

## האיכות התרפויטית של 'משחק הממלכות'

בספר זה ביקשתי לחקור ולתת תוקף לכלי טיפולי שפיתחתי במהלך שנות עבודתי, ובמרכזו עומד משחק הממלכות. למטרה זו בחרתי קבוצת מטופלים שעברו בהנחייתי תהליך טיפולי מתוך כוונה לקבל תובנות מעמיקות ולנסות לייצר מודל טיפולי אופטימלי. כמה שאלות מנחות עמדו בבסיס המחשבה על התהליך הטיפולי:

**כיצד באים לידי ביטוי בתהליך הטיפולי ממדי המשחק, הדמיון והיכולת לבנות סיפור?** ההנחה העומדת מאחורי שאלה זו היא כי ההיעזרות בטיפול שבמרכזו משחק הממלכות תביא לידי ביטוי את הממדים, הכישורים והתפקודים שנידונו בסקירת הספרות: **משחק, דמיון והיכולת לבנות סיפור**. המרכיבים הללו באו לידי ביטוי בתהליך הטיפולי כולו: בטיפול הפרטני והקבוצתי גם יחד, ובנו את המסגרת למשחק הממלכות.

**עקרון המשחק** בא לידי ביטוי בקטגוריות הבאות: תקשורת, קונפליקט, תוקפנות, חברות, קבלה ונתינה – קטגוריות המאפשרות תקשורת תוך-אישית ובין-אישית. עיקרון של משחק מתקשר גם לקטגוריה של תנועה, תיקון, שינוי. בתהליך הטיפולי, ישנו שימוש נרחב במשחק, ככלי ליצירת תקשורת ושיח בין משתתפי הקבוצה. במהלך התהליך הטיפולי השימוש במשחק הממלכות מאפשר לייצר שיח תוך-אישית של כל משתתף בתוך המציאות הפנימית שלו ושיח בין-אישית בין משתתפי הקבוצה. אריק אריקסון (Erickson, 1937) התייחס למשחק כאל פעילות משחררת, המאפשרת לאדם לשחרר את כוחות האגו ולהתפנות ליצירת קשרים עם אחרים. במהלך המשחק המטופלים הצליחו להציג צדדים משוחררים יותר בעצמם. העבודה האישית של כל משתתף בממלכה שלו אפשרה לו להיות חופשי יותר בשיח הקבוצתי. נדמה היה שהמסגרת הבטוחה שכל משתתף יצר אפשרה לו להעז ולייצר מפגשים חברתיים ישירים יותר, מרגע שהממלכה שלו מלאה בכוחות ובחיבורים חברתיים פנטסטיים.

במסגרת משחק הממלכות המטופלים נדרשו להתמודד בשלב מאוחר עם בחירות שעשו בשלב ראשוני (הפתקים שבחרו להכניס לממלכה). חלק מהמטופלים הופתעו מבחירותיהם, וייצרו סיפור שמאפשר תיקון, תזווה ושינוי. ויניקוט (1996) התייחס למרחב המעברי, שבו ניתן לעבור בין מציאות לדמיון. המרחב המעברי שמייצר אפשרות לתנועה מאפשר לאדם להגמיש את עמדותיו ואף לעשות שינוי.

יצירת הסיפור בתוך משחק הממלכות, כיצירה שמחייבת תנועה מתמדת, גורמת למטופל להיכנס ולצאת כל הזמן מהעולם הממשי אל העולם הפנטסטי. המשחק מאפשר חירות ויכולת תנועה. הויזינגה (1984) התייחס לכך שהמשחק תחום במקום עם סדר וחוקים משלו. החוקים הללו מאפשרים יצירת דפוסים ברורים שניתן לחזור אליהם ועליהם בכל פעם שנרצה בכך. כוחה של החזרתיות בכך שהאדם יכול לחזור למשחק ולעולם הדמיוני בכל פעם שיחוש צורך לעשות זאת.

עקרון הדמיון בא לידי ביטוי בקטגוריות שמאפשרות קשר בין המציאות הממשית ובין העולם הפנימי: חיבור בין פנים לחוץ, ממשות ודמיון.

בתהליך הטיפולי **עקרון הדמיון** בא לידי ביטוי בחיבור שעשו המשתתפים בין המציאות הממשית בחדר הטיפול ובין המציאות הממשית מחוץ לחדר הטיפול. כמו כן, נעשה חיבור בין המציאות הפנימית למציאות החיצונית. ניתן היה להתרשם מכך כאשר המשתתפים העלו דוגמאות מעולמם מחוץ לחדר הטיפול והשליכו את התמודדותם בחוץ לנעשה בקבוצה, וכך גם עשו בכיוון ההפוך – הם השתמשו בחוויות שהתרחשו בחדר הטיפול ומהן הסיקו לגבי התמודדויות בחוץ. במסגרת משחק הממלכות המטופלים הכניסו פריטים ממשיים לתוך ממלכה פנטסטית וכן השתמשו בהתמודדויות מתוך העולם הפנטסטי בעולם הממשי.

משחק הממלכות מאפשר למטופל להגיע לרבידים של הלא מודע. במהלך משחק הממלכות, נראה כי המטופלים נסחפים אחר הדמיון, לעיתים נדמה שגם התנהגויות פיזיות הולכות ומתגברות במהלך המשחק

(דיבור, צחוק, תנועה ועוד). ההיסחפות מקבילה למצב שאליו שואף פרויד בטכניקת "האסוציאציות החופשיות". אם פרויד דיבר על כך שהמטופל נדרש לשכב על הספה ולהעלות כל מחשבה שעוברת בראשו, כאילו היה צופה בזרם התודעה שלו, כך מתרחש גם התהליך במשחק הממלכות. המטופל נדרש להעלות כל מחשבה שעולה בראשו ולכתוב אותה על דף. במשחק הממלכות התהליך אינו אסוציאטיבי לגמרי, שכן המחשבות שעולות קשורות לקטגוריות המוצגות על ידי המטפל. יחד עם זאת, מהרגע שהמטופל חש חיבור לממלכה שלו, גם הקטגוריות אינן אלה שמובילות אותו אלא הוא מובל על ידי הסיפור הפנימי שלו. אחת הנקודות המשמעותיות במשחק הממלכות היא שהמטופל, בשלב החמישי של המודל, נדרש להביט בפתקים שכתב, ומעמדה של צפייה בזרם התודעה שלו הוא עובר לשלב של מודעות ואף לשלב של אינטגרציה.

**עקרון הסיפור** בא לידי ביטוי בקטגוריות הבאות: חיבור, בריאה, בחירה ודמיון. אני מתייחסת כאן לטקסט שנוצר בחדר הטיפול, במסגרת המודל המשולב. מדובר בטקסט שנוצר על ידי המטופל. האיכויות התרפויטיות של הטקסט מתייחסות להקשר הטיפולי שבתוכו נוצר הטקסט, כפי שצורן (2000) מתייחסת אליהן, ומגדירות את הטקסט כבעל מעמד אוטונומי וכן כטקסט עמום ובעל אי-מוגדרות. אני טוענת כי הטקסט שנוצר בחדר הטיפול, בשלבים השונים של בריאתו, הוא בעל תכונות דומות. הטקסט נוצר כישות אוטונומית, בשלבים הראשונים כאוסף של פריטים שכתובים על פתקים נפרדים. ההפרדה בין הפריטים (כל פריט שנכנס למשחק הממלכות נכתב על פתק נפרד) מדגישה את אופיו האוטונומי של הפריט. ההנחיה נועדה לאפשר לפריט הטקסטואלי לחיות בעולם נבדל משלו, עד אשר המטופל יבשיל ויוכל לחבר אותו לעולם הפנימי שלו ולעולם הממשי. וולפגנג איזר (2006) מתייחס לתכונת אי-המוגדרות של טקסט. הפריטים ביחס לטקסט הספרותי אינם ברורים לגמרי והקורא נדרש למלא אותם. בטקסט שנוצר בחדר הטיפול במודל המשולב המטופל, שהוא גם הכותב וגם הקורא, נדרש להשלים את הפערים שנוצרו כדי לייצר מהם סיפור פנימי בעל היגיון סובייקטיבי. הטיפול בביבליותרפיה מתייחס לטקסט הספרותי כאל "קול שלישי" בחדר. הטקסט מהווה ישות נוספת שישנה אפשרות לנהל איתה שיח (צורן, 2000).

בתהליך הטיפולי נוצר סיפור שהמטופל צריך לשמוע עכשיו, מתוך שיח משותף של המטפל, המטופל ושאר חברי הקבוצה. הסיפור שנברא במהלך התהליך הטיפולי נבנה מתוך חלקי אמירות, חלקי אני והתנסויות שחוה המטופל באופן פנימי, באופן ממשי מחוץ לחדר הטיפול ומתוך חוויות ממשיות בתוך חדר הטיפול. הסיפור שנבנה במהלך התהליך הטיפולי, גם דרך משחק הממלכות, העלה תכנים לא מודעים אצל המטופלים. התכנים הללו הציגו קשר ישיר לתמונה הקלינית של כל אחד מהמטופלים, כפי שהוצגה על ידם באופן מודע, כפי שהתפרשה אצלי במהלך הטיפול וכפי שבאה לידי ביטוי במשמעויות הלא מודעות שעלו דרך התכנים השונים.

**כיצד באים לידי ביטוי בתהליך הטיפולי מאפייני המציאות הפנימית?** ההנחה העומדת מאחורי שאלה זו היא כי ההיעזרות במשחק הממלכות תביא לידי ביטוי ביתר בהירות ונגישות תכנים של המציאות הפנימית. עקרון זה בא לידי ביטוי בקטגוריות שעוסקות בהתחברות למקומות פנימיים: **מסגרת, מוגנות, מקום, דיוק, כוח וקושי**.

בהקשר של מציאות פנימית ניתן להתייחס לגישתו של אוגדן ודרכה להבין את התחנות השונות במשחק הממלכות: תומס אוגדן (1989) מתייחס לחוויה האנושית כתוצאה של יחסים דיאלקטיים בין שלושה אופני חוויה: האופנות האוטוסיטית-מגעית מספקת המשכיות ותחושת חוויה שלמה. האופנות האוטוסיטית-מגעית באה לידי ביטוי ביצירת הקופסה, כמיכל שלם. האופנות הפרנואידיית-סכיזואידיית מספקת את המקור העיקרי של מידיות החוויה, המסומלת באופן קונקרטי. האופנות הפרנואידיית-סכיזואידיית באה לידי ביטוי בהכנסה קונקרטי של הפריטים השונים אל תוך הממלכה. האופנות הדיכאונית מהווה אמצעי עיקרי ליצירת סובייקטיביות היסטורית והתעצבות של החוויה האנושית באופן סימבולי (אוגדן, 1989). האופנות

הדיכאונית באה לידי ביטוי ביצירת הסיפור המחבר בין הפתקים השונים. האופנות האוטוסיסטית-מגעית היא ארגון פסיכולוגי פרימיטיבי שפועל מלידה ויוצר את הצורות היסודיות ביותר של החוויה האנושית. האופנות הזו היא הגבול הראשון המפריד בין התינוק לעולם (שם). במשחק הממלכות בניית הקופסה מאפשרת יצירת גבול ראשון בין החוויה הפנטסטית ובין המציאות.

האופנות ה"דיכאונית" היא זו שבמסגרתה הסובייקט מודע לכך שהוא מעניק משמעות להתנסויות שהוא חווה. תחושת הסובייקטיביות מאפשרת יצירה של רצף היסטוריה אישית. הרצף מחזק את היציבות וההמשכיות של חוויית האני כסובייקט (שם). יכולתו של המטופל לחבר בין האובייקטים שהכניס לקופסה ולייצר מהם סיפור מאפשרת למטופל ליצור חיבור והמשכיות.

משחק הממלכות נמצא בתוך אזור ניטרלי, מקום שהוא גם מציאות וגם דמיון. ניתן להתייחס למקום הזה במילותיו של ויניקוט (1996) כאל מרחב פוטנציאלי או מרחב המעבר, מרחב שבו מתקיימות בו-זמנית חוויות סובייקטיביות וגם חוויות של מציאות אובייקטיבית. ויניקוט טען שמרחב מעין זה מייצר תחושה של ביטחון, מקום שבו ניתן לחוות חוויות מציאותיות ודמיוניות.

מרחב המעבר נוגע גם לצורת החוויה העומדת ביסוד היצירתיות. היכולת להשהות את העיסוק במציאות המוסכמת ולחקור את הפנטזיות שלנו במלואן חיונית ליכולת הביטוי האישי והמקוריות (ויניקוט, 1971, בתוך: Mitchell, 1993). שלב יצירת הממלכה מאפשר יצירתיות, יכולת להתרחק לרגע ולעסוק באומנות עצמה.

משחק הממלכות מייצר מגע עם היצירתיות של המטופל, מאפשר למטופל לייצר ישות שלא הייתה קודם לכן. הישות החדשה מאפשרת דיאלוג תוך-אישי ובין-אישי עם שאר המשתתפים בקבוצה. יגאל וראופמן (2016) טוענים כי נפש האדם מסוגלת לייצר ארגון של החוויות שהיא חווה מבחינת מידת האיום שהן נושאות. אני טוענת כי משחק הממלכות מאפשר לייצר מובחנות עבור המטופל: מה הוא בוחר שיהיה שייך לעולמו ומה לא.

**כיצד יבוא לידי ביטוי השילוב בין הטיפול הקבוצתי, הטיפול הפרטני והמשחק, ועד כמה השילוב ביניהם יוסיף ממדים איכותיים לתהליך הטיפול?** ההנחה העומדת מאחורי שאלה זו היא כי לטיפול המשולב תהיה תרומה שמעבר לתרומה של כל אחת מצורות הטיפול בנפרד. המודל הטיפולי המוצג בספר, מייצר תהליך משמעותי ומלא יותר מטיפול פרטני בנפרד וטיפול קבוצתי בנפרד. השילוב בין שני סוגי הטיפול, כאשר הסיפור מהווה חוט מקשר ביניהם, מציג הבנה מלאה יותר ושלמה עבור המטופל עצמו ועבור המטפל. הספר נכתב מתוך הניסיון הטיפולי שלי במסגרת טיפול פרטני וטיפול קבוצתי, שבעקבותיו בניתי מודל משולב. המודל המשולב נוצר מתוך התפיסה של הטיפול המשולב - Combined Therapy, שבו מטופל עובר במקביל טיפול פרטני וטיפול קבוצתי, על ידי אותו מטפל. הטיפול המשולב שבאמצעותו התפתח המודל המשולב שהצגתי בספר זה מתייחס לראייה שמציג אורי לוי (2016) ביחס לריבוי מצבי עצמי. אם נתייחס לריבוי מצביי עצמי כאל חלקי אני מרובים שקיימים בעולמו הפנימי של המטופל נוכל לומר שבאמצעותם יעלה סיפורו של המטופל באופן המלא והשלם ביותר. ריבוי מצבי העצמי מקביל לפריטים הרבים שאותם מכניס המטופל במשחק הממלכות, פריטים שמאפשרים לו להתוודע לחלקים שונים בעולמו הפנימי וליצור עולם שלם ומלא.

הטיפול המשולב מאפשר למטופל להיחשף למצבי עצמי שונים ולהתמודדות מורכבות ברובד האישי וברובד הבין-אישי. הסיפור מאפשר ליצור חיבור בין הרבדים ולייצר שיח בין החלקים השונים בעולמו הפנימי של המטופל. שיח שמאפשר, בניגוד לתחושת דיסוציאציה בריבוי מצבי עצמי, תחושת חיבור וממשות.

ניתן לראות שתי מגמות של שינוי והלימה בין הקטגוריות שהודגשו בניתוח התהליך הטיפולי ובין אלה שהודגשו בניתוח משחק הממלכות. במגמת ההלימה התקבלו הקטגוריות המשותפות הבאות: מסגרת, מוגנות, מקום, דיוק, חיבור בין פנים לחוץ, ממשות, קבלה ונתינה, כוח, קושי, תקשורת, קונפליקט ותוקפנות. הבנה זו העלתה את התובנה כי מצבי עצמי בסיטואציה חברתית ובסיטואציה פרטנית עשויים לייצר מבנים דומים. משום כך, במודל המשולב ניתן לייצר תמונה מלאה ומעניינת לגבי עולמו הפנימי של המטופל, באופן ממשי. החיבור בין טיפול פרטני וטיפול קבוצתי מאפשר למטפל להבין טוב יותר את עולמו של המטופל ולאפשר לו להגיע לרבדים עמוקים יותר. זאת כדי לייצר תנועה בחייו ואף שינוי והתפתחות.

במקביל, הקטגוריות שהתקבלו בתהליך הטיפולי ובמשחק הממלכות שונות. השוני מדגיש את חשיבותו של הטיפול הקבוצתי והטיפול הפרטני, כל אחד בנפרד ושניהם יחד. חשיבותו של הטיפול הפרטני היא ביכולתו של המטופל לחוש מוגן ולשחרר חוויה ראשונית של קשר אם-תינוק. תחושת המוגנות מאפשרת למטופל להגיע גם למקומות כואבים בעולמו הפנימי ולאפשר למצבי עצמי נוספים לעלות מהלא מודע למודע. התוספת של הטיפול הקבוצתי מאפשרת למטופל להביט בעולמו הפנימי גם מתוך עיניהם של המשתתפים בקבוצה. המראות שמציגים משתתפי הקבוצה מחייבים את המטופל להביט בעצמו, גם באופנים שאינו מעז להביט בעצמו. ייתכן שאופנים אלה מגיעים ממקומות לא מודעים, שהופכים ממשיים באינטראקציה הקבוצתית. אחת הדרכים לזהות את אותן מראות חברתיות שמשקפות עבור כל משתתף באה לידי ביטוי בתחנה מס' 12 במשחק הממלכות – נתינת מתנות לממלכות האחרות. המתנות השונות שכל משתתף קיבל האירו את האופן שבו הוא משתקף בעיני האחרים.

המודל המשולב שם את המטופל במקום משמעותי, כשותף מלא לתהליך הטיפולי שהוא עובר. עצם העובדה שהמטופל הוא זה שבורא לעצמו את הממלכה, הוא זה שמכניס את פריטי הממלכה וכמובן הוא זה שמשלים את הסיפור שלו ומחבר בין פריטי הממלכה, מאפשרת למטופל תחושה של עשייה ויצירת משמעות בתוך עולמו.

המודל המשולב מייצר שיח בין תהליכים מודעים ולא מודעים. התהליכים המודעים מתייחסים לאינטראקציות החברתיות שנוצרות במסגרת התהליך הקבוצתי, אינטראקציות שטומנות בחובן תגובות שונות של המטופל כלפי שאר משתתפי הקבוצה ושל שאר משתתפי הקבוצה כלפיו. מדובר בתגובות ממשיות, תגובות ששייכות לעולם המציאותי. מנגד, העיסוק בפריטים שמכניס המטופל לתוך משחק הממלכות הוא בעולם הדמיון, ויש בו חיבור לאסוציאציות חופשיות ושיח עם הלא מודע. החיבור שנעשה בסופו של התהליך הוא חיבור ממשי בין התהליכים השונים שעובר המטופל, דרך השימוש בפנטזיה. הסיפור שמתקבל מאפשר למטופל להתחבר למקומות מודעים פחות באמצעות טכניקות מודעות.

במסגרת המודל המשולב ה"כאן ועכשיו" הוא משמעותי, והוא אחד העקרונות הבסיסיים לפעולה. ההתייחסות היא למציאות שמתקיימת באותה עת בחדר הטיפול: במודל המשולב ישנה מורכבות ביחס למושג "כאן ועכשיו", מכיוון שהחיבור בתהליך הטיפולי הוא בין חדר הטיפול הפרטני וחדר הטיפול הקבוצתי. משחק הממלכות מאפשר את החיבור הממשי ביניהם. מחד גיסא, עצם העובדה שישנו חיבור בין פתקים שנכתבו בטיפול הקבוצתי והשלמת הסיפור במפגש הפרטני, מאידך גיסא, החיבור של התכנים שהתרחשו בחדר הטיפול הקבוצתי לתוך הסיפור הפנטסטי.

גיוזף (Joseph, 2013) מתייחסת לתופעה של "כאן ועכשיו" בחדר הטיפול. היא מתייחסת לפרשנות שלה ביחס לחדר הטיפול ולקשר הטיפולי שקיים בחדר בין המטפלת למטופל. היא מתייחסת לשני ההיבטים של כאן ועכשיו: היבט שמתייחס להתרחשות בין המטפל למטופל והמציאות הממשית שמתקיימת בחדר הטיפול. ה"כאן" מדגיש את העובדה כי קיים מחוץ לחדר הטיפול עולם ממשי, ויש לייצר קשר בינו ובין המתרחש בחדר הטיפול.

**כיצד יבואו לידי ביטוי בתהליך הטיפול מאפייני התקשורת בין חברי הקבוצה ובין כל אחד מהם לעולם החברתי מחוץ לקבוצה? מהן תחושותיהם לגבי תקשורת עם העולם החברתי מחוץ לקבוצה? ההנחה העומדת מאחורי שאלות אלה היא כי במהלך התהליך הטיפולי ההיעזרות במשחק הממלכות תביא לידי ביטוי מאפייני תקשורת בתוך הקבוצה, בין חברי הקבוצה, ומאפייני תקשורת מחוץ לקבוצה, בין כל אחד מחברי הקבוצה והסביבה החברתית שלו.**

מאפיינים אלה בא לידי ביטוי בכמה קטגוריות:

### **חיבור בין פנים לחוץ**

אחת הקטגוריות המרכזיות לניתוח שעלו במהלך הטיפול מתייחסת לחיבור שבין פנים לחוץ. בתהליך הקבוצתי נוצר חיבור בין המציאות החברתית במציאות הקבוצתית לבין המציאות החברתית מחוץ לקבוצה. משחק הממלכות יוצר חיבור ממשי בין הפריטים שהוכנסו לממלכה – פתקים ממשיים ופריטים דמיוניים. יצירת הסיפור בתום התהליך אפשר חיבור בין מציאות ממשית למציאות דמיונית, בין רובד ממשי-מציאותי ובין רובד פנימי-דמיוני.

חיבור בין פנים לחוץ מתייחס גם למשמעות הזמן בטיפול, מבחינת החוויות ומבחינת הפרשנויות: האם בטיפול יש להתייחס למתרחש מחוץ לחדר הטיפול, משמע, לא בעת הזו; או האם יש להתייחס למתרחש בחדר הטיפול, משמע, לחוויות והפרשנויות לגבי הטיפול עצמו. באמצעות המודל המשולב ניתן להתייחס לשני היבטי זמן בו-זמנית: גם למציאות החיצונית שאינה מתרחשת ברגע זה וגם למציאות הפנימית שמתרחשת באותו רגע, ולמעשה באופן תמידי.

ה"עכשיו" מתייחס לתחושת הזמן בחדר הטיפול – הזמן אינו מתייחס לעבר, להווה או לעתיד אלא לתחושה שקיימת מעבר לזמן הפונקציונלי. כלומר, המטופל יכול להיות במצב של תנועה, מסוגל ליצר שינוי. המטפל נדרש לזהות שינויים שמתרחשים מול עיניו אצל המטופל, בתנועות שלו, באסוציאציות שלו ובתגובותיו לפירושים של המטפל. היכולת של המטפל לזהות שינויים ותנועה אצל המטופל מאפשרת לזהות את הדפוסים הבסיסיים של המטופל במציאות הפנימית שלו. הזיהוי מאפשר למטפל ליצר קשר נכון ומשמעותי בינו ובין המטופל.

המשמעות של הזמן היא משתנה. מצד אחד, הזמן קבוע ומחובר למציאות הממשית. הזמן בא לידי ביטוי ברצון שלי כמטפלת לדייק את הפרשנויות ואת הזיהוי של התגובות השונות בתהליך הטיפולי. מצד שני, הזמן מתקיים מעבר לממשות של התהליך הטיפולי בחדר הטיפול. התהליך הטיפולי מתקיים במקביל לזמן פנטסטי שנוצר במסגרת הממלכה של כל משתתף. כפי שהממלכה של כל משתתף מהווה עולם מקביל לעולם הממשי שבו הוא חי, כך גם הזמן המקביל מייצר סיפור שיש בו "אל-זמניות", הוא קיים מאז ומעולם וכך יתקיים גם לעד. המשמעות הטיפולית מאפשרת למטופל להמציא עוד ועוד סיפורים שינהלו שיח ביניהם וייצרו תנועה של המוטיבים המרכזיים בסיפור. התנועה בסיפור עשויה לאפשר התפתחות ושינוי.

ג'וזף (2013) מתייחסת לתפקידו של המטפל שמתמש בעיקרון "כאן ועכשיו" במהלך הטיפול. היא מתארת טיפולים פרטניים, ואילו אני משתמשת במושגים שלה כדי להסביר תהליכים מקבילים במודל משולב. ג'וזף טוענת כי המטפל צריך להיות קשוב לתחושות שעולות אצלו במהלך התהליך הטיפולי. המטפל נדרש לזהות את המציאות הפנימית שלו כדי שיוכל לסייע למטופל באופן העמוק ביותר. היא טוענת כי שינוי נפשי משמעותי יכול לבוא לידי ביטוי ביכולתו של המטופל לזהות את תחושותיו. כדי לזהות אותן, עליו לזהות את התחושות שלו כלפי המטפל. המטפל נדרש לזהות את התנועה הנפשית בחדר הטיפול ולייצר בכל פעם תפקיד שונה, שיחייב גם את המטופל לייצר שינוי בתנועותיו.

אחד העקרונות הבסיסיים שעל פיהם פעלתי בתהליך הטיפולי הוא העיקרון של "כאן ועכשיו", החשיבות בהדגשת התהליכים המתרחשים בתהליך הטיפולי עצמו. עבודה על פי עיקרון זה היא עוצמתית

ואינטנסיבית, מכיוון שהיא "לא משאירה מקום לדמיון". יחד עם זאת, היא מאפשרת תובנות עמוקות ביותר בזמן קצר ביותר, כך ששינוי והתפתחות אפשריים והופכים להיות ממשיים.

### **תקשורת בין חברי הקבוצה**

בתהליך הטיפולי המוצג בספר זה תפקידים שונים מוצגים בפני המטופל על ידי חברי הקבוצה. עצם העובדה שהמטופל מתחיל את התהליך מתוך טיפול פרטני מאפשרת למנחת הקבוצה לזהות תפקידים שונים ולהאיר אותם בפני כל אחד מחברי הקבוצה. על פי ג'וזף (2013), המטרה בטיפול היא הבנה של התנועה ולא מתן הסבר תיאורטי. כדי להימנע מכך חברי הקבוצה מייצרים התנהגויות ממשיות. ההסבר התיאורטי נדחק הצידה, והמטפל לא נקלע לפינה הזו, אלא מייצר שיח עם ההתנהגויות הממשיות המתרחשות בתהליך הטיפולי.

אנתוני ופוקס (1965) התייחסו לקבוצה כאל היכל של מראות. הקבוצה מאפשרת למשתתף להביט בעצמו במראות רבות, כפי שהוא משתקף אצל יתר המשתתפים. בו זמנית, המשתתף יכול להביט בהתנהגויות של המשתתפים האחרים ולזהות חלקים בעצמו שעדיין חבויים מעיניו.

במהלך התהליך הטיפולי התרחשו שני תהליכים מקבילים שונים, אך משלימים: התרחשו אינטראקציות בחדר הטיפול, במציאות הממשית, עם חברי הקבוצה. במקביל, חל תהליך של בריאת הממלכה, נתינת מתנות למשתתפים אחרים וקבלת מתנות. בתוך הסיפור עצמו נדרשו המשתתפים להתמודד עם המתנות שהכניסו חבריהם לקבוצה אל הממלכה שלהם. התמודדות זו גרמה למשתתפים לברוא סיפור שמייצר אינטראקציות של גיבור הסיפור (בדרך כלל המשתתף עצמו) עם האחרים. הסיפור אפשר למשתתפים לייצר שינוי בדפוס האינטראקציות החברתיות.

וינברג ותודר (2004) התייחסו למשולש השתקפויות שמתרחש בטיפול משולב ומאפשר למטופל להיות מודע לחלקים שבעבר התקשה לגשת אליהם. אוגדן (1994) טוען כי במרחב השלישי האנליטי ההקשר שבו המטופל והמטפל חווים את עצמם משתנה. שינוי הקשר החוויתי, מתוך חוויה פנימית של המטופל שהופכת לחוויה בין-אישית בין המטפל למטופל, מאפשר שינוי פנימי אצל המטופל. דיטרוי ו-וינברג (2008) טוענים כי במודל המשולב החיבור בין הטיפול הפרטני והטיפול הקבוצתי יוצר מרחב שלישי אנליטי של חוויה אצל המטפל והמטופל.

בספר זה חקרתי את התנהלותי כמטפלת בטיפול הפרטני ובטיפול הקבוצתי, תוך שימת דגש על חיבור בין התכנים שעלו במסגרת המפגשים הפרטניים והמפגשים הקבוצתיים. לתפיסתי המטפל והמטופל יוצאים יחד למסע משותף בנבכי הלא מודע. הטקסט הנכתב (במשחק הממלכות) מאפשר גישה למקומות חבויים וצעידיה ביניהם באופן בטוח יותר. לתוך הסיפור שנבנה במהלך המפגשים נכנסים אלמנטים של העברה והעברה נגדית.

רפפורט (2015) מתארת מניסיונה את המורכבות המתפתחת ביחסים בין המטפל למטופל במסגרת טיפול משולב. היא טוענת כי דווקא בשל מורכבות זו הצליחה לזהות חלקים סבוכים בתהליך ההעברה ולהגיע להבנה עמוקה יותר של אישיות המטופל.

הדגשתו של יגאל (2015) את העיקרון המנחה של כל הגישות הפסיכונאליטיות: יצירת מילים על ידי המטפל כלפי המטופל כדי לאפשר לו להבין את חוויותיו הפנימיות, מחזקת את המודל המשולב. במודל המשולב מתקיים תהליך מודע ולא מודע גם יחד, שמאפשר למטופל עצמו, בשונה מגישות פסיכואנליטיות שבהן המטפל הוא כול-יודע, למצוא את המילים שעשויות להביא אותו להבנה עמוקה יותר של חוויות פנימיות נפשיות. יגאל (2015) מדגיש כי הפסיכואנליטיקאי משתמש במילותיו, אך הוא למעשה מבטא את החוויות של הנפש של המטופל. המטפל נדרש באופן מציאותי וממשי לנסות ולתאר חוויה של מציאות פנימית של

המטופל. דרך הפעולה שהוצגה בספר זה מאפשרת למטופל לנסות ולמצוא בעצמו מילים לחוויה הפנימית, החוויה המודעת ושאינה מודעת. תפקידו של המטפל לאפשר למטופל למצוא את המילים שייטיבו לזהות את תחושותיו. המטפל מאפשר למטופל למצוא את המילים בתוך עצמו דרך הסיפור שנוצר מתוך משחק הממלכות, סיפור שמבטא חוויות פנימיות וסובייקטיביות.

במודל המשולב ניתן להתרשם כי המטופלים מסוגלים להשתמש בשפה שמבטאת ממשות ודמיון בה בעת. בשלב החמישי ניתן להתרשם שהנפש מסוגלת לייצר שפה שיש בה חיבור ממשי ומציאותי לאירועים גלויים, וכן יש בכוחה להצביע על אירועים חבויים. יצירת הסיפור דרך משחק הממלכות מאפשר למטופל לייצר שלם שמורכב מביטויים מציאותיים, ממשיים ודמיוניים – "השפה ההיא" (יגאל וראופמן, 2016). הם מתייחסים לשפה הפנימית של הנפש, השפה שבאמצעותה הנפש מספרת על עצמה. בשפה זו ניתן לראות קטבים דרים יחד בכפיפה אחת. משום כך, הסיפורים שמתקבלים בשלב החמישי אינם לחלוטין ברורים. המטפל קורא מילים ממשיות והוא שותף לשלב יצירת הסיפור, ולעיתים המילים מובנות לגמרי ואף מוכרות מהשימוש האישי שלו. יחד עם זאת, כאשר המילים מתחברות לסיפור שלם עולים גם סימני שאלה. חלקים שונים בסיפור לקוחים משפה רחוקה וקדומה, מתוך נפשו של האדם. המטופל מסוגל להשתמש בשפה, אך לעיתים מבלי יכולת להבינה לגמרי. יצירת הסיפור מאפשרת למטופל לחוות חוויה של שלמות, אף על פי שאינו מבין את כל חלקי הסיפור. ההפתעה והבהלה שעולות אצל המטופל תוך כדי יצירת הסיפור הן משמעותיות, והליווי של המטפל הכרחי – כדי להתמודד עם סימני השאלה ולא להשאיר אותו לבד בתוך הגיונגלים של הנפש.

הקטגוריות שעלו במסגרת ניתוח הממצאים הדגימו כיצד המודל המשולב עונה על הצורך של המטופל להיות מובן, קודם כל בעיני עצמו, ואחר כך גם בתקשורת עם הסביבה. נדמה שככל שהמטופל יהיה ער לסיפור שלו ולסיפור שהוא מספר לעולם, כך יוכל לבחור בחירות מתאימות בתקשורת עם האחר ולהתקרב לגרעין של המציאות הנפשית שלו.

ייחודו של המודל המשולב הוא ביכולתו לייצר שפה שתקרב את המטופל אל הגרעין הנפשי שלו ותאפשר לו לחוש אותנטי מחד גיסא ולהתפתח מאידך גיסא. הוא מחליט אילו תכנים עשויים להיכנס למרחב הפנימי שלו ואילו מאיימים ועדיף שישארו בחוץ. תחושת האוטנטיות היא תחושה בסיסית ומשמעותית שמקורה ביכולת האדם לתקשר בתהליכים תוך-נפשיים, תוך כדי פתיחות לעולם הרחב והתפתחות נפשית. אותנטיות משמעה חיבור בין חלקים פנימיים תוך-אישיים, ושימוש בהם בהתמודדויות בין-אישיות. כלומר, יכולתו של האדם להרגיש שלם יותר עצמו מחייבת אותו לפעול על פי תחושותיו הפנימיות, מתוך הבנה והסתכלות כוללת על המתרחש גם מחוץ לנפשו. המודל המשולב מאפשר למטופל לייצר את הסיפור האישי שלו (אשר בוודאי מתקרב לגרעין האוטנטי), תוך התמודדות בו-זמנית עם אינטראקציות חברתיות (בתהליך הקבוצתי). כך המטופל יכול להתמודד עם גורמים חיצוניים שמעוניינים ליצור איתו קשר. יכולתו של המטופל לבחור את הדרך להתמודד איתם מותירה אותו במקום מוגן, מבלי שירגיש צורך להסתתר.

ויניקוט (1960) טוען כי יש מקום גם לעצמי האמיתי וגם לעצמי הכוזב בתוך חייו של אדם. למעשה, ויניקוט מתייחס לשימוש בעצמי כוזב ועצמי אמיתי כרצף בין קטבים, ומצב בריא מאפשר תנועה ביניהם. לעיתים האדם נדרש להשתמש בעצמי הכוזב כדי להתמודד במצבים מורכבים עבורו. כאשר האדם מסוגל לעבור תהליך בחדר הטיפול ולהיות מודע לעצמי הכוזב ולשימוש בו במצבים מסוימים, נוכל לומר שישנו תהליך עצמי משמעותי ועמוק. במודל המשולב, ניתן להתרשם כי כל אחד מהמטופלים עבר תהליך והשתמש במהלך הדרך, במהלך הסיפור האישי שלו, בחלקים שקרובים יותר לעצמי האמיתי, לגרעין האוטנטי, ובחלקים שמחייבים התמודדות שונה, ומשום כך נגעו בחלקים כוזבים. המטרה במודל המשולב היא לאפשר למטופל דרך משמעותית שבה יוכל להביט על התחנות השונות, להתקרב אליהן באופן מסוים, מבחינה מודעת, ויחד

עם זאת להשאיר חלק מהתהליך לא מודע ואוטנטי. השילוב בין ההתמודדויות התוך-אישיות להתמודדויות הבין-אישיות, במהלך האינטראקציות הקבוצתיות ובמקביל בהתמודדות עם גורמים חיצוניים מחוץ לחדר הטיפול, מאפשר למטופל תנועה וחופש לבחור את התנהלותו.

במודל המשולב הסיפור האישי של המטופל "מסופר מעצמו" לאורך תקופה. עצם העובדה שהוא מתחיל בפגישה המקדימה, ממשיך במפגשים הקבוצתיים ונשלם במפגשי הסיום האישיים מאפשרת הסתכלות מלאה ורחבה על התהליך הפנימי בהתהוותו ובהתפתחותו. המשמעות של העצמי האמיתי נבדקת במהלך תקופת זמן ולנוכח אינטראקציות שונות, בין-אישיות ותוך-אישיות. התנהלות זו עולה בקנה אחד עם טענתו של מיטשל (2003) כי תחושת האוטנטיות עשויה להשתנות מרגע לרגע ולכן חשוב להתייחס אליה כרצף של התרחשות, ואין לבדוק אותה ברגע נתון.

ההתייחסות לממלכה שנבנית על ידי המטופל היא כאל בית. כלומר, ממלכתו של המטופל היא כזו שיש לייצר אותה מפריטים תוך-אישיים ובין-אישיים שהמטופל מכניס ובוחר בעצמו. הממלכה מהווה במהלך כל השלבים מקום מוגן, שהופך אותה ליותר ויותר מזוהה עם המטופל. במהלך השנים היו מטופלים שחשו קרבה רבה לקופסא והרגישו שהיא ה"בית" שלהם בתוך הטיפול. היה להם חשוב לוודא שהיא נשמרת במקום מוגן ורק להם ישנה גישה אליה.

הבית מהווה מקום מוגן ובטוח, אך התחושות כלפיו עשויות להיות מורכבות. כפי שניתן היה להתרשם מתיאור התהליך הטיפולי, במסגרת משחק הממלכות המטופלים מתבקשים להכניס אל תוך הממלכה גורמים מיטיבים עבור עצמם ובו זמנית גורמים חיצוניים, שמהווים איום או "קלקול" בחייהם. הנחיה זו מתחברת לתפיסתו של יגאל (2017) לגבי תחושת הדיסוננס שקיימת בתוך האדם ביחס לביתו – הבית נתפס כמקום מוגן ומכיל ויחד עם זאת הוא מקור לזרות ואימה.

### **משחק הממלכות וביבליותרפיה**

הטיפול הביבליותרפויטי מתייחס לאיכויות של טקסטים ספרותיים כאיכויות תרפויטיות שבהן ניתן להשתמש בחדר הטיפול. משחק הממלכות נמצא בתווך שבין טקסט ספרותי בעל איכויות תרפויטיות ובין עבודה עצמית. אני גורסת כי משחק הממלכות מאפשר למטופל לייצר טקסט אישי (לא בהכרח ספרותי) בעל איכויות תרפויטיות.

במסגרת משחק הממלכות מתקיימים שני תהליכים מקבילים על ידי המטופל: תהליך של קריאה ותהליך של כתיבה. תהליך הקריאה הוא התהליך שבו המטופלים מוציאים את הפתקים מהממלכה שלהם וקוראים אותם. איזר (2006) מתייחס לתיאוריית התגובה האסתטית, וטוען כי הגורם המרכזי בקריאה של יצירות ספרות הוא יחסי הגומלין בין מבנה היצירה ובין הקורא; "מבנה הטקסט מייצר רצף של דימויים מנטליים הגורמים לטקסט לתרגם את עצמו בתודעת הקורא" (שם, עמ' 36). איזר מתייחס לטקסטים ספרותיים, ואילו אני מתייחסת לחלקי טקסט שנכתבים על ידי המטופלים. התהליך התרפויטי שחווה מי שקורא טקסט בעל איכות אסתטית מתרחש גם כאשר המטופל מוציא מהממלכה שלו את חלקי הטקסטים השונים שקיימים בה.

התהליך שמתלווה לתהליך הקריאה הוא תהליך כתיבה תרפויטי. תהליך הכתיבה התרפויטי הוא בחלקו מודע ובחלקו לא מודע. פרויד (1919) השתמש בטכניקה של "אסוציאציות חופשיות" כדי להגיע ללא מודע של המטופל, כדי להגיע למשאלות כמוסות, הזיות וחלומות ומתוכן להגיע לפרשנויות מודעות. אני מעוניינת לאפשר תהליך מודע ובלתי-מודע עבור המטופל. תהליך של כתיבת הפתקים ותהליך הקריאה מקביל לטכניקה של אסוציאציות חופשיות – בעיקרו תהליך שאינו מודע. תהליך חיבור הפתקים לידי סיפור שלם מקביל לתהליך פרשנות, תהליך מודע ברובו.



יכולת בריאת הסיפור מאפשרת למטופל להתקרב לגרעין הפנימי, לחלקי עצמי שונים. הסיפור מאפשר לייצר מסלול או שביל המתקרב לאותו רובד עמוק, אך עם זאת ניתן לשלוט במידת הקרבה אליו.

### **מי יכול לברוא את משחק הממלכות?**

**כל אחד מאיתנו**, גדול וקטן, מבוגר וצעיר, גבר ואישה, כל אדם שחפצה נפשו יכול לברוא את הממלכה שלו. למעשה העיקרון המרכזי של משחק הממלכות הוא היכולת של כל אדם לשוטט בתוך נפשו בהקשר מציאותי ופנטסטי גם יחד, לספר לעצמו את הסיפור שלו ולייצר סיפורים רבים ככל האפשר כדי להרגיש טוב יותר עם עצמו.

משחק הממלכות יכול לקבל פנים שונות ומשונות וניתן לבצע אותו בכתיבה או בכל אמצעי אומנותי אחר. משמעות המשחק באה לידי ביטוי בארבעת השלבים השונים:

א. יצירת הקופסה – יצירת מיכל שמאפשר לממלכה להיבנות. ברמה הרגשית זהו מתן אישור עצמי לכך שניתן לתת עוד הזדמנות לבדוק ולתקן את הסיפור העצמי.

ב. הכנסת פריטים לתוך הקופסה – היכולת לפרוט את הפריטים הרבים והשונים שמרכיבים את סיפור חייו. שלב זה מנכיח את העובדה שאדם מסוגל להביט בפריטי חייו השונים, לתת להם את המרחב המתאים ולתהות לגביהם.

ג. הוצאת הפריטים מהקופסה אל תוך המרחב – היכולת להביט בכל הפריטים כיחידה אחת. המבט השלם מעלה תהיות ותובנות לגבי הקשרים בין הפריטים השונים ולגבי היכולת והקושי להתנהל יחד.

ד. יצירת סיפור – הסיפור מדבר את המרחב הנפשי השלם. הסיפור הופך לישות עצמאית, שעשויה להתקיים ולהכיל שיח של האדם עם עצמו.

משחק הממלכות מתאים לטיפול פרטני וקבוצתי כאחד. בשני האופנים מדובר בעבודה עצמית, והמטפל מנחה את התהליך. חשוב שהמטפל יאפשר לכל מטופל להיות מרוכז בעבודה עצמית. השיתוף של המטפל או הקבוצה נעשה רק לאחר השלב שבו הוכנסו כל הפריטים לקופסה או לאחר ארבעת השלבים.

המשחק, כאמור, מאפשר תנועתיות וחיות, מייצר תחושה של מסוגלות, תחושה של תקווה ואמונה שביכולתו של כל אדם לשנות את התנהלותו בעולם, את מזלו ובעיקר את תפיסתו לגבי סיפור חייו.

משחק הממלכות שופך אור על הטיפול המשולב ביחס לטיפול רגשי ביבליותרפויטי. חשיבותו של המשחק משתקפת באפשרות שעומדת בפני המטופל לברוא עולם פנטסטי במקביל לעולם הממשי. המטופל מתקרב כך למציאות הפנימית שלו – דרך המרכיב הפנטסטי-דמיוני, באופן מוגן יותר. האפשרות לייצר עולם מקביל חשובה מכמה היבטים. מההיבט הראשון, עצם האפשרות ליצור נוגעת במקומות המורכבים של תקיעות ובתחושה של חוסר חיוניות. מההיבט השני, היכולת לייצר עולם מקביל מאפשרת להניח "בצד" את הקשיים הממשיים והמטופל יכול לדמיין ולגעת במקומות של תנועה ושינוי. בהיבט שלישי, המטופל יכול לגעת בחלקים שונים באני, שהיו חבויים עד כה או מכאיבים מדי. היכולת לזהות אותם דרך הצצה לעולם הפנטסטי מאפשרת נגיעה "לא מחייבת".

טיפול משולב מאפשר למטופל לעשות עבודה משמעותית על עצמו ברבדים אישיים וחברתיים גם יחד. המטופל יכול לצאת מהמקום האישי ולחזור אליו, ובדרך הוא מתמודד עם חלקים מודעים ולא מודעים בעצמו, שבאים לידי ביטוי בתהליך הקבוצתי, בתגובות שלו ביחס למשתתפים האחרים ובתגובות של המשתתפים האחרים כלפיו. נקודת הפתיחה ונקודת הסגירה מאפשרות למטופל לחזור לאני האמיתי שלו ולהתמודד איתו. המודל המשולב, שבו המטפל נמצא בכל השלבים שבהם מתמודד עם המטופל, מאפשר למטופל החזקה וחיבור. המטפל מתנהל כ"ביבליוגרף" של המטופל, הוא מחזיק יחד איתו את הסיפור האישי שלו. המטופל הוא זה שעושה את הבחירות והמטפל הוא זה שמשקף אותן.

לכך מתקשר אופיו של הטיפול הביבליותרפויטי. דרך משמעותו של הטקסט בחדר הטיפול נוצר "הקול השלישי" – הטקסט שנוצר במהלך הטיפול כולו. זה הולך ונבנה, ומייצר ישות שניתן לנהל איתה שיח. השיח עם הטקסט שנבנה מייצר תגובות שונות: תגובה של קונפליקט וחוסר הסכמה, תגובה של התרגשות, תגובה של חיבור, תגובה של כאב, תגובה של כעס ותגובה של תוקפנות. התגובות השונות מאפשרות למטופל להתמודד עם מגוון רחב של תחושות בתוך הוויה מוגנת.

מסגרת הטיפול שהצגתי התבססה על פיתוח כלי והתנסות מתועדת בו. אף שתוצרי המודל המשולב יכולים להיות בסיס עבור מטפלים המעוניינים לאמץ מודל זה, נראה כי מחקרים נוספים ייטיבו עם בחינת התהליך הטיפולי והכלי עצמו. ראוי לעודד חוקרים ומטפלים נוספים לא רק שיאמצו את הכלי אלא שימשיכו לחקור אותו באוכלוסיות שונות ובהקשרים נוספים.