

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **וידאו תרפיה: תחום חדש, ייחודי ומרתק**

"בווידיאו תרפיה יוצאים מהשגרה, נכנסים לעולם אחר, מותר בו הכול, אתה יכול להיות מי שאתה רוצה, איש רע, אישה זקנה, גבר, אישה, הומו, .. אתה יכול להיות הכול, העיקר שתהיה משהו! וזה משחרר וזו תחושה נפלאה..."

בווידיאו תרפיה המטופל יכול להיות, הבמאי, התסריטאי, הצלם, השחקן וגם הצופה.

הווידיאו הינו כלי עוצמתי. כלי שניתן ללמוד ממנו רבות על האדם שתסרט, צילם, שיחק, ערך.....

כל בחירה היא בעלת משמעות ייחודית ומעניקה למטופל את התחושה שהוא 'השחקן הראשי' בחייו.

תוך שימוש באביזרים ובטכנולוגיה המטופל מביע את עצמו ואת מחשבותיו ולאחר מכן גם צופה ביצירתו ובעצמו.

האפשרות להתבוננות אובייקטיבית באמצעות הצפייה בעצמך היא החידוש והעוצמה בשיטה תרפויטית זו. באמצעות הצפייה נוצרות תובנות והארות, מתפתחת מודעות רחבה יותר שאינה מתאפשרת במדיומים אחרים.

הווידיאו הינו כלי יצירתי המהווה מיכל למגוון צורות ואופני הביטוי האישי והאמנותי. הוא משמש אמצעי מידי, נגיש ופשוט להפעלה ללא צורך בידע בצילום וביכולת טכנית.

התהליך הטיפולי מתנהל באופן פרטני וקבוצתי. הוא מעניק תחושת העצמה, שחרור, הנאה, קבלה עצמית ויצירת קשר באופן מילולי ולא מילולי. גילוי הכוחות החבויים, ועיבוד התחושות והרגשות המודחקים יוצרים שינוי בתפיסה העצמית בפרק זמן קצר.

"אין לי ספק שהווידיאו תרפיה הוא כלי של שינוי, צמיחה, התפתחות והעצמה. מדהים איך באמצעות צילום כמעט אינטואיטיבי (לא מתוכנן לפי תסריט או עם שחקנים), העריכה של החומרים והצפייה בסרטון הגמור אפשרו לי להסתכל פנימה, לבנות עוד נדבך בהגדרת הזהות העצמית שלי ולהבין קצת יותר את מעמקי נפשי."

הטיפול מתאים לכל הגילאים ומצליח לחולל שינוי בקשיים סביב דימוי עצמי, חוסר ביטחון ביישנות, הפרעות קשב וריכוז היפראקטיביות, פחדים וחרדות, מצבי רוח, קשיים חברתיים, בעיות התנהגות, תחושת בדידות, דיכאון, קשיים בזוגיות, משברי חיים (גירושין, אובדן, פיטורין וכו'), התמכרויות, התנהגויות כפייתיות, הפרעות אכילה, פוסט-טראומה, קשיים במיניות.

הטיפול בילדים מלווה בהדרכת הורים ובשילוב הצוות החינוכי במידת הצורך.

עדית רז כסלו, M.A. לזלי קולג'. מרצה ומטפלת בווידיאו תרפיה בילדים ונוער החל מ1994.  
חלוצה בתחום הווידיאו תרפיה בארץ, ספרה "הווידיאו-ראי הנפש" יצא לאור בהוצאת  
'ילדים'. (המועצה לילד החוסה).

מנחה בתכנית להכשרת מטפלים בתנועה אומניות וסינמה תרפיה במכללה האקדמית  
בוינגייט.