

## מה בין פסיכודרמה לדרמה תרפיה ?

**טיפול באמצעות דרמה** הוא שם כולל לטיפול המבוסס על פעולה (דרמה ביוונית), והוא כולל את הפסיכודרמה והדרמה תרפיה. אלמנטים המשותפים לשתי השיטות הם: משחק התפקידים (גילום role play), ספונטאניות, יצירתיות, דמיון ומשחקיות (playfulness) הבאים לידי ביטוי במציאות הדרמטית שמאפשרת למטופל לחוות את עצמו באופן המקדם שינוי. הטיפול בדרמה הוא קבוצתי במהותו אך מיושם גם באופן פרטני, אחד-על-אחד, עם מגוון אוכלוסיות.

### פסיכודרמה

פסיכה = נפש, דרמה = פעולה (ביוונית). מכאן, הנפש בפעולה ותזוזה – המאפיינים של חיות והתפתחות – בניגוד לטיפול פסיכי באמצעות דיבור. הפסיכודרמה היא שיטת טיפול שהומצאה על ידי הפסיכיאטר, הפילוסוף ואיש התיאטרון יעקב לוי מורנו. כשיטה שהומצאה על ידי אדם אחד (ובהמשך פותחה על ידי אשתו ואחרים) לפסיכודרמה תיאוריה אחידה ומערך של טכניקות סדורות ומוגדרות. הפסיכודרמה מאפשרת עבודה על נושאים אישיים ובין אישיים, חקירה אקטיבית של מחשבות, רגשות והתנהגויות, של קונפליקטים אישיים, בין אישיים, ואף חברתיים. שיטת העבודה בפסיכודרמה מבוססת על חילוף תפקידים המאפשר למטופל להיות בתוך "עורו" של אדם אחר או לנהל דיאלוג מוחשי עם חלקים שונים של עצמו. מגוון הטכניקות הפסיכודרמטיות כולל את הסולילוקווי, הכפיל, המראה, המקלה, הפיסול, הכיסא הריק, האני המפוצל ועוד, כמו גם את שיטות הסוציודרמה והסוציומטרי של מורנו. הפסיכודרמה מאפשרת העלאת חוויות מההווה והעבר הקרוב והרחוק, בדיקת אלטרנטיבות ופתרונות, חוויות מתקנות והתנסויות במצבים עתידיים אפשריים. על פי רוב, הפסיכודרמה המאפשרת למטופל לגלם את עצמו, או חלקים שונים בתוכו, באופן ישיר ללא אמצעי תיווך או הרחקה. אולם, לעיתים, ובהתאם לצורכי המטופל, ישלבו המטפלים בפסיכודרמה גם אמצעים משחקיים וסימבוליים המזוהים יותר עם הדרמה תרפיה.

### דרמה תרפיה

דרמה תרפיה היא שיטת טיפול שלה כמה אימהות (סו ג'ינגס, רנה אמונה) וכמה אבות (רובט לאנדי, דיוויד ריד ג'ונסון, סטפן סנאו) מתחום התיאטרון. ככזו, בדרמה תרפיה קיימות שיטות שונות לעבודה ולכל אחת יש את התיאוריה והטכניקה שלה. ככלל, דרמה תרפיה עושה שימוש בתהליכי יצירה והבעה דרמטיים מתחום התיאטרון והמופע. בניגוד לפסיכודרמה, בדרמה תרפיה נעשה שימוש בהרחקה (distancing) מן המציאותי לדמיוני וסימבולי בעזרת שימוש בדימויים ומטפורות, המחזת סיפורים אגדות וטקסטים דרמטיים, שימוש במסכות, בובות, קלפים טיפוליים ואביזרים. לעיתים, ובהתאם לצורכי המטופל, ישלבו המטפלים בדרמה תרפיה טכניקות פסיכודרמטיות.

**חשוב לציין** כי יש הרואים את שתי השיטות על רצף שנע מהישיר למרוחק. כלומר, שיטה שמאפשרת כניסה לעולמו של המטופל "מהדלת הקדמית" (פסיכודרמה) ל"דלת האחורית" (דרמה תרפיה); שיטה שבמרכזה הפסיכה ואז הדרמה לעומת שיטה שבמרכזה הדרמה ואז התרפיה.

**כדי להבין את ההבדל, אין דרך טובה יותר מאשר התנסות! מומלץ להתנסות בפסיכודרמה ודרמה תרפיה לפני ההרשמה לתוכנית. סדנאות מתפרסמות על ידי האיגוד הישראלי לפסיכודרמה וגם על ידי איגוד המטפלים באמנויות (י.ה.ת) – חטיבת פסיכודרמה וחטיבת דרמה תרפיה.**

אתר י.ה.ת: <http://www.yahat.org>

אתר האיגוד הישראלי לפסיכודרמה: <http://www.iafp.org.il/psycodrama>

סרטונים על פסיכודרמה – [לחץ כאן](#).

סרטונים על דרמה תרפיה – [לחץ כאן](#).