האובייקט הפסיכודרמטי הפנימי:
הרהורים על הטכניקה והמהות של הפסיכודרמה בעקבות משבר הקורונה

אורית מס-גולדמן

מבוא

בעקבות מגפת הקורונה, נדדה הפסיכודרמה למרחב הווירטואלי ואילצה אותנו, המלמדים אותה והעוסקים בה, להרהר בה מחדש, הן בהיבטים טכניים והן במישורים של מהות. בתקופה זו פגשתי בפעם הראשונה את פניהם של קבוצות סטודנטים מבעד לחלונות וירטואליים קטנים ומרובעים, ואת דמותם המלאה יכולתי רק לדמיין. המעבר לעיסוק בפסיכודרמה בלי במה, בלי פעולה קונקרטית ובלי מגע פיזי נחווה תחילה כברירת מחדל לא מספקת, בבחינת הרע במיעוטו. אבל עם הזמן, ההכרח נעשה להרגל, הפחד מהלא-נודע החל להתפוגג, ופסיכודרמות צצו להן בתוך אותם חלונות קטנים, חרף כל המגבלות.

מצב מיוחד זה זימן התבוננות מחודשת במרכיבים שהופכים את העבודה הטיפולית לפסיכודרמטית. עם השינוי בסטינג, עלה צורך בשינוי גם של הטכניקות הקלאסיות, כפי שהכרנו אותן עד אז. ההתאמות החדשות זימנו מחשבות על מהותה של הפסיכודרמה ככלי טיפולי, ועל היסודות שבלעדיהם אין לה זכות קיום. מתוך כך עלתה השאלה: מהו האובייקט הפסיכודרמטי הפנימי אצל אנשי מקצוע העובדים בתחום, אצל מטופלים בשיטה זו, וכן בקרב אנשי טיפול ממתודות אחרות.

הרעיון בדבר אובייקט פנימי של המתודה הטיפולית מצוי במאמרו של הפסיכואנליטיקאי ערן רולניק "להקשיב לאובייקט הפסיכואנליטי הפנימי", שבו הוא טוען כי הזהות האנליטית מורכבת מ"ייצוג נפשי של הפסיכואנליזה בקרבם של האנליטיקאים. ייצוג נפשי זה עשוי מאופן ההפנמה של הפסיכואנליזה, ומהאופן שבו חושבים עליה ומרגישים כלפיה, במודע ושלא במודע. שורה ארוכה של אינטרויקטים והזדהויות הופכים בהדרגה למבנה נפשי, המלווה את האנליטיקאי לאורך הכשרתו וחייו המקצועיים. הפסיכואנליזה נעשית בת לוויה פנימית של האנליטיקאי, ויחסיו עמה נהיים עשירים ומורכבים" (רולניק, 2019, עמ' 43).

קריאת מאמרו של רולניק בעיתוי של מגפת הקורונה והמעבר לעבודה בפלטפורמת "זום" הווירטואלית הביאו אותי להתבונן מחדש באובייקט הפנימי הפסיכודרמטי המלווה אותנו כאנשי מקצוע. החלטתי להפוך את המשבר המטלטל הזה להזדמנות לשוב ולבדוק לעומקה את מהות הפסיכודרמה, או במילותיו של רולניק: מהו האובייקט הפסיכודרמטי הפנימי?

המעבר לעבודה וירטואלית קרא תיגר על העבודה הפסיכודרמטית הקלאסית, המתרחשת על במה באמצעות פעולה קונקרטית. כיצד מתרגמים אפוא את יסודות העבודה הפסיכודרמטית הקלאסית לסטינג החדש, הכולל ישיבה פסיבית מול חלונות וירטואליים קטנים? התנאים

המיוחדים הללו יצרו הזדמנות להתבוננות מחודשת במהותו של הכלי הפסיכודרמטי ובמאפיינים המייחדים אותו ממתודות טיפוליות אחרות.

בחלקו הראשון של מאמר זה נתבונן בפסיכודרמה מתוך פריזמת השינוי שחל בה בתקופת הקורונה. בחלק זה אתאר ראשית את מבנה הפסיכודרמה הקלאסית כמרכיב יציב שאפשר להישען עליו. אתבונן בחוויה הפסיכודרמטית הספונטנית, היצירתית, שהיא לב העבודה הטיפולית, ואבדוק כיצד אפשר לשמר אותה ולהעבירה, כאובייקט חשוב ומרכזי, אל המרחב הווירטואלי. לשם כך אציג שתי דוגמאות של סצנות מתוך פסיכודרמות, שהנחיתי בזום בכיתות הלימוד של מסלול אקדמי להכשרת מטפלים ומטפלות בפסיכודרמה.

בחלקו השני של המאמר אתאר כיצד רעיונותיו ואישיותו של יעקב לוי מורנו, אביה וממציאה של השיטה, משפיעים עד ימינו על המתודה הפסיכודרמטית. רעיונות אלה עיצבו את רוחה של הפסיכודרמה, את השקפת עולמה ואת האופן שהיא נתפסת כאובייקט פנימי בקרב העוסקים בה וכן בקרב מטפלים אחרים. הם שעושים אותה, לטוב ולרע, ליצירה המיוחדת והחד-פעמית שהיא.

המבנה הקלאסי: משהו להישען עליו

יעקב לוי מורנו שאב את המושג "פרוטגוניסט" מהדרמה היוונית העתיקה. הפירוש המילולי של המושג פרוטגוניסט הוא "ראשון לפעולה", "הראשון למאבק" – הדמות הראשית שציר העלילה הפסיכודרמטי נבנה סביבה. מורנו ראה בטרגדיה היוונית ארכיטיפ המגלם את המציאות האנושית בעולם בלי שיפוט מוסרי. הוא כינה את מסע הגיבור בדרמה היוונית "המסע הבודד" – מסע שבמרכזו גיבור שחווה חוויות קשות של השפלה, בושה, עצב ומוות. הוא האמין כי במסעו זה חווה הגיבור עם קהלו את הקתרזיס המביא עמו שינוי במציאות חייו. זוהי ההשראה של מורנו למבנה המסע של המטופל בפסיכודרמה (Moreno, 1969).

בספרה "מסע הגיבור: תהליך התהוות הנפש במיתוס, במעגל החיים ובתרפיה" טוענת הפסיכולוגית רות נצר כי כל אחד מאתנו הוא גיבור עלילת חייו, הנאבק בכוחות גדולים ממנו: דחפים, יצרים, רגשות, פחדים, ספקות, חולשות, מעצורים ומצבי הרוח. הגיבור יוצא לדרך כדי לאפשר לגרעין עצמיותו שעמו בא לעולם לנבוט, לצמוח, לשאת פרי ולהוציא לפועל את כישוריו המולדים (נצר, 2011). לא בכדי מכונה הטיפול בפסיכודרמה "מסע פסיכודרמטי". המבנה הקלאסי של הטיפול, הכולל ריאיון, עבודה עם סצנות של קונפליקט וסצנות תיקון, ממחיש את מסע הגיבור, שיוצא להילחם בשדים האישיים שלו וחוזר מהמסע טעון בתובנות חדשות ובאופציות של תיקון פנימי.

דיוויד קיפר, פסיכולוג קליני ופסיכודרמטיסט אמריקני, מציע לחלק את המפגש הפסיכודרמטי לשלושה חלקים (Kipper,1986): (1) **חימום** – יכול להיות תרגיל פיזי כלשהו המתאים לשלב שהקבוצה מצויה בו, או סבב של "בדיקת דופק", שעניינו לאסוף את תחושותיהם של חברי הקבוצה בתחילת המפגש; (2) **פעולה** – פעולת הפסיכודרמה, מגולמת בידי המטופל, המכונה

כאמור "פרוטגוניסט", והוא הגיבור הנעזר במסעו במנחה ובחבריו לקבוצה; (3) **שיתוף** – כל מפגש מסתיים בשיתוף חברי הקבוצה בתחושותיהם בעקבות הפעולה.

לפי קיפר, הפסיכודרמה עצמה בנויה משלושה מרכיבים עיקריים. המרכיב הראשון, בתחילת המסע, תפקידו להציג על הבמה באופן מוחשי את הבעיה של הפרוטגוניסט בהווה לצד המחירים שהיא גובה ממנו. המרכיב השני הוא דיאגנוסטי. תפקידו להתחקות אחר סיבות ונסיבות העבר שגרמו לקושי בהווה. מרכיב זה אמור להוביל את המטופל ליכולת לחקור אלטרנטיבות חדשות לפעולה. המרכיב השלישי הוא סצנות התיקון והחיפוש אחר אפשרויות פעולה חדשות.

מבחינת המנחה בפסיכודרמה, הידיעה שהטיפול מתאפיין במבנה ברור הכולל מסע בזמן מסייעת מאוד לנהל את התהליך. המבנה אמנם מאפשר התגמשות, אבל קיומו במודעותו הפנימית של המטפל יש בו משום משענת תומכת ומכוונת. בפסיכודרמות וירטואליות, באין מגע פיזי ובהעדר במה למשחק, המבנה מייצר לעתים קרובות עוגן פסיכודרמטי חשוב השומר על הצביון המייחד מתודה טיפולית ייחודית זאת.

לפי ההגדרה הקלאסית, הפסיכודרמה היא שיטת טיפול שבמרכזה פעולה דרמטית פיזית קונקרטית, הנעשית על במה אל מול קבוצה המשמשת הן קהל והן שחקני משנה. מורנו היה הראשון שהצביע על כוחו הטיפולי של שחזור דרך פעולה (ארצי, 1991). משפט המפתח בטיפול הפסיכודרמטי הוא: "אל תספר לי על... הראה לי את...". זהו משפט המכוון את המטופלים בפסיכודרמה להתבונן בסיפור שהם מביאים ולהפוך אותו לקונקרטי, מוחשי, משהו שאפשר לראות, לשמוע ולחוש באמצעות פעולה על הבמה.

להארה שבאה באמצעות הפעולה והחוויה יש חשיבות טיפולית עליונה בפסיכודרמה (Kellerman, 1992). הארה זו אינה יכולה להתרחש בשכיבה על הספה, אלא דרך תנועה: משיכה, דחיפה, הוצאת קולות, דיבור, כל מה שהוא שפת הפעולה. הטיפול אינו מתקיים באמצעות דיבור בלבד, אלא דרך שחזור חוויות עבר, או חוויה של סצנות מתקנות, כאלה שלא התרחשו, ואולי אף אינן יכולות להתרחש במציאות. זוהי דרך המלך של הפסיכודרמה בעיבוד חומרים פנימיים. מה קורה אפוא כשהפעולה חסומה, כשאין גישה אליה מסיבות שונות?

עם התפתחותי המקצועית כפסיכודרמטיסטית, התחלתי לעבוד באופן פרטני, בלי קבוצה, במפגש אישי עם מטופלים, שחלקם הגדול לא שש לפעולה פיזית. בעקבות זאת הבנתי שצריך לחשוב על הגדרה מורחבת של הפסיכודרמה. ייחדתי שני מאמרים (מס-גולדמן, 2017; מס-גולדמן, 2019) לדיון בעבודה פסיכודרמטית פרטנית, ותיארתי אפשרויות אחרות של טיפול, כשהפעולה אינה מתקיימת פיזית. טענתי המרכזית במאמרים אלה הייתה שיש מושגים, כגון "רוח הפסיכודרמה" או "המחשבה הפסיכודרמטית", המתייחסים לעבודה טיפולית שחלק ניכר ממנה מתרחש בדמיון ובאמצעות מטאפורות. אמנם אין מגע ואין פעולה פיזית, אבל באמצעות

המילה, הקול והדמיון מתרחשת קונקרטיזציה של חומרי הנפש – תהליך המאפשר למטופל לחוש חוויה עמוקה. עם המעבר לעבודה מול מטופלים בזום, התחזק הדגש על עבודה מסוג זה. אבל עדיין נשאלה השאלה, איך מעבירים את המפגש הפסיכודרמטי החי והתוסס לחלונות וירטואליים קטנים ואחידים, שנראו לכאורה דוממים כל כך.

עליונות החוויה במרחב הווירטואלי: שני תיאורי מקרה

בעבודה הווירטואלית באמצעות הזום, התהליך החי של מפגש הנשען על פעולה ועל חוויה חושית עובר למרחב דו-ממדי. אדגים עבודה שכזאת באמצעות שתי סצנות מתוך פסיכודרמות שהנחיתי בזום בשנתיים האחרונות עם קבוצות סטודנטים בקריה האקדמית אונו. לא אתאר כאן את כל עלילת הפסיכודרמה, שנשענה על המבנה הקלאסי שתואר לעיל. אתמקד בשתי סצנות משתי פסיכודרמות, המלמדות כיצד נשמרה עליונותה של החוויה גם בממד הווירטואלי, ואולי אף נוסף לה רובד בלתי צפוי.

1. המבט

הפסיכודרמה של ד' החלה במקרה שהציגה, שהתרחש בינה לבין בן זוגה. הם בילו יחד, היא הרגישה בנוח, דיברה בפתיחות על החולשות שלה וחשה אהובה ומקובלת. אלא שבתגובתו של בן הזוג חשה קור. היא לא הייתה בטוחה בכך לגמרי, אבל כמו תמיד במצבים כאלה, מיהרה לתקוף אותו, ואמרה לו שהייתה טיפשה שנפתחה בפניו ושהיא כועסת על עצמה. היא ביקשה שילך, והוא אכן הלך. ד' נשארה לבדה וחשבה: שוב זה קורה לי. למה אני כל כך רגישה? למה לא יכולתי להגיב בדרך פחות אימפולסיבית? תמיד אני הורסת הכול. התחושות שעלו מסיפורה היו של נחיתות, השפלה, חוסר אמון ואכזבה עצמית.

הסצנה הבאה התרכזה בניסיון שלנו למצוא את המקור הילדי של הרגשות העזים שעלו בה, אלה שתמיד משתלטים עליה, כדבריה, ומפרים את האיזון הנפשי שלה. היא נזכרה בעצמה כילדה, ותיארה כיצד היא שרועה על גבי כיסא נוח במרפסת ביתה בימי החופשה מלימודים, כשלפתע נכנס אביה שחזר מהעבודה. ד' משחזרת את הסצנה ומדמיינת אותה בפעולה. כולנו עשינו כמוה, מדמיינים אותה שוכבת בשמש במנוחה, במעין הרפיה, כשלפתע אביה נכנס בסערה. ד' נבהלת, כאילו כבר ידעה מה מחכה לה. היא מסתובבת אליו ואז פוגשת את מבטו. ד' מתארת את המפגש עם מבטו של אביה כמפגש קשה וכואב. המבט, לדבריה, אמר יותר מאלף מילים. הוא היה מזלזל, ביקורתי ומקטין. התקרבנו יותר ויותר לשיא החוויה, אך עדיין לא יכולנו לשחזר את מבטו של האב, את מפגש המבטים המצטלבים בינו לבין ד', וגם לא את מוחשיות כניסתו הסוערת. הייתה לנו רק היכולת לדמיין את כל אלה. ד' שחזרה את הדברים שהטיח בה האב, והקבוצה כולה חזרה עליהם. במרחב הווירטואלי נשמעו משפטים כגון: "את עצלנית", "את פרזיטית", "את נהנית על חשבוני", "אני עובד ועושה בשבילכם הכול, ואתם מנצלים אותי". המשפטים נאמרו וחלקם אף נצעקו. כדי למקד את החוויה במבט המקטין

שאלתי אותה: "אם המבט היה יודע לדבר, מה הוא היה אומר?" ד' עצמה את עיניה ושמעה את הקולות: "את אפס, את כל כך מאכזבת אותי, מה יצא ממך, את לא מספיק טובה". קולות הסבטקסט של המבט החליפו את המבט הפיזי. המילים הקשות והטון שלהן פגעו בבטן הרכה של ד' ודמעות זלגו מעיניה. נראה שהגענו לשורש של חוויה כואבת במיוחד.

ההפרדה בין האב לבין מבטו שנעשתה במרחב הווירטואלי לא הייתה מתרחשת בסצנה על הבמה. אילו הייתה דמות האב מגולמת פיזית, והוא היה מביט בבת ואומר את דבריו, הכעס כולו היה מופנה אל דמותו הקונקרטית. במרחב הווירטואלי, מכיוון שלא הייתה כניסה פיזית אלא רק בדמיון, התאפשר לנו להמשיך ולדמיין את המבט כיחידה נפרדת. עשינו "זום אין" אל המבט עצמו, דיברנו בשמו ובטון המתאים, וכך הועצמה והתרחבה החוויה. ברוח יחסי האובייקט המופנמים, המבט נעשה מצד אחד קשור לאב ולמבטיו הממשיים, אבל מנגד גם נפרד ממנו.

אירמה ברנמן-פיק כותבת: "מאחר שאנו משליכים החוצה במידה כה רבה, ולאחר מכן מפנימים בחזרה, איננו בטוחים עד כמה, מה שאנו תופסים מן המציאות החיצונית, אכן קיים בה, ומה נתווסף מתוך עצמנו" (ברנמן-פיק, 2001, עמ' 53–54). המבט הופיע בפסיכודרמה הזאת כיציר נפרד, שיש בו גם מהפנמת המציאות וגם ממה שמושלך אליה מבפנים. עם הזמן, נעשה המבט למשהו מופנם אצל ד', המתעורר מחדש כל אימת שהיא פוגשת טריגר חיצוני שנחווה כמעליב, ביקורתי ומקטין.

המרחב הווירטואלי, שהותיר מקום רב לדמיון, עזר לדייק את ההתמודדות של ד' עם הקושי שלה. אמנם נראה כי גם בפסיכודרמה פיזית על הבמה היינו מגיעים בסופו של דבר להפרדה בין המבט שבחוץ למבט שבפנים, אבל במרחב הווירטואלי ההפרדה נעשתה באופן טבעי. העבודה המוגברת באמצעות הדמיון והיעדר דימוי חיצוני חד וברור יצרו סצנה שיש בה ממד ערטילאי דמוי חלום, ששימש מרחב השלכתי דווקא משום שלא היה ספציפי. יתר על כן, הדיפוזיות של מרחב זה והיותו פתוח להשלכה אפשרו להעלות אמת סובייקטיבית ובה בעת גם אמת אוניברסלית.

בכניסתו הסוערת, הצטייר אביה של ד' בדמיונם של המשתתפים כגורם מאיים ותוקפני. המחשת הסיפור בדרך זו אפשרה לכל אחד מהמשתתפים להתחבר לאב ממקומו שלו. המבט בסצנה זו הפך אפוא למעין סימבול ארכיטיפי, מעבר להיותו ייצוג סובייקטיבי לחלקיו המאיימים והמשפילים באב. בעולמה הפנימי של ד', ייצג מבטו של אביה גם את התייחסותה הפנימית בעלת האיכות הדומה כלפי עצמה ברגעים מסוימים.

בסצנה המתקנת התעמתה ד' מלבד עם אביה, גם עם המבט הפנימי המקטין והביקורתי בתוך עצמה. בד בבד, דרך סצנה זו התעמתה הקבוצה עם התמה האוניברסלית של "מבט משפיל ומקטין", מבחוץ ומבפנים – תמה שהדהדה אצל כל אחד מהמשתתפים בדרך ייחודית לו.

2. אימהות

דוגמה זו לקוחה מסצנה מתקנת מתוך הפסיכודרמה של ל', שהנחייתה גם היא נעשתה בזום. באותה פסיכודרמה דיברה ל' על היעדר האם בחייה ועל היפוך התפקידים ביניהן לאורך חייה, כשנאלצה להיות אימא לאמה. בסצנה המתקנת ביקשתי ממנה לבחור בדמיונה את דמות האם שהייתה מייחלת לעצמה. ל' בחרה ותיארה בחילוף תפקידים מה הייתה רוצה מאמה, היכן הן נפגשות ומה קורה במפגש ביניהן.

כמו בדוגמה הקודמת, מה שנוצר לאחר מכן היה סצנה דמוית חלום. מאחר שלא היינו מחויבים לדיוקם של פרטים טכניים שיסייעו בידינו לביים את הסצנה על הבמה, התקיימה הסצנה הווירטואלית באווירה חופשית וספונטנית. האם הנבחרת החלה לתאר בקול רך ונעים את המפגש עם בתה ביער צפוף וירוק להפליא. היא תיארה כיצד היא מתבוננת במשחק של בתה ומתפעלת ממנה, ורגשות גאווה ושמחה עולים בה. ביקשתי מחברות נוספות להצטרף לסצנה כאימהות, ובמרחב הווירטואלי החלו להישמע קולות רכים ונעימים, קולות של אהבה והתפעלות מהבת.

גם בפסיכודרמה זו, כבקודמתה, בנסיבות של חוסר המחויבות לדייק את הפעולה הפיזית, נוצרה באורח ספונטני סצנה רכה, נעימה ואוהבת, שהייתה מיוחדת וחווייתית ברוח הפסיכודרמה. משהו ערטילאי נוצר במרחב הווירטואלי, שסייע לנו לשמוע את המשפטים המתארים את אהבתה של האם המסוימת, כפי של' ייחלה לשומעם, אבל בו בזמן הם נשמעו כקול כללי אוניברסלי.

סקוט גיאקומוצי (Giacomucci, 2021), עובד סוציאלי ופסיכודרמטיסט אמריקני, מתאר בדרך דומה שיטות מתקדמות של הנחיה המעודדות את שחקני המשנה לדבר מתוכם כאילו היו הפרוטגוניסט. כך, באמצעות כמה פרוטגוניסטים על הבמה, נוצר מצב המעצים את האפקט הרגשי של הסצנה, מפחית את בלעדיותה ומגביר את האוניברסלית שלה. גם בסצנה זו שתיארתי, האימהות שעל הבמה נעשו דמויות שיש בהן מן הסובייקטיביות, ובה בעת הן מדבררות את האימהות בכללותה.

בשיתוף הקבוצתי של אותה פסיכודרמה עלתה אצל המשתתפות תחושה של חיבור עז לאימהות מזינה ומועצמת, וגם של כמיהה כמעט אינסופית אליה. התמות הללו כבר לא היו שייכות ספציפית לאף אחת – הן היו טרנס-פרסונליות וסחפו את כולנו לתוך מקום ראשוני, שם יכולנו להרגיש דומות מנחמת ועוצמתית. זיגמונד היינץ פוקס, אבי האנליזה הקבוצתית (Foulkes ,1973), תיאר גילויים טרנס-פרסונליים כפסיכו-דינמיקות בינאישיות, שאינן מגבילות את עצמן לתחומו של היחיד, אלא כוללות באופן קבוע כמה פרטים המקיימים אינטראקציות ביניהם. כך נוצרת תופעה חדשה, של כלל ההתרחשויות המנטליות בין כולם. הגבולות החדירים של הנפש הם המאפשרים את טבען הטרנס-פרסונלי של יחסי גומלין אלה. תהליכי הנפש, בדומה לקרני רנטגן במרחב הפיזי, חודרים ישירות דרך היחידים המרכיבים

רשת שכזאת. הפסיכודרמות שהתהוו במרחב הווירטואלי עזרו לנו לדמיין ולחוש בתוך רשת בינאישית, בתוך חוויה של רקמה אנושית אחת.

****

שתי הדוגמאות שלעיל נועדו לחדד את יכולתה של החוויה לפשוט וללבוש צורה. שחזור החוויה יכול להתקיים בעזרת הדמיון, דרך הקול האנושי הבוקע מהדמויות, ובאמצעות השימוש בטכניקות היסוד של הכלי הפסיכודרמטי, בעיקר טכניקות הכפיל וחילוף התפקידים. כך נוצרת במרחב הווירטואלי פסיכודרמה שלא איבדה מייחודה, אלא התעטפה בלבוש נוסף בעל צביון אוניברסלי טרנס-פרסונלי, המחבר בין סיפורו האישי של היחיד לבין היקום שמעבר לו, ובין היחיד לקבוצה.

במובנים מסוימים, אפשר לטעון שהעבודה הווירטואלית מחדדת את הקשר של הפסיכודרמה ההיסטורית עם הטרגדיה היוונית. היסוד הפסיכודרמטי המופנם, המיוצג באמצעות מסע הגיבור – הפרוטגוניסט בפסיכודרמה – המתמודד עם קשיים ומכשולים, אינו מייצג רק את הסובייקטיביות של הגיבור, אלא מהווה גם ארכיטיפ אוניברסלי של הנפש האנושית בכללותה. האיכות האוניברסלית, שניבטה מרבות מהפסיכודרמות שהנחייתן נעשתה בזום, נבעה לדעתי גם מהתקופה המיוחדת שפעלנו בה בימי הקורונה. ריבקו ויניב (2021) מדברים על חוויית שותפות הגורל בין מטפלים למטופלים, "המצויים באותה סירה ומייצרים מְכל מנרמל". הארכיטיפים המשותפים לקולקטיב, לדבריהם, מביאים נחמה ותקווה. ארכיטיפ האב הנוקשה והמעניש, כפי שעלה בפסיכודרמה הראשונה, ייצג אולי גם את האכזריות והאקראיות הבלתי צפויה של מגפת הקורונה. ואילו ארכיטיפ האם הגדולה, האוהבת והעוטפת שבפסיכודרמה השנייה, ייצג את כל מה שאנחנו מייחלים לו כריפוי עוטף ומנחם באותה שעה קשה.

מורשתו של מורנו והשפעתה על האובייקט הפסיכודרמטי הפנימי

בחלק זה של המאמר אבחן את האובייקט הפסיכודרמטי הפנימי בראי ההיסטוריה והמורשת של יעקב לוי מורנו, אבי הפסיכודרמה. מורנו האמין שבכל אדם יש מן הכוח היוצר, שהוא מעין כוח אלוהי (Moreno, 1941), הנגלה דרך היכולת הספונטנית והיצירתיות הנובעת ממנה. הספונטניות והיצירתיות הן התשתיות המרכזיות של המתודה הפסיכודרמטית.

רנה מארינו, פרופ' באוניברסיטת קוויבק, מחבר הביוגרפיה של מורנו, טוען כי רעיונותיו של מורנו על הפסיכודרמה, על טיפול קבוצתי ועל סוציומטריה לא היו בבחינת דיסציפלינה מקצועית בלבד אלא חלק מתפיסה רחבה, ככלי לשינוי החברה ולריפויה (Marineau, 1989). התפיסה המורניאנית של מפגש (encounter), שהשפיעה על רעיונותיו של מרטין בובר והושפעה מהם, הייתה אף היא חלק מחזון נרחב יותר של מפגשים אנושיים, הרמוניים ובעלי זיקה הדדית.

בספרו הביוגרפי מספר מארינו כי מורנו הרבה לשחק בילדותו את תפקיד אלוהים, בעוד חבריו משחקים בתפקיד המלאכים. במהלך אחד המשחקים, בנו מורנו וחבריו מבנה גבוה, ומורנו, בתפקיד אלוהים, עמד בראשו. בעידוד חבריו למשחק, ניסה מורנו לעוף, נפל, נחבל וידו הימנית נשברה. מורנו ראה באירוע זה את הפסיכודרמה הראשונה, וכינה אותו "הפסיכודרמה של נפילת אלוהים".

לפי הביוגרפיה, המגלומניות של מורנו בילדותו מקורה עוד בינקותו וביחסה של אמו אליו. מורנו היה תינוק חולני, ובהיותו בן שנה טיילה אתו אמו בעגלה ופגשה בדרכה צועניה, שלימדה אותה כיצד לרפא את התינוק בעזרת חשיפה לשמש. היא אמרה לאם כי יבוא יום ובנה יהיה נביא או משיח, ומכל קצות העולם יבואו לחזות בו. מאותו יום החלה אמו לזרוע בבנה את זרעי החלומות הגדולים על הצפוי לו בבגרותו. היא אהבה להתייחס אל הדיאדה עם בנה כמקבילה לזו של מריה וישו. מורנו היה קרוב מאוד לאמו, והיא העריצה וטיפחה אותו. באביו, שהרבה להיעדר מהבית עקב נסיעות עסקים והטמיע בבנו תחושת חסך, הוא ראה דמות אידיאלית בעלת היבט מיסטי.

בית גידולו של מורנו הועיד אותו אפוא למשימות יוצאות דופן, דבר שהשפיע על הפסיכודרמה, שיטת הטיפול שפיתח, על פעילותו בשדה החברתי-הפוליטי ועל האופן שהציג את רעיונותיו. מצד אחד, מורנו יצר מתודה טיפולית המאפשרת להתייחס למציאות כאל מרחב גמיש הכולל את החלום והפנטזיה ומייצר כוח ספונטני, בורא ויוצר, המעצב את החיים. אך מצד אחר, היסוד התיאטרלי והעוצמתי של כלי זה עלול לעתים לעורר חוויה מגלומנית מנותקת מהמציאות, שמייצרת ריגוש או חוויה אקסטטית, שאין כל קשר בינם לבין טיפול.

רוזי טליאס (Telias, 2019), פסיכודרמטיסטית ישראלית, כתבה ספר על הקשר בין אישיותו של מורנו לבין מתודת הפסיכודרמה שיצר. היא תיארה אותו כבעל אישיות מסובכת, וטענה כי במהלך הקריירה שלו התמקד היחס אליו בהתנהגותו יותר מאשר בתיאוריות שלו. ההתנגדות האישית אליו הפכה להתנגדות כלפי תיאוריית הפסיכודרמה שפיתח, ומכאן הקושי של מתנגדיו לקבל ולהבין את הפסיכודרמה כתהליך טיפולי וכמתודה המושתתת על רעיונות תיאורטיים.

מורנו, שהיה גם איש תיאטרון ובעל חלומות גדולים על תיקון אישי וחברתי, יזם ערבי פסיכודרמה פתוחים לקהל הרחב בתיאטרון האימפרוביזציה שלו (Blatner, 1988). העבודה התקיימה בקבוצות גדולות, לפעמים של יותר מ-100 איש, דבר שעורר התנגדות בקרב הזרם המרכזי של השיטות הטיפוליות בשנות ה-40 של המאה ה-20. לטענת המבקרים, העבודה בקבוצות גדולות לא הייתה מקצועית דיה – לא בהיבט העיבוד והליווי שלאחר מעשה, ואף לא בשמירה על סודיות החומרים שעלו. מורנו הרגיש בנוח כמנחה של קבוצות גדולות, ויש להניח שכך גם בא על סיפוקו החלק המוחצן של אישיותו. אמנם מסורת אירועי הפסיכודרמה בקבוצות

גדולות נמשכת עד ימינו, אך נראה כי אירועים מסוג זה אינם מוסיפים לתדמיתה הרצינית והמקצועית של הפסיכודרמה.

אחת הבעיות של המורשת הפסיכודרמטית היא היעדרה של תיאוריה קוהרנטית כתובה בראשית דרכה של הפסיכודרמה. עד אמצע שנות ה-60 של המאה ה-20 היה מורנו היחיד שכתב על פסיכודרמה. היעדר קוהרנטית בכתיבתו יצר חוסר הבנה ובלבול ביחס לקווי היסוד של המתודה. מאז קמו כותבים נוספים – חלקם טובים ומובנים, ובהם Dayton (1994), Kipper (1986), Blatner (1988), Kellerman (1992) – ועדיין, משהו מחוסר הבהירות הקוגניטיבי של הפסיכודרמה כשיטה טיפולית נותר בתשתיתה כאובייקט פנימי.

גם העובדה שהמתודה הפסיכודרמטית בנויה על פעולה הייתה בעוכריה מאז היווצרה. הטיפול הפסיכותרפי עסק בראשיתו בעיקר בהיסטריה ובהפרעות אובססיביות, ומטרתו הייתה לשלוט בפעולה, שהוגדרה כאקטינג-אאוט (acting-out) של המטופלים (Blatner,1988). השימוש בפעולה כאמצעי טיפול יעיל לא הובן כראוי בתפיסתם של מטפלים שעוסקים בפסיכותרפיה מילולית, שכן בשפתם פעולה היא אמצעי הגנה שדורש פירוש ותיקון, ואילו בשפת הפסיכודרמה הפעולה היא כלי מרכזי לעיבוד פנימי (מס-גולדמן, 2021).

הפסיכודרמה צמחה בצל הפסיכואנליזה הפרוידיאנית, שנעשתה באותן שנים לגוף תיאורטי מרכזי שהתפתח ונלמד במכונים וקנה לו חסידים רבים בקרב מלומדים רבי השפעה. מורנו התמקם בשוליים עם קבוצת קטנה של תלמידים – עמדה שהשפיעה רבות על המוניטין של השיטה שיצר. לדברי טליאס (2019), עבודתו של מורנו אתגרה תפיסות מהותיות בפסיכולוגיה, בפסיכיאטריה ובסוציולוגיה. עקב אישיותו המורכבת, מורנו לא השכיל ליצור דיאלוג בין הפסיכודרמה לבין תיאוריות טיפוליות אחרות, ובייחוד הפסיכואנליזה. עובדה זו, לצד חוסר הבהירות של כתיבתו, תרמו לדימוי הנמוך של הפסיכודרמה ביחס לשיטות טיפוליות אחרות (Blatner, 1988), ולא אפשרו לפסיכודרמה להתקבל כמתודה טיפולית המושתת על רעיונות תיאורטיים.

השקפת העולם הפסיכודרמטית מתאפיינת לעתים קרובות בנטייה אמביציוזית ליצור שינוי נוכח, תיאטרלי ועוצמתי, גם משום שהיא מוצגת על במה לעיני כול, אבל גם בגלל הרוח ה"מורניאנית" האינטנסיבית השורה עליה. מורנו היה יצירתי ועתיר רעיונות כרימון. השיטות שהגה, בעיקר אלה של הסוציומטריה, משחק התפקידים המשחזר, חילוף התפקידים והכפיל, הן פוטנטיות להפליא, אבל אולי דווקא משום האמביציות מרחיקות הלכת שלו לרפא את החברה בעזרת הפסיכודרמה הקלאסית, נטה מורנו שלא להדגיש את יכולתה של הפסיכודרמה ליצור שינוי אישי, גם אם חלקי ומוגבל. נטייה מוחצנת וכוללנית זו, המוטמעת באובייקט הפנימי הפסיכודרמטי, סותרת לעתים את השקפת העולם הטיפולית המסורתית, שהתהליך האיטי והמתמשך הוא מאבני היסוד שלה.

בביוגרפיה שכתב מספר רנה מארינו כי כשהיגר מורנו לניו יורק הוא טען שנולד ב-1892 על סיפון אונייה ששטה בעת סערה בים השחור מנהר הבוספרוס עד קונסטנטה שברומניה. לאונייה לא היה דגל של לאום מסוים, וכך הפך מורנו, לדבריו, לאזרח העולם. כשעימתו אותו עם ה"אי-דיוק" שבסיפור זה, טען מורנו כי זו האמת הפואטית על נסיבות הולדתו, ולאו דווקא האמת ההיסטורית (מורנו נולד בבוקרשט ב-1889). אפשר לראות באנקדוטה זו המחשה של "האמת הפסיכודרמטית" המאופיינת במושג מרכזי בפסיכודרמה – "המציאות העודפת" (surplus reality).

לפי הפסיכודרמה הקלאסית, המציאות העודפת כוללת את רגשותיהם של בני האדם, את הפנטזיות, הפחדים והדמיונות שלהם על תיקון. זוהי המציאות שהמטופל מביא אל הבמה, והיא מכילה את הסצנות המשחזרות את העבר, כפי שהופנמו בנפשו וכפי שהוא בוחר להציגן. בסוף כל פסיכודרמה ניתנת הזדמנות למטופל ליצור סצנות המייצגות את השינוי שהיה מבקש בחייו. זהו הכוח המניע המייחד את המתודה הפסיכודרמטית. בתוך האובייקט הפסיכודרמטי הפנימי קיימת אפוא מציאות עודפת, הכוללת גם אופציית תיקון חשובה, מעין הזדמנות לחוויה מתקנת שהיא חלק אינטגרלי מהריפוי.

יש הטוענים כי הסצנות המתקנות משלות את המטופל, וכי לאחר שחווה תיקון על הבמה, הוא נזרק שוב לחיים, חשוף ומאוכזב. ואולם מניסיוני, הסצנות המתקנות מעניקות ביטוי לעולם הפנימי הסובייקטיבי של המטופל באמצעות משחק עם סובייקטים אחרים, שהם חברי הקבוצה. סצנות אלה הן סוג של גשר בין חיי הקבוצה לבין החיים שמחוצה לה, והמרחב הבימתי הופך למרחב פוטנציאלי (ויניקוט, 1995) שיש בו התנסות חווייתית מוגנת ואפקטיבית של למידה והפנמה. לכן, גם אם הסצנות המתקנות לא יתרחשו בחיים עצמם, ויש להניח כי לא כולן יתרחשו, הן מאפשרות חוויה מלמדת ומצמיחה.

לפיכך, מה שקורה על הבמה אינו רק דבר פנימי או חיצוני. מורנו הצליח, בתבונה רבה, ליצור בתוך המתודה הפסיכודרמטית גשר בין המציאות הפנימית לזו החיצונית – גשר המאפשר, כאמור, מרחב פוטנציאלי ללמידה ולהתנסות. הגשרים שבנייתם לא צלחה בידי מורנו הם אלה שבין המתודה הטיפולית הנפלאה שלו לבין מתודות טיפוליות אחרות. סביר להניח שאילו בנה גשרים כאלה, הייתה הפסיכודרמה במקום אחר מבחינת מעמדה בעולם הטיפולי כיום.

סיכום

המאמר עסק באובייקט הפסיכודרמטי הפנימי מתוך התבוננות בטכניקה, במהות ובהשקפת העולם הפסיכודרמטית.

משבר הקורונה והמעבר לעבודה בזום יצרו הזדמנות מיוחדת להתבוננות מעמיקה במהותו של הכלי הפסיכודרמטי. המעבר החד אל המרחב הווירטואלי והיעדר היכולת לפעול פיזית על הבמה העלו שאלות לגבי יכולתה של הפסיכודרמה להמשיך ולהתקיים בתנאים אלה, אבל מה שנראה תחילה כוויתור הכרחי וכואב, התברר בסופו של דבר כמסגרת למציאת פתרונות ספונטניים ויצירתיים.

באמצעות השימוש בקול והפעלה יצירתית של הדמיון, מתוך הישענות על המבנה הדרמטי של סצנות ומשחק תפקידים, נשמרה עליונותה של החוויה, והיא שרדה בהצלחה את המעבר מהחלונות הווירטואליים הקטנים אל הנפש פנימה. היסוד העיקרי של הפסיכודרמה נותר בעינו: יצירת הארה שבאה בעקבות החוויה (action insight). לכן, אפשר לומר כי גם במרחב הווירטואלי של הזום התקיימו פסיכודרמות במובנן המהותי, הקלאסי. יתר על כן, בתוך העבודה הווירטואלית התפתח רובד נוסף, שייצג את הפן האוניברסלי של החוויה האישית, והדגיש את הלא-מודע הקולקטיבי המעוגן בבסיס הקבוצה.

בחציו השני של המאמר נבחנו אישיותו ומורשתו של יעקב לוי מורנו, אבי הפסיכודרמה, ונסקרה השפעתן על השקפת העולם ועל שיטת הטיפול הפסיכודרמטית. האובייקט הפסיכודרמטי הפנימי מושפע מאוד מאישיותו המורכבת, המוחצנת והשנויה במחלוקת של מורנו, ומאופן הופעתו על במת ההיסטוריה. גם היעדר כתיבה תיאורטית קוהרנטית בתחום זה השפיעה על האובייקט הפנימי הפסיכודרמטי, שנעדר זהות יציבה ונתון בקונפליקט מתמיד. באין משענת ברורה ויציבה, גבולותיה של הפסיכודרמה מיטשטשים והיא מבקשת להישען על גישות טיפוליות אחרות. הפסיכודרמה נעשית גמישה, יצירתית ומתחדשת, ובה בעת גם דיפוזית, לא ברורה תיאורטית, ובעלת נטייה להיבלע בגישות תיאורטיות חזקות ויציבות ממנה.

הנזילות התיאורטית של הפסיכודרמה מייצרת הערכה עצמית נמוכה והיעדר תחושת גאווה מקצועית, שהם חלק מהאובייקט הפסיכודרמטי הפנימי. על העוסקים בפסיכודרמה מוטלת משימה מורכבת וחשובה: לעגן את המתודה הפסיכודרמטית בתיאוריה שתמשיג את המיוחדות שלה, ועם זאת תשכיל ליצור חיבורים בינה לבין תיאוריות טיפוליות אחרות. כך תזכה הפסיכודרמה למקום הראוי לה בעולם הטיפול.

מקורות

ארצי, ע' (1991). **פסיכודרמה**, תל אביב: דביר.

ברנמן-פיק, א' (2001). הופעת יחסי אובייקט מוקדמים במסגרת הפסיכואנליטית. בתוך: ר' אנדרסון (עורך), **מאמרים קליניים על קליין וביון**. תל אביב: מודן, עמ' 53–66.

גוברין, ש' (2013). **המגע הבינאישי של הפסיכודרמה – פסיכודרמה התייחסותית: יחסי מטפל מטופל**. קריית ביאליק: אח.

ויניקוט, ד"ו (1995). **משחק ומציאות**, תל אביב: עם עובד.

מס-גולדמן, א' (2017). **עצמי מתבונן, עצמי חומל**. אתר פסיכולוגיה עברית.

----- (2019). המחשבה הפסיכודרמטית בשירות הריוורי (reverie) בטיפול פרטני בפסיכודרמה. **טיפול באמנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי, 9**(2).

----- (2021). פעולה וטלה (tele) בפסיכודרמה: דרכים לחשיפת הלא מודע של המטופל. **מקבץ, 26**(1–2), 3–19.

נצר, ר' (2011). **מסע הגיבור: תהליך התהוות הנפש במיתוס, במעגל החיים ובתרפיה**. בן שמן: מודן.

רולניק, ע' (2019). להקשיב לאובייקט הפסיכואנליטי הפנימי. בתוך: ע' פכלר (עורך), **למשש את הפיל: נקודות עיוורות של מטפלים בגישה הפסיכואנליטית**. ירושלים: הוצאת כרמל, עמ' 41–64.

ריבקו, י' ויניב ד' (2021). השמים נפלו, פסיכודרמה בימי קורונה: אתגרים, התמודדות ותקווה בעבודת ההנחיה והטיפול. בתוך: ו' זילברברג (עורכת). **לחודים בתקווה: מה למדנו על עצמנו בתקופת הקורונה?** הוצאת מכון זיו.

Blatner, A. (1988). *Foundations of Psychodrama: History, Theory & Practice.* NY: Springer Publishing Company.

Dayton, T. (1994). *The Drama within: Psychodrama and experiential Therapy.* Health Communication Florida.

Foulkes, S. H. (1973). The Group as Matrix of the Individual's Mental Life. In E. Foulkes (Ed.). *S. H. Foulkes: Selected papers*. London: Karna, pp. 223–234.

Giacomucci, S. (2021). *Social work, sociometry and psychodrama: Experiential approaches for group therapists, community leaders, and social workers*. Singapore: Springer.

Kellerman, P. F. (1992). *Focus on psychodrama, the therapeutic aspects of psychodrama*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley.

Kipper, D. A. (1986). *Psychotherapy through clinical role playing*. NY: Brunner\Mazel.

Marineau, R. F. (1989). *Jacob Levy Moreno: Father of psychodrama, sociometry, and group psychotherapy.* NY: Routledge.

Moreno, J. L. (1941). *The words of the father* (special edition). New York: Beacon House.

Moreno, J. L. (1969). *Psychodrama vol. 3*, *Action therapy and principles of practice.* New York: Beacon.

Telias, R. (2019). *Moreno's personality theory and its relationship to psychodrama: A philosophical, developmental and therapeutic perspective*. London and New York: Routledge.