

## ביבליותרפיה בשירות העצמי: תהליכי כתיבה וגיבוש זהות בספר "אמילי

### ממולד ירח" מאת לואי מוד מונטגומרי

ד"ר בלה שגיא

#### תקציר

מאמר זה עוסק בתפקידה של הכתיבה האישית בחייה של אמילי סטאר, גיבורת הספר **אמילי ממולד ירח** מאת לואי מוד מונטגומרי, הסופרת הידועה מאוד הודות לסדרת **האסופית** ודמותה של אן שרלי. המאמר מתמקד בתהליכי הכתיבה, בעיבוד אובדן ואבל דרך הכתיבה ובגיבוש זהותה של אמילי.

אמילי, המתמודדת עם יתמות בילדותה לאחר אובדן שני הוריה בתוך זמן קצר, נעזרת בכתיבה לשם פורקן רגשי ברגעי מצוקה, וכדרך לשמירה על קשר עם אביה, גם אחרי שהלך לעולמו. בהמשך נוצרת גם האפשרות לחידוש קשר רגשי עם אימה, דרך המפגש עם החדר שבו גדלה ובאמצעות כתיבה אליה. אלה מוציאים אותה מן הבדידות הקיומית ומקרבים אותה אל העצמי האמיתי שלה, המתבטא במבעים היצירתיים והספונטניים החיים בתוכה.

**מילות מפתח:** ספרות נוער, נערות, אמילי ממולד ירח, לואי מוד מונטגומרי, אמילי סטאר, ביבליותרפיה, עצמי, אבל, כתיבה, בדידות

#### מבוא

הספר **אמילי ממולד ירח** (Emily of New Moon, 1923), מאת לואי מוד מונטגומרי, יצא לאור ב-1923, והיה הראשון בסדרה של שלושה ספרים. ב-2021 הוא תורגם לראשונה לעברית בידי מאירה פירון ויצא לאור בהוצאת טל-מאי וידיעות ספרים. בעברית נכתב מעט על הספר, ואולי משום שתורגם רק לאחרונה לעברית, ואולי כיוון שבאופן כללי לא נכתב הרבה על ספרות ילדים ונוער בארץ, ולמעט ביקורת ספרותית צוננת מעט (רודנר, 2021), לא זכה הספר להתייחסות רבה. בבריטניה, לעומת זאת, הוא נכנס לרשימת מאה הספרים מעוררי ההשראה שערך ה-BBC ב-2005; ובקנדה, מונטגומרי נחשבת לאחת הסופרות החשובות והמוערכות ביותר (Gammel, 2008; Truchan-Tataryn, 2004).

באופן שלא יפתיע את קוראותיה הנאמנות של מונטגומרי (אם כי בהחלט ייתכן שישנם גם קוראים), בדומה לאן שרלי בספר **האסופית** (Ann of Green Gables, 1908), אמילי סטאר, גיבורת

---

1 המאמר מבוסס על הרצאה ביום העיון "בלתי נשכחות: על דמויות ספרותיות ועיצובן" שהתקיים ב-6.12.21 במכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין.

הספר, מתייתמת משני הוריה ונשלחת לגור באי הנסיך אדוארד אצל שתי דודות – לורה הנעימה, ואליזבת חמורת הסבר.

קשה מאוד, כמובן, להימנע מהשוואה בין סדרת הספרים **אמילי ממולד ירח** ובין הסדרה הקנונית והאלמותית **האסופית** אשר יצאה לאור בשנת 1908. סדרה זו זכתה לאין-ספור תרגומים ועיבודים ולמיליוני קוראות וקוראים מאז שהתפרסמה ועד ימינו, ואף זכתה לתשומת לב לא מעטה של המחקר האקדמי בארץ ובעולם (רודין, 2017), אך חוששני שהשוואה כזו לא תעשה חסד עם הספר אשר בו אעסוק במאמר זה.

גיבורת הספר, אמילי סטאר, מתוארת כילדה הדומה לפיה, במובנה השדוני, שיערה שחור, עיניה אפורות-סגולות ועזות מבט, כשל בני משפחת מאריי הגאים אליהם היא משתייכת, עורה חיור וחיוכה שובה לב ומלא קסם. בדומה לאן שרלי, גם אמילי מגלמת דמות של ילדה נועזת, שוברת מוסכמות, יש שיאמרו (ואומרים) חצופה, וכמוה גם היא אוהבת לדמיין. אך בניגוד לאן, מסתבר שהדמיון העשיר של אמילי אינו עוצר בחלומות ובמשחקי ילדות, שכן אמילי, הקרובה אולי יותר לדמותה של מונטגומרי עצמה, היא ילדה כותבת. היא כותבת שירה, מכתבים לאביה המת, סיפורים, ובסופו של דבר מתכוונת להיות סופרת ולכתוב רומן.

במאמר זה אראה כיצד עבור אמילי הכתיבה היא תהליך שבמרוצתו מתגבשת אישיותה הבוגרת. זוהי כתיבה בשירות העצמי, היינו כתיבה המשרתת את אמילי בדרכים שונות: כתיבה בזמן מצוקה ולצורך ויסות רגשות; כתיבה בתהליך אבל על אובדן אביה ודרך לשמירת קשר איתו; כתיבה אל מול בדידות קיומית, ולבסוף אראה כיצד הכתיבה משמשת אותה לקשר גם עם אובדן אימה ועם העצמי האמיתי שלה, וכך תורמת להצלחה ממשית של חייה מחיים מזויפים וחסרי אותנטיות.

## **טראומת אובדן ואבל**

אובדן של אדם קרוב הוא אירוע קשה, המעורר תגובות נפשיות מגוונות. פרויד במאמרו המרכזי **אבל ומלנכוליה** (2007) מתייחס לשתי תגובות רגשיות אפשריות לאובדן של אדם קרוב: התגובה הרגשית הראשונה היא אבל, ואילו התגובה הרגשית השנייה היא מלנכוליה, אשר נחשבת פתולוגית ומדאיגה יותר מאבל רגיל. הוא מגדיר אותה כמחלה: התבססות במצב נפשי דמוי דיכאון וקושי לשחרר את הקשר הקונפליקטואלי עם הנפטר.

ברום וקלבר (1993) מציגים מודל של שלושה שלבים מרכזיים בהתמודדות עם אובדן וטראומה: השלב הראשון מאופיין בחוסר אמונה, הלם ובלבול; בשלב השני ישנה הימנעות מזיכרונות והכחשה של האירוע הטראומתי ושל האובדן מתוך רצון להגן על הנפש מפני חוויות חודרניות שקשה לשאתן; בשלב האחרון ישנה אינטגרציה מחודשת של המציאות והסתגלות אליה.

תאוריות בנות זמננו מסתייגות מן הטענה כי אבל מתנהל על פי שלבים סדורים כרצף של תחנות המובילות להתמודדות מוצלחת. תחת זאת הן גורסות כי קיים תהליך אינדיווידואלי לכל אורך חייו של האדם האבל, שמופיעים בו מאפיינים של השלבים השונים (ויצטום, רובין ומיקלסון, 2019).

חוויות של אובדן וטראומה גורמות לעיתים לטלטלה בתפיסת העצמי של האדם ומביאות לשינוי במושג העצמי. דרכי הקיום של האדם, מול אחרים ומול עצמו, מאבדות מהארגון ומהמשמעות שלהן – תפיסת המציאות והתפקוד בחיי היום-יום משתבשים נוכח האובדן, והאדם נאלץ לארגן את תפיסת העצמי שלו מחדש. שינוי בתפיסת העצמי בקרב אנשים שכולים הוא אינדיווידואלי וייחודי. לעיתים נוצר שבר בתחושת הרציפות של העצמי, ומתרחשת הידרדרות ביכולת התפקוד המלווה בתחושה קשה של חיים נטולי משמעות. לעומת זאת, ישנם מקרים שבהם האובדן מצליח לקבל משמעות חדשה ולהוביל לצמיחה ובנייה מחודשת של העצמי. היינו, חוויית האובדן היא קשה ומלווה בכאב, אך יכולה להביא גם לפיתוח של תובנות, יכולות ותכונות אישיות (ויצטום, רובין ומיקלסון, 2016).

המוות הוא מושג מורכב שמבוגרים החווים אובדן מתקשים להבינו ולעכלו, כל שכן ילדים צעירים. לילדים עדיין קשה לתפוס מבחינה קוגניטיבית מושגים מופשטים המתקשרים למוות – נצחיות, תהליך בלתי הפיך, סופיות – ועל כן הם עלולים להיקלע למצוקה של ממש במפגש עם מושגים אלו (וולף, 2002). ילדים נעזרים לעיתים במנגנוני הגנה, כגון הכחשה, המתבטאת גם בהאנשת חפצים, בשקיעה לעולם הדמיון באמצעות סיפורים, שירים ואגדות (הלפרין, 2011) ובדימויים מרגיעים ופסטורליים של גן-עדן שאליו הגיע הנפטר ואליו יגיע הילד כשיגיע זמנו (Malcom, 2011). האפשרות הטבעית של ילדים להיעזר בכלים מתחום ההבעה והיצירה כמו ציור (חזות, 2000), שימוש בדמיון וכתובת סיפורים (להד ואילון, 1995), יכולה להיות להם לעזר בזמן מצוקה קשה של אובדן הורה או אובדנים אחרים.

## **ביבליותרפיה**

ביבליותרפיה היא שיטת טיפול מתחום הטיפול באומנויות, המשלבת תהליכים של קריאה וכתובה של טקסט ספרותי במרכז הדיאלוג הטיפולי. תהליכים אלו מתווכים באמצעות איש המקצוע המטפל, הביבליותרפיסט/ית, ופעולת התיווך מתועלת לתכליות תרפויטיות (צורן, 2009).

האם תיתכן ביבליותרפיה בלא נוכחות של גורם מטפל? יש שיענו בשלילה, ויש שיענו בחיוב, אך גם אם אין זו ביבליותרפיה "קלסית", לעיתים הכתיבה עצמה מספיקה כדי ליצור שינוי תרפויטי. שנים רבות נעזרו אנשים באופן ספונטני בכתיבה לרווחתם הנפשית, ביניהם בוודאי גם אנשים שלא זכו להגיע לטיפול נפשי מסודר. מחקרים רבים תומכים בכוחה התרפויטי האימננטי של הספרות ושל הכתיבה (גרנות, 2020; צורן, 2000), בעיקר לאחר מצבי טראומה (Sagi, 2021).

## כתיבה בתהליך אבל על אובדן הורה

כאמור, מותו של אדם קרוב, בוודאי מותו של הורה, מערער את הנפש ואת יסודות הקיום. מחקרים עדכניים בתחום האובדן והאבל מדגישים את חשיבות תהליך האבל המתקיים בשני מסלולים: מסלול התפקוד הביו-פסיכו-חברתי, ומסלול שמירת הקשר עם הנפטר ומערכת היחסים עימו (ויצטום, רובין ומלקינסון, 2019). פעמים רבות כתיבה אקספרסיבית או כתיבת מכתבים משמשת את האדם האבל בתהליך עיבוד האבל במסלול שמירת הקשר עם הנפטר, כפי שכותבת המשוררת מיה טבת דיין (2015) בשירה "אם תחזרי" מתוך הספר **ויהי ערב, ויהי תוהו** (פרדס, 2015) על אובדן אימה:<sup>2</sup>

...וְאִם תְּבוֹאֵי בְּעָרֵב  
בְּכָל עָרֵב  
תְּרֹאֵי שְׁהַכְּיֹר נָקִי  
וְאִם בְּלֵילָה  
תִּגְיְעִי  
מִעוֹלָם הַמֵּתִים  
וְכָלְנוּ יְשָׁנִים  
רַק אֶל תִּתְּהַלְכִי בְּדַמְמָה  
הָעִירִי אוֹתְנוּ בְּבִקְשָׁה.  
כָּל לַיְלָה  
אֶנְחָנוּ מִשְׁאִירִים לָךְ  
מִפְתָּח  
בְּמִקוֹם הַסּוּדִי  
מְחוּץ לַדָּלֶת.

אמילי סטאר גיבורת הספר **אמילי ממולד ירח** מאבדת את שני הוריה בתוך פרק זמן קצר יחסית ובגיל צעיר מאוד. בגיל ארבע היא מאבדת את אימה, וכחמש שנים לאחר מכן את אביה. הקשר הקרוב עם אביה כלל "שיחות אמיתיות" (שם, עמ' 12) שהיו מופלאות ולוו בתחושת חום וקרבה רגשית אמיתית: "לא היה עוד אבא כזה בעולם כולו, לא יכול להיות, עדין כל כך, מבין כל כך, נפלא כל כך!" (שם, עמ' 21). לאחר פטירתו ממחלה, חייה של אמילי מתהפכים ללא שליטה, והיא

---

2 הציטוט מן השיר מתפרסם כאן באדיבות המשוררת מיה טבת דיין.

נעקרת מביתה ומסביבתה המוכרת והאהובה ונשלחת לחיות בביתן של קרובות המשפחה, הדודות ממשפחת מאריי, לורה הרכה ואלזבט הנוקשה.

לאורך עלילת הספר אביה הוא האובדן הטרי והגלוי. אליו היא מתגעגעת, ואליו כביכול היא כותבת על ההתרחשויות בחייה במכתבים ובאיגרות. היא מתארת לאביה את הגעגוע, אך גם את ההסתגלות, את הבחירה שלה בחיים באמצעות התחברות לטבע ויכולת ההתענגות הבריאה מן הנופים רבי היופי של אי הנסיך אדוארד: "אני אוהבת את החורשה הזאת עד כאב. אתה מבין כאב כזה. גם אילזה אוהבת אותה, ואנחנו משחקות שם רוב הזמן... שביל היום נמצא ליד הפלג, ואנחנו מכנות אותו כך כי הוא מקסים עכשיו" (שם, עמ' 160). למרות זאת, היא מדגישה את געגועיה לבית ילדותה, ואת האמביוולנטיות המשוקעת ברגשות מורכבים אלו: "אבל אבא יקר, לא שכחתי את העצים האהובים בבית. אני תמיד חושבת עליהם כשאני הולכת לישון. אבל אני מאושרת כאן. זה בסדר שאני מאושרת, נכון, אבא? דודה אליזבת אומרת שהתגברתי על הגעגועים שלי הביתה מהר מאוד, אבל אני מתגעגעת הביתה לעיתים קרובות בתוכי." (שם, עמ' 160).

### **כתיבה בזמן מצוקה ולצורך ויסות רגשות**

בספר מתואר כיצד אמילי נעזרה בכתיבה לכל אורך חייה, ככלי מווסת וכאמצעי לבטא מצוקה רגשית. ממצאי מחקרים רבים (למשל; Pennebaker & Seagal, 1999; Sloan & Marx, 2006; Peri et al., 2016) מראים כי הכתיבה יכולה לשמש לעיבוד רגשות, להקלתה של מצוקה רגשית, והיא אף מקדמת תהליכי ויסות וקתרזיס. הנושא נבדק על רקע טראומות קשות, ונמצא כי אף בלא טיפול נפשי הכתיבה עצמה יכולה להקל, ולקדם צמיחה מטרואומה (Croom, 2015). הכתיבה האישית מאפשרת תהליכי עדות של האדם לטראומה שעבר, מה שמייצר חוויית תוקף מול הספק המוטמע במצב הטראומטי. כך גם במצבים של טראומה מורכבת בילדות, כמו פגיעה מינית, בדגש על התבוננות עצמית ומתן משמעות לטראומה בחיי הכותבת, המסייעים לגיבוש של זהות לכידה יותר (שגיא ודקל, 2021).

הכתיבה בעקבות טראומה היא דרך להיות במגע, ולא להיות במגע; להיזכר, אך לא להיות שם, להכיר בכך שזה חלק מסיפור החיים ולא משהו שחוזר שוב ושוב ללא שליטה. הרגשות הופכים לנסבלים יותר כשהם מתבטאים בכתיבה ומאפשרים תהליכי "סגירה" (closure) של חוויות טראומטיות "פתוחות" ולא מעובדות (Baikie, Geerligs & Wilhelm, 2012).

הכתיבה מאפשרת ויסות של הרגשות הקשים, אפשרות לחקור אותם ולהבינם. הפעלה של כוחות נפשיים יצירתיים מאפשרת תנועה משחקית באמצעות הדמיון, במרחב הפוטנציאלי המרפא, הנגיש באמצעות חיבור של כתיבה ותהליכים אומנותיים עם חומרים נפשיים כואבים (ויניקוט, 2009). מחקר שבדק את השפעת הכתיבה על אנשים המתמודדים עם חרדה מצא כי דווקא אנשים אשר פחות מבטאים רגשות בשל חוסר ביטחון, הראו מדדים טובים יותר לאחר התערבות שכללה

ביטוי רגשי וכתובת חוויותיהם (Niles et al., 2014), חשוב לציין כי נמצא שיפור הן במדדים נפשיים הן במדדים פיזיים (Crespo & Fernandez-Lansac, 2016).

תנאי הכרחי לעצמי מגובש הוא חוויית ההמשכיות והרצף של העצמי, כלומר היכולת ליצור נרטיב, לספר סיפור. יכולת זו נפגמה אצל מי שעבר טראומה בגיל צעיר, בשל הסימפטומים של הטראומה (הרמן, 1994). הכתיבה האישית, ובזכותה יצירת הנרטיב, מאפשרים תהליך של המשכיות ובניית רצף גם בתוך מציאות מורכבת של צער, אובדן וכאב. כתיבה מציעה הזדמנויות לזכור, לתת עדות, לכבד, להנציח את העבר ולעבד מצבים של טראומה ואובדן, ויכולה להתאים במיוחד בהתמודדות עם אובדן הורי (Felberbaum, 2014).

ניתן לראות כי אמילי מבינה זאת, גם בלי הסבר תאורטי: "לרגע חשבה להשליך את עצמה על המיטה ולבכות. היא לא יכלה לשאת את כל הכאב והבושה שצרבו את ליבה. ואז נפל מבטה על היומן הצהוב הישן על שולחנה הקטן. כעבור רגע ישבה אמילי על מיטתה, בישיבה מזרחית, וכתבה בלהט ביומן הישן בבדל עיפרון הפחם הקטן שלה. כשאצבעותיה ריחפו על פני השורות הדהויות לחייה סמקו ועיניה ברקו. היא שכחה את בני מאריי, למרות שכתבה על אודותיהם, היא שכחה את ההשפלה, למרות שתיארה את מה שאירע; במשך שעה היא כתבה בשטף לאורה העמום של המנורה הקטנה בלי לעצור, רק לרגעים ספורים, כדי להשקיף מהחלון על יופיו של הלילה הערפילי בזמן שתרה בתודעתה אחר מילה מתאימה במיוחד; כשמצאה אותה, נאנחה בשמחה וחזרה לכתובה." (מונטגומרי, 2021, עמ' 55).

חייה של אמילי אינם פשוטים. הם מלאים בהתמודדויות רגשיות וברגעי מצוקה קשים, אך הכתיבה מהווה עבורה מחבוא נפשי ומיכל שלתוכו היא יכולה לפרוק את רגשותיה, קיצוניים ככל שיהיו. כאשר היא כועסת מאוד על השכן, ג'ון הנשגב, בשל הלצה לא מוצלחת על חשבונה, היא מתעללת את הכעס שלה לכתובת חיבור ובו היא מדמינת את עונשו של ג'ון על הלצתו. היא נותנת דרור לדמיונה להשתולל ולהתנקם מתוך דחפים תוקפניים ובלא מעצור וגבול. רגשות הכעס והתסכול מומרים בכתיבה, ולאחר סערת הכתיבה והפורקן בעקבותיה, אמילי מסוגלת ללכת לישון: "היא החליטה שבגלל אכזריותו השטנית לעולם לא תתקרב לג'ון הנשגב. היא חשה כלפיו מרירות כה עזה כי הפחיד אותה, למרות שהם חברים טובים כל כך, לכן לא הצליחה להירדם עד שחיברה תיאור שבו היא מתה מהרעלה, ג'ון הנשגב נשפט על רציחתה ומובל לתלייה על גרדום שניצב מתנשא כמוהו, ואמילי נוכחת באירוע הנורא למרות שהיא כבר מתה בשל מעשיו. כשהיא הורידה אותו סוף-סוף מחבל התלייה וקברה אותו בקלון, הדמעות זלגו על לחייה מתוך אהדה לגברת ג'ון הנשגב והיא סלחה לו." (שם, עמ' 173).

## כתיבה אל מול בדידות קיומית בשל אובדן האם

בניגוד לאובדן המעובד יותר של אביה, לאמילי קשה יותר להתמודד נפשית עם אובדנה של אימה. אימה מתה בפתאומיות "תוך שלושה ימים" כשאמילי הייתה בת ארבע. מאז מלווה אותה דמותה של אשת הרוח – אחד ההיבטים המיסטיים או הפנטסטיים של היצירה. אשת הרוח מתוארת כדמות "גבוהה וערפילית, ובגדי משי אפורים ודקים מתנופפים סביבה, ויש לה כנפיים כמו של עטלף, אבל הן שקופות, ועיניה הזוהרות כמו כוכבים מציצות מבעד לשיער ארוך פזור. היא יכולה לעוף, אבל הערב היא תפסע לצדי ברחבי השדות" (שם, עמ' 13).

כמו ביצירות אחרות מסוגת הריאליזם הפנטסטי, תפקידה של הדמות הזאת הוא לאפשר ליצירה להציע ניצחון על המוות (שגיא, 2004). לפיכך, אין ביצירה הכרעה אם מדובר בהיבט פסיכולוגי של בת-דמותה של אימה המלווה אותה ומופיעה לצידה ברגעי מצוקה, במנגנון הגנה דיסוציאטיבי או כזה הנשען על חלימה בהקיץ ודמיון, או שמא ביציר על-טבעי שנמצא שם לצורך התעלות היצירה על גבולות הריאליה, בדומה ליצירי פנטזיה דומים בספרים אחרים (למשל הפטרונוס אצל **הארי פוטר** של ג'. ק. רולינג).

בסוף הספר אמילי חווה שחזור של טראומת האובדן של אימה. אותה נטישה פתאומית שאין לה הסבר מתחייה שוב בחייה בהווה, כאשר נודע לה הרקע להיעלמות אימה של אילזה חברתה הטובה. ברכילות שאינה תואמת לגילה, שאמילי נחשפת אליה, נודע לה כי האם ברחת עם מאהב ונטשה את בעלה ובתה הקטנה, בריחה שעל פי הרכילות המקומית מסתיימת במוותם בטביעה. כתוצאה מכך, אמילי חווה חרדה עמוקה ומתמשכת אשר הופכת למחלה. עם הצפתה שוב בטרואומה סביב אובדן אימה, אמילי אינה מצליחה להתאושש מהסיפור על האם הנעלמת, הנוטשת, וכך בעצם היא זו שמגלה מתוך הזיה על-טבעית נוספת את גורל אימה של אילזה. מתגלה לה כי היא כלל לא ברחת, אלא נפלה לבאר: "ביום שהרופא בא לא זכרתי כלום, אבל עכשיו נדמה לי שאני זוכרת משהו, כאילו חלמתי את זה, כאילו ראיתי את אמא של אילזה חוצה את השדה, שרה. היה חשוך, אבל ראיתי את אס הלבבות. הו, דודה, אני לא יודעת, אני לא אוהבת לחשוב על זה." "לא נדבר על כך שוב," אמרה דודה לורה ברוך. "זה מסוג הדברים שמוטב לא לדבר עליהם; אחד מסודותיו של אלוהים." (שם, עמ' 392).

גילוי דרמטי זה משחרר את אמילי מהקונפליקט הפנימי שלה ביחס לאימה, כל הכעס הלא-מודע שלה על נטישת אימה, מתנקז לאותה פרשה, ועם סיומה הטוב אפילו אביה של אילזה חוזר להאמין באלוהים: "החזרת לי את האמונה באלוהים, אמילי" (שם, עמ' 389).

לאחר השחרור הזה והקתרזיס שהוא יוצר בתוכה, מסוגלת אמילי לעבור לחדרה של אימה, ומתחילה לכתוב גם לה מכתבים. עד אז כתבה רק לאביה. כך היא מוצאת שוב את הקשר לאימה שניתק בתוך תוכה, ובזכות זאת מסוגלת אף להיפתח לקשר אימהי עם דודה אליזבת שהייתה עד כה קשה אליה ופתאום מתרככת.

בחדר של אימה מגלה אמילי "מראה סגלגלה במסגרת של זהב מלוכלך" ובאופן סימבולי, כעת לאחר שהקשר עם אימה חודש בתוכה, היא מסוגלת לראות במראה את עצמה "במלוא הגוף פרט למגפיים". המראה "לא מעוותת את הפנים שלי ולא משנה את הגוון לירוק." (שם, עמ' 344).

בהשתקפות הזאת אמילי מתחילה לפגוש את העצמי האמיתי שלה, לא זה מעוות הפנים, הכוזב, השומר על העצמי האמיתי מול העולם, אלא העצמי הפנימי, שהיה מחובר לאם האהובה ושכאלו קפא בזמן במשך השנים לאחר מותה הפתאומי:<sup>3</sup>

"החדר היה אפוף קסם בלתי מוגדר של חדרים שבהם פריטי הריהוט, ישנים או חדשים, מכירים זה את זה היטב והקירות והרצפה מסתדרים ביניהם. אמילי חשה בכך כשבחנה כל דבר. זה החדר שלה. היא כבר אהבה אותו. היא הרגישה לגמרי בבית. "אני שייכת לכאן", אמרה באושר. היא הרגישה עונג של קירבה לאימה, כאילו ג'ולייט סטאר נעשתה לפתע אמיתית עבורה." (שם, עמ' 344).

היא מצרפת את אימה כנמענת למכתביה: "ותמיד אכתוב את המכתב גם לך וגם לאבא מעתה, אימא. אני מצטערת שלא הכללתי אותך כל כך הרבה זמן. אבל לא נדמית לי אמיתית (בתוכי) עד לערב שבו חזרתי הביתה." (שם, עמ' 345).

### כתיבה כקשר עם עצמי אמיתי

הפסיכואנליטיקאי דונלד ו' ויניקוט טבע את המונחים "עצמי אמיתי" ו"עצמי כוזב" (ויניקוט, 2009). העצמי האמיתי הוא הגרעין הפנימי, ולעיתים החבוי, של האישיות, ואילו העצמי הכוזב מהווה הגנה על העצמי האמיתי ומתפתח לאחר כשלים בהורות המוקדמת. ישנן דרגות שונות של עצמי כוזב, ממצב כמעט פסיכוטי למצב בריא ושימוש בעצמי הכוזב רק לשם נימוס וכללים חברתיים (ויניקוט, 2009). לפי ויניקוט, בטיפול פסיכותרפי המטפל שואף לקרב את המטופל לעצמי האמיתי שלו, או לפחות לצמצם את הפער ביניהם, שיכול להיות בלתי נסבל. אך ויניקוט מדגיש כי לא רק טיפול מקרב אותנו לעצמי האמיתי שלנו, אלא גם יצירתיות ומשחק: "בשלב המוקדם ביותר העצמי האמיתי הוא המצב התאורטי שממנו באים המחווה הספונטנית והרעיון האישי. המחווה הספונטנית היא העצמי האמיתי בפעולה. רק העצמי האמיתי יכול להיות יצירתי, ורק העצמי האמיתי יכול להרגיש ממשי (real). בעוד שהעצמי האמיתי חש ממשי, קיומו של עצמי כוזב מוביל להרגשה של חוסר ממשות או לתחושת חוסר תוחלת." (ויניקוט, 2009, עמ' 209).

גם כתיבה יכולה להיות מסלול לקשר עם העצמי האמיתי. כתיבה רפלקטיבית יוצרת קשר עם העצמי, מקדמת תובנה ושיח פנימי, לעיתים זהו אמצעי משמעותי לגיבוש העצמי, כמו שנמצא

3 מוטיב המראה מוכר ממעשיות ומיתוסים רבים, החל ממראת הקסמים של שלגיה, דרך ההשתקפות ההורגת של מדוזה ועד לראי הקסמים ינפא בהארי פוטר מאת ג'ק. רולינג, המשקף את המשאלה העמוקה ביותר של המתבונן בו. המוטיב מסמל את הפער בין החיצוניות לבין הפנימיות, את האפשרות לראות אל תוך הנפש פנימה במפגש עם המבט של עצמך במראה.



למשל במחקר על כתיבת יומנים של מתבגרות (רוטנברג, 2011). הכתיבה היא דרכה של אמילי אל העצמי האמיתי שלה. דרכה היא שומרת על יצירתיות, בונה את הנרטיב של סיפור חייה, מעבדת את רגשותיה ומכירה את עצמה, ובסוף הספר אף פונה אל עצמה בהחלטה להתחיל לכתוב יומן:

”פעם היא הייתה כותבת הכול במכתב לאביה. עכשיו כבר לא יכלה לעשות זאת. אבל על השולחן לפני נחה מחברת-ג’ימי חדשה לגמרי. היא קירבה אותה אליה, לקחה את העט, וכתבה על הדף הבתולי הראשון:

מולד ירח,

בלייר ווטר,

אי הנסיך אדוארד,

8 באוקטובר.

אכתוב יומן, שייתכן כי יפורסם לאחר מותי.” (שם, עמ’ 406).

אחד הרגעים הקשים בספר הוא תיאור הפגיעה העמוקה המתרחשת מול הכיתה כאשר המורה חושפת את שיריה של אמילי ולועגת להם. חשיפה זו היא פגיעה אלימה בילדה היצירתית; בעצמי האמיתי, הגרעין החבוי והנסתר המצוי בלב החיים הפנימיים, שיש לשומרו ואין לחשוף אותו לעולם. ויניקוט (2009) מכנה את האזור השמור הזה של העצמי כאינקומוניקדו (incommunicado), חלק עמוק ובלתי מתקשר, שמור מפגעי העולם.

הפגיעה של המורה הייתה עלולה להיחוות כפגיעה אנושה ביצירתיות ובספונטניות של הילדה, אך למרבה המזל סצנה אכזרית זו מתאזנת במפגשים של אמילי עם אנשים אחרים אשר עוזרים לה לגבש את העצמי האמיתי שלה, ביניהם הכומר הקתולי, שהוא עבודה ”נציג האחרות” (otherness) בהיותה ילדה פרוטסטנטית טובה, ודון פריסט, גבר שבאופן קצת מטריד מסמן אותה ככלה עתידית עוד בהיותה ילדה, אך עם זאת, מעודד את כישרונה ועוזר לה לדמיין את עתידה כסופרת.

אמילי, ילדה אינטליגנטית מאוד, מבינה שעליה להיעזר בעצמי הכוזב כדי לשמור על העצמי האמיתי. היא מסתירה את הכתיבה שלה מדודתה, מהמורים שלה, ומחליטה מי הם אנשי הסוד שלה, בני דמותו של אביה, שעליהם היא סומכת.

אפילו מול המספרת, אשר מפגינה לעיתים את הקול המוסרני והצדקני, נדרשת אמילי לעיתים להסתיר את העצמי האמיתי: ”הדבר (התנהגותה של אמילי) אינו מעיד על מוסר השכל חיובי כמובן; במעשייה ראויה לשמה אמילי הייתה מתגלה ונענשת על אי ציות או מתוודה בשל ייסורי המצפון; אבל אני מצטערת לספר, או הייתי אמורה להצטער, שהמצפון של אמילי לא ייסר אותה מעולם בעניין הזה. ואף על פי כן נגזר עליה לסבול מספיק באותו לילה מסיבה אחרת לגמרי, כדי לאזן את העבירות הקטנות שלה.” (שם, עמ’ 164).

## סיכום

בסיום הספר אמילי מוצאת את מקומה בביתן של הדודות, היא רוכשת חברים טובים וחברת נפש קרובה, ואף נרמז פוטנציאל לקשר אהבה עתידי. היא אף זוכה להערכת אנשי העיירה, ואפילו המורה המאיים מר קרפנטר נשאר המום מול כישרונה: "הטבע תמיד מפתיע אותנו. לילדה הזאת יש מה שלי מעולם לא היה והייתי מוכן להקריב הכול כדי שיהיה לי." (שם, עמ' 406). נראה כי תהליך האבל מסתיים ומפנה את האנרגיה הנפשית לצמיחה והתפתחות.

לאורך הספר, מסע ההתבגרות של אמילי אל עצמיותה מלווה כל העת בכתיבה, היא לא מתגבשת רק כנערה אלא גם ככותבת, כסופרת. האבל והאובדן הקשים שהתמודדה עימם בגילה הצעיר עוברים עיבוד, המתאפשר בזכות תהליכים משמעותיים של התבוננות עצמית ומתן משמעות – שני תהליכים חשובים ומרכזיים המתרחשים בתהליך הכתיבה בעקבות טראומה ומקדמים את הצמיחה הפוסט-טראומטית (Sagi, 2021).

אישיותה מתגבשת, למרות אתגרי חייה, סביב חלומה העתידי להיות סופרת, והיא מתלבטת בקביעת השם הנכון שישקף את זהותה זו:

"נ.ב. תהיתי כיצד אחתום כשאגדל ואפרסם את כתבי. אני לא יודעת מה עדיף, אמילי בירד סטאר או אמילי ב' סטאר, או א"ב סטאר או א' בירד סטאר. לפעמים אני חושבת שאשתמש בשם עט, שם ספרותי שאת בוחרת לעצמך. זה נמצא במילון שלי בחלק של הביטויים, בסוף. אם אעשה זאת אוכל לשמוע אנשים מדברים לידי על היצירות שלי בלי לחשוך, ומביעים את דעתם האמיתית. זה יהיה מעניין, אבל אולי לא תמיד נעים. אני חושבת שאהיה א' בירד סטאר." (שם, עמ' 351)

## מקורות

### מקורות ראשוניים:

מונטגומרי, ל', מ' (2021). **אמילי ממולד ירח**. תל אביב: טל-מאי וידעות ספרים.  
מונטגומרי, ל', מ' (1989). **האסופית – אן מהחווה הירוקה**. ירושלים: כתר.

### מקורות משניים:

ברום, ד' קלבר, ר' וון דן הארט, י' (1993). אובדן וטראומה: הדומה והשונה. בתוך: א' ויצטום, ש' רובין ור' מלקינסון, (עורכים), **אובדן ושכול בחברה הישראלית**. ירושלים: משרד הביטחון, עמ' 39-48.  
גרנות, ל' (2020). **כיצד מרפאת הביבליותרפיה? כתיבה, ילדות, שיר: עיון פסיכואנליטי-ספרותי**. חיפה: פרדס; רמת גן: אוניברסיטת בר אילן.

הלפרין, א' (2011). "אל האינסוף ומעבר לו!". **הפנקס כתב עת מקוון לספרות ותרבות לילדים**.  
<https://ha-pinkas.co.il/%D7%90%D7%9C-%D7%94%D7%90%D7%99%D7%A0%D7%A1%D7%95%D7%A3-%D7%95%D7%9E%D7%A2%D7%91%D7%A8-%D7%9C%D7%95/>  
הרמן, ג' ל' (1994). **טראומה והחלמה**. תל אביב: עם עובד.  
וולף, ר' (2002). התמודדות ילדים צעירים עם נושא המוות. **ספרות ילדים ונוער**, 111, עמ' 3-7.  
וינקוט, ד' ו' (2009). **עצמי אמיתי, עצמי כוזב**. תל אביב: עם עובד.  
ויצטום, א', רובין, ש' ומלקינסון, ר' (2016). **הפנים הרבות של האובדן והשכול בישראל: תיאוריה וטיפול**. חיפה: פרדס.  
ויצטום, א', רובין, ש' ומלקינסון, ר' (2019). אובדן טראומטי – התערבות טיפולית אסטרטגית בעקבות מות אדם קרוב  
בנסיבות טראומטיות. בתוך: ל' להב וז' סלומון (עורכות), **משחזור לזיכרון: טיפול בטראומה נפשית**. ת"א: רסלינג,  
עמ' 461-482.  
חזות, ת' (2000). גם בשחור יש גוונים: היצירה כטקס התמודדות עם אובדן ושכול. **טיפול באמצעות אומנויות**, 3 (1),  
עמ' 107-129.  
טבת דיין, מ' (2015). **ויהי ערב, ויהי תוהו**. חיפה: פרדס.  
להד, מ' ואילון, ע' (1995). **על החיים ועל המוות: מפגש עם המוות באמצעות הסיפור והמטאפורה**. חיפה: נורד.  
פרויד, ז' (2007). **אבל ומלנכוליה**. תל-אביב: רסלינג, עמ' 15-43.  
צורן, ר' (2000). **הקול השלישי: איכויותיה המרפאות של הספרות ואפשרויות יישומן בדיאלוג הביבליותרפי**. ירושלים:  
כרמל.  
צורן, ר' (2009). **חותם האותיות: קריאה וזהות בדיאלוג הביבליותרפי**. ירושלים: כרמל.  
רודין, ש' (2017). החומרים מהם עשויה גיבורה שורדת: עיון ברומן האסופית ללוסי מוד מונטגומרי. **ילדות**, 2, עמ' 48-65.  
רודנר, ע' (2021). "אמילי ממולד ירח": רומן חניכה מוגבל ומעייף, השטוף באתוסים בעייתיים. נדלה מאתר **הארץ**  
בתאריך 29.7.22.  
רוטנברג, ב' (2011). יומני היקר: קתריזיס ונרטיבים של לבדיות ביומני מתבגרות. **בין המילים: כתב עת לטיפול**  
**באומנויות**, 5.

<https://www.smkb.ac.il/us/college-publications/beyn-hamilim/volume5/catharsisn-narratives/>  
שגיא, ב' (2004). **הניצחון על המוות: ריאליזם פנטסטי בייצוגה של טראומה היסטורית קולקטיבית** (עבודת גמר  
לקבלת תואר "מוסמך במדעי הרוח"). האוניברסיטה העברית: ירושלים.  
שגיא, ב' ודקל, ר' (2021). "ואם אתן כאן, אז גם אתן הפסקתן לשתוק": כתיבה אישית כעדות עצמית לפגיעה מינית  
בילדות. **בין המילים: כתב עת לטיפול באומנויות**, 18, עמ' 74-99.  
Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive Writing and Positive Writing for  
Participants with Mood Disorders: An Online Randomized Controlled Trial. *Journal of Affective  
Disorders*, 136 (3), 310-319.  
Crespo, M. & Fernandez-Lansac, V. (2016). Memory and Narrative of Traumatic Events: A Literature  
Review. *Psychological trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 8, 149-156.

- Croom, A. M. (2015). The Practice of Poetry and the Psychology of Wellbeing. *Journal of Poetry Therapy*, 28(1), 21-41.
- Felberbaum, S. (2014). Mourning and Creativity: Finding the 'Write' Words. *Psychoanalytic Social Work*, 21(1-2), 40-54. <https://doi.org/10.1080/15228878.2013.840246>
- Gammel, I. (2008). *Looking for Anne of Green Gables: The Story of L. M. Montgomery and her Literary Classic*. New York: St. Martin's Press.
- Malcom, N. L. (2011). Images of Heaven and the Spiritual Afterlife: Qualitative Analysis of Children's Storybooks about Death, Dying, Grief, and Bereavement. *Omega*, 62(1), 51. <https://doi.org/10.2190/OM.62.1.c>
- Niles, A. N., Byrne Halton, K. E., Mulvenna, C. M., Lieberman, M. D., & Stanton, A. L. (2014). Randomized Controlled Trial of Expressive Writing for Psychological and Physical Health: The Moderating Role of Emotional Expressivity. *Anxiety, Stress and Coping*, 27 (1), 1-17.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a Story: The Health Benefits of Narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243-1254.
- Peri, T., Hasson-Ohayon, I., Garber, S., Tuval-Mashiah, R., & Boelen, P. A. (2016). Narrative Reconstruction Therapy for Prolonged Grief Disorder-Rationale and Case Study. *European Journal of Psycho traumatology*, 7, 1-11.
- Sagi, B. (2021). "Only When it's Written Here": Personal Writing as Testimony in the Aftermath of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Poetry Therapy*, 34(3), 150-163. <https://doi.org/10.1080/08893675.2021.1921475>
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). Written Disclosure Reduces Trauma and Depressive Symptomology. *Clinical Research Digest*, 22, 1-1. American Psychological Association.
- Truchan-Tataryn, M. (2004). Re-Construction Zones. *Canadian Literature*, 183, 32-134.