



צילום הנוף הפנימי

אובדן אב הביא את ליטל שמר חיים לאחוז במצלמה.

מתוך התבוננות בתהליך הצילום של עצמה היא למדה רבות על חייה ועל האופן שבו היא רוצה שייראו. מתוך התהליך, שבו טמון בעיניה הסוד לשיפור איכות החיים, היא יצרה שיטה לצילום תרפויטי - "לשים את האושר בפוקוס"

מאת: יותם יעקבסון | צילום: ליטל שמר חיים

לפני כמה חודשים היא החליטה להפוך את תחביב הצילום למקצוע מתוך התנסות אישית ובשל האמונה בתמורה שהיא מעניקה. אין בכוונתה להתפרנס ממכירת תמונות. אין לה גם ימרה להיות מורה רגילה לצילום האמונה על טכניקה בלבד. "מעולם לא למדתי צילום באופן מסודר. כל מה שאני יודעת לעשות נובע מהתנסות אישית ומלימוד ממושך בשטח", היא מבהירה.

הטכנולוגיה של השינוי

שמר חיים אומרת כי יש הקבלה רבה בין יישום תהליכים בצילום ובין הטכנולוגיה של השינוי. היא זיהתה מטפורות רבות מחוויית הצילום שממחישות בפשטות כיצד אפשר לבצע באופן אישי ועצמאי תהליכים של צמיחה ושל התפתחות. כך נולדה שיטת

"מצלמה היא כלי טכנולוגי רב-עוצמה שמאפשר בתהליך מעשי לארגן בתוך מסגרת אסתטית מגוון של חוויות ושל

רעיונות", אומרת **ליטל שמר חיים**. "גם שינוי הוא תהליך מעשי, ובאמצעותו אפשר להפיק במסגרת חיינו את המרב מתוך שלל היכולות האישיות וההזדמנויות שמסביב".

אצל שמר חיים צילום תמיד היה תחביב, בעיקר כמתבוננת בתמונות. לראשונה אחזה במצלמה בגיל 21, לאחר פטירתו הפתאומית של אביה. היא לקחה את המצלמה שלו והתחילה להקליק בעצמה. מאז הפך הצילום לחלק בלתי נפרד מחייה. עד לאחרונה עיקר פרנסתה היה במחקר ארגוני ושיוקי; "חיבור של עסקים ושל פסיכולוגיה, שני התחומים שלמדתי באוניברסיטה", היא מבארת.





<



"הצילום הוא פעילות שמחייבת להתמקד בעולם שבחוץ, באובייקט כלשהו, בנוף, בבעל חיים, באדם או בטבע דומם. הצילום מסיח לרגע את הדעת מבעיות, מדאגות, מביקורת עצמית, מהשוואה חברתית ומכל הטקסט השלילי שאדם יכול לדקלם בינו לבינו. הוא מאפשר למצלם גילוי עצמי בעקיפין, תוך כדי חשיפה לגירויים אסתטיים והארגון שלהם בתוך הפריים"

והודיתי במבוכה שאיני יודעת לרכוב. הוא ביקש ממני ללמוד לרכוב על אופניים ולחזור אליו. כעבור כמה ימים שבתו אליו כשאתי מדושת בחופשיות. החוויה של רכיבת יכולת חדשה תוך כדי הבנת משמעותה לגמרי פתחה לי את הראש", היא מעידה ומספרת על התובנות שחווה בעקבות הלימוד. בעיניה, רכיבה על אופניים היא מטפורה נפלאה לעשייה האנושית; כל עוד נמצאים בתנועה נוסעים ביציבות, אבל ברגע שעוצרים - אפשר ליפול. "כשיכולת מופעלת היא נוכחת, וכשמפסיקים אותה היא נמוגה. היא כבר אינה חלק מהזהות שלנו כבני אדם. זהותו של אדם מוגדרת בין השאר ממה שהוא עושה", היא קובעת. לדידה של שמר חיים, יעקובי משתייך

ומקומות להפגין בהם את החוזקות שלו. אם אין לו כאלה הוא עלול להתמוטט. למדתי שאדם צריך לשאוף לחוסן נפשי. היום אני יודעת שכשאדם עושה את מה שהוא אוהב זה כמו לקבל חיסון".

מוכרחים להמשיך לדוש

לפני שש שנים חוותה שמר חיים משבר משפחתי שהביא אותה לדפוק על דלתו של הפסיכולוג **רפי יעקובי**. "הכרתי את ספרו 'שינוי ידודות' מתקופת לימודי. כשקרה מה שקרה, היה לי ברור שהוא האדם הנכון להיוועץ בו ולקבל ממנו הכוונה. כשהגעתי אליו הוא דיבר איתי קצרות ושאל אם אני יודעת לרכוב על אופניים. 'אופניים?'; הופתעתי מהשאלה,

הצילום התרפויטי "לשים את האושר בפוקוס", המבוססת על עקרונות מתוך הפסיכולוגיה החיובית. "הצילום הוא פעילות שמחייבת להתמקד בעולם שבחוץ, באובייקט כלשהו, בנוף, בבעל חיים, באדם או בטבע דומם. הצילום מסיח לרגע את הדעת מבעיות, מדאגות, מביקורת עצמית, מהשוואה חברתית ומכל הטקסט השלילי שאדם יכול לדקלם בינו לבינו. הוא מאפשר למצלם גילוי עצמי בעקיפין, תוך כדי חשיפה לגירויים אסתטיים והארגון שלהם בתוך הפריים, מסגרת התמונה. "כל הסחת דעת יכולה לתרום לשיפור מצב הרוח אם היא עוזרת להפחית מעט את מינון המחשבות על העצמי. לא תמיד קל להניע את עצמך ולהתגבר על הנטייה לרבוץ, אבל לעתים מספיק פשוט לצאת אל השמש ואל האוויר הצח כדי לנער את הדכדוך. בסופו של דבר אפשר לשלוט במצב הרוח ובשינוי שלו. "אבא שלי נפטר בפתאומיות בעקבות משבר שקרה לו בעבודה ופגע בו מאוד, אבל לא כל מי שפוקד אותו משבר מת ממנו. צריך שלאדם יהיו ערוצי ביטוי רבים, מרכיבי זהות



צילום ככלי טיפולי

השימוש בצילום בשיטות טיפול ופסיכותרפיה בעזרת אמנויות הוא חדש יחסית ומתבסס על תכונותיו הייחודיות של הצילום. באמצעות תצלומים שהמטופל שותף ליצירתם, המטפל מבקש להתייחס לנקודת מבטו האישית, ליצור עמו ערוץ תקשורת לא מילולית, לעורר אותו להתבוננות ולעבד איתו חוויות פנימיות וחיצוניות. טיפול באמנויות הצילום, כשאר שיטות הטיפול באמנות, משמש ליצירת שיח חווייתי ורגשי ולהצפת רבדים סמויים בעולם הלא מודע של המטופל. התצלום, כמו כל אובייקט חיצוני אחר, נתפס כמטפורה או כשיקוף של התרחשויות פנימיות. לעומת זאת, בצילום תרפויטי המבוסס על פסיכולוגיה חיובית, הצילום הוא שדה אימונים להתבוננות ונועד לרכישת יכולת, לזיהוי הזדמנויות ולעיבוד זהות במטרה להפיק אושר.

הצילום. בשיטה 'לשים את האושר בפקוס' אני עוסקת בתרגול עקרונות הפסיכולוגיה החיובית דרך הצילום."

התמקדות מחוצה לנו

בעוד צלמים רבים יגדירו "נוף" כנושא, שמור חיים מעדיפה לראות בו מפגש ייחודי וטעון בין היכולות שאדם מביא איתו להזדמנויות שונות. "המפגש הזה מקפל בתוכו אפשרויות רבות. הרי אפשר לצלם כל דבר. כיצד יודעים מה לבחור? במה להתמקד? איך לצלם?", היא שואלת, הפעם בלי לענות.

העיסוק בצילום מחייב התמקדות במה שמחוץ לנו - בסביבה. הוא מסיט את הנפש משקיעה אל תוך שיח פנימי, שמסתחרר לא אחת סביב עצמו ושאינו תמיד לוקח אותנו למקומות טובים. כדי לצלם יש לצאת מהבית, להיפגש עם הטבע ועם אנשים או לכל הפחות להיפגש עם החפצים הביתיים ועם דיירי הבית באופן שונה, מחדש. "צילום הוא דבר זמין ונרכש", מדגישה שמר חיים ומצביעה על הטלפון הנייד החכם שמונח על השולחן. היום כמעט כל אדם מסתובב עם מצלמה.

לזרם המכונה "פסיכולוגיה חיובית", בניגוד לפסיכולוגיה המסורתית שמתיימרת להיות מדע בדומה לרפואה, כלומר מחפשת תסמינים, מגדירה תופעות ועסוקה באבחון בעיות ובטיפול בהן כדי להחזיר את המטופל למצב תקין. "הפסיכולוגיה החיובית טוענת נגד הפסיכולוגיה המסורתית שזו לא הצליחה להפחית את התופעות השליליות. עובדה, במקומות שבהם הפסיכולוגיה המסורתית רווחת אחוזי הדיכאון באוכלוסייה רק גוברים. לעומת זאת, דרך המחקר בפסיכולוגיה החיובית היא מעקב אחר אנשים מאושרים תוך כדי התמקדות בחקר יכולותיהם ובנקודות שבהן הם מרגישים בנות. הנקודות האלה הן רגעים שבהם אדם חווה תחושת זרימה; ברגעים כאלה מושג הזמן נעלם מכיוון שדבר מה אחר ממלא אותנו", מסבירה שמר חיים ומסכמת שבשבילה תהליך הצילום הוא כזה. במהלך לימודי הפסיכולוגיה החיובית ובהמשך במסגרת לימודיה אצל יעקוב, היא למדה והפנימה מושגים רבים. "הרגשתי שאני חווה את המושגים האלה ומבטאת אותם דרך



הנוכחית שלי ובחירה מתוך כולן. בצילום, המיומנות שלי בראיית הנוף היא שמאפשרת לי לבחור בקומפוזיציה אסתטית בעלת משמעות אישית ובד בבד יוצרת דימוי ויזואלי שבאמצעותו יכול הזולת להזדהות וליהנות מיכולתי. בחיים שמסביב לצילום, ראיית הנוף מאפשרת לאדם לבטא את מולתו יכולתו בכל תחום ולהיטיב עם עצמו ועם הזולת", היא מתארת את תמצית תהליך הצילום.

מיצוי מרב האפשרויות

שאלתי את שמר חיים מה דעתה בסוגיה שמעסיקה אותי רבות, עד כמה צילום הוא אסקפיזם, ביטוי יצירתי שבו היוצר יכול לשנות את המציאות ולעצב אותה כרצונו, בתוך פריים, בתאורה מסוימת ובפוקוס מדוד, תוך שהוא מעלים מתוכה, מסנן או מערפל את כל מה שאינו רצוי שם בעיניו ויוצר מעין מראה אוטופי, חסר. לדבריה, צילום הוא ההפך מאסקפיזם, "הוא מחבר

"במהלך הצילום הצלם חשוף. אפשר ללמוד עליו רבות מהאופן שבו הוא אוזח במצלמה ומנהל אינטראקציה עם העולם. אפשר ללמוד רבות גם ממושאי הצילום שהוא בוחר ומהדרך שבה הוא בוחר להנציח אותם בצילום. אחד הרעיונות המרכזיים בפסיכולוגיה החיובית הוא העשייה כמי שבונה את זהותו של אדם"

הזדמנויות ויש מי שלא מבין את מגוון האפשרויות שמתגלגלות לפתחו. בצילום או שיש קליק או שאין. כך גם בחיים. התבוננות היא מיומנות נרכשת, ומבחינתי ההתבוננות היא העיקר.

"כל דבר שאני רואה ועושה באמצעות המצלמה שלי מצוי כבר אי שם בנוף שאליו אני נחשפת. הנוף הופך לעשיר יותר ולמורכב יותר ככל שהיכולת שלי מתפתחת, אבל עלי לבחור את העושר שבנוף רק מתוך נוכחותי בו ומתוך הבנתי את שלל האפשרויות שיש בו מבחינתי. אימון התודעה לראיית נוף משמעה הבחנה בכל האפשרויות שגלומות ביכולת

"במהלך הצילום הצלם חשוף. אפשר ללמוד עליו רבות מהאופן שבו הוא אוזח במצלמה ומנהל אינטראקציה עם העולם. אפשר ללמוד רבות גם ממושאי הצילום שהוא בוחר ומהדרך שבה הוא בוחר להנציח אותם בצילום", היא אומרת ושבה ומדגישה את אחד הרעיונות המרכזיים בפסיכולוגיה החיובית; העשייה כמי שבונה את זהותו של אדם.

היא מספרת על שיעורים שערכה בשווקים שונים. "היה מי שצילם רק עגבניות, היה מי שצילם רק אנשים, מרחוק, עם זום. דרך הצילום מתגלים לפתע דפוסים שבלי משים מקבעים את חיינו. יש מי שלא רואה



אנשים להתרחשויות חיצוניות ופנימיות. הצילום גם מאפשר למתבונן פעולה של צמצום, כלומר בחירה של מה שרלוונטי לו ביותר באותו הרגע. "כדי לצלם כמו שצריך אדם צריך להתמודד עם כל התנאים שבסביבת הצילום; בחירת אובייקט והערכת תנאי השטח תוך כדי התחשבות בתנאי התאורה וביכולותיהם הטכניות של המצלמה ושל הציוד שברשותו. רק שכלול של כל הפרמטרים האלה ואחרים מביא לתוצאה טובה. ברגע שלומדים את התהליך ומפנימים אותו אפשר בקלות ליישם אותו בתחומי חיים אחרים", אומרת שמר חיים ומספרת על ההקבלה שעשתה בין תהליך בניית קומפוזיציית התמונה, שבה היא תמיד מקפידה על איזון בין כל חלקיה, ובין בניית קומפוזיציית היומן השבועי שלה. "דרך מעשה הצילום שמתי לב שבבקרים, לפני בית הספר, לא נכחתי לרוב בחיי ילדתי. לא אכלתי איתה ארוחת בוקר ולא שילחתי אותה לבית הספר. זה לא שהילדה הייתה מוזנחת, בן זוגי דאג לה ואני חיכיתי לה בצהריים, בשובה הביתה, אבל בכל זאת משהו הרגיש לי לא נכון. למדתי להתייבב ולהיות נוכחת גם בבקרים, ממש כמו לפני פגישת עבודה. הגעתי מסודרת, אסופה, רוטה, ותוך כמה שבועות התחולל שינוי בבית. נוצר איזון אחר. אולי זה נשמע פשוט, אולי אפילו אידיאלי, אבל אם לא הייתי מסתכלת על היומן השבועי שלי כמו שאני מסתכלת על תמונה לא הייתי רואה מה לא בסדר בו".

שמר חיים רואה בצילום סביבה ניטרלית ולא מסכנת. "כמו במעבדה, אפשר לראות בצילום את האפשרויות השונות. הבחירות שעושים תלויות כמובן ביכולות הביטוי. ביטוי יצירתי הוא מיצוי מרב האפשרויות הגלומות בנוף שבו אנו מצויים. מי שלומד לעשות זאת בצילום, מאמץ את המוח להתבונן היטב ולזהות מגוון גדול יותר של הזדמנויות. זוהי יכולת חיונית למסעות צילום, והיא הכרחית בעיניי למסע החיים עצמו".

העין של העדשה

בתור מי שבעצמו עוסק בצילום אני סקרן לדעת כיצד מתבצעים המפגשים בפועל. שמר חיים מסבירה כי המפגשים נערכים תמיד בחוץ, אף פעם לא בבית, והם על פי רוב אישיים, אבל היא מבטיחה שבקרוב יהיו

"בסטטיסטיקה, כשעוסקים במדדי מרכז ופיזור, כל תוצאה או תצפית חריגה שמתגלה מקוטלגת כטעות מדידה, ולעתים אף מוחקים אותה. בפיסיכולוגיה החיובית העיקר טמון בתוצאות החריגות של ההנאה. מקורן בדרך כלל ביצירתיות או בחזקות משמעותיות. חוויית הצילום שאני חווה ומבקשת להנחיל הלאה היא כמו תצפית חריגה ביחס לחיים הממוצעים"



ליטל שמר חיים



צילום: יותם יעקובסון

גם סדנאות קבוצתיות לבוגרי סדנת המבוא. "אני תמיד שואלת את עצמי מהן היכולות של האדם שמגיע אליי. טענות רבות שהיו לי כלפי מכרים הוחלפו בהבנה ובקבלה", היא מעידה. במובן הזה היא תלמידה נצחית. בניגוד לשיטות ייעוץ והכוונה כגון קואוצ'ינג, שמר חיים נמנעת מהגדרת מטרה ברורה של המתרגל בסדרת המפגשים שהיא עורכת. "אני חושבת שזה אינו נחוץ. ברגע שהכלים לחולל שינוי נרכשים, השינוי קורה מעצמו; תזוזה בעבודה, בחיי הזוגיות, ביחס לילדים". היא גם מבהירה שהיא אינה מורה רוחנית, אלא רק מקנה מיומנויות ש"אצל האדם הסביר אינן בהכרח מושחזות".

השיטה אינה דורשת ידע מוקדם בצילום, ולמעשה מהמתרגל לא נדרש מראש דבר, פרט למצלמה, למחויבות ולהתמדה. "בסדרת המפגשים הראשונה מכירים את המצלמה ולומדים את יסודות הצילום כאמצעי המחשה ליסודות חשובים בפסיכולוגיה חיובית. בכל מפגש מתווספת עוד מיומנות בצילום, והשימוש בה הופך כלי לגירוי המחשבה ולהתנתות תהליך של שינוי. כל מפגש בסדרה מסתיים במתן תרגילי בית. מטרת התרגול בבית אינה צילום, אלא יישום חלקים בטכנולוגיית השינוי".

במפגש הראשון לומדים מה לעשות עם המצלמה עוד לפני שמתחילים לצלם. "כמו כלים אחרים שאנו רוכשים במאמץ ובמשאבים יקרים, גם את המצלמה יש ללמוד כדי להפיק ממנה את המרב; כיצד להפעיל אותה נכון? איך לתחזק אותה? איך להגן עליה? איך לחיות איתה בנוח?". המפגשים מקנים ידע צילומי תוך כדי לימוד

"בסטטיסטיקה, כשעוסקים במדדי מרכז ופיזור, כל תוצאה או תצפית חריגה שמתגלה מקוטלגת כטעות מדידה, ולעתים אף מוחקים אותה. בפסיכולוגיה החיובית העיקר טמון בתוצאות החריגות של ההנאה. מקורן בדרך כלל ביצירתיות או בחוזקות משמעותיות. חוויית הצילום שאני חווה ומבקשת להנחיל הלאה היא כמו תצפית חריגה ביחס לחיים הממוצעים. אי-ההסתפקות שלי ב'מספיק' נכנסה מאוחר לחיי. זה אינו דבר רווח בקרב בני 40 שחיים חיים ממוצעים רגילים". שמר חיים אינה משלה את עצמה. היא יודעת עד כמה קשה לחולל כל שינוי בחיים. "כל המערכות סביבנו מתנגדות לשינויים, הן מבפנים והן מבחוץ, אבל בעזרת כלים בסיסיים מאוד השינוי הזה מתאפשר, שלב אחר שלב".

www.focus-on-happiness.com

מושגים בפסיכולוגיה חיובית. בסוף כל שיעור המתרגל מקבל סיכום כתוב הכולל את כל מה שנלמד במפגש מבחינה טכנית ומבחינת מושגים. תרגילי הבית כוללים בקשה להכין רשימה של מאה פעולות שהמתרגל מבצע. "כשאני נותנת הנחיה לרשום פעולות אני כמעט תמיד זוכה לתגובה שזה קלי קלות, אבל כולם, בלי יוצא מהכלל כמעט, נתקעים לאחר שהם מונים 20 או 30 פעולות. ההבנה המעמיקה והפתאומית של מספר הפעולות שאנו עושים מעוררת התייחסות עצמית חדשה. באופן טבעי נבנית עשייה אחרת, מאוזנת יותר. אנשים לומדים להתייחס לעצמם באופן מציאותי ולהסתמך פחות על שיפטים חיצוניים ועצמיים, על רגשות ועל דימויים". בהמשך המתרגל מתבקש לתאר את סדר יומו, ובשלב הבא - לתאר הזדמנויות שנקרו בדרכו, שנוצלו ושהוחמצו.