



זום אין/התנסות

בחירה בין שתי אפשרויות:

- א. וידאותרפיה: יצירת סרטונים וניתוח קבוצתי
- ב. יצירה: פנים וחוף בקופסא פנימית וחיצונית.

להלן הפירוט של שתיהן:

א. וידאו תרפיה

1. צפייה משותפת בסרט (negative space ביוטיוב) - יש אפשרות להפעיל תרגום אוטומטי.
2. יוצאים לעבודה של כחצי שעה: כל אחד מהמשתתפים מוזמן לקחת דף ועט ולכתוב לעצמו כתיבת רצף המתחילה במשפט 'אבי לימד אותי...' (ניתן כמובן לבחור בדמות אחרת - אימי / סבתי וכד').
3. ההנחייה היא לכתוב בפירוט עמוד ואפילו יותר - כאשר מתמקדים בנקודה אחת אותה 'אבי לימד אותי' ומפרטים ומספרים עליה. (בדומה לסרט).
4. מתחלקים לזוגות, משתפים אחד את השני בכתיבות ויוצאים למשימת צילום: מצלמים עם הנייד סרטון של כ-2 דק' המתכתב עם מה שכתבנו. סרטון אחד לכל אחד. ניתן שבן הזוג יצלם את הכותב, אך ניתן לצלם גם סרטון ללא השתתפותו - סצינה מהרחוב, מהטבע, מהמסדרון. אפשר לגמרי לעוף ולחפש דימויים ויזואליים למה שנכתב, לאו דווקא כאלה המשקפים אחד לאחד.
5. מקליטים את עצמנו או את בן הזוג בהקראה של הנכתב.
6. שולחים את ההקלטות + הסרטונים למנחה.
7. לאחר כחצי שעה מתכנסים. נצפה בחלק מהסרטונים (ההקרנה - דרך whatsapp web והשמעת ההקלטה - דרך הנייד שמחובר לרמקולים). כדאי להדגיש כבר בהתחלה שעקב הזמן המוגבל - לא נוכל לצפות בכל הסרטונים.
8. אחרי כל הקרנה - יש 2-3 דקות של התייחסות. קודם כל בעל הסרטון מוזמן לומר משהו ואח"כ שאר חברי הקבוצה מוזמנים להתייחס.

ב. יצירה

1. פורסים על גבי השולחן מגוון גדול של חומרי יצירה (נעצים, גפרורים, בלונים, מספריים, דבק, טושים, צבעים, קטניות יבשות, פייטים, חומרים מהטבע - עלים, חול, זרדים, אדמה ועוד ועוד).
2. מחלקים לכל אחד קופסא ונותנים כחצי שעה לעבודה.
3. ההנחייה היא לצייר / ליצור דיוקן עצמי על גבי הקופסא תוך כדי התייחסות למספר דברים:
 - תוך הקופסא ושטח החוף שלה יכולים לסמל מרחבי פנים וחוף שלי (ניתן כמובן לשרטט דיוקן פנימי בלי לחשוף אותו).
 - כל פאה של הקופסא יכולה להיות צד (פן) אחר של הדיוקן שלי - הורה, בן זוג, מורה, חבר ועוד ועוד.
 - סוג החומרים, כמות, צבע ומיקום - כולם יכולים להיות סימבול המתייחס למשהו מתוך הפנים המרובות והמגוונות שכולן - אני.
4. לאחר חצי שעה מתכנסים ומי שרוצה מוזמן להציג את 'דיוקנו' - גם מראה בפועל את ה'תוצר' - הקופסה, על שלל פיאותיה ואולי גם את פנים הקופסא. היוצר מוזמן לומר כמה משפטים גם על התוצר אך בעיקר על התהליך ומה שנתעורר בו.
 - רק חלק מהחברים בקבוצה יספיק להציג וכדאי להדגיש כבר בהתחלה שעקב הזמן המוגבל - לא נוכל להספיק לפגוש את כל ה'דיוקנאות'.
5. אחרי כל הצגת דיוקן - יש 2-3 דקות של התייחסות ע"י חברי הקבוצה.



זום אאוט - התמות הרגשיות שהעיסוק בדיוקן מאפשר לעלות.

א. התמה המרכזית

מהו דיוקן עצמי?

- אמן מצייר את עצמו שוב ושוב - במקומות שונים, באור שונה, בשעה שונה ביום, במצבי רוח ותודעה מתחלפים. ככולם הוא אותו אדם אבל בכל מקום הדיוקן העצמי - הדמותמונה שלו - שונה.
- באילו דרכים אני נוהג/ת או בוחר/ת להופיע בעולם?
 - איך אני מתלבש/ת, זז/ה, מתנהג/ת ומופיע/ה במופעים שונים שלי? (במקומות או אל מול אנשים שונים? בתפקודי חיי המרובים?)
 - אלו חלקים - מידע על עצמי, דברים שעברתי, תכונות שבי, תנועות שלי - אני מרשה לעצמי לחשוף, לגלות, להיות ובאילו מקומות?
 - מה אני מגלה ומה מסתיר/ה? עד כמה חשוב לי שידעו מה אני עושה, ועד כמה חשוב לי שיכירו (ההפך מנכרי) את הפנים השונות שבי?

ב. הרעיון הגדול

היכרות עם החלקים השונים שבנו (תכונות, רצונות, חששות וכו') ועם הדרכים השונות שאנחנו מארגנים אותם ומוציאים אותם החוצה - הופכת אותנו למודעים יותר. הדבר מאפשר להגדיל את מנעד הבחירה ולהיות בנוכחות מלאה ומשחררת יותר.

ג. שלבי ההתבוננות

ההתבוננות מתקיימת ב - 3 רמות:

1. היכרות עם החלקים השונים שבי.
 2. התבוננות מעמיקה בכל 'חלק' שבי. לדוגמא: מתי החדות שלי מגיעה מרצון לדייק ומהבנה בהירה שיש לי על המציאות ומתי היא מגיעה מקיבעון או מחוסר גמישות? (מתי היא תחוה כעוגן/כמצפן ומתי כשתלטנות?) מתי הרוך שבי מאפשר הקשבה ועדינות ומתי הוא רפיסות או חולשה?
 3. אילו זיקות מתקיימות בין החלקים השונים שבי? באילו אופנים אני מופיע אותם בשדות/זירות חיים שונות? לדוגמא: האם אני מביא את היצירתיות שלי (בצורת חשיבה, דרך פעולה או כתנועת חיים - שחרור, צחוק) לעבודה? הביתה?
- האם אני מזהה פערים גדולים באופן בו אני מתנהל במרחבים שונים?
 - מה 'יראו' עלי אנשים שונים בשדות החיים השונים?
 - האם החלקים השונים מתקוטטים אחד עם השני? משלימים?
 - אלו חלקים 'רדומים' והייתי רוצה להחיות?
 - איזה חלקים אני פחות אוהב?
 - איזו עבודה עם החלקים תאפשר לי צמיחה?

ד. כיוון ההתבוננות

בעבודת הדיוקן אפשר לקיים התבוננות משני כיוונים - 'מבפנים החוצה' ו'מבחוץ פנימה'.

מבפנים החוצה: היכרות עם הצדדים השונים בתוכנו - התכונות, הדפוסים, אמונות היסוד (או האמונות המגבילות) שיש לנו על עצמנו ובחינה באיזה אופן הם 'מפעילים' אותנו? כמה בחירה ותנועה יש לנו ובנו?

מבחוץ פנימה: אנחנו 'מזמינים' מראות באופן יזום, או פותחים את עצמנו למראות שאנחנו מקבלים מהסובבים אותנו - במרחב האישי והמקצועי. המראות מאפשרות לנו להבין איך הפעולות והכוונות שלנו מתפרשות על ידי הסובבים אותנו. כך ניתנת לנו האפשרות לברר האם יש פער בין איך שאנחנו רואים ותופסים את עצמנו וההתנהלות שלנו לבין האופן שאחרים חווים אותנו?