

הגותרפיה – שימוש בקטעי הגות בתהליכי למידה וטיפול לבחינת חלופות לנרטיבים קיימים

שלומית מירון

מאמר זה עוסק במודל עבודה חדש – הגותרפיה – העושה שימוש בקטעי הגות מקוריים ומאתגרים, כדי לאפשר למונחים (תלמידים או מטופלים במסגרות שונות) לבוא במגע רגשי ויצירתי עם נרטיבים השונים מתפיסת עולמם. מודל ההגותרפיה מתבסס על שיטת קובובי לספרותרפיה ומרחיב אותה לכיוונים נוספים באמצעות הנגשת טקסטים הגותיים. המסר ההגותי מהווה חלופה להשקפת חיים מקובלת או מוסכמת ופותח פתח לבחינת הנרטיב המוסכם ולבחינה חדשה של העצמי ושל יחסי הגומלין עם הזולת לאור הנרטיב החלופי.

מילות מפתח: הגותרפיה, הגות, ביבליותרפיה, ספרותרפיה, חינוך רגשי, פילוסופיה בחינוך

מבוא

מאמר זה עוסק בתהליך שפיתחתי בסדנאות כתיבה, העושה שימוש בקטעי הגות מקוריים ומאתגרים, כדי לאפשר למונחים לבוא במגע רגשי ויצירתי עם נרטיבים השונים מתפיסת עולמם. את המושג "הגותרפיה" הגיתי באופן אינטואיטיבי מתוך היכרות רבת-שנים עם תהליכי כתיבה וטקסטים מגוונים לצרכים יצירתיים, התפתחותיים וטיפוליים ועם שיטת קובובי לספרותרפיה. במסגרת ההגותרפיה ניתן ליישם חלקים משיטה זו ואף להרחיבה לכיוונים נוספים באמצעות הנגשת טקסטים הגותיים, שבהם המסר גלוי ומקורי, זאת לעומת מסר ספרותי אומנותי הניתן לפרשנויות שונות והעשוי להכיל בתוכו אמירות מורכבות

רב-משמעיות וסותרות במתכוון. הבשורה שאני רואה בהגותרפיה היא יכולתה לחלץ אדם, ואף לשעה קלה, מתפיסה מורגלת של עצמו, של זולתו ושל אירועי החיים, וזאת על ידי הבנת הרציונל והפרשנות האחרת שמציע טקסט הגותי. להלן אציג את הבסיס שעליו נשען הדגם המוצע וכיצד אפשר לאתר טקסטים הגותיים המציגים תפיסת עולם מקורית ולהנגישם. כמו כן אביא דוגמאות לעבודה עם הגותרפיה בקבוצות שונות ולצרכים שונים.

ספרותרפיה

ספרותרפיה, השייכת לתחום הביבליותרפיה, היא שיטה העושה שימוש ביצירות ספרות, לרוב בשירים ובסיפורים קצרים, כדי להפגיש את הקורא עם עולמו הרגשי ועם חוויות ותובנות חיים מכוננות באופן עקיף ומורחק (קובובי, 2008). שיטה זו מאפשרת לילדים ולבני נוער לפתוח צוהר לעולמם הרגשי ולהיחשף לתפיסות חדשות תוך כדי לימודי הספרות, ולכן שימשה לי בסיס והשראה.

רבקה ברגר, מורה וחוקרת יישומית של השיטה, כותבת כי דרך ההוראה המומלצת לעבודה עם מתבגרים ומבוגרים בשיטה זו היא דיון מורחב על התמות המרכזיות שעולות מתוך היצירה הנדונה (ברגר, 2011). מטרת הדיון היא לאפשר ללומדים לבחון בפתיחות תהליכים נפשיים המונחים ביסוד התנהגות האדם ומחשבתו במצבי חיים שונים ועקב כך לבחון גם את התנסויותיהם ואת רגשותיהם. באמצעות דיון מובנה בתהליכים נפשיים שהדמויות ביצירת הספרות עוברות, יוכלו הלומדים לרכוש תובנות משמעותיות לגבי עצמם, להיות מודעים לרגשות שהם חווים במצבים דומים, ואולי אף לפתח בעצמם יכולות פרשנות והתמודדות נוספות. הדיון כולל שלושה שלבים:

- שלב ההזדהות עם גיבור היצירה או עם החוויה המתוארת במרכזה: בשלב זה ניתנת במה לתלמידים להעלות מחשבות, רגשות והרהורים. ברגר כותבת כי בשלב זה, "המורה מכוון את התלמידים לשקוע ביצירה הספרותית, ללא ביקורת או שיפוט. [...] השקיעה בעולמו של הגיבור מכוונת על ידי המורה על פי נתיב ההזדהות שהוא בחר מראש, אולם זהו נתיב פתוח לשוני ומותאם לתגובות התלמידים במהלך הדיון. השיחה היא על גיבור היצירה ולא על תלמידי הכיתה עצמם" (ברגר, ללא תאריך, סעיף 3).

- שלב ההדהוד: בשלב זה התלמידים מוזמנים לתאר חוויה דומה לחוויית גיבור היצירה. לדברי ברגר, "שאלות ההדהוד עשויות להתייחס למצב דמיוני או היפותטי, ובמקרה כזה הן מנוסחות בגוף שלישי ומזמינות את התלמידים להעלות את דוגמאותיהם בקול רם, ללא חשיפה ודוגמאות אישיות, אך אם הן מכוונות בגוף שני ומזמינות העלאת דוגמאות אישיות, הן מפנות את התלמידים לכתיבה" (שם).
- שלב הניתוק: שלב זה מאפשר חזרה מההזדהות האישית אל התובנה הכללית האוניברסלית העולה מן הטקסט. לדברי ברגר, "התלמידים מכוונים להפסקת ההזדהות ולריחוק במתכוון, כדי להגיע לריחוק החברתי והנפשי הדרוש לניתוח אובייקטיבי. ניתוק זה מן הרגש ומן החוויה הקונקרטיים, יש בו כדי לשלב בין הלמידה האמוציונלית לזו הקוגניטיבית. הניתוק נועד להעניק פרספקטיבה מופשטת, ביקורתית ורחבה יותר לגבי התהליכים הנפשיים שעמדו במוקד ההזדהות והדהוד" (שם).

הגותרפיה

מהות ההגותרפיה היא הצגת זווית ראייה חדשה, המתבססת על תפיסת עולם השונה בדרך כלל מזו המקובלת בתרבות הנמענים, זאת כדי לאפשר העמקה והזדהות עם נרטיב חלופי, המכיל בתוכו פרשנות ולעיתים אף הנחות יסוד שונות. בשונה מן הספרותרפיה, המתבססת על טקסטים ספרותיים המבקשים לשקף את מורכבות הנפש האנושית – במאבקה, בכמיהותיה, בכישלונותיה ובניצחונותיה – הרי שההגותרפיה מבקשת להציג חלופה לפרשנות של חוויות מסע החיים. בטקסטים הגותיים ניתן למצוא המלצות להתבוננות ולפרשנות של הלכי נפש ושל אירועי חיים, הסותרות במידה מסוימת את דרך ההתבוננות הרווחת בתרבותנו. אומנם המסר הספרותי יכול אף הוא להתפרש כהמלצה לתפיסת חיים שונה מן המקובל, אולם מטבעו הוא יהיה נתון לפרשנויות וישאף בדרך כלל להציג קונפליקטים, המהווים בסיס לכל דרמה, בין דמויות שונות המייצגות תפיסות עולם שונות ואף קונפליקטים פנימיים של הדמויות המרכזיות בין לבין עצמן. המסר ההגותי לעומת זאת מבקש להציג בפני הכלל אמת פילוסופית מוחלטת. כאמור, יתרונו של המסר ההגותי לבחינת תפיסת חיים חלופית בקרב הנמענים הוא בהתבוננות מזווית לא שגרתית, הפורצת את תבניות החשיבה

התרבותיות והמתעמדת עם הקודים המוסכמים תוך המלצה גלויה וישירה להסתכלות אחרת. בדגם העבודה עם ההגותרפיה, לאחר החשיפה לטקסט ההגותי שבחרנו, נבצע תרגיל כתיבה המאפשר עיבוד רגשי, יצירתי ואינטואיטיבי של ההבנה שנולדה מתוך התעמקות בתפיסת מציאות אחרת. בכל תחום למידה ניתן למצוא טקסטים של הוגים מעניינים שהמנחה התרשם מהם או לבצע חיפוש ברשת.

ההגותרפיה כוללת כמה שלבים :

- בירור תפיסת מציאות קיימת בקבוצת המשתתפים בנושא מסוים (למשל זקנה, כפי שיודגם בהמשך)
- חשיפה לתפיסת מציאות אחרת באמצעות קטע הגותי, לאו דווקא הגות פופולרית ומוכרת. לעיתים דווקא ההפתעה והחשיפה לרעיונות הזרים למשתתפים הן המאתגרות והמפעילות אותם באופן רגשי ומעמיק יותר. כל זאת בתנאי כמובן שאין הכתוב מנוגד לערכי המוסר הבסיסיים שלהם.
- דיון בתפיסת המציאות שנחשפה
- כתיבת סיפור בדיוני בהשראת תפיסה זו
- הקראת הסיפור בפני הקבוצה וקבלת משוב (למעוניינים בכך)

יישום ההגותרפיה

- המורה יפתח בהצגת משפט הגות קצר (ניתן להרחיב בהמשך בהקראה נוספת מאותו מקור). למשל, בשיעור אזרחות המורה יצטט מדברי סטיוארט מיל: "דעה שבה מחזיקים ללא התנגדות מאבדת את משמעותה ומונעת כל הכרה אמיתית באמת הנובעת מחשיבה ביקורתית ותובנה אישית" (מיל, 2014, 65).
- התלמידים יוזמנו לפרש את המשפט, לקשרו לטקסט הנלמד ולכתוב טקסט אינטואיטיבי (עד חצי עמוד) בהמשך לציטוט או לרשום את האסוציאציה שהמשפט מעלה בהם, בחיבור לעולמם. מי שירצה לשתף בכתיבתו יוכל לקרוא בפני הכיתה ולקבל משוב. המשוב ינוהל על ידי מורים שהוכשרו לכך, כדי לאפשר לתלמידים מרחב בטוח לבטא את עצמם בחופשיות. הציטוט של מיל שהובא לעיל יכול גם, למשל, לספק הזדמנות לדבר על ביקורת לא רק כבונה אלא גם כרצויה.

הגותרפיה בסדנה לכתובה אינטואיטיבית

הסדנה לכתובה אינטואיטיבית שואבת מתוך הביבליותרפיה בכלל, ובפרט מתוך הפְּתִיבָּה־תְּרַפִּיָּה, הכלולה בתחומה. הנחת היסוד בכתובה־תְּרַפִּיָּה היא שמעשה הכתיבה כשלעצמו הוא טיפולי, מכיוון שהוא מחלץ את הדרמה הנפשית הסמויה מפְּלֶאָה הדחוק. על בסיס כתיבת זרם התודעה החופשי ניתן אחר כך לכוון, באמצעות תרגילי כתיבה, לזוויות ראייה נוספות או לתפניות בעלילה המאפשרות את בחינת זווית הראייה או את הרחבתה.

אדיר כהן (1995) כותב בספרו, **הדף המפוקח – כתיבה־תְּרַפִּיָּה הלכה למעשה**: "אנו כורים במכרה הלא-מודע, מעלים כל מה שחפרנו, כשעדיין איננו יודעים מהו יהלום ומה אבן פשוטה. מאוחר יותר כאשר אנו מגלים כיוון, מסתמנות דרכים, אז אנחנו עורכים, משנים, מוחקים, מוסיפים, מעבדים, מעבירים ממקום למקום, יוצרים סדר חדש". ברוח זו תרגילי הסדנה מאפשרים למשתתפים לכתוב ותוך כדי כך לעבד טראומה, אובדן ומשבר, ובהמשך להמציא לעצמם דרכי הסתכלות משקמות ומרפאות. תהליך זה מונע על ידי טריגרים שונים, כמו טקסט ספרותי, דמיון מודרך, מוזיקה, קלפים השלכתיים ועוד. כאמור, הטריגר שמספקת ההגותרפיה הוא טקסט שבכוונה תחילה שולח להתבוננות שונה מאוד מהמקובל, עם תפיסת מציאות חד-משמעית, ומכיל המלצה ברורה שאיתה נאלץ הכותב להתמודד, וזאת בניגוד לטקסטים ספרותיים הניתנים לפרשנויות שונות או מכילים בתוכם מסרים רב-משמעיים וסתירות פנימיות במתכוון. אדגים זאת באמצעות כמה קטעי הגות שונים זה מזה. במפגש של סדנה, שרוב משתתפיה הם גמלאים, נשאלו המשתתפים, טרם הקראת הטקסט ההגותי הנבחר, מה מעלה בראשם המילה "זְקָנָה". האסוציאציות שהעלו המשתתפים היו, בין השאר: רפיון, נתק, הידרדרות, בדידות, חולשה, מחלות, דמנציה, צער, כאב, פְּרֶדָה. לבסוף, בתוך רשימה ארוכה של מילים טעונות בערכים שליליים, הופיע המושג "חוכמת חיים", שהציעה אחת המשתתפות "כדי לנחם ולאזן את הרשימה המדכאת הזאת", לדבריה. בשלב הבא הוקרא הקטע הבא מתוך ספרה של ג'יין רוברטס, **הטבע של המציאות האישית** (רוברטס, 1995):

רבים מאמינים שהזקנה היא תקופה של הידרדרות רוחנית ופיזית, שבה נכחדים כל אותם מאפיינים של בגרות שהושגו בעמל כה רב, ויכולת החשיבה ההגיונית נעלמת כמו גרגרים של חול שהוחזקו זמן רב מדי בידיה ההוגות והשוקלות של ההכרה. [...] רבים, שאלו אמונותיהם, מתאמצים להסתיר אותן מעצמם ומנסים נואשות להישאר צעירים. יש מקום גם לנעורים וגם לזקנה, ובתוך מסגרת המין האנושי נועד לכל אחד מהם תפקיד חשוב. [...] יש פונקציות מסוימות שפועלות בטבעיות אבל כמעט ואינן נתפסות על ידי המדענים שלכם ועוד פחות מזה מובנות להם. כאשר ההכרה שבתוך הגוף רואה בבירור שזמנה על האדמה מגיע לקיצו מתרחשת תאוצה מנטלית ופיזית. זה דומה בדרכים רבות להתנסחות הנחויות בגיל ההתבגרות, לאותן התפרצויות גדולות של פעילות יצירתית, המסתיימות בניסוח שאלות, ובהתכוננות לקראת סוג חדש לגמרי של צמיחת האישיות והתממשותה (שם, 217–218).

קטע זה הוא חלק מתוך כתביה של רוברטס שהתפרסמו בכמה כרכים המכונים "ספרי סת". רוברטס טענה כי הם מוכתבים לה על ידי ישות על-אנושית ששמה "סת". בסדנה זו הטקסט הנבחר היה טקסט רוחני, והמטרה הייתה להביא את הנרטיב המוצע בו כפרשנות חלופית למציאות. חשוב להדגיש שבמקרה כזה אין משמעות לבחינת ה"אמת" בטקסט או למידה שבה מנחה הסדנה מאמין בכתוב, בדיוק כפי שאין משמעות לאמת בנרטיב המוצע ביצירה ספרותית, ובדיוק כפי שאין משמעות לאמונה באמיתות יציאת מצרים בבואנו לדון ברעיון שעומד בבסיס הסיפור. המטרה היא לבחון פרשנות ותפיסת חיים אחרת. חשוב מאוד להסביר זאת למשתתפים לפני תחילת התרגיל, שכן בקרב חלק מהם עשויה להתעורר התנגדות לטקסטים המתקשרים לדת או לתפיסות רוחניות כאלה ואחרות. במפגשים שבהם הקהל אינו מיומן בפעילות שכזאת, יש צורך בתהליכי חימום וכניסה למרחב משחקי שבו לגיטימי לחרוג מעבר למציאות המוכרת, כדי שהמשתתפים יתמסרו לתהליך על כל שלביו.

בדיון שהתקיים בסדנה לאור הטקסט שהובא לעיל, חלקו המשתתפים את תחושתם כי בתפיסה התרבותית שאנו חיים בה אין מקום לזקן, וכי במקרה הטוב הוא יזכה לרחמים. התגלה שרוב המשתתפים, כולל המשתתפת שדיברה

"בעד" הזקנה, חשבו כי "ניסיון חיים" ו"חוכמת הזקנה" הן מילים ריקות השייכות לאיזו הילה תרבותית ישנה-נושנה שאינה קשורה להוויית הקיום. התחושה מול הזקנה היא תחושה של אימה, בעיקר מאיבוד הזהות.

בהמשך הטקסט, שהוקרא למשתתפי הסדנה, נכתב כי הזקן רואה את עצמו כפי שהחברה רואה אותו, כלומר מקבל על עצמו את גזר הדין ומפנים את ערכיה, בעוד ש"בתרבויות בעבר נעשה הדבר במסגרת טבעית שבה דאגו לכל צורכיהם הפיזיים של הזקנים והקשיבו לדבריהם. לכאן שייכים הרעיונות בדבר 'הזקן החכם' וכן אותו מושג מיסטי של האישה הזקנה רבת-העוצמה. כאשר מניחים אותם לנפשם ומאפשרים להם להתקדם באופן טבעי, הזקנים מבינים היטב את ה'הזיות' שלהם. הגוף וההכרה פועלים נפלא יחד" (שם, 219–220).

לאור ההכוונה בטקסט להסתכל על הזקנה ואף על הדמנציה כסוג של מעבר תודעתי מרחיב ופורה שיש לו תפקיד בקיום האנושי, ערכתי בכיתה תרגיל כתיבה. בתרגיל זה נדרשו המשתתפים לתאר מפגש דמיוני שלהם עם אדם הלוקה בדמנציה, שמפתיע אותם בתפיסותיו יוצאות הדופן ובאופן ההתבוננות על החיים. העילה למפגש בעלילת הסיפור היא השתתפות במיזם (דוגמת זה של עמותת "עמד") שבו הם מתעדים סיפורי חיים כמתנדבים בקהילה.

במהלך זה יש לכאורה סתירה. המשתתפים נחשפו לתפיסה מסוימת של הטקסט לגבי הזקנה, והם התבקשו לכתוב כתיבה יצירתית ואינטואיטיבית. אך ההנחיה הברורה לא הובילה לקיבעון, אלא דווקא העניקה מעין גלגל הצלה שבעזרתו יכלו המשתתפים לדמיין אפשרות אחרת ותסריט אחר, והעלילות שנרקמו היו מרגשות. סיפוריהם יילדו קשישים מרתקים המתקיימים בעולם סובייקטיבי שופע חופש יצירתי, תבונה ומקוריות. ניתן לומר כי האני הגבוה המבוש של כל אחד ממשתתפים אלו, העומד על סף זקנתו, יצא ממחבואו באמצעות סיפורו והעז לפתח חזון לגבי עתידו.

למשתתפים היה ברור כי אין הכוונה בתרגיל זה ליצור מציאות שטוחה וחד-ממדית, שבה הזקן הופך מאדם סובל שאיבד את חוש ההתמצאות לנביא מופלא. הסבל, ההתמודדות, חולשת הגוף ובגידת הקוגניציה – כל אלו נותרו בעינם. לעיתים הם פגשו את הזקן קשור לכיסא במוסד סיעודי, לעיתים במיטתו בלי יכולת לקום, ועם זאת, הם שמעו מפיו דברים שלא ציפו לשמוע. דמיונם הוביל

אותם למחוזות רוחניים החבויים בנפשם, שבהם אפשר ליישם את ההגות של רוברטס. הזקנים שלהם לא התביישו בעצמם ולא הרכינו את ראשם בפני הסטיגמה החברתית הגוזרת עליהם שיגעון וריקבון. הדמות הסיפורית יצאה מחדרם של הקשישים אחרת מכפי שהיא נכנסה אליו. התוצאה הייתה חוויה מעניינת, מפרה ומעוררת מחשבה.

אלוהים מחפש את האדם

דוגמה נוספת, שונה לחלוטין, תובא מתוך סדנת כתיבה חווייתית המיועדת לשורדי שואה ולבני הדור השני. אחד ממפגשי הסדנה עסק בהגותו של הפילוסוף היהודי אברהם השל. השל טען כי אל לנו לשאול איפה היה אלוהים בזמן השואה, אלא לשאול את עצמנו איך יצרנו עולם שבו לא יכול להיות אלוהים.

השל הרבה לעסוק בהיפוך – האדם מחפש את אלוהים מול אלוהים מחפש את האדם – כפי שמעידות גם כותרות ספריו ההפוכות בכיוון: **אלוהים מאמין באדם מול התפילה – תשוקת האדם לאלוהים**, המצביעות על ההדדיות שבין האל לאדם ועל הזדקקותם זה לזה כדי להתממש בעולם. בעיני השל, שהגיע מתוך החסידות אך לא שייך את עצמו לזרם כלשהו, הקרבה לאל אינה אמורה להיות מעשה מיסטי או אקסטטי שמטרתו לענות על צרכיו האישיים של האדם, אלא התעלות לדרגה שבה, לדבריו, "חיינו יהיו ראויים לאכפתיות של אלוהים" (השל, 2016, 31), וכן, "אלוהים אחד, והאנושות אחת. [...] או שאלוהים הוא האב של כל אדם או של אף אדם" (בונדי, 2017, 13).

במפגש נערך דיון מורחב, ונבחנו אמירותיו של השל מול המושג אלוהים ומשמעויותיו עבור המשתתפים, שלא היו דתיים באורח חייהם, אך חלקם הצהירו על אמונתם באלוהים. במסגרת דיון זה, גם משתתפים שאינם יראי שמיים גילו את היכולת להתבונן בקהילה האנושית כמי שבחרת באיזה ממד לחיות, ובוחנת אם בממד זה המושג אלוהים יכול לקבל משמעות רוחנית ערכית. כתרגיל כתיבה כתבו משתתפי הסדנה מונולוג מפי אלוהים, המתבונן במעשה האדם ומחליט אם זהו עולם שהוא יכול להתקיים בו או לא.

אל תאמין בעצמך

בסדנה אחרת, שבה חלק מהמשתתפים היו דתיים באורח חייהם, נידון המשפט ממסכת אבות: "ואל תאמין בעצמך עד יום מותך" (מסכת אבות ב, ד). המשפט

הזה מנוגד לכאורה לרעיון השכיח בתרבותנו, שלפיו על האדם "להאמין בעצמו" – רעיון המיושם בשיטות טיפול ואימון רבות. מן הדיון הכללי בנושא זה עלה כי רבים מהמשתתפים מסכימים שחשוב שכל אדם יאמין בעצמו, אך עם זאת סברו שאותה אמונה עצמית עלולה לשמש מעין כלא שאינו מאפשר להם לראות שום דבר אחר.

בתרגיל הכתיבה התבקשו המשתתפים לערער על אמונה שיש להם לגבי עצמם באמצעות דו-שיח מעמת עם דמות דמיונית. תרגיל זה פולש לתחום הכתיבה התרפיה, כי הוא מאפשר לאנשים לשנות את דרך החשיבה במקומות שגורמים להם סבל ולהתכתב עם זווית ראייה מיטיבה. אומנם הדבר עשוי לקרות באופן טבעי בתהליך כתיבת סיפור, המעיר את תיאטרון הנפש באמצעות דמויות שונות, מתוך שאיפה לאיזון ולקתרזיס, אולם במקרה זה יש כוונה לחתור תחת אמונה מרכזית של הכותב ולערער אותה בטיעונים העולים אף הם מתוך הכותב עצמו. כלומר, במסגרת התרגיל, הכותב בונה בתוכו במתכוון דמות המניחה הנחות בסיס אחרות לגמרי מאלו שלו. דמות בדויה זו מתבוננת בחיים מזוויות מבט אחרות מאלו המוכרות לו, מייחסת חשיבות לדברים שכלל לא עלו בדעתו, או שאינה מייחסת חשיבות למה שחשוב בעיניו. הכותב נדרש לחשוב איך הדמות הדמיונית מסבירה את עצמה, מהו הרציונל שלה, מה היא מפקה ממנו, וכיצד היא מנמקת את תפיסותיה ואת התנהלותה בעולם. זהו תרגיל מרתק, המעמת את האדם עם "אמיתות חיים" שלא נבחנו מעולם.

אדיר כהן מציע "לקיים דיאלוג לא רק עם אדם אלא עם אידיאה או השקפת עולם. [...] אם קשה לך לקיים דיאלוג מופשט כזה, בחר לך הוגה, פוליטיקאי, מנהיג רוחני דתי וקיים את הדיאלוג עימו" (כהן, 1995, 346–347). בסדנאות כתיבה ממושכות הכותבים המיומנים אינם מסתפקים בחיבור של סיפור שכלתני ופשטני רק כדי להיענות לתרגיל. לאחר אימונים רבים בכתיבה רגשית, הם תרים בתוכם אחר החיבור האוטנטי ואחר זרם התודעה החופשי, מתוך רצון לחוש את הסיפור ולתת לו לנבוע ממעמקי הדרמה הפנימית הסמויה שלהם, כדי שזו תפתיע אף אותם. היתרון הנוסף בסדנה ממושכת ותהליכית הוא האפשרות של המשתתפים לכתוב בין מפגש למפגש את המשך הסיפור שהחלו

לכתוב בסדנה, להרחיב ולהעמיק את הכיוון האינטואיטיבי של העלילה והדמויות ולהציג את הסיפורים השלמים בפני הקבוצה במפגש הבא, לשם קבלת משוב.

סיכום

הגותרפיה ניתנת לשילוב בכל מסגרת טיפולית, לימודית וייעוצית ככלי מסייע להרחבה ולשינוי של זוויות ההסתכלות על העצמי, על הזולת ועל מסע החיים כפרט וכחברה. כפי שהדגמתי במאמר זה, ניתן לבחור טקסטים הגותיים של פילוסופים, של מדריכים רוחניים, של חכמי התלמוד וכדומה. רצוי לבחור טקסטים המציבים חלופה לתפיסות פופולריות רווחות, אולם כמובן יש להתאים את ההגות לצורכי הפרט והקבוצה. כמו כן צריכה להיות הלימה בין הערכים העולים מתוך ההגות לבין הערכים הבסיסיים של חברי הקבוצה.

חשוב להדגיש כי אין הכוונה להציע את תפיסת החיים המובאת בהגות כתחליף לתפיסת החיים של האדם, אלא לפרוץ את האחיזה בנרטיב הקיים ולאפשר התבוננות נוספת, המגמישה את התודעה ומאפשרת הרחבה ושינוי של רציונל נוקשה. שינוי זה עשוי להיטיב עם האדם שהצליח לבוא במגע רגשי ויצירתי עם חוויות חיים אחרת, ולו לשעה קלה. מילים שכתב אדם בדם ליבו, עלילות שבדה ורקם ממעמקי פחדיו, משאלותיו ותקוותיו, כל אלו משרטטים שביל חדש, גם אם זעיר, לצעוד בו מפעם לפעם ואולי אף להרחיבו.

מקורות

בונדי, ד' (2017). **הומניות ודמוקרטיה במשנתו של אברהם יהושע השל**. ירושלים: הוצאת המכון הישראלי לדמוקרטיה.

ברגר, ר' (2011). **בסוד מתבגרים**. ירושלים: הוצאת שפ"י משרד החינוך וג'וינט ישראל, אשלים.

ברגר, ר' (ללא תאריך). על שיטת קובובי, ספרותראפיה, ככלי להוראת ספרות למתבגרים. **אתר לב לדעת**. <http://www.levladaat.org/content/624>

השל, א' (2011). **אלוהים מאמין באדם**. מאנגלית: דרור בונדי. תל אביב: דביר.

כהן, א' (1995). **הדף המפוכח – כתיבהתרפיה הלכה למעשה**. אמציה.

מיל, ג'יס (2014). **על החירות**. מאנגלית: סימון אריה. מאגנס.

קובובי, ד' (2008). **ספרותרפיה – הוראה טיפולית במבחן השנים**. מאגנס.

רוברטס, ג' (1995). **הטבע של המציאות האישית**. מרקס.