

לסדר את הכאוס: הכתיבה האישית ככלי טיפול-עצמי במהלך מעברי חיים

מאת: גליה פרידלנד בשן, בוגרת תואר MA, המגמה לביבליותרפיה, החוג לייעוץ והתפתחות האדם, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה.

בהנחיית: פרופ' שפרה שינמן, חוג לחינוך, חוג להוראה, אוניברסיטת חיפה.

מטרת המחקר היא לבחון את מהותה של הכתיבה האישית כאמצעי להתמודדות עם מעברי חיים ולהבין את מורכבות השימוש בה והיותה "טקסט מעבר" ו"טקסט הגדרה אישי" במהלך מעברי חיים.

מתודולוגית המחקר היא בתחום המחקר האיכותני וניתוח הטקסטים נעשה באמצעות שיטת המחקר הנרטיבי. משתתפות המחקר הן שלוש נשים המצויות במהלך או בסיום של מעבר חיים ואשר במהלכו עשו שימוש בכתיבה אישית. המחקר בוצע בעזרת שני כלים עיקריים: ראיון חצי מובנה שממנו נוצר טקסט אחד של סיפור מעברי החיים עבור כל משתתפת, וכתיבה אישית שממנה נוצר טקסט נוסף של סיפור מעבר החיים. עבור שני סוגי טקסטים אלו נעשה ניתוח תוכן על פי המודל לניתוח נרטיבים של ספקטור-מרזל (2010).

מתוך בחינת הכתיבה האישית כפעולה טקסטית, תוצאות המחקר מראות כי כתיבתן האישית של משתתפות המחקר עונה על ההגדרה של טקסט בכלל ו"טקסט מעבר" בפרט וטומנת בחובה את מרבית הפונקציות שלהם. לצד זאת, ממצאי המחקר תומכים בהיות הכתיבה האישית "טקסט הגדרה אישי" באופן חלקי בלבד.

בנוסף, מתוך המחקר עולה תמונה המעידה על ההבדל המהותי שבין הצגת סיפורי מעבר חיים בעל פה לבין הצגתם בכתב. אלו שני הקשרים שיוצקים את הסיפור באופן שונה משמעותית. בעוד הסיפור שבעל פה נותן מקום חלקי בלבד לרבדים השונים של חווית מעבר החיים, הסיפור הכתוב מציג מנעד נרחב ועשיר יותר של חוויה זו.

הצגת סיפור עשיר ומורכב מהווה שאיפה של טיפול בכלל וטיפול ביבליותרפויטי בפרט. על רקע זאת המחקר הנוכחי מחדד את חשיבות הכתיבה האישית ושילובה במסגרת טיפולית אשר תאפשר עיבוד של מעברי חיים על מורכבותם. שילוב הכתיבה בטיפול מגלם בתוכו את איכויות הטיפול הביבליותרפויטי ובכך המחקר תורם להבנת חשיבותה של הביבליותרפיה.

מקורות

ספקטור-מרזל, ג. (2010). מנגנוני בררה בטענה של זהות סיפורית: מודל לניתוח נרטיבים. בתוך: ל. קסן ומ. קרומר-נבו (עורכות), שיטות לניתוח נתונים איכותניים (עמ' 96-63). באר-שבע: אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.

מילות מפתח: מעברי חיים, שינויים, טקסט, טקסט מעבר, טקסט הגדרה, טקסט הגדרה אישי, כתיבה אישית, מתח, כאוס.

גליה פרידלנד בשן, דוא"ל: Galiifr2000@gmail.com