

ИЗГРАЖДАНЕ НА ТОЛЕРАНТНОСТ И УМЕНИЯ ЗА ОБЩУВАНЕ ЧРЕЗ ТЕХНИКИТЕ НА ФОТОТЕРАПИЯ

Маргарита Бакрачева

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Резюме. Предмет на статията е един от възможните начини за изграждане на умения за развитие в контекста на социално многообразие и ролята на техниките на фототерапия като стимулираща емпатията, толерантността, емоционалната интелигентност и социалното приобщаване. Арт техниките и креативността имат потенциала да ангажират деца и юноши с различен произход и да им предоставят среда, която стимулира взаимното уважение и кохезия. Описани са няколко примера за възможните форми на използване на техниките на фототерапия в училищна среда. Фототерапията може да се използва като пресечна точка за образователно и занимателно взаимодействие в реална и виртуална среда.

Ключови думи: фототерапия; емпатия; толерантност; комуникативни умения

Въведение

Днес се отдава все повече значение на качественото образование, което предполага изграждане на приобщаваща среда и възпитаване в дух на нетолерантност към всяка форма на дискриминация. Изкуството, в тази връзка, се приема като имащо огромен потенциал в постигането на тази цел поради присъщите си характеристики да стимулира когнитивното развитие, иновативното мислене и креативността, повишаване на разбирането на културното многообразие и изграждане на поведенчески модели на социална толерантност (UNESCO, 2005). Образователните системи могат да спечелят от трансформирането си в отговор на потребностите и да изградят у децата и учениците чувство на общност и оценяване на многообразието, същевременно изграждайки самооценка и увереност. В тази връзка, искаме да представим техниките на фототерапия като универсално средство за работа с ученици с цел сплотяване и формиране на умения за работа в екип, повишаване на емпатията, стимулиране на креативността и разгръщане на цялата гама меки умения.

Какво представлява фототерапията?

Първият международен симпозиум по фототерапия е проведен в Илинойс през май 1979 год. Днес фототерапията се радва на изключителен интерес и е включена като дисциплина в различни университети и колежи. Има множество публикации по темата прилагане на фототерапията за разрешаване на специфични проблеми или като терапевтичен подход (Anderson & Mallow, 1976; Cosden & Reynolds, 1982; Darrow & Lynch, 1983; Fryrear, 1983; Katz, 1987; Weiser, 2002; Weiser 1986; 1988a, 1988b, 1990, 1999, 2000, 2001, 2002, 2004).

В България понятието „фототерапия“ се използва основно в медицината и е не достатъчно познато в психологията като наименование на отделен терапевтичен подход. Най-общо, фототерапията в психологическата практика представлява отработването на вътрешни конфликти с помощта на интерпретация и анализ на снимков материал и активно въвличане на клиента в самия процес на създаването и тълкуването на снимки. Работи се с портретни снимки, семейни албуми, различни сюжети – както предварително зададени, така и генерирани в резултат на експлицирани емоции.

Интерпретирайки заснет материал, хората проектират и изразяват своите мисли и емоции, които са до голяма част несъзнавани. Анализът на техните изказвания е начин за навлизане в личния им свят и стимулиране и засилване на вътрешния потенциал за разрешаване на вътрешни и външни конфликти. Интерпретацията на снимков материал до голяма степен разкрива начина на светуосещане на отделния индивид. При работата със снимки с терапевтична цел специалистите внасят разграничение между „фототерапията“ и „терапевтичната фотография“. *Фототерапията* представлява работа със снимки с акцент върху взаимодействието между клиента и заснетия материал, докато *терапевтичната фотография* се разглежда като използване на процеса на снимане за самите лица с цел себепознание и себеразкриване (Weiser, 2004). Според нас и двата подхода могат да се използват не само като взаимосвързани, но и като взаимодопълващи се.

Какви са предимствата на фототерапията?

Всеки невербален подход в терапията се отличава с предимството си пред вербалните техники и похвати основно с това, че всичко става под формата на игра и на клиента не му се налага да преминава мъчителния път на експлициране на съзнаваните и несъзнаваните си проблеми. При невербалните подходи, в частност, може да направим още една крачка в разграничението на действени и недействени подходи. Хипнозата например може да се приеме за пасивен подход на консултиране и терапия, докато действителното участие на клиента във фототерапията и някои други методи на работа има допълнителна роля и принос благодарение на по-активното въвличане на индивида. *При фототерапията се комбинират вербалното и невербалното, действителното и пасивното.* Това

осигурява възможност и за активно преработване на конфликтите, като същевременно остава достатъчно време за спокойно наместване на пластове на несъзнаваното и стабилизиране на вътрешното състояние на клиента.

По отношение на индивидуалната терапия и терапията в група също може да се изтъкне предимството на подхода. Фототерапията е удобна за използване и в индивидуални, и в групови сесии.

Друго предимство е, че фотографските апарати и камерите, а най-вече телефоните, са познат предмет от ежедневието, който се намира във всеки дом. Използването на нещо познато в терапевтичната работа автоматично сваля първите бариери при общуването и прави фототерапията подходяща за всички хора *независимо от различията в толерантността им към неопределеност*. Много важен момент е, че от страна на клиента *не се изисква никаква специална подготовка* за влизането в този вид взаимоотношения. Много хора например отказват да се подложат на арт терапия с рисуване поради страха си, че нямат необходимите умения. Даже и да имат желание да изразят себе си по този начин, те остават неудовлетворени, че това, което излиза изпод ръцете им, не отговаря на замисъла им и на това, което са изградили като представа. Този момент не съществува във фототерапията. Там *всеки може всичко, същевременно запазвайки субективната удовлетвореност, защото авторът е и режисьор, и постановчик, и участник на ситуацията*.

Наистина, изобилието на разнообразни рамки, в които да се поставят терапевтичните и консултативните отношения, е огромно. Въпреки това фототерапията има някои съществени предимства. Тя представлява *интегративен подход*, защото обединява могъществото на невербалното и вербалното общуване. За разлика от някои други арт похвати, които също комбинират двата вида общуване, при фототерапията има един основен момент: накрая остава резултат – видим предмет, който подкрепя и фиксира постигнатата промяна и винаги може да бъде използван от клиента и да се доразвива.

Техники на фототерапията

Както и другите подходи, фототерапията не прави заявка, че анализът на една снимка може да послужи като диагностичен инструмент. Работи се последователно с определени теми, насочено въображение и проективни техники. За да бъде фототерапията успешна, е добре да се развива във времето.

Създаването на снимките или донасянето на снимки за интерпретация и анализ е само началото – следващата стъпка е терапевтът или консултантът да помогне за разкриване на субективното значение на материала. В утвърдената световна практика се използват пет основни техники:

- 1) снимки, направени от клиента;
- 2) снимки на клиента, направени от други лица;
- 3) самостоятелно направени портретни снимки;

4) семейни албуми;

5) „фотопроекции“, създадени от клиента. Тази техника е най-продуктивна и стига до най-дълбоките пластове на несъзнаваното. Тя включва следното: клиентът да изгради свой собствен портрет, който разкрива „Как се чувствам днес“, „Как искам да ме видят другите“, „Какъв(а) бях като дете“, „Какъв(а) ще бъда, когато стана на възрастта на баща си / майка си“, „Какъв(а) щях да бъда, ако няхах тези проблеми“, „Аз, какъвто никой не ме познава“, „Какъв(а) можех да бъда“.

Към кого е насочена фототерапията?

Фототерапията може да се използва във всякакви групи хора, даже и при хора със специфични затруднения. Нещо повече, новите възможности за обработка на дигиталните образи разкриват нови нива на коригиране на образа – *субективно зададено и водено коригиране с цел установяване и модифициране на желаната реалност. Важно е да се посочи и че няма опасност клиентът да попадне в плен само на фантазиите си*, защото всяка една направена снимка същевременно поддържа неминуемо контакта с реалната действителност, което предотвратява опасността човек да остане в плен и да се изгуби във вътрешния си объркан свят.

За постигане на добри и достатъчно устойчиви резултати при конкретна заявка са необходими приблизително три месеца, разпределени на сесии веднъж в седмицата, или общо 12 сесии. Месеците са посветени на три основни техники на работа:

- 1) анализ на готови снимки;
- 2) правене на снимки;
- 3) колажиране на снимки, интерпретация и анализ.

Принципът на подреждане е избран така, че да предизвиква минимална степен на въвеждане на нещо ново и постепенно навлизане в дълбочина. *Готовите снимки* са нещо познато и се отнасят основно към *минали моменти*, натоварени със съответните преживявания и емоции за клиента. *Правенето на снимки* вече изисква активно участие на клиента в *настоящия момент*, неговия личен принос по пътя на индивидуалната трансформация или засилване на силите на Аза. *Колажирането на снимки, интерпретацията и анализът, са насочени към бъдещето*. Те използват постигнатото и осъзнатото от клиента до момента и са до известна степен проективни и насочени към усвоените умения в подкрепа на бъдещата себerealизация и себеутвърждаване.

Освен това въвеждаме в работата и кръга на значимите други, ако това се налага от индивидуалните потребности на клиента. Фототерапията може да се окаже особено ползотворна при работа с проблеми с партньора. Снимайки се един друг, партньорите се преоткриват и намират нови качества, дават си сметка какво подсъзнателно отхвърлят и какво ги привлича у партньора. Това

допринася за откриване на недоизказани, а в някои случаи и на неосъзнавани конфликти.

Фототерапията освен това може да се използва както на индивидуално ниво за разрешаване на конкретни конфликти, така и на групово ниво. На групово ниво може да се разработи като тренинг за подобряване на комуникативните умения и уменията за вземане на решение. В съчетание с поставена задача „Създаване на рекламен имидж“ например участниците се поставят в ситуация да постигнат групов консенсус, което да ги научи да обосновават и защитават мнението си в групова ситуация, като тренингът е изцяло в игрова форма.

Това, с което сме разширили техниките, е използването на сценарии, които се създават, модифицират и изпълняват от клиентите, и отразява в снимки целия процес на стъпки към положителна промяна, запазвайки заснет материал. Последният служи за закотвяне на постигнатите резултати.

Приложимост на техниките на фототерапия при работа с ученици

Освен в терапевтичната и консултативната работа техниките на фототерапия самостоятелно могат да бъдат използвани в училищна среда за изграждането на меки умения. Лекотата на невербалната комуникация и себеизразяване, от една страна, познатостта на снимките, които не изискват особени художествени умения и всеки прави ежедневно, от друга, и проективните възможности на техниката я правят универсално и уникално и добре прието средство, особено в селфи епохата.

Фототерапията обединява активното и пасивното, вербалното и невербалното и може да се използва и в реална, и във виртуална среда, индивидуално и групово. Предимство е, че процесът протича като интерактивно взаимодействие и игра, но на практика участниците изпълняват ролята и на режисьори, и на участници, и на зрители и са активни на всяко ниво. Особено действие и развитие имат следните моменти: 1) обработване и колажиране на снимки; 2) писане на сценарий и заснемане на видео. Колажирането и дигиталната обработка повишават чувството за автономност и самоконтрол. За интеркултурните и меките умения процесът също има важна роля – обектите и хората могат да се доближават, а ситуацията да се променят. Ако в началото социалните дистанции са големи, стъпка по стъпка учениците се подканват да пренаредят снимките и да ги доближат с „другите“ и „нежеланите“. Накрая се прави снимка, която запечатва новата ситуация, която се интроецира след възприемането ѝ. По този начин силно се скъсява дистанцията на сближаване през говорене и опознаване и в идеалния случай може да стане в рамките на няколко часа. Образът се възприема подсъзнателно и се запечатва като нова реалност.

Фототерапията може да се използва независимо от възрастта с отчитане на способностите на децата. Тъй като техниката е невербална и ефектът мина-

ва през образите, той е еднакъв независимо от интелектуалното развитие или другите умения. Много интересна част от проективната сила има писането на сценарий с елементи на социодрама. Това е още по-динамична и гъвкава форма на промяна на нагласите с помощта на визуалния материал. Темите са неограничени, като в началото започват от емоционално ненатоварено общо поле – „Улицата, на която живея“ или „Моят ежедневен маршрут“, и постепенно се насочват към решаването на конкретни конфликти или лични проблеми, а в груповата работа се насочват в посока взаимната толерантност, емпатия и взаимодействие, както и за намаляване на агресията.

Общият принцип е на постепенно включване на нови, „горещи“ теми. Първият етап е анализ на готови снимки, които представяме на групата ученици. Основният принцип е, че всеки чува и вижда как другите забелязват различни неща, акценти и че няма правилна и неправилна интерпретация – общата картина идва от това, че всеки добавя по нещо в анализа на снимката. Целево за толерантност могат да се използват снимки на представители на различни етноси, възраст, пол, социален статус и др. Интерпретациите основно разкриват *нагласи и стереотипи от миналото*. Следващият етап е *настоящето: възлагане на задачи – теми за правене на снимки*. В зависимост от личните предпочитания и избягването на различни групи теми примерни могат да бъдат: „През следващата седмица снимайте всички места в училището / дома си, на улицата, които не харесвате“. Третият етап е активното поведение, насочено към промяна. Примерни теми могат да бъдат „През следващата седмица преместете / пренаредете / украсете мястото по желан от вас начин и отново го снимайте“ или „През следващата седмица снимайте на същото място това, което ви харесва“.

Такива теми могат да се адаптират за стимулиране на интеркултурния диалог или намаляване на агресията в училище, както и за всяка отделна тема. Идеята е техниките на фототерапия да бъдат комбинирани с възможностите на виртуалната и реалната среда, в които децата и учениците да се обединят на базата на снимките върху нещата, които могат реално да направят заедно, така че да подобрят средата, която обитават. По този начин се интегрира, от една страна, личната активност, а от друга – може да бъде постигната и сплотеност на групата.

Прилагали сме в отделни сесии фототерапевтичните техники с цел намаляване на напрежение, разрешаване на конфликтни ситуации и най-често за стимулиране на дейности, които обединяват децата да работят заедно.

Виждайки снимки например на това какво учениците не харесват в училището, следващата задача може да бъде събиране на всички „не харесвам“ и групово търсене на решение какво може да бъде променено със собствени усилия. Изготвяне на план и лично участие. Накрая – заснемане на постигнатата промяна.

Приложимостта на техниките на фототерапия е апробирана в няколко училища с деца от различен етнически произход и деца със специални образова-

телни потребности на доброволен принцип в извънучебно време. На първата среща помолихме всеки ученик да си направи селфи от бял лист хартия, който на втория етап от техниката се украсява. След това задачата беше да се направи селфи на класа – всеки поставя своето селфи в груповото селфи и има право да мести и своето, и селфитата на останалите, докато накрая всеки се почувства комфортно в общото селфи. Общото селфи се снима и остава като специфично изображение на целия клас. Тази осъвременена техника на социограма помага за преодоляване на бариерите на невербално ниво и освен това остава запечатана като изображение на това, че има нова възможност за смяна на позициите, така че всеки да намери своето място в групата.

На базата на този предварителен материал изготвихме индивидуализирани задачи за всеки ученик. За най-малко предпочитаните съученици например задачата беше да се поставят в ситуация на социално взаимодействие „Опиши в каква ситуация ще се чувстваш добре да работиш / говориш (с най-малко предпочитаните съученици)“. След това направи колаж със свои снимки и фон в зависимост от ситуацията и направи снимка. Идеята е да се визуализира различна ситуация и тя да се възприеме като реален факт. Задачата беше да се подчертаят единствено положителните качества на неpreferирания съученик. По време на груповите сесии групата може да бъде разделяна на подгрупи с различни задачи.

След сесиите освен подобреното себепознаване и познаване на другите учениците имаха по-добра готовност за реакция в нова, непозната ситуация и готовност да си сътрудничат на базата на придобитите компетентности, включително с деца, които преди това бяха изключвали. Резултатът беше подкрепян всеки месец по един час до края на учебната година. Ежедневните конфликти не намаляха като честота, но значително по-бързо намираха решение с поставянето на задачи и използването на модела, който вече веднъж беше реализиран. Самите снимки на успешно решени задачи / разрешени конфликти могат да се използват като визуално средство за потушаване на конфликт още преди да е ескалирал, както и за мотивиране за следващи общи дейности. Ние ги използвахме в едно общо табло като колаж.

Предвид факта, че снимките са ежедневно използвано средство за комуникация между учениците в социалните мрежи, сме ги използвали и като средство за подаване на просоциално насочени послания от връстници към връстници.

В медийното пространство се отразяват основно негативни модели, което оказва допълнително въздействие върху представите на младите хора и обществеността, като цяло, и повишава толерантността към агресия в обществото, като цяло. Различните форми на агресия – физическа, вербална, кибертормоз, както и скритите пасивни форми и „немите“ свидетели са навсякъде около нас. Противоедействие в тази насока могат да имат социалните мрежи

като предпочитано средство за комуникация сред младите. Там е мястото за изграждане на нови образи и подкрепа на „различното“ съдържание. Устойчивата промяна се отнася до изграждане на нагласата и създаване на правилно разбиране и разграничаване на асертивността от агресията. Утвърждаване на нови „просоциални модели“ на герои. Важен фактор са регулярността и последователността на провежданите дейности и подкрепата на инициативи за повишаване на осъзнатостта на нежеланите поведения, от една страна, и същевременно засвидетелстването на отчитане на просоциалните модели и издигането на престижа им. Посланията от деца и младежи към техни връстници за положителна оценка на постижения, доброволчески и други положителни прояви постепенно може да се превърне в нова среда за изграждане на имидж и престиж в желани форми.

Утвърждаването на привлекателността на уникалното и различното може да стане чрез връстниците с подкрепата на по-широката социална общност. Разпознаването и реакцията на случаите на агресия, от една страна, и от друга – повишаване на готовността за ангажиране с просоциални форми на поведение, които да доведат до търсеното приемане и висок рейтинг сред връстниците, което е характерна възрастово нормативна потребност са решенията за целта. Посланията за налагане на новите „герои“ и „звезди“ имат за цел да бъдат обхванати младежи, които да са в ролята на „ангажиран участник“, разпознаващ и противодействащ на формите на агресия. Техните послания е много по-вероятно да бъдат чути и разпознати като „свои“ от връстниците им.

Темите на фейсбук страниците, създадени с цел разпространяване на положителни послания, бяха по отношение на разпознаването и превенцията на агресията – **Не бъди пасивен**, а по отношение на популяризирането на положителни модели на поведение, които да получат лайкове и да бъдат атрактивни – **Какво мога и Нещата, които правим заедно**.

В трите теми се включиха на доброволен принцип поканени ученици от IX, X, XI и XII клас. Обърнахме се към тях като ученици с повече социален опит и когнитивно и емоционално развитие като посланици на послания. Групата за превенция на агресията имаше за задача да направи фейсбук страница, в която да поства снимки на явни и скрити форми на агресия, които да бъдат дискутирани и разпространявани в максимално широка среда. Дискусиите бяха насочени към това дали им се е случвало да бъдат свидетели, и въпроси какво би могло да се направи и да направи всеки един, за да предотврати това.

Самите участници бяха активни в търсенето на приятели на групата, дадоха ѝ име и направиха свое лого, което беше колаж от техните лица.

Останалите две групи следваха същия принцип: учениците сами създаваха, поддържаха и разпространяваха страниците. Едната група постваше снимки на просоциално поведение и лични реални успехи. Целта беше да бъде противодействие на стандартното търсене на атрактивност и рискови селфита.

Третата група стимулиращи постване на снимки на резултати от обща дейност на ученици – помощ/грижа за намерено животинче, доброволческа дейност, общи извършени неща. Страниците получиха широка популярност и продължиха да бъдат активни месеци след това.

Заклучение

Използването на онлайн и офлайн ресурси, които стимулират активната включеност на деца и ученици в общи занимания, е най-лесният начин за интегриране на усилията им в атрактивни и интересни за тях теми. Посланията от връстници към връстници с използване на познатите и предпочитани дигитални средства е най-лесният път към устойчиво въздействие и създаване на просоциални нагласи. Въпреки че няма универсално решение или ръководство, общата рамка позволява адаптирането ѝ в абсолютно всяка среда в зависимост от конкретните индивидуални и групови нужди. Техниките на фототерапия са близък до ежедневието на учениците начин на изразяване и могат да са една от формите на работа с тях.

REFERENCES

- Anderson, C. M. & Malloy, E. (1976). Family photographs: In treatment and training. *Family Process*, 15:2, 259 – 264.
- Cosden, C. & Reynolds, D. (1982). Photography as therapy. *Arts in Psychotherapy*, 9:1, 19 – 23.
- Darrow, N. R. & Lynch, M. T. (1983). The use of photography activities with adolescent groups. *Social Work with Groups*, 11:A, 43.
- Fryrear, J. L. (1983). Photographic self-confrontation as therapy. In: D.A. Krauss & J.L. Fryrear (Eds.), *PhotoTherapy in mental health* (pp. 71 – 94). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Katz, S. L. (1987). Photocollage as a therapeutic modality for working with groups. *Social Work with Groups*, 10:4, Winter, 83 – 90.
- Weiser, J. (1986). Ethical considerations in PhotoTherapy training and practice. *Phototherapy*, 5:1, 12 – 17.
- Weiser, J. (1988a). “See what I mean?” Photography as nonverbal communication in cross-cultural psychology. In: Poyatos, F. (Ed.), *Cross-cultural perspectives in nonverbal communication* (pp. 245 – 290). Toronto: Hogrefe.
- Weiser, J. (1988b). PhotoTherapy: Using snapshots and photo-interactions in therapy with youth. In: Schaefer, C. (Ed.), *Innovative interventions in child and adolescent therapy* (pp. 339 – 376). New York: Wiley.
- Weiser, J. (1990). “More than meets the eye”: Using ordinary snapshots as tools for therapy. In: Laidlaw, T.; Malmo, C. & Associates (Eds.), *Healing voices: Feminist approaches to therapy with women* (pp. 83 – 117). San Francisco: Jossey-Bass.

- Weiser, J. (1999, 2nd Edition). *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums* (1st edition: 1993), Vancouver: PhotoTherapy Centre Press [ISBN: 0-9685619-0-X].
- Weiser, J. (2000). PhotoTherapy's message for Art Therapists in the new Millennium. *Journal of the American Art Therapy Association*, 17:3, 160 – 162.
- Weiser, J. (2001). 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*, 29:3 (Nov/Dec), 10 – 15.
- Weiser, J. (2002). PhotoTherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums. *Child & Family, Spring/Summer*, 16 – 25.
- Weiser, J. (2004). Photo Therapy Techniques in Counselling and Therapy – Using Ordinary Snapshots and Photo-interactions to Help Clients Heal their Lives. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, Vol. 17 no 2, 23 – 56

PROMOTING TOLERANCE AND COMMUNICATION SKILLS THROUGH PHOTOTHERAPY TECHNIQUES

Abstract. The article outlines the contemporary context of cultural diversity and the role of art techniques as promoter of empathy, tolerance, intercultural dialogue, emotional intelligence and social inclusion.

The article outlines one of the ways to support soft skills development in the context of diversity and the role of phototherapy as promoting empathy, tolerance, emotional intelligence and social inclusion. Art techniques and creative activities have the potential to involve students of different background and allow them environment, stimulating mutual respect and cohesion. Some examples are given for online and off-line moderated interactions and involvement of students in events, generated by themselves. Phototherapy can be used as cross-point for educative and entertaining interaction both in real and virtual environment.

Keywords: phototherapy; empathy; tolerance; communication skills

✉ **Dr. Margarita Bakracheva, Assoc. Prof.**

ORCID 0000-0002-2939-3288

Faculty of Educational Science and Arts

Sofia University

Sofia, Bulgaria

E-mail: mbakrachev@uni-sofia.bg