

השפעתו התרפויטית של תיאטרון הפלייבק על העוסקים בו על פי תפיסתם של שחקני פלייבק

מאת: מאיה אופנר, בוגרת תואר ראשון בפסיכולוגיה וחינוך, מכללת תל חי, סטודנטית בביה"ס לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה.

סקירת ספרות

היצירתיות, על פי פרויד, הינה אחד מהמרכיבים החשובים בהתפתחות הנפש ומשמשת כסובלימציה של היצר המיני וניתבו לאפיקים תרבותיים מקובלים בחברה. וויניקוט טען שהיצירתיות היא הגורמת לאדם, יותר מכל דבר אחר, להרגיש שהחיים ראויים לחיותם וראה במשחק ככלי פיתוח להצלחת הטיפול הנפשי (סטור, 1993). קתרזיס הינו גורם מרכזי ומהותי בפסיכותרפיה. הוא מתייחס באופן ספציפי וייחודי לשחרור מאגר מטענים באמצעות הבעה הכוללת שינויים הניתנים לצפייה: בפנים, בגוף, בקול או בהתנהגות המטופל (Kellermann, 1992). שף (Scheff, 1979) מתייחס למושג הקתרזיס בתיאטרון ובתהליך הדרמה וממקד את כוחה המרפא של הדרמה בהזדמנות שהיא מאפשרת למי שמעורב בה לחיות מחדש אירועים מההיסטוריה הפרטית שלו, כאלה שלא יכול היה להגיב עליהם באופן מספק בזמן התרחשותם. מבין שיטות התרפיה השונות, המבוססות על יסודות אלה, עבודה זאת התמקדה בפסיכודרמה משום שעליה מתבססת שיטת הפלייבק.

הפסיכודרמה היא שיטת פסיכותרפיה, המשתמשת בפורמט דרמטי ובמונחים תיאטריים. היא פותחה בשנת 1920 על ידי יעקב לוי מורנו, אשר העניק לה מסגרת תיאורטית ומעשית. מורנו העדיף מפגש של קבוצת אנשים לשם טיפול בבעיותיהם על פני הדומיננטיות הבלעדית של המטפל באינטראקציה האינטימית שבינו לבין המטופל. הפסיכודרמה לשיטתו, מושתתת על כוחות הריפוי של הקבוצה שהיא יחידת בסיס חברתית ואשר בה מתרחשים זיקות ותגובות בין אישיות (Fox, 1994). מורנו, הרחיב את משמעות התיאטרון ככלי תרפויטי וכלל בו את השחרור וההקלה הרגשיים (קתרזיס) וכן את האינטגרציה והסידור שלהם. מורנו יצר תיאטרון מרפא

תבנית הפעילות של תיאטרון הפלייבק שאולה משיטת הפסיכודרמה, כשבשניהם מתקיים מפגש של קבוצת אנשים הלוקחים חלק באירוע דרמטי שהם עצמם יוצרים. אירועי תיאטרון הפלייבק מתקיימים לרוב כמופעים אומנותיים חד פעמיים של תיאטרון אימפרוביזציה, כאשר המטרה המרכזית היא לבדר ולהנעים מפגש אקראי של אנשים זרים באמצעות התנסות של קרבה אינטימית, תמיכה הדדית וערך תרפויטי אפשרי.

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבדוק ולבחון את השפעתו התרפויטית של תיאטרון הפלייבק על העוסקים בו, על פי תפיסתם של שחקני הפלייבק. לצורך כך, נעשה שימוש במערך מחקר איכותני, אשר כלל ראיון פתוח (חצי מובנה) עם ארבעה שחקני פלייבק מנוסים בתחום. השחקנים נשאלו אודות התהליכים הרגשיים אשר עברו באופן אישי במהלך התנסותם בתיאטרון הפלייבק. כמו כן, הראיון כלל שאלות אודות תפיסותיהם של השחקנים את השפעתו התרפויטית של תיאטרון הפלייבק על קהל המשתתפים בו.

תוצאות המחקר הצביעו על כך שישנו ערך תרפויטי רב ומגוון עבור העוסקים בתיאטרון הפלייבק. עיקרו של אותו ערך תרפויטי טוב סביב תחושת ההקלה הרגשית, השחרור והקתרזיס המתלווה לאירוע תיאטרוני זה. כמו כן, נראה כי הפלייבק נמצא מתאים לשימוש ככלי לפתרון בעיות חברתיות בקרב קהילות מסוימות.

מילות מפתח: תיאטרון פלייבק, אפקט תרפויטי, שחקני פלייבק, פסיכודרמה, קתרזיס, הזדהות.

את סיפור החיים באמצעות הקשבה, אמפתיה, יצירתיות וספונטניות. בנוסף, מלמד אותנו להפוך את מדף החוויות הפרטי למדף ציבורי, ממנו יכול ליהנות כל אחד, לצמוח ולהרחיב את הדעת (לוברני-רולניק, 2009).

מפאת מיעוט מחקרים שנמצאו בתחום, מחקר זה רצה לבחון האם אכן קיים ערך תרפויטי לתיאטרון הפלייבק לפי תפיסם של שחקני הפלייבק, ובמידה וקיים ערך כזה, לחשוף אותו. כמו כן, להבין מהם ההבדלים התרפויטיים הקיימים בין חוויות השחקנים לבין חוויות הקהל

השיטה

משתתפים

אוכלוסיית המחקר כללה 4 שחקני תיאטרון פלייבק מקצועיים מאזור קריית שמונה, שתי נשים ושני גברים, להם מעל לשבע שנות ניסיון בימתי רצוף, לא כולל שנות לימוד בבית ספר למשחק. טווח גילאי המשתתפים נע בין 35-43. הם גויסו על ידי החוקרת על סמך הכרות אישית עימם או דרך מכרים והסכימו להשתתף מתוך התנדבות אישית. למשתתפים הובטחה אנונימיות מוחלטת על מנת לאפשר פתיחות מלאה.

כלי המחקר

כלי המחקר היה ראיון פתוח שכלל מספר שאלות מוגדרות (חצי מובנה). הוא כלל שאלות הבוחנות את מהלך חייהם של המשתתפים כשחקנים וכן את השפעות המקצוע על תהליכים נפשיים שעברו במהלך השנים. בנוסף, הוצגו בפני המשתתפים שאלות הבוחנות את תפיסתם לגבי השפעותיו של תיאטרון הפלייבק על קהל הפלייבק.

מהלך המחקר

הראיונות נערכו בבתיים של המשתתפים, בפרטיות ובסביבה נעימה שמאפשרת שיח באווירה שקטה למשך כשעה. הראיונות נותחו בשלבים שונים אשר הובילו להרכבת תמות מרכזיות ותתי תמות, מהן התגבשו קטגוריות של הגורמים המיטיבים של תיאטרון הפלייבק על העוסקים בו.

ממצאים

בניתוח הראיונות, עלו שלוש קטגוריות המתארות את ההשפעות המיטיבות של תיאטרון הפלייבק על העוסקים בו:

(1) הערך התרפויטי של הפלייבק עבור השחקן - ישנו ערך עצום עבור השחקן עקב העיסוק בתיאטרון הפלייבק. תחושה זו רבת מימדים ובאה לידי ביטוי אצל השחקנים במגוון אספקטים כגון: החיבור האישי לתחום התיאטרון - כל השחקנים שרואינו, העידו על עצמם כי מגילאי הילדות,

אשר המשחק בו הוא ספונטאני ומאפשר שיתוף פעולה דרמטי בין אנשים וחוויה מחודשת של העצמי שלהם (Moreno, 2000).

תיאטרון הפלייבק נוסד על ידי ג'ונתן פוקס בניו יורק בשנת 1975. פוקס היה סטודנט לפסיכודרמה במוסד של מורנו ושאל ממנו את הרעיונות עליהם מושתתת הפסיכודרמה. כאמור, תבנית הפעילות של תיאטרון הפלייבק, שאולה מהפסיכודרמה, ובשניהם מתקיים מפגש של קבוצת אנשים הלוקחים חלק באירוע דרמטי שהם עצמם יוצרים באמצעות כלים תיאטראליים, המובילים לשיתוף מחשבות, רגשות ומערכות יחסים (לוברני-רולניק, 2009). בשונה מהפסיכודרמה, אירועי תיאטרון הפלייבק מתקיימים לרוב כמופעים אומנותיים חד פעמיים של תיאטרון אימפרוביזציה, כאשר המטרה המרכזית היא לבדר ולהנעים מפגש אקראי של אנשים זרים באמצעות התנסות של קרבה אינטימית, תמיכה הדדית וערך תרפויטי אפשרי (Fox, 1994).

ארצי (1991), מפרט את השלד הבסיסי ממנו בנוי הפלייבק: משתתף מהקהל מתנדב להיות הפרוטגוניסט, ומספר את סיפורו האישי. לאחר מכן, המנחה מפנה שאלות אל המספר כדי לדלות מידע שימושי בו ישתמשו השחקנים. בהמשך, קבוצת "המסייעים", הם מתנדבים מהקהל או שחקנים מקצועיים שתפקידם להציג את הסיפור. להבדיל משיטת הפסיכודרמה, המספר בפלייבק אינו משתתף בהצגת סיפורו, אלא צופה בה בלבד. לבסוף, הקהל מגיב למספר ולשחקנים בנוגע לדרמה התיאטרלית שנוצרה לנגד עיניו. פוקס הצביע על שלושה מישורים מרכזיים ובלתי נפרדים, בהם פועל הפלייבק: במישור האמנותי- הפלייבק הינו תהליך יצירתי במהלכו סיפורי החיים עוברים טרנספורמציה אמנותית. במישור החברתי- מדובר בתיאטרון המאפשר לקבוצה להתגבש, להעמיק ולבטא תכנים שלא זוכים לרוב להתייחסות מספקת. ובמישור הריטואלי- הפלייבק הינו שיטה הכפופה לסדרת התרחשויות מוסכמות אשר חוזרות על עצמן ומכתיבות את אוירת האירוע (לוברני-רולניק, 2009).

כאמור, תיאטרון פלייבק אינו מתיימר להציע ריפוי, פיתרון או תשובה, הוא מסתפק ביצירת דיאלוג בו סיפורו של אדם אחד נשזר בסיפוריהם של מספרים אחרים (Fox, 1994). עם זאת, בדומה ליחסי מטפל-מטופל, גם במופע פלייבק ישנו "חוויה" של הקהל עם השחקנים הכולל את מידת הגבולות, את הזכות לומר "לא" ואת גבולות הסודיות (Salas, 1993). תיאטרון הפלייבק עונה על צורך בסיסי אנושי: הצורך להשמיע את קולנו, הצורך להקשיב ולהעניק משמעות לקולות האחר. תיאטרון זה אינו מציע מוצר מוגמר אלא מזמין אותנו לתפוס

הצפה רגשית ובגלל זה המנחה צריך להיות חכם ולא להגיע למקומות האלו עם המספר או לנסות ליעץ לו ללכת לטיפול בסוף ההופעה אם הוא רואה שיש בכך צורך... יש פה המון מוטיבים שהם לא נכונים לריפוי אמיתי..."

(3) הערך התרפויטי של הפלייבק עבור הקהל - מתוך ניתוח הראיונות, עלה כי ישנו ערך רב ועוצמתי בחוויית הפלייבק גם עבור הקהל שאינו לוקח חלק ממשי ופעיל בסיטואציה. השחקנים העידו על כך שאנשים רבים מן הקהל חשים הקלה רגשית מעצם הצפייה במופע - ה: "...אני רואה את העבודה שקוראת בראשם של האנשים בקהל בזמן שאנחנו השחקנים עובדים על סיפורו של המספר. הם כאילו מגלגלים לעצמם בראש את הסיפור שלהם. זה כאילו משחרר גם אותם מבלי שהם פיסית על הבמה..." בנוסף, השחקנים מחזיקים בדעה כי מעצם היותנו אנשים, כולנו מתעסקים בסופו של דבר עם אותם נושאים וכי תמות דומות בקרב אנשים, יוצרות הזדהות- ע' אומר: "...מה שיפה זה שבסופו של דבר כולם מאוד דומים, ברגע שאתה בתור שחקן נוגע ברגש של המספר, אתה נוגע לא רק במספר אלא בעוד אנשים בקהל ואפשר להזדהות אחד עם השני מאוד מהר..." יתר על כך, השחקנים מחזיקים בדעה כי הפלייבק עשוי לשמש כלי טיפולי יעיל לפתרון בעיות חברתיות - ע': "...עשינו פלייבק באיזה קיבוץ נידח בדרום, והייתה להם שם בעיה של צעירים- מבוגרים באותה חברה. הפלייבק כאילו פתח את האנשים אחד לשני והעלנו רעיונות איך לשפר את החברה וכאלה. זה עדיין טיפולי אך ברמה חברתית, קהילתית..."

דיון

ממצאי המחקר הצביעו על כך שקיים ערך תרפויטי עבור כל העוסקים באירוע הפלייבק. ממצאים אלו מחזקים את עמדתו של מורנו על כך שקיימים כוחות ריפוי בקבוצה שהיא יחידת בסיס חברתית, בה מתרחשים זיקות ותגובות בין אישיות (Fox, 1994). המשותף לשלושת הקטגוריות העוסקות בהשפעתו התרפויטית של תיאטרון הפלייבק על העוסקים בו, סובב סביב תחושת ההקלה הרגשית, השחרור והקתרזיס המתלווה לאירוע תיאטרוני זה. מושג הקתרזיס מתייחס באופן ספציפי וייחודי לשחרור מאגר מטענים רגשיים (Kellermann, 1992). מעניין לציין כי בהקשר זה, השחקנים מחזיקים בדעה כי מרבית האנשים מתעסקים בסופו של יום באותן תמות ובכך מתאפשרת הזדהות עם הסיפורים שמוצגים על הבמה. כלומר, סיפורו של המספר פוגש את משתתפי הקהל כל אחד במקום האישי שלו ומאפשר הזדהות. אורן (1997) טוענת בהקשר זה כי הזדהות הקהל מעניקה לו אפשרות לקתרזיס והיא בעלת

התגלגלה בהם אהבת הבמה והמשחק. התנהגויות כגון שירה, חיקויים וריקוד, משכו תשומת לב ומחמאות, ויצרו עבור השחקן כילד, מקום מיוחד. ה' היטיב לתאר זאת: "...הגעתי להבנה שאנשים אחרים לא יכולים לעשות את מה שאני עושה, שקיבלתי מתנה...". העבודה הקבוצתית יוצרת מקום בטוח - כל השחקנים מייחסים חשיבות רבה לקבוצת העבודה בתיאטרון כקבוצה שעוברת תהליכים, בה כל אחד משמש מראה כזו או אחרת לשני ויוצרת מקום בטוח עבורם. ה': "...בפלייבק אתה לא עובד לבד, אתה עובד עם קבוצה ואתה חלק אינטגרלי ממנה...אתה לא יכול להתאמן לבד בבית על הכלי שלך כמו במוסיקה...". עידוד לספונטניות - השחקנים, ציינו את העובדה שהם שואבים מהעבודה בפלייבק כלים רבים, המשמשים אותם בחייהם האישיים הן כבני אדם והן כשחקנים בתחום הספונטניות והאותנטיות. למשל ש' מספרת: "...בעקבות הפלייבק אני הרבה יותר ספונטנית, הרבה יותר מעיזה, עם הרבה יותר ביטחון עצמי, ועם הרבה יותר עומק. הנגישות שלי היום למעיין הרגשות היא יותר גדולה...". הבמה כמקום תרפויטי ומאפשר קתרזיס - כל השחקנים מתייחסים לבמה כמקום משחרר מעכבות ומתארים את אותם רגעי קתרזיס ושחרור על הבמה כרגעים מכוננים המשלבים אלמנטים טיפוליים עבורם. בהקשר לכך ש' מספרת: "...התעסקתי על הבמה לא מעט בסיפורי חרדות של אנשים אחרים...כאדם חרדתי בעצמי, אני רואה היום איך אני מתמודדת עם משהו ומגלה שאני הכי "קולית" שיש, כאילו נתתי על הבמה דרור לכל הצרחות וההיסטריה, הייתה לי לגיטימציה לשחרר את כל הטירוף החרדתי הזה שלי על הבמה. זה היה טיפולי לגמרי..."

(2) הערך התרפויטי של הפלייבק עבור המספר - נראה כי הערך התרפויטי בפלייבק, קיים גם בקרב המספר. על פי תפיסתם של שחקני הפלייבק, מספר הסיפור במופע חווה סביבה המאפשרת הקשבה וחוסר שיפוט - מ': "...בפלייבק מישהו מספר סיפור ואני מקשיבה לו בהקשבה מלאה ובריכוז מלא. אני צריכה להיות מאוד מדויקת כי אם אוסיף דברים מעצמי, אפגע בעצם הסיפור שלו. זה לתת שיקוף, להראות לו את הדרך בה הוא רואה את הדברים...". השחקנים סוברים שחוויה זו מעניקה למספר תחושת שחרור וריפוי - מ': "...אחרי הופעות פלייבק יש מין ריפוי קטן כזה אצל המספר. אני לא מאמינה שזהו, הבן אדם פתר לעצמו את החיים אבל יש מעין נקודה בחיים שלו שהארנו לו באור אחר ושינינו לו את ההרגשה לגביו...". אך כמו כן, חשוב לתת את הדעת על כך שקיימת סכנה של הצפה רגשית - יש להיזהר ולא להיכנס לעומק משום שהופעת פלייבק איננה טיפול פסיכולוגי פרטני. ע': "...הבן אדם חווה את הסיפור שלו בצורה כזו או אחרת...עלולה להיות

ביבליוגרפיה

- אורן, נ. (1997). *מהבמה התיאטרלית לבמה הטיפולית*. אוניברסיטת לסלי.
- ארצי, ע. (1991). *פסיכודרמה*. תל אביב: דביר הוצאה לאור.
- לוברני-רולניק, נ. (2009). *חיים בתוך סיפור: תיאטרון פלייבק ואמנות האימפרוביזציה*. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- סטור, א. (1993). *פרויד*. תל אביב: ספרי עליית גג.
- Fox, J. (1994). *Acts of Service: Spontaneity, Commitment, Tradition Nonscripted Theatre*. New Paltz: Tusitala Ppublishing.
- Kellermann, F.P. (1992). *Focus on Psychodrama- Therapeutic Aspect of Psychodrama*. Stockholm: University of Stockholm, Department of Psychology.
- Moreno, Z. (2000). *Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Hilling*. London: Routledge.
- Salas, Jo. (1993). *Improvising Real Life: Personal Story in Playback Theatre*. Paltz, New York: Tusitala PUBLISHING.
- Scheff, T. (1979). *Catharsis in Healing, Ritual and Drama*. Berkeley: University of California Press.

לפניות בנוגע למאמר זה: אל מאיה אופנר, דוא"ל,

mayaenator@gmail.com

אפקט תרפויטי ניכר הן עבור השחקן והן לקהל. מכך ניתן להסיק, כי מפגש הפלייבק עם התכנים שעולים על הבמה אל מול החיים האישיים של השחקנים, המספר והקהל- מאפשר התבוננות פנימית תרפויטית ומשחררת.

מעבר להכרה כי שיטת תיאטרון הפלייבק הפכה לשיטה מדוברת, יש לזכור כי זו טכניקה הנוגעת ברבדים עמוקים של נפש האדם, הנחשף לקבוצה שיכולה להיות אקראית וזרה, מבלי שתהיה האפשרות לווסת את התהודה הרגשית באירוע המתרחש, ברמה מקצועית מספקת. פוקס (fox, 1994) מייעץ לברור את החומרים הנחשפים בפני הקהל, ולהימנע מ"כניסה" לתוך מלכוד של סיפורים עמוקים העלולים לפרוץ ולערער מנגנונים אישיותיים אותם לא ניתן יהיה לחזור ולווסת.

ממצאי המחקר העידו על כך, שתיאטרון הפלייבק מהווה תבנית תיאטרלית המציעה דרך יצירתית לתקשורת והבנה בין אנשים. עם זאת, נראה כי חשוב לזכור כי תיאטרון הפלייבק איננו טיפול פרטני ויש לתת את תשומת הלב לכך. בנוסף, גמישותו של תיאטרון הפלייבק יכולה להפנות אוזן קשבת לאינטראקציות חברתיות ולאפשר חוויה חיובית של התנסות קבוצתית שיש לה פוטנציאל לטרנספורמציה וריפוי תוך רגישות לצרכים של קבוצות ספציפיות, כגון: שיקום אסירים, העצמה לקבוצות מיעוט, תוכניות הדרכה לעובדים וגיבוש חברתי. הפלייבק מאפשר לקבוצות שונות בקהילה להתבונן דרך עיני הצד השני ולפתח תגובות מתחשבות יותר.

חשוב לציין כי מגבלת המחקר העיקרית הייתה בכך שהוא התבסס אך ורק על חוויותיהם ותפיסותיהם של שחקני הפלייבק. מגבלה זו הינה משמעותית משום שקשה להסיק על ערכו התרפויטי של תיאטרון הפלייבק כפי שבא לידי ביטוי בקרב המספר והקהל, מנקודת מבט סובייקטיבית של השחקנים.

במחקר המשך, ניתן יהיה להמשיך ולחקור את נושא השפעתו התרפויטית של תיאטרון הפלייבק ולערוך ראיונות אישיים עם אנשים אשר חוו זאת כקהל או כמספרים.