

ד"ר צביקה תורן – פסיכולוג וצלם
רח' רבין 36/3, קרית טבעון 36551
04-6415304, 054-7848252
zvitor@gmail.com
www.zvitor.com

פוטותרפיה: הצילום והתצלום ככלים טיפוליים (פסיכואקטואליה, אוקטובר 2007)

" המצלמה היא מכשיר שמלמד אנשים איך להתבונן ללא מצלמה".
" כאשר אתה מתחיל לשים לב לפרטים ולראות דברים, אתה מתחיל באמת להרגיש דברים".

הצילומים הראשונים נעשו בשנת 1838, כאשר כל צילום נוצר בהדרגה על ידי חשיפה לאור לשעות רבות. בעקבות השיפור הרב בטכנולוגיה של מכשירי הצילום, ובעיקר עם בוא המצלמות הדיגיטליות, גבר מאוד השימוש הספונטאני בצילום. אנשים מסתובבים עם טלפונים סלולאריים שיש בהם מצלמה, ובכל רגע הם יכולים לשלוף את המצלמה הטלפונית, לצלם, ואף להעביר את התמונה מיד למישהו אחר. אנשים מתהלכים כשברשותם מצלמה דיגיטלית קטנה ומשוכללת, שתכונן את עצמה לבד ותפיק תמונות באיכות טכנית גבוהה, והם ממהרים להנציח רגעים חשובים ומשמעותיים עבורם. הזמינות של המצלמות גורמת לכך שמספר התמונות הולך וגדל, מספר האלבומים קטן (התמונות נשמרות במחשב) ומצבים שונים, שבעבר לא היו מונצחים, מקבלים תיעוד ושמירה לשנים רבות.

התיעוד הראשון של שימוש בצילום בתהליך טיפולי קיים כבר משנת 1856, כעשרים שנה לאחר תחילת הצילום. למרות זאת, השימוש בצילום ובתצלום (בפעולה ובתוצר) כאמצעי להאצת תהליכים טיפוליים או להעצמת תהליכים טיפוליים נחשב לטיפול חדש, יחסית, והוא צמח בהדרגה מתוך ההתנהגות הספונטאנית של אנשים ויחסם לתצלומיהם. Winnicott (1958) מתאר טיפול באשה שהיה חשוב לה להביא צילומים שלה למטפל. היא הניחה שהצילומים שלה יהיו משכנעים ומעבירי מסר בעוצמה רבה יותר מהנוכחות הממשית שלה בקליניקה. Krauss (1980) מתאר שימוש באלבומי תמונות של המשפחה כאמצעי טיפולי, לאחר שהבחין בחשיבותם של האלבומים הללו עבור המטופלים. אגב, עיתון Sun הולנדוני ערך פעם משאל בקרב האוכלוסיה, ומצא כי רוב האנשים, במקרה של שריפה בבית, יחפשו מיד את אלבום התמונות על מנת להצילו מן האש (ברמן, 1997). Akeret (1973) היה מבקש ממטופליו לבחור צילומים שחשובים להם, ושואל אותם על השיקול בבחירת התמונות הללו.

מהי פוטותרפיה? מה יחודו ואיכותו של הטיפול, הנעזר בצילום?

" בפוטותרפיה יש שימוש בצילומים שהמטופל צילם או בצילומים של משפחתו (וההרגשות, הזכרונות, המחשבות והמידע שהם מעלים) כאמצעים להאצה של תקשורת טיפולית והבראה" (Weiser, 1999).

"פוטותרפיה מציעה דרך יצירתית להשיג תובנות אישיות ולעשותן מוחשיות וברורות, כך שניתן יהיה לנסח את סיפור החיים מחדש, באופן שתומך בצרכים האינדיבידואליים וביכולות האישיות במסע ההתפתחות האישית" (DeMarre, 2001).

ניתן לדבר בפוטותרפיה על דרכים מרכזיות אחדות: א. התיחסות לתמונות קיימות. ב. התיחסות לתמונות שצולמו במסגרת הטיפולית (בתוך או מחוץ לחדר הטיפוליים). ג. התיחסות להתרחשויות (התנהגות, מחשבות, הרגשות) במהלך הצילומים.

השימוש בצילומים יכול לשמש ככניסה לאזור הדמדומים שבין דיבור ישיר וקונקרטי לבין דיבור מטאפורי מרומז ומרוחק או דווקא כעימות ישיר עם חומר שלא ניתן להתעלם ממנו. הדבר מותנה באופן השימוש שנעשה בצילומים. אדם יכול להביא תמונות שלו במשפחתו, לספר מה הוא רואה, והמטפל יבחר האם לחזור על דברי המטופל, או להוסיף משהו מהראיה שלו (ברמה פנומנולוגית), או לומר משהו על המשפחה המצולמת ונושאים הניתנים להיסק על פי התמונה. בקבוצה, אפשר שבעל התמונות יציג אותן ויתאר מה הוא רואה, בראייתו הסובייקטיבית, ואפשר שהמשתתפים יתבקשו לומר מה הם רואים, כצופים נאיביים שאינם מכירים את הדמויות המצולמות, והמטופל יבחר מה לעשות בגירויים המצטברים. העיסוק בצילום יוצר מרחב הפתוח למינון הקירבה או הריחוק מהחיים הקונקרטיים, התמונות מזמינות בחירה לעוצמת המגע עם רגשות קשים, וכך רצוי שיהיה כל אמצעי וכלי עזר בתהליך הטיפול. כאשר המטופל

הוא הקובע את קצב ההתקדמות, כאשר אינו נדחף אל מעבר ליכולתו ברגע נתון, סביר להניח שתהיה התפתחות ללא התנגדות (Breshgold,1989).

תיאורי המקרים הבאים יצביעו על הגמישות הרבה והאפשרויות השונות הקיימות בפוטותירפיה.

טיפול בילד:

ע' הוא ילד בן 10, כיתה ד', וההורים מתלוננים עליו שהוא עקשן, שהוא מתיש אותם בויכוחים איתו, שאי אפשר לבקש ממנו לעשות משהו בלא שיהיה ויכוח חריף. המחנכת מתלוננת שהילד מרבה להרביץ לילדים אחרים, ותמיד מכחיש שהיכה. בפעמים המעטות שהודה שהרביץ, טען בעיניים דומעות וגרון ניחר שזה היה רק בתגובה לזה שילדים תקפו אותו או צחקו עליו. אין סיכוי שהוא יסכים לבוא לאיבחון או לטיפול, אמרו ההורים, הוא מתנגד לכך בכל כוחו. בשיחה עם ההורים הסתבר שהילד אוהב לקחת את הטלפון הסלולרי של ההורים, המצוייד במצלמה, ולצלם כל מה שקיים סביב. וכך גובשה התכנית להציע לילד קורס צילום על ידי פסיכולוג שגם מבין בצילום וגם מבין קצת מה מרגישים ילדים.

שיקול נוסף בבחירת הצילום היה מבוסס על נסיון של Glover-graf & Miller (2006), אשר עבדו קבוצתית עם מכורים לסמים בעזרת צילומים. Chickerno (1993) מצא כי שימוש באמצעים אמנותיים מקל לעקוף הכחשות וראציונאליזציות, האופייניות למכורים לסמים. Merrill & Anderson (1993) מצאו כי שימוש באמצעים אמנותיים קלאסיים, שימוש ביצירות שהמטופלים יוצרים במהלך הטיפול (client-produced artwork), אינו מקל על המטופלים, מאחר שיש להם דימוי עצמי נמוך, רובם נושאים איתם משובים רבים של כשלון, ויצירת אמנות עלולה לעורר בהם רתיעה שמא איננה "נכונה" או "טובה" או "יפה". Graf (2002) מצאה כי שימוש בצילומים מביא שימוש בדימויים ויזואליים בתהליך הטיפולי, במקום להסתמך על ורבליזציה בלבד, הן לצורך חיפוש וחקירה והן לצורך הבעה של חוויות ורגשות. יש סיכוי שילדים בעלי הערכה עצמית נמוכה, הנוטים להכחיש את הרגשתם וליצור הסברים כאילו-הגיוניים להתנהגותם התוקפנית, ירגישו נוח יותר להעזר בדימויים ויזואליים בעיסוק בנושאים הקשים למפגש (contact).

ע' הגיע למפגש הראשון חשדן וזהיר. בחמשת המפגשים הראשונים נחשף ע' למצלמה מקצועית גדולה, עם עדשה "רצינית", חצובה מאסיבית, ואפשרויות צילום. הוא נרתע וסירב לכל הצעה שיצולם בעצמו- "אני באתי רק לצלם". בפגישה הששית הסכים לראשונה להצטלם, צילום אחד. מרחוק. בטבע. בפגישה השמינית אמר- "היום אני לא רוצה שנצלם. היום נדבר. אין לי חברים." דברנו. רק אני, המטפל, חבר שלו באמת. נותן לו מצלמה כל כך יקרה לצלם בה, שולח לו באי-מייל צילומים מוצלחים ("האמת, חשבתי שאתה סתם אומר, שלא תשלח לי כלום. ככה זה עם כולם."), ואני היחיד שבנוכחותו אין הוא מתבייש להיות ע', ולכן כבר בסדר לו שאני מצלם אותו. הפגישות מתפתחות. הצילום איננו רק אמצעי לתקשורת בינינו, הוא גם אמצעי ל-ע' להוכיח לכולם שהוא טוב ושווה (תערוכת צילומים שלו תופסת מקום נכבד ליד חדר המורים), הוא אמצעי ל-ע' לקבל את עצמו (מוכן להצטלם ב"פוזות" שונות), ועוד. הדיווחים מבית ההורים ומבית הספר מציינים תקשורת טובה יותר, ירידה בקונפליקטים, ואפשרות לשוחח בצורה ענינית.

טיפול זוגי:

Wheeler (1994) אומר כי אחת המשימות של זוג בדרך לאינטימיות היא הסרת הבושה זה מפני זה, יצירת חוויות של חשיפה עצמית שאין בעקבותיה פגיעה ו/או ירידה בערך העצמי (Deshaming experience). הבושה היא רגש מאד לא נעים, ויש נטיה לעשות הכל על מנת להימנע ממנה (פוט-עפרון, 1997). בני זוג אשר מתקשים להגיע לחשיפה עצמית גבוהה, המרחב ביניהם אינו נחוה במרחב בטוח ומוגן, יגנו על עצמם באמצעות תקיפת האחר, זלזול באחר, ציניות, האשמת האחר, ועוד. התנהגויות שמטרתן להסתיר פרטים מסוימים אודות עצמי ולהסוות את הבושה.

בני זוג שהגיעו לטיפול עקב מריבות רבות, אך הצהירו גם על רצונם לחיות יחד ולבנות משפחה, נתבקשו לצלם זה את זה בסביבתם הטבעית, ולהביא את התמונות למפגשים הטיפוליים. תחילה החליטו בני הזוג לצאת לטיול ולהצטלם בנופים החדשים, וכך מנעו את חשיפתם למצלמה/לעין המצלם. בהמשך הסכימו ביניהם להצטלם בדירתם, והביאו תמונות של צילום טכסי: עמידה ישרה, ידיים לצדדים, גו זקוף, מבט ישיר למצלמה. כאן התערב המטפל וביקש מבני הזוג לצלם זה את זה, כאשר המצולם נותן הוראות לצלם איך בדיוק לצלם אותו. המצולם בוחר את התנוחה, את הלבוש, את המקום ואת הזמן. הוראה זו באה על מנת לתת לכל אחד מבני הזוג חוויה של שליטה ובכך להסיר חרדה העלולה להתלוות לצילומים, מעבר לבושה. ככל שנמשך הטיפול היו הצילומים "נועזים" יותר, "שובבים" יותר, פחות פורמאליים ופחות טכסיים. הגיעו הדברים לידי כך שהיא הצטלמה בבוקר, מרגע שקמה משנתה ועד שהיתה מאופרת בטוב טעם, והוא ביקש ממנה לצלם אותו מבצע תרגילי כושר כשלגופו מכנסים קצרים בלבד. שניהם

סיפרו שהחוויה היתה מעורבת בהתרגשות, בחדוות יצירה וגם בבושה שהיה צורך לדחוק אותה הצידה...חדוות היצירה הביאה אותם להחליט שהצלם יהיה גם הבמאי ויקבע איך ומה יהיה בצילום. כלומר, בני הזוג הביעו אמון זה בזה, התמסרו זה לזה, היו נכונים להיחשף על פי הוראה מבן הזוג השני והביאו צילומים שהצביעו על שעות רבות של התנסות משותפת. בשלב מסויים חדלו להביא צילומים וסיפרו שאמנם המשיכו להצטלם, אלא שהצינעה יפה לצילומים האלה. זמן קצר אחר כך בני הזוג דיווחו על שינוי רב בתקשורת ביניהם. הם מדברים על נושאים שמעולם לא העזו לדבר עליהם בקול רם, גם אם שניהם חשבו על כך במקביל. הם משתמשים בצילומים כטריגר להתחלת שיחה, ולפעמים כשהמתח רב בקבות ויעוץ, הם מליטים לקחת מצלמה ליד ולהשתעשע, לרכך את האוירה. האקלים הביתי, כפי שקראו לזה, השתנה מאד לטובה והם ביקשו לסיים את הטיפול.

טיפול משפחתי:

רובנו אוהבים לארגן את העולם לתבניות מוכרות, קבועות, חוזרות על עצמן, ניתנות לניבוי. גם את ילדינו אנחנו נוטים לתייג על פי מאפיינים אחדים ומעטה ואילך להתייחס אליהם על פי מאפיינים אלה. חוקרי הטיפול המשפחתי (לדוגמה- Epstein et.al., 1993) אומרים כי בכל מערכת משפחתית יש חלוקת תפקידים ספונטאנית, לא מודעת ולא מדוברת, וכל חבר במשפחה מקבל על עצמו תפקיד החיוני להמשך תפקודה של המשפחה. אחד הילדים עלול להיות "השעיר לעזאזל" (סאטיר, 1974), זה שהכל מצפים ממנו "לעשות בעיות", הוא אכן פרובוקטיבי בהתנהגותו, וכך יש לגיטימציה לכל חברי המשפחה לנתב את כל כעסיהם כלפיו. ההורים מתקשים לראות את הילד בצורה אחרת: האיטיות שלו מעצבנת אותם, האימפולסיביות שלו מעצבנת, התשובות המתחכמות שלו מעצבנות, השנינות שלו מעצבנת, הבלגן שהוא מותיר אחריו מכעיס אותם, ועוד. כאשר הפסיכולוג החינוכי מנסה ללמד את ההורים לראות את החיובי בהתנהגויות מסוימות של הילד, הוא נתקל בתגובות "כן, אבל..." שלהם.

ההורים נתבקשו להקדיש מצלמה אחת שלא יהיה לה כל שימוש אחר מלבד הצילומים שיעשו על פי הנחיית המטפל. בשלב ראשון נתבקשו ההורים לצלם את כל ארבעת ילדיהם, יחד או לחוד, במצבים שונים, על פי בחירתם. הם הביאו שלוש תמונות של הבן הבכור והבן השני, הבת זכתה בחמישה צילומים, והילד המעצבן- תמונה אחת בלבד. "הוא לא הסכים להצטלם", הם אומרים בכעס. "אפילו בזה הוא עושה בעיות!" בשלב השני ההורים נתבקשו לצלם אותו בלא ידיעתו, כל אחד מן ההורים יצלם אותו לפחות פעמיים במצבים שהילד היה נחמד, שהיה נעים להסתכל עליו, שהיה נעים לחשוב על מה שהוא עושה. ההנחייה הזאת הביאה את ההורים לפתח מיד דיון רציני על "מה, מתי, ואיך, הוא עושה דברים נחמדים". הם העלו רעיונות אחרים, תכננו איך להצליח לצלם אותו, ויצאו עם אנרגיות חיוביות שלא היו שם עד כה. ההורים התלהבו מאד, הם קנו מצלמה קטנה נוספת, כך שכל אחד מן ההורים היה מצויד במצלמה כל הזמן, והם תיעדו רגעים יפים רבים בחיי המשפחה. היות הכשלון ההורי והמשפחתי חלפה, הדימוי בעצמי המשפחתי עלה, הילדים ביקשו להשתתף ב"חגיגה" ולצלם גם את ההורים במצבים מעניינים ונעימים, והפרוייקט הסתיים ביצירת אלבום משפחתי רב תמונות. במהלך הפגישות ההורים למדו על הרעיון של חלוקת תפקידים, על התקשורת הדיפרנציאלית לפי תפקידים, הם שמו לב עד כמה הילד הזה מפתה אותם לכעוס עליו, ועד כמה הם נכונים להיענות לו. הם החליטו ליטול יוזמה, מעתה ואילך הם יהיו היוזמים בקשר, הם יעלו איתו נושאים חיוביים, יסרבו לשליליים, ועוד. לקראת סיום המפגשים היתה שיחה משותפת של כולם על "מדוע היינו צריכים מישהו שיספוג את הכעסים של כולנו ומה קרה כשהוא הפסיק לעשות את זה". השלב האחרון היה שיתוף המורה וילדי הכיתה על מנת לשחרר את הילד מתפקיד "סופג הכעסים והמתחים של הכיתה". כאשר הגיע יום הולדתו של הילד, היו לו הפעם תמונות רבות שהוא רצה לתלות על לוח המודעות בכיתה...

צילומי ילדות:

בכל שלושת המקרים שתוארו לעיל, הצילומים היוו חלק מהתהליך הטיפולי. התוצר העיקרי היה השינוי הפנימי שהתרחש אצל כל אחד מהמטופלים, ושינוי זה קיבל ביטוי חיצוני ברור בתוצרי הצילום, בתצלומים. לעיתים אין שימוש בצילומים הנעשים בתוך או במקביל לתהליך הטיפולי, אלא נעשה שימוש בתצלומים קיימים, למשל- זוגות יבאו צילומים מההסטוריה המשותפת שלהם, אינדיבידואלים יביאו צילומי ילדות שלהם, מורה תביא תמונות מחיי בית הספר שלה כתלמידה, ועוד. המפגש עם הצילומים הישנים הוא עימות בין הדימוי והמיתוס לבין המציאות כפי שהיא באה לביטוי בצילומים. אמנם נכון שמרבית המשפחות נוטות להתארגן לצילום משפחתי במצבים של שמחה או טכסים, אך גם בנתונים אלה יש תופעות המבצבצות מבין הדמויות והמרחב שביניהן. שני יתרונות לשימוש בתצלומים ישנים: הראשון, בתהליך בחירת התמונות (בדרך כלל המטפל מגביל את מספר התמונות שיש להביא, ורצוי מספר לא זוגי

ולא עגול, למשל- חמש, או שבע, וכדומה) כבר מתבצעת הכנה למפגש הטיפולי עצמו, מעין תהליך של "חימום" (warming up), והמתופל כבר פוגש את עצמו ומגביר את המודעות לתמונות ולעברו. היתרון השני במפגש עם תמונות הוא בהוספת חומר חדש, מרענן, שונה, שיתרום לחידוש כלשהו במודעות העצמית. כאשר מישהו אומר שהוא "עובד על עצמו" אין הוא מוסיף לעצמו בדרך כלל נתונים חדשים, הוא חוזר לעצמו על מה שכבר יש בתוכו וידוע לו (more of the same), ורק המפגש עם חומר אחר, הנותן משוב מפתיע, נקודת מבט שונה, גירוי שונה, מעורר דיאלוג פנימי חדש ותובנות חדשות.

ש' אמר שהיתה לו ילדות טובה, הורים טובים מאד, אושר רב, והוא לא מבין איך יצא כזה דפוק, כזה בלתי נסבל, עם מצבי רוח, עם העלבונות, עם קושי בכל קשר זוגי אחרי כמה חודשים. "הרי אומרים שמי שהיתה לו ילדות טובה, יהיה לו גם עתיד בסדר! אז למה אני, עם ילדות כל כך טובה, יצאתי ככה? דפוק?". ש' הביא שבע תמונות מילדותו, כפי שהתבקש, והציג אותם בגאווה. "תראה איזה ילדות טובה היתה לי! עשיתי כל מה שרציתי!" ואכן, בשש תמונות רואים את ש' לבדו, תמיד בחוץ, בשדה, ליד הכביש, מטפס על עץ. הוא והטבע. רק בתמונה אחת ש' מצולם עם אימו, מבטה מופנה לאי שם, הרחק, והוא מסתכל לכיוון אחר, לא אליה ולא לכיוון שהיא מסתכלת. ההסתכלות בילד הקטן הנמצא תמיד ליד, ובתמונה אחת עם אמא- אין היא מסתכלת אליו, אין תקשורת ביניהם, החלה להעלות עצב, כעס, ושוב עצב רב, והודאה שהילדות בכלל לא היתה כזאת טובה, אבא ואמא היו עסוקים... בכלל לא היה איכפת להם... "הייתי יכול להידרס והם לא היו יודעים מזה עד הערב", אמר. "היה יכול לבוא איזה נחש ולהרוג אותי והם לא היו יודעים אפילו איפה למצוא אותי...". בסוף המפגש המעמת הזה היה ש' מבוהל. הוא אמר: אולי במקרה בחרתי תמונות כאלה? ואם אני אביא תמונות אחרות מהילדות שלי, מה זה אומר?! אבל במפגש הבא בא ש' בידיים ריקות ועם עצב רב...

סיכום:

אין מאמר זה ממצה את כל האפשרויות, אין בו התייחסות לשימוש בתצלומים וצילומים בסיטואציה קבוצתית, למשל, או כגורם מסייע להחלמה מטראומה, או לבעיות הקשורות לדימוי גוף ולנכות, ועוד. יש כאן נסיון להפנות את תשומת הלב של המחפשים דרכים שונות ומגוונות להגיע לתוכן אישי משמעותי. השימוש בתצלומים נועד הן לעודד היכרות עם עצמי הנוכחי, והן להאיץ תהליכים של שינוי. כל העקרונות הטיפוליים נכונים בפוטו-תירפיה- השימוש במקצב הנכון, ההקשבה למטופל, יצירת סביבה בטוחה, יצירת יחסים של אמון, ועוד. בתהליך הטיפולי הנכון, יהיה לצילום עוצמה ותרומה רבה בקיצור משך הטיפול.

ברמן, ל. (1997). מאחורי החיוך: שימוש תירפוי בצילומים. הוצ' אה. סאטיר, ו. (1974). המשפחה המודרנית. תל אביב: ספרית פועלים.
פוסטר-עפרון ר. (1997). הכל על רגש הבושה. תל אביב: הוצ' אופוס.

- Akeret, R. V. (1973). *Photoanalysis*. NY: Peter H. Wyden.
- Breshgold E. (1989), Resistance in gestalt therapy. *The Gestalt Journal*, 12 (2).
- Chickerneo, N. B. (1993). *Portraits of spirituality in recovery: The use of art*.
Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Demmare, L. (2001). Phototherapy: Traveling beyond experience. *Afterimage*, 29 (3).
- Epstein, N. B. Bishop, D., Ryan, C., Miller, & Keitner, G., (1993). The McMaster Model View of Healthy Family Functioning. In Froma Walsh (Eds.), *Normal Family Processes* (pp. 138-160). The Guilford Press: New York/London.
- Glover-Graf, N. & Miller, E. (2006). The use of phototherapy in group treatment For persons who are chemically dependent. *Rehabilitaion Counseling Bulletin*, 49 (3), 166-181.
- Graf, N. M. (2002). Photography as a therapeutic tool for substance abuse clients Who have a history of sexual abuse. *Counseling and Psychotherapy Research*, 2, 201-207.
- Krauss, D.A. (1980). A summary of characteristics of photographs which make Them useful in counseling and therapy. *Camera Lucida*, 1(2), 7-11.
- Merrill, C. & Anderson, S. (1991). Person-centered expressive therapy: An outcome Study. In D. Brazier (Ed.), *Beyond Carl Rogers*. London: Constable.

- Weiser, J. (2001). Phototherapy Techniques: Using clients' personal snapshots and Family photos as counseling and therapy tools. *Afterimage*, 29 (3).
- Wheeler, G. (1994). The task of Intimacy. In Wheeler, G. and Backman, S. (Eds.), *On Intimate Ground*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Winnicott, D.W. (1958). The Manic Defence. In *Collected Papers: Through Padiatrics to Psychoanalysis*. London: Tavistock Publicationns.