

פרק V

הרחבת העצמי באמצעות האחר



V

"בכדי להתקרב אל 'האחר' בשיחה יש לקבל בזרועות פתוחות את הבעת פניו, בה בכל רגע שופעות מחשבות פוטנציאליות חדשות. לכן לקבל מ'האחר' מעבר לתפיסת 'האני', משמעו בדיוק: לגעת במהות האינסוף. אבל זה אומר גם: להיות לומד. היחסים עם 'האחר' הם היחסים עם העתיד."

(Emmanuel Levinas, *Totality and infinity*, 1969, p. 168)

בפרק זה נעסוק בתהליך הקבוצתי והבין-אישי הנוצר בתוך קבוצת פסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק. המשתתף בקבוצה גם מוסר את סיפורו להדהוד תיאטרוני של האחרים וגם משחק בעצמו את הסיפורים של האחרים. האימפרוביזציה התיאטרונית, המגלמת את החוויה האישית המובאת בסיפור, מייצרת באופן מוחשי מפגש עמוק, רגשי ובלתי אמצעי בין היחיד לזולת. זהו מפגש ייחודי היוצר מרחב ביניים בין העצמי לאחר ומפר את הדיכוטומיה ביניהם. כאן טמון הבסיס לעבודה הטיפולית בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק – הרחבת העצמי באמצעות האחר.

ג'ונתן פוקס, ג'ו סאלס וקבוצת תיאטרון הפלייבק המקורית בהנחייתם שאפו ליצור תיאטרון חברתי משמעותי, המייצר מפגש בין אנשים לסיפוריהם; מפגש השואף להרחיב את הסיפור האישי באמצעות העברתו דרך נפשו של האחר באימפרוביזציה תיאטרונית המשקפת ופורשת מחדש את יריעת הסיפור. מכאן השם "פלייבק" (play-back), הבא לבטא את

ההתמסרות העדינה של הסיפור מהמספר אל הבמה ובחזרה אליו (לוברני-רולניק, 2009).

פסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק מוצגת בספר זה כצורה של טיפול קבוצתי, וכזאת היא מתבססת על חשיבה שהיא קבוצתית ואינטרסובייקטיבית במהותה. בירן (2015) ממקמת את הטיפול הקבוצתי בנקודת ביניים על הרצף שבין הטיפול הפרטני לחיים עצמם. זאת מאחר שבטיפול הפרטני המטפל "משאיל" את עצמו על מנת להבין את הסובייקטיביות של המטופל (Bion, 1970) ומהווה עבורו מעין "חפץ מעבר" בין עולמו הפנימי והשלכותיו למציאות ולאחרותו של המטפל (ויניקוט, 1995); בשונה מכך, המטופל בטיפול הקבוצתי זוכה לנקודות מבט ולחוויות חיים שהן שונות משלו, ולכן הן עשויות לייצר אינטראקציות קונפליקטואליות רחבות יותר מאשר בטיפול הפרטני.

מרחב המעבר בטיפול הקבוצתי מתקיים בין כל הסובייקטים המשתתפים בקבוצה, בינם לבין עצמם ובינם לבין המנחה. במובן זה, טוענת בירן (2015), הטיפול הפרטני מתקיים במרחב מוגן יותר מהטיפול הקבוצתי. אם כן, אפשר לאפיין את הפסיכותרפיה בתיאטרון הפלייבק כטיפול קבוצתי שרמת המוגנות שלו נמצאת בנקודת ביניים על הרצף בינו לבין טיפול פרטני. זאת כיוון שהוא מתקיים בתוך משימה תיאטרונית הנותנת לאינטראקציה ולמרחב הבין-אישי כיווניות של אמפתיה והבנה הדדית. בתוך האימפרוביזציה התיאטרונית המשתתף המשחק הופך באופן מסוים לחפץ מעבר עבור המשתתף המספר ומקיים במידה מסוימת את קריאתו של בירן (Bion, 1970) ל"השאלה" נפשית. במקביל הופך הסיפור עצמו למעין חפץ מעבר עבור המשתתפים המשחקים והוא "מושאל" לגילויים נפשיים שלהם.

יחד עם התקיימותו בתוך מערך טיפולי של קבוצה, חלק גדול מהתהליך בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק מתבצע דרך נרטיבים, המובאים לקבוצה על ידי הפרטים המרכיבים אותה. במובן זה יש לעורר עבודה קבוצתית דרך הסיפור האישי, אך לשמור על מחויבות בסיסית לפרט, מספר הסיפור. לאלמנט זה חשיבות מכרעת בתהליך, ואף משמעות אתית, בהתחשב במצב הרגיש שבו שרוי המספר. במובן זה הפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק קוראת לאינטגרציה בין הנרטיב האישי לקבוצתי. אינטגרציה זו אינה מובנת מאליה

פרק V • הרחבת העצמי באמצעות האחר

כלל וכלל נוכח המתח התמידי בין צורכי ההשתייכות לאינדיבידואליזציה, מתח שעיבודו הוא תנאי בסיסי לאינטימיות (לבטא את עצמך באופן מלא בתוך יחסים בין-אישיים) והפנמה (לקחת משהו שנחוה בתחילה כלא אני' לתוך האני). המשתתפים בקבוצה מביעים באופן קבוע צורך חזק להשתייך לקבוצה, ובו-זמנית גם צורך חזק לבטא את האני האמיתי שלהם ככל האפשר. צרכים אלו נחווים פעמים רבות כנמצאים בקונפליקט – אדם יכול לחוש שהוא נדרש לוותר על ביטוי של חלקים מעצמו על מנת להתקבל בקבוצה, ולחלופין לוותר על תחושת השייכות שלו לקבוצה כדי לבטא את עצמו באופן מלא יותר. יישוב הקונפליקט הוא חשוב ביותר, שהרי בלעדיו היכולת לפתח יחסים אינטימיים והיכולת להפנמה – יכולות שהן בעלות חשיבות מכרעת לבריאות נפשית, לצמיחה, וליחסים מספקים עם אחרים – נותרות מוגבלות. המאפיין הבסיסי של הפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק – התפתחות העצמי באמצעות עבודה על תכנים מנטליים של האחר – אינו אלא מכוון לעיבוד קונפליקט זה. המנחה יכול לסייע בכך בניית התנועה שבין הנרטיב של הפרט לנרטיב של הקבוצה.

תנועה זו נוצרת על ידי עיבוד נרטיבים אישיים ואריגה הדרגתית שלהם לנרטיב קבוצתי. המנחה יכול לבצע זאת על ידי צמצום הדרגתי של החלל והזמן היחסיים המוקצים לכל סיפור, על השפה והדמויות הייחודיות שלו, עד ליצירת שפה קבוצתית ולטוויית סיפורים שבהדרגה מתהווים לידי מארג משותף. לשם כך האימפרוביזציה התיאטרונתית תידרש לייצג יותר נרטיבים קבוצתיים לעומת נרטיביים אינדיבידואליים באופן המתקשר לתהליך ולמרחב הקבוצתי. כך למשל יכול משתתף בקבוצה להעלות סיפור המתייחס לחוויית הנראות שלו ושל אחרים בקבוצה, או להתמקד במצב שבו חש קונפליקט או מתח עם משתתפים אחרים. מומלץ להביא חוויות אלו אל תהליך היצירה התיאטרוני ולעסוק בהן כפי שעוסקים בכל חוויה וסיפור המובאים אל המרחב הקבוצתי. חשוב להדגיש שהמעבר מהקול האישי אל הקול הקבוצתי אינו מטרת התהליך כולו, אלא מדובר ברצף – בין הדגשת הקולות הייחודיים יותר של חברי הקבוצה לבין גיבוש המרחב הקבוצתי – אשר חשוב לנוע עליו הלך ושוב. רק כך יתקבלו הכרה, לגיטימציה והיענות

לצורכי ההשתייכות ולצורכי ההגדרה העצמית והאינדיבידואציה של חברי הקבוצה.

אחד הכלים המשמעותיים ביותר העומדים לרשות המנחה בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק למלאכת אריגת הנרטיבים והקולות האישיים לנרטיב קבוצתי הוא **האיסוף** (או "**חוט השני**"). מתוך החומר שמעלים חברי הקבוצה המנחה מחפש מטפורה שבאמצעותה הוא יוכל לקשר ולתת משמעות לזרם האסוציאטיבי שחברי הקבוצה מביאים. מטרתו של האיסוף הוא ליצור מיכל לצקת אליו את התכנים השונים, באופן שיעניק להם משמעות מאחדת, יגביר את כוחות הלכידות הקבוצתיים ואת הרלוונטיות ההדדית בין חברי הקבוצה. פעמים רבות נעשה האיסוף לאחר סבב הדופק (ראו פירוט בהמשך הפרק) וכאקט מסכם של המפגש כולו. תזמונים אלו נועדו להגביר את הלכידות והרלוונטיות ההדדית של חברי הקבוצה לפני מעברים, המפחיתים מלכידות הקבוצה – המעבר מסבב קבוצתי לעבודה דרך סיפור אישי, והמעבר מהמפגש הקבוצתי לפיזור הקבוצה וליציאת כל חבר קבוצה לחייו שלו עד למפגש הבא. מנחה הקבוצה יכול להוסיף נקודות איסוף במהלך המפגש לפי תחושתו את צורכי הקבוצה. **האיסוף** הוא צורה של הבניה ועבודה עם המכל הקבוצתי (דיון נפרד על מורכבותו, ראו בפרק על רמות ההבניה של הפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק).

השתקפות והחלפת חומרים נפשיים

בתהליך בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק ההתפתחות של הפרט באמצעות האחרים בקבוצה מתאפשרת הודות לקיומם הבו-זמני של שני היבטים מרכזיים – "לשחק את האחר" ו"לאפשר לאחר לשחק אותי". שני היבטים אלו מבטאים שתיים מתוך הפונקציות המרכזיות בטיפול הקבוצתי על פי פוקס (Foulkes, 1964, 1990): **ההשתקפות בקבוצה (mirror reaction)** והחלפת החומרים הנפשיים (exchange). **ההשתקפות בקבוצה (mirror reaction)** היא האפשרות שאדם יראה את עצמו או חלקים מתוך עצמו משתקפים אליו דרך האינטראקציות הקבוצתיות. דרך ההשפעה שיש לו על האחרים הוא עשוי להכיר את עצמו (Foulkes, 1964). במונח הזה האימפרוביזציה התיאטרונית ממחישה את פעולת ההשתקפות בהיותה

פרק V • הרחבת העצמי באמצעות האחר

משקפת לאדם היבטים בעצמי שלו ומאפשרות לו להתבונן על תמונת העצמי כפי שהיא משתקפת על ידי אחרים. פוקס כינה תופעה זו **היכל המראות** (Foulkes & Antony, 1965) (halls of mirrors).

פעולת **החלפת החומרים הנפשיים** (exchange) מתוארת כאפשרות לחלוק ולהעביר חומרים בין האחד לשני בדומה למשחק בין קבוצת ילדים – האחד נותן לשני משהו מתוך עולמו הפנימי, והשני מעביר אליו בתמורה דבר אחר. בשונה מפעולת ההשתקפות, המביאה לידי ביטוי ומדגישה את הדמיון בין העצמי והאחרים, הרי שפעולת החלפת החומרים הקבוצתית מבליטה את השונות ואת הפער בין העצמי לאחר כהזדמנות להתפתחות (Zinkin, 1993). האימפרוביזציה התיאטרונית מביאה לידי ביטוי פונקציה טיפולית זו בזכות התקיימותה התמידיית בתוך מפגש יצירתי עם האחר. תוכני הסיפור מעובדים בתוך נפשם של המשתתפים המשחקים, והם מהדהדים את עולמם הפנימי עם זה המגולם בסיפורו של המספר. האימפרוביזציה התיאטרונית היא יצירה משותפת, הנולדת מתוך מפגש זה.

האימפרוביזציה התיאטרונית מגלמת בתוכה בו-זמנית את פעולת ההשתקפות ואת החלפת החומרים הנפשיים (Foulkes, 1964, 1990). הסיפור האישי מובא אל הקבוצה, ודרכו נוצרת חוויה קולקטיבית. האחרים פוגשים בו, והוא הופך להיות חלק מחוויה קבוצתית משותפת. האימפרוביזציה התיאטרונית, העולה כתגובה לסיפור, משקפת אותו ומהדהדת תכנים העולים מתוכו בתוך נפשם של המשתתפים האחרים. בהיבט זה היא מביאה לידי ביטוי את פעולת **ההשתקפות**. השתקפות של רכיבים שונים בסיפור בתוך האימפרוביזציה התיאטרונית עשויה להדהד משמעויות, להגביר אלמנטים רגשיים, לתקף ולייצר הכרה וערך עבור הסיפור והתמות העולות מתוכו. כך נוצרת בקבוצה תחושה של אוניברסליזציה – היות הסיפור האישי חלק ממארג כלל-אנושי רחב יותר, הכרה משמעותית ביותר בתוך טיפול קבוצתי ('אלום ולשץ', 2007). פעולת ההשתקפות בקבוצה מייצרת שלל מראות, שבהן כל משתתף משתקף בעיני האחרים ומשקף עבור האחרים. באופן זה מתחזקת תחושת השייכות והאינטימיות, כלומר כל אחד ואחת גם נראה במארג הקבוצתי וגם תורם לו.

במקביל, האימפרוביזציה התיאטרונית מביאה לידי ביטוי את החלפת החומרים הנפשיים, פעולה המדגישה את השונות בין המשתתפים ואת הצמיחה של הפרט מתוך שונות זו (Zinkin, 1993). האחר פוגש בסיפור, נכנס דרכו למרחב משחקי ומציע הצעות להתבוננות. כך הסיפור מקבל ממדים חדשים, ועולות בו פרספקטיבות מגוונות. זהו תהליך שבו הסיפור מתרחב מתוך השונות של האחר, שבו מחליפים המשתתפים ביניהם חומרים בתהליך יצירתי-משחקי, העובר אל מגרש המשחקים הקבוצתי. מכאן שהאימפרוביזציה התיאטרונית מבטאת את המשותף והדומה בין משתתפי הקבוצה מחד גיסא, מדגישה את תהליכי החלפת חומרי הנפש, מבטאת את השונות בין המשתתפים ומזמינה להתפתחות הטמונה בשונות זו, מאידך גיסא.

היכולת להחזיק סימולטנית הן את הדמיון בין הפרטים בקבוצה והן את השונות ביניהם היא בבחינת זרז לתהליכים קבוצתיים, המקדמים תחושת שייכות, חיבור ומעורבות בין המשתתפים; לצד התבוננות רפלקטיבית, המקדמת התפתחות של כלל חברי הקבוצה. האפשרות הטמונה באימפרוביזציה התיאטרונית לשקף את הדומה בין המשתתפים מייצרת חוויה של הכרה, תוקף ותחושה של נרמול ואוניברסליות לחוויה האישית. חווית השייכות והאוניברסליזציה מהווים שניים מהכוחות המרפאים החשובים של הטיפול הקבוצתי (יאלום ולשץ', 2007). האפשרות לתקף את השונה בין המשתתפים באופן המדגיש את הפער בין החוויה של המשתתפים המשחקים ובין החוויה של המספר מקדמת תהליכים של קונפרונטציה, תובנות חדשות וזוויות מבט אחרות על החוויה האישית. עיבוד נכון של הפער עשוי להועיל להרחבת העצמי על ידי התמודדות עם חלקים לא מודעים ומוכחים, ובכך להרחיב את המודעות העצמית ואת יכולת ההפנמה. תהליכים אלו מזמנים צמיחה והתפתחות למספר ולקבוצה כולה. עם זאת, במקרים מסוימים, שוני ומרחק גדולים מדי מהחוויה האישית עלולים ליצור חוויה של ריחוק, היעדר נראות, היעדר הכלה החזקה, ואלה עלולים להביא חותם של חוויה שלילית. (Schlapobersky, 2016).

הפיצול בין העצמי לאחר – עובדת חיים יסודית ואשליה

העבודה התיאטרונית בפלייבק מייצרת מפגש בלתי אמצעי בין העצמי ובין האחר. בכך מציעה האימפרוביזציה התיאטרונית דרך פרדוקסלית להתמודדות עם הפיצול המהותי והקדום בהווה האנושית – הפיצול בין העצמי לאחר. פיצול זה בא לידי ביטוי בכל שלבי ההתפתחות דרך שאלות מהותיות בדבר הגדרת העצמי והגדרת האחר, קרבה וזרות, נטישה וחודרנות, נפרדות וערבוב מנטלי. במובן מסוים הפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק מפרה פיצול זה בין העצמי לאחר במטרה להסיר מחסומים ולעודד תהליכי צמיחה מנטליים.

ביון (Bion, 1970) מגדיר את הצמיחה המנטלית של האדם כיכולת ללמוד משהו מהחוויה, לגלות ולהבין משהו חדש. דרך הידע, המושתת על העבר, יכול האדם להבין דברים מסוימים על אודותיו, אך הוא אינו יכול לצמוח או ללמוד דרכו דבר מה חדש. הצמיחה מתקיימת דרך דיאלוג עם האחר המאפשר נקודת ראות אחרת. לשם כך משתמש ביון במושג **ורטקס** (vertex) (זווית, נקודת מבט). לטענתו, היכולת להגיע לצמיחה מנטלית מתקיימת במפגש המאפשר תנועה בין כמה נקודות מבט. בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק המפגש של האחרים עם הסיפור האישי מייצר נקודות מבט רבות וחדשות לחוויה. המפגש של המשתתף המשחק עם הסיפור מייצר מפגש חווייתי ועמוק בינו לבין המספר. ביון טוען כי כדי לקיים מפגש אמיתי עם החוויה, צריך האדם לנטוש את הידע המוקדם שלו, את העבר, את הזיכרון, את התשוקה לסיפוק (סיפוק כל צורך, כמו להקל סימפטומים, לפתור חוסר ידיעה), ובכך לנטוש את העתיד. ביון הגדיר הוויה זו כ-O becoming (פלד, 2005), מצב שבו מתקיים איחוד עם החוויה. נטישת העבר והעתיד מאפשרת תודעה צלולה וחיבור מלא אל ה"כאן ועכשיו", קרי האמת. באופן זה נוצר חיבור למצב ריק, המאפשר חקירה, התבוננות וחיבור לחוויית המספר. ברגעים כאלה, על פי ביון, נוצרת הזדמנות אמיתית לצמיחה מנטלית וללמידה.

בתהליך בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק מתקיים מפגש כזה, המזמין חיבור רגשי וחווייתי בין האחר לחוויה של הפרט. זו קריאה המזמינה למרחב המאפשר התבוננות דרך תנועה בין מספר נקודות מבט אפשריות על החוויה.

אפשר לנוע בין נקודות מבט קרובות יותר, השואפות לדייק את חווייתו המודעת של המספר כפי שהיא עולה מהסיפור; ואפשר לנוע בין נקודות מבט מרוחקות יותר, שבהן המשתתפים המשחקים נותנים דרור לרצפים אסוציאטיביים יותר. לרוב האימפרוביזציה התיאטרונית פותחת בנקודת מבט (ורטקס) קרובה יותר לחוויה הרגשית המודעת, ובהמשך היא מתרחבת לביטוי אסוציאציות העולות כתגובה לסיפור האישי.

באופן זה מתקיים הרעיון העקרוני כי הסיפור של האחר מהווה הרחבה של הסיפור האישי של העצמי. הסיפור של היחיד מהדהד בנפשם של האחרים, והם מגיבים אליו מתוך נקודות מבט שונות, קרובות ורחוקות מזו של המספר. האפשרות להעלות אסוציאציות כתגובה לסיפור מרחיבה אותו באופן המקדם את התהליך הטיפולי עבור המספר וגם עבור המשתתפים המשחקים. בדרך זו עוברים כלל משתתפי הקבוצה תהליך דרך המפגש עם הסיפור האישי. המשתתפים המשחקים פועלים, לכאורה ושלא לכאורה, בשירות המספר. עם זאת, האפשרות ליצור ולהדהד תכנים בסיפור אינה יכולה להתקיים בלי שהסיפור יעבור דרך חווית העצמי של המשתתף המשחק. למעשה נוצר כאן פרדוקס התפתחותי: מצד אחד מדובר באתגר התפתחותי עצום באשר המשתתף המשחק נדרש להקשבה אמפתית במפגש עם תוכני הסיפור של המספר, עם עולמו הפנימי שלו עצמו, ולאחר מכן הוא מתבקש להדהד את הסיפור שלו לסיפור האחר ולתרגמו לשפה תיאטרונית; מצד אחר, כל זה מתקיים דרך תהליכי משחק ויצירה, שהם גרסיבים במהותם.

מצב פרדוקסלי זה הופך את הפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק לצורת טיפול בעלת מאפיינים ייחודיים ביחס לעבודה דרך תהליכים של הזדהות השלכתית. אוגדן (Ogden, 1979) טוען כי המישור המשמעותי ביותר שבו מתקיים הטיפול הוא יכולתו של המטפל לחוות, להחזיק ולהדהד בתוכו תכנים רגשיים, שהם בלתי נסבלים עבור המטופל, ולכן הם מורחקים מחווייתו המודעת. לדידו, העובדה כי המטופל מסוגל להדהד ולחוות בתוכו תכנים אלו נותנת פתח להפנמה מחדש של אפשרות התמודדות עימם. בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק מתקיימים במקרים רבים תהליכים כאלו

פרק V • הרחבת העצמי באמצעות האחר

של התפתחות באמצעות עיבוד והדהוד חומרי נפש ראשוניים ולא מעובדים במרחב המשחק, המועברים בין המספר למנחה ולמשתתפים. "החוויה הרגשית נכפית עליי, ועליי לחוות אותה באופן שאיני יכול ללמוד ממנה ואיני יכול לזכור אותה", כך מתאר ביון (Bion, 1992) תהליך שבו המטופל "שופך" את החומר הנפשי הלא מובן לתוכו. תפקידם של המנחה והמשתתף המשחק הוא להפוך את הבלתי ניתן לחשיבה לניתן לחשיבה באמצעות תהליך אסוציאטיבי-הרהורי שביון מכנה אותו *rêverie*. תכנים לא מילוליים, רגשות ותחושות לא מוסברות עוברים בין המשתתפים. המנחה והמשתתפים חשים זה את זה וסופגים במידה זו או אחרת את מצב ההוויה האחד של רעהו. דרך יכולתם לחוות את מצב ההוויה ההדדית עולים רגשות שיש בהם כדי לספר על החוויה של זולתם. כחלק מכך עשויים חלק מהמשתתפים המשחקים לחוש תכנים רגשיים שונים כמו תקיעות, חוסר יצירתיות, עצב או חרדה בלתי מוסברים. הדבר אינו מעיד בהכרח על התהליך היצירתי עצמו. קיימת אפשרות שתחושות אלו מהדהדות תכנים מנטליים לא מודעים של האחרים, אשר הובאו דרך הסיפורים ואל תוך האינטראקציה הבין-אישית והקבוצתית. לרשותם של המשתתפים המשחקים עומדים מגוון של כלים יצירתיים ואומנותיים כדי לתת לחוויות אלו ביטוי בתוך מרחב המשחק. כך לדוגמה, הם יכולים לתת לתחושות אלו ביטוי ישיר מטפורי, מילולי, חזותי או תנועתי. הם יכולים לעשות שימוש ולצטט טקסט קיים או להשמיע שיר או מנגינה באופן המתקשר אסוציאטיבית עם החוויה, ובכך להפוך אותה למונגשת יותר מבחינת התפיסה והדהוד הגלוי.

מאבק בין השתייכות לייחודיות

לאורך התהליך הקבוצתי מתקיים מאבק פנימי בין הרצון להשתייך לקבוצה לבין האפשרות לשמור על נראות וייחודית בתוכה. מאבק זה מתורגם לקונפליקט: אם הפרט ישתייך לקבוצה, הוא מסתכן בויתור על ייחודיותו; ואם ישמור על ייחודו, ייאלץ להקריב את השתייכותו לקבוצה. האתגר בתהליך הטיפולי הוא ליישב את הפיצול הזה ולייצר חוויה שבה האדם אינו נדרש לוותר על זהותו כדי לחוש שייכות.

במחזהו "בדלתיים סגורות" מציג ז'אן פול סארטר (Sartre, 1949) את עיקרי משנתו באשר ליחס בין האדם לבין זולתו. במחזה ארבע דמויות ממתינות להישפט בחדר, הוא הגיהנום. במהלך ההמתנה מתחיל דיאלוג המגלה את הזרות ביניהם עד כדי כך שהשהייה המשותפת הופכת לבלתי נסבלת. כאן מובא הציטוט המפורסם מתוך המחזה – "הגיהנום הוא הזולת". לדידו של סארטר, כל מערכת יחסים מגבילה את הביטוי האוטנטי והחופשי של האדם. זאת מתוך הפער ואי-ההבנה שהם יסודות אינהרנטיים בכל תקשורת בין האני לבין האחר. לפי סארטר, אחרותו של האחר היא הגיהנום של האני. אפשר לזהות בתיאור זה קושי בסיסי מאפיין – האיום שמייצג האחר על העצמי-האוטנטי גורם לקושי בהפנמה, להגבלת היכולות לאמפתיה, לחמלה ואף להבנה בסיסית של האחר, ובסופו של דבר לעצירה התפתחותית. לעומת סארטר, לוינס (Levinas, 1987) מעמיד את המונח "פני האחר" במרכז משנתו. לוינס גורס כי כל התפתחות, נפשית, מוסרית וחשיבתית, אפשרית אך ורק באמצעות חשיפה ל"פני האחר", יכולת עמידה בפער בין האני לבין האחר ובמצוקה הנובעת מפער זה על בסיס ניסיון מתמשך לצמצם את האשליה בדבר היכולת להפוך את האחר לזהה, ובסופו של דבר בדבר התפתחות ותיקון של העצמי באמצעות האחר (Levinas, 1987).

בפסיכותרפיה בתיאורו פלייבק חברי הקבוצה עוברים שוב ושוב בין מצב שבו ניתנת להם ההזדמנות "לשחק את האחר", לבחון ולתרגל את החוויה והיכולת להתבונן על המציאות מנקודת ראותו, לבין "לתת לאחר לשחק אותי", לעשות שימוש באחר לשם הרחבת פרספקטיבת ההסתכלות של העצמי. תהליך זה מספק לחברי הקבוצה אימון מתמשך בעבודה בתוך המרחב האינטרסובייקטיבי, באמפתיה ובהבנה של האחר ועמידה על הסיפוק, על הקשיים ועל השאיפה לתיקון הכרוכים בכך. במובן זה התהליך הקבוצתי מנכיח את המפגש של העצמי עם האחר על המרכיבים היוצרים חוויה של צמיחה והתפתחות ואלו הטומנים בחובם חוויה של האחר כגיהנום.

זהותו של האינדיבידואל מתהווה דרך המפגש עם האחר. לעיתים קרובות אין לו שליטה על היבטים שתהיה להם השפעה מכרעת על עיצוב זהותו –

פרק V • הרחבת העצמי באמצעות האחר

החל בשמו, דרך מחוות אהבה שקיבל במידה כזו או אחרת, חיזוקים, הערכה של הישגים בדמותם של ציונים, מבחני קבלה ועוד. תלות זו מעוררת חרדה, והיא צפה ועולה בכל מפגש עם אדם אחר. באופן פוטנציאלי טומן כל מפגש כזה בחובו אפשרות של לידה קטנה חדשה של חוויית עצמי וחוויית סביבה חדשות. חרדה זו עולה ביתר שאת בתהליך הקבוצתי. המפגש עם הקבוצה טומן בחובו חוויה שכזו כלפי מפגש עם מספר אנשים וכלפי המפגש עם האחר הגדול – הקבוצה. חוויות חיים קיצוניות, טובות, מפתחות, קשות ואף טראומטיות נחו בתוך קבוצות ומולן – המשפחה, הכיתה, השכונה, גופים מוסדיים שונים (פרידמן, 2015). פוטנציאל חוויית העצמי החדשה או המשוחזרת הוא עוצמתי יותר מול קבוצה. הפרט המגיע אל המפגש הקבוצתי נושא עימו את כל אותן חוויות קבוצתיות האצורות בו ואת הפוטנציאל הטמון בהן.

מכאן שלעיתים התהליך הקבוצתי מערב בתוכו תחושות חרדה ואיום על ערך העצמי. השאיפה היא ליצור מרחב שבו יוכלו המשתתפים לצמוח ושאליו הם יוכלו להביא פרשנויות ונקודות מבט שונות, ובכך יתאפשרו למידה והתפתחות דרך האחרים. האימפרוביזציה התיאטרונית בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק מייצרת תנועה בין נקודות מבט ומרחב להעלאה של מגוון פרשנויות. הצורה המשחקית, הגמישה והיצירתית מאפשרת למשתתפי הקבוצה לבטא את עצמם במצב שבו מתקיים ריבוי פרשנויות ולחוש את שייכותם למרחב הקבוצתי יחד עם מגוון הפרשנויות שהם נותנים ומקבלים.

הצעה למבנה מפגש בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק

בחלק זה נתאר מבנה מוצע אפשרי למפגש שגרתית בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק. חשוב לזכור שאפשר לשחק עם האלמנטים השונים שבו בהתאם לרמת המובנות שהמנחה בוחר, בהתאם למיקום שהוא בוחר ברצף בין "מגרש המשחקים" לבמה וברצף שבין העבודה דרך נרטיב אישי לנרטיב קבוצתי. שני הרצפים הראשונים יידונו בפרקים הבאים. מפגש קבוצתי כזה עשוי להיות בנוי מכמה שלבים, שעליהם נתעכב עתה.

השלב הראשון הוא **סבב הדופק**. מטרתו לבחון מהו מצבו הרגשי של כל אחד מהמשתתפים ואילו תמות עולות בתהליך הקבוצתי. בסבב הדופק

אפשר להזכיר את חברי הקבוצה ששימשו כמספרים בשבוע הקודם. סבב הדופק יכול להיות וורבלי לחלוטין, אך בהדרגה אפשר לשלב בו תגובות תיאטרוניות קצרות על תכנים שהועלו בו. תגובות אלו יכולות להיות על תוכן ספציפי או לאגד בתוכן כמה תכנים, ובכך להוות מעין איסוף תיאטרוני. שימוש בתגובות תיאטרוניות בסבב דופק יכול להיעשות במעגל, דרך סבב תנועות המביע את התחושה שהמשתתפים מגיעים איתה למפגש; או סבב במעגל שבו משתתף אחד מביא משפט מילולי ביחס למקום שבו הוא נמצא היום, והמשתתפים הנמצאים מולו במעגל משקפים לו תנועה מתאימה לתוכן הנפשי שהביא. אפשר להשתמש בתגובות תיאטרוניות המאגדות את התמות שעלו בסבב הדופק המילולי. בסיומו של סבב הדופק מעלים המשתתפים תגובות תיאטרוניות המייצגות את התמות המרכזיות שעלו במהלך הסבב. שימוש בתגובות תיאטרוניות לסבב הדופק התגלה כמאיץ תהליכים של יצירת מיכל קבוצתי ושל משמעות משותפת ורלוונטית עבור המשתתפים. זאת מאחר שהתגובות מעבירות את התכנים למישור מטפורי יותר, המסייע בהרחבת המשמעות של התוכן הקונקרטי, ובכך לחיבורו לתכנים נוספים ולמציאת משמעות כוללת.

השלב הבא במפגש, השלב השני, מוקדש לתהליך של **חימום**. מטרתו לעורר בתוך הקבוצה תחושה של חיבור, משחקיות, יצירתיות, תקשורת בין-אישית והקשבה ולהעלות תכנים ותמות שיובאו כמצע לתהליכים הקבוצתיים. במקרים שמתקבלת חוויה של סטגנציה בקבוצה, מומלץ להפוך את סדר השלבים ולנסות להביא חוויה של תנועה משלב החימום לשלב הדופק.

בשלב השלישי נפתח **ריטואל הפלייבק**, ובו מוגדרים תפקידים ברורים בתהליך הקבוצתי: מנחה, מספר, משתתפים משחקים ומשתתפים צופים. המנחה מזמין את משתתפי הקבוצה להציע את עצמם לשחק באימפרוביזציה התיאטרונית. בהמשך, אחד ממשתתפי הקבוצה מתנדב להעלות סיפור אישי, וכך נהיה ל"מספר". במקרים מסוימים, ברמת מובנות נמוכה יותר של התהליך, לא יוצעו משתתפים לאימפרוביזציה מראש, אלא אחד המשתתפים יבחר לגלם את דמות המספר בלבד, וכל שאר חברי הקבוצה ישחקו ויצפו באופן פוטנציאלי. המספר עובר לשבת בכיסא המוגדר ככיסא המספר ומספר

פרק V • הרחבת העצמי באמצעות האחר

את סיפורו באופן ספונטני. המנחה יכול לעצור אותו, לשאול אותו שאלות כדי להרחיב את הסיפור ולמקד אותו במידת הצורך. לאחר מכן המנחה מבקש מהמספר למצוא **כותרת** לסיפור. בהמשך תובא האימפרוביזציה התיאטרונית המאולתרת בהתאם לבחירת המנחה ברצף בין מרכיב האלתור למרכיב המובנות (צורה מובנית יותר או פחות, ריבוי החזרות מתוכננות או החזרה פתוחה לחלוטין). בשלב זה המשתתפים המשחקים בסיפור נדרשים להקשבה אמפתית והתנסות בתפקידי המספר או בתפקידים של אחרים משמעותיים בחייו כדי לנסות ולחוש את החוויה האישית לעומקה. בסופה של האימפרוביזציה התיאטרונית יכול המספר להגיב עליה, לבקש לתקן אותה או לשנות בה אלמנטים מסוימים.

לאחר תגובתו של המספר מתקיים מעגל שיתוף, ובו משתתפי הקבוצה יכולים להגיב על התהליך כולו. **מעגל השיתוף** עונה על הצורך בהשתקפות ובאוניברסליות (ריבקו, 2018). המשתתפים בקבוצה משתפים וחולקים בסיפורים, בתחושות, במחשבות וברגשות שהתעוררו בהם בשלב העלאת הסיפור והאימפרוביזציה התיאטרונית אשר עלתה בתגובה אליו. באופן זה כל המשתתפים מעורבים בתהליך וחולקים את תכניו, ובכך מתחזקת תחושת השייכות, האוניברסליות והלכידות (יאלום ולשץ', 2007). מעגל השיתוף מסתיים בחזרה אל המספר, המשתף בחוויה ובתחושות שעלו בו בתהליך. תפקיד המנחה בשלב זה לאסוף את התכנים שעלו – את התמות שהביא הסיפור יחד עם התכנים שעלו במעגל השיתוף – ולקשר אותם אל התהליכים הקבוצתיים המקבילים. באופן זה תהליך העלאת הסיפור והיצירה התיאטרונית העולה בעקבותיו מזמנים מפגש בלתי אמצעי בין העצמי לאחר והתבוננות וחקירה של מפגש זה במרחב הטיפולי.

חשיבות האיסוף והקישור לתהליכים המקבילים בין הפרט המספר לקבוצה ובין חברי הקבוצה הוא ביצירת המכלל הקבוצתי לתכנים הנפשיים השונים העולים בקבוצה ובהגברת תחושת הרלוונטיות ההדדית בין חבריה. כל אלו הם קריטיים לכך שיווצר תהליך משמעותי של טיפול קבוצתי סימולטני בקרב חברי הקבוצה ולא תהליך של טיפול פרטני במספר באמצעות הקבוצה. המנחה יכול לערוך את האיסוף באופן מילולי, אך הוא יכול גם לשלב חשיבה קבוצתית בתהליך האימפרוביזציה דרך העברת

דימויים מסיפור אחד למשנהו, הפניית תשומת הלב של המשתתפים לאפשרות של משמעות משותפת. להערכתנו, התערבויות כאלו משמשות מעין מודלינג ומעודדות משתתפים בקבוצה להעביר דימויים בין סיפורים, ובכך להשתתף אקטיבית בחיפוש אחר משמעות משותפת ורלוונטיות הדדית. אומנם הפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק מעמידה במרכז התהליך סיפור אישי של משתתף אחד בקבוצה, אך האפשרות למשתתפים המשחקים לבחור את עצמם לתפקידים בסיפור ולא רק על ידי המספר, מרחב הפרשנות של המשתתפים המשחקים, המסתמך על אלתור ועל מפגש עם התוכן האישי – כל אלה יוצרים מרחב שהוא בין-אישי, אינטרסובייקטיבי וקבוצתי עבור האימפרוביזציה התיאטרונית. במרחב הפעולה הפנטסטי הופכת החוויה האישית, המובאת בסיפור של הפרט, לחוויה קולקטיבית, שבה מעורבים באופן אקטיבי כל משתתפי הקבוצה. הסיפור של הפרט פוגש בסיפורי האחרים, וכך כולם לוקחים חלק בתהליך הטיפולי. העבודה דרך האחר מאיצה את התהליך הקבוצתי ויוצרת קשרים בלתי אמצעים בין חברי הקבוצה. באופן זה כל שלבי התהליך – משלב החימום, דרך הפצעת הסיפור האישי, יצירת התגובה התיאטרונית ועד שלב מעגל השיתוף – מהווים מרחב לצמיחה מנטלית (Bion, 1970) (mental growth).

האלמנטים המרכזיים בתהליך הקבוצתי בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק

בחלק זה נעמוד על האלמנטים המרכזיים בתהליך הקבוצתי, שהם בעלי השפעה פסיכותרפויטית – הקשבה, פעולה, עבודה דרך מערכת היחסים במרחב המשחק, שימוש גלוי בסובייקטיביות של המנחה, עבודה עם האינדיבידואל.

הקשבה

אחד הכלים החשובים שהמשתתפים מתבקשים לגייס בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק הוא הקשבה. הקשבה אקטיבית, המאפשרת חיבור אמיתי לחוויה (Bion, 1970). זוהי הקשבה שבאה מבחוץ וממשיכה פנימה, אל העצמי. הקשבה זו דורשת "לשחרר את הברגים" כדי להיפתח לחוויה

פרק V • הרחבת העצמי באמצעות האחר

במלואה. כפי שתיאר ביון, חיבור מלא לחוויה נעשה דרך שחרור הידע המוקדם והתשוקה, דרך היכולת לשאת ריק כדי שיוכל להתמלא. הרעיון הוא להקשיב החוצה ופנימה. כך נוצרת חוויה פרדוקסאלית בה הקשבה החוצה היא הקשבה לעצמי, ומי שמקשיב החוצה בעצם מקשיב לעצמי שלו. זו תנועה שמגלה את חוסר הסתירה בין להקשיב לאחר ולהיות אני.

לעיתים קרובות קבוצות בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק נפתחות באמירות כמו "אתם הולכים איתי כל השבוע". אלה אמירות המצביעות על תהליכי הפנמה עמוקים, יצירת דיאלוג ועירור אמונות קודמות. זו חוויה חיובית ומצמיחה כשלעצמה, אך היא גם עלולה לעורר חרדה בהיותה מאפשרת חיבור עמוק בין העצמי לאחר ולערער את ההפרדה בין השניים. על מנחה הקבוצה להיות ערני לחרדות המתעוררות בעקבות מפגש זה – חרדות נטישה בעקבות הקשר המשמעותי שנוצר, וחרדות היבלעות בעקבות ההתערבבות וההשפעה ההדדית. זוהי הזדמנות חשובה להתמודד ולעבד חרדות אלו, שהן המגבילות העיקריות של היווצרות יחסים אינטימיים ושל תהליכי הפנמה. זאת על ידי מתן לגיטימציה לתהליכים בו-זמניים של קרבה והתערבבות ושל נפרדות.

פעולה

הצעד הראשון בכל תהליך של שינוי הוא הפעולה – חיפוש תנועה בתוך מצב סטטי. ביון (Bion, 1984) מעמיד את הפעולה הנפשית, הטרנספורמציה, כמטרה של המהלך הטיפולי. הוא מבחין בין החשיבה, שהיא תהליך דינמי משתנה ומתפתח, לבין המחשבה, שהיא דימוי סטטי. מחשבה יכולה להיות מעין תחנת ביניים בתהליך חשיבתי, אך היא הופכת לבעיה נפשית כאשר היא נותרת במצב סטטי ומונעת את התנועה החשיבתית. ביון מתאר מהלך שבו המטפל צריך לעורר את המטופל באמצעות פירושיו לפעולה, לתנועה, למעבר בין המחשבה הסטטית לחשיבה הדינמית. מהלך דומה עובר על המשתתפים בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק. הממד התיאטרוני עובד דרך פעולות בימתיות, המייצגות ומעבדות את החומר הנפשי של המספר והמשתתפים המשחקים. בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק עובר המספר מעמדה פסיבית יחסית לעמדה הצופה באפשרות של מעבר לתנועה; מעבר

החומר הנפשי דרך התיאטרון כ-"אחר" – אחר שיש בו דגש על הפעולה ועל ה"דרמה".

המשתתפים המשחקים פוגשים חומרים אישיים שלהם דרך המפגש עם הסיפור שאינו שלהם ונדרשים, מתוך עצם הכנסת הסיפור והתכנים הנפשיים למסגרת עבודה תיאטרונית של פעולה, להעביר מצבים סטטיים לפעולות אקטיביות. עצם הפעולה מניעה שינוי ביוצרה חוויה מוחשית חיה ב"כאן ועכשיו" הקבוצתי. חוויה זו מתקיימת במרחב קבוצתי בטוח באמצעות אחרים משמעותיים, מעלה השתקפויות חדשות של העצמי ומצטרפת אל החוויה האישית המובאת באמצעות הסיפור האישי. נוצרת כאן סוג של הקבלה לשאיפה של פוקס (Fox, 1999) ששאף באמצעות יצירת תיאטרון הפלייבק להעמיד תיאטרון אשר יהווה במה ליצירת שינוי חברתי ותקווה, מקום שבו הקהל אינו צופה פסיבי אלא מצוי במרכז, מקום שבו הוא המחולל את היצירה התיאטרונית.

עבודה דרך מערכת היחסים במרחב המשחק

לאחר שחברי הקבוצה מקשיבים לסיפור של אחד המשתתפים, הם מגלמים תפקידים דרמטיים ומערכות יחסים במרחב המשחק. העבודה הקבוצתית דרך פסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק עוסקת בחלקים גדולים שלה ביחסים בקבוצה ב"כאן ועכשיו". ליחסים המגולמים במרחב המשחק יש הקבלה ליחסים הבאים לידי ביטוי בסיפור של הפרט. האימפרוביזציה התיאטרונית מאפשרת עיבוד בו-זמני של מערכות יחסים אלו כפי שהן מגולמות בדימוי התיאטרוני. המטרה היא ליצור סביבה מרחב פוטנציאלי, שיאפשר תנועה בתוכן, שינוי וצמיחה. המפגש עם האחר מזמן דינמיקה עשירה בהתרחשויות מעוררות, מפתיעות, המסבות הנאה, שייכות, התמסרות וגם חרדה. במרחב הזה ניתן לחקור את הוויתור הנדרש כדי להיות במערכת יחסים ואת תהליכי עיבוד האבל הנלווים לויתור זה. במקרים רבים נוצרים במרחב המשחק יחסים המהווים תיקון למערכת היחסים המשפחתית הראשונית. תיקון שהוא אחד הגורמים המרפאים המשמעותיים בטיפול הקבוצתי (יאלום ולשץ', 2007).

פרק V • הרחבת העצמי באמצעות האחר

המנחה יכול להתבונן על הסיפור שסופר כפשוטו ובמקביל גם כמשקף יחסים בין-אישיים בתוך הקבוצה. לדוגמה, אם משתתפת מביאה סיפור שהתמה המרכזית שלו עוסקת במקום שלה במסגרת העבודה ועל היעדר נראות, אפשר לראות את התמה הזאת כקול קבוצתי מייצג של החלק הבלתי נראה בקבוצה ובכל אחד ממשתתפיה המחפש לעצמו דרך להיראות ולהישמע.

חשיבותו של סבב הדופק הוא באופן שבו הוא מחלחל לתוך הסיפורים האישיים ומעודד התבוננות עליהם כעל סיפורים קולקטיביים של הקבוצה. השימוש בשפה סימבולית ביצירות התיאטרונת בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק מעודד את המעברים ואת הבו-זמניות של המישור האישי והקולקטיבי. על המנחה לעסוק בו-זמנית בסיפור עצמו ובתהליך הקבוצתי המתרחש במקביל אליו ומגולם בו. באופן זה מתרחב השיח על הדינמיקה הקבוצתית ומתרחבת גם הדינמיקה הקבוצתית עצמה. תפקידו של המנחה במעבר בין המישורים הוא חשוב ביותר לאור הנטייה הטבעית להימנע מדיבור על מערכות היחסים מתוך חרדה, מבוכה פחד לפגוע ולהיפגע וכו'. גם כאן מטרתו של המנחה היא לעשות שימוש במתרחש בדינמיקה הבין-אישית בקבוצה במרחב המשחק ומחוצה לו לשם פיתוח יחסים שהם בבחינת תיקון למערכת היחסים במערכת המשפחתית הראשונית (יאלום ולשץ', 2007).

שימוש גלוי בסובייקטיביות של המנחה

קיימים מצבים שבהם המנחה יכול לבחור לעשות שימוש גלוי בסובייקטיביות שלו כהתערבות בתהליך העבודה בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק. שימוש זה יכול להיעשות דרך הצטרפותו למעגל השיתוף בשיתוף משל עצמו או באמצעות השתתפות באימפרוביזציה תיאטרונתית פתוחה. חשוב שהשתתפות זו תיעשה באופן מידתי וזהיר תוך כדי התחשבות במצב ובשלב שבו הקבוצה מצויה. בכל מקרה על המנחה להסב תשומת לב יתרה לכך שכאשר הוא משתף בסובייקטיביות שלו, הוא עושה זו על תקן התערבות של מנחה, ובעצם כמעין פרשנות לקבוצה. לפיכך עליו להביא בחשבון את אופן השפעת התערבותו עליה ולהיות ער לכך שדבר אינו נעשה באופן אימפולסיבי. התערבויות המנחה באימפרוביזציה התיאטרונתית יכולות

להתבצע בכמה אופנים: התבטאות מילולית, הגברת קול מוחלש או נעדר מהאימפרוביזציה שהמנחה מוצא שהוא בעל משמעות, העלאת דימוי מאגד לקולות השונים המושמעים בקבוצה כמעין איסוף או חוט השני בתוך האימפרוביזציה התיאטרונית, או הכנסת דימוי מסיפור אחד לסיפור אחר על מנת להדגיש את הקשר ביניהם. חשוב לדעת שגם כאשר ההתערבות של המנחה באימפרוביזציה היא פרשנית לחלוטין, יש בה מרכיב ברור של גילוי עצמי.

העבודה המתמשכת בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק מגלה לנו כי האינטרסובייקטיביות אינה גישה או בחירה אלא עובדה קלינית. האימפרוביזציה התיאטרונית מתרחשת במרחב שאין לו אפשרות קיום אלא כאינטרסובייקטיבי. תנועת הקשב הזהירה פנימה והחוצה של המנחה והמשתתפים בתהליך חושפת את היותו אינטרסובייקטיבי. למעשה כל התערבויות המנחה ושיקוליו נובעים מהסובייקטיביות שלו ואינם יכולים להיות אחרים. השאלה העומדת לפניו בהקשר זה היא עד כמה הוא מחליט לחשוף תהליך זה בפני הקבוצה. כדי להשיב לעצמו על כך, על המנחה לנסות לזהות ולהבחין אם הקבוצה נמצאת בשלב התפתחותי מתקדם מספיק, שבו היא יכולה להתרם מגילוי סובייקטיביות זו לעומת המידה בה גילוי סובייקטיביות זו יחווה כחודרני, מעמיס ומונע רגרסיה בהווה ובעתיד, תופעות שיכולות לשאת השלכות טיפוליות משמעותיות.

עבודה עם האינדיבידואל

מערכות יחסים מעוררות מעצם אופיין חרדה מהאפשרות לוותר על הייחודיות למען ההשתייכות. מכאן חשוב שבתהליך הפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק יושם בו-זמנית דגש על המשתתף כאינדיבידואל ייחודי ונפרד ועל הרחבת העצמי באמצעות האחר. בשלב הבאת הסיפור בפני הקבוצה נוצר דיאלוג חשוב בין המנחה למספר, המאפשר לו להביא את החוויה ולהכניס סוג של חותמת אישית לסיפור באמצעות הגדרת כותרת לסיפור. כך מדגיש המספר את האלמנט המרכזי בסיפור מבחינתו. במקרים מסוימים, כדי לשמר את השליטה בידי המספר, ניתנת לו האפשרות לבחור מי ישחק אותו ודמויות נוספות במהלך האימפרוביזציה התיאטרונית. גם לאחר שהשליטה

פרק V • הרחבת העצמי באמצעות האחר

על הסיפור עוברת לידי המשתתפים המשחקים, אשר מוסיפים פרספקטיבות חדשות המרחיבות את זווית הראייה (הוורטקס) (Bion, 1970), חוזר המנחה בסיום האימפרוביזציה התיאטרונית למספר ומבקש ממנו להגיב ליצירה שעלתה.

המספר משתף בחוויה שעלתה בו במהלך הצפייה. החוויות של המספרים מגוונות, והן כולן מהוות קרקע פורייה לחקירה. בהתאם לתגובת המספר והתכנים החדשים שעלו, המנחה יכול להתערב באופנים שונים: הוא יכול לבקש מהמספר לדייק את הצורך שלו, ובהתאם לכך להציע למשתתפים המשחקים לאלתר מחדש כדי ליצור תמונה מותאמת יותר למספר; הוא יכול לשנות, להתאים ולהוסיף תכנים שחסרו לו או להעלות תובנות חדשות שהתגלו בו בעקבות האימפרוביזציה, כאלה שהוא מעוניין לראותן מקבלות חיים במרחב המשחק. זהו השלב שבו כאמור חוזרת השליטה בסיפור לידי המספר. אפשרות נוספת היא להתבונן על התהליך דרך השיח הקבוצתי **במעגל השיתוף**, כהזדמנות לעבד את המקרה בהקשר הקבוצתי והאישי של הפרטים בה. משתתפי הקבוצה מגיבים אל הסיפור ואל האימפרוביזציה התיאטרונית ומעלים סיפורים אישיים שהתעוררו בהם בעקבות התהליך. לאחר שהמספר שומע חוויות קרובות לחוויה שלו, ממשיך תהליך של יציאה מבידוד אל שיתופיות. תפקידו של מעגל השיתוף הוא להחזיר את המספר אל חוויה אוניברסלית. במקרים רבים מדווחים משתתפים על תחושות של בוש וחרדה כלפי הסיפור, ועל מידה רבה של הקלה במהלך האימפרוביזציה התיאטרונית, ובעיקר במהלך מעגל השיתוף – "כאילו הסיפור מוציא אותך ממשפחת המין האנושי, והפלייבק מחזיר אותך".

לסיכום, בסיס התהליך בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק מצוי במפגש עמוק ומשחקי עם חומרים של אחרים. פרק זה תיאר כיצד מתאפשרים גילויים של היבטי עצמיים חדשים באמצעות מפגש זה. בנוסף הפרק תיאר את השלבים בתהליך שבהם מפגש עמוק זה נוצר ואת הפוטנציאל הגלום בכל שלב בתהליך המביא להתפתחותן של תובנות וגילויים חדשים. בפרק הבא נתייחס לזירה בה מתרחש המפגש ולערכים הטיפוליים השונים של "מגרש המשחקים", "הבמה" והאינטגרציה ביניהם.

בחלק הבא נציג תרגיל חימום – תרגיל הריקוד המשותף – שברצוננו להציעו למנחים, המבקשים לבטא את רעיון הרחבת העצמי באמצעות האחר.

מוזיקה קצבית מתנגנת ברקע. המנחה מעודד את המשתתפים להתחיל לנוע במרחב. לאחר כמה דקות המנחה מבקש מהמשתתפים להתחלק לזוגות, כאשר אחד מבני הזוג מוביל את התנועה, והשני עושה כמוהו – מעין תרגיל מראה. באופן ספונטני בני הזוג מחליפים את ההובלה ביניהם, כך שתמיד אחד מהם מוביל את התנועה והשני חוזר אחריו. כך נוצר ריקוד משותף. התנועה היא תנועה מסונכרנת המחברת בין המשתתפים. לאחר תרגול של כמה דקות, המנחה יכול להציע לכל שני זוגות לחבור לרביעייה. בתוך כל רביעייה יוביל אחד החברים את התנועה, ושלושת האחרים יחזרו אחריו. גם כאן מתחלפת ההובלה באופן ספונטני. לאחר כמה דקות חוברות שתי רביעיות לשמינייה הנעה יחד באותו אופן. בהמשך חוברות השמיניות לקבוצה השלמה, החוזרת אחרי תנועת היחיד.

תנועה שנוצרים בה חילופי תפקידים – פעם מוביל ופעם מובל, פעם מספר ופעם מגיב לסיפור – היא עיקרון מוביל בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק. הזוגות הנעים יחד במרחב כבר בעצם התחילו את חילוף התפקידים המתמשך, כשהאחד מוביל תנועה ספונטנית-יצירתית, והאחר מגיב אל התוכן שהוא מביא. בתרגיל זה יש שחרור מאחריות ומידיעה. יש המכנים את התרגיל "איך ללמד לרקוד מישהו שלא יודע לרקוד", והתשובה הטמונה בו היא "על ידי חיקוי". האחריות והמבוכה נמסרת לאחר, ובכך מתאפשרת משחקיות שבה כולם נעים יחד. החיקוי הוא, בעצם, אסטרטגיה בסיסית, שמטרתה לאפשר את הרחבת העצמי באמצעות האחר. המשתתף רוקד באופן שלא תכנן קודם לכן, בהתאם לתנועת האחר הפוגשת בו. בנוסף, זוהי חוויה שמתקיים בה שיקוף, באשר המספר חווה את עצמו כפי שהוא נראה בעיניהם של האחרים. שיקוף זה מייצר חוויה של נראות, הכרה וערך. בשלבים אלו על מנחה לאפשר רמה נמוכה ככל האפשר של ניטור עצמי ומודעות עצמית כדי לטפח את יצירת המרחב של מגרש המשחקים ולהפחית את המודעות לאלמנט הבימתי.

