

טיפול בטראומה בכלים פסיכודרמטים

קול - הצולט כמה צ"ש מירה שטה ז"ל
רינת קדמי רינסקי סיאל פלינט

שיעור 3: תאוריות הספונטניות והתפקידים
עבודת חלקים באמצעות מראה





"A new response to an old situation"

היכולת להגיב בצורה חדשה להתרחשויות ישנות חוזרות על עצמן, כמו גם,
היכולת להגיב באופן הולם להתרחשויות חדשות.

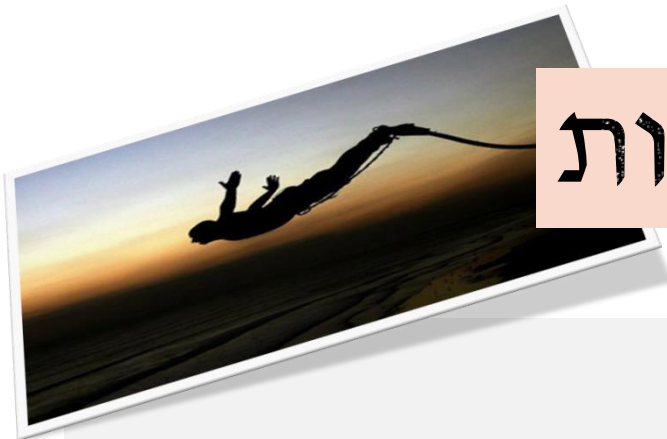
*הספונטניות היא המקור לעשייה בונה, היא היכולת לשנות את ה"קבוע
והמקובע" הנובע מחרדה, היא "תשתית שמחת החיים של האדם"*

(ארצי 1991).

עקומת הולנדר מתייחסת למבנה הפסיכודרמה ומהלכה הקלאסי ככלי טיפולי. היא מבטאת את עוצמת הרגש כפונקציה של זמן. מתחלקת לשלושה חלקים המבטאים את התהליך הפסיכודרמטי החל משלב החימום, דרך שלב הפעולה והסיום עד לשלב הסגירה והאינטגרציה. **HOLLANDER, 1978**



מקור הספונטניות הוא בגרעין הפנימי של "האני". בתהליך פסיכודרמטי משחזרים ומגלים היכן נמצא "המחסום" = "שם ואז", שבו נולדה התבנית ההתנהגותית. שחרור יאפשר זרימה של ספונטניות ויצירתיות מ"שם ואז" ל"כאן ועכשיו" – תהליך שחרור המחסום מקדם ספרציה אינדיבידואציה.



PTSD היא חוסר בספונטניות

ספונטניות היא אנרגיית חיים המאפשרת לנו תגובות הולמות
למצבים חדשים ותגובות חדשות למצבים החוזרים על עצמם
כשאנחנו "תקועים" בטרומה ← פתולוגיה של ספונטניות
נעים בין נוקשות ↔ לכאוס

התפתחות של ספונטניות תיצר תגובות חדשות לתסמיני ה-
PTSD ולאופן שבו הטרומה הופנמה

תיאוריית התפקידים

תאוריה שפותחה ע"י מורנו והושפעה מהפונקציונאליזם והפסיכולוגיה החברתית.

התפקיד בעיני מורנו:

"חוויה מלאכותית אליה מתמזגים אלמנטים פרטיים חברתיים ותרבותיים"

פונקציונאליזם - גישה בסוציולוגיה המבקשת לתאר ולהסביר את המוסדות החברתיים

כאמצעי לספק את הצרכים של היחיד:

1. החברה מתוארת כמערכת/אוסף של חלקים עם נטייה לשיווי משקל

2. לחברה יש כמה פונקציות הכרחיות על מנת להתקיים

3. לכל תופעה חברתית/תרבותית יש תפקיד

פסיכולוגיה חברתית - גישה העוסקת בקשר שבין הפרט לחברה, חוקרת את השפעת הזולת

על מחשבותיו, הרגשותיו והתנהגותו של הפרט. נמצאת בעמדת ביניים בין הפסיכולוגיה לסוציולוגיה.



חווייה מלאכותית, הווה אומר, אין זו חוויה הקשורה ב"אני".

איננה אותנטית, ראשונית אלא נאספת, נצברת ומתגבשת בעזרת הסביבה

אם כן,
מה נוצר קודם? ה"אני" או התפקיד?



התפקיד נוצר לפני היווצרות ה"אני" טוען מורנו. כבר בזרועות האם מקבל התינוק מן האם/האב והסביבה מסרים לגבי המוטל עליו בחייו. כלומר אחד ממאפייני התפקיד הוא בכך שהוא תוצר של צפיות הסביבה, ההשלכות, הדפוסים שנשתמרו ומקבל ביטוי בהתנהגות האדם.

"האלמנטים הפרטיים המתמזגים לתוך החוויה המלאכותית"
ע"פ קלרמן, זהו האופן שבו האדם "מאמץ" או מתמודד עם התפקידים שניתנו לו ע"י הסביבה. האם הוא

מסתגל? מתחבר? מסורס? מתמרד?

"החוויה פרטית, היא ה"עצמי" אזי אופי הדיאלוג בין העצמי לתפקיד מהווה גם הוא חלק מן התפקיד הכולל שנוצר.

לפי מורנו קיימים שלושה סוגי תפקידים:

1. **תפקידים חברתיים** תעסוקתיים (אבא, אמא, סטודנט, מורה וכו')
2. **תפקידים סומטיים** המבטאים את המימד הפיזיולוגי. (האופן בו אני מתנהל בעולם, הקצב, הרגלי אכילה, הרגלי שינה, גובה, משקל, נכות וכו')
3. **תפקידים פסיכודרמטיים** המבטאים את המימד הפסיכולוגי של האני. (הציניקן, הקורבן, המרצה, המנותק, המורד הניצחי, הנסיכה, האינטלקטואל, הילד הניצחי, האמא הניצחית, התלותי, הדאגנית,) בלטנר טוען שהתפקידים הפסיכודרמטיים כוללים את הזיכרונות שלנו, הציפיות מן העתיד, התקוות והפחדים.



תפקיד העל META ROLE

I call this part of the mind that more or less effectively observes and coordinates the other roles **The meta-role**. ("Meta-" is the prefix derived from the ancient Greek for "beyond.")

That's a general abstraction, but more vivid metaphors may also apply: The inner manager, inner director /playwright, inner Chief Executive Officer ("CEO"), conductor of the inner orchestra, chairman of the inner committee, etc.

○ זהו התפקיד "המתבונן ומנתח התפקידים" = מודעות והתבוננות עצמית המתפתחת בטיפול

○ להתבונן בתפקיד מסוים אותו אנחנו תופסים, מעורר למודעות בדרך לשינוי

○ טיפול מאפשר לנו להרחיב ולהעמיק את רפרטואר התפקידים שלנו.

בספרות הפסיכואנליטית "Observing ego" ← בפסיכודרמה "Observing ego" בפעולה



פיסול פסיכודרמטי

פיסול פסיכודרמטי יוצר תמונה קפואה של רגע משמעותי (מבלבל או כואב) ומאפשר חקירה מעמיקה איטית והדרגתית של האירוע

בטיפול בטרומה נפגוש מצבים דרמטים ולעיתים כאוטיים. עבודת הפיסול תאפשר חוויה גבוהה יותר של שליטה: דמויות יותר סטטיות, פחות תנועה, פחות דיבור.

העמקה וההכרות עם הסצינה, דרך פיסול, המלווה בחוויה של שליטה עוזרת להרחבה של המיכל הרגשי, מרחיבה את חלון הסיבולת

אתאים לחימום בפסיכודרמה
אתאים לסצנות עמוסות רגשית
אתאים לעבודת חלקים



טכניקת המראה ממוקדת TRAUMA-INFORMED



מראה

"מצב בו המשתתפים האחרים משחקים סצינה מחיי המטופל והוא צופה בה. ניתן להגזים, להמשיג ולשנות דברים במראה. המטרה היא לתת למטופל מבט מרחוק ואפשרות לתקן ולחוות תיקון" (מורנו).

"רואים אותי משמא אני קיים"

זהו שלב בהתפתחות בו אנו מקבלים אינפורמציה מבחוץ התורמת להתגבשותנו. מעבר מהתאום המושלם אל ההתמודדות ללא תאום. כשהאם היא "מראה" רגישה לילד, היא מאפשרת את המעבר מהאני הפנימי אל החברה המורחבת- מתקיימת מובדלות התחלתית, המאפשרת תחילתו של תהליך ספרציה אינדיבידואציה.

טכניקת המראה ממוקדת TRAUMA-INFORMED

1. המראה מסייעת לפרוטי **בתחושת שליטה** על האירוע : מייצרת מרחק כאשר מתעוררת הצפה רגשית או מחברת כאשר יש הכחשה
2. מסייע **לתחושת הבטחון** בכך שהפרוטי אינו נמצא פיזית בתוך החוויה הטראומטית אלא צופה בה מרחוק
3. מייצר **פרספקטיבה חדשה** מעבר לנסיון האישי
4. טיטרציה (חשיפה מדורגת ועדינה לטראומה) ופנדולציה (תנועה בין כיווץ לשחרור) באמצעות כניסה ויציאה מהסצינה, אלה מסייעים **לשחרור התגובה הטראומטית**
5. עיגון וחיזוק **חוויה מתקנת** באמצעות התבוננות מבחוץ על הסצינה
6. מראה ופיסול פסיכודרמטי

ברומברג -הגישה ההתייחסותית

טראומה, ריבוי עצמיים (MULTIPLE SELF-STATES)

- העצמי אינו יחידה אחת אלא ריבוי של מצבי עצמי – חלקים שונים, בעלי זיכרון, רגש ויחסי-אובייקט ייחודיים, אצל אדם בריא קיים מעבר גמיש בין החלקים.
- טראומה היא אירוע בלתי-ניתן-לעיבוד שבתוכו המציאות הנפשית מתחלקת לחלקים שאינם מסוגלים “לדבר” זה עם זה.
- הדיסוציאציה אינה פתולוגיה – היא מנגנון הישרדותי שומר-חיים. אבל כשהיא מתקבעת לאורך זמן, היא מונעת ריפוי כי:
- החלקים אינם בקשר
- אין תיווך בין זיכרון, לרגש, לתחושה
- אין יכולת לשאת מורכבות
- המציאות נחוית “מבפנים” כקרעים שונים ב”אני”



עמידה בין המרווחים

Standing in the spaces

בריאות נפשית היא היכולת לעמוד במרחב שבין שני חלקי עצמי סותרים, מבלי להיטמא באחד מהם ומבלי להדחיק את האחר.

בטראומה – זו היכולת המוחמצת; החלקים "כופרים בקיומם" אחד של השני.
תפקיד המטפל הוא להיות המרחב שבו: שני חלקים מקבלים הכרה ונוצרת סובלנות לאמביוולנציה
המטופל לומד "להכיל שני חדרים בבית הפנימי"

המטרה להפוך את מה שהיה מנותק (דיסוציאטיבי) למה שיכול להיחוות כקונפליקט.

כי קונפליקט הוא בר-עיבוד — שני חלקים מודעים זה לזה ומנהלים ביניהם מגע. בדיסוציאציה = אין מגע, אין שיח, אין תיווך.

המעבר מדיסוציאציה לקונפליקט מתרחש כשהמטפל:

- מכיר בכל חלק בפני עצמו
- מחזיק את שניהם יחד
- יוצר מרחב בטוח שבו החלקים יכולים להתחיל "לשמוע" זה את זה
- מאפשר יצירת רצף (coherence) שלא היה קודם



תיאוריות התפקידים וטראומה

פאט

הצדינות

תנועה

אוטנסיות

המתחילה

מהאוף...

- בטראומה יש היקשרות לתפקידים נוקשים – "האשמה", "הנאשמת", "הקורבן", "המפתה", "הנענשת" דבר שחוסם ספונטניות ויצירתיות
- העבודה הפסיכודרמטית תעלה את היחסים הפוגעניים, מתוך מטרה ליצור תפקידים חדשים המאפשרים ריבוי, בחירה ובעלות מחודשת על הסצנה.
- תבקש להחזיר תנועה בין התפקידים, תוך שמירה על בטיחות רגשית וגופנית.
- תנועה בין **reaction of survived** ל **responses of spontaneity** - תנועה זו מבטאת את הספונטניות, כוחה המרפא של הנפש המאפשר את היכולת להגיב אחרת מבעבר
- המטרה הטיפולית היא ליצור סצנה חדשה, שבה מתאפשרת תגובה חיה, גם אם קטנה, במקום שחזור כפוי.



לפי מורנו, המטרה בתהליך טיפול היא להגמיש להרחיב ולהעמיק את רפרטואר התפקידים שלנו

בטראומה, הבמה הופכת למרחב פוטנציאלי בין-סובייקטיבי, שבו הפרוט' יכול/ה "להיפגש עם עצמה האחרת" — הילדה, הפוגעת, השורדת, האוהבת.

המעבר בין התפקידים, היכולת להתבונן עליהם ולהכיר בהם, תאפשר את האפשרות להכילם.

ברומברג מדבר על Standing in the spaces (הכי קרוב ל "Meta role" מורנו)



העצמי כבצל או כנהר? תפיסת העצמי בפסיכולוגיה ההתייחסותית

מהתפקיד אל העצמי המרובה

בפסיכודרמה – העצמי נודע דרך תפקידיו.
בפסיכולוגיה ההתייחסותית – העצמי נבנה מתוך **מערכת של יחסים פנימיים**, “self-states” או “internal roles” שתי המסגרות מתארות **ריבוי** כנתון בריא ; אך בטראומה, הריבוי הופך **לפיצול דיסוציאטיבי**.



■ “עצמי יחיד” הינו רעיון המבוסס על דימוי מרחבי –
הנפש היא המקום שבו מתרחשים דברים, **העצמי הוא**
משהו בתוך המקום הזה. תפיסה זו נובעת באופן ישיר
מפרויד, כאילו הנפש קיימת במבנים ובחלל מסוים,
במסגרת טופוגראפית. אזי הגיוני לגשת אליה כבצל
בניסיון לאתר את “הגרעין” או “הלב” הייחודי שלה





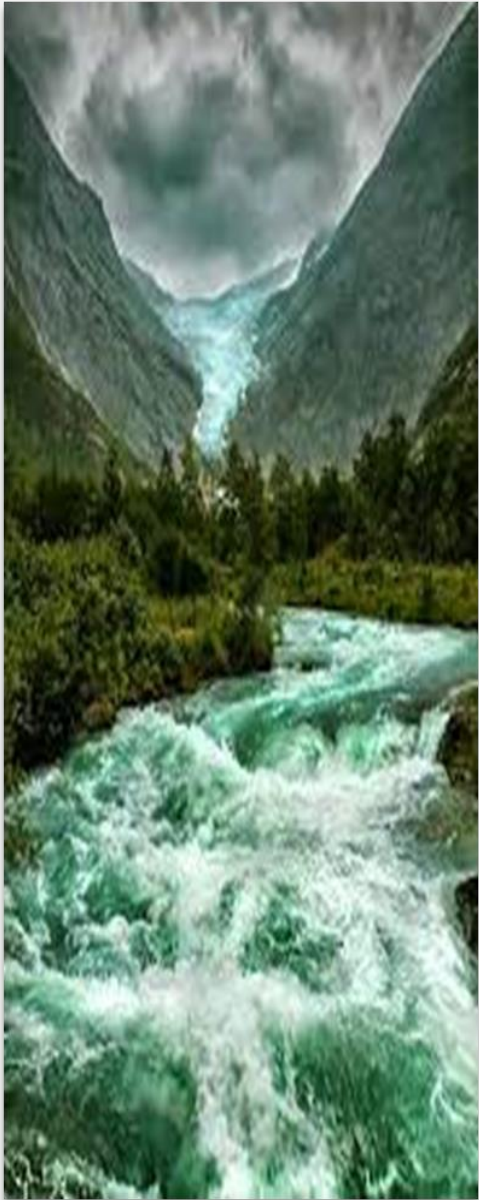
העצמי כבצל או כנהר? תפיסת העצמי בפסיכולוגיה ההתייחסותית

גישות התייחסויות, החל משנות ה 80-90 של המאה קודמת, בארה"ב, סטיבן מיטשל, לואיס ארון, תופסות את העצמי – כמרובה.

הדימוי שתופס את העצמי הוא במונחים של זמן ולא במונחים של מרחב. **העצמי הוא מה שהאדם עושה וחווה לאורך זמן, ולא דבר הקיים במקום כלשהו.** ניתן לייצג נהר על ידי תצלום, אשר מקבע את זרימתו ומאפשר לנו לראות ולתפוס אותו. אולם תנועת הנהר, במסלול הרחב יותר, אינה ניתנת לתפיסה בתוך רגע. הנהרות והעצמי, כמו מוסיקה וסיפורים, זקוקים לזמן כדי להתרחש בתוכם.



מה בין עצמיים לתפקידים? הרקע ותפיסת העצמי בפסיכולוגיה ההתתייחסותית



- **התפתחות :** בשנות ה־80–90 בארה"ב, מתוך מפגש בין פסיכואנליזה פוסט־פריודיאנית, יחסי אובייקט ותיאוריה העצמי (קוהוט)
- **עיקרון יסוד :** העצמי נבנה בתוך **יחסים הדדיים**; לא גרעין קבוע אלא חוויה מתהווה.
- **עצמי כיחסי :** זהות נוצרת ומתעצבת בקשרים, לא כישות סגורה.
- **ריבוי עצמי(ים) :** חלקי־עצמי שונים (לעיתים סותרים) מתגלים בהקשרים שונים.
- **דוגמא (פרולי ודיוויס) :** תוקפן–קורבן–מציל, שולט–נשלט–מתבונן
- **נזילות :** היציבות היחידה היא היכולת לנוע בין עצמי(ים), לשאת שונות פנימית, להכיר במורכבות

בהקשר של טראומה "אין עצמי אחד ששרד את הפגיעה, אלא ריבוי עצמיים שלא הכירו זה בקיומו של זה"

העבודה הטיפולית היא לאחד את העצמיים הללו דרך **מפגש חי** עם אחר המכיר בהם.

טכניקת חילוף התפקידים ממוקדת TRAUMA-INFORMED



חילוף תפקידים הוא טכניקה בעזרתה מציג המשתתף דמות שאיננה הוא הפרוטגוניסט מציג/מחליף תפקיד עם הדמויות והאובייקטים כפי שהוא חווה אותם בעולמו הפנימי ומסייעי האגו מציגים את הדמויות ו/או את הפרוטגוניסט.

חילוף תפקידים מייצג שלב שלישי בהתפתחות הילד בו מתבססת המודעות למופרדות מן האם. התינוק מודע לכך שהעולם אינו רק הארכה של העצמי, אלא יש אנשים השונים מן העצמי. אם היו "כפיל" ו"מראה" טובים למדי לא יהיה חשש לבדיקת המציאות מנקודת מבט אחרת

טכניקת חילוף התפקידים ממוקדת TRAUMA-INFORMED

1. האפשרות להתבונן בעצמי דרך עיניו של מישהו אחר, מעוררת לספונטניות

← מקדם פעולה יצירתית

2. מעוררת אמפטיה לעצמי ולאחרים ומאפשרת יציאה מ"ריכוז עצמי"

3. מעמיקה את המודעות העצמית דרך ההתבוננות מעיני האחר



1. הפרוט' מציג/מעלה בעיה/קונפליקט
2. המנחה מראיין את הפרוט': מעין תעודת זהות לבעיה שמעלה
3. הפרוט' בוחר מסייע לתפקיד האנטגוניסט
4. חילוף תפקידים. מנחה מראיין את הפרוט' בתפקיד האנטגוניסט
5. חילוף תפקידים. פרוט' אומר דבריו לאנט'. אם יש צורך, בוחר כפיל שיעזור לו למקד את רגשותיו ולאמר דברים ישירים לאנט'
6. נמשכים חילופי התפקידים כשהמסייע חוזר על דברי הפרוט' מכל אחד משני התפקידים ומאפשר לפרוט' להמשיך ולאמר את דבריו, הן בתפקיד עצמו והן בתפקיד האנטגוניסט
7. בכל שלב שרוצים לסיים, חשוב להקפיד על בדיקת רצונות/משאלות/צרכים של כל אחת מהדמויות כלפי השניה, כשהפרוט' עצמו הוא זה שמבטא את הרצונות. המנחה מכוון את הפרוט' לומר מה נחוץ לו ממנו, ברמה של פנטזיה וברמה המציאותית. כך גם האנט'. מול הבעת הרצונות נבדקת התשובה של הדמות מנגד- האם ניתן למלא את הרצון והמשאלה? או לא ניתן.
8. איך מרגישים כשניתן ואיך ההרגשה שלא מתאפשר?
9. אם לא ניתן- מי בעולם יכול לתת לי ? במידה ואין, איך ההרגשה?
10. איך בוחרים לסיים הסצנה?
11. SHARING. כל אחד מתוך החוויה שלו

זהירות יתרה בעבודה עם חילוף תפקידים



1. טכניקת חילוף תפקידים אך ורק לאחר "Good enough" כפיל ומראה

2. להקדים לחילוף תפקידים מאתגר, חילוף עם דמויות המחזקות משאבים

3. תמיד להתחיל בחילוף תפקיד של הפרוטגוניסט הבוגר

■ ללא חילוף עם תפקיד התוקף על מנת לא לתת לו קול- בעבודה עם סצינה טראומטית לא מגיעים לבד. תמיד עם "מדריך", דמויות תומכות, משאבים, OE | CD

1. חשיבה מעמיקה לגבי חילוף עם תפקיד הילד/ה

2. חשיבה מעמיקה לגבי חילוף עם כל תפקיד בעל כוח או עליונות

זהירות יתרה בעבודה עם חילוף תפקידים



7. חשיבה מעמיקה לגבי חילוף עם תפקיד הילד/ה

8. חשיבה מעמיקה לגבי חילוף עם כל תפקיד בעל כוח או עליונות

9. d-rolling פיזי ואישור מילולי לכך שהמשתתף אינו הדמות בפסיכודרמה

10. חילוף עם חלקים רק אחרי מיקום של ה"עצמי מתבונן" על מנת שלא "ישתלט" על הפרוט" (על המנחה, על

קולות אחרים, על הבמה)

חילוף תפקידים אינו זהיר עלול לגרום: רה טראומטיזציה, דיסוציאציה, חיזוק ההגנות, רגרסיה, להיתקע=קושי לחזור אל "עצמי".

CONTAINING DOUBLE

תפקיד : של וויסות והחזקה המייצר בטיחות וקרקוע לפני כניסה לתוכן טראומטי. בניגוד לכפיל המסורתי המהדהד את האמת הפנימית, ה CD מווסת את העוררות ומרחיב את חלון הסיבולת ובכך מאפשר את העיבוד הרגשי בהמשך.

עקרונות הליבה :

1. ויסות : לפני עיבוד אומרים רק מה שמוריד עוררות ומחזיר נשימה. מכוון לשים "רצפה" לפני שמגביהים את העומק
2. שפה איטית, בטוחה, מחזיקה "אני כאן איתך"
3. קרקוע דרך חושים וגוף הצבעה על "כאן ועכשיו" : הרגליים על הרצפה, גב הכיסא, הנשימה, תחושת החדר הפחתת הצפה וניטור סימנים דיסוציאטיביים התפקיד שומר על "חלון הסיבולת" (tolerance window of)
4. קצב מותאם לפרוטגוניסט : הדאבל עוצר, בודק, מאט, מתר
5. דיאלוג עצמי : ה- Containing Double לא "יודע יותר" מהמטופל –הוא מזמין את המטופל לבדוק יחד : "נראה לי שזה מתחיל להיות הרבה... האם נרצה רגע לתמוך בעצמנו יחד?"



הדאבל הקלאסי נכנס לעומק CONTAINING DOUBLE "רצפה" על מנת לשאת את העומק הרגשי

הכל עניין של משאבים

על המנחה לזהות כמה כוחות יש לפרוט' לעבור עומס רגשי מבלי לצאת מחלון הסיבולת.
סימנים : כשהפרוט' מאבד כוחות, מתנתק רגשית או לחלופין בעוררות גבוהה של רגשות קשים



OBSERVING EGO אגו מתבונן

■ יכולת של האדם להתבונן בעצמו מבפנים, ובאותו הזמן לראות מה שעובר עליו- רגשות, תחושות, מחשבות ודפוסים- **מבלי להיבלע לתוכם.**

■ יכולת שמתפתחת תוך כדי " חילוף תפקידים" עם בעל חיים, חפץ, כוח טבע ועוד' המסמלים התבוננות שיש בה **חופש מבושה ואשמה.**

■ הצבה של " צופה פנימי" – חלק שיכול **לצפות בפעולות שלנו מבלי לשפוט אותם.** מהווה שיקוף ניטראלי, לא שיפוטי.

■ **מיינדפולנס בפעולה** – שמירה על פוקוס בהווה (חזרה לנשימה).

■ מפתח גישה של **חמלה ומודעות אקטיבית**

למה זה חשוב בטיפול בטראומה?

• טראומה מצמצמת את המרחב בפנימי ומטביעה בתוך תגובות אוטומטיות

• האגו המתבונן מאפשר ויסות לראות את מה שקורה לפני ששוטף

• מחזק חוויה של מסוגלות " יש בי מישהו שרואה ושומר"

• מאפשר עיבוד במקום היגררות



על הציר: "מבפנים החוצה"

CONTAINING DOUBLE

Containing Double עוזר לי
להרגיש, לבטא, ולהחזיק רגשות
שאני לא מצליח להכיל. הוא
"מבפנים"

OBSERVING EGO

Observing Ego מאפשר לי
לקחת צעד אחורה ולהסתכל על מה
שקורה. הוא מלווה משמעותי
"מהצד"

META ROLE

Meta-Role מאפשר לי לראות את
התמונה הרחבה של כל התפקידים
שלי בחיים. הוא "ממעל"





A meeting of eye to eye Face to face

And when you are near

I will tear your eyes out

And place them instead of mine

And you will tear my eye's out

and place them instead of yours

Then I will look at you with your eyes

And you will look at me with mine



מונולוג SOLILOQUY

מונח תיאטרלי המתאר נאום
של דמות יחידה (מונולוג)
הנאמר בדרך כלל כשהיא
לבדה על הבמה, כשהיא
חושבת בקול רם ומעבירה את
מחשבותיה הפנימיות לקהל
מבלי להתייחס לדמויות
אחרות במחזה. מדובר בכלי
ספרותי המאפשר לחשוף את
רגשותיה, מחשבותיה
וכוונותיה של הדמות ישירות
בפני הקהל.