

יצירה, משחק ודרמה – בריאות, משמעות ואושר בזיקנה

על המשמעות והפוטנציאל של השימוש בדרמה, משחק ויצירה לקידום התפתחות ותהליכי פרידה, ולהפגת בדידות בגיל המבוגר

ד"ר רונן ברגר

ברשימה זו אנסה להציג את המשמעות והפוטנציאל של השימוש בדרמה וביצירה לקידום תהליכי התפתחות בקרב זקנים בכלל, ונושאים הקשורים להפגת בדידות ולהתמודדות עם תהליכי פרידה בפרט. אפתח בהצגה תיאורטית קצרה ואמשיך בדוגמאות, מהלכה למעשה.

הדברים מבוססים על עבודתה של קבוצת דרמה תרפיה, במסגרת עמותת ותיקי הגליל, ומפורסמים לקראת כנס "יצירה, משחק ודרמה – בריאות, משמעות ואושר בזיקנה", שערך מכון הרצג לחקר ההזדקנות והזיקנה, באוניברסיטת תל-אביב, ב-25 ביוני 2015.

דרמה תרפיה – טיפול שמעבר למילים

דרמה תרפיה היא שיטת טיפול יצירתית, המתבססת על יצירה, משחק ודרמה. כשיטה שצמחה מהתיאטרון היא משלבת בתוכה את כל אמנויות הבמה – משחק דרמטי וגילום תפקיד, מוזיקה, קול, תנועה, אמנות חזותית (תפאורה), סיפור וטקסט. תהליך טיפולי בדרמה תרפיה יכול לכלול ולהתבסס רק על מדיום אמנותי אחד, כמו למשל במשחק תפקידים (role play), ארגז חול, משחקי ילדים (play and game), באמצעות ציור או סיפור (story making and story telling) או לשלב ולנוע בין מדיומים יצירתיים שונים. אחד העקרונות המרכזיים של הדרמה תרפיה, המשותף לכל שיטות הטיפול מבוססות האמנויות (טיפול בתנועה ובמחול, טיפול במוזיקה, טיפול באמנות חזותית, ביבליותרפיה, פוטותרפיה וטבע תרפיה), הוא רעיון ההרחקה (distancing). כלומר, המטופל אינו צריך לספר את סיפורו באמצעות מילים ובאופן מוחשי, הוא יכול לספרו בצורה סמלית ובאמצעים יצירתיים. הסיפור וחוויות המטופל עשויים לקבל ביטוי באמצעות ציור, פיסול, ריקוד, שיר, תנועה והמחזה, כאשר המטופל יכול, על ידי הרחקה, לספר את סיפורו באמצעות השלכה על דמות אחרת, בכל זמן ובכל מקום, כסיפור דמיוני, שכאילו איננו שלו ואיננו הוא. השימוש באמצעים אמנותיים ובהרחקה עוקף הגנות קוגניטיביות ועוזר למטופל להרגיש בטוח ופחות חשוף, כי הרי הסיפור בעצם אינו עליו. באופן זה, חלק ניכר מהתהליך הטיפולי ולעתים אף כולו עשוי להתקיים בתוך המרחב הפנטסטי, "מרחב הכאילו", שבו הכול ייתכן והכול אפשרי. האדם יכול להיות כל דמות, בכל זמן ובכל מקום. "לשחק את החיים" במרחב "הכאילו" הבטוח מאפשר לאדם לבטא ולחקור נושאי טאבו, שאסור או מסוכן לבטאם במציאות.

כמו רוב שיטות הטיפול באמנויות, גם הדרמה תרפיה התפתחה בעקבות הצורך במציאת דרכים לטפל באנשים, שהשיטות הפסיכולוגיות והמילוליות פחות יעילות עבורם: ילדים צעירים, פגועי ראש, הלומי קרב, אנשים עם יכולת מילולית מוגבלת, ועוד. למרות השימוש הרב שנעשה כיום בדרמה תרפיה עם ילדים ונוער במסגרות החינוך והבריאות בארץ, עדיין השימוש בשיטה זו בקרב בני הגיל השלישי מועט.

אציג עתה אפשרויות שונות להיעזר בדרמה תרפיה עם בני הגיל השלישי בכלל ולקידום תהליכי פרידה והשלמה

עם אבדן, בפרט. לאחר מכן אציג גם את המשמעות והפוטנציאל של שימוש באמנות חזותית בעבודה זו ואת תרומתה להרחבת פרספקטיבה ותהליכי שינוי. אתבסס על עבודתי עם קבוצות דרמה תרפיה במסגרת עמותת ותיקי הגליל, קבוצה המתקיימת מאז 2011. בשנתיים הראשונות הנחתי את הקבוצה לבד ומאז עם רותי תנחלזון – דרמה תרפיוסטית.

לשחק את הסיפור

קבוצת הדרמה תרפיה של עמותת ותיקי הגליל התחילה כיוזמה משותפת של העמותה והמכללה האקדמית לחברה ואמנויות בנתניה (בעבר מכללת לסלי), מתוך שתי מטרות: האחת, ליצור לגמלאים בגליל מרחב לעבודה קבוצתית, שבה יוכלו לעבור תהליכי העצמה, התפתחות והחלמה בדרך יצירתית ולא מילולית. השנייה, לנסות, באמצעות האמנויות, להגיע לקהילה הרחבה ובכך לאפשר גם לאנשים זקנים שלא מגיעים לבית ותיקי הגליל להיעזר בשירותיו באופן עקיף – בבייתם. כדי לענות של שני צרכים אלה התחלנו עבודת טיפול פלייבק טיפולי, שמחד גיסא נותנת למשתתפיה לספר, לעבד, לנרמל את סיפורי חייהם, ומאידך גיסא, יוצאת לקהילה ובאמצעות התיאטרון מאפשרת לאנשים לספר את סיפוריהם. תיאטרון פלייבק הוא סוג של תיאטרון, שבו השחקנים מציגים באימפרוביזציה על הבמה את סיפוריהם של אנשים מהקהל. להבדיל משיטת הפסיכודרמה, שבה המספר (פרוטגוניסט) הופך לשחקן, המגלם ביחד עם חברי הקבוצה דמויות מחייו, בפלייבק המספר נשאר מעברו החיצוני של הקיר הרביעי, בעמדת הקהל, שהוא עד לסיפורו הקורם עור וגידים על הבמה. לאחר שהמספר צופה בסיפור שמוצג ו"מוחזר" לו על ידי השחקנים, הוא, בעזרת המנחה, יכול להיכנס לתפקיד הבימאי ולבקש מהשחקנים ליצור שינוי מועדף בסיפור או בסופו ולהציגו בצורתו המחודשת והמועדפת. החזרת הסיפור למספר ועדותו עשויות לתת לו חוויות שליטה ולהרחיב את המשמעות של הסיפור.

בקבוצת פלייבק טיפולי, משתתפי הקבוצה מהווים גם את השחקנים, גם את מספרי הסיפור וגם בימאים לחליפין. עם הזמן, נוצר בקבוצה הסגורה מרחב של קרבה, ביטחון ואמון, המאפשר לחבריה לשתף ולהחזיר גם סיפורים כואבים או כאלה שעוסקים

בהקלה לאחר מות האם וגם בהתרגשות להתגלות של האהבה הגדולה שקיימת ביניהן. בשיתוף שהתקיים במעגל לאחר ההצגה, חברי קבוצה נוספים שיתפו בחוויות דומות ובכך נרמלו (הפכו את החוויה לנורמלית) לאותה משתתפת את חוויותיה. מסתבר, שלא רק היא חשה את כובד המשקל של הטיפול באם ולא רק היא, באופן מסוים, חיכתה (וגם חששה) מאותה הפרידה. ההשתתפות וההזדהות של חברי הקבוצה בסיפורים עזרה ליחיד להפיג חוויות של בדידות, בושה ואשמה.

להיפרד בשלום

תהליך אחר, שבו נעזרנו בפלייבק, היה סביב סיפור של אישה שאיבדה את בנה ממחלה בילדותו. בנוסף לתהליך הקבלה והיציאה מהבדידות, שהשיתוף בסיפור אפשר למשתתפת, הנראות וההכלה שהחזרה הדרמטית יצרה, הוספנו לסיפור, לבקשת ולהנחיית המספרת, עוד סצנה שלא התקיימה במציאות. בסצנה זו האישה – האם, שהייתה מגולמת על ידי חברה אחרת מהקבוצה, ישבה ליד בנה העומד למות, ליטפה אותו ואמרה לו כמה היא אוהבת אותו. הילד, פקח את עיניו, הסתכל על אמו וחייב אותה. מתוך החיבוק ניתן היה לשמוע דברי אהבה וגם פרידה לשלום. סצנה זו, שהתקיימה במרחב הדרמטי, לא יכלה להתקיים במציאות, בתקופה שבה האם הייתה עסוקה מאוד בטיפול בילד, בדאגה לכל צורכי המשפחה ובשמירה על השגרה. באותם ימים היא לא יכלה להתפנות רגשית לתהליך הפרידה ובעצם לא נפרדה מבנה. לאחר ההחזרה, מתוך דמעותיה, שיתפה האישה, כי הפלייבק עשה לה בעצם תיקון של חוויות הפרידה הלא מושלמת. בעיבוד שהתקיים במפגש הבא, היא אמרה, שמאז אותו פלייבק היא חשה הקלה, וכי גם יש שיפור בשנתה בלילה.

פגישה בגן עדן

זווית אחרת לעבודה, שנעשתה סביב סיפורי פרידה, זכורה לי מתהליך שבו אישה אחרת, כבת 90, ביקשה לביים סצנה, שבו היא פוגשת שוב את בעלה, שנפטר לפני כ-20 שנה, בגן עדן. הסצנה, שגולמה בצורה סוריאליסטית, נפתחה בכך, שהבעל וחברו הטוב מהפלמ"ח יושבים על ענן וצופים בנעשה מלמעלה – באישה, בילדים ובנכדים הגדלים, בקיבוץ המשתנה, בזמן שחולף... משתפים אחד את השני בתהליכים שהאישה עברה מאז הפרידה ובעגוע. משם ומתוך סיפור המשתתפת נולדה סצנה שבה הם נפגשים בחלום... הוא שואל אותה מתי תבוא כבר, מספר שהוא מתגעגע ושמתין לה כבר הרבה זמן. היא עונה לו, שיש לה עוד מה לעשות ודברים לטפל בהם, והוא, כשומר אמונים נצחי, מבטיח שגם פה יחכה לה. בו-זמנית, וכדמות קומית, חברו הטוב והוותיק, לוחש לה מעבר לכתפו, שלא תתמהמה, כי יש פה עוד כמה בנות מהפלמ"ח שבונות עליו... בשומעה זאת, היא אומרת לו, 'אל תדאג, כבר התחלתי לארוז. אני רוצה רק לוודא שהכול בסדר, תיכף אני מצטרפת אליך אהובי...' הסצנה מסתיימת באווירה רומנטית וסוריאליסטית, בהשאירה את כולנו, ספק בוכים ספק צוחקים.

זו עוד דוגמה לאופן שבו העבודה במרחב הדרמטי-פנטסטי אפשרה לאותה משתתפת ולחברי הקבוצה כולה לצחוק ולהתיידד עם המוות וגם להתקרב אליו.

בנושאי טאבו "שאסור לדבר עליהם". תהליך ההתגבשות שהקבוצה עברה היה מרתק. מרגש היה לראות כיצד חבורה של אנשים, בגילאים 60 עד 90, מקפצת, עושה פרצופים, צוחקת, צועקת ובוכה – משחקת; כיצד המשחק הספונטני אפשר למשתתפים להחיות סיפורים וזיכרונות מהעבר, למשל: האהבה הראשונה עוד בפולין או ברוסיה, אהבה אסורה בפלמ"ח, מסע באוניית מעפילים, מעשי קונדס של ילדים בקיבוץ. בנוסף לכך, המשחק הספונטני אפשר למשתתפים לעסוק גם בנושאים עכשוויים – זוגיות, מיניות, קשר עם הילדים והנכדים, שאלות של חלוקת הזמן בפנסיה, וגם בנושאים פוליטיים וחברתיים, הקשורים, בין היתר, לתהליכי השינוי שהחברה הקיבוצית עוברת. העבודה בפלייבק אפשרה למשתתפים לא רק לתת לסיפורים ולחוויות אלה ביטוי על הבמה, לחשוף, לקבל, לעבד אותם וגם לקבל עליהם הכרה ונרמול מהקבוצה, אלא גם לצאת מחוויית הבדידות, שאפפה חלק מהם ולהרחיב את הפרספקטיבה והמשמעות. העבודה אפשרה להם לראות את הסיפור באור נוסף וגם להזמין להם סוף אחר, כזה שבמציאות היה אסור או בלתי אפשרי, סיום מיטיב, שקיומו על הבמה הרגיע, ארגן, נרמל ועזר לקבל את הדברים כפי שהם.

אשתף בכמה דוגמאות מעבודתנו, שימחישו דרכים שבהן ניתן להיעזר בפלייבק ובדרמה לקידום תהליכי התפתחות בכלל וכאלה שקשורים לתהליכי פרידה, בפרט.

מותר לדבר על זה

כבר בשנה הראשונה הגיעו לקבוצה סיפורים שהיו קשורים לתהליכי פרידה ואובדן. היכולת לספר אותם במרחב ה"כאילו" ובמרחב הקבוצתי, שהפך למכיל ולבטוח, אפשרה למשתתפים לספר ולהציג סיפורים שאת חלקם היה "אסור", מפחיד או מביך לספר מחוץ לקבוצה, במציאות. סיפור אחד כזה היה, למשל, סיפור של ירדנה, ששיתפה בקושי המצטבר שחשה מהטיפול הממושך באימא הדמנטית, שעברה כבר את גיל ה-90. לאחר שהקבוצה הקשיבה לסיפור היא בחרה להחזירו בהצגה, שכללה את רגע הפרידה של האם מביתה ואת הלוויה של האם. כחלק מאותה הלוויה, אחת המשתתפות, מי שגילמה את הבת, הודתה לאם על שהסכימה (סוף סוף) למות ובכך לשחרר אותה מהטיפול הקשה, האשמה והאחריות רבת השנים שחשה כלפיה. השחקנים פיתחו את הסצנה כך, שההלוויה הפכה לסוג של מסיבה, שכללה גם חגיגה לחופש של הבת, שנולדה מחדש עם שחרורה מהעול היומיומי של הטיפול באם. עם התפתחות הסצנה, לאחר המסיבה, התיישבה הבת (השחקנית) ליד קבר האם ושיתפה אותה באהבה הגדולה שחשה אליה ובעגוע. כאן התגלה הקשר העמוק ביניהן, שבמובנים רבים התחזק בשנים שבה הבת טיפלה באימא שלה. במרחב הדרמטי יכלה הבת לשמוע גם את האם משתפת אותה באהבתה הרבה אליה, בהערכה ובהוקרה שחשה אליה בעקבות טיפולה המסור. המספרת, שצפתה בהחזרה הדרמטית, שיתפה, שבתחילה חשה מבוכה על הסוד שהתגלה ועל רגשות האשמה שחשה, לאחר מכן חשה הקלה הגדולה, כששמעה את הטקסט, שהשחקנית שגילמה אותה אומרת לאם, את הרשות שלקחה לעצמה לחוש

להיות בהלוויה שלי

דוגמה אחרת ואחרונה לקידום התמודדות עם נושאי פרידה נוצרה מבקשה של אחת ממשתתפות הקבוצה לראות את ההלוויה שלה עצמה, תוך כדי התבוננות בדינמיקה של חבריה ומשפחתה ולשמוע את ההספדים והדיאלוגים המתקיימים בהלווייתה. לאחר שחברי הקבוצה האזינו לחוויות המשפחתיות של המספרת והבינו את הדינמיקה, הם יצרו הלוויה, שבה המשתתפים מרכלים על אותה משתתפת, מעל קברה הטרי. בנוסף לכך, אחת מחברותיה לא היססה להזמין את בעלה לצאת איתה להצגה כבר באותו הערב, כשהיא מבקשת ממנו להשאיל את אחת השמלות של חברתה, שרק עכשיו נקברה. התפנית בהצגה חלה כאשר המנוחה, מגולמת על ידי חברת קבוצה אחרת, קמה מהקבר ואומרת לכל אחד מהמשתתפים בהצגה את דעתה המדויקת (והבוטה) עליו. החדרה זו, שהייתה בעלת אופי קומי-סאטירי, לא רק אפשרה למשתתפת לחוות פורקן ושחרור, אלא גם סימנה לה תהליכים ושיחות חשובות שהיא יכולה לקיים עם יקיריה כבר עכשיו, בעודה בחיים, ולא לחכות לקבר...

מקבץ סמלי של סיפורים אלה, שסופרו לאורך ארבעת שנות חיי הקבוצה, הם רק דוגמה קטנה לאופן שבו ניתן להיעזר בתיאטרון פלייבק ובדרמה, ברעיון ההרחקה ובמרחב הפנטסטי-דרמטי, כדי לעזור לבני הגיל השלישי לשתף, לעבד, לנרמל סיפורי חיים כואבים, לעבור דרכם טרנספורמציה ולהתפתח. היא מדגימה גם כיצד הקבוצה יכולה להפוך למרחב תמיכה בטוח, שיכול לעזור לאדם להפיג חוויות של בדידות ולחוות תחושת יחד.

בשנתה השלישית של הקבוצה, הוחלט לפתוח ולהרחיב את דרכי העבודה לכיוונים נוספים של הופעה. בין היתר, לתיאטרון פורום, שבו חברי הקבוצה העלו הצגות קצרות, העוסקות בנושאים, כמו בריאות, יחסים עם ילדים וקונפליקטים סביב שאלות של חלוקה וניהול זמן – בין הצורך בזמן אישי וזוגי לבקשות (ולדרישות) ילדיהם ונכדיהם, ניהול תקציב, ועוד. נושאים אלה מעסיקים את האוכלוסייה הזאת בהקשר הכללי ולהצגתם יש תרומה חשובה להעלאת מודעות. בסיום השנה נערכה הופעה, שכללה מקבץ הופעות כאלו וגם לקט של הצגות אוטוביוגרפיות קצרות, שבהן המשתתפות הציגו סיפורים מחייהן.

פרוק והרכבה בקו, בצבע ובצורה

על אף שרוב העבודה בקבוצה התמקדה בדרמה – בתיאטרון פלייבק ובתיאטרון אוטוביוגרפי וכללה גם משחקי תפקיד, עבודה בתיאטרון בובות ובליצנות, נעשתה עבודה גם במדיומים אמנותיים נוספים – ציור, פיסול, תנועה, מוזיקה וכתבי יצירתית. חלק מהייחוד של השימוש במדיומים החזותיים (ציור, פיסול, כתיבה)

הוא, שהם מאפשרים לאדם להשליך מעולמו הפנימי על החומר והתוצר האמנותי וליצור לסיפור עדות אמנותית נפרדת. זו איכות שאין לעבודה בדרמה, בתנועה ובמוזיקה, שבהן קיום התוצר האמנותי מתאפשר ומתקיים רק בזמן הופעתו בכאן ועכשיו. איכות זו מאפשרת לתוצר האמנותי להתקיים "מחוץ לגוף" של יוצרו, באופן שבו היוצר יכול להתבונן ביצירתו ממרחק ובכך לקבל עליה פרספקטיבות נוספות. המשך קיומו של התוצר האמנותי, גם לאחר סיום התהליך וגם במקום ובזמן שבו היוצר לא נמצא פיזית, נותן ליוצר נראות ומאפשר לו להשאיר חותמו גם בהיעדרו ולאחר לכתו. אלמנט נוסף שהעבודה בחומרים פלסטיים מאפשרת קשורה ביכולת לעבד, לשנות ולעצב את החומרים הוויזואליים. המטופל יכול להתנסות, להתבונן ולבחון תופעות, כמו פרוק והרס של היצירה ושל החומר וגם להרכיב אותם מחדש ליצירה חדשה. תהליך זה, המתקיים במרחב המשחקי-אמנותי הבטוח, מאפשר למטופל לבחון ולהתבונן בסוגיות מחיי, כולל באפשרות להיפרד מחלקים לא רלוונטיים ו/או לא רצויים וגם להרכיב אותם לקומפוזיציה חדשה ומועדפת. דוגמה לשימוש באיכות זו של עבודה באמנות חזותית זכורה לי מעבודתה של אישה, שיצרה מיצג תלת-ממדי, שייצג את הזוגיות שלה ואת המורכבויות והקשיים שזו כוללת. האפשרות לפרק, להרוס, לזרוק, להוסיף ולהרכיב את היצירה מחדש אפשרה לה להתבונן ולבחון את הזוגיות שלה מפרספקטיבות חדשות, ולצאת מהסדנה עם תובנות, שבעזרתן יכלה לשפר את המערכת הזוגית בביתה. דוגמאות נוספות לאופן שבו תהליכי פרוק והרכבה באמנות חזותית וגם בדרמה תמכו בתהליכי התפתחות של משתתפות הקבוצה זכורים לי גם מעבודות על נושאים, כמו יחסים עם ילדים ועם הקיבוץ, דימוי עצמי וזהות אישית.

בחזרה מארץ לעולם לא...

ברשימה זו ניסיתי להציג דרכים שבהן השימוש ביצירה – בדרמה, בתיאטרון ובאמנות חזותית יכול לתמוך בתהליכי התפתחות וגדילה של אנשים זקנים בכלל, לתרום להפגת הבדידות ולתמוך בתהליכי פרידה, בפרט. כמי שעובד עם זקנים רק שנים ספורות, אני מתרגש לגלות, כי גם במהלך ההזדקנות ניתן להמשיך ולקיים תהליכי התפתחות ושינוי משמעותיים ואולי אף ביתר פניות מאשר בשלבי חיים קודמים, שבהם האדם טרוד בענייני פרנסה וגידול ילדים. אני מתרגש לראות כיצד האמנות יכולה לעזור לאנשים לספר את סיפוריהם ללא מילים ובאופן שבו היא עוזרת ליצור קשרים רב-דוריים, רב-גיליים ורב-תרבותיים בין בני אדם. אני מקווה, כי רשימה זו נותנת רעיונות, רשות והשראה לאנשי מקצוע נוספים לשלב בעבודתם תהליכי יצירה וכי דרך עבודה סימבולית ויצירתית זו תלך ותתרחב. ■

על הכותב: ד"ר רונן ברגר, בן קיבוץ שניר שבצפון, מנהל מסלול ה-MA בדרמה תרפיה במכללה האקדמית לחברה ואמנויות בנתניה ואת תכנית הטבע תרפיה באוניברסיטת תל אביב; מרצה בחוג לחינוך ולדרמה תרפיה במכללת תל-חי ובחול; מתמחה בטיפול ובעבודה קבוצתית בשילוב אמנויות וטבע; מנחה ומטפל בעמותת ותיקי הגליל ובאופן פרטי. רונן יזם וניהל כנסים רבים, פרסם מאמרים רבים וארבעה ספרים בתחום הטבע תרפיה והטיפול באמנויות.