

Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей

Джуди Вайзер

Введение *

Техники фототерапии подразумевают использование личных снимков и семейных фотографий клиентов, а точнее, чувств, воспоминаний, мыслей и информации, которые ими порождаются, в качестве катализаторов терапевтической коммуникации. В данной статье рассматривается гибкая система интерактивных техник, демонстрируются возможности их использования любым квалифицированным терапевтом¹. После краткого обзора теоретической базы, общности и различий между фототерапией и арт-терапией (и терапевтической фотографией) в статье приводится описание каждой из пяти основных техник фототерапии с примерами из практики автора, опыта работы в качестве арт-терапевта, психолога и тренера по использованию данных техник.

Впервые опубликовано: Weiser J. PhotoTherapy Techniques in Counselling and Therapy – Using Ordinary Snapshots and Photo-Interactions to Help Clients Heal their Lives // The Canadian Art Therapy Association Journal. 2004, Fall. Vol. 17. № 2. P. 23-53. Перевод и публикация осуществлены с любезного разрешения автора и издателя. Авторские права на фотографии в данной статье принадлежат Джуди Вайзер (© Judy Weiser, 2004) за исключением фотографий, защищенных авторским правом других лиц. Некоторые части статьи являются адаптированными или цитируемыми материалами из других публикаций автора.

¹ Терапевт (therapist) – психолог, социальный работник или другой специалист, имеющий профессиональную подготовку по психологическому консультированию людей, переживающих сложные жизненные ситуации. – *Прим. ред.*

Техники фототерапии

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, при терапии). 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).

Хотя люди обычно не задумываются об этом, фотографии содержат *намного* больше информации, чем кажется на первый взгляд. Даже обычные бытовые фотографии таят в себе эмоции, особые секреты и лично кодированные символы, которые в полной мере не доступны пониманию стороннего наблюдателя. *Все* фотоснимки, которые делают и хранят люди (художественные фотографии или обычные и семейные снимки) – это «зеркала прошлого»¹, которые отражают то (или тех), что имеет наибольшее значение, а также служат талисманами, противостоящими забвению прожитых лет. С помощью фотоснимков люди останавливают время, чтобы запечатленные моменты жизни можно было осмыслить позже. Как отпечатки человеческих жизней личные фотоснимки не только фиксируют прошлое людей (эмоциональное и географическое), но и предсказывают, куда в дальнейшем их создатели направятся, даже если они пока не осознают этого сами. Иногда люди делают снимок, а его значение понимают гораздо позже; иногда происходит так, что случайно найденная старая фотография, которую они, как им казалось, хорошо помнили, воспринимается теперь совсем по-иному.

Много лет назад я заметила, что разговоры с людьми об их личных и семейных фотографиях давали *намного* больше фактической и эмоциональной информации, чем ответы на прямые вопросы. Я также обратила внимание, что аналогичная ситуация наблюдается, когда люди смотрят мои фотографии, которые представлены в галерее или висят у меня дома. Иногда я случайно подслушиваю споры людей о смысле рассматриваемой ими фотографии, в которых они высказывают противоположные точки зрения. Если они не знают, что у них за спиной стоит фотограф, то можно довольно легко вовлечь их в беседу о том, почему был сделан тот или иной снимок или почему был выбран для данной выставки.

¹ Фраза принадлежит Оливеру Уэнделу Холмсу; источник неизвестен.

Для меня как художника интересно узнавать о том, что они видят и чувствуют в образах, которые мне очень хорошо известны, так как их восприятие существенно отличается от моего. Меня каждый раз поражал эффект неосознанного выборочного внимания и то, насколько различно восприятие одного и того же предмета разными людьми. Я стала понимать, что невозможно однозначно предсказать, что именно люди могут увидеть в моих фотографиях, а также то, какие эмоции вызовет у них тот или иной образ.

Как терапевт я была также заинтригована дополнительными уровнями невербальной коммуникации, неожиданно проявляющимися вместе с визуальными фотографическими деталями, о существовании которых я не подозревала в момент съемки и печати, и которые существенно влияли на восприятие зрителями значения снимка. Таким образом, от изначального понимания фотографии как искусства я опытным путем пришла к тому, что фотографии служат невербальными катализаторами, высвобождающими давно забытые, неосознанные чувства 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. Я осознала, что в подобных ситуациях художественный компонент снимков становится не столь важен, поскольку терапевт исследует внутреннее понимание клиентом фотографии при просмотре, а также съемке, позировании, хранении и даже воспоминаниях о снимке. *Эта* мысль побудила меня заняться развитием данных техник, созданием комплексной системы для их эффективного использования и распространения.

В «техниках фототерапии»¹ используются личные снимки и семейные фотографии клиентов (и порождаемые ими ощущения, воспоминания, мысли и информация) в качестве катализаторов терапевтической коммуникации в процессе консультации. В фотоизображениях (и в реальности в целом) перед глазами зрителя одновременно предстает вся информация, и только сам человек делает неосознанный выбор интересующих его объектов из всей представленной совокупности, а также что именно из выбранного, и в каком объеме останется в его памяти. Таким образом, если фотография сама по себе не может иметь объективного значения, независимо от создателя и/или зрителя, то не может быть единственно верного пути узнать абсолютную истину о ней. Соот-

¹ Моя первая статья на эту тему вышла в 1975 году [Weiser, 1975], а несколько позже появились публикации других авторов [Krauss, 1979, 1980, 1981; Stewart, 1979; Wolf, 1976, 1978; Zakem, 1977]. Почти синхронное появление «идеи, время которой пришло», способствовало проведению множества международных конференций, основанию журнала, издаваемого уже более 10 лет, изданию книг и прочих публикаций (список которых можно найти по адресу www.phototherapycentre.com/recommended_readings.htm). Дополнительную информацию об истории развития фототерапии можно найти по адресу www.phototherapy-centre.com/history.htm

Техники фототерапии

ответственно, как бы ни утверждали фото-критики и теоретики, что они могут научить вас находить тайные скрытые смыслы чужих фотографий, *никто*, даже терапевт, не может прочитать фотографию подобно книге или объективно деконструировать ее до выявления внутренних кодов, поскольку фото не может «показывать», оно лишь *порождает предположения*... В результате, каждый участник интеракции «человек-фотография» имеет собственное (верное лишь для него) понимание, которое может существенно отличаться от предполагаемого создателем снимка.

Поскольку личные и альбомные фотографии являются визуальными метафорами момента непосредственного «живого» опыта (фиксирующими всю совокупность настоящих чувств в запечатленном камерой мгновении), они могут существенно помочь клиентам вспомнить, сравнить, представить и изучить сложные составляющие своей личности, жизни и особенно своих чувств. Использование собственных фотографий (или реакции на снимки других людей) в качестве проводника в «личное бессознательное» помогает клиентам справляться с чувствами, мыслями и воспоминаниями, возникающими с непредсказуемой интенсивностью при использовании снимков в качестве фокусирующей линзы.

В целом, есть пять базовых техник фототерапии, напрямую связанных с различными отношениями, возможными между человеком и камерой (или человеком и фотографией), которые на практике, как правило, совмещаются. Данные техники кратко описаны далее, а подробно каждая из них рассматривается и иллюстрируется примерами из практики в следующих разделах.

1) Фотографии, найденные или созданные клиентом с помощью фотокамеры, коллекция изображений людей в журналах, Интернет, на открытках и так далее.

2) Фотографии клиента, сделанные другими людьми, где клиент специально позирует, или снимки, сделанные спонтанно, без его ведома; в обоих случаях решения о времени, месте съемки и содержании снимка принимаются *другими* людьми.

3) Автопортреты – любые фотографии самого себя, сделанные клиентом, когда буквально или метафорически клиент сам *полностью* 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) Наконец, техника фотопроекции, которая исходит из того, что значение снимка главным образом формируется зрителем в про-

цессе просмотра (съемки или даже планирования); соответственно, *любая* фотография, вызывающая интерес клиента или терапевта, может использоваться в процессе консультации. 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. Это называется «проекции» в том смысле, что значение *всегда* проецируется зрителем на фотографический объект, и *не существует* универсальных объективных значений для всех зрителей. 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. Таким образом, данная техника не является самодостаточной, но скорее представляет собой неотъемлемую часть остальных четырех техник. Однако ее следует обсуждать отдельно (и, по возможности, *в первую очередь* при обучении терапевтов данной технике).

В целом, каждый тип интеракций человека и фотографии (каждая техника) имеет свои плюсы и минусы и может использоваться в комбинации с остальными четырьмя типами (техниками), а также в сочетании с различными художественными медиаматериалами ¹ или иными подходящими изображениями с целью усиления терапевтического эффекта. Обучившись применению данных техник, терапевты из разных профессиональных областей могут развивать собственные подходы, применительно к определенным ситуациям.

Поскольку техники фототерапии являются комплексом вспомогательных инструментов «активации», а не фиксированными рекомендациями, основанными на определенном теоретическом принципе или терапевтической системе, они могут использоваться *любым* квалифицированным терапевтом, независимо от концептуального подхода, профессиональной специализации, предпочитаемой модели интервенции или степени предварительного знакомства с фотографией, а также их особая польза в практиках арт-терапии. Хорошая, качественная терапия – это *само по себе* искусство, требующее наиболее эффективного применения как можно большего количества «инструментов».

Причины использования фотографий в терапии

Фотоснимок в ваших руках – это не просто кусок бумаги, это мгновение, застывшее навеки. То, что мы видим на этом тончайшем листе бумаги, ощущается нами как трехмерное «здесь-и-сейчас» (даже если

¹ Обученные фототерапии и арт-терапии, терапевты получают колоссальные преимущества – возможность комбинировать данные техники. Первые несколько фотографий, приведенных в статье, демонстрируют комбинирование подобного рода. Довольно продуктивно рассматривать подобные артефакты с обеих точек зрения.

Техники фототерапии

снимок был сделан давно). Зрители погружаются в пространство и время фотографии, как если бы они физически могли переместиться *туда*. Они словно *сами становятся* камерой или фотографом, запечатлевшим момент на долгую память.

Поскольку сцена, запечатленная на любой фотографии, всегда воспринимается глазами зрителя, зритель обычно не осознает, что посредником этого видения является камера. Сознание зрителя не разделяет «визуальное содержание фотографии» – объекты, запечатленные на снимке, – и реальные, видимые объекты. Это придает фотографическим артефактам видимость достоверности, которая, разумеется, на самом деле *фиктивна*.

По этой причине фотография легко становится естественным «объектом перехода» – перекрестком реальностей, о чем зритель даже не подозревает. Зрители автоматически, бессознательно совершают когнитивный скачок, приравнивая процесс изучения (просмотра) фотографии к реальному нахождению в запечатленной на снимке обстановке; таким образом, у зрителей есть внутреннее убеждение, что камера не лжет и *не может* лгать (поскольку она фиксирует то, что находится перед объективом в данном месте, в данный момент). Однако снимок делает не камера, а человек...

Таким образом, фотография имеет специфическое качество – быть одновременно реалистичной иллюзией и иллюзорной реальностью, зафиксированным моментом времени, который невозможно восстановить в его изначальной форме. Люди используют фото, чтобы останавливать время, которое, разумеется, остановить невозможно. Фотографии заряжены эмоциями (словно электромагнитными волнами), потому люди не могут рассматривать личные фотографии, не испытывая каких-либо чувств. Кто-то однажды сказал мне, что фотографии – это бумага, пропитанная «эмоциями»; этот человек имел в виду «эмульсию», но эта оговорка осталась в моей памяти. Каждое фото – лишь кусок бумаги, покрытый с одной стороны засохшей эмульсией, однако чувства, которыми этот кусок пропитан, необычайно сложны. Эти небольшие кусочки бумаги обладают силой предвосхищения, которая существенно превосходит их ценность как артефактов. Их важность усиливается от человека к человеку, от прошлого к будущему. Это естественно, что люди относятся к фотографиям как к одушевленным объектам, печалятся об их потере, посылают их в качестве своих «заменителей», если не могут встретиться лично, и делают снимки по особым случаям с целью запечатлеть их навсегда.

Данные аспекты важны для понимания того, как и почему фотография является полезным терапевтическим «инструментом»: она позволяет досконально изучить период времени, запечатленный на пленке как факт, и в то же время позволяет раскрыть бесконечное число реальностей с каждым новым просмотром. В этом смысле, у каждого снимка есть свои истории, воспоминания и секреты, которые, в случае необходимости, могут быть раскрыты. Подобная информация скрыта

во всех личных фотографиях клиентов и при ее использовании для форсирования терапевтического диалога обычно обнажается более прямая и менее цензурированная связь с бессознательным.

Фотографии, которые люди делают (или коллекционируют), как, например, почтовые открытки, плакаты, поздравительные открытки, страницы из журналов и календарей) также что-то говорят о клиентах, так как эти снимки сделали или собрали именно в силу значимости *для них* того или иного момента жизни и необходимости зафиксировать его. Если рассматривать фотографии как коллекцию, то они составляют «автопортрет» их обладателя, поскольку люди обычно не хранят фотографии, которые им не нравятся или те, которые им не важны. Фотографии, которые хранятся из-за их особой важности, также многое говорят о жизни их обладателя, что вполне объяснимо при более детальном рассмотрении подобной информации. Человек, делающий снимок, пытается запечатлеть особый момент (момент является особым, поскольку фотограф его таковым видит; возможно, что остальные этого не замечают). Если фото ему нравится, значит, оно соответствует его ожиданиям, если нет – то возможно у него есть соображения по поводу того, что «не так».

Когда люди позируют в процессе съемки (даже если они снимают себя сами), у них есть определенная идея о том, как в результате будет (или должна) выглядеть фотография. Эти ожидания соответствуют представлениям о том, как их должны воспринимать другие люди в реальности. Соответственно, вопросы о личных фотографиях могут помочь узнать больше о ценностной системе клиентов, об убеждениях, самооценке и ожиданиях, в соответствии с которыми будет определяться их дальнейшая жизнь (а также поведение и внешний вид).

Зачастую в ходе фототерапии объяснение клиентами истинного значения определенного фото становится менее значимым, чем *причины*, по которым они считают, что это правда, и *почему* они уверены в том, что это *и есть* правда. Можно понять очень многое, поскольку клиенты рассказывают не только о визуальном, но и об эмоциональном значении своих фотографий. Описывая свои личные или семейные фотографии, или слушая мнение других людей по поводу данных снимков, клиенты узнают о себе то, о чем они не имели представления, когда получили или сделали фото. Возможно, что вещи, которые позднее стали заметны, потенциально присутствовали и в момент «остановки времени». Все это может быть полезным для терапевта, знающего как правильно использовать интеракцию индивида с его личными и семейными фото, с целью помочь клиенту воссоздать более полную картину своей жизни.

С помощью внутреннего конструирования своей идентичности люди «кадрируют» собственную реальность. Личные представления о мире оказывают влияние и фильтруют *все* то, что входит в сознание человека и выходит вовне. Поэтому не использовать фотографии клиентов, которые они делают, собирают, считают важными и создают по бессознательным побуждениям, – значит упускать существенный объ-

Техники фототерапии

ем информации, необходимой для «конструирования личности». Из осознания данного утверждения следует, что *отказ от использования* автопортретов или фотографий клиентов, сделанных другими людьми, ограничивает любого терапевта, стремящегося помочь пациентам в укреплении самооценки или изучении того, как они воспринимаются другими людьми (это помогает клиентам заглянуть в себя и затем устранить любое противоречие, являющееся причиной их проблем).

Аналогично, терапевт, взаимодействующий с клиентами лишь вербально с целью помочь им осмыслить их жизненный нарратив (то есть рассказанные истории, конструирующие их идентичность и объясняющие проблемы), теряет множество возможностей, игнорируя изучение семейных фотографий и альбомов. Любой терапевт, желающий помочь клиентам узнать больше о том, что отличает их как личностей помимо семейных ценностей, культурного контекста или социально закреплённых ролей и ожиданий, должен помнить, что эта информация во многом представлена в фотоснимках и альбомах.

Таким образом, терапевты, готовые воспринимать фотографии клиентов как отправные точки, а не как конечный продукт, а также использовать их для инициирования открытых вопросов, изучения чувств, убеждений и стимулирования дополнительной творческой экспрессии (что помогает раскрыть бессознательные внутренние процессы), узнают гораздо больше о своих клиентах, используя личные и семейные фото в качестве инструментов активации. Это процесс постоянного развития: неважно, насколько велика фотография, она – лишь часть картины жизни во времени и пространстве; и тем больше её важность, чем чаще происходит взаимодействие с ней. Я полагаю, что арт-терапевты должны знать о существовании фототерапии, *независимо от того, будут ли они использовать эти техники в своей практике или нет*. Уверена, что незнание (о техниках фототерапии) неприемлемо в практиках и тренингах арт-терапии и ведёт к недостаточной компетенции в данной сфере, особенно в эпоху цифровых изображений и компьютерной грамотности клиентов...

Перед тем, как более детально описать и проиллюстрировать каждую из основных техник фототерапии (используя реальные примеры их применения на практике), я считаю необходимым кратко рассмотреть теоретические основы практик фототерапии (включая сходства и различия с арт-терапией), а также помочь читателям выявить различия между фототерапией и смежной сферой, которую иногда также называют «фототерапией» (в основном, в Великобритании), более известной в остальном мире как «терапевтическая фотография».

Далее в статье будут более детально рассмотрены каждая из пяти техник, с объяснением возможности их эффективного совмещения, одновременного применения. Кроме того, читателю будет предложено руководство к поиску дополнительной информации, рекомендуемой литературы, а также список студенческих дипломов и диссертаций по

данной теме, список практикующих в этой области специалистов, с которыми читатель может при желании связаться, список тематических сайтов, и информация о том, как можно больше узнать о современных практиках фототерапии в мире (посредством интерактивной коммуникации напрямую с заинтересованными в этой проблеме людьми) ¹.

Теоретические основы фототерапии

Несмотря на широкое признание субъективной природы фотографии, многие постмодернистские теоретики, фотохудожники, преподаватели фотографии или фотокритики (особенно рекламные фотографы) строят свое дело на убежденности в том, что все люди предсказуемо (и одинаково) реагируют на фотографии. Они считают, что людей можно научить читать фотографии так же, как книги, и полагают, что вполне возможно научиться объективно и «правильно» расшифровывать секретные коды и подтексты фотографий, даже рассматривая снимки с позиции постороннего.

Однако, данная «способность», разумеется, полностью зависит от степени соответствия систем ценностей, восприятия интерпретатора и фотографа, субъекта или владельца (так как фотография имеет различные значения для разных людей, взаимодействующих с ней). *То, кем является зритель*, определяет то, что видят его глаза и сознание. Значение любого изображения формируется, когда зритель избирательно воспринимает *лишь* заметные и значимые для него объекты. Кроме того, необходимо учитывать значение, изначально заложенное в фотографию автором снимка, который снял (или «взял») фото с определенной целью, обычно отличной от цели, предполагаемой зрителями. Когда впоследствии подобные артефакты отбираются или «перерабатываются» для дальнейшего использования (альбомы, подарки, скринсейверы, пересылаемые изображения в формате jpeg и так далее), на изначальный смысл наслаиваются новые значения, придаваемые теми, кто работает с данным изображением, поэтому восстановить изначальный в снимок смысл бывает сложно.

Другими словами, несмотря на заглавия и подписи, раскрывающие тайные подтексты, предлагаемые для деконструкции изображений ключи или критический дискурс о фотохудожниках, характерный для галерей, книг или более популярных источников, фактом остается то, что подлинное значение *любой* фотографии недоступно объективному познанию и не может быть предсказано – особенно сторонним наблюдателем, не задействованным ни на одном из этапов создания снимка.

¹ Все эти ресурсы можно найти на страницах веб-сайта «Техники фототерапии» www.phototherapy-centre.com, а также в интерактивной дискуссионной группе PhotoTherapy Discussion Group, где можно связаться с людьми со всего мира.

Техники фототерапии

Согласно экзистенциалистской и феноменологической перспективам, когда люди что-либо воспринимают, они порождают то, что в дальнейшем считают реальным, и большая часть смысла и эмоциональной нагрузки, которую они видят в чем-либо или ком-либо, в основном закладывается *ими* самими в процессе восприятия. Таким образом, то, что замечается наблюдателем, определяется как значимое, и от этих «существенных отличий» зависит не только то, как понимается однажды сделанная фотография, но и то, будет ли эта фотография создана *вообще*. Рассматривая первоначальный замысел фотографии и приписываемые ей в дальнейшем значения, невозможно отделить личное от социокультурного и политического. Скрытое значение будет присутствовать в фотографии *лишь* для тех, кто его ищет.

Как было сказано ранее, значение фотографии не только различается для каждого человека, который смотрит на нее, фотографирует или фигурирует на снимке, но и ситуационно зависит от уникальности мгновения, в которое происходит взаимодействие «человек-камера» («подходящий» момент, чтобы запечатлеть то, что находится перед объективом камеры). Несмотря на то, что постмодернизм сделал многое для привлечения внимания к факту создания фотографии именно человеком, а не камерой, многим достаточно трудно понять, что множество ежедневно «атакующих» нас фотоизображений не обязательно должны нести определенные значения и эмоции, которые порождаются самим человеком в процессе просмотра.

Истина состоит в том, что *эти эмоции они получают не от фотографии!* С позиции изучения того, как значение формируется самой фотографией, старая поговорка «что видишь, то и получаешь» приобретает более глубокий смысл. Абсолютно *все*, что человек инстинктивно воспринимает как присутствующее *на* фотографии, в основном определяется (и избирательно создается) тем, что происходило в его жизни до мгновения первого знакомства со снимком (что также влияет и на понимание смысла изображенных объектов при просмотре снимка в дальнейшем). Аналогичный процесс влияет на принятие фотографом решения о том, фиксировать ли данный момент времени на пленку или нет. Если этот момент настолько особенный, что он хочет его сохранить, фотограф щелкает затвором фотообъектива, а человек, стоящий рядом с ним, при этом может не заметить ничего интересного для фотографирования. В этом смысле, очевидно, что объектив камеры *всегда* фокусируется вовнутрь в той же степени, что и вовне – на субъекте, попавшем в поле зрения фотографа.

Все это еще в большей степени усложняется стихийным взаимодействием множества культурных, общественных, семейных, расовых, гендерных и прочих дифференцирующих векторов и мощных противоречий, предшествующих появлению конкретного снимка и детерминирующих его существование. Фотография, получив осязаемую, фиксированную форму, *никогда* не сможет в полной мере передать весь «пласт

жизни», который фотограф попытался запечатлеть. Поскольку реакция отдельного зрителя основывается на уникальных индивидуальных ощущениях, фактическое значение любой фотографии существует *лишь* в неподдающейся наблюдению (хотя и не обязательно случайной) сфере пересечения сенсорно-кодированных ассоциаций, возникающих на неосознаваемой границе между конкретным зрителем и изображением.

Согласно законам квантовой физики, жизнь движется в виде волн энергии, и попытка остановить движение этих волн на время, необходимое для их изучения, неумолимо изменяет суть изучаемого феномена. Аналогично, попытка использования фотографии для остановки времени (что невозможно) в лучшем случае способствует аппроксимации эмоций и момента, который фотограф попытался запечатлеть, поскольку фотография фиксирует лишь вероятности, а не реалии.

Чувства сами по себе недолговечны, за исключением случаев, когда камера фиксирует эмоциональные и поведенческие проявления. В действительности, на пленке запечатлеваются лишь их визуальные «следы». То, что мы видим на фотографии – лишь отпечаток прошедшего мгновения, который вместо того, чтобы отображать то, что действительно происходило перед объективом, улавливает лишь свет, отраженный от объектов. Однако осознание данных различий обычно теряется в момент взаимодействия человека и снимка, формирующего подобно голограмме значение, воспринимаемое как присущее этому снимку.

Поскольку чувства людей существуют как потоки сенсорной энергии, их слова и мысли о чувствах могут быть лишь приблизительными попытками зафиксировать то, что происходит внутри. Это особенно очевидно в ситуации, когда люди неспособны говорить о своих сильных реакциях на травматические происшествия. Сложность вызывает репрезентация (повторное переживание) внутреннего опыта с использованием лишь выраженной вербальной формы коммуникации (устная / письменная речь) для наиболее полной передачи своих чувств и мыслей другим людям.

Обычно люди практически теряют дар речи в подобных экстремальных эмоциональных ситуациях. Однако, информация, сенсорно атакующая их мозг (и тело) в подобных условиях, продолжает проникать в них и сохраняется в чувственной форме до тех пор, пока *что-то помимо* слов не откроет доступ к невербальной информации, хранящейся глубоко внутри. В частности, использование обычного вербального кода общепринятого языка (то есть, речь или письмо) *всегда* будет зависеть от взаимного соглашения между «отправителем» и «получателем» о конкретном содержании словарных сигналов. Другими словами, язык – это «повторный перевод» опыта, изначально полученного в невербальной чувственной форме, потому *необычайно* сложно обсуждать с помощью слов то, что у человека на душе.

Необходимо иметь в виду, что любая попытка передать чувства словами автоматически прерывает их естественный поток и, соответст-

Техники фототерапии

венно, неминуемо и кардинально меняет их сущность, поскольку чувства облакаются в форму мысленных переводов (когнитивных структур), которые никогда не смогут передать их в полной мере. Справедливо и обратное: попытки использовать слова с целью вызвать или усилить чувства не всегда успешны, поскольку невозможно одновременно *переживать эмоции и говорить о них*.

Если у человека есть проблемы в личной жизни, отношениях, и он не может решить их самостоятельно, то, скорее всего, данные проблемы настолько глубоко укоренены в бессознательных чувствах, мыслях, ценностях, взглядах и воспоминаниях, что человек даже не догадывается о внутреннем существовании таких эмоций. Высвободить эти глубинные невербальные потоки чувств и ассоциативных значений, сделать их осознанными, чтобы появилась возможность о них говорить, – задача не из легких.

По этим причинам многие психологи стали использовать уникальные особенности художественного творчества клиентов в качестве эффективного инструмента изучения внутреннего мира, чувств, секретов и воспоминаний в случаях, когда одни только слова не могли преодолеть вербальную защиту и рациональные объяснения. Аналогичным образом, терапевты применяют личные и семейные снимки клиентов в техниках, основывающихся на реакциях / интеракциях клиентов с фотографиями. Используя фотографии, сделанные клиентами или другими людьми, а также фотографии, на которых изображены клиенты, снимки, которые те решили сохранить, снимки, созданные ими как автопортреты, и фото, сформированные и «переработанные» в нарративы, альбомы и аналогичные личные коллекции (и даже фото, которые люди просто помнят или представляют), терапевты могут помочь им глубже «исследовать» собственную жизнь и получить более четкую картину возможных причин их личных проблем.

Разумеется, пословица «увидеть – значит поверить» справедлива, однако для терапевта, пытающегося проникнуть в сознание клиента с целью понять его уникальный способ взаимодействия с миром и выявить *причины* возникновения проблем, также важно помнить, что не менее справедливо утверждение «*поверить – значит увидеть*». Поскольку история любой фотографии заключается в том, что она *будит в нас*, а не просто *изображает*, фраза «видите, что я имею в виду?» приобретает важное значение в фототерапии.

Фототерапия и арт-терапия

В течение последних десятилетий сложилось несколько техник арт-терапии, основанных на уникальных особенностях искусства как символического языка, выражающего то, что невозможно выразить словами. Подобные вспомогательные средства способствовали усовершенствованию процесса вербальной терапии, которая на протяжении долгого

времени являлась единственно возможным подходом. В то же время фотография как наиболее привычное и мощное (в плане эмоционального воздействия) художественное средство стала использоваться в качестве естественного вспомогательного терапевтического инструмента не только арт-терапевтами (которые часто совмещают в своей практике и тренинговых программах два типа медиа-средств). На фотографиями обратили внимание и другие терапевты, которые обычно не прибегают к использованию арт-объектов в своей работе.

Иногда арт-объекты используются в процессе консультирования (Art Therapy = арт-терапия), когда терапевт самостоятельно выбирает определенные выразительные средства искусства, зная, какой из них наиболее адекватен в ситуации работы с человеком. В других случаях само искусство становится терапевтическим процессом (Therapeutic Art = терапевтическое искусство). К сожалению, термином «арт-терапия» часто называют *оба* вида практики (даже в учебной программе для арт-терапевтов), потому что неудивительно, что люди иногда путаются, когда им говорят об арт-терапии, а на самом деле применяют методики терапевтического искусства¹. Независимо от их различий оба подхода основываются на концепции, согласно которой естественный язык бессознательного кодируется не столько словами, сколько визуально-символическими репрезентациями опыта. Методики арт-терапии и терапевтического искусства базируются на точке зрения, в соответствии с которой художественное творчество позволяет чувствам принять форму, и, таким образом, развивать подлинно корреляционный, метафорически-символический язык, устанавливающий естественную связь с бессознательными процессами.

Изучая сферу арт-терапии, я посчитала необходимым концептуализировать различные ее формы не как противоположности, но как континуум между двумя полюсами (искусства *во время* терапии с одной стороны, и искусства *как* терапии с другой), в рамках которого могут существовать *все* терапевтические практики, использующие арт-объекты. Аналог, рассматриваемый в следующем разделе, – это континуум между полюсами «фототерапии» (фотографии *в процессе* терапии) и «терапевтической фотографии» (фотографии *как* терапии).

Важно осознавать, что арт-терапия не учитывает эстетическую ценность творчества клиентов; успех фототерапевтических методов заключается в применении фотографии скорее как средства *коммуникации*, чем произведения искусства. Важно учитывать и то, что в терапевтических целях не столь важно то, насколько визуально привлекательны фотографии (так же, как и рисунки клиентов): эстетический компонент фотографии *абсолютно не играет роли*, когда снимки используются как

¹ Спорным представляется вопрос, является ли терапией процесс художественного творчества, даже осуществляемый вместе с терапевтом.

Техники фототерапии

инструменты терапевтической помощи. Обучаясь техникам фототерапии, терапевты, обладающие опытом художественной фотосъемки, испытывают сложности, связанные с пересмотром своих убеждений о параметрах оценки фотографии или критериях интерпретации.

Большинство программ арт-терапии требуют предварительного предоставления участником тренинга портфолио работ в качестве подтверждения навыков и компетенции в одном или нескольких видах искусства. Напротив, тренинги фототерапии предусматривают *лишь* то, что терапевт и клиент просто знают, *что такое* фотография, *что делает* камера, и что участники получили навыки консультирования *прежде*, чем изучать использование конкретных вспомогательных техник в терапевтической практике. Это одно из целого ряда существенных различий между фото- и арт-терапией¹, поскольку техники фототерапии могут успешно (и компетентно) преподаваться и использоваться разными специалистами в сфере лечения психического здоровья, включая тех, кто не получил специального арт-терапевтического образования.

Несмотря на то, что для участия в тренинге клиенты арт-терапевтов не должны обладать художественным талантом, многие, по моему опыту, тем не менее, приходят с осознанием «ограниченности своих художественных способностей» (которое обычно является следствием неудачных попыток заняться искусством в юности). Фотография же является привычным и относительно «простым в эксплуатации» видом творчества, в котором у большинства клиентов уже есть успехи. Обычно клиенты показывают свои снимки терапевту, уже зная из опыта, что для их создания не требуется специальных художественных навыков (т.е. они согласны с тем, что это просто снимки, а не художественные фотографии). Иногда клиенты задают вопросы об этих фотоснимках.

Поскольку почти все фотографируют или хранят личные снимки, имеющие особое значение, то просьба принести свои фотографии или сделать новые в процессе терапии (при этом эстетическая ценность снимка не имеет значения) часто воспринимается легко и даже с удовольствием, ведь обмен фотографиями и их обсуждение – это нормальная социальная практика. Фототерапия рассматривает фотографию как коммуникацию, поэтому ни клиент, ни терапевт не обязаны обладать опытом в фотографии, разбираться в камерах и искусстве фотографии для того, чтобы использовать данные техники. Ни клиент, ни терапевт не ощущают недостаточности своих навыков (даже если это действительно так). До тех пор, пока оба знают, что такое снимок и что он собой представляет, применение техник будет эффективным.

Как упоминалось ранее, фототерапия является системой взаимосвязанных техник, применимых в любой из терапевтических практик,

¹ Более подробно об особенностях фототерапии и арт-терапии (или терапевтической фотографии) см. www.phototherapy-centre.com/comparisons.htm.

независимо от теоретической базы терапевта или предпочитаемой им рабочей методики. Однако, по моему мнению, она в *большой степени* основывается на экзистенциальной теории и феноменологии, включая дополнительные компоненты системного, конструктивистского, нарративного, гештальт, юнгианского и других терапевтических подходов. Тем не менее, она может столь же эффективно использоваться и теми, кто придерживается психодинамической или иных альтернативных моделей терапевтической теории. Следовательно, фототерапия не основана на определенной модели и не является независимой теорией; скорее, это система техник (инструментов) *активации* теоретических знаний о том, как помогать людям ¹.

Возможно, наибольшим разочарованием для любителей фиксированных определений будет то, что фототерапия одновременно является и не является арт-терапией. Фототерапия и арт-терапия различны, но они не исключают друг друга и неотделимы друг от друга. Скорее, они полностью взаимосвязаны, дополняют друг друга, однако отличаются «продуктом» и процессом, поскольку используют различные медиатипы. Оба вида терапии придают визуальную форму чувствам, делают видимым невидимое, что определяется как «вызов бессознательного» [Spence, 1986]. Д. Краусс [Krauss, 1983] весьма красноречиво сравнивает и противопоставляет арт-терапию и фототерапию. И, поскольку их более глубокое изучение входит в задачи данной статьи, ниже, в моем кратком описании сходств и различий данных практик, приводятся несколько цитат из работ Краусса ².

Как упоминалось ранее, напрямую взаимодействуя с бессознательным, визуальные символы позволяют естественным образом преодолевать вербальные фильтры (а также связанные с ними объяснения, оправдания и аналогичные защитные реакции), которые автоматически ограничивают прямую связь с сильными чувствами, мыслями и воспоминаниями клиентов. И в фототерапии, и в арт-терапии подобные символические коммуникации возникают непосредственно из бессознательного клиента, являясь лишь одним из множества уровней возможных значений; в свою очередь, квалифицированный терапевт должен помочь клиенту в изучении данных значений.

¹ Есть мнение, что арт-терапия также не является теоретической системой, а лишь набором арт-техник, используемых в терапии и базирующихся на любой теории, которой придерживается терапевт. Однако, этот предмет неразрешимой полемики не является основным в данной статье.

² Читатели, знакомые со статьей Розы Мартин в книге Сюзан Хоган «Феминистские подходы в арт-терапии» (1997), могут удивиться, почему многие части этого раздела я привожу как текст моего авторства и авторства Дэвида Краусса. Однако, в действительности это мы написали данный текст (в то время как выяснилось, что Мартин намеренно выдала наш текст за свой). Подробности (а также «Уведомления о внесении исправлений» издателя) доступны по адресу: www.phototherapy-centre.com/plagiarized.htm.

Техники фототерапии

Согласно Крауссу:

Оба типа терапии являются проекциями, символическими репрезентациями реальности. В результате нашей социализации, использование камеры лишь делает данную проекцию видимой, более точной и реальной, чем иные изобразительные репрезентации. Однако оба типа – лишь символические предположения о реальности. Оба процесса дают клиентам возможность с помощью изображений творить, переживать опыт и извлекать пользу из изучения символов, что позволяет познать себя в данный момент [Krauss, 1983. P. 53].

Более того, хотя и арт-терапия, и фототерапия используют методику проецирования изображений, очевидно, что изначально они делают это по-разному. В *арт-терапии* внутренние тревоги клиента высвобождаются из подсознательного в процессе спонтанного рисования. Внешние стимулы, свет или содержание не важны в то время, когда клиент рисует образы. Например, клиент может нарисовать дом, которого нет в комнате, где он рисует. *Фотографии*, напротив, снимают там, где имеет место «физическое содержание» (в символической или специально организованной формах). Так, содержанием фотоснимка, на котором изображен дом, будет являться физическая репрезентация самого здания.

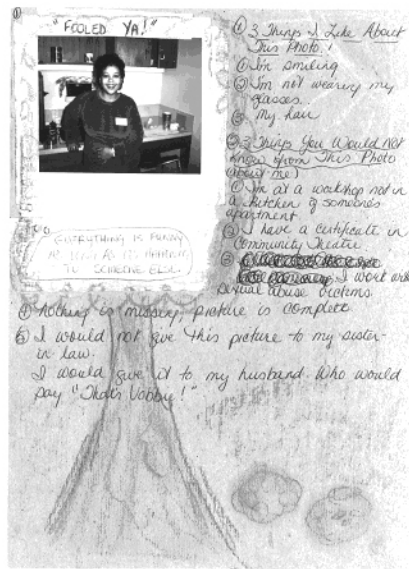
Поскольку арт-терапия находится под воздействием внутренних объектов, облеченных во внешнюю форму, а фототерапия – под воздействием интернализированных внешних объектов, то очевидно, что данные терапевтические техники работают с различными аспектами личностного символизма [Krauss, 1983. P. 53].

Существуют и иные различия между данными сферами; например, люди часто рассматривают произведение искусства, подсознательно чувствуя, что оно выражает личную позицию автора, поскольку авторство обычно неразрывно связано со значением произведения. Снимок же автоматически воспринимается как фактическое изображение, которое может воспроизвести любой человек с камерой. Потому, рассматривая явление, запечатленное на чьей-то фотографии, люди подсознательно считают, что на фото изображены те объекты, которые они сами могли бы увидеть и запечатлеть, оказавшись на месте фотографа. Таким образом, размышления о целях, потребностях, чувствах или надеждах создателя фотографии могут стать терапевтическим исследованием, которое невозможно в рамках художественного творчества. Так как создателя фотографии можно легко «отделить» от самого изображения, техники фототерапии зачастую используют арт-объекты (фотографии), не созданные клиентом, что не типично для арт-терапии.

Далее Краусс 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 терапии» [ibid], включая информацию о членах семьи и их взаимоотношениях, зафиксированную не с помощью слов, а с помощью камеры.

Одним из наиболее важных преимуществ использования фотографий в терапии в дополнение к личному художественному самовыражению (см. пример такого сочетания на *Ил. 1*) является то, что клиенты могут увидеть себя так, как это невозможно без использования камеры. Они могут увидеть себя со стороны (не в зеркальном отражении), в непривычных для них ракурсах (например, в профиль или со спины, во сне или в движении и так далее), себя среди других людей, например, в семье, с друзьями или коллегами. Сделать это объективно при помощи рисунков достаточно сложно. Поскольку фотографические репрезентации фиксируются во времени и пространстве «объективным» механическим устройством, клиенты полагают, что подобные снимки более «правдивы», чем субъективно нарисованные портреты.



Ил. 1. Пример сочетания техник фототерапии и арт-терапии

связи со сферой чувств невозможно при обращении лишь к области разума (и мысли), так как память – это не только часть сознания, но и «часть» тела (и сердца). Я считаю, что клиенты должны переживать *одновременно* познавательный и эмоциональный опыт при осознании роли событий прошлого, воспоминаний, мыслей и чувств, с целью понять, насколько прошлое влияет на их настоящее. Их разум и сердце,

Чувства и воспоминания невозможно передать словами, они существуют независимо от того, замечают ли их и верят ли в них. Когда люди «останавливают» поток чувств и воспоминаний с целью описать или объяснить их, это автоматически искажает все то, что было пережито или увидено. Это объясняет, почему невербальные сенсорно-ориентированные терапии (в особенности фототерапия или арт-терапия, или, что лучше, их *сочетание*) являются наиболее адекватными подходами в работе с преимущественно визуальным, метафорическим языком бессознательного.

Моя позиция относительно места фототерапевтических практик в арт-терапии основана на осознании того, что установление

Техники фототерапии

интуиция и осознанное познавательное реконструирование необходимы в целях сохранения доступности новой информации, необходимой для дальнейшего использования в процессе терапии и лечения. Интуиция и катарсис *необходимы*, однако, по моему мнению, для эффективной терапии этого *недостаточно*. Если данные формы опыта не структурировать в когнитивные модели с целью дополнительной «обработки», а также дальнейшего рассмотрения и реинтеграции с эмоциональными событиями, то они вскоре вернуться на уровень подсознания, а предоставляемая ими информация станет недоступной.

Для меня это иллюстрирует одно из ключевых различий между арт-терапией и терапевтическим искусством (между фототерапией и терапевтической фотографией): арт-терапия (искусство в терапии) затрагивает в человеке то, что недоступно терапевтическому искусству (искусству как терапии). Терапевтическая фотография и *не должна* этого делать, поскольку это небезопасно с этической точки зрения, без «подстраховки» профессионала, знающего как работать с неожиданно возникающими сильными эмоциями в случаях, когда фотографии вызывают яркие чувства и воспоминания.

Однако, вполне можно перепутать *терапию с самопомощью*. Даже терапевты иногда совершают эту ошибку, и она куда более существенна, чем это может казаться.

По утверждению одного из основателей арт-терапии,

Некоторые считают, что если кому-то становится лучше из-за занятий творчеством, значит, осуществляется терапия. Но это не так. Терапия приносит внутренние изменения, в то время как творчество, улучшающее настроение, может снять напряжение, что является лишь малой долей терапевтического процесса – независимо от теоретических представлений ¹.

Другой арт-терапевт отмечает, что совместное творчество не есть терапевтический процесс, даже в случае, если терапевт принимает в этом участие:

Творческий опыт крайне информативен, он может изменить жизнь и тому подобное, и, при этом, способен к трансформации, как качественный образовательный процесс, однако, это не «терапия»... Когда художники предлагают искусство в качестве способа лечения или достижения личностного роста, акцент делается на создании произведения, которое и является *основным* ожидаемым результатом... ²

Таким же образом, «подлинная» фототерапия предполагает, что клиенты должны не только участвовать в процессе интеракции со

¹ Майра Левик, личная электронная переписка, 2 сентября 2001 года.

² Кэрл Ларк, сообщение в Интернет-группе Американской ассоциации арт-терапии, 8 марта 2002 года.

снимками, но также осознанно исследовать и затем воссоздавать общую картину переживаний, вызванных снимками, *под активным руководством квалифицированного терапевта* – так, чтобы эта информация способствовала лучшему пониманию, оставаясь доступной для дальнейших осознанных *воспоминаний*¹.

Поэтому для меня эффективная и всесторонняя фототерапия располагается в диапазоне практик ближе к полюсу «искусство *во время* терапии», чем к полюсу «искусство *как* терапия». Это не значит, что занятие фотографией само по себе не обладает терапевтическими свойствами – разумеется, обладает. Просто для меня «терапевтической фотографии» (рассматриваемой в следующем разделе) недостаточно. Для процесса терапии *необходим* квалифицированный специалист, ведущий клиента и помогающий ему перевести свои открытия *также* на когнитивный уровень, так, чтобы результаты можно было использовать в дальнейшем терапевтическом процессе.

Фототерапия и терапевтическая фотография

Фототерапия состоит в использовании обычных снимков и интеракциях с данными снимками в рамках *осознанно* применяемой модели терапевтической практики, при которой квалифицированные специалисты в области психического здоровья используют данные техники (как неотъемлемую часть терапии) в процессе консультирования клиентов. «Терапевтическая фотография» – это использование фотографии в самостоятельно организованной (не предписанной терапевтом) деятельности, которая осуществляется самими индивидами «*для себя*», в целях личностного роста и самопознания. А также в целях совершения *личных* открытий, исследования себя, с целью сделать художественное заявление и/или в качестве инструмента личных / политических / социальных изменений, *вне* формального контекста консультации (т.е. *официально не присутствует терапевт, который руководит процессом* или позднее обсуждает перенесенный опыт с клиентом в более широком контексте специально организованного консультирования).

Таким образом, очевидно, что «фототерапия», появившаяся в Северной Америке и Европе, довольно отличается от той «фототерапии», которую в тот же период времени Джо Спенс², а затем и другие³ стали развивать в Англии (направление, которое в других странах давно было

¹ Автор использует сложно переводимый на русский язык каламбур. В английском языке слово «воспоминание» звучит как recollection, которое автор разбивает на морфемы ге- (префикс, означающий повторное действие) и collection (существительное, означающее накопление, коллекцию, процесс сбора частей в целое). Соответственно, воспоминание – это буквально воссоединение пережитого опыта (*прим. переводчика*).

² Подробнее о «терапевтической фотографии» Спенс см. на странице www.phototherapy-centre.com/comparisons.htm.

³ Многие самодельные практики фото-активистов основывались на данной концепции. Примеры см. на странице www.phototherapy-centre.com/recommended_readings.htm

Техники фототерапии

известно как «терапевтическая фотография», «автобиографическая фотография», «фотографическое самопознание» и даже «фотографические исследования культуры»). К сожалению, случайное совпадение данных весьма различных практик, получивших одинаковое название, часто приводит к путанице (особенно это характерно для арт-терапевтов и студентов в Великобритании, которые далеко не всегда различают эти подходы).

Как было сказано ранее, арт-терапию и терапевтическую фотографию полезно рассматривать в качестве двух полюсов диапазона, в рамках которого можно поместить все фото-ориентированные поисковые практики: на одном полюсе – «фотография в терапии», а «фотография как терапия» – на другом. Однако эти две техники не являются конфликтующими противоположностями. Они пересекаются, поскольку фототерапия естественным образом включает многие аспекты терапевтической фотографии, однако проникает глубже, осуществляя направленную работу с бессознательным. Это просто разные способы использования эмоциональной информации, бессознательно запечатлеваемой на личных снимках: фототерапия требует участия квалифицированного консультанта, формально контролирующего и поддерживающего процесс, тогда как терапевтическая фотография этого не требует. В одной практике акцент делается на *терапии*, в другой – на *фотографии*.

Люди часто используют камеру как инструмент личных и социальных изменений в рамках личных фото-практик или публичных выставок как политических заявлений. Но подобные действия могут также необычайно быстро вызывать сильные эмоции, что порой повергает в смятение тех, кто не обучен реагировать на подобные неожиданные реакции. Поскольку в терапевтической фотографии не требуются ни предварительная подготовка в области терапевтической теории, ни навыки консультирования, то не существует и той защитной рамки консультирования, с помощью которой важно сразу же разрешать эмоции, овладевающие участниками процесса. Занятия терапевтической фотографией индивидуально, как и в группе с применением обратной связи может потребовать присутствия терапевта, способного прояснить происходящее. А работа с личными открытиями и эмоциями в рамках формальной структуры терапевтического процесса является *основой, процессом и назначением фототерапии*.

Очевидно, что многие люди, в данный момент занимающиеся фототерапией или терапевтической фотографией, могут не знать, как по всему миру на самом деле называются данные практики. Другие также могут работать в этих сферах, но не столь «публично» (публичность работы выражается в писательской и издательской деятельности, в размещении сайтов в сети), и поэтому они могут не знать о работе друг друга (несмотря на существование широких сетей для обмена инфор-

мацией ¹). Усложняет общую картину и то, что многие профессиональные терапевты поощряют клиентов к занятию терапевтической фотографией в качестве способа более интенсивного самопознания и просят затем приносить полученные фотографии на сеансы терапии. Таким образом, в основе более глубокой консультационной работы лежит комбинация двух подходов ².

Долгое время работая в сфере фототерапии, я полагаю, что, несмотря на то, что терапевтическая фотография не является терапией, и практикующим специалистам *обоих* направлений важно осознавать общие черты данных подходов, а также уважать их ограничения (и следствия), обусловленные различиями. Однако эта статья посвящена техникам фототерапии, поэтому далее в тексте терапевтическая фотография обсуждаться не будет. Существуют более объемные статьи, которые глубже рассматривают и сопоставляют эти две сферы [Weiser, 2001], а также полное издание, служащее в качестве «практического пособия по фототерапии» [Weiser, 1999]. В следующем разделе представлено введение ³ в каждую из техник фототерапии.

Техники фототерапии (с примерами)

В предыдущих разделах было отмечено, что снимки являются не только источником фактической информации о жизни клиентов, но и содержат скрытые коды с бесконечным набором возможных значений, актуализирующихся лишь с применением ряда личных, уникальных фильтров, бессознательно используемых для понимания всего, что представлено на снимках. В совокупности эти фильтры представляют собой карту ценностной системы и взаимосвязанных убеждений клиента (именно с них и должен начинаться процесс терапевтических изменений). В свою очередь, личные фотоснимки всегда «работают» одновременно на двух уровнях: конкретном и символическом, в разделении которых нет необходимости (и возможности). Именно поэтому фотоснимки являются необычайно эффективными терапевтическими «инструментами».

Фототерапия не есть объяснение фотографий клиентам. Напротив, информация должна исходить от человека, отвечающего на вопросы терапевта о снимках. Таким образом, и клиент, и терапевт изучают фо-

¹ Больше информации о практикующих по всему миру специалистах и множестве программ, использующих оба вида фото-ориентированных техник, см. в разделах «Ссылки по теме», «Кто, что и где делает» на сайте www.phototherapy-centre.com

² Я всегда думала о том, что идеальным вариантом для терапевтов, применяющих техники фототерапии, было бы периодически пользоваться услугами терапевтических фотографов — в тех случаях, когда клиенты нацелены на более глубинное изучение, но технически не могут осуществить его самостоятельно.

³ Более подробную информацию о каждой из техник можно найти по ссылкам, расположенным внизу страницы раздела «Пять техник», по адресу www.phototherapy-centre.com/five_techniques.htm

Техники фототерапии

тографию (и ее эмоциональное воздействие). Чувства (и ассоциации) клиента (или терапевта), вызываемые каждым снимком, индивидуальны, и, поскольку не существует изначально неверного способа интерпретировать значение фотографии, то не существует и внешнего критерия «объективности» оценки восприятия клиента. Разумеется, терапевты также могут делиться своими ощущениями от просмотра снимков, но только в случае, если их мнение не транслируется как более удачное или правильное, чем мнение клиента. Реакция клиента сама по себе не может свидетельствовать об определенной диагностической проблеме или о состоянии психики, а общие выводы, предположения и оценки не должны вытекать из единичных ответов. Терапевты, обученные фототерапевтическим техникам, изучают внутренние закономерности (паттерны) ответов, темы и образы, последовательно (зачастую периодически) повторяющиеся во времени, необычное или символическое их содержание, и, в особенности, эмоциональные реакции клиента, демонстрирующие его сокровенные (осознанные или неосознаваемые) чувства, порождаемые снимком-катализатором.

Сделать фотоснимки или принести их на терапевтический сеанс – это лишь начало. Следующий шаг после просмотра фотографии – активизировать все порождаемые ею ассоциации, изучить визуальные послания снимка, вступить с ним в коммуникацию, задать вопросы с учетом различных точек зрения и воображаемых изменений, используя дополнительные инструменты художественных медиа, с целью получить «полную картину» снимка. *Таким образом, то, что для фотографа обычно является конечным результатом (сделанный снимок), в рамках фототерапии является отправной точкой.*

Рассматривая снимок, терапевт задает простые вопросы, способствующие погружению клиента в свой внутренний мир и отрешению от внешней реальности, например: «Какова история данного снимка?», «Как его сняли?», «Этот снимок имеет для Вас значение, и если имеет, то какое?», «Когда Вы его рассматриваете, какие мысли, чувства, воспоминания он в Вас пробуждает?», «Кто сделал этот снимок?», «Почему он или она выбрали именно *этот* момент и именно *этот* объект для съемки?», «Если бы Вы могли что-то изменить в этом снимке, то что бы это было и почему?», «Если бы фотоснимок мог говорить, что бы он сказал или спросил?», «Вы бы хотели что-то сказать или спросить у него?», «Напоминает ли Вам это фото другие снимки, которые кажутся похожими?», «Что в этом снимке (не)нравится Вашей маме (отцу, супругу/е)?», «Что бы они сказали о Ваших ответах на эти вопросы?» и так далее. Разумеется, терапевтической ценностью обладают не только фактические ответы, но и сам процесс беседы, раскрывающий причины *полученных* ответов (терапевтическая ценность скорее описывается вопросом «почему?», а не «что?»). Причина состоит в том, что взаимодействие со снимками часто раскрывает дополнительную ценную информацию и эмоции – в качестве случайных, «побочных продуктов»

исследовательского процесса.

В ходе сеансов фототерапии участники не просто пассивно рефлексировать безмолвно созерцаемые фотографии: напротив, они активно создают снимки, позируют, разговаривают с ними, слушают их, реконструируют, пересматривают с целью формирования или иллюстрирования новых нарративов, собирают снимки по заданию, воссоздают их в памяти или воображении, интегрируют с другими арт-терапевтическими выразительными средствами или даже включают их в оживленный диалог с другими снимками¹. Мы с клиентом сосредотачиваемся на фотографии и пытаемся понять визуальные символы, которые, как нам кажется, присутствуют на данном снимке. Мы вместе изучаем снимок, взаимодействуем с ним, пытаемся связать внутренние и внешние части нашего «я» и одновременно общаясь на многих уровнях. Таким образом, терапевтически значимым является не просто визуальное содержание фотографий, но все то, что происходит в процессе интеракции клиента со снимками. Воспоминания, чувства и мысли, порождаемые фотографическим диалогом, порой более значимы в терапевтическом аспекте, чем непосредственная реакция на изображения.

Разумеется, каждый терапевт, пользующийся фототерапевтическими техниками, применяет их по-своему, в зависимости от квалификации и теоретических предпочтений, а также определенных терапевтических задач в конкретной ситуации. В многочисленных публикациях² раскрываются практики применения техник фототерапии в разнообразных условиях и в работе с различными группами клиентов³. Модель, представленная далее, объединяет пять техник в простую и доступную для осмысления форму, а также демонстрирует эффектив-

¹ Новые методы, скорее всего, появятся тогда, когда терапевты привыкнут к использованию разнообразных цифровых технологий (возможно, они даже будут практиковать интерактивную художественную «кибертерапию»).

² Более двухсот книг, статей и книжных глав приведены на странице сайта «Рекомендованная литература» по четырем категориям: «Фототерапия», «Терапевтическая фотография», «Видеотерапия» (видео в терапии и видео как терапия) и «Ссылки по теме» («Исследования фотографической культуры и/или образование», «Визуальная антропология и/или социология» и «Прикладные исследования»). Более длинный список публикаций по фототерапии можно найти на сайте.

³ Например, семейная терапия [Berman, 1993; Entin, 1981; Kaslow, Friedman, 1977], терапия с молодежью [Fryrear, 1982, 1983; Weiser, 1983, 1988b, 2002; Wolf, 1982, 1983], с женщинами [DeMarre, 2001; Weiser, 1990], с психически больными пациентами [Comfort, 1985; Phillips, 1986; Walker, 1982, 1983, 1986], с клиентами, перенесшими тяжелую утрату [Gough, 1999, 2003; Wikler, 1977], с пожилыми клиентами или пациентами, страдающими синдромом Альцгеймера [Sandoz, 1996; Weiner, Abramowitz, 1997; Zwick, 1978], с пациентами с нарушениями питания [Wessels, 1985], терапия, используемая в специальном образовании [Hogan, 1981; Weiser, 1975], в работе с представителями других культур и во многих других сферах, включая взаимодействие («взаимное обогащение») с арт-терапией [Comfort, 1985; Fryrear, Corbit, 1992; Landgarten, 1993; Weiser, 2000; Wolf, 1978]. Многие неопубликованные студенческие дипломы и диссертации также вносят существенный вклад в данную подборку текстов: около сотни подобных работ можно найти по адресу www.phototherapy-centre.com/student_proj.htm

Техники фототерапии

ность данных техник при их синергическом комбинировании.

Подобно пальцам на руке данные техники должны восприниматься как части взаимосвязанной, единой системы (а не как отдельные элементы) и использоваться в диалоговом режиме, а не в качестве отдельных шагов в соответствии с заранее установленным порядком. Не существует единственно верного способа применения данных техник (единственное условие – это соблюдение этики в работе с клиентом), а также не существует правил их использования в определенных последовательностях или комбинациях. Поскольку отдельные части данной единой системы тесно связаны, то довольно сложно обучать им по отдельности. Однако их *необходимо* временно разделить, чтобы объяснить как (и почему) работает каждая из техник. Приведенные далее описания – это лишь краткий обзор каждой техники с примерами. Важно отметить, что эти техники лучше всего усваиваются в процессе *тренингов*¹, когда будущий специалист опробует данные методики на себе прежде, чем применять их в работе с клиентом².

1. Фотографии, найденные или созданные клиентом

Любая фотография по сути дела представляет собой автопортрет, отражающего личность фотографа, и каждый снимок содержит скрытую информацию о своем создателе. Независимо от того, был ли сделан снимок осознанно или нет, решение о том, где, когда, кто, как, и, что самое важное, *зачем* его сделал (или сохранил), он может рассказать так же много о создателе, как и о том, что запечатлено на плёнке.

Помимо фотографий, которые клиенты делают с помощью своих камер или приносят из личного архива «найденных» изображений, данная методика также работает с копированными, коллажированными, сканированными и цифровыми фотографиями и со снимками, подвергнутыми иным способам «повторного использования». Терапевты не просто изучают факты по снимкам клиентов, но выявляют более общие закономерности в повторении тем, личных символов и метафор, а также прочей визуальной информации, о которой клиент мог не догадываться в момент съемки.

Фотоснимки, которые приносят клиенты (по своей инициативе или по просьбе терапевта), могут использоваться для проведения фо-

¹ Информацию о тренингах, консультациях или семинарах, посвященных фототерапии, можно найти на странице сайта «Тренинги и образование» www.phototherapy-centre.com/training.htm, а также в моих публикациях [Weiser, 1985, 1986, 1999].

² Более подробную информацию о техниках фототерапии с множеством тематических иллюстраций, обширной библиографией и, что особенно важно, множеством упражнений, позволяющих терапевтам попрактиковаться, прежде чем использовать техники в работе с клиентами, см. в издании «Техники фототерапии: изучение секретов личных фотоснимков и семейных альбомов» [Weiser, 1999]. Копию первой главы данной книги можно бесплатно скачать по адресу www.phototherapy-centre.com/bookvid.htm

кусированных дискуссий о жизни пациентов, выходящих за рамки запечатленных на снимках объектов. Помимо «изучения» готовых снимков, принесенных клиентами на сеанс, терапевт также может разработать для своих пациентов «домашнее задание», подразумевающее более активный поиск, сбор снимков или фотографирование с определенной целью – затронуть конкретные темы, требующие более глубокого изучения.

Задания на поиск фотографий не должны быть слишком конкретными – «чем шире сеть, тем больше улов». Возможность заснять то, что впечатляет, дает клиентам больший контроль над сферой неизведанного и непредсказуемого. При этом поиск «чужих» фотографий дает клиентам иной угол зрения, повышающий «безопасность» проводимого исследования. Проиллюстрируем это примерами ¹:

Пример А. Рефлексия спонтанно снятых клиентами кадров

Опыт одной пациентки демонстрирует, как снятые ею фотографии неожиданно предстали в новом свете, превратились в мощный источник информации о ней самой в тот момент, когда она перестала искать скрытые метафорические послания в своих снимках. 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 тете, так и фотографом-любителем, женщина сняла на три катушки плёнки не только племянницу, но и других детей, которые изо всех сил старались хорошо танцевать. Она была довольна полученным опытом и даже сделала несколько фотокопий отснятых кадров для членов семьи (например, *Ил. 2*) и для племянницы, которой, по ее словам, очень понравились эти снимки. Она упомянула, что ее племянница хорошо выступила, и к общей радости девочка не ошиблась и не запуталась. 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 фотошленки 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 девчонкой-сорванцом, и упражнения в пачке раз в неделю не приносили мне удовольствия. По сути, опыт был крайне травматичным... Я полностью подавила в себе эти детские воспоминания и не вспоминала до настоящего момента... Я никогда не чувствовала, что я – часть всего этого... Я

¹ Некоторые примеры в данной статье – из реальной терапевтической практики, другие – из ролевых игр и семинарских тренингов. Поскольку техника «иллюстрации» является идентичной на обоих уровнях, они не будут различаться в последующих примерах.

Техники фототерапии

так походила на этих девчушек, когда мои родители отдали меня в ту дурацкую школу для девочек. Все встало на свои места, как только я увидела, почувствовала связь с этими снимками.



Ил. 2. Рефлексия спонтанно снятого клиентом кадра © «А.Р.», 1993

Мы продолжили разговор о том, как она ощущала в детстве ожидания своей семьи и общества в отношении её поведения, и насколько оно соответствовало этим ожиданиям. Мы попытались найти связь между её 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.

Пример Б. Снимки, отснятые по фотозаданию

Рут¹ было 9 лет, последние пять она жила в приемной семье (в которую попала из-за физического и сексуального насилия со стороны отца и отсутствия заботы со стороны обоих биологических родителей). Консультируя Рут в течение нескольких месяцев, я считала ее отзывчивой и довольно общительной, однако ее понимание эмоциональных взаимоотношений и выражение чувств в целом казались мне довольно ограниченными и заблокированными.

Ее приемная мать была обеспокоена. Она вернулась на работу несколькими месяцами ранее, после того, как ее младший ребенок достаточно подрос, и привела ко мне Рут, которая, как ей казалось, все более отдалялась от нее. Что бы я ни спрашивала у Рут, я не могла

¹ Имя «Рут» – псевдоним, так же как и все остальные имена, использованные в примерах.

получить словесного ответа, который бы помог мне понять её. Она отвечала на вопросы, но вежливо и нейтрально. Я не могла выяснить, что являлось причиной эмоциональных всплесков и подавленности, проявлявшихся дома, однако не могла ни с кем об этом поговорить. Несмотря на сложности, мне было ясно, что возможно Рут и сама не осознает причины происходящего.

Выяснив, что она любит снимать на свою простую автоматическую камеру, я дала ей несколько фото-заданий. Зная, что мы имеем дело с чувствами и эмоциональными отношениями, в особенности между девочкой и приемной матерью, я предложила ей пойти в местный парк и сфотографировать людей разного возраста, в особенности – матерей. Мне хотелось выяснить, как она видит «плохих» и «хороших» матерей, взаимоотношения, которые она принимает или не принимает, а также иную информацию, которая могла «всплыть» случайно в процессе выполнения задания.

На фотографиях, которые Рут принесла на следующую консультацию, были изображены разные люди, в основном женского пола. На большинстве снимков – играющие дети и мамы, наблюдающие за детьми неподалеку: матери с детьми в колясках или одеялах, матери, качающие качели, матери, разговаривающие с маленькими девочками (и даже подростками). 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 (в одиночестве или среди других взрослых людей), и спросила Рут, являются ли они матерями. В кратком ответе Рут раскрыла мне все то, что происходило в ее сознании, то, что, скорее всего, не осознавала она сама: «Они – не матери вообще или плохие матери, потому что рядом с ними нет детей!»

Глядя на прошлое Рут, можно понять, что эта девочка, испытывавшая на себе жестокое обращение в раннем детстве, чувствовала себя незащищенной, когда рядом с ней не было мамы, которая бы ее защитила. Возможно, она перенесла это переживание и 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 с ней. Этим и объясняются причины беспокойства девочки о том, что матерей нет рядом с их детьми. Фотографии способствовали началу диалога и достижению взаимопонимания между всеми сторонами.

2. Фотопортреты клиента, снятые другими людьми

Фотопортреты, снятые другими людьми, позволяют клиентам увидеть себя со стороны, не в зеркальном отражении. Люди редко задумываются о том, как они бессознательно транслируют визуальную информацию о себе другим, наблюдающим за ними (или рассматривающим

Техники фототерапии

их фотографии). Многие из этих «безмолвных посланий» имеют непосредственное влияние на процесс восприятия окружающих. Люди часто удивляются, видя себя на фотографиях совсем другими – не такими, какими они себя представляли.

Терапевтически полезным может стать сравнение постановочных и репортажных снимков, а также фотопортретов, сделанных разными фотографами, что позволит увидеть, насколько отличаются их изображения (восприятие клиента), и что это может сказать о различиях во взаимоотношениях авторов снимков с клиентом. Полезным может быть изучение того, каким образом человек меняет свое обычное поведение, внешний вид или язык телодвижений, когда неожиданно замечает, что его фотографируют.

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, принимавшими решения о том, где, когда, как и почему необходимо (если необходимо) было сделать эти снимки. Клиент в данном случае, даже позируя для фотографа, обладает меньшим контролем над результатом. Фотографии клиентов, снятые «со стороны», репрезентируют динамику властных отношений между ними («субъектами» съемки) и фотографом, взгляд которого через объектив фотокамеры превращает клиента (вне зависимости от его желания) в объект внимания. «Субъект» и «объект» становятся многозначными терминами, поскольку один человек обретает власть над другим, получая его фотоснимок.

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. Фотографии, снятые в профессиональных студиях, можно изучать не только «как они есть»: при желании, по мере развития терапии, можно сделать новые фотографии с целью изучения любых изменений.

Пример

Одна женщина сказала мне, что решила разойтись со своим бойфрендом, по следующей причине:

В прошлом он слишком мной манипулировал, но так, что манипулирование представлялось мне чем-то иным... Он считал, что мы должны сразу, без промедления пожениться, так как он не хотел оставаться один после пережитого развода. Вскоре я поняла, что он абсолютно не умеет приспосабливаться к другому человеку. Он пользовался моим терпением, моей энергией, и знаете что? Одной из причин, подтолкнувших меня к принятию окончательного решения о прекращении любых долговременных отношений с ним, стало неожиданное осознание того, что на каждой совместной фотографии, сделанной другими или даже на его

фотоаппарат, он властно держит меня за шею, практически душил. На каждой чертовой фотографии... Я чувствовала, что на меня постоянно давят. Мои силы, направляемые на то, чтобы поддержать его, ослабевают под напором... 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!..

3. 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 позднее, каждый снимок – это персональное (само)исследование определенных граней собственной личности, без вмешательства «со стороны».

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 автопортреты представляют собой прямой невербальный контакт с собственным «я», то, вызывая эмоции, они могут не только улучшать ситуацию, но и представлять собой определенную угрозу. Это объясняет, почему они являются настолько быстрыми и эффективными катализаторами внутренних процессов в терапевтических ситуациях.

Под внимательным руководством консультанта даже в наиболее чувствительные моменты «столкновения» с собственным «я», когда работа защитных механизмов затруднена (так как не существует постороннего, на которого можно было бы переложить вину), клиенты могут использовать автопортреты для налаживания внутреннего диалога с собой на своем внутреннем языке, изучая собственные открытия без ведома посторонних, но под наблюдением специалиста, осведомленного о конкретных проблемах клиента.

Пример

В момент, когда Ли тщательно готовился для этой фотографии (Ил. 4), он был уже семь лет как ВИЧ-инфицирован. Фотографию делала его подруга, однако она лишь нажимала кнопку затвора. Полчаса он старательно подбирал позу, и говорил, когда нужно нажимать кнопку затвора предварительно установленной камеры. После того, как пленку отсняли, он крупно распечатал любимый снимок, оформил его в рамку и повесил рядом с кроватью. Ли никому не показывал снимок, кроме подруги и терапевта, сеансы с которым он начал, когда понял, что вскоре умрет (Ли скончался недавно).

Техники фототерапии

Он объяснил это так:

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, тогда 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 – я же не знал обо всем этом и поэтому не смог себя защитить.



Ил. 3. Автопортрет.

О чем это фото? Когда я впервые узнал диагноз, я почувствовал себя маленьким мальчиком, который кричит «Хочу к маме!». Правда, это первое, что пришло мне в голову. Но мама уже давно умерла, поэтому мне было некуда идти домой, 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, а я не хотел лишний раз доставить 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 к этому.

Каждый раз, когда я начинаю думать об этом, мне становится все страшнее и страшнее, и мне правда хочется найти безопасное место, где я мог бы задержать дыхание и на некоторое время забыть про ВИЧ. Я ненадолго переехал отдохнуть в загородный дом своей подруги. И когда я был в этом мотеле, на конференции, в одной комнате я увидел детскую кроватку, и это вернуло мне воспоминания о детстве, когда я помещался в такую же кроватку. Я в

ту же минуту решил забраться в нее. Я не обдумывал это, просто забрался. И знаете, там я почувствовал себя в безопасности...

На следующий день я попросил мою подругу зайти в мою комнату с камерой и снова залез в кроватку – я хотел запомнить то место, в котором однажды был счастлив, не испытывал тревог, в то время, когда моя жизнь была чиста и я не знал, что такое смерть. Время от времени я достаю эту фотографию и вспоминаю, что значит не испытывать страха. От этого мне на некоторое время становится лучше...

4. Семейный альбом и другие биографические фотоколлекции

Фотоальбомы и схожие подборки снимков, фиксирующих «историю семьи», – это, разумеется, совокупность фотографий предыдущих трех типов: снятых *самими* людьми, их фотопортретов, сделанных *другими*, и автопортретов (которые сочетают в себе характеристики первых двух 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 фотографиями и другими автобиографическими снимками необходимо рассматривать как отдельную технику фототерапии. При этом каждый отдельный снимок может рассматриваться как определенный «тип» применения любой из четырех техник.

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, показано, кто они вместе (в матрице семейных отношений) даже если кажется, что они изображены одни. Во многих отношениях семейный альбом – это (в метафорическом смысле) их дом и основа их идентичности.

Альбомы обычно создаются с целью показать семью «с лучшей стороны»; их скрытый подтекст – «так было всегда» (однако реальные семейные отношения редко бывают столь идеальными). Согласно нарративной / конструктивистской теории, любая история создается из последовательности предложений, в которых важен не только выбор определенных слов, но также их порядок (каждое слово определяется всеми предыдущими словами и их взаимодействием). Если в приведенном выше предложении «слова» заменить на «снимки», то легко заметить, что семейный альбом – это не объективный документ семейной истории, но личная конструкция из выбранных фактов, созданная человеком для того, чтобы определенным образом рассказать историю

Техники фототерапии

семьи. В свою очередь, другой член семьи может с помощью тех же снимков рассказать абсолютно другую историю согласно своей точке зрения. Таким образом, семейный альбом не может быть объективным артефактом, который люди воспринимают как подлинный документ, фиксирующий коллективную идентичность семьи; история, конструируемая на страницах альбома, всегда будет избирательной.

Обобщенная, идеализированная семейная история, представленная на страницах семейного 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 семейные взаимоотношения с иной точки зрения, в соответствии с особым (зачастую отличным) восприятием реальности клиентом. Терапия, помогая увидеть себя в личностно-историческом контексте, также способствует лучшему пониманию ситуации (и чувств), сложившейся в настоящем и, возможно, прогнозированию ожиданий в будущем.

На страницах альбома могут обнаружиться физические сходства и прочие «сквозные» тематические паттерны. В альбомах хранятся «забытые» люди, секреты, мифы, тайны, драматические истории и случайная ложь; и то, чем пренебрегли на страницах альбома, порой более значимо в терапевтическом плане, чем то, что в нем представлено. Для терапевтов, обученных любой модели семейных систем, альбомы будут богатым источником информации о таких видах динамики, как синтез / дифференциация, паттерны триангуляции, гендерные ожидания, «незаконченные дела» и семейные «сценарии», а также об иных реальных воплощениях эмоциональных коммуникаций в семье.

Альбомы – это доказательство человеческого существования; ведь они легко переживут своих хозяев и таким образом расскажут миру о том, что эти люди жили, и их жизнь имела значение. В этом контексте использование таких фотографий с целью помочь клиентам осмыслить свое прошлое и вызвать у них воспоминания, может способствовать смене точки зрения, переключению с конкретного момента кризиса на закономерности более глобального течения жизни. Это позволяет клиентам пересмотреть свой опыт и свои успехи, свои связи и отношения с другими людьми, а также найти цель своей жизни.

Пример

Девушка по имени Элен принесла мне эту фотографию (Ил. 5) из своего семейного альбома, когда я попросила ее «рассказать о своем детстве с помощью фотоснимков». Она рассказала следующее:

Эта фотография имеет для меня очень большое значение по нескольким причинам. Я ценю ее за единение, близость трех изображенных на ней персонажей (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 до-

Вайзер

кументальное свидетельство о загородной прогулке «настоящей» семьи. Здесь я вижу в глазах мамы глубокую привязанность к фотографу (моему отцу), что редко можно увидеть на других снимках. Мы трое (а скорее четверо) кажемся очень дружной семьей (что довольно обманчиво, однако я бережно храню этот идеальный образ).



Ил. 4. Фото из семейного альбома ©«Отец Элен», 1993.

Мы изучили фотографию, обсудили каждого человека на ней, чувства, вызываемые 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 с раздражением отметила изображенную на снимке газету (на камне в левом углу снимка).

Мое 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 беспокоит меня. На той прогулке мама могла не быть с нами в полной мере, как мне казалось раньше; обычно она 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, чего не делала моя мама. 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 каким-либо способом вырезать, Элен ответила: «Это будет неправильно, нечестно». Однако через несколько месяцев, когда Элен де-

Техники фототерапии

лала 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 оно реалистично».

5. «Фотопроекции»

Подобно тому, как люди смотрят на мир сквозь солнечные очки, искажающий эффект которых настолько привычен, что незаметен до момента снятия очков, клиенты видят мир через неосознанные «линзы», автоматически фильтрующие все, что попадает в их поле зрения, включая *собственные* взгляды, мысли и чувства. При этом люди абсолютно не осознают происходящее. Аналогичным образом взгляд человека на любую фотографию порождает ощущения и эмоции, *проецируемые* его внутренней картой реальности, которая определяет понимание того, что он видит. Следовательно, «подлинный смысл» снимка содержится не в самой фотографии, но в нематериальном, абстрактном взаимодействии *между* снимком и зрителем, в процессе которого каждый формирует своё собственное, уникальное восприятие увиденного. Данный процесс лежит в основе *всех* интеракций человека и фотографии (камеры) и позволяет выявить основные способы и мотивы восприятия фотоснимков.

Поскольку не существует объективного смысла любого снимка, восприятие одной и той же фотографии разными людьми всегда будет различаться. Данная техника называется «фотопроекции», поскольку люди *всегда* проецируют значение на фотографию: другого способа ее увидеть просто не существует. Именно это качество делает реакции зрителей на снимки крайне полезным терапевтическим инструментом, помогающим клиенту понять способ восприятия реальности. Это относится не только к личным фотографиям, снятым самостоятельно, или фото из семейных альбомов, но также к фотографиям, не имеющим прямого отношения к клиентам. Например, газетные фото, почтовые открытки, журнальные рекламы, обложки книг и тому подобные изображения, отобранные терапевтом с определенной целью. Таким образом, данная техника является не самодостаточной, но скорее неотъемлемой частью остальных техник. Ее *следует* обсуждать отдельно и, по возможности, *в первую очередь* при обучении терапевтов.

В фотопроекции не может быть «неправильных» способов восприятия или реакций на фотографии, как не может быть и неверных оценочных суждений. Правильное и ложное – термины относительные, поскольку реакции на фотографии принимаются в соответствии с их содержанием, а не правильностью. Поскольку любая интерпретация, предлагаемая клиентом, является верной для него самого, данная техника может служить эффективным инструментом укрепления самосознания пациента, особенно в случае, если он в течение долгого времени испытывал девальвацию собственных взглядов и неуверен-

ность в себе. Смысл любого снимка в большей степени зависит от *эмоциональной*, а не от *визуальной* составляющей, поэтому неудивительно, что фотографии часто вызывают глубинные воспоминания, сильные чувства и информацию, которая долгое время хранилась в сфере бессознательного. Люди редко задумываются о том, почему и как это происходит, однако *это является основным фокусом и целью фотопроективных практик*.

Проективные техники являются для клиентов идеальным, безопасным способом увидеть свои личные, общественные, семейные, классовые, культурные и прочие «фильтры», без риска последующей девальвации ценностей, унижения или осуждения со стороны других людей, не понимающих их в силу отличий собственных «фильтров». На терапевтических сеансах, в процессе которых особенно важна ясность коммуникации, это может помочь клиентам осознать, что их способ восприятия мира не является единственно возможным. Как только клиенты смогут принять тот факт, что разные люди по-разному воспринимают один и тот же снимок, *все* встанет на свои места (для каждого из них). 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 (или не так, как себя).

Изменения могут начаться лишь изнутри, с осознания клиентом того, что существует множество взглядов на его личную жизненную ситуацию. Это может помочь клиенту взглянуть на нее под другим углом зрения. Для того, чтобы помочь людям в осуществлении желаемых изменений (особенно представителям культурных меньшинств, депривированных классов или рас и так далее), терапевтам необходимо взглянуть на мир глазами клиентов (и выявить присущие им особые смысловые «фильтры», не всегда очевидные для терапевта).

Пример А. Фотопроекции в пассивной рефлексии

Среди множества фотографий, разложенных на столе, женщина выбрала изображение человека, смотрящего из окна поезда, поскольку этот снимок более всего привлек ее внимание в эмоциональном плане.

Именно этот снимок привлек мое внимание, и я взяла его, чтобы получше 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 (местная система правосудия использовала традиционные методы при создании воспитательной среды), 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

Техники фототерапии

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 7 лет.



Ил. 5. Фотопроекции в пассивной рефлексии

Почему разбито окно? Где этот человек? Мне показалось, что он в поезде, похожем на тюрьму. Они куда-то едут, но не могут сойти с поезда, пока тот не остановится (как я, когда училась в школе). Их 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, а я все еще сижу в этом поезде. Я почти забыла, каково это – жить в мире, в котором нет стольких изолирующих чувств и заданий, таких как сочинения (учебные, а не творческие), оценки (они приводят меня в недоумение), равнодушие некоторых педагогов (если люди держат тебя на расстоянии, они могут сохранять иерархию) и недостаток времени на отдых, на 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 бы я не попала туда, куда мне нужно. Мне нужно попасть в это место, так что при-

ходится терпеть. Это и печалит, и радует. Ведь в конце концов, поезд все еще движется.

Четыре года спустя после этого интервью она прочитала собственные слова, и снова посмотрев на эту фотографию, добавила следующее:

Перечитав 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 оставаться. Работа по принуждению была похожа на каторгу.

Через некоторое время после сеансов фототерапии и моего прозрения я отказалась от участия в программе (что потребовало значительной смелости с моей стороны) и продолжила 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 том 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.

Пример Б. Фотопроекции в активной интеракции

Однажды в местном зоопарке я сфотографировала изображенную далее сценку (Ил. 6). Для меня она символизировала детскую шаловливую фантазию, с которой, став взрослой, я стала встречаться гораздо реже...

Когда я повесила эту фотографию на стену в моей приемной, я ожидала увидеть реакцию на снимок со столь игривым настроением. И я услышала несколько комментариев, например: «Эти невинные, детские шалости», «Они в стране Нет-и-не-будет с Питером Пэном, или на пиратском корабле – изучают заброшенный остров»; «Они пустились в приключения за миллионы миль отсюда; время остановилось, и они не подозреваю, что вокруг кто-то есть».

Когда один мальчик почти подросткового возраста посмотрел на этот снимок, я спросила, что он о нем думает. Улыбаясь, он сказал: «Похоже, они приняли этого эльфа в свою семью как брата». «Что бы ты сделал, если бы эльф ожил?» – как бы невзначай спросила я. «Я бы увел его оттуда, угостил его обедом в МакДональдсе. Дал бы ему green food ¹, спросил бы, знает ли он Е.Т. ², того парня из фильмов, а потом привел бы домой и показал маме». «Пока все идет легко», – подумала я и продолжила: «Что бы обо всем этом подумала твоя мама? Что бы они с эльфом сказали друг другу? Что бы произошло дальше?»

Мальчик ответил довольно быстро, но его ответы заставили меня более внимательно к ним прислушаться. Словно говоря об очевидных вещах, он продолжил: «Мама обрадуется, но потом мы с ней должны

¹ Green food – экологически чистые пищевые продукты и добавки – прим. ред.

² Е.Т. – научно-фантастический фильм 1982 года, режиссер Стивен Спилберг – прим. ред.

Техники фототерапии

найти достаточно большое укромное место для эльфа, до того, как папа придет домой, иначе будет беда». «Почему?» – осторожно спросила я. «Потому что, если папа пьян, как обычно, и увидит эльфа, он побьет его. Лучше я спрячу его под кроватью вместе со мной и маленьким братом, до тех пор, пока я точно не узнаю, получим мы взбучку или нет».



Ил. 6. Фотопроекции в активной интеракции.

Стоит ли говорить, что мы начали долговременный процесс консультирования этой семьи. Во-первых, мы пришли к осознанию того, что в семье были проблемы с насилием, о которых не упоминалось на предыдущих сеансах, и, во-вторых, мы стали предпринимать какие-то действия.

Когда в доме случается насилие, оно зачастую тщательно скрывается семейной системой. Детям часто запрещают говорить о том, что происходит в семье. Если такие случаи не подвергать терапии, то воспоминания об искаженной правде (и связанное с этим чувство смятения) могут долго таиться в глубине души, выходя на поверхность лишь когда подсознание неожиданно реагирует на происходящее, минуя обычные когнитивные барьеры.

Подобные чувства и воспоминания, которые хранятся в подсознании и не имеют вербального доступа, зачастую не осознаются клиентом. Они выходят на поверхность благодаря сенсорным раздражителям (таким как запах или визуальный материал), действующим спонтанно и интуитивно, минуя обычные защитные барьеры и вербальные объяснения, зачастую скрывающие мощь этих чувств и причиняемую ими сильную боль. Чтобы «высвободить» данную информацию для дальнейшей работы, необходимо обойти обычные вербальные каналы, незаметно проникнуть на уровень чувств, до того, как сознание замаскирует или опровергнет их.

Например, для клиента обычно намного безопаснее говорить о людях на фотографиях (даже если среди них он сам), чем о себе напрямую, поскольку в последнем случае информация может представлять слишком большую угрозу. Как это было проиллюстрировано на предыдущих примерах, фотографии, используемые в качестве проективных катализаторов, могут успешно применяться в процессе преодоления барьеров. Они могут способствовать проникновению в подсознание, сохраняя при этом возможность управлять процессом, поскольку фотографии предоставляют клиенту безопасную дистанцию и позволяют работать на метафорическом уровне с визуальными символами.

Общая картина

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. Следовательно, наиболее эффективным применением данных техник будет их творческое комбинирование друг с другом.

Каждый тип (техника) фотографии обладает своими уникальными преимуществами и недостатками; опыт и обучение вскоре позволят определить, какие из техник в каких ситуациях являются наиболее подходящими. Например, проецирование смысла происходит, когда клиент смотрит на автопортрет как на фотографию постороннего человека. Фотоальбом, в свою очередь, является коллекцией портретов, сделанных людьми, а также своего рода автопортретом семьи (созданным выборочно, что делает альбом проецируемой конструкцией). Все фотографии, которые делают люди, во многих отношениях являются их автопортретами. Таким образом, все эти техники в тесной взаимосвязи друг с другом формируют более масштабную «картину» терапевтических возможностей.

Использование более одной техники обычно полезно в случае, когда в ходе терапии у клиента наблюдается некий прогресс. Комбинирование двух или более техник может быть эффективно само по себе или в сочетании с другими арт-медийными техниками. Если акцент делается на потребности клиентов в автономии и индивидуации (осознании того, кем они являются как отдельные индивиды, вне семейного и культурного контекста, т.е. кто они, когда нет никого вокруг), то наиболее подходящими являются первые три техники (фотографии клиентов, снимки, сделанные клиентами и автопортреты). Если основное внимание уделяется взаимоотношениям клиентов и их ролям в нескольких пересекающихся системах, включая семью, то тогда лучше начать с использования четвертой техники (семейные альбомы и прочие нарративы, сформированные подборками биографических фотоснимков).

Лучший способ понять фототерапевтическую практику – это пом-

Техники фототерапии

нить, что фотографии обладают метафорическим, символическим языком и говорят с подсознательным без единого слова, так что *любой* снимок может быть полезным в качестве стимула и катализатора в успешном процессе консультирования (как это было проиллюстрировано ранее). Но «правда» снимков *всегда* должна восприниматься как относительная в ситуационном и временном аспекте, а клиент должен обладать правом не принимать определения, диктуемые снимками при первом контакте с ними. Если терапевту кажется, что в ходе взаимодействия выявлены некоторые «доказательства», то их стоит представить не как объективную истину, но как один из возможных способов восприятия жизненной ситуации, который полезно учесть и который можно попытаться применить и выяснить, подходит он или нет.

Однако, понимание сути техник еще не означает, что терапевт знает, как применять их на практике. Например, понимание того, что автопортреты являются мощным инструментом самоанализа, или что альбомы полезны при выявлении динамики властных взаимоотношений, само по себе не объясняет, *каким образом* использовать эти техники, чтобы они выполняли данные функции. Лучшим способом выяснить, как лучше применять все эти техники, является практический тренинг. Именно в процессе тренинга терапевт может сам почувствовать скорость, мощь и глубину техник, *прежде чем* использовать их в работе с клиентом.

Фототерапия позволяет терапевтам свежим взглядом посмотреть на привычное и увидеть что-то новое. Она восстанавливает ощущения, внутреннюю и когнитивную связь с чувствами, обращая прошлое в настоящее, помогает людям использовать фотографии в качестве стимула для получения ответов из очевидной и скрытой информации, содержащейся в снимке, а также наладить диалог, который бы не был столь же глубоким и эффективным с использованием одних только слов.

Хорошие терапевты не указывают клиентам, что делать (или как видеть), а скорее, помогают им в поисках собственного пути или осуществлении желаемых перемен (в своем темпе), сопровождаемых прозрением – осознанием того, *как* они узнали о своем внутреннем мире и как это связано с их глубинными чувствами и воззрениями. Терапевты 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, существовавшие, но ранее недоступные сознанию. Помочь их осознать – главная цель терапии: то есть, сделать так, чтобы клиенты не испытывали *потребности* обратиться к терапевту в случае повторного возникновения проблемы.

Заключение

Машина, которая останавливает время, фиксируя момент в вечно-

сти именно таким, какой он был... Это казалось бы так просто: навести объектив фотокамеры на происходящее и правдиво запечатлеть образ, копируя сцену без искажений, присущих картинам и рисункам.

От ушедшего века «научного разума и объективности» нам досталось в наследство фантастическое предположение о том, что машина может отразить мир таким, какой он есть, во всей красе и правдивости, без человеческого вмешательства, вне зависимости от заблуждений человеческого восприятия... В этой статье было показано, насколько *ошибочен* такой взгляд, и насколько субъективными и личными являются фотографические миры разных людей.

Фотографии действительно останавливают время, а внешняя реальность в какой-то степени прекращает существование. Каждый снимок – это одновременно момент, изолированный от остальных, и в то же время – их часть. Наблюдатель и наблюдаемое становятся частью общего потока жизни, который сам по себе необозрим, в то время как мы, люди, пытаемся его остановить щелчком затвора фотообъектива. Смысл фототерапии состоит в следующем: когда человек взаимодействует с фотографией, смотрит на нее или нажимает кнопку затвора, создавая снимок спонтанно, он или она полностью меняет всю картину происходящего.

Обычный снимок облакает в форму и структурирует наши глубинные эмоциональные состояния и бессознательные коммуникации. Он выступает в качестве границы между когнитивной и сенсорной сферами, между внутренним «я», недоступным нашему сознанию, и «я», о котором мы знаем; между «я», которое мы знаем изнутри, и «я», которое видят окружающие. Он также может связывать прошлое и настоящее, формируя многоуровневую, взаимосвязанную матрицу, подготавливая нас к преодолению настоящего и движению вперед. Снимок объединяет физический и психический миры, реальность, о которой мы знаем, с реальностью, становящейся очевидной лишь позднее, когда ее взаимосвязи или закономерности проявляются в ретроспективе.

Техники фототерапии могут использоваться для выявления забытой, скрытой информации или той, от которой люди защитили себя, а также для ее перемещения в сферу познания; особенно это касается невербальной информации (которую невозможно полностью передать словами). Эти техники позволяют людям воссоздать подробности своей жизни, изначально зафиксированные как сенсорные ощущения, и вспомнить что-то важное, но эта важность становится очевидной лишь под воздействием визуального стимула, способствующего осознанию данных ассоциаций.

Личный фотоснимок является одновременно интеллектуальной и эмоциональной собственностью, обладание которой характеризуется не только внешним видом, но и тем, как этот тип бессознательно конструируется, обретая значение и эмоциональный заряд. Фотографии *кли-*

Техники фототерапии

ентов и фотографии, сделанные *клиентами*, представляют собой взгляд изнутри и взгляд извне, демонстрируя при этом разные стороны личности. *Автопортреты* демонстрируют оба типа одновременно, *альбомные фотографии* – тоже, но с учетом временных интервалов. *В конечном счете, они идентичны* при использовании в качестве инструментов фокусирования, помогающих людям лучше понять свою жизненную ситуацию.

Техники **фотопроекции** помогают клиентам понять, как их восприятие фотографий отражает то, каким образом они изнутри определяют, «кадрируют» мир и окружающих людей, а также то, что их мысли, чувства, воспоминания, воззрения (и следующие из этого реакции) хранятся внутри них, под защитой «секретных» кодов, которые порой можно открыть лишь с помощью визуальных подсказок.

Автопортреты – возможно, наиболее мощные и ценные снимки в терапевтическом процессе; способствуя проявлению зрелой, сознательной личности, а также изучению и сравнению представлений о себе, они являются критическими шагами на пути к желаемым переменам и исцелению. **Фотографии клиентов** являются источником множества внешних корреляций, при помощи которых можно сопоставить внутренние представления клиента о себе с внешними рефлексиями. В свою очередь **фотографии, созданные или собранные клиентом**, служат феноменологической конструкцией личности, отражающей значимые аспекты жизни пациента. Фотографии **семейных альбомов** и прочие биографические снимки иллюстрируют «избирательную реальность» семьи, призванную выдержать испытание временем. В рамках данных персональных нарративов люди навеки застывают вместе, демонстрируя разнообразную динамику взаимоотношений, а одномоментные проявления чувств становятся перманентными.

Таким образом, фототерапия – это не только изучение очевидного смысла фотографии, пассивно считываемого с поверхности снимка. Важно то, что данными снимками можно более активно оперировать для дальнейшего исследования и использования полученной «секретной» информации, в то время как бессознательное символически представляется естественным визуальным языком. Суть заключается в том, чтобы с помощью фотографий-стимулов научиться задавать вопросы. Это будет способствовать проведению внутренних терапевтических исследований и приобретению знаний о том, что, когда и как спрашивать, чтобы помочь клиентам в познании себя.

Большинство людей, не задумывающихся о том, что фотография фиксирует определенный срез времени, удивляется и восторгается волшебной возможностью выхватить определенный момент из бесконечного потока времени и остановить его как мгновение, длящееся вечно. Эта сила – часть эмоциональной логики и неосознанного понимания, которое приходит к людям в результате их взаимодействия со снимками; это также может быть мощным инструментом фокусирова-

ния на себе и собственной жизни.

Грамотность в своей основе визуальна, а визуальная грамотность является основой, потому фотографии становятся логическим языком коммуникации в терапевтическом диалоге (на самом деле, я считаю, что они являются естественным языком, облегчающим любой диалог!). Какова бы ни была метафора, обычные снимки людей обладают необычайной важностью и таят в себе немало тайн. Они позволяют изучать преимущественно невербальные аспекты невербальными способами. Они могут быть подходящим ключом к ранее недоступной информации, к чувствам и воспоминаниям, изучить которые невозможно лишь с помощью слов.

Они объединяют вербальное, визуальное и эмоциональное. Объясняя эти связи, люди начинают видеть собственную жизнь, осознавать ее важность. С использованием техник фототерапии клиенты получают *намного* более точную картину своей жизни, чем та, что создает пресловутая тысяча слов. В своей поэме «Бёрнт Нортон» Т.С. Элиот говорит о том, что настоящее и прошлое – это часть будущего, а будущее, по сути, содержится в прошлом [Eliot, 1968]. По моему мнению, это составляет суть фотоснимков и фототерапии в целом.

Считаю важным отметить еще и то, что люди *используют* фотоснимки в целях усовершенствования коммуникации и восстановления в процессе лечения, иногда даже не зная такого термина, как «фототерапия». Поскольку взаимодействие клиентов с терапевтами (и самими собой) в первую очередь основано на невербальных визуально-сенсорных кодах, то логично, что визуальный язык фотографии должен широко использоваться в терапии для активации подобной эмоциональной информации.

Разумеется, невозможно предсказать, что произойдет в будущем, однако очевидно одно: некоторые из данных перспективы пока сложно представить. Фототехнологии продолжают стремительно развиваться, и наши клиенты в будущем будут легко их использовать для естественного документирования повседневности. Как следствие, потенциал применения фототерапевтических техник в консультировании скорее всего возрастет до того уровня, который мы на сегодняшний день не можем себе представить. Вопрос не в том, будут ли фототерапевтические техники соответствовать этому развитию, а в том, будут ли терапевты восприимчивы к постоянно развивающимся технологиям, смогут ли они безболезненно к ним приспособиться и применять все более усложняющиеся инструменты в процессе консультирования клиентов.

Список источников

- Berman L.* Beyond the smile: The therapeutic use of the photograph. London: Routledge, 1993.
Comfort C.E. Published pictures as psychotherapeutic tools // Arts in Psychotherapy, 1985. Vol.12. №4. P. 245-256.
DeMarre L. Phototherapy: Traveling beyond categories // Afterimage: The

Техники фототерапии

- Journal of Media Arts and Cultural Criticism, 2001. Vol.29.№3 (Nov/Dec). P.6.
- Eliot T.S.* The Four Quartets. New York: Harvest Books, 1968.
- Entin A.D.* The use of photographs and family albums in family therapy / A. Gurman (Ed.) Questions and answers in the practice of family therapy. New York, NY: Brunner/Mazel, 1981. P. 421-425.
- Fryrear J.L.* Photographic self-confrontation as therapy / D.A.Krauss, J.L.Fryrear (Eds.) PhotoTherapy in mental health. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1983. P. 71-94.
- Fryrear J.L.* Visual self-confrontation as therapy // Phototherapy, 1982. Vol.3. №1. P.11-12.
- Fryrear J.L., Corbit I.E.* Photo art therapy: A Jungian perspective. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1992.
- Gough M.L.K.* PhotoTherapy with the bereaved // The Forum (Association for Death Education and Counseling), 2003. Vol. 29.№2 (April/May/June). P.7.
- Gough M.L.K.* Remembrance photographs: A caregiver's gift for families of infants who die / S.L.Bertman (Ed.) Grief and the healing arts: Creativity as therapy. Amityville, NY: Baywood, 1999. P. 205-213.
- Hogan (Turner) P.* Phototherapy in the educational setting // Arts in Psychotherapy, 1981. Vol.8.№3. P.193-199.
- Kaslow F.W., Friedman J.* Utilization of family photos and movies in family therapy // Journal of Marriage and Family Counseling, 1977. Vol.3.№1. P. 19-25.
- Krauss D.A.* A summary of characteristics of photographs which make them useful in counseling and therapy // Camera Lucida, 1980.№2(4). P. 6-7.
- Krauss D.A.* Photography, imaging, and visually referent language in therapy: Illuminating the metaphor // Phototherapy, 1981.№1(5). P. 58-63.
- Krauss D.A.* Reality, photography and psychotherapy / D.A.Krauss, J.L. Fryrear (Eds.) PhotoTherapy in mental health. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1983. P. 40-56.
- Krauss D.A.* The uses of still photography in counseling and therapy: Development of a training model. Unpublished doctoral dissertation. Ohio: Kent State University, Kent, 1979.
- Krauss D.A., Fryrear J.L.* Phototherapy in mental health. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1983.
- Landgarten H.* Magazine photo collage: A multicultural assessment and treatment technique. New York: Brunner/Mazel, 1993.
- Phillips D.* Photography's use as a metaphor of self with stabilized schizophrenic patients // Arts in Psychotherapy, 1986. Vol. 13.№1. P. 9-16.
- Sandoz C.J.* Photographs as a tool in memory preservation for patients with Alzheimer's disease // Clinical Gerontologist, 1996.№17. P. 69-71.
- Spence Jo.* Putting myself in the picture: A political personal and photographic autobiography. London: Camden Press, 1986.
- Stewart D.* Photo Therapy: Theory and practice // Art Psychotherapy, 1979. Vol.6. №1. P. 41-46.
- Walker J.* The photograph as a catalyst in psychotherapy / D.A.Krauss, J.L.Fryrear (Eds.) PhotoTherapy in mental health. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1983. P. 135-150.
- Walker J.* The photograph as a catalyst in psychotherapy // Canadian Journal of Psychiatry, 1982.№27. P. 450-454.
- Walker J.* The use of ambiguous artistic images for enhancing self-awareness in psychotherapy // Arts in Psychotherapy, 1986. Vol.13.№3. P. 241-248.
- Weiner R.L., Abromowitz L.* Use of photographs as therapy for demented

- elderly // *Activities, Adaptation, & Aging*, 1997. №21. P. 47-51.
- Weiser J.* "More than meets the eye": Using ordinary snapshots as tools for therapy / T. Laidlaw, C. Malmo & Associates (Eds.) *Healing voices: Feminist approaches to therapy with women*. San Francisco: Jossey-Bass, 1990. P. 83-117.
- Weiser J.* "See what I mean?" Photography as nonverbal communication in cross-cultural psychology / F. Poyatos (Ed.) *Cross-cultural perspectives in non-verbal communication*. Toronto: Hogrefe, 1988a. P. 245-290.
- Weiser J.* Ethical considerations in PhotoTherapy training and practice // *Phototherapy*, 1986. Vol. 5. №1. P.12-17.
- Weiser J.* PhotoTherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums // *Child & Family*, 2002. Spring/Summer. P. 16-25.
- Weiser J.* PhotoTherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums. – Vancouver: PhotoTherapy Centre Press, 1993, 1999.
- Weiser J.* PhotoTherapy techniques: Using clients' personal snapshots and family photos as counseling and therapy tools (Invited feature article in "Special Double Issue: Media art as/in therapy") // *Afterimage: The Journal of Media Arts and Cultural Criticism*, 2001. Vol. 29. №3 (Nov/Dec). P. 10-15.
- Weiser J.* PhotoTherapy: Photography as a verb // *The B.C. Photographer*, 1975. №2. P. 33-36.
- Weiser J.* PhotoTherapy: Using snapshots and photo-interactions in therapy with youth / C. Schaefer (Ed.) *Innovative interventions in child and adolescent therapy*. New York: Wiley, 1988b. P. 339-376.
- Weiser J.* PhotoTherapy's message for Art Therapists in the new Millennium // *Journal of the American Art Therapy Association*, 2000. Vol. 17. №3. P. 160-162.
- Weiser J.* Training and teaching photo and video therapy: Central themes, core knowledge, and important considerations // *Phototherapy*, 1985. Vol.4. №4. P. 9-16.
- Weiser J.* Using photographs in therapy with people who are 'different' / D.A. Krauss, J.L. Fryrear (Eds.) *PhotoTherapy in mental health*. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1983. P. 174-199.
- Wessels D.T.* Using family photographs in the treatment of eating disorders // *Psychotherapy in Private Practice*, 1985. Vol. 3. №4. P.95-105.
- Wikler M.E.* Using photographs in the termination phase // *Social Work*, 1977. Vol. 22. №4. P.318-319.
- Wolf R.I.* The Polaroid technique: Spontaneous dialogues from the unconscious // *Art Psychotherapy*, 1976. Vol. 3. №3. P. 197-201.
- Wolf R.I.* Instant phototherapy with children and adolescents / D.A. Krauss, J.L. Fryrear (Eds.) *Phototherapy in mental health*. – Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1983. P. 151-174.
- Wolf R.I.* Instant Phototherapy: Some theoretical and clinical considerations for its use in psychotherapy and in special education // *Phototherapy*, 1982. Vol.3. №1. P. 3-6.
- Wolf R.I.* The use of instant photography in creative expressive therapy: An integrative case study // *Art Psychotherapy*, 1978. Vol.5. №1. P. 81-91.
- Zakem B.* Photographs help patients focus on their problems // *Psychology Today*, 1977. Vol.11. №4. P. 22.
- Zwick D.S.* Photography as a tool toward increased awareness of the aging self // *Art Psychotherapy*, 1978. Vol.5. №3. P. 135-141.

Пер. с англ. Я. Кирсанова, под ред. М. Ворона

Визуальный анализ сегодня занимает уверенные позиции в академической науке, образовании и практике работы с людьми. Антропологи одними из первых начали изучать визуально-насыщенную текстуру других людей и культур, но критическая переоценка и настройка оптики происходила постепенно. Это издание вносит вклад в осмысление методологии и техники исследований, связанных с созданием, отбором и использованием образов в повседневности «рассматривающих друг друга» сообществ.

Виктория Боннелл — профессор социологии Университета Калифорнии в Беркли, США

Кино, фотографии, реклама, устройство обжитого пространства и его наполнение вещами — эти и многие другие явления можно рассматривать как своеобразные языки, порождающие визуальные тексты культуры. Визуальная антропология обращается к анализу этих составляющих культуры. Одновременно эта дисциплина и сама порождает визуальные тексты: фотографии, аудио и видеозаписи оказываются сегодня неотъемлемой частью этнографии. Книжная полка социолога, культуролога и любого, кто интересуется визуальными исследованиями, будет неполной без этого издания.

Илья Утехин — профессор факультета антропологии Европейского университета в Санкт-Петербурге

Перед нами одна из немногих книг по теории и методологии визуальных исследований. Ее авторы стремятся понять, как взаимодействуя с образами дома, семьи, женственности и мужественности, люди вплетают их в контекст представлений о себе, овладевая исторической памятью сообщества. И сама академическая визуальная культура при этом становится предметом рефлексии исследователей. Книга иллюстрирована примерами визуальных штудий и будет с интересом встречена читателями.

Сара Д. Филлипс — профессор антропологии Университета Индианы, Блумингтон, США



ВИЗУАЛЬНАЯ

АНТРОПОЛОГИЯ:

НАСТРОЙКА ОПТИКИ

Журнал
Исследований
Социальной
Психологии

