

רמות של סיפור – כלי עזר שימושי למטפלים

עשהאל רומנלי

כמטפל זוגי ומשפחתי אני נעזר לעיתים קרובות במושגים ובכישורים שרכשתי כשחקן ומנחה בתיאטרון פלייבק. מאמר קצר זה, ראשון בסדרת מאמרים השוזרים כישורי אילתור לטיפול, יפרסם המשגה הקשורה לנרטיב/סיפור של המספר בתאטרון פלייבק, שיכולה לשרת את המטפל הזוגי והמשפחתי. תאטרון פלייבק הוא תאטרון מאולתר המבוסס על סיפורים מהקהל (Fox, 1994; Salas, 1999). במרכזו של גישה זו, נמצא הסיפור של המספר. הסיפור, או הנרטיב, הינו גורם חשוב מאוד גם בטיפול זוגי ומשפחתי, במיוחד בגישת הטיפול הנרטיבי (White, 2007; White and Epston, 1990). אם כך, מה אפשר ללמוד מהדרך בה שחקנים ומנחים שומעים סיפור בתיאטרון פלייבק, בכדי לשפר את השירות שלנו כאנשי טיפול?

אחרי 10 שנים כשחקן ומנחה פלייבק, שמעתי מאות סיפורים מאנשים שונים, בישראל, ארה"ב וארופה. שמתי לב שסיפורים מסוימים מאוד ריגשו אותי ואחרים חלפו על פני. סיפורים מסוימים הסעירו את דימויני אולם לא את חבריי לבמה. תהיתי מדוע כל סיפור יכול להחיות בצורה כל כך שונה, עם שוני רב בין אנשים ואפילו בתוכי. עם השנים הבנתי שבעצם ישנם רמות שונות לכל סיפור. המשגה זו עזרה לי מאוד כמנחה וכשחקן. היום היא עוזרת לי להבין ולשמוע בצורה יותר מורכבת את מציאות הלקוח, בכדי לאפשר שיח יותר יצירתי ופורה (Keeney & Keeney, 2015) עם הלקוחות. להלן שלושת הרמות:

1. רובד עובדתי

זהו הרובד של פרטי הסיפור. מי? מתי? איפה? איך? זה הרובד שנשמע לרוב בטיפולים. בתיאטרון פלייבק, ולדעתי גם בטיפול, טוב אם נשאף להעמיק מעבר לפרטים הטכניים, לאחר שהתגבשה תמונה טובה דיה של פרטי הסיפור.

2. רובד ריגשי

זהו הרובד של התחושות והרגשות של המספר. לעיתים קרובות רובד זה נרמז ואינו ממולל מפורשות. כאן על המטפל להשלים את התמונה בעצמו או לשאול ישירות את הלקוח. לעיתים הלקוח ירמוז דרך ביטוי (הרגשתי כמו 100 טון, עפתי גבוה וכולי...).

3. רובד ארכיטיפי/אוניברסלי/אישי

רובד זה הוא הרובד העשיר והפורה ביותר ליצירה משותפת. זהו הרובד שמעבר לפרטים, שמכיל את המימד הארכיטיפי (יונג), האוניברסלי. זהו הרובד שבו כל בן אדם, יוכל להזדהות ולהתחבר אליו, ולחוות רזוננס אישי. דווקא המימד הכי ארכיטיפי, הוא גם הכי אישי.

דוגמה – הסיפור המוזר על הכלב...

לדוגמה, לקוח רווק מספר לי על הקושי שיש לו עם הלכלוך של הכלב שלו. ברובד העובדתי הוא מספר על עצמו, כלב שמתגלגל בצואה בפארק, החזרה שלו הביתה והעצבים כשהוא

1 ההתייחסות במאמר היא בלשון זכר אולם כמובן שהכוונה היא לשני המינים.

נאלץ לעשות אמבטיה ארוכה לכלב לו. בגלל שמעולם לא היה לי כלב, ברובד המודע קשה להבין ולהיות אמפתי אליו. ברובד הרגשי אני מזהה רגשות של תסכול, כעס, כמיהה לחיבור. לעומת זאת, ברובד הארכיטיפי אני מתאמץ ושומע רובדים יותר אוניברסליים כגון: רצון למשפחה, צורך בשליטה על אחר וכמיהה לסדר בין אישי. ברמה הזו, אני יותר מופעל, מגויס ויכול להזדהות עם הלקוח. מהרובד הזה אני מרגיש אמפתיה, ויכול לשהות איתו ברגע הזה. הסיפור על הכלב יכל להיות עוד סיפור טכני שבו אני מנסה להבין או לפרש "מהיציע" מבלי לחוות רזוננס אישי. אולם, הקשבה לרובד האוניברסלי הפכה אותו לסיפור מקרב, חי, ונושם.

סיכום

מאמר קצר זה פרס המשגה פשוטה וכנראה מאוד אינטואטיבית, אולם תירגול מודע של הקשבה לרמה הארכיטיפית, יכול לאפשר למטפל לנצל סיפורים קטנים בטיפול, לרגעי עכשיו (now moments) שפותחים את השדה הבינאישי ויצירה של שינוי בחדר (Kindler, Boston Change Process Study Group, 2002; Stern, 2004a, 2004b).

ביבליוגרפיה

Fox, J. (1994). Acts of Service, New York: Tusitala.

Keeney, H., & Keeney, B. (2013). Creative Therapeutic Technique: Skills for the Art of Bringing Forth Change. Zeig, Tucker & Theisen.

Kindler, A. (2010). Spontaneity and Improvisation in Psychoanalysis. Psychoanalytic Inquiry, 30(3), 222-234.

Salas, J. (1999). Improvising Real Life, Iowa: Tusitala.

Stern, D. N. (2004a). The present moment as a critical moment. Negotiation Journal, 20(2), 365-372.

Stern, D. N. (2004b). The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life. New York, NY: WW Norton & Company.

White, M. (2007). Maps of narrative practice. WW Norton & Company.

White, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. WW Norton & Company.