

ביבליותרפיה ואשמה אימהית - האם הביבליותרפיה מסיעת בהפיכת 'רגש אסור' ל'רגש מותר'?

מאת: רונית משולם, בוגרת תואר MA, המגמה לביבליותרפיה, החוג לייעוץ והתפתחות האדם, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה.
בהנחיית: פרופ' ציפורה שכטמן, ראש המגמה להנחיית קבוצות, החוג לייעוץ והתפתחות האדם, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה.
ד"ר דנה אמיר, ראש המגמה של ביבליותרפיה, החוג לייעוץ והתפתחות האדם, אוניברסיטת חיפה.

מחקר זה בחן את מידת יעילותה של הביבליותרפיה ככלי עוקף הגנות, המאפשר מגע עם תכנים לא מדוברים בדרך כלל ביום יום והעלאתם אל 'פני השטח' באופן בטוח ומאפשר.

לצורך כך, נבדק מושג שכיח בהורות ובקרב אימהות בפרט - "אשמה אימהית". בתיאוריה, 'אשמה אימהית' קשורה לתחושות כעס, תוקפנות ושנאה שאינן מתיישבות עם התפיסה התרבותית-חברתית הקיימת של 'אימהות מיטיבה' * . עד היום בשיח היומיומי החברתי-תרבותי, ואף בשיח המחקרי אקדמי החוויה האמביוולנטית של האימהות הבסיסית, המכילה תחושות של אהבה-שנאה, כמעט שאינה מבוטאת (פארקר, 1996).

המחקר ערך השוואה בין שתי קבוצות אימהות לגיל הרך, בשני תנאי ניסוי - קבוצת שיחה עם התערבות ביבליותרפיה וקבוצת שיחה ללא התערבות. ההשערה המרכזית - שהביבליותרפיה בהיותה כלי עוקף הגנות וכלי המעודד ביטוי רגשי ומחשבותי תסייע לאמהות לחקור את רגשותיהם תוך שימוש מופחת בהגנות, ואף תעזור להן להשיג יותר תובנות באופן יעיל יותר ומהיר יותר, ביחס לסוגיות קונפליקטואליות באימהות הקשורות לאשמה. המשתנים התלויים העיקריים שנבדקו: מידת אשמה, מידת חרדה, מידת חקירה רגשית ומידת תובנה. 31 נשים השתתפו, אמהות לפעוטות בגיל הרך (15 ביבליותרפיה, 16 שיחה, בהתאמה).

ממצאי המחקר אוששו באופן חלקי. נמצאה מובהקות גבולית במשתנה חרדה - האימהות בקבוצת הביבליותרפיה ביטאו יותר חרדה, לא נמצאה מובהקות במשתנה אשמה. בקבוצת הביבליותרפיה לעומת קבוצת שיחה, נמצאו מספריות יותר ביטויי חרדה ואשמה, רמת חקירה רגשית גבוהה יותר והאימהות השיגו באופן מובהק יותר תובנות החל מהפגישה הראשונה. נראה שבמחקר הנוכחי הביבליותרפיה אכן שמשה 'מרחב בטוח ומוגן' שבו יכלו האמהות לשאת את החרדה, לבטא אותה, לחקור אותה רגשית ואף להשיג תובנות.

* מקורות

סטרן, ד. (2000). *הולדתה של אם*, הוצאת מודן, תל אביב.

פלגי-הקר, מ. (2005). *מאי מהות לאימהות*, הוצאת עם עובד, תל אביב.

Parker, R. (1996). *Torn In Two*. London: Virago.

מילות מפתח: ביבליותרפיה, ביבליותרפיה בקבוצות, אשמה אימהית, אמהות, הורות, קבוצה.

רונית משולם, דוא"ל: ronamesh@gmail.com