

כוחה של התחפוש

איריס אוסטפלד לוין, ק. טבעון, מנחת 'ניגון נשים'

פורים תשע"ג

אני אוהבת את פורים אהבה גדולה! אני אוהבת להתחפש (וגם לחפש את יקירי) ולכן פורים הוא עבורי חגיגה. למען הגילוי הנאות אומר שאני דרמה-תרפיסטית במקצועי, כך שיצירת שינוי באמצעות משחקיות והתחפשות בתוך עולם ה'כאילו' היא חלק מעבודתי.

בפורים אנו מצוות להיות בתודעת 'נהפוך הוא'. גם אם אין במגילה הוראה להתחפש, הרי שהמסורת היהודית מחזיקה הבנה עמוקה על הכוח התרפויטי של ההתחפשות בזמן ובמקום מוגדרים, במיוחד כשמעיעים ומתחפשים ל'נהפוך הוא' של המציאות היומיומית, ואת זאת אנסה להציג בדברים להלן.

לרוב מתייחסים אל התחפוש כאל כיסוי על ה'אני' האמיתי, כאל החלקים המזויפים של ה'אני' או כאל ההגנות שאנו מפתחות במהלך חיינו בניסיון להתמודד עם תחושות החרדה והכאב שאנו חוות. אני רוצה להציע הסתכלות אחרת על התחפוש, הסתכלות היושבת תיאורטית בתוך פרופסיית הדרמה-תרפיה.

נקודת המוצא של תפיסה זו היא שהחיים הם במה ואנו עולים עליה בתפקידי חיינו השונים. זוהי תפיסה שמתבססת על אמירתו המפורסמת של שייקספיר בספרו 'כטוב בעיניכם': "כל העולם במה, וכל אנשיו ונשותיו שחקנים הם... ואדם אחד משחק תפקידים רבים", אמירה ששימשה בהמשך כתשתית עבור תיאורטיקנים שונים מעולם התיאטרון והפסיכותרפיה. אני מבקשת להציג חלק רלוונטי מתוך מודל תיאורטי שנקרא 'תיאורית התפקיד' אותו יצר דרמה-תרפיסט אמריקאי מהמובילים בעולם בשם רוברט לנדי. ההנחות היושבות בתשתית תיאורית התפקיד הן: 1. אנשים הם נוטלי תפקידים ומגלמי תפקידים באופן טבעי. היכולת לשחק ולדמיין את עצמי כאחר או לשחק כאחר היא מולדת. 2. ההתנהגות האנושית היא מורכבת ומלאה בסתירות, והשאיפה האנושית היא לחיות בהשלמה עם תחושות האמביוולנטיות והסתירות (כיוון שפעמים רבות אי אפשר לפותרן). 3. האישיות היא מערכת אינטראקטיבית של תפקידים, שחלקם גם סותרים וחלקם מתווכים או יוצרים תנועה לקראת אינטגרציה בין הסתירות. לנדי מכנה את התפקידים הדיכוטומיים 'תפקיד' ו'תפקיד נגדי'. ה'תפקיד' הוא התפקיד או הדמות אותה אנו מגלמים בסיטואציה מסוימת. התפקיד הנגדי אינו היפוך התפקיד על הרצף טוב/רע, אלא מכיל את החלקים של התפקיד שאפשר להכחישם או להתעלם מהם בניסיון מתמשך לגלם תפקיד מסוים. התפקיד הנגדי הוא החלק ה'צלי' של התפקיד, בשפה היונגיאנית. קיום התפקיד הנגדי תלוי לחלוטין במהות התפקיד בו אנו שרויות באותו הזמן. למשל, אם התפקיד החברתי הוא 'אמא', הרי שהתפקיד הנגדי יכול להיות 'אבא' או 'בת' או 'האמא של החברה' או 'השכנה ממול', תלוי בסיפור הפנימי שלנו באותו הזמן ובהקשר הספציפי. לנדי הוסיף בשלב מסוים למודל התיאורטי שלו תפקיד נוסף, והוא תפקיד 'המדריך'. 'המדריך' הוא מן דמות או תפקיד שגם נמצא קצת 'מעל' התפקידים הנגדיים, וגם מתווך בין ה'תפקיד' ל'תפקיד הנגדי' וכל אחד מהם משתמש בו כגשר אל השני. המדריך יוצר אינטגרציה בין התפקידים הסותרים בתוך נפשנו. אפשר לדמות אותו לקורת העץ שבשני קצותיה מונחים מושבי הישיבה. ה'מדריך' יוצר את התנועה אל עבר המודעות וההשלמה עם הדמויות הסותרות השוכנות יחד בתוכנו.

בכולנו יש גם את האם הגדולה וגם את הילדה הקטנה; בכולנו יש את האישה המיטיבה, כמו גם את המכשפה המפחידה; בכולנו יש את ושתי האסרטיבית שמשלמת מחירים על בחירותיה הבלתי מתפשרות, כמו גם את אסתר הפרגמטית שמתאימה את עצמה אל חוקי המשחק החברתיים ומשיגה את מטרתיה או חלק מהן בלי לשבור כלים; בכולנו יש משהו מהמן הזועם והחרד מהזר והאחר ובכולנו יש מאחשוורוש שבחר לעצום עיניים ולא לקחת אחריות... אנו נעות כל חיינו בין חלקים שונים בתוכנו, לעיתים בוחרות במודע תפקיד ולעיתים חשות שהתפקיד כופה את עצמו עלינו. בריאות נפשית, יאמר לנדי, היא פונקציה של כמות התפקידים שאדם הפנים ושאותם הוא משחק, של החופש לנוע בין התפקידים ושל איכות גילום תפקידים אלו. או במילים אחרות, בריאות נפשית היא החופש להיות גם אמא וגם ילדה, גם אישה וגם מכשפה, גם ושתי וגם אסתר בסיטואציות הנכונות, ואם לא לגלם אותן, אז לפחות להיות במגע עם החלקים הללו בתוכנו ולנהל עימם דיאלוג כדי שנוכל להעצימם או לשחררם ולהיפגש עם איכויות הפוכות להן. הדרמה תרפיה מזמינה אותנו להיפגש עם דמויות בתוכנו המתקשות לצאת ולבוא לידי ביטוי. היא מזמינה אותנו לגלם אותן בזמן ובמקום מוגדרים ובטוחים: במרחב הטיפולי שהוא מרחב מטפורי. וזאת מתוך הנחה שאם אנו מרשות לעצמנו לבטא דמויות אלו בתוך 'עולם הכאילו' המוגן, משהו מתוך זה יצא ויבוא לידי ביטוי באופן מעובד, מודע וחופשי יותר גם במרחבים המציאותיים שלנו.

גם פורים יכול להוות מן מרחב מטפורי לעבודה שכזאת עבורנו, שהרי לא במקרה לתחפושת ולחופש יש את אותו השורש...

ולכן בכל פורים אני שואלת את עצמי: באיזה תפקיד אני תקועה או איזו איכות אני חסרה בתקופה זו ואותה אני רוצה להכניס אל חיי? אני מתרגמת אותה בשפת הסמלים (האסוציאציות שלי) לתחפושת. כאשר אני חשה שאני תקועה קצת יותר מדי זמן בתפקיד אחד אנסה לממש בתחפושת את התפקיד הנגדי. למשל: אם אני זקוקה לחופש (גם חופש פנימי) אתחפש אולי לציפור או לפרפר או לכדור פורח, ולעומת זאת אם אני זקוקה כעת ליכולת התמדה ויציבות אתחפש אולי לעץ או לעוגן של סירה. ואם אני מרגישה שיש בי את שתי האיכויות, אך הן באות לידי ביטוי במציאות חיי באופן קיצוני (או שאני 'תקועה' במקום אחד או שאני 'מתפרפרת' מבלי להתחייב), כלומר הן מפוצלות בנפשי ואני תרה אחר החיבור ביניהן – אחפש תחפושת שתהווה את תפקיד ה'מדריך', שתסמל את החיבור ביניהן. בעולם הסמלים שלי כרגע אתחפש אולי לקן של ציפור, או לסירה...

ואז, אחרי שברור לי למה אני מתחפשת השנה, החלימה של התחפושת, התכנון, היצירה שלה – יש בהם אלמנטים תרפויטיים כשלעצמם...

בזמן מעבר זה בין פורים לפסח, זמנים המשוחחים עם יצירת חירות בתוך מרחב ה'כאילו' (בפורים בהתחפשות ובפסח ליל הסדר הוא ניסיון ליצור מרחב טקסי שהוא מרחב מטפורי, בו עוסקים במעבר הלאומי, המשפחתי והאישי מעבודות לחרות) אני מבקשת לברך את כולנו שלא נפחד לצאת ממיצרי התפקידים המקובעים שקיבלנו בירושה בהעברות הבין דוריות או שיצרנו לעצמנו בסיפורים הביוגראפיים שלנו, אל מרחב גדול, מלא תנועה בין תפקידי חיינו.