

העצמה נשית באמצעות המצלמה

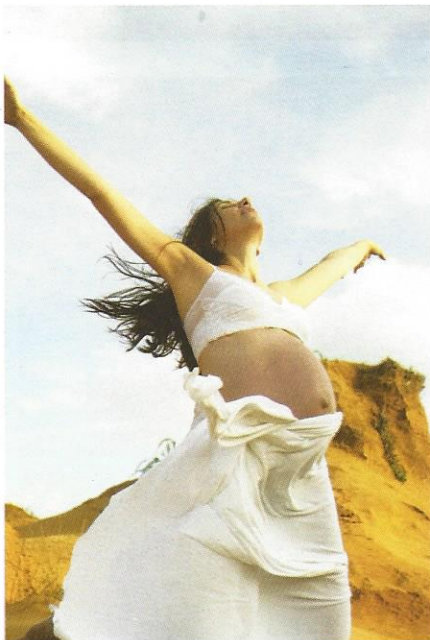
טכניקת טיפול המתבססת על שילוב אמנויות: אמנות פלסטית, דרמה, תנועה, סיפור ודגש מיוחד על הצילום. נטלי בן ישראל מעניקה חוויה מחזקת ומזככת לדימוי הנשי. וכן, יופי ייחודי משולב ברכות בצילום נשים בהריון.

כתבה וצילמה נטלי בן ישראל

הדימוי הנשי הוא דימוי העובר שינויים וטלטלות לאורך כל שנות חייה של האישה, בשל התקופות המרובות בה הוא נמצא במצבי ביניים: ילדות-נעורים-נשיות-הריון-לאחר לידה. הגוף הנשי נתון כל הזמן בשינויים פיזיים, שינויים המשפיעים על הדימוי העצמי של הנערה/אישה ואשר מצריכים עיבוד רגשי. מרביתנו מתהלכות עם דימוי עצמי המורכב מהשיגיו בתחומי החיים, משפחה, קריירה ולא מעט מושפעות מהדימוי הגופני שלנו, אשר התעצב בבסיסו בגילאי הבגרות המוקדמים, בתקופת ההיריון ובתקופה שלאחר הלידה. במצבי הביניים המאפיינים תקופות מעבר כמו, בין ילדות לנעורים, במהלך תקופת ההיריון ובתקופה שלאחר הלידה, האישה/הנערה, מוצפת הורמונים, רגשות, לבטים וחששות.



בעבודתי עם נערות ונשים, פיתחתי טכניקת טיפול המתבססת על שילוב אמנויות - אמנות פלסטית, דרמה, תנועה, סיפור ודגש מיוחד על תחום הצילום - פוטותרפיה. המטופלת מתבקשת להצטייד במצלמה לאורך התהליך הטיפולי, ובאופן זה אנו יכולות להתרשם מבחירות הצילום שלה, לנתח את אופן הסתכלותה על הסביבה. באמצעות הבחירות האסתטיות שלה, אנו יכולות ללמוד על הדרך בה היא תופסת את המציאות סביבה, מוטיבים בהן היא מתעסקת בחייה האישיים. כמו כן, המטופלת חווה מפגשי צילום בהם אני מתמקדת בה, מה שמאפשר לנו לחקור את החוויה הסובייקטיבית שלה כמצולמת, ואת הפירוש לאופן בו היא נתפסת ע"י הסובבים אותה. בנוסף, אני מקיימת מפגשי צילום חד פעמיים לנשים - "העצמה באמצעות המצלמה" - כדרך

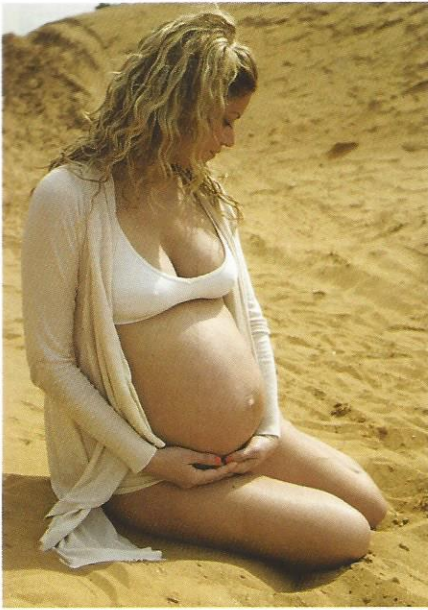


אלו זמנים רגישים, מלאי פגיעות, אשר מצריכים עבודה מלאת עידון, וקיים צורך ממשי לשמור על האישה/נערה. ולכן, בתקופות ביניים אלו - הכל כך משמעותיות בחייה של האישה, העבודה הטיפולית צריכה להיות רק בגבולות הנכונים לאישה, כל אחת בצורה המותאמת לה ביותר ולכן הדגש קודם כל על חיזוק והעצמה. במאמרי הקודם, הצגתי את המבוא לפוטותרפיה ובבסיסה הטענה: "אתה נראה, משמע אתה קיים". החוויה של להיות בפקוס המצלמה, בסיסה במענה לצורך נרקסיסטי אנושי בסיסי. כל אדם זקוק להראות מתוך צורך נרקסיסטי מולד.

בצילום האישה/הנערה ובתיעוד רגעייה החד פעמיים, תוך הגדשת יופייה, רגישותה וחזקה, ניתן לאפשר לה מבט מחודש אל עצמה, ולהעניק לה ערך עצמי חדש. התיעוד מאפשר לה לחזור ולהביט ב"אני" שלה, כפי שלא מתאפשר ביום יום, לתת לה תחושת נוכחות, תחושת קיום, ותחושת נראות ועדות לכך. המבט שהמצולמת חווה מצד הפוטותרפיסטית, הוא אוהב, עוטף, מעריך ומחפש "לשמוע", רק את מה שיש למצולמת לומר. ללא ציפיות, ללא ביקורת, ללא אכזבה, ומבלי שנכניס לה מילים לפה או נביט בה באופן שהיא עצמה לא רוצה לחוות.

דימוי עצמי, קבלה עצמית ובטחון עצמי, מרכיבים את מירב הטיפול. בטיפול באמצעות צילום, יש לנו את הכבוד להעניק לאישה את הנראות הכל כך רגישה ואחרת, ואת החוויה הכל כך שונה של תפיסת ה"אני" שלה, כמו גם את היכולת לחוות איתה ולהיות שותפים-נוכחים לנראות שלה, ובכך רק להעצים את הערך העצמי ואת חוויית הקיום.

הכוח הזה של הצילום נעשה בעזרת שיקוף הבבואה שלה, היכולת שלה להתבונן בעצמה באופן השונה ממבט בראי, אם מתוך זוויות שונות, תאורה משתנה, ומגוון פוקוסים. הרעיון הוא לשאול את המצולמת "מה את רואה?", מדובר בתהליך של שיקוף והעצמה.



**** נטלי בן ישראל - צלמת, פוטורפיסטיק ותרפיסטית באמנות (M.A.), מתמחה בעבודה עם נשים ונערות, כדרך לעיבוד הדימוי הנשי והעצמות.**

natalie.benisrael@gmail.com

www.nataliebenisrael.com

ואינה מתחברת למדיום הצילום והאמנות. מעצם היצירה, האישה/הנערה עוברת תהליך של קתרזיס ושל פורקן - חווית הכיף, השחרור, ההתרככות לכדי מצב של נינוחות. התהליך עצמו מחזק וממלא מצברים. פעמים רבות בעת הצילומים בטבע, ניתן לראות את השמחה הילדותית, השובבה, על פניה של המצולמת. היא מאפשרת לעצמה להתנהג בצורה שלא הייתה מאפשרת ביומיום, 'בעולם המבוגרים'. השימוש באמנויות הרבה פחות מאיים, ומנטרל באופן משמעותי את מנגנוני ההגנה שכל כך חזקים בטיפול הוורבאלי. הטיפול באמנויות מאפשר ריחוק השלכתי, שבד בבד מורכב כולו מיצירת תכנים רגשיים של המטופלת. המטופלת מדברת על עצמה, דרך התיאור שלה את יצירתה או דמותה המצולמת. המצלמה והצילום הופכים לידידי אמת!

להקניית חוויה חיובית של נראות, לכדי שחרור, העצמה וחיוק החוויה הנשית. דרך מאד חזקה ואפקטיבית לעבודה על הדימוי הגופני והדימוי העצמי. העבודה היצירתית מספקת חוויה בדומה לחוויית המשחק אצל ילדים. מאפשרת עיבוד חומרים רגשיים מעולמה הפנימי של המטופלת, ע"י השלכה. היא לא מדברת על עצמה ביצירה, היא מדברת על היצירה שלה. היא לא מדברת על עצמה בתמונה, אלא על הבחורה המצולמת. בעצם העבודה האמנותית, יש אפקט עוצמתי של ערך. יצרתי משהו שלא היה שם קודם. ראיתי את עצמי מזוהית שלא ראיתי קודם. נתינת פרספקטיבה חדשה, לא רק במילים, אלא במראה. דבר שמחלחל למודעות ונוכחותו עושה עבודה אקטיבית, גם אם האישה/הנערה תביע במילותיה התנגדות ראשונית, כי היא לא פוטוגנית

תיקון טעות בגליון הקודם:

בכתבה על "פוטותרפיה" בגליון מס' 185, נפלה טעות: התצלומים צולמו בידי מטופלים במסגרת מפגשי פוטותרפיה, ולא ע"י מחברת המאמר - נטלי בן ישראל.

