

מתוך האתר של ד"ר צביקה תורן המנחה בקורס פוטותרפיה.

מחדר הטיפולים.



כמדומני שהיה זה מייקל אייגן (קשרים חבולים, 2014), שכתב שלפעמים יותר ממה שחשוב מה רואים בתמונות, חשוב לשים לב אילו תמונות אינן נראות כלל.

*

מגיע איש בשנות הארבעים לחייו. הוא מסודר. נשוי ואב לילדים. פרנסתו מצויה בשפע. מצבו הכלכלי טוב. יש לו חברים. הכל סבבה, כפי שאומרים הצעירים ממנו והוא משתדל להיראות ולהשמע צעיר ומשתמש בשפתם. אבל. שהרי ללא ה"אבל" הזה לא היינו נפגשים. חדר המפגשים שלי מכיר בעיקר אנשים עם "אבל" גדול. אבל לא טוב לו. פשוט לא טוב לו. למרות ש"הכל טוב". אנחנו עוברים על פרטים רבים בחייו העכשוויים, החיים מורכבים מפרטים רבים קטנים (אני נזכר בספרו של תומאס אוגדן, "הפרטים שהושמטו"). באמת נראה ונשמע שהכל טוב. המצב הכלכלי טוב במיוחד. משום שהבית בו גרה המשפחה- מושכר ונושא רווחים טובים, והמשפחה עברה לגור בבית הוריו של האיש הזה. ההורים נפטרו, השאירו בית גדול ומרווח ומרוהט היטב בסביבה טובה מאד, ועכשו, מזה כשנתיים, המשפחה גרה בבית הזה.

טוב, יש תחומים שיש בהם אי שקט. דווקא דברים הקשורים בבית הנפלא בסביבה הנפלאה שכולם מרוצים בו ובה. למשל, יש מתח סביב השאלה אם להחליף חלק מהריהוט או לא. הוא מרגיש שלזרוק ריהוט של ההורים ולקנות חדש, הרי זה כבגידה בהם, כמאמץ לשכוח אותם. כך הדבר גם בענין תמונות שתלויות על הקירות ברחבי הבית. הילדים סדרו את חדרם כפי שרצו, אבל הסלון וחדר השינה- יש תמונות שבני הזוג לא אוהבים, האשה מבקשת להחליף, האיש אומר- "תני לי זמן".

מאחר שהכל טוב, ובכל זאת יש "אבל", אני מציע לעבור למצלמה. המילים אינן מביאות מידע חדש ומרענן ומשמעותי. האיש מתבקש לצלם את הבית ואת הסביבה. האם המחסן בחצר הוא חלק מהבית? האם הדשא בחצר הבית הוא הסביבה או הרחוב? "תחליט", אני אומר לו. (ככל שהמרחב פתוח יותר לבחירותיו והחלטותיו של המטופל, כן יהיה במעשיו מידע על עולמו הפנימי). אני מבקש שיצלם וישלח לי מדי יום תמונה אחת, כך שבבואו בעוד ימים אחדים- תהיה לנו תערוכת סדרת צילומים מודפסת של הבית והסביבה.

כעבור שבוע אנחנו יושבים בחדר המפגשים, ועל השטיח מונחות התמונות. שמונה תמונות.

"השאלה היא לא על מה אתה מסתכל אלא מה אתה רואה" (הנרי דיוויד תורו)

צילום מהכניסה לבית. רואים מטבח וסלון כמרחב פתוח. שירותים בכניסה לבית. חדרי שינה של שני הילדים. חדר שינה של ההורים. דלת סגורה של חדר מחסן. חלונות לחצר. מבעד לחלונות- דשא וטרמפולינה ועצי פרי. והשביל המוליך מהבית לרחוב. וצד אחד של הרחוב. הכל טוב.

אבל. הדלת הסגורה. בכל הצילומים רואים דלתות פתוחות כדי שהמצלמה תקלוט את פנים החדר. אבל יש דלת אחת סגורה. "דלת סגורה של חדר מחסן". אנחנו עוברים על כל הצילומים, אילו בספונטניות, וכאילו דרך אגב, אחרי המעבר על הכל, אני שואל על חדר המחסן. הגוף נדרך. לגוף יש שפה משלו, קשה להסוות אותה או לשלוט בה. תנועה עצבנית של שריר, שינוי תנוחת ישיבה, יד שבהיסח הדעת משפשפת את המצח. אין במחסן כלום. "ג'אנק" הוא אומר. ההשכלה הפסיכולוגית שלי מבצבצת- "ג'אנק" זאת מילה שלילית. "ג'אנק פוד" הוא אוכל מהיר ולא בריא. מה יש שם, מעבר לדלת. האיש משתדל להעביר את תשומת הלב הלאה, אל מחוץ לבית, לרחוב.

החיים מלאים פרדוקסים. ייתכן שהדלת הסגורה היא הדלת הפותחת לרווחה עולם סמוי. וכך היה. זה החדר שבו ההורים היו מבודדים ילד שעשה משהו רע ומגיע לו עונש. זה היה חדר מפחיד. קטן, חשוך, מלא חפצים וגרוטאות ומעט מקום לגוף. שלא לדבר על הנפש. צעקת הבדידות והצורך בתמיכה ובקשר. ופעם אחת אבא נכנס, סגר את הדלת, ועשה מעשה שלא ייעשה. משהו מיני. לא צריך לדבר על זה יותר, כי זה היה רק פעם אחת. אולי פעמיים וזהו.

נכון, זה אמנם לא קשור בדיוק למה שאנחנו מדברים, אבל יש עוד אי שקט בבית החדש. יחסי הגוף בין בני הזוג כמעט חדלו להתקיים. הגיל? השחיקה? הימצאות חדר השינה של ההורים קרוב מאד לחדרי הילדים? ואולי הימצאותו של חדר המחסן ממש ליד חדר השינה של בני הזוג?

הוא לא חשב על זה, אבל שנינו שמענו את "האסימונים נופלים אחד אחרי השני", והוא יצא נסער מן הפגישה.

לפגישות הבאות הגיעו שני בני הזוג. האינטימיות ביניהם חשובה מן האינטימיות שבינו לבני בחדר המפגשים.

מחדר הטיפולים.

מגיעה לראשונה נערה בת שבע עשרה. מבט מהיר שלי פוגש עיניים יפות ועייפות. בהירות וקהות. אני יודע שהוריה דחקו בה זמן רב שתקבל עזרה מקצועית. עד עכשיו סירבה. עכשיו נכנעה לעצמה. לא יכולה לשאת עוד. נמאס לה. נמאס לה שקשה לה. נמאס לה שכל הזמן המתח הזה אם יש בכלל איזה בן שמסתכל עליה, נמאס לה מאבא שלה הרזה, מאמא שלה השמנה שבגללה גם היא שמנה, נמאס לה מאחותה שמתנהגת בכזה בטחון ונראית טוב וכל הזמן יש לה מחזרים, אפילו שהיא צעירה בשנה. והכי קשה לה? - למסיבת סוף השנה, סוף כיתה יוד אלף, החליטו בכיתה לעשות מסיבה שהנושא שלה זה משהו שמחייב את כולם לבוא בזוגות, ויהיו גם ריקודי זוגות. מי הציע את ההצעה הדפוקה הזאת?! ומי הסכים למשהו כל כך דפוק!!! היא לא הולכת! ברורררר! אבל ההורים שלך קודחים לה בראש, ואחותה המעצבנת אומרת שהיא מוכנה ללכת במקומה. איזו סתומה! מי יסתכל עליה בכלל! היא קטנה בשנה!

טוב, בעצם היא לא יודעת למה באה. קצת כי התעייפה מהקדיחות של ההורים, קצת כי היא באמת עייפה ונמאס לה ואולי מישהו יכול לעזור לה בלי להגיד משפטים מעצבנים שהיא שומעת כל הזמן. האמת? - היא לא חושבת שאפשר לעשות משהו. ככה זה. מי ששמנה-שמנה! אבל היא כבר פה. חוצמזה אמרה לעצמה שלא תגיד כלום, אלא רק תכנס ותשמע אם לי מה להציע לה, ככה אמרו לה ההורים, והנה היא מדברת בלי הפסקה ואפילו לא מכירה אותי.

שקט. מסתכלת לראשונה סביב, שמה לב לחדר, למנורות, לקירות, למדף הספרים, לתמונות שעל הקיר. זה אתה צילמת? אני מאשר. אתה רואה, גם אתה מצלם רק בנות רזות, אפילו רזות מדי. ואתה מצלם אותן רוקדות. בטח! תיכף גם אתה תגיד לי כמו ההורים שלי (משמיעה קול צווחני, לעגני) - "את בכלל לא שמנה! את תראי שהרבה ירצו לרקוד איתך! את רוקדת מאד יפה!" (חוזרת לקולה) אין סיכוי. אין סיכוי! עכשיו נראה אם אתה אומר באמת או סתם. צילמת פעם מישהי כמוני? לא יפות כמו בתמונות!

אני נזכר בג'ין דייוויס. סטודנטית לצילום בברוקלין, ניו יורק, ארצות הברית. בשנת 2002 היתה על החוף עם קבוצת חברים וצילמה עת עצמה ואת סביבתה. כשפיתחה את הפילם (כן, פילם...) הוכתה בהלם-אין, ולו תמונה אחת, שאחד הבנים מביט בה. ומאידך- רואים שעיני הבנים "פוזלות" כל הזמן אל הבנות בחבורה. רק לא אליה. היא גם הייתה היחידה בבגד ים שלם ולא בביקיני. ההלם מהמפגש עם המציאות שלה הביאה אותה לצלם לאורך 11 שנים צילומים רבים המתייחסים לעובי שלה, למשקל שלה, ליחסי בנים בנות, לכמיהות ולחוסרים. ג'ין דייוויס בחרה זוויות צילום המבליטות מאד את עובי איבריה. מתריסה כלפי התרבות והקוד של "יופי". מאידך, ביימה צילומים רכים בצבעי פסטל המביעים את כמיהתה לזוגיות ואהבה...

<https://www.jendavisphoto.com/eleven-years>



האם לספר לנערה שכאן על ג'ין דייוויס? האם אחיות לצרה הן צעד של עזרה? או אולי יהיה בזה נזק- ג'ין דייוויס היתה באמת שמנה מאד! הנערה כאן עלולה להיפגע כל כך, אם אני חושב ששתיהן בקטגוריה אחת זהה.

עודני חושב ונודד לתמונותיה של ג'ין דייוויס, הנערה בת ה-17 שואלת אותי אם הייתי מוכן לצלם גם אותה, רק אותה, ואם אפשר שהתמונות יצאו יפה כמו התמונות התלויות על הקיר. שמחתי לרעיון של לעשות משהו ולא רק לדבר. בטיפול בגשטאלט (Bar-yosef 2012, Ginger, 2007) מדברים על action (פעולה) כשיא של התהליך הטיפולי. מודעות חשובה, אך לא מספיקה. אבל יש להקדים ולהכין היטב את הרקע, את המודעות, את הבחירות וההחלטות. אני שואל אותה מה זה "תמונות יצאו יפה". "יפה" בעיני מי? והאם הדמות צריכה לצאת "יפה" או הצילום יהיה "יפה"? ואיך בודקים אם זה יצא יפה? מי יקבע? ההורים? החברות הטובות? ("אין לי חברות טובות באמת. נוח לחברות לשלי שאני איתן, כי ככה יותר קל להן עם הבנים, אני לא תחרות בשבילן").

עלינו לחדד את הצורך הנובע מאי שקט ומסתמנות נטייה להעזר בצילום. האם אנחנו רוצים שהמציאות הקשה תטפח על פנינו (עינינו) לנוכח התמונות ותדרבן לפעולת הרזייה? האם אנחנו רוצים להשתמש באי הנוחות של חשיפה למצלמה על מנת לגלות שהביקורת על עצמי איננה רק על הגוף, אלא על תחומים חושבים נוספים? האם החשיפה למצלמה וחשיפת התמונות היא כבר תהליך טיפולי של "זאת אני ולא איכפת לי מה תגידו אני אחיה עם עצמי בשלום?"

בטיפול בגשטאלט, התהליך הטיפולי הוא תהליך יזום של אפיזודת המגע, תהליך המתחיל בזיהוי אי שקט, בזיהוי ושיום הצורך היוצר אי שקט, בתכנון דרכים לסיפוק הצורך הזה, בביצוע פעולה לסיפוק הצורך, ללמידה לעתיד, ותשומת הלב יכולה לעבור לאי השקט הבא (סילס ואחרים, 2012). בתיאורית הסכימה-תירפיה יש זיהוי ושיום של צרכים רגשיים מרכזיים של האדם. (Young, 2003) אם כן, מה מקומו של הצילום ברצף הזה? לחדד את הבעיה? להגביר אי שקט לכדי תכנון ועשייה (למשל, להציע לאחד הבנים להיות "זוג" למסיבת הסיום)? להיות אבן מאבני הדרך לקבלה נינוחה של עצמי כפי שאני?

בסיומו של המפגש הצעתי שתצלם את עצמה בכל יום בטלפון שלה, ותשלח לי את התמונה. עד בואה בשבוע הבא יהיה לנו רצף תמונות מודפסות ומוכנות להתבוננות. האם תשתדל לצלם תמונות בהן היא נראית "יפה"? האם תעלים את דמותה בתמונות שתצלם? האם תביא את רגשות השנאה שלה כלפי עצמה לביטוי דרך העצמה והתרסה של המשקל העודף? האם ניתן יהיה לקרוא לצורך בשמו? מה יהיה ההמשך? - אין לדעת...



"שתי הפנים של אמא שלי"

מגיע לפגישה איש צעיר. פגשתי אותו לראשונה עם אשתו. שניהם צעירים, מלאי תקוות לזוגיות טובה וארוכת שנים, לבניית משפחה (מוסכם על שניהם- שלושה ילדים). אבל לאחר שנתיים של יחד, יש ביניהם מתח רב. היא מתלוננת שהוא בכלל לא מה שהיה בהתחלה, שהוא לא קשוב לה ולצרכיה, ששום דבר שהיא אומרת הוא לא מסכים, שהוא מקטר כל הזמן על הקשר שלה עם חברות שלה, הוא חושב שהיא נהנית איתן יותר מאשר איתו, ועוד. הוא לא מאמין שהיא אומרת את זה. לפי דעתו זה בכלל לא הוא שמקטר ומתלונן, זאת היא ששום דבר שהוא עושה- לא מוצא חן בעיניה. תגידי לי, הוא אומר ומעמת אותה, תגידי לי שני דברים טובים שעשיתי בשבוע הזה ומצאו חן בעיניך! היא- הרבה דברים! הוא- מה! תגידי לי מה! היא לא מוצאת מה להגיד. הוא פונה אלי- אתה רואה?! היא רק אומרת דברים שידעת שהם יישמעו יפה! היא יודעת לעשות רושם על אנשים! אולי גם אותך היא כבר קנתה! אבל אני יודע את האמת! שום דבר שאני עושה, אבל שום דבר, לא מוצא חן בעיניה!

לאחר שהביאו לפגישה את מה שביניהם (ובתוכם), הצעתי שאפגש עם כל אחד מהם לחוד, ובקשתי להביא שבע תמונות ילדות. עד גיל שמונה.

הוא התעקש לבוא ראשון, מפני שהוא חושש שאם אפגש איתה, היא תהלך עלי קסם, אני כבר אהיה בצד שלה והוא יהיה אבוד. כך אמר.

לא היתה לי התנגדות, ונפגשנו, הוא ואני ושבע תמונות ילדות.

*

הוא בא בשמחה, מרגיש שאני הסיכוי להצלה, להוכיח לבת זוגו שהוא בסדר והיא לא. הוא רוצה להראות לי את התמונות, את ילדותו, כמה היה לו טוב בילדות, וכמה בזכות זה הוא איש טוב ומוצלח, לא יודע מה קרה לבת זוגו שהיא השתנתה ככה. הוא ממחר לפרוש את התמונות על השולחן.

הייתי מעדיף לשאול אותו שאלות רבות, להתחיל בחלק מילולי, אבל אני מאמין שרוב האנשים הנכונים לתהליך יודעים טוב ממני מה ואיך נכון יהיה לעשות כאן.

אנחנו מתבוננים בתמונות. אני שואל אותו לפי מה בחר את התמונות, ומתוך כמה תמונות (בערך) היה עליו לבחור שבע תמונות. הוא אומר שיש כמה עשרות תמונות, אולי חמישים-ששים תמונות, כולם במעטפות בבית הוריו, והוא נסע אליהם ובחר את התמונות.

לפי מה הוא בחר דווקא את התמונות האלה?- הוא חושב שאלה התמונות שמייצגות טוב את ילדותו. שלוש תמונות משפחתיות, תמונה אחת שלו עם הרבה קופסאות "לגו" שאהב מאד, תמונה אחת עם חבר שלו, שהם חברים עד היום, תמונה שלו בסוף הגן שהוא בנה משהו מיוחד מקוביות וכל ההורים ראו את זה במסיבת סוף הגן, ותמונה אחת שלו לבד על סוס.

הוא שם באמצע, אחת מתחת לשניה את התמונות המשפחתיות. שאר התמונות בשני הצדדים של הטור המרכזי. התמונה שהוא הכי אוהב?- התמונה עם אבא, ליד אחד הדברים שבנה מ"לגו". אבא מסתכל בהערצה בבן שלו שבנה כזה דבר מ"לגו". הילד משפיל ראשו, מבטו כלפי מטה, אין רואים את השמחה או שלווה הנפש או הרווחה הנפשית כתוצאה מהתגובה של אבא, אבל יש להניח שמשהו חיובי מתרחש שם בפנים, הרגשה נעימה...

הכי לא אוהב?- את התמונה עם אמא ועם אחותו. בגלל אחותו. הוא שנא אותה. היא היתה מציקה לו, היתה מעצבנת אותו, הוא היה מתחרפן ממנה, מכה אותה, ואז אמא היתה כועסת עליו.

בעצם, הוא לא אוהב את התמונה גם בגלל הפנים של אמא. יש לה פנים כעוסות. הוא לא שם לב לזה עד עכשו. הוא מסתכל בתמונה עם אמא ואבא, גם שם יש לה פנים כעוסות. לא יודע על מי. אולי על אבא. היא תמיד היתה כועסת עליו הרבה, אבל אם באו אנשים- מיד היתה בפנים מאירות ומחייכת הרבה ועושה טוב לאנשים עם המבט שלה.

בעצם, הוא אומר, כשאני רואה בדמיון עוד תמונות של אמא שלא הבאתי, היא תמיד כועסת שם. תמיד ככה הגבות שלה, והזוויות של הפה, זה לא נעים להסתכל על פרצוף כועס. זה לא היה נעים להיות לידה. כל הזמן מתלוננת. כל הזמן מטיפה מוסר, כל הזמן מלמדת מה לא בסדר ואיך לעשות בסדר, לפי דעתה.

שתי פנים היו לאמא. אלה שאנשים זרים הכירו, אמא מחייכת ושמחה ותמיד מרוצה, ואלה שקרובים יותר ויודעים יותר, והם ידעו שאמא תמיד כועסת, אף פעם לא מרוצה, אף פעם לא תגיד מילה טובה. מי קרוב אליה?- אחותי ואבא ואני.

*

היו רגעים רבים של שקט בפגישה. מחשבות רבות על הדמיון בין בת הזוג לאמא שלו. זה ברור לו שהוא לא חיפש מישהי כמו אמא שלו, כי עם אמא שלו זה לא היה נחמד בכלל, אבל איכשהו בסוף זה מתגלגל לזה שאשתו היא כמו אמא שלו, אותו דבר... זה מדהים אותו. ואותי. בכל פעם מחדש.

הוא רוצה עוד פגישה להביא עוד תמונות, ולהביא גם תמונות של אשתו, שנסתכל יחד.

פיסות קטנות של תיאוריה.

א. הזדהות השלכתית.
כאשר אני משליך על מישהו אחר תכונות מסוימות, סיפור מסוים על "מי היא", והיא מקבלת על עצמה להתנהג על פי ההשלכה הזאת.

ב. ייצוג פנימי.
כאשר יש לי ייצוג פנימי של "מהי אשה", או "איך תהיה אשה אתי", אני בוחר אשה שתתאים לייצוג הזה, שהרי אני מחפש "אשה" כבת זוג. ה"קליק" שהרגשתי כלפי אשה מסוימת, משום שהיא התאימה לייצוג הפנימי שיש לי על "אשה".
איך נוצר ייצוג פנימי? בשנים הראשונות, שנות החוויה, ההרגשות והתחושות, לא מילים, אנחנו מסדרים לעצמנו ייצוגים של כל דבר וכל מערכת יחסים, כך העולם יהיה מקוטלג ומסודר ויהיה קל יותר להתנהל בו. בהמשך- נפעל על פי הייצוגים האלה, אף שהם סמוכים למודע ולא ידועים לנו כלל ברמה השכלית וההגיונית.

ג. הכמיהה לניראות.
כל ילד רוצה להיראות כמות שהוא, במיוחדות שלו, בשונות שלו מאחרים, ולקבל אישור שהוא אכן הוא ושזה טוב ככה.

ד. צילומי ילדות.
הצילומים מביאים לנו רגעים מן הילדות כפי שהיו באמת, ולא כפי שנטינו לספר לעצמנו על מנת "להסתדר". אם אנחנו מספיק "בשלים", עם תמיכה עצמית מספקת, נוכל לעמת את עצמנו בפער שבין מה שאנחנו מספרים לעצמנו לבין מה שנראה בתמונות, כאשר באים עם סקרנות ופתיחות להתבוננות מחודשת בתמונות.

