

ФОТОТЕРАПІЯ ЯК СИНТЕЗ МЕТОДІВ ПСИХОТЕРАПІЇ

PHOTOTHERAPY AS A SYNTHESIS OF PSYCHOTHERAPY METHODS

У статті розглядається фототерапія як синтез методів психотерапії. Досліджено першоджерела й історію започаткування фототерапії як окремого напрямку психотерапевтичної діяльності. Порівнюються три напрями психотерапевтичного впливу, які використовують фотографію як основний інструмент, а саме арт-терапія, терапевтична фотографія та фототерапія. Обґрунтовується особливість фототерапії, її відмінність від інших напрямів. Проводиться аналіз функцій фототерапії, запропонованих А.І. Копитіним: фокусувальна, стимулювальна, організуюча, об'єктивуюча, відображення динаміки, сенсоутворювальна, деконструювальна, функція рефреймінгу, стримувальна, експресивно-катарсична та захисна. Також у статті наводяться основні елементи фототерапії, які були синтезовані з інших психотерапевтичних підходів, як-от логотерапія, НЛП, когнітивна терапія, психодрама, гештальт, когнітивно-біхевіоральна терапія та психоаналіз. До цих елементів було віднесено сенсоутворення, рефреймінг, проєктивну ідентифікацію, володіння ситуацією, повторне переживання, звільнення від хибних конструктів, сублимацію. У статті виділено аудиторію, з якою фототерапія може показати найбільшу ефективність, це люди із проблемами прийняття вікових змін, проблемами адаптації в суспільстві, у роботі з людьми з особливостями гендерно-статевої ідентифікації і представниками ЛГБТК+ спільноти, для людей із депресивними розладами, з розладами харчової поведінки, для роботи із залежностями, для людей із ПТСР, з обмеженими можливостями, а також у системі паліативної допомоги. У результаті дослідження зроблено основні висновки та виділено базу для подальших розвідок, що має бути спрямована на емпіричні дослідження ефективності застосування фототерапії, а також на методичні дослідження механізмів упровадження фототерапії у практику сучасних психологів.

Ключові слова: психотерапія, психокорекція, арт-терапія, терапевтична фотографія, фототерапія.

The article considers phototherapy as a synthesis of psychotherapeutic methods. The primary sources and history of the creation of phototherapy as a separate direction of psychotherapeutic activity are studied. Three directions of psychotherapeutic influence which use photography as the main tool are compared, - art therapy, therapeutic photography and phototherapy. The peculiarity of phototherapy and its difference from other areas is substantiated. The analysis of phototherapy functions offered by A.I. Kopytin is carried out. These functions are: focusing, stimulating, organizing, objectifying, dynamics reflection, meaning-making, deconstructing, reframing function, restraining, expressive-cathartic and protective. The article also presents the main elements of phototherapy, which were synthesized from other psychotherapeutic approaches, such as logotherapy, NLP, cognitive therapy, psychodrama, gestalt, cognitive-behavioral therapy and psychoanalysis. These elements included meaning-making, reframing, projective identification, mastery of the situation, re-experience, liberation from false constructs, sublimation. The article highlights the audience with which phototherapy can show the greatest effectiveness, it is people with problems of acceptance of age changes, problems of adaptation in society, working with people with gender identity and members of the LGBTQ+ community, for people with depressive disorders, eating disorders, people with addictions, for people with PTSD, with disabilities and in the palliative care system. As a result of the study, the main conclusions and basis for further research were identified, which should be aimed at empirical studies of the effectiveness of phototherapy, as well as methodological studies of the mechanisms of phototherapy in the practice of modern psychologists.

Key words: psychotherapy, psycho correction, art therapy, therapeutic photography, phototherapy.

УДК 159.9.072.433:77

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.24>

Шевченко М.В.

психолог

Спеціалізований навчально-виховний комплекс «Усмішка»

Представники різних напрямів психотерапії та консультування, що використовують фотографії у своїй практиці, по-різному обґрунтовують їхній лікувально-корекційний, психофізіологічний і розвивальний зміст. Широкого використання у практиці психологічного супроводу фотографія набула, як не дивно, саме в розрізі арт-терапії. Проте ще в 1975 р. Дж. Вайзер [1] змогла обґрунтувати можливість використання фотографії у психотерапії як окремих напрямів, який дістав назву «фототерапія».

Подальші дослідження фототерапії дозволили підтвердити її ефективність у вирішенні різноманітних завдань: від розкриття потенціалу особистості і роботи з дитячими спогадами до боротьби з дизморфобічними розладами та проблемами статевої ідентифікації. Тому дослідження цього напрямку психотерапії

є надзвичайно актуальним, має неабияку вагу для розвитку психологічної думки ХХІ ст.

Нині активно досліджують методологію й ефективність використання фототерапії переважно закордонні вчені. Так, Д. Гальдерман досліджував клініко-психологічні ефекти фототерапії в супроводі проблем статевої ідентифікації осіб юнацького віку [8]. Дж. Гровер у своїх працях розкрив потенціал фототерапії в роботі із проблемними спогадами та хибними переконаннями [7]. А.Д. Ентін у своїх напрацюваннях наводить ґрунтовні практичні дослідження щодо ефективності використання фототерапії в індивідуальному консультуванні [6]. Б. Закем у своїх дослідженнях розкривав сутність використання фототерапії як засобу, що допомагає ідентифікувати проблеми пацієнтів. У його працях фотографія виступає аналогом метафо-

ричних асоціативних карт, які допомагають сфокусувати увагу пацієнта на джерелі проблеми [14]. А.І. Копитін обґрунтував ефективність фототерапії як технології, що здатна стимулювати розвиток особистості та потенційно може мати лікувально-корекційний ефект на широку аудиторію клієнтів психологів, лікарів-психотерапевтів та соціальних працівників [3]. Серед вітчизняних дослідників ця тематика розкривається не так широко, проте у працях В.В. Назаревич [4] досліджуються техніки інтеракції з фотографіями для покращення психоемоційного стану клієнтів.

Отже, як ми бачимо, більшість досліджень фототерапії спрямовані на практичне використання цього напрямку в роботі із клієнтами, розроблення й апробацію тренінгів тощо. Проте теоретична частина щодо фототерапії залишається малодослідженою, немає праць, у яких пояснювався б зв'язок фототерапії з іншими напрямками психотерапевтичної роботи.

У своєму дослідженні основну увагу ми приділяємо теоретичним аспектам фототерапії як синтезу методів психотерапії. У процесі проведення аналізу першоджерел психотерапевтичних трактатів здійснено спробу знайти та виокремити взаємозв'язки фототерапії й основоположних підходів терапевтичної роботи для того, щоб краще зрозуміти й обґрунтувати цей метод.

Як уже зазначалося раніше, Дж. Вайзер у 1975 р. виділила фототерапію як самостійний інструмент психотерапії, на противагу тому, як фотографія раніше використовувалася в арт-терапії. Доречним вважаємо порівняти підходи до використання фотографії в терапії, щоб визначити особливості фототерапії порівняно з арт-терапією та терапевтичною фотографією (табл. 1).

Як бачимо з таблиці, запропонованої М.А. Кевац, способи використання фотографії в терапії розділені на три складові частини, як-от: арт-терапія, фототерапія та терапевтична фотографія [2].

Дж. Вайзер у своїх працях зазначає, що у фототерапії й арт-терапії є загальна основа – вони є символічним припущенням реальності. Різниця лише в конкретному засобі виразності (фотографія є більш реалістичною) [1]. Проте Д. Краус зазначає, що робота із символами тут відбувається по-різному: арт-терапія передбачає те, що людина демонструє свій внутрішній стан, власні уявлення про те, що відбувається, вона виражає це шляхом творчості; фототерапія використовує зовнішні реальні символи, через які людина інтерпретує свій стан [10].

Фототерапія використовується психологами в безпосередній роботі з людиною, а терапевтична фотографія передбачає, що зйомка відбувається за рамками психотерапевтичної сесії. Також фототерапія допускає створення знімків самим терапевтом, коли людина перебуває в певних умовах та станах (занурення у віковий період, примірка соціальної ролі тощо) [13].

Для глибшого осмислення суті фототерапії розглянемо її функції. А.І. Копитінім було виділено 11 функцій фототерапії, які забезпечують можливість її використання в терапії [3]:

1. Фокусувальна/актуалізувальна функція. Вона дозволяє пережити заново події минулого, переосмислити їх уже в дійсному контексті, завершити негативну ситуацію в більш позитивному ключі. Ця функція добре проілюстрована в методиці Р. Мартін [12].

2. Стимулювальна функція. Ця функція активізує сенсорні системи, потребує мобілізації відчуттів та винахідливості.

Таблиця 1

Порівняння різних підходів до використання фотографії в терапії

Назва підходу	Автор продукту	Інструмент	Суб'єкт терапевтичної діяльності	Механізм терапії
Арт-терапія	Клієнт	Будь-який інструмент для створення творчого продукту	Людина, яка допомагає собі творчістю: самостійно, з допомогою терапевта або у групі	Самовираження, демонстрація внутрішнього стану шляхом творчості
Терапевтична фотографія	Клієнт	Фотоапарат	Людина, яка допомагає собі творчістю під керівництвом терапевта	Інтерпретація внутрішнього стану через зовнішні символи
Фототерапія	Терапевт + клієнт	Фотоапарат	Професійний терапевт, який допомагає людям із допомогою фотографій	Інтерпретація внутрішнього стану через зовнішні символи, фіксація станів клієнта терапевтом, обговорення їх у рамках терапевтичної сесії

Джерело: [2]

3. Організуюча функція – координація різноманітних систем під час знімання та в наступному сприйнятті фотографій: сенсорних, уяви, асоціацій тощо.

4. Об'єктивізуюча функція. Ключовим моментом цієї функції є властивість фотографії наочно продемонструвати людині її переживання й особистісні прояви, що відображаються в зовнішньому вигляді та вчинках. Ця функція бере участь у самоідентифікації. На думку автора, головним є те, що людина може зрозуміти, якою мірою її образ співвідноситься з відчуттям себе і зі сприйняттям її іншими людьми, що приводить до уявлення про те, що хотілося б змінити.

5. Функція відображення динаміки дозволяє спостерігати зміни зовнішнього вигляду людини, її внутрішнього стану, відстежувати її власну інтерпретацію знімків із плином часу.

6. Сенсоутворювальна функція допомагає людині побачити сенс учинків і переживань – як своїх власних, так і інших людей. Разом з об'єктивізуювальною та фокусувальною означена функція дає можливість подивитися на події та людей відсторонено: інакше сприйняти минуле, знайти новий сенс.

7. Деконструювальна функція. Її основне завдання – донести до людини думку про те, що її трактування вчинків і переживань може бути нав'язане ззовні, тобто бути конструктом. Завдання фототерапії – звільнити людину від хибних для неї конструктів, створити більш органічну систему, що відображає її дійсність.

8. Функція рефреймінгу допомагає людині по-новому сприйняти себе, помістити себе в умови і події, які в реальності не мають місця.

9. Стримуюча функція передбачає те, що людина через фотографію може виразити власні переживання – шляхом сублімації утворчості її почуття «стримуються», перенаправляються в інше русло, не знаходять відображення в реальності в інших формах експресії.

10. Експресивно-катарсична функція передбачає те, що з допомогою фотоапарата людина може сама створювати знімки, що відображають її емоційні стани, уявлення, «очищатися» від важких переживань, обговорювати їх із терапевтом або у групі.

11. Захисна функція допомагає людині убезпечити себе в різних аспектах: абстрагуватися від зображення на фотографії; ухвалити рішення, що саме їй фотографувати, кому показувати знімки. Це відчуття володіння ситуацією веде до сприятливого результату терапії.

Виходячи з наведених вище функцій, можемо проаналізувати психотерапевтичні методи, які синтезуються у фототерапії (табл. 2).

Отже, як ми бачимо з таблиці 2, нами було виділено 7 основних психотерапевтичних підходів, з якими тісно пов'язана фототерапія, як-от: йоготерапія, нейролінгвістичне програ-

мування, когнітивна психологія, психодрама, гештальт, когнітивно-біхевіоральна терапія та психоаналіз.

Згідно з основоположними постулатами логотерапії, цей метод ґрунтується на системі філософських, психологічних і медичних поглядів на природу людини, центральним компонентом якої є прагнення до сенсу. Із цього ми можемо побачити, що функція сенсоутворення фототерапії тісно пов'язана з положеннями напряду, який заснував В. Франкл.

Таблиця 2

Елементи фототерапії, запозичені з інших психотерапевтичних підходів

Елемент фототерапії	Психотерапевтичний підхід
Сенсоутворення	Логотерапія
Рефреймінг	Нейролінгвістичне програмування, когнітивна психологія
Проективна ідентифікація	Психодрама, гештальт
Володіння ситуацією, повторне переживання, звільнення від хибних конструктів	Когнітивно-біхевіоральна терапія
Сублімація	Психоаналіз

Джерело: складено автором

Зважаючи на це, можемо стверджувати, що фототерапія, як і йоготерапія, не обмежується вивченням несвідомої динаміки і прагнень, а фокусується на духовних реаліях, зокрема потенційних смислах клієнта і його волі до сенсу.

Також було знайдено межу перетину фототерапії та нейролінгвістичного програмування, особливо щодо функції рефреймінгу. Метою рефреймінгу є переосмислення та переналаштування механізмів сприйняття, мислення, поведінки для того, щоб позбутися невдалих психічних шаблонів. Зважаючи на те, що більшість науковців вважають НЛП псевдонауковою течією, розглянемо це в розрізі когнітивної терапії. Тобто рефреймінг фототерапії, як і когнітивна терапія, спрямовано на зміну нелогічних та негативних думок і переконань людини, а також дисфункціональних стереотипів мислення і сприйняття, які можуть бути причиною виникнення психологічних проблем.

Коли йдеться про проективну ідентифікацію, ми маємо на увазі не той процес, що був описаний Т. Огденом як «складна клінічна подія, за якої людина відділяє плочуття і маніпулятивно спонукає іншу людину їх переживати» [5], а радше процес, що можна спостерігати у практиці психодрами або гештальт-терапії.

У процесі фототерапевтичного впливу може відбуватися так звана проективна ідентифікація з різними образами. Людина може висту-

пати «моделлю» і з допомогою фототерапевта входить в різні стани, втілювати різні образи. Тут людина може ототожнювати себе із тваринами, рослинами, предметами, що зображені на фотографії. Водночас фототерапевтом, як і у психодрамі та гештальт-терапії, ведуться спостереження за змінами динаміки відчуттів у тілі людини, її загального стану, емоцій та почуттів.

Окрім цього, фототерапевтом у співпраці із клієнтом можуть бути розіграні наративні п'єси, вистави або інтерпретації подій фотографії в дійсності, можуть відбуватися інсценування подій, що притаманні психодраматичному підходу.

Досить велику частку елементів фототерапії займають ті, що притаманні когнітивно-біхевіоральному напрямку терапії, зокрема володіння ситуацією, повторне переживання, звільнення від хибних конструктів.

Такі інструменти психотерапевтичного впливу дуже часто застосовуються в терапії посттравматичного стресового розладу. Попередній досвід та переконання людини в такому разі впливають на наші почуття та думки щодо травматичної події. Щоб подолати симптоми ПТСР, когнітивно-біхевіоральні терапевти будують так звані копінг-стратегії, щоб забрати від ситуації контроль над життям клієнта, передати цей контроль над власним життям безпосередньо клієнтові. Також у практиці КБТ-терапевтів трапляються повторні переживання подій. Вони спрямовані на опрацювання спогадів в «екологічному» середовищі (кабінет психолога) з метою закріплення емоцій у минулому і відділення минулого від теперішнього і майбутнього. І звільнення від хибних конструктів, що є основоположним у когнітивній терапії, також практикується у КБТ, зокрема розпізнавання проблемних інтерпретацій, щоб допомогти клієнтові усвідомити проблемні способи мислення, їх переосмислення.

Отже, ми можемо провести чітку паралель між практиками фототерапії та практиками, що використовуються в когнітивно-біхевіоральній терапії, зокрема із клієнтами із ПТСР.

І останнім, не менш важливим, елементом фототерапії є сублімація. Сублімація – це захисний механізм психіки, що дозволяє зняти внутрішнє напруження і перенаправити його на досягнення поставленої мети. Уперше це поняття було введено З. Фрейдом і стало основою «фрейдівського» психоаналізу. Психоаналітики спрямовують свою роботу на звільнення від негативних механізмів подолання соціально неприйнятних емоцій та переживань (репресії, заперечення, інтелектуалізація чи проєкція) і натомість сублімувати ці емоції, наприклад у витвір мистецтва. Отже, ми бачимо схожість класичного психоаналізу з фототерапевтичними практиками.

У результаті проведеного аналізу точок зіткнення фототерапії з іншими напрямками психотерапевтичного впливу можемо констатувати, що фототерапія може показувати ефективність у роботі з великим спектром запитів. Зважаючи на великий арсенал інструментів, запозичених з інших психотерапевтичних підходів, фототерапія може бути корисною в роботі із проблемами прийняття вікових змін, проблемами адаптації в суспільстві, у роботі з людьми з особливостями гендерно-статевої ідентифікації і представниками ЛГБТК+ спільноти. Також фототерапія, як синтез психотерапевтичних методів, може бути корисною для людей із депресивними розладами, з розладами харчової поведінки, для роботи із залежностями, для людей із ПТСР, з обмеженими можливостями, а також у системі паліативної допомоги.

Проведене дослідження дозволило виділити психотерапевтичні підходи, з яких беруть початок інструменти, що активно використовуються у фототерапії, це логотерапія, НЛП, когнітивна терапія, психодрама, гештальт, КБТ і психоаналіз. Тобто проведене дослідження дозволило зрозуміти, що фототерапія не новий напрям психотерапії, який докорінно змінює перебіг психотерапевтичної роботи, а компіляція основних положень базових психотерапевтичних підходів.

Проте дане дослідження також нам дозволяє стверджувати, що фототерапія може розглядатися, з одного боку, як самостійний метод психотерапії, що синтезує елементи інших психотерапевтичних підходів, а з іншого – як інструмент психотерапевтичного впливу в системі того психотерапевтичного підходу, де від використовується.

Також у підсумку варто зазначити, що означена тематика є малодослідженою у вітчизняних розвідках, що, безперечно, затримує розвиток фототерапії у використанні українськими практиками.

Означене дослідження може стати основою для майбутніх емпіричних розвідок з ефективності фототерапії в роботі з різними нозологіями, а також методичних розвідок щодо механізмів упровадження фототерапії в діяльність сучасних практиків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вайзер Дж. Техники фототерапії: використання інтеракцій с фотографіями для удешевлення життя людей. Москва : Генезис, 2017. 424 с.
2. Кевац М.А. Фототерапія як інструмент психотерапії. *Консультативная психология и психотерапія*. 2015. № 3. С. 117–126.
3. Копытин А.И., Платтс Д. Руководство по фототерапии. Москва : Когито-Центр, 2009. 184 с.
4. Назаревич В., Борейчук І. Метафора (психологія зображення). Київ : WISE BEE, 2017. 224 с.

5. Огден Т. Мечтание и интерпретация. Ощущая человеческое. Москва : Класс. 2001. 160 с.
6. Entin A.D. Phototherapy: The uses of photography in psychotherapy. *The Independent Practitioner*. 1985. № 5/1. P. 15–16.
7. Grover J. Phototherapy: shame and the minefields of memory. *Afterimage* 18. 1990. № 1. P. 14–18.
8. Halderman D. Gender Atypical Youth: Clinical and Social Issues. *School Psychology Review*. 2000. № 29/2. P. 192–200.
9. Phototherapy Europe / U. Halkola et al. *Learning and Healing with Phototherapy*. 2011. P. 67.
10. Krauss D., Weiser J. Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums. P. 10–11.
11. Krauss D.A. Reality, photography and psychotherapy. *Phototherapy in mental health*. 1983. P. 40–56.
12. Martin R. The “pretended family” album. *Feminist Art News*. 1990. № 3/5. P. 22–24.
13. Martin R., Spence J. New portraits for old: The use of the camera in therapy. *Feminist Review*. 1985. № 19. P. 66–92.
14. Zakem B. Photographs help patients focus on their problems. *Psychology Today*. 1977. № 11/4. P. 22.