

מבוא לביבליותרפיה

רחל צורן

עודף כוחות חנון

על כמה מתכונותיו התרפויטיות של הטקסט הספרותי
ואפשרויות יישומן בביבליותרפיה

"לעולם נבצר ממני להבין שכמעט כל היודע לכתוב מסוגל להפוך את הכאב לאובייקטיבי תוך כדי הכאב, והנה נמצא שאני למשל בעיצומה של אומללותי, בעוד ראשי האומלל בווער, מסוגל לשבת ולהודיע למישהו בכתב: 'אני אומלל'. כן, גדולה מזו, יכול אני לדמיין על כך בסלסולים שונים ומשונים, כמידת כישרוני, שלכאורה אין שום קשר ביניהם לבין אומללותי, לדמיין על דרך הפשט או האנטיטזה או בתזמורות שלמות של אסוסיאציות. ואין זה שום שקר, ואין זה משתק את הכאב, זה פשוט עודף כוחות חנון ברגע שהכאב כילה בעליל את כל הכוחות עד לתחתית ישותי. אם כן, עודף זה מהו?" (פרנץ קפקא, 1979, יומנים: 150).

ביבליותרפיה היא שיטת טיפול בתחום הטיפול באמנויות, המציעה להציב במרכז הדיאלוג הטיפולי תהליכי קריאה וכתובה בטקסט ספרותי ולראות בהם ערוץ מרכזי שדרכו מתקיים הדיאלוג הטיפולי. תהליכי הקריאה והכתיבה בטקסט מתווכים על ידי הביבליותרפיסט, ופעולת התיווך מתועלת לתכליות תרפויטיות.

האמנות שאליה מתייחסת הביבליותרפיה היא הספרות, והשיטה מתבססת על ההנחה כי לטקסט הספרותי איכויות תרפויטיות משל עצמו וכי ניתן להיעזר באיכויות אלה בדיאלוג הטיפולי. הטקסט הספרותי (הנכתב או הנקרא) מהווה מעין קול שלישי בדיאלוג שבין המטפל למטופל, והדיאלוג כולו מתרחש דרכו ובאמצעותו.

האפשרות לראות במדיום האמנותי "קול שלישי" משותפת לכל התחומים של הטיפול באמנויות. כל דיאלוג טיפולי בתחום האמנות מכיל למעשה "קול שלישי", המצטרף לקולותיהם של המטפל והמטופל. בביבליותרפיה זהו קולו של הטקסט הספרותי.

דו־שיח בשלושה קולות מעורר תמיהה מסוימת וראוי להסבר נוסף. כל דיאלוג טיפולי הוא דו־שיח בין שני משתתפים: המטפל והמטופל (ובמקרה של טיפול קבוצתי הקולות הם של המנחה ושל הקבוצה). זהו דיאלוג סגור המתרחש בסיטואציה אינטימית, ואין לשום אדם נוסף רשות או אפשרות לחדור אליו. ניתן לראות בדיאלוג הטיפולי מעין "בועת שיח" הנוצרת בין שני אנשים, והקולות הנשמעים בחלל החדר הם קולותיהם של המטפל והמטופל בלבד. אפשר אמנם שיחדרו לחדר דרך המטפל והמטופל גם קולות אחרים, למשל אם המטופל מצטט דברים שנאמרו לו על ידי אנשים אחרים או אם המטפל נזכר תוך כדי ההקשבה לדברי המטופל בשיחה עם המדריך שלו או באירועים מחייו שלו. אבל יהיו הקולות הללו אשר יהיו, מעמדם בשיח הטיפולי איננו אוטונומי, והם מוכלים בתוך קולותיהם של שני בני־השיח הטיפולי. לעומת זאת, ה"קול השלישי" המצטרף לקולותיהם של המטפל והמטופל בשיטות הטיפול באמנויות הוא בעל מעמד אוטונומי. לעובדה זו יש השלכות תרפויטיות, מאחר שאותו קול נגיש למטפל ולמטופל באורח דומה, כלומר הוא נמצא מחוץ לשניהם – גם במקרה שבו המטופל יצר בעצמו את הקול בכתיבה אישית, למשל, או שהביא אותו לטיפול מתוך ספר שקרא, או לחלופין, אם המטפל זימן את הטקסט לחדר הטיפול. בכל מקרה ובאופן עקרוני, הקול הנוסף שהצטרף לחדר דרך המדיום האמנותי, הוא בעל מעמד אוטונומי, שאינו תלוי בשני בני־השיח הטיפולי.

מהי אפוא ההצדקה לצרף "קול שלישי" כזה לדיאלוג, ומדוע לא ניתן להסתפק בשני קולות בני־השיח הטיפולי, כנהוג בפסיכותרפיה?

ההצדקה לכך נעוצה באופיו הייחודי של הטקסט הספרותי, שגם אם הוא מדיום מילולי (בדומה לקול המושמע בחדר הטיפול שבו מתרחשת כל פסיכותרפיה, המכונה גם "דיפוי בדיבור"), זהו מדיום מילולי אמנותי בעל איכויות תרפויטיות משל עצמו, שניתן לתעלן בשיח הטיפולי לרווחת המטופל ולרוחמתן לטובתו. איכויות תרפויטיות אלה הן מן הסתם אותו "עודף כוחות הנון", שעליו מדבר קפקא.

המחשבה בדבר כוחה המרפא של הספרות הינה עתיקת יומין. על שערי הספריות העתיקות בתבי ובאלכסנדריה נמצאה כתובת: "מרפא לנפש", עדות לכך שכבר הקדמונים ראו בספרות ובספרים כוח מרפא. עדויות ממשיות להשפעתה של יצירת הספרות על קהלי קוראים, מאזינים וצופים – נוכל למצוא לאורך כל תולדות התרבות האנושית. במשך כל הדורות משמשת הספרות

בתפקידים שונים ומגוונים – רטורי, חינוכי וחיברותי, מאגי, שלא תמיד ניתן לראותם כתרפויטים, ועם זאת ניתן לראות בתפקידים אלה גם עדות לכוחה המשפיע והמשנה של הספרות, ולא אחת ניתן אף להצביע על כוח הריפוי של הספרות דרך אינטראקציות כאלה. דוגמה אחת לכך היא מקומם של סיפורי העם ושל האגדות בחברות העתיקות, שהיוו במשך שנים רבות ערוץ מרכזי לתהליך הסוציאליזציה. יתר על כן, לאורך תולדותיה של הספרות העתיקה פזורות הערות מטאפואטיות שונות, שיש בהן גם לא מעט תהיות על האפשרויות התרפויטיות הגלומות בשירה. התייחסות ישירה לנושא הכוח המרפא של הספרות ניתן למצוא אצל אפלטון ואריסטו. די אם ניזכר במושג "קתרוזיס", שנוסח לראשונה על ידי אריסטו ב"פואטיקה", כדי לתאר את תגובתו של הצופה בטרגדיה. הקתרוזיס הוא מושג רפואי, המציין במקורו טיהור פיזי, אבל הוחל גם על תהליכים של טיהור נפשי הקורה לאדם כתוצאה מהמגע עם יצירת הספרות. מאז פרויד משמש המושג לתיאור אחד התהליכים המרכזיים בפסיכותרפיה.

למרות מקורותיה העתיקים, הביבליותרפיה כשיטת טיפול היא שיטה צעירה. אחד הנסיונות הראשונים ליישם את האפשרויות התרפויטיות הגלומות בקריאה, נעשה בשנות השישים בארצות הברית במסגרת הספריות של בתי החולים הפסיכיאטריים. הספרנים בתוך בתי החולים הונחו להתאים ספרים לחולים המשתמשים בשירותי הספרייה בהתאם לבעיותיהם ולמחלותיהם השונות. רעיון זה, שבבסיסו עומדת המחשבה כי ניתן "לרשום" לחולים ספרים כפי שרושמים להם תרופות, נסמך על ההנחה בדבר כוחה המרפא של הספרות. אך הגישה המציעה "להתאים" ספר למחלה דרך נושא נתפסת כיום כתמימה. התהליך הביבליותרפי, כפי שהוא נהוג כיום, מתבסס לא רק על הנושאים שבהם עוסקת היצירה הספרותית, כי אם על מכלול איכויותיו התרפויטיות האימננטיות של הטקסט הספרותי, שהנושא הוא אמנם אחד מגילומיו, אך לא היחיד.

שאלת ייחודו של הטקסט הספרותי וההשלכות התרפויטיות של ייחוד זה קשורה בשני מושגים ספציפיים: האחד מתחום התיאוריה הספרותית: "אי מוגדרות" (איזר, 1975) והשני מתחום התיאוריה הפסיכואנליטית: "אובייקט מעבר ותופעות מעבר" (ויניקוט, 1995). שני המושגים הללו, הלקוחים משתי הדיסציפלינות שעליהן נשענת הביבליותרפיה – ספרות ופסיכולוגיה – מתארים את הטקסט הספרותי כבעל "מהות שלישית".

וולפגאנג איזר, חוקר ספרות השייך לאסכולת "תיאוריית תגובות הקורא", המצביעה על הקורא כבעל תפקיד מרכזי בפענוח הטקסט (ומכאן הקשר של תיאוריה זו לביבליותרפיה) – מצביע על תכונת אי המוגדרות של הטקסט כעל האפיון המבדיל אותו משאר המבעים הלשוניים, ובכך הוא גם מגדיר את אופייה המיוחד של האינטראקציה איתו, המתרחשת בזמן הקריאה. לדברי איזר, אי המוגדרות של הטקסט נובעת מכך שהוא מתקיים קיום בלתי תלוי בעולם שמחוצה לו, כלומר הוא בעל מעמד אוטונומי. מן הטעם הזה, כשאנו מתארים את העולם המעוצב בטקסט, אנו רואים בו עולם עם אזורים של אי מוגדרות, שלעולם ובאופן עקרוני אין באפשרותנו להכריע לגבי משמעותם באופן חד-משמעי. זאת בניגוד לטקסט הלא-ספרותי, שבו כל תחום שהטקסט איננו מפרש לגביו, יכול להתבהר באמצעות פנייה למקורות אחרים העוסקים באותו נושא. עניין זה נותן לנו, הקוראים, מקום ותפקיד מרכזי בבניית עולמו ובקביעת משמעותו של הטקסט. תפקיד זה תובע מאיתנו להפעיל את הדמיון, את הרגשות ואת התובנות שלנו, כדי שנוכל להביא את אי המוגדרות של הטקסט לכלל איזון ולהעניק משמעות לעולם המגולם בו. איזר מציג את תכונת אי המוגדרות של הטקסט הספרותי כמניע לפעולת הקריאה, ומכנה אותו בשם ה"מתג המפעיל את הקורא". מובן שכל הדברים הנאמרים כאן מתייחסים לתהליך הקריאה באופן כללי, וכל קורא וקורא נותן משמעות לטקסט בדרכו האינדיבידואלית. עם זאת, המשותף לתהליך הקריאה בטקסט ספרותי באשר הוא, ובעניין זה נעוצה גם המשמעות התרפויטית שלו, הוא שהקריאה מפעילה את עולמו הפנימי של הקורא, יוצרת בו מעורבות רגשית, ובהיבט מעניקה לו מרחב מחיה מחוץ לעולם זה, שכן מעמדו של הטקסט הוא אוטונומי ונפרד מעולמו הפנימי של הקורא בו. הדבר מאפשר לקורא להימצא בו-זמנית במצב של מתבונן ושל חווה הן לגבי חומרי הטקסט והן לגבי עולמו הפנימי, שאותם הטקסט דובב.

איזר מוסיף: "התכונה העיקרית האופיינית לטקסט הספרותי היא עמדתו המיוחדת במחצית הדרך בין עולם האובייקטים הממשיים לבין נסיונו של הקורא" (איזר, 1975, עמ' 3). מיקומו של הטקסט באמצע הדרך, בין המציאות הפנימית לחיצונית, מאירה את מהותו ה"שלישונית". המקום שבו מתרחשת פעולת הקריאה הוא, אפוא, באזור השלישי, באמצע הדרך שבין העולם הפנימי למציאות.

המושג השני המאיר את איכותו ה"שלישונית" של הטקסט ואת השתמעויותיו

התרפויטיות הוא "אובייקט מעבר ותופעות מעבר"¹³ על פי ויניקוט. ויניקוט קושר בדבריו במפורש בין תופעות המעבר ליצירה האמנותית ואומר כי אובייקט המעבר¹⁴ הוא ה"חלק השלישי בחייו של אדם, שאיננו יכולים להתעלם ממנו ושתורמים לו המציאות החיצונית והפנימית כאחת. זהו תחום שאין קוראים עליו תיגר, מפני שלא נתבע ממנו אלא להתקיים כמקום מנוחה לאדם, הטרוד במשימה האנושית המתמדת לשמור שהמציאות הפנימית והחיצונית יהיו נפרדות זו מזו ועם זאת קשורות בקשרי גומלין" (ויניקוט, 1995, עמ' 36).

תחום הביניים של החוויה האמנותית, שהטקסט הספרותי הוא אחד מגילומיו, מכונה בשם "החלק השלישי", והוא מהווה, לפי ויניקוט, "מקום מנוחה לאדם", כיוון שהוא מספק ותוחם מקום בין חוץ לפנינים, שאיננו לא חוץ ולא פנים, ולפיכך איננו מבקש הכרעה ביניהם. ויותר מזה – הוא מספק מקום לקשרי גומלין – מרחב חדש למפגש בין חוץ לפנינים.

ההקבלה בין תכונת אי המוגדרות המיוחסת לטקסט הספרותי על ידי איזר לבין הארתו של הטקסט הספרותי כ"תופעת מעבר" לפי ויניקוט מצביעה על האפשרות לתפוס את הטקסט הספרותי כ"מקום שלישי", שהוא לא חוץ ולא פנים, כי אם אזור ביניים, המאפשר את היקרותם של תהליכים נפשיים בעלי איכויות נבדלות, שיש להם ערך תרפויטי מדובב ומשחרר.

ניתן לדמות את ה"מקום" הזה למעין "אזור סחר חופשי", המאפשר מפגש לא מאיים בין הקורא לטקסט על בסיס של כבוד הדדי, הרגשת שיתוף וזיקת גומלין. הצבתו של מרחב כזה, באמצעות הטקסט הספרותי, במרכז הדיאלוג הביבליותרפי, פותחת פתח למפגש טיפולי בעל אופי דומה, והטקסט מהווה את "מקום היקרותו" של הדיאלוג, חופשי ממגבלות המציאות ומהמצוקות

13 בהקדמה לספרו של ויניקוט "משחק ומציאות" אומר רענן קולקה: "כשאנו חווים את חייו אנו נמצאים אך ורק באזור המעברי, אזור הביניים של החוויה האישית. במונח זה העולם הפנימי והעולם החיצוני אינם מספיקים כדי להגדיר את טבעו של האדם, והם בבחינת פוטנציאליים בלבד שאפשרות יציאתם לפועל כאזורים מפרים לתחושת העצמיות תלויה בגורלו האישי ובתולדות חייו של כל אדם ואדם" (ויניקוט, 1995: 23)

14 אובייקט מעבר, לפי ויניקוט, הוא ה"יצירה" הראשונה של התינוק, המאציל על אחד האובייקטים בסביבתו (חיתול, שמיכה, דובי וכדומה) את תכונותיה של האם, ובכך מעביר אליו את יחסו אל האובייקט הראשוני – האם.

החוסמות של העולם הפנימי, ועם זאת מתייחס אליהם ומדבר איתם. במובן זה ניתן להגיע בדיאלוג הביבליותרפי לאותם רובדי נפש שאינם נגישים בדיבור הישיר, בלי להיות מאוים על ידיהם.

ניתן להניח כי כל אחד מאיתנו חווה חוויות ביבליותרפויטיות במהלך קריאה בספרים, ומי שכותב – בזמן כתיבה. כשתהליכי קריאה וכתיבה מתרחשים בהקשר של דיאלוג טיפולי ומתווכים על ידי איש מקצוע – הביבליותרפיסט – אנו עדים לקיומו של דיאלוג מונחה, שבו תהליך הקריאה בטקסט ספרותי מתועל לתכליות תרפויטיות.

חוויות אישיות כאלה היו גם נקודת המוצא שלי לתחום העיסוק הביבליותרפי. טקסטים ספרותיים שפגשתי במהלך חיי כקוראת, ושיצרתי איתם דיאלוג משמעותי, היו לחלק בלתי נפרד מהשפה שלי, והם מלווים אותי לאורך שנותי ומהווים מרכיב מרכזי בעולמי הרגשי ובזכרונותי. הדיבור הספרותי במיטבו הוא עבודי דיבור עמוק ומדויק יותר מכל צורות השיח האחרות. זהו דיבור הקרוב מאוד לקשב: לעצמי ולזולת. במשך השנים נוכחתי לדעת כי חלק גדול מן השיח שלי מתקיים דרך יצירות ספרות. הקריאה והכתיבה הן חלק מהותי מקשרי עם אנשים, והספרים שאת חוויית קריאתם אנו חולקים הם כמו "חברים" משותפים.

בתקופת לימודי באוניברסיטה העברית שילבתי תמיד בין פסיכולוגיה לספרות: ספרות עברית והשוואתית מצד אחד, ופסיכולוגיה קלינית מן הצד השני. לאורך כל תקופת לימודי חוויתי את שני התחומים כנמצאים בדיאלוג מתמיד ופורה. האפשרות ליישם דיאלוג כזה בהקשר מקצועי היא אפוא ההתפתחות הטבעית של אהבתי ונאמנותי לשני התחומים הללו, שהם גם הבסיס למקצוע הביבליותרפיה.

בכל תחומי עיסוקי כיום אני חוזרת וחווה את מה שניסיתי לתאר כאן באופן תיאורטי. ניתן לומר כי אותו "עודף כוחות חנון" בלשונו של קפקא, מאציל על התהליך הביבליותרפי חוט של חסד, גם כשהוא מתרחש, בדומה לכל טיפול, במקומות של פצע וכאב.

שירה של ויסלבה שימבורסקה מיטיב לתאר זאת:

אחדים אוהבים שירה

אחדים –

זאת אומרת שלא כולם.
אפילו לא הרוב אלא המיעוט.
בלי להביא בחשבון את בית-הספר, ששם מוכרחים,
ואת המשוררים עצמם,
אנשים אלה הם שניים לאלף.

אוהבים –

אך אפשר לאהוב גם מרק עוף עם אטריות,
אוהבים גם מחמאות וצבע תכלת,
אוהבים צעיף ישן,
אוהבים לעמוד על שלהם,
אוהבים ללטף כלב.

שירה –

אבל מה זאת בעצם שירה.
לא אחת ניתנה לכך
תשובה רעועה
ואני אינני יודעת ואינני יודעת ונאחזת בזה
כבמעקה גואל.

מקורות

איזר, וולפגנג (1975). "אי מוגדרות ותגובת הקורא בסיפורת", הספרות 21, עמ' 1-15.

ויניקוט, ד"ר (1995). משחק ומציאות. תל-אביב: עם עובד.
צורן, רחל (2000). הקול השלישי: איכויותיה המרפאות של הספרות
ואפשרויות יישומן בדיאלוג הביבליותרפי. ירושלים: כרמל.
קפקא, פרנץ (1979). יומנים 1914-1923. (תרגום מגרמנית: חיים איזק).
ירושלים ותל-אביב: שוקן.

שימבורסקה, ויסלבה (1996). סוף והתחלה. תל-אביב: קשב, עמ' 11.

בשפה אחרת

תרפיה באמנויות - סיפורי טיפול

בעריכת:

אמירה אור

דורית אמיר

עריכת המאמרים: מירה ברק

מודן הוצאה לאור 

ANOTHER LANGUAGE
Art Therapies - Therapeutic Stories

Editors:
Dorit Amir • Amira Or

ציור העטיפה: קארל אפל, "מונה ליזה המשוגעת" (ציור שמן), 1963

© כל הזכויות שמורות, 2005
למודן הוצאה לאור בע"מ
משק 33, מושב בן-שמן, 73115

© All rights reserved by Modan Publishing House Ltd.
Meshek 33, Moshav Ben-Shemen, 73115

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר (לרבות צילום, הקלטה, אינטרנט ודואר אלקטרוני), כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא

Printed in Israel