

צילומים ותצלומים (פוטו-תירפיה) בעבודה קבוצתית

קבוצה

הקבוצה מהווה מיקרוקוסמוס חברתי בו האדם יכול להכיר את עצמו, את מחשבותיו ונטיותיו במצב חברתי, להתנסות בהתנהגויות חדשות ולבדוק את הרגשתו ואת תגובות האחרים להתנהגות החדשה. הקבוצה מעוררת רגשות חזקים ומגוונים ומעודדת את ביטויים בגבולות הנורמות הקבוצתיות. המשתתפים יכולים לתת משוב זה לזה, לפקח ולתגמל התנהגויות מסוימות. הרגשת השייכות לקבוצה ותחושת הלכידות יוצרות אמון הדדי, מעודדות את המשתתף לחשוף את עצמו ולהרגיש בטוח מפני פגיעה והשפלה עקב חשיפה. כך נוצרים בקבוצה מצבים המעודדים חקירה עצמית ותובנה, שהם הבסיס להתפתחות אישית (Yalom & Lezcs, 2005; Early, 2000).

כאשר המשתתפים נפגשים, כל אחד מהם עובר תהליך של בחירות וקבלת החלטות לגבי תיפקודו בקבוצה. כל אחד צריך להחליט האם הוא יהיה שייך לקבוצה, ישקיע בה ממשאביו האישיים, אינטלקטואלית ורגשית. כל משתתף צריך להחליט, לאחר שקיבל על עצמו להשתתף לקבוצה, האם ברצונו להיות מוביל, קובע, משפיע, או מניח לאחרים לקבוע סדר יום, נושאים, נורמות- והוא יענה לזה. החלטה שלישית שצריך המשתתף בקבוצה לקבל- עד כמה חשוב לו לשמור על זהותו היחודית, השונה, האידינטיטתית, או עד כמה חשוב לו ונוח לו להיטמע בין האחרים ולהרגיש דומה להם. יאלום (2006) אומר כי שלוש הדילמות של האינדיבידואל בקבוצה ניתנות לניסוח קצר: בתוך- בחוץ, מעל- מתחת, דומה- שונה. בתיאורית הטיפול בגשטאלט ידובר על כך שיש משתתפים המפחדים מבדידות ונוטים לתפוס את עצמם דומים מאד לאחרים, חלק מהאחרים (התמזגות, confluence), ויש החוששים מאבדן הזהות העצמית שלהם, חשש מפני היבלעות בקבוצה, והם יעדיפו להבדיל כל העת בינם לבין אחרים, לזהות את השוני (Yontef, 1993). אין מדובר בתבנית נוקשה, בתהליך שהוא תרשים זרימה חד משמעי בכיוון אחד- ייתכנו אירועים חיצוניים או פנימיים שיעלו מחדש דילמות שכבר נפתרו וישובו להיות נושא לעסוק בו. גם הקבוצה, כקבוצה, כשלם שהוא יותר מסכום חלקיו, עוברת תהליכי התפתחות. יאלום (2006) התייחס לשלושה שלבים עיקריים בכל קבוצה: שלב ההתחלה, המאופיין בבלבול, עמימות והתחלה של יצירת הרמוניה ולכידות. השלב השני מאופיין בעליה בחשיפה העצמית ובשיתוף ברגשות, וזהו הבסיס עליו נעשית העבודה שלשמה התכנסה הקבוצה, והשלב השלישי והאחרון הוא שלב הפרידה. Tuckman (1977) דיבר על חמישה שלבים עיקריים והצליח להמשיג אותם באופן שקל לזכור אותם: Form- Storm- Norm – Perform – Adjourning. מיצירת הקבוצה, דרך קונפליקטים על מנהיגות והשפעה, לקביעת נורמות בקבוצה, להתמקדות במטרה הרלוונטית המוצהרת שלשמה נוצרה הקבוצה, עד סיום הקבוצה.

הקבוצה היא מרחב בו האדם יכול לחקור את עצמו, דרך התנהגותו ודרך המשובים שהוא מקבל על התנהגותו. הלמידה החברתית היא אחת הדרכים העיקריות להתפתחות אישית. לא מה אני חושב על עצמי ולא איך אני חושב שאני מתנהג ואיזה רושם אני יוצר ומי נמשך אלי ומי נוטה להתרחק ממני, אלא אחרים האומרים לי בכנות כיצד אני נתפס, אילו חלקים בהתנהגותי מקרבים או מרחיקים, עד כמה יש התאמה בין הצהרות המילוליות שלי על עצמי לעומת ההתנהגות שלי בפועל, ועוד (Ginger, 2007). גם האוניברסליות המתבררת בקבוצה עוזרת למשתתף, הוא מגלה שהקשיים שלו אינם בלעדיים לו, אחרים מתמודדים עם קשיים דומים, לחלקם יש פתרונות מלאים או חלקיים, חלקם עדיין מתוסכלים כמוהו מהעדר פתרון, ובכך הוא מבין שאין הוא פאתולוגי, שאינו יוצא דופן נחות וחרגי, וכי קשייו הם חלק מההתמודדות הנורמאלית במהלך החיים (Day, 2007).

בטיפול בגשטאלט מדגישים את המודעות העצמית של האדם לעצמו, האדם יגלה כיצד ואיך הוא מונע מעצמו התפתחות, מה מרתיע אותו מנקיטת צעדים להשגת יעדים ואילו רגישויות הנובעות מעניינים לא גמורים יש בתוכו (Yontef, 1993). המשתתף בקבוצה יוכל לזהות את המשמעות שהיא מעניק לגירויים שונים העולים בקבוצה, שכן איננו מגיבים לגירוי עצמו אלא למשמעות שהענקנו לגירוי. תגובותיו הרגשיות וההתנהגותיות, המתגלות כשונות מתגובות שאר חברי הקבוצה, יעודדו אותו לבדוק את הפרשנות (אינטרפרטציה) שנתן לגירוי (

(Shechtman, 2007). לבסוף, יש דגש רב על התנסות, על עשייה, על התנהגות שהאדם אינו רגיל להתנהג, שהיא מחוץ לגבולותיו עד כה, והעשייה השונה הנוכחית, בקבוצה עם מנחה, תאפשר לו לזהות את פחדיו, את דמיונותיו, את הציפיות שהיו לו, את מקור כל העיכובים והעכבות, ואילו תוצאות היו באמת כאן ועכשו להתנהגות החדשה. יש דגש רב על עשייה ועל למידה מהעשייה ועל הכללה לחיים אשר מחוץ לקבוצה (Korb, Gorrell & Van De Riet, 1989).

מצלמה

ואז באה המצלמה. הצילום מנציח רגע חולף והופך אותו לעובדה הקיימת כל הזמן. התצלום הופך מתייעוד של מציאות מסויימת למציאות בזכות עצמו. הוא עכשו חלק מהמציאות, והאדם יכול להתייחס לחלק המציאותי הזה, לתצלום (Weiser, 2001). מאחר שרוב הצילומים נעשים כאשר האדם מרגיש צורך להנציח רגע מסויים, רגע שהוא סבור שיהיה משמעותי גם בעתיד, המפגש של האדם עם הצילום טעון בדרך כלל ברגשות בעוצמה גבוהה. החומר הנראה בצילום מזכיר לאדם דמות משמעותית, מצב משמעותי, מקום משמעותי, פעולה משמעותית, תגובה משמעותית וכדומה. על כן שימוש במרחב שבין האדם לתצלום יכול לעורר רגשות, זכרונות, אסוציאציות.

המרחב שנוצר הוא מרחב טיפולי עשיר, המעורר קישורים ותובנות שלא היו לפני כן, בין משום שהאדם לא היה ער לפריטים מסויימים הנמצאים בצילום, בין משום שתגובות המשתתפים האחרים בקבוצה מעודדות אותו להתייחס לנושאים שבעבר העדיף להתעלם מהם, בין משום שמצבו שלו השתנה והוא יכול להתייחס לדברים שבעבר היו קשים והודחקו או הוכחשו (Horovitz, 2001). לפעמים נכון יהיה לבקש מהמשתתפים לתאר לאדם המביא את התמונות מה הם רואים, ברמה פנומנולוגית, וכך יכוונו את תשומת ליבו לפריטים מסויימים שהעדיף שלא לראותם עד כה. למשל, שבכל הצילומים הוא מופיע לבד, ללא דמות אנושית נוספת. או שבכל הצילומים עם הוריו, הם בקצה האחד של הדף והוא תמיד בקצה האחר. או שכל הצילומים שהוא מופיע בהם לבד, מצולמים בחוץ, מחוץ לבית כלשהו, בעוד התמונות המשפחתיות מצולמות רובן בתוך חדר. השיתוף בהסתכלות המגוונת הזאת מספקת לאדם חומר רב לחשיבה מחדש על עצמו, על עמדותיו, זכרונותיו, הדקלום שהוא מדקלם לעצמו על עברו וילדותו, המיתוס המשפחתי שמתאים או מנוגד לנראה בתצלום.

ניתן להשתמש בתמונות שכבר צולמו בעבר וניתן להעזר בתמונות שיצולמו במהלך חיי הקבוצה, בשעת המפגש הקבוצתי, או מחוץ לגבולות הקבוצה, או גם וגם. התמונות שייצרו במהלך המפגשים הקבוצתיים יכולות להראות שינוי, התקדמות, שיפור מסויים, ולעודד את המשתתפים להתפתחות נוספת, לשאוב עידוד מהשינויים שכבר התרחשו ומעידים על העדר תקיעות ופוטנציאל לשינוי חיובי. תמונות מסויימות יכולות להיות עדות מתמשכת לכך שיש ביכולתו של המשתתף להתנהג התנהגויות ולהרגיש הרגשות שבעבר חשב שהן מחוץ לגבולותיו, מעבר ליכולתו. האדם יוכל לשאת את התמונה איתו ולשאוב מנה עידוד בעיתות משבר, בימים של "נפילה", של גרסיה, של התגברות הפחדים והרתיעה. התופעה של קבלת עידוד ותמיכה מתמונות היא תופעה אוניברסאלית וספונטאנית. אנשים נושאים איתם בארנקם תמונות של היקרים להם ומסתכלים בתמונות שעה שהם מרגישים ניכור או בדידות. אנשים מציבים תמונות של בני המשפחה על שולחן עבודתם, וכשיש קושי רב בעבודה- הם מסתכלים בתמונה, נזכרים בבית ובמשפחה המחכים להם כמקור תמיכה ועידוד ובטחון אישי.

מיתרונותיו של המרחב הקבוצתי, שהוא מכיל דמויות אנושיות אמיתיות, מגוונות, יוזמות ומגיבות, כמו במרחב החיים, כך שהקבוצה מציעה סיטואציה שאיננה בועה מלאכותית וסטירילית, ומאידך- יש בה מנחה שתפקידו לדאוג לקיומה התקין והבריא של הקבוצה. בקונטקסט הזה, יכולים המשתתפים לגעת בדברים המעוררים רגשות קשים ולא נעימים, לקבל תמיכה ברגעי הקושי, ולקבל הזדמנות לבצע "תיקון" כלשהו. הנדריקס (2007) אומר כי המרחב הזוגי הוא מרחב המאפשר לכל משתתף בזוגיות לשחזר מצבים רגשיים קשים בעזרת בן/בת הזוג, ולהתנהג כך שסיומו של המצב הזה יהיה יותר טוב לעומת התקיעות בילדות. ניתן לומר כך גם על המרחב הקבוצתי. במרחב הקבוצתי, לא רק המשתתף המטופל המרכזי מרויח מהמפגש, גם משתתפים אחרים. חלקם יוכלו להתפתח דרך התנהגות תומכת שאינם רגילים בה, חלקם דרך הזדהות עם מצוקתו של המטופל המרכזי, וחלקם דרך עצם הנתניה לאחר. מחקרים רבים שנעשים לאחרונה מוצאים כי נתניה לאחר היא אחת הדרכים להשגת הרגשה של אושר (בן שחר, 2008).

יומולדת

משתתפת באחת הקבוצות הרגישה טוב במפגשים הראשונים, אך ככל שחולף הזמן והמפגשים מצטברים, היא מרגישה שכוחה ועזובה, לא משמיעה קול, נפגעת מכך שאף אחד לא שם לב לשתיקתה, כועסת על המנחה שהיה אמור להתייחס אליה, לפי דעתה. בשלב מסויים נעשית פעילות התנועה בקבוצה והיא מסרבת להשתתף ונשארת לשבת. בשלב השיתוף והעיבוד היא

נשאלת לפרש התנהגותה, ולאחר הפצרות אחדות אומרת שהיא ממילא לא חשובה לקבוצה אז מה זה משנה אם היא משתתפת או לא. "ממילא אני סתם אויר בשבילכם". השיחה מתפתחת. היא מספרת שתמיד היא אויר, שגם במשפחת המוצא שלה זה היה כך, שגם במשפחתה העכשווית היא מכינה ימי הולדת לכולם ולה אף אחד לא מכין כלום. היא נשאלת אם היתה רוצה מסיבת יום הולדת. היא עונה שהיא כבר רגילה כך. שוב היא נשאלת אם היא רוצה מסיבת יום הולדת, והיא פורצת בבכי ואומרת שהיא כבר בעצמה לא יודעת אם היא רוצה או לא. היא מקבלת מרחב להחליט. היא מקבלת תגובות מחברי הקבוצה- אלה האומרים לה שלא תחמיץ אף ההזדמנות לארגן לה עכשו מסיבה, אלה שאומרים לה שהיא יכולה להמשיך ולהתנהג כפי שהיא רגילה או לבחור להתנהג הפעם באופן שונה, והיא ממשיכה להתפתל, להאבק עם הקולות השונים בתוכה. המנחה מנחה את הקבוצה שלא למלא את המרחב ברצונם הטוב, אלא להשאיר לה לבחור ולהחליט כיצד למלא את מרחב הקבוצה והזמן. יש להמנע מ"להציל" מישהו, אפשר "לעזור" לו (קלארסון, 1994). רצוי להשאיר לו את המרחב להחליט על הרחבת הגבולות על העשרת רפרטואר ההתנהגויות שלו. האשה מתלבטת עוד ומגיעה שעת ההפסקה.

לאחר ההפסקה היא נכנסת נמרצת ואסרטיבית ומבקשת מסיבה. עכשו עליה להחליט מה עבורה יהיה האירוע הכי "מסיבתי". היא רוצה יכתבו לה, שיציירו לה, שיהיו לה דפים שהיא תוכל לקחת אותם. לא, בעצם היא רוצה שכולם יעשו ציור משותף על גליון נייר גדול, ותוך כדי ציור יוכלו לכתוב לה מה שרוצים או לצייר לה מה שרוצים. היא עצמה רוכנת עם כולם על הגליון המונח על הרצפה ומציירת גם היא נדחקת ומצטופפת בין המשתתפים ומשמיעה קולות של צחוק והנאה והתרגשות רבה. "אני לא מאמינה שאתם עושים לי את זה", "אני לא מאמינה שבקשתי מכם", "יוווו, איזה כיף זה! את כל זה הפסדתי כל כך הרבה שנים?" היא שואלת ובוכה וצוחקת חליפות. "שמישהו יצלם", היא מבקשת, "אחרת אחר כך אני לא אאמין שזה באמת היה. נראה לי שאני חיה בסרט!"

ואז באה המצלמה. וצילומים: מבט מעל, איך כל הקבוצה רוכנת על דף גדול ומציירת, מבט בגובה הרצפה, לוכד את המשתתפים אחד אחד, מתעכב שוב ושוב על פני המשתתפת "המרכזית". צילום של התוצר במהלך היצירה ובסופה. על פי בקשתה, צילום שלה עם כל חברי הקבוצה, מחזיקים את הדף הצבעוני הגדול, מעניקים לה אותו. היא שטופת בכי. מבקשת את המצלמה ומצלמת כמוכת אמוק עוד ועוד תמונות של כל החדר והנוכחים בו. נרגעת. יושבים במעגל. שיתוף ומשובים אישיים.

אחרי ההפסקה התמונות כבר מודפסות ומונחות במרכז החדר על הרצפה. שבועות רבים אחרי פיזור הקבוצה היא שולחת מדי פעם תמונה לכל המשתתפים באי-מייל ומציינת שהתמונה המסויימת הזאת ליוותה אותה כל השבוע ועזרה לה לא לוותר על עצמה, לא לחזור ולהיות אויר. חודשים אחדים אחרי סיום הקבוצה היא שולחת תמונות של מסיבת יום הולדת שעשו לה חברות שלה והיא דאגה שהכל יצולם, ואת התמונות היא שמה במסגרת על הקיר במשרד בו היא עובדת. היא למדה להעזר בצילום על מנת לשמור על הישגיה, להימנע מרגרסיה להרגליה הקודמים. אריק ברן (Berne, 1978) דיבר על הנטיה של כל אחד לחזור אל "השלולית הנבחרת", גם אם היא מכילה רגשות לא נעימים, אבל היא "מעגן" מוכר ובטוח. הצילום הופך מתיעוד לעידוד, מתיעוד למחוייבות אישית, לדירבון לעשייה מתמשכת עד שההתנהגות החדשה והרגשות החדשים יהפכו להיות חלק בלתי נפרד של האישיות.

"יש לנו תיש"

מפגש חמישי באחת הקבוצות. נ' שומעת שהמשובים שלה מאד טובים ומאד עוזרים. שתי נשים וגבר אחד אומרים לה את זה. היא מתרגשת ודמעות בעיניה. מתפלאים שיש לה תגובה רגשית חזקה, כאילו אינה יודעת את איכותה. היא אומרת שהיא מופתעת, שהיא תופסת את עצמה כמסורבלת, מגוחכת, לא מספיק זורמת, והכי בולט זה בריקודים. בגלל זה היא לא רוקדת, אפילו שמאד היתה רוצה לרקוד. נכון, עכשו כולם שמים לב שבערבי ההרקדה היא יושבת תמיד לאורך הקירות ומדברת עם אנשים. חשבו שהיא מעדיפה לדבר, לא ידעו שנמנעת מרחבת הריקודים. המשתתפים התבקשו להביא לסדנה חמש תמונות ילדות. עכשו היא שולפת את אחת התמונות תמונה מהגן, בהיותה ילדה בת חמש לערך, ובתמונה היא רוקדת עם אבא ואמא במעגל, כל ההורים רוקדים שם עם הילדים שלהם. "זה פעם אחרונה שרקדתי", היא מספרת בדמעות, "אחר כך לא העזתי לרקוד יותר. ילדה אחת צרחה עלי שדרכתני לה על הרגל, הגננת אמרה לי שאני צריכה לשים לב להשאיר מקום לאחרים, ולי זה היה מספיק. סוף לריקודים". מתנהלת שיחה על הדימוי העצמי, על הדימוי העצמי הגופני. נראה ש-נ' מכירה את השיחות האלה. היא אמנם עונה ומגיבה, אבל שפת הגוף חסרת אנרגיה, כאילו מדובר בחומר לעוס ומעובד כבר.

המנחה נזכר שהיא עצמה הביאה תצלום כאמצעי להעביר מסר. בגישת NLP (Bandler & Grinder, 1975), ובגישת "רגש מאחד" (להד ואילון, 1995), מדברים על כך שיש לגלות את הערוץ הדומיננטי של האדם, הערוץ היותר פתוח לקליטה, ולהיעזר בו לתקשורת יעילה. למצלמה ולתצלום. מצלמה מוצבת על חצובה. נ' מתבקשת לביים- כיצד ואיך ועם מי והיכן היא רוצה

להצטלם, תמונה שתהיה חשובה ומשמעותית לה. היא מתמלאת חיים ואנרגיה, ומדי פעם נחלשת וחושבת שאולי זה סתם בזבוז זמן ולא יצא מזה כלום וכדאי להפסיק. הבידור העקבי איתה יותר את הסצינה הבאה: היא רוצה להצטלם כשהיא רוקדת דווקא ריקוד שטותי, ריקוד שמטיבו הוא שטות, שלא יהיה איכפת לה שרואים אותה משתטה. זהו! יש לה רעיון! הריקוד "יש לנו תיש", שרוקדים זוגות זוגות, כל זוג עובר במנהרה כזאת שיוצרות הידים של כל הזוגות האחרים, זהו! והקבוצה קמה, מתארגנת, זוגות זוגות, אחדים עוזרים לשחזר איך זה בדיוק, והריקוד מצולם. לא בוידאו. המצלמה מכוונת לצלם אחד עשר "פריימים" (תמונות) בשניה, כך שתהיה המחשה של התנועה ושל הבעות הפנים המשתנות. ככל שהריקוד נמשך, יש התלהבות רבה יותר, התנועות נעשות רחבות, מעגליות, זורמות, אנשים צוחקים, והמצלמה קולטת את המראה, לא קולטת טת הקולות, אבל התנועה והאנרגיה והבעת האושר והנצחון, השובבות, ניכרת היטב בפניה של נ'. לאחר ההפסקה מובאות התמונות המודפסות לקבוצה. נ' מסדרת את התמונות בסדר כרונולוגי, בעזרת האחרים, ובחרת את שתי התמונות שהכי מוצאות חן בעיניה. היא מנמקת את בחירתה. מקבלת משובים מהמשתתפים האחרים. ולסיום החלק הזה של המפגש, המנחה מוציא שתי מסגרות, מכניס את התמונות למסגרות ומעניק אותן מתנה ל-נ'. מעתה ואילך התמונות האלה, על מסגרתן, נמצאות בתיקה של נ' לאורך כל הסדנה. במפגש הסיום היא תוציא אותן שוב ותצביע עליהן כנקודת השיא של ההתרחשות הקבוצתית עבורה ותודה לכל הקבוצה. ברבות הימים נפגשו נ' והמנחה באקראי ברחובה של עיר והיא סיפרה שקנתה מצלמה, השתתפה בקורס צילום ושיכנעה את בעלה להירשם לחוג לריקודי עם. עוד לא ברור לה ממה היא נהנית יותר ובמה תתמיד, בינתיים היא לוקחת קורסים בזה ובה.

"החלק שלא אהבתי- שייך לי"

לכל אדם יש חלקים שאיננו אוהב בעצמו. רובנו לומדים לחיות עם ה"פגמים" שלנו. כאשר החלק הפגום שבנו מעיק עלינו מאד, נפעיל בצורה לא מודעת מנגנוני הגנה שיאפשרו לנו להמשיך ולחיות בנחת, פחות או יותר. בבסיס מנגנוני ההגנה נמצאת ההדחקה, העלמת המידע המעיק והמטריד (Freud, 1946). על מנת למנוע מאירוע מסויים להפיל את "חומת ההגנה" הזאת, מופעל לפעמים מנגנון נוסף, למשל- השלכה. השלכה היא תהליך שבו האדם משייך לאחר משהו שיש בו ואינו יכול לשאת זאת אצל עצמו (Clark, Phillips & Barker, 1987). מי שיש בו תוקפנות רבה והיא מאיימת עליו, יתכחש לקיומה אמל עצמו אבל יתפוס אחרים כתוקפניים ובעלי מחשבות רעות. מי שיש לו "טיקים" והוא נבוך ומתבייש בהם, אינו מרגיש עוד כשהם מתרחשים, אבל מזהה אצל אחרים "טיקים" רבים. המפגש עם חלקים לא רצויים הוא קשה, לא בכדי מופעלים מנגנוני ההגנה למנוע את הרגשת הבושה, האשמה המבוכה והחרדה. בכיתה ו' יש ילד שמגיע לשעורי חינוך גופני בלבוש רגיל. תמיד הוא "שוכח" את בגדי הספורט. וכשהמורה מעניש אותו שלא יוכל להשתתף עוד בשעורים אלה כל עוד הוא מגיע ללא לבוש מתאים- אין הוא מתגייס "לזכור", אלא מדיר רגליו מכל שעורי החינוך הגופני. כעבור שבועות אחדים הוא מודיע שאינו יוצא לטיול השנתי של הכיתה. שלושה ימים ושני לילות מחוץ לבית. לא עוזרים האיומים והתחנונים- הוא נשאר בבית! תהליך ההימנעות מאירועים שונים הולך ומתרחב. הוא אינו יוצא עם המשפחה לטיול המסורתי בחג הפסח. בפעם האחרונה שהסכים לצאת לטיול עם כל המשפחה, הוא התעקש ללבוש חולצה עם שרוולים ארוכים, למרות החום ששרר בחוץ, וסירב להחליף לחולצה דקת וקצרת שרוולים. העימות הקולני החריף שהיה בינו לבין הוריו, בנוכחות משפחות אחרות, היה האירוע שגרם לו להימנע לחלוטין להגיע למצב שכזה. קבוצת הבנים של כיתה ו' הפכה לקבוצה טיפולית. המפגשים הוגדרו כמפגשים לחיזוק הבטחון העצמי של כל אחד, הוכרז מראש על קיומם של עשרה מפגשים, והילדים חתמו על התחייבות שלא לספר דבר על המתרחש בקבוצה. נעשה צילום קבוצתי ברגעים הראשונים לחיי הקבוצה. הילד שלנו עמד מאחורי הילדים, רק ראשו נראה בתמונה. אחר כך נתבקש כל ילד לבוא למפגש הבא עם אביזרים וחפצים וחלקי לבוש שהוא רוצה להצטלם איתם תמונת פספורט. הילד המדובר הביא מעיל חורפי, התכנס לתוכו כצב בשריונו, רק ראשו מבצבץ, וכך הצטלם. המנחה מציג את התמונות ומצביע על המשותף בשתייהן- לא רואים אותו. רק את ראשו. לא את גופו. השיחה מתפתחת לוידוי על אי הנחת מהגוף. ליתר דיוק- הבטן השמנה והשומן שבידים. מפחד שיצחקו עליו, שילעגו לו. מאד מחודד לקלוט גם עכשו בקבוצה כל גיחוך וצחוק שיעלו בשעה שהוא חושף את פגמיו.

Jo Spence (1986) היתה צלמת שחלתה בסרטן השד. אחת מדרכי ההתמודדות שלה היתה לצלם ולתעד ויזואלית את התהליך שהיא עוברת. היה חשוב לה שאנשים יראו את השד, האיבר הנשי הזה, לא רק בקונטקסט של יפה או אירוטי, אלא גם חלק מגופו של אדם שיכול להיות לקוי, פגום, כואב, ועדיין הוא חלק מגופה של האשה. היא צילמה ופירסמה את הצילומים על מנת לקחת בעלות על החלק הזה, כמו על כל גופה וכל רגשותיה ותחושותיה. דרך הצילום רצתה להצהיר כלפי עצמה וכלפי אחרים שכל חלקי גופה הם שלה, שייכים לה, והיא מתייחסת לכל. Rosy Martin (2001) כתבה מאמרים אחדים יחד עם Jo Spence, וניתחה את התופעה של צילום

ותיעוד שלבי המחלה, צילום ותיעוד של איברים קטועים ותהליך השיקום, כחלק מתהליך בריא של מפגש בלתי-ניתן-להכחשה עם המציאות, עם החלקים השונים, וקבלתם כקיימים כשאר החלקים של הגוף והנפש. כל האנרגיה הרבה שהיתה אצורה לצורך הסתרה והכחשה של קושי ופגם, כל האנרגיה הזאת היתה פנויה עכשו לדברים מועילים ויצירתיים יותר.

הילד "השמן", נתבקש להכין שעורי בית, כשאר הבנים בקבוצה- להצטלם חמש פעמים איך שרוצים, ופעם אחת להעז ולהצטלם בדרך שממש לא היה רוצה שיצלמו אותו. אפשר לבקש ממישהו לצלם, אפשר להציב מצלמה על חצובה לצילום עצמי. הילד העדיף לצלם את עצמו, ולצורך זה אף "סילק" את הוריו מהבית לשעות אחדות. את התמונות שמר בסתר עד המפגש, ובמפגש עצמו היה מוכן להראות את התמונה "המגעילה", כלשונו, לילד אחד בלבד, לחבר טוב. המשתתפים העלו רעיונות אחדים לשימוש במצלמה למען עצמם, והמנחה ברר מתוך האפשרויות השונות את הצילומים שהיו עשויים לקדם את המפגש בין הילד לבין שומניו, כמו גם מפגש עם חלקים אחרים של עצמו שלא העז לתת להם ביטוי בגלל הצורך "להסתיר כמה שיותר", למשל- את ההומור שבו, את יכולתו לעשות קסמים בזכות תנועות ידיים מהירות, ועוד. במפגש הסיום של הקבוצה, התארגנו המשתתפים לצילום קבוצתי אחרון, והילד "שלנו" עמד בפרופיל, גופו בפרופיל ופניו לחזית, חשף את בטנו וביקש להצטלם כך, כשהוא עומד במרכז הקבוצה וכולו חיוך מתריס כלפי העולם. מובן שעדיין היה הנושא טעון, עדיין הוא היה בבחינת "עניינים-לא-סגורים" (סילס, פיש ולאפורתי, 2002), עדיין זה היה "issue", כלשונו של המטפלים, אבל היה בכך צעד ניכר לקראת השלמה עם המצב או לקיחת אחריות בוגרת יותר על גופו. הרמב"ם, רופא גוף ונפש לפני מאות רבות של שנים, אמר כי על מנת להגיע ל"שבייל הזהב", על האדם לנוע מקצה אחד לקצה השני, ורק אז יוכל לבחור לו דרך אמצע סבירה, שפויה, עם גמישות מסויימת, וללא מטענים רגשיים כבדים וסוערים. Zinker (1978) מדבר על כך שההתבצרות בקטבים היא התנהגות נוקשה בגלל שהענין עדיין איננו סגור ומסודר. לכשתהיה השלמה עם המצב הנוכחי, והשלמה יכולה לכלול החלטה חזקה של "לרדת במשקלי" (אבל לא הכחשה של משקל-יתר), שוב לא תהיה טעינות רגשית כה גבוהה ולא תהיה נוקשות בהתנהגות.

במקרה שלנו, הצילומים המחישו את התהליך שעובר הילד, מכעס על עצמו והתנכרות לחלקיו, לחשיפה מוקצנת ומתריסה של חלקיו הלא-אהובים, ויש לשער כי בהמשך התהליך הטיפולי יהיו צילומים כאחד האדם, ככל הילדים בני גילו, שהאנרגיות המושקעות במצב הגוף ובמראהו מתאימות לשלב ההתפתחותי שלהם. אבל יש לזכור כי הצילומים כאן, תפקידם העיקרי הוא מפגש של האדם עם עצמו, והתיעוד הוא תוצר לוואי.

לסיום

זינקר (Zinker, 1978) מדבר על התהליך הטיפולי בתהליך יצירתי. ביצירה אין אמת אחת, אין דרך אחת ואין אפשרות אחת בלבד. החשיבה מסתעפת, האפשרויות רבות, וכל אפשרות מדגישה פן אחד וממעטת מעט את הפן האחר. זינקר (Zinker, 2001) מדגיש כי תהליך הטיפול והצמיחה הוא תהליך יצירתי השונה מאדם לאדם. כשאתה מוצא את עצמך מטפל בשני אנשים שונים באופן זהה, סימן ששוב אינך קשוב להם אלא פועל על פי תיאוריה בלבד. השימוש במצלמה ובתצלומים אינו שונה ממלאכת היצירה הבסיסית של התהליך הטיפולי. במאמר זה ניתנו שתי דוגמאות בלבד. וייזר (Weiser, 1993) וברמן (1997) מציעות טכניקות רבות ושונות, ומאז פירסום הדברים התרבו הרעיונות והטכניקות למאגר גדול. יש לזכור כי הצילום אינו העיקר והתצלום אינו מוקד תשומת הלב. הוא אמצעי רב עוצמה ליצירת תהליכים פנימיים (acting in) ובין-אישיים שהם הם ההתרחשות החשובה ביותר בתהליך הצמיחה האישית. כאשר מצרפים קבוצה וצילום יחד, המרחב המוצע לאדם לצמיחה והתפתחות- רב ועשיר. ליצירתיים שבינינו- ניתן לתאר אותו בתמונה ובשיר.

בן שחר, ט. (2008). באושר ובעושר. הוצ' מטר.
ברמן, ל. (1997). שימוש תירפויטי בתצלומים. הוצ' אח.
הנדריקס, ה. (1997). לבסוף מוצאים אהבה. הוצ' אחיאסף.
יאלום, א. ולשץ, מ. (2006). טיפול קבוצתי תיאוריה ומעשה. הוצ' כינרת והוצ' מאגנס.
להד, מ. ואילון, ע. (1995). על החיים ועל המוות. הוצ' נורד.
סילס, ש. פיש, ס. ולאפורתי, פ. (2002). יעוץ על פי גישת הגשטאלט. הוצ' אח.
קלארסון, פ. (1994). ניתוח תקשורת בינאישית כפסיכותרפיה. הוצ' אח.

Bandler, R. & Grinder, J. (1975). *Patterns of Hypnotic Techniques*. CA: Meta Publications.

Berne, E. (1978). *What do you say after you say Hello*. NY: Bantam Books.

- Clark, N., Phillips, K. and Barker, D. (1987). *Unfinished Business*. England: Gower Publishing Company.
- Day, S. (2007). *Groups in Practice*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Early, J. (2000). *Interactive group therapy*. NY: Brunner/Mazel.
- Freud, A. (1946). *Ego and the Mechanisms of Defence*. NY: IUP.
- Ginger, S. (2007). *Gestalt Therapy: The Art of Contact*. London: Karnac.
- Horovitz, E.G. (2001). Phototherapy: Academic and Clinical Explorations. *Afterimage*, 29 (3).
- Korb, M. P. Gorrell, J. and Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy*. NY: Pergamon Press.
- Martin, R. (2001). The Performative Body: Phototherapy and Re-Enactment. *Afterimage*, 29 (3).
- Shechtman, Z. (2007). *Group Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents*. NJ: Lawrence Elbaum Assoc.
- Spence, J. (1986). *Putting myself in the picture*. London: Camden Press.
- Tuckman, B. (1977). Stages of small group development. *Group and Organizational Studies*, 2, 419-427.
- Weiser, J. (1993). *Photo-Therapy Techniques*. SF: Jossey-Bass Publications.
- Weiser, J. (2001). *Phototherapy Techniques*. *Afterimage*, 29 (3).
- Yalom, I. and Lezcs, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. NY: Basic Books.
- Yontef, J. (1993). *Awareness, Dialogue and Process*. NY: The Gestalt Journal Press.
- Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. NY: Vintage Books.
- Zinker, J. (2001). *Sketches*. MA: The Gestalt Press.