

לגעת בסיפור הפנימי: שערים למפגש מחודש עם העצמי

תקציר

שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" היא שיטה נרטיבית-חוויתית המשלבת גירויים, כגון קטעי סיפורת, תמונות ודימויים חזותיים עם שיח דיאלוגי-רפלקטיבי, שמטרתו לעורר חיבור לנרטיבים אישיים, ולהתבונן בהם מנקודת מבט רחבה. השיטה פותחה מתוך הצורך לאפשר תהליך עדין, מדורג ולא שיפוטי של עיבוד חוויות חיים, והיא מתאימה להקשרים חינוכיים וטיפולים. המאמר מציע פרספקטיבה עיונית-יישומית על פיתוח השיטה, שנולדה מתוך שדה ההכשרה להוראה וההנחיה הקבוצתית. הוא מציג את הרקע לפיתוחה של השיטה, את תשתיתה הרעיונית, את עקרונות ההנחיה המרכזיים ואת האופן שבו היא מיושמת הלכה למעשה, תוך שילוב דוגמאות מתהליכים קבוצתיים ופרטניים. יתרונות השיטה, מגבלותיה והפוטנציאל הגלום בה לחיזוק הזהות האישית והמקצועית, פיתוח חוסן רגשי, והתמודדות עם אתגרים, יידונו אף הם במסגרת המאמר.

מילות מפתח: נרטיב, זהות אישית, פיתוח מקצועי, חוסן.

מבוא

"לגעת בסיפור הפנימי" הוא תהליך נרטיבי-חוויתי מובנה, שנולד מתוך המפגש בין עולמות החינוך, ההנחיה והטיפול. טענת המאמר היא כי המפגש עם דימוי, עם דיאלוג פנימי ועם כתיבה רפלקטיבית מאפשר לאדם לעבד חוויות עבר, לזהות משאבים פנימיים וליצור תנועה שמאפשרת החלפת סיפורים מקבעים בסיפורים מצמיחים. המאמר מציע פרספקטיבה חדשה על תהליכי התבוננות, שינוי וצמיחה דרך סיפור, תוך שילוב בין ניסיון מהשדה, מושגים תיאורטיים ודוגמאות חיות. כדי לעגן את הפרספקטיבה המוצעת בגוף ידע וניסיון מעשי, אתאר תחילה את הדרך שבה התגבשה השיטה מתוך שדה ההוראה וההנחיה, ולאחר מכן אציג את עקרונותיה, את הבסיס התיאורטי המלווה אותה, ואת יישומיה. שלוש דוגמאות מן השטח ידגימו כיצד התהליך פועל, וכיצד הוא עשוי לחולל שינוי בזהות, ברפלקטיביות ובחוסן הפנימי של המשתתפים.

הרציונל לפיתוח השיטה התגבש מתוך הנחיה בקורסים לפיתוח מקצועי שהעברתי בשתי מכללות: האחת – מכללה להכשרת מורים, והשנייה – מכללה שבה מתנהלת תוכנית להכשרת יועצים חינוכיים. הקורסים כללו ליווי אישי וקבוצתי ללומדים. במסגרת זו, ובמיוחד בקורס "סיפורי חיים כמנוף ללמידה ולהתפתחות", התמודדתי עם קושי שחזר על עצמו: סטודנטים התקשו בבחינה רפלקטיבית של אפיזודות מחייהם, בייחוד כאשר הוזמנו לשתף בהן בקבוצה. קושי זה הוביל להכרה בצורך בגישה עדינה, בטוחה ומדורגת, שתאפשר גישה הדרגתית אל המהות הפנימית של סיפורים אישיים, מבלי לדרוש חשיפה ישירה ומיידית. מתוך צורך זה נולדה שיטת "לגעת בסיפור הפנימי", שהחלה כתהליך חקר עצמי בקבוצות סטודנטים להסבת אקדמאים להוראה, ונוסתה במקביל גם בפגישות פרטניות עם סטודנטיות לייעוץ חינוכי. בשלב מתקדם יותר, הוכשרו סטודנטים הלומדים פסיכותרפיה חברתית-רגשית לילדים להשתמש בשיטה זו בעבודתם עם תלמידים.

המטרה הראשונית שלי בפיתוח השיטה הייתה להעמיק את המודעות העצמית של סטודנטים, לעודד זיהוי חוזקות, ערכים ודפוסי פעולה, ולחזק את זהותם המקצועית. עם הזמן – וביתר שאת בתקופת מגפת הקורונה ולאחריה, בעקבות אירועי השבעה באוקטובר – נוכחתי לדעת כי לשיטה יש גם פוטנציאל משמעותי בהתמודדות עם מצבי קושי וטראומה ובבניית חוסן רגשי.

מבנה השיטה ועקרונותיה

שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" מבוססת על דיאלוג מובנה ומדורג, בין מנחה לבין לומד או בין מנחה לבין קבוצת לומדים. דיאלוג זה כולל שלוש קבוצות של שאלות שאליהן ניתן להתייחס כשלושה "מרחבי שאילה" נפרדים. המבנה המדורג של השיח מאפשר ללומד לפגוש את סיפורו האישי מתוך תחושת ביטחון ושליטה – תוך תנועה מהתבוננות חיצונית אל עבר חוויה פנימית, ממנה הוא דולה משמעות חדשה. ניתן להבחין בין שלושה אופנים של התבוננות, המשקפים את התנועה הרגשית והתודעתית שמתאפשרת לאורך התהליך. בשלב הראשון, הלומד מוזמן להתבונן בגירוי (תמונה, ציור, יצירת ספרות קצרה, טקסט מעורר חשיבה), שהמנחה בוחר בעבורו. הוא מתבקש לשים לב למה שהגירוי מציע, מבלי לתת פרשנות. בשלב השני, הוא עובר ל"מרחב ביניים" שבו הוא שוהה בתוך התרחשות שהגירוי מצביע עליה. בפועל, הוא מוזמן לדמיין את עצמו בתוך ההתרחשות שהגירוי מזמן, ואם כלולים

בה דמויות, הוא מוזמן לשוחח איתן. בשלב זה הוא מתבונן על עצמו כחלק מההתרחשות והינו עד למחשבותיו, לרגשותיו ולתגובותיו. בשלב השלישי הוא מוזמן להיזכר באירוע מתוך סיפור חייו, שנקשר אצלו באופן אסוציאטיבי לשיח שהתנהל בשני המרחבים הקודמים. בשלב זה הוא כבר נמצא במרחב חדש, שבו הוא יכול להתבונן בזיכרון ששלף ולתת לו ביטוי או ייצוג חיצוני באמצעות כתיבה או ציור. לאחר מכן, הוא מוזמן לשתף את המנחה ואת הקבוצה (אם מדובר בעבודה בקבוצה) ביצירה שלו, ולגלות בה זוויות חדשות, מעצימות, שייתכן שלא היה מודע אליהן קודם לכן.

שלושת אופני המבט הללו אינם שלבים נפרדים, אלא אופני קשב משתנים, שנעים בין החוץ לפנינים, בין מציאות לדמיון, ובין תגובה ראשונית להבנה מעמיקה. הם מהווים תשתית להבנת שלושת המרחבים שבהם פועלת השיטה – תהליך מדורג שבו כל מרחב מזמין סוג שונה של נוכחות והעמקה. תהליך העבודה ממחיש את האופן שבו נבנית חוויית ההעמקה הפנימית של הלומד. כל מרחב בשיטה מציג שאלות שמכוונות לסוג אחר של חוויה ושל מגע עם הסיפור, אך יחד הם משרטטים תנועה הדרגתית: מן הגירוי הראשוני, אל הדיאלוג, אל הכתיבה ואל ההבנה. להלן תיאור מפורט יותר של התהליך המתרחש בכל אחד משלושת המרחבים.

המרחב הראשון: הלומד כצופה

בשלב זה, המנחה מזמין את הלומד להתבונן בגירוי הנבחר מתוך ריחוק מסוים – ללא צורך לחשוף דבר על עצמו. נשאלות שאלות כמו: מה אתה רואה כאן? מה בולט לך? מה חסר? זהו מרחב שמעורר סקרנות וחשיבה, אך שומר על ביטחון רגשי. לעיתים עולות תגובות רגשיות משמעותיות, אך אין הכרח לעבד אותן בשלב זה. הדגש הוא על הקשבה למה שמתעורר, מבלי למהר להבין או להסביר.

המרחב השני: הלומד כשחקן

כעת עובר המשתתף למרחב של דמיון והזדהות – הוא מוזמן להיכנס אל תוך ההתרחשות שעליה מצביע הגירוי, לדבר מתוכה, לפנות לדמות שמופיעה בה, לתנועה או למרחב שנוצר מתוך הגירוי. שאלות כגון: מה היית עושה שם? מה היית אומר או שואל? מה היית משנה? מאפשרות חיבור רגשי בין הגירוי לבין עולמו הפנימי של הלומד. בשלב זה החיבור שנוצר אינו מכוון לזיכרון קונקרטי ואינו כרוך בחשיפה ביוגרפית.

המרחב השלישי: הלומד כבמאי (של תסריט המבוסס על סיפור חייו) בשלב זה עולה סיפור אישי – לפעמים מתוך זיכרון, ולעיתים מתוך קול פנימי שהתעורר בדיאלוג הקודם. הלומד כותב את הסיפור, ולאחר מכן מתבקש לבחון אותו באמצעות שאלות כגון: אילו ערכים מתבטאים בו? אילו דפוסי פעולה? אילו משאבים? זהו מרחב רפלקטיבי שבו ניתנת לגיטימציה לחלקים שונים בזהות להנכיח את עצמם ולבוא לידי ביטוי כפי שהם: פגועים, חזקים או מתהווים. ביטוי באמצעות כתיבה או ציור, הינו פעולה מתוך בחירה – ולעיתים יש בו גם מרכיב של תיקון וריפוי. לוח 1 מסכם את מבנה השיטה ואת שלושת המרחבים.

לוח 1: מבנה שיטת "לגעת בסיפור הפנימי"

מרחב	מהות	שאלות מרכזיות
ראשון: הלומד כצופה	התבוננות בגירוי ובחינת התגובה הראשונית של הלומד/ים	מה הגירוי מעורר? מה בולט בו? מה חסר בו? מה הוא אומר לך?
שני: הלומד כשחקן	כניסה (בדמיון) לתוך ההתרחשות שהגירוי מצביע עליה, ודיאלוג עם מרכיב/דמות בתוך ההתרחשות	מה היית עושה שם? מה היית שואל? מה היית משנה?
שלישי: הלומד כבמאי	יצירה (סיפור/מכתב/ציור) בעקבות הדהוד מהגירוי ובהמשך, הארת היבטים מעצימים ביצירה	מה חשוב? אלו חוזקות באו לידי ביטוי? אלו דפוסים? מה קידם? מה אפשר ללמוד מזה?

אציין כי המעבר בין שלושת המרחבים אינו בהכרח ליניארי. לעיתים הלומד נע הלך ושוב בין שלבי ההתבוננות, ובין הדיאלוג והכתיבה הרפלקטיבית. הגמישות היא חלק מכוחה של השיטה – היא מאפשרת התאמה לגיל, לרקע ולרגישות של כל לומד, ומזמינה אותו להיות המחבר והבמאי של סיפורו בקצב שלו ובדרך שנכונה לו. המבנה הפתוח, מאפשר ללומד לפגוש אזורים פנימיים עמוקים בקרבו, שלעיתים קרובות אינם זוכים להכרה בחיי היומיום.

בכל שלב נשמרים העקרונות המרכזיים של השיטה, המעצבים את אופן ההנחיה, את קצב החשיפה ואת אופי הדיאלוג שנוצר בין האדם לבין סיפורו. עקרונות אלה שיפורטו להלן הם אבני יסוד שמבטיחות את איכות המפגש הפנימי ואת יכולתו של האדם לעבור תהליך משמעותי שאינו כפוי, אלא נובע מבפנים.

העיקרון הראשון: בטיחות רגשית

בכל שימוש בשיטה, בין אם באופן פרטני או בין אם קבוצתי, הלומד שומר על שליטה מלאה בעומק החשיפה, בקצב ההתקדמות ובמרחבים אליהם יבחר להיכנס. שפת ההנחיה מכבדת, לא חודרנית, ורגישה לגבולות. אין הכרח לחשיפה אישית – ההזמנה היא להשתתף, לא להיחשף. זהו תנאי יסוד שמאפשר כניסה עדינה לעולם הפנימי, מבלי להפעיל מנגנוני הגנה עוצמתיים.

העיקרון השני: השהיה פרשנית

ייחודי לשיטת "לגעת בסיפור הפנימי". בשונה מתהליכים טיפוליים מסורתיים, השיטה דורשת השהיה. בשלב הראשון הלומד מתבונן בגירוי ומגיב כלפיו מבלי לנתח אותו. עיקרון זה מאפשר ללומד לשהות עם הסימן – לפני שהוא ממחר להעניק לו משמעות.

העיקרון השליש: מעבר הדרגתי מחוץ לפנים

המעבר מהתבוננות חיצונית בגירוי אל עיבוד של סיפור פנימי מתרחש בשלבים, באמצעות סדרה של שאלות פתוחות, דמיון מודרך, ופעולה יצירתית. השיטה אינה דורשת מן הלומד להתחיל בסיפור אישי, אלא מגיעה אליו בהדרגה, דרך שיחה עם דמות שמופיעה בתוך התרחשות חיצונית לו. כך נוצר תהליך שבו האדם לומד לקרוא את עצמו דרך מראה סימבולית, ולא דרך חשיפה ישירה.

העיקרון הרביעי: מיקוד במשאבים ובכוחות של הלומד

גם כאשר עולים רגשות טעונים או זיכרונות קשים, המבט מכוון למה שמחזיק, מסייע, ונבנה מתוך הקושי. המטרה אינה לחשוף אירועים כואבים, אלא לגלות בתוכם חוזק, הבנה, יכולת בחירה. השאלות שנשאלות מכוונות לחיפוש כוחות פנימיים – החלקים של הלומד ששרדו, למדו, פעלו או הגיבו בחמלה.

העיקרון החמישי מכוון לפעולה יצירתית כאמצעי לעיבוד הסיפור הפנימי. השיטה רואה בכתיבה או בציור, לא רק אמצעים לביטוי רגשי, אלא פעולות שמבנות משמעות. אצין כי לעיתים, הבעה לא-מילולית באמצעות ציור או פיסול מאפשרת לאדם לבטא דבר מה שאינו יכול היה להיאמר ישירות. הפעולה היצירתית פותחת ערוץ חדש של הבנה, שבאמצעותו מתרחש תהליך של פעולה יצירתית כאמצעי עיבוד, טרנספורמציה: מהרגש אל המילים, מהעבר אל נקודת מבט חדשה, ומהסיפור שהיה לסיפור שיכול להתהוות.

מעבר להיותה אמצעי ביטוי, מהווה היצירה עצמה אקט פרשני: היא אינה רק תוצאה של מה שנאמר, אלא מרחב שבו המשמעות מתהווה תוך כדי פעולה. לעיתים, דווקא במהלך עבודה על היצירה, צומחת תובנה חדשה – חיבור שלא היה נגיש קודם לכן בין רגש ובין זיכרון ופרשנות. כך הופכת היצירה לחלק בלתי נפרד מן התהליך הרפלקטיבי: מקום שבו הסיפור לא רק נכתב, אלא מתגלה, מתגבש, ולעיתים אף משתנה.

העיקרון השישי – כבוד לריבוי הקולות שבאדם

הלומד נושא עימו קולות שונים, ולעיתים גם סותרים – של עבר, של זהות, ושל תקווה. השיטה מזמינה את הלומד להקשיב לקולות הללו ולתת להם מקום. דרך הדימוי הסמלי נפתחת האפשרות לפגוש את ריבוי הזהויות ולנסח את העצמי כמרקם חי של חלקים בתנועה, ולא כיחידה סגורה.

ששת העקרונות הללו – יחד עם המבנה המדורג של שלושת המרחבים – יוצרים קרקע בטוחה, גמישה ומאפשרת. זוהי קרקע שמזמינה את הלומד להיכנס לעומק סיפורו מתוך תנועה רפלקטיבית והקשבה לעצמו, ומאפשרת לו גם להיפתח ולשתף אחרים בסיפורו, כאשר מדובר בתהליך למידה המתבצע בקבוצה.

תשתית רעיונית

שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" נשענת על שני מקורות השראה: גישות פילוסופיות – תיאורטיות וגישות טיפוליות. הגישות הפילוסופיות – ובראשן ההרמנויטיקה של גדאמר, תפיסת הזהות הנרטיבית של רייקר ותיאוריית תגובת הקורא של איזר – מעניקות לשיטה את יסודותיה הפרשניים, הדיאלוגיים והקיומיים. מנגד, הגישות הטיפוליות – ובהן הטיפול הנרטיבי, הביבליותרפיה והפסיכולוגיה האנליטית של יונג – מציעות שדות פעולה שמתכתבים עם השיטה, אף כי אינן מהוות מקור ישיר.

השפעותיהן של הגישות הטיפוליות ניכרת באופני העבודה ובמושגים מסוימים, אך נקודת המוצא של השיטה שונה בתכלית. המטרה אינה טיפול בבעיה או בפתרון סימפטום, אלא פתיחת מרחב להתבוננות, פרשנות וכתובה מחודשת של הסיפור הפנימי.

גישות פילוסופיות ותיאורטיות

שלושה רעיונות מרכזיים מעצבים את עולמה הרעיוני של שיטת "לגעת בסיפור הפנימי": "מיזוג האופקים" של גאדמר (Gadamer, 2004), "הזהות הנרטיבית" של רייקר (Ricoeur, 1984), ו"תגובת הקורא" של איזר (Iser, 1978). רעיונות אלו, שכל אחד מהם מציע דרך שונה לחשוב על משמעות, הבנה וסובייקטיביות, משתלבים זה בזה ומציעים מסד תיאורטי שממנו צמחה השיטה, הן כפרקטיקה הן כמרחב של תנועה פנימית.

מיזוג אופקים

הנס גיאורג גאדמר (Hans-Georg Gadamer) עומד במרכז הפילוסופיה ההרמנויטית המודרנית, ותרומתו המרכזית היא הרחבת מושג הפרשנות (Hermeneutics) מהקשר טקסטואלי בלבד אל תהליך קיומי של הבנה בין אדם לעולם. לפי גאדמר, כל הבנה אנושית נובעת ממיזוג בין "אופק המשמעות" של האדם לבין "אופק המשמעות" של היצירה, הזולת, או החוויה. מפגש זה נוצר מתוך דיאלוג חווייתי בין שני האופקים (אדם ויצירה שהוא עומד מולה), וממנו נוצרת משמעות חדשה (Gadamer, 2004). כאשר הלומד מתבונן בגירוי חיצוני – בין אם מדובר בטקסט, תמונה או דימוי – הוא נדרש ליצור משמעות. התהליך אינו מכוון לשחזור של משמעות קיימת, אלא לפרשנות יוצרת שבמהלכה "אופק העבר" של יצירה מתמזג עם "אופק ההווה" של האדם. תהליך זה מכונה "מיזוג אופקים" (Fusion of Horizons).

במהלך העבודה בשיטת "לגעת בסיפור הפנימי", ההתבוננות בגירוי יוצרת אפשרות לדיאלוג פרשני שאינו מוגבל להבנת היצירה עצמה, אלא מזמין את הלומד למפגש עם עולמו הפנימי-הנפשי, התרבותי והחוייתי. בהשראת הרעיון של "מיזוג אופקים", מפגש זה מאפשר ללומד להתבונן מחדש בעצמו ובחוויותיו, ולעיתים אף לעצב את סיפורו האישי מנקודת מבט חדשה. ניתן לראות בשיטה יישום חינוכי-רגשי של תפיסתו של גאדמר: אין מדובר בהעברת מסר, אלא ביצירת שדה משותף

של הבנה, שבו הלומד מוזמן לפגוש את עצמו מזווית חדשה. הדגש עובר מן החוץ – הדימוי או הטקסט – אל הפנים: אל הזיכרונות, אל הרגשות, אל השאלות ואל הסיפורים האישיים שמתעוררים בעקבות ההתבוננות. תנועה זו בין חוץ בין לפנים, יוצרת פתח להבנה עצמית חדשה, ולעיתים גם להתמרה רגשית. זהו מיזוג אופקים. עיקרון זה מקבל משמעות נוספת כאשר מביאים בחשבון את אחת מהתבוננות המרכזיות של גאדאמר. אליבא דגאדאמר, היסטוריות החיים שלנו – כלומר, החוויות, הידע, הדעות הקדומות וההקשרים התרבותיים שמהם אנו באים – הן חלק בלתי נפרד מתהליך ההבנה. לא ניתן, ואף לא ראוי, לנסות להפריד את עצמנו מהן. גאדאמר מציע להכיר בכך ש"ההבנה תמיד כבר התחילה" – כלומר, אנו תמיד באים עם פרשנות מוקדמת כלשהי, והמפגש עם הטקסט או היצירה מאפשר לנו להרחיב ולדייק אותם. בתהליך זה, אופק ההווה שלנו משתנה – ולפעמים גם מתרחב – תוך כדי הדיאלוג. הלומד בשיטת "לגעת בסיפור הפנימי" נכנס למפגש שיש בו הדדיות: כפי שהגירוי "מדבר אליו", כך גם הוא "מדבר את עצמו לתוכו". זהו רגע שבו נוצר ידע לא כמידע חדש מבחוץ, אלא כהבנה חדשה מבפנים. מיזוג האופקים הוא, למעשה, רגע של השתנות – של תזוזה פנימית. לפיכך, ניתן לומר כי המרחב שנוצר בין הגירוי לבין הלומד הוא "מרחב ביניים" פרשני, שבו נוצרת משמעות שלא הייתה קיימת מראש, לא בתוך הגירוי, ולא אצל הלומד בטרם התבונן בו. זהו רגע של חירות פרשנית, שבו ניתנת לגיטימציה ללומד "לקרוא את עצמו" מתוך ולתוך סיפור – חזותי, מטפורי או מילולי.

זהות נרטיבית וקריאה מחודשת של העצמי

בצד התבוננות של גאדאמר, ניתן למקם את רעיונותיו של פול רייקר כתורמים למחשבת השיטה. רייקר טען כי זהות האדם נבנית ומתפתחת לאורך זמן באמצעות הסיפורים שהוא מספר לעצמו וסיפורים שאחרים מספרים עליו – תהליך שבו נבנית זהות נרטיבית (narrative identity).

במסה הידועה שלו, *Time and Narrative* (1984), מציג רייקר את הקשר ההדוק בין זמן, סיפור והבנת העצמי. לטענתו, הסיפור מארגן את חוויית הזמן הלא-רציפה של חיינו לכדי שלם מתהווה. המתח שבין העלילה לבין מה שמתרחש בפועל – בין מיתוס לבין חיים – מאפשר לאדם לעצב את סיפורו מחדש. לכן, ניתן לראות את השיטה כפרקטיקה שמממשת את הקריאה של רייקר, המדגיש כי פרשנות של סיפור אינה השתקפות, אלא שינוי ממשי באופן שבו האדם מבין את

עצמו. רעיון זה מאפשר לנו לראות את העבודה עם הטקסט לא כקריאה סטטית, אלא כמעשה פרשני פעיל שבו האדם מייצר לעצמו עלילה חדשה, לעיתים כזו המשלבת בין עבר טעון להווה של תובנה ולעתיד של תקווה. בהשראת רעיונותיו של רייקר, "לגעת בסיפור הפנימי" מתייחסת לשפה לא רק כאל כלי תיאורי, אלא כאל כלי שבאמצעותו אדם נעשה למי שהוא.

הקשר בין רייקר לבין גאדאמר מתבטא בהבנה שהפרשנות אינה פעולה אינטלקטואלית בלבד, אלא אירוע שבו מתחוללת התמרה. בעוד שגאדאמר מדגיש את מיזוג האופקים בין הקורא לטקסט, רייקר מוסיף רובד של עומק בזמן: זהות מתהווה לאורך זמן דרך קריאות חוזרות של אירועי החיים. העבודה עם דימויים חזותיים ומילוליים בשיטת "לגעת בסיפור הפנימי" יוצרת בעבור המשתתף רגע של קריאה-מחדש, לא רק של הדימוי, אלא של עצמו.

זאת ועוד, רייקר מבחין בין זהות קבועה (idem identity) כלומר, מכלול התכונות והתכנים הקבועים באדם לבין זהות מתפתחת (ipse identity) לאורך זמן דרך הפרשנות שהוא נותן לעצמו. שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" אינה מתמקדת בזיהוי תכונות קבועות, אלא בתנועה של זהות מתפתחת – במעשה מתמשך של כתיבה מחדש. הלומד מוזמן לספר את סיפורו וגם לבחון אותו מזווית חדשה, לבחור אילו קווים להדגיש, ואילו פרקים לפרש באופן אחר מזה שפירש בעבר. זוהי פעולה ממקום של חירות, גם אם בתוך גבולותיו של עבר נתון.

בהשראת רייקר, ניתן לראות את שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" כמעודדת גישה אתית כלפי הפרשנות – כזו שמכירה בעבר, אך מאפשרת בחירה מחודשת של התבוננות בו.

תיאוריית תגובת הקורא והשלמת פערים

וולפגנג איזר, שפיתח את תיאוריית תגובת הקורא בביקורת הספרות (Iser, 1978), טוען כי המשמעות של טקסט ספרותי אינה קבועה או סגורה, אלא נבנית תוך כדי קריאה, בהתאם לניסיונו, לעולמו הפנימי ולציפיותיו של הקורא. לפי איזר, בטקסט הספרותי יש "פערים" או "חללים" – אזורים של העדר מידע או עמימות, כמו תיאורים חלקיים של דמויות ואירועים – אשר הקורא נדרש להשלים בעצמו. השלמה זו איננה פתוחה לחלוטין, אלא מתאפשרת כל עוד היא אינה סותרת את דברי הטקסט. הקריאה, אם כן, היא תהליך פעיל וחד-פעמי, שבו

נוצרת משמעות חדשה בכל פעם שהטקסט נפגש עם קורא אחר, בזמן אחר ובהקשר אחר.

שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" מיישמת עיקרון זה הלכה למעשה. היא עושה שימוש בגירויים פתוחים – סיפורים, תמונות, דימויים, פתגמים – שמעוררים תגובה, אך אינם מובילים לפרשנות אחת ויחידה. הלומדים מוזמנים לשתף: מה בולט להם בגירוי? מה חסר בעיניהם? מה מעורר בהם תגובה רגשית או אסוציאטיבית? באמצעות השלמה יצירתית של הפערים, נוצר הסיפור.

במובן זה, הלומד איננו רק פרשן של טקסט קיים, אלא יוצר של משמעות, ממש כפי שמתאר איזר. בהשראת גישתו, ניתן לראות בגירוי – טקסט או תמונה – זרז לפעולה פנימית, שבה הלומד יוצר משמעות. דווקא חוסר הוודאות והעמימות שבגירוי מאפשרים ללומד לגעת בזיכרונות, ברגשות ובדימויים פנימיים שלא תמיד היו נגישים לו. הגירוי אינו מורה על משמעות, אלא פותח הדהוד, שמוביל לגילוי סיפור פנימי. "לגעת בסיפור הפנימי" מהדהדת את רעיונותיו של איזר – הקריאה (או ההתבוננות) אינה פעולה פסיבית, אלא אינטראקציה דינמית עם חומר פתוח, שמעוררת תהליך פרשני, רגשי ויצירתי. עם זאת, יצוין כי שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" יוצרת מרחב רגשי-חוייתי, שבו השלמת הפערים אינה אינטלקטואלית בלבד. מרחב זה מאפשר ללומד לכתוב את הסיפור הפנימי שלו מתוך חירות אמיתית ויכולת בחירה מחודשת.

הבחנות בין שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" לבין גישות טיפוליות קרובות

שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" אינה שיטה טיפולית במובנה הקלסי, אך היא שואבת השראה ממספר גישות טיפוליות שהתפתחו סביב עבודה עם נרטיבים, טקסטים ודימויים. בפרק זה נבחן שלוש מהן – הטיפול הנרטיבי, הביבליותרפיה והפסיכולוגיה האנליטית של יונג – ונעמוד על נקודות הדמיון וההבחנה בין לבין השיטה. דרך הבחנה זו תובהר ייחודיותה של "לגעת בסיפור הפנימי": המסלול שהיא מציעה, הכלים שהיא מפעילה, והאופן שבו נבנה ומתעצב הסיפור האישי במסגרתה.

טיפול נרטיבי

גישת הטיפול הנרטיבי מבוססת על עבודה עם סיפור החיים של המטופל, ומטרתה להרחיב ואף לשנות את נקודת המבט שלו על סיפור חייו, באופן שיתרום לרווחתו הנפשית, יעניק לחייו משמעות ויניע אותו להשתמש בכוחותיו ובמשאביו בצורה מיטבית. במילים אחרות, העבודה עם סיפור החיים אמורה לסייע לו להיות גרסה טובה יותר של עצמו. גישה טיפולית זו נשענת על ההנחה שהאדם מעצב את זהותו דרך הסיפורים שהוא מספר לעצמו ולאחרים. גישה זו מדגישה את ההיבטים החברתיים והתרבותיים של סיפור החיים, ואת האפשרות לפרק נרטיבים מגבילים או פתולוגיים, ולבנות במקומם סיפורים חדשים, מרובי-משמעות ומעצימים (עומר ואלון, 1997; White & Epston, 1990).

בתהליך הטיפול בגישה הנרטיבית, האדם והמטפל עובדים יחד על "חקר הסיפור" דרך דיאלוג, כתיבה, שיקוף והחצנת הקושי. הדגש הוא על בחירה מחדש של פרשנויות, על יצירת מרחב שבו האדם יכול לשמוע את סיפורו מזווית אחרת, ולזהות בו כוחות ומשאבים שלא ראה קודם לכן (Cowley & Springen, 1995; Madigan, 2011; White & Epston, 1990; White, 2011).

שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" שואבת עקרונות מהגישה הנרטיבית, ובראשם את העיקרון שהאדם איננו "בעיה", או סימפטום, אלא יוצר פעיל של משמעות. עם זאת, השיטה מציעה דרך שונה וייחודית לעבודה עם סיפור. הסיפור הפנימי של הלומד לא נחשף בשיחה עם מטפל, אלא נוצר בהדרגה מתוך תגובה לגירוי חיצוני, דרך שלושה מרחבים של שאלות – מהגירוי, דרך דיאלוג פנימי, ועד כתיבת הסיפור. זהו "מסע" מובנה ומוגן, שבו הגירוי משמש כזרז, והשאלות מזמינות התבוננות עדינה ולא-מאיימת. כתיבת הסיפור וניתוחו הם הלב של התהליך – והמוקד עובר מהשיח עם האחר – לשיח עם עצמי.

המבנה המדורג של השיטה מאפשר מרחק רגשי בשלבים הראשונים, וכך מגביר את תחושת השליטה של הלומד. זהו הבדל מהותי מהתערבות טיפולית נרטיבית טיפוסית, שבה לעיתים מתקיימת שיחה פתוחה על תוכן החיים כבר מהמפגש הראשון. לעומת זאת, בשיטת "לגעת בסיפור הפנימי" הסיפור "נרקם" בהדרגה, מתוך מגע עם גירוי טקסטואלי או חזותי חיצוני, ולא מתוך מיקוד בעובדות ביוגרפיות, וכן מתוך בחירה מלאה של הלומד – האם, כמה ואיך להיחשף. דוגמה יישומית אחת לכך ניתן לראות בעבודת עומק שעשיתי עם שרה (שם בדוי), שהגיעה לייעוץ בעקבות משבר אישי חריף (חלאבי, 2023). במהלך עבודתנו,

קראתי בפניה סיפור עם – "מעשה בפרה" – שעסק בצמיחה מתוך אובדן. בניגוד לציפיותיי, לא התמקדה שרה בתוכני הסיפור הקשורים למשבר ולצמיחה ממנו, אלא זיהתה בו הדהוד לסיפור חיים אישי, על חווית קיפוח מתמשכת בנישואיה. דרך העבודה עם הסיפור, ובעקבות התהליך הרפלקטיבי שבא לאחר מכן, הצליחה שרה לנסח מחדש את הנרטיב הפנימי שלה, לעבד רגשות של כעס ואשמה, ואף לסלוח לעצמה. הסיפור שעלה לא היה קשור ישירות לאירוע שהביאה בתחילת המפגש, אך הפך למוקד של שינוי ותובנה. דוגמה זו ממחישה את הדרך שבה השיטה מאפשרת סיפור מחדש של העצמי, גם כשאין קשר ישיר בין הגירוי לבין תוכן החיים הגלוי.

ביבליותרפיה

ביבליותרפיה היא גישה טיפולית המשתמשת בטקסטים ספרותיים, כגון סיפורים, שירה, יומנים או מכתבים, ככלי לעיבוד רגשי, להעמקת תובנה עצמית ולחיזוק תחושת זהות (מגד, 2001; צורן, 2000; שוורץ, 2012). כבר בראשית המאה ה-20 נעשה שימוש טיפולי בטקסטים, למשל בעבודתו של קרוטרס (Crothers, 1916), אך המושג "ביבליותרפיה" התבסס בעיקר החל מהמחצית השנייה של המאה, בין היתר, בזכות תרומתה התיאורטית של שרודס (Shrodes, 1950) שראתה בקריאה חוויה רגשית מעצבת. בהמשך, פיתחו חוקרים כמו רובין (Rubin, 1978) ופרדק (Pardeck, 1994) את התחום בהקשרים חינוכיים וקליניים שונים.

הנחת היסוד בביבליותרפיה היא שלטקסט הספרותי יש כוח לשקף את עולמו הפנימי של הקורא, לאפשר לו להזדהות עם דמויות או סיטואציות, וליצור בכך גשר בין החוויה האישית לבין מרחב מוגן של עיבוד. תהליך הקריאה מעורר לא רק הבנה אינטלקטואלית, אלא גם חיבור רגשי, ובשילוב עם שיחה או כתיבה – הוא מאפשר לקורא להאיר מחדש תחושות, קונפליקטים או תובנות על עצמו.

שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" שואבת השראה מגישת הביבליותרפיה, בכך שגם היא פותחת תהליך באמצעות גירוי, לעיתים סיפור קצר, פתגמים, או דימוי מילולי. עם זאת, היא מייחדת את עצמה בגישה שלה אל הטקסט: הוא אינו מוקד העבודה, אלא מהווה גירוי לתהליך פנימי. במרחב הראשון של השיטה, הלומד אינו נדרש לפרש את הטקסט כשלעצמו, אלא להתבונן בו דרך השאלה: "מה זה אומר לי?" תשומת הלב עוברת מהטקסט אל ההדהוד שהוא מעורר.

בהמשך, הסיפור שהלומד כותב אינו תגובה ישירה לטקסט, אלא גילוי אישי המתהווה בעקבות התערורות פנימיות. כתיבה זו הופכת להיות מוקד ההתבוננות. במובן זה, השיטה אינה עוסקת בטקסט כסיפור חיצוני, אלא בדינמיקה שהוא פותח, ובתהליך הפרשני-חוייתי שהלומד עובר מול עצמו.

זאת ועוד, ביבליותרפיה מציבה את הקריאה והכתיבה הספרותית כשני ערוצים מקבילים, שבאמצעותם מתווך הדיאלוג הטיפולי. לפי צורן (2000), הטקסט הספרותי מהווה קול שלישי – נוסף על קולם של המטפל והמטופל – והוא מאפשר מרחב נוסף של הדהוד, השלכה וחקירה רגשית. בטיפול קבוצתי, מהווה הטקסט גם קול נוסף בתוך הדיאלוג הקבוצתי. כך הופך הטקסט לגורם פעיל, אוטונומי, בתהליך, ולא רק חומר עזר. הבחנה זו בין שלושת הקולות (מטפל, מטופל, טקסט) חיונית להבנת אופייה של הביבליותרפיה כשדה טיפולי בפני עצמו. רעיון זה קרוב גם לתובנות של שטדלר (2017), המציעה לראות בטקסט הספרותי מעין "שלישי" טיפולי, בדומה למושג 'מרחב הביניים' של ויניקוט – אזור שבו נפרצות הגדרות בין דמיון למציאות, ובו יכול המטופל להעלות תכנים שלא היה מצליח לנסח ישירות. בדומה לכך, גם בשיטת "לגעת בסיפור הפנימי", הגירוי יוצר גשר לאמירה פנימית חדשה. כל עוד המנחה מאפשר מרחב בטוח ופתוח לפרשנות, נוצר גם כאן מרחב ביניים פורה, שמאפשר גילוי, עיבוד והתמרה. עם זאת, בניגוד לגישות של צורן ושטדלר, שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" אינה רואה בסיפור או בתמונה קול שלישי נוכח, אלא אמצעי לפתיחת תהליך אישי. מרגע שנוצר הסיפור האישי, הוא הופך למוקד הפרשנות, ולא הטקסט החיצוני.

הפסיכולוגיה האנליטית של יונג

הפסיכולוגיה האנליטית של קרל גוסטב יונג (Jung, 1959) רואה בדימויים ובסמלים שער לעולמות פנימיים, ובעיקר לאזורים של הלא-מודע האישי והקולקטיבי. לפי יונג, הדימוי אינו רק אובייקט חזותי, אלא אמצעי לגילוי תכנים נפשיים עמוקים, ובמיוחד ארכיטיפים – דמויות יסוד אוניברסליות כגון האם, הצל, הלוחם או הילד הפנימי – שמשפיעות על עיצוב התודעה ועל ההתפתחות האישית. בעבודה היונגיאנית נעשה שימוש בדימויים המופיעים בחלומות, בציורים, ובתהליכי דמיון פעיל, מתוך מטרה לאפשר למטופל לנהל עימם דיאלוג. תהליך זה, שבו הדימוי מונכח ונפגש עם תודעתו של האדם, הוא חלק ממסע האינדיבידואציה – תהליך ההתמרה של חלקי הנפש וההתקרבות אל העצמי.

שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" שואבת השראה מהתפיסה כי דימוי עשוי לשמש מנוף לתהליך פנימי, אך מוותרת על פרשנות סימבולית כללית או מיתית. הדגש עובר לפרשנות אישית בהקשר הנוכחי: מה הדימוי מעורר בי עכשיו? אילו רגשות, זיכרונות, ערכים או משאבים הוא מפעיל? כך, דמויות ודימויים אינם מובנים כישויות בעלות משמעות קבועה, אלא כזרזים דינמיים לשיחה פנימית, לכתובה, ולעיבוד אישי-חוייתי.

ניתן לראות אפוא כי "לגעת בסיפור הפנימי" מבוססת על עקרונות פרשניים ודיאלוגיים: הלומד נפגש עם גירוי – טקסטואלי או חזותי – דרכו הוא פוגש את עצמו מחדש. השיטה שואבת השראה מגישות נרטיביות, ספרותיות ופסיכולוגיות, אך יוצרת תהליך מובנה ייחודי, ומובחן המציע מסע אישי של חקר, גילוי והתמרה. כדי להבהיר את הייחודיות של שיטת "לגעת בסיפור הפנימי", מוצג להלן לוח 2 המסכם הבחנות מרכזיות בין השיטה לבין שלוש הגישות הטיפוליות. ההבחנות מדגישות את ההבדלים בנקודת המוצא, במוקד ההתערבות ובאופי הפעולה.

לוח 2: הבדלים בין "לגעת בסיפור הפנימי" לבין גישות טיפוליות קרובות

יונג	ביבליותרפיה	טיפול נרטיבי	"הסיפור הפנימי"	
עבודה עם דימויים לא מודעים	עיבוד רגשי דרך קריאה	פירוק ובנייה מחדש של סיפור החיים	הנחיה פנימה דרך התבוננות בגירוי, בדיאלוג ובכתיבה	מוקד
דימויים סמלים, חלומות	טקסט ספרותי	שיח רפלקטיבי	גירוי חזותי או טקסטואלי, יצירה	כלי מרכזי
לא לינארי	לרוב לא מובנה	גמיש, פתוח	שלבים מדורגים עם הנחיה ברורה	מבנה
הבנה של העצמי	פורקן רגשי והזדהות	שינוי נרטיב	עיבוד וחזיון חוסן וזהות	מטרה

ראינו אפוא כי לשיטת "לגעת בסיפור הפנימי" תשתית תיאורטית רחבה, המשלבת פילוסופיה וספרות, עם תובנות מתחום הטיפול, הביבליותרפיה, הגישה הנרטיבית והפסיכולוגיה היונגיאנית. מהגותו של גאדאמר היא שואבת את מושג מיזוג האופקים, ההבנה כפרשנות מתהווה מתוך הדיאלוג עם גירוי. מפול רייקר היא שואבת את הרעיון של הזהות הנרטיבית, הזהות כמעשה פרשני לאורך זמן. מתחום ביקורת הספרות תרם לה איזר את רעיון השלמת הפערים בטקסט כפעולה יוצרת משמעות, ומהפסיכולוגיה היונגיאנית היא שואבת את הרעיון של דימוי כשער אל הלא-מודע.

לצד עיונים אלה, השיטה מתכתבת עם גישות כמו הטיפול הנרטיבי, שבו מושם דגש על פירוק ובנייה מחודשת של נרטיבים ועם הביבליותרפיה, המדגישה את כוחם של טקסטים ספרותיים לעורר עיבוד רגשי.

"לגעת בסיפור הפנימי" מבקשת אפוא, להציע דרך משלה: לא טיפול ולא פרשנות טקסט במובנה המסורתי, אלא מהלך מובנה של חקירה פנימית שמתבצע דרך מפגש עם גירוי, בעזרת שאלות מכוונות וכתובה רפלקטיבית. המוקד עובר מן הגירוי החיצוני אל הסיפור האישי שנוצר דרכו, וממנו נובעת התובנה, החוסן, ולעיתים גם התמרה.

כדי להמחיש כיצד עקרונות אלו באים לידי ביטוי בפועל, ובאיזה אופן פועלת השיטה בשדה, אציג כעת שלוש דוגמאות שיבטאו את תנועת העומק שהשיטה מאפשרת, את הדינמיקה שבין הגירוי החיצוני לסיפור הפנימי, ואת הדרך שבה תהליך מובנה עשוי לחולל שינוי משמעותי בחוויית העצמי של הלומד.

המחשות מהשדה

דוגמה ראשונה: זהות מקצועית בהתהוות

דוגמה זו תמחיש כיצד תהליך קצר בקבוצה יכול לשמש מנוף לגיבוש זהות מקצועית. במהלך סדנה קבוצתית שהנחיתי במסגרת קורס למורים "סיפורי חיים כמנוף להתפתחות אישית ומקצועית" הצגתי ללומדות תמונה שבה נראה ילד עומד לבדו מול חלון, גבו למצלמה. אחת המשתתפות עצרה במבטה על התמונה ואמרה: "יש כאן תחושת זרות... כאילו הוא מנותק". במרחב ההתבוננות הראשון היא תיארה את המרחק שבין הילד לעולם שמחוץ לחלון, ואת תחושת הקור שמצאה בדימוי. במרחב השני – הדיאלוגי – פנתה אל הילד המדומיין בדמות עצמה בתחילת

הכשרתה, ואמרה לו: "גם אני עמדתי ככה, לבד מול כיתה, מול מערכת שלא הכרתי, מול שפה חדשה".

היא המשיכה וכתבה סיפור אישי קצר, שבו התמודדה הדמות הראשית עם בדידות, אך מצאה בתוכה חוט של חיבור, אל תלמידה אחת, אל קול פנימי שהניע אותה להמשיך. הקריאה הקבוצתית של הסיפור לוותה בדמעות, הזדהות והשתאות מצד המשתתפות.

בסיום המפגש, אותה משתתפת שיתפה כי זו הפעם הראשונה שבה הרגישה "במקום הנכון", והוסיפה: "הצלחתי לסדר מחדש את הקול הפנימי שלי כמורה". דוגמה זו מראה כיצד תהליך מובנה, המשלב דימוי, דיאלוג וכתובה, יכול לחולל תזוזה פנימית משמעותית, שבאה לידי ביטוי בגיבוש קול מקצועי ובהכרה מחודשת של זהות בתהליכי התהוות.

דוגמה שנייה: עיבוד רגשי של פרידה

במפגש שערכה אחת המונחות שלי בקורס פסיכותרפיה חברתית רגשית, עם כיתה תלמידי כיתה ו' לקראת סיום השנה, הוצגה בפני הילדים תמונה מתוך "פו הדוב" (A. A. Milne) עם הציטוט הזה מתוך הספר: "אם אי פעם יהיה יום שבו לא נוכל להיות יחד, שמור אותי בלבך, שם אישאר לנצח". הגירווי הסימבולי הזה שימש כשער כניסה לעבודה בשלושת המרחבים של שיטת "לגעת בסיפור הפנימי", והזמין את המשתתפים להתבונן במשמעות הפרידה, החברות והזיכרון.

בשלב הראשון תיארו הילדים את מה שראו בתמונה: "פו הדוב וחזרזיר נראים כאילו כיף להם ביחד", "זו תמונה של חברים אמיתיים". כשנשאלו מה חסר בתמונה, ענה אחד הילדים: "חסר הרקע, אולי הם בדיוק נפרדים ולא רואים את זה". השיח הפשוט והישיר סביב התמונה זימן מעבר למקומות רגשיים עמוקים יותר.

בשלב השני הוזמנו הילדים לקשר בין המסר שבמשפט לעולמם. אחת התלמידות אמרה: "זה מזכיר לי אותי ואת אמילי, אנחנו הולכות לבתי ספר שונים אבל נישאר חברות לנצח". ילד אחר הוסיף: "זה קצת עצוב, כי אי אפשר באמת להבטיח שנישאר יחד תמיד". דבריהם שיקפו את המתח שבין תקווה לפרידה, והובילו לשיח אמיץ על שינוי, על התבגרות ועל יכולת לשמור על קשר גם כשהמרחק גדל.

בשלב השלישי התבקשו הילדים לכתוב מכתב או סיפור בהשראת התמונה והמשפט. נעמה בחרה לכתוב מכתב לחברתה אמילי:

אנחנו חברות מהגן [...] אותו בוקר אמרת לי: 'אני הולכת לבית הספר יהלום בשנה הבאה'. הרגשתי שאין לי אוויר, אבל אמרתי לך 'מגניב'. מאז לא דיברנו על זה כמעט, אבל אני ממש עצובה. לא רק שלא נהיה ביחד, גם כי את נראית סבבה עם זה.

המכתב קיבל מענה אמפתי מהקבוצה. אחת הבנות שאלה: "למה לא אמרת לה שאת עצובה"? וילד אחר העיר: "לפעמים קשה להראות חולשה מול חבר טוב". השאלות האלו הובילו את נעמה להבנה חדשה: "אולי כדאי שאגיד לה מה אני מרגישה, זה לא חייב להרוס, זה אולי יחזק".

כך, דרך שלושת המרחבים, עברה הקבוצה תהליך של עיבוד רגשי והתמרה נרטיבית: מסיפור של אובדן לסיפור של פרידה שיש בה משמעות, בחירה ותקווה. הדוגמה ממחישה כיצד עבודה סימבולית וכתובה רפלקטיבית בקבוצה מאפשרות לילדים לתרגם רגשות מופשטים לסיפור אישי ולתובנה מעצימה על קשר, על שינוי ועל צמיחה.

דוגמה שלישית: קבלת החלטות

הדוגמה השלישית תמחיש את יכולתה של השיטה ללוות תהליך של חקירה עצמית במצבי עמימות וחוסר ודאות. המפגש התקיים במסגרת קבוצה של סטודנטיות לתואר שני בייעוץ חינוכי, שהתנסו בתהליך כחלק מהכשרתן. במהלך אחד המפגשים, הוזמנו לבחור דימוי מעורר מחשבה מתוך אוסף של תמונות. אחת המשתתפות בחרה בתמונה של שביל מתפתל בתוך יער, ואמרה מיד: "ככה נראים לי החיים שלי עכשיו, לא רואה לאן זה הולך".

במרחב הדיאלוגי השני, כתבה מכתב לדמות דמיונית שהולכת בשביל. במכתב ביטאה את פחדה מהלא-נודע, מהאפשרות לבחור מסלול שגוי. היא שאלה את הדמות: "איך את יודעת לאן ללכת"? והשיבה לה: "אני לא יודעת, אבל אני ממשיכה לזוז".

במרחב השלישי עלה זיכרון מהתיכון: רגע של קבלת החלטה לבד, ללא תמיכה של מבוגר משמעותי. דרך ההתבוננות בזיכרון הזה היא זיהתה דפוס מושרש של קושי בבקשת עזרה. הסיפור הוביל לתובנה חדשה – הרצון לבנות דפוס אחר של שיתוף והתייעצות. השיח הקבוצתי שהתפתח בעקבות דבריה נגע בעומס הרגשי של

סטודנטיות לייעוץ, ובפער שבין הציפיות החיצוניות לבין תחושת הבדידות הפנימית. התהליך כולו הוביל לפתיחת אפשרות חדשה – אישית וקבוצתית – להתמודדות עם עמימות, מתוך חיבור לעצמי ולמשאבים זמינים. המקרה ממחיש כיצד עבודה עם דימוי במצבי בלבול ואי-ודאות מאפשרת גישה לעומק רגשי נסתר, זיהוי דפוסים פנימיים, ופתיחת אפשרות לתנועה חדשה – אישית וקבוצתית – מתוך בחירה והתבוננות.

עיון ודיון בדוגמאות

שלוש הדוגמאות שהובאו לעיל מייצגות יישומים מגוונים של שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" – בהקשרים קבוצתיים ופרטניים, בגילים שונים ובאתגרים רגשיים מגוונים. אף שהן שונות זו מזו בתוכניהן ובהקשרים שמהן הן צמחו, ניתן לזהות בהן קווי דמיון עקרוניים, המדגימים את עקרונות הליבה של השיטה.

ראשית, בכל אחד מהמקרים נבנה מרחב בטוח, גמיש ומכיל, המאפשר למשתתפים להיפתח בקצב שלהם, תוך שמירה על תחושת שליטה רגשית וקוגניטיבית. השיטה איננה מכוונת ישירות לעיבוד תוכן ביוגרפי, אלא מאפשרת תהליך עקיף, מרומז, מדורג, שבו נפגש הלומד תחילה עם גירוי חיצוני: תמונה, ציור, משפט, או דימוי אחר, ורק לאחר מכן, מתוך הדהוד אישי פנימי, נולדת האפשרות להיכנס לתוך עצמו.

כך לדוגמה, במקרה הראשון, סטודנטית להוראה בחרה בתמונה של ילד בודד, וגילתה כי הילד מייצג בעבורה חלק לא מדובר בזהות המקצועית שלה כמורה. רק לאחר הדיאלוג עם הדימוי כתבה סיפור על בדידות, אך גם על קשר. הקריאה הקבוצתית של הסיפור הפכה את תהליך הכתיבה לחוויה של חיזוק זהות מקצועית, דרך הכרה מצד האחרות. תהליך זה ממחיש את יכולת השיטה לבנות זהות מתוך רפלקציה, ולא רק מתוך תוכן לימודי קוגניטיבי.

במקרה השני, שבו עבדו הילדים סביב המשפט מפו הדב "אם אי פעם יהיה יום שבו לא נוכל להיות יחד – שמור אותי בלבך, שם אשאר לנצח", ניכרת יכולתה של השיטה לעבד רגשות של פרידה ושינוי באמצעות תהליך סימבולי שאינו מאיים. העבודה בשלושת המרחבים – מהתבוננות אל דיאלוג ומשם לכתיבה – אפשרה לילדים לעבור מתגובה רגשית אינטואיטיבית להבנה רפלקטיבית על קשר, לאובדן ולמשמעות. המפגש בין השפה הסמלית של הדימוי לבין השפה האישית של הילד

יצר תהליך של הכלה והתמרה, שבו שימשה הכתיבה גשר בין עולמות: בין דמיון למציאות, בין שתיקה לדיבור, ובין כאב לתקווה.

במקרה השלישי בחרה משתתפת בדימוי של שביל מתפתל כדי לבטא את תחושת הבלבול שפקדה אותה. הדימוי הפך במהרה לסמל למסע הפנימי שלה. באמצעות הדיאלוג עם הדמות הדמיונית, ובהמשך עם סיפור אישי מתקופת התיכון, הצליחה לזהות דפוס של קושי בבקשת עזרה. בתוך השיח הקבוצתי עלתה תובנה משותפת: גם יועצות עתידיות זקוקות למרחב בטוח להישען עליו, גם הן זכאיות לחולשה. תובנה זו אפשרה תנועה מהבנה אינטואיטיבית לשפה רגשית חדשה ולכיווני פעולה קונקרטיים.

שלושת המקרים ממחישים את עקרון ההשהיה הפרשנית: האפשרות לשהות בתוך שאלה, בתוך סמל, בתוך דמות מבלי למהר לפרש, לאבחן או לשקם. כך נבנה מרחב פנימי שבו יכולה להתהוות משמעות. שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" איננה מציעה פתרונות מהירים, אלא מסע פרשני שבו הידע על העצמי נוצר בהדרגה, מתוך מפגש בין גירוי לבין הדהוד אישי.

בכל אחד מהמקרים הופעלו שלושת המרחבים של השיטה: מרחב ההתבוננות, (מה אני רואה?), שבו הלומד מתפקד כצופה, מרחב הדיאלוג (מה הייתי אומר לדמות?), שבו הלומד מתפקד כשחקן, ומרחב הסיפור הפנימי (איזה סיפור נוצר בעקבות המפגש?) שבו הלומד מתפקד כבמאי של סיפור חייו. שלוש הפעולות – התבוננות, שיח משחקי ויצירה – אינן רק שלבים בתהליך, אלא פעולות טרנספורמטיביות. הן יוצרות מסלול שבו הסיפור הפנימי עובר התמרה מתוך בחירה, ולא מתוך אילוץ.

נוסף על כך, הדוגמאות ממחישות את חשיבותה של הפעולה היצירתית כפעולה של שיקום נפשי. הציר, הסיפור והמכתב אינם רק תוצרים, אלא חלק מהתהליך: הם מהווים מיכל שבו הלומד מארגן מחדש את עולמו הפנימי, מפרש את זיכרונותיו מחדש, ובונה סיפור זהות שמכיל גם פגיעות וגם חוזק. הפעולה היצירתית משמשת כשפה שלישית – בין השתיקה לבין המילים הישירות – והיא מאפשרת לתכנים רגשיים לקבל צורה, קצב והקשר חדש.

לבסוף, שלוש הדוגמאות מדגישות את פוטנציאל השיטה לשמש גשר בין תאוריה למעשה. עקרונות כמו מיזוג אופקים (גאדאמר), השלמת פערים בטקסט (איזר), או הדהוד סימבולי (יונג) מקבלים חיים ממשיים במפגש עם משתתפים. כל

דוגמה היא המחשה חיה לעיקרון תיאורטי, ויחד הן ממחישות את הרב-שכבתיות של השיטה.

מן הדוגמאות ניתן ללמוד כי ככל שהשיטה מבוססת, מדורגת ומובנית היא גם גמישה, פתוחה ומכילה. היא מאפשרת תהליך אישי עמוק, שמתרחש בתוך מסגרת מוגדרת, אך בלתי שיפוטית. המפגש בין גירוי חיצוני לבין עולם פנימי מוליד סיפור חדש, ולעיתים גם סובייקט חדש. זהו מרחב שבו המילים נולדות מבפנים, והאדם הופך מפרשן ויוצר, תוך כדי כך הוא "צומח" ומתפתח מתוך סיפורו, ואף מרפא אותו.

עוד עולה מן הדוגמאות כי השיטה פועלת בו-זמנית במרחב הרגשי, הקוגניטיבי והחברתי, ומאפשרת תהליך התבוננות, יצירה והתמרה שאינו תלוי גיל או הקשר. במעבר מן הדיון בדוגמאות אל השאלות הרחבות יותר, נבחן כעת את פוטנציאל השיטה, את גבולותיה ואת התנאים הנדרשים ליישומה האחראי במרחבים חינוכיים ורגשיים.

פוטנציאל, גבולות ודרכי הטמעה

השיטה "לגעת בסיפור הפנימי" היא מתאימה לעבודה רגשית, חינוכית וחוייתית כאחד. ניתן להשתמש בה עם יחידים ועם קבוצות, במסגרת בית ספרית, אקדמית או קהילתית. היא מציעה מסגרת לעיסוק בזהות, במשאבים פנימיים ובבחירה מחדשת של נקודת מבט על הסיפור האישי. יתרונה טמון ביכולתה להחזיק בעת ובעונה אחת את הפרטי ואת האוניברסלי, את הקול הפנימי ואת ההדהוד הקבוצתי, את המורכבות ואת האפשרות לשינוי. מתוך מרחב בטוח ובאמצעות הנחיה רפלקטיבית ויצירתית, נפתח תהליך המאפשר ללומד לפגוש את סיפורו, לפרשו ולנסח אותו מחדש באופן משמעותי.

הפוטנציאל המרכזי של השיטה בהקשר החינוכי נעוץ ביכולתה לטפח רפלקציה, חוסן רגשי ומודעות עצמית כתשתית ללמידה משמעותית. כאשר תלמיד או סטודנט פוגש סמל, תמונה או משפט ומגיב להם באופן אישי, הוא מתרגל חשיבה פרשנית ורגישות תרבותית; הוא לומד להשהות שיפוט, להכיל מורכבות, וליצור הקשרים חדשים בין חוויה, רגש וידע. התהליך איננו טיפול, אלא למידה רגשית ערכית, למידה שבה האדם מגלה את קולו, מנסח את חוויותיו ומפתח שפה פנימית של הבנה.

יחד עם זאת, הפעלת השיטה דורשת הנחיה רגישה, מבנית ואחראית. בהקשרים חינוכיים נדרש מנחה או מורה להחזיק גבולות ברורים בין ביטוי רגשי לבין חשיפה יתר, וליצור מסגרת שבה כל משתתף בוחר את עומק השיתוף הרצוי לו. ההנחיה מבוססת על עקרונות של ביטחון, כבוד הדדי ושותפות, ולא על חקירה טיפולית. הנחיה כזו מדגישה הקשבה, שיקוף והדהוד, אך נמנעת מאבחון או פרשנות פסיכולוגית.

כדי להטמיע את השיטה באופן מיטבי במערכת החינוך, חשוב לפתח התאמות פדגוגיות שונות. כך למשל, עם ילדים צעירים ניתן להמיר את הכתיבה בציור או במשחק סמלי; עם מתבגרים – לעודד דיאלוג קבוצתי ורפלקציה על יחסים וזהות; ובמוסדות להשכלה גבוהה – להעמיק בתהליכי למידה רפלקטיביים המשלבים כתיבה אישית והנחיה קבוצתית. באופן זה השיטה משתלבת בתפיסה של חינוך רגשי ערכי, התומכת בהתפתחות אישית לצד למידה קוגניטיבית.

השיטה גם מאפשרת פיתוח של קהילה לומדת קשובה, כיתה או קבוצת סטודנטים שבה מתקיים שיח על רגשות, על משמעויות ועל חוויות חיים. מרחב כזה מחזק תחושת שייכות, מפחית ניכור, ומאפשר למידה המושתתת על אמון, על הזדהות ועל יצירת משמעות משותפת. בכך היא תורמת הן לרווחה הרגשית של הלומדים הן לטיפוח של תרבות חינוכית המעודדת רגישות אנושית ומודעות חברתית.

הערכת השפעתה של השיטה יכולה להיעשות באמצעות מדדים איכותניים חינוכיים – פלקציות כתובות, שיח קבוצתי מתועד, או ניתוח תוכן של יומני תהליך. ניתן לזהות התפתחות בשפה הרגשית, עלייה במודעות העצמית ובתחושת השייכות, או שינוי בזווית ההסתכלות של הלומדים על עצמם ועל סביבתם. מדדים אלו אינם נועדו למדוד "טיפול", אלא להעריך תהליך של למידה רגשית ערכית.

בעידן של שינויים תכופים ואי-ודאות חינוכית, שיטה זו מספקת מענה לצורך הגובר במרחבים שמאפשרים עיבוד רגשי, חיזוק חוסן והתחברות לערכים ולמשמעות. היא עשויה להשתלב בתוכניות של חינוך רגשי, פיתוח מקצועי של מורים, חקר עצמי בהכשרת מורים, ולמידה מבוססת סיפור חיים. במובן זה, "לגעת בסיפור הפנימי" איננה רק שיטה לעבודה רגשית, אלא גם דרך פדגוגית להעמקת ההבנה של הלמידה האנושית כמעשה של סיפור, מפגש וצמיחה.

סיכום

שיטת "לגעת בסיפור הפנימי" מציעה דרך חינוכית להקשיב לסיפור האנושי שמתרחש מתחת לפני השטח של הלמידה. היא מאפשרת להמיר רגעים של קושי, פרידה או שינוי להזדמנות להבנה עצמית ולצמיחה. במובן זה, היא אינה רק כלי לעבודה רגשית, אלא תפיסה חינוכית כוללת, הרואה באדם ישות נרטיבית – אדם שצומח מתוך משמעות, לא רק מתוך ידע.

בעולם חינוכי המאופיין בעומס, באי-ודאות ובנטייה למדידה, מציעה השיטה מקום של שהייה, הקשבה והומניזציה של הלמידה. היא מחזירה את הקול האישי למרכז העשייה החינוכית ומעודדת לומדים ומורים כאחד להיפגש עם עצמם מתוך סקרנות, חמלה ופתיחות. דרך הדמיון, הדיאלוג והכתיבה, נוצרת למידה שהיא גם חוויה רגשית וגם פרשנות תרבותית – מרחב שבו הסיפור הפנימי של כל אדם הופך למקור של ידע, להשראה ולמשמעות משותפת.

בסופו של דבר, "לגעת בסיפור הפנימי" מזמינה אותנו לא רק להקשיב לסיפורים של אחרים, אלא גם לגעת מחדש בסיפור שלנו – לספרו, לפרשו ולפגוש דרכו את האפשרות להתהוות מתמדת של זהות, חיבור ותקווה.

ביבליוגרפיה

- חלאבי, ר' (2023). "לגעת בסיפור הפנימי": הסיפור כמנוף לצמיחה. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4621>
- מגד, א' (2001). פיות ומכשפות: סיפורים מטאפוריים בעבודה עם ילדים בסיכון. נורד.
- עומר, ח', אלון, נ' (1997). מעשה הסיפור הטיפולי. מודן.
- צורן, ר' (2000). הקול השלישי: איכויותיה המרפאות של הספרות ואפשרויות יישומן בדיאלוג הביבליותרפי. כרמל.
- שוורץ, ש' (2012). "עוצמת הסיפור" יישום של הסיפור הסימבולי ככלי לקומוניקציה וטיפול. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/...asp?id=2864>
- שטדלר, ר' (2017). סיפור בטיפול: סיפור הריפוי כ"שלישי" בחדר. פרדס.
- Cowley, G., & Springen, K. (1995). Rewriting life stories. *Newsweek*, 125(16), 70-74.
- Crothers, S. M. (1916). A literary clinic. *The Atlantic Monthly*, 118(1), 291-301.
- Gadamer, H. G. (2004). *Truth and Method*. (J. Weinsheimer & D. G. Marshall, Trans.; 2nd rev. ed.). Continuum.
- Iser, W. (1978). *The Act of Reading: A theory of Aesthetic Response*. Johns Hopkins University Press.
- Jung, C. G. (1959). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press
- Madigan, S. (2011). *Narrative Therapy*. American Psychological Association.
- Pardeck, J. T. (1994). Using literature to help children cope with problems. *Early Child Development and Care*, 103(1), 77-88. <https://doi.org/10.1080/0300443941030107>
- Ricoeur, P. (1984). *Time and Narrative (Vol. 1)*. University of Chicago Press.

- Rubin, R. J. (1978). *Using Bibliotherapy: A Guide to Theory and Practice*. Oryx Press.
- Shrodes, C. (1950). *Bibliotherapy: A Theoretical and Clinical-Experimental Study* (Doctoral dissertation, University of California). University Microfilms.
- White, M. & Epston, D. (1990) *Narrative Means to Therapeutic Ends*. W. W. Norton.
- White, M. (2011). *Narrative Practice: Continuing the Conversations* (D. Denborough, Ed.). W. W. Norton.

English Abstract

Touching Inner Life Stories: An Innovative Method for Reflection, Healing, and Growth

Rinat Halabi

The Touching Inner Life Stories (TILS) method is a structured narrative-experiential approach that facilitates reflective engagement with personal narratives by integrating literary stimuli, visual imagery, guided imagery, and dialogical-reflective processes. Developed to provide a gentle, graduated, and non-judgmental framework for exploring life experiences, TILS is applicable across educational, therapeutic, and developmental contexts. This paper presents a comprehensive overview of the method's theoretical foundations- including philosophical hermeneutics, narrative identity, and reader-response theory—alongside its core principles, procedural structure, and facilitation strategies. Illustrative examples from individual and group settings demonstrate how TILS enables gradual emergence of inner narratives, fosters perspective-taking, strengthens emotional resilience, and supports personal and professional identity development. The discussion addresses the method's strengths, limitations, and potential contributions to reflective practice, adaptive coping, and guided self-exploration, highlighting its relevance for educators, therapists, and facilitators seeking structured and creative spaces for personal growth.

Keywords: Narrative therapy, Reflective practice, Personal identity, Emotional resilience, Experiential learning.