

ФОТОТЕРАПИЯ

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ФОТОТЕРАПИИ

Фототерапия, основанная на применении фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности, является одним из направлений арт-терапии.

Основное содержание фототерапии — создание или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение, танец, сочинение историй, стихотворений.

Положительное воздействие фотографии на личность и ее отношение с окружающим миром могут проявляться как при просмотре и обсуждении фотоснимков (слайдов) совместно с психологом, так и с участниками группы при групповых занятиях.

В основе фотографии (слайда) лежит создание художественных образов. Это позволяет рассматривать фотографию как одну из форм визуального искусства. Известный психотерапевт М. Е. Бурно в одной из своих книг «Терапия творческим самовыражением» целый раздел посвятил искусству фотографии и фототерапии. Он пишет: «Творческая фотография, в отличие от обычной, есть отражение в снимке индивидуальных душевных особенностей. Камерой художник-фотограф отбирает свое, помогающее понять себя, испытывает вследствие этого творческое вдохновение — резонанс с окружающим миром красоты... Лишь вдохновение даст тот невидимо тончайший поворот, угол съемки, высветит душу снимающего. Когда в будущем у человека появятся какие-либо тяжести и тревоги, он вернется к своим снимкам, чтобы заново пережить вдохновение и зарядиться новой энергией жизни, добра и красоты... постоянно фотографируя, человек уже автоматически, не задумываясь, как бы "разговаривает" с природой, тонко резонирует с мельчайшими оттенками природы и света, тем самым сливаясь с чудом гармонии и вечным обновлением ее в круговороте времен года... Человеку важно понять, что любой творческий снимок (слайд) — будь то гусеница или цветок — это "автопортрет" в том смысле, что снято это "по-своему", отражает индивидуальность, особое настроение снимающего.

Слайды и фотографии растений, птиц, валунов и т. д., ограничивая все это рамками кадра, помогают всмотреться в природное и теперь уже личностно преломленное и сообщают тем самым этим предметам, явлениям природы особую целебную прелесть. Нередко не заметишь в природе, что какой-то скромный цветок, окруженный пышным разнотравьем, так прекрасен, а на слайде в темноте вечера это видно.

И вот пациент, обогащенный слайдом этого цветка, теперь уже в природе видит его по-новому...»

Особой силой обладают, по мнению М. Е. Бурно, коллективно-творческие музыкально-слайдовые композиции, в создании которых может участвовать целая группа — семья, компания друзей, класс. Мелодии, интуитивно подобранные к слайдам, усиливают вдохновение.

Возможности фотографии (слайда)

1. Играет с реальностью и ее зримыми отображениями. Фотография позволяет «играть» с реальностью и ее зримыми отображениями — выбирать из нее то, что наиболее интересно и важно, творчески комбинировать разные элементы реальности друг с другом и даже создавать иную, фантастическую реальность, невидимую физическим зрением. В фотографии может происходить соприкосновение и соединение реальности и фантазии, благодаря чему снимок становится «транзитным объектом», инструментом наглядно-действенного освоения мира и собственной внутренней реальности. Благодаря своим игровым возможностям фотография может приносить удивительное ощущение свободы, наверно, столь же сладостное, как и то ощущение свободы, что переживает во время игры ребенок.

2. Передает личное отношение к изображенному событию. Снимок выражает мысли и чувства фотографа. Фотограф, как и поэт, передает активное взаимодействие смыслового и «зримого» фонетического «звучания» изображения (линейные и тональные ритмы снимка). Объект можно снять с разных точек, но каждый отдельный снимок — это лишь одна точка зрения. Поскольку она сознательно выбрана, то она является личностной, субъективной. Значит, любой снимок содержит в себе кроме отражений, теней предметов также взгляд смотрящего на них. Тем самым в кадре изображаются

не просто объекты, а объекты, увиденные кем-то. Такое преобразование есть интерпретация объекта, создание особого смысла, следовательно, смысл возникает как результат выдвигания одних сторон объекта по отношению к другим, тем, что затемняются [41].

3. Проясняет события, скрытые за кадром. Съемка мгновенна. «Схватывая» мельчайшие временные доли, фотограф оказывается перед фактом, что увиденное им уже распалось, ушло в небытие. И поэтому чаще всего, показывая кому-либо фотографии, мы сопровождаем показ рассказом. Рассказ позволяет не только передать наше отношение к тому, что изображено на фотографии, но и прояснить то, что скрыто «за кадром».

4. Оказывает воздействие на зрителя. В фотографии общими характеристиками для многих вещей являются линии. Линии, образующие рисунок, воспринимаются как «линии силы» или «динамичные силы», заключенные в изображаемых предметах. Выражающие ту или иную силу линии с их «направленной напряженностью», с их динамикой, которая то замедляется, то ускоряется, воспринимаются зрителем как динамичные, экспрессивные, и соответственно воздействует на зрителя.

5. Является универсальным инструментом сохранения и передачи информации и образного познания реальности. В некоторых случаях возможно использование фототерапии (слайдтерапии) с лечебно-коррекционной и развивающей целью в качестве значимого внешнего ресурса.

Так, например, просмотр слайдов с объектами природы — цветов, насекомых, животных, — выполненных с использованием макросъемки, и сопровождаемый подходящей музыкальной композицией, обеспечивает сенсорную стимуляцию, вызывая положительные эмоции и переживания, оказывает многостороннее исцеляющее, гармонизирующее и развивающее воздействие на детей и взрослых.

Психологические функции фотографии

1. Фокусирующая/актуализирующая функция связана со способностью фотографии оживлять воспоминания и приводить к повторному переживанию событий, имевших место ранее, — как положительно, так и отрицательно окрашенных.

2. Стимулирующая функция связана с тем, что при создании и восприятии снимков происходит активизация разных сенсорных систем — прежде всего зрения, кинестетики, тактильной чувствительности. Фотографируя, человек вступает в активные отношения с миром. Выбирая объекты для съемки и производя ее, ему порой приходится прилагать немалые усилия для мобилизации своих чувств, воли и изобретательности.

3. Организующая (интегрирующая) функция. Фотосъемка немислима без способности человека осуществлять свой выбор и определенным образом «встраивать» объект восприятия в систему личных значений, соотносить его со своими потребностями и опытом.

4. Объективирующая функция в какой-то мере связана с фокусирующей/актуализирующей функцией и заключается в способности фотографии делать зримыми переживания и личностные проявления человека, отражающиеся в его внешнем облике и поступках. Человек может понять, в какой степени его мимика и поза, прическа, одежда, а также интерьер, его собеседники в кадре и т. д., связаны с его чувством культурного, тендерного или профессионального Я и потребностями в его изменении.

5. Отражение динамики внешних и внутренних изменений. Данная функция проявляется в том случае, когда имеется достаточное количество снимков, позволяющих провести ретроспективный анализ определенных этапов жизни человека и увидеть, насколько различаются оформление его внешности, поведение и окружающая среда в разные моменты времени.

6. Смыслообразующая функция заключается в ее способности помогать человеку увидеть смысл поступков и переживаний — как своих собственных, так и других людей, так как фотография позволяет «остановить мгновения» и достичь фокусировки на них. Она также обеспечивает необходимую для саморефлексии отстраненность, благодаря чему люди могут увидеть переживания и поступки в новом свете и постичь их иное, зачастую более глубокое либо альтернативное, содержание. Смыслообразующая функция, если иметь в виду не только восприятие, но и создание снимков, в определенной мере связана с выбором объектов, времени и контекста съемки, благодаря чему осуществляется «селекция» наиболее значимого материала и его содержательная переработка. Выступая в этой функции, фотография нередко позволяет обозначить «истину» бытия, переживаний и человеческих отношений.

7. Контейнирующая (удерживающая) функция связана с тем, что фотография может «удерживать» чувства от бессознательного отреагирования их в реальности. Данная функция основана на том, что фотографические образы часто выступают в качестве инструментов символической экспрессии, которые, как это следует из психодинамических представлений, служат «канализации» психической энергии и ее трансформации в более высоко организованные психические проявления. На этом, в

частности, основана идея о сублимации.

8. Экспрессивно-катарсическая функция заключена как в восприятии готовых снимков, так и в их создании. Повторное, иногда более глубокое, по сравнению с прошлой ситуацией, переживание чувств и их вербальное и невербальное выражение во время просмотра фотографий, в особенности, если оно происходит в присутствии достаточно эмпатичных и понимающих собеседников, способно приводить к эмоциональному «очищению» и освобождению от тягостных переживаний.

9. Защитная функция фотографии связана с ее способностью обеспечивать дистанцирование от травматичных и малопонятных переживаний и ту или иную степень контроля над ними. Так, например, человек может в течение определенного времени скрывать от близких некоторые из своих фотографий, если демонстрация и обсуждение того, что на них изображено, для него психологически небезопасно. При этом он может ощутить, что именно они никто другой определяет момент, когда снимки могут быть показаны. Его возможность контролировать ситуацию и свои чувства будет очень важна для достижения ощущения психологической безопасности и, в конечном итоге, возможно, сделает его готовым к показу фотографий,

ФОТОТЕРАПИЯ (СЛАЙД-ТЕРАПИЯ) С ДЕТЬМИ

Очень непросто рассказать о процессе фототерапии (слайд-терапии) с детьми, гораздо проще было бы оказаться в особом пространстве, где звучит тихая, мелодичная музыка, настраивающая на то, чтобы почувствовать нежность, удивление и восхищение Миром живой природы, а на большом экране крупным планом — застывшее чудо. Это может быть и цветок ромашки, где виден каждый стебелек, каждая капелька росы на листках, желтая сердцевина, словно яркое солнце, и зелено-голубая стрекоза с прозрачными, будто из слюды, крыльшками, у которой, оказывается, есть маленькие крапинки вокруг огромных выпуклых фасетчатых глаз, и различим каждый ее усик...

Красота заполняет все пространство, она проникает в детские сердца. Обычно глаз не замечает таких чудесных деталей в природе, ведь цветок или насекомое слишком малы. Увидеть сокровенную «тайну» помогает запечатленное мгновение — снимок.

Занятия можно проводить с детьми, начиная с 3-4 лет, попавшими к психологу с разнообразными психологическими проблемами, такими как невротические состояния, страхи, нарушения сна, замкнутость, тревожность, эмоционально-волевые нарушения, агрессивное поведение.

Слайд-терапия гармонично включается в программу групповых психокоррекционных занятий в детских и детско-родительских группах. Непосредственно просмотр слайд-фильма занимает 10-15 минут. Каждый слайд экспонируется на экране 10-15 секунд и сопровождается мелодией.

Очень часто дети просят показать фильм еще раз и остановить тот или иной кадр, хотят подойти к экрану и внимательно, уже с близкого расстояния, хорошо рассмотреть его, а затем придумать и рассказать или написать сказку о заинтересовавшем объекте.