

החיים עלולים להיות בלתי צפויים, אבל דבר אחד נמצא בידינו: האופן שבו נספר עליהם. על כוחו המרפא של הסיפור העצמי

מה הסיפור שלך

• צופית גרנט



יש

רגעים בחיים שבהם נדמה כאילו כל העולם שותק. הדממה הזו יכולה להיות חונקת, כמעט בלתי נסבלת. אני מכירה אותה היטב - זו הדממה שעטפה אותי כילדה כשעמדתי מול דלת סגורה, מחכה שמישהו יפתח אותה, שיקרא לי להיכנס, שיבחר בי. אבל הדלת נותרה סגורה והשקט הפך לנוכחות קבועה, כמעט כמו צל שמלווה את חיי. אני זוכרת ערב אחד במיוחד. הייתי בת שבע, ישבתי על מדרגות האבן שבכניסה לבית, אוחות דף ועט. אבא שלי, שהיה אז כל עולמי, נעלם מחיי לאט מכדי שאוכל להבין מה קורה, אבל מהר מכדי שאצליח להחזיק בו. על הרף כתבתי סיפור - לא עליו, אלא על גיבורה קטנה שנאבקה בעולם גדול מדי. לא הבנתי אז את עומק המשמעות, אבל באותו רגע מצאתי את הדרך שלי לחיות עם הכאב: דרך המילים.

שנים אחרי אותו ערב, במהלך עבודתי ב'אבודים', הבנתי עד כמה סיפורים הם לא רק אמצעי ביטוי, אלא גם שער לחיים. הם לא רק מחברים בין אבודים למשפחותיהם, אלא גם משיבים לאנשים את מה שנשדד מהם: תחושת המשמעות, החיבור לעברים ולעיתים גם התקווה לעתיד. המקרה שהוטר בי את הרושם העז ביותר היה סיפורו של גבר בשנות ה-50 לחייו, שחיפש את בתו שנחטפה כשהייתה בת שנתיים. במשך שלושים שנה הוא הסתובב בעולם כשהשאלה היחידה שהניעה אותו הייתה: "האם היא זוכרת אותי? האם היא יודעת שחיפשתי אותה כל השנים?". כשהמפגש המיוחל התרחש לבסוף, עיניו התמלאו דמעות ובכי קורע לב פרץ ממנו. פחדו הגדול היה לעמוד מולה ולחוש ניכור, קיפאון, כאילו הפער שבין שניהם לא יוכל להתמלא. אבל זה לא קרה. היא התרסקה אל תוך זרועותיו, בכי משלה מטלטל את האוויר ולרגע נדמה היה כי לא נפרדו מעולם. ועדיין, הצער הגדול ביותר היה לראות את החלל העצום שנותר בליבם במהלך שלושים שנות הפרדה. אני עצמי התקשיתי לעצור את דמעותיי - בכי של התרגשות גדולה, אך גם של כאב חודר. שום דבר בעולם לא יוכל להשיב להם את השנים האבודות. ובכל זאת, על דבר אחד שמחתי: במשך שנים הילדה סיפרה לעצמה שאביה היה אדם אלים, שאינו ראוי לאהבתה ושנטש אותה בלי להביט לאחור. אבל ברגע אחד, הרף עין של ישועה,

צופית גרנט היא עיתונאית, מנחת טלוויזיה ושחקנית



צילום: שי פרנקו

"לא יכולתי לשנות את הילדות שלי, ולא יכולתי להחזיר את אבא שלי אליי כמו שייחלתי. אבל דבר אחד יכולתי לעשות, ועדיין יכולה: לבחור איך לספר לעצמי את מה שהיה"

הנרטיב הזה התפרק והתחלף באמת פשוטה ונוגעת ללב.

המפגש הזה המחיש לי שוב את כוחה העצום של היכולת לספר סיפור. סיפור יכול להיות עוגן שמחזיק אותנו מעל המים, אבל הוא גם עלול להפוך לכלא שקשה להיחלץ ממנו. הבחירה, בסופו של דבר, בידינו: איך נכתוב את הסיפור שלנו? אני יודעת, לא תמיד יש לנו שליטה על העלילה. לא יכולתי לשנות את הילדות שלי ולא יכולתי להחזיר את אבא שלי אליי כמו שייחלתי. אבל דבר אחד יכולתי לעשות, ועדיין יכולה: לבחור איך לספר לעצמי את מה שהיה. היום, כשאני עוזרת לאחרים לגלות את הסיפור שלהם, אני מרגישה שזה לא רק עיסוק מקצועי - זו שליחות. לכל אחד מאיתנו יש סיפור שיכול לרפא לא רק אותנו, אלא גם את מי שמקשיב לו. צריך רק אומץ לשתף, ואני שואלת: מה הסיפור שלך? איזו דלת נסגרה בפנייך, ומה נפתח בעקבותיה? כי בסופו של דבר, אנחנו לא רק הדמויות בסיפור הזה - אנחנו גם הסופרים שלו. כל מילה שנבחר להוסיף, כל אמת שנבחר לחשוף, יכולה להפוך את העלילה למשהו חדש, עוצמתי ומלא חיים.

איור: שאטרסטוק