



מפגש טיפולי משולב צילום

הצילום מרחיק ומקרר בתקופה של ריחוק וקרבה

צביקה תורן

המאמר עוסק באנקדוטות טיפוליות, במפגשי זום, במפגשים בגינת הבית, או בחדר המפגשים. תאוריות רבות רוחשות במוחו של המטפל, ויש מהן ההופכות דומיננטיות, לפי המטופל וקשייו. מאחר שתקופה זו מחדדת את הנושא הבין-אישי, הריחוק והקרבה, הלבד והיחד, הבדידות המכבידה והצפיפות, צפות שאלות בדבר טיב הקשרים השונים, למשל אם הקשר רדוד, מי חיוני בעולם האישי ואילו אנשים נבחר לפגוש ומאילו להתרחק. במפגשים השונים מצאתי לנכון לשלב טכניקות צילום (פוטותרפיה) בתהליכים טיפוליים בימי קורונה, ורוב המפגשים הטיפוליים שיובאו להלן עוסקים הפעם בנושא הצילום כמסייע לגשר, לקרב ולהתקרב בלי להפר את ההנחיות לשמירה על ריחוק גאוגרפי.

טיפול משפחתי בחצר

נפגשנו בחצר הבית. ימי קורונה. ההנחיה היא לשמור על ריחוק פיזי זה מזה, ועדיף במרחב הפתוח. אז נפגשנו בחצר. אמא נכנסת ראשונה, דקה וחדת מבט ונמרצת. אבא נכנס שני, גדל גוף, גדל מידות, גם קולו גדול. וילד. אולי בן שמונה. כיתה ב'. צנום. רזה. דק. קול חלש. מילים נבלעות זו בזו. מבטו מושפל. ניכר שמקומו לא כאן, לא כך. לא באמת נפגשנו בחצר. מעניין מה ההגדרה במילון למילה "להיפגש". לא מה שמתרחש כאן. הריחוק והמועקה. לאמא יש משנה סדורה על איך הבית אמור להתנהל. כללים ונהלים. אבא מבצע תנועות ביטול עם ידו או תנועות ייאוש עם ראשו, מתלבט אם להגייד משהו, אם יש טעם. פעם הם היו זוג שטוב לו. פעם. וילד שעוקב אחר נמלה שהולכת בגינה, נמצא, אבל בינו לבינינו - מחיצה. כמו מדיטציה. כמו מאמץ להתנתק. ההורים לא שמים לב להיעדרותו? או שהם רגילים שכך התנהגותו? כשאמא מסיימת לדבר על הנושא "מה היה רצוי לעומת מה שיש", משתרר לו שקט.

גם אבא כבר מצא לו עניין במטפס הירוק על הקיר הלבן. כשאני שואל אם מי מהם רוצה לומר משהו, אבא שואל אם אני יודע איך קוראים למטפס הזה על הקיר ואם הוא מושך דבורים. אני אומר שדבורים גם נותנות דבש מתוק וגם עוקצות ומשאירות כאב.

הילד אומר פתאום בקולו השקט, "בבית לא כיף".

אמא ואבא רוצים להגיב,

אבל הוא קם ועוזב.

(לשלמה ארצי יש שיר ויש בו שורה "אני קם ועוזב", ועכשיו זה מתנגן לי בראש, בלי קול, בלי להישמע באוזני כול.)

אבא אומר שככה זה תמיד, אי אפשר לדבר איתו.

אמא אומרת לאבא: גם איתך אי אפשר לדבר.

אבא: נכון, כי את מדברת כל הזמן.

אמא: כי לך לא אכפת.

אבא: ולך אכפת מעצמך.

אמא קמה ללכת. אבא גם.

הילד חוזר עם טאבלט ובו סרטון שצילם איך אבא ואמא מתווכחים קולנית, אחותו צועקת ומאשימה אותו שלקח לה, אחיו הקטנים בוכים שהרביץ להם, והוא שותק ומצלם.

איך לא נפגשנו בחצר.

אני מביא שלוש מצלמות קטנות ומבקש שכל אחד יצלם את השניים שאינם הוא שלוש תמונות בשטח הגינה. פתאום השתנתה המנגינה. האבא והבן מסהרים יחד, אמא נבוכה, אמא מציעה שתצלם את שניהם יחד, הם מתלהבים. מציעים לה להצטלם קוטפת לימונים. היא מרוצה. פתאום צוחקים. פתאום משתפים פעולה ומתאמים ביניהם העמדה. נותנים הנחיות ונענים. פתאום רגעי שיחה. ושמחה.

כשהלכו, לקחו איתם את הצילומים. הצילומים הם הוכחה שאכן כך היה. לא, זה לא אבקת קסמים. גם לא נוצרה פתאום אהבה. אבל הורגשה תקווה.

ליווי לאמא

הוא היה כל כך, היא אומרת ובעיניה דמעות. כאילו רק חיכתה להגיע לחדר הזה, למפגש הזה, ולהסיר את העוצר שהטילה על רגשותיה. הוא היה כל כך! ומתייפחת בבכי. כל גופה רועד, רוטט. נאבקת לקחת אוויר ולהשלים משפט. לא מצליחה.

אני כמעט לא מכיר אותה. בסך הכול מגיעה למפגש שני. הראשון היה לפני חודשים רבים. אז הייתה מתוחה ואסופה אל תוך עצמה, דיברה כמו מדקלמת מה שהתכוונה לו זה זמן. מבצעת את המוטל עליה. איך היה הילד שלה מקסים ומוכשר ואהוב ונערץ ואיך תוך זמן קצר נעשה מוזר ותמוה והחליף את שמו ואת מקום מגוריו ואת עיסוקיו, ולמעשה נטש את כל מה שהיה. סירב לקשר עם הוריו. אחיו. חבריו. לא עונה לטלפונים, בדרך כלל. לפעמים כותב הודעה מרירה, מתלוננת, כעושה. ואמא נמסה. מוכנה

ד"ר צביקה תורן הוא פסיכולוג וצלם. שנים רבות מנהל שירות פסיכולוגי, מלמד בתוכניות שונות במוסדות אקדמיים, מנחה סדנאות בכנסים מקצועיים. בשנים האחרונות עוסק בשילוב הצילום בתהליכים טיפוליים (פוטותרפיה). בעל האתר "פסיכולוגיה וצילום" ומחבר הספר "בצלמנו כדמותנו".

האיש שלא יבוא

הוא לא יבוא עוד. טלפן ואמר לפני דקות אחדות. מילים קצרות, חתוכות, שטוחות. לפני דקות אחדות קראתי את הרשימות שאני כותב לעצמי בכתב ידי, דמיינתי את גובהו, מבטו ואפילו בגדיו. טלפן ואמר שיש חולה עם נגיף קורונה בסביבתו. לפי הנהלים עליו להיכנס לבידוד, להרחיק עצמו מבני אדם. "למען האמת", אמר, "טוב שלא באתי, יותר קל לי להגיד לך בטלפון שלא עשיתי את המשימה. לא חשבתי שכדאי שאבוא. אין על מה". את המנגינה הפנימית הזאת אני מכיר. את האשמה. את הבושה. את חוויית הכישלון. את הצמצום. את המשפטים ההורסים. מה שאני אפשר לשנות. לא במילים. לא במעשים. הנשימה השטוחה. המחסור בתמיכה. רק לא. רק לא.

אמרתי לו שאני שמח שהוא מגן על עצמו. מפני החולי. מפני הדבקת אחרים. מפני חשיפה אכזרית יותר לבושה ולאשמה. שלא אראה את פניו כשהוא מספר על כישלונו, שלא אראה את גופו המתפתל ונבוך, טוב שהחליט לא לבוא.

הופתע מהתגובה, שאל כדי להבין, ורווח לו. שמעתי את האוויר סוף-סוף נכנס לריאותי, איך קולו נמלא בכל צליל ותו. שייקח מצלמה. בכל טלפון חכם יש היום מצלמה. שישלח ארבע תמונות של העצמי שלו. יכול לצלם עשרים ושלושים, אבל שישלח אליו ארבע תמונות. הוא לא חייב להופיע במלואו או בחלקו בצילומים, אפשר שיהיו דברים שמייצגים את קיומו. כי מה שמיוחד בצילומים זה שהם מתעדים משהו חיצוני המעיד על הפנימי.

שמעתי איך רפה המתח בשרירי, אפילו איך סיים את השיחה - המילים היו ארוכות, נינוחות, רכות. הייתה זו אנחת רווחה. בתוך דקות אחדות כבר קיבלתי תמונות.



(צילום אילוסטרציה. צביקה תורן)

ללמוד מאיש הקרקס

בבוקר בא איש אל ביתי, אל חדר המפגשים. איש גבוה ורחב כתפיים. נוכחות חזקה של גוף, ידיים ורגליים. ואני חיפשתי עיניים.

לעשות הכול - שיצרח! שיצעק! שיאשים! שיבקש כסף! שירעיד לבבות! - רק שיבוא.

הכרתי ילדים שלא עמדו בעומס הציפיות וקרוסו. בעיקר מוכשרים מאוד. בעיקר כאשר כאילו לא היו ציפיות, כשאי אפשר היה לקרוע את המסכים, לשבור את הקרשים, לפרוץ מן המסגרת, לצאת מן הכלא! - הכרתי כאלה. והורים בהלם. והנדיבות. ואז הכעס. והאבל. ואי-ההשלמה. והאימה. והחימה. והייאוש. והמאבק להתחיל שוב, טוב יותר, בגידול ילד מוכשר ונערץ ומגביה מעל כל הציפיות.

והוא - לחדול מהכול, או לא להיות.

אבל הוא היה כל כך! אמא שלא מרפה ומסרבת לוותר. מראה לי צילומים שלו שהיו בתערוכה ופורסמו בעיתון. מביטה בפני לראות אם אני מתלהב. שאתן אישור שאומנם הוא היה כל כך! שאהיה שותף לאבל. אולי אהיה שותף למאבק. לו רק...

שש שנים! שש שנים! אושפז ושוחרר. הבטיח שמחר. טיפח גינה. הבטיח שהשנה-

עד שהבינה. עכשיו ביקשה לזה שם ותווית. אולי תחדל הסערה וישוב אביב. אולי, אם יהיה לזה שם מקצועי, היא תוכל להחזיר לעצמה את חייה. ועוד שלושת ילדיה.

שש שנים, היא מלמלה, שש שנים. ועייפה. שקעה בכיסא. צנומה, סחופה.

נפגשנו בשלישית. במקום שבו היא עומדת מדי יום שיש. עומדת וצופה אל הדרך המוליכה למושב. אולי הוא יבוא. פתאום. עכשיו. צילמתי אותה. באישורה, כמובן.

פגישה רביעית. מסכמים שיהיה טוב עם מי מחבריו של הבן יוכל להגיע אליו ולעודד אותו לבקש עזרה. היא עסוקה עכשיו בעיקר בבדיקת עצמה. מה עשתה עד כה. מה הייתה יכולה לעשות. החרטה, הצער, האשמה. על מה.

הנחתי בפניה קבוצת תמונות שצילמתי בבוקר ההוא. היא פרצה בבכי, ולאט לאט הגיעה למסקנה שהיא עושה את ה"הכי הרבה שאפשר לעשות". עדיין מרגישה אשמה, אין לכסות. אבל גלוי לה עכשיו שהיא מסורה ונחושה ומתמידה. אמא ללא גבול ומידה.

לפגישה הבאה, היא אומרת, היא רוצה להביא את אלבום התמונות. להיפגש כדי להיפרד? להתגעגע? להיזכר כמה טוב היה פעם? לראות מה עשתה ולתת אישור לזעם? לעודד את עצמה ולגבש תקווה? לשוב ולדבר על אהבה? צילומים אינם משקרים, הם מתעדים רגעים שהיו באמת. דבר עדיין לא מת.



(צילום אילוסטרציה: צביקה תורן. לדמות אין קשר לסיפור)



(צילומים: צביקה תורן)

לפני שנים רבות למדתי אצל ג'וזף זינקר (Zinker, 1978), האיש שחשב שכל טיפול הוא מפגש שמתחייבת בו יצירתיות. למדתי גם אצל ארווין פולסטר (Polster, 1987) שאמר כי עולמו של כל אדם הוא רב ועשיר. זינקר התייחס גם לסימפטומים ולהפרעות של היחיד, הזוג והמשפחה כביטוי למאמץ להשיג איזון ורוגע, ובספרו מ־1998 התייחס כך לקשיים ולבעיות. בהשראתם אני רואה בכל מפגש הזדמנות כמעט חד־פעמית להרחיב ולהעשיר ולאפשר ולהזמין, עד בוא שינוי מהמעלה השנייה (וואצלאוויק, וויקלנד ופיש, 1979). עוד רוחשות ברקע תאוריות מעולם ה־CBT על מחשבות אוטומטיות שליליות והמתן באמירות חדשות, וכן סכמה תרפיה, על העמדות הבסיסיות של האדם והשפעתן על תפיסתו את האירועים השונים. ברבות השנים, אספתי את הצילום כפעולה טיפולית ואת התמונות כאמצעי רב עוצמה בתהליך טיפולי (תורן, 2017). לבסוף, האינטואיציה היא המובילה הדומיננטית בשעת מעשה, במפגש הטיפולי.

מצאתי אותן קטנות, מצומצמות, מתרועעות בתוך אשנבים שקועים. כה גדול היה הפער, לא ידעתי מי הבאים. הוא אמר שלא אלך שבי אחר המראה. המראה מטעה. אני מרגיש קטן ומבקש לדאות. אני מרגיש חסום ומבקש לראות. כך אמר. או כך שמעתי. ואני ראיתי בדמיוני את הרוקדות המעופפות, הרוקדות המטופפות, הרוקדות השואפות, אולי לצרף אותו אל דמיוני או אל רחבת הריקודים.



(צילום אילוסרציה: צביקה תורן, לדמות אין קשר לאירוע)

הוא הגיע לפגישה נוספת. האיש הרחב והגבוה והמכווץ והמצומצם. הוא נשמע חנוק כל כך, זקוק לחמצן. ידעתי גישות רגישות. טיפול בגשטאלט. סי־בי־טי. סכמה תרפיה. בתוך ראשי רוחשת פעילות רבה והמולה. אי שם באזור ליבי - צער ומשאלה.

הוא הביא רשימה, כפי שביקשתי. רשימת המשימות שהצליח בחייו, ורשימת הכישלונות. אין לו משפטי פרגון לעצמו, רק תלונות. איך הזניח זוגיות שהתחילה טוב והיום מתישה, איך נתקע שנים במקום עבודה לא טוב, איך הוא אבא עצבני, אין לו חברים, מאכזב את הוריו, בבנק הוא חייב. מרגיש נכשל. מרגיש מוצף. נבון. כל כך גדול. כל כך קטן.

פעם הלכתי על חוף הים. ראיתי איש עומד על שפת המים. משחרר ותופס. שני כדורים באוויר. אחר כך שלושה. מעיף אותם יותר גבוה. אחר כך חמישה. צילמתי. ניגשתי. הכרנו. דיברנו. העיקרון, הוא אומר, להתחיל במשהו קל ואפשרי, ומכאן ואילך - להגביר ולהוסיף. ממעט במילים, מעשי.

אמרתי לאיש בחדר המפגשים: פעם הלכתי על חוף הים. והאיש והכדורים. ולהתחיל במה שאפשר. עכשיו. עברנו על הרשימה. החלטנו מה.

אחר כך, לעת ערב, שלחתי לו צילומים.

שלא ישכח את עצמו.

בלילות. בימים.

רשימת המקורות וההמלצות לעיון באתר הפי"