



Použití fotografie v Biosyntetické psychoterapii

Mgr. Lukáš Pánek, výcvik VI, závěrečná práce

2022

Poděkování

Děkuji svému konzultantovi Ondřeji Matějkovi, učitelům, supervizorům i kolegům ve výcviků, kteří mi poskytovali cennou zpětnou vazbu při tvorbě této práce. Děkuji také svým klientům, kteří jsou otevření novým možnostem léčby v terapii a sdílí se mnou svůj osobní prostor, a děkuji svým rodinným příslušníkům, kteří mi jsou stálou oporou, nejen při psaní této práce.

Obsah

<u>Použití fotografie v Biosyntetické psychoterapii</u>	1
<u>Poděkování</u>	2
<u>Úvod: Fotografie jako umělecký směr</u>	4
<u>Kontext psychoterapie</u>	5
<u>Místo fotografie ve vějíři možností psychoterapie</u>	5
<u>Aplikace fotografie v terapii</u>	7
<u>Fotografie jako forma arteterapie a projektivní metoda</u>	7
<u>Projektivní techniky v psychoterapii</u>	9
<u>Fotografie v rámci pozitivní psychologie</u>	11
<u>Fotografie jako faktor prostředí</u>	16
<u>Fotografie jako nástroj psychoterapie</u>	18
<u>Průkopníci využití fotografie v psychiatrii</u>	18
<u>Fotografie v moderní psychoterapii</u>	19
<u>Sebeodhalení terapeuta ve vlastních fotografiích</u>	23
<u>Použití fotografie v rámci témat Biosyntetické psychoterapie</u>	23
<u>Life fields model</u>	24
<u>Model Life fields při práci s paní H</u>	24
<u>Life fields jako pomůcka při práci s panem P</u>	26
<u>Founding</u>	27
<u>Historie paní D</u>	27
<u>Grounding</u>	27
<u>Uzemňování s paní A</u>	28
<u>Centering – Holding</u>	28
<u>Práce na emocích s panem K</u>	31
<u>Bounding</u>	31
<u>Charging – projevení energie</u>	32
<u>Práce s energií pana S</u>	33
<u>Bonding</u>	34
<u>Sounding</u>	34
<u>Facing</u>	35
<u>Členění traumatu s paní W</u>	35
<u>Crowning</u>	35
<u>Závěr</u>	37
<u>Odkazy</u>	38

Úvod: Fotografie jako umělecký směr

Základy toho, co dnes nazýváme fotografií, přišly ve starověku a možná i dříve, v různých světových kulturách (např. Needham, Ling & Robinson, 2004, pp. 97) s objevem principu kamery obscury. Dle dostupných záznamů se jednalo o zatemněné komory, do kterých se zvalo obecnstvo, aby se podívali na optický zázrak. V jedné ze stěn byla umístěna dírka, díky které byl výsek reality zvnějšku komory promítnut na protilehlou stěnu. Autor komory mohl tenkrát ovlivnit, na jakou scénu otvor komory namíří a pomocí velikosti otvoru zvolit, jak široký výsek reality bude promítnut.

Výtvarné umění vyjadřuje skutečnost od základů, z nitra autora, který do díla komponuje své vlastní vnitřní obrazy podmíněné kulturou, ve které se autor pohybuje. Pozorovatel vnímá toto vědomé sdělení autora v jazyce autorova kulturního kontextu, očima vlastní historie a prostředí. Často pak v díle nachází význam, který je čistě jeho vlastní, díky projekci významu do předmětu, který takovou projekci umožňuje.

Velkou změnou na poli oblasti, která se začala nazývat fotografie, bylo využití světla, (*fos* ve starověké řečtině), k vytvoření relativně stálého obrazu (řecky *grafé*). Škvíry z dírkové komory nahradily optické čočky, které propouští více světla, nutného pro vytvoření záznamu a koncentrují světlo do jednoho bodu, což nám dává možnost posouváním čočky zvolit, na které předměty ve scéně ostříme a které budou rozmazané.

Zdrojem světla může být umělé osvětlení, jako jsou žárovky, zářivky, fluorescenční materiály, diody, oheň nebo sluneční svit přímý nebo odražený od plochy jako je Měsíc, vodní hladina nebo noviny, nebo světlo vzdálených hvězd, které na Zemi dopadne ve chvíli, kdy jeho zdroj už možná přestal existovat. Toto světlo, pokud je dostatečně intenzivní, vytvoří ze stříbrných iontů uchycených v želatině na celuloidovém filmu nebo fotografickém papíře krystaly stříbra a nevratně je změní. Díky tomu, že různé povrchy absorbují a odrážejí jiné množství a vlnové délky světla, vnímáme svět očima jako plný barev, světla a stínů a je možné jej zachytit na fotosenzitivní plochu a vytvořit tak otisk reality.

Tento otisk je vždy neúplný, čímž vzniká prostor pro kreativní vyjádření. Volíme, jak velký výsek reality bude, co ve fotografii zachytíme a co z ní vyloučíme, na který předmět bude dána rovina ostrosti, tedy střed pozornosti, které objekty budou ve středu obrazu a které budou na okrajích, volíme celkovou náladu pomocí světlosti a kontrastu barev nebo odstínů šedi a volíme moment stisknutí spouště a délku trvání tohoto momentu. Tyto volby probíhají často na nevědomé úrovni a jsou zdánlivě náhodné. Mohou nám tak poskytnout okno nejen do jiného času a prostoru, ale i do vlastních nevědomých procesů a obsahů.

Zatím poslední velkou změnou na poli techniky fotografie je digitální proces, kdy místo toho, aby světlo, které se dotkne například něčí tváře, se pak dotklo i fotografického filmu, se intenzita světla dopadajícího na senzor převede na intenzitu elektrického výboje, který je změřen a výsledná hodnota je jako číslo zaznamenána do rastru. Tato čísla se pak převádí zpět na intenzitu a odstín světla a zobrazí na monitoru nebo vytisknou na papír. Pro praktické využití se zdá být tento rozdíl neznatelný, nicméně procesem měření se ztrácí onen dotyk, kontakt s původním objektem, který je jednak tématem psychoterapie a je také viděn Aristotelem jako zdroj poznání i myšlení (Massie, 2013). Cítíme rozdíl mezi tím, když máme v ruce posmrtnou sádrovou masku nebo její identickou kopii vytvořenou 3D tiskem, i když tento pocit může být zcela způsoben naším vědomím těchto okolností.

Kontext psychoterapie

Kořeny soudobé psychoterapie jsou zapuštěny mimo jiné, podobně jako kořeny fotografie, v substrátu pouťové atrakce, kdy Franz Mesmer sytil hlad obecnstva po senzaci, po poznání nevědomí, po zadržení a uvolnění kontroly pomocí hypnózy. Druhým směrem pokusů o ovlivnění lidského chování, myšlení a prožívání byly pokusy s klasickým, později operantním podmiňováním, na základě kterých vznikla druhá větev psychoterapie, kognitivně-behaviorální, která brala vnitřní obsahy mysli jako nepoznatelné a snažila se pracovat jen s jejich vnějšími projevy. (Hunt, 2007, pp. 115, 280) Behaviorismus je v dnešní době již také integrativní a s nevědomými procesy také svým způsobem pracuje, např. ve formě Kognitivně-behaviorální hypnoterapie (Golden, 2006, pp. 104). Dalším ze směrů je humanistická psychoterapie, která staví na sebeúzdavném potenciálu klienta a autentičnosti jeho vztahu s terapeutem.

Biosyntetická psychoterapie je podepřena jednou z větví psychodynamické psychoterapie zkoumající souvislosti duševních obsahů a tělesných projevů Wilhelma Reicha, zároveň dbá na autentičnost terapeuta ve vztahu ke klientovi, protože spíše než s překonáváním obran pracuje s hledáním zdrojů klienta a s jeho schopností sebeintegrace, kterou postupně propojujeme s myšlením, cítěním a akcí.

Místo fotografie ve vějíři možností psychoterapie

Tvorba bezpečného vztahu, ve kterém se klient otevře terapii, vyjádří své těžkosti a projeví svojí esenci, je mnohdy nelehkým úkolem. Kromě kontextu, kterým je terapeutický kontrakt, důvěrnost, pravidla, bezpečné a pohodlné místo, je potřeba budovat vztah a vytvářet v klientovi pocit přijetí za pomoci mnohdy zástupného tématu nebo aktivity. V této úvodní fázi terapie mohou posloužit fotografie jako cesta k osahávání terapeutické situace klientem, který čeká buďto okamžitou zázračnou úlevu, nějaký drastický zákrok, případně obojí zároveň, a je pochopitelně zaměstnán obavami.

Vhodný fotografický materiál, rozložený na zemi, na stole nebo na zdi, může být plátnem pro projekci nevědomého materiálu nebo zcela vědomých témat, pro jejich vnitřní uspořádání a vědomou volbu, kterým tématem se chce klient zabývat, a která témata si nechá na později, nebo je do terapie přinést nechce vůbec.

Volba fotografií může být buďto zcela volná, kdy se spolehne na vnitřní proces projekce klienta, nebo vytvoříme sadu s odkazy k tématům Biosyntézy. Pro druhý postup by bylo třeba studie s kvalitativní analýzou výpovědí klientů k jednotlivým fotografiím. V této práci navrhuji postup tvorby sady, který bude kombinací osobní volby terapeuta na základě znalosti teorie, a postupné úpravy sady při dlouhodobém sledování výpovědí klientů. Zároveň je možné, že některé obrazy budou sloužit ve více kategoriích. Například na jedné fotografii může být shrbený člověk v popředí a skákající člověk v pozadí. Klient pak může promítnout své obrazy týkající se pole extenze do prvku pozadí a pole kontrakce do prvku v popředí. Podobně mohou jako projekční plátno sloužit obrazy bez lidí, například poupě růže vs. rozvinutý květ. Fotografie se tak může použít jako diagnostický nástroj „jak se teď cítím“ nebo jako předloha „jak bych se chtěl cítit“, případně i jako technika, cesta přechodu mezi nynějším a žádaným stavem.

Při volbě fotografií je dobré mít teorii Biosyntézy na paměti, ovšem během práce s klientem je lepší se od kategorizace oprostit a nechat interpretaci na klientovi, s otevřeností kulturnímu kontextu a možnostem porozumění. Například symbol lebky na fotografii má svůj význam v českém kulturním prostředí, jako něco toxického, znamení individuální smrti a nebezpečí, zatímco v prostředí mexické kultury může znamenat kontakt se zesnulými předky v rituálech dne mrtvých, ve kterých se sádrová nebo cukrová lebka natírá pestrými barvami.

Dalo by se použít kontextuálně neutrální podněty, jako jsou obrazy stromů, rostlin, kamenů, krajinek a přírodních zátiší, případně zcela abstraktní obrazy tvarů a přechodů odstínů barev, podobně jako jsou nekonkrétní podnětové tabule v Rorschachově projektivním testu. Druhou možností je použít tabule podobné těm, které používá Tematicko-apercepční test TAT, se scénami s lidmi, ve kterých je prostor pro projekci v neutrálních výrazech tváří. V této práci navrhuji kombinaci těchto přístupů volbou jak podnětových tabulí s lidmi, kde se mohou vyskytovat kulturně specifické symboly, tak tabulí s přírodními a abstraktními vzory.

Aplikace fotografie v terapii

V následujících kapitolách zkoumám možnosti využití fotografie v psychologické a psychoterapeutické práci v dostupné literatuře. Jedna část terapie s použitím fotografie (dále fototerapie) je tvoření díla jako zobrazení vnitřních procesů a práce s tímto dílem, například tvorbou koláží, ořezávání apod., která má napomoci proměně původních vnitřních procesů. V tomto vidím její podobnost s arteterapií a hledám studie, kde autoři využívají fotky jako médium arteterapie. Jelikož se jedná o samostatný studijní obor, omezují své chápání technik tím, jak je vidím prizmatem Biosyntetické psychoterapie, případně psychologie.

Druhou možností, kterou při práci s fotkami máme, je využít proces projekce a zkoumání nevědomých obsahů v obrazovém materiálu. Zde se nabízí projektivní diagnostické metody a jejich využití v psychoterapii, které zkoumám v další kapitole. Ve své praxi využívám projekčně i kresbu postavy, stromu nebo rodiny, ale tyto kresby nijak neskóruji a díky tomu, že máme v sezeních na to s klienty prostor, interpretujeme kresby společně. Mohu si tedy vytvářet pracovní hypotézy o jednotlivých prvcích kreseb a hned je ověřovat, nabízet je klientovi jako vhledy, nebo jejich ověření odložit do pozdější části terapie.

Biosyntetická psychoterapie se odlišuje od svých sesterských metod mimo jiné svou tendencí oslavovat pozitiva, hledat a rozšiřovat zdroje klienta a prohlubovat dostupnost jeho spojení s esencí. Když jsme spojeni s esencí, trauma nebo zranění nepřehlídíme, ale díváme se na ně z posílené, pevné pozice. Dovoluje nám to přiblížit se k traumatu, aniž bychom se v něm topili nebo museli popírat jeho efekt. V tomto smyslu v další kapitole zkoumám možnosti využití fotografie v rámci pozitivní psychologie. Inspiruji se postupy a aktivitami využívanými i mimo psychoterapii, ať už psychology nebo fotografy, kteří pracují často intuitivně v komunitních centrech. Krátce zde zkoumám i vliv fotografií umístěných v prostoru, který obývá klient nebo do kterého za námi chodí na terapii a možnosti, jak nejlépe úpravou prostoru napomoci léčivému procesu.

V další části tohoto oddílu se věnuji metodám psychoterapie za použití fotografie. Slovem fotografie zde pak myslím jak předmět fotky, tak činnost focení. Tato oblast publikace je podobně široká jako předchozí tři, takže nabízím pohled na praxi zakladatelky moderní fototerapie, Judy Weiser a okrajově se zmiňuji o dalších autorech, ať již jsou spojeni s kanadským PhotoTherapy Center, které autorka založila, nebo se její prací inspirují nebo podnikají zcela vlastní projekty. Stejně jako každému klientovi psychoterapie může více sedět ten nebo onen terapeut nebo metoda, dívám se na jednotlivé projekty jako na fotografie v galerii. Těmi, co mě osloví, se nechám inspirovat víc, ty, se kterými se cítím méně v souladu, zmiňuji jako odkaz a vytvářím tak pro čtenáře inspirativní přehled.

Fotografie jako forma arteterapie a projektivní metoda

V této podkapitole zkoumám pohled na fotografii v terapii z úhlu arteterapie a projektivních technik. Z důvodu stručnosti se zde zaměřuji na velmi úzký pohled na tyto dva směry, zároveň považuji za důležité, aby zde bylo toto spojení nastíněno, abychom poté ve vlastní práci s rozměry, které tyto směry přináší, počítali.

Otázka, jestli je fotografie umění nebo ne, byla žhavým tématem v minulém století, kdy zdánlivě v rámci piktorialismu soutěžila s výtvarným uměním. Josef Sudek, v jehož tvorbě se dá vidět obraz válečného traumatu, se k otázce vyjadřuje jasně: „Fotografie jako výtvarný projev musí řemeslo alespoň dobře ovládat, má-li si zachovat fundament kvality.“ (Kolár, 1974, pp. 67-72) V dnešní době lze řemeslo pro naše potřeby omezit na stisknutí tlačítka na telefonu, dobře ho ovládnout tedy není složité.

Náhodné mačkání spouště na ulici může být paralelou čmárání tužkou na papír během telefonování a amatérská fotografie nezatížená teorií může odpovídat spontánní kresbě, která je v diagnostické i arteterapeutické kresbě žádaná. Dále načrtnu obrys arteterapie s možnými přesahy k fotografii.

Wadeson (1972) odlišuje projektivní část od kresby samotné, protože při kresbě není třeba, aby terapeut interpretoval dílo a vkládal do něj své vlastní projekce. Používá umění spíše jako nástroj uvolnění emocí a uvádí aspekty tvorby v terapii:

- můžeme chování (kresbu) rovnou pozorovat, ne o něm jen slyšet,
- klienta se nemůže schovat za připravenou řeč,
- dílo je ztvárněním vztahů (mezi lidmi, koncepty, postoji) v prostoru,
- vytváříme trvalý objekt, ke kterému se můžeme vracet,
- zapojujeme spontaneitu, hravost, vytváříme kontakt.

Pozorování místo interpretace můžeme využít v situacích, kdy se děje klientovi něco, co nemůže dobře popsat. Může danou scénu vyfotit, ať už ke to zdrojový moment nebo chvíle obtěžkaná nepříjemnými emocemi, a v sezení hledáme podvědomé významy ve fotkách a rovnou k nim zaujímáme pohybem postoj. Můžeme také upozorňovat na proces, ne jen pracovat s výsledkem. Když klient vybírá fotky, které se mu dnes nejvíce líbí, doptáváme se, proč některé fotky vzal do ruky a pak odložil. Jako bychom viděli probíhající vnitřní proces, podobně, jak nám o něm může napovědět řeč těla, nebo automatická řeč lidí s psychotickými potížemi.

Nemožnost se schovat za masku může být vnímána i jako ohrožující. Většina klientů dnes ví, že kresba stromu nebo postavy se nějak interpretuje a na internetu se dá k tomu najít manuál. Vstupují tedy do kreslení už s tímto vědomím. Interpretace fotografií ovšem není tak běžná a fotografování tak bývají méně opatrní.

V prostoru ztvárňujeme vztahy jak při focení, tak v pracovně aranžování na koberci a hledáme tak současné nebo ideální tvary ve vztazích reálných, zamýšlených nebo symbolických.

K fotografiím se můžeme vracet stejně jako ke kresbám. Můžeme v nich vidět pokaždé něco jiného a sledovat změny během procesu terapie, zároveň poukazovat na stabilní prvky fotografií a pomoci tak tvorbě stabilnější osobnosti klienta.

Dosáhnout spontaneity při focení bývá obtížnější než u kresby, zejména pak v digitální fotografii, kde fotograf hned výsledek vidí a bývá s ním nespokojen. Spokojenost se dá trénovat při focení na film, kde fotky vidíme až ve chvíli, kdy už nemáme možnost se do původní situace vrátit.

Barth a Kinder (1985) nabízí arteterapeutická cvičení pro párovou terapii, která se dají využít s fotkami. Jedním je tvorba společného portrétu, vhodnější pro pokročilé fáze terapie, druhým technika, kdy každý vytvoří vlastní autoportrét – lze využít fotografii, dokreslenou fotografii, koláž – a partner s fotkou udělá to, co by chtěl udělat se svým partnerem. Autoři nabízejí možnosti ze svých kazuistik: „... (kus utrhnout, složit a dát do kapsy, aby byla partnerka malá, závislá a neopustila ho). Může přijít nápad, co s obrazem udělat a při jeho symbolické realizaci se objeví emoce, které lze odehrát směrem ke kresbě/obrazu – škrtnout, dokreslit penis, probodnout, obejmout“.

Sám Wadeson (1972) nabízí postupy, jako hledat v autoportrétu postoje k sobě samému, hledat podobnosti, rozdíly, konfigurace v prostoru v portrétech rodiny nebo předků, představit si fotku ideální rodiny, domýšlet příběhy k volné tvorbě (v případě fotek můžeme použít volný výběr).

Finck a Levick (1973) vidí arteterapii jako externalizaci emocí a konfliktů a používají ji k získávání informací skrz symbolickou reprezentaci vnitřních obsahů a obranných vzorců. Použití vyšších obran berou pak jako zlepšování celkového stavu (např. muž kompulzivně masturbující kreslí za použití intelektualizace před propuštěním z hospitalizace rybáře s prutem ve vodě namísto předchozích kreseb opakujících se vzorů, které autoři vidí jako obsedantní stereotypie).

Použití technik arteterapie vidí vhodné v komunikaci s lidmi, kteří nemohou nebo nedokáží mluvit. Při hledání významů uvádí, že obraz vyjadřuje vztah k sobě, k důležitým objektům (ve smyslu teorie objektních vztahů), externalizaci svědomí, ideálu ega nebo prvky vztahování k druhým (např. Žena na obrazu ztvárněna jako ničitelka mužů).

Doporučují hledat význam ve všech prvcích kresby, protože všechny mohou skrývat intrapsychické procesy. Ve fotografii bereme jako prvky volbu scény, oříznutí, zahrnutí, vynechání předmětů, komprese, rozšíření nebo zkrácení perspektivy, ostření, kontrast, světlost a samotný obsah fotografie.

Při interpretaci autoportrétu hledají informace o reprezentacích sebe; jsou realistické, co vypovídají o rozvoji osobnosti a stupni regrese klienta. Vidí arteterapii jako příbuznou práci se sny, kde přesouváme afekt díky obranám na jiný objekt, zhušťujeme významy, objevuje se symbolismus (vnitřní konflikt vytváří symptom nebo se může zjevit jako zástupný symbol) a sekundární elaborace (rozvoj významu během vybavování).

V Biosyntetické psychoterapii s těmito konstrukty explicitně nepracujeme, ale vidíme jejich paralely v teorii Biosyntézy, jako je fragmentované životní pole řeči, restriktivní obrazy sebe sama, deprivace nebo invaze ve vztazích. Nosné je přistupovat k fotografiím jako ke snům, kde Biosyntéza nabízí širokou škálu technik dle témat vertikálního modelu.

Harrower (1957) k podobnosti snu a projektivní techniky, kterými se zabývám dále, říká: „Stejně jako střepe snu může vést k celé konstelaci důležitých asociativních myšlenek, může podnětem k získání důležitého materiálu být i odpověď v Rorschachově testu“ a vyzdvihuje efektivitu direktivnější práce v terapii jako doplnku klasického nestrukturovaného přístupu.

Projektivní techniky v psychoterapii

Aktivní focení a výtvarná činnost s fotkami se tedy zdají příbuzné arteterapii. Práce s obrazovým materiálem v terapeutovně se dá také použít jako projektivní technika, přičemž se oba postupy různě prolínají. Inkoustové skvrny v metodě ROR se během testování nedokreslují, na tabulích TAT testu nemůžeme při testování jednu z postav odtrhnout. Dá se tedy říct, že fototerapie je terapeutickou manipulací s projektivním obsahem. Touto manipulací sledujeme porozumění a změnu vnitřních obrazů, které klient projikuje.

Vycházím zde z velké části z práce izraelské terapeutky Nivy Waiswol (1995). Ta vnímá projektivní testy na jedné úrovni jako testy kognice, když vidíme, jak klient obraz vnímá a zkoumá, na hlubší úrovni jako cestu ke skrytým myšlenkám, emocím a fantaziím. Mohou nám odhalit vztah mezi nevědomím a vytvořeným symptomem. Projektivní testy mají za cíl odkrýt, co se skrývá za symptomy klienta, jaké jsou jeho vnitřní konflikty. Zaměření psychoterapie je rozšířené o to, že se snažíme tyto odkruté oblasti využít k pozitivní změně. Kromě toho, že klient může z výsledku testu o sobě něco zjistit, dostává se zároveň do pozice mimo sebe a trénuje vnitřního pozorovatele. Při práci s fotkami ho můžeme upozornit na to, co s nimi dělá nebo jak je vykládá a tuto pozici pozorovatele mu modelovat.

Mimo jiné nám fotky, podobně jako tabule TAT, přibližují obrazy ze života, které se mohou stát tématy terapie.

Holzberg (1956) ve své studii navrhuje, že projektivní test může pomoci klientovi překonat úzkost,

kteřou vyvolává terapeutická situace, která je ve své podstatě introspektivní a regresní. Vidí projektivní test jako formu „adaptivní regrese“, kterou když si klient zkusí v bezpečném kontextu, kdy může své odpovědi svěst na obrazový materiál, sníží se tím původní úzkost z terapie. Tento postup by mohl být vhodný i v situacích posttraumatické amnézie, kdy místo vzpomínky zůstává na časové ose klienta místo plné úzkosti a navracení se do minulosti verbálně je možné jen málo.

Protože je komunikace nepřímá, vyhýbá se klient konfrontaci s emočně náročným obsahem, obchází obranné mechanismy, rezistenci k terapii a snižuje intenzitu obávaného blízkého vztahu s terapeutem (Holzberg, 1956). Na druhou stranu když klient nezná interpretace testu, nemůže situaci kontrolovat a mohou se zesílit paranoidní tendence. Totéž se stává u kreseb postavy nebo stromu a často pomáhá říct, že budeme s kresbou pracovat společně a nejedná se o test, který bude někdo vyhodnocovat.

Pokud máme vlastní vhledy do projekcí klienta nebo příslušných výsledků testů, neměli bychom exponovat klienta těmto vhlédům příliš brzy, ale lze si tvořit hypotézy a v průběhu dalších sezení je ověřovat. Cvikem lze z produkce odhadovat základní organizaci osobnosti, případnou fragmentaci a na základě toho dále nastavovat vztah s klientem.

Situace testování se dle Biona (1967) stává kontejnerem pro patologii klienta a obrazový materiál je přechodem mezi fantazií a realitou (Smith, 1990), podobný přechodovému objektu, který je zároveň reálným předmětem vně člověka a zástupcem vnitřní symbiotické fantazie. Zde možná tkví Holzbergův efekt snižování úzkosti zmíněný výše.

Přenos

Procesy přenosu a protipřenosu za použití projektivních testových metod analyzuje Waiswol (1995) ve své studii s předpokladem, že testové materiály se stávají cílem přenosu testované osoby, protože jsou vnímané, jako že náleží testující osobě, což je podobné situaci ve fototerapii. Ptá se pak: Jaký je přístup klienta k nejistotě, kterou situace vyvolává? Bere ji jako orákulum, s idealizací testera nebo s snižuje její důležitost, aby si zachoval pocit moci? Pokud je klient soutěživý a potřebuje získat dobrý výsledek, může situace přinést pocity méněcennosti, frustrace, vzteku, bezmoci. Tester je pak viděn jako autorita, náhražka za rodiče a další cíl přenosu. Klient může projekovat potřebu silného idealizovaného objektu, což se může projevit jako snižování hodnoty testera a vyjadřování nespokojenosti.

Použití fotografií v terapii je od použití projektivního testu jistě odlišné, je ovšem dobré brát tyto možnosti v úvahu, protože například Rorschachův test je dnes v povědomí široké populace a použití fotek může tuto situaci asociovat.

Protipřenos

Skrz pocity vyvolané protipřenosem si často uvědomíme, k jakému dochází přenosu. Do jaké se stavím role v rámci testové situace – mám tendenci snižovat potíže klienta, mám pocit všemohoucnosti, nebo naopak méněcennosti a vzteku, který promítám zpátky na klienta? Mám odpor ke klientům, kteří jsou neresponzivní a nechápou psychodynamický proces? Jsem netrpělivý k obsesivním klientům nebo mám strach z jejich agrese? Toto vidí Waiswol jako faktory, které ovlivňují výsledek testu.

Při použití fotek v terapii neprovádíme hodnocení, ale ovlivňuje nás, co ve fotce viděl klient, který s ní pracoval v minulosti. Ovlivňuje nás také naše vlastní vidění fotky, ve kterém je obsažena vzpomínka, pokud jsme ji sami fotili. Vidíme tak za hranice rámečku fotky obrazně i doslovně a je dobré držet vlastní předporozumění na uzdě. Zároveň je dobré vnímat podněty, které k nám přichází v sesi s klientem, protože to může být rezonance s klientovými pocity, představami. Toto lze celkem snadno odlišit, protože víme, jaké máme vlastní vzpomínky k focení nebo k předešlé práci s fotkou a tak poznáme, když nám přichází něco nového, cizího.

V rámci vlastního přenosu obsahů do fotek je lepší používat ty fotky, které pro nás samotné nemají tak

velký význam, protože ten může být překryt významem, který do fotky dá na sezení klient. Nedoporučuji používat fotky partnerů, příbuzných, vlastního domu a podobných symbolů privátního, soukromého teritoria. Jedná se o sebeodhalení terapeuta v terapii a proto bychom měli výběru fotek věnovat pozornost.

U výsledků testů je, podobně, jako při práci s obrazy, třeba mít na paměti, že nejsou statické, ale odkazují na určitou dobu života klienta. V dlouhodobé terapii se k fotkám po čase vracíme, zvlášť když se zdá, že jsme daný obsah v terapii integrovali, a sledujeme změny nebo podobnosti v asociacích.

Flegenheimer (1982) zdůrazňuje důležitost soustředění na současný stav a symptom v krátkodobé psychoterapii, v čemž pomohou testy, které šetří čas odhalením původu základních konfliktů a lze díky nim úžeji zaměřit témata sezení, když se klient konfrontuje se svými odpověďmi. Práce s fotkami také v krátkodobé terapii pomáhá tím, že se klient rychleji otevírá vlastnímu vnitřnímu světu, zvlášť když má k této cestě dovnitř silnější počáteční odpor.

Dále mluví Flegenheimer o sdílení těch výsledků projektivních testů, které poukazují na silné stránky jako tvorbu rapportu a důvěry, jako způsob snižování úzkosti a podezíravosti. Biosyntetická terapie je směrem hledání silných stránek od základu zaměřená, proto patří hledání tohoto propojení s esencí ve fotkách nebo při focení k jednomu z prvních aktivit, jako předpoklad k zaměření pozornosti k integraci traumatu.

Kafka (1957) popisuje své zkušenosti s použitím tabulí TAT v kontextu skupin. Dal každému z účastníků vybrat jednu z tabulí a instruoval je, aby k ní vymysleli příběh. Ve skupině studentů spouštěla takováto aktivita proces zkoumání sebe sama, zatímco v psychoterapeutické skupině podporovala proces tvorby skupiny, větší zapojení dříve pasivních členů a vzhled do různosti vidění světa, ale zároveň určité homogenity. Tedy, že ostatní mohou být jiní, ale zároveň máme něco společného.

Sám jsem tuto metodu zkoušel s účastníky workshopu, kdy si každý účastník vybral jednu fotku a měl k ní vymyslet příběh o tom, co se stalo, co se děje teď a co se dít bude. Cvičení ilustrovalo koncept ektodermálních restriktivních a kreativních obrazů o minulosti, současnosti a budoucnosti a zároveň poskytovalo náhled na vlastní konstrukty o minulosti a očekávání do budoucna. V terapeutickém kontextu se dají příběhy analyzovat a hledat v nich překážky a možnosti dalšího vývoje.

V novější studii popisuje Walters (2019) kompozitní kazuistiku, kdy pracoval s klienty v rámci dynamické psychoterapie mimo jiné i s konverzacemi nad obrazovými díly ve veřejných galeriích. Používá tento postup jako cestu k hlubším úrovním vědomí pomocí projektivních rozhovorů. Nechá klienty nasávat atmosféru obrazové galerie a když se zastaví u obrazu, který zaujal jejich pozornost, hledají společně volné asociace. Nejvíce nosné se v jeho studii zdají být realistické obrazy rodinných scén.

Prostor galerie s sebou přináší kromě nového fyzického prostoru i nový prostor psychologický, jak zmiňuje Warnecke (2022), což přináší do terapie nový rozměr, ať už se jedná o regresi, disinhibici apod., a to jak klientovi, tak terapeutovi. V tomto ohledu nemusí být práce v galerii pro každého klienta nebo terapeuta komfortní, je ale dobré o těchto možnostech vědět. Určitou verzí takovéto práce může být, když klient nosí do terapie obrazy, fotky s příběhy, které ho oslovují a téma sezení se jimi nechá inspirovat.

Fotografie v rámci pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie je dalším oborem, ze kterého fototerapie může čerpat inspiraci. Cílem pozitivní

psychologie, podoboru formovaného Martinem Seligmanem na sklonku minulého století, je zkoumání subjektivně pozitivního prožívání, pozitivních vlastností jednotlivců s příslibem zvýšit kvalitu života a předcházet nemocem, které se vzdouvají v životě pustém a prostém smyslu (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pozitivní psychologie psychopatologii nepřehlíží, předpokladem je, že když se posílí silné stránky lidské osobnosti, vytvoří se vnitřní kapacita, aby se člověk vypořádal s těžkostmi života. Pohled Biosyntetické psychoterapie je v tomto podobný, tedy nejprve se snaží zajistit bezpečí klienta, hledá jeho spojení s esencí, snaží se obnovit životní proudy (Boadella, 1987, pp. 87) a spoléhá ve velké míře na sebeléčivé procesy esence, které probíhají ve skleníku terapeutické situace, než je člověk připraven si zažívat spojení sám se sebou i v jiných životních situacích.

Předchůdcem pozitivní psychologie byl v určitém smyslu **Viktor Frankl**, který se zajímá o lidské hledání smyslu v životě a jeho absenci nebo frustraci nazývá noogenní neurózou v systému logoterapie, který založil. Ve své publikaci (Frankl, 1985) mluví o konceptu „hyper-intence“, kde například místo toho, aby se člověk odevzdal v sexuálním aktu, se soustředí na dosažení orgasmu, což se stává výrazem a kořenem jeho neurózy. Přirovnává tuto hyper-intenci k úsměvům na strojených fotografiích, kdy můžeme rozeznat výraz, který je v souladu s vnitřním rozpoložením, a kdy je spíše inkongruentní. Tím, že jedna emoce je vidět a druhá, opačná, je cítit, se vytváří situace dvojné vazby.

Hyper-intence může sebrat hrozivou valenci původnímu podnětu. Klient, který by se například obával vlastní agrese, by se mohl se svojí agresí propojit, kdyby se díval na svůj autoportrét, kde se snaží vypadat co nejvíce agresivně. Protože hyper-intence vyvolává určité odpojení od vnitřního pocitu, vyvolává takový autoportrét spíš smích, který uvolňuje napětí, než původní strach nebo úzkost.

Carl Rogers, který ve své na člověka zaměřené psychoterapii, podobně jako Biosyntetická psychoterapie, ve velké míře spoléhá na sebeléčivý potenciál, který nazývá sebeaktualizační tendenci, mluví ve své publikaci o vlastním procesu spojení s kreativním potenciálem: „...vysoce si nyní vážím možnosti být sám. Má nejpłodnější období byla, když jsem unikl očekávání ostatních a získal čerstvý pohled na svojí práci. Se ženou jsme vyhledávali samoty v Mexiku, ... kde malba, plavání, potápění a zachycování krajinek na barevné fotografii mohly být ve středu mého zájmu. Přesto jsem zde během dvou hodin práce denně učinil největší pokroky ve svém oboru...“ (Rogers, 1961).

Je tedy dobré myslet na **kreativní potenciál**, který fotografie skýtá, na jeho časté spojení s dovolenými, kde se lidé uvolní a načerpávají síly, často díky spojení s esencí. Dnes fotíme často proto, abychom získali lajky nebo srdíčka na sociálních sítích a fotka ztrácí svůj kreativní a léčivý potenciál a stává se zdrojem frustrace a ponížení sebeobrazu. Klasická fotografie na film má tu výhodu, že se ke scénám z dovolené vracíme až týdny po návratu, když se nám film vrátí z laboratoře a o nějakou dobu nám tak spojení s uvolněnou energií dovolené prodlouží.

Jednou z metod pozitivní psychologie, která se inspirovala technikami některých asijských náboženství, je **mindfulness**. Některé buddhistické meditace využívají ke spirituálnímu rozvoji prosté sezení, pozorování vlastního dechu, bytí v současném okamžiku. V teorii Biosyntézy odpovídá přítomnost v současném okamžiku stavu a technikám uzemňování (grounding).

Vietnamský mnich řádu příbuzného japonskému Zenu nebo čínskému Čchanu **Nhat Hanh**, se snaží při práci na přihláškách sirotků spojit s nimi prostřednictvím jejich fotky a dosahuje stavu jednoty, kdy mizí pozorovatel a pozorovaná osoba, není pomáhající osoba, ani nikdo, komu by bylo třeba pomoci. Prizmatem současné psychologie bychom tento stav nazvali disociačním, můžeme být ovšem otevření i možností nadosobní zkušenosti nerozlišení subjektu a objektu. Fotka pak může jednak působit z jednoho pohledu disociací, z druhého pak splynutí, blízkého biosyntetickému konceptu rezonance, či úžeji empatie.

Ve své publikaci nabízí následující kontemplaci:

Najděte fotku sami sebe jako dítěte. Posad'te se do pozice polovičního lotosu. Sledujte svůj dech. Až se dvacetkrát nadechnete, zaměřte pozornost na fotku před vámi. Znovu utvořte a prožijte pět složek, ze kterých jste byli složeni ve chvíli, kdy byla fotka pořízena: tělesné vlastnosti, pocity, vjemy, procesy mysli a vědomí. Stále sledujte dech. Nenechte se zlákat vzpomínkami. Udržujte se v tomto stavu meditace po 15 minut. Lehce se usmívejte. Přesuňte pozornost ke svému současnému já. Uvědomte si své tělo, pocity, vjemy, procesy mysli a vědomí v současném okamžiku. Sledujte pět součástí, ze kterých se skládáte. Zeptejte se sami sebe „Kdo jsem?“ Otázka by měla mít možnost se hluboce ve vás zakořenit, jako semeno v kypré zemi zalité vodou. Na otázku nehledejte intelektem odpověď. Netýká se jen intelektu, ale všech pěti součástí. Nad tímto kontemplujte deset minut, lehký a hluboký dech vám pomůže nespadnout do filosofické reflexe. (Nhat Hanh, 1987)

Variantu tohoto cvičení nabízí Germer (2009). Navrhuje použití fotek na zvyšování soucitu se sebou tím, že si dáme fotku sebe samých v dětském věku na stůl, necháme ji na sebe nějakou dobu působit a postupně začleníme sami sebe do svých meditací, přání, abychom byli šťastní. Toto je zvlášť efektivní pro lidi, kteří jsou spíše orientováni na péči o druhé a chtěli by se naučit se lépe starat sami o sebe.

Soucit s druhými kultivují ve svém experimentu Straka, Greving a Voigt (2020). Zjistili, že po sledování fotografií netopýrů v nesnázích se zvýšil vnímaný soucit s netopýry, pocit vzájemnosti se zvířaty vůbec a postoj k ochraně přírody u všech účastníků. Tato studie podporuje a rozšiřuje předchozí tezi, že by za použití fotografií bylo možné prohloubit pocit soucitu se sebou, s ostatními, i se zvířaty.

Autor popularizační publikace Mindfulness for dummies (Alidina, 2010) vysvětlují stav **mindfulness** pomocí zkušenosti, kterou většina lidí má, tedy jak na dovolených lidé víc fotí, i věci, které jsou pro místní běžné a všední. Cesta do tohoto stavu pozornosti k přítomnému okamžiku vede i skrz focení, skrz aktivní hledání témat, kompozic v okolí, přehlížených v denní rutině.

Vhodným tréninkem je cesta s aparátem na neznámé místo, ať už do ciziny nebo na cestě oklikou do práce. Pocit přítomnosti v daném okamžiku se pak dá zachytit na fotografii a znovu vyvolat při jejím sledování. Zároveň trénujeme pozornost k přítomnému okamžiku, grounding, která se dá postupně rozšiřovat do více oblastí života.

*Autor praktické publikace s cvičeními pro prohlubování mindfulness (Siegel, 2010) přirovnává **trénink pozornosti** k procesu ostření objektivu při focení. Dá se takto cvičit s klienty, kterým pozornost téká nebo ulpívá na jednom subjektu. Dá se experimentovat s ohniskovými vzdálenostmi, kde širokoúhlé objektivy rozšiřují pozornost a ostření je rychlejší, a teleobjektivy úhel záběru zužují a ostření je pomalejší. Zaměřujeme tedy pozornost, sledujeme přirozené tendence a objevujeme nové možnosti.*

Creswell, Way, Eisenberger a Lieberman (2007) zkoumali neurologický mechanismus toho, proč nám pojmenování emocí ulevuje od prožitku. Ukazovali zkoumaným osobám fotky lidí, kteří zažívali nepříjemné emoce a pomocí fMRI sledovali, jak pojmenování dané emoce tlumí aktivitu amygdaly. Lidé, kteří trénovali mindfulness techniky (a měli vyšší skóre na škále mindfulness), tlumili činnost amygdaly lépe, než ostatní. Je možné, že pojmenováním emoce se aktivuje prefrontální kortex a odvede se pozornost od původního prožitku emoce, který probíhá v podkorových centrech a mindfulness funguje na podobném principu.

Kromě mechanismu tlumení efektu emoce zde autoři poskytují neurologický obraz emoční odpovědi na sledování fotky a zachycují moment, kdy se s danou emocí člověk srovná. Tohoto efektu lze využít jednak v posilování silných stránek a spojení s esencí, včetně uvědomění, že jsem v tu chvíli s esencí

spojen, ale i k snižování efektu traumatické zkušenosti, jakéhosi přebírání vědomé kontroly nad situací, kdy jsme byli bezmocní a došlo ke traumatizaci. Obraz, který traumatickou situaci připomíná, si klient vybere sám a postupně zakrývá části obrazu tak, aby se zbavil pocitu bezmoci. Tuto monitorovací funkci může zprvu zprostředkovat terapeut, protože klient si často uvědomí až zpětně, že spadl do traumatického zamrznutí.

Mihaly Csikszentmihalyi, jeden ze zakladatelů pozitivní psychologie, mluví ve své publikaci *The Evolving Self* (Csikszentmihalyi, 1993) o tendenci vytvářet **obrazy reality vně sebe**, což Richard Dawkins nazval „meme“, coby naučenou informaci, prvek kultury, který ovlivňuje naše chování. Jaké obrazy sami sebe tedy ztvárňujeme, do takových tvarů sami sebe pasujeme. Obrazy nás samých a našeho okolí, ať už jeskynní malby, pohádky nebo fyzikální zákony, nejsou ztvárněním reality takové, jaká je, ale jakou jí vnímáme, nebo jakou bychom ji chtěli. V terapii pak lze zkoušet tvořit autoportréty například takové, jaký by klient chtěl být po skončení terapie a spojovat ho tak s vnitřní potřebou a formulací zakázky terapie.

Symbody, které nosíme na sobě, od tetování obličejů některých původních národů, po značku mobilního telefonu nebo auta v dnešní době, mají jednak význam sociální, tedy říkají, že patříme do určité skupiny, jednak funkci upevnit osobnost svého nositele a spojit ho s vlastnostmi, které v sobě chce pěstovat volbou předmětů, které s sebou a na sobě nosí.

Na rozdíl od předmětů, které nosíme s sebou, a které slouží k interakci s našim okolím, slouží předměty tvořící naše obydlí spíše k organizaci naší osobnosti, aby nám připomínaly a tvořily identitu. Fotografie předků, které dnes nahradily dříve běžnější symboly příslušnosti ke skupině, jako talíře s tradičním vzorem na stěně, jsou mezi nejvíce ceněnými domácími předměty právě kvůli propojení s předky, s vlastní minulostí. Ukazují nám odkud přicházíme, a volbou fotografií v rodinném albu také určují směr, kterým se naše osobnost bude ubírat dál.

Obrazem puberty bývá velmi jasná diferenciací od rodičů dekorací vlastního teritoria předměty, plakáty, fotkami lidí, idolů, ke kterým dospívající aspiruje. Tento proces je velmi nápomocný při formování vlastní identity, i v celém separačně-individuačním procesu. Můžeme s klienty hledat symboly jejich nezávislosti, nebo jiné žádoucí vlastnosti, kterými si pak vyzdobí vlastní pokoj, byt nebo stůl v práci a tuto vlastnost tak v sobě posilují.

*Podobné cvičení nabízí v rámci ACT terapie (Acceptance and Commitment Therapy) **Wilson a Sandoz** (2008). Klientovi nabídneme představu kartotéky plné fotek, ze které vybere tu, kde je vidět takový, jaký by chtěl být. Pak si představuje, že jeho pozornost teče jako tekutina do fotky a přesouvá se do toho okamžiku, do toho místa na fotce. Klient se snaží spojit s tou vlastností, hodnotou, vzít si ji pro sebe. Pak otevře oči, vidí, že je přijatý terapeutem i s hodnotou a zkusí ji nějak vyjádřit. (Wilson & Sandoz, 2008, pp. 99-100)*

Místo vlastnosti, hodnoty můžeme použít představu fotky esence. Prohloubením kontaktu může být, že klient fotku sám aranžuje a vyfotí, případně takovou fotku najde v časopise, na internetu, v rodinném albu.

V rámci oproštění od restriktivních obrazů minulosti a budoucnosti mluví **Kashdan** (2009) o tom, jak být svobodný v daném okamžiku díky uvědomění, že minulost je jako mentální fotografie, které přisuzujeme význam dodatečně, zatímco budoucnost ještě není vyfocena. Když jsme přítomní a zvědaví v současném okamžiku, můžeme naplňovat své skutečné potřeby.

Zvědavost může být projevem naší esence a v terapii je udržování zvědavosti terapeuta i klienta důležitou schopností, která nás osvobozuje od předsudků, stereotypů a restriktivních obrazů. Můžeme vyhledávat fotografie přirozeně vzbuzující zvědavost, zkoumat je, pomocí hledáčku fotoaparátu

zkoumat předmět, scénu, která nás něčím oslovuje. Stiskneme spoušť a pak zkoumáme pořízenou fotografii a trénujeme svojí zvědavost a prohlubujeme kontakt s esenciální hravostí.

Jinou pozitivní emoci je tzv. **nadšené očekávání** (anticipatory enthusiasm) a v souvislosti s ní autor navozuje stav očekávání odměny experimentálně fotografiemi jídla, peněz a jiných žádoucích objektů. Toto očekávání je většinou vnímáno pozitivně, někdy pozitivněji, než samotná konzumace. Může být vnímáno i negativně, například u lidí trpících závislostí, kteří baží po věcech, které vědomě odmítají. (Shiota, 2009)

Můžeme myslet na eticky pochybné využívání obrazového materiálu v reklamě, zvláště pak na reklamy na výrobky vzbuzující závislost cílené na dospívající nebo lidi s duševním onemocněním, u nichž je impulzivita a sugestibilita větší než u dospělých bez klinických příznaků duševní nemoci.

Můžeme experimentovat s fotografiemi žádoucích objektů při pokusech o propojení se s očekáváním, s radostí, s esencí, ovšem je dobré vybírat fotografie věcí, které se nedají koupit, ani konzumovat, jako je např. klid, radost, spokojenost.

Klient může nosit fotografie těchto věcí, vlastní fotky, snímky z časopisu, které jim žádoucí objekt, vlastnost nějak připomínají, a které jim umožní se s očekáváním a potažmo s objektem samotným propojit. Zkoumáme tak potřeby klienta, možnosti jejich naplnění a propojování s pozitivními pocity. Frustrovaný člověk, který se cítí bezmocný si potřeby naplnit, se přesouvá do aktivnější, schopnější polohy. Vtipným tónem tuto práci demonstrují protagonisté britského seriálu *Mighty Boosh*, ve kterém se Howard na doporučení psychiatra zoologické zahrady propojuje se svým klidem a radostí pomocí fotky kořat (Jim Bob Brown, 2016).

Snyder a Lopez (2007) přirovnávají logitudinální výzkum lidských předností k fotoalbu, do kterého každým novým zkoumáním v určitém čase vkládáme novou momentku zobrazující vlastnosti, které u člověka v tomto období převládají. Jednotlivec si změn ve svém fungování a prožívání často nevšimne, jako si nevšimneme stárnutí, když se na svůj velmi pomalu se měnící obraz díváme do zrcadla každý den. Podpořením tohoto typu vhledu může být sledování fotek z rodinného alba klienta, ale i krátkodobě v terapii pomocí série autoportrétů sledování změn a efektu terapie v čase. Tyto změny ovšem reflektuje klient, abychom se ve fotkách nesnažili jako terapeuti vidět něco, co bychom v nich vidět chtěli. Zajímavé je také sledovat vývoj terapeutického vztahu pořizováním portrétů klienta v různých stádiích terapie. Na fotkách pak zkoumáme, z jakého úhlu, blízkosti a jak jsme klienta viděli v té chvíli a jak se on nebo ona prezentovali, jak blízko si nás pustili, apod. V tomto kontextu se zdá vhodnější použití instantní fotografie, u které existuje pouze jedna kopie, kterou si klient může odnést s sebou domů a nenahráváme tak paranoidní ideaci o skrytém úmyslu, se kterým fotky pořizujeme.

Autoři **Reich, Zautra a Hall** (2010) zkoumající konstrukt **rezilience** ukazují, jak se děti rozvíjí pomocí propojení s archetypem, jehož vlastnosti subjektivně potřebují, nebo jim jinak v životě chybí. Mluví o archetypech, jako Vědma, Pečovatel, Hrdina, Narušitel a Prostáček a vytváří jejich fotky.

Kromě takovéto propojování s archetypem, jehož vlastnosti člověk v tu chvíli potřebuje skrz fotografii můžeme v tomto smyslu použít fotografie diagnosticky. Například v rámci analýzy rodinných vztahů lze využít koncept závislostního trojúhelníku s archetypy Agresora, Oběti a Zachránce, které můžeme hledat v projekčních fotkách. Klient si tak zvědomuje, která role mu je bližší a jak na něj celkový trojúhelník závislých vztahů působí. Dalším krokem je hledání cesty ze závislých vztahů ven, zobrazením jednotlivých rolí na oddělených fotografiích, jejich fyzickým oddalováním, a postupnou transformací do rolí druhého trojúhelníku nezávislosti.

Možnosti využití fotografie v rámci psychologie zdraví, konkrétně aplikované na **zvládání bolesti a zrychlení rekonvalescence** zkoumali Master et al. (2009). V experimentální situaci s elektrickým podnětem navozenou konstantní bolestí sledovali subjektivně vnímanou úroveň bolesti v podmínkách

bez podpory, když je za plentou schovaný experimentátor držel za ruku, když je takto držel partner, když sledovali emočně neutrální fotografie a když sledovali fotografie partnerů. Zjistili, že sledování fotky partnera má ještě větší efekt na snížení subjektivní bolesti, než když je daný partner drží za ruku. Jedním z možných vysvětlení je, že fotografie aktivuje mentální reprezentace partnera včetně všeho, co k tomu náleží, jako přináležení ke skupině, že je milován, je o něj pečováno, může se o někoho opřít apod. a může mít proto větší efekt, než signál z těla, který aktivuje spíše nevědomé obsahy, protože zkoumané osoby si nebyly vědomé, kdo je za ruku drží. Tento efekt lze využít při zpracovávání traumatických zážitků, pokud už víme, o jakou osobu se klient mohl v daném období opřít, a může si brát jeho nebo její fotografii s sebou na sezení.

Spojení pozitivní psychologie a těla zkoumá ve své publikaci Hefferon (2013). V kapitole o zraněních upozorňuje, jak jsou na těle vidět zranění tělesná i duševní. V tomto ohledu bych rozšířil jizvy a deformity těla způsobené zraněními i na holdingové vzory, tvary těla, do kterých jsme narostli, ať je to přehnaná flexe u lidí se schizoidní tendencí nebo rigidní extenze u lidí s psychopatickou obrannou tendencí. Autorka popisuje tělo také jako vzpomínku na traumatickou minulost, jako připomínku kontaktu se smrtí. Kůži jako takovou vidí v její integrativní funkci a její narušení jako invazivní trauma, protože útok na kůži samotnou je vnímán jako útok na celý systém, s veškerým strachem a úzkostí, které to přináší.

Autorka dále uvádí příklady dobré praxe, kde fotografové vytvořili projekty s až terapeutickým efektem s lidmi, kteří prožili trauma. Daniel Regan (2022) a Esther Sabetpour vytvořili sérii fotografií, které dokumentují zotavování z jejího úrazu s těžkými popáleninami, zlomeninami a poškozením mozku s následnou poruchou paměti (Sabetpour, 2021).

Další zmíněnou fotografkou je Joanne de Nobriga, jejíž projekt Perspectives přináší přijetí různosti toho, jak vypadáme. V obraze „Beautiful burns“ (Nádherné popáleniny) ukazuje jejich nositelce, že její nové tělo může být plné krásy a vyzývá nás, abychom se dívali dál, než jen na to, co je konvenční krása. (Big, 2012) Tato práce nám pomáhá se znovu propojit se svým tělem, znovu ho uznat jako svoje vlastní, i když už vypadá jinak než dřív. Mezi další umělce pracující podobně patří Agata Cardoso nebo David Jay (Jay, 2011), které zmiňuji jen odkazem.

Na závěr kapitoly o propojení fotografie s pozitivní psychologií nabízím cvičení použitelné s jednotlivci i se skupinami, které popisují Compton a Hoffman (2013): Zadáme vymyslet příběh k fotografii, ať už zvolené nebo porízené klientem/účastníky skupinové akce, kde mají za úkol vymyslet hlavní postavu, vedlejší postavy, zápletku příběhu, ve které je napětí nebo konflikt a - protože autor cvičení nabízí ve svém kurzu pozitivní psychologie - šťastný konec.

Fotografie jako faktor prostředí

Když se při skupinovém sdílení na zážitkových skupinách ptáme účastníků, jaké si uvědomují vlastní zdroje, kde nabírají energii, co jim obnovuje síly, tak jednou z odpovědí, která málokdy chybí, je pobyt v přírodě. I když se v městech od přírody oddělujeme vrstvami betonu, s jakousi nostalgií chodíme do parků a do bytů si nosíme rostliny a zvířata, snad v naději, že nás přiblíží k naší vlastní sebeléčivé stránce. Kontakt se psy je pro mnoho lidí zároveň kontaktem s jejich esencí, tento vztah lze ale určitě rozšiřovat na jiná zvířata nebo rostliny.

Systematicky se fenoménem **pozitivního vlivu pobytu v přírodě** na tělesné, duševní i společenské zdraví zabývá například Ulrich (1981, 1983) se svojí teorií obnovy ze stresu, která říká, že jsme jako lidé zvyklí na hloubku, komplexnost a strukturu prostředí v přírodě, což aktivuje parasymptikový systém a urbanistické prostředí nám přináší negativní myšlenky a stres. Odlišný pohled přináší

Kaplanova (1995, 1989) teorie obnovy pozornosti, která říká, že v přírodě se naše pozornost může rozptýlit díky tomu, že nemusíme tlumit okolní podněty, abychom udržovali zacílenou pozornost, kterou vyžaduje městské prostředí. Dlouhodobý stav zaměřené pozornosti dle Kaplana způsobuje podráždění, neschopnost plánovat, sníženou citlivost k sociálním signálům a vyšší chybovost. Slovníkem Biosyntetické terapie zde mluvíme o nerovnováze mezi kanalizací a rotací, aktivací a absorpcí. Pobytem v přírodě dle teorie dochází k rychlejší obnově mentálních sil.

V další studiích autoři ukazují na možný pozitivní vliv expozice přírodnímu prostředí na well-being (de Vries et al., 2003), spojení s přírodou, které usnadňuje léčbu duševních potíží (Mayer, 2004; Mayer, 2008). Z kognitivního hlediska měly obrazy přírody v experimentu Rity Berto (2005) restorativní účinek na pozornost a reakční čas.

Některé zde uvedené studie využívají self-report metody dotazující se na skutečný pobyt v přírodě a některé využívají experimentální design s fotkami přírody. Ukazuje se, že i když se pobyt v přírodě omezí na jeden lidský smysl a zarámuje na nevelký list papíru na fotce, může mít stále blahodárný účinek na lidské zdraví, jako snížená duševní únava, pozitivnější nálada, živost a lepší celkové duševní zdraví.

Autoři další studie (Swami et al., 2018) se zaměřili na vztah expozice přírodnímu prostředí s **pozitivním obrazem svého těla**, přičemž jako základ pro rozvoj pozitivního obrazu těla berou praktikování vtělovacích aktivit, jako jsou sporty, tanec nebo kresba. Zjistili, že skupina, které byly promítány fotky přírody měla statisticky významné zlepšení na škále BISS (Body Image States Scale, Cash et al., 2002).

Čím větší je ponoření se zkoumaných osob do fotografie, tím větší je účinek obnovy ze stresu. Autoři zmiňují zjevné **rozdíly mezi expozicí simulací a skutečné přírodě**, např. stimulace méně smyslů, omezená interaktivita s prostředím, rozlišení obrazu a nižší realismus. (de Kort et al., 2006) Další směr rozvoje relaxačních metod se nabízí pobyt ve virtuální realitě, která zobrazuje trojrozměrné záběry skutečné přírody. Tato metoda se zdá zvláště aplikovatelná u osob, které jsou upoutány na lůžko, kterým se už nyní nabízí virtuální procházky přírodou. (Lum, 2012)

Zdá se tedy být přínosné a restorativní pro kognitivní funkce i emoční stav se obklopovat přírodou, ovšem má význam se obklopit i fotkami přírody. Tyto fotky nebo obrazy často intuitivně umísťujeme do svých bytů i pracoven. Dalším typem objektů, kterými se rádi obklopujeme, jsou umělecké předměty, mezi které patří jistě i fotografie, které nám přináší určité estetické uspokojení.

Autoři Averill, Stanat a More (1998) nabízí vysvětlení, **proč nám tyto předměty jsou příjemné**, pomocí čtyř kategorií přínosů, které pro lidi má sledování esteticky příjemných věcí. Jsou jimi **potěšení** (cítíme se lépe, když jsme obklopeni věcmi, které nám jsou povědomé, jsou podobné prototypům krajiny, lidí, nábytku, které jsme si během poznávání světa osvojili (Martindale & Moore, 1988; Whitfield, 1983) a odvádí nás od strastí běžného dne, které mohou snadno strhnout náš emocionální život), **absorpce** (dle Deweyho (1934) se propojení s uměním prohlubuje jeho zažíváním a přináší nás zpět do přítomnosti, do většího proniknutí se světem věcí a událostí), **vnitřní zájem** (dle Kaplana (1979) vzbuzují záhadné, přesto přehledné krajinky zvědavost, pocit bezpečí a chuť zkoumat; Evans (2010) říká, že aktivní tvorba děl, která nám jsou esteticky příjemná, nás učí užívat metafory, představivost a rozumět lépe sobě a druhým), **výzva** (výzva zkoumat hranice vlastní identity a zóny bezpečí v našich emocích a zkoumat, co leží za těmito hranicemi).

Samotné fotografie pověšené na zdi tak mohou mít velký účinek na ty, kteří kolem nich chodí a sledují je. Mohou vytvořit nebo vyhrotit atmosféru místa, když jsme s nimi v souladu, nebo nás něčím dráždí. Sami si do pracoven dáváme podvědomě fotografie nebo grafiky, které nám jsou něčím příjemné nebo jsou pro nás výjimečné. Mohli bychom ale přemýšlet i o jejich léčivém potenciálu na klienty. Stejně tak lze pracovat s klienty na volbě výzdoby jejich prostoru, jestli se obklopují věcmi (a fotkami), díky

kterým se cítí silnější, stabilnější, více ve spojení sami se sebou. Jakými fotografiemi by si potřebovali vyzdobit naši pracovnu, aby se v ní cítili bezpečněji? Jakou výzdobu potřebujeme na zdech my v roli terapeutů? Jaké fotky nosíme v peněžence, abychom je ukazovali ostatním a jaké tam máme proto, abychom si určitý pocit, určité prostředí mohli s sebou brát kamkoliv jdeme?

Fotografie jako nástroj psychoterapie

Systematický přehled literatury publikované v posledních 15 letech na téma použití fotografie v terapii přináší Saita a Tramontano (2018) z univerzity v Miláně. Studie rozdělují v souladu s Weiser na Fototerapii (Photo Therapy, využití fotografií v terapeutickém procesu), Terapeutickou fotografii (Therapeutic Photography, proces fotografování jako nástroj facilitující změnu v kontextu sociálních služeb nebo terapie) a Arteterapii s fotkami (Photo Art Therapy, využití fotek kvalifikovaným arteterapeutem). Závěrem jejich studie je zjištění, že fotografie jsou používány při zkoumání procesu projekce, dále jako podpora sebepoznání, sebevyjádření nebo integrace marginalizovaných skupin (viz také projekt No Olho da Rua (Azevedo, Germain & Godoy, 1995-2020)). Dalším zjištěním je, že publikované studie reportují zlepšení schopností exprese, kognice i vyjadřování cílových skupin díky aktivaci a facilitaci sdílení myšlenek a emocí obrazovým materiálem.

Průkopníci využití fotografie v psychiatrii

Jako reformátora evropské psychiatrie známe především francouzského **Pinela**, kterého někdy chválíme za osvobození bláznů ze řetězů, které převzal od svého učitele **Pussina** (Weiner, 2008). Za morálnější zacházení s psychiatrickými pacienty se zasadil ve zhruba stejné době v 18. století ve Spojených státech **Dr. Kirkbride**, který formuloval myšlenku, že aby se stav pacientů zlepšil, je třeba zlepšit a využít jejich vztahu s ošetřujícím personálem. Zkrášloval tedy prostředí léčebny a prezentoval pacientům v té době oblíbenou zábavu „kouzelné lucerny“, což byly diapozitivy promítané světlem z olejové lampy skrz objektiv na zeď. Ve své výroční zprávě píše, že tím zamýšlí „...prezentovat pestrost, která je potřeba k uspokojení těch, z nichž mnozí mají mysl ve stavu dětském...“ a viděl, že tento postup vytváří „...správný vztah k instituci a respekt a důvěru k těm, kteří ji vedou.“ (Layne, 1981)

Z hlediska Biosyntézy nabízel bezpečný kontakt vyprávěním příběhů, které diapozitivy doprovázely. Fotky nebo kresby na průsvitné folii poskytovaly zaměření pozornosti mimo vlastní interní procesy, tedy jakousi extenzi do světa, který své pacienty předtím léčil hlavně pouštěním žilou, puchýřováním, vyvoláváním zvracení a spoutáváním. V podobném duchu se dají používat příběhy inspirované fotkami v dnešní praxi k navození nebo prohloubení pocitu bezpečí u traumatizovaných klientů, kteří nevěří okolnímu světu nebo nevěří sami sobě.

Opačným směrem, tedy zaměřením pozornosti na internalizační proces, šel britský fotograf a lékař **Hugh Welch Diamond**. Pořizoval portréty svých pacientů, nejprve aby rozšířil poznání fyziognomie, která měla konečně učinit z péče o psychicky nemocné exaktní vědu. Poté ovšem portréty používal i terapeuticky. Ukazoval svým pacientům, jak je on sám vidí a tato konfrontace mezi jejich vnitřním sebeobrazem a vnějším vnímáním dle jeho vlastních zpráv často vedla k uzdravení (Pearl, 2009).

Dále v této kapitole přináším inspiraci prací psychoterapeutů, kteří v rámci svých výcviků různých terapeutických škol využívají určitým způsobem fotografii, od zkoumání přenosu dynamických škol, přes systematickou desenzitizaci až po psychoterapii zaměřenou přímo na práci s fotografiemi. Způsobů využití fotek v práci s lidmi je zdá se mnoho, od skupinové ergoterapie po evokování nevědomých obsahů během terapie s využitím LSD, z nichž některé zde pro stručnost zmiňuji jen odkazem. (Crocket, Sandison & Walk, 1963)

Fotografie v moderní psychoterapii

Kanadský psychiatr a fotograf **Joel Walker** (1982) na čtyřech kazuistikách demonstruje potenciál fotografie v psychoterapii při zkoumání přenosového vztahu (klientka se ptala, kam zmizely fotografie z pracovny), překonávání obran, konfliktů a mobilizace afektu (analyticky zaměřený muž si uvědomil, že v jeho popisu fotek chybí emoce, pak je do popisů začínal dávat). Autor také zmiňuje opakující se bod, že prezentací vlastních fotografií se terapeut stává méně neutrálním a je otázka, jaký to má vliv na přenos. Svoji studii shrnuje tím, že fotografie pomáhají klientům verbalizovat, rozpoznávat emoce, nořit se do fantazie a oživit mnohdy dosud skryté skladiště představivosti a potenciálu vlastní tvořivosti. Mohou se dívat sami na sebe z postoje, který je méně defenzivní. I když se o fotografiích mluví, přikládá autor větší důležitost vlivu obrazového materiálu, než následnému verbálnímu zpracování.

Z hlediska Biosyntézy se mi autorovo pojetí zdá dobře využitelné v hledání potenciálu pro tvořivost, zkoumání přenosového vztahu, i mobilizace afektu. K překonávání obran se Biosyntéza staví jemněji, oklikou skrze prohlubování kontaktu s terapeutem a s vlastní esencí klienta.

Kognitivně behaviorální terapie je původně přístupem zcela odlišným od psychodynamické školy, pod kterou patří i Biosyntéza, ovšem stává se čím dál víc integrativním, v čemž je vývoji Biosyntetické psychoterapie podobná.

Autorky ve své studii použili postupnou expozici klientky fotografiím, videím a skutečné situaci, aby jí pomohly se zbavit strachu z výšek a těsných prostor. Postupně ukazovaly klientce 10 fotografií a 10 videí a pomáhaly jí se při sledování uvolňovat z úzkosti dýcháním. Sezení probíhala každý týden a čtvrtý týden začala expozice reálné situaci. Při kontrole po roce zvládala dříve obávané situace bez obtíží.

Z pohledu psychodynamické psychoterapie se nabízí, že pokud se vnitřní konflikt klientky již neprojevoval fobií, musel se vytvořit jiný symptom. Zdá se mi nicméně vhodné využívat postupy, které klientovi pomohou a jako terapeuti jim rozumíme. Když se v rámci dlouhodobé terapie vyskytne potřeba rychle se připravit na zátěžovou situaci, jakou může být stěhování, státnice, svatba a jiné, postupná expozice fotografiím nebo videím může klientům velmi pomoci. Z tohoto důvodu uvádím i zde velmi stručný popis této techniky, jak je uvedena v části práce se stresem publikace z oboru psychologie zdraví.

Progresivní svalová relaxace může být dobrým způsobem, jak zvládat stres. Soustředíme se při ní na zvyšování napětí a následného uvolnění postupně v různých částech těla (ruce, nohy, břicho, obličej atd.). (Míček, 1976). Tak se člověk naučí na tělesné úrovni rozeznávat napětí od uvolnění, naučí se vnímat vlastní tělo a způsob, jak ho uvolnit, když zrovna potřebuje. Progresivní relaxaci lze propojit se systematickou desenzitizací, která buduje toleranci předmětu nebo situaci, která vyvolává stres. V této technice si klient sestaví žebříček modifikací stresové situace nebo předmětu, které seřadí od nejméně stresující po tu, která vyvolává největší stres. Dalším krokem je soustředění na nejméně stresující situaci, která může být prezentována formou fotografie nebo videa, a současných instrukcí k zapojení relaxační techniky. Když se dostavuje úzkost, vracíme se s klientem na nižší intenzitu stimulu. Když je postupně klient schopen vnímat méně ohrožující stimuly bez úzkosti, postupujeme na více stresující úrovně a postupně tak vytváříme toleranci zátěžové situaci.

Příklad desenzitizačního žebříčku klienta se strachem z injekce

1. Prohlížení časopisu, kde je fotka člověka, jak dostává injekci.
2. Sledování filmu, kde někdo dostane injekci.
3. Dostanete pozvání od doktora na pravidelnou vakcinaci e-mailem.
4. Voláte praktickému lékaři a domlouváte schůzku.

5. Odcházíte ráno z bytu k lékaři.
6. Vystupujete před klinikou z tramvaje/autobusu/auta.
7. Sedíte v čekárně před ordinací.
8. Sestra zavolá vaše jméno.
9. Sedíte v křesle a sestra vám dezinfikuje paži alkoholem.
10. Vidíte, jak se sestra blíží s injekcí v ruce.

(Sanderson, 2013, pp. 131)

Další krok v systematické desenzitizaci, který by se dal využít i na **rozvoj silných stránek klienta** nabízí Friedberg a McLure (2002, pp. 201, 260). V práci na posilování zvládacích mechanismů dětí autoři vyfotili dítě ve chvíli, kdy těžkost (strach, fobie) překonalo a přiložili fotku k medaili za zásluhu. Podobně dítě zvětšili v jeho síle ve chvíli, kdy překonávalo depresivní stažení a šlo do aktivity.

Obdobně by se dalo postupovat s klienty, kteří chtějí určitou svou stránku rozvinout; vyhledáme fotografie v albech z dětství (podobně jako klientka s narcistní poruchou osobnosti v krátkodobé psychodynamické terapii u M. Trujillo (2002, pp. 345-364)), selfička v telefonu, která ztělesňuje danou vlastnost nebo si klient fotku ve vlastní síle sám zinscenuje, ať už s použitím stativu nebo druhého fotografa.

Dynamický přístup k **léčbě fobie** použil **Milton Erikson** v kazuistice popsané Zeigem (2009, pp. 23-45). Třikrát vyfotil křeslo (přeexponovaně, podexponovaně a s normální expozicí), na kterém klientka sedávala a popsal fotky komentářem, že to je místo, kde odložila své strachy a úzkosti. Fotky klientce poslal, aby přechodový objekt v rámci její léčby strachu z výšek.

Jiné využití fotografií v rámci technik KBT nabízí autorky Wilson a Blackhurst (2001), které používají v rámci léčby **poruch příjmu potravy** a tělesného schématu fotky z časopisů, aby si klienti uvědomili, jaké myšlenky, emoce a akce v nich reklama vyvolává. Pomáhají tak klientům odhalit zažité aspekty kultury, jako jsou standardy pro tělesný tvar a jeho symboly, i manipulaci ze strany reklamy. Jako jeden z příkladů je uvedena reklama na chipsy, která má vyvolat pocit nedostatečnosti u žen použitím obrázku paní Prasátkové z Mupetů. Kulturní aspekt práce s fotografiemi je jistě velmi důležitý a budu se jím více zabývat níže v návrzích, jak si vytvořit vlastní sadu terapeutických fotek.

Při práci s lidmi s **chronickým duševním onemocněním**, zvláště pak psychotického typu, může být výzvou **překonat častou pasivitu**, se kterou tyto lidé události přijímají a při rozhovoru v terapii jen čekají, co se od nich bude chtít. Autoři antropologické studie poskytli jednorázové fotoaparáty skupině lidí s duševním onemocněním, aby zjistili, jaký je jejich svět. Všechny fotky byly poté zvětšeny a v rozhovoru autoři společně s klienty tvořili narativ jejich života. Pomocí fotografií mohli klienti snáze do rozhovoru přinést část svého vnitřního života, jak se dívají na svůj každodenní svět. (Erdner & Magnusson, 2010)

Autoři brazilské explorační studie (Garros et al., 2017) použili fotografování **v rámci ergoterapie** k rozvoji schopnosti plánovat a vyjádřování přání a snů. Ze zpětné vazby plynulo, že starší lidé (60+) byli rádi za nový typ aktivity, pobyt v přírodě jim přinesl vzpomínky na mládí, rádi se bavili a spojili se skupinou.

Jedná se o další úroveň využití fotografie jako komunikačního prostředku a o další vzdálenost, kterou je možné za pomoci symbolického jazyka obrazu překlenout, tedy generační propast.

Daniel Wiener, který využívá **dramaterapeutické postupy při práci s páry**, zmiňuje spolu s kolegy ve své editované publikaci (Wiener, 1999) několikrát využití fotek. Používá album s fotkami, kde byl pár spolu šťastný, aby trénoval emoční přeladění v dobách neshody. Také používá symboly, které mají znázornit postoje k terapii, jako např. symbol pro to, že chci být v terapii, symbol pro to, že nechci

apod. Pomáhá lidem projít správně přechodovým rituálem zkoumáním fotek např. z maturity, svatby, narozenin a společně sledují, které přechody se podařily a jak je možné napravit ty, co tak dobře nešly (Roberts, 1999, pp. 60-61).

Ken Redgrave, který pracuje terapeuticky s **děťmi určenými k adopci**, využívá techniku **knihy života**, kde se snaží rekonstruovat paměť, odstranit nepravdivá přesvědčení a vytvořit životní narativ dítěte. Do této knihy vkládá spolu s dítětem mimo jiné i fotografie porodnice nebo biologických nebo adoptivních rodičů (Redgrave, 2000, pp. 84-86), pro vytvoření koherence a bezpečí v oblasti, kterou Biosyntéza nazývá founding.

Nabízí se použití při **tvorbě životní osy** s dospělými klienty, kteří prošli raným vývojovým traumatem a buďto mají celé úseky osobní historie nedostupné z důvodu v té době proběhlého traumatu nebo mají málo rozvinutou organizační složku osobnosti, která uspořádává autobiografickou paměť. Přehledová studie zkoumající narušení autobiografické paměti u lidí s hraniční poruchou osobnosti viz Bech, Elklit a Simonsen (2015).

Jako nástroj **kognitivního tréninku a rozvoje paměti** navrhuje ve své publikaci použít fotografii Wilson (2009, pp. 72). Používá digitální fotoaparát, který během dne automaticky pořizuje fotky, jako pomůcku při zlepšování paměti, když si člověk připomíná události dne pomocí fotek. Podobně se s sebou dá nosit foťák jako zápisník událostí, který má potenciál při dlouhodobém používání, napomoci tvorbě stabilnějšího obrazu osobnosti například u lidí s potížemi hraničního typu. Při použití fotografického filmu se navíc dá pracovat s oddáleným uspokojením potřeb, i s posílením paměti ve chvíli pozdějšího vyvolávání, tedy tréninku dlouhodobé paměti.

Vyvolávání a integraci vzpomínek za pomoci fotografií významných lidí nebo událostí z klientovy minulosti doporučuje i Johnson (2004, pp. 78) ve své příručce pro plánování léčebného postupu, jako první intervenční krok při práci s **klienty trpícími disociativními poruchami**, zvaný Práce s myšlenkovými procesy. Další autorem zmiňované kroky jsou Udržení pocitu skutečnosti, Zlepšení zvládacích mechanismů, Zvládání stresu, Integrace osobnosti.

Zajímavá cvičení s fotkami nabízí Loumeau-May (2008) pro **arteterapeutickou práci s dětmi, které přišly o rodiče**, původně v událostech 9. září 2001 v New Yorku. Na podporu pocitu bezpečí si děti vyberou fotky, které bezpečí reprezentují a nalepí se jako koláž na stěny papírové krabice tak, aby krabice vytvořila bezpečné místo. Dvnitř pak dávají fotky nebo předměty, které znázorňují zranitelnost, obavy, vztek, smutek apod. Dle autorky postup napomáhá rozvzpomínání se na trauma v bezpečném rámci. Děti v péči terapeutky dále, zhruba rok po smrti svých rodičů, kreslily jejich portréty podle dostupných fotografií a díky času strávenému díváním se na tyto jejich fotky znovu objevovaly vzpomínky. Fotky použila autorka ještě jednou, tentokrát pro tvorbu koláže, která měla napomoci tvorbě kohezivního obrazu klienta, jeho současné situace a proběhlého traumatu.

Autoři kapitoly o zvládání stresu (Pretzer & Beck, 2007, pp. 467) používají metaforu fotografování, kdy se **na základě prvního dojmu o situaci, jakési momentky**, často nevědomě rozhodujeme o tom, jestli se spustí stresová reakce.

Tato metafora se dá použít i jako cvičení, při kterém klient volí úhel pohledu na scénu, co bude jejím subjektem a jak redukuje celou scénu na její dvourozměrnou reprezentaci, aby nahlédl proces, kterým si tvoří postoj k situacím. Během tvorby záběru společně sledujeme pohyb v prostoru v rámci motorických polí, tělesnou zpětnou vazbu a z hlediska ektodermu to, který záběr byl prvním dojmem a které další byly již následné postoje formované za pomoci stereotypů, předpokladů a jiných postojů.

Autor populárně naučné publikace (Harris, 2007, pp. 47) o principech Acceptance and Commitment Therapy, formy behaviorální terapie, nabízí **cvičení, ve kterém se zbavujeme identifikace s vlastními myšlenkami** představou, že jsme fotograf divoké zvěře na prérii s teleobjektivem a čekáme na svůj

úlovek s pozorností, připraveni fotit. Takováto kanalizační představa se hodí klientům, kteří jsou buďto zvyklí fotit anebo se jim nedaří přesunout pozornost do těla ve chvíli, kdy jim pohlcující negativní myšlenky vyvolávají úzkost.

Podobné přeladění pozornosti, tentokrát ve více rotačním pohybu nabízí druhé autorovo cvičení. V části s postupy, jak zneškodnit nepříjemné obrazy, navrhuje autor (Harris, 2007, pp. 53) si s obrazem v mysli hrát, otáčet ho, natahovat, představit si ho v televizi, na něčem tričku, přidat k němu hudební podkres, vtipné titulky.

Toto cvičení se dá i konkretizovat, kdy nejprve zakrýváme nebo ostříhujeme části fotky symbolizující trauma tak, aby byla fotka snesitelná, pak výsledný kousek umístíme na papír a dokresluje nebo dopisujeme kolem věci, které zvyšují pocit bezpečí, případně mění kontext. Podobně jako při zpracování vývojového traumatu usilujeme o změnu pozice bezmoci do kontextu nahlížení na situaci z místa, které je již posílené a tím bezpečné.

V souvislosti s psychodynamickou teorií mluví ve své přednášce o Foto terapii izraelská psycholožka a **taneční terapeutka Anat Botzer** (2013). Pohlíží na černobílou fotku okem Junga, když hovoří o tmavých stínových částech, že „vybízí ke zrození celých světů“. Fotografii bere jako nástroj stimulace ke strukturaci vědomých procesů, ke spojení s vlastní minulostí, vytvoření životního narativu, vyvolání emočních stavů apod. Zmiňuje také proces dešifrování projekční informace, která je klientovi skryta a na fotce ji můžeme najít za pomoci podobných principů, které se používají v projekčních technikách, jako TAT, ROR nebo Baumtest.

Vybízí své klienty, aby se ve fotografiích viděli jako děti, jako střed vesmíru s tou nejvyšší hodnotu, kterou dítěti zprostředkuje pohled vlastní matky. Využívá techniky **zrcadlení**, kde je zrcadlem místo pečující osoby fotka, **idealizace**, kde díky stabilnímu obrazu ideálního rodiče překonáme životní výzvy (zde navrhuje vytisknout takovou fotku ve velikosti 1 x 1 metr a umístit na zeď) a **zdvojení**, při kterém si vybudujeme primárně narcistní vztah k sobě samým skrz fotku sebe sama, terapeuta, guru, buddhy a tento vztah nám pomůže vystoupit z „močálu nedostatku“ směrem ke zdravému růstu.

Jedním ze cvičení, které doporučuje, je fotografování z místa zranění. Jedná se o jemné oslovování traumatu za pomoci paměti těla tím, že přiložíme foťák na místo, ve kterém zranění cítíme, a necháme se při mačkání spouště vést intuicí. Zdá se vhodnější použít aparát s automatickým ostřením i expozicí a zkoušet různé ohniskové vzdálenosti objektivu. Samotný proces focení je pak první fází intervence, ve které sledujeme reakce emocí, těla, myšlenek, a druhým krokem jsou reakce na stejných úrovních při prohlížení výsledných fotek, ideálně v papírové podobě, které se dají na místo na těle přiložit.

Jedním z hlavních zdrojů mé inspirace při psaní tohoto textu a aplikace technik fototerapie, jak na teoretické, tak na praktické rovině, je práce kanadské terapeutky **Judy Weiser**, která založila vlastní směr zvaný PhotoTherapy, pracuje terapeuticky s klienty za pomoci fotografie a založila výcvikové centrum PhotoTherapy Center v kanadském Vancouveru.

Její publikace (Weiser, 1999) obsahuje mnoho kreativních nápadů na intervence a probouzí ve čtenáři chuť tvořit. Z teoretického pohledu odkazuje k nevědomým nebo zčásti uvědomovaným procesům, „vnitřním mapám“, které v podobě rámců myšlení, percepčních filtrů a identifikace osobních symbolů ovlivňují, které fotografie a scény si pro sebe vybíráme a oslovují nás a které odmítáme a zapomínáme.

Fotografie vidí jako cestu člověka ke konstruování vlastní reality, tedy nikoliv jako přesný záznam skutečnosti, právě kvůli zmíněným nevědomým procesům. Když pak fotografii a její obsah rozebíráme, objevujeme vlastní nevědomé obsahy a procesy a společně hledáme způsoby, jak významy vědomě sdělit někomu druhému. Propojuje také fotografie s paměťovými stopami, které jsou na hlubší předřečové úrovni, na podobné rovině jako zažíváme sny. Použitím obrazů v terapii můžeme tedy

oslovovat tuto hlubší úroveň přímo a být blíže k nevědomým obsahům, s rozšířenou možností měnit, jak nás ovlivňují.

Předpokládá také, že naše mysl nerozlišuje mezi tím, když se díváme na realitu přímo nebo skrz fotografii a fotku zároveň přirovnává k přechodovému objektu. Na jedné straně je zřejmé, že fotografie působí velmi reálně, což je viditelné např. v případě lidí trpících fóbiemi, kteří mohou mít silnou emoční reakci na něco, co je vlastně inkoust na papíře. Zároveň je znát jistá nedokonalost, ošizení větší části našich smyslů, když je zaměříme na fotografii ve srovnání s ponořením se do kontaktu všemi smysly.

Podrobnější rozbor textu Weiser je nad rámec současné publikace. Jeho teoretické části poskytly výchozí bod nezávislého studia literatury a praktické části byly jedním ze zdrojů inspirace zde uvedených cvičení.

Sebeodhalení terapeuta ve vlastních fotografiích

Samostatnou kapitolou, která v rámci terapeutického výcviku patří k tématu kontraktu se sebou, je otázka, do jaké míry je pro mě přijatelné a pro proces klienta dobré se odhalit ve fotkách, které využívám jako plátno pro projekce. Biosyntéza se v jednom z citátů Davida Boadelly zjevně odklání jak od katarzních postupů W. Reicha i A. Lowena, tak od odosobnělého přístupu ke klientům původní psychoanalýzy; „Gram kontaktu je lepší než tuna energie“.

Osobně vnímám fotky jako součást mého vnitřního života, odkaz k známému místu, vzpomínku na mou osobní historii. Zkušenost mi ukázala, že když jako projekční materiál použiji fotku místa, na které se následně vracím, tak se tam se mnou vrací i projekce, nebo interpretace klientů. Toto může být zcela neškodné, může to být i obohacení mé vnitřní zkušenosti, jak kontakt s klienty často bývá, ale může to být vzpomínka na traumatický zážitek ze života klienta nebo na dynamiku našeho vztahu.

Obecně tedy vybírám jako projekční materiál fotky, u kterých by mi jednak nevadilo, kdyby byly veřejně známé, jednak intuitivně podle toho, jakou míru sebeodhalení chci zapojit u daného klienta. Zde odkazuji jednak k hranicím personálního prostoru terapeuta, jednak ke klientům s potížemi při definování vlastních hranic, kteří často zkouší pevnost hranic.

Toto téma si zasluhuje delší diskuzi, která je nad rámec současného textu. Zmíním ještě jeden rozměr osobních hranic při terapii s fotkami a to otázku, jestli mě terapeutické použití fotek nedonutí opustit focení jako volnočasovou aktivitu. Zatím tuto zkušenost nemám, možná díky tomu, jak se v mé vnitřní zkušenosti prolíná sféra sebepoznání, kontaktu s vlastní esencí a kontaktu s druhými, ať v kontextu terapie nebo mimo ni. Dle mého názoru nelze práci psychoterapie čistě oddělit od zbytku života, jak možná nejde zcela oddělit žádná profese. Rozdíl pak tkví v samotné definici terapeutického vztahu, který je v něčem ze strany terapeuta jako polopropustné zrcadlo.

Použití fotografie v rámci témat Biosyntetické psychoterapie

Cílem psychoterapie je pomoci klientovi dosáhnout požadovaných změn v myšlení, chování nebo prožívání, směrem k úspěšnějšímu naplňování potřeb a zvyšování životní spokojenosti. Tyto změny probíhají v terapeutickém vztahu, za pomoci vzhledů do vzorců vztahování se k sobě a k okolí, zkoušení jiných možností chování a zažívání korektivní vztahové zkušenosti. V tomto zcela obecném smyslu nenahrazuje fotografie terapeuta jako nástroj terapie, ale může rozšířit arzenál možností interakce ve vztahu. Klient se může sám k sobě novým způsobem vztahovat prostřednictvím fotografie a může zkoušet novým způsobem interagovat i se svým okolím. V neposlední řadě může tato práce poskytnout určité osvěžení i terapeutovi, zvláště pak při práci s klienty, kde verbální techniky selhávají a prostor není pro práci s tělem ještě dostatečně bezpečný. V následujících odstavcích navrhuji použití fotografie

postupně v tématech Biosyntetické psychoterapie tak, jak jsou tradičně vyučována ve výcviku.

Life fields model

Model Life fields je grafické znázornění esence, nediferencované energie v obrazu oplodněného lidského vajíčka, síly s léčivým, kreativním potenciálem, projevující se ve třech zárodečných listech, které odpovídají třem částem našeho těla a tím i třem částem naší individuální zkušenosti, tedy emocím, tělu a myšlení. Hledání kontaktních bodů, kde se klient setkává s vlastní esencí, je centrálním tématem Biosyntetické psychoterapie, kterým se vymezuje vůči mateřské metodě psychoanalýzy, která pod vrstvou masky vidí jen stín.

Pokud zaujmeme postoj, že lidské chování silou esence směřuje k rovnovážnému stavu, kterým je rovnoměrné rozložení energie, tedy ani hyper-, ani hypo-stav, zdraví a spokojenost, můžeme ve volné tvorbě, stejně jako v každodenní činnosti klienta vidět odkaz k prožitým traumatům i tvar jejich uzdravení.

V silně kontrolované fotografii, jakou je například produktová fotografie nebo tvorba na zakázku, se tato spontánní, léčivá síla redukuje ve prospěch externího tvaru představy druhého člověka. Naopak techniky a podmínky, které spontaneitu navozují, jako jsou relaxace, imaginace, volný pohyb, poslech hudby, zpěv, bezpečné, přijímající prostředí aj., můžou ukázat ve fotografii tvar traumatu a esence.

Když vidíme, že klient zkoumá téma fotograficky, můžeme mu nabídnout, aby fotky na sezení přinesl. Snažíme se pak odhalit fotkám společné téma. V tuto chvíli, podobně jako u většiny technik práce s fotografiemi, je nutné abstrahovat od původní situace, kterou fotka znázorňuje a brát fotku jako samostatný objekt, který má k původní skutečnosti určitý vztah. Je vhodnější pracovat s papírovými nebo jinak fyzicky přítomnými fotkami (fólie, sklo, celuloid apod.), které vtahují pozorovatele do děje méně než jejich zobrazení na elektronické obrazovce.

Když se nám téma podaří odhalit, zatím možná jen na úrovni symbolu, hledáme jeho protitvar přímo na fotce nebo pomocí manipulace s fotkou. Kopie fotek se dají ořezávat, dokreslovat, překrývat jinými fotkami, tvořit koláž. Dá se s nimi pohybovat po místnosti, zaujímat k nim určitý tělesný postoj. Původní scéna se dá fotografovat znovu, z pozice posílení, větší dostupnosti zdrojů nebo zvědavosti, hravosti.

Nabízíme experimenty s ohniskovou vzdáleností, která objekty ve scéně přibližuje nebo oddaluje, se zaostřením čočky na určitý objekt, s úhlem pohledu, s denní nebo roční dobou, s přidáváním nebo odebráním objektů ze scény, s tělesným postojem, duševním naladěním při focení apod.

Náhled na model Life fields a na jeho teorii se osvědčuje u klientů, kteří mají nenaplněnou potřebu kontroly a prospívá jim uvědomění oblastí, kde mají největší kontakt s esencí.

Místo kreslení modelu ho lze sestavit ze sedmi fotografií, které reprezentují jednotlivá pole modelu. Umístíme esenci do středu a zkoumáme, jak blízko klient další fotky k esenci umísťuje. Plodné je zkoumání projekcí, které klient vkládá do jednotlivých fotek a hledání jejich souvislostí s oblastmi jeho života. Některým klientům pomáhá zpětná vazba o tom, jak jejich kontakt s esencí vnímáme z pozice terapeuta, případně změna cvičení tak, že si sestavuje model, jak ho vidí rodinní příslušníci, partneři, jak chce být vnímán apod.

Model Life fields při práci s paní H

S klientkou, paní H, cca 35 let, se kterou jsme v terapii zpracovávali téma ztráty blízké osoby, jsme prozkoumávali model Life fields, aby mohla najít pole, kde je nejlépe propojena se svojí esencí.

Pro pole obrazů (vpravo nahoře) vybrala pražskou krajinku s parkem a Hradem, ve které cítila zúžený pohled, přehlížení, svoji minulost napravo, kam nevede žádná cesta a svou budoucnost nalevo s domy a strukturou. Převrácení typického směru minulost-budoucnost zleva doprava může symbolizovat, že by se chtěla vrátit do minulosti, kam už není cesty.

Pro řeč (vlevo nahoře) viděla obraz komunikace s rodinou, kde byla hezká scénérie překrytá plotem, jakoby ji rodina nechtěla sdělení věřit.

Emoce (zcela vlevo, mimo koberec) byly obrazně cesta lesem v mlze, mlhu viděla všude, i za sebou. Ve snaze obraz rozjasnit jsme do něj umístili pomyslnou lampu, které se mohla zachytit. V životě má takovou lampu v podobě terapie.



Ilustrace 1: Výběr a uspořádání fotek dle modelu Life Fields, paní H

Vztahy byly také nekompletní městskou krajinkou. Střechy domů paní H připomínaly moc lidí, o jejichž potřeby se má starat. Když jsem většinu střech zakryl rukou, vnímala obraz lépe, najednou viděla střechu, kde bylo místo pro jejího přítele. Její vlastní střecha byla zatím mimo fotku. V představě jsme ji dokreslovali, spolu s trávou a stromy.

Rytmicita (vpravo dole) byla fotka s průčelími městských domů, částečně překrytá autem pomalovaným sprejem. Ve fotce viděla výtah, který jezdí stále dokola a nikdy se nezastaví. Výtah, který znázorňuje sebepěči je ovšem zakrytý autem, takže nejedí. Dál jsme pracovali s příběhem, jak se tam auto vzalo a kam by mohlo odjet. To bylo symbolem pro vztek ženy na muže, který ji zradil.

Napětí, schopnost si něco vzít byla květina ve váze na trávníku, která přinesla smutek z opuštění, že musí být tak soběstačná.

Esence byla fotka růže, která ji připomněla scénu z dětství a přinesla dojetí.

Life fields jako pomůcka při práci s panem P

Life fields jsme zkoumali s klientem, který bývá zahlcen úzkostí v sociálních situacích v kontextu odpojení emocí od myšlenek, kdy ví, že se nic nestane, ale emoce s tímto přesvědčením nejsou v souladu.

Fotka pro emoce, prostřední v pravém sloupci, je esenci nejbližší a je obrazem zahlcení děsem. Myšlenky a rytmus, vpravo nahoře resp. dole jsou také esenci blízko, ale zdá se, že k ní nemohou proniknout, i když vypadají bezpečně. Řeč vlevo nahoře je nejdál, pan P si připadá, že mu druzí nerozumí, i když nemá potíže s vyjadřováním.

Vztahy vlevo uprostřed jsou také blízko k esenci a obrazově jsou jí poněkud podobné. Z předchozích sesí je zjevné, že vztahy jsou pro pana J hodně důležité a je to právě možnost ztráty vztahu, která ho při společenských událostech děsí. Pohyb, vlevo dole, zůstal v této sesi nerozebrán. Zajímavý je obraz esence, který znázorňuje dokonalou krásu a mohl by být hledáním symbiotického vztahu.

Tento rozbor přinesl náhled na situaci pro ektoderm klienta, který je emocemi poněkud od esence odříznut, zároveň poskytl důležitý náhled na strukturu Life fields mně.



Ilustrace 4: Model Life fields se zahlcujícími emocemi

Founding

Ohledně naší minulosti a minulosti našeho rodu, se musíme spoléhat na vzpomínky a na vyprávění. Paměť má ovšem tendenci ke zkreslování, buďto vlivem traumatu, úrazu nebo pozitivního zkreslení dlouhodobé paměti a vyprávění bývá zabarvené vztahem pamětníka k daným událostem.

V případech, kdy se klient potřebuje spojit s kvalitami po předcích nebo se od předků nějakým způsobem oddělit, pomáhá práce s jejich fotografiemi nahlédnout na ně jiným způsobem, utvořit si k nim jiný, vědomější vztah.

V rodinných albech hledáme fotky lidí, kteří klienta chránili, měli pro něj žádoucí vlastnosti a pracujeme s fotografií jako se zástupným symbolem, ke kterému se zkoušíme vztahovat, jak bychom se chtěli vztahovat k danému člověku. Toto je obzvláště vhodné, když daný předek už nežije, nebo je nějakým jiným způsobem nedostupný. Takováto práce se dá propojit i s prací s tělem. Nabídneme klientovi, aby přinesl rodinné album nebo fotografii člověka, o kterém v terapii mluví, a ke kterému je obtížné se vztáhnout. Snažíme se takto zpřítomnit i klientovy zdroje podpory, síly, které mu v procesu pomohou. Když máme fotografii vybranou, experimentujeme s jejím umístěním v prostoru, zaujímáme stejnou nebo opačnou pozici těla, výraz obličeje apod.

Zajímavé je sledování podobností nebo rozdílů mezi předky a potomkem, tvorba kopie scény z fotky předka s klientem v pracovně nebo v terénu nebo nové fotografie, která bude antitezí fotky předka. Takto prolínáme práci s fotkou jako objektem, práci s tělem, kreativní akci s fotoaparátem a interní proces s vnitřními obrazy a vztahy.

V případě, kdy rodinné fotky nejsou k dispozici, například pokud byl klient opuštěn po porodu, můžeme pracovat buďto s projektivními fotkami, které přinese terapeut nebo s fotkami z časopisů, internetu, které si klient přinese a které odpovídají jeho představě o jeho předcích.

Historie paní D

Pro paní D bylo obtížné mluvit o své minulosti, neviděla v tom zpočátku smysl. Když jsme při hledání esenciálních kvalit v osobní historii narazili na jejich rodinného mazlíčka, spontánně mi začala ukazovat jeho fotky, což přineslo lepší kontakt, otevřenost mezi námi, ale i její otevřenost k pozitivním aspektům vlastní historie a spojení s esencí v současném okamžiku. Na tyto fotky volně navázala fotkami prarodiče, který pro ni byl velmi důležitý. Vnímám v tomto případě fotky jako jakýsi katalyzátor, který zpřítomní dávnou událost a usnadní kontakt.

Grounding

Potřeba bezpečí, místa, ke kterému se můžeme uvolněně vztahovat, svobodně si z něj brát, co potřebujeme a odkládat, odmítat, co nechceme, se odráží v našem psychickém a tělesném světě v podobě napětí a uvolnění, a jeho obrazem, jako promítnutý diapozitiv na zeď, je fyzický prostor, ve kterém se pohybujeme a způsob, jakým ho utváříme.

Abychom umožnili lepší zakotvení klienta v naší pracovně, je dobré myslet na jeho pohodlí i na přívětivost prostředí. V tomto ohledu se zdá prospěšné umisťovat do pracovny fotografie nebo obrazy přírody.

Práce s fotkami pomáhá i kotvení v začátcích terapeutického vztahu. V této fázi jsou nejistota a obavy běžné, ovšem někteří klienti tyto počáteční potíže překonávají snáze než jiní. Určité ukotvení a pocit struktury a jistoty práce s fotkami přináší i terapeutovi a pomáhá mu s negativním protipřenosem nebo

obecně ztíženou možností terapeutickou situaci unést.

Klienti, kteří jsou **přílišně uzemnění horizontálně**, tedy obtížněji přecházejí do akce, mají v situaci nejistoty tendenci disociovat, dostávat se do regresní pozice, dále od současné skutečnosti a od vztahu. Na druhé straně spektra jsou klienti s **přílišným vertikálním uzemněním**, kteří vyžadují pevnější strukturu, aby si mohli dovolit povolit a relaxovat, jsou hypervigilantní, jejich mysl snáze uchvátí představy o budoucnosti a v emocích dominuje úzkost.

Pozornost do těla a práce s dechem ukotvení v této situaci zprostředkuje, ovšem v počáteční fázi práce s klienty, kteří nejsou na práci s tělem zvyklí, nebývají v našem kulturním kontextu klienti těmto nabídkám receptivní.

Osvědčuje se zcela jednoduchá, neinvazivní práce s projektivními fotkami. Když diskutujeme s klienty o procesu terapie, můžeme vysvětlit, že součástí terapie je uvědomování nevědomých obsahů a že toto facilitujeme zkoumáním projekcí do fotografií. Nabídneme větší množství fotek, nejlépe pak jejich rozprostřením na zem, čímž klienta přesouváme do více uzemněné polohy vsedě na zemi. V rámci zvýšení bezpečí se vyplácí nabídnout možnost odstranit fotky, které klient nechce ani vidět. Můžeme procesu eliminace pomoci, abychom předešli traumatickému zamrznutí u klienta, tím, že s fotkami živě manipulujeme a jdeme příkladem tím, že sami odstraňujeme některé fotky a otáčíme je lícem dolů na stranu nebo zpět do krabice. Někdy se pak stává, že klient postupně eliminuje většinu fotek, až na pár, které jsou pro něj přijatelné. Jindy ho můžeme vybídnout, aby si vybral jednu nebo dvě fotky, které ho něčím volají, oslovují. O těchto pak mluvíme a pracujeme s nimi podobně jako s vnitřními obrazy nebo obrazy snů.

Uzemňování s paní A

Klientka paní A, cca 25 let, která prošla zanedbáváním a překračováním hranic v dětství, má potíže s určováním hranic ve vztazích a s přítomností v realitě, kde se necítí bezpečně. Proti disociačním tendencím zafungovalo použití fotografií, ve kterých hledala vlastní sílu. Ožil její zájem o účast na cvičení a mohla být víc přítomná v pracovně, když manipulovala s papírovými fotkami. Vybrala si fotku kapradě, protože je tak stará a tolik toho vydrží. Druhou fotkou byla přeslička, která roste, i když je zem kolem ní suchá.



Ilustrace 2: Výběr fotek na téma vlastní síly, paní B

Centering – Holding

Téma centeringu se otáčí kolem vztahování se k sobě a ke světu, akceptace vlastního vnitřního světa i světa druhých. Klienti mívají potíže v **pulzaci mezi vnímáním sebe a vnímáním ostatních**. S touto

pulzací nám práce s fotografiemi pomáhá v tréninku vnímání externí fotky, kterou má klient v ruce, a vnitřních obrazů, emocí a tělesných vjemů, které fotka vyvolává. Výhodou oproti tréninku ve vztazích s lidmi je neživá povaha fotky a snížení orálně kompenzační tendence naplňovat potřeby druhých, zvláště když použijeme fotky neurčitých tvarů nebo přírody. Dalším stupněm je práce s fotkami zvířat nebo s obrysy lidí, portréty z profilu, za předpokladu, že nejvíce informací o potřebách člověka se dozvídáme – a můžeme snáze projikovat – do lidského obličej.

Při práci na prohlubování vnímání sebe sama je práce s autoportréty **reflexí potřeb**, které vidím ve vlastním výrazu. Lze zadat konkrétní potřebu, kterou klient vyjádří obličejem a následně reflektovat, jestli je v obličejí potřeba vidět. Pro větší bezpečí v začátcích terapie můžeme místo výrazů obličej vytvářet výrazy rukou, jedním prstem. Takto docílíme detotalizace, tedy zmenšení strachu ze zahlcení danou emocí.

Dalším krokem je ztvárnění protitvaru k vlastní potřebě, tedy obrazu jejího naplnění. Zde se dá použít fotografická technika dvojitych expozic, kdy na jednom snímku může být člověk (nebo jen jeho ruce) dvakrát i víckrát. Vidí tak sám sebe například při vyjádření samoty a jak naplňuje potřebu kontaktu. Kompozitní fotka se dá vytvořit i digitální (superimpozice dvou a více snímků je dnes snadno proveditelná na mobilním telefonu) nebo tradiční manipulací v temné komoře.

Tvary potřeb klienta a jejich naplňování se dají hledat i v projektivních fotkách nebo pózováním a focením sebe sama, které přidává prvek práce s tělem, vytváří záznam o pokrocích v terapii i možnost okamžité (za použití instantní nebo digitální fotografie) nebo oddálené zpětné vazby. Tento záznam může být přidanou hodnotou k práci s tělem, ovšem konfrontuje vnitřní obraz sebe sama s o něco objektivnějším pohledem fotografie. Do hry se tak zapojují obrany narušení sebeobrazu, se kterými je třeba pracovat jako se zpětnou vazbou obecně, tedy spoléhat se na integrující schopnost ega a techniky používat obezřetně s klienty, kteří používají hlavně primitivnější obrany jako štěpení, disociaci nebo acting-out.

Fotografie se zdá i vhodnou pomůckou při pokusech zvyšovat **containment** klienta pro emoce nebo situace, které zažívá v běžném životě. Klienta vyzveme, aby emoci nebo situaci ztvárnil buďto vlastní fotkou nebo výběrem jedné z připravených fotek. Pak pomocí dvou kartonových úhelníků zmenšujeme viditelnou oblast fotky, přičemž potlačujeme zahlcující prvky, případně zvýrazňujeme ty podpůrné. Podobně se dají oblasti fotografií zakrývat dlaněmi, kameny nebo jinými vhodnými předměty, dokud se fotka a s ní svázaná emoce či situace nestane snesitelnou. Zároveň reflektujeme tělesné pocity, které práh snesitelnosti odhalí a zvyšujeme pocit bezpečí technikami uzemňování.

Další výhodou použití papírových fotek, nejlépe na barytovaném kartonu s chlorbromostříbrným obrazem, který se dá máčet, je jeho **kontaktní rozměr**. Dotýkáním se objektu jako bychom se dotýkali kvality, kterou fotka znázorňuje, jako by se kvalita dotýkala nás. Digitální fotky lze mazat, upravovat překreslovat, ovšem papírové fotky lze objímat, držet se jich jako se dítě drží rodiče, dá se zmačkat a zahodit, rozstříhnout, odtrhnout nežádoucí kus a zničit ho plamenem, smáčet fotku slzami, poslat ji pryč po vodě, pohřbít do země nebo její popel rozfoukat do větru. Můžeme cítit její texturu na místech, kde dotyk potřebujeme, kde dotyk polštářem nestačí a dotyk terapeuta není bezpečný.

Osobnostní tendence, případně vývojovou fázi, na které se zrovna klient nachází můžeme kromě tělové holdingové tendence odhadovat i projektivně za pomoci vlastních fotografií. Zde využijeme vlastní kreativitu a experimenty s různými tématy na fotkách s různými klienty. Pro potřeby psychoterapie není nutné vyvíjet novou validní a reliabilní projektivní metodu, jako je například Tématicko-apercepční test, protože s klientem máme většinou kontakt dlouhodobý vidíme, jak se vztahuje k sobě, druhým lidem a ke světu.

V začátku terapie, když chceme zostřit vlastní obraz klienta z hlediska osobnostních tendencí, můžeme klienta vybídnout, ať si vybere pár fotek, které ho něčím oslovují a mít fotky s tématy, které lidi

s danými tendencemi přitahují. Nabízím zde v tomto smyslu zamyšlení nad metodou výběru snímků, který může každý terapeut sám za sebe provést.

Schizoidní tendence – tématem je odloučení od světa lidí, únik do představ, pocity hrůzy. Možnostmi jsou obrazy neživé přírody, osamělých objektů, scény pustoty nebo naopak komplexity, ale abstraktní, například geometrické vzory, mikrofotografie krystalů. Zahlčení hrůzou ztvárňují větve suchých stromů, kontrastní fotky suché přírody, obrazy s nerovnoběžnou rovinou ostrosti (technika front swing), které vytváří až snový efekt, připomínající disociaci.

Obrazem naplněné potřeby pak bude silně koherentní (ve smyslu Kaplana (1979)) obraz, který snadno vytváří pocit bezpečí a nabízí zároveň určitý příslib objevování nových informací v náznacích kontextu fotky. Zde můžeme vytvářet fotky s různou mírou koherence a zkoumat, které fotky je klient ještě schopen vnímat jako bezpečné, případně sledovat vývoj v rámci dlouhodobého průběhu terapie. Je ovšem třeba mít i na paměti tendenci lidí traumatizovaných vyhodnocovat nebezpečné situace jako bezpečné a zkoumat nejprve způsob, jak rozvíjet schopnost rozpoznání bezpečí.

Orální tendence – hlavní otázkou zde je syčení. Zahrnujeme do obrazů postavy, které něco potřebují, někomu pomáhají, ale dá se pracovat jen s tématem samotným, například formou fotek jídla, sklenic, kasina, nebo naopak pouště u lidí s orálně depresivní tendencí.

Masochistická tendence – tématem je vydržet a pustit. Zkoušejme ztvárnit pevností zdi, nesení kufru nebo puštění žlutku skořápkou vejce, vítr opírající se do korun stromů (efekt pohybu možno znásobit delším expozičním časem), tažné zvíře v záprahu, ale i pohledy z výšek, obrazy vodních hlubin, mraků bez ukotvení dalšími objekty.

Narcistní tendence – tématem je krása, ale i odpojení od skutečného já. Do výběru zahrneme fotky technicky dokonalé, čisté (v rámci rozšiřování schopnosti tolerance vlastních chyb prezentujeme stejné fotky s chybami, jako nerovný tisk, zvětšený prach apod.) a tématicky se zabývající krásou, s možným symbolickým genitálním (ve smyslu Freudova genitálního období) kontextem. V tomto nám dobře poslouží květiny, nejlépe izolované v obraze, s dokonalými květy, z profilu pro falický tvar, případně svrchu pro podobnost k vulvě. Dalšími možnostmi jsou obrazy hradů jako uvěznění skutečného já (nabízí se i obraz železných kamen narcismu z rozboru pohádky v publikaci H.P. Röhra (2016)), fotky většího formátu než ostatní, podepsané fotky, fotky známých osobností, známých míst, uměleckých děl.

Při výběru fotografických scén přírody a zahrnutí tématu smrti a osobnostního růstu se můžeme orientovat podle výsledků výzkumu z oboru existenciální psychologie (Koole, van der Berg, 2004, pp. 88-100). V sérii experimentů zjistili, že fotky přírody, vyvolávají v lidech existenciální otázky života a smrti a zároveň kreativní obrazy směřující k růstu. Navíc mají tyto scény tendenci snižovat existenciální úzkost vyvolanou připomínkou tématu smrti (experimentátoři použili videa z jatek). Lidé, kteří jsou celkově zaměřeni spíše na akci směřující k vlastnímu růstu, vnímají divoké krajinky jako hezčí, ovšem když je existenciální téma smrti vyvoláno primingem, vybírají si spíše obrazy upravené, kultivované přírody nebo městské krajiny.

Když tedy dáváme klientovi vybrat, které fotky ho oslovují, můžeme sledovat, jestli je zaujat divokou krajinou proto, že je zaměřen na svůj růst, nebo že je pohlcen tématem traumatu a setrvává v nebezpečné situaci, nebo si volí upravenou přírodu, aby se utěšil, případně aby se vyhnul tématu a terapeutické práci.

Ve chvíli, kdy klient vybírá jemu sympatické fotky je dobré si všímat i **neverbálních náznaků**, které nám poskytují dodatečné informace. Sledujeme, kterých fotek se dotýká, jestli je zvedá blíž k očím a pak je položí tak, aby zakryl jiné fotky nebo je otáčí rubem vzhůru. Pamatujeme si, které chce z výběru eliminovat, kam si vystaví svůj výběr, kolik fotek si vybere a podobně. Stejně jako u většiny

terapeutických postupů je třeba počítat s velkou inter i intrasubjektivní variabilitou, tedy dáváme důraz na skládání obrazu klienta z co nejvíce zdrojů a ověřujeme hypotézy. Nejsem pro nepoužívání šablon, do kterých je snaha klienty natvarovat, spíše pro tvarování podnětového materiálu do kontextu individuální zkušenosti klienta.

Výhodou použití vlastních fotek terapeuta je, že k nim má již vytvořený vztah, který se mění tím, jak do fotek promítají vlastní obsahy jednotliví klienti. V každé fotce je tak ukrytý příběh terapeuta i klientů, kteří s fotkou souznívali. Dochází tak k prohloubení vztahu na nevědomé rovině, když si klient z pozice esence vybere fotku, kterou terapeut vyfotil ze stejného místa v sobě.

Práce na emocích s panem K

S panem K jsme se při jedné sesi dostali ke strachu z osamocení, který nás napadlo prozkoumat pomocí fotografií. Jako protiklad osamocení viděl pan S spokojenost, což byla zimní krajina se dvěma lidmi. Z fotografie se rozehrál příběh příjemně prožitého dne.

Obrazem pro osamělost byla pak cesta v mlze, která mu připomínala cestu, po které kdysi chodil. Zkoumali jsme, co by na fotku potřeboval doplnit, aby byl pocit osamělosti snesitelnější. Horší verzi této samoty byla městská scéna na Ilustraci vpravo dole. To bylo osamění ve chvíli, kdy je obklopen lidmi. Tuto jsme dali do páru s fotkou spokojenosti a našli ještě jednu pro spokojenost, tentokrát na Ilustraci zcela vlevo dole.

Pomocí takto vytvořených dvojic bylo snazší dívat se a zkoumat pocit osamělosti, zjišťovat, odkud historicky pochází a co by bylo potřeba, aby byl strach a potažmo i osamělost snesitelnější.



Ilustrace 3: fotky zvolené pro emoce v párech s jejich antidoty

Bounding

Jedním z témat boundingu je přenos zkušeností, zážitků mezi částmi těla, mezi minulostí a současností, mezi lidmi, se kterými se setkáváme. Zde lze využít toho, že máme zvykem v naší kultuře se fotit při

vrcholových zážitcích, abychom mohli svůj úspěch sdílet s těmi, kteří tam nebyly. Tyto fotky můžeme použít k posílení pocitu vlastní síly, vlastní účinnosti. Příkladem mohou být fotky z maturitního plesu, z promoce, ze stupňů vítězů, dokončení závodu, zdolání vrcholu hory. Klient nechá fotku na sebe působit tím, že se na ni dívá, postaví se do stejné pozice, zkoumá, jestli si znovu zažije pocit úspěchu, radosti, přijetí. V této situaci je zároveň viděn a přijímán, případně podporován, posilován v prostoru terapie.

Z hlediska potřeby **trojí přítomnosti**, tedy pozornost sobě, klientovi a kontextu je třeba počítat s tím, že fotka přináší do terapie další prostor. Když rozložíme na zem před klienta dvacet fotografií, jako bychom otevírali dvacet malých okének, skrz která terapeut vidí vlastní historii a klient do nich nahlíží bez vědomí naší historie, skrz brýle vlastních projekcí. Přinášíme tedy do terapie vlastní psychologický prostor a nabízíme ho coby plátno pro klientovy projekce. Jelikož tyto obrazy mají tendenci vtahovat do sebe naši pozornost, je obtížnější udržovat trojitou pozornost a všimnout si sebe, klienta i kontextu a zároveň být konfrontován s fotkou vlastní historie.

Proto se vyplácí jednak začínat s menším počtem fotografií a různým zadáním je redukovat (např. vyzváním, ať si klient vybere tři fotky, které ho oslovují a ostatní uložit zpátky do krabice) a zároveň si do sady vybrat fotky, které jsou pokud možno pro nás neutrální nebo alespoň do vysoké míry bezpečné.

Když použijeme fotky, kterých se sami děšíme, klienti, zvláště pak ti s hraničními rysy, často vycítí naše slabé místo a mohou nás dostat do nepohodlné situace. Je jisté na každém, aby si určil, kde je pro něj rovnováha mezi otevřeností a autentičností ve vztahu a kde jsou limity schopnosti udržet bezpečný prostor s dobře definovanými hranicemi. V některých případech může být vhodnější se používání vlastních fotek vyhnout úplně a vystříhat fotografie z časopisů nebo vytisknout z internetu.

U klientů, kteří potřebují zpevnit **hranice vlastního teritoria**, můžeme použít fotky jako reprezentaci vrstev teritoria, ať už v rozdělení privátní – osobní – veřejné, nebo jiném. Můžeme modelovat i vlastní rozvrstvení s tím, že fotku privátního teritoria, nebo i osobního, zprvu otočíme obrazem k zemi. Pak trénujeme, v jakých situacích chceme odhalovat které vrstvy teritoria, kdy cítíme impuls k zakrytí (zdravý nebo přílišný stud) nebo k odkrytí (zdravá nebo přílišná otevřenost). Pro zesílení impulsu se nabízí použití fotek, které donese klient, které ale může vést k přílišnému odhalení a pokusu o šokování terapeuta v rané části terapie u lidí, kteří tuto tendenci mají.

Charging – projevení energie

Tématem chargingu je projevení energie v prostoru a zážitek vlivu síly na okolí. Klientovi můžeme nabídnout, aby vešel se svými fotografiemi do prostoru terapie nebo do veřejného prostoru a společně zkoumat a rozšiřovat částí kreativní síly, se kterými je pro něj pohodlné vystoupit.

Nabízí se zde ale ještě jiná možnost, a to aktivně fotografická. Focení je situací, kdy člověk navenek projevuje svůj zájem, ukazuje vlastní pohled na skutečnost, vlastní hodnoty. Zároveň si bere ze skutečnosti její určitý výsek do svého vlastnictví. Můžeme si představit člověka, kterému se líbí jarní konvalinky a rád se na ně dívá z velké blízkosti, aby si mohl prohlédnout každý jejich detail. Když jde parkem a vidí záhon konvalinek, cítí impuls se k nim přiblížit. Když impuls následuje, vystupuje ze své role – masky a lehá si břichem do hlíny na zemi, aby byl rostlině co nejbližší. Může jít s impulzem dál a rostliny se dotknout dalšími smysly a pomocí fotoaparátu manipulovat se seskupením tvarů na obraze, který si odnese s sebou.

V této situaci je člověk viděn svým okolím a v závislosti na tom, jestli byly projevy jeho síly v historii podporovány nebo ne, projikuje do lidí v okolí očekávanou reakci. V terapeutické situaci si pak může zažít reakci podpurnou, korektivní, pokud ji potřebuje.

Jinou permutací situace aktivního pořizování fotky je portrét aranžovaný nebo sebraný potajmu na

ulici, v žánru dokumentární, žurnalistické street photo. Při takovém focení se už síla člověka, se svojí zvědavostí, hravostí, ale i invazivitou, agresivitou nebo studem, setkává s prostorem jiného člověka, v kontextu místa a doby. Reakce na fotografování lidí se může různit, od dětí, které někdy začnou spontánně pózovat, až po projevy paranoie a nedůvěry, které do společnosti umí zasít diktátorský režim.

Vzájemné focení portrétů může přinést do terapeutického vztahu nový pocit spojení, sdílení, intimity kontaktu s esencí. Může ale také přivolat trapnost, stud a ztuhlost. Portrétní situaci, pokud ji chceme v terapii použít, je dobré natrénovat, abychom se cítili uvolněně před objektivem, i za ním. Lze ale fotit i jiné objekty, zkoumat, co člověka v prostoru zaujme, čekat na vlastní impuls a dovolit mu se projevit. Objekty se dají využít jako zástupné symboly a můžeme tak například fotit květinu a představovat si, že je to hlava klientovy matky.

Výhodou tohoto typu práce je, že klient je s výslednou fotkou konfrontován a vidí, jestli vnější projev odpovídá původnímu impulsu. Když použijeme předměty z pracovny, lze focení opakovat tak, aby fotka byla obrazem původní energie. Výsledkem pak je, že si klient uvědomuje, co ze svého okolí chce, a je schopen si to pro sebe vzít.

Jednou z důležitých technik Biosyntetické terapie je **detotalizace**, při které zmenšujeme, omezujeme podnět, aby byl pro klienta stravitelný, aby se mohl uvolnit a prožít emoci nebo následovat vnitřní impuls. Fotka je výřezem reality a je tedy ze své podstaty sama o sobě detotalizací. Když je fotografie otce pro klienta ohrožující, podobně jako je ohrožující samotná osoba otce, tak si může všimnout, jak se zvyšuje svalové napětí a poté můžeme zakrývat postupně části fotky a vytvářet containment (viz výše). Pokud jsou jako ohrožující viděny například ruce nebo oči, můžeme tyto části zakrýt, případně zvýraznit části fotky vnímané jako dobré, přijímací, podpůrné. Digitální manipulací pak můžeme pozměňovat ohrožující části, aby je bylo možné začít vnímat, s pocitem ohrožení, ale bez traumatické disociace a zamrzání.

Práce s energií pana S

S panem S jsme pracovali na spojení s vlastní vitální silou, kterou vlivem rodinné historie vnímal jako ohrožující. Na fotkách jsme hledali obraz síly, která ho chrání (fotka zasněžených hor vlevo dole) a síly, která ho ohrožuje (suchá větev vlevo dole, připomínala hrozící pěstí a větu, kterou často říkal otec).

Poté jsme hledali obrazy pro kanalizaci a aktivaci z motorických polí, které by



Ilustrace 5: Obraz dobré a zlé síly a motorických polí

mohly pomoci se spojit s aktivní mužskou silou. Postupně jsme hledali obrazy pro všechna motorická pole a uprostřed pan S umístil absorpci, spojenou s pocitem ochrany, rotace byla podobná fotka po pravé straně. Obě prastaré rostliny, možná odkazující na historický kontext. Aktivace a kanalizace jsou zcela vpravo a od středové fotky je odděluje fotka pro opozici. Mohlo by se jednat i o obraz traumatického zamrznutí blokujícího spojení s těmito dvěma poli.

Bonding

Téma bondingu se zabývá prostorem, který je mezi lidmi, vztahy, které se mezi námi utváří a procesy, jak tyto vztahy blízkosti i odstupu navazujeme a udržujeme. Jednou z velmi běžných maladaptivních vztahových konfigurací je **závislostní trojúhelník** pocházející od S. Karpmana pracujícího metodou transakční analýzy. Geometrický prvek v názvu fenoménu přímo vybízí ke grafickému znázornění a za pomoci fotek, které vybereme pro jednotlivé členy skupiny, případně pro členy v různých typických situacích, pokud se role střídají, lze na podložce vidět, jak jsou na sobě vzájemně závislé. Dá se přidat i druhý trojúhelník nezávislosti a mezi vrcholy trojúhelníků přidat obrazy zdrojových kvalit, které klientovi pomohou opustit závislostní vztah a přesunout se k posílenému stavu.

Co se týče **bondingových stylů**, lze s fotkami pracovat ve všech modalitách. Je možné být s fotkou člověka, místa a nechat je na sebe jen působit, hledat obraz nenaplněné potřeby i toho, co potřebu naplní, lze aktivně vytvářet koláže, vlastní fotografie a lze fotografie sdílet, což je možná jejich prapůvodní účel.

Vztahování se k **sexualitě a agresivitě** může fotkami být usnadněno tím, že manipulujeme se zástupnými symboly a odkaz k potenciálně ohrožujícímu tématu probíhá buďto na nevědomé úrovni, nebo na vědomé, kdy obrazy zastupují obtížně vyslovitelná slova. K tomuto účelu se dobře hodí fotky přírody, hlavně pak různých typů stonků, polo rozvité květy, hluboké tůně, pohoří a údolí, ohně, růže s trny, ale i industriální obrazy mrakodrapů, jeřábů, bouracích koulí apod.

Téma **teritoria** se dá velmi dobře zkoumat fyzicky pomocí odezvy těla, které samo reaguje na překročení hranic, a tato práce se dá doplnit dalšími předměty, což mohou být polštáře, deky, matrace, ale i fotky. Můžeme hledat obraz, který chrání náš privátní/veřejný prostor, obraz pro pocity, jak se v jednotlivých sférách cítíme, i jak bychom se cítit chtěli. Můžeme pomocí autoportrétů zkoumat, jak si myslíme, že působíme v životních rolích a jestli to odpovídá skutečnosti. Můžeme navrhnout zkoumání vztahu klienta s jeho blízkými tím, že jej blízcí lidé vyfotí tak, aby je to ztvárnilo v domácím nebo pracovním prostoru a ptát se, jak jsou spokojeni v těchto rolích.

Sounding

Soundingem rozumíme schopnost, i možnost a styl **vyjadřování i porozumění** ve smyslu oboustranné komunikace. Zde vidím přínos fotografie ve vyjádření konceptů, které slovy zatím vyjádřit nelze. Vlivem traumatické disociace bývá odpojen racionální ektoderm od zahlcujících emocí endodermu. Toto spojení v Biosyntéze pozorujeme v hrdle, které se stahuje a my se strachy nemůžeme vyjádřit. Opačná strana hrdla je šíje, která umožňuje myšlenkám udat fyzický tvar ve vnějším světě pomocí akce mezodermu. Toto spojení bývá u lidí traumatizovaných také více narušené než u běžné populace. Akce mezodermu se pak zakládá přímo na emocích endodermu, když se přesouvá přes třetí most bránice přímo, a není korigována rozumem a exekutivními funkcemi, ať například skrz zamrznutí nebo acting out.

Během terapie pak hledáme obrazy pro to, co nelze uchopit jazykem a využíváme vývojově starší

struktury, se kterými se poté spojujeme z vyšší úrovně řeči. Když se pak orientujeme na pozitivní, ochranné obrazy, uvolňujeme neurotickou ostražitost a napětí funkční disociací a čerpáním pocitu bezpečí z fotky, podobně jako zaháníme nudu v hromadné dopravě zahleděním do telefonů. Zde je důležité znát míru a mít v dohledu smysl cvičení, tedy úlevu od akutního napětí a postupně pozornost přesouvat do těla a groundingu v současném okamžiku. Zdrojovou fotku lze k sobě postupně přibližovat, čímž záhy zmizí ze zorného pole a přesouvá se do pole pouze fyzického.

Facing

Obrazy facingu tvoří vlastně základ celé práce s fotografiemi. Vnitřní obrazy, ke kterým hledáme kreativní varianty, se zde externalizují a my s nimi pracujeme i manuálně, nejen v představě. Zkoumáme je, hledáme v nich význam, snažíme se je transformovat do lepší podoby, cítíme, jak na nás nové a staré formy působí a překládáme emoční zážitek do praktického života. Když klient mluví o obrazu, který má v hlavě, často dochází k rezonanci na úrovni ektodermu a my jako terapeuti vidíme velmi podobný obraz, což lze ověřit dotazováním. Někdy ale může jít o náš vlastní obraz, vzdálený klientově procesu a bývá obtížné tyto dva stavy oddělit. Když pracujeme s fotkou, vidíme oba stejný obraz a při mentálních operacích s prvky obrazu, které nás oba přenáší do vnitřního světa, se lze doptávat a ukazovat prvky přímo na fotce, která tak slouží jako kotva do přítomného okamžiku a učí nás, jak se neztratit v představách.

Můžeme se také rozhodnout, že **chceme něčemu čelit** zpoza masky, tu vytvořit buďto aktivním focením nebo výběrem fotky, a schovat se za ní. Můžeme udržovat oční kontakt s člověkem, se kterým je to pro nás obtížné tím, že postupně zakrýváme prvky jejich portréту, až je možné držet kontakt bez problémů. Aktivita zrcadlení se také dá s fotkami dělat velmi dobře. V jeden čas se stalo trendem na sociálních sítích vytvářet znovu fotky z dětství, ve stejných pózách, v podobném oblečení, s podobnými rekvizitami. Takto se dá přivolat část naší historie, naší osobnosti, našeho vztahu, kterou si ceníme, chceme ji podpořit. Cenné bývají fotografie, které má klient se zesnulým a které napovídají na podobu jejich vztahu. Zaujetím stejné pozice pak emoci převedeme do těla a prohloubíme s ní kontakt, případně nám to poskytne příležitost čelit konfliktu ve vztahu.

Čelení traumatu s paní W

Na jedné ze sesí s paní W jsem využil možnost zmiňovanou Judy Weiser (1999), a to použití prázdné fotky. Při práci s lidmi, kteří prošli traumatem je v Biosyntéze důležité klienta neretraumatizovat opětovným ponořením do emočního zážitku a utvrzením v bezmoci. U paní W stála traumatická událost mimo ektodermální schopnost vyjadřování, proto jsme zkoušeli tyto okolnosti začít integrovat za pomoci fotek. Když jsme se dostali k emočnímu obsahu, na který klientka reagovala disociací, navrhl jsem, jestli by pro emoci našla nějakou fotku. Na hromádce fotka vhodná pro tento význam byla, ale klienta se jí nemohla dotknout. Mohla se ovšem dotknout opačné kvality, a poté za tu ohrožující položit do konstelace před sebe prázdnou fotku. Mohla tak manipulovat s traumatickým obsahem a zároveň si od něj udržet dostatečný odstup, aby si uchovala grounding v současném okamžiku.

Crowning

Symbyly obecně patří neodmyslitelně k tématu toho, co nás přesahuje. Prvními známými obrazy jsou jeskynní malby, ve kterých se jeskynní člověk přesouvá představivostí v prostoru a čase. Dalším důležitým obrazem jsou totemy totemických společenství, které byly symbolem příslušnosti ke

skupině. Zobrazení spirituálních entit, nebo zákaz jejich zobrazování má napomoci spojení s naší vlastní spirituální kvalitou. Náboženské zážitky jsou často doprovázeny vizemi a jsou oblíbeným tématem umělců.

Podobně jako se spiritualitou nás obrazy mohou spojit s tématem smrti. Na hroby umísťujeme plastiky nebo fotografie zemřelých, vyrábíme jim posmrtné masky. Při kontaktu se smrtí se dotýkáme i smrti vlastní a obraz, metafora, k tomu nabízí dostatečný odstup.

Těžké **životní krize** nás mohou přivést na místo, kde máme pocit, že se dotýkáme limitů své existence a jedna z cest, jak toto místo oslovit, aniž bychom z něj museli hned utíkat, je kreativní činnost. Kreativní fotografie nás spojuje s vlastnostmi i obsahy, ke kterým bychom se jinak stěží přiznali. Přesto pochází z místa v nás, které je možná největším zdrojem čisté inspirace a kreativity. Zde odkazuji na hnutí art brut (jehož tvorba outsiderů se časem dostává do mainstreamu, jako např. tvorba Antonia Ligabue), ale i na fotografické směry od piktorialismu (od Alfreda Stieglitze po našeho Josefa Sudka ztvárňující nedosažitelnost naplnění tužeb) po reportážní fotografii (např. Weegee a jeho fotografie míst činu, Daido Moriyama se svým drsným vizuálním stylem z japonských ulic, chudoba a rituály Jižní Ameriky ve fotkách Sebastião Salgado, Robert Capa a scény z válek).

Obrazy ztráty kontroly, smyslu, brutality, bezesmyslnosti, smrti nám mohou dát pocit spojení, že nejsme sami, kdo má tyto stránky osobnosti, podobně jako obrazy krásy, dokonalosti, touhy nás spojí kolektivně s vlastní spiritualitou. Toto spojení pak autorskou tvorbou prohlubujeme a děláme si z něj přísně svůj prostor kresbou, malbou nebo fotografií. Tímto zároveň vystavujeme tyto své vlastnosti, které jsou obrazem zániku, destruktivity, tvořivosti, přesahu a krásy, do kontaktu s ostatními a širší společností. Tyto obrazy také bývají vystaveny po určité autocenzuře a volbou symbolického jazyka se tak chráníme před zostuzením.

Závěr

Ambicí této práce není vyčerpávajícím způsobem obsáhnout všechny možnosti nebo teoretické přístupy využití fotografie v psychoterapii. Jejím záměrem je poskytnout inspiraci pro terapeuty, kteří se s fotografiemi setkávají ve své praxi nebo hledají způsob, jak svojí práci rozšířit. Poskytuje také dobrý výchozí bod pro nadšence fotografie, kteří se zároveň zajímají o osobní růst a psychologii.

Obrazy provází lidskou kulturu od nepaměti a rozvoj přírodovědných oborů přinesl možnost tvořit obrazy světlem, tedy fotografovat. Tento fenomén lidi okouznil před dvěma sty lety snad více než dnes a pochopitelně se snažili propojit tento nový umělecký směr se stávající kulturou, mimo jiné s péčí o duševně strádající. Fotografie v terapii se proměňovala společně s oborem psychoterapie a větvila do kognitivně-behaviorálního směru, například v podobě postupné desenzitizace i do psychodynamického směru, zejména jako plátno pro projekce nebo do arteterapie jako další možnost kreativního vyjádření. Důležitou roli hraje fotografie také na poli sociálních a terénních služeb, kde poskytuje příležitost marginalizovaným skupinám být ve společnosti více vidět.

Do témat Biosyntézy fotografie zapadá bez potíží. Je to dáno otevřeností systému Biosyntetické psychoterapie, jejím integrativním směrem rozvoje, i orientací procesu směrem k hledání spojení s esencí. V práci s fotografií se odráží jemnost, se kterou Biosyntéza přistupuje k obsahům traumatu, její široký záběr v orientaci na přesahová témata, ale i přímost v oslovování hlubokých úrovní osobnosti s lehkostí Biosyntézy danou.

Z dosavadní praxe je vidět, že v terapii je účinná, když se v ní fotky používají jako hlavní prostředek, i když se používají jako jeden brk ve vějíři možností, které máme k dispozici. Mohli jsme vidět užitečnost těchto postupů v úvodní, seznamovací fázi terapie, i v pokročilých fázích jako otevření nových prostorů pro terapeutické zkoumání.

Tato práce má své nedostatky v nekompletním přehledu současné literatury, nedostatečného zpracování témat arteterapie a projektivních metod a relativně krátké zkušenosti autora s využitím postupů fototerapie s klienty. Nešťastné je také pojmenování terapie s použitím fotek jako fototerapie, které přebírám od zakladatelky směru Judy Weiser, protože se plete s léčbou světlem, která má stejný název. Časté potíže to pak přináší při vyhledávání v elektronických katalozích.

Některá témata, jako sebeodhalení terapeuta, zůstávají načrtnuta jako možnosti dalšího směřování výzkumu. Jinou možností dalšího teoretického a empirického zkoumání je diagnostický potenciál fotografií a zde se nabízí využít dobře ukotvenou teorii v hledání spojení kvalitativních výpovědí klientů o fotkách s jejich osobnostními tendencemi. Takováto diagnostika by mohla mít velký přínos ve fázích plánování terapie a tvoření hypotéz, které určují postupy v terapii použité.

Odkazy

- Alidina, S. (2010). *Mindfulness for dummies*. Glasgow: Hell & Bain.
- Averill, J.R., Stanat, P. & More, T.A. (1998). Aesthetics and the Environment. *Review of General Psychology*, 2(2), 153-174.
- Azevedo, P., Germain, J. & Godoy, M. (1995-2020). *No Olho da Rua*: By people living on the streets of Belo Horizonte, Brazil. Morel Books.
- Barth, R. J., & Kinder, B. N. (1985). The Use of Art Therapy in Marital and Sex Therapy. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 11(3), pp. 192–198. doi:10.1080/00926238508405445
- Bech, M., Elklit, A. & Simonsen, E. (2015). Autobiographical memory in borderline personality disorder-A systematic review. *Personality and Mental Health*, 9, 162-171. doi: 10.1002/pmh.1294
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Env Psy*, 25, 249-259. doi: 10.1016/j.jenvp.2005.07.001
- Big Picture: Beautiful burns. (2012). *The Psychologist*, 25. Retrieved on July 7, 2022, from <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-25/edition-12/big-picture-beautiful-burns>
- Bion, W. R. (1967). *Second thoughts*. London: Maresfield Library.
- Boadella, D. (1987). *Lifestreams: An introduction to Biosynthesis*. New York: Routledge & Kegan Paul Ltd.
- Botzer, A. (2013, July 8). *POTOTHERAPY ANAT BOTZER "THE YEMENIES IN HOLLYWOOD"* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=XLSUQtvW8X4>
- Cash, T.F., Fleming, E.C., Alindogan, J., Steadman, L. & Whitehead, A. (2002). Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders: Journal of Treatment & Prevention*, 10(2), 103-113. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/10640260290081678>
- Compton, W.C. & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*, second edition. Wadsworth.
- Creswell, D., Way, B., Eisenberger, N., & Lieberman, M. (2007). *Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling*. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560–565.
- Crocket, R., Sandison, R.A. & Walk, A. (1963). *Hallucinogenic drugs and their psychotherapeutic use*. London: H.K. Lewis & Co. Ltd.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Self: A psychology for the third millennium*. New York: HarperCollins.
- Elkish, P. (1947). Diagnostic and therapeutic value of projective techniques: (A case of a child tiquer). *American Journal of Psychotherapy*, 1(3), pp. 279-312.
- Erdner, A. & Magnusson, A. (2010). Photography as a method of data collection: Helping people with long-term mental illness to convey their life world. *Perspectives in Psychiatric Care*, 47, 145-150. doi: 10.1111/j.1744-6163.2010.00283.x
- Evans, K. (2008, Dec 1). Arts and Smarts. *Greater Good Magazine*. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/arts_smarts
- Fink, P.J. & Levick, M. F. (1973). Sexual problems revealed through art therapy. *Art Psychother*, 1, pp. 277-291.

- Flegenheimer, W. V. (1982). *Techniques of brief psychotherapy*. New York: Jason Aronson.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. (Revised and Updated). Boston: Washington Square Press.
- Friedberg, R.D. & McLure J.M. (2002). *Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents: The nuts and bolts*. New York: Guilford.
- Garros, D.S.C., Hirano, É., Massella, G.F. & Toyoda, C.Y. (2017). Oficina de fotografia como recurso terapêutico ocupacional com idosos. *Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.* 1(5), 589-602.
- Golden, W.L. (2006). Hypnotherapy for Anxiety, Phobias and psychophysiological disorders. In Chapman, R.A. (Ed.). *The clinical use of Hypnosis in Cognitive Behavior Therapy: A practitioner's casebook*. Springer.
- Harris, R. (2007). *The happiness trap*. Auckland: Exisle.
- Harrower, M. (1957). Projective counseling, a psychotherapeutic technique. *American Journal of Psychotherapy*, 10(1), pp. 74-86, doi: 10.1176/appi.psychotherapy.1956.10.1.74.
- Hefferon, K. (2013). *Positive psychology and the body: The somatopsychic side to flourishing*. Open University Press.
- Holzberg, J. (1956). Projective techniques and resistance to change in psychotherapy as viewed through a communications model. *Journal of Projective Techniques*, 27, 430-35.
- Hunt, M. (2007). *The story of psychology*. Anchor Books.
- Jay, D. (2011). *The SCAR project: Breast cancer is not a pink ribbon*. Retrieved on July 7, 2022, from <http://www.thescarproject.org/gallery/>
- Jim Bob Brown. (2016, Nov 11). The Mighty Boosh - Calming Kittens. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=agVnp5iQ-QM>
- Johnson, S.L. (2004). *Therapist's guide to clinical intervention: The 1-2-3's of treatment planning*, Second edition. San Diego: Academic Press.
- Kafka, J.S. (1957). A note on the therapeutic and teaching use of projective techniques with groups. *American Journal of Psychotherapy*, 11(4), pp. 839-840, doi:10.1176/appi.psychotherapy.1957.11.4.839.
- Kaplan, S. (1979). Perception and landscape: Conceptions and misconceptions. In Elsner, G.H. & Smardon, R.C. (Eds.), (1979, Apr 23-25). *Our national landscape: A conference on applied techniques for analysis and management of the visual resource*. Incline Village, Nevada.
- Kashdan, T. (2009). *Curious?* HarperCollins
- Kolár, V. (1974). Josef Sudek - Pracuji rád a upřímně... Literární měsíčník III, č. 4. In J. Anděl, P. Hron & A. Petruželková (Eds.). (2014). *Josef Sudek v rozhovorech a vzpomínkách* (pp. 67-72). Torst.
- Koole, S.L. & van der Berg, A.E. (2004). Paradise lost and reclaimed: A motivational analysis of human-nature relations. In Greenberg, J., Koole, S.L. & Pyszczynski, T. (Eds.) *Handbook of experimental existential psychology*. New York: Guilford Press.
- de Kort, Y.A.W, Meijinders, A.L., Sponselee, A.A.G. & IJsselsteijn, W.A. (2006). What's wrong with virtual trees? Restoring from stress in a mediated environment. *Journal of Env Psy*, 26, 309-320. doi: 10.1016/j.jenvp.2006.09.001
- Layne, G.S. (1981). Kikrbride-Langenheim collaboration: Early use of photography in psychiatric

treatment in Philadelphia. *The Pennsylvania Magazine of History and Biography*, 105(2), 182-202.

Lum, J. (2012, March 5). *Virtual Photo Walks Make Photography Accessible to People with Disabilities*. PetaPixel. <https://petapixel.com/2012/03/05/virtual-photo-walks-make-photography-accessible-to-people-with-disabilities/>

Martindale, C. & Moore, K. (1988). Priming, prototypicality and preference. *Journal of Experimental Psychology*, 14(4), 661-670.

Master, S. L., Eisenberger, N. I., Taylor, S. E., Naliboff, B. D., Shirinyan, D., & Lieberman, M. D. (2009). A picture's worth: Partner photographs reduce experimentally induced pain. *Psychological Science*, 20, 1316–1318.

Mayer, F.S. & Franz, C.M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Env Psy*, 24, 503-515. doi: 10.1016/j.jenvp.2004.10.001

Mayer, F.S. , Franz, C.M., Bruehlman-Senecal, E. & Dolliver, K. (2008). Why is nature beneficial? *Environment and behavior*, 1-37. doi: 10.1177/0013916508319745

Mayer, J.D. & Faber, M.A. (2010). Personal intelligence and resilience: Recovery in the shadow of broken connections. In J.W. Reich, A.J. Zautra & J.S. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience* (pp. 94-111). New York: The Guilford Press.

Míček, L. (1976). *Sebevýchova a duševní zdraví*. SPN.

Needham, J., Ling, W. & Robinson, K.G. (2004). *Science and civilisation in China: Volume 4 Physics and physical technology Part I: Physics*. University Press.

Nhat Hanh, T. (1987). *The Miracle of Mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. (Mobi Ho, Trans.) Boston: Beacon Press.

Pearl, S. (2009). Through a mediated mirror: The photographic physiognomy of Dr. Hugh Welch Diamond. *History of Photography*, 33(3), 288-305. <https://doi.org/10.1080/03087290902752978>

Pretzer, J.L. & Beck, A.T. (2007). Cognitive approaches to stress and stress management. In Lehrer, P.M., Woolfolk, R.L. & Sime, W.E. (Eds.) *Principles and practice of Stress management*. New York: Guilford Press.

Redgrave, K. (2000). *Care-therapy for children: Direct work in counselling and psychotherapy*. London: Continuum.

Regan, D. (2022). *Daniel Regan - Socially Engaged Works*. Retrieved on July 7, 2022, from <https://www.danielregan.photography/socialengagement>

Roberts, J. (1999). Beyond words: The power of rituals. In Wiener, D.J. (Ed.). *Beyond talk therapy*. Washington D.C.:APA.

Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Röhr, H.P. (2016). *Narcismus – vnitřní žalář: vznik poruchy, průběh a možnosti jejího překonání*. Portál

Sabetpour, E. (2021). *Body remembering*. Retrieved on July 7, 2022, from <https://esthersabetpour.wordpress.com/2021/11/06/the-body-remembers/>

Saita, E. & Tramontano, M. (2018). Navigating the complexity of the therapeutic and clinical use of photography in psychosocial settings: A review of literature. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 21, pp. 1-11. doi:10.4081/ripppo.2018.293

- Sanderson, C.A. (2013). *Health psychology*: Second edition. Wiley.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*: Special issue on happiness, excellence and optimal human functioning, 55(1), pp. 5-14.
- Shiota, M. N. (2009). Anticipatory Enthusiasm. In S.J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Blackwell.
- Siegel, R.D. (2010). *the mindfulness solution: everyday practices for everyday problems*. New York: Guilford Press.
- Smith, B. L. (1990). Potential space and the Rorschach: An application of object relations theory. *Journal of Personality Assessment*, 55(7), pp. 56-67.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks: Sage.
- Straka, T.M., Greving, H. & Voigt, C.C. (2020). The effects of bat photographs on emotions, attitudes, intentions, and wildlife value orientations. *Human dimensions of wildlife*. doi: <https://doi.org/10.1080/10871209.2020.1864068>
- Swami, V., Barron, D. & Furnham, A. (2018). Exposure to natural environments, and photographs of natural environments, promotes more positive body image. *Body Image*, 24, 82-94. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.12.006>
- Trujillo, M. (2002). Short-Term dynamic psychotherapy of narcissistic disorders. In Kaslow, F.W. & Magnavita, J.J. (Eds.) *Comprehensive handbook of psychotherapy*: volume 1, psychodynamic/object relations. New York: Wiley.
- de Vries, S., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P. & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments - healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A*, 35, 1717-1731. doi: 10.1068/a35111
- Wadeson, H. (1972). Conjoint marital art therapy techniques. *Psychiatry*, 35, pp. 89-98.
- Waiswol, N. (1995). Projective techniques as psychotherapy. *Am Jo of Psychotherapy*, 49(2).
- Walker, J. (1982). The photograph as a catalyst in psychotherapy. *Can J of Psychiatry*, 27(6), 450-454.
- Walters, D. A. (2019): Art as therapy; museums and galleries as places for psychodynamic art therapy, *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, doi: 10.1080/21507686.2019.1703773
- Warnecke, T. (2022, May 5). *Changing Times – What are the Implications for Psychotherapy Practice?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CqR6WORdKhg>
- Weiner, D.B. (2008). The madman in the light of reason. Enlightenment psychiatry. Part II. Alienists, treatises and the psychologic approach in the era of Pinel. In Wallace, E.R. & Gach, J. (Eds.) *History of psychiatry and medical psychology*. Springer.
- Weiser, J. (1999). *PhotoTherapy Techniques*: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums. PhotoTherapy Center.
- Whitfield, T.W.A. (1983). Predicting preference for familiar, everyday objects: An experimental confrontation between two theories of aesthetic behaviour. *Journal of Env Psy*, 3, 221-237.
- Wiener, D.J. (1999). *Beyond talk therapy*. Washington D.C.:APA.
- Wilson, B.A. (2009). *Memory rehabilitation*: Integrating theory and practice. New York: Guilford.
- Wilson, N.L. & Blackhurst, A.E. (2001). Eating disorders: Enhancing effectiveness through the

integration of cultural factors. In Lyddon, W.L. & Jones Jr., J.V. (Eds.) *Empirically supported cognitive therapies: current and future applications*. New York: Springer.

Wilson, K. G. & Sandoz, E. K. (2008). Mindfulness, Values, and Therapeutic Relationship in Acceptance and Commitment Therapy. In S.F. Hick & T. Bien (Eds.) *Mindfulness and the therapeutic relationship*. (pp. 89-106) New York: Guilford Press.

Zeig, J.K. (2009). The (dramatic) process of psychotherapy. In O'Donohue, W. & Graybar, S.R. (Eds.) *Handbook of contemporary psychotherapy: Toward an improved understanding of effective psychotherapy*. Thousand Oaks: SAGE.