

Agata Czajkowska

Fototerapia

Fotografia
w pracy
nauczyciela
pedagoga
i terapeuty



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO



Fototerapia

Fotografia
w pracy
nauczyciela
pedagoga
i terapeuty



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

Agata Czajkowska

Fototerapia

Fotografia
w pracy
nauczyciela
pedagoga
i terapeuty

Agata Czajkowska – Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu
Katedra Badań Edukacyjnych, 91-408 Łódź, ul. Pomorska 46/48

RECENZENT

Mieczysław Malewski

REDAKTOR INICJUJĄCY

Urszula Dzieciatkowska

REDAKTOR

Danuta Bąk

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/anna_georgievna

© Copyright by Agata Czajkowska, Łódź 2019

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2019

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.08333.17.0.M

Ark. wyd. 6,3; ark. druk. 9,5

ISBN 978-83-8142-275-8

e-ISBN 978-83-8142-276-5

<https://doi.org/10.18778/8142-275-8>

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-131 Łódź, ul. Lindleya 8

www.wydawnictwo.uni.lodz.pl

e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl

tel. (42) 665 58 63

Dla Taty

Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

Część 1

Społeczno-kulturowe konteksty fotografii.....	13
--	-----------

Wprowadzenie	13
--------------------	----

1.1. Fotografia jako materiał wizualny – charakterystyka i zarys historii	16
---	----

1.2. Wizualność w myśleniu obrazowym i komunikacji obrazowej.....	34
---	----

Część 2

Techniki fototerapeutyczne.....	47
--	-----------

Wprowadzenie	47
--------------------	----

2.1. Fototerapia na tle innych form pracy z obrazem	49
---	----

2.2. Pięciomodułowy model technik Fototerapii Judy Weiser.....	68
--	----

2.2.1. Fotografie autoformatywne	70
--	----

2.2.2. Portret	75
----------------------	----

2.2.3. Autoportret.....	79
-------------------------	----

2.2.4. Album rodzinny i fotografie (auto)biograficzne	81
---	----

2.2.5. Fotoprojekcja	83
----------------------------	----

2.3. Zasadność terapeutycznego zastosowania technik Fototerapii.....	86
--	----

Część 3

Fotografia w perspektywie pedagogicznej	91
Wprowadzenie	91
3.1. Aspekty pracy edukacyjnej	97
3.2. Aspekt geragogiczny – „biograficzne powidoki”	107
Aneks.....	113
Bibliografia	149

Wstęp

*W procesie widzenia nie to jest ważne,
co mechanicznie chwytą oko,
lecz to,
co człowiek uświadamia sobie
ze swojego widzenia.*

Władysław Strzemiński, „Teoria widzenia”

Fotografie otwierają przed nami świat, przenosząc nas do miejsc, w których nigdy nie byliśmy, a często nawet nie marzyliśmy, by tam się znaleźć. Są wszędzie. Przenikają naszą pracę akademicką, codzienne życie, rozmowy i sny. Przeplatają się z osobistymi doświadczeniami, narracjami, stylami życia, kulturami i społeczeństwami, a także z definicjami historii, przestrzeni i prawdy (Pink, 2001, s. 17). Łączymy się z obrazami, być może identyfikujemy się z postaciami w nich zawartymi lub tworzymy własną wersję tego, o czym opowiada obraz. Fotografia dokonała połączenia na różnych poziomach: fizycznym, psychicznym i emocjonalnym. W zależności od naszej reakcji – akceptacji lub odrzucenia tego, co zaobserwowaliśmy – zostajemy odmienieni, a nasz pogląd na świat i to, kim jesteśmy lub byliśmy w nim, staje się nieco inny niż przed naszym spotkaniem z fotografią. Odgrywamy również rolę w tym wizualnym dialogu poprzez fotografie, które wykonujemy i które zdobią nasze domy, biurka w pracy lub są transmitowane przez gazety i magazyny, które czytamy, czy przez nasze telefony komórkowe. Fotografie przekazują również ważne wiadomości o naszych tożsamościach,

o tym, co i ile chcemy, aby inni wiedzieli na nasz temat. Nasze wyobrażenia są bezcenne, tworząc połączenie między przeszłością i teraźniejszością, namacalny zapis naszego istnienia. Jak pisze Berman: „Chcemy zachować nasze wspomnienia przez cały czas; sam akt posiadania naszych fotografii daje nam poczucie, że mamy jakąś kontrolę” (Berman, 1993, s. 4).

Ze względu na wielowymiarowy charakter fotografii naturalna wydaje się chęć wykorzystania potencjału interakcji z obrazem i procesu tworzenia obrazu w obszarze terapeutycznym. Posługiwanie się fotografią jako medium do wspierania ludzi w ich osobistym rozwoju nie jest zjawiskiem nowym (Akeret, 1973; Walker, 1984; Weiser, 1999; Morgovsky, 2007). Lista zasobów i drogowskazów do dalszej lektury dla osób zainteresowanych znalezieniem informacji na temat edukacyjnych i terapeutycznych aplikacji fotografii znajduje się w niniejszej książce. Pomysły, które zostały tu opisane, sięgają do tradycji psychoterapeutycznej, a jednocześnie wskazuje się na możliwości adaptowania omawianych technik do pokrewnych specjalizacji oraz praktyki edukacyjnej niewymagającej interwencji terapeutycznej. Celem przedstawionych ćwiczeń i materiałów jest promowanie autoekspresji, dostarczanie środków komunikacji werbalnej i niewerbalnej, jak również oferowanie sposobów uporządkowania myślenia, wspierania i rejestrowania pozytywnych zmian. Ćwiczenia dają narzędzia możliwe do wykorzystania w procesach samopoznania i autorefleksji, stanowiących podstawę rozwoju osobistego. Adresowane są m.in. do pracowników socjalnych, terapeutów zajęciowych, pielęgniarek zajmujących się problematyką zdrowia psychicznego, nauczycieli, osób pracujących z młodzieżą czy zajmujących się aktywnością zawodową. Przywoływane źródła i pomysły mogą również stanowić podstawę do bardziej pogłębionej analizy dla konsultantów i specjalistów ds. psychiatrii z przeszkoleniem w zakresie technik specjalistycznych (np. arteterapii). Wszystkie opisane ćwiczenia wymagają od stosujących je przede wszystkim empatii, umiejętności słuchania i starannego

zadawania właściwych pytań. Ćwiczenia powinny być przeprowadzane przez facylitatorów przy uwzględnianiu indywidualnych zdolności i potrzeb odbiorców.

Prezentowana książka nie traktuje o technicznych aspektach fotografowania czy o robieniu pięknych zdjęć. Proponuje czytelnikowi wizualną drogę samopoznania, którą możemy podzielić się zarówno z osobami ważnymi dla nas prywatnie, jaki z tymi, z którymi pracujemy zawodowo.

Tekst podzielony jest na trzy części. Część 1 przybliży kontekst społeczno-kulturowy fotografii: historię jej powstania, rolę, jaką zyskała na przestrzeni lat jako materiał wizualny, oraz jej znaczenie dla kompetencji wizualnych we współczesnym świecie. Część 2 koncentruje się wokół szeregu podejść zawierających pomysły na ćwiczenia, które można wykorzystać w pracy indywidualnej i grupowej. W poszczególnych rozdziałach opisano przykłady działań terapeutycznych wykorzystujących fotografię: fotoanalizę, „czytanie obrazów”, Fotografię Terapeutyczną oraz najbardziej koherentny system, jakim jest Fototerapia. Część 3 przybliży wybrane aspekty praktyki pedagogicznej, w których zastosowanie może znaleźć (lub już znalazła) fotografia.

Zagadnienia podjęte w książce należy potraktować jako punkty wyjścia, otwarte na adaptację i rozwój. Poddanie ich takim procesom jest wskazane zarówno w kontekście sprostania złożonym potrzebom osób obejmowanych interwencją terapeutyczną, jak również w projektowaniu działań edukacyjnych.

Realizacja zamysłu wydania tej publikacji była możliwa dzięki wsparciu finansowemu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Szczególne podziękowania i wyrazy wdzięczności za wsparcie merytoryczne i instytucjonalne kieruję do Profesora Jacka Piekarskiego i Profesor Danuty Urbaniak-Zając, Dziekan Wydziału Nauk o Wychowaniu, dzięki zyczliwości których mój projekt mógł nabrać realnego kształtu i trafić do szerokiego grona odbiorców. Dziękuję również Wydawnictwu Uniwersytetu Łódzkiego za trud i pracę przy wydaniu książki.

Agata Czajkowska

Część 1

Społeczno-kulturowe konteksty fotografii

*[...] najbardziej imponującym
wynikiem fotograficznego przedsięwzięcia
jest poczucie, iż jesteśmy w stanie
cały świat zmieścić w głowie
jako antologię obrazków*

Susan Sontag, „O fotografii”

WPROWADZENIE

Od chwili jej oficjalnego wynalezienia w 1839 roku fotografia zaczęła służyć jako medium do dokumentowania, rozumienia i interpretowania świata. Z upływem czasu została odkryta na nowo dzięki postępowi technologicznemu i różnorodnym zastosowaniom, w jakich zaczęli jej używać profesjonaliści i amatorzy, artyści i twórcy codzienni. Obecnie około dwóch miliardów zdjęć jest każdego dnia przesyłanych do Internetu, a nasza ekspozycja na zdjęcia (zarówno czynna, jak i bierna) nigdy przedtem nie była tak ciągła ani konsekwentna. Wykonywanie, oglądanie i dzielenie się fotografiami stało się niemalże drugą naturą człowieka. Blisko 80% aktywności zachodzących w ludzkim umyśle jest związanych z rozszyfrowywaniem danych wizualnych, a jak dowodzą badania naukowe przeprowadzone w Massachusetts Institute of Technology – w ciągu 13 milisekund, czyli w tzw. „mgnieniu oka”, jesteśmy w stanie rozpoznać, co przedstawia

dany obraz (nawet pozbawiony szczegółów czy rozmazany). Nie oznacza to jednak, że współczesne społeczeństwo oparowało w pełni język obrazu, jak sugerowałoby powszechne i niesłabnące zaangażowanie w wizualność. „Fotografii się nie robi, tylko tworzy” – słowa Ansel Adamsa przypominają nam, że fotografie są kształtowane przez szereg doświadczeń i wyborów poczynionych przez fotografa. Na powstanie fotografii składają się w równym stopniu wszystkie dotychczasowe obrazy utrwalone w ludzkiej pamięci, zapisane w niej dźwięki, zapachy, literackie czy poetyckie opisy, codzienne narracje oraz ludzie obecni w naszym życiu. W tym kontekście również przebieg interpretacji fotografii zależy nie tylko od intencji samego fotografa, ale także od sposobu, w jaki obraz jest wytwarzany, edytowany czy rozpowszechniany. Odmiennie bowiem doświadczamy fotografii prezentowanych podczas uroczystych wernisaży, zgromadzonych w galeriach, muzeach, bibliotekach czy archiwach, w inny zaś sposób odbieramy fotografie pochodzące ze zbiorów prywatnych – wyeksponowane w przestrzeni codziennej bądź złożone w albumach. Na nasze doświadczanie obrazu składa się także jego forma i sposób powstania – analogowy bądź cyfrowy – a co za tym idzie także dostępność do obrazu i towarzyszące jej okoliczności (przekładanie kart w albumie, umieszczanie znaczących dla nas zdjęć w ramkach, przeglądanie folderu ze zdjęciami zlokalizowanego na twardym dysku komputera). Są to zaledwie niektóre z całej gamy czynników wpływających na sposób, w jaki jawią się nam fotografie.

Wysoki poziom „uwizualnienia” współczesnej kultury wymaga od nas starannego zwracania uwagi na to, jak powstają obrazy, z czym wiąże się potrzeba zrozumienia tego procesu. Fotografia jako nośnik czy medium wizualne nie operuje językiem uniwersalnym, w związku z tym trudno przyjąć tezę, że współcześnie wszyscy jesteśmy wizualnie wykształceni – nasze kompetencje w tym zakresie pozwalają nierzadko uzyskać informacje ze zdjęć na zaledwie

podstawowym poziomie, a to wskazuje raczej na zjawisko „alfabetyzmu” wizualnego. Daleko poza refleksją pozostają kwestie: kto wykonał dane zdjęcie, dlaczego ono powstało, jakie okoliczności temu powstaniu towarzyszyły, przez kogo zdjęcie było wywoływane, edytowane, przycinane, kto opatrywał je komentarzem, co sprawiło, że zdjęcie zostało odrzucone czy ocenzone¹. Fotografia przeszła pewną drogę – od narzędzia służącego eksploracji rzeczywistości, dokumentowaniu ludzi, miejsc i wydarzeń, opowiadaniu czy tworzeniu historii, do sposobu komunikowania, z wpisana w niej optyką krytyki. Każdy fotografujący nie tylko „robi zdjęcie”, ale także je „stwarza” – decydując np. o doborze kadru i formie, w jakiej zdjęcie zostanie udostępnione (ma to dzisiaj, w dobie mediów społecznościowych szczególny wymiar). Te działania uwydatniają opresyjny charakter fotografii, która niejednokrotnie coś narzuca, coś marginalizuje. Fotografia – jak zauważa Roland Barthes – jest brutalna, jednak nie dlatego, że ukazuje przemoc, jej brutalność opiera się na tym, że przemocą wypełnia pole widzenia (Barthes, 2008, s. 163).

Spektrum oddziaływania fotografii jest o wiele bardziej rozbudowane i skomplikowane niż człowiek jest w stanie

1 Zdjęcie wykonane przez Chrisa Niedenthala w okresie stanu wojennego w Polsce, przedstawiające żołnierzy i wojskowy transporter opancerzony na tle warszawskiego kina „Moskwa”, w którym wyświetlano film F. F. Coppoli *Czas Apokalipsy*, stało się *dia-fanicznym*, a więc na wskroś znaczącym (Assmann, 2015, s. 207) symbolem tego czasu w polskiej historii na kolejne dekady. Samo zdjęcie także posiada swoją „historię”, która mówi znacznie więcej niż obraz i pokazuje, że proces i okoliczności jeszcze sugestywniej wpływają na nasze postrzeganie – Niedenthal wykonał zdjęcie mając świadomość, że fotografowanie w tamtym czasie, tym bardziej żołnierzy, wiąże się z ryzykiem aresztowania; by zdjęcie mogło trafić do publikacji, zostało przewiezione, a w zasadzie przemycone, najpierw do Berlina Zachodniego, następnie do Stanów Zjednoczonych; pierwotnie opublikowane zostało w małym czarno-białym formacie, wykadrowanym z pominięciem nazwy kina, co spowodowało, że przekaz zdjęcia i jego *punctum*, dla Polaków oczywiście, było niezrozumiałe dla amerykańskiego wydawcy oraz zagranicznych czytelników.

nierzadko przyznać. Dlaczego mówimy, że dane zdjęcie ma szczególną moc? Co sprawia, że staje się wyjątkowe czy też kontrowersyjne? Kiedy to następuje? Jak stworzyć taką fotografię? Jaki ślad w fotografii zostaje po autorze? Dopiero myślenie o fotografiach jako procesach, a nie gotowych i skończonych wytworach, sprawia, że zaczynamy rozumieć, ile i co naprawdę one znaczą. Głównym zadaniem kompetencji wizualnych jest traktowanie fotografii jako elastycznego i wielopłaszczyznowego medium, które na wiele różnych sposobów można tworzyć (kreować) i wykorzystywać, a co za tym idzie – rozumieć każdy rodzaj obrazu.

Ta część książki poświęcona zostanie omówieniu następujących zagadnień: fotografia jako nośnik wizualny, historia jej powstania oraz wybrane kategoryzacje w kontekście funkcjonowania fotografii w wymiarze społecznym i kulturowym. Odnajdzie tu także Czytelnik analizę funkcji pełnionych przez fotografię jako medium wizualne i omówienie płaszczyzn jej analizy. Uzupełnieniem prezentowanych zagadnień jest zestaw ćwiczeń zamieszczonych w Aneksie.

1.1. FOTOGRAFIA JAKO MATERIAŁ WIZUALNY – CHARAKTERYSTYKA I ZARYS HISTORII

Okoliczności, które złożyły się na powstanie „Pierwszej Fotografii”, sięgają pierwszej połowy XIX wieku. Jest to historia wpisana w biografię Josepha Nicéphore’a Niépce’a, urodzonego we Francji w 1765 roku, przedstawiciela klasy średniej. Zanim Niépce zaczął na dobre interesować się innowacjami naukowymi, odebrał staranne mieszczańskie wychowanie, odbył służbę wojskową, by następnie zostać zarządcą rodzinnego majątku Le Gras w Saint-Loup-de-Varenes, w Burgundii. Dopiero podjęcie współpracy z bratem Claudem przy rozmaitych eksperymentach i wynalazkach zaowocowało u niego myślą o możliwości wykorzystania światła do reprodukcji obrazów. Pierwsze doświadczenia rozpoczął w 1816 roku.

Postępy w tym zakresie były jednak powolne, ponieważ fotografia nie była wyłącznym czy nawet podstawowym obszarem jego zainteresowań i eksploracji. Wynalazkiem, któremu bracia Niépce poświęcali większość czasu, wysiłków i pieniędzy, był silnik spalinowy o nazwie „Pyreolophore”, służący do napędzania łodzi. Ten wczesny model silnika spalinowego z powodzeniem napędzał łodzie pływające po lokalnych rzekach, a bracia spędzili kolejne dwadzieścia lat ulepszając i promując swój wynalazek. Zainteresowanie reprodukowaniem obrazów powróciło u Niépce’a w 1813 roku, kiedy to do Francji dotarła nowo wynaleziona technika litografii. Eksperymenty z litografią doprowadziły do tego, co Niépce nazwał później heliografią, i przyczyniły się do powstania najwcześniejszego znanego, zachowanego do dziś zdjęcia, które wykonał w 1826 lub 1827 roku².

Pierwsze zdjęcie, zatytułowane *Widok z okna w Le Gras*³, przedstawia widok z okna pracowni Niépce’a, zlokalizowanej na piętrze rodzinnej posiadłości. Termin „heliografia” ukuł Niépce dla określenia procesu, w którym uzyskał najwcześniejsze fotograficzne obrazy. Oglądanie oryginalnej heliografii jest doświadczeniem równie wyjątkowym jak sam obiekt⁴. Pierwsza Fotografia jest jedynym w swoim rodzaju pozytywowym obrazem. Proces jej wykonania, obejmujący najprawdopodobniej osiem godzin naświetlania cynowej płyty (a ściślej pewteru, czyli stopu cyny z antymonem i miedzią) pokrytej światłoczułą substancją – asfaltem syryjskim⁵

2 Zob. biogram Josepha Nicéphore’a Niépce’a: www.hrc.utexas.edu [dostęp 2.01.2018].

3 Pierwsza Fotografia znajduje się obecnie w zbiorach Harry Ransom Center, University of Texas w Austin: Joseph Nicéphore Niépce Photography Collection.

4 Zob. Joseph Nicéphore Niépce Photography Collection: www.hrc.utexas.edu [dostęp 2.01.2018].

5 Asfalt syryjski, zwany także bituminem (ang. *bitumen of Judea*), jest substancją wykorzystywaną współcześnie w grafice warsztatowej, np. przy patynowaniu mebli oraz w malarstwie, m.in. jako składnik werniksu. Naturalne złoża asfaltu występują w Morzu Martwym.

(Dziewit, 2014, s. 50), nie zapewniał uzyskania negatywu ani możliwości duplikowania obrazu, jak miało to miejsce w późniejszych procesach fotograficznych.

We wrześniu 1827 roku Niépce udał się do Anglii, by odwiedzić chorego brata. Tam został przedstawiony znanemu botanikowi Francisowi Bauerowi, który dostrzegł przełomowość odkrycia Niépce'a i zachęcił go do napisania o swoim wynalazku oraz przedstawienia heliografii przed Royal Society. Zaprezentowane materiały, opisujące pierwsze wyniki uzyskane spontanicznie w wyniku działania światła, zostały jednak odrzucone i zwrócone autorowi, ponieważ nie zdecydował się on w pełni ujawnić szczegółów procesu wykonania heliografii. Dwa lata później, w 1829 roku, Niépce zgodził się na dziesięcioletnią współpracę z Louis-Jacques-Mandé Daguerrem. Po powrocie do Le Gras kontynuował eksperymenty z heliografią, marząc o uznaniu i sukcesie ekonomicznym, aż do swojej śmierci w roku 1833. W 1839 roku wynalazek zaprezentowany przez Daguerre'a na posiedzeniu francuskiej Akademii Nauk i Akademii Sztuk Pięknych – dagerotyp – stał się komercyjnym sukcesem, który przyćmił rolę odkryć Niépce'a⁶.

Eksperymenty i dokonania Niépce'a z pewnością stanowią moment graniczny w rozwoju fotografii rozumianej zarówno jako technika reprodukcji obrazów, jak i obszar dyskursu teoretycznego, którego fotografia jest przedmiotem. Przyglądając się dziejom tego swoistego konstruktu, możemy stwierdzić, że ich procesualny charakter w równym stopniu odznacza się na płaszczyźnie *t r w a n i a* – na fotografię i jej historię składa się szereg wynalazków i odkryć przedstawicieli różnych dziedzin nauki i sztuki (m.in. optyki, chemii czy malarstwa), ciągle doskonalenie technik, postęp technologiczny, nurty estetyczne, przeobrażenia cywilizacyjne, jak i na płaszczyźnie *t w o r z e n i a* – powstaniu każdej fotografii

6 Zob. biogram Josepha Nicéphore'a Niépce'a: www.hrc.utexas.edu [dostęp 2.01.2018].

towarzyszą rozmaite okoliczności, a nie jest ona jedynie efektem wyzwolenia migawki. Ma zatem fotografia w swej historii momenty znaczące na wskroś (*dia-faniczne*), jak i momenty później znaczące (*epi-faniczne*) (Assmann, 2015, s. 207). W aspekcie optycznym za znaczące dla fotografii na płaszczyźnie trwania możemy uznać zasady działania *camera obscura* (stanowiącej pierwowzór obiektywu), opisane przez Arystotelesa (zob. m.in. *Fizyka*, 1968), a także pierwszy naukowy opis ciemni optycznej autorstwa arabskiego uczonego Abu Ali al-Hassan ibn Al-Haythama (w Europie bardziej znanego pod zlatynizowanym nazwiskiem Alhazen), znajdujący się w traktacie pochodzącym z około 1015 roku zatytułowanym *Kitab al-Manazir* („Książka o Optyce”) (Wróblewski, 2007, s. 64). Wiele wieków później dzieła te stały się znaczące zarówno dla malarstwa, jak i fotografii. Nie sposób pominąć również epi-fanicznego charakteru odkrycia właściwości tiosiarczanu srebra (stanowiącego do dziś główny składnik utrwalaczy fotograficznych), dokonanego w 1819 roku przez angielskiego astronoma Johna Fredericka Williama Herschela (Latoś, 1976, s. 112). Wraz z Williamem Henrym Fox Talbotem jest on zaliczany do grona pionierów fotografii – Talbot stworzył negatywowo-pozytywową metodę otrzymywania odbitek fotograficznych, która legła u podstaw fotografii analogowej, zaś Herschel wprowadził do języka fotografii określenia pozytyw i negatyw, jemu również przypisuje się nazwanie ukształtowanej specjalizacji mianem fotografii (tamże).

Z kolei *dia-faniczność* na płaszczyźnie trwania fotografii można odnaleźć m.in. w przejawach postępu technologicznego – szczególnie w zaistnieniu fotografii cyfrowej, jako specyficznej formy rejestrowania i otrzymywania obrazu, która wpłynęła nie tylko na technikę fotografowania, lecz o wiele intensywniej odcisnęła swój ślad w „uwizualnieniu” współczesnej rzeczywistości w wymiarze jednostkowym, społecznym i kulturowym. Wiąże się z tym również swoista polaryzacja w obrębie dwóch równoległych nurtów hermeneutyki

fotografii, towarzyszących jej nieprzerwanie. Pierwszy z nich traktuje fotografię jako źródło poznania i rozumienia rzeczywistości – obraz jest tutaj zredukowany do komunikatu dostarczającego wystarczającej ilości informacji do tego, by w sposób analityczny przyrzeć się fotografowanemu obiektowi i móc go oceniać w kategorii prawdy. Drugi nurt za podstawę interpretacji obrał reguły budowania obrazu oparte na kanonie sztuk plastycznych – w tym przypadku analizie poddawane są nie prawda i stopień odwzorowania, lecz kompozycja i perspektywa (por. Toczyński, 2005, s. 46–47). Współcześnie uwikłanie fotografii w filozofię, antropologię, historię czy socjologię zmusza do weryfikowania wiarygodności i autentyczności zarówno w odniesieniu do kategorii prawdy, jak i walorów kreacji fotograficznej. Możemy zatem stawiać pytanie o to, czy mamy do czynienia (tylko) z historią ze zdjęcia czy też obcujemy ze zdjęciem z historią. Dzieje się tak, bowiem fotografia stała się na wskroś dominującą praktyką zapisu (zob. Connerton, 2012, s. 145), służącą zachowywaniu naszych wersji przeszłości w postaci obrazów, które można w dowolnym momencie przywołać, jak również na nowo je tworzyć, dokonując aktu kreacji opartego na transformacji kontekstualnej. W tym względzie na pierwszy plan wysuwa się natura fotografii jako ekspresyjnego języka, systemu znaków czy też kodów, które nieustannie wchodzą w relacje z rzeczywistością – tak społeczną, jak i kulturową – jak również korespondują ze sobą, nierzadko same dla siebie stanowiąc punkt odniesienia⁷.

⁷ Transformacja kontekstualna jest niewątpliwie związana z funkcjami społeczno-kulturowymi fotografii, wśród których można wskazać m.in. funkcję dokumentacyjną, funkcję estetyczną, funkcję polityczną czy wreszcie funkcję etyczną. Ta ostatnia wykazuje stosunkowo płytko osadzoną trwałość. Jak pisze Susan Sontag, „większość zdjęć nie zachowuje wiecznie ładunku uczuciowego” (2017, s. 29). Niemniej fotografie, które pierwotnie miały charakter dokumentalny, na drodze transformacji kontekstualnej (obejmującej nie tylko warstwę wizualną), zaczynają tworzyć nową jakość – odwracając niekiedy epifanię pierwotnego zapisu. Możemy to zaobserwować na przykładzie fotografii zatytułowanej *Ofiary napalmu*,

Daguerre w swoim eseju zdefiniował fotografię jako spontaniczną reprodukcję obrazów natury otrzymanych w *camera obscura*, nie tyle poprzez ich kolory, ile w wyniku bardzo drobnej gradacji tonów. Stwierdził przy tym, że dagerotyp nie jest jedynie instrumentem służącym odzwierciedlaniu Natury, wręcz przeciwnie – jest procesem chemicznym i fizycznym, który daje jej zdolność do reprodukcji samej siebie (Daguerre, 1980, s. 11–13). Na kanwie jego spostrzeżeń można przyjąć, że fotografia jest uobecnieniem natury samej w sobie, a więc jej reprezentacją. Innymi słowy, fotografia nie zapośrednicza obiektów świata realnego, lecz je uobecnia, stanowiąc formę – opisywaną przez Franka Ankersmita w jego substytutatywnej teorii reprezentacji (Ankersmit, 2005) – która czyni je na powrót obecnymi w przestrzeni naszego widzenia.

W istocie wszystkie media obrazowe realizują wyżej opisany postulat uobecniania – dzieląc tym samym podobieństwa, sytuując się na rozległym kontinuum ekspresji i komunikacji. Również fotografie współdzielą pewne konwencje z niektórymi obrazami, jednak pod względem komunikowalności i ekspresyjności postrzeganie ich wyłącznie jako wyabstrahowanych obiektów na tle wizualnego kontinuum powoduje przesłonięcie tego, co fotografia faktycznie dostarcza jako nośnik wizualny i w jaki sposób ten proces przebiega. Spróbujmy zatem przyjrzeć się dystyngtywnym cechom fotografii, które różnicują ją na tle innych mediów obrazowych, przyjmując za ramę pojęciową koncepcję Terry'ego Barretta.

wykonanej przez Nicka Uta w Wietnamie w 1972 roku. Stała się ona podstawą wizualnego przetworzenia w pracach Zbigniewa Libery (*Nepal*, 2003) oraz Banksy'ego (*Napalm*, 2006). Sławomir Magała opisuje je jako trzy różne, ale powiązane przekazy wizualne (zob. Magała, 2012, s. 158–162). Czy w istocie są one różne (gdy drugie i trzecie, a może i kolejne w przyszłości, nie mogły zaistnieć bez pierwszego), czy też jedynie nie są tożsame – pozostaje pytaniem otwartym w obrębie natury etycznej.

Istnieją trzy aspekty odróżniające fotografię od innych mediów obrazowych i sprawiające, że nasze doświadczenia z fotografiami znacznie różnią się od doświadczeń z innymi obrazami, np. grafikami, rysunkami czy malunkami. Po pierwsze, tylko fotografia posiada tak swoiste i odrębne cechy, jakimi są: selektywność, natychmiastowość i wiarygodność. Po drugie, nie wolno zapominać, że fotografie wykorzystywane do celów szeroko rozumianej interpretacji (szczególnie w obszarze terapii) działają analogicznie do pewnych typów wypowiedzi językowych, mianowicie wypowiedzi: opisujących, wyjaśniających, interpretacyjnych, wartościujących etycznie, wartościujących estetycznie i teoretycznych. Po trzecie, opierając się na wymienionych różnicach, argumentuje się, że zdjęcia należy interpretować kontekstowo, badając trzy rodzaje informacji: wewnętrzną, oryginalną i zewnętrzną (por. Barrett, 1986). Poniżej zostaną omówione dwie pierwsze kategoryzacje, zaś analizę trzeciego aspektu – związanego z interpretacją i kontekstem – znajdzie Czytelnik w następnym podrozdziale.

Każda fotografia w mniejszym lub większym stopniu charakteryzuje się selektywnością, natychmiastowością i wiarygodnością. Te trzy cechy wpływają na nasze postrzeganie i wrażenia związane ze zdjęciami. Fotografie w większym stopniu nacechowane wskazanymi determinantami uznajemy, niejako *implicite*, za bardziej „fotograficzne”, zaś te, które w mniejszym stopniu odzwierciedlają wymienione cechy – za bardziej „malarzkie”. Jak dowodzi Barrett, fotograf, podobnie jak malarz, wybiera zarówno przedmiot, jak i sposób prezentacji obrazu. Tym, co odróżnia ich podejścia, jest zaangażowanie różnych sposobów selekcyjonowania, odnoszących się do obiektu i jego utrwalenia.

W selektywności kluczowa okazuje się swoista „arytmetyka barw” i światłocieni, czyli dodawanie bądź odejmowanie światła za pomocą odpowiednich filtrów, od światła białego – w pierwszym przypadku mamy do czynienia z tzw. metodą addytywną (dodawaniem), w drugim z metodą

subtraktywną (odejmowaniem). Za przykład zjawiska addytywnego mogą posłużyć promienie słoneczne, które przebijając się przez wielobarwne ścianki witraży, tworzą na przeciwległych powierzchniach świetlne mozaiki. Również malowanie, zdaniem Barretta, jest procesem addytywnym – malarz rozpoczyna swą pracę od pustego płótna, do którego „dodaje” treść – wypełnia farbą czystą powierzchnię. Fotografowanie natomiast zaangażowane jest w proces subtraktywny – wizjer aparatu nigdy nie pozostaje pusty, zawsze wypełnia go materia świata zewnętrznego. Fotograf tak długo manipuluje tą materią, aparatem bądź obydwojma jednocześnie, by stworzyć ekspozycję. Wybiera odpowiednie ustawienie przysłony, decyduje o czasie naświetlania oraz poziomie czułości – dopóki wizjer nie zostanie odpowiednio wypełniony, a widoczny w nim „bałagan wizualny” nie będzie zadowolająco „wydestylowany”. Stosunkowa łatwość wykonywania zdjęć sprawia, że fotografowie są bardziej selektywni niż malarze. Mogą wykonać o wiele więcej prac, jednak pomimo względnej swobody fotografowania, zadanie fotografa polegające na tworzeniu harmonijnych obrazów jest trudniejsze, niż mogłoby się wydawać, gdy weźmie się pod uwagę, że obiektyw aparatu bezstronnie rejestruje wszystko, co znajdzie się w polu jego widzenia. Rolą fotografa jest dokonanie wyboru tego, co znaczące, przy jednoczesnym oddzieleniu elementów nieistotnych – wybór ten nie zawsze pozostaje oczywisty (por. Barrett, 1986).

Natychmiastowość fotografii przejawia się na różnych płaszczyznach. Zdjęcie powstaje w jednej chwili, niejako petryfikuje czas – zamyka go w jednym momencie, który możemy oglądać nieprzerwanie, niczym ziarenka piasku zatopione w bursztynie. Zdjęcia złożone z chwil, momentów, okruczeń rzeczywistości widzialnej, są tworzone natychmiastowo, bowiem przysłona obiektywu jest otwarta przez określony czas, który decyduje o tym, ile światła dostanie się do aparatu w trakcie wykonywania zdjęcia. Podczas gdy malarze zwykle widzą, co malują, oceniają i kontrolują

powstające na płótnie formy, to fotografowie muszą patrzeć na świat tak, jakby składał się z chwil – niejednokrotnie obserwują obiekty, które poruszają się w określonym tempie lub wchodzą w reakcje z innymi obiektami. W przeciwieństwie do aktu malarskiej kreacji – kiedy malarz stopniowo, przez kilka dni, miesięcy lub lat tworzy obraz – fotograf stara się postrzegać wszystko, co dzieje się w obiektywie, jako mgnienie oka, niepowtarzalny ułamek czasu. Jego wysiłek przekłada się na nowe wizje materii świata realnego, w tym znaczeniu, że dane jest nam oglądać obrazy, których nie dostrzegliśmy w normalnych warunkach, m.in. z uwagi na ograniczenia wynikające z mechanizmu akomodacji oka.

Za istotną i wyróżniającą cechę fotografii należy uznać także wiarygodność – stanowi ona rodzaj szczególnej aury otaczającej każde zdjęcie. Ogólnie rzecz biorąc, ludzie wykazują skłonność do przyznawania fotografiom większej wiarygodności niż obrazom, rysunkom, grafikom czy rzeźbom (por. Barrett, 1986). Istnieje kilka złożonych powodów, dla których mamy skłonność do zawierzania fotografiom. Zgodnie z jedną z pierwszych kategoryzacji, fotografia należy zarówno do świata nauki, jak i sztuki (Arago, 1980) – posiada zatem atrybuty niezbędne do tego, by być godną uwagi (walory estetyczne i ocena umiejętności zastosowania reguł budowania obrazu – związane z opisanym wcześniej nurtem hermeneutyki fotografii opartym na sztukach plastycznych), jak i godną wiary (walory poznawcze, a więc fotografia jako komunikat w nurcie hermeneutyki prawdy). Od momentu jej zaistnienia wysuwane było względem fotografii rozszczenie dotyczące dokładności, rzetelności i prawdy. Dokładność i rzetelność, odnoszące się z początku przede wszystkim do odwzorowywania i reprodukowania natury oraz pochodzących z niej obrazów, nawiązują do sfery estetyki. Kategoria prawdy natomiast pozostaje w bezpośrednim związku ze sferą poznania, umożliwia bowiem odkrywanie praw rządzących naturą. Rola prawdy w obrazie fotograficznym, jako wyraz swoistego sądu logicznego, nie umniejsza jednak jej

znaczenia jako wartości, za pośrednictwem której doświadczamy przeżycia estetycznego i świadomości piękna (por. Tochylski, 2005, s. 44). W procesie postrzegania rozmywiają się różnice między przedmiotem a jego przedstawieniem na zdjęciu, w związku z czym obraz fotograficzny postrzegany jest jako naturalny, a równocześnie jako natura sama w sobie. Traktujemy fotografię jako wiarygodne źródło, ponieważ stanowi ona ekwiwalent rzeczywistości, którą odsłania, unaocznia, potwierdza, objaśnia, a niekiedy demaskuje – jest gwarantem rzeczywistości, albowiem, jak stwierdza Barthes, „podobnej pewności, co zdjęcie, nie może dać żaden pisany tekst” (2008, s. 152).

Drugi, sygnalizowany wcześniej, system kategoryzacji fotografii będzie związany z typami wypowiedzi językowych, bezpośrednio odnosząc się zatem do warstwy semantycznej zdjęcia. Nie ma przy tym znaczenia charakter zdjęcia (profesjonalny czy amatorski) ani jego tematyka. Na poziomie semantyki będzie nas interesowała funkcja, jaką zdjęcie pełni: opisująca, wyjaśniająca, interpretacyjna, wartościująca etycznie, wartościująca estetycznie bądź teoretyczna (por. Barrett, 1986; 2014). Wymienione funkcje zarysowują jednocześnie konteksty, w jakich fotografie mogą być wykorzystywane (np. jako materiał empiryczny w badaniach naukowych czy też jako dzieło sztuki o określonych przymiotach). Najczęściej mamy do czynienia z sytuacją, w której dana fotografia pełni kilka funkcji równocześnie, nie należy zatem traktować ich jako rozłącznych – za każdym razem i przy każdym spojrzeniu to odbiorca (widz) decyduje o ich charakterze. Nie bez znaczenia pozostaje również fakt, że na przestrzeni czasu zdjęcia obrastają w nowe konteksty – przez co zmieniają się niekiedy ich funkcje bądź nabywają one nowych.

Jak dowodzi Barrett (2014, s. 77):

Wszystkie zdjęcia rejestrują, to znaczy dostarczają opisujących, wizualnych informacji, z większą lub mniejszą ilością szczegółów i jasnością na temat powierzchowności ludzi i obiektów. Niektóre fotografie jednak mają stanowić jedynie opis i nie

więcej, na przykład zdjęcia identyfikacyjne, lekarskie zdjęcia rentgenowskie, fotomikrografy, wykonywane przez NASA zdjęcia przestrzeni kosmicznej, fotografie śledcze i reprodukcje dzieł sztuki. [...] w wielu przypadkach przykładano najwyższą uwagę do tego, aby były rzeczywiście opisujące, neutralne i nieinterpretujące. Zdjęcie legitymacyjne nie ma na celu ukazać osobowości ani pochlebić osobie, którą przedstawia, lecz dokładnie pokazać jej wygląd, aby można było bez trudu doposażyć wizerunek do człowieka.

Możemy zatem przyjąć, że fotografia opisująca ma charakter bazowy i zawężający, jako że dostarcza nam jedynie podstawowych informacji. W ujęciu Barretta każde zdjęcie zawiera w sobie źródłowy opis osób, przedmiotów czy zjawisk, bez którego – niezależnie od poziomu jego abstrakcji – nie byłoby możliwe ukierunkowanie pozostałych funkcji. W tym względzie fotografia opisująca może być punktem wyjścia oferującym coś więcej niż „lustrzane odbicie” rzeczywistości lub źródłem nieobciążonym żadnym wartościowaniem, uprzednią czy następczą wiedzą bądź doświadczeniem. Choć w niektórych przypadkach fotografowi zależy wyłącznie na przedstawieniu obiektywnych danych, odwzorowaniu określonych elementów, które mają dokumentować wycinek świata zewnętrznego – a więc fotografia ma być czystym, surowym wręcz opisem, jak np. zdjęcia instruktażowe, które ukierunkowane są na przedstawienie pewnych standardów, typologii, klasyfikacji, układów zmiennych dotyczących sytuacji, osób i sposobów postępowania – zdarza się, że niekoniecznie zgodnie z pierwotnym zamysłem autora nabiera ona nowych znaczeń i wykracza poza nadany jej charakter, np. w wyniku wykorzystania zdjęcia w reklamie, jako elementu składowego innego dzieła sztuki (np. kolażu, asamblażu) bądź jako rekwizytu w przedstawieniu teatralnym (niekiedy stanowiącego jego integralną część). W swej istocie fotografia opisująca ma na celu pokazanie świata, jego fragmentów, bez obciążania obrazu jakimkolwiek wartościowaniem czy próbą skierowania uwagi odbiorcy na ukryte akcenty.

Fotografie wyjaśniające działają analogicznie do wypowiedzi językowych, które są falsyfikowane (por. Barrett, 1986) – jako odbiorcy jesteśmy w stanie dowieść, czy dane zdjęcie jest prawdziwe czy fałszywe, czy rzetelnie i precyzyjnie pokazuje rzeczywistość czy też ją przekłamuje lub zniekształca. Do tej kategorii możemy przyporządkować fotografie antropologiczne i społeczne, które podejmują tematykę osadzoną w konkretnym miejscu i na przestrzeni określonego czasu, zmierzając do objaśnienia sytuacji będącej częścią szerszego kontekstu (społecznego, kulturowego czy też jako element procesu badawczego itd.).

Fotografia antropologiczna służy uzyskaniu pewnego wglądu, dotarciu do prawdy, potwierdzeniu konkretnej tematyki lub konkretnych wydarzeń. Najwcześniejsze zastosowania aparatu miały na celu zobrazowanie życia innych ludzi w czasach i miejscach stosunkowo odległych od znanej nam przestrzeni geograficznej i kulturowej. Ujawniały przy tym nie tyle kulisy życia osób spoza naszej kultury, ile koncentrowały się na rytuałach i mitologiach obecnych w naszym własnym systemie społeczno-kulturowym – mogliśmy powiedzieć, że takie wizualne dokumentacje były przejawem fotografii normatywnej. Fotografie normatywne możemy także odnaleźć m.in. w albumach rodzinnych, gazetach czy reklamach. W pewnym sensie konfrontują one nasze kolektywne przekonania oraz idiomy obecne w przestrzeni uwspólnionego dyskursu. Uważna „lektura” utrwalonych wizualnie historii odzwierciedla koncepcje, które kierowały działaniami jednostek, jednak twierdzenia te są tylko częściowo prawdziwe – pozostawiają nas bowiem bez wglądu w uczucia i emocje przedstawianych osób (por. Quan, 1979). Zdjęcia w powyższym założeniu pomagają nam zdecydować, jak powinny wyglądać określone normy społeczne. To, co widzimy i co wywiera na nas wrażenie podczas oglądania fotografii, to sposób, w jaki siły społeczne charakterystyczne dla danej kultury ukształtowały swoiste „praktyki wcielania” (*incorporating practice*)

(zob. Connerton, 2012), m.in. postawy ciała, gesty czy mimikę twarzy. Na płaszczyźnie analizy możemy dostrzec, że tzw. „ukryty program” jest związany nie tylko z przestrzenią szkoły (zob. m.in. Nowotniak, 2012), ale pojawia się wszędzie – w każdej przestrzeni społecznej, w każdej kulturze.

Fotografia jako antropologiczne narzędzie działa niczym okno z widokiem na życie innych, natomiast fotografia normatywna przypomina w tym względzie lustro wystawione na życie widzów – ujawniając podobieństwa oraz różnice obecne w ich świecie. Na podobnej zasadzie funkcjonują albumy rodzinne (Quan, 1979) – dokumentują życie rodzin, nie tylko pod względem uwiecznienia cech genetycznych, ale także (a w zasadzie przede wszystkim) wspólnych wydarzeń. Jeśli porównamy dwie rodzinne fotografie, jedną z naszego osobistego albumu i jedną z nieznanego albumu, to lista obecnych na nich przedmiotów i ich opisów może być podobna, ale interpretacje i skojarzenia będą zgoła odmienne. To, co wiemy o poszczególnych przedmiotach – jako członkowie pewnej wspólnoty – jest ukryte przed osobami spoza rodziny. Obiekty, którymi się na co dzień otaczamy (meble i sposób ich usytuowania w przestrzeni, pamiątki, ozdoby, przedmioty codziennego użytku itp.), zostały przez nas intencjonalnie wybrane, „odbijają” i przekazują nasze intencje. Album fotograficzny może służyć jako wskaźnik życia, ponieważ kataloguje wydarzenia w skali od kilku do kilkudziesięciu lat. Ciekawym aspektem jest także to, że narracja zewnętrzna fotografii (jej kontekst) i towarzyszące jej ukryte znaczenia pozostają znane tylko członkom rodziny.

Charakterystyczny dla albumów rodzinnych jest również fakt, że prezentują jedynie te obrazy, które przyczyniają się do budowania wspólnotowego poczucia zadowolenia i wzmacniania jedności – dokumentują zatem takie okoliczności jak przyjęcia urodzinowe, uroczystości zaślubin, wesela, narodziny potomków itd. Pod tym względem opowieść zyskuje charakter mityczny, jest w połowie faktem,

a w połowie fikcją. Podobnie dzieje się w sytuacji, gdy ludzie fotografują pewne zewnętrzne (pozarodzinne) obiekty bądź zjawiska – najczęściej są to te, które ich interesują (lub które zostały przez nich za takie uznane), a to powoduje fotograficzną rejestrację tych zjawisk, które mają trwałą emocjonalny wydźwięk w ich biografii. Największa aktywność fotograficzna występuje w okresach gwałtownych zmian fizycznych, co jest jedną z przyczyn proporcjonalnie dużej liczby zdjęć dzieci i zdjęć z okresu wczesnego dzieciństwa. Te wydarzenia, osoby i działania, które mają znaczenie dla życia rodziny, niosą ze sobą skojarzone znaczenia i pojawiają się wielokrotnie przy różnych okazjach.

Albumy rodzinne to zatem swoiste studia podłużne, które opisują schematy zachowań cyklicznych (Quan, 1979). W niektórych albumach dostrzeżemy, że mąż zawsze pochyla się w stronę żony, dzieci zazwyczaj otaczają rodziców. Ponadto nasze intencje przybierają kształt praktyk cielesnych. Niektórzy członkowie rodziny w sposób typowy poszukują pozycji prominentności i/lub dominacji w obrazie, inni przybierają z kolei „sztywne pozy”. Te aspekty zostają udokumentowane, ale dla przeciętnego widza pozostają zakryte – znaczenia kryjące się za tą sztywnością czy dominacją będą czytelne wyłącznie dla członków wspólnoty lub dzięki ich komentarzowi. Jak wskazuje Robert Akeret w swej pracy *Photoanalysis* (1973), nasze wizualne dociekania mogą nie przystawać do dyskursywnych teorii, ale interesujące jest to, że teorie mogą wynikać z oglądania przedstawień wizualnych.

Za przykład antropologicznej fotografii wyjaśniającej może posłużyć m.in. studium fotograficzne zrealizowane na Bali przez Margaret Mead i Gregory’ego Batesona (Bateson, Mead, 1942) czy też fotografie wykonane przez Bronisława Malinowskiego podczas badań terenowych prowadzonych przez niego na Wyspach Trobrianda i na Nowej Gwinei (zob. Malinowski, 1986; 1987). W obydwu przytoczonych przykładach fotografie stanowiły materiał źródłowy o charakterze służebnym wobec tzw. zapisków terenowych – uzupełniały

je, jednocześnie stanowiąc wizualną egzegezę przeprowadzanych analiz. W monografii Batesona i Mead znalazło się 759 zdjęć dokumentujących życie codzienne rdzennych wspólnot zamieszkujących wyspę Bali (zob. Bateson, Mead, 1942), natomiast Malinowski sięgał do zdjęć przy sporządzaniu przedstawienia etnograficznego (*ethnographic representation*)⁸ z przeprowadzonych badań terenowych. Fotografia społeczna wykazuje predylekcję do wyjaśniania zjawisk, które występują w strukturze społecznej – może zatem dokumentować funkcjonowanie danej klasy bądź warstwy społecznej, obszaru pracy zawodowej czy ról społecznych związanych z płcią. Za Barrettem możemy także przyjąć, że jeśli zdjęcie dąży do zachowania neutralności i obiektywizmu w przekazywaniu informacji na temat osób, miejsc i wydarzeń, to wpisuje się w kategorię wyjaśniającą (Barrett, 2014, s. 84).

Jako dokumentacja bądź zapis określonego przypadku fotografia świadczy o istnieniu swoistych praktyk właściwych danym grupom lub przestrzeniom społecznym. W ujęciu Ervinga Goffmana tego rodzaju fotografie ukonkretniają praktyki behawioralne – z jednej strony dostarczają zapisów konkretnych przypadków w odniesieniu do praktyk już znanych, z drugiej strony pomagają w uświadomieniu sobie istnienia praktyk niezidentyfikowanych (Goffman, 1987, s. 20). Warto w tym miejscu przywołać cykle prac Tomasza Gudzowatego (m.in. *Of eagle and men, Shaolin Temple, Ship wreckers, Living in Deadlands, Invading Urban Space, Power Punch Girls, Chinese Gymnasts, Olympians* oraz serie zdjęć wykonanych podczas paraolimpiad w Atenach i w Sydney)⁹, *Zapis socjologiczny* Zofii Rydet¹⁰, cykl *Portrety 1910–1954* autorstwa Augusta Sandera czy też projekt fotograficzny Cathy Lander-Goldberg zatytułowany *Resilient Souls: Young Women's Portraits and*

8 Terminem „przedstawienie etnograficzne” posługuję się w znaczeniu, jakie nadał mu Clifford Geertz (zob. Geertz, 2005).

9 Wybrane cykle fotograficzne można obejrzeć na stronie internetowej: gudzowaty.com/index.php/photography [dostęp 5.01.2018].

10 Zob. zofiarydet.com [dostęp 5.01.2018].

Words – z uwagi na ich reportażowy profil, charakterystyczny dla fotografii społecznej, ich formuła stanowi ilustrację, a razem potwierdzenie danej praktyki czy konkretnego przypadku wpisane w określoną czasoprzestrzeń.

Fotografia interpretacyjna, choć zawiera w sobie aspekt objaśniania natury rzeczywistości, w przeciwieństwie do fotografii wyjaśniającej nie jest ukierunkowana na naukową precyzję, tym bardziej nie może służyć jako materiał empiryczny w badaniach naukowych (por. Barrett, 2014, s. 87). Zdaniem Barretta, jeśli wykonanie fotografii było poprzedzone inscenizacją (kierowaniem elementami i osobami zaangażowanymi w wizualne przedstawienie), to zdjęcie ma charakter interpretujący. Trudno zgodzić się z nakreśloną przez autora argumentacją wobec przedstawionej wyżej charakterystyki fotografii wyjaśniającej – *Zapis socjologiczny* zawiera elementy inscenizacji, jednak ich celem nie jest wprowadzenie do obrazu fikcji ani tym bardziej akcentowanie światopoglądu autora (por. tamże). Innymi słowy, nie wszystkie fotografie interpretacyjne będą oparte na bezpośredniej, czynnej ingerencji fotografa zmierzającej do wykreowania określonego punktu widzenia. Wrażliwe oko widza niewątpliwie jest zdolne odkryć cel, w jakim zdjęcie zostało wykonane, nawet jeśli ów widz nie zna szerszego kontekstu. Istnieje szczególnie zapis niuansów w przedstawianym obrazie, takich jak postawy ciała utrwalonych na nim osób, kształt i forma otoczenia oraz elementy, które dodatkowo „zakotwiczą” obraz w sferze autentyczności, np. pies nieumyślnie „wpada” w kadr, korona drzewa jest odcięta, tło rozmyte. Jeśli wydaje się, że brakuje tych wskazówek, odbiorca może poczuć, że cel wykonania zdjęcia powinien zostać zakwestionowany. Wówczas możemy przypuszczać, że obraz ma charakter „pozowany”, np. jego przedmiotem jest profesjonalny model, bądź otoczenie zostało uprzednio „urządzone”, co może sugerować, że autor zdjęcia chce nas poinformować nie o faktach związanych z przedstawieniem, ale o własnych przekonaniach. Wprawdzie fotografie z tej kategorii są intencjonalną i subiektywną interpretacją

zjawisk, jednak nie zawsze używają fikcji graficznej jako sposobu ekspresji wizualnej i nie w każdym przypadku dostarczają informacji o światopoglądzie ich twórców. Za ilustrację kategorii interpretacyjnej może posłużyć cykl *Pozytywów (2002–2003)* Zbigniewa Libery, w którym artysta wykreował na bazie „negatywów” – oryginalnych przedstawień zarejestrowanych podczas wojen – ich rewers. Przywołane fotografie zostały „skomponowane” w Goffmanowskich „tonacjach fikcyjności” – przedstawiają co do zasady wspólne, istotne właściwości: wszystkie są scenami (w tym przypadku jawnie zaaranżowanymi), posiadają u wspólny motyw (zarówno na poziomie „negatywu”, jak i „pozytywu”), stanowią reprezentację konkretnych zdarzeń (opartą na motywie zrekonfigurowanym – odwróconym). Interpretacja w interesującym nas wymiarze może być zatem rozumiana także jako opatrzenie zdjęcia kluczem niezbędnym do odczytania płynących z niego sygnałów (por. Goffman, 1987, s. 10–23).

Fotografie, które funkcjonują jako oceny etyczne, zawsze opisują, często próbują wyjaśnić, ale także – co najważniejsze – implikują osądy moralne, akcentując przy tym, jak pewne sprawy powinny lub jak nie powinny się przedstawiać (Barrett, 1986a). Większość reklam opartych na fotografii statycznej kieruje do odbiorców komunikat „dobrego, pięknego i zdrowego życia”, wskazując przy tym, jakie produkty, style życia i postawy powinny być pożądanym z naukowego, społecznego czy politycznego punktu widzenia. Właściwy reklamom komercyjnym synkretyzm (połączenie w kompozycji elementów realistycznych z fikcyjnymi) występuje również w obszarze fotografii wartościujących etycznie, które najczęściej są wyrazem światopoglądu związanego z bieżącymi kwestiami społecznymi czy politycznymi¹¹. Ich symetria z wydarzeniami historycznymi (często o zasięgu globalnym) sprawia, że w tej

11 Jako przykład fotografii wartościującej etycznie opartej na synkryzmie reklamowym zob. *Napalm*, Banksy, Londyn 2006.

kategorii możemy odnaleźć szereg manifestów społeczno-politycznych stosujących właśnie fotografię jako nośnik przekazu określonych idei, wartości czy postaw¹². I choć sama w sobie fotografia nie ma mocy uniwersalnego kreowania postaw moralnych, może stanowić etyczny punkt odniesienia dla postaw już ukształtowanych czy znajdujących się na etapie formowania – wzmacniając je bądź osłabiając (por. Sontag, 2017, s. 25).

Fotografia wartościująca estetycznie jest kategorią znaną większości z nas – w formie ujęć o walorach artystycznych prezentujących osoby (portrety) lub miejsca (pejzaże). Najczęściej sfotografowane sceny czy obiekty, które postrzegamy pod względem kompozycyjnym czy koncepcyjnym jako atrakcyjne na podstawie określonych kanonów piękna, stanowią wizualny komunikat płynący ze strony autora. Fotografujący, dzieląc się pasją oglądu rzeczywistości, podsuwa nam obrazy, które uznał za godne estetycznej oceny – najczęściej podziwu, niekiedy jednak dezaprobaty. Estetyczne wartościowanie dotyka nie tylko tematu zdjęcia (warstwa koncepcyjna), ale również sposobu jego wyrażenia (warstwa kompozycyjna) – między innymi poprzez nasycenie barwami lub ich redukcję, odpowiednie kadrowanie, wybór punktu widzenia czy wprowadzenie głębi.

Ostatnią kategorię stanowią fotografie teoretyczne dotyczące fotografii *per se*, pełniące zatem funkcję metajęzyka (w sensie werbalnym – traktujące fotografię jako tekst, zakodowany system odniesienia) lub metakrytyki (w dyskursie artystycznym – jako nośnika dla formułowania określonego przekazu) – funkcjonują jako komentarz wizualny względnie jako krytyka sztuki wizualnej. Innymi słowy, są to fotografie „o fotografii”. Ich rolą jest stawianie pytań z jednej strony o status wizualnego medium jako źródła wiedzy,

12 Swoistym manifestem pacyfizmu jest album poświęcony wydarzeniom I wojny światowej zatytułowany *Krieg dem Kriege* autorstwa Ernsta Friedricha, wydany pierwotnie w 1924 roku w Niemczech. Zob. polskie wydanie: *Wojna wojnie*, Poznań 2017.

z drugiej zaś o wpływ, jaki fotografia wywiera na uwieczniane obiekty oraz odbiorców. Pozostają przy tym autorefleksyjne, uwzględniają bowiem zmienność wpisaną w charakter wszystkich mediów obrazowych, która przekłada się na sposób ich wykorzystania oraz uzyskiwane efekty (Barrett, 2014, s. 102, 105).

Granice przebiegające między przedstawionymi wyżej kategoriami zdjęć mają subtelny charakter. Ramę pojęciową zaprojektowaną przez Barretta możemy traktować raczej jako matrycę heurystyczną niż purystyczny przewodnik obchodzenia się z fotografiami. Współzależność poszczególnych kategorii, a nawet pewna ich stopniowalność, ukierunkowują otwarcie dyskursu i pola refleksji na temat fotograficznych wypowiedzi i towarzyszącej im różnorodności. W wymiarze heurystycznym każde zdjęcie jest zarazem frazą i pytaniem, ujętymi w postaci graficznej. Skłaniają one do namysłu, dyskusji i argumentowania – czy konkretna fotografia, z którą mamy do czynienia (niech będzie nią zdjęcie reportażowe), spełnia wymóg dokładności opisu czy też może jest dyskretnie nasycona ocenami o ujemnej wartości? Zaangażowanie w refleksję nad zdjęciem wymaga więc podjęcia pewnych decyzji na poziomie interpretacji (wyjścia poza oznaczenie go jako „ładnego”, „interesującego”, „dokumentalnego” itd.). Ostatecznie to my sami „wczytujemy” w zdjęcie naszą interpretację, nierzadko poza świadomością istnienia jakichkolwiek kategoryzacji.

1.2. WIZUALNOŚĆ W MYŚLENIU OBRAZOWYM I KOMUNIKACJI OBRAZOWEJ

Rewolucja związana z wizualnością, wsparta latami doświadczeń z fotografią, kinem, telewizją, Internetem, przyniosła pod koniec XX wieku zmiany, które objęły różne dyscypliny. Zmiany te, mające bezpośredni związek z obrazem, złożyły się na tzw. zwrot piktorialny (*pictorial turn*)

czy też zwrot ikoniczny (*iconic turn*)¹³. Przełom ten sygnalizował nic innego, jak przejście od medium języka do medium obrazu. Nie oznaczał jednak odżegnienia się od dotychczasowych archetypów mowy i pisma (druku), lecz akcentował – zgodnie z naturą każdego zwrotu – rozszerzenie pola zainteresowań, potrzebę pogłębienia dyskursu, odświeżenie interpretacji i obranie nowych punktów widzenia. Współczesna nam retoryka obrazów sugeruje obecność bardziej pojemnej kategorii – zwrotu wizualnego (*visual turn*), który obejmuje nie tylko obrazy przedmiotowe, lecz wkracza w sferę świadomości widzenia, uważności, pamięci z towarzyszącymi jej formami pamiętania i zapomnienia, obserwacji wraz z gromadzeniem informacji, ekspresji, intuicyjności czy wreszcie kompetencji, jakich wymagają od nas tzw. nowe media.

Kompetencje wizualne pozwalające wyjść poza zjawisko alfabetyzmu są związane z dwoma aspektami: biologicznym i społeczno-historycznym. Bycie wizualnie wykształconym oznacza przede wszystkim korzystanie ze swojej świadomości wzrokowej skorelowanej z wiedzą – co często sprowadza się do sytuacji, w której wbrew pozorom mniejszy zakres widzenia dostarcza więcej wiadomości (dzięki naszym zainteresowaniom czy doświadczeniom przetwarzanym podczas procesów myślowych). Istotę świadomości widzenia (jako kluczowej dla kompetencji wizualnych z dzisiejszej

13 Określenie *pictorial turn* zaproponował w 1992 r. literaturoznawca i teoretyk kultury William J. T. Mitchell – zwiastując nadejście epoki „myślenia obrazami”. Dwa lata później, w roku 1994, przedstawiciel innej dyscypliny, historyk sztuki Gottfried Boehm – akcentuje nastanie *iconic turn* jako zmiany kierunku zainteresowań w obszarze analizy obrazów i ich funkcji w kulturze. Obydwa założenia były wymierzone w zerwanie ze schematami obecnymi w zwrocie lingwistycznym, który dokonał się na początku XX wieku. *Pictorial/iconic turn* sygnalizowały potrzebę intersubiektywności w obszarze czasoprzestrzennie zróżnicowanej świadomości wizualnej (wyjście poza alfabetyzm wizualny i traktowanie obrazów wyłącznie jako znaków czy ilustracji) (por. Bachmann-Medick, 2012).

perspektywy) zrekonstruował w swej przełomowej pracy Władysław Strzemiński (2017, s. 55), dowodząc:

Tylko z uświadomionych składników widzenia powstaje obraz natury takiej, „jaka ona jest”. Składniki nieświadomione pozostają niezauważone, potraktowane jako przeszkoda, jako niedoskonałość widzenia, jako zniekształcenie prawdziwego świata [...]. Niepoddane opracowaniu myślowemu – nie powiedziały one swej (zawartej w nich) prawdy o świecie i dlatego zostały odrzucone jako uboczne.

Bazą dla kompetencji wizualnych jest zatem dialektyczny związek widzenia i myśli¹⁴, stale mających za tło dokonujące się przemiany społeczne, ekonomiczne czy kulturowe – których dynamiczny rozwój pozwala zrozumieć, że „obraz świata ulega zmianom i narastaniu i jest zawarty w naszej świadomości wzrokowej” (tamże). W *Teorii widzenia* Strzemińskiego, harmonizującej wiedzę pochodzącą z różnych dyscyplin (nie tylko historii sztuki czy historii teorii sztuki, ale również psychologii, fizjologii widzenia, optyki, a także filozofii), integralnym elementem stał się współczynnik

14 Edukacyjna natura tego powiązania znajduje odzwierciedlenie m.in. w jednej z wiodących teorii andragogicznych – koncepcji uczenia się transformatywnego autorstwa Jack'a Mezirowa. W ujęciu autora istotę uczenia się stanowi nadawanie znaczeń (Mezirow, 1991, s. 11). Proces ten służy kierowaniu własnym myśleniem, działaniem lub odczuwaniem tego, co doświadczamy. Polega na wykorzystaniu do interpretacji doświadczenia posiadanych uprzednio lub skorygowanych przez jednostkę znaczeń – w interesującym nas temacie oznacza to, że fotografia występuje w roli nośnika informacji, który w zetknięciu z indywidualnym doświadczeniem prowadzi do transformacji w obszarze tożsamości. Terapeutyczny wymiar procesu uczenia się i pracy z fotografią bazuje zatem na doświadczeniach jednostki i wykorzystywaniu do interpretacji odbieranych drogą zmysłową spostrzeżeń i asocjacji, formułowaniu sądów oraz opinii i ustalaniu faktów. Dialektyczny związek widzenia i myśli odzwierciedla zatem powyższą korelację – fotografia sama w sobie będzie terapeutyczna bez „ramy odniesienia”, jaką stanowi zapis doświadczeń podmiotu poznającego.

humanistyczny – opisywana przez autora świadomość widzenia sytuuje się bowiem na poziomie subiektywnego instynktu i intuicji rozwijanych u każdego człowieka przez całe życie:

Umiejętność korzystania z widzenia, liczba zjawisk wzrokowych, widzianych przez człowieka i uświadomionych sobie przez niego zwiększa się. Obraz świata widziany przez człowieka ulega zmianom i narastaniu. Proces narastania świadomości wzrokowej jest procesem historycznym i historycznie uwarunkowanym [...]. Obraz więc świata, jaki widzimy naszą realną świadomością wzrokową, nie jest obrazem niezmiennym, nie jest jedyną, „prawdziwą” rzeczywistością, raz na zawsze daną w jakiejś abstrakcyjnej próżni pozahistorycznej, lecz obrazem zmiennym, zależnym od rozwoju historii [...]. Ta narastająca baza świadomości wzrokowej stanowi istotne podłoże rozwoju i przemian naszej wiedzy o świecie. Tak my widzimy świat. Nie biologicznie, lecz historycznie. Widzimy realnie, naszym rzeczywistym, uświadomionym wzrokiem. [...] Każdy okres historii stawia przed społeczeństwem nowe zadania, zmusza do obserwowania nowych tematów, wyłonionych przez życiową treść danej epoki. Ażeby zobaczyć nową treść nowego tematu – należy zmienić sposób obserwacji. Ażeby w starych przedmiotach odszukać ich nowy kontekst historyczny, należy zobaczyć w nich nowe, realne składniki widzenia (tamże, s. 55, 60).

Przemyślenia Strzemińskiego odsłaniają interesujące powiązania między widzeniem a praktykami społeczno-kulturowymi oraz ich inkorporowaniem do dyskursu naukowego, w wyniku czego obraz (ściślej, w interesującym nas obszarze – fotografia jako medium przechowujące obraz) staje się efektem „osobowej lub kolektywnej symbolizacji” (Belting, 2007). Nośna formuła obrazu zagościła w wielu dyscyplinach – kulturoznawstwie, medioznawstwie, literaturoznawstwie, antropologii, socjologii, historii, a obok nich w ekonomii, marketingu, politologii, *Memory Studies*, *Gender Studies*, przyrodoznawstwie, geografii, medycynie czy technice (por. Bachmann-Medick, 2012). Wiązanie obrazu ze sztuką

– w obliczu rozlicznych projektów zmierzających niekiedy wręcz w stronę performansu¹⁵, integrujących elementy i wiedzę z odległych dyscyplin – byłoby dziś truizmem. Kontekst interdyscyplinarnego funkcjonowania obrazu przygotował grunt dla *Visual Studies*, które, będąc czymś więcej niż interdyscyplinarną ogólną nauką o obrazie (por. Bachmann-Medick, 2012, s. 410), kierują uwagę w stronę kulturowych, społecznych, ale również politycznych aspektów wizualizacji, wiążąc je z krytyczną refleksją m.in. w obszarze celowości powstawania obrazów, posługiwania się nimi, sposobów ich oddziaływania oraz postrzegania.

Ogólne nauki o obrazie za swoją podstawę obrały przede wszystkim semiotykę obrazu, a więc zaadaptowały reguły analizy znaków językowych do analizowania niewerbalnych systemów komunikacji – w tym fotografii¹⁶. Przedstawiona w poprzednim podrozdziale kategoryzacja fotografii również jest oparta na typach wypowiedzi językowych, które pozwalają na określenie funkcji pełnionej przez zdjęcie – możemy je zatem traktować jako narzędzia interpretacyjne służące ustaleniu nie tylko tematu zdjęcia (o czym ono mówi, co przedstawia), ale co ważniejsze, jak funkcjonuje w obszarze percepcji indywidualnej i zbiorowej. Zinterpretować zdjęcie nie oznacza wszelako przypiąć mu etykietkę tej czy innej kategorii, lecz zdekodować treść i przekaz – przechodząc od argumentacji do kategoryzacji (por. Barrett, 2014, s. 125). Dotychczas zidentyfikowaliśmy ponadto naturę fotografii jako selektywną, natychmiastową i wiarygodną. W niniejszej części przyjrzymy się implikacjom tych cech, które odróżniają fotografię od pozostałych mediów służących

15 Zob. np. projekt *safe suicide* autorstwa Karoliny Żyniewicz (karolinazynewicz.com [dostęp 15.01.2018]) czy artystyczno-edukacyjny projekt *Rysunek z pamięci*, w którym wykorzystano fotografie jako elementy akcji performatywnej w przestrzeni miasta (teatrszwalnia.pl/fwp_portfolio/rysunek-z-pamieci/ [dostęp 21.01.2018]).

16 Zob. przekrojowe prace Rolanda Barthesa: *Image, Music, Text* (London 1977) oraz *Podstawy semiologii* (Kraków 2009).

przechowywaniu (zachowywaniu) obrazów. Najważniejsze rozróżnienia bezpośrednio będą związane z interpretacją zdjęć oraz ich kontekstem.

Mając na uwadze fakt, że każde zdjęcie stanowi element większego zbioru, fragment „wykrojony” z większej całości, powinniśmy spróbować uzupełnić zobrazowaną jej część o to, co niewidoczne i nieopisane (kto jest autorem zdjęcia, kiedy zostało wykonane, w jakim celu i w jaki sposób). Zrozumienie różnic między zdjęciem a rzeczywistością, w której zostało wykonane, jest niezbędne dla zinterpretowania fotografii – jeśli nie weźmiemy ich pod uwagę, zdjęcie stanie się przezroczyste (jak np. fotografia policyjna, w której obecność fotografa nie jest ani odczuwalna, ani pożądana). Żadna fotografia nie jest prezentowana bez kontekstu, stanowi co najwyżej wstępnie ustaloną ramę orientacji. Stąd w procesie interpretacji kluczowym aspektem jest uwzględnienie kulis i osnowy, na bazie której powstał obraz. Barrett proponuje porządkowanie informacji kontekstualnych, wyodrębniając trzy płaszczyzny: wewnętrzną, oryginalną oraz zewnętrzną (zob. Barrett, 1986; 2014).

Kontekst wewnętrzny stanowi punkt wyjścia dla wszelkich wysiłków interpretacyjnych i wiąże się z opisem oraz analizą tego, co widać na fotografii. Nasza uwaga jest zatem kierowana na zidentyfikowanie tematu zdjęcia, jego przedmiotu, rozważanie formy i relacji zachodzących między nimi. Badamy składniki formalne zdjęcia, takie jak: głębia ostrości, kąt widzenia, rodzaje oświetlenia, wielkość ziarna, tonalność, zakres kontrastu i inne zmienne fotograficzne, aby sprawdzić, w jaki sposób wpływają na prezentowany przedmiot i formę wyrazu tematu podjętego przez autora zdjęcia. Odczytanie kontekstu wewnętrznego wymaga jedynie uważności na to, co zostało przedstawione (np. scena zaślubin czy pamiątkowy portret z wakacji) oraz ogólnej wiedzy o kulturze, z której obraz pochodzi (por. Barrett, 1986).

Odszyfrowanie niektórych zdjęć wymaga jednak często informacji pochodzących ze źródeł, których nie zlokalizujemy

w samym obrazie, niezależnie od zaangażowania naszej uważności i znajomości formalnych tajników fotografii. Poszukiwane przez nas informacje kontekstualne mogą być także niezwiązane ze znaną nam kulturą, przestrzenią geograficzną czy społeczną. Jako przykład niech posłuży przywoływane wcześniej zdjęcie wykonane przez Nicka Uta w Wietnamie. Fotografia prasowa Uta to obraz przerażający bez względu na wszystko, tym bardziej wstrząsający dla tych, którzy wiedzą, że dzieci na nim przedstawione są Wietnamczykami, dziewczynka zdarła z siebie ubrania, ponieważ właśnie została spryskana napalmem. Ta fotografia stała się wizualną metaforą amerykańskiego zaangażowania w Wietnamie, jednak sam wewnętrzny kontekst zdjęcia ujawnia nam niewiele. Dopiero wiedza o okolicznościach związanych z fotografią sprawia, że jest to coś więcej niż obraz pozornie przerażonych dzieci. Jest to oryginalna, kontekstualna informacja, która nadaje tej fotografii sens. Oryginalny kontekst odnosi się do warstwy, która fizycznie i psychicznie towarzyszyła fotografowi w momencie wykonania zdjęcia. Zatem do rozważenia oryginalnego kontekstu należy brać pod uwagę zarówno intencje fotografa, jego biografię (całokształt twórczości, pamiętniki, publikacje, komentarze publiczne), jak również społeczne, psychologiczne czy polityczne źródła pracy (por. Barrett, 1986). Znajomość oryginalnego kontekstu w przypadku tej fotografii okazuje się ponadto kluczowa w obliczu jej wizualnych rekonfiguracji – pochodzącego z cyklu *Pozytywów* Zbigniewa Libery zdjęcia zatytułowanego *Nepal* oraz manifestu politycznego brytyjskiego mistrza *street artu* Banksy'ego pod postacią pracy *Napalm* (zob. m.in. Magala, 2012).

Kontekst zewnętrzny odnosi się do sposobów i okoliczności prezentowania fotografii – Barthes nazywa je „kanałami transmisji” (1977, s. 17). Składają się na nie: sposób prezentacji zdjęcia (np. format, zastosowanie ramy), miejsce bądź przestrzeń jego prezentacji (zarówno realna, jak wirtualna), społeczny odbiór, ocena krytyków (w przypadku fotografii artystycznych). W kontekście zewnętrznym również inne czynniki, takie jak proste fakty dotyczące nazwiska autora

zdjęcia, tytułu pracy, daty jej powstania, źródła oryginału w przypadku reprodukcji, są ważnymi wskazówkami do interpretacji, bowiem rozmaite wykorzystania tego samego zdjęcia potrafią radykalnie wpłynąć na odczytanie jego pierwotnego znaczenia i towarzyszących temu okoliczności.

Fotografie publiczne, które były dotąd przedmiotem naszego zainteresowania, zawsze są adresowane do szerszej widowni (podobnie jak dzieła sztuki) – stanowią zaproszenie do kontaktu dla każdego, kto na nie spojrzy. W ujęciu Leo Spitzera (1980, s. 354) obraz składa się zawsze z $n+1$ elementów, przy czym n oznacza liczbę elementów występujących w samym obrazie, natomiast formuła $n+1$ zachowuje ważność niezależnie od liczby oglądających. W przypadku trzech osób relacje między każdą z nich a obrazem zawierającym n elementów będą się kształtowały według następujących wzorów: $n+1^a$, $n+1^b$, $n+1^c$ (a więc w oparciu o ogólny wzór $n+1^x$, gdzie wartość x odpowiada liczbie osób). Potencjalnie, im więcej osób wchodzi w relację z obrazem, tym większa tworzy się baza interpretacyjna, natomiast niezależnie od liczby oglądających, im mniej informacji posiadamy na temat danej fotografii, tym bardziej ograniczone stają się nasze szanse na zmniejszenie jej niejednoznaczności – nie oznacza to jednak wcale, że nie będziemy w stanie przypisać jej znaczenia. „Czytanie” fotografii pełne jest prób jej kreacji. Jako że fotograf wykonujący zdjęcie działa zwykle w ramach określonych konwencji społecznych, interpretacja zdjęcia wymaga znajomości tych konwencji, ale równolegle czerpie z zasobu naszej refleksji wizualnej. Refleksja ta podbudowana jest szeregiem umiejętności – kompetencji wizualnych¹⁷, które możemy ująć w czterech wymiarach:

17 Kompetencje wizualne (*visual literacy*) obejmują nie tylko umiejętności odczytywania i interpretowania obrazów, ale również zdolność wyszukiwania, oceniania (wartościowania), wykorzystywania i tworzenia obrazów. Zob. *Visual Competency Standards for Higher Education*, ACRL, Chicago, <http://www.ala.org/acrl/standards/visualliteracy> [dostęp

– **intelektualnym** (poznawczym): wskazując przy tym na reprezentowany (dominujący) wzorzec uwagi i percepcji (logika vs dialektyka) – odnoszący się do sposobu postrzegania i rozumowania; koncentracja na wyizolowanym z kontekstu obiekcie lub na sieci powiązań z otoczeniem (zob. m.in. Nisbett, 2015);

– **technicznym**: dotyczącym znajomości reguł tworzenia obrazów fotograficznych (zarówno w wersji analogowej, jak i cyfrowej) oraz komponowania przekazów wizualnych przy ich wykorzystaniu;

– **estetycznym**: akcentującym znajomość elementów kompozycji obrazu oraz płaszczyzn jego analizy – m.in. z uwzględnieniem odniesień do teorii, np. koncepcji decydującego momentu Henriego Cartiera-Bressona (1968) czy pojęcia *punctum* wprowadzonego przez Rolanda Barthesa (2008);

– **etycznym**: związanym z podłożem afektywnym, a więc m.in. samoobserwacją i rozpoznawaniem własnych emocji w zetknięciu z obrazem lub wywołanych za jego pośrednictwem, oraz ze stawianiem pytań wobec warstwy wizualnej zdjęcia (ujęcie krytyczne).

Zakres refleksji wizualnej jest rozpięty na kontinuum obejmującym z jednej strony kompetencje werbalne, z drugiej zaś kompetencje wizualne. W istocie tworzą one rodzaj synergii (rezonansu) – nigdy bowiem nie jest tak, że myślimy wyłącznie poprzez słowa i struktury językowe czy wyłącznie za pośrednictwem obrazów. Posiadanie sprawności wizualnej jest skorelowane ze sprawniejszym formułowaniem myśli i wypowiedzi werbalnych oraz trafnością doboru słów, co przekłada się na umiejętność tworzenia tekstów pisanych. Z perspektywy nabywania poszczególnych kompetencji pierwszeństwo kojarzone będzie z warstwą werbalną – najpierw nabywamy umiejętności czytania i pisania, ucząc się określonego systemu znaków (liter, głosek, wyrazów) oraz

5.02.2018]. W omawianym kontekście kompetencje wizualne odnoszone są do wszelkich form i płaszczyzn kontaktu z fotografią.

systemu pojęć (definicji, teorii). Kompetencje werbalne swoje źródło mają zatem w edukacji formalnej (szkolnej), na etapie której nie jesteśmy uczeni odczytywania znaczeń obrazów, opisywania tego, co i w jaki sposób spostrzegamy, jakich dostarcza to wrażeń, czym jest widzenie i jakie ma znaczenie w codziennym życiu. Innymi słowy, znajomość składni zdań wyprzedza znajomość składni obrazów. Kompetencje wizualne zaczynają odgrywać rolę dopiero na płaszczyźnie edukacji pozaformalnej (pozaszkolnej) i nieformalnej (niezamierzonej: sytuacyjnej, incydentalnej, dokonującej się poprzez działanie) – obecność tej drugiej wyraźnie zatem wskazuje, że nie mają one charakteru wtórnego wobec zestawu umiejętności werbalnych (mogą być po prostu na pewnym etapie nieuświadomione i niewykorzystane – a co za tym idzie niepoddane refleksji).

Wzmacnianie refleksji wizualnej i systematyczne rozwijanie sfery kompetencji wizualnych jest możliwe podobnie jak stałe poszerzanie gamy słownictwa i sztuki językowego. Przykładem takiego procesu może być analiza fotografii dokonana w oparciu o pięć płaszczyzn (por. Raniszewska, 2016, s. 63–67):

– **faktograficzną**: kiedy patrzymy na obraz pod kątem rozpoznania poszczególnych elementów (przedmiotów, obiektów, postaci), jakie zostały na nim przedstawione – na tej płaszczyźnie poszukujemy odpowiedzi na pytanie: co widzę, co mogę opisać na podstawie zdjęcia, jakich podstawowych informacji mi ono dostarcza?

– **fabularną**: kiedy patrzymy na obraz pod kątem relacji zachodzących pomiędzy elementami – na tej płaszczyźnie staramy się odpowiedzieć na pytanie: jaką sytuację przedstawia zdjęcie, co się na nim dzieje, jaka historia została uwieczniona?

– **kompozycyjną**: kiedy patrzymy na obraz pod kątem jego estetyki (symetrii bądź asymetrii prezentowanych elementów, barw, światłocieni, głębi itp.) – szukamy odpowiedzi

na pytanie: jaką stylistykę posiada obraz, jaki typ wartościowania estetycznego jest mu najbliższy?

– **afektywną**: kiedy przyglądamy się naszym reakcjom na obraz (samoobserwacja, autorefleksja) – starając się nazwać emocje, jakie towarzyszą nam w jego odbiorze, myśli, jakie obraz w nas wywołuje?

– **analogii**: kiedy staramy się spojrzeć na obraz w możliwie szerokim kontekście, porównując czy zestawiając go z innymi (z określonej puli, choć niezależnie od katalogu znanych nam kategorii) – na tej płaszczyźnie rozważamy, czy obraz wykazuje swoiste cechy, jakie posiada punkty wspólne, a jakie różnice w porównaniu z innymi obrazami, jak kształtują się ewentualne kontrasty, jaką obraz wyznacza dla siebie perspektywę?

Analiza przeprowadzona w oparciu o powyższe płaszczyzny nie tylko stymuluje rozwój kompetencji wizualnych, ale także wzmacnia umiejętność koncentracji i formułowania wypowiedzi, pobudza ciekawość i poszukiwanie alternatywnych powiązań, pozwala rozpoznać wielorakie perspektywy i punkty widzenia. Analizujemy rozmaite zdjęcia, w różnych okolicznościach – co się z tym wiąże, są wśród nich takie, które zostały przez nas intencjonalnie wybrane lub takie, które zostały nam przydzielone do interpretacji. W drugim przypadku możemy mieć do czynienia z sytuacją, w której „zadane” zdjęcie „pozostawi nas w stanie obojętności” (Barthes 2008, s. 39) – tym samym nasza analiza będzie pozbawiona płaszczyzny afektywnej, a skoncentrowana, niejako mechanicznie, na aspektach opisu, wyjaśnienia fabuły i kompozycji oraz ewentualnych analogii. Intencjonalnie wybieramy te zdjęcia, które nas przyciągają i poruszają, a więc, jak stwierdza Barthes, „uruchamiają brzęczyk” (tamże, s. 38). Na nasze zainteresowanie nimi składają się dwa elementy: *studium* oraz *punctum*. *Studium* to efekt wywoływany przez zdjęcie, który bazuje na posiadanej przez nas wiedzy uprzedniej (związanej m.in. z kulturą, w jakiej funkcjonujemy) – polega on na wzmożeniu naszego zainteresowania,

dociekliwości, „ogólnego wciągnięcia” w dany obraz lub typ obrazów (por. tamże). Przykładowo interesują nas zdjęcia flory i fauny podwodnej bądź zdjęcia architektury sakralnej, i ku takim się skłaniamy (poznawczo i emocjonalnie) na przykład fotografując samodzielnie, nabywając albumy tematyczne czy przeglądając zdjęcia za pośrednictwem Internetu. Drugi z elementów – *punctum* – jak dowodzi Barthes, „przełamuje *studium* lub poddaje je rytmowi. [...] wybiega ze sceny jak strzała i przeszywa [...]. *Punctum* jakiegoś zdjęcia to przypadek, który w tym zdjęciu celuje we mnie” (tamże, s. 51). Stanowi zatem rodzaj „decydującego szczegółu”, który przykuwa naszą uwagę. Nie każda fotografia zdaniem Barthesa posiada *punctum*, niektóre pozostają w sferze naszego zainteresowania wyłącznie na bazie *studium* – są dla nas ciekawe, atrakcyjne pod względem estetycznym, uruchamiają emocje, jednak nie otwierają pola refleksji ogniskującego się wokół (metaforycznego) jądra odniesienia¹⁸, jak powiedziałby Allan Sekula, nie przypominają w niczym fetyszy opartych na prawdzie magii, takich jak np. dagerotyp zmarłego dziecka, który przywołuje znaczenie poprzez wyobrażony status relikwii (w polu uczuć rozpiętym między nostalgią a histerią) (Sekula, 2010, s. 21).

18 Odmiennie charakteryzuje *punctum* Dorota Raniszewska, akcentując jego rolę jako indywidualnego sposobu patrzenia na zdjęcie i wyrażenia tego, co na zdjęciu dostrzegamy – o czym dany obraz (dla nas) jest, w którym miejscu (w jakim momencie) klaruje się jego sens (por. Raniszewska, 2016, s. 70–73). W tym ujęciu każdy obraz posiada (a przynajmniej powinien posiadać) *punctum* – w ten sposób jednak zaciera się granica pomiędzy *punctum* Barthesowskim i drugim elementem, jakim jest *studium*. Przyjmując założenie Raniszewskiej, żaden obraz nie pozostawiałby nas „w stanie obojętności”, wręcz przeciwnie – wyzwalając swą nade wszystko afektywną moc – każdy wymagałby od nas dotarcia do jego sedna.

Część 2

Techniki fototerapeutyczne

*Pamięć nigdy nie kształtuje się w próżni,
motywy pamięci nigdy nie są czyste*

James E. Young, „The Texture of Memory”

WPROWADZENIE

Tradycja wykorzystywania fotografii do celów terapeutycznych sięga XIX wieku i rozwija się w wielu odmianach po dzień dzisiejszy. Początki fotografii terapeutycznej spletają się z rozwojem psychologii, kiedy to pod koniec XIX wieku psychiatrzy zaczęli badać sposoby zastosowania nowego medium w warunkach klinicznych. Impulsem do wykorzystywania zdjęć w procesach terapeutycznych była praca brytyjskiego psychiatry Hugh Welcha Diamonda, który w 1856 roku przedstawił przed Royal Society referat zatytułowany *On the Application of Photography to the Physiognomic and Mental Phenomena of Insanity* (Morgovsky, 2007, s. 27). Diamond zainicjował w ten sposób, jako jeden z pierwszych, wprowadzenie fotografii do procesu rozpoznawania zaburzeń psychicznych¹.

¹ Warto odnotować fakt, że Hugh Welch Diamond był także jednym z założycieli The Royal Photographic Society of Great Britain, zaś w latach 1856–1868 pełnił funkcję redaktora naczelnego „The Journal of The Photographic Society”. Zarówno jako lekarz, jak i fotograf, Diamond uosabiał nowy humanitaryzm i wiarę w naukową obserwację epoki wiktoriańskiej.

Współcześnie stosowanych jest wiele technik wykorzystywania zdjęć w celach terapeutycznych, m.in. w takich obszarach, jak: edukacja międzykulturowa, edukacja związana z prawami człowieka i godnością ludzką, rozwój komunikacji interpersonalnej, obszar coachingu i mentoringu, czy też proces mediacji. Tworzenie, przeglądanie lub udostępnianie to różne sposoby, dzięki którym fotografie mogą okazać się pomocne w terapii. Samodzielne wykonywanie zdjęć, oglądanie lub dzielenie się nimi generują w procesie terapii nowy sposób komunikacji. Fotografia właśnie taką rolę spełnia we wskazanym aspekcie terapeutycznym – nie stanowi obiektu sztuki, lecz jest metodą komunikacji. Język werbalny pozostaje nadal zwyczajową formą, w jakiej komunikujemy nasze wewnętrzne myśli i uczucia innym, a czasami także sobie samym, słowa są po prostu sposobem nazywania i przedstawiania rzeczywistości. Nie wszystkie jednak doświadczenia i uczucia mogą zostać „przetłumaczone” na warstwę werbalną i dokładnie w niej wyrażone. Właśnie wtedy, gdy te doświadczenia i uczucia wymagają swoistego „tłumaczenia”, ustanawiane są niezbędne „narzędzia” – jednym z nich jest fotografia, która pozwala na rzeczywiste przedstawienie doświadczenia lub uczuć, które nie będą tłumione przez ramy języka. Zdolność fotografii do komunikowania w ten zaawansowany sposób wynika z istniejącego mechanizmu reagowania przez ludzi na zdjęcia. Kiedy ktoś patrzy na zdjęcie, zostaje niejako „przeniesiony” w czasie i przestrzeni. Nasze myśli i emocje często kolidują z naszą świadomością – tymczasem patrząc poprzez soczewkę obiektywu, ludzie opuszczają pasywne oglądanie świata i zaczynają go doświadczać, co John Suler określa mianem „uważności” w fotografii (Suler, 2013). Bez wątplenia uważność ta czerpie ze stale powiększającego się rezerwuaru naszych wizualnych

Poprzez portrety wykonywane swoim pacjentom starał się ujawnić związek pomiędzy ich zaburzonymi umysłami a fizycznym wyglądem. Zob. <https://nationalmediamuseumblog.wordpress.com/2013/01/23/a-z-photography-collection-hugh-welch-diamond/> [dostęp 30.03.2018].

wspomnień, jednocześnie pozostaje głębsza niż pamięć i wyuczone spostrzeżenia.

Judy Weiser przekonuje, że fotografie mają moc uchwycenia i wyrażenia uczuć oraz idei w wizualno-symbolicznych formach, z których poszczególne stanowią niekiedy głęboko osobiste metafory (Weiser, 1999, s. 6). Fotografia terapeutyczna to także każda inicjowana i realizowana samodzielnie działalność, która koncentruje się na fotografii, ale nie zawiera elementu formalnej terapii. Kontakt z fotografią jako formą terapeutycznej refleksji jest zazwyczaj wykorzystywany w charakterze środka służącego uzyskaniu indywidualnego wglądu lub lepszemu zrozumieniu własnego „ja”, a więc introspekcji np. w obszarze rozwoju osobistego.

W niniejszej części tej książki przedstawione zostaną podejścia stosowane w pracy z obrazem i fotografią bazujące przede wszystkim na eksploracji psychologicznej – będącej punktem wyjścia dla innych systemów pracy ze zdjęciami lub obrazami, w tym dla terapeutycznych aspektów reminiscencji w obszarze doświadczeń biograficznych: Fotoanaliza Roberta Akereta, *The Walker Visuals Kit* autorstwa Joela Walkera, Czytanie Obrazów (*Reading Pictures*) Joela Morgovsky’ego, *Photographic Psychology* Johna Sulera oraz Fototerapia (*PhotoTherapy*) Judy Weiser. Na końcu tej książki w Aneksie znajdzie Czytelnik zestaw ćwiczeń i materiałów stanowiących uzupełnienie prezentowanych zagadnień.

2.1. FOTOTERAPIA NA TLE INNYCH FORM PRACY Z OBRAZEM

Czy fotografia może być terapeutyczna? Za takim jej aspektem opowiada się wielu psychologów i specjalistów reprezentujących inne obszary wiedzy (zob. m.in.: Akeret 1973; 2000; Walker 1984; Weiser 1999; Gross & Shapiro 2001; Ankersmit 2005; Golan & Shani 2006; Morgovsky 2007; Barthes 2008; Craig 2009; Suler 2011; 2012; 2013; Heiferman 2012;

Loewenthal 2013; Grandin 2006; Didi-Huberman 2008; 2013; Sontag 2016; 2017). Dana aktywność jest definiowana jako „terapeutyczna”, jeśli wzmacnia wgląd w samego siebie (introspekcja), rozwija świadomość i ekspresję podstawowych uczuć oraz pozwala formować tożsamość z uwzględnieniem nowych kierunków rozwoju (por. Suler, 2013). Wszystkie te funkcje, jak dowodzi Suler, są możliwe do zrealizowania dzięki fotografii na co najmniej trzech różnych poziomach, wśród których autor wyróżnia:

1. Terapeutyczne właściwości wykonywania i przetwarzania zdjęć.

2. Terapeutyczne właściwości oglądania i refleksji nad zdjęciami.

3. Terapeutyczne właściwości dzielenia się zdjęciami z innymi w połączeniu z dyskusją nad nimi (tamże).

W świetle przywołanych teorii fotografii są znaczącym narzędziem ekspresji psychologicznej. Umożliwiają przekazywanie doświadczeń, które bywają trudne do uchwycenia w słowach lub które mogą zostać zniekształcone przez świadome próby ich zwerbalizowania. Obrazy zawierają symbole wskazujące na rzeczy niewidoczne, także na te ukryte w głębszych warstwach umysłu. Podobnie jak sny, są to wysoce twórcze konstrukcje, które przekazują szeroką gamę emocji, wspomnień, potrzeb i życzeń. W jednym obrazie może zostać skondensowanych wiele informacji, co czyni go istotnym sposobem reprezentowania tożsamości (por. tamże). Jak przekonuje Marvin Heiferman, fotografia potrafi „zmienić wszystko”; zmienia nasze myślenie o tym, kim możemy być, zmienia sposób przedstawiania intymności, zmienia sposoby mówienia o historii kulturowej, wpływa na to, kim się stajemy w biegu życia, upodmiotowia procesy postrzegania, zmienia nasze poczucie przynależności, zmienia historie naszego życia, nasz wizerunek, zmienia to, jak sami siebie postrzegamy oraz jak widzą nas inni, zmienia naszą decyzyjność i zakres ujawnianych o sobie informacji, zmienia sposoby, w jakie grupy społeczne i kulturowe są

reprezentowane i postrzegane, zmienia mechanizmy kształtowania oraz portretowania ideologii (zwłaszcza nacjonalizmu), czy wreszcie – potrafi odmienić szczęście w miłości (zob. Heiferman, 2012).

Fotografia może być zatem konkretną, zewnętrzną emanacją świata przeżywanego, a przy jej udziale mogą zachodzić, poza przywołaną wcześniej introspekcją, także inne procesy określane w psychologii klinicznej mianem projekcji, przeniesienia, identyfikacji, mentalizacji czy apercepcji.

W ujęciu chronologicznym jedną z pierwszych metod eksploracji zdjęć o proweniencji terapeutycznej jest Fotoanaliza, której podstawy i założenia opracował w latach 70. XX wieku amerykański psycholog i psychoterapeuta Robert Akeret. Zdaniem Akereta, opracowana przez niego metoda może być pomocna w określaniu rzeczywistych – zarówno obecnych, jak i przeszłych – doświadczeń i może pomóc jednostce w bardziej precyzyjnym oraz dokładnym ich wspomnianiu² (1973, s. 20). Fotoanaliza jest zatem ukierunkowana na scalenie dwóch wymiarów: uświadomionego i celowego (jako rekolekcja) z nieuświadomionym i bezwiednym (jako rememoracja). Dzięki takiej ścieżce analizy możliwe staje się aktywowanie psychologicznych zasobów jednostki, które sytuują się poza jej świadomością (zostały wyparte, zapomniane, podlegają tabuizacji). Fotoanaliza, podobnie jak powstałe później metody terapeutycznego eksplorowania fotografii, obok wiedzy z zakresu psychologii i psychoterapii, korzysta także z założeń komunikacji niewerbalnej oraz semiotyki obrazu. Akeret opracowywał jej założenia na przestrzeni ponad dwudziestu lat, w trakcie prowadzonej przez siebie prywatnej praktyki klinicznej, dochodząc do przekonania,

2 Robert Akeret posługuje się określeniem *recollection*, które w omawianym tu kontekście można odnieść zarówno do procesu wspomniania (*rekolekcji*) – jako świadomej i celowej refleksji towarzyszącej wskrzeszaniu w pamięci określonych wrażeń, jak też do pasywnego i nieuświadomionego procesu *rememoracji* – opartego na analogiach oraz skojarzeniach wynikających ze styczności lub z podobieństwa (por. Czajkowska, 2016).

że wszystkie zdjęcia (szczególnie portretowe) mają do opowiedzenia historię w wymiarze psychologicznym (tamże, s. 17). Charakterystyczne dla jego podejścia jest analizowanie zdjęcia w oparciu o język ciała przedstawionych na nim osób – uwrażliwia nasze spostrzeganie przede wszystkim na zachowania proksemiczne, usytuowanie ciała w przestrzeni (także w kontekście zjawiska „umiejscowienia” – *emplacement* – opisanego przez Michela Foucault), gesty, wygląd zewnętrzny, mimikę twarzy. Istotnym ograniczeniem fotoanalizy jest jednak brak odniesień do zasad komunikacji wizualnej czy wielopłaszczyznowego kontekstu fotografii, która występuje tutaj wyłącznie w charakterze źródła zastanego, a w ślad za tym stosowanie określeń prozaicznych, często nieostrych i niedookreślonych, które miałyby akcentować szczególną rolę zdjęć jako obrazów „mówiących”, „ostrzegających” czy „sugerujących przyszłość”³.

Akeret założył, że fotoanaliza posiada określone wytyczne i techniki, mimo to stanowi ona umiejętność, której każdy może się nauczyć – podobnie jak czytania czy interpretowania snów (tamże, s. 9–10). Reguły tej metody opierają się na uważnej obserwacji, zadawaniu właściwych pytań i uzyskiwaniu na nie odpowiedzi. Odpowiednio sformułowane pytanie, niezależnie od naszych wcześniejszych nastawień, powinno zdaniem Akereta stymulować poszukiwanie informacji w procesie spostrzegania (tamże, s. 34). Pytania fotoanalityczne kierowane są wobec obiektów, postaci, sytuacji znajdujących się na fotografii, np.: „Jakie jest Twoje pierwsze wrażenie po obejrzeniu zdjęcia?”, „Kogo i co na nim widzisz?”, „Co się dzieje na zdjęciu?”. W ujęciu Akere-ta zaproponowany przez niego zestaw pytań⁴ posiada aplikację uniwersalną – można go zastosować do każdego typu

3 Sygnalizowane ograniczenia fotoanalizy Roberta Akereta stały się przedmiotem krytyki wśród innych autorów i badaczy (zob. m.in. Chalfen, 1974).

4 Rozbudowana lista pytań do Fotoanalizy została zamieszczona w Aneksie.

fotografii. Zestaw ten jest w istocie otwartym katalogiem pytań, nie ma charakteru wyczerpującego. Intencją Akereta było przywołanie pytań o charakterze sugestywnym, pobudzających percepcję, ukierunkowujących odbiorcę na dialog z własnymi odczuciami i wrażeniami wywołanymi poprzez elementy i sytuacje przedstawione na zdjęciu.

Z terapeutycznego potencjału interakcji z fotografiami zaczerpnął także kanadyjski psychiatra Joel Walker. Opracował autorskie fotografie służące jako bodźce projekcyjne, z których cztery zostały wystandaryzowane jako część zestawu o nazwie *The Walker Visuals Kit* (zob. Walker, 1984). Zestaw ten, do dziś używany w psychoterapii na całym świecie, powstał jako pokłosie interaktywnej wystawy *See & Tell*, zorganizowanej w 1979 roku w Nowym Jorku. Podczas wystawy wyświetlanych było 10 zdjęć autorstwa Walkera – jego zamierzeniem było sprawdzenie, jakie typy reakcji wywoła każdy obraz, które z obrazów uzyskają porównywalne odpowiedzi, które wywołają zarówno pozytywne, jak i negatywne reakcje. Zdjęcia, które były przez oglądających waloryzowane binarnie (każdy odwiedzający wystawę anonimowo zapisywał swoje odpowiedzi na kartach pozostawionych w pudełku pod każdym obrazem), okazały się najcenniejsze w kontekście terapii. Zestawiając uzyskane podczas wystawy wyniki, Walker opracował zestaw, na który ostatecznie złożyły się cztery kolorowe, niejednoznaczne, abstrakcyjne, przypominające sny, sugestywne obrazy, które przywodzą na myśl pozory rzeczywistości (zob. Walker, 2009). Jak dowodzi autor, to, co spostrzegamy na zdjęciach, jest efektem tego, co nasz umysł czyni z otrzymanych informacji, a zależy to od naszej historii, oczekiwań, potrzeb, wierzeń, uczuć i tego, co się wydarzyło tuż przed obejrzeniem obrazu (tamże). Zdjęcia pomagają zwerbalizować i odkryć wyparte uczucia oraz wspomnienia, zidentyfikować konflikty i zgłębić bardziej wrażliwe kwestie, takie jak cielesność, seksualność, choroba czy śmierć. Zestaw zdjęć Walkera może być stosowany w całym procesie terapeutycznym, w odniesieniu do różnych

kategorii diagnostycznych, m.in. lęku, depresji, stresu pourazowego, żałoby czy choroby. Fotografie mogą być wykorzystane zarówno w terapii indywidualnej, jak i łączonej – rodzinnej czy grupowej (tamże).

Począwszy od 1983 roku amerykański psycholog Joel Morgovsky rozpoczął prace nad formułowaniem systemu określanego obecnie mianem „Czytania Obrazów” (*Reading Pictures*). Jego celem było opisanie, w jaki sposób fotografie są kodowane poprzez osobiste znaczenia oraz jak, dzięki zastosowaniu konkretnych aspektów odczytywania obrazów, zdjęcia te mogą być dekodowane. Opracowana przez niego metodologia, obejmująca łącznie siedem reguł, wyłoniła się z podejścia pod nazwą *Photo Psychology*, powstałego na kanwie zebranych przez autora badań dotyczących zarówno historycznych interakcji między fotografią a psychologią, jak i psychologicznych podstaw sztuki samej fotografii. „Czytanie obrazów” Morgovsky’ego zyskało usystematyzowaną formułę, uwzględniającą elementy nieobecne w Fotoanalizie Akereta – odnoszą się one z jednej strony do twórcy zdjęcia (cech osobowości fotografa, jego motywacji związanych z tematem zdjęcia, doborem formy, czasu, miejsca jego wykonania, znajomości technik fotograficznych czy – jak powiedzielibyśmy dzisiaj – poziomem kompetencji wizualnych), z drugiej strony – są to elementy obecne po stronie odbiorcy (takie jak percepcja, zrozumienie istoty zdjęć czy doznania estetyczne)⁵.

Czytanie obrazów różni się od wyżej opisanych podejść tym, że bazuje wyłącznie na autorskich fotografiach⁶ i ma

⁵ Zob. <http://photopsychology.com> [dostęp 20.03.2018].

⁶ Chodzi o fotografie, które powstały jako tzw. materiały wywołane – a więc z intencji fotografującego (niezależnie od tego, jaki cel mu przyswiecał). Morgovsky akcentuje tę różnicę w opozycji do materiałów zastanych – w tym przypadku chodzi o fotografie będące częścią wystandaryzowanych zestawów (jak np. *The Walker Visuals Kit* lub talii kart projekcyjnych bądź kart metaforycznych, jak np. *InSpired, Points of You czy At my best® strengths cards*) lub fotografie niewystandaryzowane, lecz

służyć wielu różnym celom, m.in.: rozwojowi osobistemu, doskonaleniu technik i umiejętności fotografowania czy terapeutycznemu oddziaływaniu (nie tylko w sensie pomocy psychologicznej). Jak dowodzi Morgovsky, praca fotografa i praca psychologa zainteresowanego fotografią są bardzo różne. Fotograf stara się uchwycić konkretny moment i zatrzymać go w kadrze, rolą psychologa zaś jest próba wyjaśnienia, dlaczego fotograf robi zdjęcie, jakie motywy, procesy percepcyjne i emocje nim kierują oraz jak fotografia oddziałuje po jej wykonaniu w szerszym kontekście. Odnalezienie podobnych perspektyw w profesjonalnej literaturze psychologicznej – na temat postrzegania siebie poprzez fotografię (jako źródła wywołanego), a nie wyłącznie opieranie się na terapeutycznych możliwościach fotografii (jako źródła zastanego) – jest znacznie trudniejsze (por. Morgovsky, 2007, s. 27–30). Fotografie są nasycone osobistym, subiektywnym doświadczeniem fotografa, a także informacjami o zewnętrznych, obiektywnych rzeczywistościach. Procesy psychologiczne, takie jak selektywna uwaga, nieświadoma motywacja, projekcja i poznawanie siebie oraz świata, łączą się w momencie wykonywania zdjęć. Rozumiane w ten sposób fotografie są obiektami analizy i dekodowania, zmierzającymi do uzyskania zarówno obiektywnych, jak i subiektywnych refleksji (tamże).

W ujęciu Morgovsky’ego, zdolność fotografa do wyrażania myśli i emocji poprzez zdjęcia rozwija się na trzech poziomach. „Niewinnie fotografujący” (*innocents*) to wszystkie osoby, które okresowo robią zdjęcia, najczęściej z pobudek osobistych. Do tej grupy należą rzesze fotografów korzystających z aparatów fotograficznych (dziś także telefonów wyposażonych w aparaty fotograficzne) przeważnie w sposób użytkowy i bezrefleksyjny, do rejestrowania (wyjątkowych) chwil życia, którzy nie postrzegają siebie jako fotografów, zaś stopień artykulacji towarzyszący ich obrazom ledwie ociera

wykonane z zamiarem wykorzystania ich w procesie terapii lub zobrażenia tego procesu bądź jego podmiotów (jak uczynił Diamond).

się o ekspresję. Drugą grupę stanowią „miłośnicy fotografii” (*amateurs*), a więc osoby, które z zamiłowaniem analizują i omawiają sprawy związane z fotografią i fotografowaniem, zrzeszają się w rozmaitych klubach czy organizacjach fotograficznych, które kochają swoją pracę i stale się w niej doskonalą. Wśród nich często możemy spotkać twórców, którzy w poszukiwaniu własnego „głosu” przywdziewają różne maski, hołdując np. uznanym autorytetom w dziedzinie fotografii i pragnąc upodobnić własną twórczość do talentów i osiągnięć innych osób lub koncentrując się na nowinkach technologicznych w dziedzinie fotografii – takie podejścia nie sprzyjają jednak ekspresji artystycznej ani wyrażaniu siebie poprzez fotografowanie. Ostatnią grupę, w której fotografia jest świadomie wykorzystywana jako forma kreatywnej autoekspresji, stanowią „dojrzały fotografowie” (*mature photographers*) – określane jako mistrzowie rzemiosła, którzy systematycznie wykorzystują fotografię do osobistej ekspresji, a ich zdjęcia bywają porównywane do wizualnej poezji (por. tamże).

Jeśli przyjmiemy, że zdjęcia zawierają zakodowane informacje o osobach, które je wykonały, wynika z tego, że odbiorcy mogą nauczyć się wyodrębnić te informacje i „odczytać” je ze zdjęć. Czytanie obrazów, według Morgovsky’ego, jest procesem zbliżonym do tematycznej interpretacji tradycyjnych protokołów projekcyjnych. Owa zbieżność jest związana z faktem, iż mamy do czynienia z systematycznym procesem dekodowania informacji o dualnym charakterze zawartych na zdjęciach. Proces ten przebiega na bazie siedmiu podejść, które Morgovsky nazywa odpowiednio⁷:

1. Przewycięzanie iluzji rzeczywistości (OTIR: *overcoming the illusion of reality*);
2. Reguła żadnych przypadków (RNA: *the rule of no accidents*);
3. Wolne skojarzenia (FA: *free associations*);

⁷ Zob. <http://photopsychology.com/wordpress/lessons-in-photo-psychology/> [dostęp 20.03.2018].

4. Celowe wykorzystanie procesu atrybucji (AP: *attribution process*);
5. Analiza tematyczna (TA: *thematic analysis*);
6. Rodzaj i poziom umiejętności (GSL: *genre and skill level*);
7. Poziom artykulacji wizualnej (LOA: *level of articulation*).

Zastosowanie powyższych podejść pozwala w nowy sposób patrzeć na fotografie – nasza uwaga kierowana jest na binarny kontekst zdjęcia, uwzględniający perspektywę odbiorcy (jego percepcję, poziom wrażliwości, poczucie estetyki itd.) oraz perspektywę fotografa (jego kompetencje fotograficzne, motywacje, intencje itd.).

Reguła przewyższania iluzji rzeczywistości (OTIR) wskazuje nam, by nie traktować fotografii jako obiektu dosłownego – zdjęcie stanowi dwuwymiarową reprezentację przedstawionej na nim złożonej rzeczywistości. Zjawisko iluzji często może dotyczyć kolorów przedstawionych na odbitce zdjęcia (szczególnie gdy fotografię wykonano w technice cyfrowej, oferującej szeroką gamę możliwości w zakresie obróbki zdjęć) – barwy mogą nam się wydawać atrakcyjne pod względem estetycznym, lecz ich intensywność nie przekłada się na rzeczywistość, mamy jedynie do czynienia ze złudzeniem optycznym.

Reguła żadnych przypadków (RNA) zakłada, że wszystkie elementy znajdujące się na zdjęciu tworzą pewną harmonijną konfigurację, nie ma przy tym znaczenia, czy fotografujący w momencie wykonywania zdjęcia był świadom tego sytuacyjnego porządku czy też nie. Analiza wymaga od nas koncentracji na każdym z elementów, w innym wypadku uzyskamy jedynie podstawowy poziom informacji ze zdjęcia.

Wolne skojarzenia (FA) związane są z postawą otwartości oglądającego względem emocjonalnej zawartości zdjęcia. Istotą wolnych skojarzeń jest wczucie się w emocje zakodowane w zdjęciu i ich odbiór poprzez analogie swobodnie napływające do świadomości. Proces ten jest rewersem projekcji

– nie chodzi w nim o rzutowanie osobistych wewnętrznych treści na fotografię, lecz o resorbowanie esencji zdjęcia.

Celowe wykorzystanie procesu atrybucji (AP), który pierwotnie opisali Fritz Heider i Harold Kelley, pozwala poszukiwać odpowiedzi na pytania typu: Jakie znaczenie ma to, że fotograf wykonał to konkretne zdjęcie, z konkretnego punktu widzenia, używając określonych metod? Atrybucje to przypuszczenia dotyczące przyczyn obserwowanych zachowań, mogą mieć charakter wewnętrzny (wynikać z dyspozycji danej osoby) albo zewnętrzny (wynikać z sytuacji, w jakiej osoba się znalazła). Od bazowego charakteru naszych przypuszczeń (dokonania atrybucji wewnętrznej lub zewnętrznej) będzie zależało, jak ocenimy czyjeś zachowanie – np. postawę lub gesty osoby przedstawionej na zdjęciu, które mogą być zarówno wynikiem stanu zdrowia (dyspozycja), jak i zdarzenia uchwyconego w kadrze (sytuacja).

Analiza tematyczna (TA) wymaga od nas uważności zogniskowanej na temacie zdjęcia i tym, co zostało na nim przedstawione. Dzięki temu możemy stworzyć roboczy model świata, w jakim funkcjonuje fotografujący – m.in. chodzi o to, co jest dla niego ważne, jakie wartości preferuje, jakie tematy go interesują, w jaki sposób wyraża otaczającą go rzeczywistość – i w jakim stopniu te aspekty wyrażają jego osobowość (czy wskazują np. na określony typ temperamentu bądź styl uczenia się?).

Kategoria fotografii i poziom umiejętności (GSL) odnoszą się również do osoby fotografującego i jego preferencji oraz kompetencji w zakresie komunikacji – wysoki poziom biegłości może być skorelowany z obraną specjalizacją (np. dany twórca jest profesjonalizowany w fotografii portretowej, reklamowej czy reportażowej), lecz nie musi (specjalizacja w wybranej dziedzinie fotografii niekoniecznie będzie miała przełożenie na inną kategorię zdjęć, choć z pewnością będzie sprzyjała szybszemu zdobyciu nowych umiejętności).

Poziom artykulacji wizualnej (LOA), wskazujący na doświadczenie poznawcze i emocjonalne twórcy wyrażające się

na jego fotografii, został uwzględniony przez Morgovsky'ego jako siódme podejście w czytaniu obrazów, około 2016 roku (w swej wcześniejszej pracy wskazywał na sześć wymienionych i opisanych wyżej podejść) (zob. 2007, s. 27–30). Perspektywa ta była jednak obecna w jego metodologii od początku – jest bowiem wynikiem oraz rozwinięciem poziomu umiejętności (*skill level*) – i odnosi się do scharakteryzowanych wcześniej grup fotografów (*innocents; amateurs; mature photographers*).

Zintegrowanie fotografii z praktyką kliniczną stało się także udziałem kanadyjskiej psycholog i arteterapeutki Judy Weiser. Stworzyła ona koherentny system terapeutycznego eksplorowania fotografii nazwany przez nią Fototerapią (*PhotoTherapy*©), który wykazuje uniwersalną aplikację w procesach samopoznania (zob. Weiser, 1999). W książce zatytułowanej *PhotoTherapy Techniques – Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums* Weiser opisuje podstawy Fototerapii, a także zasady tzw. Terapeutycznej Fotografii (*Therapeutic Photography*) oraz technik pokrewnych – w niezwykle syntetyczny sposób przybliża zasadność zastosowania terapeutycznych technik projekcyjnych bazujących na fotografii, wyjaśnia różnicę pomiędzy Fototerapią a arteterapią, tłumaczy, w jaki sposób terapeuta może wykorzystywać fotografie w celach leczniczych, oraz przedstawia autorski pięciomodułowy model technik fototerapeutycznych.

Fototerapia stanowi system technik o charakterze projekcyjnym, wykorzystujących fotografie o zróżnicowanym pochodzeniu i formie (przede wszystkim nieformalnych zdjęć osobistych dokumentujących i opowiadających historię życia: zdjęć rodzinnych, fotografii wykonanych lub zebranych samodzielnie, portretów – zarówno pozowanych, jak i spontanicznych, autoportretów, ale również zdjęć losowo wybranych z gazet, magazynów czy pocztówek), stosowanych przez specjalistów z obszaru zdrowia psychicznego – techniki te służą wzbogaceniu oddziaływania terapeutycznego, a ich nadrzędnym celem jest umożliwienie klientom i pacjentom

świadomej reintegracji poznawczej doświadczeń osobistych i co się z tym wiąże – lepszego ich rozumienia oraz poprawy jakości życia⁸. Techniki Fototerapii są niekiedy utożsamiane z tzw. Terapeutyczną Fotografacją (*Therapeutic Photography*), m.in. w Wielkiej Brytanii. Nie są to jednak identyczne systemy pracy z obrazem – dzieli je istotna różnica, przede wszystkim w kwestii celowości oraz warunków podejmowanej eksploracji. Terapeutyczna Fotografia to każda inicjowana przez siebie aktywność, która jest przeprowadzana również samodzielnie, poza formalnymi strukturami terapeutycznymi – choć najczęściej osoby zainteresowane rozpoczynają swą fotograficzną kreację w pojedynkę, niekiedy jednak dołączają do różnych grup tematycznych lub podejmują się udziału w projekcie o charakterze fotograficznym (takie grupy czy zespoły nie są prowadzone przez terapeutę ani innego doradcę zawodowego, lecz zazwyczaj ich prace są koordynowane przez poszczególnych członków czy lidera). Terapeutyczna Fotografia nie oznacza wyłącznie wykonywania zdjęć. Obejmuje również inne działania, jak np. oglądanie zdjęć, pozowanie do nich, dyskusje tematyczne, a nawet wspomnianie lub wyobrażanie sobie określonych fotografii. Zamierzonym celem jest wywołanie pozytywnych zmian u osób, par lub rodzin, jednak Terapeutyczna Fotografia obejmuje również szerszy kontekst, jakim jest społeczne zaangażowanie, zmierzające do wdrożenia takich zmian również na poziomie lokalnym, krajowym lub nawet międzynarodowym. Terapeutyczna Fotografia oraz Fotografia Społecznie Zaangażowana służą przede wszystkim:

- podnoszeniu samowiedzy, rozwijaniu świadomości oraz poprawie samopoczucia,
- poprawie relacji z rodziną i innymi,
- aktywowaniu pozytywnych zmian,
- niwelowaniu wykluczenia społecznego,
- wspomaganiu rehabilitacji,

8 Zob. <https://phototherapy-centre.com/> [dostęp 20.03.2018].

- wzmacnianiu potencjału społeczności lokalnych,
- wzbogacaniu relacji międzykulturowych,
- redukowaniu konfliktów,
- zwracaniu uwagi na problemy niesprawiedliwości społecznej,
- rozwijaniu kompetencji wizualnych,
- wzmacnianiu procesu edukacji,
- rozwijaniu jakościowych metod badań,
- rozwijaniu innych podejść pracy z obrazem.

Terapeutyczna Fotografia oraz Fotografia Społecznie Zaangażowana są zatem wykorzystywane jako praktyki fotograficzne (spontanicznie podejmowane mogą mieć charakter terapeutyczny – szczególnie, gdy są nastawione na wywołanie osobistej bądź społecznej zmiany), natomiast Fototerapia stosowana jest przez terapeutów w celu niesienia pomocy i wsparcia osobom (klientom), które tej pomocy potrzebują, i stanowi w tym względzie praktykę terapeutyczną, a więc świadomie aktywowaną i zaplanowaną zmianę, dokonującą się poprzez pracę ze specjalistą posiadającym odpowiednie wykształcenie i przygotowanie⁹. Jako kompleksowy system, w swej źródłowej formie stanowi zatem rodzaj psychoterapii zarezerwowanej dla psychologów, psychiatrów oraz innych specjalistów posiadających przygotowanie w zakresie psychopatologii, psychiatrii i wykorzystania fotografii w leczeniu zaburzeń psychicznych. Techniki Fototerapii można natomiast adaptować do pokrewnych specjalizacji i wykorzystywać je z powodzeniem w pracy z osobami zdrowymi, w trakcie normalnych oddziaływań wychowawczych i edukacyjnych, w tym również w procesach autoedukacji i autoformacji – co obecnie możemy obserwować m.in. w obszarze coachingu czy na płaszczyźnie autoetnografii wizualnej.

Nie istnieje ujednoczony katalog kompetencji, jakimi powinna odznaczać się osoba podejmująca się prowadzenia

⁹ Zob. <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/> [dostęp 20.03.2018].

praktyki fototerapeutycznej, nie ma także regulacji prawnych w tym zakresie. Jako punkt wyjścia możemy przyjąć kompetencje wizualne będące udziałem nas wszystkich – oznacza to, że wszelkie formy kształcenia formalnego, pozaformalnego i nieformalnego mogą stanowić ich wzmocnienie i rozwinięcie w obszarze zawodowej pracy terapeutycznej ze zdjęciami. Studia pedagogiczne czy psychologiczne mogą dostarczyć inspiracji i stać się asumptem do podjęcia działań fototerapeutycznych. Nie możemy jednak przyjąć, że terapeuci, którzy ukończyli studia pedagogiczne czy psychologiczne, będą bardziej kompetentni i skuteczniejsi niż absolwenci innych kierunków (np. studiów lekarskich czy teologicznych). Jakie więc specyficzne kompetencje terapeuty są przesłanką zastosowania technik fototerapeutycznych we własnej praktyce? Skoro ukończony kierunek studiów nie gra roli, to można oczekiwać, że będą to predyspozycje osobowościowe, poziom posiadanych kompetencji wizualnych oraz umiejętności techniczne i kompetencje nabyte w trakcie doskonalenia zawodowego (szkoleń, kursów, seminariów, kształcenia podyplomowego itd. – a więc wszelkie formy edukacji pozaformalnej), jak również doświadczenia płynące z przestrzeni życia codziennego – czyli przebiegająca na jego tle edukacja nieformalna i wszelkie jej przejawy formujące naszą tożsamość nie tylko jako terapeuty, ale jako człowieka przede wszystkim. Znaczące dla tych rozważań są słowa Carla Rogersa, który następująco opisuje umiejętności terapeuty: „Jeżeli będę umiał zapewnić pewien typ relacji, to druga osoba odkryje w sobie zdolność do wykorzystania takiej relacji, by rosnąć duchowo i zmieniać się, wtedy nastąpi rozwój osobowości” (Corey, 2005, s. 242). Wskazuje on przy tym, iż zasada ta, oparta w głównej mierze na empatii oraz zrozumieniu, odnosi się w istocie do wszystkich relacji interpersonalnych, nie tylko do kontaktu terapeutycznego. Podążając nurtem wyznaczonym przez humanistyczne podejście Rogersa, możemy przyjąć, że obok kompetencji wizualnych,

terapeuta sięgający do technik Fototerapii winien odznaczać się takimi atrybutami, jak: kongruencja (autentyczność), bezwarunkowa akceptacja i empatia. Wymienione cechy terapeuty tworzą klimat, w którym człowiek (w tym przypadku poprzez pracę z fotografią bądź przy jej udziale) będzie miał motywację do pracy nad własnym rozwojem. Rogers dowodzi:

Jeśli potrafię stworzyć relację, która z mojej strony odznacza się: autentycznością i „przejrzystością”, w której pozostaję w zgodzie z moimi prawdziwymi uczuciami; ciepłą akceptacją i docenieniem drugiego człowieka jako odrębnej jednostki; zdolnością wrażliwego postrzegania jego świata i jego samego tak, jak on postrzega swój świat i siebie, to w takiej relacji ów drugi człowiek zrozumie i doświadczy tych aspektów siebie, które uprzednio wypierał; stanie się bardziej zintegrowany i zdolniejszy do efektywnego działania; stanie się bardziej podobny do osoby, którą pragnie być; będzie lepiej sobą kierował i będzie pewniejszy siebie; stanie się w większym stopniu osobą – kimś niepowtarzalnym; i w większym stopniu będzie wyrażał siebie; będzie odnosił się do innych z większym zrozumieniem i akceptacją; będzie lepiej sobie radził z problemami życiowymi (2014, s. 65).

Kierunek studiów uniwersyteckich i wynoszone z niego kompetencje nie mają, w przypadku praktyki fototerapeutycznej, decydującego wpływu na skuteczność w pracy zawodowej ani na kompetencje zawodowe. W związku z powyższym trudno przyjąć pogląd, że pedagodzy czy psychologowie mają szczególne predyspozycje do terapeutycznego zastosowania fotografii, niemniej umiejętności empatyczne (oraz ich rola w zakresie niesienia pomocy i wsparcia) w kształceniu pedagogów i psychologów ugruntowują wiedzę stanowiącą ważny punkt wyjścia. Użytek, jaki z kompetencji technicznych uczyni absolwent, pozostaje w ścisłej korelacji z kompetencjami osobowościowymi.

Fototerapia w ujęciu Weiser nie jest systemem opartym na konkretnym paradygmacie terapeutycznym – stanowi raczej elastyczny zespół wewnątrznie powiązanych technik. Jak dowodzi autorka, techniki te mogą być stosowane przez różnych specjalistów posiadających przygotowanie do pracy w charakterze doradcy bądź terapeuty, niezależnie od preferowanego przez nich podejścia czy przyjętej orientacji teoretycznej (Weiser, 2017). Fototerapia nie wymaga doświadczenia w zakresie umiejętności fotografowania czy szczególnego przygotowania technicznego w tym aspekcie – fotografia jest tutaj traktowana jako forma komunikacji, a nie sztuki (*heart not art*) – istotniejsza od tego, co i jak przedstawia zdjęcie, jest historia osobista oraz towarzyszące jej emocje. Każde zdjęcie posiada swój własny, unikalny ładunek emocjonalny, uzależniony od tego, kto je ogląda – w pierwotnym kształcie fotografia przedstawia pewien model rzeczywistości, który dopiero poprzez zaangażowanie udziału konkretnych osób nabiera swoistego znaczenia. Fakt, że fotografia występuje w roli bodźca projekcyjnego na płaszczyźnie procesu komunikacji, sprawia, że techniki Fototerapii mogą być pomocne i skuteczne m.in. w obszarach dotyczących:

- praw człowieka i godności ludzkiej oraz ich podstawowych gwarancji,
- wielokulturowości i znamion procesu globalizacji,
- sytuacji grup mniejszościowych: narodowych, etnicznych, religijnych, seksualnych,
- niepełnosprawności (w tym specjalnych potrzeb edukacyjnych),
- doradztwa zawodowego.

Z tego samego względu Fototerapia sprzyja procesom integracyjnym, antydyskryminacyjnym, wspierającym tolerancję, porozumienie, rozwiązywanie konfliktów (np. poprzez mediacje), aktywującym i podtrzymującym pamięć (np. terapię reminiscencyjne w okresie starości), rozwijającym umiejętności komunikacji interpersonalnej zarówno u dzieci, jak i osób dorosłych (np. autoprezentacja czy przygotowanie do wystąpienia publicznego) (por. tamże).

Fototerapia jest powiązana z arteterapią i dzieli z nią wiele założeń. Należy jednak podkreślić, że równocześnie wyrażnie się od niej różni – choć nie jest traktowana jako odrębny model pracy terapeutycznej, a raczej jako interaktywny zestaw technik użytecznych dla różnych specjalistów (psychologów, psychiatrów, arteterapeutów, pedagogów, doradców zawodowych, coachów itd.). Weiser stoi przy tym na stanowisku, że dychotomiczny podział na fotografię jako sztukę oraz fotografię jako komunikację nie jest znaczący dla celów terapeutycznych, bowiem w tym obszarze fotografia występuje pod obiema postaciami, jak stwierdza – fotografia jak każda inna sztuka, sama w sobie, jest komunikacją, zaś każda komunikacja stanowi formę ekspresji artystycznej (Weiser, 1999, s. 9). Reprezentacje symboliczne stanowią jedyny „język”, za pomocą którego możemy wyrażać i komunikować nasze myśli, uczucia, wspomnienia oraz inne przeżycia wewnętrzne – terapeutyczne techniki projekcyjne opierają się na założeniu, że wizualno-symboliczne reprezentacje są znacznie mniej asymetryczne i przypadkowe w porównaniu z przekazami werbalnymi (tamże, s. 9–10).

Choć podobnie arteterapia, jak i Fototerapia wykorzystują metodologię projekcji obrazowej, czynią to na zupełnie odmienne sposoby. Judy Weiser i David Krauss (Weiser, 1999; Krauss, 1983) wskazują na zbieżności dotyczące obydwu modeli, ale też na kluczowe różnice między nimi:

- odwołują się do różnych aspektów osobistej symboliki
- arteterapia jest związana z manifestowaniem przeżyć wewnętrznych, Fototerapia wiąże się z internalizowaniem doświadczeń zewnętrznych;

- arteterapia przeważnie skoncentrowana jest na wytworze kreacji artystycznej – jako efekcie projekcji przeżyć wewnętrznych, wyrażonym w postaci wizualnej (poprzez tradycyjne formy, takie jak: malarstwo, rysunek, grafika czy rzeźba, ale również w odniesieniu do form sztuki współczesnej, takich jak performans czy happening), natomiast Fototerapia akcentuje całokształt procesu, z uwzględnieniem nie

tylko powstałego/wybranego zdjęcia jako wytworu, ale także kryteriów związanych z jego wykonaniem/wybozem, które otwierają pole do dalszej eksploracji¹⁰;

– Fototerapia wykorzystuje zdjęcia (a także inne rodzaje obrazów), które niekoniecznie zostały wykonane przez klienta (mogą to być np. pocztówki czy zdjęcia z magazynów bądź gazet), w przypadku arteterapii istotą jest samodzielne przygotowanie wytworu (jako wyjątek można wskazać kolaże lub asamblaże);

– Fototerapia bazuje na powszechnej obecności fotografii w naszym życiu i związanymi z nią dyskusjami (np. podczas opowiadania wrażeń z wakacyjnego wyjazdu czy rodzinnej uroczystości ilustrowanego zdjęciami); współcześnie ma to także szczególny wymiar, gdyż w sposób o wiele bardziej komfortowy korzystamy z technologii elektronicznych i konwencjonalnie wytwarzamy obrazy cyfrowe – podczas gdy formy sztuki właściwe arteterapii nie są dla wielu osób tak intuicyjne ani powszechne w codziennej komunikacji;

– w przypadku arteterapii portrety (i autoportrety) stanowią ściśle subiektywne przedstawienia, Fototerapia zaś dzięki wykorzystaniu aparatu fotograficznego jako „pośrednika” gwarantuje uzyskanie znacznie mniej subiektywnych reprezentacji osobistych (zdjęcia pozwalają ujawnić szerszy kontekst, w jakim przedstawiamy siebie i w jakim funkcjonujemy – na tle danej grupy czy rodziny), ponadto autoportret jako technika fototerapeutyczna nie wymaga przedstawiania

10 Zgodnie z definicją przyjętą w Statucie Europejskiego Konsorcjum Edukacji Arteterapii w pojęciu „arteterapii” mieści się proces twórczy i jego znaczenie, zaś jej celem nie jest uzyskanie produktu artystycznego ani bynajmniej jego ocena estetyczna czy diagnostyczna (zob. Statut ECArTE 2016: <http://www.ecarte.info/MyFiles/Files/Directory/ECArTE%20Directory%202016%20Final.pdf> [dostęp 20.03.2018]). W argumentacji przedstawionej przez Judy Weiser istotny jest w tym przypadku bardziej zbalansowany charakter Fototerapii, w której zdjęcie jest ważnym komponentem procesu terapeutycznego, ale w równym stopniu służy ono przyspieszaniu formułowania pytań, które często przenoszą dyskusję poza wyłączny obszar pracy ze zdjęciem (por. Weiser, 1999, s. 11).

wizerunku, dopuszczając możliwość stworzenia autoportretu metaforycznego;

– techniki Fototerapii mogą być wykorzystywane przez różnych specjalistów (nie tylko wykwalifikowanych arteterapeutów) i nie wymagają one uzdolnień artystycznych ani po stronie terapeuty, ani klienta.

W trakcie sesji fototerapeutycznej zdjęcia są wykorzystywane nie tylko jako obiekt kontemplacji, lecz także są tworzone, rekonstruowane, służą budowaniu nowych narracji, np. poprzez łączenie ich z innymi zdjęciami, w efekcie czego wywiązuje się swoisty „dialog”, są również przetwarzane w pamięci i wyobraźni, by wraz z przywoływanymi przez nie uczuciami, wspomnieniami, myślami, informacjami, stanowiły katalizatory komunikacji terapeutycznej (Weiser, 2017). Podstawową rolą terapeuty jest zachęcanie i wspieranie klienta w osobistych poszukiwaniach na drodze eksploracji oraz interakcji z prywatnymi i rodzinnymi zdjęciami. Każde zdjęcie, jak przekonuje Weiser, to rodzaj autoportretu, zwierciadła przeszłości, przywołującego i ukazującego osoby oraz chwile, które okazały się na tyle wyjątkowe, by zatrzymać je w kadrze. Zbiory fotografii (jak np. albumy rodzinne) stanowią wizualny ślad wielu jednostkowych historii życia. Obok nich również fotografie pochodzące z innych źródeł – takie jak: pocztówki, zdjęcia magazynów, gazet lub fotografie wykonane przez inne osoby – mogą, podobnie jak nasze osobiste i rodzinne zdjęcia, dostarczać bodźców i wskazówek dla interpretacji ukrytych w nich znaczeń (tamże). Prawdziwe znaczenie zdjęcia (i funkcja, jaką pełni ono w pracy terapeutycznej) mniej wyraża się w jego wizualnej postaci, a znacznie bardziej w reakcjach, jakie ono wzbudza zarówno w umysłach, jak i w sercach tych, którzy z nim obcuja. Patrząc na zdjęcie, w spontaniczny sposób tworzymy znaczenia i przypisujemy sensory, które w naszym odczuciu są częścią fotografii (nasza percepcja oraz bagaż indywidualnych życiowych doświadczeń w sposób podświadomy i niejako instynktowny definiują to, co widzimy, i nadają temu określone

ramy). Jak dowiedzieliśmy się z wcześniejszych rozdziałów książki, wycytane przez nas sensory i znaczenia mogą, choć nie muszą, pokrywać się z tymi, które chciał nadać zdjęciu jego twórca (por. tamże). Nasze reakcje na fotografie, które z rozmaitych pobudek uznaliśmy za wyjątkowe i szczególne, potrafią dać świadectwo o nas samych – naszych potrzebach, lękach, życzeniach, niepokojach, pragnieniach, wizjach czy marzeniach – zwłaszcza gdy reakcjom tym towarzyszą optymalne stymulatory w postaci pytań.

2.2. PIĘCIOMODUŁOWY MODEL TECHNIK FOTOTERAPII JUDY WEISER

Każda z pięciu projekcyjnych technik Fototerapii jest powiązana z określonym typem fotografii (zob. Weiser, 1999, s. 13 i nast.). Na potrzeby terapii Judy Weiser wyróżnia w swych publikacjach pięć podstawowych technik, z których każda może być stosowana samodzielnie lub w połączeniu z innymi, w różnych kombinacjach. Możliwe jest również stosowanie technik Fototerapii wraz z innymi technikami arteterapeutycznymi czy interaktywnymi sposobami obrazowania, jak np. videofilmowanie czy kreatywne prezentacje cyfrowe.

Podstawowe techniki Fototerapii są bezpośrednio oparte na relacjach zachodzących pomiędzy osobą a aparatem fotograficznym lub pomiędzy osobą a fotografią. Wykorzystują one odpowiednio (Weiser, 2017):

1. Zdjęcia wykonane samodzielnie lub zdjęcia wybrane z dowolnych źródeł (zarówno spośród fotografii wykonanych przez innych autorów, zdjęć wyciętych z magazynów, gazet, czasopism, zdjęć pochodzących z Internetu, a także spośród przedstawień w formie pocztówek, widokówek, kart z kalendarzy czy np. efektów tzw. cyfrowych kreacji);

2. Portrety, czyli zdjęcia, które zostały wykonane osobie przez innego fotografującego (pozowane lub spontaniczne);

3. Autoportrety, czyli wszystkie rodzaje zdjęć, które osoba wykonała samodzielnie w celu przedstawienia siebie, zarówno dosłownego, jak i metaforycznego;

4. Albumy rodzinne oraz inne autobiograficzne kolekcje (zarówno rodziny biologicznej, jak i innej grupy odniesienia; zgromadzone w albumach, jak i w postaci innych kolekcji, np. zdjęć trzymanyh w portfelach, zdjęć zgromadzonych na dysku komputera, zdjęć zamieszczanych w Internecie, np. w mediach społecznościowych czy w postaci tzw. fotoblogów itp.);

5. Fotoprojekcje, które opierają się na fakcie, że każde zdjęcie jest tworzone przede wszystkim przez procesy aktywnej percepcji oglądającego (nie jest kluczowe, *co* na nim widnieje, lecz bardziej, *o czym* ono opowiada). Technika ta nie jest związana z żadnym konkretnym typem fotografii, lecz z relacją, jaka powstaje pomiędzy obserwatorem a obrazem (np. można wykorzystać zdjęcie wybranych elementów przyrody, by rozmawiać o emocjach czy relacjach, jakie są obecne na danym etapie życia).

Wykonanie lub wybranie konkretnego zdjęcia przez klienta to dopiero początek pracy terapeutycznej. Kolejnym krokiem jest aktywowanie tych obszarów, które są przez zdjęcie przywoływane (może to być m.in. poszukiwanie wizualnych znaczeń, wchodzenie w dialog ze zdjęciem, zadawanie pytań, rozważanie wyobrażonych zmian itd.). To, co dla fotografa jest punktem końcowym (gotowe zdjęcie), w Fototerapii stanowi dopiero punkt wyjściowy (tamże). Większość osób wykonuje i przechowuje zdjęcia niejako machinalnie – na bieżąco nie zastanawiamy się nad ich możliwymi funkcjami i znaczeniami, postrzegając je przede wszystkim w wymiarze pamiątek rodzinnych i w kontekście zachowania trwałości określonej wspólnoty. Utrwalają one różne momenty życia i powiązane z nimi emocje – najczęściej te wyjątkowe i ważne (moglibyśmy je nazwać *dia-fanicznymi*, a więc na wskroś znaczącymi), ale również te przypadkowe i o znaczeniu pierwotnie nieuświadomionym (w tym ujęciu *epi-fanicznymi*, czyli później znaczącymi). Takie biograficzne kolekcje mogą

stać się ważnym elementem pracy terapeutycznej – służącej dotarciu do wrażeń i wspomnień (często głęboko ukrytych), odkrywaniu i nazywaniu emocji, komunikowaniu własnych myśli i odczuć. Jak przekonuje Weiser, zdjęcia niejednokrotnie służą jako namacalne, symboliczne autodefinicje i obiekty przejściowe (*transitional objects*), dając wgląd w sferę myśli i uczuć często nieosiągalny na takim samym poziomie za pomocą słów (por. tamże).

Techniki Fototerapii, biorąc za podstawę określony typ fotografii, będą służyły odpowiednio: analizie samodzielnie wykonanego zdjęcia (lub wybranego z innej kolekcji), analizie portretu, analizie autoportretu, analizie albumu rodzinnego (lub innych zdjęć z rodzinnej/wspólnotowej kolekcji biograficznej), fotoprojeksji, czyli nadawaniu (rzutowaniu) znaczeń względem dowolnie wybranej fotografii.

2.2.1. Fotografie autoformatywne

Fotografia autoformatywna, jak ją określam, jest tutaj odnoszona do zjawiska metaforycznego wyrażania i konstruowania własnej tożsamości (*metaphors of self-construction/self-formation*) (zob. Weiser, 1999, s. 228–284). Różnorodność czynników, które wpływają na kształt konstruktów, jakim jest tożsamość, znajduje odzwierciedlenie w dokonywanych przez nas wyborach – także na płaszczyźnie dokumentowania życia w formie wizualnej. Technika wykorzystująca fotografię autoformatywną bazuje na zdjęciach wykonanych samodzielnie przez daną osobę (klienta) w odpowiedzi na wskazówki terapeuty (doradcy zawodowego, trenera osobistego, coacha itp.) lub zdjęciach przez tę osobę wybranych z innych źródeł, którymi mogą być zdjęcia innych autorów, pocztówki, widokówki, karty okolicznościowe, kalendarze, plakaty, reprodukcje, zdjęcia pochodzące z gazet, magazynów, czasopism, albumów, książek, a także zdjęcia wykonane przez osobę (klienta) poza kontekstem pracy terapeutycznej (np. zdjęcia wyeksponowane w przestrzeni domu lub miejsca

pracy)¹¹. Technikę fotografii autoformatywnych możemy podzielić zatem na dwie kategorie: technikę ekspresyjną (czynną) – angażującą w samodzielne wykonanie zdjęcia, oraz technikę refleksyjną (bierną)¹² – bazującą na zdjęciach pochodzących z pozostałych, wyżej wymienionych źródeł (por. Weiser, 1999, s. 273).

Powyższa technika jest stosowana przede wszystkim w celu:

- rozwijania i kształtowania progresywnej komunikacji,
- dokonywania oceny rzeczywistości (sondowania sytuacji zewnętrznej oraz wewnętrznych reakcji na nią),
- identyfikowania różnic (pokoleniowych, kulturowych, klasowych, rasowych, politycznych, płciowych),
- uważnego sondowania ujawnianych informacji i emocji,
- wyciągania wniosków z życiowych doświadczeń (oraz ich bilansowania),
- wykrywania i wzmacniania motywacji,
- rozwijania autoekspresji i kreatywności,
- rozpoznawania umiejętności i uzdolnień,
- określania celów życiowych,
- określania potrzeb,
- identyfikowania rozbieżności między oczekiwaniami/pragnieniami/potrzebami a rzeczywistością,
- odkrywania systemu wartości (zrozumienia, nazwania i sprecyzowania wartości),
- wzmacniania samooceny i upodmiotowienia (*empowerment*),

11 Możliwe jest również korzystanie z kolekcji zdjęć przygotowanej przez terapeutę (doradcę, trenera, coacha itd.) na potrzeby sesji czy warsztatów.

12 W zaprezentowanym ujęciu technika refleksyjna jest związana ze swoim „zawłaszczaniem” zdjęć wykonanych przez inne osoby. W tym przypadku „zawłaszczenie” zmierza ku wywołaniu pozytywnych, pożądanych zmian. Podobnie sytuacja przedstawia się na gruncie sztuki, gdzie oryginalne zdjęcia bywają twórczo przekształcane czy kompilowane (jak np. przywoływana we wcześniejszych rozdziałach fotografia *Napalm Girl* autorstwa Nicka Uta).

- eksplorowania przeszłości oraz antycypowania przyszłych wydarzeń (w kontekście szans, możliwości, kierunków zmiany),
- zrozumienia własnego typu osobowości (m.in. usposobienia, zainteresowań, stylu uczenia się itd.),
- rozpoznawania wewnętrznych i zewnętrznych barier w rozwoju,
- analizy podejmowanych decyzji i ich oglądu z innych punktów widzenia,
- aktywowania zmian w różnych obszarach życia (relacje, pełnione role, zdrowie, środowisko życia, wiara, rodzina, praca, marzenia, pasje).

Fotografie autoformatywne mogą być analizowane i eksplorowane na wielu poziomach. Zazwyczaj wykonujemy zdjęcia powodowani raczej odczuciami (potrzebą chwili, momentem zachwyty, pragnieniem stworzenia pamiątki) niż samym tylko postrzeganiem obiektów czy sytuacji. Może temu towarzyszyć na tyle głębokie zaangażowanie, że często nie zdajemy sobie sprawy z własnej obecności i nie traktujemy siebie jako uczestników sytuacji czy wydarzenia, które uwieczniamy na fotografii. Nasza samoświadomość w tym względzie natomiast zawsze będzie wyznaczała pewnego rodzaju granicę pomiędzy nami a tym, na co patrzymy poprzez obiektyw aparatu. W obydwu przypadkach zdjęcie „rejestruje” jednak nasz stosunek do świata, miejsc, ludzi, rzeczy i wydarzeń, uwalniając tym samym rozmaite projekcje. W wymiarze terapeutycznym wykonanie (wybranie) zdjęcia – spontanicznie lub w odpowiedzi na konkretne instrukcje terapeuty – umożliwia skonstruowanie i przyjrzenie się wizualnej narracji (*visual story*) dotyczącej tego, co w danym momencie dzieje się w naszym życiu. Pozwala to na realizację jednego ze wskazanych wyżej celów, adekwatnie sformułowanych bądź uszczegółowionych w kontekście jednostkowej sytuacji życiowej (por. tamże, s. 228–274).

Praca z zastaną fotografią autoformatywną, a więc w wariantcie techniki refleksyjnej, może rozpocząć się od zainicjowania rozmowy dotyczącej posiadanych przez osobę

(klienta) zdjęć „zlokalizowanych” w życiu codziennym, np. fotografii, które przechowuje w portfelu, fotografii trzymany na biurku lub w inny sposób wyeksponowanych w przestrzeni domu bądź miejsca pracy, fotografii przypiętych na lodówce, tablicy, lustrze itp. Wspólne przeglądanie takich fotografii umożliwia naturalny i nieinwazyjny przebieg rozmowy – można stawiać pytania dotyczące m.in. tego, kiedy dane zdjęcie zostało wykonane, w jakich okolicznościach, z jakiego powodu, co zmieniło się od czasu jego wykonania, jakie wiąże się z danym zdjęciem wspomnienia, jakie wywołuje w nas odczucia, pod jakim względem jest podobne do innych zdjęć, a na ile się od nich różni, czy stanowi część większej kolekcji? Szczególnie użyteczna i pobudzająca refleksję jest prośba o wybranie tylko jednej fotografii jako najbardziej symbolicznej i znaczącej spośród tych, które osoba (klient) przedstawiła, i uzasadnienie dokonanego wyboru (tamże, s. 246). Kiedy otrzymujemy narrację dotyczącą poszczególnych zdjęć, uświadomionych zostaje wiele aspektów, o których opowiadający mógł wcześniej nie myśleć.

Pytania zadawane na tym etapie powinny dotyczyć równolegle informacji zawartych na zdjęciu oraz towarzyszących im odczuć, np.:

1. Dlaczego wybrałeś/wybrałaś ten moment do sfotografowania?
2. Skąd wiedziałeś/wiedziałaś, że chcesz wykonać zdjęcie właśnie w tym momencie?
3. Jak zdecydowałeś/zdecydowałaś, co i kto znajdzie się w kadrze?
4. Czy fotografowałeś/fotografowałaś spontanicznie czy w sposób zamierzony i planowy?
5. Czy efekt końcowy okazał się tym, czego się spodziewałeś/spodziewałaś?
6. Czy był to efekt zadowalający?
7. Gdybyś mógł/mogła wykonać zdjęcie ponownie, czy zrobiłbyś/zrobiłabyś to inaczej? Jeśli tak, to dlaczego i na czym polegałyby zmiany?

8. Jakie przesłanie chciałeś/chciałaś nadać zdjęciu?
9. Jak inni reagują na wykonaną przez ciebie fotografię?
10. O czym ich zdaniem ona opowiada?

11. Co oznaczają dla ciebie informacje zwrotne na jej temat? (por. tamże, s. 247).

Nie ulega wątpliwości, że niezwykle ważne jest to, co ludzie fotografują, natomiast w kontekście pracy terapeutycznej istotne jest również to, czego nie fotografują lub czego nie dostrzegają w już wykonanych zdjęciach. Sondowanie wypowiedzi w tym właśnie kierunku może okazać się bardzo przydatne – formułowanie pytań zogniskowanych wokół zwyczajowych praktyk fotograficznych może rzucić światło na system wartości danej osoby, jej usposobienie czy niezrealizowane pasje.

Praca z wywołaną fotografią autoformatywną, a więc w wariacie techniki ekspresyjnej, wymaga uwzględnienia takich kwestii jak wola zaangażowania osoby (klienta) w proces fotografowania oraz zakres fotografowanych tematów (niektóre osoby nie czują się komfortowo fotografując innych ludzi, ale wykonywanie zdjęć przyrody, obiektów czy martwej natury nie stanowi dla nich bariery). Istotne jest również uargumentowanie celu, któremu powstanie zdjęcia ma służyć – z perspektywy terapeuty jest to chęć bliższego poznania osoby i jej otoczenia, stylu życia czy zainteresowań (wolna od wszelkich ukrytych intencji, motywów bądź poszukiwania na tym etapie czegoś konkretnego). Tematyka fotografii „zadanej” do wykonania może być zogniskowana wokół miejsc, obiektów i wydarzeń związanych z codziennym życiem lub może dotyczyć bardziej abstrakcyjnych zagadnień, jak np. wspomnienia czy uczucia (zadanie może polegać zarówno na wykonaniu zdjęcia obrazującego to, co wywołuje konkretne uczucie: radości, smutku, złości, obawy, frustracji, lęku itd., jak również zdjęcia ilustrującego obecność wymienionych emocji u innych osób i sposobu ich okazywania)¹³ (por. tamże, s. 250). Wskazówki formułowane przez terapeutę na tym etapie najczęściej mają

¹³ O terapeutycznych korzyściach fotografowania emocji (i nie tylko) pisze m.in. Temple Grandin (2006).

ogólny i szeroki zakres – mogą nakreślać następującą tematykę wykonywanych zdjęć:

- dowolna fotografia dokumentująca to, co przykuło uwagę osoby (klienta),
- „moje życie w dwudziestu ujęciach”,
- „rzeczy, które chciałbym/chciałabym zmienić w moim życiu”,
- „moje pragnienia”,
- „co mnie martwi”,
- „ja, którego/której nikt nie zna”.

Wskazane typy fotografii mogą być stosowane w ramach omawianej techniki, jak również mogą być bazą dla innych technik Fototerapii lub działań kreatywnych czy technik arteterapeutycznych (np. kolaży) (tamże, s. 251–252). Wykorzystywane podczas sesji fotografie mogą zostać wybrane przez terapeutę (spośród kolekcji zdjęć przygotowanych przez klienta) z konkretnego powodu lub mogą zostać wybrane przez klienta z kolekcji przygotowanej przez terapeutę. Korzystając z fotografii wybranych przez terapeutę, można poznać poszczególne emocje, obszary życia klienta lub jego problemy. Utrzymanie skupienia na zdjęciach umożliwia klientom obiektywne omówienie ich reakcji – technika ta jest sposobem na zwrócenie uwagi na sprawy, z którymi klient czuje się niekomfortowo, bez inwazyjnego naruszania integralności jego odczuć i spostrzeżeń. Korzystając z fotografii wybranych przez klienta, terapeuta powinien mniej przejmować się treścią zdjęcia, a bardziej tym, dlaczego zostało ono wybrane, oraz odpowiedziami, jakie stymuluje ono w kliencie. Często za nieuświadomianymi uzasadnieniami wyboru mogą stać ważne aspekty, którymi należy się zająć.

2.2.2. Portret

Bez wątplenia każdy z nas posiada swój portret – zdjęcie, które wykonała nam inna osoba, niezależnie od tego, czy było ono pozowane czy spontaniczne. Również większość

z nas ma określone przekonania na temat tych portretów – sposobu, w jaki nas przedstawiają, momentu, który został uchwycony na zdjęciu, czy roli fotografującego. Technika Fototerapii wykorzystująca portret, czyli zdjęcie wykonane klientowi przez inną osobę (członka rodziny, przyjaciela, nieznanego), dotyczy przede wszystkim (choć nie wyłącznie) portretów spontanicznych, przy założeniu, iż portret pozowany jest w swej formie zbliżony do autoportretu (kolejnej z omawianych w tej części technik), bowiem zachowujemy kontrolę nad procesem jego powstania i pozostaje on niejako w naszym posiadaniu (ponadto mając wiedzę, że jesteśmy w danym momencie pod okiem obiektywu, stajemy się bardziej świadomi postawy naszego ciała, mimiki, gestykulacji, co determinuje nasz sposób bycia i zachowania, które w naturalnym przebiegu mogłyby wyglądać zupełnie inaczej). Również pewna doza współpracy z fotografującym (np. włączenie lub wykluczenie pewnych elementów ze zdjęcia, dobór stroju i/lub makijażu, wybór scenerii bądź tła itd.) wskazuje na chęć stworzenia odpowiedniej inscenizacji dla naszego przedstawienia, a co za tym idzie – konkretnego komunikatu. Portrety spontaniczne natomiast powstają jako zdjęcia nieintencjonalne z naszego punktu widzenia – wykonują je inne osoby, z sobie znanych powodów i motywów. Najczęściej mamy dostęp do takich zdjęć (inni dzielą się nimi z nami), jednak przynależą one do innych, nie do nas (por. Weiser, 1999, s. 187–190).

Technika portretowa jest stosowana przede wszystkim w celu:

- przyjrzenia się sobie z perspektywy innych – wielu różnych – osób (poznania ich punktów widzenia) i skonfrontowania ich z naszymi wyobrażeniami,
- wspierania osobistej ekspresji i swobody w relacjach interpersonalnych,
- odkrycia towarzyszących nam w życiu codziennym, często nieuświadomionych, „zakulisowych motywów” i ich znaczenia (np. elementów wystroju wnętrza naszego domu, usytuowania

w jego przestrzeni określonych przedmiotów, w tym pamiątek, elementów naszego ubioru i częstotliwości korzystania z nich, ulubionych kolorów, roślin, zwierząt itp.),

- wykazania dynamiki w naszych relacjach z innymi (sposób, w jaki odnosimy się do innych, gdy nie wiemy, że jesteśmy obserwowani, różni się od naszego zachowania w chwilach, gdy wiemy, że inni nas obserwują),

- dostarczenia bogactwa informacji na temat emocjonalnych relacji w rodzinie i ich zawirowań, rozkładu władzy w rodzinie, zerwanych więzów emocjonalnych i ich odzwierciedleń (w przypadku pracy terapeutycznej dotyczącej relacji rodzinnych),

- wizualnego przedstawienia zmian zachodzących w wyglądzie zewnętrznym (dającego możliwość obserwowania procesu pogarszania lub polepszania się stanu zdrowia lub prezencji – w związku z chorobą, nałogiem, niepełnosprawnością),

- dostarczenia źródeł do poznania dziedzictwa rodzinnego i własnych korzeni.

Aplikacja portretów do procesu terapeutycznego odbywa się z uwzględnieniem wielopoziomowo ustrukturyzowanej perspektywy. Pierwszy poziom dotyczy rzeczywistej zawartości zdjęcia – przedstawienia osoby sportretowanej i innych elementów obrazu. Na następnym poziomie wprowadzany jest element sondowania znaczeń tych detali w odczuciach i reakcjach klienta. Kolejny poziom odnosi się do roli i funkcji osoby, która wykonała zdjęcie. Ostatni etap dotyczy przyszłych zastosowań zdjęcia-portretu (por. tamże, s. 203–204). Podczas sesji czy warsztatu można pracować na portretach pochodzących z prywatnej kolekcji klienta (lub jego zdjęciach udostępnionych przez inne osoby, w przypadku gdy klient nie posiada ich w osobistym zasobie), jak również na fotografiach portretujących klienta, wykonanych specjalnie na okoliczność pracy terapeutycznej, po uprzednim podaniu konkretnych wyjaśnień i wskazówek (zwłaszcza ze wskazaniem różnicy między portretem a autoportretem).

Jednym ze sposobów na rozpoczęcie pracy z portretem jest poproszenie klienta, by opowiedział o szczegółach widocznych na zdjęciu. Rozmowa może obejmować także okoliczności powstania zdjęcia, reakcje klienta i innych osób na zdjęcie oraz jego fabułę. Na tym etapie pomocne mogą być następujące przykładowe pytania (por. tamże, s. 204):

- Gdzie to zdjęcie zostało wykonane?
- Co tam robiłeś/robiłaś?
- Z jakiego powodu byłeś/byłaś w tamtym miejscu?
- Co się wtedy działo?
- Kto lub co jeszcze znajduje się na zdjęciu? Opowiedz o tych osobach.
- Co wydarzyło się tuż przed i tuż po wykonaniu zdjęcia?
- Co w tym zdjęciu przykuwa uwagę?
- Czy czułeś/czułaś się komfortowo, wiedząc, że jesteś fotografowany/fotografowana?
- Czy sam/sama sfotografowałbyś/sfotografowałabyś siebie w takim ujęciu?
- Gdybyś mógł/mogła zmienić dany element zdjęcia, co by to było i dlaczego?
- Czy sądzisz, że inni oglądający wiedzą, co myślisz o tym zdjęciu?

Powyższe pytania odnoszą się do poziomu wizualnego kontekstu zdjęcia. Na kolejnym poziomie eksploracji zdjęcia – odczytywania oryginalnych znaczeń i ich wpływu na odczucia – można sformułować przykładowo następujące pytania (por. tamże, s. 205):

- Na ile wykonany portret odpowiada twoim wyobrażeniom i oczekiwaniom?
- Czy coś wygląda inaczej niż się spodziewałeś/spodziewałaś?
- Na ile zmienia to dla ciebie znaczenie zdjęcia?
- Czy podobają ci się nastrój i atmosfera uchwycone w obiektywie przez fotografa?
- Czy uważasz, że fotograf przedstawił wiernie twój portret?

- Czy portret przedstawia twoje naturalne czy upozowane zachowanie?
- Jakie przesłanie niesie ze sobą to zdjęcie? Co o tobie mówi?

2.2.3. Autoportret

Autoportret to technika, która wykorzystuje dowolny styl fotografii, który dotyczy samopostrzegania własnego „ja”. Samopostrzeganie jest dobrym sposobem dokonania auto-reprezentacji i może zostać ono wyrażone jako rzeczywista reprezentacja (autoportret jako zdjęcie przedstawiające nasz wizerunek, które sami sobie wykonaliśmy), metaforyczna reprezentacja (autoportret bez naszego wizerunku – każda fotografia czy innego rodzaju obraz prezentujący naszą osobowość czy tożsamość lub tzw. autoportret wyobrażony) bądź dowolna kombinacja tych dwóch wariantów. W praktyce autoportrety mogą być samodzielnie inicjowane przez klienta, wykonywane pod nadzorem terapeuty lub nawet przydzielane jako praca domowa. John Suler sugeruje, że autoportrety mogą być sposobem, w jaki osoba fotografująca próbuje zilustrować konkretny aspekt samej siebie. Większość fotografujących nie jest świadoma wszystkich aspektów swojej osobowości, które ujawnia wykonane przez nich zdjęcie – zatem im bardziej dana fotografia jest sondowana, tym lepiej mogą za jej pośrednictwem zrozumieć siebie i swoją sytuację. Wykorzystując to zjawisko, terapia może uwzględniać także etap dyskusji na temat planowania autoportretu lub pracy z autoportretami wyobrażonymi (Suler, 2009, s. 339–344; por. także Weiser, 1999, s. 125). Kwestią powszechnie poruszaną w psychoterapii jest osobisty wgląd, zrozumienie własnego ja. Dzięki planowaniu, tworzeniu, oglądaniu i pracy z autoportretami klient jest w stanie samodzielnie eksplorować temat w sposób pogłębiony, co okazuje się pomocne w rozmowie na temat sposobu, w jaki postrzega samego siebie. Ten sposób pracy może przyczynić się do podniesienia

poczucia własnej wartości i pewności siebie. Autoportret nie oznacza wiernego odwzorowania (np. w kontekście swojego wyglądu), obiektywność nie jest jego dystynktywną cechą. Jako że stwarza możliwość symbolizowania siebie we własnym, prywatnym języku, wpływa na zwiększenie potencjału i samowiedzy dzięki możliwości przyjrzenia się sobie z zewnątrz – pod tym względem reprezentuje nasze myśli zogniskowane wokół tego, co chcemy na swój temat przekazać. Samopozostawanie bowiem kształtuje sposób, w jaki definiujemy siebie, oraz jak kształtujemy zewnętrzne reprezentacje naszej tożsamości, mając na uwadze to, by były one czytelne dla innych osób.

Technika autoportretowa jest stosowana zatem w następujących celach (por. Weiser, 1999, s. 120–186):

- pogłębionego rozumienia siebie (skonfrontowania i wyodrębnienia pełnionych przez siebie w życiu ról),
- zwiększenia samoświadomości w kontekście rozwoju osobistego,
- poznania swoich mocnych i słabych stron, szans i ograniczeń (oraz wszystkich nieuświadomionych czynników, które się z nimi wiążą),
- rozwijania i wzmacniania zdolności dostrzegania i rozpoznawania własnych reakcji,
- aktywowania procesów samoakceptacji, kształtowania pewności siebie i poczucia własnej godności,
- odnajdywania (wyznaczania) granic w relacjach interpersonalnych,
- autowalidacji uczuć i reakcji,
- wyznaczania sobie celów,
- kształtowania asertywnych zachowań,
- wizualizacji przemian życiowych,
- ilustrowania stanów emocjonalnych.

Autoportretem w pracy terapeutycznej może być pojedyncze zdjęcie, jak również seria zdjęć wykonanych w odstępach czasu (szczególnie gdy temat dotyczy przemian w życiu). Pracując z serią autoportretów, można wprowadzić element

metaforycznego wyrażenia obecnej sytuacji, umieszczając jej ilustrację na dwubiegunowym kontinuum – po uprzednim wyborze zdjęć-autoportretów, które będą symbolizowały jego krańce. Autoportret umieszczony pomiędzy nimi może reprezentować swoisty kompromis wobec tych dualności (przykładowo: „moje życie teraz” vs „mój wymarzony cel”; „ja i moja praca” vs „ja i mój czas wolny”; „ja i przyjaciele” vs „ja i rodzina”; „moje szanse” vs „moje ograniczenia”; „moje męskie cechy” vs „moje żeńskie cechy”; „moja cielesność” vs „moja duchowość”) (por. tamże, s. 132–133).

2.2.4. Album rodzinny i fotografie (auto)biograficzne

Niniejsza technika jest oparta na wykorzystaniu rodzinnych albumów i innych fotografii autobiograficznych. Albumy rodzinne lub dowolne fotografie zgromadzone na przestrzeni lat pokazują, kto i co jest cenne w naszym świecie, składają się one na historię życia danej osoby, mogą również odzwierciedlać aktualny styl życia. Kolekcje te składają się ze zdjęć, które zostały świadomie zgromadzone (zapisane, wywołane, utrwalone) w intencji zachowania ich na zawsze. Korzystanie z internetowych sieci społecznościowych, takich jak m.in. Facebook i Flickr, stało się nowoczesnym, technologicznym sposobem publikowania i tworzenia albumów, a zatem może być również wykorzystywane terapeutycznie.

Podczas gdy pozostałe cztery techniki zasadniczo odnoszą się do badania jaźni, to praca z albumami rodzinnymi i innymi fotografiami autobiograficznymi adresowana jest do wielu pokoleń osób, które są z nami związane bezpośrednio i pośrednio. Każde zdjęcie, które dotyczy klienta, w tym te, które klient sam wykonał, można zbadać pod kątem wglądu w rolę pełnioną zarówno w rodzinie, jak i w każdej innej relacji uwiecznionej na fotografii. Ponieważ albumy rodzinne są tworzone na przestrzeni wielu lat i zawierają znaczące dla wspólnoty fotografie, stanowią wspaniałe źródło do obserwowania wzajemnych powiązań między światem danej

osoby a przestrzenią życia wspólnoty, jak również przyglądania się temu, jak z upływem czasu i nabywania doświadczeń zmieniły się nasze indywidualne i rodzinne historie. Fotografie rodzinne dokumentują bieg życia, wierzenia i wartości rodziny oraz jej członków, niektóre z nich mogą obejmować całe pokolenia. Lepsze zrozumienie otoczenia i środowiska życia jest często wartościowym dodatkiem podczas terapii. Należy jednak zawsze brać pod uwagę status osoby (lub osób), która tworzyła album, decydując o tym, jakie zdjęcia mają w nim zostać umieszczone. Podczas gdy album odnosi się do wszystkich osób, których zdjęcia zostały w nim zamieszczone, to najważniejsza refleksja dotyczy osoby, która wybrała konkretne zdjęcia i sposób (np. kolejność, wzajemne położenie) ich prezentacji w albumie – kontrolując świadomie bądź nieświadomie kształt narracji.

Praca z albumem rodzinnym i zdjęciami autobiograficznymi jest wykorzystywana w celu:

- przeanalizowania relacji panujących w rodzinie (lub innej biograficznej grupie odniesienia),
- poznania sposobu kształtowania rodzinnej (wspólnotowej) narracji,
- wywołania i analizy wspomnień (praca „nad” i „z” pamięcią),
- (re)konstruowania własnej tożsamości,
- przekrojowego podsumowania dotychczasowego życia,
- rozpoznania źródeł własnych reakcji na rozmaite sytuacje.

Jednym ze sposobów na rozpoczęcie pracy z albumem rodzinnym, po zapoznaniu się z jego linearną narracją, jest sformułowanie ogólnych pytań, które mogą brzmieć następująco (Weiser, 1999, s. 311–313):

- Czy w albumie znajdują się zdjęcia, których usunięcie spowodowałoby, że narracja w nim przedstawiona byłaby oddana bardziej wiernie i zgodnie z rzeczywistością?
- Jakich zmian dokonałbyś/dokonałabyś w albumie? Jakie miałyby to znaczenie dla innych?

– Czy dostrzegasz teraz w albumie zdjęcia, których wcześniej nie zauważyłeś/zauważyłaś?

Mniej ogólne pytania mogą służyć poszukiwaniu swoistych motywów, skryptów czy międzypokoleniowych transmisji wzorów zachowań, np. (por. tamże):

– Co obserwujesz w relacjach osób przedstawionych na zdjęciu: kto obok kogo stoi, czy te same osoby zawsze występują razem na fotografii czy osobno, jakie uczucia sobie okazują osoby przedstawione na zdjęciu – czułość, sympatię czy raczej unikanie, dystans?

– Kogo nie ma na zdjęciach w albumie, a twoim zdaniem powinien się w nim znaleźć?

– Czy znajdują się w albumie zdjęcia, które zrobiono „na pokaz”? Czy twoim zdaniem powinny zostać z niego usunięte? Dlaczego?

– Czy zdjęcia różnią się między sobą, w zależności od tego, kto je wykonał? Na czym polegają te różnice?

– Czy zdjęcia z rodzinnych uroczystości lub ważnych wydarzeń wykazują jakąś regularność, czy mają swój „rytm”? Na czym on polega?

– Czy w albumie dostrzegalne są przerwy w narracji – okresy, kiedy żadne zdjęcia nie zostały w nim zamieszczone? Na co te luki w czasie mogą wskazywać?

– Czy w sekwencji zdjęć zawsze występują te same osoby? Czy ktoś jest nieobecny przez jakiś czas? Czy pojawia się na zdjęciach ponownie, w późniejszym okresie?

2.2.5. Fotoprojekcja

Każde zdjęcie stanowi ramę dla selektywnie wybranych informacji. Oglądające je osoby reagują zarówno na jego jawną, jak i ukrytą warstwę. Poszukiwanie, odczytywanie czy rozumienie sensu dostarczanego przez fotografię jest zawsze procesem indywidualnym i niepowtarzalnym. Dwie osoby patrzące równocześnie na tę samą fotografię mogą na nią reagować w zupełnie odmienny sposób – odczytanie zdjęcia

może także za każdym razem dostarczać innych wrażeń, które nigdy nie będą znane nikomu, poza nami. Jak dowodzi Judy Weiser, na tym właśnie polega unikalna moc terapeutycznego zastosowania zdjęć, dzięki którym uzyskujemy dostęp do nieuświadomionych pokładów naszych uczuć, myśli, wspomnień, wartości, przekonań czy reakcji. Projekcyjne techniki Fototerapii angażują zarówno czynne, jak i bierne aspekty projekcji, de-kodowania, de-konstruowania emocjonalnej zawartości zdjęcia, które działa stymulująco na proces tworzenia i odczytywania znaczeń, co do których mamy przekonanie, że są oryginalnie osadzone w danej fotografii (Weiser, 1999, s. 56–61). W koncepcji Weiser nie ma znaczenia, na jakim typie zdjęć pracujemy – niemniej dla odróżnienia fotoprojekcji od wyżej omówionych technik (w których projekcja jest w naturalny sposób obecna) przyjmuję, że niniejsza technika bazuje wyłącznie na zdjęciach pochodzących z dowolnych źródeł zewnętrznych: fotograficznych zasobów innych autorów, zdjęć wykonanych przez inne osoby, kolekcji czy zestawów zdjęć opracowanych przez terapeutę (doradcę, trenera, coacha itd.), reprodukcji fotograficznych, zdjęć z gazet, czasopism, magazynów, biuletynów, kalendarzy, albumów tematycznych bądź okolicznościowych, pocztówek, widokówek czy książek (por. tamże, s. 61). Wymienione źródła, jak opisano wcześniej, mogą zostać wykorzystane także w technice fotografii autoformatywnej oraz technice autoportretu – w wariacie autoportretu metaforycznego (bez wizerunku) lub wyobrażonego (z wizerunkiem w konkretnej inscenizacji), jako tzw. źródła zastane (powstałe bez udziału i woli osoby, która wybrała i stosuje je na potrzeby terapii, warsztatu, szkolenia, samorozwoju). Szczególnie w tym drugim przypadku, kiedy mówimy o autoportrecie metaforycznym, niezwykle często przedmiotem wyboru i narzędzia pracy stają się zdjęcia elementów przyrody (np. rośliny, drzewa, kwiaty, pejzaże, zwierzęta), mające symbolizować daną osobę (cechy jej charakteru, usposobienie, obecną sytuację życiową itd.). W istocie fotoprojekcja może stanowić wstęp do dalszej pracy terapeutycznej

czy warsztatowej z wykorzystaniem pozostałych technik, na bardziej zaawansowanym i uszczegółowionym poziomie – w zależności od tego, jakie ujawni płaszczyzny eksploracji.

Pracę w technice fotoprojektacji możemy rozpocząć od dokonania wyboru, przez klienta czy uczestników warsztatu, kilku zdjęć (pochodzących najczęściej z większej kolekcji, np. gotowego zestawu specjalnie przygotowanego pod kątem sesji, warsztatu czy szkolenia), które najlepiej będą odpowiadały wybranemu tematowi czy postawionym pytaniom, np.:

– Które z zaprezentowanych (w przypadku kolekcji) zdjęć najbardziej ci się podobają?

– Które ze zdjęć najmocniej przyciąga twoją uwagę?

– Które ze zdjęć mogłoby być twoim metaforycznym autoportretem?

– Autorem/autorką którego ze zdjęć chciałbyś/chciałabyś być?

– Które ze zdjęć rzuca ci wyzwanie?

– Które ze zdjęć chciałbyś/chciałabyś zatrzymać na dłużej?

– Które ze zdjęć wyraża twoje aktualne uczucia?

– Które ze zdjęć podoba ci się najmniej?

– Którego zdjęcia na pewno nie wybrałbyś/nie wybrałabyś?

Przy tworzeniu kolekcji i zestawów zdjęć, wykorzystywanych później w pracy indywidualnej czy grupowej, warto zadbać o ich różnorodność. Komponując dany zestaw, dobrze mieć na uwadze fotografie przyrody ożywionej i nieożywionej, które są dobrym pretekstem do rozmowy o emocjach, uczuciach i relacjach z innym ludźmi, jak również zadbać o uwzględnienie w zestawie zarówno zdjęć barwnych, jak i czarno-białych, współczesnych i pochodzących z przeszłości, takich które w naszym odbiorze są interesujące (i z którymi chcielibyśmy pracować), oraz takich, które uznajemy osobiście za nieciekawe (których sami nie wybralibyśmy do pracy). Przygotowywane przez nas zestawy mogą być też zorganizowane tematycznie, np. „czas wolny”, „ludzie”, „świat”, „odległe krainy”, „kształty”, „podróże”, „przygody”, „wizje”, „ścieżki” itp.

2.3. ZASADNOŚĆ TERAPEUTYCZNEGO ZASTOSOWANIA TECHNIK FOTOTERAPII

Wprowadzenie fotografii, jako bodźca projekcyjnego, do procesu terapii otwiera nowe możliwości zarówno po stronie terapeuty, jak i po stronie klienta. Z punktu widzenia procesu terapeutycznego pomaga w eksploracji podświadomego systemu wartości klienta, przyczynia się także do ujawnienia symbolicznej „podskórnej mapy”, odzwierciedlającej, w jaki sposób klient postrzega (konstruuje) otaczający go świat, innych ludzi i definiuje ich obecność, jakie wywołuje to w kliencie reakcje. Wywołane za pośrednictwem fotografii efekty – w postaci konkretnych poglądów i postaw – przekładają się na przebieg oceny kierowanych pod adresem klienta wypowiedzi czy działań, jakie inne osoby względem niego podejmują, a także na kształt oczekiwań klienta wobec innych i samego siebie (por. Weiser, 2017). Należy mieć na uwadze fakt, że znaczenie danego zdjęcia o wiele bardziej uzależnione jest od tego, o *czym* ono jest (w sensie emocjonalnym, na poziomie intuicji) niż od tego, *co* na nim jest (w sensie wizualnym, na poziomie intelektu). Fotografia przywołuje zazwyczaj głęboko osadzone myśli, wspomnienia i uczucia, ukryte na tyle abisalnie, że nie mogłyby niejednokrotnie zostać świadomie przypomniane czy uwolnione. Poprzez bodziec projekcyjny w postaci zdjęcia, odkrywana o nim „prawda” powstaje selektywnie – przechodzi bowiem przez filtry, które klient-obszawator nakłada na zdjęcie, jednocześnie aktywnie tworząc znaczenia. „Prawda” przypisana do konkretnego zdjęcia (jego przekazu) będzie zatem zawsze relatywna – uzależniona od tego, kto na nie patrzy, przypomina sobie czy na bieżąco wykonuje (por. tamże). Sugestywnie objaśnia to Judy Weiser:

Noszę soczewki kontaktowe, które są delikatnie zabarwione na jasnyniebieski kolor (po to, aby łatwiej było je znaleźć gdy upadną – nie ma już zresztą w sprzedaży zupełnie przezroczystych).

Przez cały dzień pozwalają mi lepiej koncentrować się na świecie i dopiero wieczorem, gdy je zdejmuję zauważam, że nagle wszystko dookoła jest odrobinę jaśniejsze, z lekkim odcieniem żółtego. Zdaję sobie wtedy sprawę, że przez te wszystkie godziny spędzone z soczewkami na oczach, widziany przez mnie świat miał nieco inny kolor niż ten „prawdziwy”. Mózg podświadomie przystosowuje się do tej sytuacji, w końcu nie zauważam „niebieskości” soczewek tak długo, jak mam je na oczach. Nikt inny nie postrzega świata tak jak ja, a także nie wie, że widzę ich i wszystkie inne elementy dzielonego przez nas świata poprzez moje jasnyniebieskie soczewki. Każdy z nas patrzy na świat przez wiele warstw podobnych soczewek, tyle że podświadomych. Umieściły nam je na oczach kultura, rodzina, kraj, klasa czy kolor skóry. Wszystkie poglądy i przekonania, a nawet kategorie naszego języka tworzą filtry, przez które postrzegamy i definiujemy to, co naszym zdaniem istnieje „tam na zewnątrz”, jako obiektywnie dostępne w swojej prawdziwej formie (Weiser, 2017).

Jasna komunikacja, jako szczególny element sesji terapeutycznej, wymaga uświadomienia sobie przez klienta, że jego perspektywa nie jest jedynym „słusznym” sposobem patrzenia na świat. Dla terapeuty oznacza to znalezienie metody, która unaoczní, że znaczenie danej sytuacji jest zindywidualizowane i uzależnione od postrzegania jej przez obserwatora, którego pole widzenia nie jest nieograniczone – wynosi wszakże od 180 do 200 stopni. Fototerapia jako metoda wykorzystująca pięć różnych technik spełnia ten wymóg, umożliwiając klientowi skonfrontowanie różnych filtrów (osobistych, kulturowych, społecznych, etnicznych, politycznych, wyznaniowych itd.) oraz zrozumienie faktu, że ta sama fotografia może mieć wiele znaczeń (czasem zupełnie niezależnych od pierwotnego zamysłu jej autora) – a co za tym idzie, również zaakceptowanie tej zasady na płaszczyźnie holistycznego postrzegania i funkcjonowania w świecie, bez umniejszania czy dewaluowania indywidualnego stylu bycia, myślenia, odczuwania, jako jednej z wielu możliwych perspektyw.

Tabela 1. Wydarzenia stanowiące „kamienie milowe” terapeutycznych kontekstów fotografii

Data	Wydarzenie	Znaczenie
1	2	3
1826/1827	J. N. Niepce wykonuje techniką mechaniczną pierwsze zdjęcie: <i>Widok z okna w Le Gras</i>	Początek techniki reprodukcji obrazów
1839	L. J. D. Daguerre prezentuje dagerotyp	Początek nowoczesnej fotografii
1844	W. H. F. Talbot wydaje pierwszą książkę ilustrowaną zdjęciami: <i>The Pencil of Nature</i>	Wkroczenie fotografii w przestrzeń społeczno-kulturową
1856	Hugh W. Diamond przedstawia przed Royal Society w Londynie referat zatytułowany „On the Application of Photography to the Physiognomic and Mental Phenomena of Insanity”, inicjując wprowadzenie fotografii do praktyki leczenia zaburzeń psychicznych	Pierwsze zastosowanie fotografii w psychiatrii i praktyce klinicznej
1879	Wilhelm Wundt otwiera na Uniwersytecie Lipskim pierwszą pracownię psychologiczną	Początek psychologii naukowej
1888	Firma Kodak, założona przez George’a Eastmana, wprowadza do sprzedaży pierwszy aparat małoobrazkowy dla amatorów	Skomercjalizowanie fotografii w wymiarze społecznym
1973	Robert Akeret publikuje pracę <i>Photoanalysis</i>	Zastosowanie fotografii rodzinnych w psychoterapii
1977	Stanley Milgram pisze serię artykułów poświęconych psychologicznym wymiarom fotografii	Psychologia dostrzega w fotografii nośnik i źródło zakodowanych informacji personalnych

1	2	3
1978	John Szarkowski publikuje pracę <i>Mirrors and Windows</i>	Rozróżnienie obiektywnej i subiektywnej natury zdjęć
1983	Joel Morgovsky prezentuje na Uniwersytecie Yale pracę <i>Noses on our faces. The Non-Use of Photography in Psychological Research and Practice</i>	Pierwsza formalna prezentacja przyszłej metodologii „czytania obrazów”
1984	Joel Walker publikuje zestaw “The Walker Visuals”	Pierwsze użycie fotografii w postaci niejednoznacznych bodźców w praktyce klinicznej (pierwszy wystandaryzowany zestaw fotografii)
1999	Judy Weiser publikuje pracę <i>PhotoTherapy Techniques. Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums</i>	Pierwszy koherentny system terapeutycznego zastosowania fotografii w psychiatrii

Źródło: opracowanie własne na podstawie Morgovsky, 2007.

Część 3

Fotografia w perspektywie pedagogicznej

*Analfabetami przyszłości
będą ludzie, którzy nie wiedzą nic o fotografii,
a nie ci, którzy nie opanowali
sztuki pisania*

Walter Benjamin, „New Things About Plants”

WPROWADZENIE

W polskim piśmiennictwie możemy znaleźć wzmianki na temat zastosowania fotografii w terapii przez sztukę (zob. m.in. Szulc, 1994; Karolak, 2014) czy psychiatrii (zob. Janicki, 1990). Rzadko jednak w przypadku przywołanych tytułów arteterapii mówi się o Fototerapii¹ jako odrębnej dziedzinie

1 W książce stosuję określenia „Fototerapia” oraz „techniki fototerapeutyczne”, będące tłumaczeniami z języka angielskiego nazw powiązanych z koherentnym systemem stworzonym przez Judy Weiser – *PhotoTherapy*. W polskim piśmiennictwie określenie „Fototerapia” było do tej pory najczęściej utożsamiane ze światłolecznictwem, czyli helioterapią – wykorzystującą światło o różnym natężeniu w leczeniu schorzeń. Fototerapię i techniki fototerapeutyczne należy odróżnić również od „foto(grafo)terapii – jest to określenie będące spolszczeniem angielskiego terminu *PhotoTherapy* pojawiającego się w literaturze arteterapeutycznej, zawężającego jednak istotę technik Fototerapii, sytuując je wyłącznie w obszarze terapii przez sztukę i akcentując akt tworzenia fotografii lub

terapii, bowiem to głównie arteterapeuci wykazują zainteresowanie aplikacją zdjęć do swojej pracy i obszaru refleksji, głównie w przedmiocie kulturoterapii.

Ze względu na swoje właściwości stymulujące fotografia ułatwia i wspiera osiąganie różnego rodzaju celów w zakresie oddziaływań edukacyjnych (nauczania i wychowania). Może pełnić m.in. następujące funkcje:

- estetyczną,
- poznawczą,
- osobotwórczą,
- aksjologiczną,
- integracyjną,
- ludyczną.

Przyglądając się fotografii i temu, co ma do zaoferowania, z perspektywy pedagogicznej, można wskazać na jej aspekty wspierające szeroko rozumianą komunikację – zarówno indywidualną (rozwijanie umiejętności werbalnych, autoprezentacji, śmiałości w wypowiedzaniu się, wzmacnianie wiary w zdolności twórcze), jak i grupową (rozwijanie tolerancji i akceptowania perspektywy wnoszonej przez inne osoby, moderowanie procesu integracji społecznej), a w jej ramach także specjalne potrzeby komunikacyjne, które mogą wynikać z ograniczeń fizycznych, poznawczych lub potrzeb emocjonalnych, gdy dana osoba ma trudności z dostępem do języka, niezbędnego do wyrażenia swoich myśli i uczuć. Różne obrazy mogą działać jako substytut komunikacji werbalnej, oferując język wizualny i sposób przekazywania emocji. Można je stosować w sensie metaforycznym, co umożliwi danej osobie przemawianie „poprzez” obraz, lub jako narzędzie organizowania i konstruowania tego, co jest w danym momencie przedmiotem poznania, wzmacniając zarówno budowanie struktury wypowiedzi, jak i bieżące skupienie na rozmowie.

prac z ich wykorzystaniem, co nie jest jedyną właściwością Fototerapii jako takiej; jej zakres jest o wiele szerszy.

Fotografia wspomaga pamięć i procesy reminiscencyjne – fotografowanie i tworzenie obrazów często stosuje się u osób, które mają problemy z pamięcią, jako sposób na aktywne wspomnianie i budowanie narracji. Obrazy mogą wywoływać wspomnienia i umożliwiają umieszczenie ich w „kontekście wizualnym” (Berman, 1993, s. 146), pomagając tym samym w budowaniu i rekonstruowaniu opowiadań (Lemon, 2007, s. 179). Wykorzystywanie fotografii w ten sposób jest najczęściej kojarzone z czynnościami wspomagającymi osoby cierpiące na demencję, u których aktywuje proces rekolekcji, podtrzymywanie rozmowy, budowanie relacji i własnego wizerunku. Berman wskazuje również na wartość tego medium dla osób doświadczających amnezji, w przypadku których fotografie mogą pomóc przywrócić utracone poczucie siebie. Tam, gdzie nie ma pamięci o przeszłości, obrazy sprzyjają budowaniu obrazu siebie (Berman, 1993, s. 148).

Fotografia może promować poczucie własnej wartości. O ile inne kreatywne działania mogą sprzyjać uczuciu spełnienia, o tyle fotografia może pomagać również w budowaniu zaufania i wzmacniać samoocenę. Dokonuje się to na wielu poziomach. Na przykład poczucie odniesionego sukcesu może wynikać z jakości finalnego wytworu (zdjęcia) lub być związane z doskonaleniem nowej umiejętności (uczestniczeniem w szkoleniach, warsztatach, plenerach). Jak podkreślono w pierwszej części książki, wykonanie nawet najprostszego zdjęcia nie jest uzależnione od posiadania złożonej wiedzy technicznej związanej z budową aparatu czy znajomością zasad kompozycji. Fotografia pozwala natomiast na wykorzystanie aparatu fotograficznego jako inicjalnego instrumentu, a to jest idealne dla osób, które nie mają zaufania do korzystania z innych mediów artystycznych lub nie posiadają uzdolnień plastycznych. Poprawa poczucia własnej wartości może zatem wynikać z opanowania techniki fotograficznej, jak również z przyjemności czerpanej z wykonywania zdjęć, oglądania ich, tworzenia albumów, dzielenia się nimi.

Fotografia służy także zapewnieniu spójności i wspiera rozwój pozytywnych relacji interpersonalnych. Upublicznianie zdjęć i opowiadanie o nich jest aktem dzielenia się z innymi tym, kim jesteśmy i co jest dla nas ważne. Udostępnianie fotografii innym zachęca do rozpoczęcia dialogu, który odbywa się w tym samym czasie, gdy słuchamy opowieści płynącej ze zdjęcia (Berman, 1993, s. 58). W obrębie grupy ta wzajemna relacja zostaje zintensyfikowana, kiedy uczestnicy poznają siebie nawzajem poprzez kontakt ze zdjęciem – czyli oglądanie go i mówienie o nim. Obrazy te mogą tworzyć podobieństwa, powiązania między członkami grup, zapewniać klimat wzajemnego zaufania i zrozumienia. Poza pracą z grupą fotografia może stanowić środek do nawiązywania kontaktów z przyjaciółmi i rodziną, oferując rozrywkę i przestrzeń dla wspólnych spotkań, podczas których tworzy nowe obrazy i przywołuje wspomnienia na podstawie już istniejących. Grupy stanowią naturalne miejsce dla osób pragnących wyruszyć w drogę samopoznania, ponieważ zapewniają przestrzeń do analizowania problemów z wielu perspektyw. Irvin Yalom (1975) pisze o odbudowujących i leczniczych właściwościach grup, podkreślając ich rolę w przekazywaniu informacji, wszczepianiu nadziei i rozwijaniu samoświadomości poprzez spójność grupową. Proces dzielenia się obrazami w oferowanej przez grupę atmosferze wsparcia może wzmocnić pewność siebie danej osoby, umożliwić jej autoidentyfikację dzięki poznaniu doświadczeń innych osób czy zniwelować izolację. Grupy stanowią okazję do budowania relacji, zarządzania konfliktami, wyrażania uczuć i zabawy. W różnych okresach członkowie grupy mogą przyjmować rozmaite role: powiernika, krytycznego widza, słuchacza, doradcy, pocieszyciela, pomocnika i przyjaciela. Z biegiem czasu ten proces sprzyja budowaniu zaufania i poczucia własnej wartości. Praca z zespołem czy klasą uczniów, angażująca udział fotografii, zwiększa szanse na ujawnianie się różnorodnych opinii i punktów widzenia, a także kreatywności. Ponadto stwarza większe możliwości na udzielanie wypowiedzi (często bardzo odważnych)

z indywidualnej perspektywy oraz na ujawnianie (nierządko wobec samych siebie) nowych, dotychczas nieuświadomionych punktów widzenia (por. Raniszewska, 2016). Ogromną zaletą pracy grupowej skupiającej się na fotografii jest to, że w wielu grupach dobrze się odnajdują osoby, które potrafią dawać i brać w równej mierze, a to z kolei zwiększa poczucie własnej skuteczności oraz zmniejsza nadmierną ufność lub zależność od jednej osoby. Jeśli jednak podczas spotkania warsztatowego okaże się, że indywidualne potrzeby członków nie są spełnione, można rozważyć łączone podejście, z kilkoma indywidualnymi sesjami działającymi równoległe i komplementującymi pracę grupową. Zapewnia to wszystkim uczestnikom środki odzwierciedlające proces grupowy, identyfikujące, angażujące w dalsze poszukiwania edukacyjne (por. Craig, 2009).

Fotografia oferuje środki do komunikowania o tym, co jest dla nas ważne. Na tym poziomie treść zdjęcia daje wyobrażenie tego, co fotograf uznał za znaczące. Być może przekazuje także konkretne upodobania i niechęci, informacje o tym, kto jest ważny w jego życiu, lub o miejscach, które ceni. Można wiele uzyskać, korzystając z istniejącej kolekcji fotograficznej danej osoby, gdy oferuje się możliwość przekazania za pośrednictwem fotografii tego, *co* jest istotne w jej życiu (i czym tak naprawdę *jest życie*). Jako przykłady podajmy prace M. S. Percy (1995) i T. B. Rampton (2007) – poświęcone zjawisku bezdomności wśród dzieci oraz funkcjonowaniu w rodzinie wychowującej dziecko z zespołem Downa.

Fotografia stwarza możliwość wspierania procesu zmian – obrazy mogą równocześnie odzwierciedlać i aktywować zmiany. Stanowią one punkt wyjścia w procesie identyfikacji, tworzenia tożsamości, wyznaczania celów i umożliwiają stworzenie konkretnej reprezentacji tego, co dana osoba lub grupa stara się osiągnąć. Jak wspomniano wcześniej, proces tworzenia obrazu ma tę dodatkową zaletę, że pozwala rejestrować zmiany i procesualność, co z kolei stanowi źródło motywacji, demonstrując pełen zakres dokonujących się na bieżąco transformacji, przewyciężanych trudności bądź

słabości, osiąganym wyników. Fotografia jest zatem doskonałym medium do wykorzystania w pracy z grupami ludzi, którzy chcą wprowadzić jakąś formę pozytywnej zmiany w swoim życiu. Rezultaty tego mogą być ważne na poziomie indywidualnym, ale także na poziomie społecznym (gdy fotografia jest wykorzystywana jako katalizator zmian społecznych).

Fotografia promuje także rozwijanie hobby, dostarczając środków do angażowania się w nowe zainteresowania lub zajęcia rekreacyjne. Jeśli praca z fotografią jest stosowana w obrębie sformalizowanej grupy, program jej działań nie kończy się wraz z zakończeniem projektu, lecz może stanowić punkt odniesienia dla innych grup, zachętę do budowania dalszych sieci społecznościowych i kontynuowania własnej twórczej działalności. Fotografia oferuje także środki do wyjścia poza sytuację, która jest związana z określonymi kompetencjami, np. na gruncie zawodowym, i zdobycia dodatkowej wiedzy stanowiącej doskonałe narzędzie do refleksji i angażowania się w praktyki niezbędne do rozwoju zawodowego.

Poziom zaangażowania w media i wielowymiarowy charakter procesu tworzenia obrazu przynoszą głębokie zrozumienie, które nie występuje w wielu tradycyjnych modelach refleksji. Wysoce pomysłowy proces poszukiwania i odnajdywania obrazów w przestrzeni życia codziennego może wspierać ogląd wielu trudnych sytuacji z różnych punktów widzenia – dzięki sięganiu bezpośrednio do głębszych procesów refleksyjnych, wspomaganie planowania działań, dostarczaniu nowych bądź alternatywnych rozwiązań oraz uczeniu różnych sposobów reagowania i zachowania w danej sytuacji.

W tej części książki zaprezentowano przykładowe konteksty i obszary pracy ze zdjęciami, które wpływają w sposób zarówno pośredni, jak i bezpośredni na praktykę pedagogiczną. Ich aplikacje w postaci ćwiczeń do wykorzystania podczas lekcji, zajęć pozaszkolnych, warsztatów czy samodzielnej pracy, znajdują się w aneksie. Punktem odniesienia

dla rozwijanej problematyki jest współczesny zakres kompetencji wizualnych oraz, przybliżony w poprzedniej części, pięciomodułowy model technik Fototerapii i model Fotografii Terapeutycznej – służące w odniesieniu do analizowanych zagadnień, podnoszeniu dobrostanu biopsychospołecznego w wymiarze niewymagającym interwencji terapeutycznej.

3.1. ASPEKTY PRACY EDUKACYJNEJ

Psychologia opisuje język i wizualizację jako dwa podstawowe sposoby, jakie nasz umysł stosuje do zarządzania wspomnieniami i przetwarzania informacji. Niektórzy badacze nazywają je „systemami werbalnymi” i „obrazami mentalnymi” (por. Suler, 2013). W procesie myślenia często przeprowadzamy różnego rodzaju uwewnętrznione rozmowy – myślimy „poprzez” słowa. Oczywiście wyobraźni widzimy również rozmaite obrazy, przywołujące na przykład wspomnienia z dzieciństwa. Podczas gdy za język odpowiada lewa półkula mózgu, to jej prawa część zajmuje się skomplikowanymi wizualizacjami. Te dwa systemy poznawcze wyznaczają również dwa podstawowe sposoby, jakimi ludzie wyrażają siebie wobec innych – tworząc słowa i obrazy wizualne. System słowny ma tendencję do angażowania myślenia – które jest bardziej koncepcyjne, liniowe, świadome i rzeczowe (por. tamże). Słowa są abstrakcjami, odnoszącymi się do rzeczy. Słowo „róża” nie wygląda wszakże jak róża znana nam z ogrodów czy kwiatowych bukietów (nie ma jej kształtu, koloru ani tym bardziej zapachu). Tworzenie słów oraz całych systemów słownych wymaga zaangażowanej i świadomej kontroli. Rozwijamy język (języki), aby móc komunikować się z innymi. System werbalny musi odpowiadać zatem na faktyczne żądania rzeczywistości co do potrzeby odwzorowania konkretnych rzeczy i zjawisk, do czego my i wszyscy inni ludzie adaptujemy się w toku życia. System obrazów mentalnych natomiast wydaje się być bardziej zmysłowy, holistyczny, oparty na wyobraźni, emocjonalny

i osobisty (por. tamże). Obrazy o wiele łatwiej oddziałują na zmysły – nie tylko widzenie, ale także doświadczanie dźwięku czy dotyku. Zawierają pojedyncze elementy, które oko jest w stanie dostrzec w trakcie analizy, jednak umysł reaguje najpierw na wrażenie obrazu jako całości. Obrazy – bardziej niż słowa – są dziełem wyobraźni, fantazji i symboliki. Szybciej pobudzają nasze emocje i przywołują osobiste wspomnienia. Już niemowlęta przetwarzają swoje doświadczenia poprzez obrazy, na długo przed tym, zanim nauczą się języka. Możemy zatem uznać system obrazowania za bardziej podstawową metodę, za pomocą której działa ludzki umysł – odgrywa to doniosłą rolę w procesach uczenia się oraz nauczania (por. tamże).

Poznawcze funkcjonowanie ludzi opiera się zatem na obrazach i systemach werbalnych. Naukowcy dowodzą, że niektórzy mogą być lepszymi wizualizatorami, podczas gdy inni są lepszymi werbalizatorami. Jest to przydatne rozróżnienie, o którym warto pamiętać, gdy wykorzystuje się fotografie m.in. w obszarze rozwoju kompetencji interpersonalnych. Niektórzy ludzie mają tendencje do myślenia wizualnego i wolą wyrażać siebie w ten sposób. Ich system słowny może nie być w pełni rozwinięty. Będą oni mieć trudności z opisywaniem obrazów, w tym także wykonanych przez siebie. Mogą robić wspaniałe zdjęcia (intuicyjnie wyczuwają swoje otoczenie wizualne i wiedzą, jak skutecznie je uchwycić), lecz nie mają możliwości zwerbalizowania tego, jak to robią i dlaczego te zdjęcia są tak dobre, co przedstawiają, jaką historię opisują, co mają przekazać. Inne osoby z kolei, będące werbalizatorami, uwielbiają rozmowę i myślenie słowami, natomiast słabiej rozumieją wizualny język fotografii. Mogą mieć trudności ze skomponowaniem dobrego kadru lub docenieniem tego, który im pokazano, sprawia im także kłopot wychwycenie metaforycznego przekazu zdjęcia. Poza wszystkim, nie tylko nasze indywidualne predyspozycje, ale także światopogląd, styl życia czy osobista historia mogą przesunąć szalę – czy to na korzyść werbalizacji, czy wizualizacji. Wątek tej zależności odnajdziemy u wielu twórców i będzie

on zazwyczaj rozpięty między przekonaniem, że „świata nie da się opisać inaczej jak za pomocą słów” (Tokarczuk, 2007), a wiarą w to, że „podobnej pewności co zdjęcie, nie może dać żaden pisany tekst” (Barthes, 2008).

Badania wskazują, że łączenie systemów wizualnych i werbalnych jest znaczącym i efektywnym sposobem uczenia się. Dla fotografujących (np. osób wykorzystujących Fotografię Terapeutyczną dla samorozwoju) oznacza to poprawę umiejętności w zakresie rozumienia wizualnego w odniesieniu do realizowanego projektu, a także w zakresie rozmawiania o obrazach. Nabycie umiejętności werbalizowania tego, co znajduje się na zdjęciu – a także co spełnia bądź nie spełnia określonych założeń kompozycyjnych – wzmacnia zrozumienie procesu tworzenia obrazu i często otwiera drogę do nowych pomysłów. Obraz w zamian dostarcza wrażeń zmysłowych, poszerza i wzbogaca dyskusję o fotografii, uwrażliwia na środowisko życia. Wizualizacja i werbalizacja wzajemnie się wzmacniają. Jak mówi popularne przysłowie: „Jedno zdjęcie jest warte tysiąca słów”. Niektóre podejścia teoretyczne, np. filozofia buddyjska (szczególnie w nurcie Zen), przyjmują nawet, że próba opisanie znaczenia i oddziaływania obrazu faktycznie go niszczy, ponieważ powoduje, że tracimy z oczu podstawowy, holistyczny i emocjonalny efekt doświadczenia wizualnego – werbalne opisy ich zdaniem szybko stają się nudne. Widzimy, że zawsze znajdą się bardzo utalentowani ludzie, nawet geniusze, którzy tworzą obrazy (czy wytwory) o niewiarygodnym pięknie i znaczeniu, nieudolnie przy tym operujący słowami, aby opisać swoją wizję (jak Stanisław Zagajewski czy Epifaniusz Drowniak, czyli Nikifor). Ironia losu polega na tym, że ich geniusz często pozostaje nierozpoznany, dopóki ludzie nie zaczną mówić o ich pracy i uzasadniać, dlaczego jest tak wartościowa.

Codziennie zmagania z potęgą wizualizacji i słów są udziałem osób z autyzmem. Jak stwierdza Temple Grandin: „Jedną z największych tajemnic autyzmu są niezwykle zdolności wizualne i wyobraźnia przestrzenna większości z nas przy bardzo

ubogich umiejętnościach werbalnych” (Grandin, 2006, s. 19). W swojej książce Grandin wprowadza czytelnika w świat myślenia i odczuwania osób z autyzmem, dając świadectwo także własnej historii i drogi, jaką przebyła w integrowaniu systemów werbalnych i map mentalnych. Wrodzona i nadprzeciętna umiejętność wizualizacji oraz postrzegania różnych zjawisk w postaci obrazów (także ruchomych) przełożyła się u niej na zdolności inżynierskie i konstruktorskie już we wczesnym dzieciństwie. Jak sama przyznaje, jej wyobraźnia działa niczym skomplikowany program graficzny – pozwala gromadzić liczne, drobne fragmenty różnych wizualnych zapisów, wspomnienia każdego przedmiotu, z jakim się styka, wizualne zapisy podobne do sekwencji wideo. Zarówno mowę, jak i pismo jej mózg przetwarza na obrazy; wizualizuje rzeczowniki, czasowniki, przyimki miejsca – w autyzmie (choć nie we wszystkich przypadkach²) „myślenie obrazami” stanowi dominującą metodę przetwarzania informacji, zarówno tych pochodzących z zewnątrz, jak i zgromadzonego już zasobu danych. Jeśli zatem obrazy są naturalnym i podstawowym źródłem informacji, mogą być również doskonałym narzędziem do nadawania znaczeń i wyrażania tego, czego osoba ze spektrum autyzmu doświadcza. Za pośrednictwem obiektywu wyraża swoją osobowość i pokazuje swoją wizję świata osiemnastoletni Noah Brombart. Do fotografowania zachęciła go jego mama, Sophie Lizoulet. Był to długi proces rozwoju da nich obojga. Fotografia pozwala mu być w kontakcie z otoczeniem i ludźmi wokół niego. Jak mówi jego mama – dziś Noah nie uważa się za autystyka, lecz za artystę (*not autistic but artist*) – ukazującego nam rozległą, pełną harmonii i subtelności przestrzeń świata³.

2 Obok „myślących wizualnie”, ludzie należący do spektrum autystycznego mogą myśleć w sposób wysoce szczegółowy także w dwóch innych kategoriach: jako „myślący muzycznie i matematycznie” oraz „myślący werbalnie” (zob. Grandin, 2006, s. 44).

3 Zob. www.noahbrombart.com/ [dostęp 21.01.2018]. Zob. także projekt „InFocus”: <https://www.washingtontimes.com/multimedia/collection/photo-therapy-helps-autistic-adults-blossom> [dostęp 21.01.2018]

Zastosowanie fotografii również w pracy z najmłodszymi zapewnia wiele możliwości do stymulowania rozwoju języka i autoekspresji – zdjęcia w pewnym sensie wydobywają z dzieci język i słowa. Zdolność rozpoznawania siebie w lustrze lub obrazie jest wyjątkową cechą człowieka. Od najmłodszych lat dzieci są zaintrygowane zdjęciami ich samych i ich rodzin oraz przyjaciół. Uwielbiają oglądać zdjęcia i rozmawiać o tym, co widzą. Nie tylko zdjęcia dostarczają zachęty do rozwijania słownictwa, ale wynikające z nich rozmowy ujawniają wiele informacji o rozwoju i indywidualności dziecka. Ponadto zdjęcia wspierają rozwój społeczny i samoświadomość. Gdy dzieci patrzą na zdjęcia i dzielą się nimi, pojawiają się często nowe kwestie dotyczące ich samych oraz osób z najbliższego otoczenia. Dostrzegane są podobieństwa, jak i różnice, cechy, które sprawiają, że można ich uznać za członków gatunku ludzkiego, i cechy, które określają ich indywidualność w obrębie gatunku. Korzystanie z aparatu nie musi zatem ograniczać się do fotografowania dzieci. Zdjęcia można również wykorzystywać do tworzenia materiałów związanych z rozwijaniem systemu werbalnego. Fotografie stworzone na potrzeby dopasowywania różnych elementów lub tworzenia rozmaitych sekwencji są dużo bardziej znaczące niż gotowe karty zakupione w sklepie, ilustrujące, jak wygląda świat (przyroda, ludzie, kraje, zwyczaje itd.). Ponieważ jesteśmy przyzwyczajeni do kolorowych fotografii, te czarno-białe oferują pobudzający wyobraźnię wymiar. Niektórzy uważają nawet, że osobowość i charakter postaci/przedstawienia są lepiej widoczne w obrazach czarno-białych niż w kolorze. Czarno-białe zdjęcia dają się łatwo i niedrogo kopiować, dzięki czemu można ich używać i wykorzystywać podczas pracy warsztatowej, czy na lekcjach, na wiele sposobów.

– prezentujący możliwości zastosowania pracy z fotografią w celu rozwijania kompetencji społecznych oraz autoekspresji u osób z autyzmem.

W miarę opanowywania poszczególnych kompetencji wizualnych w procesie socjalizacji, jak również poprzez kompleksowe samodoskonalenie, stajemy się członkami społeczeństwa nowego paradygmatu, jak określa je Małgorzata Bogunia-Borowska – „fotospołeczeństwa” (Bogunia-Borowska, 2012, s. 46). Mając za tło dynamiczny rozwój nowych mediów, stanowi ono

model istnienia współczesnych społeczeństw, które w wyraźny sposób konstytuują się wokół znaczeń obrazów na wielu płaszczyznach i etapach oraz na wielu poziomach. Dotyczy to zarówno poziomu jednostkowego, jak i zbiorowego, sfery publicznej i prywatnej, wymiaru instytucjonalnego i jednostkowego, historii i teraźniejszości, polityki i etyki, ideologii i mitologii, kultury i sztuki. Fotospołeczeństwo jest wielowymiarowym i wieloaspektowym uniwersalnym projektem społeczeństwa, ogarniającym wszelkie praktyki społeczne konstruowane wokół wizualności i widzialności, stających się osią indywidualnych i zbiorowych działań oraz zachowań ludzkich. Badacze i zwykli ludzie muszą się zmierzyć ze społeczeństwem, które – będąc organizmem dynamicznym i procesualnym – stało się fotospołecznym tworem, jakościowo nowym bytem (tamże).

Ikoniczność wielu społecznych czy kulturowych zjawisk manifestuje się współcześnie już nie tylko w postaci praktyk zapisu czy praktyk wcielania (zob. Connerton, 2012), ale w dominującej postaci cyberpraktyk. Każdy z nas miał kiedyś w dłoni aparat. Możemy zatem przyjąć, że każdy z nas to foto-obywatel, któremu nie jest obcy „wydestylowany” obraz. Jako członkowie fotospołeczności wytwarzamy mechanizmy utrwalania, przetwarzania, reprodukcji obrazów i znaczeń oraz mechanizmy selekcji, atrakcji i repulsji – zmierzając niejednokrotnie w kierunku foto-zaistnienia (por. Bogunia-Borowska, 2012, s. 51–53). Chcąc udostępnić innym wykonane przez nas lub wybrane z jakiegoś powodu zdjęcie, często musimy zdecydować, czy chcemy coś dodatkowo powiedzieć na jego temat – zanim inni je zobaczą. Czy

powinniśmy w jakiś sposób je wyjaśnić, zaproponować opis, aby pokierować rozumieniem odbiorcy? Ta decyzja dotyczy niemal każdego, szczególnie osób, które należą do internetowych grup zajmujących się udostępnianiem zdjęć lub które samodzielnie udostępniają zdjęcia za pośrednictwem sieci. Oprogramowanie dostępne w takich grupach często zawiera funkcję do prezentacji opisu towarzyszącego zdjęciu, jeśli użytkownik zdecyduje się z niego skorzystać. To, czy fotografowie zaoferują tekst towarzyszący zdjęciu (i o jakim charakterze), będzie miało wpływ na to, ile osób i kto zechce je obejrzeć. Niektóre opisy są krótkie i treściwe. Inne są dość długie i mogą służyć nawet jako niezależne narracje lub eseje (*fotostorytelling*). Zdjęcia bez towarzyszących im opisów zachęcają widzów do samodzielnego eksplorowania obrazu, bez wymuszania jakiegokolwiek konkretnej interpretacji lub wyjaśnienia, szczególnie jeśli zdjęcie nie ma również tytułu. Pozwala to widzom rzutować na obraz własne znaczenia. Ludzie mogą prezentować swoje zdjęcia także bez żadnego towarzyszącego tekstu, aby zachować prywatność i anonimowość, zwłaszcza gdy obraz zawiera elementy dotyczące prywatnego życia. Jako rodzaj kompromisu, obraz ujawnia aspekty ich tożsamości, przekonań i stylu życia, podczas gdy brak tekstu chroni ich poufność. Najczęściej jednak chcemy coś powiedzieć o prezentowanej fotografii. To, co mówimy, może służyć różnym celom (por. Suler, 2013):

– **narracji biograficznej:** wyjaśniamy, w jaki sposób fotografia ujawnia coś o naszym życiu, być może jakieś wydarzenie, lokalizację, osobę, zwierzę lub obiekt. Możemy opisać, dlaczego jest to istotne lub ważne dla nas, co mówi o naszej osobowości, przekonaniach i stylu życia, lub w jaki sposób wskazuje to, co lubimy, a czego nie lubimy. Opis w tym przypadku brzmi jak opowieść. Co doprowadziło do tej sceny? Co stało się potem? (W rzeczywistości nasze doświadczenia z książkami z dzieciństwa prawdopodobnie motywują nas do tworzenia takich obrazów z towarzyszącą im narracją).

– **objaśnieniom technicznym:** uważamy, że musimy wyjaśnić pewne techniczne aspekty zdjęcia (np. zastosowanie filtra). Może to być podyktowane chęcią opisanie konkretnej techniki, którą wykorzystaliśmy robiąc zdjęcie.

– **wyjaśnieniu i identyfikacji:** jeśli ujęcie jest w pewnym stopniu niejednoznaczne, możemy zaproponować wyjaśnienie (może coś w ujęciu jest ciemne lub niewyraźne, być może widz musi wiedzieć, jaki jest temat zdjęcia, gdzie zostało zrobione lub jaki ma kontekst społeczny. Niezależnie od przypadku oferujemy wyjaśnienie, aby skierować widzów na właściwy tor, by mogli docenić fotografię tak, jak zamierzaliśmy ją ukazać).

– **nawiązaniu rozmowy:** niektóre opisy mogą służyć do rozpoczęcia jakiejś dyskusji – dotyczącej stylów życia, preferencji lub przekonań – jedynie pośrednio powiązanej z obrazem.

– **skomentowaniu:** mimo że nie jest to powszechna praktyka w sytuacjach bezpośrednich, osoby korzystające ze zdjęć on-line często używają ich jako odskoczni dla społecznego, politycznego lub filozoficznego kontekstu. Zdjęcie może nawet być elementem, który wzmocni pierwotny status czy wydźwięk danej sytuacji.

– **tworzeniu rebusów:** opis przedstawia obraz jako łamiącą główkę lub grę, z którą widz musi się zmierzyć. Na przykład odkryć, czy istnieje jakiś ukryty element lub anomalia wymagająca wyjaśnienia?

– **artystycznej ekspresji:** niektórzy ludzie, szczególnie w społecznościach internetowych zajmujących się udostępnianiem zdjęć, lubią oferować wiersze, teksty lub cytaty towarzyszące obrazowi. Artystyczna autoekspresja często ich motywuje. Mogą zapewnić dialog jako sposób na przekazanie głosu ludziom, zwierzętom, a nawet przedmiotom na obrazie.

Współcześnie wiele osób, w różnym wieku, korzysta z wirtualnych społeczności udostępniających on-line zdjęcia, które posiadają funkcję pozwalającą wskazać, że dany obraz

szczególnie spodobał się odbiorcy (tzw. „plusy”, „polubienia” czy „premie”). Choć ta niewielka gratyfikacja, jaką otrzymuje autor zdjęcia, wydaje się stosunkowo prostym rodzajem działania, to nabrała różnorodnych funkcji psychologicznych i społecznych, czasem oczywistych, czasem bardziej subtelnych – ukazując jak we współczesnym świecie może przebiegać proces komunikacji opartej na obrazach. Wymiana myśli, odczuć, spostrzeżeń i wrażeń może być realizowana z wykorzystaniem nowych mediów, opierając się na następujących zasadach (por. Suler, 2013):

– **wpływ osobisty:** ludzie mogą faworyzować obraz, gdy wywiera na nich silny wpływ emocjonalny. Wpływ ten może wynikać ze znaczenia i/lub wizualnych cech obrazu, chociaż większą rolę odgrywa jego kontekst. Odbiorcy często opisują także swoje reakcje na obraz, ilustrując niejako jego „wow faktor”, np. jak piękny i inspirujący jest to obraz, jak ich rozśmieszył, wprowadził w zakłopotanie, jak do nich przemawia, rezonuje z nimi lub wzrusza ich. Tego typu faworyzacje mogą pomóc odbiorcy wyrazić uznanie dla zdjęcia, gdy poczuje jego wpływ, ale nie jest pewny, dlaczego lub nie potrafi odpowiednio wyrazić tego słowami. Odbiorcy, którzy faworyzują obraz tylko wtedy, gdy ma on potężny wpływ na nich samych, mają tendencję do rezerwowania takich „polubień” na specjalne okazje.

– **walory techniczne lub artystyczne:** odbiorcy mogą dokonać faworyzacji jako potwierdzenia technicznej lub artystycznej umiejętności wykazanej na zdjęciu. Mogą lubić obrazy, które demonstrują doskonałe przykłady stylu fotograficznego, ujawniają nowe techniczne i artystyczne pomysły lub ilustrują godne podziwu umiejętności, nawet jeśli sam obraz nie odpowiada upodobaniom odbiorcy. Być może szukają afirmacji własnej fotografii w cudzych obrazach lub nowych sposobów robienia zdjęć. Kiedy odbiorca chce zaoferować pomocne informacje zwrotne, „polubienie” może nie wskazywać, że zdjęcie jest faktycznie dla niego faworytem, ale raczej, że dany obraz jest największym sukcesem

fotografa w oczach odbiorcy. W niektórych przypadkach pojawia się proces konformizmu społecznego, w którym ludzie dają „nagrodę” danemu wizerunkowi, ponieważ wiele innych osób już wcześniej to zrobiło. Niektórzy widzowie mogą z kolei nie wykazać admiracji, kiedy obraz otrzymał ich już wiele – być może z powodu zazdrości albo nie chcąc być po prostu kolejną osobą oklaskującą, lub może dlatego, że czują, iż fotograf otrzymał już dość uwagi.

– **wsparcie społeczne:** dana osoba może faworyzować obraz, jak też wspierać i zachęcać autorów zdjęć (np. początkujących członków grupy doskonalącej) w podejmowaniu nowatorskich prób w swojej pracy lub podejmowaniu pewnego rodzaju ryzyka. Jako forma zachowania niewerbalnego, ten rodzaj gratyfikacji służy za wyraz uznania lub aplauzu dla określonego systemu pracy i jej efektów. Początkujący doceniają takie reakcje jako gest mentoringu od bardziej doświadczonych fotografów.

– **satysfakcja osobista:** niektórzy ludzie oferują więcej drobnych gratyfikacji, gdy są w dobrym nastroju. Inni wskazują, że takie reakcje pomagają im poczuć się lepiej, gdy mają zły humor. Jest to dobrze znany w psychologii mechanizm, polegający na tym, że sprawianie przyjemności czy robienie miłych rzeczy dla innych ludzi może sprawić, że sam poczujesz się dobrze.

– **gest przyjaźni:** faworyzacja może być gestem przyjaźni. Ludzie często okazują ją przyjaciółom lub w nadziei na stworzenie przyjaznej relacji. Niektóre osoby czują się bardziej skłonne do nagradzania zdjęć przyjaciół niż dalszych znajomych bądź nieznajomych, prawdopodobnie dlatego, że myślą o gratyfikacji jako znaku szczególnej więzi, intymności i koleżeństwa.

– **konwersja społeczna:** podobnie jak w przypadku komentarzy zamieszczanych przy zdjęciu, funkcja faworyzacji może stanowić element wymiany – tzw. społecznego barteru. Kiedy ktoś otrzymuje „nagrodę” od odbiorcy, daje w zamian coś od siebie – często z nadzieją lub oczekiwaniem,

że druga osoba odwzajemni się. Wartość gratyfikacji opiera się bowiem nie tylko na tym, że jest to znak uznania, ale także na tym, że ich liczba w perspektywie „wizerunku” zwiększa ogólny status w danej społeczności.

– **wirtualna rekolleksja**: chociaż autorzy rzadko oglądają obrazy przechowywane w ich kolekcji, to są wśród nich osoby, które powracają do tych zdjęć. Obserwując i analizując otrzymane gratyfikacje, mogą odkryć wzorce w swoich preferencjach, które prowadzą do wglądu w techniczne, artystyczne i osobiste wymiary ich fotografii. Mogą chcieć odzyskać jakiś nastrój, pomysł lub inspirację, które początkowo wywołał konkretny obraz. Jako elementy składowe danej sieci społecznościowej, zapisane lub „polubione” zdjęcia zawierają także linki do obrazu i fotostreamów konkretnych autorów, tym samym służąc nie tylko jako pamiątki lub wspomnienia tych osób, ale także jako niejawne połączenia interpersonalne z nimi.

W foto-społecznościach, które są liczne, złożone i potencjalnie przytłaczające, instrumenty służące do zapamiętywania i ponownego łączenia, takie jak faworyzacje, stają się ważnymi narzędziami interpersonalnymi. Poza wszystkim „myślenie obrazami” i „komunikowanie obrazami” nabrało cech współczesnego *totalnego-bycia-w-świecie* – z jednej strony postrzegania samych siebie i swojej codzienności w kategoriach wizualnych, z drugiej odbierania (i niekiedy jedyne go sposobu rozumienia) rzeczywistości.

3.2. ASPEKT GERAGOGICZNY – „BIOGRAFICZNE POWIDOKI”

Zgodnie z teorią Erika Eriksona, ostatnie stadium rozwoju psychospołecznego obejmuje wyzwanie: dezintegracja vs rozpacz. Czy sędziwy człowiek, spoglądając wstecz na swoje życie, wierzy, że było dobre, że dobrze je przeżył? Czy ma poczucie żalu, straconych szans i złych decyzji? Starość jest zjawiskiem naturalnym, a jednocześnie indywidualnym,

wielowymiarowym i uzależnionym od różnych czynników. Wraz z rozwojem cywilizacyjnym wydłużeniu uległa średnia długość życia, wpłynęło to także na przesunięcie społecznej granicy starości. Niemniej upływ czasu nieuchronnie powoduje stopniowe pogarszanie się stanu zdrowia osoby starszej – zarówno w sferze psychicznej, jak i biologicznej. Zmiany, które następują, m.in. osłabienie funkcji poznawczych, problemy z koncentracją, pogorszenie pamięci krótkotrwałej – mogą dodatkowo ulegać nasileniu pod wpływem procesów chorobowych, szczególnie takich jak depresja czy zespoły otępienne. Badania nad procesem przystosowania się jednostki do starości akcentują zjawisko tzw. starości pozytywnej (zob. Szatur-Jaworska, 2006; Woźniak, 2006; Steuden, 2009), bazujące na dobrostanie psychicznym i fizycznym związanym z indywidualnym potencjałem każdego człowieka, umożliwiającym pomyślną adaptację do starości w różnych obszarach życia i przynoszącym satysfakcję. W krajach skandynawskich z dużą atencją odbierana jest teoria gerotranscendencji Larsa Tornstama, prezentująca nowy sposób interpretowania procesu starzenia się, akcentująca również jego pozytywny wymiar. W ujęciu Tornstama (2005, s. 41) rozwój zmierzający ku gerotranscendencji może obejmować następujące elementy:

- rosnące poczucie jedności z duchem wszechświata,
- przededefiniowanie sposobu postrzegania czasu, przestrzeni i przedmiotów,
- przededefiniowanie sposobu postrzegania życia i śmierci oraz osłabienie lęku przed śmiercią,
- zwiększone poczucie pokrewieństwa z przeszłymi i przyszłymi pokoleniami,
- spadek zainteresowania zbędnymi interakcjami społecznymi,
- spadek zainteresowania rzeczami materialnymi,
- mniejsze skupienie się na sobie,
- spędzanie większej ilości czasu na „medytacji” – wzrost refleksyjności.

W założeniu niniejszej teorii pomyślnemu starzeniu się sprzyjają aktywności transcendentalne, związane ze sferą emocjonalno-intelektualną – co w praktyce może znajdować wyraz w reminiscencjach, przywoływaniu wspomnień (re-kolekcji), pisaniu pamiętników, dzienników, tworzeniu albumów i innym analizom dotychczasowego życia.

Badania prowadzone nad typowymi patologiami w wieku podeszłym (Brzezińska, Wilowska, 2010) wykazały, że podejmowanie aktywności umysłowej niweluje negatywne skutki procesu starzenia w wymiarze poznawczym, zmniejszając także ryzyko wystąpienia zaburzeń i upośledzeń funkcji poznawczych. Formą aktywności, którą można z powodzeniem aplikować w pracy z seniorami w wymiarze interprofesjonalnym (np. w ramach działalności kulturalno-oświatowej realizowanej w Domach Dniennego Pobytu, jak również w zakładach opiekuńczo-leczniczych, Domach Pomocy Społecznej, szpitalach, domach pogodnej starości czy innych centrach leczniczych), jest Fototerapia oraz Fotografia Terapeutyczna. W naszym kręgu kulturowym, a zwłaszcza w Polsce, nie dostrzegano przez wiele lat potrzeb rozwojowych ludzi starszych, nie przygotowano w związku z tym zaplecza działań mogących służyć zaspokajaniu tych potrzeb.

Wykorzystanie technik Fototerapii w pracy z osobami starszymi z praktycznego punktu widzenia przynosi efekty w postaci (Tobis, Cyłkowska-Nowak, 2012):

- wzbudzenia aktywności,
- rozwijania inwencji i twórczego działania,
- zastąpienia form aktywności, które są niepożądane (np. stereotypie) formami celowymi i przynoszącymi korzyści,
- pobudzenia sensorycznego,
- pomocy w uwolnieniu negatywnych emocji i odreagowaniu ich,
- uzewnętrznieniu ukrytych przed światem zewnętrznym obszarów, problemów, uczuć i przeżyć,
- uruchomieniu pozytywnego myślenia.

Dla osób starszych objętych interwencją leczniczą fotografia może pełnić następujące funkcje (Tobis, Cyłkowska-Nowak, Talarska, 2013)⁴:

- zapewnienie poczucia bliskości lub przypomnienie o więziach z najbliższymi,
- pretekst do nawiązania rozmowy ze strony opiekunów (np. pielęgniarek) – co ułatwia pozyskiwanie ważnych dla terapii informacji, np. co do podtrzymywania więzi z rodziną, znajomymi, uczucia tęsknoty za bliskimi, sposobów spędzania wolnego czasu,
- mobilizowanie poznawcze,
- zapewnienie wsparcia emocjonalnego,
- usprawnianie komunikacji z osobą starszą,
- doraźne podejmowanie przez opiekunów (np. pielęgniarce) ról społecznych, na które osoba wyraża sytuacyjne zapotrzebowanie (psycholog, powiernik, przyjaciel itp.),
- udostępnianie przez osoby starsze informacji niejawnych, niedostępnych w ramach konwencjonalnych relacji terapeutycznych,
- zapewnianie łączności ze światem zewnętrznym (szczególnie w przypadku osób starszych, które na stałe przebywają w szpitalu lub DPS i nie mogą się poruszać samodzielnie),
- urozmaicanie rytmu dnia codziennego.

Udział fotografii w zakresie holistycznych zabiegów kierowanych do osób w podeszłym wieku (interwencji terapeutycznych i diagnostycznych w geriatrici oraz edukacji i wychowania do starości w geragogice) może stanowić punkt wyjścia dla innych praktyk służących podnoszeniu dobrostanu psychospołecznego na tym etapie życia: pisania, malowania, tworzenia kompozycji (np. albumów, sztambuchów)

4 Zob. m.in. pięknie ilustrowaną zdjęciami, niezwykłą historię Tony'ego Luciani i jego mamy, chorującej na Alzheimera, doświadczających wspólnie przygody z fotografią: http://www.upworthy.com/when-his-mother-started-losing-her-memories-he-found-a-creative-way-to-save-them?c=kyw1&s=p&kwp_0=623932&kwp_4=2219447&kwp_1=928185 [dostęp 25.03.2018].

itp. Jak dowodzi Borys Cyrulnik, „możemy pracować nad wspomnieniami, które nas kształtują” (2011, s. 13) – wspomnienia te najczęściej przywołujemy w postaci obrazów, czy to rzeczywistych, czy mentalnych. „Myślenie obrazami” jest charakterystyczne także dla ostatniego etapu życia człowieka, na którym jako kluczowe (w kontekście przywoływanych wcześniej odniesień teoretycznych) należałoby wskazać trzy kategorie: transcendencji, rezyliencji i reintegracji. Składają się one na proces wewnętrznej transformacji człowieka w wieku podeszłym, pokazując, że poza warunkami, w których żyje, kształtuje go także zasób indywidualnych decyzji, działań i motywacji – w koncepcji Eriksona stanowiących sposoby rozwiązywania kryzysów oraz kształtowania w ich wyniku cnót. Mogą one ulegać przeobrażeniom na przestrzeni życia, by ostatecznie stworzyć szansę wkroczenia na drogę gerotranscendencji i dziewiątego etapu życia (Erikson, 2002), czyli ostatniego stadium dążenia do mądrości i pogodzenia z wszechświatem, właściwego socjalizacji tercjtalnej. Każda z faz rozwoju psychospołecznego przynosi sobie właściwe rytuały przejścia, którym człowiek stara się sprostać, wykorzystując kompetencje nabyte dzięki swoim uprzednim doświadczeniom. Ten kompleksowy proces można określić mianem formowania *tożsamości osobowej*, opisywanej następująco przez Sydneya Shoemakera:

Przeszła historia danej osoby jest najważniejszym źródłem jej wiedzy o świecie, ale także ważnym źródłem wiedzy i koncepcji siebie; osobowy obraz samego siebie, koncepcja własnego charakteru, wartości i możliwości są zdeterminowane w znacznym stopniu przez sposób, w jaki postrzegane są własne minione działania. A przyszła historia jest pierwotnym siedliskiem pragnień, nadziei i obaw (1970, s. 284).

Upływ czasu sprawia, że odkrywamy wokół siebie nowe znaczenia. Człowieka cechuje nie tylko poznanie intelektualne, ale także świadome dążenia i pragnienia, a w dążeniach

tych człowiek chce być przede wszystkim wolny. Życie jako swoista podróż, ze swej natury otwiera nas na wolność. Możemy tę wolność postrzegać jako „skazanie na rozwój” (Dąbrowski, 1989) – stan, który da się określić jako dążenie do pełni człowieczeństwa czy też odkrywanie źródeł człowieczeństwa. Poszukiwanie wyższych wartości, zdolność do refleksji, poszukiwanie sfery sacrum w otaczającym świecie, a także w sobie samym – to podstawowe kryteria człowieczeństwa, które umożliwiają transgresję, przekraczanie własnego cyklu biologicznego, pobudzając tym samym autonomię człowieka i „skazując go na rozwój”. Człowiek, który doświadcza i przeżywa „skazanie na rozwój”, jest wolny i niezależny, może bowiem samodzielnie determinować własny rozwój pozytywny i przyspieszony (tamże).

Kształtowanie *tożsamości osobowej*, a więc kierowanie własnym rozwojem, przyglądanie się osobistym historiom w perspektywie własnej biografii, dopełnia się na etapie socjalizacji tercjtalnej. Pod tym względem biografię możemy porównać do Marcelowskiej „drogi” oraz „karczowania pola” (Marcel, 1984, s. 140). Nieustannej czujności, trudu i starań wymaga od nas właśnie ten drugi aspekt. Jest pod tym względem donioślejszy i bardziej wymagający niż droga, podróż czy pielgrzymka⁵. Podobnie rzecz ma się z naszą edukacją, na każdym jej etapie i w każdym wymiarze: „nigdy nie można uważać szczęśliwie osiągniętych wyników za ostateczne osiągnięcia” (tamże).

5 Symboliczne motywy Drogi, Podróży i Pielgrzymki, tak często przywoływane w kontekście edukacji człowieka (nie bez przyczyny ma wia się, iż „podróże kształcą”), stanowią zaledwie kilka z nieprzebranego repertuaru przyczynków do tego, co Gabriel Marcel nazywa „karczowaniem pola”.

Aneks

Brak znajomości żargonu fotograficznego czy technologii fotograficznej nie stanowi przeszkody do angażowania różnych grup odbiorców w krytyczne dyskusje na temat fotografii. To, że fotografowie używają wizualnych przedstawień do wyrażania swoich przekonań, jest ważnym punktem w edukacji, ponieważ zdjęcia zbyt często są postrzegane (nieśluszenie) jako w pełni obiektywne, bezstronne, autentyczne czy wiarygodne. Ze względu na realizm stylistyczny większości fotografii, ich cechy ekspresyjne czy ukryte funkcje łatwo przeoczyć.

Wiedza o systemie symboli związanych z fotografią i ich unikalnych zdolnościach do nadawania uczuciom formy mimetycznej może być z powodzeniem wykorzystywana jako środek odczytywania znaków środowiska społecznego – w ten sposób fotografia zyskuje status ważnego narzędzia edukacyjnego. Pojawia się jednocześnie kilka pytań dających impuls do realizowania badań edukacyjnych zogniskowanych wokół fotografii i jej wykorzystania. Jakie cechy fotografia współdzieli z filmem, dramatem i literaturą? W jaki sposób można integrować te funkcje i cechy? Czy w procesie konstruowania zdjęć w trybie antropologicznym, normatywnym i intuicyjnym wzrasta zdolność odczytywania i/lub tworzenia obrazów opartych na tych trzech kategoriach? Jakie poziomy i rodzaje świadomości społecznej byłyby skutecznie wspierane przez badania z wykorzystaniem fotografii na poziomie zaawansowanym, średnim

i elementarnym? Sercem fotograficznych dociekań jest proces odśrodkowywania, który umożliwia percepcję i tworzenie relacji między cielesnymi i bezcielesnymi wydarzeniami i doświadczeniami we własnym wszechświecie. W ludzkiej potrzebie szukania zrozumienia świata, medium fotograficzne nadaje kształt naszym kontaktom z życiem, pozwala analizować i rekonceptualizować nasze doświadczenia, aby lepiej zrozumieć warstwy rzeczywistości leżące pomiędzy zjawiskiem a ideą, wydarzeniem a jego przedstawieniem, prawdą a fikcją czy wreszcie pomiędzy tym, co sami zapamiętaliśmy z własnych doświadczeń, a tym, co nam przekazano lub zrelacjonowano. Krótko mówiąc, badanie fotograficzne jest nie tylko sposobem kontemplowania świata, ale także sposobem tworzenia harmonii i porządku, a nade wszystko uczenia się tego, co często niewysłowione (por. Quan, 1979).

W aneksie zamieszczono propozycje ćwiczeń oraz materiałów, które w ujęciu chronologicznym odpowiadają poszczególnym rozdziałom (częściom) książki i stanowią ich uzupełnienie. Jeśli nie zaznaczono inaczej, ćwiczenia są podstawą do praktyki zarówno grupowej, jak i indywidualnej – przy czym dobór materiałów (zdjęć) do prezentowanych ćwiczeń podyktowany jest wiekiem uczestników i/lub tematyką ćwiczenia bądź danym podejściem terapeutycznym (m.in. terapia poznawczo-behawioralna, podejście systemowe, podejście psychodynamiczne, podejście psychoanalityczne, podejście humanistyczne – z uwzględnieniem terapii *Gestalt*, podejście zintegrowane czy różne odmiany coachingu). W załącznikach zamieszczono oryginalne zestawy pytań wykorzystywane przez ich autorów w praktyce klinicznej oraz warsztatowej. Kolejność ćwiczeń i materiałów w aneksie została ustalona adekwatnie do omawianych w książce zagadnień.

CZĘŚĆ 1. SPOŁECZNO-KULTUROWE KONTEKSTY FOTOGRAFII – ĆWICZENIA

Ćwiczenie 1

Praca z dylematem: prawda czy fikcja?

Prostą i skuteczną strategią pomagającą w rozpoznaniu fotografii (zarówno jej treści, jak i cech związanych z kompozycją) jest odwołanie się do wyobraźni i „wkomponowanie” fotografii – poprzez analogie i skojarzenia – w okoliczności, które mogły towarzyszyć fotografowi podczas robienia zdjęcia.

Poniżej przedstawiona została przykładowa lista pytań do eksploracji dowolnie wybranej fotografii²:

1. Jakie elementy mogły zostać wyłączone ze zdjęcia (znalazły się poza kadrem)?
2. Dlaczego pewne elementy zostały pominięte?
3. Co wydarzyło się tuż przed i tuż po momencie wykonania zdjęcia?
4. Czy na zdjęciu znajdują się wskazówki lub ślady sugerujące, że przedstawione postaci lub rzeczy zostały zaaranżowane przez fotografa?
5. W jaki sposób kąt widzenia, ostrość, oświetlenie i odległość, z jakiej zdjęcie zostało wykonane, mają na nie wpływ?
6. Co wydaje się być celem zdjęcia?
7. Jaki tytuł można nadać zdjęciu?

W analizie i dyskusji mogą brać udział uczestnicy, którzy nie posiadają wcześniejszej wiedzy na temat analizowanej fotografii. Każda wypowiedź uczestnika zostaje wzmocniona poprzez udział moderatora, który zachęca wszystkich do dodawania własnych komentarzy i oferowania alternatywnych odpowiedzi (rozwiązań) na stawiane pytania.

1 Opracowanie własne na podstawie Barrett, Desmond, 1985, s. 42–43.

2 Może to być również zdjęcie pochodzące z książkowego albumu fotograficznego, prasy (gazety, czasopisma, magazynu), kalendarza, pocztówka lub inna reprodukcja.

W wariancie pierwszym praca może odbywać się w małych grupach, z których każda analizuje to samo zdjęcie w oparciu o taki sam zestaw pytań przygotowany przez moderatora.

W wariancie drugim grupy otrzymują różne zdjęcia wraz z pustą kartą, na której każda z grup samodzielnie formułuje zestaw pytań do otrzymanej fotografii, a następnie przekazuje cały zestaw innej grupie. Grupy mogą albo udzielić odpowiedzi na zadane pytania, albo określić precyzyjność pytań i ewentualnie udzielić odpowiedzi na pytania, które nie zostały zadane, a które zdaniem grupy są istotne.

Tego rodzaju analiza i praca ze zdjęciem uczy (szczególnie dzieci i młodzież), że zdjęcia potrafią być ekscytujące, ale wymagają też krytycznego spojrzenia. Formuła dyskusji pozwala młodszym uczestnikom przekonać się, że każda interpretacja wymaga wsparcia w postaci przekonujących argumentów, które będą świadczyły o wiarygodności zdjęcia bądź o jego charakterze – fikcyjnym lub realnym. Wskazówki w postaci zestawu pytań pozwalają zaangażować się w interpretację zdjęcia, stymulują przebieg dyskusji, jak również uczą krytycznego myślenia m.in. w odniesieniu do zdjęć, z którymi codziennie jesteśmy konfrontowani na billboardach, w prasie, telewizji czy Internecie.

Ćwiczenie 2

Zmienny kontekst³

W oparciu o strukturę relacji między obrazem (fotografią) a odbiorcą, zaproponowaną przez Leo Spitzera, możemy stworzyć bazę interpretacyjną dla wybranego zdjęcia lub serii zdjęć.

W podstawowej wersji ćwiczenia uczestnicy są proszeni o zinterpretowanie zdjęcia wykonanego przez nieznanego im fotografa. Podczas wcześniejszej dyskusji moderator może wprowadzić informację kontekstową, ukierunkowując

3 Opracowanie własne na podstawie Barrett, 1986, s. 33–36.

argumentację w procesie interpretowania fotografii, informując np. o tym, że kontekst wewnętrzny i selektywność są z natury powiązane – to, co widzimy na zdjęciu, zostało intencjonalnie wybrane przez fotografa z określonych powodów (np. pora dnia, w której zdjęcie zostało wykonane, z uwagi na grę światłocieni).

Pod koniec ćwiczenia wstępne interpretacje można porównać z ostateczną wersją, aby pokazać, na ile zasób posiadanych informacji zmieniał rozumienie obrazu przez grupę. Uczestnicy mogą wykorzystać w pracy samodzielnie wybrane fotografie pochodzące np. z czasopism, kalendarzy lub reprodukcji i zamaskować (można w tym celu wykorzystać elementy z gotowych zestawów puzzli) obiekty lub osoby przedstawione na zdjęciu (na pierwszym planie lub w tle), aby zobaczyć, w jaki sposób brakujące części wpływają na znaczenie zdjęcia.

A oto przykładowy zestaw pytań w eksploracji wybranego zdjęcia z uwzględnieniem jego swoistych cech:

Selektywność

1. Co mogło znajdować się poza ramą oglądanej fotografii, gdy fotograf wykonywał zdjęcie?
2. Co mogło znajdować się po lewej/po prawej stronie kadru?
3. Z jakiej perspektywy wykonano zdjęcie (w jakim miejscu/położeniu musiał znajdować się fotografujący)?

Natychmiastowość

1. Co stało się chwilę przed lub po zrobieniu zdjęcia?
2. Jak zmieniłaby się kompozycja, gdyby zdjęcie wykonano chwilę wcześniej lub chwilę później?
3. Na czym polega oryginalność przedstawionej sceny?

Wiarygodność

1. Co działo się w świecie sztuki i w świecie społecznym w czasie powstania fotografii?
2. W jakich okolicznościach historycznych powstało zdjęcie?
3. Jakich środków wyrazu użył fotografujący (metafora/dosłowność; realizm/fikcja)?

Wariant pierwszy

Uczestnicy mogą zostać poproszeni o samodzielne wykonanie zdjęć podejmujących tę samą tematykę, które mają akcentować różne interpretacje, uwzględniające np.:

- perspektywę,
- odstępy czasu (pora dnia, pora roku),
- barwy (sepia, czarno-białe, kolorowe),
- miejsce/przestrzeń (w odniesieniu do obiektów ruchomych oraz osób).

Uczestnicy dzięki tworzeniu własnych prezentacji mają możliwość doświadczyć, w jaki sposób można znacząco zmienić znaczenie i uzyskać inny efekt poprzez umieszczenie zdjęcia w konkretnym otoczeniu czy okolicznościach.

Wariant drugi

Uczestnicy samodzielnie tworzą podpisy i nagłówki dla interpretowanych zdjęć (korzystamy z większej puli fotografii)⁴ lub korzystając z przygotowanego wcześniej zestawu haseł, wybierają podpisy dla poszczególnych zdjęć (mogą zamieniać je pomiędzy fotografiami). W ten sposób kształtują znaczenie i efekt emocjonalny zdjęcia – dodając do niego określoną treść w postaci hasła lub tworząc autorską kompilację – poprzez zestawienie zdjęcia z innymi według obranego klucza. W ten sposób można np. przedstawić fotografię artystyczną w taki sposób, aby wyglądała jak źródło naukowe, lub przedstawić naukowe zdjęcie tak, aby przypominało dzieło sztuki.

⁴ W ćwiczeniu można wykorzystać także dostępne w szerokiej gamie talie kart metaforycznych, np. Karty DixIt, Karty Zwrotnicy, Karty Klanzy, Karty InSpired, IDEO Method Cards, Karty Points of You czy At my best* strengths cards. W pracy z dziećmi warto sięgnąć po karty „Milowe”.

Ćwiczenie 3

Subiektywna mapa znaczeń⁵

Uczestnicy proszeni są o zapoznanie się z fotografią (ten sam obraz dla całej grupy) i wynotowanie wszystkich słów i spostrzeżeń, jakie nasuwają im się na myśl, kiedy patrzą na zdjęcie. Następnie każdy z uczestników otrzymuje wcześniej przygotowaną kartę z wyszczególnionymi płaszczyznami analizy obrazu i zostaje poproszony o ich zinterpretowanie na podstawie wcześniejszych spostrzeżeń i wynotowanych skojarzeń. W kolejnym kroku uczestnicy mogą ponownie przyjrzeć się fotografii i uzupełnić poszczególne płaszczyzny o elementy, których wcześniej nie wynotowali, a które ich zdaniem powinny zostać uwzględnione.

Poniżej przedstawiona została przykładowa lista pytań dla każdej z płaszczyzn analizy obrazu:

Płaszczyzna faktograficzna (informatywna)

1. Co widzisz na zdjęciu?
2. Jakie elementy się na nim znajdują: przedmioty, obiekty, osoby, rośliny, zwierzęta?

Płaszczyzna fabularna

1. Jaką sytuację przedstawia zdjęcie?
2. Jakie wydarzenie zostało przedstawione?
3. Co mogło je poprzedzić, a co może nastąpić za chwilę?

Płaszczyzna kompozycyjna

1. Co znajduje się na pierwszym planie, a co w tle?
2. Jakie barwy dominują na zdjęciu?
3. Czy rozmieszczenie elementów jest symetryczne czy niesymetryczne?
4. Czy zdjęcie jest wyraźne czy nieostre?
5. Czy jakiś element dominuje na zdjęciu?

⁵ Autorką ćwiczenia w jego wersji podstawowej jest Dorota Raniżewska (2016, s. 64–69).

Płaszczyzna afektywna

1. Jakie emocje i reakcje towarzyszą Ci podczas oglądania zdjęcia?
2. Jakie myśli wywołuje w Tobie obraz?
3. Czy przywołuje jakieś wspomnienia?

Płaszczyzna analogii*

1. Jakie wspólne cechy posiadają wszystkie fotografie?
2. Co je różni?
3. Jakie elementy powtarzają się na zdjęciach?
4. Jaką historię opowiadają zdjęcia?

* Płaszczyznę analogii analizujemy w wariacie pracy z serią zdjęć (np. albumem).

Ćwiczenie 4

Studium i punctum⁶

Uczestnicy proszeni są o wybranie jednego z serii zdjęć (pracujemy na możliwie dużej liczbie zdjęć, aby zapewnić swobodę wyboru). Wykorzystując ideę *studium* i *punctum*, uczestnicy są proszeni o scharakteryzowanie w pierwszej kolejności *studium* zdjęcia, nadanie mu tytułu i przygotowanie krótkiej wypowiedzi na temat zdjęcia. Przykładowa lista pytań znajduje się poniżej.

Studium

1. Dlaczego wybrałeś/wybrałaś to konkretne zdjęcie?
2. Co skłoniło Cię do wyboru tego właśnie zdjęcia?
3. Jak podjąłeś/podjęłaś decyzję o wyborze tego zdjęcia?
4. Co według Ciebie przedstawia to zdjęcie?
5. Co Ci się w nim najbardziej podoba?
6. Jaki tytuł nadałbyś/nadałabyś zdjęciu?

6 Opracowanie własne na podstawie Barthes, 2008.

Po analizie *studium* uczestnicy proszeni są o wskazanie elementów, które ich zdaniem są dla zdjęcia kluczowe w ich indywidualnym odczuciu. Jak dowodzi Barthes (2008, s. 171), *punctum* to nie tylko pewien „szczegół” znajdujący się wizualnie na zdjęciu, ale także świadomość upływu czasu i związanych z tym konsekwencji. Rzeczy, zjawiska, osoby, które oglądamy na fotografii (szczególnie dotyczy to zdjęć historycznych), znajdowały się w określonej przestrzeni, miejscu, ale przede wszystkim – czasie. W chwili, gdy na nie patrzymy, wiemy już, że przestały istnieć. Analiza *punctum* może przebiegać w oparciu o przedstawione poniżej pytania.

Punctum

1. Czy na zdjęciu coś szczególnie zwróciło Twoją uwagę?
2. Jakie uczucia lub wrażenia temu towarzyszyły?
3. Który z elementów jako pierwszy zwrócił Twoją uwagę?
4. Co w zdjęciu uznałbyś/uznałabyś za najbardziej charakterystyczne?
5. Czy na zdjęciu występuje Twoim zdaniem element niezamierzony, przypadkowy?
6. Gdybyś miał/miała wybrać ze zdjęcia jeden szczegół, który uważasz za kluczowy, co by to było?
7. Gdybyś miał/miała opowiedzieć komuś o tym zdjęciu za rok, od czego byś zaczął/zaczęła?
8. Jaki tytuł teraz nadałbyś/nadałabyś zdjęciu?

CZĘŚĆ 2. TECHNIKI FOTOTERAPEUTYCZNE – ĆWICZENIA I MATERIAŁY⁷

Załącznik 1

Zestaw pytań i instrukcji do fotoanalizy Roberta Akereta⁸

Opracowany przez Akereta zestaw pytań przybliży nam, w jaki sposób można „krok po kroku” eksplorować fotografię. Jak podaje sam autor, nie jest to zestaw wyczerpujący ani nie stanowi on zamkniętego katalogu. Pytania i instrukcje mają charakter sugestii ukierunkowujących i stymulujących proces postrzegania (Akeret 1973, s. 34–36). A oto one:

1. Jakie jest twoje pierwsze wrażenie? Kogo i co widzisz?
2. Co dzieje się na zdjęciu?
3. Czy tło zdjęcia posiada znaczenie – rzeczywiste bądź symboliczne?
4. Jakie uczucia wywołuje w tobie zdjęcie?
5. Co dostrzegasz w kwestii fizycznej bliskości lub dystansu widocznych na zdjęciu?
6. Czy osoby przedstawione na zdjęciu zachowują kontakt fizyczny? Jak wygląda ta styczność?
7. Jak osoby przedstawione na zdjęciu czują się w swoich ciałach? Czy afiszują się ze swoim ciałem? Czy się za nim skrywają? Czy są uwodzicielscy? Czy okazują dumę ze swych ciał? Czy zawstydenie?
8. Co dostrzegasz w emocjonalnym stanie każdej z osób przedstawionych na zdjęciu? Czy dana osoba jest: nieśmiała, uległa, wycofana, wyniosła, wystraszona, oszalała, nieufna, zamknięta w sobie, niedostępna, zmieszana, radosna, zatroskana, rozzłoszczona, mało stanowcza, zasmucona, niedomagająca, promienna, zaciekawiona, pociągająca, zdystansowana,

⁷ Tłumaczenia prezentowanych zestawów pytań (Akeret, Walker, Weiser) przygotowano w oparciu o cytowane materiały źródłowe opracowane przez Autorkę.

⁸ Akeret, 1973, s. 34–36.

obojętna, znudzona, zeszywniała, arogancka, zadowolona, osamotniona, ufna, silna, zaangażowana, sfrustrowana, atrakcyjna, łagodna, otumaniona, solidna, życzliwa, urażona, spon-taniczna, usatysfakcjonowana, przygnębiona?

9. Czy potrafisz wyobrazić sobie, jak te emocje ujawniają się w postawie ciała i mimice twarzy?

10. Jeśli na zdjęciu jest przedstawiona więcej niż jedna osoba, co dostrzegasz w usposobieniu grupy – w jej strukturze jako całości? Czy jest w niej harmonia czy chaos? Jak ludzie odnoszą się do siebie? Czy są napięci czy rozluźnieni? Jakie komunikaty sobie wysyłają? Kto ma władzę? Kto jest pełen wdzięku? Czy jest tam obecna miłość?

11. Co obserwujesz, oglądając poszczególne części ciała danych osób? Przyjrzyj się uważnie ogólnej postawie ciała, następnie dłoniom, nogom, ramionom, twarzy, oczom, ustom. Co każda z tych części ciała wyraża? Czy dostrzegasz harmonię czy może brak spójności?

12. Zwróć szczególną uwagę na twarz, która zawsze jest najbardziej ekspresyjną częścią ciała.

13. Naucz się studiować każde zdjęcie niczym książkę – czytaj je od lewej do prawej, z góry na dół. Powtarzaj tę procedurę, starając się za każdym razem uchwycić element, który mógł zostać pominięty.

14. Zadawaj sobie więcej ogólnych pytań, tak wiele, ile tylko przyjdzie ci do głowy.

15. Co na zdjęciu rzuca się w oczy, a co jest subtelnie wyrażone?

16. Gdzie odnajdujesz poruszający sens (czy w ogóle go dostrzegasz)?

17. Jakie wspomnienia i doświadczenia rozbudza w tobie zdjęcie?

18. W jaki sposób identyfikujesz się z osobami przedstawionymi na zdjęciu? W czym jesteście podobni? Czym się różnicie?

19. Co najbardziej porusza cię w tej fotografii? Co niepokojącego lub nieprzyjemnego w niej dostrzegasz?

20. Spróbuj określić sytuację społeczno-ekonomiczną osób przedstawionych na zdjęciu. Z jakiego kręgu kulturowego pochodzą?

21. Jeśli fotografia przedstawia rodzinę, czy chciałbyś być jej członkiem?

22. Czy chciałbyś, by twoje dzieci bawiły się wspólnie z tymi przedstawionymi na zdjęciu?

23. Jeśli analizujesz zdjęcia osobiste, przedstawiające ciebie, twoją rodzinę, przyjaciół, znajomych – spróbuj przypomnieć sobie dokładne okoliczności ich powstania.

24. Jak bardzo zmieniłeś się od czasu powstania zdjęcia? Co pozostało w tobie takie samo?

Załącznik 2

Zestaw pytań terapeutyczno-diagnostycznych Joela Walkera⁹

Dla Joela Walkera obrazy są uniwersalnym sposobem krzyżowania kultury, języka, edukacji i społecznej klasy pochodzenia. W swoim modelu pracy z fotografiami Walker wprowadza do procesu terapii zdjęcia, wskazując przy tym, że nie jest to test, lecz inny sposób na poznanie drugiej strony. Zwraca się z prośbą o wybór obrazu, który w odczuciu odbiorcy (klienta) najsilniej do niego przemawia. Następnie prosi o wyrażenie myśli, uczuć, fantazji związanych z wybranym obrazem (Walker, 2009).

Poniżej została przedstawiona częściowa lista pytań, które Walker wykorzystuje w pracy zarówno z zestawem „The Walker Visuals”, jak również z innymi fotografiami. Pytania nie mają usystematyzowanej kolejności i mogą być używane zamiennie (Jacobs, 2002).

1. Gdybyś miał/miała wyrazić emocje płynące z tego zdjęcia w formie tytułu, jak by on brzmiał?

9 Walker, 2009.

2. Czy chciałbyś/chciałabyś znaleźć się na tym zdjęciu? Dlaczego tak, dlaczego nie?
3. Co zdarzyło się na chwilę przed wykonaniem zdjęcia?
4. Co zdarzy się chwilę po jego wykonaniu?
5. Czy to zdjęcie sprawia, że czujesz się komfortowo czy niekomfortowo? Dlaczego?
6. Gdybyś mógł/mogła być częścią tego zdjęcia, którym byłbyś/byłabyś elementem? Dlaczego?
7. Co zmieniłbyś/zmieniłabyś w tym zdjęciu, gdybyś miał/miała taką możliwość?
8. Gdybyś mógł/mogła zmienić barwę tego zdjęcia, jaki kolor byś wybrał/wybrała? Jak by to wpłynęło na Twój odbiór zdjęcia?
9. Czy odwrócenie zdjęcia do góry nogami lub bokiem wpłynęłoby na to, jak je odbierasz?

Załącznik 3

Uniwersalny zestaw prostych pytań przydatnych podczas eksploracji zdjęć w Fototerapii¹⁰

Przedstawiony zestaw pytań ma charakter uniwersalny, może być stosowany z każdą techniką Fototerapii. Pytania stawiane są w odniesieniu do zdjęcia jako całości, a następnie do jego poszczególnych elementów (osoby, przedmiotu, miejsca, czasu itp.):

1. Jaka jest historia tego zdjęcia? Jak doszło do jego wykonania?
2. CO/KOGO to zdjęcie przedstawia i O CZYM mówi?
3. Jak zatytułowałbyś/zatytułowałałabyś to zdjęcie i dlaczego?
4. Co się na nim dzieje?
5. Gdzie zostało wykonane i dlaczego?
6. Jakie trzy pierwsze słowa przychodzą ci na myśl, gdy na nie patrzysz?

¹⁰ Por. Weiser 1999; 2017.

7. Jakie uczucia wywołuje w Tobie to zdjęcie?
8. Jakie myśli lub wspomnienia przywołuje, gdy je oglądasz?
9. Czy jest w tym zdjęciu coś, co ci się szczególnie podoba lub nie podoba?
10. Czy sądzisz lub czujesz, że na tym zdjęciu brakuje czegoś, co sprawiłoby, że byłoby ono pełniejsze i bardziej kompletne – co to takiego?
11. Czy twoim zdaniem to zdjęcie było pozowane czy wykonane spontanicznie? Po czym to poznałeś/poznałaś?
12. Czy chciałbyś/chciałabyś coś na tym zdjęciu zmienić? Jeśli tak, to co i dlaczego?
13. Czy przychodzi ci na myśl ktoś, komu chciałbyś/chciałabyś to zdjęcie podarować? A gdybyś miał/miała to zrobić, jak byś to uzasadnił/uzasadniła?
14. Jak sądzisz, dlaczego autor zdjęcia je wykonał? Czy sądzisz, że udało mu się uzyskać zamierzony rezultat?
15. Gdyby ta fotografia mogła przemówić, co byś usłyszał/usłyszała? Wyobraź sobie rozmowę pomiędzy tobą a zdjęciem. Jak wyglądałby ten dialog?
16. Czy to zdjęcie zawiera jakieś przesłanie bądź tajemnicę? Dlaczego tak sądzisz?
17. Jakiego typu zdjęcia zazwyczaj wykonujesz? Dlaczego?
18. Czy lubisz wykonane przez siebie zdjęcia? Jeśli tak lub nie, to dlaczego?
19. Z kim dzielisz się wykonanymi przez siebie zdjęciami? Jakie są reakcje tych osób na nie?
20. Co odkrywasz po jakimś czasie na wykonanych przez siebie zdjęciach?
21. Co wykonane przez siebie zdjęcie mogłoby powiedzieć innej osobie (terapeucie, trenerowi, przyjacielowi, nieznanemu itp.)?

Ćwiczenie 1

Fototerapia: fotografia autoformatywna „SFOTOGRAFUJ...”

Wersja podstawowa

W tej wersji klient zostaje poproszony o wykonanie zdjęcia zgodnie z wymienionymi poniżej wskazówkami (Weiser, 1999, s. 275).

Sfotografuj:

1. Swoje ulubione miejsce (miejsca) lub te, które są dla Ciebie wyjątkowe;
2. Swoje ulubione zajęcie (zajęcia) – to, co najbardziej lubisz robić;
3. Ulubioną osobę (osoby) i/lub przedmioty, które są dla Ciebie wyjątkowe;
4. Swoją dom i przestrzeń życia codziennego (miejsce pracy, miejsce odpoczynku);
5. Swoje hobby;
6. Przedmioty nieożywione lub artefakty osobiste, które mogłyby posłużyć jako symbole obrazujące Ciebie bądź wybrany aspekt Twojej osobowości;
7. Przedmioty, wydarzenia, ludzi, z którymi wiążą Cię silne uczucia.

Wersja rozszerzona

W tej wersji klient zostaje poproszony o wykonanie zdjęć w odpowiedzi na sformułowane poniżej wskazówki (Weiser, 1999, s. 275–278).

Wykonaj zdjęcie, zgodnie z wybranym przez siebie tematem, spośród wymienionych poniżej:

Życie codzienne

1. Wykonaj zdjęcie dokumentujące każdy dzień z jednego tygodnia Twojego życia – mogą się na nim znaleźć osoby, przedmioty, wydarzenia, wyjątkowe momenty, które będą się składały na Twój fotograficzny pamiętnik obrazujący typowy tydzień z Twojego życia.

2. Sfotografuj osoby, przedmioty, wydarzenia itd., które nie są częścią twojego zwyczajowego, codziennego życia.

3. Wykonaj zdjęcia przedstawiające ciebie w różnych rolach (rodzinnych, zawodowych i innych).

4. Sfotografuj to, co jest dla ciebie w życiu ważne, przyjemne, interesujące.

5. Wykonaj zdjęcia pokazujące, czego w twoim życiu brakuje lub co mogłoby zmienić się na lepsze.

6. Wykonaj zdjęcia ilustrujące twój problem – tak aby terapeuta (doradca, trener itd.) mógł go lepiej poznać i zrozumieć.

7. Wykonaj kilka zdjęć obrazujących twoje cele, pragnienia, marzenia.

8. Przygotuj zestaw kilku zdjęć, które mogłyby posłużyć jako twój niewerbalny portret i które opisywałyby ciebie i twoje życie (wyobraź sobie, że za ich pomocą chciałbyś/chciałabyś przedstawić siebie nieznanemu np. podczas podróży, dalekiemu krewnemu spotkanemu po latach, przyjacielowi korespondencyjnemu z innego kraju itp.).

Wizje i marzenia

1. Wykonaj zdjęcie, wyobrażając sobie, że jest to ostatnie zdjęcie, jakie możesz zrobić (np. skończyła się rolka filmu w aparacie i zostało tylko jedno ujęcie do wykonania lub wyczerpują się baterie w aparacie i masz możliwość zrobić jeszcze tylko jedno zdjęcie).

2. Sfotografuj to, czego zazwyczaj nie fotografujesz lub nigdy dotąd nie fotografowałeś/fotografowałaś.

3. Wykonaj serię zdjęć stanowiących twój wkład do „kapsuły czasu”, która zostałaaby otwarta za 100 lat.

4. Wykonaj zdjęcie ilustrujące to, czego nie możesz wyrazić w słowach.

5. Wykonaj zdjęcie pokazujące, jak chciałbyś/chciałabyś, aby wyglądało twoje życie.

6. Sfotografuj rzeczy, które chciałbyś/chciałabyś zrobić przed śmiercią.

7. Wykonaj zdjęcie ilustrujące, co znaczy dla ciebie bycie dzieckiem, kobietą, mężczyzną, osobą dojrzałą.

8. Sfotografuj swoje wspomnienia.

9. Sfotografuj aspekty twojego życia nieznanne innym, mniej oczywiste lub sekretne.

10. Wykonaj serię zdjęć obrazujących, jak będzie wyglądało twoim zdaniem twoje życie za 5, 10, 15 lub więcej lat, oraz serię zdjęć pokazujących, jak mogłoby ono wyglądać, gdybyś miał/miała kontrolę nad przyszłością.

Emocje i uczucia

1. Wykonaj serię zdjęć obrazujących twój stosunek do świata, twojego życia, pracy, rodziny, przyjaciół.

2. Sfotografuj osoby, które myślą i czują podobnie jak ty.

3. Sfotografuj to, co wywołuje w tobie silne emocje (zarówno pozytywne, jak i negatywne).

4. Sfotografuj fragmenty i elementy twojego życia, do których nikt inny nie ma dostępu.

5. Sfotografuj aspekty swojego życia, które mogą zostać wyrażone w sposób abstrakcyjny za pomocą fotografii (np. moja niepełnosprawność, mój nałóg, mój strach przed zaangażowaniem).

Relacje

1. Wykonaj zdjęcia przedstawiające twoje rodzinne korzenie.

2. Wykonaj portret każdego z członków najbliższej rodziny ukazujący ich w sposób, w jaki ich postrzegasz, jacy twoim zdaniem są naprawdę, jacy chciałbyś/chciałabyś, aby byli.

3. Sfotografuj rodzinne uroczystości i momenty, kiedy jako rodzina jesteście razem w ważnych i wyjątkowych chwilach, oraz momenty z życia codziennego twojej rodziny (zarówno każdego jej członka z osobna, jak i te chwile, które spędzacie wspólnie).

4. Sfotografuj osoby, z którymi wiążą cię bliskie relacje – przyjaciół, kolegów/koleżanki z pracy, twoich znaczących innych – męża/żonę, partnera/partnerkę itd. Przedstaw ich w typowych, codziennych sytuacjach.

5. Wykonaj zdjęcie obrazujące słabe strony relacji – jej elementy, które wywołują w tobie złość, frustrację, żal.

6. Sfotografuj osoby, na których w każdej sytuacji możesz polegać i te, które mogłyby w trudnych momentach zawieść, oraz osoby, które zagrażają twojej równowadze i szczęściu, i te, które je wzmacniają.

Biografia

1. Wykonaj lub odszukaj w prywatnych kolekcjach zdjęcia, które mogłyby pomóc stworzyć autobiograficzną linię życia (i narrację o nim). Mogą to być zdjęcia ukazujące czas poprzedzający twoje narodziny, okres niemowlęstwa, dzieciństwa, dorastania, wczesnej, średniej i późnej dorosłości, starości (np. w formie przypuszczeń czy własnych wyobrażeń), a nawet czas po twojej śmierci.

2. Wykonaj lub odszukaj zdjęcia ilustrujące twoje ważne osiągnięcia, nawet te, które nie są znane innym lub mogą być dla innych nieznaczące (np. rzeczy/uczynki, które sprawiły, że dzięki tobie świat lub życie innych osób stały się lepsze, nabrały nowego znaczenia).

3. Wykonaj lub odszukaj zdjęcia, które miałyby stanowić twoje osobiste dziedzictwo, które chciałbyś/chciałabyś przekazać swoim wnukom lub następnym pokoleniom, by pokazać, jak wyglądało twoje życie, kim byłeś/byłaś, co wynika z twojej biografii i czego mogą się z niej dowiedzieć osoby, które przyszyły na świat po twoim odejściu.

Ćwiczenie 2

Fototerapia: fotografia autoformatywna „LUSTRA”¹¹

Spośród kolekcji wykonanych lub znalezionych w innych źródłach zdjęć wybierz te, które uważasz za najbardziej interesujące i udane lub dziwne i nieciekawe, a następnie umieść każde z nich na szczycie arkusza papieru. Podpisz każde zdjęcie, nadając mu tytuł, zaś w kolejnym kroku opisz je w kilku zdaniach. Przyjrzyj się sporządzonym przez siebie

¹¹ Por. Weiser 1999, s. 279.

opisom i zastanów, na ile każdy z nich mógłby dotyczyć ciebie i w jakim zakresie. Wypisz przy każdym zdjęciu dostrzeżone podobieństwa i różnice. Zastanów się, czy do opisanych przez siebie zdjęć pasują inne, np. z rodzinnego albumu.

Ćwiczenie 3

Fototerapia: fotografia autoformatywna „REINTERPRETACJE”¹²

Wybierz kilka swoich ulubionych zdjęć i poproś przyjaciela, który ich wcześniej nie widział, aby spróbował powiedzieć, o czym są te zdjęcia i kiedy je wykonano. Przyjaciel może również spróbować odgadnąć, dlaczego każde ze zdjęć zostało wykonane, dlaczego jest przechowywane np. w albumie bądź ramce, jakie to zdjęcie ma znaczenie dla osoby, która je wykonała itd. Możesz przedyskutować z przyjacielem źródła jego przypuszczeń na temat poszczególnych zdjęć.

Ćwiczenie 4

Fototerapia: fotografia autoformatywna „ALARM”¹³

Na wykonanie ćwiczenia jest przeznaczony określony czas: 1 minuta.

1. Rano odkrywasz, że w twoim domu wybuchł pożar. Masz niewiele czasu na wyniesienie cennych przedmiotów. Została ci tylko jedna minuta na zabranie kilku zdjęć z całej twojej kolekcji, zdążysz zabrać tylko sześć z nich, pozostałe musisz odłożyć. Jakie zdjęcia wybierzesz, by ocalić je przed spłonieniem?

2. Twoja rodzina podjęła decyzję o przeprowadzce do o wiele mniejszego domu w innym mieście. Z wielu zgromadzonych przez siebie rzeczy, w tym kolekcji zdjęć, musisz

12 Por. Weiser, 1999, s. 279.

13 Por. Weiser, 1999, s. 280.

zrezygnować. Na przeprowadzkę nie zostało dużo czasu. Po spakowaniu swoich najważniejszych rzeczy, w ostatnim momencie, tuż przed odjazdem, przypominasz sobie o kolekcji swoich zdjęć. Biegiesz do swojego pokoju i wybierasz sześć najważniejszych dla ciebie fotografii, została ci na to ostatnia minuta. Jakie zdjęcia zabierzesz do nowego domu?

Załącznik 4

Fototerapia: Zestawy pytań do pracy z portretami¹⁴

Wersja pracy z zastanymi portretami

Klient zostaje poproszony o przejrzenie swoich prywatnych kolekcji zdjęć i wybranie portretów, które będą odpowiadały wymienionym obszarom:

1. Portrety, które najlepiej mnie ilustrują i opisują;
2. Portrety, które budzą moją sympatię oraz antypatię;
3. Portrety, które ukazują sedno problemu (aktualnego stanu emocjonalnego, trudności, ograniczeń itd.).

Wersja pracy z wywołanymi portretami

Klient zostaje poproszony o przyniesienie portretów wykonanych na bieżąco (przez różne osoby: członków rodziny, przyjaciół, nieznajomych) pod kątem pracy terapeutycznej w oparciu o wskazaną tematykę.

Poproś o wykonanie swojego portretu:

1. W swoim ulubionym miejscu; z ulubioną osobą;
2. Z najlepszym przyjacielem; ulubionym zwierzęciem; z nieznanym;
3. W domu, w pracy, w czasie wolnym;
4. Z rodziną i najbliższymi;
5. W stroju codziennym, wyjściowym, w przebraniu, nago;
6. Podczas rozmowy, snu, rozmyślań;
7. Z perspektywy, w jakiej twoim zdaniem, postrzegają cię rodzice;

¹⁴ Por. Weiser, 1999, s. 221.

8. Z perspektywy, z jakiej chciałbyś/chciałabyś być postrzegany/postrzegana;
9. Myśląc o wyjątkowej osobie lub miejscu;
10. Z ukrycia;
11. Z perspektywy każdego członka rodziny w sposób, w jaki cię widzą (portrety niepozowane);
12. Z perspektywy każdego członka rodziny, w twoich dobrych i złych momentach (np. w trakcie tygodnia).

Załącznik 5

Fototerapia: Przykładowa lista pytań do pracy z portretami uwzględniająca kontekst wizualny, jego znaczenie, rolę fotografującego, rolę portretowanego¹⁵

1. Opisz dla mnie to zdjęcie tak, jak wyjaśniałbyś/wyjaśniałabyś je osobie, która nie może go zobaczyć.
2. Czy cokolwiek na tym zdjęciu wydaje ci się zaskakujące (zarówno to co widoczne, jak i to co niewidoczne)?
3. Czy czegoś na tym zdjęciu brakuje lub coś powinno zostać poprawione?
4. Jaka jest historia tego zdjęcia? Co ono przekazuje?
5. Co to zdjęcie o tobie mówi i czy zgadzasz się z tym?
6. Co sygnalizuje twoje zachowanie przedstawione na zdjęciu?
7. Co komunikuje język ciała pozostałych osób przedstawionych na zdjęciu?
8. Jak to zdjęcie różni się od twoich autoportretów lub twoich zdjęć z rodzinnych albumów?
9. Czy jest to zdjęcie, które mógłbyś/mogłabyś podarować ukochanej osobie? Co by o nim powiedział/powiedziała?
10. Czego mógłbyś/mogłabyś dowiedzieć się z tego zdjęcia, patrząc na nie okiem antropologa?
11. Jak wyglądała historia powstania tego zdjęcia? Kto je wykonał i dlaczego?

¹⁵ Por. Weiser, 1999, s. 222–226.

12. Co sądzisz o kompozycji stworzonej przez fotografującego?
13. Czy pamiętasz, jak czułeś/czułaś się będąc fotografowanym/fotografowaną?
14. Na ile to zdjęcie przedstawia prawdziwego/prawdziwą siebie?
15. Jak wyglądałoby to zdjęcie, gdyby w tamtym czasie wykonała je inna osoba?
16. Patrząc na kilka twoich portretów, czy umiesz wskazać, które mają charakter pozowany, a które spontaniczny?
17. Kto towarzyszy ci na niepozowanych ujęciach, co robicie?
18. Komu pozwalasz zazwyczaj się fotografować? W jakich sytuacjach? Na jakich warunkach?
19. Czy wśród znanych ci osób są takie, którym nie pozwoliłbyś/nie pozwoliłabyś sfotografować się? Dlaczego?
20. Czy są osoby, z którymi nie chciałbyś/nie chciałabyś zostać sportretowany/sportretowana?
21. Czy są zdjęcia przedstawiające siebie, których nie pokazałbyś/nie pokazałabyś nikomu? Jeśli tak, to dlaczego i przed kim nie zostałyby ujawnione?
22. Jak czujesz się przed obiektywem aparatu?

Ćwiczenie 5

Fototerapia: portret „MAPPING OSOBISTY”¹⁶

Część 1

Przygotuj swój portret (zdjęcie, jakie wykonała ci inna osoba), który uważasz za najlepiej charakteryzujący siebie. Wykonaj dwie odbitki (fotokopie) tego zdjęcia. Jedną z nich umieść w centrum dużego arkusza papieru. Przyjrzyj się wszystkim elementom twojego ciała przedstawionym na zdjęciu, zakreśl każdy z nich okręgiem przy pomocy mazaka i poprowadź od

¹⁶ Por. Weiser, 1999, s. 227.

nich linie poza obręb zdjęcia. Opisz każde połączenie za pomocą skojarzeń dotyczących obiektów, przedmiotów, konkretnych osób, zwierząt, miejsc itp. Spróbuj stworzyć narrację na podstawie opisanych skojarzeń – w jaką historię układają się wybrane przez ciebie i scharakteryzowane poszczególne elementy?

Część 2

Użyj drugiej odbitki zdjęcia. Wytnij z niej swoją postać i umieść ją na dowolnym materiale – może to być papier gazetowy, papeteria lub czysty arkusz papieru. Spróbuj stworzyć „nowe otoczenie” dla twojej postaci – używając w tym celu dowolnych materiałów plastycznych, innych fotografii lub ich fragmentów, zdjęć z gazet, magazynów, kalendarzy, a nawet własnoręcznych opisów graficznych. Możesz umieścić siebie w zupełnie innym kontekście, zmienić tło, umiejscowienie, swój ubiór, otaczające cię osoby i przedmioty. Porównaj następnie swoje „nowe” zdjęcie z jego pierwowzorem – zwróć uwagę na różnice i znaczenia, jakie ze sobą niosą.

Załącznik 6

Fototerapia: Zestaw pytań do pracy z autoportretem¹⁷

Przedstawiony poniżej zestaw pytań ma charakter otwarty – nie posiadają one ustalonej kolejności, nie ma wymogu zadawania wszystkich pytań, ponadto każde z nich może być rozwinięte poprzez dodatkowe pytania lub serię zdań niedokończonych, które klient wypełnia (por. Weiser, 1999, s. 150–166).

1. Co podoba ci się w tej fotografii?
2. Co jest najbardziej oczywiste w tym zdjęciu?
3. Wymień trzy charakteryzujące cię rzeczy, których to zdjęcie nie przedstawia.
4. Jaki tytuł nadałbyś/nadałabyś temu zdjęciu?
5. Gdyby to zdjęcie mogło mówić, co byś usłyszał/usłyszała?

¹⁷ Weiser, 1999, s. 150–166.

6. Gdyby to zdjęcie miało uczucia, jakie by one były?
7. Czego brakuje na tym zdjęciu?
8. Komu mógłbyś/mogłabyś podarować to zdjęcie?
9. Kto nigdy nie mógłby dostać tego zdjęcia?
10. Komu to zdjęcie zostało podświadomie zadedykowane?

Ćwiczenie 6

Fototerapia: autoportret

„SPONTANICZNY AUTOPORTRET”¹⁸

Klient zostaje poproszony o wykonanie autoportretu w oparciu o jeden z przedstawionych poniżej tematów:

1. Ja dzisiaj.
2. Lubię w sobie...
3. Moja przeszłość, przyszłość i teraźniejszość.
4. Moje spełnione nadzieje i marzenia.
5. Ja w oczach innych: sąsiadów, szefa, współpracowników, przyjaciół, nauczycieli, nieznajomych.
6. Moje nieznane ja.
7. Sekretne ja.
8. Gdybym był/była miejscem, byłoby to...
9. Moje najsilniejsze emocje.
10. Moje mocne i słabe strony.
11. Gdybym był/była kimś innym, niż teraz jestem...
12. Ja za 5, 10, 15, 20... lat.
13. Ja w wieku moich rodziców.
14. Upragnione zmiany.
15. Tak chciałbym/chciałabym zostać zapamiętany/zapamiętana.
16. Ja na mojej ostatniej fotografii.

¹⁸ Por. Weiser, 1999, s. 180.

Ćwiczenie 7

**Fototerapia: autoportret
„WIZUALNY REBUS”¹⁹**

W niniejszym ćwiczeniu klient zostaje poproszony o zapoznanie się z dowolnym zdjęciem, które stanowi dodatkowe narzędzie podczas pracy z autoportretem (przy jego pomocy klient udziela odpowiedzi na postawione pytania). Przedstawiona poniżej lista zdań niedokończonych może być stosowana wraz z innymi technikami Fototerapii, np. albumem rodzinnym lub FotoProjekcją. Praca z listą powinna zostać rozłożona na kilka spotkań (nie służy ona do jednorazowego wypełnienia).

1. Trzy rzeczy, które podobają mi się w tym zdjęciu: ...
2. Najbardziej oczywista rzecz na tym zdjęciu: ...
3. Opisując osobę przedstawioną na tym zdjęciu, powiedziałbym/powiedziałabym, że ...
4. Trzy rzeczy, których nie dowiesz się o mnie z tego zdjęcia: ...
5. Mój tytuł dla tego zdjęcia to ...
6. Przesłanie tego zdjęcia to ...
7. Sekret w tym zdjęciu jest ...
8. Trzy uczucia, jakie wywołuje we mnie to zdjęcie: ...
9. Na tym zdjęciu brakuje: ...
10. To zdjęcie przypomina mi: ...
11. Kiedy patrzę na to zdjęcie, sądzę, że zostało ono wykonane dla: ... ponieważ ...
12. To zdjęcie pasuje do mnie, ponieważ ...
13. To zdjęcie nie pasuje do mnie, ponieważ ...
14. Chciałbym/chciałabym zapytać to zdjęcie o ...
15. Trzy rzeczy, które chciałbym/chciałabym zmienić w tym zdjęciu: ...
16. Gdybym mógł/mogła podarować komuś to zdjęcie, byłby/byłaby to ...

¹⁹ Por. Weiser, 1999, s. 184–185.

17. Nie podarowałbym/podarowałabym tego zdjęcia: ...
18. Moi najbliżsi zareagowaliby na to zdjęcie: ...
19. Gdybym był/była terapeutą, patrząc na to zdjęcie pomyślałbym/pomyślałabym o moim kliencie, że: ... Chciałabym wówczas zapytać tę osobę o: ...

Ćwiczenie 8

Fototerapia: autoportret **„AUTOANALIZA SWOT”²⁰**

W przedstawionym ćwiczeniu poszukujemy odpowiedzi na pytanie: Co pozytywnie, a co negatywnie warunkuje nasz rozwój? Wykorzystując zdjęcie wykonane lub znalezione przez klienta, poproś o jego opisanie w czterech kategoriach: mocne strony (*strengths*), słabe strony (*weaknesses*), szanse (*opportunities*), ograniczenia (*threats*). Poinformuj klienta o cechach charakterystycznych każdej kategorii:

– mocne strony i słabe strony: to cechy wewnętrzne, mają swoje źródło w nas samych, a co za tym idzie mamy możliwość oddziaływania na nie i ich kształtowania.

– szanse i ograniczenia: to cechy zewnętrzne, mają swoje źródło w otoczeniu, w jakim funkcjonujemy – mamy na nie niewielki wpływ albo nie mamy go wcale.

Powyższe ćwiczenie można wykorzystać w każdej technice Fototerapii, zarówno w obszarze rozwoju osobistego, pracy zawodowej, jak i życia prywatnego.

W innym niż wymieniony wyżej wariantcie: prosimy klienta o przygotowanie czterech fotografii, które będą w jego ujęciu symbolizowały każdą z wymienionych sfer.

Przykładowa lista pytań do wykorzystania podczas autoanalizy (do każdego z czterech wskazanych obszarów):

1. Co kryje się za przedstawioną sytuacją?
2. Jakie czynniki wpływają na tę sytuację?
3. Jak nazwałbyś/nazwałabyś sedno tej sytuacji?

²⁰ Opracowanie własne.

4. Jakich emocji doświadczasz w tej sytuacji?
5. Co cię motywuje? Co demotywuje? (Czy są takie osoby, rzeczy, wydarzenia?)
6. Dokąd zmierzasz? Jaki jest twój cel? (Do czego cię to doprowadzi, jak sytuacja może zmienić się na drodze do celu?)
7. Jak obecna sytuacja wpływa na twoich najbliższych (rodzinę, przyjaciół, znajomych, a także współpracowników, osoby spotkane przypadkowo, nieznajomych)?
8. Na co w tej sytuacji masz wpływ, a na co go nie masz? Co możesz zrobić w sferze, na którą masz możliwość oddziaływania?
9. Jakie możliwości kryją się za obecną sytuacją? Które z nich uważasz za kluczowe/najciekawsze/najmniej atrakcyjne?
10. Jak chciałbyś/chciałabyś pokierować dalej tą sytuacją?

Załącznik 7

Fototerapia: Przykładowa lista pytań do pracy z albumem rodzinnym lub zdjęciami autobiograficznymi²¹

Przyjrzyj się każdemu członkowi rodziny przedstawionemu na zdjęciu, postaraj się uchwycić jak najwięcej szczegółów, a następnie odpowiedz (lub zapisz) odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Wymień trzy rzeczy, które jako pierwsze przyszły ci na myśl, gdy patrzysz na to zdjęcie.
2. Jakie inne osoby lub miejsca kojarzą ci się z tym zdjęciem?
3. Opisz trzy uczucia, myśli lub wspomnienia, które przywołuje to zdjęcie. Kiedy patrzę na to zdjęcie, myślę ...; czuję ...; przypominam sobie ...
4. Co chciałbyś/chciałabyś powiedzieć osobie/osobom na zdjęciu?
5. Czego chciałbyś/chciałabyś dowiedzieć się od osób ze zdjęcia, a o co nigdy ich nie zapytałeś/zapytałaś?
6. Kto wykonał to zdjęcie i jak oceniasz efekt końcowy? Czy sam/sama wykonałbyś/wykonałabyś je inaczej? Na czym polegałaby różnica?

21 Por. Weiser, 1999, s. 338–339.

7. Czy dla kogoś z rodziny jest to jego/jej ulubione zdjęcie? Dlaczego?
8. Jaki tytuł nadałbyś/nadałabyś zdjęciu?
9. Czy na zdjęciu twoim zdaniem czegoś brakuje? Co mogłoby sprawić, że byłoby ono bardziej kompletne?
10. Czy to zdjęcie wiernie oddaje przedstawione osoby, czy może przekłamuje ich obraz? W jaki sposób?
11. Czy w albumie brakuje zdjęć danej osoby? Z czego to wynika?

Załącznik 8

Fototerapia: fotoprojektacja

Przykładowa seria zdań niepełnych do wykorzystania jako wskazówki do eksploracji zdjęcia lub wypełnienia w trakcie sesji²²

1. Kiedy patrzę na to zdjęcie, czuje się ..., chciałbym/chciałabym powiedzieć ..., przypominam sobie ..., chciałbym/chciałabym zapytać o ...
2. Kiedy patrzę na to zdjęcie, to myślę, że jego przesłaniem dla mnie jest ...
3. To zdjęcie przywodzi mi na myśl ...
4. Moja odpowiedź na to zdjęcie brzmiałaby ..., zapewne dlatego, że ...
5. Gdyby to zdjęcie mogło mówić, pewnie powiedziałoby ...
6. Gdyby to zdjęcie miało „dać mi lekcję”, byłoby nią ...
7. Gdyby moja mama wiedziała, że wybrałem/wybrałam to zdjęcie, powiedziałaby, że ...
8. Gdybym mógł/mogła podarować to zdjęcie komuś, byłby/byłaby to ..., ponieważ ...
9. Gdyby to zdjęcie miało swój dom, byłby nim ...
10. Gdyby to zdjęcie mogło spełnić czyjeś marzenie ...

22 Por. Weiser, 1999, s. 80, 118–119.

Załącznik 9

Fototerapia: fotoprojektacja

Zestaw wskazówek do pracy z kolekcją zdjęć²³

1. Pogrupuj zdjęcia według najlepiej pasującego twoim zdaniem klucza (zastanów się, jakie wybrałeś/wybrałaś kryteria podziału i dlaczego).

2. Wybierz zdjęcie, które wywołuje w tobie najsilniejsze emocje lub najlepiej oddaje twój bieżący nastrój (weź pod uwagę zdjęcia, które postrzegasz jako przyjemne, jak i nieprzyjemne).

3. Znajdź zdjęcie, które chciałbyś/chciałabyś zatrzymać dla siebie lub podarować komuś.

4. Wybierz zdjęcie, które najbardziej cię zainteresowało – najlepiej do ciebie przemawia, wywołuje w tobie uśmiech, sprawia, że chcesz więcej dowiedzieć się na jego temat.

5. Znajdź zdjęcie, które cię odpycha lub płoszy, które nie budzi twoim zdaniem zaufania.

6. Wybierz zdjęcie, które mogłoby być twoim metaforycznym autoportretem (nawet jeśli nie przedstawia ono osoby).

7. Wybierz zdjęcie, na którym chciałbyś/chciałabyś się znaleźć, gdybyś mógł/mogła podróżować w czasie i przestrzeni.

8. Spróbuj wskazać zdjęcia, które twój współmałżonek (partner, przyjaciel, szef, dziecko, sąsiad itd.) wybrałby w odpowiedzi na powyższe wskazówki.

Wybrane zdjęcia można eksplorować uszczegółowionymi zestawami pytań spośród zaprezentowanych we wcześniejszych ćwiczeniach i materiałach, w zależności od tego, czy zdjęcie przedstawia osobę, miejsce, abstrakcyjny obiekt itd.

23 Por. Weiser, 1999, s. 111–118.

CZĘŚĆ 3. FOTOGRAFIA W PERSPEKTYWIE PEDAGOGICZNEJ – ĆWICZENIA

Ćwiczenie 1 „GŁOSY WIZUALIZUJĄCE”²⁴

Słowa są dla nas językiem wyuczonym (systemy werbalne), natomiast obrazy pojawiają się w naszym życiu jako pierwsze. Umysł najczęściej przechowuje informacje pod postacią obrazów (systemy mentalne), choć nasze myśli wyrażane są słowami – często mają one charakter symboliczny i metaforyczny (np. „śpi mocno jak niedźwiedź”; „złamał mi serce”; „grasz mi na nerwach”; „mówię do ścian”; „biega jak porażony”; „idzie jak żółw”; „po nitce do kłębka” itp.).

Uczestnicy ćwiczenia korzystają z gotowego zestawu obrazów (dobrze nadaje się do tego talia kart InSpired: „Mocne Pytania” lub „Inspiracje do Działania” – poza zdjęciem na każdej karcie umieszczona jest konkretna wartość, np. „miłość”, „magia”, „odwaga”, „współczucie”). Każdy z uczestników losuje trzy karty i po zapoznaniu się z nimi jest proszony o wypisanie zwrotów wizualizujących, które przychodzą mu na myśl, kiedy patrzy na obraz (wartości zamieszczone na kartach mogą pełnić funkcję odpowiedzi).

Ćwiczenie 2 „FOTONOWELA”²⁵

W pracy z dziećmi, dorosłymi i młodzieżą fotografowanie może stać się okazją do niecodziennej wyprawy i poznawania świata poprzez obiektyw aparatu. Dla najmłodszych zdjęcia różnych pór roku będą wspaniałym akompaniamentem do nauki o przyrodzie i pogodzie, zdjęcia owoców i warzyw – do rozpoznawania różnych grup żywności itd. Dla nieco

²⁴ Por. Grandin, 2006.

²⁵ Opracowanie własne.

starszych będzie to sposobność do uważnego obserwowania rzeczywistości, ćwiczenia koncentracji, pobudzania ciekawości, kształtowania zainteresowań, wzmacniania motywacji do nauki, uwrażliwiania na obecność drugiego człowieka. Dla dorosłych fotografowanie może stać się znakomitym pretekstem do zmiany postrzegania codzienności i odkrywania świata na nowo (także w wymiarze wspomnień).

Ćwiczenie składa się z dwóch części. Pierwsza część angażuje uczestników w mini wyprawę – spacer do wybranego przez siebie miejsca i wykonanie serii zdjęć. Druga część obejmuje stworzenie narracji z wykorzystaniem wykonanych fotografii opatrzonych komentarzami. Technika pracy ze zdjęciem jest dowolna – mogą to być odbitki zdjęć umieszczone w albumie czy na arkuszu papieru, tworzące kolaż uzupełniony nadpisaną przez autora historią („Fotonowela” może także mieć postać cyfrową, np. w formie prezentacji multimedialnej). Celem ćwiczenia jest opowiedzenie historii na wybrany temat przy pomocy zdjęć (np. „Moje podwórko”; „Nasze ZOO”; „Pierwszy dzień wiosny”; „Jesień w parku”).

Ćwiczenie 3

„FOTOWIERSZ”²⁶

„Fotowiersz” jest ćwiczeniem służącym odkrywaniu własnej wrażliwości, rozbudzaniu kreatywności i aktywizowaniu werbalizacji.

Uczestnicy ćwiczenia korzystają z kolekcji zdjęć (zdjęcia można zastąpić innymi obrazami, np. kartami metaforycznymi – przyp. A. C.) przygotowanych przez prowadzącego – najlepiej, aby były to zdjęcia stymulujące zmysł estetyczny: miejsca, rośliny, abstrakcyjne obiekty. Uczestnicy zostają poproszeni o wybranie jednego zdjęcia (obrazu), które mogłoby być ich autoportretem, które najlepiej ich ilustruje, przedstawia ich „osobistą” historię. Następnie uczestnicy wypisują

26 Por. Raniszewska, 2016.

słowa, które kojarzą im się z wybranym obrazem, po czym są zapraszani do skomponowania z nich krótkiego tekstu: wiersza, motta, fraszki, limeryku.

Ćwiczenie 4

„AUTOPREZENTACJA”

(przygotowanie dziecka do wypowiedzi)²⁷

Ćwiczenie ma na celu rozwijanie umiejętności w obszarze komunikacji werbalnej (formułowania myśli w sposób zrozumiały i uporządkowany, trafnego doboru słownictwa) i niewerbalnej (wzbudzania zaufania swoją postawą, naturalnością, swobodą i autentycznością w zachowaniu) oraz w zakresie kontrolowania spójności werbalnej i niewerbalnej.

Uczestnik (uczestnicy) ćwiczenia korzysta z kolekcji zdjęć przygotowanych przez prowadzącego (może to być również dowolna talia kart metaforycznych – w pracy z dziećmi warto sięgnąć po karty „Milowe”, mogą to być również karty „In-Spired” – z nadpisanymi na nich słowami, np.: „cel”, „czas”, „cierpliwość”, „edukacja” – przyp. A. C.). Uczestnik dokonuje wyboru tych fotografii, które odzwierciedlają ważne dla niego wartości. Następnie każdą fotografię tytułuje i opisuje jej znaczenie – jak rozumie przedstawiony obraz, czym jest dla niego dana wartość, w jaki sposób się przejawia, jakie ma znaczenie w jego życiu.

W wariancie pracy z dzieckiem – przygotowującym się do wypowiedzi na zadany temat, np. „mój wymarzony zawód”, „jak chciałbym/chciałabym pracować w przyszłości”, korzystamy również z gotowej kolekcji obrazów. Dziecko wybiera dowolną liczbę kart, a następnie opowiada, jak każda z nich ilustruje temat jego wystąpienia. W dalszej części, na dużym arkuszu papieru rysuje swoje wymarzone miejsce pracy/zawód, umieszczając wokół rysunku wybrane wcześniej karty, przy których zamieszcza wypunktowaną charakterystykę

²⁷ Raniszewska, 2016, s. 135–140.

dotyczącą powiązania karty z tematem wystąpienia (z przygotowanych elementów powstaje kolaż, będący punktem wyjścia do przygotowania/zredagowania tekstu wystąpienia).

Ćwiczenie 5

„TRYPTYK”²⁸

„Tryptyk” jest ćwiczeniem, które możemy realizować zarówno w wariancie pracy indywidualnej, jak i grupowej. Poza zdjęciami (które można zastąpić dowolną talią kart metaforycznych) do jego wykonania wykorzystujemy również inne przedmioty lub ich symbolizacje (mogą to być np.: nasza ulubiona książka, pocztówka, karta z życzeniami, zabawka, biżuteria itp. – przedmioty, które mają dla nas szczególną moc i znaczenie, a które niekiedy przechowujemy od najmłodszych lat, schowane „na dnie szafy”; w wariancie pracy grupowej – przedmioty przygotowane przez prowadzącego).

Wariant pracy indywidualnej

Uczestnik wybiera trzy fotografie (karty) oraz dowolnie wybrane przedmioty, komponując z nich trzy sfery, które mają odzwierciedlać jego przeszłość, teraźniejszość i przyszłość (kompozycja pozwala na dostarczenie całościowego obrazu sytuacji i ukazanie proporcji oraz prawdziwych związków między wydarzeniami w naszym życiu). Można do tego celu wykorzystać duży arkusz brystolu, na którym układana jest kompozycja. W zależności od tego, jaki jest temat sesji/warsztatu (np. praca zawodowa, stan zdrowia, życie osobiste, relacje z innymi ludźmi, zainteresowania – samorozwój, wartości osobiste), możemy postawić następujące pytania ogólne:

1. Które zdjęcie opowiada o twojej przeszłości:
– co ważnego się w niej wydarzyło?
2. Które zdjęcie opowiada o twojej teraźniejszości:
– co ważnego teraz dzieje się w twoim życiu?

28 Por. Raniszewska, 2016.

3. Które zdjęcie opowiada o twojej przyszłości:

– co chcesz, aby zadziało się w przyszłości?

Uczestnik każdemu zdjęciu nadaje tytuł i zostaje poproszony o sformułowanie perspektywy działania (analizując swój tryptyk, dokonuje szerszego oglądu sytuacji, co pozwala na przyjęcie innego punktu widzenia, szerszego obrazu sytuacji, przewartościowania sytuacji), np.:

– Co pomoże ci w podjęciu decyzji?

– Co pomoże ci w pokonaniu przeszkód?

– Jaki będzie twój kolejny krok?

– Jak postąpisz następnym razem?

– Co jest ekscytującego w nowej możliwości?

– Kim się staniesz poprzez tę decyzję?

– Co przyniesie ci zadowolenie?

– Jakie kroki zapewnią ci sukces?

Wariant pracy grupowej

Uczestnicy zostają zaproszeni do ułożenia tryptyku zatytułowanego „Jacy byliśmy, kim jesteśmy i kim chcemy być” – np. nasza wizja szkoły/klasy/zespołu (kompozycja pozwala na budowanie współpracy zespołowej, integrację, lepsze poznanie się członków grupy między sobą, budowanie dialogu i porozumienia, kultury współpracy i komunikacji, rozwijanie kreatywności, umożliwia także wizualny przekaz wartości i wizji przyszłości).

Przykładowe polecenie do stworzenia tryptyku:

– Wyobraźcie sobie, że budujecie kapsułę czasu dla przyszłych pokoleń – waszym zadaniem jest skomponowanie wizualnego przekazu, który opowiada o tym, jaka ludzkość była dawniej, co dzieje się z nią obecnie, czego chcielibyście dla niej w przyszłości.

Powstały tryptyk służy jako baza do rozmowy i refleksji nad procesami oraz zmianami zachodzącymi w życiu, nad emocjami, pragnieniami i dążeniami – oparty jest na różnorodności podejść i perspektyw.

Bibliografia

- Akeret R., 1973, *Photoanalysis*, New York
- Akeret R., 2000, *Photolanguage: How Photos Reveal the Fascinating Stories of Our Lives and Relationships*, New York
- Ankersmit F., 2005, *Narracja, reprezentacja, doświadczenie. Studia z teorii historiografii*, Kraków
- Arago D. F., 1980, *Report*, [w:] *Classic Essays on Photography*, ed. A. Trachtenberg, New Haven
- Assmann A., 2015, *Wprowadzenie do kulturoznawstwa*, Poznań
- Bachmann-Medick D., 2012, *Cultural Turns. Nowe kierunki w naukach o kulturze*, Warszawa
- Barrett T., 1986, *A Conceptual Framework for Understanding Photographs*, „Visual Arts Research”, vol. 12, no. 1, University of Illinois
- Barrett T., 1986, *Teaching about Photography: Photographs and Contexts*, „Art Education”, vol. 39, no. 4 (July)
- Barrett T., 2014, *Krytyka fotografii. Jak rozumieć obrazy*, Kraków
- Barrett T., Desmond K., 1985, *Bright Discussions about Photographs*, „Art Education”, vol. 38, no. 3 (May)
- Barthes R., 1977, *Image, Music, Text*, London
- Barthes R., 2008, *Światło obrazu. Uwagi o fotografii*, Warszawa
- Barthes R., 2009, *Podstawy semiologii*, Kraków
- Bateson G., Mead M., 1942, *Balinese Character*, New York

- Belting H., 2007, *Antropologia obrazu: Szkice do nauki o obrazie*, Kraków
- Berman L., 1993, *Beyond the Smile: The Therapeutic Use of the Photographs*, London
- Bogunia-Borowska M., 2012, *Fotospołeczeństwo. Społeczno-kulturowe konteksty dyskursu o społeczeństwie*, [w:] *Fotospołeczeństwo. Antologia tekstów z socjologii wizualnej*, red. M. Bogunia-Borowska, P. Sztompka, Kraków
- Bogunia-Borowska M., Sztompka P. (red.), 2012, *Fotospołeczeństwo. Antologia tekstów z socjologii wizualnej*, Kraków
- Brzezińska A. I., Wilowska J. A., 2010, *Starość w kontekście psychologii pozytywnej*, [w:] *Pozytywna starość*, red. K. Wieczorkowska-Tobis, K. Talarska, Poznań
- Cartier-Bresson H., 1968, *The World of Henri Cartier-Bresson*, London
- Connerton P., 2012, *Jak społeczeństwa pamiętają*, Warszawa
- Corey G., 2005, *Teoria i praktyka poradnictwa i psychoterapii*, Poznań
- Craig C., 2009, *Exploring the Self through Photography: Activities for Use in Group Work*, London
- Cyrulnik B., 2011, *Rozmowy o miłości na skraju przepaści*, Warszawa
- Czajkowska A., 2016, *Miejsce i pamięć. W poszukiwaniu przesłanek badań biograficznych*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, t. 19, nr 4 (76), Wrocław
- Dąbrowski K., 1989, *Elementy filozofii rozwoju*, Warszawa
- Daguerre L. J. M., 1980, *Daguerrotype*, [w:] *Classic Essays on Photography*, ed. A. Trachtenberg, New Haven
- Didi-Huberman G., 2008, *Obrazy mimo wszystko*, Warszawa
- Dziewit J., 2014, *Aparaty i obrazy*, Katowice
- Erikson E., 2002, *Dopełniony cykl życia*, Poznań
- Geertz C., 2005, *Opis gęsty – w stronę interpretatywnej teorii kultury*, [w:] *Badanie kultury: Elementy teorii antropologicznej*, red. M. Kempny, E. Nowicka, Warszawa
- Goffman E., 1987, *Gender Advertisements*, New York

- Grandin T., 2006, *Myślenie obrazami oraz inne relacje z mojego życia z autyzmem*, Warszawa
- Gross P. L., Shapiro S. I., 2001, *Tao of Photography: Seeing Beyond Seeing*, New York
- Heiferman M., 2012, *Photography changes everything*, New York
- Janicki A., 1990, *Teoretyczne podstawy arteterapii*, Wrocław
- Karolak W., 2014, *Arteterapie. Język wizualny w terapiach, twórczości i sztuce*, Warszawa
- Latoś H., 1976, *1000 słów o fotografii*, Warszawa
- Lemon N., 2007, *Take a photograph: Teacher reflection through narrative*, „Reflective Practice”, no. (8)2
- Loewenthal D., 2013, *Phototherapy and Therapeutic Photography in a Digital Age*, Whitelands College University of Roehampton
- Magala S., 2012, *Antropologia wizualna*, [w:] *Badania jakościowe. Podejścia i teorie*, red. D. Jemielniak, Warszawa
- Malinowski B., 1981, *Argonauci Zachodniego Pacyfiku. Relacje o poczynaniach i przygodach krajowców z Nowej Gwinei*, Warszawa
- Marcel G., 1984, *Homo viator. Wstęp do metafizyki nadziei*, Warszawa
- Mezirow J., 1991, *Transformative Dimensions of Adult Learning*, San Francisco
- Morgovsky J., 2007, *Photography on the Couch: The psychological aspects uses of photography*, „General Psychologist”, no. 42 (1)
- Nisbett R. E., 2015, *Geografia myślenia*, Sopot
- Nowotniak J., 2012, *Etnografia wizualna w badaniach i praktyce pedagogicznej*, Kraków
- Percy M. S., 1995, *Children from homeless families describe what is special in their lives*, „Holistic Nursing Practice”, no. 9 (4)
- Pink S., 2001, *Doing Visual Ethnography*, London
- Quan R. H., 1979, *Photography and the Creation of Meaning*, „Art Education”, vol. 32, no. 2

- Rampton T. B., Rosemann J. L., Latta A. L., Mandlenco B. I., Olsen Roper S., Dyches T. T., 2007, *Images of life: Siblings of children with Down Syndrome*, „Journal of Family Nursing”, no. 14 (4)
- Raniszewska D., 2016, *Jeden obraz – wiele słów. Zastosowanie fotografii w rozwoju osobistym, terapii i pracy wychowawczej*, Warszawa
- Rogers C., 2014, *O stawianiu się sobą*, Poznań
- Sekula A., 2010, *Społeczne użycia fotografii*, Warszawa
- Shoemaker S., 1970, *Persons and Their Pasts*, „American Philosophical Quarterly”, vol. 7, no. 4
- Sontag S., 2016, *Widok cudzego cierpienia*, Kraków
- Sontag S., 2017, *O fotografii*, Kraków
- Spitzer L., 1980, *Amerykańska reklama jako sztuka popularna*, [w:] *Język i społeczeństwo*, red. M. Głowiński, Warszawa
- Steuden S., 2009, *Szczęśliwi po pięćdziesiątce*, Warszawa
- Strzeмиński W., 2017, *Teoria widzenia*, Łódź
- Suler J., 2009, *The psychotherapeutics of online photosharing*, „International Journal of Applied Psychoanalytic Studies”, no. 6
- Suler J., 2011, *Creating images for educational presentations: Insights from contemporary conceptual photography*, „International Journal of Applied Psychoanalytic Studies”, no. 8
- Suler J., 2013, *Photographic Psychology: Image and Psyche*, Rider University, <http://truecenterpublishing.com/photopsy/mindfulness.htm/>[dostęp 20.03.2018]
- Szatur-Jaworska B., 2006, *Jakość życia w okresie starości*, [w:] *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Białystok
- Szulc W., 1994, *Kulturoterapia – wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w leczeniu*, Poznań
- Tobis S., Cyłkowska-Nowak M., 2012, *Wykorzystanie fotografii w terapii osób starszych*, „Nowiny Lekarskie”, nr 81 (1)

- Tobis S., Cylkowska-Nowak M., Talarska D., 2013, *Fotografia w terapii osób starszych w opinii studentów pielęgniarstwa*, [w:] *Wyzwania współczesnej gerontologii*, red. P. Błędowski, A. Stogowski, K. Wieczorkowska-Tobis, Poznań
- Toczyński Z., 2005, *Prawda w fotografii*, [w:] *Nowe media w komunikacji społecznej w XX wieku*, red. M. Hopfinger, Warszawa
- Tornstam L., 2005, *Gerotranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging*, New York
- Walker J., 1984, *The Walker Visuals Kit: An aid in psychotherapy*, Toronto
- Walker J., 2009, *The Walker Visuals*, „Cancerologia”, no. 4
- Weiser J., 1999, *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*, Vancouver
- Weiser J., 2017, *Techniki FotoTerapii w doradztwie i terapii – materiały warsztatowe*, tłum. O. Handford, źródło niepublikowane
- Woźniak Z., 2006, *Dziesięć zasad dobrego starzenia się*, [w:] *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Białystok
- Wróblewski A. K., 2005, *Historia fizyki*, Warszawa
- Yalom I., 1975, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, New York

Źródła internetowe

- gudzowaty.com/index.php/photography [dostęp 5.01.2018]
- <http://photopsychology.com> [dostęp 20.03.2018]
- <http://www.ala.org/acrl/standards/visualliteracy> [dostęp 5.02.2018]
- <http://www.ecarte.info/MyFiles/Files/Directory/ECArTE%20Directory%202016%20Final.pdf> [dostęp 20.03.2018]
- <http://www.upworthy.com/when-his-mother-started-losing-her-memories-he-found-a-creative-way-to-save-them?c=>

- kywl&s=p&kwp_0=623932&kwp_4=2219447 &kwp_1=928185
[dostęp 25.03.2018]
- <https://nationalmediamuseumblog.wordpress.com/2013/01/23/a-z-photography-collection-hugh-welch-diamond/>
[dostęp 30.03.2018]
- <https://phototherapy-centre.com> [dostęp 20.03.2018]
- <https://www.washingtontimes.com/multimedia/collection/photo-therapy-helps-autistic-adults-blossom> [dostęp 21.01.2018]
- karolinazyniewicz.com [dostęp 15.01.2018]
- teatrszwalnia.pl/fwp_portfolio/rysunek-z-pamieci/ [dostęp 21.01.2018]
- www.hrc.utexas.edu [dostęp 2.01.2018]
- www.noahbrombart.com [dostęp 21.01.2018]
- zofiarydet.com [dostęp 5.01.2018]