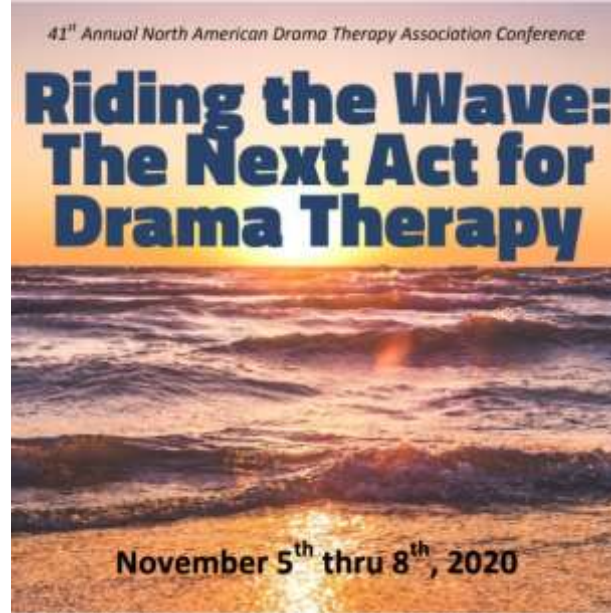


רשמים מכנס האיגוד הצפון אמריקאי של הדרמה תרפיסטים 2020

מאת: מעין יגיל-לאופר

ראשית מבקשת להודות מקרב לב על זכייתי בהשתתפות בכנס זה, שהעשירה אותי מאוד בהיבט המקצועי. ובעיני חשובה לכל מטפל וסטודנט לדרמה-תרפיה.



בכנס השתתפו 472 משתתפים מארצות שונות ומגוונות, והחוויה במפגש עם אנשים רבים מרחבי העולם, יצירת קשרים והכרת רעיונות חדשים ומעשירים הייתה עוצמתית. במיוחד התרשמתי מן הייחודיות של כנס זה והדרכים היצירתיות בהן מעבירים טיפולים וסדנאות

בזום. הכנס היה מרתק ועל אף הפרשי השעות (הכנס הועבר לפי שיעון מערב ארה"ב) רציתי להשתתף בכל אחת מן הסדנאות שהועברו (חלק עוברות במקביל).

ביום הראשון בחרתי להשתתף בסדנא *Creating a Healing Message to Humanity: Ethnodrama and Storytelling with Indigenous Populations* (העברת מסר מרפא לאנושות באמצעות אתנו-דרמה תרפיה ומספרי סיפורים באוכלוסיות שבטיות), שהועברה ע"י פרופ' אמריטוס פאם דיון (Pam Dunne) יחד עם עמיתיה דימיטרא סטאברו (Dimitra Stavro) ורנדה דיון-מדריגל (Renda Dionne Madrigal). בסדנא זו צפינו בסרטונים על דרכים שונות של העברת מסרים כוללים דרך סיפורים, קראנו מאמר מאחת נשות השבט, וחילקנו אותנו לקבוצות לעשות הופעה בנושא זה. היה מקסים ומיוחד לראות כל כך הרבה יצירתיות דרך אומנויות שונות: תנועה, ציור, סיפור, ושימוש בווידאו- למדנו המון אחת מהשניה. שוחחנו על חשיבות האתנו-דרמה תוך כדי הבאת מידע מבחון, ומצאנו שזהו כלי עוצמתי וחשוב להעברת מסרים מרפאים לאנושות ככלל. דוגמא לאיסוף מידע חיצוני היא למשל להתקשר למישהו קרוב אליך ולשאול אותו מה הוא עשה במצב קשה, ומה עזר לו לריפוי. שימוש חוזר בשיח מסוג זה, יכול לשמש אוכלוסיות אחרות ולסייע להן בהתמודדותם עם מצבים דומים.

במהלך הסדנא עלתה השאלה: האם אנחנו כדרמה תרפיסטים יכולים לעשות יותר עבור האנושות מעבר למפגשים אישיים וקבוצות?

סדנא מעניינת נוספת בה השתתפתי: *Playing with Death: Dramatherapeutic Intervention for Grieving Children* ("לשחק עם המוות: התערבות בדרמה תרפיה לילדים מתאבלים" הועברה ע"י רבקה ורסצ'י (Rebecca Versaci), שהסבירה על התערבויות עם ילדים קטנים וגדולים המתמודדים עם אובדן קרוב /או לקראת מותם. סדנא מעניינת, חשובה מאוד ואינפורמטיבית.

בסדנא *We Are All In This Together - the Use of Inner Monologue to Address Trauma* (המונולוג הפנימי להתמודדות עם טראומה) שהועברה ע"י דיאנה פלדמן (Diana Feldman) התנסונו בטיפול בדרמה-תרפיה דרך זום. שוחחנו על הקשיים, למה מתעייפים מהר באינטרנט, והוצע שימוש בעבודה איטית כדי למנוע טראומה חוזרת. כמו כן דיאנה מדגישה את חשיבות הריחוק ואת חשיבות ה"לאט-לאט", להדריך אנשים לקחת תפקיד רול פליי בקצב שלהם, כשלעיתים אנחנו מהווים את הקול של הקליינטים שלנו.

בסדנא זו התחלקנו לקבוצות של 3 בהן ביצענו סצינות מהחיים, למשל: ילד מתנגד לשים מסיכה; קונפליקט בין 2 אנשים וכדומה, כאשר במהלך האינטראקציה האדם השלישי (העד) אומר "פריז" ואחד משני המציגים אומר את המונולוג הפנימי (מחשבות ורגשות) ומתחלפים. איך בעצם אנחנו יודעים מה יגידו במונולוג הפנימי? המטרה: להביא את קבוצת המשתתפים לדבר על הרגשות שלהם, ולבחון האם משקף מציאות בעיני הקבוצה. זו דרך מעולה לעבוד עם התנגדות, למצוא דרך להביע איך הייתי מרגישה? בעבודה מול התנגדות ההגעה למונולוג פנימי מאפשרת להשתמש בפנים ובגוף כדי להביע - כאשר המטפלים משמש מראה למטופל ובודק: מה ראית בסצנה זו? האם העד מרגיש כמוך? איך הרגשת כצופה מן הצד? עם זאת, חשוב לבצע תרגיל זה למשך כדקה בלבד ו"לנער" את הגוף מהתפקיד בסיומו.

סדנאות מעניינות נוספות עסקו בשימוש בביופידבק בשילוב דרמה תרפיה, והוצגו מחקרים מעניינים בתחומים שונים, החל משילוב דרמה תרפיה ויוגה, דרמה תרפיה ואומנויות קרקס, וגם מחקר ישראלי חשוב ומעניין שביצעו ענת גייגר-שבתאי, ד"ר רינת פניגר וד"ר כרמית נעה שפיגלמן בנושא של הטיפול

בעולמם הרגשי-חברתי של בעלי מוגבלות שכלית דרך דרמה תרפיה (The Socioemotional World of Adolescents with Intellectual Disability), ועוד.

השתתפתי גם בסדנא פרקטית של פינג הו (Ping Ho) שנושאה היה: -Drumming for Social- Emotional Skill Building (תרפיה בתיפוף לשיפור כישורים רגשיים-חברתיים). זוהי סדנא מדהימה בה תופפנו על כריות, הוספנו מילים ומשפטים - כלי נהדר לאוכלוסיות וגילאים שונים. בשונה מקבוצות פנים מול פנים - האפשרות של להיות עם מצלמות כבויות או על "השתק" עוזרת לנבוכים וחסרי הביטחון שבינינו להשתתף באופן פעיל מבחינה חווייתית, ולהצטרף לקבוצה ו/או שתף את הקבוצה בהמשך. מחקרים מראים הפחתת חרדה ודיכאון. כלי מדהים בעיני להכניס את הקבוצה לסשן הטיפול.

בסדנא Using Media Technology for Embodied Healing: Applications in Drama and Expressive Therapy (שימוש במדיה ככלי טיפולי מתקדם) ג'פרי ג'מerson (Jeffrey Jamerson) שיתף ברעיון שלו לטפל דרך שימוש באפליקציות באייפד/טלפונים סלולריים בעבודתו ונתן לנו במתנה מספר טיפים לפיתוח, כגון:

1. הכנה או בחירה של מסיכה ושימוש באפליקציה לגרום לה לנוע ולדבר. בשילוב כתיבת 5 מילים המתארים מי אתה;

2. הכנת קלפים טיפוליים: לקחת תמונה ולשים עליה מילה וליצור לכל מטופל קלפים משלו ועוד.

ד"ר מימי סבג' (Mimi Savage) הביאה מקרה של מטופלים והראתה לאיזה כיוון פיתחה זאת, וג'ושוע כהן (Joshua Cohen) הדגים אפשרויות טיפול דרך וידאו תרפיה לחיילים אחרי מלחמה, ביצירת תמונות בשילוב בובות, הכנת סרטון עם מספר סיפורים, משחקי מחשב מבוססים מציאות מדומה ועוד. ריכזתי עבורכם מספר עצות לעבודה מרחוק שעלו בכנס:

הכנת ציור משותף; חלוקה לקבוצות והפעלה ברמת הקבוצה: הופעה, משחקי תפקידים, כתיבת סיפור; יצירה משותפת באמצעות הזום של פסל או תמונה; להקפיא רגעים ובכך לומר – אני זוכר; לקחת אתר עם מילים כשיתוף וכל משתתף מוסיף מילת שיתוף והלוח מתמלא; אימפרוביזציה על רקעים שונים בזום; עם תלמידים כשהמצלמות כבויות אפשר לשחק משחק ולהדליק לשתי דקות ולכבות, לשחק, להראות חלק מהפנים במצלמה או לשחק עם אורות ורקעים.

בנוסף, בסדנא של כלים לטיפול קבוצתי ויחידני בתרפיה אונליין של דיאנה צ'ו (Diana Chu) ו-מאן קיט קוונג (Man Kit Kwong) מהונג קונג, שוחחנו על היתרונות של הטיפול מרחוק, כגון: נגישות, נוחות, היעדר סטיגמה, דרכי תקשורת ועוד, וגם על החסרונות: עלול להיות מוקלט, סיכון גדול, בעיות אתיות כגון אי הבנה, קריאה לא נכונה וכו'. יחד עם זאת ניתנו כלים יעילים, כגון:

- בתרפיה יחידנית, הכרת הגוף דרך אפליקציית עיצוב לבוש, משחק תפקידים ושימוש בתאורה, בסאונד וברקעים השונים. כתיבת סיפור יחד.
- בתרפיה קבוצתית, משחקים כגון: אמת או חובה; מילה שהמשתתפים צריכים להרכיב עם הגוף; נחש את המילה/דמות. אהבתי את ההסבה של החימום "מד-מטר" לאונליין, בו כל המשתתפים מכבים את המצלמות, ב"מעגל" - מישהו קורא הצהרה ומי שמסכים איתה, מדליק מצלמה. נחמד להפגת בדידות גם בקורונה.

מקווה שחוויתם קצת דרכי, הכנס הבא במפלי הניאגרה .