

## המציאות הדרמטית: הגדרתה וערכה הטיפול<sup>1</sup>

**מאת:** סוזאנה פנדזיק, מרצה בכירה בתכנית לתואר השני בדרמה תרפיה במכללה האקדמית תל חי, מרצה בחוג ללימודי התיאטרון באוניברסיטה העברית ובמכון לדרמה תרפיה בשוויץ. היא דרמה תרפיונית ומדריכה, מעבירה סדנאות וקורסים ברחבי העולם ופרסמה הרבה מאמרים בתחום.

בצורה כלשהי של מגע עם קטגוריה זו של חוויה, בין אם דרך גילום תפקידים (Landy, 2008; 2009), טרנספורמציות התפתחותיות (Johnson, 2009), משחק חופשי (בלום-יזדי 2014), עבודה על סצנה ודרמטיזציה של חוויות אישיות (Dunne, 2009; Emunah, 1993, 1994), שימוש במחזות, אגדות או מיתוסים (Gersie, 1997; Jenkyns, 1996; Jennings, 1998, 2012; Mitchel, 1996), מבנים ריטואליים (Jennings & Minde, 1993; Jennings, 2012; Mitchel, 1996), או כלים השלכתיים.

דרמה-תרפיונים רבים השתמשו במושג *מציאות דרמטית* (Duggan & Grainger, 1997; Jennings, 1998). עם זאת, המונח נקרא בשמות שונים, הן בטיפול בדרמה והן בתחומים נוספים: בתחילת שנות ה-50 טבע מורנו את המושג *מציאות עודפת*, המצביע על דרגה שבה ניתן לדמות את המציאות באמצעות דרמה כך שתכלול גם את "הממדים הבלתי מוחשיים והבלתי נראים של החיים הפנים-נפשיים והחוץ-נפשיים" (1987, עמ' 7). גיונסון (1991) מדבר על *מרחב המשחק* (playspace) אותו הוא מגדיר כ"מרחב משודרג שבו הדמיון מעשיר את היומיומי" (עמ' 289). על פי קורטני (Cattanaach, 1994) ישנו *הווה בדיוני* (*fictional present*), מציאות שמתרחשת גם בהווה וגם בעבר, שהיא אמיתית וסמלית בעת ובעונה אחת. בלטנר ובלטנר (Blatner & Blatner, 1988) מציעים את המונח "שדה לימינאלי" (סיפי) (*liminal field*) המייצג את הממד שבו נפגשות מציאות אובייקטיבית ומציאות סובייקטיבית, שבו התודעה "נמצאת באינטראקציה בלתי ניתנת להתרה עם החומר" (עמ' 58). מושג זה קשור למושג שטבע ויניקוט (1995), *המרחב הפוטנציאלי*, אזור ביניים שבין התנהגות לבין הרהור, בין אני ולא-אני, שהוא המקום הטבעי של משחק. מצד התיאטרון, מציאות דרמטית סופגת השראה מהמושג *כאילו* של סטניסלבסקי (2008): המנגנון המודע

*מציאות דרמטית* היא מושג מפתח בדרמה-תרפיה, וייתכן שהיא גם המאפיין הייחודי ביותר של התחום. כל טיפול בדרמה מתייחס אל המציאות הדרמטית בצורה זו או אחרת, הן בפרקטיקה הקלינית והן בחשיבה התיאורטית. מאמר זה בוחן את מושג המציאות הדרמטית בדרמה-תרפיה מזווית קונספטואלית.

ראשית, המאמר מגדיר את היקף המושג וגבולותיו, תוך התייחסות לסגנונותיו השונים כפי שמגדיר אותם שכנר במונח *פעילויות מופעיות* (performance activities); לאחר מכן, הוא מתאר את תכונותיה העיקריות ומאפייניה של מציאות דרמטית, מתוך התמקדות באופני השפעתם בתוך מסגרת טיפולית. לבסוף, המאמר מצביע על ארבע משימות עיקריות שהדרמה-תרפיונית<sup>1</sup> נדרש לבצע בהקשר למציאות דרמטית.

**מילות מפתח:** מציאות דרמטית; דרמה-תרפיה; פעילויות מופעיות, "כאילו".

### מבוא

מציאות דרמטית היא מושג מרכזי בדרמה-תרפיה ונראה כי היא מאפיין ייחודי ביותר של התחום. הוגים רבים – מטפלים בדרמה וכן תיאורטיקנים מתחומים דומים – מתייחסים לקטגוריה של "חוויה שהיא ייחודית לאינטראקציה דרמטית, אשר כוללת כניסה מוחשית לתוך עולם דמיוני, עיסוק במשחק דמיוני ובהתנהגות של *כאילו* וכולי" (Pendzik, 2006, עמ' 271). בהשוואה לפסיכותרפיה מילולית, שבה התערבויות נעשות בעיקר בסיטואציה עצמה (או באמצעות תהליך ההעברה) דרך מערכת היחסים הטיפולית, בדרמה-תרפיה ההתערבויות נעשות בעיקר בתוך מציאות דרמטית או באמצעותה. אף על פי שמספר הדרכים לעשות דרמה-תרפיה הוא כמספר העוסקים בתחום, כל הדרמה-תרפיונים עוסקים במציאות דרמטית בעבודתם. מסע הדרמה-תרפיה כרוך תמיד

<sup>1</sup> אשתמש רוב הזמן בלשון זכר, על אף שהכוונה היא גם ללשון נקבה.

מציאות דרמטית מתקיימת בין מציאות לפנטזיה: היא משתתפת בשניהם ואינה שייכת לאף אחד מהם. למרות שיש לה קשר הדוק לפנטסטי, היא שונה מפנטזיה. בעוד שהפנטזיה קיימת בעיקר בתחום הפרטי, מציאות דרמטית היא נחלת הכלל. פנטזיה היא חוויה סובייקטיבית, פנימית ואישית המתרחשת בתוך ראשו של אדם. בכדי לעמוד בדרישות של מציאות דרמטית, על הפנטזיה להיעשות גלויה, להיות מועברת בצורה מוחשית. מציאות דרמטית צריכה להיראות בכאן ועכשיו, ולהחוות כצורה לגיטימית וחלופית של המציאות שהיא גם שונה מהחיים הרגילים. המציאות הדרמטית אינה זהה באופן מוחלט עם העולם הדמיוני, על אף העובדה שכדי ליצור אותה צריך להפעיל את "שרירי הדמיון". בשונה מהמציאות הפנטסטית עליה מדבר להד (2006), אשר יכולה להתקיים באופן מלא בתוך הדמיון האנושי, המציאות הדרמטית מצריכה ביטוי כלשהו של האובייקט המדומיין בעולם הממשי.

יצירת מציאות דרמטית יכולה ללבוש צורות שונות - ולא כולן כוללות בהכרח משחק תיאטרלי או משחק תפקידים (במובן של acting) באופן מפורש. ניקח לדוגמא פעילויות שונות בתכליתן כגון הצגות תיאטרון, משחקי קופסא וטקסים: האם הם אינם כרוכים בסוג כלשהו של "כאילו" שהפך למציאות? בעבודתה פורצת הדרך, אימפרוביזציה לתיאטרון, מצטטת ספולין (Spolin, 1983) את בויד (Boyd), אשר כתבה כי "מבחינה פסיכולוגית, משחק מובנה שונה ממשחק דרמטי בדרגתו, אך לא בסוגו" (עמ' 5). כמו כן, הויזינגה (Huizinga, 1998) חוקר את ההבדלים בין משחק ופולחן ומגיע למסקנה שטקס יכול להיתפס כ"משחק קדוש". מנקודת מבט דרמה-תרפויטית, ג'נינגס (Jennings, 2012a) באמצעות פרדיגמת ה-EPR מציגה התגלמות (Embodiment), השלכה (Projection) ותפקיד (Role) לא רק כשלבי התפתחות המשחק הדרמטי, אלא גם כסוגים או אופנים שונים של עיסוק במציאות דרמטית.

שכנר (Schechner, 2005) מציג תיאוריה העשויה לסייע להבהיר את סוגיית הגבולות של המציאות הדרמטית. הוא קורא תיגר על הרעיון הדומיננטי של אסכולת קיימברידג', הגורסת ש"בראשית היה פולחן" (הייזנר וחזקיה, 2006, עמ' 83), כלומר שהתיאטרון התפתח מתוך פולחנים פגאניים שהוקדשו לאלים, עד שבשלב מסוים, הוא נותק מהפולחן והתגבש כצורה אמנותית נפרדת. תיאוריה זו, שנוצרה ע"י קבוצת אנתרופולוגים וחוקרי קלאסיקה בסוף המאה ה-19, השתלטה במשך דורות רבים על רוב ספרי תולדות התיאטרון, על חקר התיאטרון, ובכלל, על האופן בו הוצגו המחזות היווניים העתיקים (Hartnoll, 1978; Brockett, 1970;

שבעזרתו שחקנים מביאים את עצמם אל ממלכת הדמיון. לפי מונחיו של בואל (Boal, 1995), המרחב האסתטי (aesthetic space) מתייחס ל"מרחב בתוך מרחב, ולחפיפה בין מרחבים" (עמ' 18), כשהמרחב הדרמטי מכיל בתוכו איכויות סובייקטיבית של מציאות. אלם (Elam, 1980) משאיל תיאוריה מתחום הסמיוטיקה ומדבר על *עולמות דרמטיים* כעל *עולמות אפשריים* (potential worlds). הוא מדמה אותם למבנים היפותטיים אשר מזוהים כ"התרחשויות קאונטר-עובדתיות (כלומר, שאינן אמיתיות) אך מגולמים כאילו הם מתרחשים בכאן ועכשיו האמיתיים" (עמ' 102).

למרות מגוון השמות המיוחסים למושג *מציאות דרמטית*, הרעיון זהה: ואריאציות אלה משקפות דרכים שונות לגשת למושג. כך, למשל, הסגנון האקטורי של ג'ונסון (2009) מדגיש את אלמנט *המשחק*; בעוד שההשקפה התיאטרלית של בואל (1995) מפנה את תשומת הלב ל*אסתטיקה*. על מנת לחקור את הרעיון באופן שאינו מחובר לאוריינטציה מסוימת, בחרתי את המונח *מציאות דרמטית*, מאחר שלהבנתי יש לו קונוטציה כללית יותר. היות שהוא מהווה את הליבה של דרמה-תרפיה, על המושג להיות מובהר ללא תלות בסגנון מסוים של עבודה עמו. מאמר זה מנסה להגדיר את המושג *מציאות דרמטית*, ולחקור את האיכויות שלו, כדי להגיע להבנה טובה יותר של השימוש בו ככלי טיפולי.

#### מציאות דרמטית: הגדרה וסגנונות

"מציאות דרמטית היא דמיון מוצג. זה כאילו שהופך למציאות, אי של דמיון שמתגלה בקרב החיים הממשיים. מציאות דרמטית כרוכה ביציאה מחיים רגילים לתוך עולם שהוא גם ממשי וגם היפותטי: זהו כינונו של *עולם בתוך העולם*" (עמ' 272, Pendzik, 2006) (תרשים 1).



תרשים 1: מציאות דרמטית (Pendzik, 2006)

ומשחקים מובנים יש כללים, כפי שלפולחן ישן מסורות ולתיאטרון, מחול ומוסיקה ישן קונבנציות (Schechner, 2005). לבסוף, פעילויות מופעיות מבקשות לגלם את העולם האחר בחלל הממשי; על מנת לאפשר זאת, מוקמים חללים מיוחדים שלעתים אף עוצבו במיוחד – כגון מקומות קדושים, אצטדיונים, אודיטוריומים וכדומה.

אם נרצה לתאר את הגבולות שמגדירים מה מהווה מציאות דרמטית ומה לא, רעיונותיו של שכנר (2005) יכולים להועיל; היות שלכל אחת מהפעילויות המופעיות שצוינו לעיל יש את היכולת להמחיש עולם בתוך עולם. כפי שהוזכר קודם לכן, מציאות דרמטית אינה עוסקת רק בדמיון, אלא בהמחשת הדבר המדומיין בכאן ועכשיו. כך, טכניקות כמו מדיטציה, דמיון מודרך או ויזואליזציה (מבלי להפחית מערכן הטיפולי בכל דרך שהיא), לא תיחשבה כמציאות דרמטית, אלא כמציאות פנטסטית – כפי שמגדיר אותה להד (2006). טכניקות אלו כמובן יכולות להפוך למציאות דרמטית – אם וכאשר הן תופענה בכאן ועכשיו. מצד שני – ובאופן מפתיע – לשחק משחק כדורסל או מונופול עם מטופל ייחשב כביסוסה של מציאות דרמטית, מפני שהוא כרוך בהתממשות של רמה נוספת של מציאות בתוך החיים הרגילים. אפשר שמתעוררות שאלות לגבי איכות המציאות הדרמטית הנוצרת על ידי פעילויות כגון "משחק מונופול" (אל נקודה זו אתייחס בהמשך). ללא ספק, סגנונות מופעיים כמו הז'אנרים האסתטיים (תיאטרון, מוסיקה ומחול), משחק סימבולי וריטואלים, לעתים קרובות מתאימים יותר מטבעם להתערבויות טיפוליות, מאשר ספורט או משחקים מובנים. עם זאת, פעילויות אלו בהחלט ייחשבו למציאות דרמטית במונחים דרמה-תרפויטיים, בתנאי שיבוצעו בהקשר שמביא בחשבון את המטא-מציאות שהן יוצרות ובמידה שרמת מציאות זו משמשת למטרות טיפוליות.

נקודה נוספת שכדאי לציין בנוגע לפעילויות הפרפורמטיביות של שכנר, במיוחד לגבי הז'אנרים האסתטיים, היא שהם שייכים באופן מפורט לסוג כזה או אחר של "אמנויות במה". אין ספק כי כל האמנויות יוצרות מציאות בתוך מציאות. לכך התכוון ויניקוט (1995), כשטבע את המונח "המרחב הפוטנציאלי" כחלל של המשחק והיצירתיות. האמנויות הפלסטיות והביבליותרפיה יוצרות גם הן אי של דמיון בתוך העולם הממשי, וכמובן מהוות כלים טיפוליים מתוקף כך. אולם, הפנומנולוגיה של הז'אנרים הבימתיים כוללת את היכולת לחלוק את ממד הזמן והחלל עם המציאות הרגילה בצורה חיה – גורם שיוצר הבדל משמעותי בחוויה.

(Whiting, 1969). בניגוד לדעות אלו, שכנר (2005) טוען כי פעילויות אנושיות קדמוניות מסוימות התפתחו זה לצד זה, כז'אנרים אוטונומיים שחולקים כמה מאפיינים בסיסיים. לדעתו, ישנן שבע פעילויות מופעיות (performance activities) – כפי שהוא מכנה אותן – והן כוללות: תיאטרון, מחול ומוסיקה (המרכיבים את הז'אנרים האסתטיים), טקס, משחק (play), משחקים מובנים (games) וספורט (תרשים 2).



תרשים 2: הפעילויות המופעיות של שכנר

לפעילויות אלו מכנה משותף הנוגע להיבטים ייחודיים של המציאות אותה הם בונים, כגון זמן, אובייקטים, פרודוקטיביות, כללים ומרחב. לדברי שכנר (2005), בפעילות מופעית הזמן אינו אחיד ואינו ליניארי כמו בחיים האמיתיים, אלא "מותאם לאירוע, ולכן נוטה להיות מושפע מווריאציות רבות ועיוותים יצירתיים" (עמ' 8). לדוגמה, משחק כדורגל נמשך 90 דקות (ועוד תוספת הזמן, אם נדרש). תוצאת המשחק נקבעת בתוך מסגרת הזמן הזה ומה שקורה מעבר לכך אינו רלבנטי למשחק עצמו. כלומר, לעומת החיים היומיומיים, הזמן בספורט מאפשר עיוותים ומניפולציות. גם בתיאטרון (ובז'אנרים האסתטיים בכלל) אפשר לשחק באופן יצירתי עם ממד הזמן. את זאת ניתן לראות, למשל, בפער הקיים בתיאטרון בין זמן ההצגה והזמן המיוצג. בכל הפעילויות המופעיות אובייקטים מקבלים משמעות שאין להם בחיים הרגילים; וחשיבות זו בדרך כלל אינה תואמת את ערך השוק הריאלי שלהם: הכדור על המגרש – ורק הכדור על המגרש – הוא בעל ערך; כל כדור אחר אינו שווה. בין אם מדובר על תשמישי קדושה בטקס, חפץ על במת התיאטרון, או כלי במשחק בכלל, האובייקט המשתתף בפעילות הפרפורמטיבית הינו סוג של "סמל", המקבל משמעות מעבר להיותו אובייקט ממשי. לטענת שכנר, על אף כוחה הרב של הכלכלה והמקצוענות שהתפתחו סביב ספורט ותיאטרון, פעילויות מופעיות כשלעצמן אינן יצרניות של סחורות והן נפרדות מעבודה יצרנית. ובכל זאת, הן סופגות את תשומת הלב של המעורבים בהן, כנראה בגלל ששולט בהן עיקרון הענג ולא כלכלה כפשוטה. כפי שהזוינגה (Huizinga, 1998) טען, קיים במשחק ממד אסתטי מובהק, שהוא יותר חשוב מאשר ערכו הכלכלי או התכליתי. לפעילויות מופעיות ישנם גבולות מוגדרים שמפרידים אותן מהחיים הרגילים. גבולות אלה מוגדרים בזכות כללים מיוחדים שחלים על אותן פעילויות: לספורט

## תכונותיה של המציאות הדרמטית וההשלכות

## הטיפוליות שלהן

אחת התכונות העיקריות של מציאות דרמטית היא יכולתה להחזיק ולהפגיש את הדמיוני עם האמיתי, את הווירטואלי עם הקונקרטי: על ידי מתן צורות קונקרטיות, המציאות הדרמטית מאפשרת לתכנים דמיוניים, סובייקטיביים, שחלקם אולי לא מקובלים בגלוי, לקבל מקום לגיטימי בעולם הדברים הממשיים. מאפיין זה הופך את המציאות הדרמטית לזירה טובה לביטוי רגשות קשים, לבדיקת השערות או להעלאת זיכרונות מחדש. למעשה, היא מתפקדת כמעבדה שבה אנשים יכולים לחקור ולחוות *עולמות אפשריים*: לא רק אירועי עבר, הווה ועתיד, אלא גם, כפי ששכנר (1985) קורא להם, *אי-אירועים* (nonevents) – דהיינו אירועים מותנים, וירטואליים ודמיוניים.

פעולת ההעברה של תוכן וירטואלי לצורות אמנותיות היא בעצמה זירה להתרחשות טיפולית רבת עוצמה – בין אם היא מעובדת באופן מילולי ובין אם לא. בראש ובראשונה, תהליך זה כרוך *במעשה בריאה* – תהליך שהוכר, זה מכבר, כבעל ערך מרפא אינהרנטי (בין היתר, ע"י Blatner & Blatner, 1988; Hillman, 1972, Jung, 1971 Maslow, 1977; Moreno, 1972). בהקשר הזה, משמעותי לציין כי בשפה העברית, המילים "בריאה" ו"בריאות" נגזרות מאותו השורש. רעיונות דומים על כוח הריפוי של מעשה היצירה קיימים בתרבויות רבות. ואכן, הייתה זו כנראה האמונה המושרשת היטב בערך הטיפולי של המעשה היצירתי שהניעה את התפתחותם של כל הטיפולים באמנויות במאה העשרים.

עם זאת, מעשה הבריאה הינו רק תחילתו של תהליך המיועד להניב פירות טיפוליים נוספים גם בהמשך. תהליך היצירה מעמת אותנו עם הפער שבין המדומיין והמעשי, מאחר שבניסיון ליצוק את הדמיוני לתוך האמיתי, מתגלות כמה מתכונותיהם הסמויות של התכנים הדמיוניים: הפער בין מה ששמור בתוך הראש, בתוך הדמיון הפרטי, ומה שניתן לממש, חושף צדדים מורכבים ולא פתורים של התכנים. לדוגמה, מטופל שבא לתת ביטוי לרגש מסוים או חלק פנימי מאיים ומגלה תוך כדי עשייה במציאות הדרמטית שהרגש פחות נורא מאשר הוא סבר בהתחלה, או מגלה אמפטיה לחלק הפנימי המפחיד. דוגמה נוספת: מטופלת מתבגרת ש"חולמת" לעזוב את הבית, את בית הספר, ולהצליח באופן עצמאי "בעיר הגדולה", עלולה למצוא את עצמה מפוחדת ובודדה כאשר היא באה לנסות את ה"חלום" בתוך סצנה של אימפרוביזציה במציאות הדרמטית. הבאת העולם הרגשי מזירת הפנטזיה למציאות הדרמטית מהווה תמיד סוג של ויתור על הפנטזיה הטוטלית, הפרטית,

והעמדתה למבחן מעשי ב"כאילו". במעבר מהראש אל המציאות הדרמטית מתקיים דיאלוג פורה.

אבל הצד השני של המטבע הוא: כמה המציאות הדרמטית היא אמיתית? ללא ספק, יש לה ניחוח *דמוי-אמת* שמזכיר מאוד את החומר שממנו עשויה המציאות. כפי שאלם (Elam, 1980) טוען, עולמות דרמטיים מבוססים על העולם הממשי; וההנחה היא שהם יצייתו לחוקים הלוגיים והפיזיים של החיים הרגילים, אלא אם כן נקבע אחרת. תאטרון הוא האמנות המשחזרת בנאמנות הרבה ביותר את אופייה של המציאות הרגילה, בהיותו כל כך קרוב לחיים הממשיים. עם זאת, כפי שארטו (Artaud, 1995) משכיל להזכיר לנו, התיאטרון אינו מראה של החיים, אלא הכפיל שלהם – וכאן שוכן כוחו הקתרטי: התיאטרון יכול לשחרר את ההיבטים האפלים ביותר של הטבע האנושי דווקא משום שהוא מבטא אותם באופן אמיתי ולמעשה בו בזמן שולל אותם. התכנים באמת מגולמים; אך הם מגולמים במימד של המציאות אשר משמיד את עצמו ברגע שהעוסקים בו עוצרים את מה שקולרידג' (1817) מגדיר כבסיס האמון הפואטי – אותה "השעיה מרצון של חוסר האמון" (willing suspension of disbelief) (עמ' 216). מציאות דרמטית היא *קונסטרוקציה מגולמת*: היא אמיתית, מאחר שהיא *מומחשת* בכאן ועכשיו, ומכוח העובדה שהיא מסתמכת על המציאות. מצד שני, העובדה שהמציאות הדרמטית היא קונסטרוקציה, מרמזת על כך שבניגוד לרוב ההיבטים של החיים הרגילים, ניתן פשוט לפרק אותה.

פרדוקס זה מקנה למציאות הדרמטית סטאטוס אונטולוגי שהינו יקר-ערך בהקשר טיפולי; מפני שהידיעה כי מה שנעשה במציאות דרמטית הוא גם אמיתי וגם לא אמיתי, מעניקה סוג של "ביטחון פרדוקסאלי". כפי שאורן (1995) מציעה, הסוד הטיפולי של משחק ב"כאילו" נעוץ בעובדה שהוא מבוסס על סדרה של טענות סותרות על המציאות. רעיונותיו של בואל (1995) תומכים בהנחות אלה מזווית אחרת. לטענתו, אחד המאפיינים האפיסטמיים של המרחב האסתטי הוא היותו דיכוטומי מטבעו ויכולתו "ליצור דיכוטומיה" (עמ' 23). בזכות תכונה זו, המרחב האסתטי מעודד גילוי, הכרה ולמידה חווייתית. מציאות דרמטית היא ללא ספק צומת דרכים שבו נפגשים אני/לא-אני, אמיתי/מדומה, פרטי/ציבורי, וירטואלי/קונקרטי ועוד פרדוקסים רבים אחרים. כך מתבססים במציאות הדרמטית יחסים דיאלקטיים בין הפרדוקסים של החיים וליחסים אלה משמעות רגשית וקיומיות. היכולת להחזיק פרדוקס היא תמיד חוויה מעצימה: היא עוזרת לנו לשאת את הסתירות הפנימיות שלנו ולהתמודד עם טבעם הפרדוקסאלי של החיים. לפיכך, לעובדה שמציאות דרמטית מחזיקה פרדוקסים בסיסיים של החיים יש השפעה



לבחינת כל התנהגות, ביטוי של רגשות או רעיון. מורנו (1972) כבר הצביע על כיוון זה כשהגדיר את תפקידה של הדרמה בפסיכודרמה כך:

הארכת החיים והפעולה ולא חיקויים. אך כאשר יש חיקוי, הדגש אינו על כך שהחיקוי מחקה, כי אם על האפשרות לסכם בעיות לא פתורות במסגרת חברתית חופשית יותר, רחבה יותר וגמישה יותר. (...). בתוך המספר האינסופי של עולמות דמיוניים, החיים עצמם נראים כמו לא יותר מזן דחוק אחד. המטופל-שחקן הוא כמו פליט שמראה פתאום חוזק חדש מפני שהוא הכניס את עצמו לעולם חופשי ורחב יותר (עמ' 15-16).

היות והמציאות הדרמטית נשלטת בידי חוקי הדמיון ומחזיקה בתכונותיו, היא מהווה מיכל מצוין עבור כל החוויות הסובייקטיביות. תהליכים סובייקטיביים כגון זיכרון, דמיון, אפקט וחלום מושלכים בקלות לתוך מציאות דרמטית (Boal, 1995). אך יכולתה להכיל אותם אינה מסתכמת בקבלה פאסיבית של תכנים אלו. למעשה, ישנו מרכיב אקטיבי ביחסים בין המציאות הדרמטית והעולם הסובייקטיבי: המציאות הדרמטית היא אקטיבית בכך שהיא מזמינה את המציאות הסובייקטיבית, מניעה אותה, מקבלת אותה בברכה ומגוננת עליה. חוויות פנימיות שיוצאות מגדר הרגיל ושייכות לעולם הפנטזיה מוצאות להן בית כשהן נכנסות למציאות הדרמטית, לא רק מפני שהן משתחררות שם, אלא גם מפני שהן פוגשות סביבה מסבירת פנים – מימד אלטרנטיבי של הממשי שאליו הן יכולות להשתייך. על כן, מציאות דרמטית משיגה תקפות אונטולוגית תודות ליכולתה לגלם את "הרצף המלא של 'מציאות' על ידי הכלה של מגוון החוויות האנושיות" (Blatner & Blatner, 1988, p.59).

אחת ההשלכות הטיפוליות של מצב זה היא שמציאות דרמטית מאפשרת לעולם הפנימי לבוא לידי ביטוי בדרך שנותנת תוקף לחוויות סובייקטיביות ומספקת גשר בינן לבין העולם החיצוני. רעיון זה מעוגן גם בהקשר של תיאוריית הטיפול הנרטיבי. ווייט ואפסטון (White & Epston, 1999) טוענים כי אנשים מארגנים את חוויות חייהם בצורת נרטיב שנוטה לתמוך רק באספקטים מסוימים שלהן. אנשים מייחסים משמעות לגרסה זו של החוויה והיא הופכת לשיח ה"רשמי" שמנחה את האופן שבו הם מספרים את חייהם. כל דבר שאינו הולם את השיח הדומיננטי ותומך בו, לרוב נדחה או מודחק. מנקודת מבטם של ווייט ואפסטון, אחת המטרות העיקריות של פסיכותרפיה היא לעזור לאנשים להכיר בגרסאות אלטרנטיביות של חווייתם ואז להטמיע אותן בתוך הנרטיב שלהם. חוויות סובייקטיביות בדרך כלל מורכבות מפנטזיות, חלומות, רגשות ושברי שברים של תכנים "לא אמיתיים"

מרפאת אדירה. כפי שלנדי (2008) מציע, למצב האונטולוגי של להיות ולא להיות נמצא פתרון במציאות הדרמטית, משום שניתן לחוות את שניהם בו זמנית.

תכונה חשובה נוספת של המציאות הדרמטית היא גמישותה; מכיוון שאף על פי שהיא בעלת חזות איתנה של מציאות רגילה, המציאות הדרמטית עדיין שומרת על האיקויות של ממלכת הדמיון. במילים אחרות, מציאות דרמטית אינה נשלטת על ידי החוקים והמגבלות המושלים בחיים הממשיים, אלא על ידי חוקי הדמיון. בדומה לעולם החלומות, במציאות דרמטית זמן ומקום אינם מצייתים בהכרח לחוקי הטבע הפיסיקליים: אדם יכול להיות בשני מקומות באותו הזמן, יכול להיות צעיר יותר ומבוגר יותר בבת אחת, אובייקטים עשויים להופיע ולהיעלם, אנשים מתים יכולים לחזור לחיים וכן הלאה. במילותיו של בואל, "גמישות קיצונית זו מאפשרת ומעודדת יצירתיות מוחלטת" (עמ' 20, 1995).

במונחים טיפוליים, גמישות זו היא אשר הופכת את המציאות הדרמטית לכלי רב ערך לביצוע התערבויות, שכן בעולם שבו הכול אפשרי, הדבר היחיד שמגביל אותנו הוא המגבלות הפנימיות שלנו. במציאות הדרמטית אפילו השמיים הם לא הגבול: הכל אפשרי ע"פ היכולת שלנו לעוף עם הדמיון. אמחיש זאת בעזרת דוגמה: ילד בן שמונה שיחק סצנה חוזרת ונשנית עם חיילים מיניאטוריים, שבה תמיד כולם נהרגים. לאחר שהדרמה-תרפייסטית חזתה בכמה סיבובים של המשחק הרפטיבי, החליטה להתערב, הרימה אחת מה"גופות" ואמרה מתוך התפקיד:

וואו... יו...! אני מת? אני באמת מת...? היי ג'ון...!  
(מאותות לילד להרים חייל אחר) גם אתה מת? אלוהים...!  
אתה קולט את זה, בנאדם? שנינו מתים...! טוב,  
דווקא יכול להיות כאן כסף... שנינו מתים... אתה מבין?  
בוא נראה מה קורה בעולם המתים... אני מת מרעב...!  
(צחוקים) מה איתך, ג'ון...? (הסצנה ממשיכה הלאה).

בניגוד למציאות הממשית, מציאות דרמטית היא גמישה כמו בצק ויכולה להפוך להיות כמעט כל דבר. בהיותה כל כך אלסטית, דינמית וניתנת לטיפול, ניתן לשנותה בנקל באמצעות כוח הרצון. במציאות הדרמטית אפשר למצוא פתרון לבעיות וקונפליקטים שקשה לפתור בחיים הרגילים (או לפחות לחקור כמה אפשרויות). כפי שג'ינגס (Jennings, 1998) טוענת, ניסוח היפותזות הוא לכשעצמו אקט של דמיון דרמטי, שכן הוא דורש יכולת להגות רעיונות בהקשר של מציאות ב"כאילו". לכן, תרגול, חזרות וחקירה הם תמיד אפשריים במציאות הדרמטית. על פי האנלוגיה של החיים כספר, למציאות דרמטית יש איכות של טיוטה שניתן תמיד לעבדה מחדש; על פי האנלוגיה העולם הוא במה, היא במעמד של חזרה להצגה. תכונות אלו מעניקות למציאות הדרמטית פוטנציאל טיפולי יוצא דופן כקרקע נוחה

מופיע, כשעוסקים במציאות דרמטית תמיד נמצא בפעולה היבט של יחסים, וניתן לעשות בו שימוש באופן טיפולי. מאפיין נוסף של מציאות דרמטית הוא האופי הרפלקטיבי שלה. בואל (Boal, 1995) מתייחס להיבט הזה כתכונה הטלמיקרוסקופית של המרחב האסתטי, "אשר מגדיל הכול והופך את הכול לנוכח ומאפשר לנו לראות דברים שבלעדיו, בהיותם קטנים או רחוקים יותר, היו נעלמים מעינינו" (עמ' 28). כמבנה שמכיל תכנים רבי משמעות, מציאות דרמטית תמיד משקפת דבר מה: היא מאפשרת לאנשים לראות דברים באור אחר, לקבל פרספקטיבה ולהתבונן בחוויותיהם ובהתנהגותם. ביכולת הרפלקטיבית שלה, המציאות הדרמטית פועלת כמכשיר הרחקה שעושה שימוש בפרדיגמת המרחק האסתטי, כפי שמציג אותה לנדי (Landy, 1996).

כאשר תכנים אישיים ו/או בינאישיים מושלכים לתוך מציאות דרמטית, הם מקבלים ביטוי, נחקרים, מנוסים, מוחזקים, וכן הלאה. כאשר המטופל והתרפיסט חוזרים לחיים הרגילים לאחר מסע אל המציאות הדרמטית, תכנים אלו עוברים טרנספורמציה. יתכן שטרנספורמציה זו אינה סופית, מקיפה או בהירה לחלוטין למחשבה המודעת; אך כשיוצקים לתוך מציאות דרמטית תכנים משמעותיים, לעתים נדירות היא מחזירה אותם כפי שהיו. הטרנספורמציה ככל הנראה נתמכת בידי העובדה שמשוהו ממש *נעשה* עם התכנים. כפי שמשמע ממשמעותה של המילה *דרמה* (מיוונית, *לעשות*<sup>2</sup>), מציאות דרמטית היא *מציאות עשייה*: היא מזמינה לפעול<sup>3</sup>, לעשות, להראות, ובכך לשנות ולהפוך לאחר.

#### העבודה עם מציאות דרמטית

על מנת להפיק את מרב הפוטנציאל הטיפולי הטבוע במציאות דרמטית, על הדרמה-תרפיסט לבצע ארבע משימות עיקריות ביחס אליה:

- 1) לסייע במעבר בין מציאות רגילה ומציאות דרמטית.
- 2) לשמור על תהליך התממשותה של מציאות דרמטית, לתמוך בו ולהעשירו.
- 3) לבצע התערבויות טיפוליות בתוך מציאות דרמטית.
- 4) לעזור לאנשים לעשות אינטגרציה בין מציאות דרמטית וחיי היומיום.

אחרים. כתוצאה מכך, אנשים נוטים לראות אותן כמקוטעות וכאוטיות, או לכל הפחות כשונות באיכותן מהמציאות האובייקטיבית – ועל כן בעלות תוקף נמוך משלה. עובדה זו ממקמת חוויות סובייקטיביות בעמדה שבה קשה להן לרכוש מקום בשיח הדומיננטי. המציאות הדרמטית מסייעת באינטגרציה של חוויות סובייקטיביות לתוך הנרטיב, בכך שהיא מקרבת אותן למימד של המציאות אשר יכול להיראות ולהיחוות בידי אחרים.

נקודה זו מובילה למאפיין מרכזי נוסף של מציאות דרמטית – היותה *חוויה משותפת*. על פי גרוטובסקי (Grotowski, 1968), ניתן להגדיר תיאטרון כך: "מה שמתרחש בין צופה לבין שחקן" (עמ' 32); מפגש (encounter), אם כך, הוא המרכיב החיוני ביותר של תיאטרון. כך גם לגבי מציאות דרמטית, שהיא מיסודה מבנה חברתי ואינטראקטיבי. כפי שצוין לעיל, מציאות דרמטית שונה מפנטזיה – ולצורך העניין מחלומות, דמיונות ומצבי תודעה אחרים השונים מהרגיל – בדיוק בכך שהיא נגלית במרחב הציבורי. על מנת להתקיים, מציאות דרמטית מצריכה הסכמה הדדית בין צדדים – בין אם בין מציג וקהל או בין שחקנים: לפחות שתי ישויות שונות חייבות להסכים ביניהן על העובדה שהעולם הבלתי-נראה אשר מוצג הינו ממשי באמת – לזמן נתון. הסכמה הדדית זו היא המאפשרת את בריאתה של מציאות דרמטית או מונעת אותה, מפני שבכל שעה שהסכם זה משתבש, לא ניתן לקיימה. במילים אחרות, מציאות דרמטית הינה תמיד יצירה משותפת: נדרשים לפחות שניים על מנת להמחיש את הקונסטרוקציה. כפי שבואל (1995) מציין, אפילו שחקן שעושה חזרה לבד עם עצמו מחזיק בתודעתו קיומו של קהל; וזה נכון גם לגבי ילדים המשחקים לבדם, או לגבי שמאנים שעורכים פולחן מבודד.

כיוון שמערכות יחסים ואינטראקציות אנושיות הן גורם מרכזי בפסיכותרפיה, העובדה שמציאות דרמטית היא אינטראקטיבית מטבעה, משמעותית ביותר בהקשר זה. מכיוון שקיומה של המציאות הדרמטית מחייב את נוכחות ה"אחר", היא מזמינה חוויה של יצירה משותפת (Blatner & Blatner, 1988). יתר על כן, נושאים הקשורים למערכות יחסים, תקשורת, שיתוף פעולה, קבלה, שיפוט או כל אספקט אחר של יחסים בהם עוסקת פסיכותרפיה בדרך כלל, צומחים באופן טבעי מתוך עבודה עם מציאות דרמטית. מציאות דרמטית מתעלת ומתווכת תכנים של העברה והעברה נגדית. כפי שמציעה ג'ינגס (Jennings, 1987), לגבי המושג הפסיכואנליטי *העברה*, העברה לכשעצמה היא "פעולה של דמיון דרמטי", בכך שהיא מערבת תרפיסט ומטופל "בתקשורת של 'כאילו'" (עמ' 11). בין אם התרפיסט בוחר להיות בעמדה של עד, שחקן או

<sup>2</sup> המחברת בחרה בפועל to do אשר תורם לנקודה שהיא מנסה להעביר כאן, אם כי התרגום הנהוג יותר מיוונית הוא 'פעולה' (הערת המתרגמים).

<sup>3</sup> באנגלית למילה act גם במשמעות של משחק תפקידים הקיים בדרמה (הערת המתרגמים).

**1) לסייע במעבר בין מציאויות**

בתור מומחה למציאות דרמטית, על הדרמה-תרפיסט מוטלת האחריות לאפשר את המעבר של המטופל לתוך המציאות הדרמטית וכמו כן לסייע ביציאתו ממנה. אנשים בדרך כלל זקוקים לעזרה כלשהי בתרגום התכנים האישיים לדימויים שניתן להמחיש במציאות הדרמטית – ללא כל קשר לסוג התכנים המובאים לטיפול, בין אם הם ברורים למטופל או לא. היכולת להפוך חומרים סובייקטיביים לדימויים מוחשיים במרחב היצירה מהווה סוג של "דלת" אל תוך המציאות הדרמטית; לכן, משימתו הראשונה של הדרמה-תרפיסט היא להיות דרוך וקשוב על מנת לגלות ולהציע כניסות אפשריות ואפקטיביות למציאות דרמטית או לאפשר למטופל להוביל לתוכה. הכניסה יכולה להיות הדרגתית לפי היכולות של המטופל. כמו בכניסה לים, אפשר רק לטייל על שפת הים, לטבול את הרגליים, להיכנס לאט-לאט עם כל הגוף, להרטיב את הגוף כדי להתרגל למים, לגלוש, לשחות וכולי. המציאות הדרמטית היא סוג של אוקיאנוס: בלתי-צפויה, "כיפית" ומפחידה. המטפל בדרמה צריך להכיר את הים; אך הוא צריך גם לדעת להתאים את קצב החשיפה ליכולות של המטופלים.

עם זאת, ישנם אנשים (במיוחד ילדים ואוכלוסיות פסיכוטיות) שעבורם היציאה ממציאות דרמטית עלולה להיות משימה קשה באותה מידה שהכניסה אליה קשה לאחרים. על כן לדרמה-תרפיסט ישנה אחריות נוספת: לעזור למטופל לחזור לחיים רגילים – בדיוק כמו ששמאן אחראי על החזרת נשמתו של אדם מאזור קוסמי אחר. פיתוח היכולת לעשות את המעבר בין המציאויות הוא אקט טיפולי כשלעצמו, שכן יכולת זאת בונה את כוחות האגו הבסיסיים ביותר של האדם ומפתחת דפוסי התקשרות בריאים (פנדזיק ואורן, 2015).

על מנת לשמור שמציאות דרמטית תהיה אפקטיבית מבחינה טיפולית, הגבולות בין המציאות הדרמטית והמציאות הרגילה צריכים להיות מוגדרים וברורים. כמו שטוענת גינינגס (1998), "בעיקר עבור אנשים פגיעים, חשוב ששתי מציאויות אלה ישמרו כעולמות נפרדים אף על פי שהם מחוברים" (עמ' 118). ניתן לעשות זאת במספר דרכים: אפשר להבנות את הפגישה כמסע שכולל שלושה שלבים: א) דיון על הנושאים המעסיקים את המטופל במציאות רגילה, ב) פרק של עבודה במציאות דרמטית, ולבסוף ג) עיבוד (processing) של המסע חזרה למציאות רגילה. טכניקות של הסרת התפקיד (de-roling) מועילות גם הן למטרה זו: לבקש מהמטופל לדבר על התפקיד ששוחק בגוף שלישי, להחזיר את החפצים למקומם ה"רגיל", לבחור כותרת ליצירה ששוחקה, לדבר עליה כאילו הייתה סרט שצפו בו וכן הלאה. ישנם דרמה-תרפיסטים שעושים שימוש בחלל פיזי כאמצעי להגדרת הגבולות בין

מציאויות (Cattanach, 1994a; Mitchell, 1996), ואפילו משחקים עם העיצוב שלו על מנת ליצור שלבים או רמות שונות של מציאות דרמטית, כפי שמורנו (1972) הציע בבמה המורניאנית. בכל אופן, כפי שידוע ממשחקי ילדים או אירועי ספורט, אם מסכימים מראש על מילות קסם או צלילים מסוימים, הם יכולים גם לסייע ב"הסרת הכישוף" והוצאת אנשים ממציאות דרמטית.

**2) לשמור על תהליך התממשותה של מציאות דרמטית, לתמוך בו ולהעשירו**

בהיותה קונסטרוקציה שמגולמת בשיתוף פעולה בין אנשים, המציאות הדרמטית היא שברירת ודורשת מאמץ משותף של עיבוד בלתי פוסק. הדרמה-תרפיסט חייב לשמור על תהליך התממשותה ולתמוך בו משתי סיבות: ראשית, מכיוון שהמציאות הדרמטית היא הזירה המרכזית בדרמה-תרפיה שבה התכנים עוברים ביטוי, חקירה ושינוי, ובתוכה (או ביחס אליה) המטפל עושה התערבויות טיפוליות. הסיבה השנייה היא שעל מנת לקיים מציאות דרמטית, נדרשת הסכמה בין שני צדדים – והמטפל הוא צד הכרחי בדבר.

יתר על כן, כפי שצינתי במאמרים אחרים (Pendzik, 2005, 2008, 2012), כדי שהעבודה הטיפולית תהיה אפקטיבית יותר, נחוצה מציאות דרמטית שאת איכותה ניתן להגדיר כ-טובה דיה (ויניקוט, 1995). משימתו של הדרמה-תרפיסט אינה מוגבלת לתמיכה בתהליך התממשותה של מציאות דרמטית; עליו גם לנסות להעשיר ולהגביר את איכותה. פעולה זאת דורשת התמודדות עם שאלות אסתטיות שלעיתים מעוררות לא פחות קונפליקטים פנימיים מאשר סוגיות של העברה-נגדית. יחד עם זאת, המחשבה שמטפל יכול לחזות בהתפתחות של תהליך יצירתי בלי לחוות חוויה אסתטית המעוררת תגובה כזו או אחרת, היא לא הגיונית (Pendzik, 2013). לא מדובר כאן על שיפוט במובן של ביקורת אמנותית, אלא על המיצוי של הפוטנציאל הטיפולי הטמון באקט היצירתי. ככל שהמציאות הדרמטית נחווית ע"י המטופל כאיכותית יותר (במובן של "טובה דיה"), כך היא אפקטיבית יותר.

**3) לבצע התערבויות טיפוליות בתוך מציאות דרמטית**

בתיאטרון הפורמאלי מבקשים גם כן ליצור מציאות דרמטית באיכות גבוהה. אך בתיאטרון הפורמאלי מציאות דרמטית נוצרת למטרות אסתטיות, דידקטיות, בידוריות ואף מסחריות, בעוד שבדרמה-תרפיה המטרה העיקרית היא טיפולית – אפילו אם החוויה היא גם אסתטית, מבדרת ואף

הילדה והתרפיסט משחקים תפקידי לא-אני, וכך גורמים לשינוי ממשחק מובנה למשחק סימבולי.

אכן, משחק סימבולי, טקס והז'אנרים האסתטיים הם בעלי פוטנציאל טיפולי ועוצמה רבים יותר – ולכן, הם בדרך כלל מועדפים ע"י מטפלים בדרמה. עם זאת, בתרבות הדומיננטית של ימינו, פעילויות אלה לרוב נושאות מטען שמקשה על אנשים לבצען ללא הסתייגויות: משחק סימבולי מתקשר רגשית לילדות – ולכן מחובר גם לשלב פגיע וגם לפעילות הגרסיבית שאנשים מבוגרים לא עושים (הז'אנר הזה, לדוגמה, כמעט בלתי אפשרי בעבודה עם מתבגרים). הטקס שזור באמונה, ועשוי להיתפס כאקט אינטימי ורציני שהשימוש בו מעבר לגבולות המקובלים של הדתות הוא בגדר חילול; מצד שני, הוא עלול להיתפס כאמונה טפלה, פרימיטיבית וחסרת היגיון. הז'אנרים האסתטיים הם "מקצוע" השמור למומחים ולכשרוניים בלבד. לעומת זאת, משחקים מובנים וספורט נתפסים בתרבות שלנו כפעילויות נהוגות ומקובלות יותר. לכן, הכניסה לטריטוריית ה-כאילו תהווה פחות איום עבור אנשים רבים כשתעשה באמצעות משחק מובנה או ספורט. מכל מקום, אף על פי שהם יותר נגישים, סגנונות אלה הם גם יותר מוגבלים מבחינת איכותם.

#### 4 לעשות אינטגרציה בין התוכן של המציאות הדרמטית וחיי היומיום

עיבוד מילולי של ההתרחשות במציאות הדרמטית והקשר שלה לחיים האמיתיים או לדפוסי חיים הוא עניין של גישה, ויכול להיות מוכתב בידי צרכיהם של מטופל מסוים או אוכלוסייה ספציפית. ג'ונסון (Johnson, 2009) מציין שבשיטת ה"טרנספורמציות ההתפתחותיות" ישנם מפגשים שמתרחשים במלואם בתוך מרחב המשחק. ג'ינגס (תקשורת אישית) מאמינה שחיבור בין העבודה שמוצגת במציאות דרמטית לבין החיים האמיתיים לא מושג בהכרח באמצעות דיון מילולי. בניגוד לכך, לנדי (Landy, 2001) מבקש מהמטופלים שלו להרהר בתפקידים ששיחקו במציאות הדרמטית ולקשר אותם לחיי היומיום, בטענה ש"רפלקציה ועיבוד מילולי הם בעלי חשיבות פוטנציאלית שוות ערך לזו של גילום התפקיד בדרך לריפוי" (עמ' 42). עם זאת, ישנן אוכלוסיות מסוימות שעבורן עיבוד מילולי הוא לכל היותר לא אפקטיבי. לדוגמה, נראה שלרוב הילדים ישנו מעין "מנגנון אינטגרציה מובנה" העוזר להם לחבר את המציאות הדרמטית לחומרים אישיים ללא צורך בתיווך במילים.

כך או כך, בין אם העיבוד (פרוססינג') מתבצע באמצעות מילים ובין אם התכנים שמופקים במציאות דרמטית מתאחדים באמצעים סימבוליים (כמו אלה שמשמשים להסרת

מלמדת. בדומה למסע שמאני לאזור קוסמי אחר, אשר לעולם לא יבוצע למטרות "בידור" אלא לצורך שיקום, ריפוי וכולי (Pendzik, 2004), מסע דרמה-תרפויטי לתוך מציאות דרמטית מתבצע בכוונה לערוך בו התערבות טיפולית. לפעמים, עצם האפשרות של יצירת מציאות דרמטית מהווה התערבות טיפולית – למשל כאשר דרמה-תרפיסט עוזר לילד לפתח כישורי משחק (פנדיק ואורן, 2015).

ג'ונסון (1996) מתאר מגוון עמדות שבהן הדרמה-תרפיסט יכול למקם את עצמו ביחס למציאות דרמטית – הן נעות בטווח של רמות מעורבות שונות החל מתפקיד של עד, במאי, מאמן, מנהיג, מדריך וכלה בשמאן. למרות ההבדלים הגדולים ביניהן מבחינת סגנון, כל העמדות האלה מייצגות את הדרכים המגוונות בהן יכול הדרמה-תרפיסט לבחור על מנת לבצע התערבויות טיפוליות במציאות דרמטית.

התערבויות במציאות הדרמטית כוללות התערבויות בתוכן העלילה (לדוגמה, הכנסת דמויות או תפקידים, שינוי הסוף או הוספת סצנות לסיפור). אך התערבות טיפולית יכולה גם להיעשות ברובד של הצורה, באופן שמשנה את איכות היצירה: ישנן דרכים רבות לשנות את איכותה של מציאות דרמטית, בין היתר, התאמת המרחק האסתטי, שינוי ז'אנר, או מעבר מגילום (Embodiment) להשלכה (Projection) או לתפקיד (Role) (לפי פרדיגמת ה- (Jennings, 2012 EPR). גם החלפה בין פעילויות מופעיות של שכנר (2005), יגרום לשינוי באיכות המציאות הדרמטית; לדוגמה, ניתן לעבור ממשחק מובנה (game) למשחק סימבולי. אף על פי שכל הסגנונות שמציין שכנר (הז'אנר האסתטי, טקס, משחק מובנה, משחק חופשי וספורט) יכולים לייצר מציאות דרמטית, איכותה משתנה מסגנון לסגנון. הדבר נכון במיוחד לגבי ספורט ומשחקים מובנים, בהם הכללים מובנים למדי והתפקידים די מקובעים. דרמה-תרפיסט יכול בהחלט לעשות שימוש במציאות דרמטית שנוצרת באמצעות תחרות ספורטיבית, למשל, על מנת לעבוד על ענייני תוקפנות, תחרות, שיתוף פעולה, קבלת הכללים וכן הלאה עם קבוצת מתבגרים. עם זאת, השחקנים בסוג הפעילות הזאת יישארו בתפקיד אנ-כשחקן; בעוד שבז'אנר האסתטי או במשחק סימבולי, תמיד קיימת האפשרות של גילום דמות של לא-אני – דבר המעניק יותר חופש לשחקן. אמחיש זאת בעזרת דוגמה: דרמה-תרפיסט משחק דוקים עם ילדה שחורה (משחק מובנה: game). מסתבר שיש רק מקל שחור אחד. בשלב מסוים, הדרמה-תרפיסט מציע שבמקום לשחק לפי הכללים הרגילים (כלומר, כל אחד מנסה להרים כמה שיותר דוקים בלי להזיז את השאר), שניהם ינסו לעזור למקל השחור להשתחרר מהחבילה. המשחק המובנה הופך ל"משימת חילוץ", שבה



### תודות

ברצוני להודות לעמיתיי, ארמאנד וולקאס (Armand Volkas), גלילה אורן, דינה קפלן וטל מימוני, על המשוב המועיל וההערות על המאמר, וכן לד"ר דיוויד נסטל, על עזרתו עם התרשימים. כמו כן, אני מודה למתרגמים של המאמר, ניצן הלפרין-חרוש ודוב בלוס-יזדי, אשר נתנו מזמנם ומחמתם כדי לתרגם את המאמר.

תפקיד או (de-roling), צורה כלשהי של אינטגרציה היא הכרחית. לפעמים מספיק שהמטפל בעצמו יחזיק את הקשר בין העולם הפוטנציאלי של הדמיון ובין החיים המציאותיים. לכן לתפיסתי, משימה נוספת של הדרמה-תרפיסט היא לפקח, או לכל הפחות להיות מודע לכך שאינטגרציה זו באמת מתרחשת – עם או בלי מילים. שאם לא כן, המסע למציאות דרמטית יהיה מנותק מהחיים, וככזה לא בטוח אם יהיה יעיל ותועלת.

### מסקנות

ייחודה הטיפולי של דרמה-תרפיה קשור באופן הדוק לגישתה למציאות דרמטית: במציאות הדרמטית טבועות איכויות טיפוליות שמקבלות ביטוי מלא ומקסימאלי ב'סיטינג' של הדרמה-תרפיה. מציאות דרמטית היא בליבה של דרמה-תרפיה. ללא קשר לגישה הספציפית של העוסק במקצוע, לעשות תרפיה בדרמה משמעו לעבוד עם מציאות דרמטית באופן זה או אחר. כל הסגנונות ששכנר (2005) מונה כ-פעילויות פרפורמטיביות עומדים לרשותו של הדרמה-תרפיסט – הואיל ובכוון ליצור נישה של מציאות דרמטית, אפילו אם הן לא נתפסות כתיאטרון במובן הקונבנציונאלי. כמו כן, שלושת האפשרויות של המשחק הדרמטי כפי שגינינגס (2012) מתארת בפרדיגמת ה-EPR (Embodiment-Projection-Role) מהווים אופנים שונים של מציאות דרמטית.

כאשר דרמה-תרפיסטים משחקים, מטרתם אינה לגרום למטופל להירגע, להרפות ולהשתחרר, רק כדי שאחר כך יוכלו לדבר על חייהם (אם כי גם זה יכול לקרות!). התרפיה היא לא בדיבור. המטרה הטיפולית הראשונית בדרמה-תרפיה היא להגיע לממלכת המציאות הדרמטית, לערב את המטופל בכמה מסוגיה ולערוך מסע למקום שבו כל התכנים שעולים, יכולים להיחקר ולעבור עיבוד וטרנספורמציה. ניתן לעשות תרפיה בדרמה עם או בלי אביזרים, גילום תפקיד, סיפורים או דמויות; אך לעולם לא בלי סוג כלשהו של מציאות דרמטית. מציאות דרמטית אינה מייצגת פן מסוים של התחום, כי אם כוח מאחד המונח ביסודם של כל תיאוריות הטיפול בדרמה. יתרה מכך, מציאות דרמטית היא מרכיב ייחודי של התחום ועל כן היא מהווה את אחת התרומות העיקריות של הדרמה-תרפיה לפסיכותרפיה בכלל.

ביבליוגרפיה

- ארטו, א. (1995) [1938]. *התיאטרון וכפילו* (תרגום אוולין עמר). תל אביב: הוצאת בבל.
- בלום-יזדי, ד. (2014). לילה (Leelah) – משחק כשלעצמו: מודל בלתי מכוון לטיפול בדרמה. בתוך ד. ברגר (עורך) *היצירה – לב הטיפול: תיאוריות ומודלים חדשים בטיפול מבוסס אמנויות, פרי יצירתם ופיתוחם של מטפלים ישראלים*, (עמ' 67-95). קריית ביאליק: הוצאת "אח".
- גיונסון, ד. (1996). *הדרמה-תרפיסט ב"תפקיד"*. בתוך: ס. גיננינגס (עורכת) *דרמה-תרפיה: תיאוריה ומעשה למורים ומטפלים*, כרך ב' (תרגום ב.ש. מנס) (עמ' 182-217). קריית ביאליק: הוצאת "אח".
- הויזינגה, י. (1998) [1944] *האדם המשחק: על מקום התרבות במשחק* (תרגום מהולנדית ש. מוהליבר). ירושלים: האוניברסיטה העברית בשיתוף עם מוסד ביאליק.
- הייזנר, ז. וחזקיה, ק. (2006). *החוויה התיאטרונית: מבוא לדרמה ולתיאטרון*. רעננה: האוניברסיטה הפתוחה.
- וויניקוט, ד.ו. (1995) [1971]. *משחק ומציאות* (תרגום: י. מילא). תל אביב: עם עובד.
- וייט, מ. ואפסטון, ד. (1999). *אמצעים סיפוריים למטרות טיפוליות*. תל-אביב: צ'ריקובר.
- להד, מ. (2006). *מציאות פנטסטית: הדרכה יצירתית בתרפיה*. טבעון: נורד.
- פנדזיק, ס. (2005). *מודל אינטגרטיבי של אבחון בדרמה-תרפיה. טיפול באמצעות אומנויות*, כרך 3, חוברת 3, פברואר, 28-40.
- פנדזיק, ס. ואורן, ג. (2015 - עומד להתפרסם). *פיתחים דלתות: מודל ששת המפתחות לאבחון והערכה בדרמה-תרפיה*. בתוך: ר. ברגר (עורך) *להתבונן ביצירה, לראות את המטופל*. קריית ביאליק: הוצאת "אח".
- Blatner, A. & Blatner, A. (1988). *Foundations of psychodrama: History, theory, and practice*. New York: Springer.
- Boal, A. (1995). *The rainbow of desire: The Boal method of theatre and therapy*. London: Routledge.
- Brockett, O. (1970). *History of the theatre*. Boston: Allyn & Bacon.
- Brook, P. (1981). *The empty space*. New York: Atheneum.
- Cattanach, A. (1994). The developmental model in dramatherapy. In S. Jennings et.al., (Eds.), *The handbook of dramatherapy* (pp. 28-40). London: Routledge.
- Cattanach, A. (1994a). Dramatic play with children: The interface of dramatherapy and play therapy. In S. Jennings et.al. (Eds.), *The handbook of dramatherapy* (pp.133-144). London: Routledge.
- Coleridge, S.T. (1817). *Biographia literaria*. eBook prepared by Tapio Rikonen. <http://www.fulltextarchive.com/pdfs/Biographia-Literaria.pdf> Downloaded 15/8/2014
- Dunne, P. (2009). Narradrama: A narrative approach to drama therapy. In: David Johnson & Renee Emunah (Eds.), *Current approaches in drama therapy* (pp. 172-204). Springfield, Il: Charles C. Thomas.
- Elam, K (1980). *The semiotics of theatre and drama*. London: Methuen.
- Emunah, R. (1993). From adolescent trauma to adolescent drama: group drama therapy with

- handbook of dramatherapy* (pp. 93-113). London: Routledge.
- Jennings, S. (1998). *Introduction to dramatherapy: Theatre and healing*. London: Jessica Kingsley.
- Jennings, S. (2012). The roots of ritual theatre: An anthropological perspective. In: Claire Shrader (Ed.), *Ritual theatre: The power of dramatic ritual in personal development and clinical practice* (pp.43-59). London: Jessica Kingsley.
- Jennings, S. (2012a). Drama therapy assessment through Embodiment-Projection-Role (EPR). In D. Johnson, S. Pendzik, S. Snow (Eds.), *Assessment in drama therapy* (pp.177-196). Springfield, Il: Charles. C. Thomas.
- Jennings, S. & Minde, Ase (1993). *Art therapy and dramatherapy: Masks of the soul*. London: Jessica Kingsley.
- Johnson, D. R. (1991). Theory and technique of transformation in drama therapy. *Arts in Psychotherapy*, 18, 285-300.
- Johnson, D. R. (2009). Developmental transformations: Toward the body as presence. In David Johnson & Renee Emunah (Eds.), *Current approaches in drama therapy* (pp.89-116). Springfield, Il: Charles C. Thomas.
- Jung, C.G. (1971). On the relation of analytical psychology to poetry. In J. Campbell (Ed.), *The portable Jung* (pp. 300-322).New York: The Viking Press.
- Landy, R. (1996). *Essays in drama therapy: The double life*. London: Jessica Kingsley.
- Landy, R. (2001). *New essays in drama therapy*. Springfield, Il: Charles C. Thomas.
- emotionally disturbed youth. In S. Jennings (Ed.), *Dramatherapy with children and adolescents* (pp.150-168).London: Routledge.
- Emunah, R. (1994). *Acting for real: Drama therapy process, technique, and performance*. New York: Brunner/Mazel.
- Gersie, A. (1997). *Reflections on therapeutic storytelling: The use of stories in groups*. London: Jessica Kingsley.
- Grainger, R. (1990). *Drama and healing: The roots of drama therapy*. London: Jessica Kingsley.
- Graninger, R. (2012). Ritual theatre and existential change. In: Claire Shrader (Ed.), *Ritual theatre: The power of dramatic ritual in personal development and clinical practice* (pp. 217-227). London: Jessica Kingsley.
- Grotowski, J. (1968). *Towards a poor theatre*. New York: Simon & Schuster.
- Hartnoll, P. (1978). *A concise history of the theatre*. London: Thames & Hudson.
- Hillman, J. (1972). *The myth of analysis: Three essays in archetypal psychology*. New York: Harper & Row.
- Jenkyns, M. (1996). *The play's the thing: Exploring text in drama and therapy*. London: Routledge.
- Jennings, S. (1987). Dramatherapy and groups. In S. Jennings (Ed.), *Dramatherapy: Theory and practice for teachers and clinicians* (pp.1-18).London: Routledge.
- Jennings, S. (1994). The theatre of healing: Metaphor and metaphysics in the healing process. In S. Jennings et.al., (Eds.), *The*

- and adolescents (pp.40-59). London: Routledge.
- Pendzik, S. (2004). Überlegungen zu Schamanismus und Praktiken der Dramaterapie: Das Beispiel von Doña Joaquina. In R. Krey & V. Merz (Eds.), *Feministische Reflexionen* (pp.142-161). St. Gallen, Switzerland: BoD.
- Pendzik, S. (2006). On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy. *Arts in Psychotherapy*, 33, 271-280.
- Pendzik, S. (2008). Using the 6-Key Model as an intervention tool in drama therapy. *Arts in Psychotherapy*, 35, 349-354.
- Pendzik, S. (2012). The 6-Key model: An integrative assessment approach. In D. Johnson, S. Pendzik, S. Snow (Eds.), *Assessment in drama therapy* (pp 197-222). Springfield, Il: Charles. C. Thomas.
- Pendzik, S. (2013). The 6-key model and the assessment of the aesthetic dimension in dramatherapy. *Dramatherapy –Journal of the British Association of Dramatherapists*, 35.2, 90-98.
- Schechner, R. (1985). *Between theater and anthropology*. Philadelphia: University of Pensilvania Press.
- Schechner, R. (2005). *Performance theory*. London: Routledge.
- Spolin, V. (1983). *Improvisation for the theater: A handbook of teaching and directing techniques*. Evanston, Ill: Northwestern University Press.
- Landy, R. (2008). *The couch and the stage: Integrating words and action in psychotherapy*. Lanham, Maryland: Jason Aronson.
- Landy, R. (2009). Role theory and the role method of drama therapy. In: D. Johnson & R. Emunah (Eds.), *Current approaches in drama therapy* (pp. 65-88). Springfield, Il: Charles C. Thomas.
- Maslow, A. (1977). The creative attitude. In W. Anderson (Ed.), *Therapy and the arts: Tools of consciousness* (pp.11-25). New York: Harper & Row.
- Mitchell, S. (1996). The ritual of individual dramatherapy. In S. Mitchell (Ed.), *Dramatherapy clinical studies* (pp.71-90). London: Routledge.
- Mitchell, S. (2012). The theatre of self-expression: A brief introduction to the theory and practice of this ritual theatre form in clinical dramatherapy. In: Claire Shrader (Ed.), *Ritual theatre: The power of dramatic ritual in personal development and clinical practice* (pp.228-239). London: Jessica Kingsley.
- Moreno, J.L (1972). *Psychodrama, Vol 1*. (4<sup>th</sup> edition). Beacon, New York: Beacon House.
- Moreno, J.L. (1987). *The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method, and spontaneity*. J. Fox (Ed.), New York: Springer.
- Oren, G. (1995). Dramatherapy with children who are trapped in their spontaneous play. In S. Jennings (Ed.), *Dramatherapy with children*



Whiting, F. (1969). *An introduction to the theatre*.  
New York: Harper & Row.

לפניות בנוגע למאמר זה:  
סוזאנה פנדזיק, דוא"ל:  
[pend@netvision.net.il](mailto:pend@netvision.net.il)

Snow, S. (2009). Ritual/theatre/therapy. In: David Johnson & Renee Emunah (Eds.), *Current approaches in drama therapy* (pp. 117-144). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Stanislavski, K. (2013) [1936]. *An actor prepares*. London: Bloomsbury Academic.

---

<sup>i</sup>מאמר זה הינו הרחבה של המאמר:

Pendzik, S. (2006). On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy. *Arts in Psychotherapy*, 33, 271-280.