

## כתב וצילום: ד"ר צביקה תורן – פסיכולוג וצלם

מנהל שרות פסיכולוגי וקליניקה פרטית

מרצה ומנחה סדנאות, בעל האתר "פסיכולוגיה וצילום"

מרצה בתוכנית ההסמכה בגשטאלט

[www.gestalt-israel.co.il](http://www.gestalt-israel.co.il)

054-7848252 , 04-6415304

[zvitoren@netvision.net.il](mailto:zvitoren@netvision.net.il)

[www.zvitoren.com](http://www.zvitoren.com)

### גשטאלט: אמנות המגע והקשר

לפני שנים רבות נסע חוקר פיסיקאי ברכבת בגרמניה, הביט דרך החלון וראה את עמודי החשמל נוסעים. הוא ידע- עמודי החשמל נטועים במקומם ואילו הוא הנמצא בתנועה יחד עם כל הרכבת. מחקריו של וורטהיימר עסקו בתפיסה חזותית, והוא מצא, יחד עם עמיתיו למחקר, קוהלר וקופקא, שהתפיסה מורכבת משני תהליכים המתרחשים בו זמנית. העין קולטת ומעבירה את הגירוי למוח, ובקליפת המוח מתבצעת סריקה מהירה על מנת להעניק משמעות לגירוי המתקבל מדחפים כימיים-חשמליים. אין אפשרות שנראה באופן "טהור". יש לכולנו נטייה אוטומטית להשלים כל גירוי לצורה בעלת משמעות מסוימת. המילה "גשטאלט", היא מילה בגרמנית שפירושה "צורה מוגדרת, צורה בעלת משמעות". פריץ פרלס הרחיב את ההתייחסות לתהליך של בניית גשטאלט (כלומר- הענקת משמעות, יצירת "דמות") אל מעבר לתפיסה החזותית. כל הגירויים שאנו פוגשים בחיינו, איננו קולטים אותם באופן סתמי, איננו מצלמה או מיקרופון, אנחנו מיד מעבדים את הנתונים ויוצרים "נושא", "דמות", "משמעות". התגובות שלנו לגירוי מסויים שונות זו מזו, לא משום שאיננו קולטים בתפיסה הפיסיקאלית באופן זהה, אלא משום שאנו מעניקים משמעות שונה לגירוי

שקלטנו. קונפליקטים רבים ואי הבנות, מקורם במשמעויות השונות. וכל אדם משוכנע שהמשמעות שהוא העניק לגירוי היא הגירוי, ואיננו ער לעובדה שזוהי פרשנות ולא "עובדות פיסיקאליות נקיות". על כן הוא גם משוכנע שהמשמעות שהוא נתן לאירוע היא המשמעות האפשרית היחידה.

נבדוק את הנאמר כאן בתחום הזוגיות. זוגיות. עניין טעון ורגיש ומלא רגשות. אתגר לא פשוט בתקופתנו. אמנם הארוויל הנדריקס אומר שהפוטנציאל הריפויי הכי חזק מצוי במרחב הזוגיות, אבל בני אדם רבים בתרבות המערבית, לכשהם צוברים תסכול וכעסים, נוטים לפרק את הזוגיות. טיפול זוגי, על פי הטיפול בגשטאלט, יתמקד, בין השאר, בחשיפת המשמעויות שכל בן זוג מעניק לאירועים משותפים.

"אני, אומר האיש, הייתי יכול לחיות עם הרבה מהשיגעונות שלה, אבל כשהיא עושה דברים דווקא כדי לעצבן אותי- על זה אני כבר לא יכול לעבור בשתיקה! מה היא עושה?- היא יודעת שאני שונא שיש כלים מלוכלכים במטבח, על השיש או בכיור. אבל תמיד שאני חוזר בערב מהעבודה- יש מלא כלים! נו, זה לא בכוונה?!"

"עכשיו גם אני לא רוצה לחיות איתו יותר, אומרת האישה, הבן אדם ממש מופרע! אני עושה בכוונה?! שיהיה הוא כל אחרי הצהרים עם שלושה ילדים קטנים, כל אחד לוקח כוס ושותה, לוקח צלחת ואוכל משהו. אם הייתי צריכה לסדר אחרי כל ילד וכל כלי- לא הייתי זזה מהמטבח כל היום!"

האמירה שאמרנו קודם- "איננו מגיבים לגירוי, אלא למשמעות שהענקנו לגירוי", מקבלת משנה תוקף. זוגות רבים מתפלאים לגלות שכל אחד מהם מעניק משמעות שונה לאירוע מסוים.

על פי מה נעניק משמעות? מהו הגשטאלט שניצור בעקבות אירוע מסוים?- בדרך כלל יהיו מקורות אחדים המתעלים אותנו ליצור "גשטאלט", הנה שניים מהם: א. צורך חזק ולא מסופק ב. "עניינים לא סגורים" המטרידים אותנו דרך קבע, נמצאים שם ברקע, וכשיש גירוי מתאים- מתפרצים אל מעל לפני השטח.

למדנו שלא זו בלבד שאנחנו מעניקים משמעויות שונות לאירוע זהה, אלא שאנו נוטים להבנות את המציאות, לגמד גירויים ולהעצים גירויים, על פי עולמנו הפנימי.

נתבונן לרגע בתמונה מימין. יש מי שיתבונן בתמונה ויתפעל מהנוף הבראשיתי, מהצוקים וההרים המתנשאים עד קו האופק. יש מי שיתייחס לזוג הנמצא על המצוק הקרוב וכבר יבנה לעצמו סיפור על מה שקורה שם-איך נקלעו



למקום הזה ומה קורה ביניהם. המתבונן הראשון יופתע לגלות שיש זוג בתמונה. השני לא יבין מה ההתפעלות מהנוף הזה. כלומר, אפילו פריט ש"רואים בעיניים", אין ודאות ששני אנשים "יראו" את הפריט הזה באופן זהה.

דוגמה פשוטה מחיינו השוטפים?- מי שעומדת לקנות נעלים בימים הקרובים ומתלבטת מה לקנות, תשים לב לנעליים שנשים שונות נועלות עכשיו. לכשתקנה נעליים ותחליט שהיא מרוצה מהקניה, לא תשים לב עוד לנעלי נשים אחרות. היה צורך, הוא סופק, והוא שב להיות רקע. נושא אחר יהיה "דמות". כל חיינו אנחנו משתנים- נושא שהיה קיים ברקע הופך להיות דמות, נושא שהיה עניין מרכזי- נרגע ושב ונבלע בתוך הרקע, וכדומה. על כן נקראת התיאוריה הזאת "תיאורית שדה", מפני שהיא מייחסת חשיבות לשדה כולו, למרכיבים שונים הנמצאים בו ומכתיבים מה יהיה. קורט לוין, מייסד תיאוריית השדה, ביצע מהפכה כאשר הניח שתשומת הלב לגירוי מסוים איננה נובעת רק מתכונותיו של הגירוי, אלא גם מאישיותו של האדם התופס את הגירוי בדרך מסוימת.

מהו עניין לא פתור?- למשל, הערכה עצמית. או יחס לסמכות. או עד כמה ניתן לסמוך על אחרים. כל גירוי שיעורר בתוכנו את הנושא הלא פתור, יגרום לכך שנראה את "המציאות", כאשר פריטים במציאות השייכים לנושא הלא פתור- מועצמים, ואחרים- מתגמדים או אינם נתפסים כלל.

חזרה לזוגיות ולאיש שיש לו ספק לגבי הערך העצמי שלו ועד כמה אחרים מעריכים אותו מתייחסים אליו ברצינות. בתחילת הדרך הזוגית, הוא כל כך נהנה מכך שהיא בחרה בו מכל הבנים, שהיא יוצאת איתו, מתייחסת אליו- שהוא שיכור ולא מיין והערכתו לעצמו עולה באופן זמני. בהמשך הדרך,

כשיחלפו ימי החיזור וירח הדבש, והיא תשוב ותפנה לעיסוקים שונים (קריירה, אימהות, חברות), הוא יבוא אליה בתלונות ש"מכולם איכפת לך, רק לא ממני!". הוא מגמד אירועים כמו מסיבת יום הולדת שארגנה לו, מתנה קטנה שקנתה לו סתם כך, ערב רומנטי שארגנה להם על ידי מסירת הילדים לסבאסבתא ושולחן ונרות ומאכלים ומוסיקה. הכל מתגמד. מה שמתעצם- "אני בא הביתה- תמיד היא בטלפון! תמיד! אפילו זמן להגיד לי שלום אין לה!"

לו היה במגע עם חלקיו הפנימיים, לו ידע שיש בתוכו כאב-לא-פתור וספק לגבי ערכו העצמי, יכול היה לומר לעצמו- "שוב אני מתחיל, שוב הנושא הזה משתלט לי על החיים! לא מסכים! לא מסכים!"- אבל על מנת לנהל דיאלוג שכזה עם עצמו, עליו להיות מודע לקיומו של הנושא הזה ("גשטאלט") בתוכו.

\*

בטיפול בגשטאלט מייחסים חשיבות רבה למגע (contact) שיש לאדם עם החלקים השונים של עצמו. הנחת היסוד היא שכל שאדם יהיה במגע טוב יותר עם עולמו הפנימי, כן יהיו מגעיו עם אחרים טובים ועשירים יותר. ככל שתרבינה ההפרעות במגע עם חלקים רגשיים פנימיים, כן תרבינה ההפרעות ביחסים הבין-אישיים. רובנו ככולנו נולדנו עם היכולת להרגיש טווח גדול של רגשות ועם היכולת להיות ערים למה שאנחנו מרגישים- קנאה, צער, סקרנות, תשוקה, וכו'. אולם בהיותנו ילדים להורינו, ותלויים בהם, למדנו אילו רגשות מוטב שלא נרגיש ובודאי שלא נבטא בחוג המשפחה. קלטנו בילדותנו שקיומם של רגשות אלה, או הבעתם, תביא לכך שהורינו יכעסו עלינו, או יתרחקו מאיתנו, או יתעלמו מאיתנו. לכן, בבגרותנו, יש רגשות שיעוררו בנו בהלה, לו ידענו על קיומם בתוכנו. יש רגשות שינמיכו את הערכתנו העצמית, אם הם אמנם קיימים בתוכנו. אנחנו מעדיפים להכחיש קיומם של רגשות מסויימים ותחושות מסויימות, מחשש שמא תעלה חרדה או מבוכה או בושה, או רגש אחר שאיננו נעים. הכחשת הרגשות הללו, או החשש מפני מפגש עם הרגשות האלה, יגרמו לכך שנשבש בלא-יודעין יחסים בין אישיים, בכל פעם שרגש מאיים שכזה עלול לעלות.



הפעם נדגים את הביטוי לכך במציאות הבית-ספרית, במערכת החינוך. היא מורה, וידועה ביכולתה לנהל כיתה ביד רמה. ילד אחד היושב בקדמת הכיתה "משגע אותה", כדבריה, "מוציא אותה משיווי המשקל". מדוע? - כי הוא כל הזמן מתנדנד על הכסא, והיא לא יכולה לסבול את זה.

פשוט לא! האם הוא מקשיב בכיתה? - כן. האם הוא מפריע בדרך כלשהי למהלך השעור? - לא. היועץ היה יכול לעוץ למורה כיצד ללמד או לאלף את הילד הזה לא להתנדנד בכסאו. היועץ בחר לבדוק עם המורה מדוע ההתנהגות הזאת דווקא מעוררת בה רגשות חזקים כל כך. הסתבר שהמורה הזאת, בהיותה ילדה, היתה מתנדנדת על כסאה ליש שולחן האוכל, ואביה פירש את התנהגותה כמזלזלת בו. הוא היה דורש ממנה לעזוב את השולחן, להסתגר בחדרה עד שיסיימו לאכול, ולא לדבר איתו כל הערב. הילדה היתה כל כך מבוהלת בכל פעם שהיתה ערה לכך ששוב היא מתנדנדת על הכסא... הבהלה היתה כה קשה, עד שפיתחה חרדה מפני הבהלה עצמה. מעתה ואילך, כל גירוי שעלול היה לעורר זכרון של הבהלה ההיא, של ההרחקה מהמשפחה, של האיום באבדן אב, כל גירוי שכזה עורר אצלה סערת רגשות והיא עשתה הכל על מנת להכחידו! חידוש המגע עם רגשותיה של הילדה הקטנה, בסביבה בטוחה, כולל התנסות בהתנדנדות על הכסא (והפעם בסביבה הבטוחה עם היועץ, ללא איומים או נטישות), חידוש המגע עם הילד בכיתה, הפעם ממקום אחר- והבעיה נפתרה.

\*

הגישה ההומאנית והדינאמית של הטיפול בגשטאלט מבוססת על נושאים מרכזיים נוספים, אך תקצר היריעה מלהכיל את כולם במאמר קצר אחד. חשוב לציין כי הטיפול בגשטאלט תורם ומאיר עיניים בתחומים רבים. נתייחס בקצרה לתחומי חיים אחדים. ההערכה העצמית שלנו בנויה על "שלוש רגלים", ולגשטאלט יש תרומה נכבדה בזיהוי התהליך שהביא לגיבוש ההערכה הזאת, ויש לו הצעות מעשיות לגרום לקעקוע של המבנה הקיים ולפתיחת אופציה לגיבוש הערכה עצמית טובה יותר. בתחום החינוך, קונפליקטים רבים בתוך

הכיתה, בין מורה לתלמיד, נובעים מתפיסות שונות של המציאות. כל אחד מעצים נתון מסוים מתוך השדה, מעניק לו משמעות, ונוצרת קרקע פורייה לקונפליקטים. נקיטת אמצעים משמעותיים איננה משנה משהו במהות, איננה מזמינה לחקירה לעומק, על כן נראה ילדים "מפריעים" כשהם ממשיכים להפריע מדי שנה, וכל מחנכת שמחה "להפטר" מהילד ולהעביר אותו למחנכת הבאה...עניין שלישי ואחרון שיוזכר כאן- בחירת מקצוע. מדוע אנחנו נמשכים למקצוע מסוים? מדוע יש כאלה ש"נלחמו" בדחף למקצוע מסוים, בחרו באופן רציונאלי מקצוע, הגיעו עד גמר התואר האקדמי, ואז החליטו ש"זה לא זה"? מודעות ועשייה. זיהוי צורך, בחירת הדרך להתייחס לצורך הזה, והשבתו אל הרקע, תוך פינוי המרחב לצורך אחר.

ניתן לראות כי הטיפול בגשטאלט מדגיש מאד מודעות, מגע של האדם עם חלקים פנימיים שונים של עצמו, וכן דיאלוג עם האחר. עושרנו ופגמינו באים לביטוי במגע עם האחר, על כן הטיפול מדגיש את מה שמתרחש בין המטפל למטופל, ומעודד קשרים בין-אישיים, שם המרחב המתאים להתפתח ולצמוח.

בשנת הלימודים הקרובה תפתח תוכנית ללימודי גשטאלט המובילה לקבלת הסמכה מסודרת המוכרת ע"י איגוד הפסיכותרפיה האירופאי.

פרטים באתר [www.gestalt-israel.co.il](http://www.gestalt-israel.co.il)