

לשחק באמת את החיים: עבודה פסיכודרמטית עם אחאים לפגועי נפש

מאת: שלומית מנדל, בוגרת תואר MA, בית הספר לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה

בהנחיית: ד"ר אלי בוכבינדר

התפרצות מחלת נפש במשפחה מהווה אירוע טראומטי ומשברי. משפחות שאחד מחבריהן סובל ממחלת נפש, עוברות שלבים שונים בהתמודדותן עם המחלה, אשר מעוררת תגובות רגשיות בעוצמה רבה. היומיום והעתיד מלווה בתחושה של חוסר ודאות, ישנה פגיעה קשה בדימוי העצמי והמשפחתי וקיים קושי להמשיך ולהתפתח כאדם וכפרט בתוך המשפחה. כל אלה יוצרים מציאות מורכבת, ששזורים בה הלם, בושה ואשמה. כדי להימנע מדחייה חברתית ומסטיגמה חברתית, שומרים בני המשפחה, על פי רוב, על קיום המחלה בסוד. הסתרתה של המחלה הנפשית מהווה תפקיד הישרדותי עבור משפחות של נפגעי נפש, אך עם זאת, מהווה עול נוסף על חייהם. קיום המחלה בסוד, מאפשר לחיות חיים 'רגילים' על פני השטח ומהווה מרכיב משמר, המחזק ואוטם את גבולות המשפחה כלפי חוץ. האחאים, כמו שאר בני המשפחה, נפגעים באופן רגשי, פגיעה המשפיעה על זהותם. בנוסף, התפקיד הנפוץ אשר ניתן לאחאים, הוא להיות אחראים לטיפול ולדאגה לאח או לאחות החולים. האחאים משמשים כמספקי תמיכה והגנה לאחיהם החולים ומהווים כוח יציב ועקבי כאשר, באופן בלתי נמנע, העזרה והתמיכה המקצועית והמוסדית דועכת ונעלמת.

הפסיכודרמה כשיטה של פסיכותרפיה קבוצתית, משתמשת בפורמט דרמטי ובמונחים תיאטראליים. בעבודה הפסיכודרמטית, ניתן להמחיש תהליכים אנושיים באמצעות דרמה ספונטנית המבוססת על פעולה. הפעולה כוללת בתוכה עבודה פיזית, כמו גם עבודה חושית, המשלבת את כל החושים באופן ישיר. העבודה הפסיכודרמטית מאפשרת מפגש מחודש עם תכנים חשובים במציאות הפנימית, מזמנת מפגש עם ריגושים ראשוניים שנדחקו ומאפשרת להביא לידי רגשות של שחרור ונחמה. לקבוצה בפסיכודרמה חלק פעיל בעזרה הרבה שהיא מגישה לשחקן הראשי - הפרוטוגוניסט, העומד במרכז של הפסיכודרמה. חברי הקבוצה ממלאים את תפקידי האגו המסייע, עומדים לשירותו של הפרוטוגוניסט, ובכך מממשים את חוויותיו ויצירי דמיונו.

מחקר זה הונחה על ידי שאלה כללית שהיא: מהי תרומתה של העבודה הפסיכודרמטית לעיבוד תחושותיהם של האחאים לאור היותם אחים ואחיות לפגועי נפש? ומכאן, מהן החוויות והמשמעויות שמעניקים אחאים לפגועי נפש לעבודה פסיכודרמטית בקבוצה? המחקר הנוכחי כלל אחד עשר מרואיינים ומרואיינות בגילאים שבין 26-56, שהינם אחים ואחיות של פגועי נפש, המוכרים על ידי שירותי הבריאות והביטוח הלאומי. כל אחד עשר המרואיינים לקחו חלק בשניים עשר מפגשים של עבודה פסיכודרמטית, אשר הונחו על ידי מטפלת מוסמכת באמצעות פסיכודרמה. איסוף הנתונים נעשה באמצעות ראיונות עומק מובנים למחצה, המאפשרים הן למראיין והן למרואיין חופש וגמישות בפיתוח נושאים ודיאלוג מול משמעויות סובייקטיביות להתנהגויות, לתחושות, לאמונות, לרגשות, לעמדות ולתפיסות עולם. ראיון אחד קיים עם כל מרואיין לפני תחילת הקבוצה וראיון שני, קיים כחודש לאחר סיומה. תחומי התוכן של שאלות מדריך הראיון הראשון התמקדו בהיבטים הבאים: יחס המרואיין למחלת נפש, תגובות בני המשפחה להתפרצות המחלה, חששות עתידיים ושיתוף אנשים חיצוניים למשפחה, החיים בצל המחלה, דרכי התמודדות וצרכי האחיות ובחינת ידע מוקדם שיש למרואיינים אודות העבודה הפסיכודרמטית ומשמעותה. תחומי התוכן של מדריך הראיון השני התמקדו בהיבטים הבאים: מהות וחוויות הפסיכודרמה על פי תפיסת המרואיינים, השפעת הפסיכודרמה על תחומי החיים השונים של המרואיינים, עמדתם של המרואיינים לגבי פסיכודרמה לעומת שיטות טיפול אחרות והתייחסותם של המרואיינים לדינמיקת היחסים בקבוצת הפסיכודרמה.

בניתוח הנתונים עלו שלוש תמות עיקריות, המוצגות בפרק הממצאים. כל שלוש התמות מתייחסות לחווייתם הסובייקטיבית של המרואיינים ולתפיסתם האישית. שלוש התמות הן:

1. תמת 'חווית הפסיכודרמה - מריחוק לקירבה חווייתית, מאי ידיעה להכרת הפסיכודרמה, שהתמקדה במהות הפסיכודרמה לפני חוויית ההשתתפות בקבוצה ולאחריה, כפי שנחווה על ידי המרואיינים. מהראיונות עלה, כי הנעת המשתתפים לקחת חלק בקבוצת הפסיכודרמה, למרות חוסר ההיכרות עם התהליך הפסיכודרמטי, נבעה מחוויית מצוקה, מקשיים קונקרטיים, מחוסר אונים ומבדידות. לאחר ההשתתפות בקבוצת הפסיכודרמה, תופסים המרואיינים את העבודה הפסיכודרמטית, כמאפשרת להעלות על פני השטח תכנים קשים ומאיימים, הקשורים באופן ישיר או עקיף לאח או לאחות החולים, או להיבטים בחייהם האישיים שהוסתרו עד כה. מהותה של הפסיכודרמה על פי תפיסת המרואיינים, היא ביכולת הדרמטית לספק מרחב בטוח בגילום תפקידים שונים, שהינם רחוקים או קרובים לתפקידים המציאותיים של כל משתתף בחיי היום-יום, תוך בחינה מחודשת של אותם תפקידים ובחינת הרלוונטיות שלהם, בשלב זה של חיי המשתתפים. היבט נוסף שצוין במהות הפסיכודרמה, הוא הכוח הקבוצתי והיצירה הדרמטית המשותפת לכלל חברי הקבוצה, התורמים אחד לשני בשיתוף עמדות, רגשות, תפיסות וזוויות ראייה.

2. תמת 'מתווה הדרך בקבוצה - תפיסת המנחה בקבוצת פסיכודרמה, שהתמקדה באופן בו תפסו המרואיינים את עבודת המנחה ואת מהות ההנחיה במהלך המפגשים. התמה מתמקדת באופן בו נתפסו תפקידי המנחה וזהותו על ידי המרואיינים. המנחה נתפס כמוביל, כמדריך וכמנתב קבוצתי. מהות תפקידו היא ביצירת סביבה בטוחה, שתאפשר חשיפה ועבודה אישית מעמיקה, כמו גם יצירת אינטימיות ופתיחות בין חברי הקבוצה. מהראיונות עלה, שאחד מתפקידי המשמעותיים של המנחה בעבודה הפסיכודרמטית, הוא לנצח על 'תזמורת התפקידים' המתהווה לנגד עיניו ועיניהם של חברי הקבוצה ולאפשר לכל משתתף 'להשמיע' תפקידים שונים ולבחון את השפעתם עליו. משימה זו על המנחה לעשות מתוך גמישות, יצירתיות, אסרטיביות, חוש הומור ורגישות, תכונות המאפשרות למשתתפים מעבר בין תפקידים, בחינה ובדיקה של תפקידים חדשים וניסיון להתנתק ולהיפרד מתפקידים כפויים. המנחה, אשר נתפסה כנטולת פחדים, אפשרה גם למשתתפים לחוש נטולי פחדים, לפתוח את סגור נפשם ולהתמודד באמצעות הפסיכודרמה עם כאבם. בנוסף צוינה ייחודיותה של עבודת המנחה בעבודה הפסיכודרמטית, כמאפשרת למנחה להזדהות עם המשתתפים ולהביא את עצמו ברמה כזאת שתאפשר מחד גיסא לסמוך עליו ולחוש קירבה ומאידך גיסא, לא תמקם את המנחה במרכז העבודה הפסיכודרמטית 'על חשבונם' של המשתתפים.

3. תמת 'מהפך בזהות, בתפקיד אח/אחות של', שהתמקדה באופן בו תפסו המרואיינים את השינויים שחוו במהלך שנים עשר המפגשים ולאחריהם. מתוך הראיונות עלה, כי התהליך הפסיכודרמטי אפשר למשתתפים לחוש אמפתיה כלפי עצמם, אשר נתנה מקום לגיטימי להתבוננות ולהקשבה עצמית, לצמצום ואף לביטול רגשות האשמה. המפגשים הצליחו לאפשר תקשורת והבנה ריאלית יותר של מצבם ואף אפשרו בחירה מחודשת של התפקידים שנלקחו לאורך שנים, כמו גם של צורות ההתמודדות מול האח או האחות החולים ומול בני המשפחה האחרים. במיוחד ציינו האחאים את היכולת הגוברת להשתחרר מתפקידם כ'מצילים' את האח או האחות החולים, דבר אשר יאפשר להם לחיות את חייהם בצורה מלאה יותר כשמחלת האח או האחות מהווה רק 'חלק מהחיים', אך איננה 'החיים עצמם'.

פרק הדיון מנתח את ממצאי המחקר לאורך שני צירים רעיוניים:

1. ציר ראשון: 'מתפקיד סטיגמטי לגמישות תפקידית בשאלת הזהות של אח/אחות לפגוע נפש', שהתמקד בתרומת הפסיכודרמה לבנייה מחדש של תפקיד ה'אח של' ובבדיקת זהויות חדשות ומידת הגמישות במעבר ביניהן. השתתפות בקבוצת הפסיכודרמה, נתנה למשתתפים לראשונה, את התחושה הלגיטימית להתקיים כישות נפרדת בעלת זהות אישית ללא קשר לאח או לאחות החולים. על פי תפיסת המרואיינים, החופש לחקור תפקידים ומערכות יחסים בין תפקידים בעבודה הפסיכודרמטית, כמו גם לאפשר חשיפה של אמונות, רגשות או תחושות שלא קיבלו ביטוי עד כה, ללא ביקורת ושיפוטיות, אפשר להם גילויים חדשים אודות זהותם העצמית ואודות מיקומם בתוך היחידה המשפחתית ומול האח או האחות החולים. גילויים אלה הינם תחילתו של תהליך שינוי קיומי בחייהם של האחאים, הנוגע למערכות היחסים השונות בחייהם בתוך היחידה המשפחתית ובתוך מעגלים חברתיים אחרים.

2. ציר שני: 'בסיס היחסים - מערכת היחסים בין חברי הקבוצה בתוך חוויית הפסיכודרמה', שהתמקד בניתוח תיאורטי של אופי מערכת היחסים שבין חברי קבוצת הפסיכודרמה והשפעתה על חברי הקבוצה. המשתתפים בקבוצת הפסיכודרמה, ראו את התרומה בקיומה של קבוצה בעלת מכנה משותף וציינו את משך הקבוצה כתקופה משמעותית עבורם, אשר הכילה ואפשרה להם לחקור ולהתנסות בחוויות רגשיות שונות ובסיטואציות קונפליקטואליות מחייהם. המרואיינים תפסו את מערכות היחסים בתוך הקבוצה כמסייעות לעבודה האישית של כל משתתף. המרואיינים תיארו בתהליך הפסיכודרמטי רמה הולכת וגדלה של אינטימיות, המאפשרת

אמון בין חברי הקבוצה, תחושה שעודדה את החשיפה האישית ואת הרצון והצורך הקבוצתי והאישי כאחד, לקיים עבודה משמעותית ואינטימית. קבוצת הפסיכודרמה היוותה חוויה ראשונית עבור כל המשתתפים וכזאת, נתפסה כמאפשרת 'לנסות דברים חדשים' כגון, התנסות בתגובות שונות בתוך סיטואציות מוכרות, גילום התפקיד של האח או האחיות החולים מתוך חילוף תפקידים, מתן עזרה וקבלתה מחברי קבוצה אחרים, שהיו קולות חדשים, ביטאו זוויות ראייה שונות ונתנו ביטוי לחלקים פנימיים, תוך כדי האנשתם והפיכתם לדמויות הנגישות לדיאלוג ולתקשורת.

קיומה של קבוצה פסיכודרמטית לאחאים לפגועי נפש איפשר למשתתפים במה בטוחה ומכילה לעבד רגשות ותחושות שונים, שעד כה לא היה ביכולתם לעבד מסיבות שונות - חשש חברתי, חווית בדידות וניכור, פחד כי 'זר לא יבין' וצרכים יומיומיים הישרדותיים שהסיתו הצידה את הצורך בעיבוד הרגשי ובתמיכה. יצירת קבוצה בעלת מכנה משותף מהותי כל כך, אפשרה עיבוד רגשי מתוך חווית אמון, הזדהות ואמפתיה. עם זאת, יש לציין את מגבלות המחקר הבאות לידי ביטוי במספר מפגשים מוגבל ובמספר משתתפים מצומצם.

מילות מפתח: אחאים, משפחה, פסיכודרמה, סכיזופרניה, מחלת נפש, טיפול קבוצתי.

שלומית מנדל, דוא"ל: shlomitm@gmail.com