

ФОТОТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПСИХОТЕРАПИИ

М.А. КЕВАЦ

В статье описываются специфические техники использования фотографии в психотерапевтической практике, объединенные в понятие фототерапии канадским психотерапевтом Дж. Вайзер и на настоящий момент мало известные в России. Рассмотрено отличие данного понятия от арт-терапии и терапевтической фотографии. Обозначены функции фотографии, которые обеспечивают возможность ее применения в терапии и находят отражение в фототерапии. Приведены примеры использования фототерапии в мировой практике. Сделаны выводы об аудитории и спектре психологических проблем, в работе с которыми данный инструментарий показывает свою эффективность.

Ключевые слова: психотерапия, психокоррекция, арт-терапия, терапевтическая фотография, фототерапия.

Фотография зародилась в 1822 году и долгое время использовалась в различных областях человеческой деятельности — от архитектуры до криминалистики. Только сейчас она находит применение в лечебно-коррекционной сфере и психологии.

В настоящее время в психологической практике есть методики, которые используют творческий потенциал человека. Большинство из них нашли воплощение в арт-терапии — терапии с применением различных средств выразительности. Однако высокая абстракция конечного продукта данной терапии сужает область ее применения.

В 1975 году канадский психолог, арт-терапевт и фотограф Джуди Вайзер стала использовать фотографию как самостоятельный инструмент терапии. Его уникальные свойства вывели фото из поля арт-терапии и открыли новые возможности для лечебно-коррекционной деятельности. Данный подход получил название фототерапии. Фототерапия — это набор взаимосвязанных психотерапевтических техник с использованием во время терапевтической сессии фотографий, вызывающих у клиента эмоциональный отклик. Она позволяет решать самые

разные задачи: от раскрытия потенциала личности и работы с детскими воспоминаниями до борьбы с дисморфофобическими расстройствами и проблемами половой идентификации [Вайзер, 2009]. Глубокое исследование вопроса, проведенное автором, приводит к выводу, что, несмотря на название, фототерапия по своей сути является инструментарием для терапевтической работы.

В настоящее время данный способ использования фотографии мало известен в России: практически не освещаются возможности использования фототерапии, мало научных исследований этой области и еще меньше квалифицированных специалистов. Зарубежные формы подхода в нашей стране практикуют и распространяют А.И. Копытин (2010) (Санкт-Петербург) и О.И. Перевезенцева (2010) (Москва).

Цель данной работы — показать необходимость применения данного инструментария в психотерапевтической практике. Для этого мы ставим следующие задачи:

1. Рассмотреть и сравнить подходы к использованию фотографии в психотерапии и отделить понятие фототерапии от других понятий.
2. Привести примеры проведения фототерапевтических проектов и представить обратную связь от участников; обосновать эффективность данного инструментария в психотерапевтической практике.
3. Сделать выводы об аудитории, для которой данный подход может быть эффективным.

Фототерапия может включать работу с готовыми фотографиями человека, а также создание снимков в процессе терапии [Weiser, 2002]. Ключевой момент — это создание и/или восприятие фотографических образов, обсуждение и различные творческие преобразования: тематические сочинения, рисование, коллаж, инсталляция готовых снимков, изготовление из фотографий фигур и последующая игра с ними: сценическое представление, движение и танец и т. д. [Вайзер, 2009].

В 1990 году Дж. Вайзер провела первый мастер-класс по фототерапии за пределами Канады. После этого различные формы подхода стали использоваться и разрабатываться специалистами во всем мире: Д. Краусс (1983), Д. Стюарт (1979), Б. Закем (1977), А. Энтин (1985) в США; Й. Спенс и Р. Мартин (1985) в Англии; М. Саволайнен (2009) в Финляндии; К. Нуньез (2012) в Испании, А. И.Копытин (2009), О.И. Перевезенцева в России и др.

Дж. Вайзер, как основоположник подхода, разделила способы использования фотографии в терапии на 3 составляющие: арт-терапия, фототерапия, терапевтическая фотография.

Д. Краусс и Дж. Вайзер считают, что у фототерапии и арт-терапии есть общая основа — они являются символическим предположением о

реальности. Разница состоит в конкретном средстве выразительности (фотография является более реалистичной). Однако, как подчеркивает Д. Краусс (1993,1999), работа с символами здесь происходит по-разному: арт-терапия предполагает, что человек демонстрирует свое внутреннее состояние, собственные представления о происходящем, и он выражает это путем творчества; фототерапия использует внешние реальные символы, через которые человек интерпретирует свое состояние (это может быть проекция своих переживаний на живой объект съемки или предмет, рассказ от его лица; анализ старых семейных снимков; запечатление на фото субъективно важных для человека элементов окружающего пространства для понимания эмоциональных привязок, анализа воспоминаний, и т.д.).

Фототерапия используется терапевтами в непосредственной работе с человеком, а терапевтическая фотография предполагает, что съемка осуществляется за рамками психотерапевтической сессии: для личностного роста, погружения в творческое состояние, изменения мировоззрения — как личного, так и политического, социального и др., укрепления социальных связей или в рамках группового общественного проекта (например, проект «PhotoVoice», позволяющий открыто заявлять о себе и своих проблемах через фотографию). Фототерапия также допускает создание снимков самим терапевтом (Р. Мартин, М. Саволайнен), когда человек находится в определенных условиях и состояниях, будь то погружение в некий возрастной период, примерка социальной роли или иное.

Таким образом, арт-терапия направлена на самовыражение человека путем творчества, и конечная цель этого может варьировать; если человек сделал серию направленных на определенную цель снимков и обсуждает это с терапевтом, это относится к фототерапии; если же снимки остаются для его личного осмысления, речь идет о терапевтической фотографии. Сравнение различных подходов к использованию фотографии в терапии представлено в таблице 1.

Дж. Вайзер видит терапию, связанную с искусством и, в частности, с фотографией как процесс (или «континуум»): изобразительное искусство во время психотерапии с одной стороны и изобразительное искусство как спонтанная терапия с другой стороны (рис. 1). Иными словами, терапия может включать элементы творчества, и наоборот — искусство может трансформироваться в инструмент лечебно-коррекционной деятельности; сущность определяется соотношением этих элементов. Аналогичный подход справедлив в отношении практик фототерапии и терапевтической фотографии, на одном полюсе которого — фотография в процессе психотерапии, а на другом — фотография как терапия (терапевтическая фотография).

Таблица 1

Сравнение различных подходов к использованию фотографии в терапии

Название подхода	Создатель продукта	Инструмент	Субъект терапевтической деятельности	Механизм терапии
Арт-терапия	Клиент	Любой инструмент для создания творческого продукта	Человек, помогающий себе творчеством: самостоятельно, с помощью терапевта или в группе	Самовыражение, демонстрация внутреннего состояния путем творчества
Терапевтическая фотография	Клиент	Фотоаппарат	Человек, помогающий себе творчеством под руководством терапевта	Интерпретация внутреннего состояния через внешние символы
Фототерапия	Терапевт+клиент	Фотоаппарат	Профессиональный терапевт, помогающий людям с помощью снимков	Интерпретация внутреннего состояния через внешние символы, запечатление состояний клиента терапевтом и обсуждение этого в рамках терапевтической сессии



Рис. 1. Терапия искусством и психотерапия как континуум (по Дж. Вайзер)

Главный представитель российской фототерапии А. И. Копытин выделил 11 функций фотографии, которые обеспечивают возможность ее применения в терапии [Копытин, 2003]:

1. **Фокусирующая/актуализирующая функция** позволяет пережить заново события прошлого, переосмыслить их уже в настоящем контексте, завершить негативную ситуацию в более положительном ключе. Эта функция находит применение, например, в методике «Реконструирующей фотографии» Р. Мартин.

2. **Стимулирующая функция** — активизирует сенсорные системы (зрение, кинестетика, тактильная чувствительность и др.), требует мобилизации чувств и изобретательности. Это нужно при воплощении идей человека: через какие символы он это передает, каковы объект и условия съемки творческой композиции; при вхождении в образ для портрета и автопортрета и т.д.

3. **Организирующая функция** — координация различных систем при съемке и при последующем восприятии фотографий: сенсорных, воображения, ассоциаций и т.д.

4. **Объективирующая функция** переключается с фокусирующей. Ключевой момент — в способности фотографии наглядно представлять человеку его переживания и личностные проявления, отражающиеся во внешнем облике и поступках. С помощью этой функции происходит самоидентификация — осознание себя представителем определенной культуры, профессии, национальности и др. По мнению автора, главное — то, что человек может понять, в какой степени его образ соотносится с ощущением себя и с восприятием его другими, что ведет к представлениям о том, что хотелось бы изменить.

5. **Функция отражения динамики** позволяет наблюдать изменения человеческого облика, его внутреннего состояния, отслеживать его собственную интерпретацию снимков с течением времени. Рекомендуется делать серию фотографий на протяжении периода времени, определяемого с учетом поставленных в рамках терапии задач и индивидуальных особенностей клиента.

6. **Смыслообразующая функция** помогает человеку увидеть смысл поступков и переживаний — как своих собственных, так и других людей. Вместе с объективирующей и фокусирующей данная функция дает возможность посмотреть на события и людей отстраненно: иначе воспринять прошлое, открыть новый смысл.

7. **Деконструирующая функция** дополняет смыслообразующую. Основная задача — донести до человека мысль, что его трактовка поступков и переживаний может быть изначально навязанной извне, т.е. быть конструктом (термин постмодерна). Количество вариантов понимания одних и тех же единиц информации не ограничено, но мы учимся делать это так, как принято в окружающих нас условиях: усваиваем социальные правила и нормы, чтобы понимать друг друга, говорить на одном языке и адаптироваться.

Доминирующая в обществе мораль не всегда объективна, целесообразна и комфортна для отдельного человека. Она, в свою очередь, может сама зависеть от идеологии правящих, и эта идеология будет поддерживать в обществе те модели, которые ее укрепляют, и представление о реальности будет преломляться под определенным углом.

Задача фототерапии — освобождение человека от ложных для него конструктов и создание более органичной для него системы, отражающей его реальность.

8. **Функция рефрейминга** помогает человеку по-новому воспринять себя, поместив себя в события или условия, которые в реальности не имели места, например, с помощью коллажа. Здесь могут использоваться разные изображения: фото других людей, на которых человек не при-

существовал, картины событий исторических эпох и др. Данная функция очень близка к методу рефрейминга в нейро-лингвистическом программировании [Болмэн, Терренс, 2005].

9. **Удерживающая (контейнирующая) функция** предполагает, что человек через фотографию может выразить собственные переживания — путем сублимации в творчестве его чувства «удерживаются», направляются в иное русло и не находят отражения в реальности в иных формах (возможно, чрезмерной) экспрессии.

10. **Экспрессивно-катарсическая функция** предполагает, что с помощью фотоаппарата человек может сам создавать снимки, отражающие его эмоциональные состояния, представления о чем-либо и очищаться от тяжелых переживаний, обсуждая их с терапевтом или в группе. Человек может выступать «моделью» и по направлению фототерапевта входить в различные состояния, воплощать любой образ. Здесь человек может отождествлять себя с объектом на фотографии (растением, животным, предметом) — феномен проективной идентификации. Этот метод чаще всего используется в терапевтической фотографии и нашел отражение в технике Р. Мартин [Martin, 1990].

11. **Защитная функция** помогает человеку обезопасить себя в разных аспектах: абстрагироваться от изображения на фотографии; принять решение, что именно ему снимать и когда и кому показывать снимки. Это ощущение владения ситуацией способствует благоприятному исходу терапии.

В заключение приведем примеры использования фототерапии в работе с различными проблемами людей.

В 2009—2011 годах был реализован проект «Обучение и исцеление с помощью фототерапии» — «Learning and Healing with Phototherapy» [Halkola; Koffert; Koulu; Krappala; Loewenthal; Parrell.; Pehunen, 2011] с участием психотерапевтов, медицинских работников, преподавателей и художников. Целью проекта было развитие и распространение фототерапии среди мировых представителей медицины и психологии, а также рост уровня благополучия общества и предотвращение изоляции отдельных его слоев.

Часть семинаров была посвящен людям с особенностями гендерно-половой идентификации: интерсексуалам (ранее именовавшихся гермафродитами) — людям с половыми признаками и элементами строения тела одновременно и мужчины, и женщины — и другим трансгендерам, чья совокупность хромосомного набора и психологических параметров не вписывается в традиционную дихотомическую шкалу, в которой пол и гендер совпадают [Halderman, 2000].

Вместе с педиатром М. Венхойлой (Финляндия) М. Саволайнен разработала индивидуальный подход к данной категории людей. В проекте участвовали 15 человек 25—60 лет. Специалисты работали с личными

и семейными фотографиями для раскрытия персональных особенностей и социальных ролей участников. В процессе были пересмотрены сюжеты их семейных историй для создания более правдивой картины жизни и на основе этого были разработаны новые концепции семьи с учетом индивидуальных особенностей группы. К работе в проекте привлекались и близкие участники, проводились работы в парах. На всем протяжении терапии участники вели дневники, где они могли отследить свою личную историю — с наглядным представлением периодов половой дисфории, дисморфофобии и способов совладания с этими проблемами. Эти материалы помогали им в дальнейшей работе над созданием позитивного представления о своем теле.

Участники проекта подчеркивали важность взаимодействия, основанного на равном диалоге. Совместная работа с близкими помогла людям наладить взаимопонимание, отнестись к ситуации более деликатно и внимательно, создать вместе сильную команду по борьбе с трудностями. Поддержка организаторов и других участников способствовала созданию у аудитории ощущения, что их действительно видят, что они значимы, а их проблемы решаемы [Halkola; Koffert; Koulu; Krappala; Loewenthal; Parrella; Pehunen, 2011].

Другой пример — исследовательский проект Р. Мартин «Демонстрируя себя, демонстрируя старение» («Representing self, representing aging») с привлечением женщин зрелого и пожилого возраста. Фототерапевт разработала для участников проекта сценарии, с помощью которых они могли бы выявить проблемы, возникающие в процессе старения: в рамках собственной личности, при выполнении определенных социальных ролей и т.д. Им было предложено создать фотодневники и пересмотреть взгляды на свой возраст.

Мартин также стремилась, чтобы люди по ту сторону объектива научились отличать подлинные истории своей жизни от того, что сохранилось в памяти по рассказам других [Grover, 1990]. Работая в паре с каждой женщиной, она предлагала рассказать им свою версию жизни.

В интервью одна из участниц делилась мыслями: «Вопрос, который я задавала себе перед тем, как мы начали — это думаю ли я о себе как о пожилой женщине. И ответ, на самом деле, да — мне почти 60... Как я могу так не думать? Мне хочется верить, что все то хорошее, что я сделала, не будет полностью стерто из памяти других к моменту моего 60-летия, и что все будут думать, что ты уже другой человек. Есть что-то в ожиданиях общества, чему иногда тяжело противостоять» [Photo-Therapy].

Каждая участница находила что-то свое: мечты о желаемой когда-то профессии; черты характера, которые хотелось бы развить; понимание, что их жизнь продолжается и полна красок и др. Также они задумались, в каких образах женщина предстает в обществе, как воспринимается:

студентка, мать, работающая женщина, женщина определенной профессии и т.д. Все это помогло им обрести состояние гармонии.

Итак, исходя из функций фотографии, а также областей, в которых работают фототерапевты, можно сделать вывод об аудитории, в работе с которой данный инструмент психотерапии, на наш взгляд, показывает свою эффективность:

— люди с проблемами принятия возрастных изменений (подростки с особенностями строения тела; люди старшего возраста и др.);

— люди с проблемами адаптации в обществе (в связи с особенностями характера; люди из детских домов и пр.);

— люди с особенностями гендерно-половой идентификации (различные виды трансгендерности) и представители ЛГБТ-сообщества;

— люди с депрессиями, расстройствами настроения;

— люди с нарушением пищевого поведения (анорексия, булимия и др.);

— люди, злоупотребляющие веществами (алкоголь, наркомания, табакокурение и др.);

— люди, оказавшиеся в сложной семейной ситуации;

— люди с посттравматическим стрессовым расстройством;

— люди с ограниченными возможностями;

— люди с неизлечимыми болезнями и т.д.

Суммируя выше сказанное, можно сделать вывод, что фототерапия как инструмент психотерапии имеет большой потенциал применения в практике психологов (в т.ч. клинических), социальных работников и других представителей помогающих профессий при работе с самыми разными задачами: от раскрытия потенциала личности и работы с детскими воспоминаниями до борьбы с дисморфофобическими расстройствами и проблемами половой идентификации.

ЛИТЕРАТУРА

Болмэн Ли Дж., Терренс Е. Дил. Рефрейминг организаций. Артистизм, выбор и лидерство / СПб: Стокгольмская школа экономики в Санкт-Петербурге, 2005. 496 с.

Вайзер Дж. Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей // Визуальная антропология: настройка оптики / Под ред. Е. Ярской-Смирновой, П. Романова. М.: Вариант, ЦСПГИ, 2009. С. 64—108.

Копытин А.И. Тренинг по фототерапии / СПб.: Издательство «Речь», 2003. С. 10.

Копытин А.И. Техники фототерапии / СПб.: Речь, 2010. 128 с.

Копытин А.И. Фотография в контексте арт-терапии [Электронный ресурс] // Школьный психолог. 2009. № 5. URL: http://psy.iseptember.ru/view_article.php?id=200900506 (дата обращения 10.09.2015).

Копытин А.И., Платтс Д. Руководство по фототерапии / М.: Когито-Центр, 2009. 184 с.

Перевезенцева О. Метод PSYrole: психологическая практика с использованием фототерапии для повышения самопонимания и психологического роста //

- Осваивая настоящее, заглядывая в будущее: арт-терапия в современном мире / М.: ООО «Арт-терапевтическая ассоциация». 2010.
- Проект «PhotoVoice» [Электронный ресурс] // URL: <http://www.photovoice.org/about/info/vision-and-mission>
- Cristina N.* Higher Self — the self-portrait experience / Barcelona: Le Caillou Bleu, 2012. 128 p.
- Entin A.D.* Phototherapy: The uses of photography in psychotherapy // The Independent Practitioner. 1985. № 5:1. Pp. 15—16.
- Photo-Therapy [Электронный ресурс] // URL: http://www.representing-ageing.com/photo_therapy_film.php (дата обращения 15.09.2015).
- Grover J.* Phototherapy: shame and the minefields of memory // *Afterimage* 18 — 1990. № 1. Pp. 14—18.
- Halderman D.* Gender Atypical Youth: Clinical and Social Issues // *School Psychology Review*. 2000. № 29/2. Pp. 192—200.
- Halkola. U, Koffert T., Koulu L., Krappala M., Loewenthal D., Parrella C., Pehunen P.* PhotoTherapyEurope // *Learning and Healing with Phototherapy*. 2011. P. 67.
- Krauss D., Weiser J.* PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums. Pp. 10—11.
- Krauss D.A.* Reality, photography and psychotherapy // *PhotoTherapy in mental health*. 1983. Pp. 40—56.
- Martin R.* The «pretended family» album // *Feminist Art News*. 1990. № 3:5. Pp. 22—24.
- Martin R., Spence J.* New portraits for old: The use of the camera in therapy // *Feminist Review*. 1985. № 19. Pp. 66—92.
- Stewart D.* Photo Therapy: Theory and practice // *Art Psychotherapy*. 1979. № 6:1. Pp. 41—46.
- Weiser J.* Phototherapy techniques: exploring the secrets of personal snapshots and family albums // *Child and Family*. 2002. Pp. 16—25.
- Zakem B.* Photographs help patients focus on their problems // *Psychology Today*. 1977. № 11:4. P. 22.

PHOTOTHERAPY AS A PSYCHOTHERAPEUTIC TOOL

M.A. KEVATS

The article describes a specific approach of using photography in psychotherapy which is called phototherapy by its author J. Weiser and is not widespread in Russian Federation at the time. That concept is distinguished from art therapy and therapeutic photography. Functions of photography are specified in the context of its value for psychotherapy and as a part of phototherapy process. We consider examples of using phototherapy around the world and present our conclusions about the audience and psychological problems where this approach shows its effectiveness.

Keywords: psychotherapy, psychological correction, art therapy, therapeutic photography, phototherapy.

- Bolmjen Li Dzh., Terrens E. Dil.* Refrejming organizacij. Artistizm, izbor i liderstvo / SPb: Stokgol'mskaja shkola jekonomiki v Sankt-Peterburge, 2005. 496 p.
- Vajzer Dzh.* Tehniki fototerapii: ispol'zovanie interakcij s fotografijami dlja uluchsheni-ja zhizni ljudej // Vizual'naja antropologija: nastrojka optiki / Pod red. E. Jarskoj-Smirnojov, P. Romanova. Moscow: Variant, CSPGI, 2009. Pp. 64—108.
- Kopytin A.I.* Trening po fototerapii / Saint Petersburg: Izdatel'stvo "Rech", 2003. P. 10.
- Kopytin A.I.* Tehniki fototerapii / Saint Petersburg: Rech', 2010. 128 p.
- Kopytin A.I.* Fotografija v kontekste art-terapii. Shkol'nyj psiholog. 2009. № 5. Available at: http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200900506 (accessed 10.09.2015).
- Kopytin A.I., Platts D.* Rukovodstvo po fototerapii / Moscow: Kogito-Centr, 2009. 184 p.
- Perevezenceva O.* Metod PSYrole: psihologicheskaja praktika s ispol'zovaniem fototerapii dlja povysheniya samoponimaniya i psihologicheskogo rosta. Osvaivaja nastojashhee, zagljadyvaja v budushhee: art-terapija v sovremennom mire / Moscow: ROO "Art-terapevticheskaja asociacija". 2010.
- Proekt "PhotoVoice". Available at: URL: <http://www.photovoice.org/about/info/vision-and-mission>.
- Cristina N.* Higher Self — the self-portrait experience / Barselona: Le Caillou Bleu, 2012. 128 p.
- Entin A.D.* Phototherapy: The uses of photography in psychotherapy. The Independent Practitioner. 1985. № 5:1. Pp. 15—16.
- Photo-Therapy. URL: http://www.representing-ageing.com/photo_therapy_film.php (data obrashheniya 15.09.2015).
- Grover J.* Phototherapy: shame and the minefields of memory. Afterimage 18-1990. № 1. Pp. 14—18.
- Halderman D.* Gender Atypical Youth: Clinical and Social Issues. School Psychology Review. 2000. № 29/2. Pp. 192—200.
- Halkola. U, Koffert T., Koulu L., Krappala M., Loewenthal D., Parrella C., Pehunen P.* PhotoTherapyEurope. Learning and Healing with Phototherapy . 2011. P. 67.
- Krauss D., Weiser J.* PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums. Pp. 10—11.
- Krauss D.A.* Reality, photography and psychotherapy. PhotoTherapy in mental health. 1983. Pp. 40—56.
- Martin R.* The "pretended family" album . Feminist Art News. 1990. № 3:5. Pp. 22—24.
- Martin R., Spence J.* New portraits for old: The use of the camera in therapy. Feminist Review. 1985. № 19. Pp. 66—92.
- Stewart D.* Photo Therapy: Theory and practice. Art Psychotherapy. 1979. № 6:1. Pp. 41—46.
- Weiser J.* Phototherapy techniques: exploring the secrets of personal snapshots and family albums. Child and Family. 2002. Pp. 16—25.
- Zakem B.* Photographs help patients focus on their problems. Psychology Today. 1977. № 11:4. P. 22.