

ביבליותרפיה – על קצה המזלג

מאת: עמית שיינר-דנדקר, ביבליותרפיסטית (M.A) ומרפאה בעיסוק (B.O.T)

”באמצעות התהליך הסיפורי אנשים מארגנים את ניסיון חייהם ומעניקים לו משמעות, ובאמצעות הסיפורים הנוצרים, מעצבים את חייהם ואת מערכות היחסים שלהם.”

מייקל וייט ודיוויד אפסון

(אמצעים סיפוריים למטרות טיפוליות, 1999)

”תרפיה ביצירה והבעה”, המכונה ”טיפול באמנויות”, היא שם כולל למקצוע בשירותי הרפואה העוסק בתהליכי יצירה והבעה בתחום האמנויות לשם טיפול בקשיים רגשיים. היא מהווה טיפול רגשי המגייס את כוחן המרפא של האמנויות על מנת להגמיש דפוסי הגנה, לטפח כוחות נפשיים ולחזק את כושר ההסתגלות. ביסוד הטיפול ביצירה והבעה, מיזוג בין מגוון הזרמים בתחום האמנויות לבין תורות הפסיכולוגיה. נכללים בו: טיפול באמצעות אמנות חזותית, טיפול באמצעות מוסיקה, טיפול באמצעות תנועה ומחול, טיפול באמצעות דרמה, פסיכודרמה וטיפול באמצעות ספרות (ביבליותרפיה). טיפול ביצירה והבעה הוא מקצוע יחסית צעיר בתחום בריאות הנפש אשר צבר תנופה רבה בעשור האחרון, הן בארץ והן ברחבי העולם. מטפלים ביצירה והבעה מעורבים בטיפול בקשת רחבה של קשיים נפשיים בילדים, נוער ומבוגרים כאחד. בין אלה, הפרעות נפשיות, הפרעות בהתפתחות, הפרעות אורגניות, הפרעות באכילה, מצבי דחק, קשיי הסתגלות וכד'. כמו כן, לוקחים המטפלים ביצירה והבעה חלק בהתמודדות ילדים בעלי צרכים מיוחדים עם השתלבותם במערכת החינוך (הגדרת האיגוד הישראלי לתראפיה באמצעות הבעה ויצירה).

ביבליותרפיה

הביבליותרפיה הינה שיטת טיפול בתחום הטיפול באומנויות המציעה לכלול קריאה וכתובה בדיאלוג הטיפולי, ולתעל תהליכים אלה לתכליות תרפויטיות, לקידום תהליך ייעוצי-טיפולי, (צורן, 2000).

זהו תחום טיפולי יצירתי וחוויתי, השוזר בתוך הדיאלוג המילולי עם המטופל גם סיפורים, שירים, מטאפורות ותהליכי כתיבה. התהליך הביבליותרפיהי הינו תהליך יצירת דיאלוג, פיתוח, עיבוד והבנתו בין האדם לבין הסיפור הפנימי שלו, באמצעות טקסטים נוספים, טקסטים המשקפים לאדם את המתרחש בנפשו ומסייעים לו להבין את רגשותיו. יתרון השימוש ביצירות ספרותיות הוא בכך שהן מהוות חייך בין הקורא/המאזין לרגשותיו ומאפשרות שימוש במדיום טיפולי עקיף המסייע בצמצום מנגנוני הגנה והתנגדות של המטופל במהלך הטיפול. ביצירה ספרותית הראויה לשמש לצורכי טיפול גלומות דינאמיקות מורכבות המהוות בסיס ללמידה פסיכולוגית של אדם על עצמו ועל זולתו. כוח השפעתה של הספרות על עיצוב הנפש ידוע ומוכר

מאז ומתמיד ונידון בהרחבה על-ידי הוגים רבים במהלך הדורות. דמויות ודימויים מן הספרות, המאכלסים את העולם הפנימי של האדם, ממלאים תפקיד משמעותי בתהליך התפתחותו, בעיצוב תפיסותיו וערכיו, ובאים לביטוי בתגובותיו הפנימיות ובהתנהגותו למעשה. יצירת הספרות הפועלת ישירות ובו-זמנית על מישורי הנפש השונים, מקרבת את הקורא לרבדים חמקמקים, לפינות חבויות של הווייתו. חוויה ספרותית עשויה לטלטל את הארגון הפנימי, את הסדר הנפשי הקיים, ובו זמנית היא עשויה לתרום להתארגנות נפשית חדשה, גמישה ומובחנת יותר, להשתנות ולגדילה, (קובובי, 1992).

השימוש ביצירה ספרותית מאפשר למטופל להזדהות עם הדמות ביצירה, להתחבר לסיטואציה האנושית הגלומה בה ובאמצעות תהליך ההזדהות לחיות את האירועים בחייו, לחוות שחרור רגשי, ובהמשך להגיע לתובנה עצמית אשר תוביל לשינוי התנהגותי, (כהן, 1990).

טיפול ביבליותרפי לילדים

השימוש בביבליותרפיה ככלי טיפולי מתאים לכל גיל, אבל אין ספק כי ילדים הם לקוחות טבעיים במיוחד שלה. סיפורים, שירים ועולם הדמיון והפנטזיה הם כלים טובים במיוחד כדי להגיע אל הילד, ליצור אצלו הזדהות והבנה, ומשם לחזור חזרה אל ה"אני" שלו. הספרות היא כלי המאפשר לילד את המפגש הקרוב ביותר למציאות שלא באמצעות אירוע חריף שהתרחש הלכה למעשה. השפעת היצירה על הקורא היא מיידית וישירה. הילד עובר את החוויה המסופרת כאילו התנסה בה בעצמו. מעורבותו של הקורא מושגת באמצעות תהליך ההזדהות. הוא מזדהה עם דמויות ספרותיות שיש להן קשיים דומים לשלו, או שהבעיות שלהן נוגעות בזיכרונות שהם טעוני רגש אצלו. דרך ההזדהות מתעוררים בקורא רגשות אשר בפורקנם הוא עשוי למצוא ערך מטהר. התנסות הקורא בפריקת מתחים רגשיים מאפשרת לו להפנות את האנרגיה הנפשית לעימות עם הנושא עצמו, ומתוך כך גם להשיג זווית ראייה חדשה של הבעיה. שחרור המתחים נעשה בדרך בטוחה, כיוון שהאובייקט המעורר אותם הוא דמות ספרותית, אשר כלפיה מרגיש עצמו הקורא חופשי לבטא רגשות באופן מיידית, מה שאין הוא מעז כלפי דמויות בחיי היום-יום שלו. בכך מאפשרת היצירה הספרותית לקורא למצוא דרך עקיפה לעיסוק בבעיות דחופות, זאת מבלי שיזדקק לבטא אותן באופן ישיר, (קלינגמן, 1980).

מקורות

וייט, מ. ואפסטון, ד. (1999). אמצעים סיפוריים למטרות טיפוליות. תל-אביב: הוצאת צ'ריקובר.
כהן, א. (1990). סיפור הנפש – ביבליותרפיה הלכה למעשה. אה: חיפה.
קובובי, ד. (1992). הוראה טיפולית. ביה"ס לחינוך, האוניברסיטה העברית, ירושלים.
קלינגמן, א. (1980). המוות בנושא לדיון בכיתה באמצעות היצירה הספרותית. בתוך: ע. רביב, א. קלינגמן ומ. הורוביץ (עורכים), ילדים במצבי לחץ ומשבר. תל-אביב: אוצר המורה.
צורן, ר. (2000). הקול השלישי. הוצאת כרמל, ירושלים.