***В.А. Куташов, Т.Ю. Хабарова***

# ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ФОТОТЕРАПИИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЕ ПСИХОЛОГА, ПСИХОТЕРАПЕВТА

*ГБОУ ВПО ВГМА им. Н.Н. Бурденко Минздрава России,*
*каф.психиатрии, наркологии и психотерапии ИДПО*

**Резюме**. Арт-терапия, в т.ч. фототерапия — один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов, который не имеет ограничений и противопоказаний, используется в ходе психотерапии или психологического консультирования с целью активизации образно-ассоциативной сферы клиента (пациента), способствует преодолению психологических защит и сопротивления.

Данный метод наиболее эффективен в работе с депрессивными и зависимыми клиентами (пациентами), психологической травмой, внутриличностными конфликтами, с символическим обозначением ресурсов, интегрируется практически во все направления психотерапии.

**Ключевые слова**: арт-терапия, фототерапия, психотерапия, депрессивные пациенты, спектрокарты.

В последние годы арт-терапия, как лечение искусством, признается в некоторых западных странах в качестве самостоятельной специальности. Ассоциации зарубежных арт-терапевтов разра¬ботали критерии профессиональной подготовки в данной области. В то же время в Российской Федерации, арт-терапия не имеет статуса самостоятельной специаль¬ности и рассматривается как совокупность методов, которые могут быть освоены и использованы психотерапевтами, психологами или другими специалистами.

В настоящее время многие современные исследователи [1,3,5,8] все больше обращаются в сторону различных видов искусства в поиске адаптогенных, профилактических, лечебных, коррекционных средств.

В лечебно-реабилитационной практике психиатрии и психотерапии используются разные модели арт-терапии, а именно психотерапия посредством изобразительного творчества, драматерапия (психотерапия посредством сценической игры), танцевально-двигательная терапия (психотерапия посредством движения и танца) и музыкальная терапия (психотерапия посредством звуков и музыки)[2,4,5,6,9,11].

Они складываются постепенно, вместе с развитием методов лечения психических расстройств и структурными изменениями системы психиатрического обслуживания.

Однако следует признать, что многие эффекты и механизмы воздействия арт-терапевтических техник находятся на начальном этапе изучения. Эффективность применения арт-терапии в лечении и реабилитации, например, депрессивных и зависимых пациентов в России до последнего времени практически не изучалась.

Главной целью арт-терапии является гармонизация личности, поэтому значение метода особенно возрастает, когда речь заходит о депрессивных и зависимых пациентах. Через прорабатывания блокированных и/или не осознаваемых чувств, эмоций, состояний средствами терапии искусств, происходит изменение стереотипов

поведения, повышение адаптационных способностей, нахождение компенсаторных и ресурсных возможностей клиента (пациента), и в конечном итоге — успешное интегрирование его в общество.

В данном контексте работы следует особо выделить одно из актуальных, перспективных и стремительно развивающихся направлений арт-терапии, фототерапию.

С точки зрения психотерапии, фототерапия – это лечебно-коррекционное применение фотографии для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности[5,6, 10].

Смысл любой фотографии состоит в первую очередь не в фактическом визуальном содержании, а непосредственно в том, какие мысли, чувства, переживания вызывает снимок у конкретного человека. Именно эта черта позволяет эффективно применять фототерапию в лечебно-коррекционной деятельности данной категории пациентов.

Одним из основоположников фототерапии является канадский психофототерапевт –Дж. Вайзер. Она разделяет 2 понятия: понятия фототерапия и терапевтическая фотография[3,5,11]. Фототерапия – это использование фотографии в качестве катализаторов чувств, мыслей, воспоминаний в присутствии психотерапевта. А терапевтическая фотография – это самостоятельная работа клиента (пациента), любая фотография может оказывать терапевтический эффект. Примером служит то, когда в обыденной жизни всей семьей достаем фотографии о каких-то совместных путешествиях, позитивном время препровождении, то фактически каждый человек получает ресурсное состояние от этих фотографий, так как поднимаются разные воспоминания, чувства, люди этими чувствами делятся и в этот момент, становятся ближе друг к другу – это то, что называется терапевтическая фотография, которая к фототерапии, собственно говоря, никакого отношения не имеет.

Отечественный психотерапевт М.Е. Бурно развил идею применения фотографии как искусства в рамках терапии творческим самовыражением. Он противопоставил творческую фотографию, обычной. Смысл творческой фотографии заключен в отражении в снимке душевных особенностей отдельной личности. Фотографируя, человек как бы познает, изучает себя – происходит творческое вдохновение. [1,5,6]. Любой объект, запечатленный на снимке, является своеобразным автопортретом фотографа, так как снят непосредственно им самим и отражает его индивидуальные черты, характер и настроение. По мнению М.Е. Бурно, фотографии, сделанные самостоятельно клиентом (пациентом), в дальнейшем могут помочь человеку справиться с трудностями и тревогами, посредством просмотра снимков «чтобы заново пережить вдохновение и зарядиться новой энергией жизни, добра и красоты» [2,8,10,11].

Копытин А.И., рассматривает также терапевтическую фотографию как составную часть эрготерапии или терапии занятостью. В отличие от фототерапии, для данных областей практического применения фотографии характерно меньшее

значение психологических аспектов работы и иное содержание. Основной акцент делается на вовлечение клиента (пациента) в ту или иную деятельность, процесс творческого самовыражения и самопознания, что имеет особо важное значение в терапии депрессивных и зависимых пациентов. [3,4,5,6,7].

Джудди Вайзер в 1999 году разделила все техники фототерапии на пять групп:

Первая группа – это автопортреты, то есть это те портреты, которые клиент (пациент) делает самостоятельно. Это может происходить либо внутри консультации или терапевтического процесса, либо между терапевтическими сессиями.

Вторая группа - фото клиента, созданные другими людьми. Когда психолог или психотерапевт просит клиента (пациента) принести фотографии, на которых он сам себе нравится, для того, чтобы клиент (пациент) мог представить себя. Таким образом, вызывая у клиента (пациента) приятные воспоминания, психотерапевт погружает его в ресурсное состояние. На примере, работы с наркозависимыми клиентами (пациентами), можно сказать, что по средствам ресурсных фотографий и целенаправленных вопросов психолога, психотерапевта, возможность продления состояния ремиссии будет в большей степени вероятна.

Третья группа – это семейные альбомы и другие биографические коллекции фотографий. С помощью фотографий данной группы можно выходить на семейные отношения, смотреть, что представляет собой семья как система, выходить на отношения конкретных людей между собой. Это могут быть супружеские, детско-родительские отношения, отношения между сиблингами [5,6,11]. Также при помощи фотографий психолог, психотерапевт может переходить на определенные этапы развития каждого человека – это те жизненно-важные этапы, которые могут совпадать с периодической системой развития личности, по Эльконину, Эриксону, либо не совпадать с выше обозначенной системой, потому как каждый человек уникален, и, следовательно, у кого-то более важным может быть какой- то период, который не выделен в периодической системе.

Четвертая группа – фотографии, созданные или подобранные самим клиентом (пациентом). Это тот случай, когда в клиентско-терапевтических отношениях определяется какая-то тема терапии или клиент (пациент) определяет ее самостоятельно, и тогда под эту тему либо подбираются какие-то, в его понимании похожие фотографии, либо он фотографирует сам.

Пятая группа – это проективные техники, то есть когда фотография используется как работа с проекцией клиента (пациента) [3].

Проективные техники являются для клиентов (пациентов) безопасным способом увидеть свои страхи, обиду, вину или другие чувства, эмоции, состояния. На терапевтических сеансах данные техники помогают клиентам (пациентам) осознавать, что их способ восприятия мира не является единственно возможным.

Примером фотопроекции может быть ситуация, когда на вопрос психолога, психотерапевта: «Какая ты прямо сейчас?» - среди множества фотографий, разложенных на столе, женщина с диагнозом депрессия выбрала изображение

половины яблока, поскольку этот снимок больше, чем другие, затронул ее эмоционально. Она сказала: «Этот снимок привлек мое внимание, потому что и я внутри себя чувствую так, словно меня только половина, я – не целостна». Тогда следует прояснять вопросами: «Кто был этой второй половиной?» Сам человек оторвался или его насильно оторвали?», «Что это была за ситуация?», «Что бы ты могла сделать, чтобы вновь почувствовать себя целостной?».

Наиболее доступными и удобными в использовании средствами работы с проекциями являются спектрокарты, автор которых финский фототерапевт Улла Халкола. Спектрокарты подчеркивают сущность фотографии как инструмента. Данный автор создала 5 комплектов спектрокарт.

Основной комплект, куда входят 75 карточек – фотографий и комплект кризисных состояний, который эффективно используется для работы с психологической травмой, внутриличностными конфликтами, страхами, с символическим обозначением ресурсов и т.д.;

Комплект - спектромодели, стимулирует клиента (пациента) на создание историй, его можно использовать, например, в работе с межличностными конфликтами клиента (пациента).

Комплекты – спектрографити и спектрооблака в основном используются для описания сентиментальных переживаний и представлений о будущем клиента (пациента).

**Демонстрационный пример индивидуальной психотерапевтической работы психолога, арт-терапевта с клиентом (пациентом) в состоянии депрессии, иллюстрирующий работу со спектрокартами из основного комплекта.**

Женщина М., 42 года, состояние после утраты супружеских отношений. На приеме у клинического психолога, арт-терапевта 4-й раз.

Задачи фототерапевтической работы: коррекция эмоционально-волевых нарушений, социальная адаптация, поиск ресурсного состояния.

В самом начале терапевтической сессии клиентка делилась с психологом, психотерапевтом тем, какие изменения произошли с ней в течение недели между сессиями. Как изменилось эмоциональное состояние.

Затем после расспроса, психолог, психотерапевт плавно осуществляет переход к работе с чувствами, состояниями клиента по средствам спектрокарт основного комплекта.

Психолог: Скажи мне, пожалуйста, как бы ты могла назвать то состояние, которое у тебя сейчас, и которое ты бы хотела изменить?

Клиент: Состояние дискомфорта внутри.

Психолог: Тогда скажи мне, пожалуйста, какие чувства лежат в этом дискомфортном состоянии?

Клиент: Я всё ещё чувствую боль, но также одновременно грусть и печаль.

Психолог: То есть, целый клубок такой чувств лежит в твоем дискомфорте? Я правильно тебя поняла?

Клиент: Да.

Психолог: Хорошо. Давай мы с тобой не будем фиксировать каждое слово. Ты мне просто сказала о том состоянии, которое ты бы хотела изменить или расстаться.

Я правильно тебя поняла?

Клиент: Правильно.

Психолог: Скажи, а тогда желаемое состояние для тебя - это что?

Смотри – с дискомфортом, который включает в себя боль, грусть, печаль – ты хотела бы расстаться!

А хочешь что?

Клиент: состояния душевного спокойствия, чувство энергии внутри.

Психолог: О, кей.

Далее, психолог, психотерапевт раскладывает спектрокарты перед клиентом на столе.

Психолог: А сейчас твоя задача состоит в выборе той спекртокарты, которая у тебя по каким-то причинам ассоциируется с состоянием дискомфорта, а именно с болью, грустью печалью. Критериев выбора фотографии нет. Нет правильного и не правильного выбора. Критерием лично для тебя может быть, все что угодно: отклик какой-то душевный или что-то иное. Тебе сейчас следует быть подальше от смыслов.

После выбора клиентом спектрокарты, психолог вновь задает вопрос: То есть это та карта, которая ассоциируется у тебя с твоим состоянием прямо сейчас и с которым ты хотела бы расстаться?

Клиент: Да. Это фотография с изображением льдины на реке. (Льдина, по мнению клиента, это та фигура, которая причинила и вызывает чувство боли. Льдина очень холодная и неприятная, а грусть и печаль в том, что она делает холодной и безжизненной ту воду, в которой она находится).

Психолог: А теперь, пожалуйста, найди спектрокарту, которая бы ассоциировалась у тебя с тем желанным состоянием, которое ты бы хотела получить! А именно душевное спокойствие, чувство энергии внутри.

Клиент: Да, я нашла ее. (Это лес, где я вижу лесную тропинку, которая ведет к ухоженному пруду. Я знаю, что в его глубинах кипит жизнь, хотя мне она не видна).

Психолог: А теперь положи 2 карты рядом и посмотри – сейчас ты видишь то, что на самом деле у тебя не получается – это сразу перейти от одного состояния в другое. Как будто нет какого-то внутреннего мостика, который мог бы обеспечить этот переход.

Поэтому, следующее задание такое: карту, связанную с дискомфортом, следует положить слева, в стороне прошлого, а ресурсную карту – справа, в стороне будущего, а далее необходимо из оставшихся спектрокарт между не ресурсной и ресурсной

картой выстроить мостик из ассоциаций (проекций), для того чтобы прийти к желаемой карте, то есть к желаемому для тебя состоянию.

Ассоциациями может служить цвет, форма – всё, что угодно в твоем понимании связи одной карты с другой.

И когда по внутреннему ощущению ты поймешь, что цепочка из спектрокарт завершена, ты можешь остановиться.

Клиент: Готово.

Психолог: Расскажи мне, пожалуйста, алгоритм, как ты выстраивала ассоциативный мостик, т.е. каким образом одна карта связана с другой, лежащей рядом. А двигаться мы будем слева на право (в сторону будущего).

В завершении работы психотерапевту следует побольше расспрашивать именно про ресурсную карту. Вопросы могут быть следующие: Что ты видишь на фотографии? Что больше всего в ней тебе нравится? Какие чувства вызывает эта фотография? Как это про твою жизнь?

Завершение сессии может проходить посредством вопросов на осознания клиента (пациента) в «здесь и сейчас»: Что сейчас с тобой? Какая ты? Как то поменялось твое состояние: с тем, с чем ты пришла, и то, какая ты сейчас?

Желательным в этой работе должно быть то, чтобы человек вновь и вновь мог возвращаться в ресурсное состояние, поэтому эту фотографию можно рекомендовать клиенту (пациенту) например, сфотографировать и поставить на заставку в мобильный телефон или на компьютер.

**Заключение**. Таким образом, техники фототерапии вполне могут использоваться при работе с клиентами (пациентами) совершенно разных категорий и профилей – депрессивные пациенты, клиенты, находящиеся в кризисных состояниях, алкоголь зависимые, наркозависимые и многие другие. Однако для каждой категории должна быть разработана особая индивидуальная методика работы в рамках фототерапии.

***Литература.***

1. Бурно М. Е. Психотерапия с помощью фотографии // Советское фото, 1989.№ 10,С. 22-23.

2. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. - М.: Медицина, 1989.-455 с.

3. Вайзер Дж. Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей // Визуальная антропология: настройка оптики / Под ред. Е. Ярской-Смирновой, П. Романова. – М.: Вариант, ЦСПГИ, 2009.-356 с.

4. Копытин А. И. Варианты применения фотографии в психотерапии и тренинге // Фототерапия: использование фотографий в психологической практике. / Под ред. А. И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006.-367 с.

5. Куташов В.А., Коротких Д.В.Психотерапия.-Воронеж,ВГМА, 2015.-711 с.

6. Куташов В.А. Интеллектуализация анализа распространенности депрессивно-тревожных расстройств в клинике внутренних болезней / В.А. Куташов, А.С. Самсонов, А.В. Будневский, Д.Н. Припутневич, Е.А. Щербак // Системный анализ и управление в биомедицинских системах: журнал практической и теоретической биологии и медицины. – 2014. – Т.13. №4. – С.993-996.

7. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб., 2002. – 368 с.

8. Копытин А. И., Дж. Платтс. Руководство по фототерапии. - М.:Когито-Центр, 2009. 468 с.

9. «Спектрокарты». Краткое методическое руководство по применению в психотерапии и психологическом консультировании / Улла Халкола, А.И. Копытин - СПб.: Речь, 2012. – 80 с.

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

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

***Abstract.***

***Kutashov V.A., Habarova T.Y.***

***THE USE OF PHOTOTHERAPY IN THE INDIVIDUAL WORK OF PSYCHOLOGIST, PSYCHOTHERAPIST***

*Department of Psychiatry, Addiction and Psychotherapy Institute of Continuing Professional Education*

Art therapy, phototherapy is soft and deep treatment in the arsenal of a psychologist and psychotherapist. Phototherapy has no restrictions and contraindications. It is used in the course of psychotherapy or psychological counseling. Purpose of the method is the activation of associative imagery and scope of the client (patient). Art therapy will contribute, in turn, overcoming the psychological defenses and resistance. This method is most effective in dealing with depression and dependent clients (patients), psychological trauma, with intrapersonal problems. Phototherapy integrates with all areas of psychotherapy.

**Keywords**: art therapy, phototherapy, psychotherapy, depressive patients, spectral maps.

**References:**

1. Burno M.E. Psychotherapy through photography // Soviet photo. -1989. -№ 10. -P. 22-23.

2. Burno M.E.Creative expression therapy. - M .: Medicine, 1989.- 455 p.

3. Weiser J. Phototherapy techniques: the use of interactions with pictures to improve the lives of people // Visual Anthropology: setting optics / Ed. Yarskaya -Smirnova, P. Romanov. - M .: Variant TSSPGI, 2009. - 356 p.

4. Kopytin A.I. Applications in pictures psychotherapy and training // Phototherapy: use of photographs in psychological practice. / Ed. A.I. Kopytina. - M .: Kogito Center, 2006.-367 p.

5. Kutashov V.A., Korotkih D.V. Psihoterapiya.-Voronezh, VGMA, 2015, 711 p.

6. Kutashov V.A. Intellectualization analyze the prevalence of depressive, anxiety disorders in internal medicine / V.A. Kutashov, A.S. Samsonov, A.V. Budnevsky, D.N. Priputnevich, E.A. Shcherbak // System Analysis and Control in Biomedical Systems: Journal of practical and theoretical biology and medicine. - 2014 - №4. - P.993-996.

7. Kopytin A.I. Theory and practice of art therapy / A.I. Kopytin. - SPb .: Peter, 2002. - 368 p.

8. Kopytin A.I., Platts J. Guidelines for phototherapy. - M.: Kogito Center, 2009. -468 p.

9. "Spektrokarty." Brief methodological guidance on the application of psychotherapy and psychological counseling / Ulla Chalcol, AI Kopytin - SPb .: Speech, 2012. - 80 p.

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

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

**Сведения об авторах**: Куташов Вячеслав Анатольевич – д.м.н., профессор, зав. кафедрой психиатрии, наркологии и психотерапии ИДПО ВГМА им. Н.Н. Бурденко, e-mail: kutash@mail.ru.; Хабарова Татьяна Юрьевна – к. псих. н., доцент кафедры психиатрии, наркологии и психотерапии ИДПО ВГМА им. Н.Н. Бурденко, e-mail: t.xabarova@mail.ru.