

תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

"תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי".
עבודת תזה

מגישה: חדוה נוביץ'
מנחה: מר רונן קובלסקי

עבודה זו מוגשת במסגרת מילוי חלקי
של הדרישות לקבלת תואר שני
בטיפול בהבעה ויצירה

אוניברסיטת לסלי
בית הספר לתואר השני באומנויות ומדעי הרוח
יולי 2006

תקציר:

"תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים בעבודת השחקן המקצועי", הינה עבודת מחקר המנסה לבדוק את המקצוע "שחקן" דרך הפריזמה הטיפולית והפסיכודרמטית: אילו מן המרכיבים שישנם בטיפול וגורמים לריפוי מתקיימים, לעיתים באופן סמוי, בעבודת השחקן. מה בטכניקות העבודה ובהוויה התיאטרלית, משרת תהליכים אלו, ומה בעבודה על הצגה, דמות, תפקיד ובתהליך החזרות משיק לעבודה הפסיכודרמטית למרכיביה.

המחקר הוא איכותני ומנסה לגעת, להתבונן ולנתח את התהליכים האישיים שעברו חמישה שחקנים מנוסים וידועים בעולם התיאטרון בארץ. מה בשבילם, אם בכלל במקצוע הזה היה תרפויטי. כמו כן, ינסה המחקר לבדוק האם האלמנטים הרבים שעלו אגב הסקירה הספרותית, אכן קיימים בחוויות האישיות של השחקנים, המדברים בעבודה זו בגילוי לב על עצמם, ועל הדרך האישית שלהם.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

הקדמה

ערב ערב, על הבמה
לבושה בשמלה יפיפיה,
נגליתי כל פעם מחדש
זוהרת באורו של פנס מלטף ונרגש.

ערב ערב, נבחרתי להיות
בתפקיד שקיים אולי רק באגדות:
גם ילדותית ושובבה- גם בוגרת
גם יפה וחכמה, גם צנועה ואוהבת.

ערב ערב, הפצעתי אט אט,
מתקבלת באהבה על ידי
אורות הבמה, השחקנים,
הקהל, והבמאי
שבחר בי. אותי.

ערב ערב. ואז ידעתי
האישה הזו קיימת בתוכי
האישה הזו היא...אני.
ומשהו בי נרגע-
כאילו קיבלתי תוקף או אישור,
יכולתי להמשיך הלאה
עם לב פחות שבור....

חדוה נוביץ' 2006



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

תוכן עיניינים:

ראש פרק:	עמוד:
מבוא	5
סקירה ספרותית	8
תהליכים נפשיים טיפוליים, על פי תיאוריות פסיכולוגיות-טיפוליות,	
המתרחשים אגב עבודת השחקן ובתיאטרון	8
מאפיינים פסיכולוגיים, תרפויטיים ופסיכודרמטיים בתוך תיאוריות וטכניקות תיאטרון ומשחק	25
אלמנטים פסיכודרמטיים המתרחשים בעבודת השחקן ובתיאטרון, כחלק מתהליך עבודתו	34
תיאורית התפקיד	48
מתודולוגיה	60
ממצאים	64
דיון	85
ביבליוגרפיה	95



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

מבוא:

"פרויד סבר שכל יצירות האומנות והספרות נוצרו כסובלימציה של יצר המין שלא בא על סיפוקו. לדעתו, האומנים נתנו פורקן לדחפים מיניים הטבועים בהם מילדות בהופכם אותם לצורות שאינן תוצאה של פעילות האינסטינקטים". אומנים, (ובתוכם אני מכלילה גם שחקנים), הם לפי השקפה זו, אנשים היכולים למנוע מעצמם נזירות או סטייה מינית על ידי סובלימציה של יצריהם ביצירתם האומנותית (סטור, 1993).

עשרות שנים אחרי התייחסות אבי הפסיכואנליזה לאלמנט הטיפולי שבמקצוע האמן, אורן (1997) גורסת כי התחום המקצועי של השחקן מהווה לגביו קרש הצלה. "עיסוק, שדרכו הוא יכול לבטא את שנחסך ממנו בעבר. במקצועו, הוא עושה שימוש בכישרונות ובכישורים שהתפתחו גם כתוצאה ממצוקות נפשיות".

"בתיאטרון, אפשר לבחון את האפשרויות, לנסות ולהתנסות בהם. התיאטרון בודק את המתרחש, את הרגשות את החוויות ואת מי שהולך בדרך מסוימת. השחקן מגלם את הברירות, שבחיי היומיום אנחנו נרתעים מלהמר עליהם" (רפ, 1980).

שחקני תיאטרון אחרים ורבים התנסחו לאורך השנים על חוויותיהם הטיפוליות: "כשחקנית בוגרת – נשמתי מצאה מרפא, כשהיא מאכלסת ומוצאת משכן באינסוף דמויות, המתפקדות בעולמות רחוקים וקרובים, בתרבויות שונות ובזמנים אחרים... תגובות הקהל נחוות על ידי השחקן כתגובה אישית כלפיו והוא מקיים קשר ישיר עם הקהל. תחושת ההתעלות, עוצמת הרגשות, ערפול החושים שבהם מתנסה האומן כשקהלו מוחא לו כפיים וצועק "בראבו", אינם ניתנים להשוואה ומורכבים מכדי למצוא תיאור מילולי הולם. זהו רגע של קבלת חיים, לידה מחדש ואהבה ללא גבול" (אורן 1997).

נראה כי האפשרויות הגלומות במקצועו של השחקן, הן הרבה מעבר לפרנסה ומקום עבודה לא שיגרתית. מיכל ומקום ליצירתיות, כאב, שמחה ובדיקת הגבולות, מהווים רק חלק מעולם שלם, המאפשר לשחקן להתמודד עם תכנים אישיים וקונפליקטים באופן כזה שלא רק תפקידים ייבנו, אלא אולי, גם מבנים מפצים על חסכים קדומים החרוטים עמוק בתוכו.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

מיקום אישי:

בשנת 1991, כשאני בת 21, מצאתי את עצמי עוזבת את לימודי התואר הראשון שלי באוניברסיטת תל אביב ונרשמת ללימודי משחק בבית הספר למשחק " בית צבי".

כבר כילדה, אהבתי לשיר ולשחק, אבל הצורך העז להפוך את האהבה הזו והכישרון, לדרך חיים ולמקצוע, התרחש חודשים ספורים לאחר שאיבדתי את אימי, שנפטרה ממחלת הסרטן, ושש שנים לאחר שאחותי הגדולה נהרגה בתאונת דרכים.

שש שנים של התמודדות עם השכול ועם המחלה הקשה של אימי, על כל ההשלכות הכרוכות בכך- כשאני נערה מתבגרת, וסיומה של סאגת גיל הנעורים באופן הכל כך טראגי עבורי- במותה של אימי, הובילו אותי לתחושה שאיני מסוגלת לעשות שום דבר אחר מלבד לשחק.

אז, לא ידעתי להגיד שהכאב הגדול מנשוא מחפש דרך לצאת ולזעוק מבלי שאתפרק. אז לא ידעתי שהצורך החד והצורב לשחק, להרגיש את העוצמות, להלך על הגבולות ולכאוב באמצעות דמויות, טקסטים, מחזות וחיים של אנשים אחרים, הוא צורך לעבד את הטרגדיה שלי, צורך להתחבר לחיים, צורך להתרפא, לרפא את עצמי.

לאחר שלוש שנות לימוד מרתקות ב"בית צבי" ועוד שלוש שנות משחק בתיאטרון, בקולנוע ובטלוויזיה, הרגשתי כי השלמתי את ה'טיפול'. הצורך העז לשחק הלך ונרגע, הבנתי כי משהו בתוכי נשלם- שהייתי במחזות שנוקקתי להיות בהם, שקיבלתי מהקהל, מהבמה, מהבמאים, מהדמויות, משחקנים אחרים ומהמחזות את מה שהייתי זקוקה לו, ושנרפאתי - לפחות באופן שהמשחק יכול היה לרפא אותי.

במקביל להחלטה לעזוב את קריירת המשחק, הפכתי להיות אימא, והתחושה החזקה ביותר בתוכי הייתה להעביר את יכולת הריפוי שקיים בעולם המשחק, ולטפל באנשים באופן כזה.

הפנייה ללימודי פסיכולוגיה ולאחר מכן ללימודי טיפול בפסיכודרמה הייתה מובנת מאליה.

בעבודה זו אני מתכוונת להיפגש עם החומר התיאורטי ועם האנשים (השחקנים), ולבדוק האם בדומה לי, חוו והבינו את העוצמות והאפשרויות הכל כך רבות שטמונות באפשרות וביכולת לעמוד על במה- ולשחק.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

אני מקווה לתהות ולהבין מה מתוך עולם המשחק המקצועי, ואילו תהליכים ואלמנטים תרפויטיים מתרחשים תוך כדי העבודה במקצוע זה, שהופכים אותו לדעתי, למשהו שהוא הרבה מעבר למקור פרנסה יצירתי.

מטרות/שאלות מחקר

1. לבחון תהליכים נפשיים טיפוליים, על פי תיאוריות פסיכולוגיות, המתרחשים גם בעבודת השחקן ובתיאטרון.
2. לבדוק מאפיינים פסיכולוגיים ופסיכודרמטיים בתוך תיאוריות וטכניקות תיאטרון ומשחק.
3. התבוננות על אלמנטים פסיכודרמטיים המתרחשים בעבודת השחקן ובתיאטרון, כחלק מתהליך עבודתו, (ובדיקת תיאורית התפקידים כחלק משמעותי בתהליכים אלו).
4. בדיקת השפעת התהליכים הפסיכולוגיים והטיפוליים, כמו גם האלמנטים הפסיכודרמטיים על אישיותם וחייהם של שחקנים.



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

סקירה ספרותית לפי ראשי פרקים:

**תהליכים נפשיים טיפוליים, על פי תיאוריות פסיכולוגיות-טיפוליות,
המתרחשים אגב עבודת השחקן ובתיאטרון.**

בפרק זה אנסה למקד את ההסתכלות על עבודת השחקן דרך הפריזמה הפסיכואנליטית, פסיכולוגיית העצמי ותיאוריות יחסי אובייקט. אנסה להבין את הצורך שקיים כנראה, כבר מראשית חייו של הילד (שהופך בסופו של דבר לשחקן), ומשם אמשך לסקור צרכים ותהליכים נוספים שעובר שחקן, בהיבט הפסיכולוגי, אגב עבודתו.

התפרצות הכישרון האומנותי- שילוב שלושת הגורמים:

בספרו "הפסיכואנליזה של האומנות והיצירתיות" (1999), מציע נוי את תיאורית שלושת הגורמים להתפתחות וביטוי הכישרון האומנותי: "ליקוי מולד במנגנון הסינון של אחד החושים עלול להתבטא באחת משלוש האפשרויות: 'התמוטטות' האני, פיתוח רגישות יתר כלפי הגירויים מאותו החוש, או פיתוח כישרון אומנותי חריג" (עמ' 351). כלומר הגורם הראשון הוא הביולוגי- וטמון ברגישות יתר לגירויים מסוימים.

הגורם השני הוא סביבתי. אנה פרויד (1965) טענה שתורת התפתחות פסיכואנליטית צריכה לקחת בחשבון שהתפתחות הילד אינה תהליך אחיד, אלא נמשכת לאורך כמה "מסלולי התפתחות" נפרדים, כגון התפתחות החשיבה והתפתחות יחסי האובייקט. החוזק היחסי של מסלול התפתחות זה או אחר, תלוי בגורמים סביבתיים שונים שהחשובים ביניהם הם יחסיה הראשוניים של האם עם תינוקה: "בתחילת החיים לפחות, נראה שהתינוק מתרכז בהתפתחות אותם המסלולים הזוכים למירב האהבה והאישור של האם. כלומר, הוא נוטה לחזור יותר על הפעילויות הזוכות לתשבחות של האם והן נטענות לכן במנת-יתר של ליבידו ומומרצות להתפתחות נוספת" (עמ' 87-86).

גורם שלישי שנוי מתייחס אליו הוא הגורם המוטיבציוני. נדיר ביותר שכישרון אומנותי, אם ממקור תורשתי ואם על רקע יחסי אם תינוק (או יחסי תינוק-סביבה אנושית כלשהי), יפרוץ ויגיע לידי ביטוי בהתנהגות, תפיסה וקומוניקציה, מבלי לעבור קודם תהליך התפתחות

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

ממושך הכרוך באימון, לימוד ותרגול. לשם כך זרושה מוטיבציה חזקה וארוכת נשימה. נוי טוען כי המקור השכיח הוא הצורך לאדפטציה- הנובע מן המאבק המתמיד של הילד הנורמאלי להתאים עצמו ולהסתגל, וברגע שמגלה בעצמו כושר חריג שבו הוא מחונן ועשוי להקנות לו יתרון כלשהו, אם מבחינת כושרו לזכות להערכה ואהבה ואם מבחינת יכולתו לסייע באחד ממאבקיו האישיים או החברתיים, הוא ישקיע את מאמציו לשמר ולטפח כושר זה (עמ' 357).

אלא שרבים השחקנים בפרט ואומנים בכלל, שאצלם פרץ הכישרון האדיר כאילו מעצמו ואפילו נוכח ההתנגדות והדיכוי שהפעילו עליהם המשפחה והסביבה החברתית. נוי מוסיף כי "הצורך לרכישת תחושת האוטונומיה של העצמי הוא אחת המוטיבציות החזקות ביותר לטיפוח הכישרון האומנותי - כמו גם הפעילות האומנותית עצמה המעוררת לפחות מידה מסוימת של הנאה וסיפוק" (עמ' 360-359). יש לזכור שהאבחנה בין שלושת הגורמים: התורשתיים - מולדים, הסביבתיים והמוטיבציוניים, היא תיאורטית בעיקרה, מאחר שבמציאות הם תמיד מעורבים ומשפיעים זה על זה. הגורמים התורשתיים מעורבים ומשפיעים למעשה על כל השלבים של תהליך התפתחות הכישרון האומנותי, הן על היווצרות הליקוי הבסיסי והן על האופן בו בוחר המנגנון הקוגניטיבי לחפות, להתמודד ולהתגבר על הפגם התפקודי הנובע מליקוי זה.

"כפרפראזה על אמרתו של דה- גול אפשר לומר שבתי הקברות מלאים בשקספירים, בטהובנים, רמברנדטים מוחמצים, שנולדו עם תכונות תורשתיות המספיקות לייצר גאון אך לא זכו מעולם לאותן ההשפעות הסביבתיות החיוניות על מנת לאפשר לזרעים לנבוט ולהצמיח את פירותיהם. וכזכור, כאשר אנו מדברים על 'השפעות סביבתיות' אין הכוונה דווקא לחוויות מיטיבות ומטפחות, אלא גם להשפעות מפריעות, בולמות ומדכאות, מטיבן של אלה לעורר את המוטיבציות החזקות יותר והחיוניות בעבור המאמץ הממושך הכרוך בפיתוח כושר בסיסי לדרגת כישרון" (נוי, 1999, עמ' 364).

סובלימציה

'העידון' על פי פרויד, הוא מנגנון הגנה חיובי, המעיד על התמודדות בריאה, יצרנית ויצירתית. האני מחליף את המטרה היצרית של דחפיו

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

במטרות מועילות ומקובלות מבחינה חברתית, ומתעל את האנרגיה שלו לקידום מטרות אלה (ביטמן, בייט- מרום ושות', 1992). הפסיכואנליזה טוענת שתיעול, או המרה שכזו, מאפשרת לדחף המיני להשתחרר באמצעות הדרך האלטרנטיבית, פעילות התחליף ליצר הבסיסי (מיני או אחר), מפחיתה את המתח הפנימי המצוי באדם (פרויד, 1968). העידון אינו מונע ואינו בולם את שחרור האנרגיה היצרית, אך הוא משנה את כיוונה, ומנתב אותה אל אפיק מותר על ידי החברה, באופן שיועיל ויתרום לפרט ולסביבתו. פרויד סבר שכל יצירות האומנות והספרות נוצרו כסובלימציה של יצר המין שלא בא על סיפוקו. לדעתו האומנים נתנו פורקן לדחפים מיניים הטבועים בהם מילדות בהופכם אותם לצורות שאינן תוצאה של פעילות האינסטינקטים. **אומנים, (ובהם גם שחקנים), הם לפי השקפה זו אנשים היכולים למנוע מעצמם נזירות או סטייה מינית על ידי סובלימציה של יצריהם ביצירתם האומנותית (סטור, 1993).**

מדבריו של פרויד משתמע כי מאחר שהאמנים משקיעים כה הרבה מזמנם בפעילויות שהן תוצאה של סובלימציה, הם בוודאי קרובים למצב נזירוטי יותר מאנשים רגילים, וזו אכן הייתה דעתו של פרויד: "האומן הוא ביסודו אדם מופנם, די קרוב לנזירות. הוא מרגיש לחוץ בגלל שפע של דחפים יצריים חזקים, הוא שואף לזכות בכבוד, בכוח, בעושר, בפרסום ובאהבת נשים; אבל חסרים לו האמצעים להשיג את ההנאות הללו. כתוצאה מכך, כמו כל אדם לא מרוצה, הוא פונה מן המציאות ומעביר את כל עניינו, וגם את הליבידו שלו, אל הגשמת חיי הפנטזיה שלו, ומכאן עלולה הדרך להוליך אל הנזירות" (SE, XVI.376, בתוך: סטור, 1993).

פרויד סבר שהפנטזיות מקורן במשחק. לדעתו, הן המשחק והן הפנטזיה כרוכים בפרישה מן המציאות או אף בשלילתה, ועל כן אלה פעילויות שהמתבגר חייב לחדול מהן (סטור, 1993).

"היוצר עושה בדיוק מה שהילד עושה בעת משחק. הוא בורא עולם של פנטזיות שאליו הוא מתייחס במלוא הרצינות, משקיע בו כמויות גדולות של רגש, ומנתק אותו באופן חד מן המציאות... פנטזיה היא הגשמה של משאלת לב, תיקונה של מציאות שאינה מעניקה סיפוק. האדם הנזירוטי פונה עורף למציאות מפני שהוא מוצא אותה בלתי נסבלת – כולה או חלקים ממנה, (SE, XII.218, בתוך: סטור, 1993) וכך המשחק,

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

החלומות והפנטזיות קשורים יחד ונחשבים לילדותיים, לאמצעי בריחה, לטכניקות של הגשמת משאלות ופיצוי על מציאות לא מספקת. במחקרה של אינגרמן (2003) השחקנים העידו על "אנרגיה גבוהה מאוד, על חלק חי ותוסס, על יצר ורגש שמקבל את עידונו "בלי להזיק", כלומר על חשיפתו וביטוייו של העצמי האמיתי" (עמ' 82). יחד עם זאת הודה פרויד, אם כי בשפה רפה, שהאומנים אינם אך ורק אנשים נורוטיים המשתמשים בכישרונותיהם להתחמק מהמציאות: "האומנות גורמת להתפייסות בין שני העקרונות בדרך חדשה. האמן הוא במקורו אדם הפונה עורף למציאות משום שאינו יכול להשלים עם דרישתה הראשונית שינטוש את סיפוק היצרים, והוא מניח לשאיפותיו הארוטיות להתפתח במלואן בעולם הדמיון. עם זאת הוא מוצא דרך לחזור אל המציאות מעולם הפנטזיות שלו בעשותו שימוש בכישרונותיו המיוחדים לעיצוב הפנטזיות שלו לכדי אמיתות מסוג חדש, המתקבלות בציבור בהערכה כהרהורים יקרי ערך על מציאות" (SE, XII.224, בתוך: סטור 1993).

המשחק, הפנטזיה והחלום, שלוש הפעילויות שפרויד קישר ביניהן וקבע שהן נועדו להגשמת משאלות ולבריחה מן המציאות- נוכל בהחלט לראות אותן כפעילויות של הסתגלות למציאות. ליתר דיוק, אלו הן דרכים לבחור ולצרף צירופים חדשים מתוך ניסיונו הפנימי והחיצוני, ניסיונות ליצירת סדר, מציאת משמעות בעולם ובמה שעובר עלינו בו, ובגילוייה או בעיצובה של אחדות מתוך הריבוי והשינוי (סטור, 1993).

תחושת הנראות, ההפצעה והקיום

קבלת תפקיד הינו אחד השיאים המלווים את התפתחותו של השחקן כל פעם מחדש. כלי עבודתו הם הוא עצמו: גופו, נפשו ונשמתו. כל אמירת הן וקבלת תשובה חיובית על ידי התיאטרון, הבמאי או המחזאי, הינם אישור לעצם קיומו ונוכחותו של האדם- השחקן בעולם, וכן אישור לטיב מוצריו הנפשיים (אורן, 1997).

תגובות הקהל נחוות על ידי השחקן כתגובה אישית כלפיו. השחקן הינו המייצג של כל ההצגה, על כל היוצרים שבה. הוא הנמצא על הבמה, ומקיים קשר ישיר עם הקהל. תחושת ההתעלות, עוצמת הרגשות, ערפול החושים שבהם מתנסה האומן כשקהלו מוחא לו כפיים וצועק "בראבו",

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

אינם ניתנים להשוואה ומורכבים מכדי למצוא תיאור מילולי הולם. זהו רגע של קבלת חיים, לידה מחדש ואהבה ללא גבול (אורן 1997). קוהוט (1978) מדבר על ה- Self האוטנטי שנשאר חסום בספליט הוורטיקאלי, וזקוק לעיניים שמביטות, רואות ומלוות באמפתיה והזדהות כדי שיוכל להפציע. עיניים שיחזירו אהבה ואמונה לגבי הפוטנציאל, ואז תתאפשר ההגשמה שלו, הקיום של העצמי. אינגרמן (2003) מתארת כי הממצא הבולט ביותר במחקר שערכה עם שחקנים, היה תחושת קיום חזקה מאוד על הבמה המקצועית. תחושת הקיום תורגמה בשני אופנים: ביטוי של עוצמות רגשיות ויצריות כתוצאה ממצב דרמטי קיצוני, ונוכחות קהל ופרטנרים בימתיים. "חשיבות מיוחדת בחוויה זו ניתנה למבט הצופה של הקהל. מבט הקהל תואר כמבט המאשר את הקיום, ובמובן זה מהווה הבמה שחזור לחווית הקיום הראשונית מול מבטה של האם. מבט ממנו צומח העצמי האמיתי החי, או היעדר מבט שמשמעו עבור התינוק, כמו עבור השחקן, מוות". (עמ' 82).

היכולת לשחק

תכונתו המרכזית של משחק היא צרוף של כללים וחופש, של וריאציה בתוך פרמטרים קבועים. בקצה האחד מופיעה הריטואליזציה, ובקצה השני מצויה התנהגות השואפת לחופש פעולה, לחקרנות המולידה הרפתקנות. ההרפתקנות היא ניסיון להתמודד עם הבלתי נודע. המשחק מהווה מזיגה של שני הצדדים: הריטואל וההרפתקה, ובכך הפרדוקס שלו (רפ, 1980).

ויניקוט (1971) הדגיש את החשיבות של מרחב המעבר במשחק ובפסיכותרפיה, ורמז בכך על חשיבותו בתחומים אחרים של חוויות תרבותיות. לאחר תהיות בנושא הוא הגיע למסקנה שמכיוון שמשחק אינו פנימי ואינו חיצוני, הוא קורה "במרחב הפוטנציאלי בין הפרט והסביבה, זה אשר בתחילה גם מחבר וגם מפריד בין תינוק לאימו: במילים אחרות, משחק כבר אינו סתם חלומות בהקיץ או דמיון, וכן עדיין אינו אמיתי במובן היומיומי, אלא משהו בין לבין: דמיון פנימי אשר מתעורר לחיים במרחב בין הילד וסביבתו" (עמ' 103).

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

Pedder טוען, כי כאשר ויניקוט דיבר על אובייקטים מעבריים ותופעת המעבר, הוא לא התכוון רק לטיטול הבד או לדובי שהופך להיות כה חשוב עבור פעוט. הוא התייחס ליצירה הנוצרת בין אימא לתינוק, במרחב אשר קיים בין שניהם, עם ערך סמלי מעבר לקיום המוחשי שלו. איזור הביניים הזה, הוא המקום בו מתרחשת היצירה שכה עניינה אותו ובו הוא רואה את המיקום של כל חוויה תרבותית (1979). ויניקוט כותב באופן דומה על פסיכותרפיה: "פסיכותרפיה מתבצעת בחפיפה בין שני תחומי משחק, זה של המטופל וזה של המטפל. פסיכותרפיה היא שני אנשים שמשחקים יחד, כאשר איכות ה"כאילו" הולכת לאיבוד, אנו טוענים שההעברה הופכת לפסיכוטית. המסקנה היא שבמקום בו משחק אינו אפשרי, אזי העבודה המתבצעת על ידי המטפל מכוונת לכיוון של הבאת המטופל ממצב של לא להיות מסוגל לשחק אל תוך מצב שבו הוא כן יוכל לשחק" (1971, עמ' 38). אלידה גרסי (1994, אצל אינגרמן, 2003) מצטטת את ויניקוט בייחסו למשחק תכונות תרפויטיות, כי "טוב לזכור תמיד כי המשחק עצמו הינו תרפיה" (עמ' 74). היא טוענת כי המשחק הוא פעילות של אישור עצמי (self-affirmation) המבטיח את קיומנו ויכולת הדמיון שלנו.

סו ג'נינגס (1990) ניסחה את המושג "הפרדיגמה של הריטואל והסיכון" כמרכיב בסיסי בתהליך הטיפולי. הריטואל יוצר את הביטחון, את הצפוי את הידוע. הוא פועל כמיכל לשינוי, למסע, להרפתקה. שחקן העולה לבמה בכל ערב נאחז בביטחון שמהווים עבורו הטקסט, התפאורה, המיזנסצ'ינה- הריטואל הקבוע של ההצגה, אך באותה עת הוא יוצא כל ערב מחדש להרפתקה שבה הכל יכול להיות שונה חדש, חוקר ואחר, בתוך המיכל הידוע והמוכר. רפ (1980) טוען, כי לאדם המשחק יש שתי אפשרויות עקרוניות להפעיל חקרנות: 1- בדיקת כל הווריאציות האפשריות בתוך כל הפרמטרים, 2- פריצת הפרמטרים. פורץ הפרמטרים משנה את חוקי המשחק או מפר אותם וזוכה בד"כ לגינוי על ידי החברה ולהיות מוצא מתוכה ונחשב לרשע, או- אם הצליח לפרוץ את הפרמטרים ולמשוך אחריו את שאר החבורה- הופך לגיבור. החברה האנושית מצאה דרך לאפשר פריצת פרמטרים בלי לגרום להרס של האדם העושה זאת או של החברה שבה הוא חי. בצד הגיבור ובצד הרשע קיימת דמות הלץ. הלץ

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

מקבל היתר לומר דברים שאחרים מנועים מלומר: הוא רשאי לפרוץ את המוסכמות על ידי מעשים או על ידי דיבורים. ההיתר שניתן לאנשים מסוגו- משוררים, אומנים ובכללם שחקנים, ליצני חצר ועוד- הוא אחד האמצעים לשמירת שיווי המשקל החברתי. קיימת שמירה על הפרמטרים תוך בדיקת גבולותיהם ופרצותיהם.

ניתן אולי להסיק מכך, כי שחקנים הם אנשים שקיים בהם הצורך לבדוק את גבולותיהם, וגבולות החברה והחיים, אולם הם מבינים כי הבחירה לעשות זאת על במת התיאטרון היא בחירה קונסטרוקטיבית, שלא תהרוס אותם או את החברה בה הם חיים.

מסגרת המאפשרת קשר עם העולם הנפשי- פנימי

Pedder (1977) טוען כי בפסיכותרפיה דינאמית – המטרה העיקרית של המטפל, היא לסייע למטופל ליצור קשר עם ההיבטים של העולם הנפשי הפנימי שלו, אשר עד כה הוא התכחש להם, דיכא אותם או התנער מהם. גם המטלה של במאי התיאטרון היא לסייע לשחקן להפיח חיים ביצירה של העולם הנפשי הפנימי של המחזאי כפי שהיא מתגלה באמצעות הדמויות שלו במחזה. עד שפסיכותרפיה מתחילה, העולם הפנימי של המטופל עשוי להישאר חבוי ובלתי מודע בעיקרו, עד שהוא מובא לחיים במשחק של הפסיכותרפיה. עד שחזרות על מחזה מתחילות, העולמות הפנימיים של המחזאי ושל השחקן נותרים חבויים בתסריט ומחוץ למודעות הציבור, עד שהם מובאים לחיים על הבמה. במהלך חזרות, הבמאי מעודד את השחקנים לנבור ברגשות הפרטיים שלהם, אשר יוצרים תהודה יחד עם אלו של המחבר, כוונותיו ועולמו.

Miller (1986) טוען כי הבעיה בפסיכותרפיה היא כיצד להגיע לסיפור החבוי, אשר עשוי להיות לא זמין עבור התודעה. בהחלט יש דמיון בין המטלה של חקר מה שאינו מודע לחלוטין בפסיכותרפיה ובין תחומים אחרים של משחק דמיוני, במיוחד בתיאטרון. "אנו צריכים להכיר בקיומה של המסגרת אשר בתוכה, מה שאמור להתבטא נתפס כמייצג ומעבר לכך, כל אשר יובא לידי ביטוי, ייתפס כחלק מעולם אמיתי- תתאפשר השעיה רצונית של חוסר אמון אשר תלויה ביכולת להכיר באומנות כהקבלה המודעת של כאילויות" (עמ' 61-60).

ברוק מציין שכוחו של התיאטרון להניע בנו רגשות, קורה רק כאשר כולם מרגישים בטוחים שמה שקורה על הבמה הוא העמדת פנים. זה

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

מאפשר התמודדות עם הסכנות האמיתיות ברמה הרבה יותר עמוקה ובוטחת (1991).

נראה כי המסגרת התיאטרלית, תהליך החזרות והנחיית הבמאי שמלווה את התהליך מהווים למעשה את המיכל ואת המרחק הדרמטי, שמאפשר לגעת בתכנים וברגשות ועדיין לחוש מוגן (עוד על המרחק הדרמטי יורחב בפרק הפסיכודרמה, עמ' 35).

התבוננות, קליטה אמפתית, ליווי, כבוד ואמון- קווים מקבילים למטפל ולקהל

בשנת 1956 פרסם הבמאי הפולני יז' גרוטובסקי מאמר שהשפיע רבות על התיאטרון שניקרא " לקראת תיאטרון עני". טענתו המרכזית הייתה כי התיאטרון יכול להתקיים ללא איפור, ללא תלבושות מיוחדות ותפאורה, ללא מקום הצגה מופרד (במה) ללא אפקטים של תאורה וקול, אולם אין הוא יכול להתקיים ללא שיתוף פעולה חי וישיר של שחקן וצופה (Grotowski, 1971).

בתת פרק זה אנסה להראות כיצד אלמנטים טיפוליים המתרחשים בחדר הטיפול, מתרחשים באופן דומה ומקביל על הבמה; כיצד יחסי מטופל - מטפל מתרחשים גם בין שחקן וקהל, ואנסה למקד את האלמנטים הספציפיים ביותר שלדעתי מתרחשים בשני התהליכים הללו.

השכל (1999) מתארת איך "עם כיבוי האורות באולם, נוצרים יחסים קסומים בין הקהל לשחקנים: הקהל הופך אלמוני מבחירה, כשהוא מבטל עצמו מפני הפעולה המתרחשת על הבמה. דבר זה בולט ביותר עקב התאורה, המאירה את הבמה ומחשיכה את האולם, ובבמה אשר ברוב המקרים מורמת מהקהל. הקהל מתמסר לשחקן והשחקן מצדו מתמסר לקהל וחושף את עצמו בפניו חשיפה נפשית ולפעמים גם פיזית" (עמ' 60).

אלמנט הצפייה, ההתבוננות ומיקוד ריכוזו של הקהל (כמו גם של המטפל) בהבעות, של השחקן (כמו באלו של המטופל), מהווים את הבסיס גם לטיפול: קיומו של מישהו, הרואה אותי, מחזיק ואוסף עבורי אינפורמציה המבוטאת לא רק על ידי תוכן הדברים הנאמרים אלא גם

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

על ידי תנועות הגוף, הבעות הפנים וההתנהגות הלא מילולית (הדר, 1995).

רוזנהיים (1990) מפרט אלמנטים נוספים טיפוליים, החופפים בעיניי לאלמנטים אותם מקבל השחקן על הבמה מהקהל. הראשון הוא **קליטה אמפתית** - הדמיון האנושי הבסיסי שמאפשר להתקרב לעולמו הרגשי והמחשבתי של המטופל, תהליך שניזון מתוכני התבטאותו של המטופל, ולא פחות - בדרך כלל אף יותר - מהדרך שהוא מבטא אותם. רוזנהיים מזהיר כי טשטוש הגבול בין עולמם החווייתי של המטופל והמטופל מכונה "הזדהות", וקליטה אמפתית מתוך הזדהות מונעת זיהוי אלטרנטיבות לתפיסתו של המטופל, כיוון שבאותה שעה לכוד המטופל יחד עמו באותה סירה והוא מאבד את יכולתו לתרום להיחלצות.

יחד עם זאת אני סבורה, כי הקליטה האמפתית שהקהל חש כלפי השחקן המשחק דמות על הבמה, בין אם היא מגיעה לרמת ההזדהות שעליה מדבר רוזנהיים ובין אם היא נשמרת בתחומי האמפתיה, כך או כך היא משרתת ומעניקה לשחקן את התחושה כי הקהל איתו, ומבין ללבו, משום שבעצמו עבר חוויה דומה וחופפת חלקית להתנסויותיו (במקרה של הקהל - כיוון שאין לו יכולת להתערב ולהציע אלטרנטיבות לתפיסת הדמות על הבמה, החשש מהזדהות לא קיים אלא להיפך, זו אחת מהמטרות התיאטרוניות). הקהל למעשה מלווה את השחקן. מה שמוביל אותנו לאלמנט טיפולי נוסף עליו מדבר רוזנהיים: **הליווי**.

מטופל המבקש לצאת לדרך הנפתלת המוליכה אל עצמו, נוטל על עצמו משימה בלתי מוכרת ומפחידה. בדרך כלל הוא ער לכך, שצפויות לו התנסויות לא קלות, שאותן הוא חש במעומעם עוד בטרם ראה וזיהה את תוויהן. הדרך הזו נוטה להיות קלה ובטוחה יותר כאשר מתלווה אל ההולך חבר למסע. "אין המלווה קובע את מסלול ההליכה, והוא נועד לספק תחושת צוותא, קירבה אנושית האומרת למטופל כי אינו לבד בדרך, ועשוי אף להיות פסיבי לחלוטין. אך עצם היותו קשוב בצורה מרוכזת למטופל מהווה אקט חיובי של נוכחות אנושית". רוזנהיים למעשה מתייחס לאווירה הטיפולית, שמתוכה בשלבים אחרים של הטיפול יזרמו פנימה גם השיקוף, התרגום והפירוש (1990). אבל הבסיס של האווירה הטיפולית כפי שמוזכרת כאן קיימת באופן מקביל גם באולם התיאטרון בעת ששחקן בדמות או בתפקיד (אך עדיין ניצב שם גם בעצמו) יוצא מידי ערב לדרך, למסע שלו, והקהל משמש עבורו

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

את אותו המלווה הקשוב, הפסיבי אך המפגין נוכחות אנושית. מחיאות הכפיים, הצחק, השקט או חוסר השקט הם האמצעים של הקהל בדרכו שלו, לבטא את האופן שבו הוא מפרש, חווה, ומתרגם את התנהלות השחקן על הבמה.....

רוזנהיים מפרט את האלמנטים **כבוד ואמון** כקשורים אף הם באופן בסיסי להליך הטיפולי. במונח **כבוד** מתכוון רוזנהיים ליכולת של המטפל להיות נכון ומסוגל לכבד את תחושותיו, עמדותיו ודרכי הסתכלותו של מטופל לאו דווקא בגלל מה שהם- אלא גם למרות מה שהם. כלומר, סבלנות אמיתית כלפי זכותו הלגיטימית של המטופל לחוש ולראות דברים בדרכו שלו- גם כאשר כל הוויתו של המטפל זועקת: "זו לא הדרך". היכולת הטיפולית לכבד את השונה ואת המקומם מתאפשרת על ידי ההכרה, שהמטפל אמור ללוות את המטופל בדרך שהוא רוצה לילך בה, ואין למטפל החובה או הזכות לקבוע עבור המטופל איך ירגיש, ישקול ויפעל (1990).

גם הקהל המלווה את השחקן, הפועל כדמות שעשויה לפעול בניגוד להשקפת עולמו של הקהל (או חלקו), מכבד ומאפשר להתנהלות על הבמה להתרחש, ולשחקן להרגיש, לשקול ולפעול. בדיוק כמו מטפל, נמנע הקהל מלהיות נוגע בדבר: צרכיו אינם עומדים או נופלים עם מה שהשחקן עושה, ואין לו אינטרס אישי שהשחקן ינקוט גישה מסוימת או יימנע ממנה. רוזנהיים מוסיף כי משמעות הכבוד אינה רק על דרך השלילה, דהיינו - הימנעות מתגובות פוגעות אלא גם ביטוי פעיל של הכבוד, בנכונות לקלוט את שידורי המטופל בלי מצרים: כמותית ואיכותית. כמותית - לאפשר לו ליטול את הזמן הדרוש לו כדי לחוש, להרהר, ולהבין את מה שבתוכו, ולבטא אותו בעוצמה המתאימה לו, ואיכותית- להבטיח אווירה שבה יחוש המטופל/ השחקן כי קיימת הערכה לאנושיותו- תהיינה אשר תהיינה התגובות הפנימיות שתבקענה מתוכו. הקהל יקלוט בכבוד (ברוב המקרים) מבלי להירתע, להוכיח או להתווכח, מה שישמיע באוזניו השחקן (והמטופל)- מצמרר, מרעיד, מכאיב, מפחיד ומרגיז ככל שיהיה מוצא פיו של המטופל. כבוד כזה אומר רוזנהיים, הוא המימוש האפשרי והרצוי של הקבלה.

(הערת ביניים: בשלב זה של הדיון עלולה לעלות הטענה אצל הקורא כי הקהל המלווה באמפטיה וכבוד את המתרחש על הבמה מפנה את כל האלמנטים הללו לדמות, לאדם שלא באמת קיים שם, ואולי לא ברור מה

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

טיפולי בכך עבור השחקן שמשחק את הדמות. בפרק 2 ניווכח כיצד בעבודה על דמות- מביא למעשה השחקן תכנים אישיים ורגשות עמוקים מתוכו, כך שלמעשה הפרטים הסיפוריים אולי שונים, אבל התכנים הנפשיים שמביא השחקן ויוצק אל תוך הדמות, הם לחלוטין אישיים ואישיותיים, ולכן החוויה שלו את הקבלה, הכבוד, האמפטיה והליווי של הקהל היא טיפולית עבורו).

האמון טוען רוזנהיים, הוא אלמנט המתפתח בין מטופל למטפל ויצירת האווירה שבה יוכל המטופל להגביר את תחושת הכבוד העצמי שלו – קשורה ותלויה בו באופן ישיר. סוגיית האמון רגישה וסבוכה והיא חורגת בהרבה מעבר לאספקט הפורמאלי – המעשי של שמירת חיסיונם של הדברים המתרחשים בטיפול, ושל מניעת פגיעה אחרת באינטרס כלשהו של המטופל ובזכויותיו. מה שמייחד את הטיפול הוא גישתו של המטפל לגבי תמיהות וספיקות לתקפותה של אינפורמציה עובדתית ורגשית שעליה מספר המטופל: לא כבית דין הקובע את מהימנותו האובייקטיבית של אדם, אלא מסגרת להבנת צרכיו ותגובותיו הסובייקטיביים של המטופל (1990).

לדעתי, תחושת האמון ששחקן מרגיש כי הוא מקבל מהקהל, קשורה באינספור ביטויים שלה: החל מעצם הגעת הקהל לאולם, כאילו אומר 'אני מאמין שהיה שווה לצאת מהבית ולחזות בכך', ומשם - סובלנותו (בתקווה שאכן תהיה) לסיפור הסובייקטיבי של הדמות, של ההצגה, ועד לחוויה שהקהל מאמין לשחקן- לכאבו, לדמעותיו ולמשפטים שיוצאים מפיו.

Pedder (1977), בדבריו על היחסים בין קהל לשחקן טוען כי כמו מטופל ומטפל הם נפרדים זה מזה, אך מתקיים ביניהם מרחב פוטנציאלי: הקשר קיים אך אינו מציאותי, ושחקנים ישמרו בד"כ מקשר עיין והחלפת מבטים (ממש כמו בטיפול פסיכואנליטי קלאסי) על מנת שהמחזה יוכל להתעורר לחיים במרחב זה. (עוד על המרחב הפוטנציאלי דובר כאמור בתת הפרק: 'היכולת לשחק').

האישיות הגרנדיוזית וסיפוק הצורך הגרנדיוזי:

היינץ קוהוט (אופנהיימר, 2000) מתייחס לנושא הגרנדיוזיות, בהגדרתו את ה"עצמי" כבנוי משני קצוות. האחד- ה"עצמי האידיאלי", והשני- "גרנדיוזי- אקסהיביציוניסט". החלק השני של "העצמי" מתבסס

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

על צורך מולד, בסיסי וראשוני, להיות נערץ. באספקט החיובי שלו, הוא מניע ותורם לגדילה עצמית, ובאספקט השלילי, להתחזות ולשקריות.

קרנברג (מתוך דויטש & שניידר, 1993) מציין שיש כנראה סתירה ברורה בין מושג מנופח של "העצמי", ובין צורך בלתי רגיל להכרה ולהערצה מאחרים. מדובר על המרכיב העיקרי בנרקסיזם, שהוא למעשה דפוס עמוק וחוזר של גרנדיוזיות, בפנטזיה או בהתנהגות, ורגישות יתר לגבי הערכה של אחרים.

אליס מילר (1992) מתארת: "האדם הגרנדיוזי זוכה בכל מקום להתפעלות, הוא זקוק להתפעלות כזו, ואינו יכול לחיות בלעדיה. כל מה שהוא לוקח על עצמו חייב להתבצע בצורה מרשימה והוא אכן יודע כיצד להשיג זאת" (עמ' 62). היא מוסיפה כי אדם כזה חווה את עצמו באמצעות הזולת, תוך שאין הוא פוסק מלשאול את עצמו, איזה רושם הוא עושה על האחרים, איך עליו להיות עכשיו ומה עליו להרגיש. "האדם הגרנדיוזי אינו מסוגל להתיר את הקשר הטראגי שבין הערצה לאהבה. הוא תר ללא לאות מבלי לשבוע אחר ההערצה, אף שזו אינה מספקת אותו, שכן אין ההערצה זהה לאהבה. ההערצה נותנת סיפוק תחליפי לצורך הראשוני, הלא מודע, לקבלת כבוד, הבנה והתייחסות רצינית" (עמ' 64). האדם הגרנדיוזי, אליבא מילר, מתפעל גם הוא עצמו מעצמו, לאור סגולותיו, ואבוי לו אם לא מגיעה התוצאה המיוחלת, ההתפעלות ממנו, שהרי בפתח אורב דיכאון כבד..... הגרנדיוזיות היא למעשה הגנה כנגד הדיכאון, והדיכאון הוא הגנה מפני הכאב העמוק של אובדן העצמי.

ההפרעה הנרקסיסטית מתבטאת בשני המצבים הנפשיים, כאשר האחד הוא למעשה צדו השני של אותו המטבע- הגרנדיוזיות והדיכאון. ההפרעה היא תוצאה של התנאים האנושיים בהם התינוק התפתח. קרי - דרישותיה, ואופן השקעתה הנפשית של הדמות המשמעותית העיקרית, בגידולו והתפתחותו של התינוק.

כדי לשרוד, כלומר כדי לשמר את אהבתה של הדמות המשמעותית, היה על התינוק ומאוחר יותר על הילד, לעמוד לרשותה, להתאים עצמו אליה, לשמש לה הד, להעניק לה תשומת לב והתפעלות (מילר, 1992). במצב זה הילד נדרש לשאת חן כדי לשרוד, כדי לזכות באהבה. כתוצאה מכך, נגזלה ממנו הזכות להצמיח ולבטא את מה שחי בתוכו.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

השאיפה לאוטונומיה, ההכרחית לבניית אישיות תקינה, מתפרשת כתוקפנות- הוא אינו רשאי לחוות את רגשותיו כגון עצב, קנאה, זעם, הזדקקות לעזרה בלי שיהא חרד שיערער בכך את בטחונה הקיומי של הדמות המשמעותית. הילד נאלץ להתכחש לרגשות אלה, ובמהלך הזמן עקב ניתוקים אלה, חל שיבוש ביכולת לחוש רגשות אוטנטיים וצרכים אמיתיים. כך נוצר האני המזויף של הילד, בו מוצאת הדמות המשמעותית- ההורית, את התחליף למבנים נפשיים שחסרים להם, בעוד שמהילד נבצר לבנות מבנים משל עצמו. כל זאת, כדי שיוכל לשמר את האובייקט העצמי שלו, את הדמות המשמעותית- את האם.

לפי מילר (1992), הדמות המשמעותית תלויה בילד ולכן הוא אינו יכול להשתמש בה כדי לבנות את ה"עצמי" שלו, על ידי השתקפותו בה, ועל ידי מילוי צרכיו הוא, במקום שהוא ימלא את צרכיה. תנאי היסוד האלה, ההכרחיים לביצוע הפרדה מוצלחת בין ייצוגי עצמי לבין ייצוגי האובייקט, לקו בחסר. בנוסף, הילד שנתפס ונאהב כחלק בלתי נפרד מהדמות המשמעותית, לא זכה לפתח את היכולת לאהבת אובייקט באופן תקין.

כיוון שהילד לא היה רשאי לבטא את רגשותיו האמביוולנטיים לא היה באפשרותו ללמוד לחוות הן את עצמו והן את האובייקט, טוב ורע כאחד, ולכן נאלץ לפצל בין הרע לטוב. בתנאים אלה, צרכיו הנרקיסטיים הבריאים של הילד לא יכלו לעבור אינטגרציה, והיה צורך להדחיקם ולפצלם מהאני.

אורן (1997) טוענת כי ההתעסקות בפנטזיות ובמציאות הדרמטית מהווה עבור השחקן רשת הגנה מפני עימות עם האמת הביוגרפית שלו. דרך גילום דמויות הוא מנצל את רגישותו לנפש האחר, את יכולתו ל"וויתור" על עצמו, להיות, להרגיש ולעשות כל מה שנגזל ממנו. במפגש עם הקהל, הוא זוכה (בדרך כלל) לאהבה ולהערצה ללא גבול. יחד עם זאת טוענת אורן, כי חירותו הפנימית של השחקן מוגבלת- הוא נשאר תלוי באובייקטים חיצוניים שישמשו לו הז ומענה- הצופים בתיאטרון. מצב זה אינו מאפשר לשחקן לדעתה, לבנות אינטרוייקטים חיוביים משל עצמו כדי שיוכל לזכות בחירותו הפנימית. ריבוי הזהויות מאפשר קשר עם חלקי האישיות, אך אין עיבוד ותהליך אינטגרציה, נהפוך הוא, הם נשארים מפוצלים כדי לאפשר מזיגתם לתוך הדמויות בהתאמה.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

מילר אף היא תיארה את השחקן כמי שעשוי להתקיים בתוכו השילוב של הופעת הגרנדיוזיות והדיכאון לסירוגין: "למשל שחקן הנוחל הצלחה רבה, עשוי לנוכח הקהל הנלהב להרגיש עצמו אליל כל - יכול. למרות זאת, עלולים למחרת בבוקר לעלות רגשות של ריקנות, חוסר משמעות, ואפילו בוש וקעס. זאת כאשר האושר מאמש אינו מושרש במעשה היוצר של המשחק ושל ההבעה, אלא נובע בעיקר מהסיפוק התחליפי של הצרכים הקדומים לקבלת הד, השתקפות, התבוננות והבנה. אם היצירתיות שלו משוחררת יחסית מתלות בסוג זה של צרכים, הרי שלמחרת לא ירגיש השחקן כל דיכאון, אלא ירגיש מלא חיוניות ויעסוק כבר בתכנים אחרים. ואילו אם ההצלחה מאמש נועדה לשמש הכחשה של תסכולי ילדות, הרי שכמו כל תחליף אחר, היא מביאה מרגוע רגעי בלבד. סיפוק ממשי לא יתקבל, שכן המועד המכריע לקבלתו הוחמץ, ואין להשיבו" (עמ' 66).

השחקן סמי הורי רואיין לכתבה בעיתון: "הערכה עצמית? זה קצת אבסורד. מצד אחד יש לי ביטחון, אבל מצד שני יש לי חוסר ביטחון מוחלט. זה מתבטא כמעט בכל תחום. כל שחקן סוהב איתו חסך מסוים באהבה. בי יש המון שנאה עצמית, המון, ואני צריך מסות של אנשים כדי להיות בטוח שאוהבים אותי... זה קשור לגירושים של הורי, לזה שגדלתי בלי אבא. מעבר אינסופי של דירות וכל פעם מחדש לעבור תהליך של קבלה לחברה.....כשעמדתי פעם ראשונה מול קהל, הרגשתי איזשהו שקט שעד היום יש לי אותו כשאני על הבמה" (סמי הורי אצל בירנברג (2006)).

"בתהליך היצירתי של השחקן בתיאטרון גלומים כוחות מרפא, אותם יוכל לנצל להתפתחות אישית, גדילה וצמיחה של אישיותו במידה והשחקן ישכיל וישתמש בו לצרכיו. לא רק כחזרה על תבנית ילדות לקויה של יחסי אובייקט, ולא רק כרשת הגנה מפני איבוד ה"עצמי" באופן מוחלט והישאבות טוטאלית למציאות דמיונית, אלא להתמודדות עם האמת הביוגרפית שלו, וויתור על ידי אבל, על אבדן הדמות המשמעותית האמפתית, ובניית אם פנימית ואינטרוויקטים פנימיים חיוביים, שיאפשרו לו לטפל ולעזור לעצמו". במשפטים אלו אורן (1997) מדברת על היכולת לפתח את האינטגרציה האישיותית באמצעות הכלה של ריבוי הזהויות בתוך עולמו של השחקן, והיכולת

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

להשתמש בהם בהתמודדות עם מצבים מורכבים בחיים. על יכולות אלו בדיוק מתבססת תיאורית התפקיד, הטוענת כי באמצעות משחק, התנסות והרחבת תפקידים באישיותו של הפרוטגוניסט, במסגרת ההתנסות הפסיכודרמטית, נבנית האינטגרציה והאישיות מרחיבה את גבולותיה (ראה פרק 'תיאורית התפקיד', עמ' 48).

לסיכום פרק זה, נראה כי עבודת השחקן נוגעת באלמנטים טיפוליים ופסיכולוגיים רבים: החל מגורמים מולדים, סביבתיים ומוטיבציוניים שגורמים לכשרון להפוך למקצוע, דרך הצורך בסובלימציה, בתחושה של חווית נראות, הפצעה וקיום.

משם ממשיכה ההסתכלות על התיאטרון כמיכל שמאפשר מקום וביטוי ליכולת לשחק, וכינונה של מסגרת המאפשרת קשר עם העולם הנפשי - פנימי. מלבד כל האלמנטים הללו נראה, כי שחקנים מקבלים אולי בנוסף מהקהל את מה שמקבל מטופל מהמטפל שלו: התבוננות, קליטה אמפתית, ליווי, כבוד ואמון.

ובסופו של דבר, טוענים התיאורטיקנים המוזכרים בפרק זה, האישיות הגרנדיוזיות המשחקת על הבמה עשויה לספק לעצמה חוויות של סיפוק הצורך הגרנדיוזי- חוויה שמסופקת לטענת חלק מהכותבים באופן חלקי ורגעי, כמו כדור ארגעה המקל על הסימפטום - אבל לא ככזה שאכן מספק לאורך זמן, הנותן מענה עמוק ואמיתי לחסך.



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

**מאפיינים פסיכולוגיים, תרפויטיים ופסיכודרמטיים בתוך תיאוריות
וטכניקות תיאטרון ומשחק.**

"מראשית ימיו מלווה התיאטרון את החברה כתופעת תרבות של התמודדות עם ההווה האנושית עם גורלו של אדם ודרכה של החברה. משחר ימי האנושות הוא משמש אמצעי תרבות, המנקז את חווית החיים של היחיד בחברה ובעולם המקיף אותו, אל כלי של הטמעה ועיבוד. הצורך להמשיך ולהתקיים ולהיאבק בכוחות המקיפים ותוקפים את שלוותו ועושרו של הפרט ואת שלומה של החברה- הוא המזין ללא הרף את הדרמה העולמית (תורן, 1993).

בפרק זה ההתבוננות תהיה דרך פריזמת התיאטרון וטכניקות עבודה ומשחק: ריכוז ונגיעה באלמנטים שנוגעים, במהלך עבודתו של השחקן, הן בתהליכי עבודה שחופפים ומקבילים לתהליכים טיפוליים, והן באלמנטים שמאפשרים ביטוי ספונטאניות ויצירתיות ומתוך כך הינם כבר בעלי איכויות והשפעות תרפויטיות.

יצירה וגילום דמות:

תמצית יצירתו של השחקן היא גילום דמויות הפועלות על הבמה. הדמות מהווה שדה מחקר לשחקן. לאחר איסוף הנתונים באופן תיאורטי ומחשבתי, על חייה של הדמות. אופן חשיבתה, מערך רגשותיה, סביבת חייה, התקופה, המקום והזמן בהם היא פועלת, עובר השחקן לאופן חקירה אחר, שונה במהותו ולא רציונאלי- הוא פונה למאגרי המידע של נפשו (אורן, 1997).

השכל (1999) מצאה שקיימים קשרים עמוקים בין הבחירה של שחקנים לתפקידים מסוימים מתוך מחזות, ובין האישיות שלהם. "ישנן נקודות חיבור משותפות ושונות. במהלך העבודה של השחקן על התפקיד הוא חוקר ובודק את נקודות הדמיון והשוני בין האישיות שלו ובין האפיונים הגלויים שעליהם הטקסט מצביע. תוך כדי הניסיון להתקרב אל הדמות על מנת ללמוד אותה ולהתקרב אליה הוא יוצק אליה תכנים שמובאים מתוך עולמו הפנימי. לא פעם הוא יהיה במצב של קונפליקט עם הדמות ועליו להגיע בתהליך החזרות לנקודה שבה יהיה איזון בינו כאדם ובין הדמות המשוחקת. משהגיע לנקודת האיזון הוא יחוש הקלה ואז המשחק יהיה אמין" (עמ' 27).

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

התהליך היצירתי מוביל ללא מודע, לאינטואיציה, לדמיון, לאסוציאציות חופשיות וליצירתיות. בעזרת טכניקות כמו- דמיון מודרך, זיכרון חושים ועבודה על דימוי, השחקן מעשיר את ידיעותיו על הדמות (אורן, 1997).

"הזהות השאולה": השחקן מבלה את זמנו אצל חיהם של הדמויות אותם הוא מגלם. הוא "מגויס" ליצירת "האחר", ועומד לרשותו כדי לממש את חייו.

הפנטזיות, המשאלות, הקונפליקטים ושאר תכני הנפש של השחקן הינם בפיצול תמידי. הם באים לידי ביטוי כפרויקציה על ידי גילום דמויות מחד, ועוברים שינוי ועיוות האותנטיות שלהם על ידי אימוץ והשפעה מתכני הדמות אל אישיות השחקן. מרבית הדמויות אינם פרי רוחו של השחקן, אלא יצירי דמיון של המחזאי. העיתוי ובחירת הדמויות, גם הם על פי רוב, אינם נחלתו של השחקן אלא תוצאה של זמינות ומקריות. במקרים בהם יש התאמה בין העיתוי והדמות לבין צרכיו הנפשיים של השחקן והתכנים המעסיקים אותו בזמן הנתון - הם מכונים על ידי אורן (1997) כרגעי חסד בהם השחקן, באמצעות הדמות אותה הוא משחק, מעבד ומוצא דרכים להתבוננות עם אותם קונפליקטים אשר מעסיקים אותו בחייו הפרטיים או באישיותו.

אלמנט "הזהות השאולה" מזכיר מאוד ומשיק, מן הסתם לעבודה על תפקיד, ומתוך כך גם לכל מה שמתקשר לתיאורית התפקידים עליה אפרט בראש פרק נפרד בהמשך העבודה.



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

גרוטובסקי: חשיפה

מעבדת התיאטרון The Theatre Laboratory, שגרוטובסקי ייסד ב-1959 בפולין וניהל במשך כשני עשורים, התרכזה בחקר עבודת השחקן. גרוטובסקי פיתח אסתטיקה שהעמידה את השחקן במרכז, בעוד הסתמכות על תלבושות, איפור ותאורה צומצמה למינימום. המשחק, על פי השקפתו ועבודתו של גרוטובסקי הוא טוטאלי וכרוך בהקרבה עצמית, הדורשת מהשחקן לגלות בפני הצופה את חוויותיו הכמוסות ביותר, והאמת חורגת מעבר לגבולות המקובל. התפקיד הוא כלי לחשיפה והבנה עצמית. מטרתו לגרום לצופה תהליך דומה, שכן דרך החיים הנכונה על פי גרוטובסקי היא למצוא עצמי אותנטי ולא להתחבא תחת תפקידים חברתיים, והדמות הייתה בעיניו בשירות השחקן ולא (כפי שחשבו היוצרים האחרים שיוזכרו כאן) השחקן בשירות התפקיד. (Grotowski, 1971).

בדומה לסטניסלבסקי (שמדובר בהמשך) גם כאן המטרה הראשונית היא למצוא נקודת מפגש בין הטקסט והשחקן, אלא שבשלב הבא יישאל השחקן על טבעו שלו, ולא על טבעה של הדמות. הוא יזהה את המסכה שלו, יכיר בחוסר האותנטיות שלה, וכך יהפוך העצמי לתכונה חיצונית שאפשר ללמוד אותה. בשלב הבא יתבקש השחקן להשוות בינו ובין אדם אחר שאינו התפקיד שעליו לגלם. האלמנטים שייבדקו הם, למשל בהשוואה לתינוק, תגובות גופניות, חיפוש שרידים של ינקות אצל השחקן ומציאת הגירוי המעורר את צרכיו הינקותיים. עכשיו מוכן השחקן לאפיון הדמות. שוב, ההנחיה היא לא לשחק בניה תפקיד של כלב כמו כלב אמיתי, אלא למצוא את העקבות הכלביים האישיים של השחקן. התפקיד, אם כן הוא האחר הדרוש לחקירת העצמי.

גרוטובסקי שם דגש על אימון פיזי וקולי שמטרתו לחזק את יכולותיו של השחקן כדי להיאבק במגבלותיו. אין הכוונה למאגר של כישורים כמו פנטומימה בה יוכל להשתמש בתפקיד מסוים אלא ליכולת שתהווה קרקע לתהליך יצירתי אישי, תהליך שמעורבים בו תהליכים פסיכו פיזיולוגיים של גירוי ותגובה לחלל, לפרטנר, לדמיון ולזיכרון (מיטר, 1992 אצל אינגרמן, 2003).

סטניסלבסקי וטכניקת "מהפנים החוצה":

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

טכניקה נוספת ליצירת דמות אותה פיתח **סטניסלבסקי** (1954) כחלק מ"השיטה", היא שיטה פסיכולוגית למשחק המיועדת לשחקן, שמטרתה עיצוב מדויק של דמות, כפי שהייתה יכולה להיות במציאות, ובאמצעותה השחקן מגלה מהם מניעיה הנפשיים של הדמות בחייה, מהם העקבות שלה וכדומה. הטכניקה מבוססת על הזיכרון הריגושי. זוהי דרך פסיכוטכנית של השחקן, המאפשרת לו היכרות פנימית, נפשית אל עצמו, וביסוס הקשר עם מאגר זיכרונותיו, כדי להעלות משם חוויה הדומה באיכותה, לחוויה של הדמות בסיטואציה הדרמטית. כמו כן פיתוח היכולת להצגת הריגוש מן העבר, כאילו הוא מתרחש בפעם הראשונה במציאות הדרמטית, על הבמה. ההזדהות של השחקן עם הדמות, יוצרת את ההזדהות של הקהל איתה. ההזדהות של הקהל, המעניקה לו אפשרות ל"קתרזיס", הינה בעלת אפקט תרפויטי ניכר הן עבור השחקן והן לקהל.

"בתהליך העבודה גיליתי שהמשחק מוציא ממני הרבה דברים, כמו כעסים ועצבים, ואני משליך אותם על הדמות והולך עד הסוף" (הראל מויאל אצל קמינר 2006).

הגישה הזו, הנחשבת לגישה הריאליסטית (השכל, 1999) מדברת על תהליך האימון לתפקיד בה השחקן מנסה למצוא את נקודות המגע שלו עם התפקיד, את החיבורים החברתיים, הפיזיולוגיים, ההתנהגותיים, הפסיכולוגיים, ההיסטוריים והאסטטיים (סטניסלבסקי, 1954). נקודת ראות זאת אינה רחוקה מגישתו של יעקב מורנו שהבין את התפקיד ככזה שנולד מתוך שלושה מישורים עיקריים; ההתנסות החברתית, הביולוגית והפסיכולוגית (Landy, 1990) (עוד על תיאורית התפקיד בפסיכודרמה ועל השיטה של סטניסלבסקי ראה עמ' 56).

על השחקן להיות זמין בכל עת ולהביא לעבודתו את עצמו על כל המשתמע מכך, אחרת "עבודתו" לא תוכל לשאת פרי. כלומר מעורבות טוטאלית של האדם- נפשו, גופו ונשמתו, במקצוע המשחק הכרחית לאורך כל שלבי עבודתו (אורן, 1997).

הסיכונים בגישת השיטה, הם של השחקן שחי למעשה את הדמות דרך עצמו. הקושי העיקרי הוא מציאת האיזון בין העבר להווה, בין ה"עצמי" לדמות, כך שהשחקן יהיה מסוגל להציג פיקציה דרמטית, כאילו היו אלה חיים ריאליים ומאידך, לא לאבד את ה"עצמי" בתוך הדמות. רוברט לנדי (1994) כותב על הזיכרון הריגושי- "שחקנים

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

רבים אינם משיגים את האיזון בין המציאות האקטואלית של חייהם לבין הפיקציה של חייה הדרמטיים של הדמות. נהפוך הוא, הם מגיעים לקרבת יתר לדמות מבחינה רגשית, וכתוצאה מכך, הם מוצפים ברגשות שליליים".

נראה כי לטכניקת "מהפנים – החוצה" מרכיבים תרפויטיים המחייבים חיבור לתכנים נפשיים- אך סכנת איבוד הגבולות בתהליך מרמז אולי על צורך בבמאי בעל יכולת אחזקה, כיוון ושמירה על שחקניו- ועל כך עוד אדון בהמשך.

היצירתיות:

הקשר עם החלק ה"ילדי" של הנפש, היכולת "לשחק", לבנות מציאות מדומה ולחיות אותה באופן מלא, ועדיין לדעת ידיעה פנימית ומוסווית, שזה "משחק בכאלו" -

(וויניקוט, 1971) מאפשרת לשחקן למלא את תפקידו.

ארטו (1996) מרחיב את היצירתיות ומדבר עליה כמעניקה משמעויות לחיים: "יש להאמין באחת ממשמעויות החיים, שהתיאטרון מחדשה והאדם ממנה בה את עצמו, ללא פחד, לאדונו של מה שעדיין ומביאו אל העולם. וכל מה שטרם נולד עדיין עשוי להיוולד, בתנאי שלא נסתפק בתפקיד של איברי קליטה סתמיים" (עמ' 14).

היכולת ליצור טמונה גם בקשר הזמין של האמן עם התכנים המודעים והלא מודעים שלו, עם חלקים מאישיותו הנמצאים בסימן שכחה והזחקה, המקבלים תמריץ לבוא לידי ביטוי גלוי. התכנים, טוענת אורן (1997), זוכים לעיבוד במישור האומנותי.

"כשהתחלנו לעבוד על המחזה, התחלנו לעשות אימפרוביזציה על כל מיני נושאים, יום אחד ישבתי וכתבתי מונולוג, פתאום משהו בקע ממני והתפרץ. העבודה הייתה ממש כמו מעיין טיפול: כל פעם שעשיתי את המונולוג, זאת הייתה דרך לעבור בתוך הכאב, להיפגש איתו ולהתעמת איתו. עד אז הייתי בן אדם הרבה יותר סגור, כבד עצוב, הרבה יותר מרגיש אשמה מאשר אני היום (קרן אור אצל בירנברג, 2006).

(הפסיכודרמה מעניקה חשיבות ומשמעות גדולה ליצירתיות בתהליך הטיפולי, ובפרק הבא יפורט על יצירתיות בהיבט הפסיכודרמטי).



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

האילתור:

זוהי דרך של יצירת דרמה שלא מטקסט כתוב, ולא על פי הנחיות מוכתבות מראש, אלא בדרך חופשית המאפשרת לאסוציאציות ולדמיון להיות במצב נגיש ולבוא לידי ביטוי בדרמה. טכניקה זו נותנת אפשרות לביטוי ופיתוח היצירתיות והספונטאניות, במפגש עם תכנים של דמויות, מיתוסים וסיפורים דרמטיים, דרך הפריזמה האישית של השחקן, כמו גם של המטופל (אורן, 1997).

ויליס (בתוך הולמס & קרפ, 2000) מתארת את האמונה של שחקנים שדרמה גדולה מתרחשת כשהשימוש האינטואיטיבי והספונטאני של השחקנים באימפרוביזציה עולה על מבנהו של המחזה. המונח של פיטר ברוק "חלל ריק, שבו כל דבר יכול לקרות, שבו השחקן נכנס אל הבלתי צפוי" (ברוק, 1991), נראה לא כל כך רחוק מ"החלל הפוטנציאלי" או "תחום הביניים של ההתנסות" של וויניקוט (1971), המצמצם את המתח שנוצר בין מציאות פנימית ומציאות חיצונית, ושבו יצירתיות עתירת דמיון הופכת לאפשרית.

וויניקוט אמר שמטרתה של הפסיכותרפיה היא להביא אדם למצב שבו הוא מסוגל לשחק, וויליס מוסיפה כי מטופלים צעירים שחיו את מרבית חייהם במשבר, לא היו בטוחים מספיק לשחק וכמטפלים- "המטרה שאנו מציבים לעצמנו היא יצירת חלל ריק אך בטוח, שבו הם יוכלו ללמוד לשחק" (בתוך הולמס & קרפ 2000, עמ' 202).

"תיאטרון האכזריות" של ארטו (1996) שהיה תיאטרון אקספרסיבי המבוסס על אילתור, השתמש בצורות ביטוי תנועתיות, קוליות ולא מילוליות. האופי היה מסתורי דתי, מלווה בטכסים, במסע ריטואלי המבקש לאחד את עולם הרוח עם הגשמי. השחקן מילא את תפקיד השמן וקהל הצופים לקח חלק בטקסים, ובדרך זו מגיע להיטהרות מן הצביעות. לפי דברי ארטו- התיאטרון מועיל בזה שהוא מכריח אנשים לראות את עצמם כפי שהם. הוא מגלה את כוחם האפל, כוחם הנסתר, ומזמין אותם, נוכח הגורל, לשינוי גישה, גישה שלא היו מקבלים על עצמם בלי הפעולה התיאטרונית. מגבלותיו הרגילות של האדם ומגבלות כוחותיו נדחות, והגבולות של מה שמכונה מציאות הופכים לאינסופיים.... בנוסף, ההתמקדות בתהליך היא לפעמים יותר מאשר בתוצר; ההתחשבות בהשפעת החוויה על השחקן, לעיתים יותר מאשר על הקהל, משמשים את התיאטרון מהסוג הזה, ואת הפסיכודרמה כאחד.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

בטיפול בפסיכודרמה המטופל והמטפל יוצרים תיאטרון על ידי אילתור.

אתלטיקה של הרגש:

על פי ארטו, השחקן הוא אתלט של הלב. לכל רגש, לכל הלך רוח, לכל ניתור של הריגושות האנושיות תואמת נשימה השייכת לו. כדי להשתמש במערכת הרגשות שלו, כדרכו של מתאבק המשתמש במערכת השרירים שלו, על השחקן לתפוס עצמו ככפיל, כרוח רפאים נצחית שכוחות הרגש קורנים בה. התיאטרון פועל על כפיל זה, הוא מעצב את צלמה של רוח רפאים זו, ובדומה לכל רוחות הרפאים, לכפיל יש זיכרון ארוך טווח. כוח הזיכרון של הלב הוא בר – קיימא, והשחקן חושב, כמובן בליבו: אלא שכאן הלב הוא השולט.

פירוש הדבר, שבתיאטרון, יותר מבכל מקום אחר, השחקן צריך להיעשות מודע לעולם הרגש, אולם לדברי ארטו, עליו לייחס לעולם זה תכונות שאינן תכונות של דימוי ויש בהן מובן חומרי. האמונה בחומריות הנוזלית של הנשמה הכרחית במקצועו של השחקן. הידיעה שיצר הוא חומר, שהוא כפוף לתנודותיו הגמישות של החומר, וההתחברות עם היצרים דרך כוחותיהם, מעניקה לשחקן שליטה על היצרים ומרחיבה את ריבונותו ובכך משווה אותו למרפא ממש. תוך טיפוח הרגש בתוך גופו, שב השחקן ומטעין בו את מטען המתח החשמלי. לדעת ארטו, מספר נקודות המשען, שעליהן אפשר לבסס את האתלטיות של הנשמה הוא קטן, והסוד הוא לחדד את נקודות המשען הללו, כמו מערכת שרירים שפושטים את העור מעליה (ארטו, 1996).

"אפקט הניכור" ו"התיאטרון האפי":

ברטולד ברכט יצר תיאטרון "מגוייס" למלחמת המעמדות. מטרתו הייתה גרום לקהל התבוננות אובייקטיבית ולנקיטת עמדה. הוא פיתח את אפקט הניכור, המבוסס על הפרדה בין מחשבה לרגש. כך שהמעורבות הרגשית לא תמנע מהצופה מחשבה ביקורתית. הוא התנגד לקתרזיס ולתהליך ההזדהות של הצופים. לשם כך, חידד ברכט את הגבולות בין ההתרחשות התיאטרלית לבין הקהל, ושבר את אשליית המציאות בתיאטרון. הוא עשה שימוש במסכות, בובות ואביזרים גדולים, כדי להפוך את האישי לכללי, את האינדיווידואלי

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

לסטריאוטיפי. ברכט יצר תיאטרון אפי-סיפורי, ופחות דרמטי. וזאת כדי למנוע הזדהות ולהגביר את הניכור. ברכט פיתח גישה ל"משחק" המשרתת מגמה זו. לפי דבריו - "השחקן מעצב את הדמות ומבטא אותה, רק באותה מידה שכל אדם שאין בו כשרון חיקוי מיוחד או שאיפות לשחק על הבמה, נוהג כאשר הוא רוצה להציג מישהו אחר, וזאת על ידי הזדהות רק במידת - מה עם האיש אותו מציגים, כדי להראות בעליל את תכונותיו האופייניות" (מגד, 1968). כיוון שהשחקן אינו מזהה את עצמו עם האדם שהוא מייצג, יכול הוא להתבונן בו מנקודת ראות מסוימת וברורה, ובכך לגרום לקהל שישפוט את הנפשות הפועלות בתבונה ומתוך ביקורת. (עוד על ברכט בפרק 'תיאורית התפקיד', עמ' 57).

המגמות התרפויטיות של תיאטרון זה הן עוררות למחשבה ולחוש הביקורת תוך השמת גבול למעורבות רגשית ללא שליטה (מגד, 1968). אלמנטים אלו מתרחשים באופן מדויק באמצעות המשחק של הפרוטגוניסט ה"אגו המסייע" וה"כפיל" בטיפול הפסיכודרמטי. מי שנבחר לשחק תפקידים בפסיכודרמה אומר וחוזר על הטקסטים שפירט הפרוטגוניסט רק באופן שמראה את התכונות והאפיונים של הדמות או החלק האישיותי, באופן שגורם לפרוטגוניסט להתבונן כראוי ולהפעיל יכולת שיפוט ותבונה. ה"מירורינג"- אותה התבוננות מהצד על עצמי מתנהל בתוך הסצנה, באמצעות האגו מסייע למיניהם, עובדת ופועלת בדיוק על פי האלמנטים של "אפקט הניכור" של ברכט, ועל כך עוד ארחיב בפרק האלמנטים הפסיכודרמטיים- ותיאורית התפקיד.

לסיכום פרק זה, מסתמן כי עצם תהליך העבודה של שחקן על דמות, על תפקיד, על העברת מסר לקהל דרך השפה התיאטרלית מחייב את השחקן לעבור תהליכים של חשיפה עצמית ועבודה על תכנים אישיים ופנימיים- הליך שמחייב מידה מסוימת של התבוננות פנימית. בנוסף, עבודת השחקן מאופיינת ביצירתיות, ביכולת אילתור ווירטואוזיות של רגשות - וחיבור לרגשות הללו בעוצמות גדולות. כל אלו היו בו ללא ספק מלכתחילה, אבל עצם העבודה המשחקית מגרה ומעצימה את האלמנטים הללו מה שלפי התיאוריה מפתח את החלקים הבריאים יותר (בעיקר יצירתיות ואילתור) שקיימים בו, בשחקן.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

לסיום, אפקט הניכור הקיים בתיאטרון האפי (אך לא רק), המבוסס על הפרדה בין מחשבה לרגש. כך שהמעורבות הרגשית לא תמנע מחשבה ביקורתית, אפקט זה עשוי לספק לא רק לצופה אלא גם לשחקן, אספקט של שיקוף, ביקורת עצמית איפוק ושליטה.



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

אלמנטים פסיכודרמטיים המתרחשים בעבודת השחקן ובתיאטרון,

כתלק

מתהליך עבודתו

פיינגולד (1996) טוען כי במחזות רבים, ובעיקר בדרמה המודרנית, ניתן לאתר מעין תשתית פנימית של התרחשות פסיכודרמטית (כגון המחזות של איבסן, סטרינדברג, ארתור מילר או טנסי ויליאמס), מחזות שעוסקים בבעיות נפשיות או מצבי לחץ, כשהדרמה משמשת בהם גם מעין תהליך של חשיפה ותרפיה.

בפרק זה ירוכזו ויפורטו אלמנטים משמעותיים מעולם הפסיכודרמה, תוך ניסיון להראות כיצד הם מתרחשים ובאיזה אופן, בעולם התיאטרון. כמו כן ייבדק באופן תיאורטי מה מן המתקיים – מאפשר סוג כזה או אחר של טיפוליות לשחקן.

הדרמה והתפקיד בתיאטרון מעוצבים כך שיש במהלכם רגעים גאוניים. מחזאי טוב הוא זה הלוקח דמות שאולי בחיים היא משעממת- ומאפשר לה על הבמה פואטיות ועניין. למרות שהפסיכודרמה יכולה להיות משעממת כמו המציאות, הרי שבהנחה טובה, ודרך תשומת הלב והעניין שמעניק המטפל הוא מחולל את הרגע של החיים והופך אותו לתיאטרון. במובן זה ההפקה הפסיכודרמטית היא כמו מחזה מצוין; היא שואבת פנימה ומרתקת את הקהל. היא לוקחת את מה שבחיי היום יום זהוי ומשעמם ומעלה אותו לרגע הרואי גם לפרוטגוניסט וגם לקבוצה, כמו בתיאטרון; גם לשחקן גם לקהל..... (השכל, 1999).

פסיכודרמה אינה תיאטרון במובן המקובל. 'הגיבורים' המשתתפים משחקים ומציגים באופן ספונטאני את הבעיות, המצוקות, הקונפליקטים האישיים והקשיים שהם נתקלים בהם בתחום האישי, המשפחתי או החברתי (פיינגולד, 1996). אך זוהי בהחלט דרמה- אנשים מציגים ומשחקים את בעיותיהם ואת מצוקותיהם וכך הם מגיעים לידי שחרור, הקלה או פתרון (Moreno, 1998).

האם לא זה מה שקורה גם בתיאטרון?

המרחק הדרמטי

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

סו ג'נינגס (1990) כותבת - "המרחק הדרמטי כשלעצמו בדרך כלל מאפשר תהליך תרפויטי מוגבר, של הקירה תוך נפשית ובין אישית. הוא מספק מבנה לפעולה שבאופן פרדוקסלי, דווקא המרחק מביא את המטופלים קרוב לעצמם". במילים אחרות - ככל שעובדים באופן עקיף במרחק דרמטי, במציאות אחרת, במציאות דרמטית, כך האפשרות להתקרבות, של האדם לעצמו, גדלה. ג'נינגס מוסיפה; "זה אפשרי דרך המבנה הדרמטי- תיאטרלי, ודרך התהודה של הסימבולים הדרמטיים, המטפורות והדמויות. הדמות היא יותר מתפקיד, היא מכלול, היא שלמות, היא מיכל של תפקידים. הכוח של הסימבולים והמטפורות היוצרים גם הם מרחק, מאפשרים התנסות פנימית ושינוי בלי להרוס את מערכת ההגנות".
הלא כך בדיוק גם בתיאטרון.... ועוד ארחיב על כך בדיון.

מציאות מורחבת (Surplus reality) -

שטח הפעולה הדרמטית שבו הרעיונות והחומרים של האדם מוצאים ביטוי נאות. בסורפלוסריאליטי נותנים שוב חיים למאורעות אמיתיים, כמו גם דמיוניים על ידי יצירה של חלל ומרחב עבורם. ניתן למתן את העוצמות, להפריד בין האלמנטים, להגדיל או להקטין את ההתרחשות, הכל לפי הדמיון ובהתאם לצורך. בפסיכודרמה, כמו במציאות, אנשים מוזמנים להוסיף לחיים, לעשותם טובים יותר או גדולים יותר, כי התהליך הזה מסייע לשנות פרספקטיבה בחיים. התוספת למציאות יכולה להיות שימושית בחיים האמיתיים, והיא אינה פוגעת בקשר עם המציאות, רק להיפך (1998 Moreno).

"חלל פסיכודרמטי באיזו מן הסצנות אשר 'לעולם לא קרתה', לעולם לא תקרה או שלעולם לא תוכל להתרחש באמת' (זרקה מורנו) שמשוחקת בגלל צורך פסיכודרמטי או/ו רגשי בהתרחשות המשחקית, בשלב הפעולה של הפסיכודרמה"
(1999, Wilkins Paul).

בקריאת שורות אלו, קשה שלא לחשוב כי סצנות הצגה הן למעשה מקום מפגש למציאות מורחבת של מחזאי- במאי ושחקן.....
ועל כך עוד במחקר ובדיון.

ספונטאניות-

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

פסיכודרמה תומכת במשחק לא רק בהקשר של אימפרוביזציה, אלא גם כמרכיב חשוב בחיות וספונטאניות - הידועה כאיכות ומיומנות חשובה לנפש. הלא מודע, על פי מורנו הוא מקור לחכמה וליצירתיות. הוא פורץ ועולה באימפרוביזציה, ומשפיע על אלמנט השחזור והחזרה לזרמים עמוקים, מראות והבנות פנימיות.

אחת מהרעיונות המבריקים של מורנו היה שהדרך לעודד יצירתיות היא לקדם ספונטאניות. זהו התהליך המנטאלי, הבינאישי והפיזי שמוביל בצורה המשמעותית ביותר ליצירתיות. אנשים בדרך כלל חושבים על האדם היצירתי כמי שמתכנן וחושב בקפידה, אבל האמת היא שתהליך היצירה בדרך כלל נוגע לסוג של חשיבה, קשקוש, ומשחק מהנה של אימפרוביזציה (Blatner Adam, 2000, 1996).

כאשר אנו ילדים, איש לא צריך ללמד אותנו לשחק. אך כשאנו מתבגרים, רובנו (לחסר מזלנו) שוכחים את ההתנהגות הטבעית שהתנפצה על סלעי המציאות שלנו. הפסיכודרמה כמו התיאטרון, עשויה לסייע לקבל זאת בחזרה.

משחק הוא ספונטאניות. זו המרה, שבה המטרה הראשונית היא מעורבות. כשאנו משחקים עם אנשים אנו חווים אותם ואת עצמנו בדרך חדשה. אנחנו יוצרים יחד התרחשות, נכנסים ברצון לטריטוריה ללא תסריט, טריטוריה שבה כל תרומה של אדם, היא מה שיוצר את המכלול. משחק, כמו פסיכודרמה, הוא אינטראקציה ספונטאנית של חלקים לעבר יצירת המכלול. מכלול שמתמלא בעולם של רגשות ורק בראייה לאחור ניתן להבנה במלואו. בהתרחשות הספונטאנית הצופה שבתוכנו נעלם ואנו הופכים למחזה עצמו- לגמרי נמצאים ברגע, בדבר עצמו. (1994, Tian Dayton).

Moreno (1998), טען כי ספונטאניות היא היכולת של היחיד לתת תגובה מתאימה למצב חדש, או תגובה חדשה למצב יוצא דופן. במילים אחרות, תגובת האינדיבידואל מבוססת על מה שנדרש עכשיו ולא על מה שלמד בעבר.

מורנו מדגיש יצירתיות כחלק מתגובה ספונטאנית. ילדים, לדעתו, אינם "מקולקלים" על יד מוסכמות, השפעות תרבותיות וסטריאוטיפים, והם המודלים שלו לספונטאניות.



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

היכולת לשחק ולהיות ספונטאני היא יכולת ומיומנות שבתהליך חזרות ועבודה בתיאטרון, מצמיחה ומרחיבה את רפרטואר התגובות של השחקן לא רק במסגרת העבודה על דמותו, אלא גם בתוכו, כאדם.

The Set - הבמה

בתיאטרון- היום שולטת ברוב התיאטראות שנבנו בסוף המאה שעברה במתקנת הפרוסניום (proscenium- arch stage). במה זו מספקת את האשליה שבה "כאילו" מציץ הקהל להתרחשויות מציאותיות מבעד לקיר הרביעי.

במה שניה משמעותית היא הבמה העגולה, במה זו שואבת השראתה מן הזירה הקירקסית. הקהל מקיף את הבמה מכל צדדיה, מה שמכתיב משחק מסוגנן לשחקן. כיום, התפיסה היא כי באומנות המודרנית הכלל היחיד הוא שאין כללים, ונוכל למצוא סוגי במות, תפאורה ומקומות הצגה כיד הדמיון.

התפאורה תהיה לעיתים עשירה ומפוארת, ולעיתים היא סימבולית ודלה על מנת למקד את תשומת הלב על השחקן (השכל, 1999).

בפסיכודרמה – הבמה הקלאסית שעיצב מורנו בביקון, היא פתוחה, עגולה ומוגבהת. מעליה יציע עגול ובמרכז מספר כיסאות. המשתתפים יושבים מסביב לבמה, ויש קשר ישיר וקרוב בינם לבין הפרוטגוניסט (נהרין, 1985). אל הבימה מוליכות מספר מדרגות, המסמלות את התחום המיועד לפרוטגוניסט. על המדרגה הראשונה, הקרובה ביותר לקבוצה ול-'מציאות', נערך המפגש עם המנחה, הפותח את הפעולה. המדרגה השניה מגשרת בין שני העולמות, עליה ישמיע הפרוטגוניסט את הרהוריו, על הבמה השלישית מתרחשת הפעולה.

אולם, הבמה הפסיכודרמטית אינה מוגבלת כלל וכלל לחלל זה בלבד- היא יכולה להתרחש בכל מקום המקובל על המנחה. מחלל פשוט זה יכול להיווצר כל פעם עולם חדש. הבמה יכולה להישאר ריקה לגמרי וניטרלית, אולם במקרים רבים מתווספים לחלל כיסאות, שולחן או תאורה (נהרין, 1985).

לבמה, כמו לסטינג, יש גם חלק משמעותי בתהליך "ההתפכחות ההדרגתית מאשליה" - שהיא חלק הכרחי בהתפתחות אצל כל פעוט. Pedder (1977), טוען כי "תהליך דומה של התפכחות מאשליה עובר על כולנו כאשר אנו מתעוררים מחלום, או לחולה אשר מתאושש

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

מהסיוט של התמוטטות פסיכוטית. זהו תהליך הכרחי לסיום של כל תרפיה פסיכואנליטית מוצלחת, כאשר החולה מתפכח מהאשליה של הכוח המאיים של מפלצות פנימיות או השלכות כוללות אל תוך העולם החיצוני. כאשר ניתן לעמוד מול הפנימי, והחיצוני ללא צורך בעיוות. וכמובן שזה קורה כאשר מדליקים את אורות הבית בסיום המחזה" (עמ' 222).

לדעתי, אלמנט זה של התפכחות הדרגתית מאשליה, קיים גם ב'שרינג' שבסיומה של הפסיכודרמה - השלב האחרון של הפסיכודרמה, שבא מייד אחרי הפעולה הפסיכודרמטית. בשרינג לכל אחד מחברי הקבוצה יש הזדמנות לספר לפרוטגוניסט איזה חוויות ותחושות הן חלקו עימו, ובאמצעות השיתוף מתעורר וחוזר אט אט הפרוטגוניסט אל המציאות, אל העולם הממשי (Wilkins, 1999). בתיאטרון ניתנת לקהל ההזדמנות לשתף את השחקן עם חוויותיו מההצגה במחיאות הכפיים (סוערות, או פושרות ונימוסיות) ולעיתים בשיחה בין השחקנים לקהל מייד אחרי ההצגה, אם באופן ספונטאני ואם באופן מאורגן.

ה- setting של הסצינה:

במאי/מטפל צריך לבדוק עם המטופל/שחקן את כל השאלות שיובילו לביצוע התפקיד כגון: איפה? מתי? איך זה נראה?. יש ליצור אווירה מתאימה וריאליסטית (לשיטתו של סטניסלבסקי), כדי לעזור לפרוטגוניסט להיכנס לתוך הסצנה (השכל, 1999). מבחינה פסיכואנליטית, מהווים הבמה והסטינג מעין "שיבה לעריסה" ו"לידה מחדש"- זהו המקום שבו יכול הגיבור לחזור למצב ראשוני התחלתי- החלל שבו קרו הדברים בפעם הראשונה (פיינגולד, 1996).

הבמאי

הבמאי בפסיכודרמה הוא האדם שמסייע להתרחשות המשחקית. זהו האדם שיודע כיצד להשתמש במתודה כדי לעזור לתהליך החקירה. זהו התפקיד שהוא לוקח על עצמו. בדרך כלל הבמאי הוא המנהיג/מנחה של הקבוצה או התרפיסט. אבל לפעמים יכול להיות גם במאי אורח שמיעץ ואז התרפיסט הופך לחלק מהקהל. יכול להיות גם במאי שותף או עוזר במאי שעוזר במרכיבים השונים של התפקידים (Blatner, 2000). Pedder (1977), מזכיר כי הן הבמאי והן המטפל צריכים ליצור ולקדם את התנאים הדרושים על מנת שיוכלו השחקנים/המטופלים לנבור

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

בעולמם הפנימי. הוא מזכיר את הביטוי של ויניקוט: **סביבה מקלה**, והמרחב הנחוץ להם: **מרחב הביניים**. ויניקוט אומר כי "משחק רומז על אמון" (1971) וכך גם התיאטרון. המסקנה היא על פי Pedder (1977), שהקניית המרחב הנחוץ לפסיכותרפיה, משחק או תיאטרון, צריכה להיות בגדר אחריות של דמות אשר ראויה לאמון. הבמאי, ממש כמו הורה או מטפל- דואג לכך שיהיה מרחב בטוח שלתוכו תהיה מינימום הפרעה בלתי מוצדקת. יש עוד הקבלה עליה מדברים ברוק ו- Pedder, בין מטלת המטפל הקבוצתי ובמאי התיאטרון: בתחילת קבוצה חדשה, המטפל צריך ליטול יותר אחריות, כמו מארח במסיבה, או מנצה על תזמורת בחזרות, או במאי תיאטרון בחזרות. " זהו תפקיד מוזר- הבמאי: הוא אינו מבקש להיות אלוהים ואולם תפקידו רומז על כך. הוא עלול לטעות ובכל זאת הקנוניה הטבעית של השחקנים היא להפוך אותו לבורר, מכיוון שבורר הוא כה נחוץ כל הזמן. במובן מסוים, הבמאי הוא תמיד מתחזה, מדריך בלילה אשר אינו מכיר את השטח, ובכל זאת אין לו ברירה- עליו להוביל, ללמוד את המסלול תוך כדי התקדמות (עמ' 38). - שזו במקרים רבים אומר Pedder (1992) גם העמדה שלנו, כפסיכותרפיסטים. ככאלה עלינו להכיר ברצון של דמות הורית חזקה אצל מטופלים חולים, מפוחדים או נסוגים: ואז כמו הבמאי, אם לא נספק יותר מידי מזה, נעזור להם לפתח את הכוח הפנימי האישי שלהם, עד שהם יגיעו לבשלות, כמו מתבגרים שעוזבים את הבית. כמו שחקנים העומדים ופועלים על הבמה בהצגה. Miller (1986) כותב על עמדה דומה: "ככל שאני מזדקן ואני מקווה שגם מתבגר, אני מותיר יותר ויותר גילויים בידיהם של השחקנים עצמם.... אני משאיר את זה בידי הכישרון היצירתי של שחקנים להגיע לגילויים הללו...אולי עם הזמן זה יישמע כאילו הסרתי את כל האחריות הפרשנית מעליי, אבל ההפך הוא הנכון...יש לי רעיונות מאוד שימושיים, אך אלו יבוצעו רק במידה ואני אמשיך לפזר תובנות מקוטעות קטנות, כמו חתיכות קטנות של פסיפס, אשר אני משאיר למימוש השחקנים בביצועים שלהם (עמ' 101-100).

Pedder (1992) מזכיר בהקשר זה את הערתו של ויניקוט, שפסיכותרפיה אינה לעשות פרשנויות חכמות ומהירות. פסיכותרפיה מרחיבה את המסגרת המרפאה, מהחולה היחיד והמטפל, לקבוצה של

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

מטופלים אשר יוצרים מסגרת חברתית מרפאה. "תגובת הראי" הוא מצוין, הינה מרכיב מרכזי של פסיכותרפיה קבוצתית, שלפיה אדם מובא למצב שבו הוא נעמד מול היבט בלתי מוכר של עצמו באחרים, אשר תחילה הוא עשוי להגיב אליו בעוינות ואיבה. תפקיד מרכזי של הדרמה תמיד היה, כפי שהמלט אמר לשחקנים, להחזיק ראי לטבע. כמו בתיאטרון, כך גם הבמאי הפסיכודרמטי, הוא המנחה, המארגן, המפיק והיוזם. הוא מעודד את הפרוטגוניסט (את השחקן) לשתף פעולה, מחלק תפקידים ומדריך. הוא מעורב, אך עם זאת שומר על אובייקטיביות מקצועית כדי להבטיח את המימוש התכליתי, השיטתי של התהליך (ארצי 1991, עמ' 67-74).

קתרזיס

לקתרזיס תפקיד חשוב בפסיכותרפיה כבר יותר ממאה שנה. אך השימוש במושג הזה החל הרבה לפני זה: אריסטו, בפואטיקה שלו, משתמש במונח זה לתיאור השחרור וההקלה הרגשית שחשו הצופים בטרגדיה. מאז ימי אריסטו ועד היום, קיבל המושג 'קתרזיס' אינטרפרטציות שונות ומגוונות, העמדה המודרנית המקובלת היא שקתרזיס היא מונח רפואי המתאר טיהור רגשי אצל מטופל. גם ההגדרות העתיקות יותר דיברו על קתרזיס כאלמנט שמטהר את האדם ממשו רע (רוחות, שדים, דיבוק) הנמצא בתוכו ומשפיע עליו, ושיש להוציא/לנקות את הרע הזה החוצה מתוך האדם.

המינוח הרפואי הוטבע על ידי פרויד במאה ה-19 שהשתמש בו לשם הסבר המינוחים הדחקת רגשות ו'ליבידו חסום', ובשנות ה-20 המוקדמות אימץ מורנו את העיקרון הקתרטי של אריסטו, לתיאוריות הדרמה, ויצר מתודה של 'תסריט דרמטי ספונטאני'. עוד תיאורטיקנים, מאוחרים יותר, פיתחו את השימוש בקתרזיס לפסיכותרפיות וטכניקות שונות, אבל העיקרון נשאר דומה: לשכנע פציננטים לטהר את עצמם מנטאלית מהמטענים החולים שנאגרו בתוכם.

לפי הפסיכותרפיות הללו ישנה ההנחה שהרגשות מצויות במבנה הדומה למאגר, כמו אדים בסיר לחץ, שאם לא יוצאים החוצה, נוצר לחץ או מתח פנימי שיוצר חוסר או בעיות בתפקוד. כדי להגיע למצב של 'הווייה טובה' (Well-being) על המטופלים להביע את הרגשות הללו. התיאוריה הזו נקראת גם המודל ההידראולי, וצומחת למעשה כבר

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

במודל האקונומי של פרויד, המדבר על הנפש כמקום אחסון של אנרגיה הדורשת פריקה תקופתית (ביטמן & בייט מרום ושות', 1992). ניתן לראות שקיים בלבול מסוים במינוחים ובתיאורים המשתמשים להמשגת 'קתרזיס', כל גישה תרפויטית משתמשת בביטויים משלה וכל מטפל משתמש במילים משלו כדי לאפשר למטופליו 'להוריד זברים מהלב', 'לבכות את עצמו החוצה' וכדומה. אך חשוב להבין שקתרזיס מתייחס באופן ספציפי וייחודי לשחרור מאגר המטענים באמצעות הבעה אפקטיבית הכוללים שינויים הניתנים לצפייה: בפנים, בגוף, בקול או בהתנהגות המטופל (Kellermann, 1992).

תפקיד הקתרזיס בפסיכודרמה:

אחת מההנחות המוצקות והבולטות בפסיכודרמה, היא שהתפתחות הקתרזיס בחלקו של הפרוטגוניסט היא פקטור מרפא משמעותי במאמץ התרפויטי, וככזה הוא גם מוצג. בלי שום קשר למתי הוא מתרחש; במהלך החימום, העבודה עצמה, בסגירה, או ב'שרינג', הקתרזיס מקבל התייחסות לעיתים קרובות כשיא של המפגש ומקבל לעיתים מעמד של 'האירוע החשוב ביותר' בפסיכודרמה עצמה.

מורנו (1923, 1940), הרחיב את המשמעות של קתרזיס וכלל בה לא רק את השחרור וההקלה של הרגשות אלא גם את האינטגרציה והסידור שלהן. לא רק לחיות את העבר באופן אינטנסיבי, אלא גם באופן אמיתי ומקורי לחיות את הכאן ועכשיו. לא רק השתקפות וורבאלית ופסיבית אלא גם התרחשות אקטיבית ללא מילים. לא רק ריטואליות פרטית אלא גם טקס של ריפוי משותף, לא רק הפחתה במתח האינטרפסיכי אלא גם פיתרון חדש לקונפליקטים פנים אישיותיים, לא רק טיהור רפואי אלא גם חוויה דתית ואסטטית. ראייה כזאת של הקתרזיס מביאה בחשבון שני שלבים בתהליך הפסיכודרמה: 1- שחרור והקלה (קתרזיס), 2- אינטגרציה וסידור (העבודה תוך כדי). או במילותיה של זרקה מורנו: "ריסון חייב לבוא אחרי ההתבטאות" (Moreno, 1998).

הפונקציה הספציפית של קתרזיס בפסיכודרמה היא לעזור לביטוי העצמי ולהגדלת הספונטאניות. ביטוי עצמי הוא יותר מסתם חופש רגשי, הוא כולל גם תקשורת של- תפישה של מציאות פנימית וחיצונית, הצגה חוזרת של העצמי והאחרים, של ערכים, מגננות, דימויי גוף וכו'. הפרוטגוניסט מעודד לבטא עצמו באיזה אופן שימצא כמתאים לו, באופן האידיאלי: באווירה שמשוחררת מחוסר הסכמה ושיפוטיות. אבל

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

הפסיכודרמטיסט לא מסתפק בשחרור שהתרחש, משום שזו נקודת ההתחלה ולא נקודת הסיום של התהליך! השלב השני של הפסיכודרמה כולל אינטגרציה של רגשות משוחררים - לא משנה אילו רגשות השתחררו הם חייבים להתארגן ולקבל סדר ואינטגרציה כדי שלא יתאדו... אינטגרציה כזו יכולה לנגוע בלמידה חדשה של אסטרטגיות של שיתוף פעולה, עבודה על מערכות יחסים, תרגום של רגשות להשלמת התחושות וכדומה.

כשאנחנו מתקדמים מעבר לרגעי השיא, גם הבנה וגם אינטגרציה מתרחשות, והקשר הרגשי כמו גם הקוגניטיבי הכרחי לפרוטגוניסט כדי לעשות אינטגרציה לתהליך, למרות שאולי לא יעלה בידו לעשות זאת באופן מלא בתום התהליך (Kellermann, 1992).

מורנו השתמש במונח קתרזיס כדי לתאר חלק מתהליך הפסיכודרמה. בניגוד לאריסטו שהתעניין בשלב הסופי של הקתרזיס, מורנו מתעניין דווקא בשלב ההתחלתי של הקתרזיס. בפסיכודרמה, בשונה מהקהל היווני העתיק, עומד במרכז - הקתרזיס של השחקן או הפרוטגוניסט. לחברי הקבוצה המשמשים כקהל יכולה להיות גם כן חוויה רגשית גדולה ומשמעותית וניתנת לה עדות ב'שרינג'.

לפי מורנו יכולים להיות שני סוגים של קתרזיס: 1- קתרזיס של הפעולה: ששייכת לפרוטגוניסט, ו 2- קתרזיס של אינטגרציה: שנחות על ידי הזדהות.

סביב שנות החמישים הייתה תחושה שכל עניין ה'להוציא את הכעס החוצה' קצת יצא מכלל שליטה והאופנה 'לטהר אגרסיות' איבדה פרופורציות וגרמה להתנהגויות שליליות רבות.

מן הניסיון נלמד שגם אם קתרזיס מבוטא באופן אלטרנטיבי כזה או אחר, אין זה מסתיים בכך אלא עצם ה'ניקיון', ההיפטרות מ"ההריסות" הוא במטרה לברר את הרגשות של ה'כאן ועכשיו', ולאפשר לפרוטגוניסט להיות פנוי להתקדמות שלו.

הקתרזיס לא תמיד הכרחי בפסיכודרמה, ובהעדרו אין בכך משום פגיעה באפקט המרפא. זרקה מורנו הייתה זו שאמרה: "הפרוטגוניסט לא חייב לבמאי שום קתרזיס!" מה שחשוב היא החוויה האמוציונאלית הטוטאלית, בין אם קתרזיס היה חלק ממנה ובין אם לאו (Moreno, 1998).



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

אחת ממטרות מחקר זה תהיה לבדוק האם גם שחקנים משתמשים בקתרזיס שנחוה על ידם על הבמה באופן דומה לזה שנחוה בפעולה הפסיכודרמטית הטיפולית.

אגו מסייע וכפיל:

Blatner (1996) מסביר כי הפרוטגוניסט חווה סיטואציות בבהירות רבה ואינטראקציות באופן ספונטאני יותר אם הן באופן ישיר עם אנשים אחרים- שמגלמים את תפקידי ה"אחרים" בסצנה שמתרחשת, או אפילו חלקים של הפרוטגוניסט עצמו- כמו למשל הרגשות הפנימיים הבלתי מבוטאים (הכפיל) או אובייקטים דוממים. ואז, הפרוטגוניסט יוצא מחוץ לסצנה כדי להסתכל מהצד בטכניקת השיקוף. מסייעים יכולים לשחק גם את תפקיד הפרוטגוניסט.

אחד מהאלמנטים המשמעותיים בפסיכודרמה, הנחשב לסוג של אגו מסייע הוא הכפיל. קיימים שני סוגים: 1- כאשר חבר מהקבוצה מצטרף לפרוטגוניסט ומתייצב לצידו, וכאשר זה עוזר - הוא מדבר בשם הפרוטגוניסט. זהו כפיל קבוע וממושך, ולאורך כל הפסיכודרמה משרת פונקציה תומכת. בנוסף, הוא עשוי להיות כלי שרת לקריאות צדדיות שיהיו לפרוטגוניסט במהלך העבודה. 2- כפילים ספונטאניים - הם חברים מתוך הקהל אשר בהסכמת הבמאי והפרוטגוניסט, נכנסים באופן זמני לסצנה ומדברים כאילו בקולו של הפרוטגוניסט, ומציעים/ מביעים על פי הבנתם/ תחושתם/ ראייתם, משהו שהפרוטגוניסט עצמו לא יכול להביע. (Wilkins Paul, 1999).

רוברט לנדי (1994) מתאר את הפונקציה המרפאה כשאיפה ל"ריחוק אסתטי", לאיזון בין רגש למחשבה. היכולת להבין ולמצוא את המרחק הנכון, מתפתח כתוצאה מהתנסות ביחסים תוך אישיים ובין אישיים המאופיינים בקרבה ובהפרדה. ה"ניכור" של ברכט היוצר ריחוק מאפיין כאמור, סוג כזה של התנסות על במת התיאטרון בכלל ולשחקן בפרט. ביחסים שבין השחקן לדמות יושג הניכור על ידי מרחק ברור ביניהם. השחקן כאן מגלם תפקיד כפול: הן של דמות והן של שחקן המציג דמות ומספר סיפור, בעת ובעונה אחת. הדרך בה יגלם את התפקיד תהיה למשל להדגיש אספקטים טכניים ולשמור על גישה של הצעה. אין כאן רק פעולה של הדמות, כי אם גם עוד פעולה המאפשרת ביקורת ובחירה

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

מצד השחקן (למשל עישון סיגר כל פעם שהשחקן חוזר לדמות המספר) והפעולה מראה כי נעשתה בחירה, אך זו אינה האפשרות היחידה (אינגרמן, 2003).

השחקנים המסייעים מגלמים עבור הפרוטגוניסט את הייצוגים של הדמויות הפנימיות שלו, ובשלבם מסוימים המטפל מבקש ממנו להחליף איתם תפקיד כלומר: הפרוטגוניסט משחק באותו רגע משחק כפול, תיאטרון בתוך תיאטרון – הם הם עצמם, ובו זמנית משחקים דמויות נוספות. החילוף מתבצע באופן פיזי על ידי החלפת כיסא, החלפת מקום, המטרה היא שהמטופל יחווה בצורה מחודשת שאלות כמו: מה לא נאמר כאן? מה אתה יכול לעשות שלא עשית? השאלות הללו מעודדות ומצמיחות את הספונטאניות. תגובה חדשה לסיטואציה ישנה. לפעמים הספונטאניות תוביל לקתרזיס, וזאת תוביל לתובנות חדשות (השכל, 1999).

פיינגולד מעלה את עניין השחקן שממלא תפקיד של אגו מסייע מובהק "מאחר שהוא מגלם על דרך ניגוד, את המעצורים ואת העכבות, וניתן לראות זאת היטב במחזה 'המלט': המלט מבקש מאחד השחקנים לדקלם מונולוג על מלחמת טרויה. השחקן מתרגש, מזיל דמעה, המלט מתבונן. מבחין בהזדהות העמוקה של השחקן עם התפקיד, ועושה לעצמו חשבון נפש. השחקן שהוא רק אומן, איש מקצוע המבצע משימה, המזדהה עם דמות היסטורית, זרה לו ומרוחקת ממנו, התרגש בכל זאת עד לידי דמעות ואילו הוא המלט, אדיש למצבו, ומסתפק במלל ובדיבורים בלבד. לראשונה מבין המלט את הגורם האמיתי להססנות ולפסיביות שלו (פיינגולד, 1996, עמ' 59).

כמו הדוגמא המתרחשת בהמלט, כותבת עבודה זו סבורה כי סיטואציות - תשתית פסיכודרמטיות, מונחות בתיאטרון ובפעילות הדרמטית היומיומית שהיא חלק מעבודת השחקן. חלקן מודעות וחלקן לא אך ללא ספק, מהוות מקור בלתי נדלה לתהליכים נפשיים, טיפוליים ופסיכודרמטיים.

הקבוצה/צוות השחקנים (הקאסט):

לקבוצה חלק חשוב ומשמעותי, הן בפסיכודרמה - בעזרה שהיא מגישה לפרוטגוניסט כאגו מסייע, כפילים וקהל, והן לשחקן-כפרטנרים למסע,

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

מסע החיפוש של השחקן את הדמות, את עצמו בתוך הדמות, ואת שניהם בתוך כל ההצגה.

נהרין (1985) מציין כי הקבוצה מגיבה לפרוטגוניסט ומבהירה לו את עמדתה כלפיו באמצעות ביקורת ספונטאנית, משוב של תגובות צחוק, קריאות, המהומים וכדומה.

Yalom (1995) מדבר על אלמנטים של שיתוף, אוניברסאליות, הקניית והעברת מידע בין חברי הקבוצה, אלטרואיזם ואמפטיה ואפילו תיקון מערכות יחסים משפחתיות ראשוניות- כאלמנטים תרפויטיים המתקיימים בקבוצה, ועוזרים לתהליכים הנפשיים שהפרט עובר בעבודה הקבוצתית.

האם קבוצת שחקנים העובדת על הפקה יכולה להוות מעין קבוצה כזו? האם קיימים אלמנטים טיפוליים בקבוצה כזו באופן שדומה לקבוצת פסיכודרמה או לפחות באופן שמקדם תהליכים אצל השחקן?

לסיכום, הפסיכודרמה היא ניסיון לשבור את הדואליזם חיים-אומנות, או דמיון-מציאות, ולהחזיר את האחדות המקורית בין המציאות לאשליה. הפסיכודרמה היא אפוא מהיבט זה, המפגש האידיאלי בין החיים ובין המשחק, משום שכאן האנשים משחקים, אבל אין זה משחק של תפקיד המעצב מציאות בדיונית, שהרי האדם משחק את עצמו (Moreno, 1998). אולם כבר ראינו בפרקים הקודמים של עבודה זו כי בכל תפקיד ולכל קונפליקט, שחקן מביא את תכניו האישיים, עולמות פנימיים וחיבורים שלו - לתפקיד הדמיוני, ובכך, על פי סטניסלבסקי, עושה אותו לשלו. המרחק הדרמטי מאפשר לדעתי, גם על הבמה התיאטרלית - יצירת הרחבת מציאות ששותפים לה השחקן, הבמאי והמחזאי.

הבמאי, הsetting והבמה עשויים להוות מיכל ולאפשר מקום לעבודה שבעזרת הספונטאניות מתאפשר לשחקן לעבור תהליכים, לחוות את הקתרזיס האישי שלו, ולהיעזר בפרטנרים שלו לעיתים, גם ככפילים ושחקני (אגו) מסייעים עבורו בתהליך.

מה יקבע אם אכן יתרחש תהליך טיפולי כזה או אחר בתהליך הזרות ובמה זה תלוי? (כי הרי ברור וידוע שלא כל תהליך הזרות בתיאטרון הוא טיפולי ומאפשר) על כך אני מקווה לענות באמצעות הראיונות עם השחקנים.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ



תיאורית התפקיד:

תיאורית התפקיד והעבודה הטיפולית על פיה היא פלח שלם בעבודה הפסיכודרמטית. אני בוחרת להציגו כפרק נפרד על שום החשיבות הגדולה לאלמנטים הטיפוליים הקשורים בו וגם משום היותו קשור להיבטים רבים - כפי שיפורט להלן.

עד לשנת הארבעים רווחה התפיסה הדתית פילוסופית המיוחסת לתפיסה של התפקיד על פי "משל התיאטרון" שניסח פיתגורס ושהופיע בספרו של אפלטון, בו נאמר: "יכולים אנו לראות כל יצור חי בתור מריונטה של האלים, הוא רק צעצוע שלהם, או אולי נוצר לשם תכלית כלשהי (רפ, 1980). לפי תפיסה זו המשמעות היא שהגורל שולט בנו והבחירה היא לא בידינו של האדם לשחק תפקיד מסוים, אבל כן ביכולתו לבצע את התפקיד כנדרש. האדם עולה על הבמה, החיים, ותפקידו מוכן לו, והוא משחק אותו עד יום מותו. הלידה היא הרמת מסך, והמוות הורדת מסך (השכל, 1999).

המשל מלווה את התרבות המערבית, ותפיסתו השתנתה במהלך המאות. שיקספיר אינו מדבר רק על תפקיד אחד שהאדם ממלא בחייו אלא כל אדם משחק תפקידים שונים. במונולוג מתוך "כטוב בעיניכם" הוא מונה לגבר תפקידים כמו תינוק, ילד, מתבגר, חייל, מבוגר, האדם מחליף תפקידים במהלך חייו.

'התפקיד' מתקיים כבר במשחקים הדרמטיים שאותם משחקים ילדים. המשחק מאופיין בהאנשה והזדהות, ילדים יוצרים בצורה סימבולית חלק מההשתקפויות של החיים היומיומיים דרך תהליך דמיוני, הם מאנישים את החפצים שלהם, את הבובות לדוגמא, ודרך זה הם מבצעים השלכה של האני שלהם, וכך יוצרים קיום מחודש לקיום היומיומי.

המשחק והתפקיד משמשים כאמצעי להבין את העצמי ואת העולם, והוא מאפשר להם יכולת שליטה על חתיכת מציאות. השליטה הולכת ומתגבשת כאשר נעים לתוך תפקיד ומחוצה לו. הילדים במשחק הספונטאני ממציאים תפקידים בצורה ספונטאנית ולא מודעת. כמקור של תפקיד, המשחק הדרמטי מאפשר חלון שדרכו ילדים מפתחים מושגי תפקיד המבוססים על מין, משפחה ותרבות (Landy, 1993). במשחקי ה"כאילו" או העמדת הפנים, אדם יכול להיות מלך, גם אם בחיים אינו מלך. ילדים לוקחים על עצמם תפקידים של אנשים משמעותיים מסביבם



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

ומשחקים ב"נגיד שאני אימא", "נגיד שאני רופא". המבוגרים משחקים ב"כאילו" באמצעות התיאטרון. מקצת מהתפקידים שאנו משחקים בחיים הם תפקידים שיש לבצע אותם- הרופא לא רק משחק תפקיד על ידי לבוש, הופעה ואופן דיבור, הוא גם עוסק בריפוי, בביצוע המשימה. בתיאטרון לעומת זאת אפשר לשחק תפקיד מבלי למלאו, אפשר ליצור עולם שאינו דומה לעולם הרציני, מפני שאין בו תוצאות של ממש. מי שנהרג בתיאטרון אינו נהרג באמת. אבל בתיאטרון, אפשר לבחון את האפשרות, לנסות אפשרויות שונות ולהתנסות בהם. התיאטרון בודק את המתרחש, את הרגשות את החוויות ואת מי שהולך בדרך מסוימת. מגלם את הברירות הרציניות שבחיי היומיום אנחנו נרתעים מלהמר עליהם (רפ, 1980), שזה למעשה מה שמתרחש שוב ושוב בטיפול הפסיכודרמטי.

השכל (1999) טוענת כי שחקנים בחרו לשחק (אם יכלו) בתפקידים, שבהם באות לידי ביטוי תכונות שלהם אין, או לפחות בצורה בלתי מספיקה לדעתם. ההתמודדות עם התפקיד נתנה להם הזדמנות לעבוד על אותם חלקים מהעצמי, שלהם היו זקוקים.

מורנו עשה את הבחנה המשמעותית מבחינת בחירת התפקיד: הוא הבין שהאדם הוא יצור שמשחק תפקידים, אך לא רק החברה אלא בעיקר האדם מייצר לעצמו תפקידים. (בהמשך תפורט תיאורית התפקיד של מורנו).

אנו משחקים תפקיד כל חיינו, אנו מעצבים את הדמות שבחרנו בה ואנו משחקים אותה, אנו מנהלים שיחות עם עצמנו, ואנו עוטים על עצמנו את תפקידנו ההופך להיות חלק בלתי נפרד מעצמיותנו. אנו נעשים "פרסונות" או מסיכות (השכל, 1999).



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

התפקיד- בפסיכודרמה :

התיאוריה שתוצג בתת פרק זה מבוססת על תיאורית התפקידים, שפיתח יעקב מורנו, אבי הפסיכודרמה, שתורתו מדגישה שלושה יסודות:
1. דגש על בריאות ויצירתיות (לתת למטופלים את האומץ לחלום).
2. הכרה שמימד המציאות הוא חיוני לתהליך הטיפולי (לעומת ניתוח השלכות).
3. משחק תפקידים כצורת ביטוי מועדפת בטיפול לעומת התבטאות ורבליה בלבד.
כל תורת האישיות והתפקיד, יוצאת מתוך ההנחה שהתפקידים כפי שהם נלמדים ומשוחקים ניתנים לשינוי.
הפסיכודרמה מאפשרת "מציאות מורחבת" שמאפשרת לאדם ליצור עולם של כאילו; as if, ובכך להיות אפילו סוג של אלוהים (השכל, 1999).
הספונטאניות היא הרעיון המרכזי בהשקפת העולם של מורנו, הספונטאניות היא הכוח הפועל בהווה ומניע את הפרט "לקראת תגובה הולמת במצב חדש ותגובה חדשה על מצב ישן" הוא ראה בספונטאניות את תשתית שמחת החיים, והיצירתיות תמיד קשורה לספונטאניות (ארצי, 1991).

הגדרת מורנו לתפקיד:

- *Role can be defined as an imaginary person created by a dramatis.
- *Role can be defined also as a part or a character taken by an actor.
- * Role can be defined also as an assumed character or function within social reality, for instance, a policeman.
- * Role can be defined also as the actual and tangible forms which the self takes.
- *self, ego, personality, character are cluster effects, heuristic hypotheses, metapsychological postulates, "logoids". (Moreno, 1987, pp. 153).

מורנו הגדיר את התפקיד כצורה המוחשית והממשית ביותר של העצמי, הצורה הפונקציונאלית, שבה מגיב האינדיבידואל לסיטואציה ספציפית, שבה אנשים או אובייקטים אחרים מעורבים. תפקיד הוא הגיבוש הסופי



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

של כל הפעולות של האינדיבידואל בסיטואציה נתונה (Dayton, 1994).

על פי קיפר (Kipper, 1992), תפקיד מוגדר כ"התכונות ההתנהגותיות של אחד או יותר אנשים בתוך סביבה" (עמ' 498). הווה אומר, ההגדרה לתפקיד מתרחבת מעבר להגדרה התיאטרונית והסוציולוגית והיא מקבלת גם את המימדים והביטוי של העצמי.

הערך התרפויטי של התפקיד:

מורנו האמין בערך התרפויטי עבור חולים בעלי הפרעות פסיכולוגיות, במצב בו הם יאפשרו לעצמם, כמו ילדים, לשחק ולבטא את תפקידיהם, את החלקים של העצמי.

באמצעות התפקידים שאנו מבצעים בפסיכודרמה אנו חוקרים את האספקטים ההתנהגותיים שלנו ושל האחרים בסיטואציות שונות. אחת הטכניקות המרכזיות בפסיכודרמה - חילוף תפקידים - מאפשרת לפרוטגוניסט לשחק כל תפקיד בדרמה, במטרה להסתכל על העצמי מבחוץ, ולחוות את העצמי מפוזיציה של אחרים.

טכניקה זו יעילה מאוד ביצירת תפקידים חדשים. כאשר אנחנו משחקים מגוון של תפקידים במסגרת של אימפרוביזציה, אנחנו משחררים את אנרגיות היצירה שלנו בכיוונים חדשים, שחיינו היומיומיים לא בהכרח מזמנים לנו. הבמה הפסיכודרמטית, מאפשרת במה לעצמי, שיוכל לצאת ולהתגלות באופן ספונטאני (השכל, 1999).

המשחק של התפקיד מעודד את המשתתפים להתנסות בסיטואציות שבעבר אולי תסכלו אותם, הגבילו אותם, לסיטואציות שמעניקות אופציות חדשות. זה מאפשר לימוד התנהגות חדשה. בריאות נפשית קשורה ליכולת לנוע מתפקיד לתפקיד.

כמה שנוכל לשחק תפקידים ביותר מגוון, קלילות וספונטאניות, וכמה שנהיה מרוצים יותר מכל תפקיד, כך נהיה בריאים נפשית יותר בחיינו (Dayton, 1994).

הפסיכודרמה נותנת לנו אפשרות לעבוד ולבוא במגע עם התפקידים הכואבים שלנו, אלו שחסומים, תקועים ופצועים.

התפקידים מתפתחים ביחסים עם הזולת ומשתנים במקרה הטוב, כתגובה לסיטואציות ספציפיות. אם רפרטואר התפקידים אינו משתנה או שהוא מידי נוקשה, אזי יכולת ההסתגלות שלנו לסיטואציות שונות ומוגבלות.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

(מורנו האמין, שתפקיד פעיל בזמן מפגש עם אחר - והקונטקסט והזמן קובעים בדיוק איזה תפקיד יילקח).
אחת ממטרות התפקיד היא להיכנס לתת מודע מהעולם החברתי וליצור בתוכו צורה וסדר (Kipper, 1992).
מורנו מעלה את ההשערה שאנו מורכבים מן התפקידים שאנו משחקים. הוא חש כי הדרך ללמד אדם, לקבל מושג ממבנה האישיות שלו, הוא ללמוד את התפקידים שהוא משחק. אגב כך יוכל אדם לחקור כיצד בא במגע עם אחרים, כשהוא משחק באותו תפקיד, מה שמסייע בהבנה את עצמו ומקדמת אותו בהתפתחות אישיותו.
(Sternberg & Garcia, 1989).
השכל (1999) טוענת שאחת הדרכים ללמוד את מבנה האישיות של השחקן כאשר הוא בוחר לגלם דמות מסוימת, היא לבדוק את התפקיד, ואת הדרך שבה הוא בוחר לשחק את התפקיד.

התפתחות התפקידים:

פסיכודרמה מתייחסת לתפקידים שנוצרים מרגע צאתו של אדם לאוויר העולם והצטרפותו אל מערכת חברתית תרבותית מסוימת. על פי מורנו, ה"תפקידים" צומחים עוד בטרם צומח "העצמי", והם מלווים אותו לאורך כל החיים. מורנו הוסיף למושג התפקיד מהתיאטרון, את מושג העצמי. לדעתו התפקידים מתפתחים לפני התפתחות האגו (Moreno, 1987).

פסיכואנאליטים מאמינים שהפנים משפיע על החוץ, בטיפול התנהגותי מאמינים שהחוץ משפיע על הפנים, בפסיכודרמה יש שילוב של שתי הגישות. לכל תפקיד יש צד פנימי, וצד חיצוני. תיאורית התפקידים של מורנו מנסה לגשר בין ההתנהגות החיצונית לבין הדברים שקורים לנו בפנים. כשהפרוטגוניסט משחק תפקיד במהלך טיפול של אדם אחר, שלא נמצא בחדר, זהו תפקיד ייצוגי, השלכה של הייצוג הפנימי שנמצא בפנים, מבוסס על השלבים של יחסי אובייקט (השכל, 1999).

מורנו מציין שבכל תפקיד שהאדם משחק, יש מרכיב קולקטיבי ומרכיב אישי/פרטי. המרכיב הקולקטיבי של התפקיד, מכיל את האספקטים של התפקיד הדומים לדרך בה אחרים משחקים אותו. לדוגמא: תפקיד קולקטיבי יכול להיות במאי, אך במאים שונים יעבדו בטכניקות שונות על ההצגה. לכל אדם התנסויות ייחודיות בתפקיד. המרכיב האישי הוא

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

זה המגדיר את הדרך האישית, שבה אנו מטביעים את חותמנו על כל תפקיד אותו אנו משחקים (Moreno, 1987).

מורנו חילק את התפקידים לשלוש קטגוריות:
תפקידים פסיכוסומאטיים: אלו הם התפקידים הראשונים והם מתפתחים לאחר הלידה. תפקידים אלו מצביעים על קשר פסיכולוגי ופיזי. גוף ונפש קשורים באופן שלא ניתנים להתרה. תפקיד הרעב, הישן הבוכה. בשלב זה אין באפשרות התינוק לעשות את ההפרדה בינו לבין האחרים. מורנו מכנה את העולם הסובב את היילוד כה- 'יקום הראשון'.

תפקידים חברתיים: בעת שאנו באים במגע עם העולם וצוברים עצמאות, מתפתחים שני מבנים הקשורים זה בזה: אנו מתחילים לפתח **תפקידים חברתיים** כשאנו באים במגע עם הסובבים אותנו (אימא, חבר, אח...)
התפקידים המתפתחים מפתחים את **העצמי החברתי**.

תפקידים פסיכודרמטיים: כגון אימא, בת, אלה הם תפקידים שמבטאים את המרחב הפסיכולוגי. לתפקידים אלה נודעת חשיבות גדולה דרכם אנו מתכוונים, מתחים מציאים ומדמיינים. אלו הם התפקידים כפי שהופנמו בנו שלא תמיד עומדים במבחן המציאות (Moreno, 1993), 1987.

Dayton (1994) מוסיפה ומפרטת שבלמידת תפקיד חדש קיימים שלושה שלבים: 1- לקיחת תפקיד: שזהו שלב החיקוי, לקיחת הדוגמא, שזו אחת מצורת הלמידה העמוקה ביותר.

2- משחק תפקיד: זהו השלב שבו אנו עושים את מה שאנו לומדים בלקיחת תפקיד תוך כדי הבאה של משהו מעצמנו, משלנו, תוך כדי תרגול של התפקיד.

3- יצירת תפקיד: זהו השלב שבו אנחנו יוצרים מחדש את התפקיד עם איזשהו ראייה ייחודית לנו. אנחנו שומרים אלמנטים משני השלבים הקודמים אבל יוצרים את התפקיד באופן שגם יתאים למידותינו: לכישרונות, לצרכים, ולתשוקות שלנו- תהליך יצירה עם תוקף פנימי. השכל (1999) טוענת כי עבור שחקנים השלב השלישי הוא השלב האידיאלי עבור השחקן לעלות על הבמה: כאשר התפקיד מקבל את הגוון האישי של השחקן, את הקונספציה האישית והייחודית לו, כשהשחקן נהיה התפקיד, והתפקיד נהיה השחקן - רק אז התפקיד התבצע באופן מושלם.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

Blatner (2000), איחד את הרעיונות של מורנו אודות דינאמיקה של התפקיד וקרא לכך: "Role Dynamics" – דינאמיקה של תפקיד מציעה מתודולוגיה ע"י נתינת שם לקומפלקסים הנובעים מהאינטראקציה של העמדות, התפקידים והציפיות. יוצרים מרחק מהתפקידים, כך שהם הופכים להיות יותר אובייקטיביים, ואז אפשר ליצור איתם משא ומתן. בלטנר מציע דרכים שונות לשחק אותם, להתחשב בתפקידים קרובים ומנוגדים, וכמו מורנו, מציג כלי טיפולי שמזמין לחשוב על גמישות אודות קשת התפקידים.

דינאמיקה של תפקיד היא כלי, שבעבודה איתו מתבררות עובדות משמעותיות בעלות השלכות טיפוליות:

- תפקידים נלמדים ואפשר לשנן אותם.
 - תפקידים יכולים להיעלם.
 - תפקיד יכול לשנות גוון ולהדגיש תפקידים אחרים.
 - לכל תפקיד יש גם משמעות חברתית, ישנה איזושהי הסכמה וציפייה להתנהגות בצורה מסויימת.
 - קונפליקטים או קשיים בשיפוט לעיתים מתרחשים כשאנשים שרויים בתהליך של שינוי דינאמי, של אספקטים ושל תפקידים.
 - לאנשים יש קונפליקטים בין תפקידים אחדים.
- (Blatner, 2000, Moreno, 1987).

בנוסף, הדינאמיקה גם מעלה שאלות, שלפי השכל (1999), המחשבה עליהן וההתעסקות איתן מאפשרות את העבודה והרחבת התפקיד:

- האם הצורך המרכזי שלי זוהה ?
- האם חלק מתפקידי מפותחים מידי ?
- האם תפקידים מסוימים מוזנחים ?
- האם אני רוצה תפקיד אחר ?
- מה חוסם אותי מלהגיע אליו ?

Crosini (1966), מתאר את משחק התפקיד (Role paling) כטכניקה מקדמת עבור האינדיבידואל: כשאדם משחק תפקיד הוא מציג את ייחוד אישיותו. הוא מגיב לסיטואציות, מעריך את האינטליגנציה שלו, מרחיב את הגמישות והרגלי החשיבה שלו. משחק של תפקיד קרוב יותר להתנהגות בחיים האמיתיים- האדם מגיב באופן ספונטאני, מפתח



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

יצירתיות ונמצא מול מצבים לא מתוכננים. האדם מדבר, זו מקשיב,
חושב ומרגיש והכל באותו זמן- והופך להיות הוא עצמו בתפקיד.



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

התפקיד בתיאטרון:

לשם ביצוע תפקיד בתיאטרון באופן שהשחקן אכן יעבור תהליך שבו הוא עצמו הופך להיות התפקיד יש לשוב לסטניסלבסקי וברכט שכבר הוזכרו בפרק על עבודת השחקן, הפעם בדגש של טכניקות לביצוע התפקיד.

עבודת **סטניסלבסקי** אינה מוגבלת רק לעבודת הנפש, הוא מפתח גם את הצד הגופני. הגוף תלוי במצב נפשי ולהיפך, ולכן שיטתו נקראת גם השיטה ה"פסיכו-פיזית". האידיאל האסתטי יתבצע על ידי התקרבות גדולה אל הטבע, ורק המפגש ההזדהותי המוחלט בין הדמות והשחקן הופך את התפקיד לאומנות.

הגדרת סטניסלבסקי להצגה היא פעולה אקטיבית- הדרמה היא חיקוי פעולה, הפעולה נובעת מהרצון. על השחקן לשלוט ברצונותיו ולשם כך עליו לעבור שני שלבים:

א- אינטלקטואלי- לנתח את בסיס הרצון, מהו הרצון שיצור את הפעולה.

ב- כיצד הוא עצמו יהפוך באופן ממשי לבעל הרצון כדי לחוות את הפעולה.

כדי שהרצונות יהיו אוטנטיים על השחקן להשתמש במילת המפתח "אילו"- אמצעי לוגי שמאפשר לו להיכנס למציאות שאינה המציאות שלו. "אילו" השחקן היה באותה סיטואציה כיצד הוא היה מגיב? לשם כך נדרש השחקן להשתמש בדמיונו. על השחקן למלא בדמיונו את שהטקסט מאותת. הטקסט הוא שלד עבור השחקן ועליו להשלים פרטים שלא נמצאים במחזה. כשהדמיון לא מופעל הסיטואציה הופכת להיות מאובנת. דמיון השחקן בא לידי ביטוי בהתנהגות גוף וקול המביעים את הסיטואציה והנפש של הדמות (סטניסלבסקי, 1966).

סטניסלבסקי מציין אלמנטים ופעולות שיעזרו לשחקן במשימה הגדולה: אביזרים, תפאורה ותלבושות, שחרור ושליטה בגוף וחלוקת הטקסט למשימות וחלקים.

עיקרון החלוקה נובע מתוך הניסיון להבין (ממש כמו בטיפול)- מה המניעים של הדמות, מה הפעולה מה הרצון ומה המעצור. כאן מתבצע הקשר בין התת מודע למודע, והחלוקה הזו מבטאת את דעתו של סטניסלבסקי שאין התרחשות הומוגנית חד כיוונית (בניגוד לטרגדיה היוונית) אין גורל שנקבע מראש, אלא הקיום מתקדם

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

**מרגע לרגע וישנה אפשרות מחודשת לשינוי לצד זה או לצד אחר.
השלם מורכב מפרטים ופרטים מרכיבים את השלם.**

ברכט פיתח טכניקה חדשה של משחק, שיש הסוברים כי היא המתאימה ביותר לטכניקת המשחק על הדמות בפסיכודרמה (השכל, 1999). תכליתה של שיטה זו היא כאמור להניע את הצופה כי ינקוט בגישה ביקורתית חקרנית, כלפי המתרחש על הבמה. ע"פ טכניקה זאת לא ייעשה שום מאמץ להביא את הקהל לידי 'טרנס' ולהעניק לו אשליה כאילו הוא צופה בהתרחשות מוחשית וספונטאנית.

על השחקן להראות לקהל בצורה מפורשת כי מה שמתרחש על הבמה הוא הצגה ולא מציאות- השחקן לא מוותר לגמרי על ההזדהות עם הדמות אותה הוא מגלם אלא, הוא מבטא אותה רק במידה שנחוצה לו על מנת "להציג" את הדמות. אין הוא צריך להיכנס לעורה של הדמות ולהראות שהוא והדמות הם אחד, אלא שכל אחד הוא נפרד והוא צריך להראות את הגבול בינו ובין הדמות שאותה הוא משחק.

אין השחקן צריך לקבל אף אחד מן המאורעות שבסיפור כאילו הוא נתון שלא יכול להשתנות אלא עליו לשחק באופן שיורה את האלטרנטיבה, שבה יכול לשחק את התפקיד. (ברכט בתוך מגד, 1968).

זהו מצב אידיאלי בפסיכודרמה שכל מטפל שואף אליו- מצב בו המטופל יוכל לשחק אלטרנטיבות, ולא יהיה בסיטואציה של מצב ותפקיד שמור. השחקן אינו מניח לעצמו "להתגלגל" בתוך האדם שהוא עומד לייצגו עד כדי איבוד דמותו העצמית. הוא יודע שאין הוא המלך ליר, הוא רק **מציג אותו ולכן הוא יכול להתבונן בה מנקודת ראות מרוחקת קצת ולתת את דעתו עליה**- מרכיב שבהחלט מתקיים בטיפול הפסיכודרמטי. אולם בניגוד לתיאורית הניכור, שבה השחקן משתמש בגוף שלישי ובלשון עבר, בתהליך העבודה על הדמות בפסיכודרמה, ותוך כדי ביצוע התפקיד בעזרת שחקנים מסייעים וחילופי תפקידים, הפרוטגוניסט מדבר בגוף ראשון. וגם אם הסצנה נחווה בעבר יש לשחק את התפקיד "כאילו" שהוא מתבצע כאן ועכשיו, כל זאת בעזרת מילת המפתח הקסומה "אילו" או "כאילו".

בפסיכודרמה אנו מגלמים את הייצוגים הפנימיים של הדמויות שהפנמנו שהם חלק מהעצמי. כאשר מתבצע חילוף התפקידים יש לנו אפשרות להתבונן בחלקים של העצמי ולהגיע במקרה הטוב לתובנות.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

הפרוטגוניסט נע בין האני לעצמי, מהעולם המציאותי לעולם הפנימי ולדמויות. המנחה הפסיכודרמטי מאמין שלכניסה לעולם של "כאילו"- יש השפעה חזקה על ההתפתחות הפסיכולוגית. כל מה שהוא לא כאן יכול להיות "כאילו" כאן, בעזרת הדמיון. המרחב הפוטנציאלי במעבר שלנו מעולם המציאות לעולם הדמיון (השכל, 1999).

לסיכום, יכולת השחזור של התפקיד יכולה להתבצע בצורה הטובה ביותר בתיאטרון (השכל, 1999) - ברגע שהדרמה נרכשה ברמה אומנותית טובה, תמיד אפשר לשחזר אותה, באמצעות הטקסט, ההעמדה, השימוש בקול, התגובות של הדמויות/שחקנים אחרים בסצנה, התלבושת, התפאורה התאורה וכו'. כך שאולי כאשר תפקיד חדש נלמד, הכי קלה תהיה ההפנמה שלו באמצעות המשחק בתיאטרון.

לטענת השכל (1999), בבחירות השחקנים את התפקידים מקופלת האקסיומה שהבחירה לא מקרית, והיא מבטאת כל מיני חלקים מהעולם הפנימי. חלקים שישנם, וחלקים שאינם. גם כשהשחקנים בוחרים להתמודד עם תפקיד מסוים, יש בתפקיד משום השלכה. הם בוחרים בדמויות בעלות מאפיינים/תפקידים/דברים- שלהם אין. הרבה יותר מאשר בדמויות שממשים חלקים בתוכם. התפקיד שחסר להם הוא תפקיד שהצליחו למצוא בדמות. התפקיד הדרמטי או הדמות, בדומה למסכה הוא גם מסתור ומגן, ומאפשר שחרור וחופש. העצמי מגולם בעזרת תפקידים וסצנות שנותנים לגיטימציה לשחרר חלקים מודחקים ומכבידים בעצמם. בחירות אלו הם שלב בדרך להחלמה, לשינוי. השחקן, כמו המטופל, מרחיב את המרחב הפנימי שלו באמצעות התפקיד, הבחירה מאפשרת הרחבה של רפרטואר התפקידים, ומאפשרת פרידה מתפקידים ישנים (אמונה, 1994, בתוך השכל, 1999).

סיכום ביניים-

פיטר פיצלה (אצל פיינגלוד, 1996) מציג את המלט של שיקספיר, כדוגמא מובהקת לטיפוס של מתבגר, החווה במהלך העבודה עם שחקנים על מחזה, תהליך של חשיפה פסיכודרמטית תוך אישית, ומנסה להתמודד עם הגילויים והרבדים השונים באישיותו. הגיבור משחק, לובש מסכות ומחליף תפקידים המדגימים את התדמיות השונות של עצמו. המונולוגים הפנימיים, הידועים והמוכרים לו : ה- Soliloquy 'להיות או לא להיות' ואחרים, הם הביטוי המובהק של הראייה

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

הפנימית, התוך אישית על פי הגדרתו, הראייה האינטראפסיכית (פיצלה, אצל פיינגלוד, 1996).

האם לא כל שחקן בתהליך של חזרות עובר תהליך שכזה? האם מפגש עם החומרים הכתובים והלא כתובים, הבמאי, הדמויות האחרות והשחקנים, ומאוחר יותר, הבמה, והמפגש עם הקהל, האם כל אלו לא מעמתים את השחקן ומעבירים אותו תהליך אינטראפסיכי, הדומה לזה שעובר כל מטופל, המלווה ע"י המטפל, ולפעמים, אם קיימת, אז גם קבוצת הטיפול שלו.

גישתו הטיפולית של מורנו מבוססת על הפסיכודרמה, פסיכותרפיה קבוצתית שמאפשרת לאדם להתחיל ריפוי אישי. לאמן התנהגויות וקשרים במסגרת מאורגנת עם תמיכה, שמאפשרת שינוי וצמיחה, ולימוד דרכים חדשות, שיאפשרו להיות, במובן של Being, בעולם.

פיינגלוד (1996) טוען כי הפסיכודרמה מתקשרת עם התיאטרון משתי בחינות שונות המשלימות זו את זו: התיאטרון כאמצעי לבחינה עצמית מצד אחד והפסיכודרמה כאמצעי לניתוח דרמה ותיאטרון, והבנת מערכת היחסים המורכבת בין גיבורי המחזה לבין עצמם, מן הצד האחר.

לעיתים קרובות ובהפקות מסוימות עובר השחקן תהליכים פסיכודרמטיים וטיפוליים, תהליכים המשפיעים על חייו, בחירותיו ואישיותו, ממש כפי שטיפול נפשי עשוי היה להשפיע. הטענה הזו תיחקר בפרק הבא של העבודה.



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

מתודולוגיה: נבדקים, הכלי וההליך המחקרי:

הנבדקים:

חמישה שחקני תיאטרון וטלוויזיה מקצועיים, מוכרים ועובדים לפחות שבע שנים לפרנסתם במקצוע זה.

הכלי המחקרי- מחקר איכותני- ראיון:

מתוך מחשבה לאפשר ולהביא באופן המלא והעשיר ביותר את התהליכים הנפשיים שעברו השחקנים, כל אחד כאישיות נפרדת וסיפור חיים העומד בפני עצמו - בחרתי בגישת המחקר האיכותני: באמצעות כלי המחקר- ראיון פתוח הכולל מספר שאלות מוגדרות (חצי מובנה). סטייק (1978) תאר שני סוגים של ידע - גלוי וסמוי ושתי צורות הבהרת דברים- הסבר והבנה. כמו כן הבחין בין הסברים בתחום מדעי הטבע לבין הסברים של פעילות אנושית. תפישת ההבנה כתהליך, שבו האחד רואה את האחר כאישיות עצמאית, אחראית ובעלת כושר בחירה; הבנת האדם דרך שפתו, השקפותיו, גישותיו לערכים ולאירועים, דרישותיו מן החיים, ציפיותיו מן העתיד - כל אלה הן נקודות המוצא של החוקרים המעדיפים גישה איכותנית. חוקרים אלה מעוניינים להבין תופעה של מהותה ומשמעותה. הבנתם עשויה להיות מושגת על ידי חדירה לעולמם של הנחקרים, התחקות אחר התנסויותיהם, הקובעות ומעצבות את מציאותם היומיומית, וכיוון שהמציאות שונה אצל אנשים שונים, חשוב להם להכיר את נקודות הראות של הנחקרים עצמם וכיצד הם מבינים את הדברים.

בן יהושע (1990) מסכמת חמישה מאפיינים של המחקר האיכותני, שמאוד רלוונטיים לאופן המחקר שאני מתכוונת לערוך.

1. המחקר האיכותני שואב את נתוניו מהמערך הטבעי, והחוקר הוא מכשיר המחקר העיקרי. הראיונות עם השחקנים מתוכננים כשיחה אישית על פני כמה מפגשים. כדי ליצור תחושת אינטימיות לא יעשה שימוש ברשמקול או ציוד טכני אחר, אלא להסתמך על המראינת כמכשיר המחקר- על יכולת הקליטה שלה, הרגישות הפתיחות והתובנה להתרחשויות ולניואנסים של המרואיינים.
2. מחקר איכותני הוא תיאורי. הנתונים נאספים במילים או בתצלומים. פיסות סיפורם של השחקנים ישאו אולי אופי סיפורי, ויהוו את הנתונים לבדיקת ההשערות שלי.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

3. חוקרים מעוניינים בתהליכים יותר מאשר בתוצאות או בתוצרים.
אחד הדברים המשמעותיים במחקר הזה, אינו השאלה האם בשורה התחתונה היה למשחק ולאלמנטים הטיפוליים שבמקצוע השפעה או לא. אלא, איזו השפעה הייתה, ממה ובאיזה אופן היא נוצרה, על מה ועל איזה חלקים באישיות ובחיו של השחקן היא השפיעה וכו'. כלומר, התהליך והסיפור האישי של כל אחד ואחד מהמרווינים חשוב ומעניין, כדי ליצור תמונה מלאה, עמוקה ואנושית של החשיבה, העומדת בבסיס עבודה זו, של האנשים שעברו תהליך. ולא כדי לקבל מתאם חיובי מובהק בסופו של מחקר. מה שמוביל אותי למאפיין הרביעי-

4. החוקרים נוטים לנתח את נתניהם באופן אינדוקטיבי. בשלב זה העבודה מתבססת על הסקירה הספרותית. התפישה שגובשה היא על סמך החומר התיאורטי ועל חוויותיה האישיות של כותבת עבודה זו שעשויות להשתנות, ולהמשיך להיבנות נדבך על נדבך, על יסוד הראיות, העדויות, ופיסות המידע שתיאספנה בתהליך הדינאמי של הדיאלוג עם המרווינים.

5. הגישה האיכותנית מייחסת חשיבות למשמעות הדברים בעיניהם של הנחקרים.

אחד הדברים שמרתקים בעבודה זו היא מה חושבים האנשים, השחקנים לגבי הנושא הנחקר. האם הם מאמינים בכוח הטיפולי שבמקצוע שלהם? האם, כמו בסקירה הספרותית הם יכולים למקד ולפרוט את האלמנטים המשחקיים שטומנים בחובם מאפיינים פסיכודרמטיים ונפשיים? האם הם מודעים ובעלי יכולת התבוננות פנימית לעבור על פני המסע המקצועי שלהם ולהסתכל עליו כעל מסע אל תוך הנפש שלהם? והאם הם יאפשרו לעורכת המחקר, להתלוות אליהם לזמן קצר למסע זה?



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

הראיון:

כאמור, בחרתי בראיון חצי מובנה, כלומר פתוח אבל שקיימות בו שאלות מכוונות.

בן יהושע מתארת את הראיון הפתוח כמעין אירוע לשוני, הדומה לשיחה ידידותית שמתערכים בו שני תהליכים המשלימים זה את זה: האחד תהליך של התאמה ויצירת זיקה בין החוקר לנבדק - החוקר מעודד את הנחקר לדבר על עצמו ושואף לקיום יחסים הרמוניים איתו ולהיווצרות תחושת אמון, המאפשרת זרימה חופשית של מידע; התהליך השני הוא תהליך של הפקת מידע, המעודד ומטפח את הזיקה הזו.

בן יהושע מציינת חשיבותו של מועד ואופן הצגת השאלות - כדי שהראיון לא ייהפך לחקירה והמתראיינים יפסיקו לשתף פעולה. כמו כן מציינת שלושה אלמנטים חשובים בשעת קיום הראיון: מטרה מפורשת שלשמה מתקיים הראיון, הסברים הן מצד החוקר על עבודתו ומצד הנבדק על חוויותיו בהקשר זה, ושאלות המאפשרות לחשוף מידע, ולגלות את ההבחנות בחוויותיהם ובאירועים בעולמם של הנחקרים (1990).

*הראיון מורכב מכמה שאלות כלליות, באמצעותן יהיה ניסיון לעקוב אחרי הסיפור של הקריירה המקצועית תוך דגש על תפקידים/הפקות משמעותיות, חוויות רלוונטיות ותחושות. כמו כן התמקדות בסיפור של המרואיין ולא בניתוח שלו לסיפור, ולחוויות שעבר.



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

שאלות הראיון:

- מהי מהות המשחק בשבילך?
- מדוע לדעתך בחרת במקצוע הזה?
- מה הפך את הכישרון למקצוע?
- האם וכיצד השפיעו עליך תהליכי היצירה והעבודה על דמויות, בהפקות השונות, כשחקן וכאדם.
- האם היו תפקידים מסוימים / הפקות מסוימות שהשפיעו עליך באופן מיוחד?
- כיצד עבדת על דמויות, איך נכנסת לתפקידים והאם היה משהו יוצא דופן בתפקידים מסוימים?
- האם חשת שינויים בחיך, באופן ההתנהלות שלך, בעקבות תפקידים/הפקות מסוימות?
- אם לא היית שחקן, במה היית עוסק לפרנסתך?
- מהו קהל בשבילך?
- מהם יחסי הגומלין בינך לבין הקהל?
- מה מערכות היחסים שיש בינך לבין שחקנים השותפים להפקות?
- האם הרגשת לפעמים שאתה "מתבלבל" בין העולם הממשי, לעולם התיאטרון, לעולם האפשרי?
- כיצד היית מתאר את מערכות היחסים בינך לבין בימאים, באופן כללי וגם באופן ספציפי?
- האם עברת טיפול פסיכולוגי כלשהו במקביל לעבודתך?



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

ממצאים :

כאמור, ראיינתי חמישה שחקנים- שני גברים ושלוש נשים, כולם שחקנים ותיקים, מפורסמים ומנוסים (מעל לשבע שנות ניסיון בימתי רצוף, לא כולל שנות לימוד בבית ספר למשחק). כולם שיתפו פעולה באופן מלא ו**מרגש**, ופרשו לפני המראינת את התהליכים האישיים והבימתיים שעברו.

בפרק זה יוצג ניתוח רוחבי של הראיונות תוך ניסיון לבדוק האם האלמנטים הטיפוליים שהועלו וההתייחסויות אליהם בסקירה הביבליוגרפית, אכן שלובים וקיימים בסיפורים האישיים שנחשפו.

ניתוח רוחבי של הראיונות:

1- התפרצות הכישרון האומנותי: שילוב שלושת הגורמים: באופן גורף אצל כל השחקנים שרואיינו, שלושת הגורמים שנוי (1999) מדבר עליהם הכריעו וקבעו כי הכישרון יהפוך למקצוע ועיסוק עיקרי בחיים. אצל כל אחד סיפור המסגרת היה אחר, ולפעמים אפילו הפוך מסיפור של שחקן אחר, אבל בסופו של דבר תמיד הייתה קיימת רגישות מולדת חריגה להתנהגות, זיהוי רגשות וקולות של הדמויות המשמעותיות, רגישות, שעל פי נוי, "הולידה" התנהגויות אומנותיות כגון שירה, חיקויים, ריקוד, ומשחקים. ההתנהגויות הללו חוזקו אצל כולם ומשכו תשומת לב, מחמאות, ויצרו עבור השחקן כילד- מקום מיוחד. והמרכיב השלישי וכנראה החשוב מאוד; הצורך ביצירת אוטונומיה ועצמאות, הצורך למרוד במקום ממנו בא- ולבנות חיים אחרים לעצמו, מתוך אמונה שזו הדרך עבורו- והיא שונה ומנוגדת אפילו, משל אלו שגידלו אותו.

למשל נ' מספרת: "אני באה מעיר וגם ממשפחה שיש שם סוג של צניעות... חיים בלי חלומות ומאוד מחוברים לקרקע... אני לא יכולתי להשלים עם זה אני החלטתי שאני כן יעזו לחלום וגם אשאף להגשים אותו. והצלחתי... עד היום כשאני ליד ההורים שלי אני מרגישה שאני מאבדת את הכוח שלי- יש בהם משהו שכאילו מחזיר אותי לאיפה שהייתי פעם- המקום שלא מעז".

גם א' מספר שתמיד היה ילד מאוד רגיש: "ידעתי לזהות דברים ותגובות עוד לפני שהם התרחשו, זיהיתי אצל אנשים ובעיקר אצל ההורים נקודות

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

תורפה וחולשות... וידעתי לנצל את זה. ידעתי לשחק, לרגש, להצחיק כבר מגיל אפס והפידבקים מהסביבה היו בהתאם- התמוגגו והתלהבו וכמובן שקיבלתי מחמאות ותשומת לב. האלמנט הנוסף היה בגיל ההתבגרות- שכולו היה בעיטה אחת גדולה בבית ובהורים שגידלו אותי במוגנות ופינוק מוגזם וממש עטוף בצמר גפן, והמון חרדה סביבי (זאת בגלל נסיבות חיים: שתי תינוקות שנולדו לפני נפטרו, אחת בלידה, אחת בגיל כמה ימים). בגיל 17 הרגשתי שאני נחנק, שלא נותנים לי לעשות כלום בכוחות עצמי ועזבתי את הבית - רציתי ליצור לי אוטונומיה נפרדת ועצמאית מההורים ומאורח חייהם".

גם פ' מתארת את הפיכתה לשחקנית כ"ברירת מחדל וסוג של הצלה. מאז שאני זוכרת את עצמי, כבר כילדה מאוד קטנה הייתי סגורה ומאוד מופנמת, כזו שלא מחצינה רגשות. כשגילתי במקרה שיש לי קול יפה- זה פתח בפני עולמות ואנשים, ובעיקר זה נתן לי ערך עצמי וזהות: אני משמיעה את עצמי ואנשים יכולים ליהנות מזה. בשלב מאוחר יותר כשהחלטתי ללכת על זה עד הסוף ולהיות שחקנית אני בפרוש יודעת שהייתה שם החלטה להיות אחרת מאימא שלי שהייתה אישה צנועה, מאופקת, שיודעת מה מקומה (מאחורי הסירים בעיקר). כמו מרדנות שקטה, להיות מה שאימא כל החיים חינכה וציפתה שלא אהיה".

אלו, כאמור היו ציטוטים ותיאורים מפורטים שהופיעו בצורה כזו או אחרת אצל כל אחד ואחד מהשחקנים.

2- סובלימציה: גם אלמנט זה נמצא באופן גורף אצל כל אחד מהמרואינים, אם כי ברמות מודעות שונות. **א'** שואל את המראינת בחצי חיוך: "את יודעת כמה זה כיף לרצוח על הבמה? אני כל ערב רוצח עם כל הזעם והתשוקה להרוג על הבמה, ואף אחד לא מכניס אותי לכלא על זה".

ג' לעומתו מדברת על "הלגיטימיות להיות סקסית מפתה, ונחשקת על ידי גבר צעיר, בגילה המתקדם (50) מה שבחיי היום היום הנורמאליים כביכול ומחוץ לבמה לא הייתה מעלה על דעתה כהתנהגות שמתקבל על הדעת (גם אם לא הייתה נשואה...)"

פ', באופן מעט יותר מודע מקשרת את היצירתיות ליצר: "על הבמה היצרים שלי מקבלים מקום, בתור מי שחונכה מהבית לזהירות ומופנמות המקום היחיד שבו התאפשר לי להוציא, לזעוק ולהחצין היה על הבמה."

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

הסובלימציה והעידון של כל מה שבחיים – כך חונכתי, לא נחשב ללגיטימי".

כלומר, כל השחקנים, בהתאמה לדעתו של פרויד בסקירה הספרותית, מדברים על הסובלימציה כמאפשרת לגיטימציה לדחפים, ליצרים, או גם למה שנחשב כפחות לגיטימי בעיני הדמויות המשמעותיות, הראשונות והסביבה הקרובה.

3- תחושת הנראות, ההפצעה והקיום: לפריט זה התייחסו כל המרואיינים מכמה היבטים: גם מתחושת הנראות ע"י הקהל, כמו לדוגמה בדבריה של פ': " זה שאני צריכה קהל זה בעצם התשובה לכל החסכים שלי. אני זקוקה להתפעלות של הקהל להערצה, לכך שיראה אותי במלוא הדרי - כשאני מרגישה שהוא רואה אותי - אז בעצם אני קיימת כמו כן המלא והעצמתי".

ולעומת זאת ג' מתארת גם את תחושת הקיום בהקשר לקבלת תפקידים: "לשמוע שקיבלת תפקיד שרצית זה כל פעם מחדש תחושה עוצמתית באישור ובקבלה: שאת מספיק טובה, מאמינים במשחק שלך...בגילי יש לי כבר אישור מעצמי, אבל לקבל את האשור הזה מהבמאי, ממנהל התיאטרון ומהקולגות זה קצת כמו להיוולד מחדש כל פעם...כי אם אני לא משחקת- אני לא קיימת".

כלומר, עוד לפני העלייה לבמה, כבר מעצם הידיעה שקיבלו תפקיד, חל אצל השחקנים תהליך של קיום ואישור. בהמשכו- עת יפציעו על הבמה ויזכו לעיניים מצמיחות, יימשך התהליך: תחושת הנראות כך הם מדווחים, היא תחושה משמעותית וחזקה שמאפשרת חיבור לעוצמות פנימיות ולאמונה בעצמם.

4- ספונטאניות והיכולת לשחק: מעניין שבסעיף הזה בעיקר הנשים שבחבורת המרואיינים התייחסו ליכולות הללו והגדירו אותה כמתנה מולדת שאינה מובנת מאליה פ': "זו מתנה וכשגיליתי אותה- קיבלתי את הערך העצמי שלי".

וגם נ': "היכולת לשחק, להצחיק ולהפתיע אפילו את עצמי היא מתנה שבגיל קטן גיליתי במקרה, וכל יום כמעט לפני שאני נכנסת לבמה אני מביטה לשמיים ואומרת עליה תודה".

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

השחקניות מתייחסות ליתרונות ולמה שמעניקות היכולות הללו לא רק על הבמה אלא גם בחיים- נ': "הספונטאניות היא ההיפך ממה שקבוע וידוע והספונטאניות מאפשרת לי חיים כי נורא קשה לי עם שיגרה- עם לקום כל בוקר לאותו סדר יום, ובעצם היכולת לשחק והספונטאניות מאפשרים לי את החיים אחרת: הרבה יותר מגוונים ומעניינים, לא מונוטוניים ולא צפויים מראש"

וג' מוסיפה על זה: "האפשרות לשחק משאירה אותי כל הזמן באיזו ערנות, משאירה אותי בתחושה שאני חווה המון ושואלת שאלות, גם חברתיות. גם האינטנסיביות של החיים הללו, מחייבים אותי לשמור על הספונטאניות ולמצוא כל פעם מחדש את החד פעמיות".
מעניין, כאמור שהגברים לא מצאו לנכון לדבר על היכולות הללו. נראה היה שההתייחסות לזה היא כאל משהו ברור ומובן מאליו, כמו עוד כלי, אולי, שקיים בארגז הכלים שלהם כשחקנים.

5- מסגרת המאפשרת קשר עם העולם הנפשי- פנימי: כאמור, Pedder (1972) טען כי כאשר מתחיל תהליך חזרות - עולים ונפתחים תכנים מעולמם הנפשי - פנימי של שחקנים, ונקשרים בעולמם הפנימי של הדמויות בסצנות ובטקסטים. נ', למשל, מתארת תהליך מאוד עמוק ולא פשוט סביב זה: "באחד מהתפקידים הגדולים שעשיתי לאחרונה יש יחסי אם ובת מאוד מורכבים ולא פשוטים. זה פתח שוב את הקשר עם המקום הזה אצלי, כבת. עלו בי זיכרונות לא פשוטים ונאלצתי להתמודד שוב עם התכנים והיחסים שביני ובין אימי- להתבונן ולעשות עוד קצת עבודה סביב הקשר הזה".

פ' מוסיפה כי לא מדובר בהכרח בחוויות עם דמויות משמעותיות מהעבר, אלא גם בתחושות וקונפליקטים מההווה: "המון פעמים דברים שקורים לי בבית, בחיים האמיתיים- רגשות אשמה או ריב, אכזבות או קונפליקטים שאיתם אני מתמודדת- אני מוצאת את עצמי שוזרת אותם בתוך הטקסט- דברים חזקים עולים החוצה ומאפשרת לי לשחרר רגש, ומצד שני להחיות את הטקסט ולתת לו משמעות. אבל עדיין מבחינת הרמה הרגשית זה נשאר לא מספיק מעובד".

כלומר, תהליך החזרות יוצר מסגרת שמאפשרת סביב ההתרחשות התיאטרלית קשר לתכנים ולעולם הפנימי של השחקן אבל החוויה היא

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

לא תמיד גם ברמה של עיבוד והבנה, כפי שאולי תהיה בתהליך פסיכודרמטי.

6- הקהל המספק התבוננות קליטה אמפתית, ליווי, כבוד ואמון: גם כאן, באופן גורף כל השחקנים אכן מתייחסים אל הקהל כמקור לכוח, כבוד, הערכה וליווי. יחד עם זאת ההתייחסות היא באופן מפוכה שיודע שהמקור הזה עשוי להיות שיפוטי, משועמם ודורש עניין וריגוש. נ': "באופן כללי אני מעדיפה תמיד להתייחס לקהל כאל יחידה אחת שמהווה עבורי מקור לכוח. יש הצגות שאני מרגישה שהקהל איתי ואני מדויקת וטובה וממריאה- בימים כאלה הקהל נותן לי תמיכה והמסע באותו ערב הוא מוצלח. אבל לפעמים, כשאני עם ביקורת עצמית ומשליכה אותה על הקהל, או אם הקהל עייף אז עולות תחושות אחרות- שלא משנה מה - אני חייבת לעניין, ויש עליי אחריות מאוד גדולה, כי קהל רוצה לקבל תמורה לכרטיס שלו. אז הקבלה היא למעשה מוגבלת וחלקית.....".

א' מוסיף: "אני מקבל הערכה מהקהל, הרבה כבוד ואהבה. אני לא משחק לקהל, אני משחק לי, אבל אני צריך שיסתכלו עליי. אני לא חושב על הקהל ולא מעניין אותי מה עבר עליו, אבל אני כן מרגיש אם הוא שיפוטי".

פ: "מעבר לקיום שהקהל נותן לי כשאני על הבמה המון פעמים יש פחד: האם יקבלו אותי, האם לא ארגיש שיש הסתייגות ממני או ממה שאני עושה על הבמה. בהצגות שבהם אני מרגישה שהקהל איתי, אז הדברים זורמים, ולעיתים יש תחושה שדומה להקלה או ריפוי: אני משוחררת ויוצאת עם הרגשה טובה שעשיתי מה שהייתי צריכה שנתתי והייתי אני עצמי. שלא הייתי זהירה או מגבילה מידי, שלא חסמתי ולא חשתי נחסמת על ידי הקהל, ושנתתי לעצמי את המקום להיות ולהרגיש".

ג: "כבוד וליווי תמיד קיים, אבל לא תמיד יש אמפתיה. לא תמיד אתה מרגיש שהקהל איתך, מאמין לך ולעולם שאתה מנסה להציג ולהעלות- ואז באמת יש הצגה נורא מחורבנת, וכל המסע הזה... כל מה שאתה רוצה זה שהערב ייגמר, שהמפגש ה'טיפולי' הזה יסתיים...".

נראה, שממש כמו במפגש טיפולי, אם הקהל והשחקנים מכווננים אחד לשני, יהיה זה מפגש מצמיח ופורה. אם לא, כמו גם בפגישה טיפולית בה המטפל לא מספיק מכוונן ורגיש למטופל, או המטופל לא מביא את

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

עצמו באמת למפגש- אזי תהיה תחושה של פספוס, אולי של כשל, ומרחב הביניים לא ייוצר באופן המלא שלו. אבל האם זה לא חלק מהדרך? האם לשרוד כשל אמפתי אינו ציון דרך משמעותי בדרכו של מטופל? ושל שחקן?

7- האישיות הגרנדיוזית וסיפוק הצורך הגרנדיוזי: בסעיף זה – התגלו מספר אלמנטים. ראשית, כל השחקנים כולם מדברים ברמות כאלו או אחרות על הצורך בהתפעלות, על הכישרון שמאפשר לקבל את אותה התפעלות וההערצה, ועל תחושה קשה אם לא יקבלו אותה. ג': "כבר בתור ילדה שיחקתי לקהל גדול והיה לי צורך בהרבה עיניים, לא שיחקתי בבית אל מול ההורים, אף פעם, אבל כן בשכונה לקהל גדול, בבתי ספר תמיד התפעלו מכישרונותי, ותמיד ידעתי שאני אהיה שחקנית ומי שזלזל בזה ולא לקח את זה ברצינות- זה ממש פגע בי" וג' ממשיכה: "הדבר שאני הכי אוהבת זה לראות כמה זמן אני יכולה לקחת פאוזה ולא לדבר- אני אוהבת לבדוק כמה כוח יש לי אפילו בשתיקה להחזיק אותם- שהם קפואים ומסתכלים, שקועים בי. אני מחזיקה אותם והם שלי, אני כמונולוג שלי, ואף אחד מהשחקנים לא יכול להפריע...., או בהצגה אחרת- הבחנתי בילד המתקרב לבמה כמו מהופנט וממוגנט- הרגשתי שהקסם של התיאטרון וההצגה נגע בו- הרגשתי ששינתי את חיי...הרגשתי כמו אלה".

גם ג' מספרת: "אני צריכה להרגיש שאני מרגשת קהל- זה צורך קיומי עבורי, שקהל שלם יראה אותי, שיתרגש בזכותי, שיתפעל". ע', שעבר תהליכים נפשיים ובעל יכולת אינטרוספקציה מרשימה פותח כמונולוג יוצא דופן במודעות וביכולת החיבור שלו: "הצורך שלי כבנאדם לעמוד על הבמה מול מאות אנשים ולקבל אהבה- זה בעייתי ויש בזה משהו דפוק...אני מרגיש שיש משהו בסיסי בילדות- חסר תשומת לב, איזה טראומה שבגללה יש צורך להיות על הבמה, שכל העולם יראה בגלל נסיבות מסוימות מאז שהייתי תינוק אני זוכר את עצמי עוזר לאימא שלי, מסתדר בכוחות עצמי, ומתפקד כהורה עבורה- עד היום. ותמיד ידעתי שמשהו ברצון שלי להיות שחקן נולד שם. כשגדלתי, לאורך השנים כל בנאדם שפגשתי- רציתי ממנו משהו- שיאהב אותי, שייקח שליטה, שיפרוש עלי חסותו. הצורך באהבה אינסופית הלך והתגבר. בבית הספר למשחק כשהייתי צריך להתמודד ולהרגיש- פשוט נאטמתי,

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

כבר לא הרגשתי כלום. נהייתי כוכב גדול, אבל למעשה הפכתי לגוש של צרכים: שיאהבו אותי, שיתנו לי- כבשתי וקיבלתי אהבה מכל הנשים בעולם, בלי שליטה וגבול, אבל כמה שקיבלתי לא היה מספיק- ואז הבנתי שאני בבעיה: שאני מקבל את כל כמויות האהבה, אבל אני לא מסוגל לקבל, להכיל, ועל אחת כמה וכמה להחזיר....נפלתי לתוך דיכאון. במשך שנתיים בתיאטרון שיחקתי אבל לא יכולתי באמת להתחבר: לא לאהבה של הקהל, לא לאהבה של אישה, כלום".

נראה כי אכן יש קשר (כפי שמילר (1992) מדברת עליה בסקירה הספרותית) בקרב המרואינים, בין ילדות בה הילד נאלץ לשנות את ההתנהלות הטבעית שלו כילד – ובתוך כך סובל מחסך בתשומת לב וטיפול הורי תקין, לבין הצורך הקיומי אחר כך בכמויות גדולות של התפעלות והתבוננות מצד קהל גדול, כאילו לקבל בחזרה בריבית דריבית על מה שנלקח בגיל כל כך צעיר. כפי שניתן לקרוא גם בדבריה של נ': "מגיל מאוד צעיר הפכתי למטפלת באימא שלי- היה לה תמיד קשה, הייתה חלשה וחסרת אונים, תמיד איכשהו אני טיפלתי בה במקום שהיא בי, לא ממש הספקתי להיות ילדה, לא ממש ראו אותי, כילדה".

דבר נוסף שמילר מדברת עליו היא ההפרעה הנרקסיסטית, ובהקשר לכך היא מציינת את הגרנדיוזיות כהגנה מפני הדיכאון, שהוא הגנה מפני הכאב העמוק של ה"אובדן העצמי". בעדויות של א' על עצמו- מצאתי את כל התהליך כולו, באופן לא תמיד מודע, אבל לגמרי ממוקם קרוב מאוד לקצה - א': "היום, אחרי תהליך ארוך אני מבין שאני נרקסיסט. כל הזמן מכל הכיוונים (מקצועיים ופרטיים) וכבר מגיל צעיר, אני שומע כמה אני מיוחד כמה כוחות יש בי, כמה כישורים כמה יכולות ועדיין אני תמיד צריך עוד ועוד שייגידו לי את זה. יש לי לפעמים תחושה שכל מה שרואים בי זה לא באמת אני, שבעצם תיכף יוסר הכיסוי, המעטה, ויתגלה שאין שם כלום- וזה פחד מאוד גדול. לפעמים כשאני ממש מרגיש שהנה כולם תיכף יראו כמה אני לא באמת שווה- אני בורח, מתפטר, מתפרק- באופן לגמרי יזום- כדי לקבל עוד יותר חיזוקים ובאופן יותר נחרץ להרגיש שלא מוותרים עליי: התיאטרון מסרב לקבל את פיטוריי ומציע עוד הצעה, האנשים סביבי עוד יותר מחבקים. אבל לא תמיד זה יזום. לפני שנה היה לי משבר קשה, דיכאון עמוק ותחושה שאני כבר לא יודע מי אני, איבדתי את עצמי מהרבה בחינות – כלכלית, מקצועית, מערכות יחסים. אז כבר לא היתה לי ברירה והלכתי לטיפול".

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

מתוך דבריו של א', עולותהשאלות: האם יש רמות שונות של האישיות הגרנדיוזית? האם א' נמצא ברמה הגבוהה ביותר מקרב המרואיינים? האם יש רמה בה המשחק, ההתפעלות מהקהל, והחיזוקים כבר לא מספיקים והצורך לפנות לטיפול ולתהליכי עיבוד מונחים הוא ברמה הקיומית? שתציל מ"אובדן העצמי".....

8- יצירה , יצירתיות וגילום דמות: כמצופה, כל השחקנים באופן גורף מדברים על ההנאה והחשיבות שבחדוות היצירה: **ע:** "קיימת מאוד קודם כל ההנאה מהמשחק, מההתחפשות, התחושה שאני רוצה להיות הכל ועל הבמה אני יכול להיות הכל". השחקנים מספרים גם על תהליכי העבודה שבתהליך, ועל הכוח שלהם בתוכו: **א:** "אני הוא לא הדמות, אבל הכל שלי. אני בוחן בתוך הדמות מה יש יותר או פחות ממני... וכמו אקויליזר- אני מאפס, ומתחיל להרים את הכפתורים שצריך להרים". גם **פ'** מספרת: "אחד הדברים המדהימים בעבודה על דמות זה שבמהלך החזרות אתה נהיה קצת כמו הדמות- גם באופן לא מודע. זה קשור גם להנאה שבעניין- מזה שאתה קצת אחר, מתרגל מישהו שהוא אחר ממך וזה נותן חופש מסוים להעזו להתנהג אחרת. לבוא לחזרות לבושה כמו מישהי שנגיד מבליטה את הנשיות שבה- אז אני אלבש חצאיות ושמלות וממשיכה עם הבגדים גם אחרי זה בשאר שעות היום. מצד שני זה גם נכון לדמות שהיא סגורה ומופנמת, או קשה- גם אז לצערי אני הופכת להיות כזו.....".

ג' מתייחסת למידת המעורבות האישית שלה בתהליך יצירת הדמות: "בכל אדם יש הכל, מגוון מאפיינים ודמויות- וזו בעצם סוג של עבודת מיפוי אני בוחרת מה להביא מתוכי לדמות. הבנתי שככל שאני אקח מתוכי יותר ואביא לבמה- כך הדמות תהיה עמוקה ומשמעותית בקיום שלה". וג', שהיא הוותיקה שבחבורה, מתארת שינוי באופן שהיא עוברת תהליך יצירת הדמות שקשור בביטחון הפנימי וביכולת להסתכן במודע אולי, ולקחת סיכונים: "היום אני מוכנה יותר לבטל את עצמי- אני יודעת מי אני ומה יש בי, יש לי תחושת קביעות עצמי ואני לא פוחדת ללכת לאיבוד בתוך הדמות, היום אני יודעת שאני מסוגלת ללכת יותר אל הדמות ולאזורים ששיכים כביכול לה, ולא להביא את הדמות אליי, לא לעשות אותה דומה לי..."

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

ככלל, כל השחקנים מדברים על היצירתיות כאלמנט מרכזי וחשוב במקצוע וכאחת הסיבות שנמשכו אליו. ג' מבהירה: "הצורך לשחק לא קשור לכסף וגם לא לפרסום- כל אלו נלווים וחשובים אבל בשבילי המהות היא היצירה. היכולת ליצור דמות, סיפור, עם כל מה שמשתמע מכך זה הדבר הגדול- היכולת להרגיש ולהעביר לקהל הלאה". והיא לא היחידה- פ: "אני רואה מה זה עושה לאנשים- הצגה טובה. זו התעסקות מאוד לא יומיומית, משהו שמייחד את עצמו, משהו חגיגי, זה נגיעה במשהו כמעט כמו במוזיקה- משהו אלוהי שקשור ליכולות היצירה של אדם: להפוך דברים מהגשמי למשהו שמעבר לזה...".

9- גרוטובסקי וסטניסלבסקי: חשיפה ו'מהפנים החוצה': כאמור Grotowski, (1971) מדבר על השחקן בשירות התפקיד- המחפש בתוכו את העקבות לאלמנטים המאפיינים את הדמות. כל השחקנים כמעט מתארים את התהליך הזה כקשה ותובעני- ג' מתארת תהליך עבודה על דמות של אישה "עם חור מאוד גדול בכטן ובדידות מאוד גדולה- מה שבחיים, ביום יום אני בדיוק ההיפך- תמיד מוקפת ומקיפה את עצמי בחברים ומשפחה. וכדי למצוא את הדמות בתוכי הייתי חייבת לעבור תהליך ולמצוא בתוכי את המקומות הקשים והאבודים שלי. התחלתי לשתות, הכנסתי את עצמי למצב של בדידות פנימית והבאתי את עצמי למצב של בידוד מסוים. הבנתי שלמעשה אני צריכה לגעת במקומות שלא העזתי אף פעם (אני כאדם לא יכולה להיות לבד- אפילו אבא שלי תמיד אמר שאני תמיד חייבת להיות מוקפת) אילצתי את עצמי להיחשף לצביעות, לתחושה שכולם שונאים אותך, לפחד להישאר לבד, לא יפה, לא נחשקת..... הייתי צריכה להיזכר בחוויות הלבד שלי ובהתחלה לא ידעתי בדיוק איפה למצוא את זה אצלי כי לתחושתי לא היו לי חוויות של לבד למרות שבעצם... הייתי המון לבד! כי בילדותי משפחתי עברה ונדדה ממקום למקום בגלל העבודה של אבא.....התהליך הזה אילץ אותי להעלות דברים שכבר שכחתי שהדחקתי, ומהבחינה הזו זה בהחלט לא היה לי פשוט- בסוף מצאתי את עצמי מאמצת עוד כלבה למשפחה כדי שלא אשתגע.....".

גם נ' מספרת שבמקצוע הזה מאוד קשה להדחיק דברים: "בתהליך העבודה אתה מסתכל לכל פינה ופינה בנפש שלך. בכל תפקיד יש התעמקות קודם כל עם המקום אצלך, ודיאלוג בינך ובין עצמך. ככל

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

שאתה עושה יותר תפקידים אתה מגיע ליותר שטחים בתוכך, יותר התמודדויות, יותר תכנים וחלקים לא מודעים, שהופכים להיות נגישים בגלל העבודה עליהם, דרך התפקיד. אבל, מוסיפה נ' לא תמיד זה בהכרח באותה רמת מודעות ועיבוד....

כל השחקנים אם כן מדווחים על אותו אופן עבודה שסטניסלבסקי מדבר עליו: "היכרות פנימית עם עצמם וביסוס הקשר עם מאגר הזיכרונות האישיים, כדי להעלות חוויה הדומה באיכותה לחוויה שעוברת הדמות" (1954).

10- יכולת אילתור והאתלטיקה של הרגש: בסעיף זה רק כמחצית מהשחקנים התייחסו באופן ישיר והעלו חוויות משמעותיות. נ': "במקצוע הזה יש מקום להרבה רגשות שבחיים לא תמיד יש מקום וזמן ואפשרות, לחוות ולחוש בעוצמות שאתה כאדם מרגיש שהיית אולי רוצה או צריך להרגיש. על הבמה אני מרשה לעצמי לחוות מנעד של רגשות רחב בגווניו ובעוצמותיו. פ' מוסיפה: "גם המעברים מנקודה רגשית אחת לשניה, והמהירויות הן באופן כזה שבחיים הוא כמעט בלתי אפשרי לפעמים, ואילו על הבמה הוא מתקבל". יש לציין כי השחקניות שכן דיברו על האלמנטים הללו אפיינו את עצמן וגם יצרו את הרושם כמופנמות ושקטות יותר מקרב המרואיינים, וחשבתי שיש קשר אולי לכך שמה שבחוויה האישית שלהם לא מתאפשר בחיים מבחינת ביטוי הרגשות והמעברים הדרמטיים, מתאפשר עבורן על הבמה....

11- אפקט הניכור והתיאטרון האפי: גם בסעיף זה לא מצאתי הד גורף בקרב השחקנים. הדבר היחידי ששחקנים כן התחברו אליו הוא היכולת להגיז משהו, להעביר מסר או ביקורת, דרך המשחק בהצגה. כפי שע' ביטא זאת: "אחד הדברים שהכי חשובים לי בתיאטרון זה יכולת ההשפעה שלו, ושלי כחלק מהדבר הזה. בהצגות שאני מרגיש שהקהל הושפע, הבין וקיבל את המסר- מרגישים את זה בהשתחויה, במחיאות הכפיים, ואז ממש יש בי איזושהי שמחה. אחד המשברים הגדולים שהיו לי מהתיאטרון המוסדי היו בגלל ששם עושים הפקות שאין להם מטרה, שהם לא אומרות כלום, שסתם עושים עוד הפקה כדי לספק ולקלוע לטעמים של המנויים. רק תיאטרון פרינג' או תיאטרונים קטנים (כמו 'הספרייה' ברמת גן) לוקחים באמת סיכונים, מתעסקים עם תהליכים וחקירה של דברים

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

ראשוניים- בהפקות כאלה אני שותף גם לבחירת החומר, מה שמאפשר לי להתחבר למה שאני רוצה להגיד".

יכול להיות שהסיבה לכך שלא נמצאו עדויות למאפיינים אפיים בתיאטרון ולעבודת משחק כזו, היא פשוט בגלל שלא עושים כמעט הצגות כאלו היום. הדרישה משחקן בד"כ היא דווקא כן להשתמש באיכויות המשחק והחיקוי שלו וכן להזדהות עם הדמות (בניגוד כאמור למשנתו של ברכט) ונראה כי ה"מס'ז" הרגשי שיקבל הקהל חשוב אולי מהחוויה האינטלקטואלית חברתית שיוצר התיאטרון האפי.

12- המרחק הדרמטי: באופן גורף העדויות של כל השחקנים תואמות את טענתה של סו ג'נינגס (1990) כי "דווקא המרחק מביא את המטופלים/שחקנים קרוב לעצמם". פ' מתארת שהפעם הראשונה שהרשתה לעצמה לשחק ולהביא את עצמה הייתה בשיעור קומדיה דל ארטה: "היה משהו במסכה הקונקרטיה הזו שאיכשהו בזכותה הרשיתי לעצמי להביע את עצמי ולהיות מגוחכת ומצחיקה בלי פחד- אני זוכרת את התגובות הנלהבות, המסכה יצרה למעשה עבורי, מרחק ממני, וזה אפשר לי להביא תכנים מתוכי בלי פחד... להתבטא ועדיין לשמור על עצמי. עד היום בחיים אני מאוד מאופקת וזהירה אבל על הבמה- המרחק של הדמות ממני מאפשר להביא כל מה שלא הייתי מעיזה בחיים אם היה מדובר בי, אחד לאחד".

גם נ' מספרת על דמות ששיחקה שהיתה מאוד חשופה, נואשת בשבריריותה וזקוקה להמון תשומת לב- "בחיים, אני לעולם לא ארשה לעצמי להיות ולהודות בכזו פגיעות, אבל תחת מעטה הדמות הרשיתי לעצמי, התחברתי לחוסר האונים שלי ברמות הכי עמוקות שידעתי- וזו הייתה חוויה חזקה וגם התגובות על התפקיד היו בהתאם" (קיבלה את פרס האוסקר של התיאטרון...).

לעיתים המרחק הדרמטי הוא ממש בגדר הצלה של חיי הנפש, מאפשר הסתכלות על הוויה מאוד לא בריאה של השחקן- למעשה על עצמו, ולקייחח החלטה לצאת לדרך של שינוי. ע': "המרחק שיצרה הדמות כביכול ממני אפשרה למנגנוני האטימות והדיכאון לא לשמור עליי כל הזמן, ויכולתי להיות שם לרגעים, ולחוות את החיים דרך הדמות". א': "בהצגה הזו, בגלל המרחק הדרמטי- שכאילו (אבל רק כאלו) הייתה שם דמות ולא אחד לאחד אני והמשפחה שלי- יכולתי להעלות את כל

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

התכנים, גם את הכי כואבים ולהיות בהם ולהסתכל עליהם- בזכות זה עברתי את התהליך האישי שלי. בזכות הלגיטימציה להגיד ש'זה לא אני' והאפשרות להתיק הכל על הדמות".

13- מציאות מורחבת: Moreno (1998) הגדיר זאת כשטח הפעולה הדרמטית שבו הרעיונות והחומרים של האדם מוצאים ביטוי נאות. אצל השחקנים מתגלה עולם שלם שהתרחש כמו במציאות מורחבת בסישן הפסיכודרמטי: דברים שלא ניתן היה לעשות או ליצור ושכן התאפשרו על הבמה. פיתוח היבטים של האישיות, מערכות יחסים עם אובייקטים מופנמים ועוד. **א:** "בהצגה הזו, הדמות נכתבה ממש לפי הסיפור שלי ושל משפחתי, ויכולתי לעשות תיקון- ביחסים, בדיאלוגים שלא התקיימו מעולם ולעולם לא יתקיימו בחיים, אבל כן התקיימו בהצגה על הבמה. שיחות, התרגשויות דברים שבנכחי המרתפים, ושכחיים לא יכולתי לגרום להם לקרות, למרות שכן ניסיתי. ההצגה אפשרה לי בעצם בניית כמה מדרגות לזה שאני באמת כבר לא שופט את ההורים שלי ומקבל אותם כהבנה ובאהבה כמו שהם".

גם אצל ע' החוויה המשמעותית ביותר ששינתה את התפיסה שלו את עצמו וגרמה לו לצאת לדרך ולהוביל שינוי עבורו, קשורה בחווית תפקיד בהצגה ספציפית כסוג שלמציאות מורחבת: "החוויה המשפיעה והמשמעותית ביותר שעברתי הייתה בהפקה שבה שיחקתי בתפקיד הראשי דמות מאוד מורכבת שדרשה ממני להתחבר לגבר שאני- העוצמתי, הכריזמטי האינטליגנטי אבל גם הילדי, המאהב, היה בו את כל מגוון התכונות שתמיד ידעתי שקיים בי, ובגלל המצב הנפשי שהייתי בו (הדיכאון) היה משהו במשחק שקרה בלעדיי- אבל יכולתי לראות מה אני יכול להיות, יכולתי להשקיף מהצד איך ע' היה נראה, איך האנשים מגיבים אליו... זה גרם לי להתגעגע לעצמי, ולהתגאות במה שאני יכול להיות. אז גם הבנתי שיש בעיה ושאני חייב למצוא את הדרך אל עצמי: ההצגה כולה הייתה בעצם תמונות של מציאות שיכולה להיות ואני חייב למצוא את הדרך לממש את עצמי ואת המציאות הזו שיכולה להיות מנת חלקי. כולם נשבו בקסמו של האדם הזה, הדמות הזו וכל הזמן אמרו לי: 'זה אתה, זה ממש אתה' ואני בגלל הדיכאון והאטימות שלי הרגשתי שאני כל הזמן מפספס את עצמי, למרות שבפנים ידעתי שכל הזמן ע' הזה קיים שם בפנים. והחלטתי למצוא אותו, להרגיש את זה גם אם זה יכאב".

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

(אחרי התפקיד הזה ע' יוצא לסיבוב גדול בעולם שעובר דרך הודו, ומגיע למרפאותיו של ד"ר ג'אנוב בארה"ב- שם הוא עובר טיפול ארוך ומסור, ללא הגבלת זמן - ולמעשה, לפי הגדרתו, חווה את לידתו ושנותיו הראשונות באופן מלא ומחדש בליווי המטפלים ולפי שיטתו של ד"ר גאנוב. על פי עדותו- ע' הצליח להחלים, ולמצוא את "ע' האמיתי" מחדש.

14- הבמה והסטינג: בניגוד להיבטים הרבים בסקירה הספרותית הקשורים לבמה ולסטינג, בשיחות עם השחקנים היו מעט יחסית אזכורים והתייחסויות, וכשהם עלו, הם נקשרו סביב שני היבטים עיקריים: אולם החזרות והבמה כמייצגים סוג של מיכל, ושכאופן קונקרטי ממשי מאפשר פעולה גם אם היא למשל תוקפנית, כמו שע' תיאר: "לא מכיר הרבה מקומות עבודה שבהם אני יכול לשבור קוליסות (קירות תפאורה מעץ) וחפצים, מקום שיכול להכיל את התקפי החרדה, והזעם, את הפנטזיות. שאפשר לשבור, להתמוטט, ועדיין להישאר בחיים, ושזה ייחשב לחלק מתהליך העבודה....".

וההיבט השני שעלה בהקשר של הנושא היה בהשוואה של 'שרינג'- א' מספר על "העונג לשמוע את מה שהקהל מבטא בסופה של ההתרחשות הדרמטית, אם ע"י מחיאות כפיים, דמעה שמתגלה בקצה העין או אפילו שיחות של הקהל עם השחקנים לאחר ההצגה. זה הרבה פעמים מה שמזכיר ומחזיר אותי, עוזר לי לרדת מהאדרנלין של הבמה, חזרה למציאות".

15- הבמאי: כל השחקנים באופן חד משמעי מסכימים ומספרים על חשיבות הבמאי בתהליך העבודה והיצירה ומדברים על קווים מקבילים לעבודת המטפל. פ': "עולה לי מייד מחשבות על מ', במאי ידוע ומוערך, הוא אישיות מאוד משמעותית- היה בו משהו מאוד מלמד ומכיל, איפשר לידו הרבה עבודת אימפרוביזציה ובדיקה, ושהייה בתהליכים ללא לחץ לרוץ לתוצאות. הרגשתי שהוא אוהב את מה שאני עושה, התפעל ממני. הבנתי את השפה שבה הוא דיבר, את ההערות שלו, והייתה לנו כימיה מצוינת ומפרה".

גם אלמנטים של סודיות, הקשבה, תמיכה ואפילו העברה(?) עולים: ג': "הרגשתי שהוא נורא בעדי, מתאהב בי, גם בדמות, זה נתן לי המון כוח.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

הוא עדין ומקסים ונתן לי למצוא דברים- לא כפה עליי כלום. מאוד הקשיב לי ומאוד תמך. העבודה הייתה מאוד אינטימית, עבודה אסוציאטיבית וחווייתית הרשיתי לעצמי להיפתח ולהביא דברים מאוד אישיים, שמחתי על היחסים ועל שמירת הסודיות, והרגשתי מאוד בטוחה לפתוח ולבדוק דברים שקשורים לתפקיד כמו מיניות, רחם, בדידות ועוד".

נראה כי לכל שחקן, לאורך השנים היה את הבמאי הנבחר- שמעבר למקצועיות התיאטרלית אכן היו בו אלמנטים טיפוליים שאפשרו לשחקנים להיכנס תהליכים פנימיים ועמוקים והיו שם בשביל השחקנים במינונים הנכונים: מובילים, מלווים, אך לא חודרניים. נ': "במאי טוב צריך להיות לידר, מוביל. עבדתי על כמה הפקות עם במאית שהיתה לה היכולת לראות כמה דברים במקביל- את הקבוצה שעמדה לפני, ועדיין להעניק יחס אישי לכל שחקן ולהוציא מהם את מה שצריך כדי לעבוד על הדמויות. היא האימא והאבא של כל הדבר הזה, עם יכולת ליצור אורה מאוד טובה וקשר מיוחד בין השחקנים. לדעתי לפני הכישרון לביים חשוב שיהיו יכולות הנחיה ואחזקה של קבוצה. החיבור הרגשי עם הבמאי מאפשר חשיפה עצמית- הקרקע צריכה להיות בטוחה- שיהיה מי שיתמוך כך אם תגיע למקומות קשים".

נראה כי החוויה המשמעותית ביותר לשחקנים עם הבמאי שלהם היא יכולת האחזקה שלו אותם- ועבור כל אחד "יכולת האחזקה" מתפרשת באופן קצת שונה ומתייחסת להיבטים שונים בה, ממש כמו בטיפול- למשל א': "אני, מהבמאי שאני עובד מולו, זקוק כל הזמן לפידבק ולמסר שהוא לא מוותר עלי- כל הפקה אני אכנס למשבר יזום מבחינתי כדי לקבל את הפידבק הזה בכמויות עצומות. אני צריך לדעת בוודאות שיהיה מי שיתפוס אותי אם אני אפול. אם במאי לא יהיה כזה אני יעבוד עם הרבה הגנות ופילטרים- אני זקוק לקבלה מוחלטת". – הדברים שצותתו כאן הזכירו אסוציאטיבית את תהליך ה- adaptation to the needs של וויניקוט (1971) שיש לתינוק צורך בכך שיסופקו באופן מלא כל צרכיו ורצונותיו, כדי שיוכל להתקדם שלב ולתפקד מתוך הכרה של – the need to adapt. כלומר א' למעשה מדבר על מצב בו הבמאי מספק את צרכיו ומקבל אותו באופן מוחלט. ורק לאחר שנרכשת החוויה הזו- מתאפשר השלב הבא בהתפתחות- השלב שבו א', כשחקן,



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

יתפקד באופן מלא, ללא מגננות ופילטרים, ולפי צרכי ההצגה, הבמאי והעולם התיאטרלי, על דרישותיו. ויש גם עדויות שבהם באופן מובהק מתרחשים תהליכים טיפוליים: **ע':** "אני זכיתי לעבוד עם במאי שממש הציל את נפשי. מעבר להבנתו תיאטרון- הוא הבין ברגשות ובנימי הנפש והפסיכולוגיה. הוא ראה את האדם שאני עוד לפני שאני אפילו הצלחתי לראות. הוא האמין בפוטנציאל שבי, והצליח בתהליך ארוך להסיר את ההגנות שלי, ופתח אותי".

16- קתרזיס: כאמור, קתרזיס מתייחס באופן ספציפי וייחודי לשחרור מאגר המטענים באמצעות הבעה אפקטיבית הכוללים שינויים הניתנים לצפייה: בפנים, בגוף, בקול או בהתנהגות המטופל (Kellermann, 1992). השחקנים כולם מתייחסים לכך בתיאורים על תפקידים, שנגעו בהם במקומות הרגישים, הפגיעים, החסומים. היטיב לתאר זאת **א':** "כל ההצגה הזו מבחינתי היתה שחרור וניקוי לב אחד גדול: פעם ראשונה היתה לי לגיטימציה לבכות על הקשר, על מה שהיה ומה שלא היה. כל הצגה אני בוכה מחדש, מתרגש וחווה את הכל בעוצמות- זה כל כך הסיפור שלי, שגם אחרי ההצגה ה-400 זה עדיין קתרזיס".

17- אגו מסיע וכפיל: התהליכים עליהם מדווחים השחקנים בהקשר לסעיף זה הם גם סביב מה שמתרחש על הבמה, וגם מחוצה, לה כפי שמתארת ג': "בכל הפקה כמעט בשנים האחרונות, באופן טבעי אני גם בתפקידים האימהיים, אני מוקפת בשחקנים ושחקניות צעירים וצעירות מוכשרים ומוכשרות, ומצאתי שאני מרגישה טוב ונוח לי להיות בתפקידים האימהיים, לא רק בסט עצמו אלא בכלל בהתנהלות ובדינאמיקה. אני מפרגנת, מייעצת, מלמדת ומעודדת, ונוצר מצב שהבחירות בי לתפקיד האימהי הן מעבר לטקסט וממשיכות גם לחיים- וזה לימד אותי המון- על מה אני מייצגת עבור הקבוצה, ולקחתי בכבוד את התפקיד הזה".

גם **א'** מספר על חציית הקווים בין המציאות לדמיון, ובין העולם הפנימי של השחקנים לעולם החיצוני שעל הבמה המתנהל דרך הדמויות: **א':** "הרבה פעמים דמויות בהצגה הן מראות, או מראות הפוכות לדמות שאתה משחק וזה לפעמים חוצה את קו הדמויות וההצגה ונוגע

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

במציאות: יכולה להיות דינאמיקה כזו, שמי שמשחק את אבא שלי, נהיה גם אבהי כלפיי בחיים, בגלל זה הרבה פעמים מי שזוג בהצגה גם נהיה זוג בחיים.... התפקידים מקבלים חיים".

שחקנים תיארו גם חוויות המזכירות את חווית הכפיל: א': "העבודה על תפקיד בהצגה מאפשרת להסתכל על עצמי מהצד, כאילו לשבת לעצמי על הכתף ולנהל עם עצמי דיאלוג, על הבחירות שלי, על האופן שבו אני פועל".

אבל מסתבר שלפעמים האלמנט הפסיכודרמטי יכול לאבד שליטה, כיוון שהוא נעשה ללא ליווי ובקרה טיפולית מספקת- כמו במקרה של ע': "בהפקה מסוימת, הדמות ששיחקתי הייתה מאוד דומה לאבא שלי, לבשתי את החליפות של אבא שלי וממש חשתי איך אני משחק את אבא שלי. על רקע יחסים מאוד בעייתיים ומורכבים עם אבא שלי בחיים- זה היה מאוד קשה, ולמעשה פתח תקופת דיכאון של יותר משנתיים- הרגשתי שמשוהו בתוכי מת, ממש הלכתי ברחוב והרגשתי שאין לי חוויה של חיים: אפילו להרגיש את משב האוויר על העור לא הצלחתי. תפקדתי על אוטומט, התפקיד הזה פתח את הטייס האוטומטי שלי כי אני לא הייתי מסוגל בעצם להיות שם". מה שאולי התרחש, היה שהתפקיד שע' קיבל, הפך להיות מבלי שיהיה מודע ומובן לו, שחקן (אגו) מסייע עבורו. רק שללא הנחיה צמודה של מטפל תומך, וללא מוכנית נפשית לפגוש פנים מול פנים את האגו המסייע הטעון בקונפליקטים, זיכרונות וכעסים מודחקים, החוויה הזו הפכה לטראומטית וכמעט מוטטה אותו. יחד עם זה- הדיכאון שניפתח והמקומות הכל כך נמוכים אליהם ע' הגיע, הם אלה שגרמו לו בסופו של דבר לצאת לעולם ולמצוא דרך לטפל בעצמו, כפי שהעיד וסיפר.

18- הקבוצה: אין ספק שכל השחקנים מתייחסים לקבוצת העבודה כקבוצה שעוברת תהליכים, ושבה כל אחד משמש מראה כזו או אחרת לשני. ההבדלים בין השחקנים במידת המעורבות והאמון בקבוצה הזו שייכת וקשורה במאפיינים ובנטיות האישיותיות של כל שחקן ושחקן, ואולי בסוג ההנהגה, קרי הבמאי, שאמון על ההובלה של הקבוצה. עבור פ', למשל, בכל הפקה קבוצת השחקנים והבמאי הופכת, בזמן העבודה על ההצגה לסוג של משפחה: "לתקופה של כמה שבועות אתה נחשף בפני האנשים והופך מאוד קרוב, זה כולל שיחות תמיכה, עצות,

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

שיחות על החיים האישיים. נוצרת עבודה מאוד אינטימית. זו הרבה יותר מקבוצת עבודה. יחד עם זה כמי שיש לה בעיה עם נשים בעמדות סמכות ומעמד פחדתי לקחת משהו משחקניות אחרות, העדפתי לא להתעסק עם המקום הזה- תמיד יצרתי סוג של מרחק שנועד להגן עליי מהמקום השיפוטי והביקורתי, שכמובן שייך וקשור קודם כל להשלכות שלי על הנשים הללו. אני סבורה שבקבוצה טיפולית לא הייתי מתחמקת ונתקעת עם ההשלכות הללו הרבה זמן...". כלומר לא בהכרח שחקנים ישתמשו בקבוצה כמקור לפתירת קונפליקטים ובעיות. אבל האם בכל קבוצה טיפולית בהכרח כולם משתמשים בה?.....

גם ג' מספרת: "כמי שעברה ונדדה בילדותה רבות עם המשפחה, כל פעם שהגעתי למקום חדש הייתי צריכה לרכוש מחדש חברים, ולהתחיל לבנות את מעמדי שוב מהתחלה. היום אני גרה באותו מקום כבר הרבה מאוד זמן, אבל עדיין עם כל הפקה שמתחילה אני נזכרת בתחושה ההיא: של יצירת מסגרת קבוצתית חדשה- אני חשה מאוד את הצורך ונקשרת לאנשים, לצוות השחקנים, ובכל סיום הפקה ופרידה עולה מחדש חרדת הנטישה והצער להיפרד".

אין ספק שבמקומות שבהם החליטו שחקנים כן להיעזר אחד בשני לפתירת בעיות וקונפליקטים, התוצאות היו בהתאם, כפי שמספרת ג': "במהלך החזרות נוצרים ערוצים של שיתוף והידברות ומערכות יחסים מאוד אינטימיות:" שיחקתי עם שחקנית מסוימת וותיקה בהפקה שהתעוררו בי התקפי חרדה לגבי התפקיד. ברגע ששיתפתי אותה בחרדות שלי- נוצר בינינו קשר חזק, מסתבר שגם היא עם חרדות, והברית הזו בינינו פתחה ערוץ משמעותי נוסף בינינו אפילו במהלך ההצגה. התמיכה הייתה הדדית, קצת הזכיר לי טיפול משפחתי".

19- תיאורית התפקיד: אחד האלמנטים המשמעותיים, אם לא המשמעותי ביותר בתהליך עבודת השחקן והשפעתו על חייו של שחקן ותהליכים פנימיים טמונה ללא ספק בסעיף זה. כל שחקן דיווח בעיניים נוצצות על תפקיד או יותר ששינה את חייו, לתמיד. אצל ג', החוויות והתיקונים שלקחה איתה כמעט מכל תפקיד היו עוצמתיים, ברורים וחד משמעיים: "כמי ששיחקה שנים בתפקידי משנה, פעם ראשונה שקיבלתי תפקיד ראשי היה של אישה חזקה, מנהלת חסרת עכבות, מינית ועוצמתית. כל היום במשך יותר משלוש שנים הסתובבתי

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

על עקבים, לבושה במיטב החליפות, ומתרגלת סצנות על סצנות בהן אני מנווטת, מנהלת את כל העולם ויותר חשוב: אף אחד לא מנהל אותי!!!. מהתפקיד הזה לקחתי לחיים את האסרטיביות- מאז, אני לא נותנת לאף אחד לדרוך עליי, הדמות הזו כל כך נכנסה לי לנשמה שהייתי ממש צריכה לעבור תהליך של סינון במודע: מה מתוכה אני משאירה בי, ומה אני משאירה מאחור- כי למרות שאהבתי ואפילו התמכרתי קצת לכוח שזה נתן לי, היה ברור שכדי שלא יפחדו, ויאהבו אותי אני לא יכולה להיות "היא" לגמרי, אפילו לא בצחוק... ומאז בעצם כל תפקיד מלמד אותי, נותן לי לגיטימיות לצרכים ואישור לספקות- לגיטימיות להיות מפתה בגיל 50, להיות בלונדינית וחכמה, להיות אסרטיבית. יחד עם זה מהצד השני בתפקיד אחר לגמרי- של אישה מרירה וקשה שפועלת ממקומות רחוקים מאוד ממני- למדתי לאהוב אותה, הייתי בנעליים שלה הבנתי וראיתי את המקום שלה וזה עזר לי מאוד להרחיב את ההסתכלות שלי על אנשים על המורכבות שלהם, העזתי אולי להסתכל על המורכבות שלי, ובכל מקרה- הפכתי בזכות העבודה על התפקיד הזה להרבה פחות שיפוטית".

גם נ' מספרת על חוויה ושינוי מאוד גדול בתהליכים האישיים שעברה בעת שעבדה על תפקיד מסוים, דווקא עוד בימי לימודיה בבית ספר למשחק: "עבדנו על ההפקה 'בית ברנרדה' והתפקיד דרש גירוד השכבות ונגיעה במקומות הכי יצריים ומינניים מחד, והאיסורים והפחדים מאידך. החיבור לשם גרם לי לפתוח מגירות שהיו סגורות חזק סביב הזהות המינית שלי... התפקיד הזה והעבודה בהפקה הזו גרמו לי להבין בפעם הראשונה מה אני באמת רוצה....".

לא תמיד כל השחקנים ידעו להצביע באופן ברור מה קיבלה האישיות שלהם מכל דמות ודמות, לעיתים ההשפעות היו כלליות יותר ודיברו על תהליכים רחבים וממושכים, כזה למשל היה התיאור של פ': "אני לא יכולה להצביע ולומר שבאופן מודע לקחתי מדמויות ששיחקתי על הבמה, איתי הלאה לחיים. ההפרדה אצלי היא טוטאלית: על הבמה אני מישהי אחת ובחיים אני מישהי אחרת...למעשה הייתי שמחה אם הייתי יכולה לקחת לעצמי דברים שחסרים לי, וקיימים בדמויות שאני משחקת. אבל התהליכים הנפשיים שעברתי החל מהבחירה להיות על הבמה ולבטא את הדברים, כל הדרך שעברתי שכוללת הרבה הפקות ותפקידים מסוגים



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

שונים- אולי גם בזכותם היום אני יודעת שאני לא ילדה מתוקה ולא מוכנה להיות בתפקיד הזה- לשרת שם צורך של אחרים".
וא' מוסיף ומציין את היכולת להעלות את רמת המודעות לעצמו באמצעות התפקידים שקיבל: "ליהוקים שלי הם לא סתמיים, כל תפקיד שקיבלתי היו לו הקבלות בחיים- משהו שמאפשר עבודה על מה שקורה לי בדיוק בחיים. הדמויות תמיד ברמת מודעות טיפה יותר גדולה ממני ובעצם מובילות אותי הרבה פעמים לתהליכי מודעות גם בחיים".



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

דיון

סיכום ניתוח הממצאים:

כשמסתכלים על התייחסויות השחקנים בראיונות, על הסיפורים האישיים ועל העדויות, עולה תמונה רחבה ומאוד ברורה: בעבודת השחקן טמונים, משולבים ומעורבים מספר גדול של אלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים, שלמעשה נקשרים באופן ישיר, ובעיקר כמקדמים של תהליכים נפשיים.

באופן גורף ועם הרבה השפעה מצויים ב"שורה הראשונה" של האלמנטים "הבמאי כמטפל", "העבודה על התפקיד" ו"הקהל". אני כותבת "בשורה הראשונה" כי במבט כולל ובקריאה חוזרת ונשנית של הראיונות ניתן לראות מעין תרשים זרימה, של תהליכים- החל מילדותו המוקדמת של השחקן ועד לרגע שבו פרש את סיפור חייו לפניי, בהקשר של נושא העבודה.

התרשים מתאר למעשה כיצד החל, כבר מילדות מוקדמת, תהליך שבו השחקן מוביל את עצמו בעזרת רגישויותיו ויכולותיו, ומנצל כאמור, לפי נוי (1999) את "פגמיו". דרך אירועי חיים והתייחסויות של דמויות משמעותיות הוא מנווט עצמו שלב אחרי שלב בהתפתחותו כשחקן, כשהוא נעזר באלמנטים השונים המוזכרים, שמובילים לתהליכים עוד יותר עמוקים וטיפוליים.

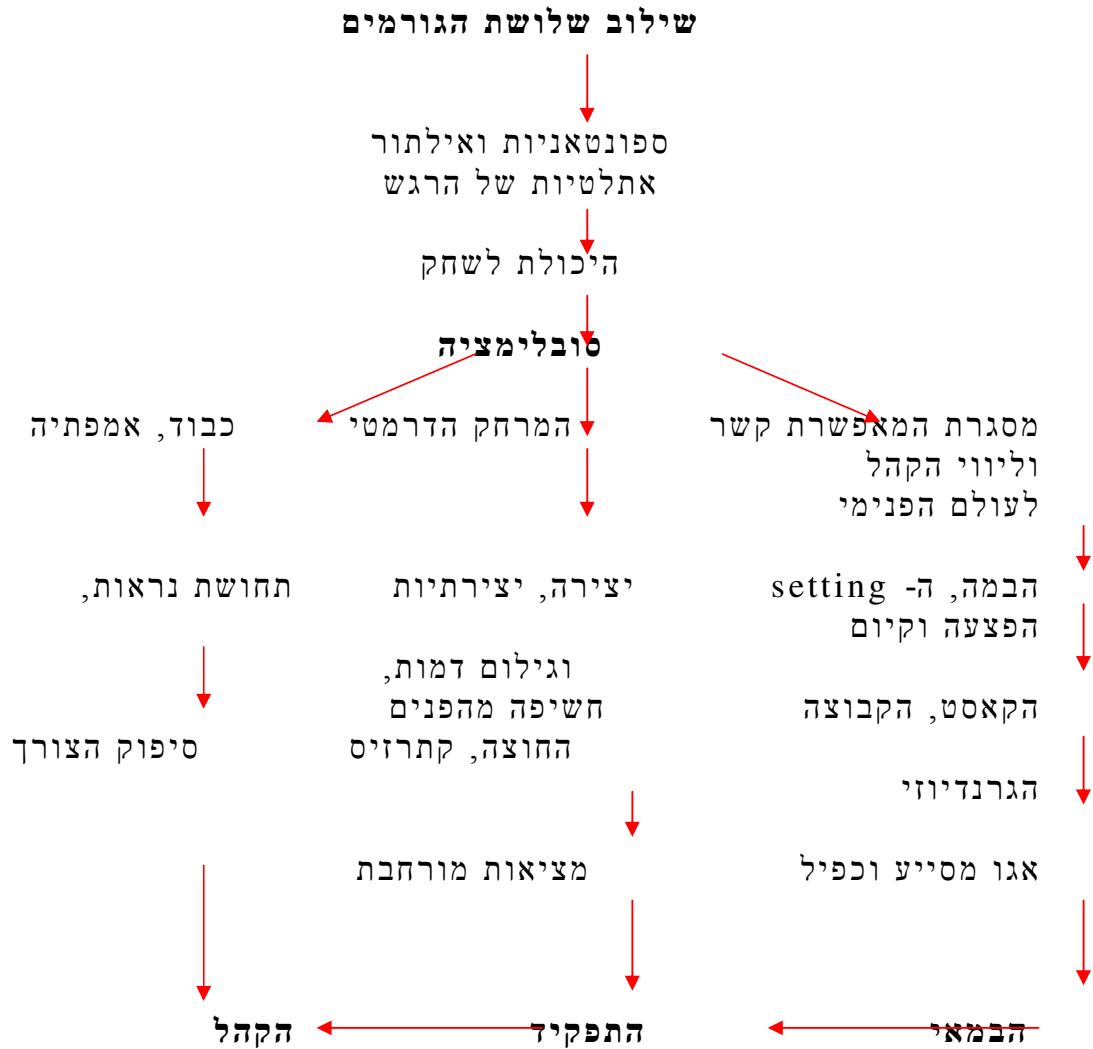
המודל המוצג בעמוד הבא הוא למעשה סיכום של הראיונות וניתוח הממצאים, מתוך הבנה לא רק את האלמנטים הטרפויטים אלא גם תהליך התרחשותם: איזה אלמנט מוביל לאחר, באיזה אופן מאפשר או גורם לו, ומה חשוב ומשמעותי אולי יותר מהאחרים.

תרשים המודל מוצג בעמוד הבא ומייז אחריו תיאור והסבר מילולי.



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

מודל תהליכי לאלמנטים תרפויטיים בעבודת השחקן:



* (פריט שנותר מחוץ לתרשים זה הוא: "אפקט הניכור והתיאטרון האפי" שאת הסיבות לכך פורטו בניתוח ממצאים עצמו).



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

ניתן היה לשמוע ולראות בבירור כי אצל כל המרואיינים, עצם ניתוב הרגישות הגדולה, אותה "פגימות חושית" שעליה מדבר נוי (1999), והפנייתה וביטויה באופן משחקי-אומנותי, שתופס את עינה של האם והסביבה, כבר הוא למעשה התחלה של איזשהו תהליך תרפויטי. "הוא נוטה לחזור יותר על הפעילויות הזוכות לתשבחות של האם והן נטענות לכן במנת-יתר של ליבידו וממרצות להתפתחות נוספת" (אנה פרויד, עמ' 86-87). משלב זה למעשה הילד הולך ומשכלל את האלמנטים: "ספונטאניות, אילתור, ואתלטיקה של הרגש". עם כל שיר, חיקוי או תגובה משחקית עליהם הוא מקבל חיזוקים הוא למעשה הולך ומפתח מיומנויות שהולכות ומתחזקות בתוכו, ושמעבר להיותן חשובות בפני עצמן- הן מאפשרות לו לגבש יכולת אחת גדולה וכוללת והיא "היכולת לשחק". והכוונה כאן היא ליכולת לעמוד מול קהל (ההורים, המשפחה המורחבת, השכונה, בית הספר) ולשיר, להצחיק, לחקות, להשתעשע בדמויות ועוד.

מעתה ואילך מה שיקבע לאן יובילו הכישרון והיכולות הם שני דברים עיקריים: נסיבות חיים והאלמנט השלישי שנוי (1999) מדבר עליו: הגורם המוטיבציוני.

אצל כל השחקנים ההחלטה להפוך את הכישרון, שהלך והתפתח עם השנים והתחזק על ידי התגובות הסביבתיות וההתנסויות החובבניות הטובות, הייתה קשורה בצורך "לרכישת תחושת האוטונומיה של העצמי... כמו גם הפעילות האומנותית עצמה המעוררת לפחות מידה מסוימת של הנאה וסיפוק" (עמ' 359-360).

נראה כי אכן זה מה שיקבע אם שחקן ישתמש באותה "יכולת לשחק" לצורך "סובלימציה"- כלומר יפנה לדרך המקצועית של להיות שחקן ויפתח מעגל חדש של תהליכים תרפויטיים (מעגלים שעליהם מדברים התיאורטיקנים הרבים שצוינו בסקירה הספרותית).

כאמור ברגע ששחקן בוחר בדרך הסובלימטיבית, הוא מצליח למצוא לו את הדרך האפשרית עבורו: כפי שמתאר זאת פרויד: "הוא מוצא דרך לחזור אל המציאות מעולם הפנטזיות שלו בעשותו שימוש בכישרונותיו המיוחדים לעיצוב הפנטזיות שלו לכדי אמיתות מסוג חדש, המתקבלות בציבור בהערכה כהרהורים יקרי ערך על מציאות" (SE, XII.224), בתוך: סטור (1993).



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

במבט על התרשים נוכל לראות כי החל משלב זה הדרך התרפויטית למעשה מתפצלת לשלושה שבילים עיקריים: 1. הבמאי, 2. התפקיד ו 3. הקהל. בכל שביל כזה, שלב מוביל לשלב באופן היררכי: אלמנטים שמתקיימים ולמעשה מובילים לאלמנטים נוספים, והשביל מסתיים באלמנט החשוב ביותר שבשורה האחרונה, אבל למעשה תלוי בו כבר מתחילת הדרך. לכן בהתפצלות הימנית ביותר נוכל לראות כי עצם הפנייה והעבודה בתיאטרון מהווה אצל כל מרואייני גם "מסגרת המאפשרת קשר לעולם הפנימי" אצל השחקן. את המסגרת בונה למעשה החלל של אולם החזרות, הבמה והסטינג. וכאשר זה קיים- מתאפשר מקום לקבוצת האנשים שקובצו לעבודה, ובאופן טבעי מתקיימים תהליכים קבוצתיים, כפי שהעידו המרואיינים. ברוב המקרים מופיעים תוך כדי העבודה אלמנטים של אגו מסייע וכפיל, אבל יותר מכל, מה שמשפיע אם אכן תהיה מסגרת טובה, שבאמת מאפשרת קשר לעולם הפנימי, ואלמנטים תרפויטיים שיובילו לתהליכים טיפוליים הוא קיומו של "במאי" תומך, מצמיח, מאפשר, מלווה ובעיקר רואה את השחקן ואת האדם שאותו הוא מביים. כפי שמתארת Rojers (1993), ומספרת על כך שצמיחה אישית יכולה להתרחש בסביבה תומכת ובטוחה שאותה יוצרים גורמים או אנשים שמקלים על חבלי התהליך ומספקים חום אמפתיה וכנות.

מובן שמה שמקשר את הפיצול הימני לאמצעי הוא תהליך העבודה עם במאי שכזה על "תפקיד" – עם כל המשתמע מכך: כפי שמתואר בפיצול האמצעי: הסובלימציה מאפשרת בעבודה התיאטרלית קודם כל "מרחק דרמטי". "שלכשעצמו מאפשר בדרך כלל תהליך תרפויטי מוגבר, של חקירה תוך נפשית ובין אישית. הוא מספק מבנה לפעולה שבאופן פרדוקסלי, דווקא המרחק מביא את המטופלים קרוב לעצמם" (סו ג'נינגס, 1990). המרחק הדרמטי, אם כן מאפשר תהליך עמוק של "יצירה וגילום דמות", תוך כדי "חשיפה מהפנים החוצה" ואולי גם "קתרזיס", כפי שמעידים המרואיינים. בחלק גדול מהראיונות, בתיאור העבודה התיאטרלית בשלב זה, עלו חוויות של מציאות מורחבת שהיו כאמור המשמעותיות ביותר בקידום והעמקת התהליכים הנפשיים ובעלי ההשפעה הגדולה ביותר על תפיסותיהם, אופן פעולתם ומערכות היחסים שלהם עם עצמם ועם הדמויות המשמעותיות בחייהם.

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

החלק המרכזי של התרשים עוסק אם כן בכל ההיבטים שאוזכרו בסקירה הספרותית בפרק על "אלמנטים פסיכודרמטיים" ובתוך כך גם בפרק "תיאורית התפקיד". באופן ברור ניתן היה להבין שככל שהבמאי היה מהסוג המאפשר, אפשר לומר הטיפולי- כך הייתה העבודה על התפקיד משמעותית ועמוקה, ועם השלכות עצומות על חייו והעבודה הנפשית של השחקן.

הפיצול השמאלי של התרשים עוסק בכל מה שמאפשרת עצם העמידה מול קהל. נוי ואנה פרויד כאמור מדברים על כך שבאופן אינטואיטיבי הילד הקטן יודע לחזור ולשכלל את תגובותיו האומנותיות שמקבלות חיזוקים חיוביים מהסביבה. השחקן הפונה לעשייה התיאטרונית פונה ממש בגלל אותם חיזוקים שקיבל כבר כילד קטן, אבל נראה כי במפגש עם הקהל מתרחשים בנוסף גם אלמנטים תרפויטיים אחרים, ומסתמן כי ככל שהצורך הגרנדיוזי גדול- כך גם "מתקדם" השחקן במעלה התרשים שבמודל. כלומר, כל השחקנים דיברו על הקהל כמקור אחד שמעניק בדרך כלל "תמיכה, ליווי, אמפתיה ותחושת כבוד". כל השחקנים גם דיברו על "תחושת הקיום והנראות" שהם כל כך זקוקים לה, תחושה שממלאת בכוח ונותנת אישור. אבל לא כל השחקנים דיברו באופן שווה על "סיפוק הצורך הגרנדיוזי". בקריאה חוזרת ונשנית של הראיונות ועל פי סיפורי החיים ומהיכרות עם המרואיינים, נראה כי ככל שהדיכאון והחוסר היו גדולים יותר, ככל שהדמות המשמעותית הייתה תלויה בילד ולכן לא יכול היה להשתמש בה כדי לבנות את ה"עצמי" שלו- ככל שפחות התאפשרו תנאי היסוד האלה, ההכרחיים לביצוע הפרדה מוצלחת בין ייצוגי עצמי לבין ייצוגי האובייקט, כך הלכה והתגבשה האישיות הנרקסיסטית (מילר 1992), ובראיונות עולה בהתאם לחוויה הזו התעסקות השחקנים יותר ויותר בצורך הנרקסיסטי ובסיפוקו.

אורן (1997) טוענת כאמור, כי ההתעסקות בפנטזיות ובמציאות הדרמטית מהווה עבור השחקן רשת הגנה מפני עימות עם האמת הביוגרפית שלו. דרך גילום דמויות הוא מנצל את רגישותו לנפש האחר, את יכולתו ל"וויטור" על עצמו, להיות, להרגיש ולעשות כל מה שנגזל ממנו. במפגש עם הקהל, הוא זוכה לאהבה ולהערצה ללא גבול. יחד עם זאת טוענת אורן, כי חירותו הפנימית של השחקן מוגבלת- הוא נשאר תלוי באובייקטים חיצוניים שימשו לו הד ומענה- הצופים

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

בתיאטרון . נראה כי לא כל השחקנים איתם שוחחתי נמצאים באותה רמה של נרקיסיסטיות וצורך בהערצה. חלקם כך דיווחו, כבר עברו תהליכים כאלו ואחרים של התמודדות עם האמת הביוגרפית והדיכאון, אך ליותר ממחצית מהם, ההוויה והשוטטות היא ללא ספק, כפי שניתן לקרוא בממצאים, באזורי ההפרעה הנרקיסיסטית וסיפוק הצורך הגרנדיוזי, ברמות הגבוהות.

לסיכום, ניתן לומר כי שלושת האלמנטים: במאי, תפקיד וקהל, (עם כל האלמנטים החבויים בתוכם וקשורים להם), עשויים להפוך בתנאים מסוימים ובהרבה הפקות לגורמים תרפויטיים, המאפשרים לשחקן פתיחה של חלונות שאולי לא היו נפתחים בדרך אחרת. חלונות שדרכם מתאפשרת התבוננות, שיקוף, חיבור אל מחוזות פנימיים ותחילתם של תהליכים נפשיים וטיפוליים. אם אכן מתאפשר שילובם של שלושת האלמנטים המשמעותיים האלה יחד, אין ספק שהתהליכים הם עוצמתיים ובעלי השפעה גדולה על חייהם של השחקנים.



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

סוף דבר וכיווני מחקר עתידיים-

בספרו "החלל הריק", מתאר פיטר ברוק (1991) את התיאטרון האידיאלי. זהו "התיאטרון הקדוש" כהגדרתו, שבו "הבלתי נראה הופך לנראה". "תיאטרון שבו מתרחשת חוויה קולקטיבית טוטלית, שבה מתאחדים המחזה והקהל. ברגעים כאלה, התיאטרון הוא תיאטרון של חדוה, של קתרזיס של חגיגה. התיאטרון של החיפוש, תיאטרון המשמעות, תיאטרון חי." "דגם אפשרי, שאני מכיר למערכת כזאת, הוא הפסיכודרמה בבית חולים לחולי נפש. יש שם קהילה קטנה, שבימים מסוימים משתתפים חלק מהדיירים באירוע יוצא דופן, דרמה קבוצתית. כולם מתיישבים במעגל, בהתחלה הם חשדניים, עוינים, מופנמים. המנחה נוטל את רשות הדיבור ועולים נושאים לשיחה. לאט לאט עולים נושאים המעניינים יותר מפציינט אחד. הנושאים המשותפים יוצרים קשר בין המשתתפים, ומתפתחת ביניהם שיחה כואבת. בשלב מסוים נושא השיחה הופך לדרמה, במוקדם או במאוחר, יהיה לכל מי שיושב במעגל תפקיד כלשהו. נוצר קונפליקט: זוהי דרמה אמיתית, כי האנשים המשחקים בה ידברו על נושאים אמיתיים המשותפים לכל הנוכחים. שעתים מתחילת כל מפגש משתנות מערכות היחסים בין המשתתפים בגלל החוויה המשותפת שעברו (עמ' 123).

בתום כתיבת עבודה זו, נראה שאמנם לא לעיתים קרובות מידי מתרחשים בתיאטרון אותם תהליכים מקודשים שעליהם מדבר ברוק. התיאטרון של ימינו, לא תמיד מאפשר לשחקן מקום וזמן לתהליכים נפשיים, ומידת הסבירות שאכן יתרחשו תלויה, כפי שכבר צוין, בקיומם של במאי מאפשר ותפקיד רלוונטי. יחד עם זאת, גם אם לא מתרחש תהליך מלא ומקודש של טיפול, תמיד קיימים האלמנטים התרפויטיים השונים, המשולבים בעבודת השחקן - כאילו ממתנינם להחלטתו: האם ישתמש בהם לצמיחתו, או לא.

השכל טוענת (1999) כי על אף שזו אינה המטרה המוצהרת של התיאטרון, ביצוע תפקיד על ידי שחקן בתיאטרון מאפשר לו ללא ספק צמיחה. אולם, היא מוסיפה ומסייגת כי על אף האלמנטים התרפויטיים הרבים הקיימים בעבודת השחקן בתיאטרון, ההשפעה שלהם אינה מספקת, ולמעשה תהליכי שינוי של ממש יתרחשו בחייהם רק אם ילוו בעבודה של עיבוד תכנים נפשיים, אישיותיים, ולמעשה יתמכו

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

בתהליכים שאותם הם עוברים בתיאטרון ויאפשרו לעצמם ריפוי של ממש רק באמצעות מסגרת טיפולית. " התיאטרון מורכב מהצגות והכנתן, לפיכך, תחושת הארעיות, חוסר הרצף והניתוקים, היא תחושה דומיננטית ומכתיבה את העיסוק בשיאים, וללא הרצף שביניהם. השחקן בעבודתו מגיע לאינטימיות, וחשיפה של חלקי אישיותו החלשים והפגיעים, בחברת אנשים ומסגרת זמנית, למשך זמן מוגבל, ללא עיבוד, שיקום או אינטגרציה של חלקים אלו. כתוצאה מכך, הוא מפתח אגו שיקרי בחייו כדי שיוכל להגן על עצמו ולהמשיך לתפקד. בנוסף, הצורך המתמשך לאישור האחרים בתיאטרון, יוצר תלות ומעכב את היכולת ליזום ולפעול באופן עצמאי. הערך העצמי מיטלטל בין הצלחה לכישלון, ואינו נבנה נדבך על נדבך באופן רציף".

המחשבות סביב דבריה של אורן מובילות לכיוון אחד של **מחקר עתידי אפשרי**: האם בהכרח יש צורך בטיפול פסיכולוגי כלשהו במקביל לעבודת השחקן בתיאטרון? האם לשם כינונם של תהליכים פסיכולוגיים מקדמים, האלמנטים התרפויטיים עמם ניפגש השחקן אגב עבודתו בתיאטרון, אינם מספיקים ולמעשה דרושה התערבות טיפולית מקצועית שתשלים את תהליכי העיבוד, ההכלה, השיקוף וכו'?

כיוון שכל המרואיינים בעבודה זו פנו בשלב כזה או אחר (בעיקר בעקבות חוויות והתנסויות בתיאטרון שפתחו עבורם הזדמנות לחקירה ובדיקה) לטיפול פסיכולוגי, לא ניתן לענות על השאלה הזו באופן מוחלט. **מחקר המשך**, כאמור, יכול להיות מחקר כמותי דווקא, שיבדוק שתי קבוצות שחקנים- כאלה שעברו טיפול פסיכולוגי, מול כאלה שמעולם לא היו בשיחות או מפגשים טיפוליים, ולבדוק את ההבדלים ביניהם סביב הנושא של תהליכים נפשיים ואלמנטים תרפויטיים בעבודתם המקצועית.

כיוון נוסף אפשרי למחקר קשור בדבריה של אליזה גרסי (1994), אצל אינגרמן, (2003) שכפי שהוזכר בפרקים קודמים, מצטטת את וויניקוט שמייחס למשחק תכונות תרפויטיות, כי "טוב לזכור תמיד כי המשחק עצמו הינו תרפיה" (עמ' 74). היא טוענת כי המשחק הוא פעילות של אישור עצמי (self-affirmation) המבטיח את קיומנו ואת יכולת הדמיון שלנו. אבל במשך הזמן "חייב הילד ללמוד להבדיל בין משחק

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

לבין החיים האמיתיים, ועליו לפתח את היכולת לחדול זמנית ממשחק בשעת הצורך". אלא שהמשחק אינו תמיד תרפויטי. ייתכן ויבוא היום והילד יעדיף את ממלכת האפשרי על פני ממלכת הממשי. ייתכן שהילד יימשך לעובדה שכוחות הדמיון לא נוסו דווקא בגלל שלא אומתו. פחד מאכזבה בעולם האמיתי עלול לפתות את הילד להעדפה של הפעילות הדמיונית, וכך המשחק מפסיק להיות משכן זמני לחקירה, לחזרה (rehearsal) ולחידוש. תמורת זאת, הוא הופך למקלט בו מתגונן הפרט מפני קשיי העולם החיצוני ותלאותיו, ובו זמנית נמנע ממנו הסיפוק שבתקשורת ובאיחוד עם הזולת. במקרים כאלה, היכולת להיכנס לעולם פנימי, תוך השעיית מודעות שלטת לסביבה התפתחה לחוסר יכולת להתייחס למציאות ולהפגין בה נוכחות. יכולת הפרט לפעול, התלויה ביכולתו לבחור ובמחויבותו להתמיד, מתערערת בהדרגה. כך טובעת מודעות שבירה של העצמי תחת כמיהה עצומה ובלתי מודעת שלא לעזוב לעולם את הרחם- הרצון לחזור לעולמים לאושר הקדום"

(עמ' 75). הייתכן כי שחקנים מביאים ומחזיקים עצמם במקצוע המשחק מתוך הרצון הזה והתשוקה הזו- להישאר כמה שרק אפשר בעולם הדמיון, בילדות הקדומה, להיות ולתפקד בעולם המציאות הממשי- כמה שפחות?.....

מחקר המשך נוסף כאמור, לעבודה זו יכול להתמקד דווקא בצד הלא תרפויטי של המקצוע. כיצד הבחירה אולי דווקא במקצוע הזה עשויה לשמר, ולעכב התפתחויות סתגלניות יותר. כיצד עבודת השחקן המקצועי מאפשרת דווקא לחזור על אותם דפוסים רגרסיביים, ולשמש מקלט מפני תהליך התבגרות אמיתי. מחקר כזה יכול להיות איכותי, והראיונות יתמקדו סביב יכולת השחקן להתייחס למציאות ולתפקד בה, ובמקביל עד כמה משמש עבורו התיאטרון מקום מפלט והגנה מפני המציאות הזו.

לסיום, ובנימה מעט אישית- העבודה על המחקר הפגישה אותי עם אין ספור חומרים שעסקו בחוויות שהיו מוכרות לי מעברי כשחקנית. המפגש עם התיאטריות, עם טכניקות וגדולי התיאטרון, הראיונות והשיחות החשופות כל כך עם מרואייני הסירו את האבק שכיסה מעט

איגוד ישראלי לפסיכותרפיה



**תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ**

את שנות חיי המקצועיים כשחקנית ואגב תהליך הכתיבה שהיה מרתק ושהייתי מושקעת בו מאוד, צצו ועלו בי זיכרונות, רגעים יקרים ומצמיחים ובעיקר בימאים, מפיקים, תפקידים, פרטנרים וקהלים שליוו אותי לאורך השנים מעל הבמה ואפשרו לי למצוא עבורי את הדרך הנכונה לי. הדרך הנכונה לכאוב, להתבונן לתוך עצמי ובסופו של דבר גם לצמוח.

עבודה זו מוקדשת לכל מי שהיה שותף, ליווה ואפשר לי את הדרך הזו.



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

ביבליוגרפיה:

- אופנהיימר, א. (2000). היינץ קוהוט. תולעת ספרים: תל אביב.
- אורן, נ. (1997). מהבמה התיאטרלית לבמה הטיפולית . אוניברסיטת לסלי.
- אינגרמן, ר. (2003). הקשר בין תפקיד השחקן לבין זהותו על הבמה המקצועית, הטיפולית ובחיי היום יום . אוניברסיטת לסלי.
- ארטו, א. (1996). התיאטרון וכפילו . הוצאת ביתן : תל אביב.
- ארצי, ע. (1991). פסיכודרמה . הוצאת דביר, תל אביב.
- ביטמן, א., בייט- מרום, ר., בן- עטר כהן, א. ו- פוך, ח. (1992). אישיות: תיאוריה ומחקר. כרך א', האוניברסיטה הפתוחה , תל אביב.
- בן-יהושע, צ.נ. (1990). המחקר האיכותי בהוראה ובלמידה. מודן הוצאת ספרים.
- ברוק, פ. (1991). החלל הריק . הוצאת "אור-עם".
- דויטש, ח. & שניידר, ס. (1993). ערכו- נרקיסיזם . מכון סאמיט: ירושלים.
- הדר, א. (1995). פסיכותרפיה אנליטית אומנות הבלתי אפשרי. אוניברסיטה משודרת, משרד הביטחון: תל אביב.
- השכל, ב. (1999). בחירות התפקידים הגלויים והסמויים בדרמה ובפסיכודרמה. אוניברסיטת לסלי.
- וויניקוט, ד.ו. (1971). משחק ומציאות . הוצאת עם עובד: תל אביב.



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

- מגד, מ. (1968). עורך- הדרמה המודרנית. עם הספר: ירושלים .
- מילר, א. (1992). הדרמה של הילד המחונן. הוצאת דביר, תל אביב.
- נהרין, א. (1985). במה במקום ספה: פסיכודרמות. הוצאת גומא ספרי מדע ומחקר, תל-אביב.
- נוי, פ. (1999). הפסיכואנליזה של האומנות והיצירתיות. הוצאת מודן, תל אביב.
- סטור, א. (1993). פרויד. ספרי עליית גג, תל אביב.
- סטור, א. (1998). יונג. דביר, תל אביב.
- סטניסלבסקי, ק.ס. (1966). עבודת השחקן על עצמו. נוסח עברי: חנן, א.. תרבות וחינוך, תל אביב.
- פינגולד, ב. (1996). למה דרמה, חינוך ותיאטרון. איתאב הוצאה לאור.
- פרויד, ז. (1968). כתבי זיגמונד פרויד. הוצאת דביר, תל אביב.
- קוהוט, ה. (1978). פסיכולוגיית העצמי ומדעי האדם. תרגום: אלדד אידן וצילי מנוסי.
- רוזנהיים, א. (1990). אדם נפגש עם עצמו. הוצאת שוקן, תל אביב.
- רפ, א. (1980). עולמו של המשחק, פרקים במדעי ההתנהגות. אוניברסיטה משודרת, משרד הביטחון: תל אביב.
- תורן, א. (1993). "הרהור על הנפש בראי התיאטרון". כן, כתב נפש, רבעון לטיפול ולחינוך יצירתי. גיליון 1, אוקטובר 1993. מו"ל ברניר שירותים דידקטיים בע"מ.



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

כתבות עיתון:

בירנברג, י. (2006). " כל שחקן סוחב איתו חסך מסוים באהבה".
ידיעות אחרונות, גיליון 24141 מתאריך 16.2.06, תל אביב.

בירנברג, י. (2006). " קרן אור באפלה". ידיעות אחרונות, גיליון
24129 מתאריך 1.2.06, תל אביב.

קמינר, א. (2006). " חי בסרט". ידיעות אחרונות, גיליון 24140
מתאריך 15.2.06 תל אביב.

Blatner, A. MD (1996). Acting-in Practical Applications
of Psychodramatic Methods, 3rd Edition, Springer
Publishing Company, Inc. New York, NY

Blatner, A. MD (2000). Foundation of Psychodrama, 4th
Ed. Springer Publishing Company, Inc. New York ,
NY.

Crosini, R.G. (1966). Role playing in psychotherapy.
Aldine phllishing company N.Y.

Dayton,T.PH.D. (1994). The Drama within Psychodrama
and Experimental Therapy, Health Communications, Inc.
Deerfield Beach, Florida.

Freud, Anna (1965). Normality and Pathology in
Childhood: Assessments of Development .New York:
International Universities Press.



Green,A. (1975). Orestes and Oedipus . International Review of Psycho-Analysis, 2. pp 64-355.

Grotowski,J. (1971). Vers un thewatre pauvre trans. Claude B. Levenson 'Lausanne.

Holmes,P. and Karp,M. (1991) . Psychodrama: Inspiration and Technique. Rutledge , London and New York.

Jennings, S. (1990). Waiting in the wings. Jessica Kingsly, London

Kellermann,P.F Foreword by Moreno, J. D (1992) . Focus on Psychodrama - The Therapeutic Aspect of Psychodrama, Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia.

Kipper, D.A. (1992). Psychodrama: Group Psychotherapy through Role Playing. International Journal of Group Psychotherapy Vol 42 (4), pp 495- 521.

Landy,R. (1990). The Concept of Role in Drama Therapy. The Art in Psychotherapy, Vol 17 pp223-230.

Landy,R. (1994). Drama Therapy. Charles Thomas, Springfield, Illinois.

Landy,R. (1993). Persona and Performance. Jessica Kingsly, London



תהליכים נפשיים, ואלמנטים טיפוליים ופסיכודרמטיים,
בעבודת השחקן המקצועי / חדוה נוביץ

Moreno J.L. (1998). The Handbook of psychodrama.
Edited by Marcia Karp, Paul Holmes and Kate Bradshaw
Taufon
London and New-York , Routledge.

Marineau R. F. (1989) . Jacob Levy Moreno 1889 –
1974 Father of psychodrama, sociometry, and group
psychotherapy. Tavistock/ Routledge London and New
York.

Miller,J. (1986). Subsequent Performances . London:
Faber.

Moreno,J.L. (1993). Who Shall Survive. Royal Pub
Company. Roanoke Virginia.

Moreno,J.L. (1987). The Role Concept, A Bridge Between
Psychiatry and Sociology. J.Fox (Ed) The Essential
Moreno Writing on Psychodrama , 60-65 Springer, New
York.

Pedder,J.R. (1977).The Role of Space and Location in
Psychotherapy, Play and Theatre. Int Rev. Psycho-Anal. (
1977) 4,215-223.

Pedder,J.R.(1979).Transitional Space in Psychotherapy
and theater. British Journal of Medical Psychology. 52,
pp.377-38.



Pedder, J.R. (1992). Conductor or Director? Transitional Space in Psychotherapy and in the theater. *Psychoanalytic Review*, 79 (2), Summer 1992.

Rojers Natalie, (1993). *Creative connection*, chapter 1,2, pab alto, California, science and behavior books.

Stake, R.E. (1978). The case study method in social inquiry. *Educational Resrarcher* 7 (2) pp. 5-8.

StanislavskY, C. (1954). Building a Character. Theatre Art, New-York.

Sternberg, P.S & Garcia A. (1989). Sociodrama: Who's in your Shoes? Forward by Zerka T. Moreno. Prager Publisher.

Tian Dayton, PH.D. (1994). The Drama within Psychodrama and Experimental Therapy, Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida.

Wilkins, P. (1999). Psychodrama, Sage Publication, London Thousand Oaks, New Delhi.

Yalom I, D, (1995). Theory and practice of group, new – York, Basic Books

