



מכון דרכים – יורם בן יהודה
מכון לפסיכותרפיה ופסיכולוגיה שימושית
ויצמן 15, רחובות
טל' 08-9415595 054-2064630
1000ways@gmail.com

21.2.2013

דוקו-תראפיה - יצירת סרט תיעודי ככלי טיפולי

מאז ומתמיד הייתה הפנטזיה האנושית מנוע מוטיבציוני אשר הניע את האנושות. היא הניעה את האנושות לכל מיני כיוונים. לא תמיד הדמיון משרת את היצירה והבניה, לעיתים, הוא מייצר הרס, חולי ומלחמה. עלינו להבין כי באותה המידה בה אנו משתמשים בדמיון כדי להשרות רגיעה, כך, משמש אותו הדמיון ממש, ליצירת המתח. כשם שהפנטזיה, בשרות התקווה, מכילה גבורה ואומץ, לידה מחדש ועוד, כך הפנטזיה, בשרות הייאוש, מובילה לאבדון ולאינן האונים. האופטימיות, לפיכך, היא היכולת לדמיין טוב ואילו הפסימיות איננה שלילתה אלא יכולת הפוכה לה, כלומר לדמיין רע. לפיכך, אחת מהנחות היסוד של הגות זו היא כי התחלואה והריפוי, כמו גם הגדילה והקיפאון, נובעים מאותו המקום ושניהם עושים שימוש בפנטזיה ולפעמים, די יהיה אם נעצור את הפנטזיה המייצרת חולי וייאוש על מנת להביא להחלמה ויצירה.

הנחת יסוד שניה קשורה בטענה כי הפנטזיה, בדרכה מן המקום הפרטי והאישי, מתגלגלת והופכת לתרבות המשותפת לאנשים רבים. בעוד שהאמנות הפלסטית היא ביטוי ממשי ואינטר-סובייקטיבי לפנטזיה הפרטית, באותו מובן בו כל מביט ביצירת האמנות מפר אותה כרצונו ובהתאם לעולמו הפרטי, העשייה הספרותית והקולנועית מהוות ביטוי פרטי לדמיון אשר הופך לביטוי קולקטיבי שניתן להזדהות עמו ולאמץ אותו, כלומר, למרות האינטרפרטציות האישיות לספרות ולקולנוע, עדיין נוצר מכנה משותף רחב אשר כלל הקוראים או הצופים שותפים לו. עשייה זו מורכבת ומפורטת ומחזיקה את הסימבולים האנושיים. היצירה האנושית המאוחסנת בתרבות, שבה ומתגלמת בפרטים הצורכים אותה, מפרה אותם ומאפשר להם ליצור מחדש עוד יצירות שימצאו עצמן חלק מן התרבות. זוהי, אם כן התנועה בין הפרטי לקולקטיבי וחזרה אל הפרטי בציר ההתפתחות האין סופי. דוגמאות תרבות רבות שאולות מעולם הדמיון. הדמיון מכיל מספר סוגים של פנטזיות, מהן: פנטזיות על כוח (הענק הירוק), עוצמה (סופרמן), יופי וממון, פנטזיות מיניות (מאה גוונים של אפור), פנטזיות של נקמה (הרוזן ממונטה קריסטו) ולידן עוד שתי פנטזיות מיוחדות,

פנטזיית הצלה בה מייחל המדמיין להציל מישהו או אפילו את העולם כולו אם מעורבת גרנדיזיות בה ופנטזיה של לידה מחדש.

לפנטזיית הלידה מחדש יש מספר צורות ובאופן אינהרנטי היא מכילה את המוות, הסיום של צורת חיים אחת וגם התחלה של צורת חיים אחרת. כך, פנטזיות על מים, טבילה במים, ים, הן פנטזיות של היטהרות ושל לידה מחדש (אלפונסינה והים), פנטזיות על כלא (בין אם על לא עוול בכפך או בדיון), מטמורפוזת בין הכתלים ושחרור אל חיים חדשים היא צורה נוספת (חומות של תקווה). הצורה הטיפוסית ביותר של פנטזיית הלידה מחדש היא המסע (מסעות גוליבר ועוד).

אדם יוצא אל המסע אחד ושב ממנו שונה.

זו גם האבחנה בין מסע לבין טיול שממנו שבים שמחים יותר ועשירים בחוויות, אך לא שונים. מתוך המסעות, מסע ההתבגרות, הינו הצורה המובהקת ביותר של פנטזיית הלידה מחדש, של יכולת ההשתנות האנושית, ובכך, הוא מגלם במהותו את התקווה. תרבותנו עמוסת סיפורי מסע. בחלקם, מדובר בנער שיוצא למסע – משתנה וחוזר כגבר אל נסיכתו הממתינה, באחרים, מדובר על שינוי פנימי עמוק.

התפיסה השלישית הרלבנטית לעניין זה היא תפיסת העולם האקזיסטנציאליסטית. אין טוב מדבריו של חוסה אורטגה אי גאסט להמחיש את כוחו של האחד ליצור את עתידו :

**" לאדם אין טבע אלא היסטוריה....
אין האדם דבר או חפץ, אלא דרמה
חיוו הם משהו בו חייבים לבחור,
אותו חייבים ליצור.
האדם אינו אלא בחירה ויצירה זו.
כל אדם הוא המחבר-סופר של עצמו,
ולמרות שהוא יכול לבחור בין היותו
סופר מקורי או סתם חקיין,
אין הוא יכול לנוס מן הבחירה ...
הוא נידון לחופש.
להיות חפשי פירושו להיות בעל יכולת
להיות שונה ממה שהאדם כרגע.
פירושו לא להיות מסוגל להטביע עצמו,
אחת ולתמיד, בטבע או מהות
נתונה וקבועה כלשהי ..."**

**חוסה אורטגה אי-גאסט,
ההיסטוריה כשיטה, מדריד**

האקזיסטנציאליזם, כתפיסת עולם אינו מניח את הקיום כמהות נתונה או כפרדיקט נלווה לאנושי כמו גובה או צבע עיניים או תכונות. בעיני האקזיסטנציאליזם, מהות הקיום נתונה לבחירה ולשינוי וליצירה עצמית.

כעת אנו מצויידיים להניח את הרציונאל לפרוטוקול הטיפולי העושה שימוש ביצירת סרט ככלי לשינוי. רציונאל זה מניח כי אנו כבני אנוש מגלמים תפקידים שנכתבו לנו על ידי הורינו, החברה בה אנו חיים ורוח התקופה. תפקידים שאנחנו הוסללנו אליהם או אפילו לקחנו על עצמנו בבלי דעת.

החיים כגילום תפקיד שלא בחרנו בו (ניומן) (רעידת זמן – קורט וונגוט). מתקיימת הבנה כי מתפקיד השחקן המגלם לא ניתן לייצר שינוי, ממש כמו שהשחקן לא מחזיק בחירות לשנות את העלילה או את הטקסט שהוא שִׁינן. החופש לשנות נתון לתסריטאי ולבמאי, ובהמשך גם לעורך אשר יכול להחליט אילו קטעי חיים להכניס לסרט חיינו ולתת להם בולטות ואילו קטעים אינם חשובים. באיזה רצף של אירועים להחזיק את סיפור חיינו – האם בסדר הכרונולוגי, כמו בטרגדיה היוונית הנוצרת מתוך עקרונות אחדות העלילה, המקום והזמן או בסדר אחר בו המאוחר מקדים את זמנו וההבנה של האירועים מכתובה נראטיב אחר. המעבר הפסיכולוגי מתפקיד השחקן לתפקיד היוצר הוא המעבר התראפויטי והוא מאפשר לעשות את השינוי.

יצירת הסרט לוקחת את האדם הטראומטי אשר חי בתפיסתו לגבי הטראומה שלו ולגבי סיכויי ההחלמה ממנה, ומעבירה אותו מתפקיד "השחקן" ACTOR המגלם תפקידים שונים, וביניהם אפשר גם תפקיד של פוסט טראומטי, לתפקיד של תסריטאי, במאי ועורך. בתפקידו החדש יכול האדם לחשוב עם מטפלו על המורשת שהיה רוצה להשאיר, על הזיכרון המשמעותי, על תפקידו בזיכרון זה, על המסר שיש ברצונו להעביר. מחשבות אלו מתגבשות בעזרת ידידתנו הפנטזיה ונעות אל האומץ ואל הגבורה.

בנקודה זו מתאפשרות שלוש אפשרויות. האחת היא אופצית "מסע השיבה המאוחרת" המשיבה את הטראומטי אל מקום הטראומה שלו, תוך כדי תעוד דוקותרפי. מעמתת את הקיום בהווה עם הקיום בעבר ומאפשר תובנות חדשות לגבי העבר.

האופציה השנייה היא אפשרות של תיעוד ההתמודדות בהווה לקראת הסוף הטוב בעתיד (דוגמת מסעות ההעזה). שוב, ידידנו הדמיון משחק תפקיד מכריע בעיצוב העלילה ובהתהוותה, רעיון למעשה.

האפשרות השלישית נעה עם הפנטזיה אל העתיד, דוגמת מסעות "בחזרה לעתיד" שתכליתם בחינת הדרך, הפקת המשמעויות ממנה לנכסים שניתן לקחת הלאה או לנטל שיש להשאירו אחר. אחרי פעולת הפרידה הזו, יכול הפרט להמשיך במסע החיים..

ההבנייה הדוקותראפית מתחילה בשאלה מה הסיפור שהמטופל רוצה לספר, התהוותו בזמן והשלכותיו על חייו ואישיותו. עוסקת בשאלות המסר שיכיל הסרט לקהל כזה או אחר ובדמות אשר תצטייר מתוכו.

אחר כך, נבנית פרוגרמה של הסיפור, היכן לצלם אותו, מי הם גיבורי המשנה של היצירה. בעשייה הקולנועית יתרחשו צילומים ב – LOCATIONS שונים, יתועדו חיים ואירועי חיים, תירקם עלילה. כבר בכתיבת שורות אלו, יכול הקורא לראות כיצד התבניות הקולנועיות – התרבותיות הטבועות בנו בונות את העלילה וגם את ה- TWIST שבה לקראת סופה. בניה זו בדמיון יוצרת מציאות (הנחת יסוד מספר אחת). בפאזה הבאה, גיבורנו נכנס לחדר העריכה. הוא נחשף שוב לחומרים המצולמים (רמת הזרות בינו השחקן לבינו העורך גדלה ומייצגת סוג של יכולת לראות עצמו מן הצד ולייצר מהות שהיא אינה פוסט טראומטית כלל).

החשיפה החוזרת גם היא עיקרון משמעותי בהתייחסות הטיפולית להפרעת הדחק הפוסט טראומטית.

בתהליך העריכה, יחליט האדם, ביחד עם יועציו המקצועיים, מהו טווח החיים שהוא קוצב לסרט (20 דקות, שעה) ומה להכניס לסרט ומה להשמיט, מה עיקר ומה טפל ומה ישרת את מטרתו. הוא יבחר מוסיקה לקטעים השונים ויכניס כיתוב.

כאשר הקטעים מתחברים ומתכנסים למשך סביר, נקרא התוצר ROUGH CUT, חיתוך גס בתרגום חופשי. השוליים והקטעים שאינם רלוונטים נופו. עכשיו מתחיל תהליך נוסף של עידון החומר, לפעמים גם של השלמות צילומים. אדם קרוב אצל עצמו וביצירת הסרט של עצמו הוא לפעמים מניח כי הצופה התמים מבין או יודע את הפרטים. הראייה המתרחקת של העורך הבלתי מעורב רגשית מבקשת לצמצם את האפקט הזה ולהוביל את הצופה במשעול ההבנה של התהליך.

בסוף, היוצר יוסיף קרדיטים ויודה למי שהוא חפץ בכך. מוגבלותו של המרחב בדמות משכו הקצוב של הסרט מזמנת הרבה תהליכי בחירה משמעותיים כי בסופו של דבר, הסרט התייעודי יהיה הגרסה האחרונה, המזוקקת והסופית של סיפורו.

חתימת הסרט, אם כן, היא סוג של אותו מושג אשר פעם שימש אותנו בהצלחה בטיפול בטרומה, הלא היא האנקפסולציה. הקפסולה, כמוה כתייעוד אירוע החתונה, דבר חשוב מאין כמותו אשר ספק אם מישהו נותן בו צפייה שניה. באותו אופן, יתכן והתייעוד של הטרומה או של ההתמודדות עימה החתום בדיסק חיצוני מחוץ לראשו של האדם, מאפשרת לו לנוח מן הפלשבקים ולשמר אותם בהארד דיסק החיצוני.

ללא ספק, התייעוד המצולם מאפשר לאדם להיות הגיבור של חייו, לספר זאת בפני קהל ולזכות בהערכתו. לפיכך, החשיפה של הסרט היא שלב נוסף. לא תמיד יסכים לכך הגיבור. לפעמים בושתו גדולה מדי ואחרי שנים של הסתרה הוא אינו מוצא עוז בנפשו לחשוף את עצמו בפני הזולת. לכן יש תהליך שנעצר בשלב זה. אולם אם ירצה בכך, ניתן לערוך הקרנה בפני קרובים

וחברים אשר יש בה משום חשיפה מתונה והתוודעות מחודשת עם הגיבור. לפעמים, תהיה זו הפעם הראשונה שהסיפור מסופר ופעם ראשונה שהמשפחה הקרובה תשמע את הסיפור. מתקיים שלב לא הכרחי נוסף והוא החשיפה ברמה ציבורית יכולה לתרום לתחושת הערך והגיבורות.

השינוי הזהותי נשלם. מתקיים מעבר ממקום של נכה שנשללו יכולותיו וקופחו זכויותיו למקום של במאי יוצר הזוכה לתשואות על אותו הסיפור הביוגרפי עצמו.

כל התהליך כולו מתחיל בטיפול פסיכותראפויטי וממשיך בהכנה לתהליך. מתקיים ליווי מקצועי מתחומים שונים לאורכו של התהליך שבעיקרו הוא יצירה. השינוי מיילד זהות של יוצר בתוך הגיבור שגוברת על הזהות של הקורבן הפוסט טראומטי ונותנת לו ערך ומשמעות. הטיפול ממשיך ללוות את הגיבור גם כשהוא חוזר אל חייו כאחד האדם ויכול להרגיש ריקנות שמקורה בפרידה מן המעמד הפוסט טראומטי ומאור הזרקורים.