

عکس درمانی

مهناز مرتضوی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، مدرس دانشگاه پیام نور

مجتبی دهقان بنادکی

نویسنده و منتقد

می‌شود، البته عکس درمان گرها به فراخور اهداف درمان و همچنین خلق و خو و عاطفه مراجع، به‌ویژه در مسائل مربوط به خانواده و روابط بین فردی از آلبوم‌های عکس گذشته نیز به‌وفور استفاده می‌کنند.

در این بین کیفیت تولیدات هنری چندان اهمیت ندارد بلکه نکته مهم، مفهوم آن

به هر حال هنردرمانی حیطة گسترده‌ای از رقص درمانی، نمایش درمانی، موسیقی درمانی و... تا عکس درمانی را شامل می‌شود که وجه مشترک همه آن‌ها توجه به عنصر «هیجان» و «بیان خلاق خود» برای ایجاد تغییر در مان‌بخش، می‌باشد، البته می‌توان گفت این روش‌ها بیشتر به‌عنوان ابزار و تکنیکی هستند که همراه با درمان‌های



تصویر شماره ۱

برای درمان‌جویان است. هدف کلی در درمان‌هایی که از هنر (از جمله عکس) استفاده می‌کنند، این است که بیماران با تعارضات هیجانی خویش کنار بیایند، نسبت به احساسات خویش آگاه‌تر شوند و مشکلات درونی و بیرونی خود را حل کنند.

سنتی کلامی، مورد استفاده قرار می‌گیرند و به‌ویژه در مورد افرادی که کار برده می‌شوند که بهتر می‌توانند خود را به صورت غیرکلامی از طریق هنر نشان داده یا برون‌ریزی کنند.

در هنردرمانی بیشتر روی استفاده از رسانه هنر به‌جای مشاهده آثار هنری تأکید

چکیده

اینک ما در سال‌های آغازین قرن بیست و یکم مطالب فراوانی درباره تأثیرات متعدد و همه جانبه عکاسی می‌دانیم، و این خود باعث نفوذ این شاخه از هنر در حرفه‌های یاری‌رسان و روان‌درمانی نیز شده، به‌طوری که جلوه‌های بسیار قوی و مثبت بررسی تحلیلی روانی، در هنردرمانی و عکس‌درمانی به چشم می‌خورد. لذا در نوشتار پیش رو قصد داریم به توضیح و تفسیر عکس‌درمانی، تاریخچه و تکنیک‌های به‌خصوص این روش و اهداف کاربردی آن بپردازیم.

مقدمه

عکس‌درمانی^[۱] شاخه‌ای از هنردرمانی^[۲] به حساب می‌آید که به‌ویژه در سال‌های اخیر مورد توجه درمان‌گرانی قرار گرفته که از روش‌های سنتی در درمان، روش‌هایی که نظریه و متد خود را واقعیت‌های محض و قابل دفاع می‌دانند، دل‌زده شده‌اند. ولی واضح است که مدل‌های مشاوره و روان‌درمانی قدیمی‌تر از جمله روانکاوی، رفتارگرایی، شناخت‌درمانی و غیره، شکلی از واقعیت خاص خود را دارا بودند و وجود «واقعیت‌های» متعدد و اغلب متضاد باعث شد که به‌طور فزاینده‌ای شک کنیم که یک واقعیت جهانی پدیدار خواهد شد و انسان‌ها و سیستم‌هایی را که در آن زندگی می‌کنند توجیه خواهد کرد. ما وارد دنیایی شده‌ایم که در آن حقیقت و واقعیت به‌جای اینکه عینی و تغییرناپذیر تلقی شوند اغلب به شکل نقطه نظرهایی درک می‌شوند که توسط تاریخ و موقعیت و اشخاص تعیین شده‌اند. و درست در همین نقطه است که می‌توان نقش هنر و سیطره آن بر وجوه مختلف زندگی را بسط داد و همین امر امروزه باعث رواج روش‌های مختلف درمانی شده که هر روز با نامی جدید و با ترکیبی همراه با واژه-ther-apy بر حوزه روان‌درمانی تزریق می‌شود، که این نیز خود قابل بررسی است و نباید به سادگی و بدون تعمق آن را پذیرفت.

1-Photo therapy

2-Art therapy



هنر درمان گرها برای رسیدن به این هدف در مواقع مقتضی نحوه استفاده از لوازم هنری را نیز به مراجع خود آموزش می دهند. معمولاً این لوازم هنری (رقص، موسیقی، نمایش، نقاشی یا عکس) متناسب با مشکل و نیاز بیماران انتخاب می شوند. امروزه دامنه مشکلات و افرادی که هنر درمان گران با آن ها سر و کار دارند، گسترش یافته و انواع روش های هنردرمانی کودکان داغ دیده، زنان کتک خورده، قربانیان زنا، بیماران مبتلا به امراض پزشکی، زندانیان و قربانیان جنگ را پوشش می دهد.

در واقع بیان هنری فرصتی را فراهم می آورد تا تصوراتی را بیان کنیم که امکان بیان شفاهی آن ها نبوده است. همچنین موقعیتی را فراهم می آورد تا روابط فضایی (مثل رابطه درمان جو با پدر، مادر یا همسرش) را نشان دهیم و بدون آنکه از سخنان خویش نگران شویم، خودمان را بیان کنیم. بیان هنری برخلاف بیان شفاهی در انسان ها احساس خلاقیت ایجاد می کند و سطح انرژی آن ها را در حین تولید یا بررسی یک چیز محسوس بالا می برد. در ضمن محصولات هنری برخلاف بیان شفاهی، به سرعت از بین نمی روند و می توانیم روزها و هفته ها بعد دوباره به آن ها مراجعه کنیم.

چون روی سخن در این نوشتار به طور اخص مربوط به هنر عکس درمانی است در ادامه به صورت مبسوط در مورد تاریخچه این روش، تکنیک ها و موارد کاربرد آن سخن خواهیم گفت.

تاریخچه عکس درمانی

با این اینکه هنردرمانی ظرف ۵۰ سال اخیر رشد و توسعه فراوانی داشته، اما جالب توجه است که عکس درمانی یا درمان با عکس موضوع جدیدی نیست این روش توسط دکتر هاگ دیامون^[۳] در سال ۱۸۵۶ ابداع گردید. در سال های ۱۹۷۵ خانم دکتر جودی وایزر^[۴] از عکس برای درمان بیماران کر و لال استفاده می کرد و کتابی را تحت عنوان (تکنیک های عکس درمانی) نوشت. دو سال بعد در سال ۱۹۷۷

خبرنامه (Photo Therapy Quarterly) در آمریکا آغاز به کار کرد. اولین کارگاه آموزش تکنیک های عکس درمانی در سال ۱۹۷۵ در کانادا و چند سال بعد در آمریکا و در سال ۱۹۹۰ در اروپا کار خود را آغاز کردند. نکته جالب این است که آن زمان اینترنت و ارتباطات دیجیتال هنوز وجود نداشت. اولین سمپوزیوم بین المللی عکس درمانی در ایالت ایلینویز آمریکا در ماه می ۱۹۷۹ با شرکت تعداد کثیری از کسانی که در این زمینه کار می کردند برگزار شد. پنج سال بعد موسسه بین المللی عکس درمانی تأسیس و مجله رسمی عکس درمانی خود را منتشر کرد. کنفرانس های مکرر موسسه بین المللی عکس درمانی در سال های بعد در کشورهای مختلف برگزار شد.

بسیاری از درمان گران، خود نیز عکاس هم هستند که با دایر نمودن نمایشگاه های عکس احساسات و افکار و خاطرات بیماران تماشاگر خود را بررسی می کردند. مثلاً گالری عکس سینگ بیانگ^[۵] توسط جو والکر^[۶] و جودی وایزر در سال ۱۹۸۲ در وانکور کانادا از این قبیل بود. همچنین در سال ۱۹۸۳ کتابی با عنوان «عکس درمانی در سلامت روان» توسط برخی از پیشگامان این به رشته تحریر در آمد. اما با اینکه کتاب مذکور حاوی نمونه های متعددی از کاربردهای بالینی بود، نتوانست خوانندگان زیادی را جذب کند.

در فوریه ۲۰۱۱، نیز یکی دیگر از کنفرانس های مربوط به عکس درمانی برگزار شد، البته این کنفرانس بخشی از تحقیقات سه ساله چندین کشور از اتحادیه اروپا بود که با هدف استفاده از عکس درمانی در ترویج رفاه و کاهش محرومیت های اجتماعی در کشورهای مورد تحقیق صورت گرفت. عکس درمانی در کانادا و اروپا برای بیش از ۴۰ سال مورد استفاده قرار گرفته است. و به مرور نشریات تخصصی در مورد این موضوع منتشر و دانشجویان در سراسر جهان به تولید آثار علمی با موضوع عکس درمانی در قالب پایان نامه های کارشناسی ارشد

5- Beyond Seeing

6- Joel Walker

3- Hugh diamon

4- Judy weiser

و دکتری پرداختند. همچنین در برخی دانشگاه های معتبر نیز واحد عکس درمانی برای روانشناسان بالینی و هنردرمان گران تدریس می شود. در واقع شروع این کار با تدریس «مشاوره عکس» توسط دکتر دیوید کراس در گروه مشاوره دانشگاه ایالتی کنت در سال ۱۹۷۹ بود. همچنین در سال ۱۹۸۲ مرکز تخصصی عکس درمانی با هدف ارائه خدمات مشاوره ای و آموزشی در سطح گسترده، در ونکور کانادا تأسیس شد. بنیادگذار این مرکز دکتر جودی وایزر بود.

همچنین دوره های آموزشی این شاخه به صورت مداوم برای متخصصان بهداشت روانی و سایر علاقه مندان زیر نظر انجمن هنردرمانی آمریکا برگزار و به آن ها مجوز حرفه ای داده می شود.

تکنیک های عکس درمانی

در این درمان، متخصصان با استفاده از عکس های شخصی، آلبوم های خانوادگی و یا تصاویری که توسط درمان جویان گرفته شده، به بررسی احساسات، افکار و خاطراتی می پردازند که پذیرش، درک و تحلیل آن ها تنها با استفاده از زبان و کلمات امکان پذیر نیست، در واقع عکس-درمان گران یا روان تحلیل گرانی که از این متد استفاده می کنند، می کوشند با بررسی تصاویر شخصی افراد به درمان جو کمک کنند که نسبت به خود و روابطشان در طول زمان بینش عمیق تری کسب کنند.

تکنیک های عکس درمانی، در واقع تمرین های عکاسی ای هستند که توسط افراد انجام می شوند و منجر به خودشناسی، و خودآگاهی، بهبود روابط خانوادگی و دیگر روابط، تغییرات اجتماعی مثبت و کاهش محرومیت اجتماعی، تعمیق روابط بین فرهنگی، توجه به بی عدالتی های اجتماعی و افزایش مهارت های سواد بصری می شوند. البته این تکنیک ها با گسترش فناوری پیشرفت زیادی کرده و فقط محدود به عکس های کاغذی نیست، بلکه هر نوعی از تصاویر، از جمله فرمت های دیجیتالی، تصاویر تلفن همراه، فیلم و دی وی دی ها را نیز شامل می شود. هنر درمان گر، بسته به موقعیت مراجع و اهداف درمان، از

تکنیک‌های عکس‌درمانی به صورت متفاوتی استفاده می‌کند و بنابراین تنها یک روش درست یا کامل برای استفاده از آن وجود ندارد و همچنین هیچ‌گونه الزام و اجباری نیز در مورد ترتیب، توالی و ترکیب خاص تکنیک‌ها نیست. حتی مهارت خاص یا آموزش در خود عکاسی نیز الزامی ندارد، زیرا در این روش عکس‌ها به‌عنوان نمادی از ارتباطات، احساسات و ادراکات افراد مورد توجه قرار می‌گیرند، نه به‌عنوان هنر آن‌ها در عکاسی.

پنج تکنیک عمده در عکس‌درمانی به کار می‌رود؛ که بهترین بازده زمانی است و این تکنیک‌ها به صورت ترکیبی مورد استفاده قرار می‌گیرند. این روش‌ها همچنین می‌توانند در فعال‌سازی فرآیند درمان‌های دیگر مفید باشند، به‌عنوان مثال برای افزایش ارتباطات نمادین در بازی درمانی، هیپنوتیزم، یا گشتالت‌درمانی یا در روایت درمانی برای الگوسازی روابط خانوادگی به کار می‌رود. همچنین در درمان مبتنی بر مرور زندگی نیز، می‌تواند به‌عنوان ابزاری مناسب به کار رود. بنابراین تکنیک‌های عکس‌درمانی این پتانسیل را دارند که هم به صورت درمانی مجزا و هم به‌عنوان ابزاری کمکی برای سایر روش‌های درمانی به کار روند.

عکس‌درمانی به معنی تفسیر عکس‌های مراجعان برای آن‌ها توسط درمان‌گر نیست. بلکه، این خود مراجعان هستند که از طریق پاسخ دادن به سؤالات محرک اطلاعاتی در مورد عکس‌ها می‌دهند و به این وسیله درمان‌گران را راهنمایی می‌کنند. در واقع درمان‌گر و مراجع با یکدیگر به اکتشاف عکس‌ها و اثرات عاطفی آن‌ها می‌پردازند.

احساسات و ادراکات مربوط به هر عکس باعث می‌شود که مراجع (یا درمان‌گر) به این نتیجه برسند که هر شخص موجودی منحصر به فرد است، بنابراین هیچ تفسیری از معنای یک عکس نمی‌توانند ذاتاً اشتباه باشد، به عبارتی هیچ معیار خارجی برای تفسیر عکس‌ها وجود ندارد و هرگز نمی‌توان به صورت عینی به ارزیابی

یا اندازه‌گیری ادراک مراجعان از عکس‌ها پرداخت. واکنش یک شخص به یک عکس را نمی‌توان به راحتی نشان‌دهنده نوعی مشکل قطعی یا وضعیت روانی خاص دانست، و در نتیجه نمی‌توان هیچ فرضیه‌ای در این مورد را به افراد مختلف تعمیم داد بلکه باید به واکنش‌های خاص افراد توجه کرد. اما با این حال به درمان‌گرانی که در عکس‌درمانی تخصص می‌گیرند، آموزش داده می‌شود تا به الگوهای اساسی پاسخ‌ها، تکرار تم‌ها و تصاویر، محتواهای غیرمعمول یا نمادین و مهمتر از همه به واکنش عاطفی مراجعان در زمان مواجهه با عکس که ممکن است آگاهانه یا ناهشیار باشد توجه کنند زیرا این واکنش‌ها نشان‌دهنده احساسات درونی مراجعان است. کار با گرفتن عکس یا آوردن آن به جلسه درمان برای مشاهده شروع می‌شود، اما گام بعدی فعال‌سازی همه آن چیزی است که عکس‌ها به ذهن می‌آورند (کشف پیام دیداری عکس‌ها، وارد شدن به بحث در مورد آن، پرسیدن سؤالاتی در مورد عکس‌ها، توجه به نتایج حاصل از تغییرات تصاویر یا تغییر چشم‌انداز در عکس‌ها^[۱] و...).



تصویر شماره ۲

بنابراین آنچه برای عکاسان معمولاً نقطه پایان است، برای اهداف عکس‌درمانی شروع کار است. در واقع فقط محتوای دیداری یک عکس اهمیت ندارد بلکه از لحاظ درمانی، همه آنچه که مراجع در هنگام مواجهه با عکس بروز می‌دهد مهم است. خاطرات، احساسات و افکاری که در ارتباط با عکس در افراد ظاهر می‌شود، محصولات و نتایج حاصل از این تصاویرند که اغلب اطلاعات مفید و اضافه‌ای را در

7-viewpoint

اختیار درمان‌گر قرار می‌دهند. زمانی که مراجعان در مورد معنی عکس‌هایشان صحبت می‌کنند، اطلاعات زیادی نیز در مورد خودشان می‌دهند: در مورد ارزش‌های درونی، باورها، نگرش‌ها و انتظارات خود. این کدهای غیرشفاهی سرخ‌های مهمی در مورد اینکه مردم چگونه احساس خود از جهان (و جایگاه خود در درون این جهان) را می‌سازند، ارائه می‌کند. مثلاً پرسیدن سؤال در مورد یک عکس به این ترتیب که «اگر او زنده بود و می‌توانست با خود صحبت کند چه می‌گفت» امکانات درمانی را افزایش می‌دهد. با استفاده از تکنیک‌های عکس‌درمانی، نقش اصلی درمان‌گر این است که از اکتشافات شخصی مراجعان، در حالی که عکس‌های شخصی و خانوادگی خود را مشاهده، ایجاد، جمع‌آوری، یادآوری و یا حتی فقط تصور می‌کنند، تشویق و حمایت کنند. هر یک از پنج تکنیک عکس‌درمانی به‌طور مستقیم به روابط مختلفی مربوط می‌شود که ممکن است بین شخص و دوربین باشد و یا بین شخص و تصویر؛ گرچه در عمل این تقسیم‌بندی اغلب به‌طور طبیعی با هم تداخل دارد.

اینک به توضیح هر یک از این تکنیک‌ها خواهیم پرداخت:

۱- تصاویر و عکس‌هایی که توسط خود مراجع گرفته شده است. هم عکس‌هایی که با استفاده از دوربین خود فرد گرفته شده و هم تصاویری از مجلات، کارت‌پستال‌ها، اینترنت و... که جمع‌آوری کرده است. هر عکسی که توسط مراجع گرفته می‌شود، حاوی اطلاعاتی در مورد خود اوست. زیرا محتویات بصری که توجه فرد را به خود جلب کرده به صورت استعاری نشان‌دهنده آن چیزهایی است که در آن لحظه خاص برای عکاس مهم بوده و او تصمیم به ثبت آن گرفته است. بنابراین هر عکس به همان اندازه که یک تصویر را به ما نمایش می‌دهد در مورد خالق خود نیز صحبت می‌کند. زیرا این تصاویر بصری با تصمیمات ناخودآگاه عکاس در مورد اینکه چرا، کجا و چگونه





تصویر شماره ۶

۵- فوتو-پروجکتیو یا عکس‌های فراقکن.
این تکنیک بر پایه اصل است که معنی هر عکس در درجه اول توسط بیننده و در طول فرآیند دیدن (گرفتن یا حتی برنامه‌ریزی برای آن) ساخته می‌شود. ادراک یک بیننده و واکنش او در پاسخ به هر نوع از تصویر در واقع بر پایه نقشه درونی ناهشیار اوست (با تعیین کردن اینکه زمان دیدن تصویر، چه احساسی پیدا می‌کند). بنابراین این تکنیک نه به نوع خاصی از عکس توجه دارد و نه به رابطه ملموس بین عکس و بیننده. بلکه به جهت‌گیری پاسخ‌های منحصر به فرد هر شخص به آنچه می‌بیند، توجه دارد (منعکس شده در دیدگاه‌های پدیدارشناختی و وجودی). ■



تصویر شماره ۷

منابع

- ۱- شارف، ریچارد، اس؛ ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۸۹). نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره. تهران: رسا.
- ۲- عناصری، جابر (۱۳۹۲). عکس‌درمانی و بهداشت روان. نمایه شده در پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، پورتال جامع علوم انسانی.

3-<http://www.phototherapy-centre.com>

۳- خود- پرتره یا هر نوع عکسی که مراجع از خود گرفته است. این تصاویر به مراجع اجازه می‌دهد تا به کشف این بپردازند که وقتی توسط فرد دیگری دیده نمی‌شوند یا مورد قضاوت قرار نمی‌گیرند، یا تلاشی برای کنترل‌شان وجود ندارد، چگونه هستند. از آنجا که مسائل مربوط به اعتماد به نفس، خودشناسی، عزت نفس و پذیرش خود، هسته بسیاری از مشکلات درمان‌جویان را تشکیل می‌دهد، این تصاویر می‌تواند خاصیت درمانی بسیار قدرتمندی داشته باشد.



تصویر شماره ۵

۴- آلبوم‌های خانوادگی یا هر نوع کلکسیون بیوگرافیکال (زندگی‌نامه‌ای). شامل عکس‌هایی که در آلبوم‌های شخصی، روی دیوار، درب یخچال، داخل کیف پول یا فریم‌های رومیزی، پس زمینه کامپیوتر یا وبسایت‌ها قرار می‌دهند. که این تصاویر با هدف بررسی روایت شخصی زندگی مراجع و پس زمینه‌ای که از آن برداشت می‌شود، مورد توجه قرار می‌گیرد، و به نوعی آلبوم زندگی افراد است. که روایت مراجع از تاریخچه خانواده‌اش در آنها دیده می‌شود. این عکس‌ها گرچه به صورت فرمالیته در آلبوم‌های خانوادگی یا هر جای دیگری جمع‌آوری می‌شوند، ولی دارای ارزش به مراتب بیشتری نسبت به عکس‌های تکی می‌باشد. این آلبوم‌ها به اثبات مسائلی می‌پردازند که اغلب در نسل‌های متوالی در یک خانواده تداوم داشته؛ شامل سنت‌ها، ارزش‌ها و میزان آزادی شخصی افراد و...

عکس خاصی گرفته شود توأم است. لذا همه مجموعه‌های عکسی که مراجعان گرفته‌اند دارای این خاصیت هستند که تصمیمات ناخودآگاه و محتویات ذهن آن‌ها را به نمایش می‌گذارند.



تصویر شماره ۳

۲- تصاویری که از مراجع توسط افراد دیگر گرفته شده است. چه تصاویری که آگاهانه از مراجع گرفته شده و چه تصاویری که فرد از گرفته شدن آن‌ها بی‌اطلاع بوده، در این شیوه زمان، محتوا، محل و... مورد توجه قرار می‌گیرد. این تصاویر به مراجعان اجازه می‌دهد، که خود را آن طور که در اجتماع و از دید دیگران به نظر می‌رسند مشاهده و ارزیابی کنند. مردم به ندرت در مورد اطلاعاتی که به صورت تصویری در ارتباط‌هایشان به دیگران منتقل می‌کنند، می‌دانند؛ در صورتی که این «پیغام‌های خاموش» به‌طور مستقیم بر برداشت دیگران از ما تأثیرگذار است. در این تکنیک به مراجع کمک می‌شود تا از خود به شکلی به‌وسیله دیگران به نظر می‌آید آگاهی بیشتری کسب کند.



تصویر شماره ۴