

להתקרב לפינות הנסתרות בנפשנו

דבורה קובובי, ספרותרפיה: הוראה טיפולית במבחן השנים, נואגנס, 2008.

רבקה ברגר



פרה הנוכחי של ד"ר דבורה קובובי הוא השלישי מבין ספריה בתחום הספרותרפיה. הוא מחדש בהביאו מערכי הנחיה מפורטים לטקסטים חדשים ובהידור העקרונות התיאורטיים שהוצגו והודגמו בספריה הקודמים: הוראה טיפולית (1970) וספרותרפיה (1992). הספר מיועד כראש ובראשונה לאנשי חינוך בכל הרמות, לפסיכולוגים וליועצים המכירים את יסודות שיטת הספרותרפיה של קובובי ומבקשים להעמיק את היכרותם עם השיטה ולשכלל את הנחייתם על בסיס יצירות ספרות חדשות.

נקודת המוצא של קובובי היא שהיצירה הספרותית מסייעת להבין ולחוות מהויות כלל אנושיות באמצעות התוכן הייחודי הגלום בה. יצירות ספרות חושפות ומבטאות את רובדי הנפש האנושית החומקים מהמשגות פסיכולוגיות; הן עוקפות מחסומי התנגדות ומגבלות של תודעה, מקרבות אותנו למקומות חבוים בנפשנו ומעוררות בנו חוויות רדומות ומעורבות אישית. הטקסט הספרותי מתווך בין חלקי האישיות, תיווך שהוא תנאי לתפקוד נפשי בריא.

הדיון הספרותרפי בשיעור ספרות או בשיעור חינוך, טוענת קובובי, עשוי לאפשר לתלמיד לבטא במילים בעיות, רגשות או חרדות שקשה לו לדון בהם בגלל פחד, בושה או אשמה. דרך דיון קבוצתי ביצירה התלמיד מגלה שבעיות וקשיים דומים מאפיינים גם אחרים; הוא אינו חריג. הוא לומד גם על דרכי התמודדות חדשות. שיטת הספרותרפיה מבוססת על



דיון מובנה ומונחה שבו התלמיד מוזמן לשקוע בעולם היצירה הספרותית ולהבין את התהליכים הנפשיים היסודיים המתחוללים בטקסט. בדיון הספרותרפי נוצר דרישה בעל מאפיינים תרפויטיים בין הקורא ליצירה. הקריאה הראשונית חווייתית ולא אינטלקטואלית והלמידה היא רגשית. מטרה אחרת של השיטה היא ללמוד להסתייע בספרות לצורך העשרה והעמקה של ערכים ואידיאלים. גם כאן יש יתרונות לדיון הקבוצתי הממוקד ביצירות ספרות.

הספרותרפיה בשיטת קובובי חותרת להגברת התובנה העצמית: עיצוב מערך נפשי של פתיחות והקשבה לחיי הנפש הפנימיים ופיתוח היכולת להבין את חוקיותם הייחודית השונה מחוקיות ההיגיון והתודעה. הגברת התובנה של הקורא לכוחות ולתהליכים הלא מודעים הפועלים בנפש של הרמות הספרותית, וגם בנפש שלו, עשויה להגביר את האוטונומיה ואת חופש הבחירה שלו.

שני עקרונות של שיטת קובובי מקובלים כיום, לפחות במישור העקרוני, על מורים ומחנכים:

1. הכרה במשותם ובחשיבותם של חיי הנפש הפנימיים: קבלתם כחלק בלתי נפרד ממהות האדם ונקיטת עמדה נטולת שיפוט כלפיהם; הבחנה בין מעשה בפועל לבין הרגש או המחשבה המולידים אותו.
2. הבחנה בין מה שתלוי באדם, מה שהוא יכול לשלוט בו, לבין מה שלא תלוי בו ולא נתון לשליטתו (בגלל מגבלות אינדיווידואליות או נסיבתיות).

דרך ההפעלה המרכזית של הספרותרפיה מודגמת בכל מערכי ההנחיה בספר. הדיון המורחב ביצירות ספרות מורכב משלושה שלבים: א. הזדהות-הקשבה ליצירה, קליטת קולה הייחודי, השתקעות במצב הנפשי המבוטא בו וחשיפת רבדיו הסמויים. ב. הזדהות-הקשבה להדים הרגשיים שהיצירה והדיון עוררו בנפשו של כל פרט וקישור התובנות לניסיון האישי. ג. ניתוק או התרחקות מן ההזדהות עם המצב הנפשי של הגיבור או של "האני", וגם מן החוויות האישיות שהתעוררו בשלב ההדדור, לשם בחינה כוללת ומאוזנת יותר. בשלב זה מתאים לערוך ניתוח ספרותי-צורני, להקנות ידע ועוד.

קובובי אינה רואה הבדל מהותי בין חינוך מיטיב לבין פסיכותרפיה, אלא תופסת אותם כרצף. המורה, היועץ או המנחה מתווה את מהלך השיחה על פי שיקולים פסיכו-היגייניים, דידיקטיים וספרותיים. הוא בוחר מראש את התהליכים הנפשיים שירצה להתמקד בהם בטקסט ושואל את עצמו: מהן המסקנות הקוגניטיביות והרגשיות שהטקסט עשוי או עלול לעורר

ברובדי הנפש השונים אצל התלמיד? מהן ההשפעות המיטיבות והמזיקות? השאיפה היא להגביר את המסרים החיוביים ולעורר מנגנוני חיסון נגד המסרים המזיקים.

לעומת שיטות ביבליותרפיוטיות רווחות, הדוגלות בהימנעות מהכוונה, הספרותרפיה מתייחדת ביצירת תהליך מכוון. יש להכוונה שני יתרונות חשובים: א. הספרותרפיה עקיפה ואינה פולשת לתחום היחיד. השיחה על גיבור הסיפור או על ה"אני" בשיר מחלישה את ההגנות. התלמידים וגם המורה משוחררים יותר בהתייחסותם לנושאים רגישים ומעוררי חרדה בטקסט. ב. היצירה הספרותית יוצרת מכנה משותף נפשי לחברי הקבוצה ומציעה טווח מוגבל של נושאים, של מוטיבים ושל מצבי נפש.

הספר מביא הצעות למערכי הנחיה בטקסטים וכולל שיקולי דעת והצעות מעשיות ליישום עקרונות של גהות הנפש בתהליך ההוראה. הוא מביא מגוון של סוגות ספרותיות (סיפור, שיר, מעשייה) שאפשר לעבוד אתן עם מגוון אוכלוסיות (מתבגרים, ילדים בגיל הרך, מבוגרים).

קובובי ייעדה את ספרה בעיקר למי שמכיר את שיטתה, אך גם מורים, אנשי חינוך ויועצים שאינם מכירים אותה ויכולו, בקלות יחסית, להשתמש במערכי השיעור בכיתותיהם.

ד"ר רבקה ברגר מלמדת ספרותרפיה באוניברסיטה העברית והיא מורה לספרות בתיכון שליד האוניברסיטה בירושלים. ספרה בסוד מתבגרים, הכולל מערכי הנחיה בספרותרפיה, יראה אור בקרוב