

פוטותרפיה מוכוונת התמקדות

Focus in – Zooming Out



התפתחות תחום הפוטותרפיה

הצילום כמרחב טיפולי

- הנסיונות הראשונים לגייס את המצלמה לשירות הטיפול הנפשי נעשו במוסדות פסיכיאטריים.
- ב 1852 חשף ד"ר דיאמונד , פסיכיאטר וצלם חובב , סדרה של תצלומי פורטרט שנעשו בידי צלמים פגועי נפש לעיני הקהל בלונדון. הוא צילם בעקביות פגועי נפש שעבד איתם וטען שהתצלומים עוזרים לחקור את חזותם של המטופלים ושכוחם להשפיע על דימויים העצמי של מטופליו.
- רק בשנות השבעים של המאה ה 20 החלה הפוטותרפיה להתגבש כתחום טיפולי נפרד ונכתבה ספרות מקצועית שהאיצה את העניין בתחום.
- הפסיכולוגית הקנדית ג'ודי וייזר פרסמה ב 1975 את המאמר האקדמי הראשון שכלל את המונח "פוטותרפיה".
- היא גם חיברה את אחד הספרים הראשונים בתחום :

PhotoTherapy Techniques : Exploring the secrets of personal snapshots and family albums

A close-up photograph of a woman's face. Her right hand is raised, with her index finger pointing towards her eye, which is partially obscured by her hand. The background is a plain, light color.

מונחים משותפים להתמקדות



FOCUS
ZOOM IN \ OUT
FRAMING
POINT OF VIEW
DEPTH OF FIELD
CLICK

דיאלוג עם אובייקט – למה זה טוב ?

- תמונה מצולמת היא גירוי ויזואלי שבאמצעותו מטופל יכול לספר סיפור ולהתחבר לפלט סנס – " הכל אודות התמונה הזו"
- דרך נוספת ופשוטה ליצור קשר.
- יצירה ויזואלית ומעוגנת יותר של משאבים.
- כשלמטופל קשה להביע את עצמו במילים.
- עוזרת למטופל לבנות גירסה ויזואלית של המציאות שלהם ואף לשדרג אותה.
- יצירה של דימוי ויזואלי לרגשות, תחושות, מחשבות ואמונות.
- חקירה של זהות עצמית גם ביחס לסביבה וכיצד אני חווה אותה.
- מעודדת שיקוף והדהוד של תחושה מורגשת. זה יותר נוכח בגוף.
- התבוננות בתצלום יוצרת גשר מהיר לדיאלוג .
- זיהוי ואבחנה של שיפוטיות , ביקורת ואמונות מגבילות .

דרכי פעולה בתהליך הטיפולי

3 נקודות מבט – המצלם המצולם הצופה

- תצלומים שהמטופל מצלם
- המטופל מצטלם
- אלבומים משפחתיים ואישיים
- סלפי- צילום עצמי : כיצד אני "תופס" את עצמי
- עבודה עם קבוצה: סביבה , קהילה, משפחה, טראומות בין דוריות.
- עבודה זוגית \ משפחתית
- מסע צילומי בתוך תהליך החלמה או משבר .
- Photo voice - הגברת המודעות הקהילתית לנושא הדורש טיפול .

CROSSING

מטאפורה אל מול ה- Felt Sence

- המטאפורה הצילומית משרתת את התהליך בטיפול ולא את החוויה האסתטית של הצופה.
- המצלמה מתווכת את העצמי של המטופל אל העולם ואל עצמו .
- המשימה הצילומית מובאת אל תוך ההתמקדות כתהליך של C.F



איך זה
שרואים
אותי
?



הרצון לצאת יפה

התמסרות

גם לי יש מקום



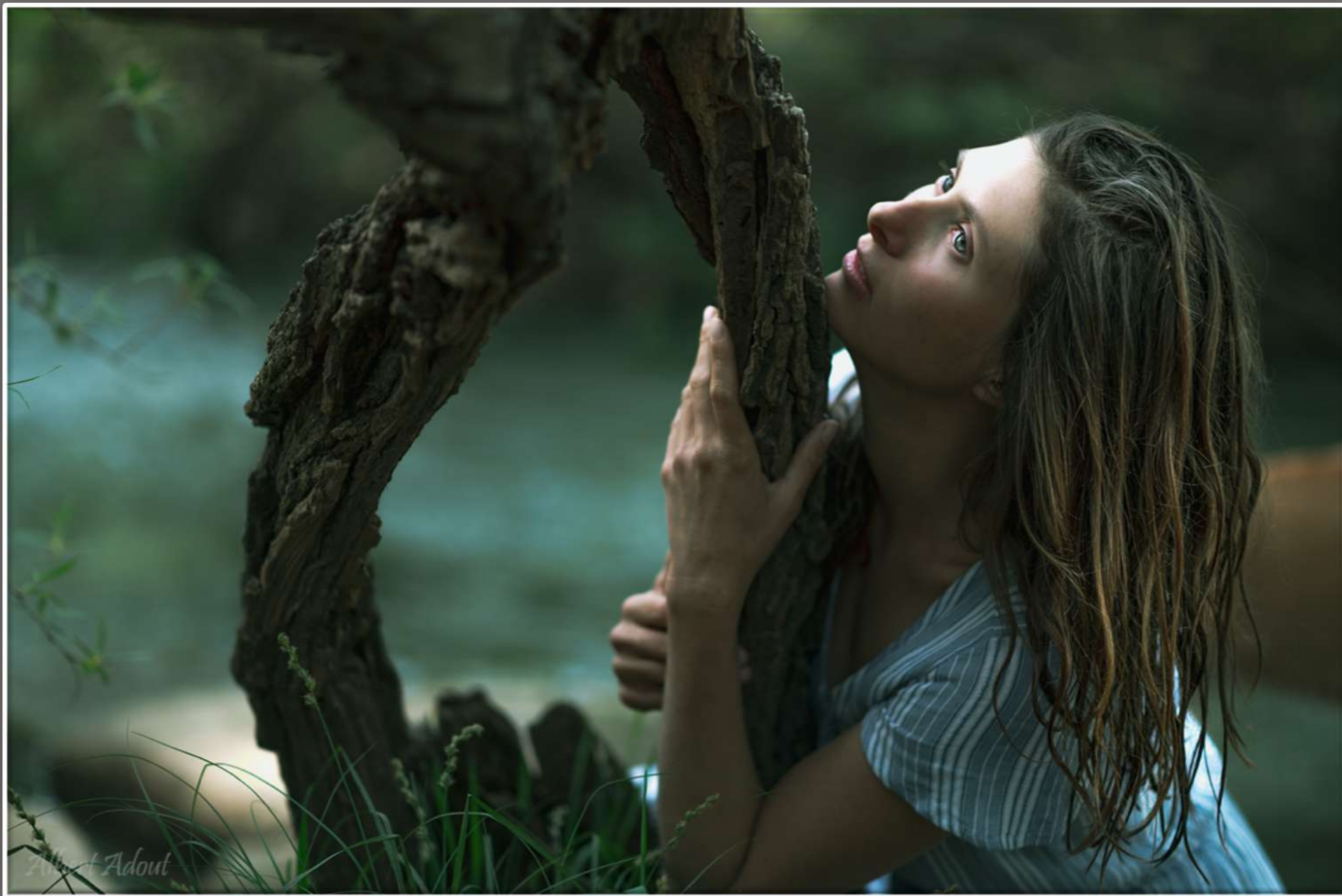
ההסכמה להיות מכוערת
מגוחכת, להשטתות

מבוכה

פחד



לשהות עם המבוכה



All About

השמאנית שאני היום מסוגלת לטפל בילדה הפצועה שהייתי



Albert About

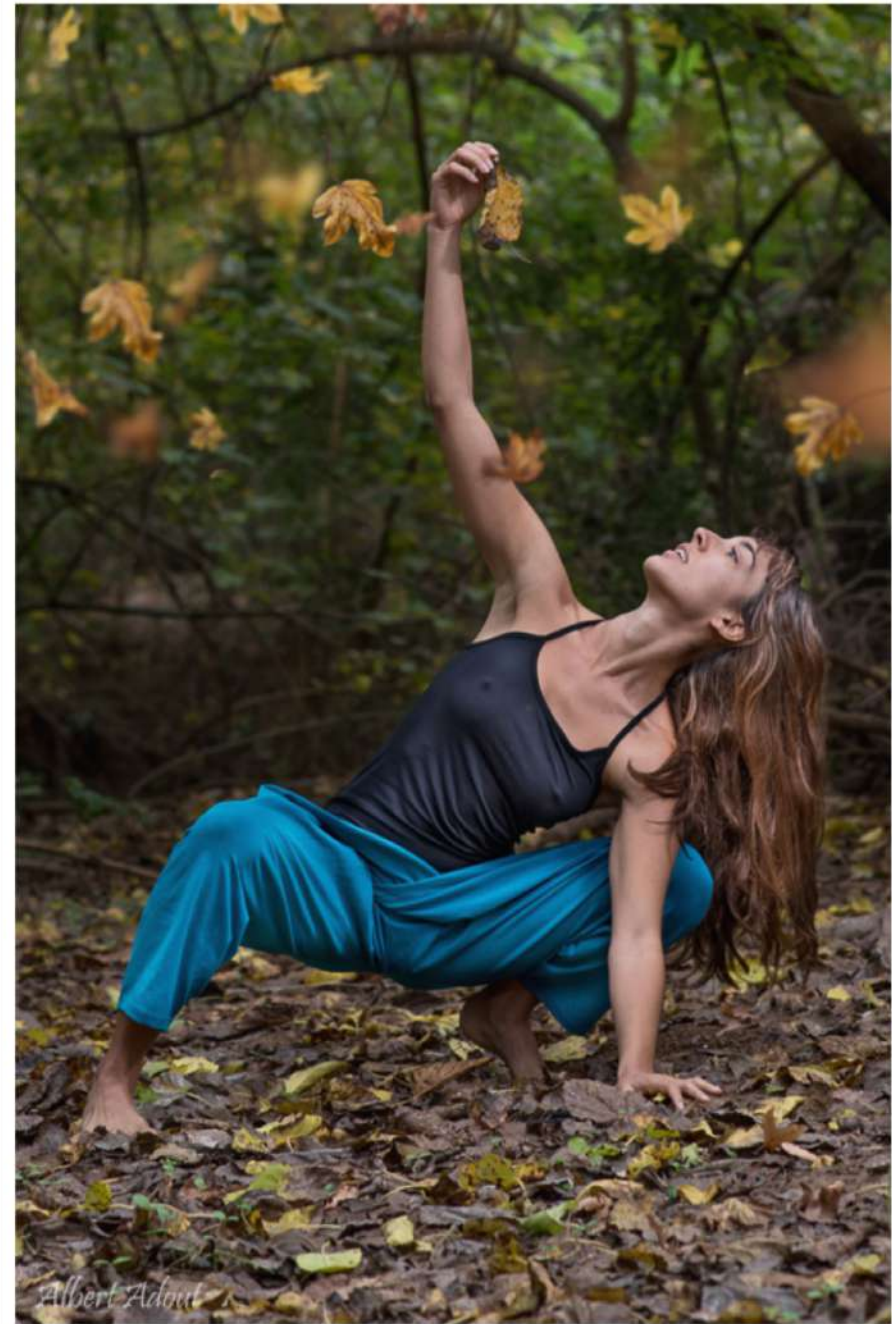
חלום חוזר שבויים לצילום- בתוך תהליך עבודה על משאבים





Albert Adout





זוגיות – מתוך סשן זוגי



עבודה בתהליך עם PTSD

בנייה ועיגון של משאבים תחילה



"לא חייבים לתקן את השברים"

ניתוק - חוסר אונים

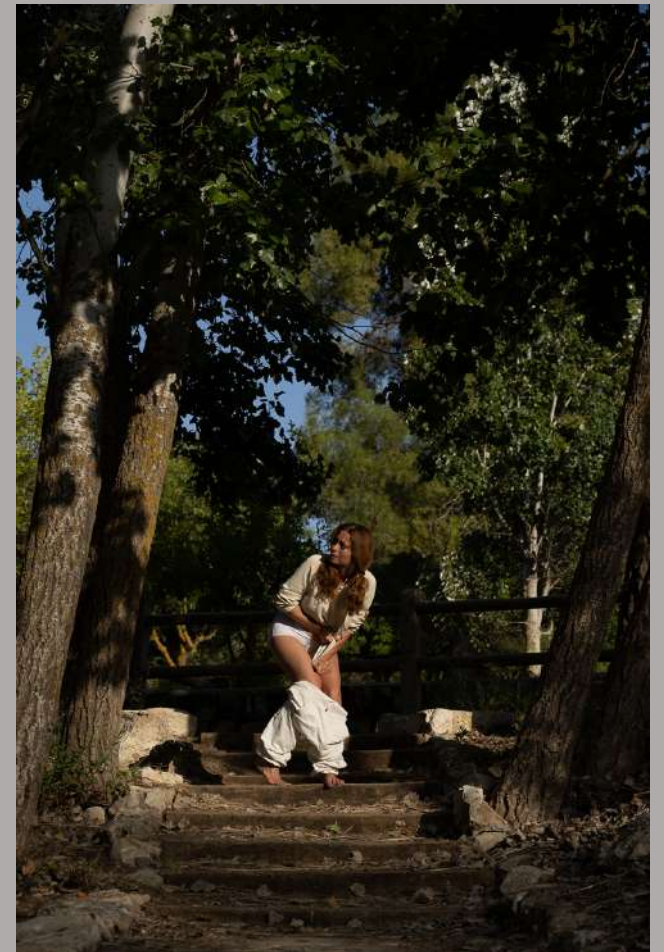




משאבים מפגש 2



אשמה ובושה



כיצד ההתמקדות תרמה לתהליך הפוטותרפיה ?

- לפני שפגשתי את ההתמקדות עסקתי בפוטותרפיה כ 10 שנים ,בהם ליוויתי אנשים שהיה בהם קושי להיחשף .
- להביא את האיכויות שלהם לעולם, בגלל דימוי הגוף, חרדה חברתית , ביקורתיות , בושה והרשימה ארוכה ומוכרת.
- שמחנו יחד על ההצלחות ועל התוצרים המופלאים . לפעמים הם העיזו לצאת איתם לאור ולפעמים זה הספיק עבורם , לעבור את התהליך האישי והחשוף הזה ולשמור את התוצאות לעיניהם בלבד . עצם התעוזה פתחה לרוב צוהר להתרחבות פנימית וחיים בקבלה שלמה יותר עם עצמם ועם הסובבים.
- והיו פעמים שהיתה תקיעות . שעלה קושי רב ולא היה לי פשוט . הרגשתי אבוד ומתוסכל גם כשהלקוח מבחינתו אהב את התהליך ואת התוצאה. היתה בי ידיעה ברורה שאפשר הרבה יותר ושחסרים לי כלים .
- ההתמקדות התמזגה אל תוך התהליך הצילומי באופן שכל חוויה של קושי , בלבול, תסכול, הפכו להזדמנות מופלאה להעמיק, לשהות ולבטא את התחושות שעלו בצורה ויזואלית , ממוסגרות בתוך דימוי חי ונושם שרק ממשיך להתפתח ולהוליד עוד ועוד גילויים מפתיעים.
- היום לרוב אני מתחיל סשן בתהליך התמקדתי קצר . גם בתוך הסשן עצמו אנו עוצרים ושמים לב מה קורה עכשיו, היכן תשומת הלב שלנו ? התחושות בגוף מרמזות מה נכון לנו יותר ולכן ממשיכים ?
- ולסיום – קחו תמונת ילדות שלכם מהאלבום המשפחתי , התבוננו בה ושימו לב מה קורה לכם בגוף. זכרו שאתם מתבוננים מנקודת מבטו של זה שהתבונן בכם ושאתם יכולים לשים לב כיצד אתם חשתם באותו הזמן, אילו זכרונות זה מציף בכם ? זמן , מיקום, דמויות , נקודות מבט ומערכות יחסים – כל כך הרבה מידע בתמונה אחת שהיא חלק ממי שאנו היום.