העומדת ביסוד היצירתיות וביסודן של תופעות תרבותיות בכלל. היכולת להשעות את העיסוק במציאות המוסכמת ולחקור את הפנטסיות שלנו במלואן חיונית ליכולת הביטוי האישי ומאפשרת מקוריות.

בנוסף, עבודה על חומר שעולה במהלך התרפיה היא תהליך חשוב ומרכזי. אפשר למטופל לחוות שוב את חוויות עברו, רגשותיו וחרדותיו, הן ביחס למטפל והן ביחס לאנשים ומצבים שונים מעברו ומחיו הנוכחיים מתבצע בתוך אותו מרחב ביניים. הוא משתמש בקבוצה ובמטפל כאובייקטים של מעבר והעבודה במישור היצירתי (סמלי) מאפשרת נגיעה בתכנים עמוקים וסבוכים. עד כמה שהחוויה תהיה מכאיבה, בלתי נוחה ומבלבלת – אם המטופל יוכל להישאר עם תחושות קשות אלו, תתרחש הבנה מסוימת, והוא יגיע למצב פתור יותר.

איכות נוספת ששיטת ה-IET בתהליך זה מביאה היא "הגמשת המציאות" כלומר: המושגים שעליהם נשענת מציאות היום-יום שלנו כגון הזמן והמקום (חלל), לא חלים באותה חוקיות באומנות (פנטסיה). אלא נוצרת מעין "מציאות מורחבת": התייחסות מורחבת ומגוונת יותר למושג הזמן. סצנות המתקנות את העבר. בעת התיקון מרשה לעצמו הפרוטגוניסט לשחק את הילד של אז, או את אחד מהוריו או אפילו דמויות דמיוניות וכוחות הפועלים בתוך עולמו הפנימי. (המרחב הפוטנציאלי של ויניקוט).

בהוציאנו את הפרוטגוניסט מכבלי המציאות אל היצירה הפנטסטית הוא יכול לחוות את רגשותיו החזקים ביותר ללא צורך בזהירות יתרה. חלק גדול מעוצמת הקתרזיס מצוי בעבודה היצירתית ובתהליך שעובר הפרוטגוניסט עם חוויותיו במהלך היצירה. העבר וההווה מתערבבים בתהליך היצירתי ובסוף התהליך (קתרזיס) הם נפרדים שוב כאשר הפרוטגוניסט חוזר למציאות ויכול להעריך מחדש את מצבו,

והוא מרגיש משוחרר יותר מהחוויות שהעיקו עליו קודם לכן והן מופיעות עכשיו כציור או יצירה אחרת. הוא יכול לעשות בהם כרצונו. חשוב ביותר להמשיך לעבוד עם יצירות אלו ולא להזניחן בהמשך התהליך. מורנו כתב כי: "הקתרזיס המושג בפסיכודרמה הוא של אינטגרציה, אשר בה ניתנת לפרוטגוניסט ההזדמנות למצוא את עצמו, לארגן את המרכיבים שהוזנחו בגלל כוחות מטעים, להביאם לאינטגרציה ובכך להשיג תחושת כוח ורווחה". (תהליך האינדיוידואציה אצל יונג). עוד הוסיף כי "חדירה אל העבר, הווה או עתיד דמיוניים היא חדירה אל מציאות נוספת. הפסיכודרמה מנסה לצייד את הפרוטגוניסט במציאות יתר, וזה מאפשר לו להשיג באופן ספונטאני את העל מציאותי. ההפרזה במציאות החיים עוזרת למטופל להשיג ביקורת ושליטה על עצמו ועל העולם דרך עשייה".

ראינו אם כן, שהשימוש בתרפיה הבעתית בכלל, מכניס את המטופל ל"אזור ביניים" המאפשר לו עבודה מופשטת יותר בעולם הדמיון הארכאי, השימוש בסמלים ומטאפורות מעלות תכנים המצויים בתת-מודע המוגן לפני השטח, והעבודה היצירתית-אומנותית יוצקת לתכנים מופשטים אלו צורה פיסית שעל ידי תהליך הפסיכודרמה ניתן לגבש לכדי רעיון או קונפליקט קונקרטי, ולעבוד עליו ב"כאן ועכשיו" הטיפולי.

השימוש ברעיון "מרחב הביניים" שתבע ויניקוט, בעבודה זו, מגדיר את האזור שבו נמצאים המטופל והמטפל בתהליך התרפויטי – יצירתי. וה"תת-מודע הקולקטיבי" של יונג, מראה לנו את אופיו של אותו אזור פעולה והאיכות של החומרים שאובים ממנו.

ולסיום: בטיפול ההבעתי הקבוצתי ובפסיכודרמה, אנו עושים שימוש נרחב באיסוף "האווירה הקבוצתית" ומיקוד הנושא שהקבוצה עסוקה בו. באמצעות התבוננות דרך התיאוריות הנ"ל, ניתן לראות שהנושאים העולים בקבוצה אינם שרירותיים, וקיים "גורם מאחד" הפועל על הקבוצה והמטפל כאחד. נראה שסוג כזה של טיפול מאפשר מימד נוסף של מרחב עבודה, וגישה לחומרים בעלי ערך תרפויטי רב, הן למטופלים המחפשים את דרכם להבנת הקונפליקטים הפנימיים של נפשם והן למטפל התר אחר חומרי הגלם שיעזרו לו להוביל את מטופליו לעבודה. באלה יעשה שימוש נרחב במהלך הטיפול (היצירה או הפסיכודרמה עצמה).

ולבסוף, הכנסת המטפל והמטופל (או הקבוצה) לאותו מרחב טיפולי פנטסטי, מאפשר שימוש בשפה לא וורבאלית, כאשר המטופל והמטפל שותפים לאותה חוויה טיפולית ממש. דבר זה מאפשר למטפל גישה למידע נוסף אודות המטופל היחיד ו/או הלך הרוח הקבוצתי השורר בחדר הטיפול מחד, ומאפשר למטופל "להתחבר" למטפל מתוך עולמו הפנימי ולראותו כחלק אינטגרלי מחווייתו האישית מאידך. כאשר התקשורת ביניהם נעשית מתוך עולם פנטסטי זה, ללא צורך בגשרים חיצוניים (כגון השפה המילולית).

ביבליוגרפיה:

אליצור אסתר, "ציפורים בראש פרפרים בבטן וחיות אחרות: השימוש במטאפורות בתהליך הטיפול" מתוך אסופת המאמרים של הקורס

ארצי עיניה, פסיכודרמה, הוצאת "דביר" 1985

בלטנר אדם, עקרונות תיאורטיים המונחים ביסוד התרפיות היצירתיות באומנויות 1992, מתוך אסופת המאמרים של הקורס

דאלי, ריפקינד, טרי, שלושה קולות על תרפיה באמנות, הוצאת "אח", 1998

ד.ו. ויניקוט, משחק ומציאות, הוצאת "עם עובד", 1995

נהרין אליאב, במה במקום ספה, הוצאת "דביר" 1985

סטור אנטוני, יונג, הוצאת "דביר", 1998

פרוני אמיליה, המשחק – מבט מהפסיכואנליזה וממקום אחר, הוצאת "ידיעות אחרונות", 2000

ק.ג. יונג, זכרונות חלומות מחשבות, הוצאת "רמות" – אוניברסיטת ת"א, תשנ"ד

קניל פאולו, ריבוי כמסורת, מתוך אסופת המאמרים של הקורס