

פוטותרפיה

תרפיה באמצעות צילום



מסכות

הפוטותרפיה - תרפיה באמצעות צילום, צמחה מתוך הכרה באיכות ובערך של מדיום הצילום, הנובעים ממקומו בתוך החברה המודרנית וחלקו המכריע בעיצוב של דימויה. עבודת הפוטותרפיה הינה קרש קפיצה נהדר לדיאלוג עם תחומי תרפיה, בהבעה ותחומי יצירה נוספים.



בני נוער

כתבה וצילמה נטלי בן ישראל

קשה לתאר את חיינו כיום ללא צילום, במיוחד בעידן טכנולוגי זה, בו כמעט כולנו מצויידיים במצלמה בכל רגע בו אנו ערים. באמצעות המכשור האלקטרוני המתקדם שברשותינו, המצלמה הפכה לשפה מקבילה של ממש, לזו הוורבאלית. ניתן לראות כיצד בקרב יותר ויותר אנשים, ובמיוחד אצל הדורות הצעירים, השיח החברתי מושגת כמעט ברובו על העלאת תמונות לרשתות החברתיות ויצירת אינטראקציה בינאישית באמצעותן, כמו אינסטגרם, פייסבוק וכו'. הפוטותרפיה - תרפיה באמצעות צילום, צמחה מתוך הכרה באיכות ובערך של מדיום הצילום, הנובעים ממקומו בתוך החברה המודרנית וחלקו המכריע בעיצוב של דימויה. טכניקות בפוטותרפיה עושות שימוש בתצלומים ואלבומי התמונות של המטופל וכן בתצלומים שלו שצולמו בידי אחרים, כמו גם ברגשות, זכרונות ומחשבות שתמונות אלו מעוררות - כדרך להעמקת התקשורת התרפויטית והגברתה, באופנים שאינם ניתנים לביטוי באמצעות מילים (או בשיקוף עצמי פנימי) בלבד. הצילום והשיח סביבו, מסייעים לעקיפת הגנות, ליצירת תקשורת בלתי מילולית ולהגברת תחושת השליטה. התמונות יכולות ליצור חיבור וקרבה בין אנשים ומאפשרות "דיבור" הרבה יותר רהוט ומשכנע, לעומת מילים. הרי כבר ידוע ש"תמונה אחת שווה אלף מילים".



הוטפורטרט - דימוי גוף

הצילום, שממסגר מציאות של חלקי שנייה, מאפשר התבוננות, ניתוח ופיתוח מחשבות בהקשר לנושא המצולם. כל צילום משקף נקודת מבט סובייקטיבית ורגשית של זה שצילם אותה וכן של זה שיתן בה משמעות רגשית.

מטרת הפוטותרפיה היא להפוך את הצילום לכלי טיפולי רב ערך, שניתן באמצעותו לעבוד עם אוכלוסיות שונות. היכולת לשימוש זמין במצלמה, תוך קבלת תוצר מידי, מהווה גירוי אפקטיבי לאלו המתקשים עם דחיית סיפוקים ובחויית הצילום עצמה יש אפקט נלווה עצמתי של ערך: "יצרתי משהו שלא היה שם קודם. ראיתי את עצמי מזווית שלא ראיתי קודם." זו חוויה היכולה לעזור משמעותית בשיפור הדימוי העצמי והגברת המודעות העצמית.

פוטותרפיה מאפשרת גם את החוויה של להיות בפוקוס המצלמה, כמענה לצורך הנרקסיסטי האנושי. בפרפרזה למשפט המצוטט של דקארט - "אני נראה, משמע אני קיים" - הוכחה להיות. עבודת הפוטותרפיה הינה קרש קפיצה נהדר לדיאלוג עם תחומי תרפיה, בהבעה ויצירה נוספים. תמונה יכולה להיות מקור השראה לכתובה יצירתית, נקודת מוצא ליצירה באמנות הפלסטית ובסיס לפיתוח עלילה תיאטרלית ותנועתית.

בקליניקה הפרטית שלי, בה אני עובדת עם ילדים, בני נוער ונשים, אני נותנת מקום רב לעבודה בשילוב אמנות עם דגש על צילום ככלי טיפולי. העבודה מול הצילומים, מאפשרת פריצת מחסומים ורבאים, שיקוף מאוד עוצמתי, ועם זאת מהווה תהליך מעודן, המאפשר למטופל לגשת לחומרים הרגשיים שלו בקצב ובמידה הנכונים עבורו.

צורת העבודה מאוד נכונה ויעילה עבור מתבגרים ומבוגרים, אשר עלולים להרגיש מובכים ולפתח התנגדות למול טיפול באמנות קלאסי (תחושה של "קשקוש בלבוש", מרגישים צורך להתנצל שלא יודעים לצייר), ובמיוחד מהווה טכניקת טיפול אפקטיבית, עבור ילדי ADHA וילדים בעלי לקויות למידה, אשר מרבית הזמן חווים ביקורת עצמית וחיצונית קשה ונתונים לחוויות כישלון, סביב יכולותיהם המוטוריות/רבאליות - באופן בו באמצעות השימוש הפשוט במצלמה, הם חווים, פעמים ראשונה, תחושת יכולת, מסוגלות ונתנת ביטוי אישי.

הכותבת - נטלי בן ישראל - הינה צלמת, פוטותרפיסטית ותדפיסטית באמנות (M.A.) פוטותרפיה לנשים, ילדים ובני-נוער.

www.nataliebenisrael.com
natalie.benisrael@gmail.com



בני נוער

בתחום הפוטותרפיה יש שתי גישות עיקריות:

1. שימוש בתמונה המצולמת שהובאה לתוך חדר הטיפול, באופן המאפשר למטופל להעלות חלקים מחייו, מתחושותיו המודעות והלא מודעות. התמונה המצולמת הינה גירוי ויזואלי השלכתי, שבאמצעותה יכול המטופל לספר סיפורים המובילים לתובנה.

2. שימוש בצילום הפעיל בתוך הטיפול, בתחומי חדר הטיפול, או מחוצה לו.

א. תמונות שהמצולם מצלם:

באמצעות הבחירות האסתטיות שלו, המטפל יכול ללמוד על הדרך בה הוא תופס את המציאות סביבו, מוטיבים בהם הוא מתעסק בחייו האישיים. ישנה אף חשיבות לאופן שבו המטופל מתמודד עם אקט הצילום - מידת ההחלטיות, ההיסוס, הנכונות להתקרב לתוצרים הצילומיים שלו. נתנת פרספקטיבה חדשה, לא רק במילים, אלא במראה, מחלחלת למודעות ונוכחותה פועלת אקטיבית.

ב. פורטרט עצמי של המצולם:

המטופל יכול לצלם תמונות שמייצגות אותו או של עצמו. פורטרט עצמי הוא מעין מראה שדרכה המטופל יכול ללמוד על התפיסה העצמית שלו ואף לעבוד על הדימוי העצמי שלו בעזרת המטפל.

ג. המטפל מצלם את המטופל:

לעיתים, המטופל יבקש מהמטפל לצלם אותו בתוך חדר הטיפול, כשהוא מביים את הצילום. באמצעות האקט הצילומי המטפל מעניק למטופל את המבט המשקף, שהופך לתייעוד קונקרטי. צילום המטופל יאפשר לחקור את החוויה הסובייקטיבית שלו כמצולם ואת הפירוש שלו לאופן בו היא נתפס על ידי הסובבים אותו. בהתבסס על קוהוט, כל אדם זקוק להראות מתוך צורך נרקסיסטי מולד.



עבודה עם תמונת ילדות



עולם רגשי



אוטופורטרט - דימוי גוף