Сущность и техники фототерапии

The Essence and the Techniques of Phototherapy

Вайзер Джуди (Weiser, Judy)

В статье рассматривается система фототерапевтических техник, демонстрируется возможность их использования квалифицированными психотерапевтами (арт-терапевтами). После краткого обзора теоретических основ фототерапии, ее сходства и отличий от арт-терапии и терапевтической фотографии приводится описание пяти основных техник фототерапии с примерами из практики.

The article presents the system of phototherapeutic techniques and some possibilities of their use by a qualified therapist (art therapist) are demonstrated. After the brief description of theoretical basis of phototherapy, its similarities and differences from therapy and therapeutic photography the description of the five main phoptotherapeutic techniques illustrated with the clinical examples is given.

Введение

Фототерапия подразумевают использование личных снимков и семейных фотографий клиентов, а точнее, чувств, воспоминаний, мыслей и информации, которые ими порождаются, в качестве катализаторов терапевтической коммуникации. Фототерапию можно рассматривать как взаимосвязанную систему техник консультирования, базирующихся на фотографии. Эта система техник используется подготовленными психотерапевтами как часть психотерапевтической практики, для того чтобы лучше понять и изучить жизнь клиентов, помогая им узнать и изменить себя. Поскольку фототерапия – это, скорее, фотография-коммуникация, нежели фотография-искусство, для эффективной терапии не требуется никакой предшествующий опыт работы с фотокамерой или знание фотоискусства.

Каждый личный снимок является одним из типов автопортрета, так называемым «зеркалом памяти», которые возвращают моменты и людей, которые были забыты. Все вместе эти фотографии делают видимым личные истории из жизни людей, становясь визуальной маркировкой мест, где они были (эмоционально, так же как физически), а может быть, и где они еще побывают. Даже их реакции на открытки, картинки журналов, и снимки, сделанные другими могут рассказать об их собственной внутренней жизни и их секретах.

Фактическое значение любой фотографии – не столько в ее визуальных фактах, столько в том, что эти детали вызывают в уме (и сердце) каждого зрителя. Смотря на снимок, люди спонтанно создают представление, и это может иметь или не иметь значение**,** исходя из того**,** что фотограф первоначально намеревался передать.

Таким образом, значение фотоснимка (и заключенное в нем «эмоциональное «сообщение») зависит от того, кто смотрит, потому что восприятие людей и уникальные события жизни автоматически создают и определяют то, что они видят как реальность. Поэтому, реакции людей на фотографии, которые они находят особенными, могут фактически показать много о человеке, если задавать правильно вопросы.

Много лет назад я заметила, что разговоры с людьми об их личных и семейных фотографиях давали намного больше фактической и психологической информации, чем ответы на прямые вопросы. Я также обратила внимание на то, что аналогичная ситуация наблюдается, когда люди смотрят мои фотографии. Для меня как художника интересно узнавать о том, что люди видят и чувствуют, глядя на образы. Меня всякий раз поражал эффект неосознанного выборочного внимания на то, насколько различно восприятие одного и того же предмета разными людьми. Я стала понимать, что невозможно однозначно предсказать, что именно люди могут увидеть в фотографиях, а также то, какие эмоции вызовет у них тот или иной образ.

Как психотерапевт я была также заинтригована дополнительной невербальной коммуникацией, происходящей по мере восприятия деталей фотографии. Таким образом от изначального понимания фотографии как искусства я опытным путем пришла к тому, что фотографии служат катализаторами, освобождающими давно забытые, неосознаваемые переживания и воспоминания. В свою очередь, это привело меня к мысли о том, что обычные личные и семейные фотоснимки и альбомы могут быть мощными инструментами в руках терапевта. Это побудило меня заняться развитием техник фототерапии, созданием комплексной системы для их эффективного использования в психологическом консультировании и психотерапии.

Как психотерапевты используют фотографии

Многие люди не задумываются о том, почему они хранят фотографии. Фотографии всегда хранят истории, независимо от их художественной ценности (которой они также могут обладать), однако каждая фотография рассказывает историю по-своему в зависимости от того, кто неосознанно придает ей смыслы в процессе изучения.

Это делает обычные снимки не только превосходными естественными катализаторами социального общения, но также полезным инструментом в ситуации, когда вербальная коммуникация не является достаточно эффективной (например, в процессе психотерапии). Моменты, запечатлеваемые на снимках, настолько обычны, что люди редко задумываются над тем, что происходит, когда они пытаются осознать увиденное. Это не только демонстрирует сильное влияние обычных «нехудожественных» снимков на жизнь большинства людей, но также позволяет объяснить, почему фотография так отличается от иных видов медийного художественного выражения, особенно при ее использовании в терапевтических целях (или целях самопознания).

Под руководством специалиста клиенты изучают, какое значение имеют личные снимки и семейные альбомы, их эмоциональную составляющую в дополнение к визуальной. Такая информация скрыта в личных фото клиента, но если она может быть использована, чтобы сфокусировать терапевтический диалог, то обычно возникает более или менее просматриваемая связь с бессознательным.

Сеанс фототерапии включает в себя не только изучение готовых фотографий, но и фотографирование разных объектов и людей (включая самого клиента), представление, обсуждение, выслушивание, реконструкцию фотогнимков с целью создания или иллюстрации нарративов, собранных на встрече, восстановленных в памяти или воображении, интегрированных в арт-терапевтическую продукцию или даже включенных в оживленный диалог с другими фотографиями.

Таким образом, фототерапия предполагает, что клиенты не только участвуют в процессе взаимодействия со снимками или их создают, но и исследуют и воссоздают общую картину переживаний, вызванных снимками, и делают это под руководством квалифицированного психотерапевта – для того, чтобы эта информация способствовала лучшему пониманию клиентов себя и своих отношений.

В отличие от фототерапии, в терапевтической фотографии человек использует фотографии и процесс фотосъемки самостоятельно (без контроля со стороны психотерапевта) «для себя» – в целях творческого самовыражения, самопознания, социальных, политических или личных изменений, вне формального контекста консультации (то есть, когда не присутствует психотерапевт, который руководит процессом и обсуждает опыт клиента в специально организованном контексте консультации).

И хотя результаты базирующегося на фотографии самоисследования (фотография-как-терапия, терапевтическая фотография) часто являются по сути «терапевтическими», особенно при использовании фотоаппарата в качестве агента для персональных и общественных изменений, это все же не то же самое, что работа на основе фотографии под наблюдением профессионала (фотография-в-психотерапии, фототерапия).

В качестве особого психотерапевтического инструмента фотография вовлекает людей во взаимодействие с их уникальными визуальными конструктами реальности. Поэтому техники фототерапии могут быть особенно ценными в работе с людьми с физическими или психическими ограничениями, представителями маргинальных социальных групп, в работе с мультикультурным населением, инвалидами, сексуальными меньшинствами, с людьми, имеющими специальные потребности и другими группами. Она также полезна в тренингах по вопросам культурного разнообразия, разрешения конфликтов, в процессе консультирования семей и в других областях.

Теперь, когда для широкой публики становится более доступно использование электронных технологий и цифровых изображений, появляются восхитительные возможности для использования фото как вспомогательного инструмента в работе с клиентами, у которых есть сканеры или семейные сайты, или тех, кто может принять участие в *online* и кибер-терапии.

Фотография и арт-терапия

В течение последних десятилетий сложилось множество методов арт-терапии, основанных на использовании изобразительного искусства в качестве символического языка, выражающего то, что невозможно выразить словами. Подобные методы способствовали усовершенствованию процесса вербальной психотерапии, которая на протяжении долгого времени являлась единственно возможным подходом. В то же время, фотография как достаточно привычное и мощное (в плане эмоционального воздействия) художественное средство стала использоваться в качестве вспомогательного терапевтического инструмента не только в арт-терапии, но в разных видах вербальной психотерапии.

Арт-терапия основана на применении разных изобразительных средств в процессе работы специалиста с клиентом. Клиент может воспользоваться этими средствами в качестве инструментов выражения своих идей и переживаний в процессе взаимодействия со специалистом (арт-терапевтом). К сожалению термином «арт-терапия» иногда называют и

то, когда человек самостоятельно занимается изобразительной деятельностью, и при этом достигаются определенные терапевтические эффекты. Поэтому, неудивительно, что люди иногда путаются, когда им говорят об арт-терапии, а на самом деле применяются методики терапевтического изобразительного искусства (*therapeutic art*).

Изучая сферу арт-терапии, я посчитала необходимым концептуализировать различные ее формы не как противоположности, но как континуум между двумя полюсами – изобразительное искусство во время психотерапии, с одной стороны, и изобразительное искусство как спонтанная терапия, с другой стороны. Аналогичным образом, можно рассмотреть континуум разных практик фототерапии и терапевтической фотографии, на одном полюсе которого располагается фотография в процессе психотерапии, а на другом – фотография как терапия (терапевтическая фотография).

Важно осознавать, что арт-терапия и фототерапия не учитывают эстетическую ценность творчества клиентов; успех арт-терапии и фототерапии заключается в применении изобразительного искусства и фотографии скорее как средства коммуникации, чем эстетических феноменов.

Фотография является привычным и относительно простым видом творчества, в котором у большинства клиентов уже есть успехи. Обычно клиенты показывают свои снимки психотерапевту, уже зная из опыта, что для их создания не требуется специальных художественных навыков. Поскольку почти все фотографируют или хранят личные снимки, то просьба принести свои фотографии или сделать новые в процессе психотерапии часто воспринимается легко и даже с удовольствием, ведь обмен фотографиями и их обсуждение – это нормальная социальная практика. Фототерапия рассматривает фотографию именно как коммуникацию, поэтому ни клиент, ни психотерапевт не обязаны обладать опытом в фотографии, разбираться в камерах и искусстве фотографии, для того, чтобы использовать фототерапевтические техники.

Фототерапия и арт-терапия представляются как разные терапевтические системы. В то же время, они неотделимы друг от друга. Они, скорее, различаются «продуктом» и процессом, поскольку используют разные средства выразительности. Оба эти вида психотерапии придают визуальную форму переживаниям, делают видимым невидимое. D. Krauss (Krauss D., 1983) весьма красноречиво сравнивает арт-терапию и фототерапию: «Оба типа терапии используют проекции, символические репрезентации внутренней реальности. В результате социализации использование фотокамеры лишь делает данную проекцию более точной и реалистичной, чем иные изобразительные репрезентации. Однако, оба эти типа терапии – не более, чем символические предположения о реальности. Оба они дают клиентам возможность с помощью изображений творить, переживать опыт и извлекать пользу из изучения символов, что позволяет осознавать себя» (P. 53).

Хотя арт-терапия и фототерапия используют методику проекции, очевидно, что они делают это по-разному. В арт-терапии переживания клиента находят внешнее, визуальное выражение в процессе изобразительной деятельности. При этом создаваемый образ может не соответствовать образам внешней реальности, являться ее искажением или трансформацией. Фотография же, как правило, отражает внешнюю реальность: «Поскольку арт-терапия находится под воздействием внутренних объектов, облеченных во внешнюю форму, а фототерапия – под воздействием интериоризированных внешних объектов, то очевидно, что данные терапевтические приемы работают с разными аспектами личностного символизма» (Krauss D., 1983, P. 53).

D. Krauss (Krauss D., 1983) также подчеркивает особую ценность документальности снимков, формирующей личные истории клиентов: «Личные и семейные фотографии…это щедрый источник проективных и физических данных, которые невозможно получить иным путем. Они служат источником биографической информации об отношениях клиента с миром вне процесса психотерапии» (P. 53), включая информацию о членах семьи, зафиксированную не с помощью слов, а с помощью камеры. Одним из наиболее важных преимуществ использования фотографий в терапии в дополнение к личному художественному самовыражению является то, что клиенты могут увидеть себя так. как это невозможно без использования камеры. Они могут увидеть себя со стороны, в непривычных для себя ракурсах, среди других людей. Сделать это объективно при помощи рисунков достаточно сложно. Поскольку фотографические репрезентации фиксируются во времени и пространстве механическим (в настоящее время – также электронным) устройством, клиенты полагают, что подобные снимки более «правдивы», чем нарисованные портреты.

Основные техники фототерапии

Создание фотографий, или участие в сеансе фототерапии, являются только началом. Как только фотография предъявлена, следующий шаг должен активизировать воспоминания (исследование ее визуальных сообщений, диалог, задавание вопросов, рассмотрение результатов предполагаемых изменений или различных точек зрения и т. д.). То, что для фотографа становится конечным «пунктом назначения» (художественная фотография), для фототерапевта составляет лишь начало.

Главная задача терапевта – поощрить и поддержать личные открытия клиента, исследуя и взаимодействуя с обычными личными и семейными снимками, которые он показывает, создает, коллекционирует (такими как открытки, фотографии из журналов, поздравительные открытки и т. д.), вспоминает, активно восстанавливает или даже только воображает. Каждый из пяти методов фототерапии соединен с одним из следующих пяти видов фотографий, и они часто используются в различных комбинациях друг с другом и с другими арт-терапевтическими и художественными техниками.

1. Фотографии, найденные или созданные клиентом с помощью фотокамеры, коллекция изображений людей и другие образы, взятые клиентиом из журналов, интернета, представленные на открытках и так далее.
2. Фотографии клиента, сделанные другими людьми, где клиент специально позирует, или его снимки, сделанные спонтанно.
3. Автопортреты – любые фотографии самого себя, сделанные клиентом, когда он контролирует процесс создания снимка.
4. Семейные альбомы и другие биографические фотоколлекции – фотографии семьи клиента или семейные снимки по выбору, хранимые в альбомах или более свободно организуемые в нарративы – фотоснимки на стенах или дверцах холодильников, в бумажниках или настольных фоторамках, в компьютере или на семейных сайтах. Все эти фотографии собираются для документирования личного жизненного нарратива и прошлого клиента, и в отличие от отдельных снимков, подобные альбомы живут своей жизнью.

5. Техника «фото-проекций», которая исходит из того феноменологического факта, что смысл снимка главным образом формируется зрителем в процессе восприятия. Любая фотография, воспринимаемая человеком, вызывает реакции, которые проецируются из его или ее внутренней карты реальности, определяя то, как люди придают значение тому, что видят. Следовательно, данная техника не связана с определенным типом фотографии, но сосредоточена на менее осязаемой границе между фотографией и зрителем (или автором), «области», в пределах которой каждый человек формирует собственную, уникальную реакцию на увиденное. Данная техника лежит в основе всех интеракций между человеком и фотографиями и в первую очередь связана со способами и причинами, по которым человек так или иначе понимает смысл любой фотографии. Значение всегда проецируется зрителем на фотографический образ, и не существует универсальных, объективных значений образов для всех зрителей.

Все вышеперечисленные техники более подробно представлены в моих публикациях (Weiser J., 1993, 1999б 2002) В целом, каждый тип интеракций человека с фотографиями (каждая фототерапевтическая техника) имеет свои плюсы и минусы и может применяться в комбинации с другими типами и различными художественными техниками и материалами с целью усиления терапевтического эффекта. Обучившись применению данных техник, психотерапевты могут развивать собственные подходы применительно к определенным ситуациям.

Поскольку техники фототерапии являются комплексом вспомогательных инструментов «активации», а не фиксированными рекомендациями, основанными на определенным теоретических принципах или психотерапевтической системе, они могут использоваться любым квалифицированным психотерапевтом, независимо от концептуального подхода, специализации, предполагаемой модели вмешательства или степени предварительного знакомства с искусством фотографии. Особую ценность данные техники могут иметь для арт-терапевтов.

Фотографии, найденные или созданные клиентом

Помимо фотографий, которые клиенты делают с помощью своих камер или приносят из личного архива «найденных» изображений, данная методика также работает с копированными, коллажированными, сканированными или цифровыми фотографиями. Психотерапевты не просто изучают факты по снимкам клиента, но выявляют более общие закономерности в повторении тем, личных символов и метафор, а также прочей информации, о которой клиент мог не догадываться.

Фотоснимки, которые приносят клиенты (по своей инициативе или по просьбе психотерапевта), могут использоваться для проведения фокусированных дискуссий. Помимо изучения готовых снимков, принесенных клиентом на сеанс, психотерапевт также может разработать для него «домашнее задание», связанное с активным поиском и сбором снимков или фотографированием с определенной целью, например, для того, чтобы затронуть конкретные темы, требующие более глубокого изучения. Задания по поиску или созданию фотографий не должны быть слишком конкретными. Можно найти или снять то, что впечатляет клиента. При этом выбор «чужих» фотографий дает клиенту повышает безопасность проводимого исследования.

Опыт одной клиентки демонстрирует, как снятые ею фотографии неожиданно предстали в новом свете, превратились в источник информации о ней самой. Она сказала мне, что после просмотра балетной репетиции племянницы, она решила взять камеру и сделать как можно больше снимков, потому что «за детьми всегда так интересно наблюдать». Являясь как любящей тетей, так и фотографом-любителем, женщина сняла не только племянницу, но и других детей, которые изо всех сил старались хорошо танцевать. Она упомянула, что ее племянница хорошо выступала.

Когда я спросила, почему она это сказала, и так ли важно успешное выступление в пятилетнем возрасте, женщина на мгновение задумалась и ответила: «Знаете, я отсняла три катушки фотопленки и на большинстве снимков запечатлены неловкие, неуклюжие движения маленьких девочек. В моей семье девочки автоматически должны были идти в балетную школу. Я была высокой, крепкой девочкой-сорванцом, и упражнения в пачке раз в неделю не приносили мне удовольствия. По сути, опыт был крайне травматичный…Я полностью подавила в себе эти детские воспоминания…Я никогда не думала, что я – часть всего этого…Я так походила на этих девчушек, когда мои родители отдали меня в ту дурацкую школу для девочек. Все стало на свои места, как только я увидела, почувствовала связь с этими снимками».

Мы продолжили разговор о том, как они ощущала в детстве ожидания своей семьи и общества в отношении своего поведения. Мы попытались найти связь между ее детскими уроками танцевального мастерства и настоящей жизненной ситуацией – одинокая женщина-специалист, на которую возложен целый ряд ожиданий. Ее наивные снимки, изначально сделанные лишь ради забавы, после их исследования и деконструкции выявили несколько ранее неосознанных связей с прошлым.

Примером работы со снимками, снятыми по заданию психотерапевт, может быть следующий случай. Рут было 9 лет, последние пять из них она жила в приемной семье (в которую попала из-за физического и сексуального насилия со стороны отца и недостаточной заботы со стороны родителей). Консультируя Рут в течение нескольких месяцев, я считала ее отзывчивой и довольно общительной, однако ее эмоциональная экспрессия казалась мне весьма ограниченной.

Ее приемная мать была весьма обеспокоена. Ей казалось, что Рут все более отдаляется от нее. О чем бы я ни спрашивала Рут, она отделывалась формальными ответами. Я не могла понять, что является причиной эмоциональных всплесков и подавленности, проявлявшихся дома, ее нарастающей отчужденности от приемных родителей.

Выяснив, что она любит снимать на свою простую автоматическую камеру, я дала ей несколько фото-заданий. Полагая, что следует исследовать отношения девочки и приемной матери, я предложила ей пойти в парк и сфотографировать людей разного возраста, в особенности – матерей. Мне хотелось выяснить, как Рут видит «хороших» и «плохих» матерей, отношения, которые она принимает или не принимает, а также иную информацию, которая могла «всплыть» случайно при выполнении задания.

На фотографиях, которые Рут принесла на следующую консультацию, были изображены разные люди, в основном, женского пола. На большинстве снимков – играющие дети и мамы, матери с детьми в колясках или одеялах, матери, качающие качели, матери, разговаривающие с маленькими девочками. Однако, Рут не принесла ни одной фотографии, на которой был бы изображен ребенок (или группа детей) без взрослой женщины рядом.

Я просмотрела все фотографии и отметила несколько из них, на которых были изображены женщины, и спросила Рут, являются ли они матерями. В кратком ответе Рут раскрыла мне все то, что происходило в ее сознании, то, что, скорее всего, она сама не осознавала: «Они – не матери вообще или плохие матери, потому что рядом с ними нет детей!»

Глядя на прошлое Рут, можно понять, что эта девочка, испытавшая жестокое обращение в раннем детстве, чувствовала себя незащищенной, когда рядом с ней не было мамы. Возможно, она перенесла эти переживания на ситуацию с приемной матерью, которая вышла на работу, «бросив» своего ребенка, вместо того, чтобы всегда быть с ним рядом. Ситуация также отразилась и на Рут, поскольку приемная мать теперь не могла постоянно находиться рядом ней Фотографии способствовали началу диалога и достижению взаимопонимания между всеми сторонами.

Фотопортреты клиента, сделанные другими людьми

Фотопортреты, снятые другими людьми, позволяют клиентам увидеть себя со стороны. Люди редко задумываются о том, как они бессознательно транслируют визуальную информацию о себе другим, наблюдающим за ними (или рассматривающим их фотографии). Люди часто удивляются, видя себя на фотографиях совсем другими – не такими, какими они себя представляли.

Терапевтически полезным может быть сравнение постановочных и репортажных снимков, а также фотопортретов, сделанных разными фотографами, что позволяет увидеть, насколько отличаются их изображения. В отличие от техники автопортрета, когда клиенты работают со своими изображениями, сделанными самостоятельно, без внешнего вмешательства, в данной технике используются фотографии клиентов, сделанные другими людьми, принимающими решение о том, где, когда, как и почему необходимо было сделать эти снимки. Клиент в данном случае, даже позируя для фотографа, обладает меньшим контролем над результатом.

Клиентам также можно дать задание отснять свои портреты, например, с помощью друзей или членов семьи, а затем сфотографироваться с каждым из них. Индивидуальные фото можно сравнить с групповыми, а репортажные снимки – с постановочными.

Одна женщина сказала мне, что решила разойтись со своим сожителем, сказав следующее: «В прошлом он слишком часто мною манипулировал, но так, что манипулирование представлялось мне чем-то иным…Он считал, что мы должны сразу, без промедления пожениться, так как он не хотел остаться один после пережитого развода. Вскоре я поняла, что абсолютно не умеет приспосабливаться к другому человеку. Он пользовался моим терпением, моей энергией. Одной из причин, подтолкнувшей меня к принятию окончательного решения о прекращении отношений, стало неожиданное осознание того, что на каждой совместной фотографии, сделанной другими или даже на его фотоаппарат, он властно держит меня за шею, практически душит. На каждой чертовой фотографии!...Я чувствовала, что на меня постоянно давят. Мои силы, направляемые на то, чтобы поддерживать его, ослабевают…Мои друзья, комментируя эти фотографии, говорили: «Крепко он к тебе прилип», но я их не слушала. Я поняла это лишь, когда разложила перед собой все фотографии и увидела их все вместе, вот это да!...»

Автопортреты

Автопортреты клиентов – фотоснимки, сделанные без вмешательства посторонних – позволяют им изучать себя, когда никто другой не наблюдает за ними, не судит о результатах и не пытается контролировать процесс. Независимо от того, является ли съемка спонтанной (с целью получить мгновенные снимки на сеансе терапии), или фотографии снимают и собирают по заданию терапевта, каждый такой снимок – это персональное (само)исследование определенных граней собственной личности.

Поскольку вопросы самооценки, самопознания, уверенности в себе и самовосприятия лежат в основе большинства проблем клиентов, способность увидеть себя вне зависимости, вне связи с окружающими, обладает мощным терапевтическим эффектом. А поскольку фотоавтопортреты представляют собой прямой невербальный контакт с собственным «Я», то, вызывая эмоции, они могут не только улучшить ситуацию, но и представлять собой определенную угрозу.

Под внимательным руководством консультанта даже в наиболее чувствительные моменты «столкновения» с собственным «Я», клиенты могут использовать автопортреты для налаживания внутреннего диалога с собой, изучая собственные открытия под наблюдением специалиста.

Примером может являться работа с Ли. Готовясь создать фотоавтопортрет, он уже семь лет быть ВИЧ-инфицирован. Фотографию делала его подруга, но она лишь нажимала по указанию Ли кнопку фотоаппарата. Полчаса он старательно подбирал позу. После того, как пленку проявили и снимки распечатали, Ли выбрал одну фотографию, поместил ее в рамку и повесил над кроватью. Ли никому не показывал снимок, кроме своей подруги и психотерапевта.

Снимок был сделан в тот момент, когда Ли понял, что вскоре умрет. На фотографии он лежит в детской кроватке, свернувшись в калач и засунув в рот палец. По поводу своего автопортрета Ли сказал следующее: «Когда я был ребенком, жизнь была прекрасна. Я был в тепле, чист и сыт. Я был окружен безграничной любовью родителей. Мир был безопасным и дружелюбным. Когда я впервые узнал, что инфицирован, это была ранняя стадия, когда никто не знал, что такое ВИЧ и как с ним бороться. Я даже не знал, что рискую. Когда мне сказали, что мне скоро станет хуже, и я умру, я похолодел от ужаса. Мое сердце замерло от страха. Я почувствовал себя изнасилованным. Это была целая палитра ужасных ощущений. Я чувствовал несправедливость и не мог себя защитить…О чем это фото? Когда я впервые узнал диагноз, я почувствовал себя маленьким мальчиком, который кричит: «Хочу к маме!» Но мама уже давно умерла, поэтому мне некуда было идти, не к кому забраться на колени. Мой друг уже умер, а семья отвернулась от меня, когда узнала, что я гей. Они не знали, что у меня ВИЧ, и я не хотел лишний раз доставлять им удовольствие сказать мне, что это кара божья. Мои друзья меня понимают, но не могут примириться с тем, что я умираю, так же, как не могу и я. Я еще не готов и не уверен, что когда-нибудь буду готов.

Каждый раз, когда я начинаю думать об этом, мне становится все страшнее и страшнее, и мне хочется найти безопасное место, где я мог бы задержать дыхание и на некоторое время забыть про ВИЧ. Я ненадолго переехал в загородный дом своей подруге, и когда был там, в одной комнате увидел детскую кроватку. Это вернуло мне воспоминания о

детстве, когда я помещался в такую же кроватку. Я в ту же минуту решил забраться в нее И, знаете, там я почувствовал себя в безопасности. На следующий день я попросил мою подругу зайти в ту комнату и снова залез в кроватку. Я хотел запомнить то место, в котором однажды был счастлив, не испытывал тревог и не знал, что такое смерть. Время от времени я смотрю на эту фотографию и вспоминаю, что значит не испытывать страха. От этого мне на некоторое время становится лучше…»

Семейный альбом и другие биографические фотоколлекции

Фотоальбом и схожие подборки снимков, фиксирующих «историю семьи» - это совокупность фотографий предыдущих трех типов. Однако, в случае, когда они составляют упорядоченную совокупность снимков, формирующих более масштабную картину (например, альбом), все они получают вторую жизнь: их нарративная система простирается далеко за пределы определенного типа фотографий, задействованных в любой из четырех техник фототерапии. По этой причине работу с семейными альбомами и другими автобиографическими снимками необходимо рассматривать как отдельную технику фототерапии.

В альбомах фиксируют особенные моменты, места, людей (и домашних животных), значимых в жизни семьи или человека, создавшего этот альбом. На страницах фотоальбомов представлены не только отдельные личности, но и то, как они вписаны в многочисленные, более широкие контексты и семейные системы. Во многих отношениях семейные альбомы – это (в метафорическом смысле) их дом и основа их идентичности.

Альбомы обычно создаются с целью показать семью «с лучшей стороны». Согласно нарративной (конструктивистской) теории, любая история создается из последовательности предложений, в которых важен не только выбор отдельных слов, но также их порядок. Если слова заменить на снимки, то легко заметить, что семейный альбом – это не объективный документ семейной истории, но личная конструкция из выбранных фактов таким образом, история, конструируемая на страницах альбома, всегда будет избирательной.

Обобщенная, идеализированная семейная история, представленная на страницах альбома, редко схожа с личными воспоминаниями, поэтому имеет смысл попросить клиентов вернуться в прошлое и реконструировать альбом по-своему, воссоздать свою версию истории. Это позволяет взглянуть на семенные отношения с иной точки зрения, в в соответствии с восприятием реальности самим клиентом.

Примером работы с фотоальбомом может быть случай, когда клиентка по имени Элен принесла фотографию из своего семейного альбома на мое предложение «рассказать о своем детстве с помощью фотографий». Она так прокомментировала снимок: «Эта фотография имеет для меня большое значение по нескольким причинам. Я ценю ее за единение, близость трех изображенных на ней людей (меня в 5-летнем возрасте, моей 8-летней сестры и матери). Фотография была сделана за год до того, как мои родители развелись, так что для меня это единственное документальное свидетельство о загородной прогулке «настоящей» семьи. Здесь я вижу в глазах мамы глубокую привязанность к фотографу (моему отцу), что редко можно видеть на других снимках. Мы трое (а скорее четверо) кажемся очень дружной семьей, что довольно обманчиво. Однако я бережно храню этот идеальный образ».

Мы изучили фотографию, обсудили каждого человека на ней, чувства, вызванные снимком. В то время, как я обращала внимание на «главные» объекты, не замечая мелкие детали снимка, такие как ботинок или пучок травы в кадре, Элен вдруг неожиданно и с раздражением отметила изображенную на снимке газету: «Мои идеализированное представление об этом кадре изменилось лишь сейчас, когда я заметила в кадре газету – на камнях рядом с мамой. И чем больше я думаю о символическом значении газеты, тем больше это меня беспокоит. На той прогулке мама могла не быть с нами в полной мере, предпочитала читать, а не заниматься с нами. Это говорит о том, что я хотела иметь мать, которая бы на первый план ставила воспитание детей, а не собственную интеллектуальную жизнь. Это говорит о моей неосознанной потребности в матери, по-настоящему любящей моего отца. Мой гнев был направлен на газету, за то, что она разрушила мое восприятие снимка, на котором, как я была убеждена раньше, запечатлен счастливый семейный пикник».

Когда я спросила, что произойдет, если газеты на снимке не будет, если ее, например, вырезать, Элен ответила: «Это будет неправильно, нечестно». Однако через несколько месяцев, когда Элен делала коллаж из старых фотографий ко дню рождения матери, она задумалась, вырезать или оставить газету на снимке. В итоге она решила ее вырезать, «отчасти потому, что на коллаже не было достаточно места, но в основном потому, что я решила уважить свое восприятие, и не важно, насколько это реалистично».

Фотопроекции

Взгляд человека на любую фотографию порождает мысли и чувства, проецируемые его внутренней картой реальности. Она определяет то, что он видит. Следовательно, «подлинный» смысл фотографии содержится не в самой фотографии, но во взаимодействии между снимком и зрителем, в процессе которого каждый формирует свое собственное, уникальное представление об увиденном.

Данная техника называется «фотопроекции». Проецирование личных значений и чувств на фотографию делает данную технику ценным инструментом психотерапии, помогающей клиенту понять свой способ восприятия реальности. Это относится не только к фотографиям, снятым клиентом, или фото из семейных альбомов, но также к фотографиям, не имеющим прямого отношения к клиентам. Например, газетные фото, почтовые открытки, журнальная реклама и другой фотоматериал, подобранный психотерапевтом, может использоваться для реализации данной техники. Она является неотъемлемой частью остальных техник.

Проективные техники являются для клиентов безопасным способом увидеть свои личные, общественные, семейные, классовые, культурные и иные «фильтры», без риска последующей девальвации ценностей, унижения или осуждения со стороны других людей, не понимающих их в силу их собственных «фильтров». На терапевтических сеансах это может помочь клиентам осознать, что их способ восприятия мира не является единственно возможным. Возможно, они также начнут понимать, что процесс выборочного восприятия имеет место и в других ежедневных интеракциях, когда они воспринимают человека или ситуацию не так, как другие.

Примером фотопроекции может быть ситуация, когда среди множества фотографий, разложенных на столе, женщина выбрала изображение человека, смотрящего из окна

поезда, поскольку этот снимок больше, чем другие, затронул ее эмоционально. Она сказала: «Этот снимок привлек мое внимание, и я взяла его, чтобы лучше рассмотреть. На фото какой-то человек смотрит из разбитого окна. В окне отражаются деревья. Стены вокруг окна сделаны из проклепанных листов стали. Что это? Поезд? Здание? Тюрьма? Это заставило меня задуматься о людях, с которыми я работала в тюрьме. Они были вдали от дома, и даже несмотря на то, что вокруг них были деревья, это все равно была тюрьма.

Но это сторонние мысли. Я знаю, что выбрала это фото потому, что оно говорило что-то обо мне, и ни о ком другом. Я просто не уверена, что именно оно говорило. Я должна на время взять и изучить эту фотографию, чтобы понять, что она значит. Лицо на снимке выглядит усталым, так же себя чувствую и я. Я работаю в школе уже 10 лет, и я просто устала. Устала от постоянной борьбы за деньги, время и душевное равновесие. Устала от постоянной борьбы за то, во что верю. Просто устала. У меня не было отпуска уже семь лет. Почему разбито окно? Где этот человек? Мне показалось, что он в поезде, похожем на тюрьму. Он не может сойти с поезда, пока тот не остановится. Его единственная связь с внешним миром – разбитое окно – мимолетные проблески в моей жизни, прогулки в парке, кофе с друзьями и походы в гости…Этот человек не несчастен. Он просто устал. Люди знают, что не смогут покинуть поезд до конца поездки, которая может длиться годами. Это то, что я чувствую. У меня не было планов надолго остаться в школе. В глубине души я не педагог. Я хотела получить степень в области искусств, выучиться и возможно писать детские книги. Но прошло 10 лет, и я все еще сижу в этом поезде. Я почти забыла, каково это – жить в мире, в котором нет стольких изолирующих чувств и зданий, такие как сочинения (учебные, а не творческие), оценки (они приводят меня в недоумение), равнодушие некоторых педагогов, недостаток времени на отдых, размышления. Когда я смотрю на фото, я чувствую себя подавленной, мне не хватает воздуха. Я вижу деревья, но не могу их потрогать. Я вижу мир вне поезда-тюрьмы, но не могу с него сойти до самого конца пути. При желании я могла бы сойти, но тогда я не попала бы туда, куда мне нужно. Мне нужно попасть в это место, так что приходится терпеть. Это и печалит, и радует. Ведь в конце концов поезд все еще движется».

Четыре года спустя после этой сессии клиентка прочитала собственные слова, и снова посмотрев на эту фотографию, добавила следующее: «Прочитав мои размышления о снимке, на котором я увидела поездку на поезде, я осознала, насколько была несчастна тогда, когда писала дипломный проект в то время и в том учреждении. Однако было что-то, что заставляло меня остаться. Работа по принуждению была похожа на каторгу…Через некоторое время после сеансов фототерапии и моего прозрения я отказалась от участия в программе (это потребовало значительной смелости с моей стороны) и продолжала работать в клинике. Я тут же почувствовала, как с моей души свалился камень, что я снова на свободе, среди деревьев. Теперь я учусь в клинической интернатуре, но это потому что я так хочу, а не потому что надо, и я больше не ощущаю себя пассажиром в этом поезде. Точнее, я чувствую, что время от времени еду, но теперь мне нравится вид за окном, и я знаю, что могу сойти с поезда, если только захочу».

Заключение

Поскольку все пять техник представляют собой единую взаимосвязанную систему, то довольно сложно рассматривать их как пять отдельных частей. Скорее, каждая техника

отчасти формируется остальными или является смежной по отношению к другим. Наиболее эффективным применением данных техник будет их творческое комбинирование друг с другом.

Каждый тип фотографии и техника обладает своими уникальными преимуществами и недостатками. Использование более одной техники обычно полезно в случае, когда в ходе терапии у клиента некий прогресс. Комбинирование двух или более техник может быть эффективно само по себе или в сочетании с арт-терапевтическим техниками. Если акцент делается на автономии клиента, то наиболее подходящими являются первые три техники. Если основное внимание уделяется взаимоотношениям клиента и их ролям в нескольких пересекающихся системах, включая семью, то тогда лучше начать с использования четвертой техники.

Лучший способ понять фототерапевтическую практику – это помнить, что фотографии обладают метафорическим, символическим языком и говорят с бессознательным тех единого слова, так что любой снимок может быть полезен в качестве стимула и катализатора в успешном процессе консультирования. Понимание сути техник, однако, не означает, что психотерапевт знает, как их применять на практике. Например, понимание того, что автопортреты являются мощным инструментом самоанализа, или что альбомы полезны при выявлении динамики властных отношений, само по себе не объясняет, каким образом использовать эти техники, чтобы они выполняли данные функции.

Хорошие психотерапевты не указывают клиентам, что делать (или как видеть), а скорее, помогают им в поисках собственного пути или осуществлении желаемых перемен. Психотерапевты могут лишь помочь вновь открыть и изучить то, о чем клиенты бессознательно догадывались, а также обратить внимание на то, как визуальные коммуникации могут выявить изначальные детали или жизненные паттерны, ранее недоступные сознанию.

Литература:

Krauss D. (1983) Reality, photography and psychotherapy / Phototherapy in mental health (eds. D. Krauss, J. Fryrear). Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, P. 40-56.

Weiser J. (1993, 1999) Phototherapy techniques: exploring the secrets of personal snapshots and family albums. Vancouver: Phototherapy centre Press.

Weiser J. (2002) Phototherapy techniques: exploring the secrets of personal snapshots and family albums // Child and Family, Spring/Summer, P. 16-25.

Сведения об авторе: Джуди Вайзер – сертифицированный арт-терапевт, психолог, психотерапевт, одна из основоположниц фототерапии, директор Центра фототерапии (*PhotoTherapy Centre*), в г. Ванкувере (Канада), автор многочисленных публикаций по теме фототерапии, в частности, такой книги, как «Техники фототерапии: изучение тайн личных снимков и семейных альбомов».