

## פסיכודרמה של חלום כייצוג המציאות הקבוצתית

### יהודית ריבון<sup>1</sup>

מאמר זה עוסק בהתבוננות ובבחינת שני חלומות שעובדו בפסיכודרמה, בהנחיית הכותבת ובוחר את הרעיון כי חלום של פרט בקבוצה יכול לשקף את ה"כאן ועכשיו" הקבוצתי. העבודה על החלום הראשון התקיימה בסדנא בכנס הבין - לאומי ה-15, של האיגוד הבין - לאומי לפסיכותרפיה קבוצתית באוגוסט 2003. ( IAGP )

העבודה על החלום השני התקיימה בקורס פסיכודרמה במכללת אורנים. בשני המקרים הקבוצה בחרה בחלום של פרט להיות מוצג על הבמה הפסיכודרמטית. כל אחד מהם נמצא כמשקף את התימות שהעסיקו את הקבוצה. חלומן של המשתתפות, כל אחת בקבוצתה, שוחזר על הבמה באופן דרמטי והפך לאירוע קבוצתי. באמצעות הפסיכודרמה, המשתתפת את כלל המשתתפים בקבוצה, הפך האירוע, בנוסף להעצמה האישית של החולמת - גם למפגש דיאלקטי תוך אישי ובין אישי בין משתתפיה.

בנוסף, ניתן להבחין בתהליכים מקבילים בין האירועים בחלום לבין מגוון התהליכים שהתרחשו במציאות.

מילות מפתח : פסיכודרמה, חלום, קבוצה

---

<sup>1</sup> ד"ר יהודית ריבון, מטפלת ומדריכה בפסיכודרמה, אנליטיקאית קבוצתית ומרצה במכללת אורנים-

טבעון.

## הקדמה

הפסיכודרמה, שיטה של פסיכותרפיה קבוצתית שמבוססת על עקרונות המשחק והתיאטרון הספונטאני - פותחה על ידי יעקב לוי מורנו (Moreno, 1889-1974). באמצעות הפסיכודרמה המשלבת פעולה רגשית פיזית ומילולית, משחזרים ומעבדים חוויות, מאורעות והתנסויות מהמציאות או מהפנטזיה, פורקים רגשות, מגיעים לקתרזיס ולעיתים מגיעים לכדי תובנות ופתרונות יצירתיים ואלטרנטיביים. מורנו (Moreno, 1953) טען כי אירועים אקטואליים שיש בהם מתח, תעלומה או נושא שלא מוצה, מביאים את הפרוטגוניסט (השחקן הראשי) וקהלו להתעוררות פנימית. הפסיכודרמה מעניקה למשתתף הזדמנות להתמודד מחדש עם תכנים טעונים שנחשפו על הבמה, לבחון אותם ולהתארגן מחדש (Holmes, Karp & Watson, 1994). הפסיכודרמה מתחילה מסצינה אחת, הקרובה ככל האפשר למציאות הפנימית של המציג, עשויה לחצות גבולות של זמן ומקום, ולהתפתח לסצינות נוספות מהעבר והעתיד. הפסיכודרמה מאפשרת הדמיה של מציאות, ביטוי קונפליקטים ופיתרם, שחרור רגשות, ביטוי חלקים של העצמי, רצונות ותקוות, התנסות במצבים ותפקידים חדשים, ואימון לקראת מאורעות היומיום (Blatner, 2000).

## החלום בפסיכודרמה

החלום בפסיכודרמה מתורגם כמו כל נרטיב, להתרחשות אקטיבית, משוחזר על הבמה ותופס תאוצה והרחבה בפעולה דרמטית. כל דמות או חפץ בחלום מקבלים "תפקיד" מוחשי, חי, בעל תנועה, קול וביטוי רגשי מילולי. במהלך הפעולה, ניתן להוסיף דמויות, שהתעוררו באופן ספונטאני בדרך של אסוציאציות חופשיות, גם אם לא הופיעו בחלום. בין הדמויות השונות מתפתחת אינטראקציה מילולית ופיזית, ומתפתחים דיאלוגים חיים.

הסמלים בחלום נטענים במשמעות, שמקורה בתכנים המאכלסים את הלא מודע והמודע של החולם. החולם "חולם מחדש" את חלמו באופן שיהווה פיצוי ותיקון למציאות הפנימית ותקווה לריפוי. החייאת החלום מאפשרת ליצור מצבים שאינם אפשריים במציאות, אשר התרחשו בעבר ונחווים מחדש בהווה.

מורנו הציע לעבוד על החלום בחמישה שלבים על מנת לפענח את משמעותו המוצפנת:

1. שחזור פעולות טרום החלימה.
2. שחזור החלום בדמיון תוך כדי הרפיה.
3. המחזת החלום כפי שנחלם.
4. המחזה החורגת מגבולות החלום.
5. עיבוד החלום והמחזות מתוך חידוש והטמעת הלמידה, שנרכשה בשלב הקודם. מאז המודל של מורנו, התפתחו מודלים נוספים של עבודה על חלום בפסיכודרמה.

לדוגמה, במודל שהציעו אולמן וצימרמן (Ullman & Zimmerman, 1979) יש שלושה שלבים: 1. הפרוטגוניסט מספר את תוכן החלום והרגשות הנלווים אליו. 2. חברי הקבוצה מספרים את חלום הפרוטגוניסט כאילו היה שלהם, ללא פרשנות. 3. הפרוטגוניסט מגיב לסיפוריהם של חברי הקבוצה, תוך התייחסות לחלקים בחלום, שאיתם הוא מעוניין לנסות להתמודד בפעולה פסיכודרמטית, והמחזה של החלקים הנבחרים. מודל דומה שימש כבסיס לעבודה בסדנאות פסיכודרמה של חלומות במסגרות שונות (למשל, ריבון, 2002) וכן בכנס המתואר במאמר הנוכחי ובקורס פסיכודרמה והותאם כמודל המתאים לעבודה חד פעמית. תיאורי המקרה המוצגים להלן מדגימים כיצד ניתן לעבד חלקים מהחלום, ולהעניק לחולמות חוויה מתקנת. בנוסף, תיאורי המקרה ישקפו את התהליכים המקבילים שהתרחשו במציאות של הקבוצה.

### חלום של אולמן- תיאור מקרה ראשון של עיבוד חלום בפסיכודרמה

רקע: החדר שהוקצה לצרכי הסדנה היה צר מלהכיל את משתתפיו, ומארגני הכנס דחו את בקשתי לעבור לחדר חלופי. בדקות הראשונות נכנסו כמה משתתפים שהתלוננו והתנצלו שהלכו לאיבוד ולא מצאו את המקום. פעילות ההיכרות בה כל אחד הציג עצמו באמצעות מטאפורה התבצעה בישיבה ואפשרה למאחרים להשתלב בקלות. ככל שנקב הזמן, ניכר כי המתח הראשוני מפנה מקומו לסקרנות ולהתעניינות.

בהמשך, הוזמנו המשתתפים להיזכר בחלומות מההווה ומהעבר, ואף להמציא או להזמין חלום ב"כאן ועכשיו" תוך כדי הרפיה ודמיון מודרך. בשלב הבא, התבקשו המשתתפים לשתף בסיפור החלום. בהמשך, התבקשו המשתתפים לבחור חלום אחד מבין החלומות שיוצג על הבמה. אוולין (שם בדוי) נבחרה ברוב קולות להיות הפרוטגוניסט\*. אוולין מספרת חלום שחלמה כחודש לפני הכנס.

**החלום של אוולין:** " אני צועדת על השביל, ומחפשת את המכונית של אבא. מתחת לשני עצים גדולים, העומדים בשיא פריחתם, יושב ידד קרוב עם קבוצת אנשים זרים. ניכר כי הם נהנים, צוחקים ומשוחחים, אולי אפילו שותים בירה. הנוף מאוד יפה ומזג האוויר נאה. למרות שאני הולכת לאיבוד, ואיני מוצאת את הדרך, אני רגועה. אני מתעוררת".

בפסיכודרמה מציגים את החלום כנרטיב מילולי גם אם בחלום לא מופיעים דיאלוגים. אוולין (הפרוטגוניסט) מציגה את האובייקטים/תפקידים. המשתתפים מהקבוצה ("אגו מסייע"\*) למדו וגילמו את התפקידים בעזרת הטכניקה של "חילוף תפקידים"\*. הם גילמו שני עצים, ידד, חבורה ומכונית. את תפקיד השביל ייצג צעיף בצבע חום. תיאור השביל בגוף ראשון: "אני שביל חום, מתפתל ומגיע עד לבית הנמצא בקצה התמונה על גבעה ירוקה. זו תמונה שאוולין ציירה לפני כחודשיים. אני זרוע באבנים אדמדמות

וחומות, ומכוסה בעלי שלכת. אני מקשה על ההליכה, לא כל כך יציב, יש בי הרבה מהמורות, האבנים עלי לא מסודרות והיא לא מרוצה ממני. כשביל, נורא קשה לי שהיא כל הזמן מתקנת אותי. אוולין אוהבת לצייר, אבל אף פעם לא מרוצה מהתוצאה". אופן ההצגה עורר באוולין התרגשות רבה ובאופן ספונטני היא הוסיפה: "בעצם אני מדברת עם אבא שלי, הוא כל כך חסר לי. מאז שהוא איננו אני כמו השביל, מאוד לבד, ואין מי שיהיה מרוצה ממני".

שני עצים: הראשון: אני גבוה, מאוד גדול, הגזע שלי רחב ויציב, אני מאוד עתיק אולי בן 100, פורח בורוד, אני עומד בחצר בית ילדותה, קרוב לגדר.

השני - ההורים של אוולין נטעו אותי יחד עם העץ בורוד כשבנו את ביתם, אני פורח בלבן. היום, לאחר ששניהם מתו, אוולין גרה בבית הזה. היא מאוד אוהבת לשבת ולקרוא בצילי. ידיד - אני בילי, מכיר את אוולין שנים. היא מאוד עזרה ועוזרת לי. נחמד לי כאן מתחת לעצים עם החברים.

חבורה של אנשים - אנחנו מאוד אוהבים את בילי, לא מכירים את אוולין, כיף לנו כאן. מכוננית - אני מכוננית כחולה, די ישנה, לא גדולה, יש בי מקום לארבעה איש, אבא של אוולין נתן לה אותי כירושה לפני מותו, אני לא נחוצה לה כי אין לה רישיון נהיגה, הייתי נחוצה רק לאבא של אוולין הלכתי לאיבוד ואיש לא מחפש אותי, אוולין צריכה לחפש ולמצוא אותי.

למרות שאין דיאלוגים בחלום, בפסיכודרמה כל האובייקטים, מפתחים אינטראקציות ביניהם.

העצים: אוולין, אנחנו מזמינים אותך לשבת כאן, תיהני מאיתנו, למה את הולכת?  
המכוננית: את חייבת למצוא אותי!

אוולין אל העצים: אתם הנוסטלגיה שלי, אבל תפסיקו לשמור עלי כל הזמן, אין חיים ככה, אתם תוקעים אותי במקום. כיוון שאין אפקט רגשי, הקול מאוד שטוח, אני משמשת ככפיל\* ומבקשת מהפרוטגוניסט לחזור או לתקן את המשפט אם לא מתאים לה: נעים לי שדואגים לי אך כואב לי שהדאגה לא מאפשרת עצמאות, אני מעוניינת בהערכה. הפרוטגוניסט מקבלת ומוסיפה, אני אפילו כועסת שאני לא יוזמת כלום. אז סוף סוף עכשיו אני אלך. אני חייבת למצוא את המכוננית של אבא, אח"כ אבוא.

אוולין פונה לבילי: אתה נהנה, נעים לי שאתה נהנה אחרי כל הסבל שאתה עובר. אוולין ממשיכה להחיות את החלום ומבקשת מהחבורה לצחוק בקול. היא צועדת על השביל ומהרהרת בקול רם (סוליליקיו\*): אני לא מוצאת, כל כך קשה לעשות הכל לבד. אני לא רוצה לוותר, אבל אין לי כח. " היא ממשיכה לצעוד על השביל, נעצרת בקצה החדר ואומרת: זהו, עכשיו התעוררתי, לא מצאתי את המכוננית.

מציגים שנית את החלום וכמו בתיאטרון, מעצימים רגשות ומוסיפים דיאלוגים, חלום ומציאות מתערבבים יחדיו.

אוולין פונה אל החבורה: אין לי כח לבוא אליכם ולבקש עזרה. בחילוף תפקידים היא מוסיפה משפטים כמו: אוולין בואי הצטרפי, שבי איתנו, נחמד כאן. בתגובה: זה לא אמיתי אתם לא באמת רוצים אותי. בחילוף תפקידים: זו את שדוחה אותנו, את פוחדת מדחייה, ומחכה שנומין אותך. מה עוד צריך לעשות כדי שתאמיני לנו?

בילי הידיד: אני עכשיו בכלא, אני מאוד זקוק לך. את הצלת אותי. כל הזמן האמנת בי, זה נתן לי כח לחיות, אבל את לא היית אצלי מזמן, למה את מתרחקת?

אוולין מגיבה: אני חייבת למצוא את המכוננית של אבא, היא נעלמה, זה יהיה כמו למצוא את אבא, אני כל כך מתגעגעת. היא ממשיכה ללכת בשביל ואומרת: אני מלאה חרטה שבמציאות נטשתי את בילי, הוא בכלא ואני לא מבקרת אותו, הוא בטח כועס עלי. אני לא מרשה לעצמי לכעוס עליך בילי ואני זקוקה לך עכשיו. אתה יושב שם עם החבורה העליזה ולא קם לעזור לי, אני כל כך לבד, כל כך בודדה. אני כועסת עליך, אתה מאכזב, אני עוזרת לך ונלחמת בשבילך, ואתה מפנה לי גב ויושב עם החברה'. בעצם, מעולם לא הייתי חשובה לך, אתה רק מנצל אותי, נמאס לי. אוולין נאלמת דום ובוכה. כעבור רגעים מספר ממשיכה: אני כל כך בודדה, אין לי איש. הקרובים ביותר עזבו אותי, גם אבא עזב אותי ומאז בכלל אין לי גב, אין לי על מי לסמוך, אין מי שיהיה מרוצה ממני. ופונה בכעס על בילי: עשיתי בשבילך מעל ומעבר. אני מעודדת אותה להתקרב לחבורה באופן פיזי ולגייס את בילי שיעזור לה. אוולין, בפעם הראשונה מתחילת הפסיכודרמה, מרימה את קולה, משתיקה את כולם ונושאת מונולוג קורע לב, היא מנסה למשוך את בילי אליה: בילי, אני זקוקה לך, מעולם לא העזתי לבקש, אתה כל כך חסר לי, אני מתגעגעת אליך. הכלא קטע את מערכת היחסים בינינו. אני הייתי מאוהבת בך ואתה השבת לי ידידות. מעולם לא הראית סימנים שאני אהיה בת הזוג שלך. אתה, היה לך נח איתי תמיד הייתי כל כך זמינה ו "מובן מאליו" ואיפה אתה? איזה מערכת יחסים זו? מגיע לי יותר, לא רוצה ככה. מספיק ודי.

היא ממשיכה ומוסיפה: גם על אבא אני כועסת שעזב אותי לבד. נשברתי אחרי שנפטר. בשלב זה אני מבררת עם אוולין אם מתאים לה לפגוש את אביה. היא נענית בשמחה. אנחנו מפרקים את הסצינה ובונים סצינה בה אוולין פוגשת את אביה. היא פונה אליו: אתה חסר לי, אני לבד, אין מי שיגן עלי, שייגד לי מה לעשות. כבר שנתיים מאז שהלכת לעולמך. אתה מטושטש לי, איני מצליחה לשמור את דמותך, זה מפחיד שתעלם לי, זה היה פתאומי

שנעלמת, השארת לי את המכונית, אך אין לי צורך בה, היא לא תחליף. אני מתגעגעת אליך, אין לי מי שיתווה ויאיר את דרכי.

אוולין מזמינה חבר מהקבוצה שיגלם את דמות אביה: אני אוהב אותך. אני גאה בך. אני יודע שהיה לך קשה ונשברת, אבל תראי איזה כוחות יש לך, ואיך התגברת. והיא מגיבה: אני עוד לא כעסתי עליך אבל מותר לי לכעוס, תסלח לי שאני כועסת. אני יודעת שלא עשית את זה בכוונה. אני בכל זאת כועסת על הכאב שהסבת לי. עשיתי הכל כדי שלא תמות ולא הצלחתי, באמת אני לא ראויה להערכה.

אבא: בוודאי שאני סולח לך, את זו שצריכה לסלוח לי שנששתי אותך, אבל את יכולה ללמוד ככה על הכוחות שלך, אחרת לא היית מגלה אותם. ככה יצאת לעצמאות. זה מצמיח אותך. אל תדאגי, יש לך הרבה ידידים את לא לבד והם אוהבים ומעריכים אותך, אל תשכחי, יש לך גם את עצמך.

אוולין: אני אוהבת אותך, תודה וסליחה. חיבוק חותם את השלב הנוכחי. אני מבקשת לשוב אל תחילת החלום, ולמצוא אלטרנטיבה לשינוי, ניתן לשנות ולהוסיף סוף חדש לחלום. חוזרים ובונים את הסצינה הראשונה של החלום עם אלטרנטיבה: אוולין ניגשת אל העצים והחבורה ואומרת: אני שמחה שאתם כאן יפים ויציבים, אתם הקרקע הבטוחה. אני לא אחכה שתזמינו אותי, אני אבחר למי ומתי לבוא. פונה אל בילי, ומבקשת עזרה: חפש אתי את המכונית. בחילוף תפקידים הוא נענה ברצון ואומר: רק היית צריכה להגיד לי, לא ידעתי מה את מרגישה, אני שמח להיות עבורך. גם החבורה מצטרפת לחיפוש, הולכים בשביל ומגיעים למכונית. אוולין: אני שמחה שמצאתי אותך, לא הייתי יכולה לעשות זאת לבדי, עכשיו גם יש לך שימוש, אני יכולה לנהוג בך, לפחות בחלום. ובמציאות, בילי יכול לנהוג ואני יכולה להצטרף, אני לא לבד. שיתוף\* ופרוססינג\* חותמים את הסדנה. הפרוטגוניסט



משתפת בחוויה: ראשית, הרגישה פורקן רגשי אדיר, קטרטי, בעת הפרידה מאביה. לדבריה, סגרה מעגל.

## דיון

החלום נתפש כייצוג רב עוצמה למצבו הנפשי של החולם. בספרות מייחסים לחלום ולעיבודו בפסיכודרמה כוח רב להחדרת תובנות חדשות, המביאות את הפרוטגוניסט לכדי שינוי תפישות, תבניות התנהגות ועמדות כלפי עצמו (Garcia & Buchanan, 2000). עיבוד חלום בפסיכודרמה מיוחד בעיקר באופן חשיפת הנושאים הלא מודעים בקבוצה ובעזרתה. בנוסף לפירוש החלום ולחשיפת סודו ומשמעותו של המסר הצפון בחלום, ניתן באמצעות הפסיכודרמה להזמין חלומות חדשים, ולתרגל בעזרתם את האפשרות לשנות את המציאות.

תיאור המקרה שלעיל מהווה דוגמה בזעיר אנפין לכוחה של הפסיכודרמה לסייע לחולם להעלות תכנים מן הלא מודע האישי והלא מודע החברתי אל המודע, לחשוף בפניו תכנים ונושאים המטרידים אותו ולעבד אותם. כמו בתיאטרון ובכל פסיכודרמה, החולמת היתה המחזאי השחקן והבמאי. כל אחד מהתפקידים שהופיעו בחלומה ביטאו חלקים מאישיותה מה"עצמי" שלה ומחיייה. אוולין פגשה בעבודתה על החלום את הבדידות ואת הפחד מדחייה המשתלט עליה לעיתים קרובות וגורם לה להיות פאסיבית. להתבודד ולהסגר בפני החברה. היא מצאה את המכונית – אולי את ה"self" ופגשה את אוולין האבודה שאיש/אבא לא חיפש. ברגע שמצאה את עצמה היא כבר לא בודדה, היא בעלת ערך ומשמעות גם לאחרים. החלום כפי שסופר בתחילה עסק בחיפוש (המכונית) לכאורה. המסר הגלוי נראה פסטורלי במיוחד לאור העובדה שהחולמת הדגישה כי התעוררה בתחושה נעימה, רגועה. לא היה רמז לפחד או דאגה או בדידות שהתגלו תוך כדי הפסיכודרמה. אובדן האב, נחשף

בפסיכודרמה, והביא לעיבוד האבל, ולהשלמה עימו. ייתכן כי אוולין הצליחה בעזרת הפסיכודרמה לחרוג מן ההתניה הכובלת אותה, מתחושת הפאסיביות וחוסר היוזמה שאפיינה אותה, ולבחור לעצמה נתיב חדש של תפישות ואמונות חדשות לגבי עצמה. אוולין ביטאה, אולי לראשונה, רגשות מודחקים וגילתה התבוננות חדשה על עצמה. הפסיכודרמה איפשרה גם למשתתפים לקחת חלק פעיל בתיאטרון הנפש.

החיפוש אחר המכונת בחלום המתואר לעיל, מבטא אולי, את החיפוש אחר החלקים האבודים של ה"עצמי" (self) ושל אביה המופנם. ייתכן כי מציאת המכונת אפשרה לאוולין להפנים ולהשלים עם אותם חלקים. כל חלק בעבודה עם אוולין מדגיש מבחינה תיאורטית ומבחינה יישומית את האופן שבו הפסיכודרמה מסייעת בהעמקת המטפורות המייצגות את ה-self. למשל, משמעות העצים כדמויות מופנמות המסמלים אולי את זוג הוריה, את הזוגיות שלהם ואת זו שאליה כמהה. או המכונת שמצד אחד מייצגת את האב הנעדר, אולם ייתכן כי המכונת מייצגת גם את האם המכילה שהיתה ב"בעלות" אביה, לאחר מותו אוולין "רשאית" להיות בעלת המכונת (בת זוג של האב?) מחליפה את האם? הפסיכודרמה עזרה לאוולין למצוא ולייזום פתרון יצירתי לחלומה.

תיאור מקרה זה מבטא את עוצמת הפסיכודרמה ככלי להתמודדות עם תכנים חבויים וגלויים כאחד ולא רק בינה לבין עצמה אלא גם בין המשתתפים בקבוצה. כבמטה קסם נוצרה קבוצה של תמיכה וביטחון, אולי האם המטאפורית.

מובן שמתעוררות שאלות סביב הסמלים השונים שהופיעו בחלום, ויש לנקוט במשנה זהירות בפירוש החלום. במקרה זה, בחרתי להציג את כוחה הייחודי של הפסיכודרמה

להפוך את הסמוי בחלום לגלוי, ובמיוחד להציג את כוחה כמנוף ליצירת יחסים של אמון ואמפתיה בקבוצה.

בנוסף, חלומה של אוולין חשף תכנים אישיים, אולם, לטענתי, החלום חשף גם תכנים שנגעו בקבוצה ובכנס, אולי בתת מודע החברתי. בדוגמת החיפוש אחר המכונית, המשאלה הלא מודעת שעמדה מאחורי שיתוף החלום היתה אולי גם לקדם סולידריות ואחוה בין המשתתפים בכנס המנוכר. אולי בכנס ללא "נהג", צריך היה למצוא מישהו שיוביל וינהג טוב ב"מכונית הכנס", צריך היה גם שביל ברור שאפשר יהיה ללכת בו ולא ללכת לאיבוד, וחבורת אנשים (כמו הקבוצה וכמו החבורה בחלום) שיוכלו להיות יחד. וכך, לא במקרה חלום ספציפי זה נבחר לעבודה המרכזית בסדנה. החלום, שהוצג נגע בשלשה תהליכים מקבילים: האישי, הקבוצתי (בקבוצה הקטנה) והקולקטיבי (בכנס). החלום היווה פרשת דרכים בה נפגשו מגוון תרבויות, וענה על נושא הכנס וההתנהלות בו. כפי שקולו של היחיד בקבוצה עשוי להיות קולם של אחרים, כך גם החלום. החלום האישי שיקף לא רק את היעדרותו של האב הפרטי והחיפוש אחריו, אלא גם את החיפוש אחר מארגני הכנס כסמכות דואגת-האב הנעדר. הכנס התאפיין בחוסר ארגון, בהיעדר הגנה, בהיעדר כתובת לבקשת עזרה. סיפור החלום נראה כבקשת עזרה מהקבוצה לעבד קשיים, להרגיש שייכות ותשובה פרקטית לבדידות שחשה אוולין בחייה, אולם שיקף גם את הבדידות שחשו אחרים בכנס. גם הקבוצה עצמה התחילה בחוסר וודאות ובבקשת "הצלה"- האם זה יהיה החלל בו נעבוד? האם אלה כל המשתתפים? על מי מוטלת האחריות להגן על המשתתפים? נראה כי לעיבוד חלומות בפסיכודרמה תרומה נכבדת בחשיפת קולו של התת מודע האישי והקולקטיבי, חוצה גבולות של מקום זמן ותרבות.

### חלום של דינה- תיאור מקרה שני של עיבוד חלום בפסיכודרמה

תיאור מקרה נוסף יחדד ויחזק את הטיעון כי חלום שנבחר על ידי קבוצה נבחר על מנת לייצג ולשקף את הקבוצה והלך רוחה ב"כאן ועכשיו".

בקורס פסיכודרמה, שהוקדש לעבודה עם חלומות, נבחר חלומה של חברה בקבוצה שבדרך כלל קולה לא נשמע. התמיהה כיצד ומדוע נבחר חלום ספציפי זה ליווה אותי לאורך כל הפסיכודרמה. אתאר בקצרה את החלום ועיבודו בפסיכודרמה ואת האירועים שהתרחשו בחדר בעת הסדנא. במהלך ההרפיה והדימיון המודרך המזמין להיזכר בחלומות, התפרץ לחדר טכנאי המזגנים ולא הייתה דרך להדוף אותו. חווית ההפרעה והמתח סביב ניסיוני הכושל למנוע את כניסתו, נשארה תלויה באוויר. לאחר צאתו ביקשתי לחזור שוב להרפיה והזמנתי לחלום או לשחזר חלום.

דינה, שנבחרה ברוב קולות להיות הפרוטגוניסט, בשנות השלושים לחייה, סיפרה חלום שחלמה

בהיותה בת 18 ולה עוד חמישה אחים ואחיות, כולם חיים בבית ההורים. החלום: "אני גרה בקומה השלישית בבית, אני שומעת רעשים הבוקעים מהקומה התחתונה, והם מתעצמים והולכים. אני מבינה שאלו גנבים ואני לא מבינה מדוע הם רועשים, הם אמורים להיות בשקט. אני מחליטה לברוח ויוצאת מהחלון להזעיק עזרה. אני הולכת לשכנים, דופקת על דלתם אבל הם אינם מגיבים. אני לא מרגישה בהילות או פחד. אני ממשיכה ללכת במטרה למצוא אנשים, אני שומעת מרחוק שהגנבים והרעש דולקים בעקבותיי. אני רואה אור מרחוק ואני הולכת לכיוונו אני מגיעה לבית הכנסת. אני נכנסת לתוך האולם ובבת אחת משתרר שקט. כל הרעש נשאר בחוץ. שקט של קדושה ושלווה מתפשט ועוטף אותי. אני מתעוררת"

החלום מוצג פעמיים, ראשית כפי שסופר ואח"כ בהרחבה. בהרחבה, מתנהל דיאלוג בינה לבין השכנים שטענו שלא שמעו אותה. כאשר היא מגלמת את תפקיד הגנבים (בחילוף תפקידים), היא מזמינה קבוצה גדולה של חברי הקבוצה שתייצגם. הרעש מתעצם בצעקות ובעזרת אביזרים שונים. בנוסף, הגנבים דוחקים בה לצאת מביתה: "לכי מכאן, אין זה מקומך, באנו למעשה לעזור לך למצוא מקום טוב יותר, רק בעזרתנו תצליחי, כי אין לך ברירה". היא משיבה: "איפה כולם? איך זה שאף אחד לא שומע? אני כל כך פגיעה". היא ממשיכה בדרכה ומהרהרת בקול רם (סולילקו): "אני כועסת. אף אחד לא שם לב אלי. לא שומעים אותי, אני כל כך לבד, כל כך בודדה". בשלב זה דמעות מופיעות בעיניה, היא משיכה בדרכה, והולכת לבית הכנסת. "יש זמירות מרגיעות, זה לא שקט, הגעתי למקום של שלוה ורוגע, מקום משלי, יש לי כאן חברים קרובים, רואים אותי, מקשיבים לי, מקבלים אותי במאור פנים". בשלב זה אני מזמינה אותה ואת הקבוצה להצטרף לניגון שהשמיעה: "והעיקר, והעיקר לא לפחד כלל".

### דיון

בחרתי להציג את כוחה הייחודי של הפסיכודרמה להפוך את הסמוי בחלום לגלוי. חשיפת המידע על יחסיה עם עצמה ועם בני משפחתה היה חשוב ומשמעותי. במשפחה מרובת ילדים, לא היה לה מקום משלה. מעולם לא הצליחה למצוא שקט נפשי או הקשבה למצוקותיה. רק עם כניסתה לבית הכנסת שבחלום ולמצוא את היכל הנפש, מקום של התבוננות פנימית ואמונה, היא הרגישה מוגנת. אולם, חלומה שיקף גם את האינטראקציות שהתקיימו בינה לבין האחרים בקבוצה. היא מיעטה לשתף ולהשתתף בקבוצה, וכשביטאה את קולה לא קיבלה הד. רק בעיבוד החלום, נגלה תוכן אישי של חיפוש מקום. סיפור

החלום, הבמה שניתנה לה, אפשרו קבלת אוזן קשובה ואהבת. בעזרת החייאת החלום בפסיכודרמה, הצליחה דינה להתמודד עם "דרמת הצמצום" בביתה בעבר ובקבוצה בהווה. הוויה שהתרחשה בעבר, נחווה מחדש בהווה ויצרה בסיס ליחסים חדשים בקבוצה בינה לבין חבריה. ניתן לומר כי החלום כפי שהוצג כאן, סייע בהעלאת תכנים מן הלא מודע האישי והחברתי אל המודע. במציאות, "טכנאי המזגנים" התפרץ ללא אישור, נגרם רעש שערער את השקט והשלוה הבטוחה שהשתררה רגע קודם לכן בחדר. יתכן והאירוע ה"רועש" עורר את זיכרון החלום הספציפי הזה, וגרם לדינה להעז ולספרו בפני הקבוצה, שלא כמנהגה. כיוון שהגבולות נפרצו, האירוע היווה כנראה גם טריגר שעורר את חברי הקבוצה, באקט לא מודע, לבחור דווקא בחלום שייצג יותר מכל האחרים את תחושת חוסר המוגנות.

לסיכום,

סיפור-החלום הינו אירוע, הקשור ליחסים בין המספר ושומעיו. בעוד שחלימה היא יצירה אינטרה-פסיכית, סיפור-חלום הוא אירוע בין-אישי, המושפע על ידי חוקים שונים. עבודה עם חלום לא עוסקת רק בעבר, אלא גם בעתיד ולתמורות במרחב הבין אישי שלאחר סיפור החלום (Friedman, 2000). סיפור-החלום מאותר כמרחב פוטנציאלי שבו יכול להתפתח דיאלוג בין-אישי וחברתי (Neri, 2002)

חלימה וסיפור-החלום הם בו-זמנית גם פסיכולוגיה "של אדם אחד" (one person psychology) וגם פסיכולוגיה "של שני אנשים ויותר" (Friedman, 2000). דלאל (2003) מדגיש את קיומם של כוחות לא מודעים הפועלים על הקבוצה מתוקף ההשתייכות הקבוצתית וחלום שמסופר בקבוצה, תמיד קשור לקבוצה, לא משנה מה מקור החומר

(Pines, 1999) בדומה לשני תיאורי המקרים שלעיל שבמובן הלא מודע החברתי מציגים את הביטוי למשאלה להיות יחד תוך הכלה.

**\*מיבאר: טכניקות פסיכודרמה**

**פרוטגוניסט** - הגיבור הראשי שמבנה את הפסיכודרמה שלו והוא במרכז ההתרחשות  
**אגו מסייע** - כל אחד ממשתתפי הקבוצה הנוטל תפקיד בפסיכודרמה של הפרוטגוניסט  
**חילוף תפקידים** - קבלת תפקיד של אדם אחר וניסיון לחוות את אותו אדם, קרוב ככל האפשר לאופן שבו הוא חווה את העצמי שלו  
**כפיל** - אגו מסייע המגלם עבור הפרוטגוניסט את הקול הפנימי של רגשות ומחשבות מודחקים

**מראה** - נתינת ביטוי נוסף המשקף את האחר, נסיון להיות ראי נאמן עבור המתבונן  
**סולילקיו** - הרהור בקול רם  
**שיתוף** (sharing) - חברי הקבוצה משתפים בחוויות ורגשות אישיים שהתעוררו במהלך הפסיכודרמה

**פרוססינג** - הפרוטגוניסט, הקבוצה והמנחה מעבדים את התהליך הפסיכודרמטי

**ביבליוגרפיה**

גפני, א. (2000). *אשנב לחלומות*, הוצ' כרמל.

דלאל, פ. (2003). סיפורם של שני תתי מודע, המסע מן הלא מודע הפרוידיאני אל הלא

מודע החברתי הפוקסיאני. מקבץ- כתב העת הישראלי לטיפול קבוצתי, כרך 8, גליון 1,

61-78, האגודה הישראלית

להנחיה ולטיפול קבוצתי.

ריבון, י. (2002). פסיכודרמה של חלום, מהמופשט הלא ודאי אל הקונקרטי המרגיע.

מקבץ- כתב העת הישראלי לטיפול קבוצתי, כרך 7, גליון 2, 53-61, האגודה הישראלית

להנחיה ולטיפול קבוצתי.

Blatner, A. (2000). *Foundations of psychodrama: History, theory, and practice*. (4th ed.) New York: Springer Publishing Co.

Garcia, A., & Buchanan, D. R. (2000). "Psychodrama". In Lewis, Penny (Eds.); Johnson, David Read (Eds.). *Current Approaches in Drama Therapy* (pp.162-195).

Friedman, R. (2002c) Dream-telling as a Request for containment in Group therapy—The Royal Road through the Other. In: Pines, Neri and Friedman, Eds. (2002) *Dreams in Group Psychotherapy*. (pp. 46-67) London, NY: Jessica Kingsley Publishers.

Holmes, P., Karp, M., & Watson, M. (1994). *Psychodrama since Moreno*, London & NY.

Moreno, J. L. (1946-61). *Psychodrama 1-3*, New York: Beacon House.



Neri, C. (2002) Fabiana's Dreams. In: Neri, Pines and Friedman (Eds.)  
*Psychotherapy*. London: Jessica Kingsley Publishers *Dreams in Group*  
(pp. 155-166).

Pines, M. (1999) Dreams, are they personal or social? *Funzionegamma*,

Ullman, M., & Zimmerman, N, (1979). Working with dreams. Los  
Angeles: J.P. Tarcher.

Dr. Yudith Rybko, is a lecturer at *Oranim College* and is licensed by the  
*Israeli Psychodrama Association* to practice psychodrama. She is also a

*"Group Analyst "* by *E.G.A.T.I.N.*