

Kuramsal Derleme

**Terapötik Bir Araç Olarak Fotoğraf ve Fototerapi Teknikleri**Özge ARSLAN<sup>1</sup><sup>1</sup> Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Temel Sanat Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye**Makale Bilgisi***Anahtar kelimeler:*

fototerapi teknikleri, terapötik fotoğrafçılık, fototerapötik uygulamalar, fotoğraf, psikoterapi

**Öz**

Fotoğraf, anı zamanda dondurarak kayıt altına alabilmesiyle gerçekliğin güvenilir bir temsili kabul edilmektedir. Bu bağlamda fotoğraf; belgesel, haber, reklam gibi pek çok farklı alanda kullanılmaktadır. Bu yaygın kullanım alanlarının yanı sıra fotoğraftan terapötik bir araç olarak da faydalanılmaktadır. Fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımının, psikolojik iyi oluşa katkı sağlama, öz-farkındalık kazandırma, öz-bilgiyi artırma, içgörü geliştirme vb. işlevleri vardır. En az diğer kullanım alanları kadar önemli olan fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımı, bu çalışmanın odağına alınmıştır. Fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanım alanlarından birini fototerapi uygulamaları oluşturmaktadır. Fototerapi; fotoğrafın, ruh sağlığı uzmanları tarafından danışanlara yardım etmek amacıyla terapötik bir araç olarak kullanılmasıdır. Fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımına ve fototerapi uygulamalarına ilişkin zengin bir uluslararası literatür olmasına karşın fototerapötik uygulamalar, ülkemizde yeterince yaygın değildir. Uluslararası düzeyde geniş bir eğitim ve uygulama ağına sahip olan fototerapi uygulamalarının ülkemiz açısından da önemli bir potansiyele sahip olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımını ve fototerapi tekniklerini; kuramsal görüşler, araştırmalar ve vaka çalışmaları çerçevesinde açıklayarak fototerapötik uygulamaların gelişimine katkı sağlamaktır.

**Abstract***Keywords:*

phototherapy techniques, therapeutic photography, phototherapeutic practices, photography, psychotherapy

Photography is regarded as a reliable representation of reality as it can record the moment in time by freezing. In this direction, photography is used in various areas, such as documentary, news, advertisement etc. In addition to these common areas of use, photography is also used as a therapeutic tool. The use of photography as a therapeutic tool has functions, such as contribution to psychological well-being, raising self-awareness, increasing self-knowledge, insight development etc. The use of photography as a therapeutic tool, which is at least as important as other areas of use, is the focus of the study. Phototherapy practices are one of the areas of use of photography as a therapeutic tool. Phototherapy is the use of photography as a therapeutic tool by mental health professionals to help clients. Although there is a rich international literature on the use of photography as a therapeutic tool and phototherapy, phototherapeutic practices are not common enough in our country. The phototherapy practices, having a wide training and implementation network at the international level, is considered to have an important potential for our country. The goal of this study is to discuss the use of photography as a therapeutic tool and phototherapy techniques under theoretical views, researches and case studies and to contribute to the development of phototherapeutic practices.

\*Sorumlu yazar, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Temel Sanat Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

e-posta: ozge.arslan@hbv.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.908235

Gönderim Tarihi (Received): 01.04.2021; Kabul Tarihi (Accepted): 29.10.2021

## Giriş

### Fotoğrafın Terapötik Bir Araç Olarak Kullanımının Gelişim Süreci

Fotoğraf, 19. yüzyıldan bu yana terapötik bir araç olarak kullanılmaktadır. Bu dönemde fotoğrafın üç temel kullanım amacı bulunmaktadır. Gilman (1977) bu amaçları şöyle sıralamıştır: Fotoğraf; “ruhsal bozukluğu olan bireyin görünümünü kaydederek” *tanısal* amaçla, bireye “doğru bir benlik imgesinin sunulması yoluyla” *iyileştirici* amaçla ve hastaneye yeniden yatış ve tedavi sürecinde kimlik saptamayı kolaylaştırmak için *idari* amaçla kullanılmıştır. Fotoğrafın son kullanım biçimi, vakaların kalıcı bir kaydının oluşturulmasına olanak sağlamıştır (aktaran Hall, 1980, s. 20).

Fotoğrafın terapide kullanımına ilişkin ilk yazılı belge, İngiliz psikiyatrist ve fotoğrafçı Hugh Welch Diamond’ın (1856) “On the Application of Photography to the Physiognomic and Mental Phenomena of Insanity” (Deliliğin Fizyonomik ve Zihinsel Fenomenleri Üzerine Fotoğrafçılığın Uygulanışı) makalesidir. Diamond (1809-1886), 19. yüzyılda fotoğrafı, terapötik amaçla sistematik bir şekilde kullanan ilk kişi olarak psikiyatri fotoğrafçılığının lideri kabul edilmiştir (Gilman, 1976, s. 5). Diamond, yönetici olarak görev yaptığı Surrey County Psikiyatri Hastanesi’nde (*Asylum*) kadın hastalarının portre fotoğraflarını çekerek yüz ifadelerini kayıt altına almıştır (bkz. Foto. 1 ve 2). Diamond, 19. yüzyılda egemen olan fizyonomi<sup>1</sup> görüşünün varsayımını temel alarak portre fotoğrafları çekilen hastaların yüz ifadelerindeki ve dış görünümündeki işaretlerle ruhsal bozukluklara ilişkin çıkarımlar yapılabileceğini iddia etmiştir (Patrick, 2016).



Foto. 1. (solda) ve 2. (sağda). Hugh W. Diamond, hasta portrelerinden örnekler, 1850’ler, Surrey County Psikiyatri Hastanesi, İngiltere (Diamond, 1856/2010, s. 10; 11).

<sup>1</sup>*Fizyonomi*, “bir kişinin dış görünüşünün, onun karakterinin, içgüdülerinin ve davranışlarının göstereni olduğu fikrine dayanmaktadır ve tüm bunlar, insan ruhunu dışa yansıtmaktadır” (Hartley, 2001, s. 16).

Diamond (1856/2010), portre fotoğrafların, ruhsal bozuklukların tanımlanmasında önemli görsel kayıtlar olduğunu ve vakaların kalıcı olmasını sağlayarak sonsuza dek gözlem olanağı sunduğunu belirtmiştir. Diamond, fotoğrafın, anlaşılması ve tanımlanması güç duyguları, görünür ve açıklanabilir hale getirdiğini şu sözlerle ifade etmiştir:

Felce eşlik eden, umutsuzlukla ansızın dehşete düşme halinin kendine has özelliklerini, yakıcı öfkenin heyecanı altında hararetle yanan bir yüzün ya da sönmüş hiddetin etkisi altındaki çökkünlüğün karakteristiklerini hangi kelime yeterli bir şekilde tanımlayabilir? Ancak bir fotoğrafçı, her bir tutkunun dışsal fenomenlerini, ruhsal bozukluğun mutlak bir göstergesi olarak hatasız bir kesinlikle güvence altına alabilir ve hasta bir beyin ile vücudun organları ve özellikleri arasındaki bilinen ilişkiyi gözler önüne serer (Diamond, 1856/2010, s. 2).

Nörolojinin kurucu isimlerinden Fransız nörolog Jean-Martin Charcot (1825-1893) da histeri ataklarının aşamalarını incelemek ve tanımlamak için fotoğrafı kullanmıştır (Stevens ve Spears, 2009). Paris Salpêtrière Psikiyatri Hastanesi'nde görev yapan Charcot, amfi tiyatrodan gerçekleştirdiği meşhur “Salı Dersleri”nde<sup>2</sup>, hipnoz yoluyla kadın hastalarının histeri ataklarını tetikleyerek (Chester, 2015, s. 22) bu atakların aşamalarını “performanslarla sahnelemiştir” (Rutanen, 2015, s. 9). Charcot, derslerinde; aynı semptomatik özelliklere sahip birkaç hastayı birlikte aldığı gibi “farklı semptomatik özellikler gösteren (ör: motor bozukluklar) hastaları da gruplandırarak” incelemiştir. Charcot sunumlarında, hastaların klinik belirtilerini (yüz felci deviasyonu, kaskatı kalma hali gibi) mimiklerini kullanarak taklit de etmiştir (Didi-Huberman, 2003, ss. 281-282).



Resim 1. Charcot'un La Salpêtrière'de verdiği klinik dersi konu alan resim<sup>3</sup> (Wikipedia, 2021)

Charcot'un “canlı gösterileri” (Chester, 2015, s. 22), çizimler ve fotoğraflar aracılığıyla kayıt altına alınmıştır. Charcot'un sunumlarından derlenen fotoğrafların ve vaka örneklerine ilişkin açıklamaların yer aldığı *Iconographie Photographique de la Salpêtrière*<sup>4</sup>

<sup>2</sup>Daha sonra Cuma dersleri de eklenmiştir.

<sup>3</sup>Pierre-André Brouillet (1887) tarafından resmedilmiştir.

<sup>4</sup>Charcot'un, hastaların fotoğraflarını çekmek için görevlendirdiği tıp stajyeri Paul Regnard ve Désiré-Magloire Bourneville tarafından derlenmiştir.

(Salpêtrière'nin Fotografik İkonografisi) serisi<sup>5</sup> (1875-1880), 19. yüzyılın “en kapsamlı ve meşhur psikiyatri fotoğrafçılığı atlası” olarak nitelendirilmiştir (Chester, 2015, s. 14).



Foto. 3. Charcot'un histeri hastalarından Augustine'nin *korku/tehdit* (solda) ve *kendinden geçme* (sağda) halini betimleyen görüntüleri<sup>6</sup> (Didi-Huberman, 2003, s.138; 147)

Charcot'un histeriyi ele alış biçimi büyük yankı uyandırmakla birlikte Didi-Huberman (2003), histeri ataklarını temsil eden fotoğrafların, gerçek histeri ataklarının kaydı olmaktan ziyade kadınlardan vermeleri istenen pozlarla oluşturulduğunu ve objektif belgeler olmadıklarını ortaya koymuştur (Didi-Huberman, 2003). Chester (2015) da bu görüntülerin kendiliğinden yakalanmadığını, “sanat tarihinden ve deliliğe ilişkin kültürel anlayıştan miras kalan ikonografiyi kullanarak planlanmış ve sahnelenmiş” olduğunu ifade etmiştir (s. 22).

19. yüzyılda fotoğrafı, yüz ifadeleri ve duygular arasındaki ilişkiyi ortaya koyma amacıyla kullanan çalışmalar da bulunmaktadır. Bunlardan biri, Fransız nörolog Guillaume-Benjamin Duchenne'in (1862) *Mécanisme de la Physionomie Humaine* (İnsan Fizyonomisinin Mekanizması) çalışmasıdır. Bu çalışma, insan yüzündeki kasların yüz ifadelerini nasıl ürettiğini belirlemeyi amaçlayan “elektrofizyolojik” deneylere dayanmaktadır. Duchenne, deneylerinde, hastalarının yüzlerindeki farklı kasları elektrik akımı ile uyatarak yüz kaslarının biçim alışlarını fotoğraflarla kaydetmiştir. Duchenne, yüz kaslarının kasılmasına göre yüzde oluşan farklı ifadeleri farklı duygularla ilişkilendirmiştir (Didi-Huberman, 2003, s. 226). Charcot gibi Duchenne'in çalışmasından ilham alan İngiliz biyolog ve doğa bilimci Charles Darwin (1872) ise *The Expression of the Emotions in Man And Animals* (İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi) eserinde, insan ve hayvanların duygularını ifade biçimlerini, yüz ifadeleri ve beden dilleri üzerinden ele almış ve bu ifadeleri fotografik illüstrasyonlarla sergilemiştir (Popova, 2011).<sup>7</sup>

<sup>5</sup>1875'teki ilk yayın, serinin ilk cildi olmaktan ziyade herhangi bir açıklama içermeyen bir albüm olarak kabul edilir. Diğer ciltler, 1877; 1878; 1880 yıllarında yayımlanmıştır (Chester, 2015).

<sup>6</sup>Fotoğraflar, Paul Regnard tarafından çekilmiştir.

<sup>7</sup>19. yüzyılda fotoğrafı araç olarak kullanan çalışmalar, dönemin kabullerini ortaya koyan önemli tarihi belgeler olmakla birlikte, günümüzde sözde bilim (*pseudo science*) olarak kabul edilen fizyonomiyi temel alan bu yaklaşımların bilimsel geçerliliğinin olmadığını ve sonraki yıllarda çoğunlukla nesnellik

20. yüzyıla gelindiğinde ise ruh sağlığı uzmanları, psikiyatri hastalarının özelliklerini hatırlamak ve değerlendirmek amacıyla hastaların fotoğraflarını çekmeyi önermeye devam etmiştir (Decoster ve Dickerson, 2014). Bununla birlikte 1920’li ve 1930’lu yıllarda fotoğrafla ilgili araştırmaların odağı, dış görünüm ve patoloji arasındaki bağlantıdan uzaklaşmaya başlamıştır. O dönemlerde araştırmacılar yüz ifadeleri ile ilgilenmeye devam etmekle birlikte fotoğrafı, ruhsal bozukluğu olmayan bireylerin “zekâ, mesleki tutum ve kişilik özelliklerini değerlendirmek” amacıyla kullanmıştır (Loellbach, 1978, aktaran Hall, 1980, s. 22). 2. Dünya Savaşı’ndan sonra fotoğraf, savaşta yaralanan askerler için boş zaman etkinliği ve eğlence aracı olarak kullanılmıştır (Gibson, 2018, s. 17). Daha sonra fotoğrafın kullanım alanı sivil hastanelere doğru genişlemiş ve fotoğraf, fiziksel ve psikiyatrik hastalıkların tedavisinde yardımcı bir araç görevi üstlenmiştir (Stevens ve Spears, 2009, s. 6).

1960 öncesinde gerçekleştirilen insan davranışı ve ruh sağlığına ilişkin çalışmalarda fotoğraf, “bireyle etkileşim için bir strateji olmaktan ziyade çoğunlukla bir tür bilgi kaynağı olarak” tanımlanmıştır. 1960 sonrasında videotıyp kaydı ve oynatma cihazlarındaki teknolojik gelişmelerle birlikte araştırmacılar, “bu cihazlar tarafından sağlanan geribildirim bireyleri farklı şekillerde uyaracağını ve tedavi hedeflerini kolaylaştıracağını fark etmiştir.” Bu dönemden sonra pek çok ruh sağlığı uzmanı fotoğrafı etkileşimci bir biçimde kullanmıştır. 1970’li yıllarda ise fotoğrafın ruh sağlığı alanında kullanımının ivme kazanmasıyla fototerapi terimi ortaya çıkmıştır (Hall, 1980, ss. 24, 27).

Fototerapi, psikanalist Robert Akeret’in (1973) *Photo Analysis* (Foto Analiz) eseriyle tanınmaya başlamıştır (Stewart, 1979). 1977 yılında ise Brian Zakem tarafından *Psychology Today* dergisinde kısa bir yazı kaleme alınmıştır. Yazının sonunda, terapi ve danışmanlık çalışmalarında fotoğrafı kullanan uzmanlardan yazarla iletişime geçmeleri istenmiştir. Bu çağrıya iki yüz kişinin karşılık vermesiyle *PhotoTherapy Quarterly Newsletter* haber bülteni başlamış ve bu yayın, büyüyen fototerapi ağının iletişim aracı haline gelmiştir.<sup>8</sup> 1979’da ilk Uluslararası Fototerapi Sempozyumu, fototerapinin öncülerinin (Entin, Fryrear, Weiser, Gassan, Hogan, Krauss, Stewart, Walker, Wolf, Zakem)<sup>9</sup> katılımıyla gerçekleşmiştir. 1982 yılında Judy Weiser tarafından Vancouver/Kanada’da tüm dünyaya fototerapi hakkında danışmanlık/eğitim hizmeti vermeyi ve kaynak oluşturmayı amaçlayan *Fototerapi Merkezi*

---

ve ötekileştirme tartışmaları üzerinden dikkate değer eleştirilere maruz kaldığını da belirtmek gerekir (bkz. Didi-Huberman, 2003).

<sup>8</sup>PhotoTherapy Quarterly, fototerapinin Kuzey Amerika ayağını oluşturmaktaydı ancak diğer ülkelerde bulunan uzmanlar, o dönemde internetin keşfedilmemiş olması sebebiyle birbirlerinin çalışmalarından haberdar değildi.

<sup>9</sup>Fototerapinin diğer temsilcileri için bkz. <https://phototherapy-centre.com/>

kurulmuştur.<sup>10</sup> 1983 yılında David A. Krauss ve Jerry L. Fryrear'ın editörlüğünü üstlendiği fototerapinin erken dönem öncülerinin yazılarının yer aldığı *PhotoTherapy in Mental Health* (Ruh Sağlığı için FotoTerapi); 1993 yılında ise Weiser tarafından kaleme alınan *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums* (Fototerapi Teknikleri: Kişisel Anlık Fotoğrafların ve Aile Albümlerinin Sırlarını Keşfetmek) eserleri yayımlanmıştır (Weiser, 2015).

Tüm gelişmelerden de anlaşılacağı üzere 1970'lerden sonra fotoğrafın ruh sağlığı alanında kullanımında önemli ölçüde gelişme kaydedilmiştir. 21. yüzyılın başından günümüze kadar fotoğrafın terapötik kullanımına ilişkin uygulamalar ise “fototerapi” ve “terapötik fotoğrafçılık” olmak üzere iki farklı başlık altında toplanmıştır (Gibson, 2018, s. 20). Bu çalışmada fototerapi başlığı altındaki uygulamalara odaklanılmaktadır.

### Fototerapi Teknikleri

*Fotoğrafım hala sendeyse  
O zaman hala kalbinde güvendeyim...  
(Weiser'in danışanlarından biri... Weiser, 1984, s.7)*

Fototerapi<sup>11</sup> (*phototherapy*); ruh sağlığı uzmanlarının, danışanlara yardım etmek amacıyla fotoğrafı terapötik bir araç kullanmasını ifade eden bir terimdir. 1970'lerin sonlarında ortaya koyulan terim, ilk olarak fototerapinin Kuzey Amerikalı erken dönem öncüleri Doug Stewart, Judy Weiser, David A. Krauss, Joel Walker gibi ruh sağlığı uzmanları tarafından kullanılmıştır. Fototerapi terimi, 1980'lerde İngiliz fotoğraf sanatçısı Jo Spence tarafından da kullanılmıştır (Wheeler, 1992/2009). Meme kanserine yakalanan Spence, fotoğrafı kendi iyileşme sürecinde terapötik bir araç olarak kullanarak tekniğini fototerapi olarak adlandırmıştır. Bununla birlikte Weiser (2005), Spence'in fototerapi tekniği ile fotografik öğelerin psikoterapi ve danışma sürecinde araç olarak kullanımı arasında bir ayrım yapmış ve Spence'in tekniğini *terapötik fotoğrafçılık* (*therapeutic photography*) olarak isimlendirmiştir. Terapötik fotoğrafçılık, bireyin kendini ifade etmesi ve iç gözlem yapabilmesi amacıyla fotoğrafların ve fotoğrafçılığın terapötik bir aktivite olarak kullanılmasıdır (Weiser ve Krauss, 2009, ss. 79-80). Terapötik fotoğrafçılık teknikleri, fotografik uygulamalara; fototerapi

<sup>10</sup>Alana ilişkin danışmanlık-egitim hizmeti veren kuruluş ve organizasyonlardan bazıları şunlardır: Center for Visual Therapies-ABD, PhotoSynthese-Finlandiya, PSYphoto-Rusya, Gruppo di Ricerca in Fototerapia-İtalya.

<sup>11</sup>Fototerapi, tıp terminolojisinde; çeşitli hastalıkların iyileştirilmesi ve önlenmesinde kızılötesi, ultraviyole, lazer gibi ışık kaynaklarının kullanıldığı tedavi yöntemine verilen isimdir (McDonagh, 2001). Bu sebeple terapötik bir araç olarak fotoğrafa işaret eden fototerapi terimi, FotoTerapi (*PhotoTherapy*) ya da Foto Terapi (*Photo Therapy*) şeklinde de ifade edilmektedir.

teknikleri, terapi uygulamalarına işaret eder.<sup>12</sup> Literatürde terapötik fotoğrafçılık için bir ruh sağlığı uzmanının sürece dahil olma zorunluluğunun olmadığı fikri yaygındır. Bununla birlikte terapötik fotoğrafçılık çalışmalarıyla tanınan sosyal hizmet uzmanı Neil Gibson (2021), terapötik fotoğrafçılık uygulamalarında süreci yönetebilecek bir kolaylaştırıcının (*facilitator*) olması gerektiğini savunur.<sup>13</sup>

Kanadalı psikolog ve sanat terapisti Judy Weiser, “uygulamaya yapı ve açıklık kazandırmaya çalışarak fototerapi tekniğini uygulayan ilk kişi” (Gibson, 2018, s. 21) olarak kabul edilmektedir. Weiser (2015), işitme engelli çocukların, işaret dili ve İngilizce arasındaki uyumsuzluktan dolayı iletişim kurmada zorlandıklarına tanık olmuş ve bu nedenle fototerapi tekniklerini geliştirmiştir. Weiser (1988, s. 341), fototerapinin, “akılda kalıcı” ismine rağmen kendi başına bir terapi biçimi olmadığını altını çizmektedir.

Fototerapi; hipnoterapi gibi bir terapi türü değildir. Fototerapi, bir düşünce okulu, yaklaşım veya model de değildir. Bir model ile o modeli etkinleştirmek için kullanılan teknikler arasında bir ayrım vardır. Bu sebeple “fototerapi” kelimesini, “teknikleri” kelimesi olmadan tek başına kullanmıyorum. Fototerapi teknikleri, danışanları tedavi amacıyla yalnızca yetkili ruh sağlığı uzmanları tarafından kullanılan, birbiriyle ilişkili fotoğrafa dayalı tekniklerin bir araya getirilmesidir (Weiser, 2021).<sup>14</sup>

Stewart (1979) da fototerapiyi, “acı veren psikolojik semptomları hafifletmek ve terapötik değişim ile psikolojik büyümeyi kolaylaştırmak için fotoğrafçılığın ve fotografik materyallerin, yetkin bir terapistin rehberliğinde araç olarak kullanılması” şeklinde açıklar (s. 42). Krauss (1980) ise fototerapiyi, “fotografik imgelerin ve fotografik sürecin, danışanların düşüncelerinde, duygularında ve davranışlarında olumlu değişiklikler yaratmak için kullanılan sistematik bir uygulama” olarak tanımlar (aktaran Halkola, 2011, s. 5). Fototerapi sürecinde, danışanların arşivlerinden seçtikleri fotoğraflardan yararlanılabileceği gibi danışanlar fotoğraf çekebilir, poz verebilir ve yeni görüntüler de yaratabilir. Danışanlar, görüşme sürecinde sundukları fotoğraflarla konuşup onlara sorular sorarak fotoğrafların iletildiği mesajları keşfetmeye çalışır (Weiser, 2005).

Fotoğrafın “sorgulanamaz bir yolla” bireysel bir anı kesin olarak yakalayabilmesiyle deneyim, görüntü olarak anlaşılabilir hale gelmiştir (Mirzoeff, 1999, s. 71). Bu durum da fotoğrafa, “gerçeğin doğrudan görülmesini sağlayan en saydam araç” (Berger, 2013, s. 69) ve “gerçekliğin sanatı” (Gilman, 1976, s. 89) gibi niteliklerin yüklenmesi ile sonuçlanmıştır. Fotoğrafın gerçeklikle olan bağı, bireyin içsel gerçekliğinin güvenilir bir temsili olarak

<sup>12</sup>Terapötik fotoğrafçılık teknikleri hakkında daha detaylı bilgi için bkz. Arslan (2021).

<sup>13</sup>N. Gibson (kişisel iletişim, 26 Haziran 2021).

<sup>14</sup>J. Weiser (kişisel iletişim, 20 Mayıs 2021)

değerlendirilmesine de yol açmıştır. Bu bağlamda danışanların sunduğu fotoğraflar, onların iç dünyaları ve yaşamları hakkında ipucu verir. Sosyal psikolog Stanley Milgram (1976), fotoğrafın, birey hakkında önemli bir “psikolojik belge” niteliği taşıdığını belirtir. Yazar, insanların yalnızca kendilerini ilgilendiren şeyleri görüntülediklerini ve bir insanın yaşamı boyunca çektiği fotoğrafları incelediğimizde, o kişi için önemli olan ve olmayan şeyleri ayırt edebileceğimizi ifade eder (s. 12). Krauss’a (1983b, s. 65) göre de danışan fotoğrafları, onların yaşamının yalnızca “Kim, ne, nerede ve ne zaman?”ını gösteren pencereleri değil; aynı zamanda yaşamlarının aynaları, sembolleri ve metaforlarıdır.” Psikoterapist Linda Berman (1993) ise fotoğrafların, “fiziksel olduğu kadar duygusal düzeyde de bize tüm resmi göstermede yardımcı olduğunu” belirtir (s. 195). Berman’a göre fotoğraflar, bunu metaforlar aracılığıyla yapar.

Berman (1993), terapide kullanılan sembolik imgelerin metaforlara dönüşmesinin, “bir deneyimi görünüşte bağlantılı olmayan; ancak metafor aracılığıyla yaratıcı bir şekilde bağlantılı olan bir imge açısından tanımlamanın yollarını” sağladığını dile getirir. Bu şekilde yeni ve yaratıcı bir anlama biçimi ile netleştirme kolaylaşmaktadır (s. 194). Krauss (1983b), terapi sürecinde görsel metaforların iki biçimde kullanıldığını belirtir. Bunlardan ilki, yeni bir gerçekliği, fotoğrafları tartışarak ve konumlandırarak görsel olarak açıklamaktır. Diğer biçimde ise danışanın körleştiği konu veya meseleleri açık hale getirmek amaçlanır (s. 68).

Güçlü iletişim araçları olan metaforları ve sembolleri terapide kullanmak yaygın bir yöntemdir. Bu açıdan fotoğraf da metaforiktir. Danışanlar, zor konuları açıklamanın ve onlarla başa çıkabilmenin bir yolu olarak fotoğraflarını açık bir şekilde sunabilmektedir (Berman, 1993, s. 194). Krauss (1983a), danışanlar tarafından çekilen fotoğrafların, onların ruhsal durumları ve “gerçeklik haritalarıyla”<sup>15</sup> doğrudan ilişkili nesnelere somut ve sembolik olarak tasvir ettiğini ve fototerapinin, projeksiyon ve sembolizmden yararlandığını belirtir (s. 43). Bu bağlamda fototerapi, “görsel olarak temsil edilen sistem aracılığıyla yansıtılan ve fotografik imgeler şeklinde dışa vurulan kişisel sembollerle ilgilenir.” Fototerapi, mesajlara ve sembollere odaklandığından bireyin kendi gerçekliğini anlatabilmesi için sözel ifade becerisine ihtiyacı yoktur. Bir fotoğrafa baktığımızda ya da bir fotoğraf çektiğimizde odaklandığımız şey, kişisel sembollerimizin konusunu temsil eder (Peljhan ve Zelić, 2015, s. 40). Konuyla ilişkili olarak Carl Jung (1964), bir imgenin bariz ve dolaysız anlamından daha fazlasını ima ettiğinde sembolik olduğunu belirtir. İmgenin, hiçbir zaman tam olarak tanımlanamayan ya da açıklanamayan daha geniş bir “bilinçdışı” yönü olduğuna dikkat çeken yazar, “zihnin sembolü keşfettikçe nedenini anlamının ötesindeki fikirlere yöneleceğini” de ekler (s. 4). Dolayısıyla

<sup>15</sup>Bireye özgü olan bu gerçeklik haritaları, “fizyoloji, sosyalleşme ve kişisel deneyim” unsurlarından inşa edilmiş sembolik bir temsil sistemidir (Krauss, 1983a, s. 42).



danışanların fotoğraflarındaki kişisel sembol seçimleri ve fotoğrafa ilişkin yorumları daha önce bilinçdışı düzeyde gerçekleşen bir şeyi fark etmesine yol açabilir (Krauss, 1983b, s. 65).

Stewart (1979), “tamamen karanlıkta bulunmak veya gözlerin sıkıca kapalı olması dışında neredeyse tüm insan deneyimlerinin, görsel bir bileşene bağlandığına” vurgu yapar. Stewart’a göre, terapide danışan, acı veren anılarının sözel bileşenini, sözel savunmalarla başarılı bir şekilde bastırmış olsa da belleğin veya deneyimin görsel yönleri büyük ölçüde savunmasız kalır. Bu nedenle bir fotoğraf, daha önce başarıyla bloke edilmiş “geri çağrılan materyal selini” (*the flood of recalled material*) tetikleyebilir (s. 43). Psikoterapist Del Loewenthal (2013) de danışanların onlara yüklediği anlam aracılığıyla fotoğrafların bilinçdışına giden bir yol olabileceğini ifade eder. Bu projeksiyonlar, bastırılmış duyguları veya deneyimleri temsil edebilir (s. 22). Bu noktada Walter Benjamin’in (2014) *optik bilinçdışı* kavramı akla gelir. Benjamin, libidinal bilinçdışının psikanalizle ortaya çıktığı gibi görsel bilinçdışının ayırdına da ilk defa fotoğraf sayesinde varabildiğimizi belirtir. Böylece “fotoğraf, görülmüş olanı kaydederken, daima ve doğası gereği görünmeyene işaret eder” (Berger, 2014, s. 38).

Fotoğrafın derin, eleştirel, alternatif bir iletişim biçimini tetikleyebilmesiyle danışanı, kaygı durumundan rahatlama durumuna geçirebilecek potansiyele sahip olduğu da vurgulanmaktadır (Stevens ve Spears, 2009). Bu bağlamda Stewart (1979), fototerapinin, insanı doğası gereği yaratıcı olarak gördüğünü ve kişiye, “kendini geliştirme, gerçekleştirme ve iyileştirme” fırsatı sunduğunu belirtir (s. 42). Halkola ve Koffert (2011) da fototerapi tekniklerinin, farklı duyguları kolayca harekete geçirdiğine ve öz-bilgiyi artırmaya yardımcı olduğuna dikkat çeker. Yazarlara göre fototerapinin amacı, bireyin yaşamdaki konumunu açıklığa kavuşturan, kendi hayatını gözlemlemesine ve hayatta kalma yollarının bilincine varmasına yardımcı olan bir süreç yaratmaktır (s. 43).

Fototerapide, fotoğrafın dışa vurum özelliğinden yararlanılmaktadır. İnsan zihnindeki bilişsel ve duyuşsal süreçlerin gözlemlenememesi sebebiyle bu süreçlerin değerlendirilmesinde projektif araçlardan faydalanılmaktadır. Bu bağlamda fotoğraf, bireyin iç dünyasını yansıtarak aktarımı sağlayan (Yılmaz, 2017, s. 38) bir ayna işlevi görür. Böylece danışanlar, doğrudan konuşmakta güçlük çektikleri zaman kendilerini temsil etmek için fotoğrafları kullanabilir (Weiser, 2005, s. 7). Bu açıdan fototerapinin, “sözel ifade düzeyi sınırlı kişilerde (göçmenler, fonksiyon bozukluğu veya duygusal sorunları olan bireyler vb.) ve çocuklarda özel uygulama alanları vardır” (Weiser, 1975, s. 33). Weiser’ın danışanlarından Debbie’ nin tedavi süreci bu özel uygulamalara örnek gösterilebilir. Doğuştan işitme engeli olan Debbie, iki yaşındayken evlerinde çıkan yangında yaralanmış ve öz ailesi Debbie’nin tıbbi problemleri ile başa çıkamamıştır. Debbie, özel ihtiyaçlarının karşılanması için bir ailenin korumasına verilmiştir. Hastaneye yatış ve aileden ayrılmanın neden olduğu duygusal

travmanın şiddeti, Debbie'nin insanlarla ilişki kuramamasına ve güven sorununa yol açmıştır. Sözel olarak “ilkel bir dil” kullanan Debbie'nin, kendini ifade etmesi için farklı bir kanala ihtiyacı vardır. Weiser, bu yolun fotografik iletişimden geçeceği inancıyla Debbie ile çalışmaya başlamıştır. Weiser, Debbie'nin dünyayı algılayış biçimini onun gözünden görebilmek için Debbie ile birlikte çevresinde karşısına çıkan insanların ya da nesnelerin fotoğraflarını çekmiştir. Weiser ve Debbie, aynı konu üzerine çektikleri fotoğrafları sonrasında eşleştirerek Debbie'nin bu fotoğrafları çekme nedenleri üzerine tartışmıştır. Weiser, bu çalışmanın, Debbie'nin “seçici algı, etnosentrizm ve kişisel filtre” kavramlarını anlamasına yardım ettiğini belirtmiştir. Bu açıdan Debbie'nin fotoğrafları, “benlik imgesiyle harici (*external*) bir ilişki kurmasına yardımcı olmuştur.” Weiser'a göre, fotoğraflar aracılığıyla nesnelere bir çerçeve içine almak, Debbie'nin “etrafını çevreleyen hareket halindeki nesnel dünyayı, kontrol edilebilir parçalara ayırarak daha derin analizler için yavaşlatabilmesine” olanak sağlamıştır (Weiser, 1983, s. 5).



Foto. 4. Debbie'nin fotoğraf albümü ile görüntülediği bir kare (Weiser, 1983, s. 5)

Weiser, Debbie'nin tedavi sürecinde etkileşime dayanan bir yöntemi benimsemiştir. Bu noktadan hareketle Weiser (1984), fototerapinin, danışan fotoğraflarını onlar için yorumlama anlamına gelmediğini; girdilerin, terapistin soruları ışığında her zaman danışandan gelmesi gerektiğini ifade eder (s. 3). Weiser'a (2002) göre, danışan ve terapist görüntüyü ve görüntünün etkisini birlikte keşfetmelidir. Bu keşif süreci, terapistin soruları eşliğinde, “fotoğrafların verdiği görsel mesajları keşfederek, fotoğraflarla diyaloga girerek, fotoğraflara sorular sorarak, süreç sonunda niyet edilen değişimin sonuçlarını düşünerek” fotoğrafların akla getirdiklerini etkinleştirme yoluyla gerçekleşir. Danışanlar, “fotoğraflarındaki anlam katmanlarını tartışırken kendi değer sistemleri, inançları, tutumları, beklentileri hakkında pek çok şeyi açığa çıkarır” (s. 2). Weiser'a (2002) göre, terapistin buradaki asıl rolü; danışan, kişisel ve ailevi şipşak görüntülerini açıklarken ve bu görüntülerle etkileşim içindeyken danışanın kişisel keşfini desteklemek ve onu teşvik etmektir (s. 3).

Stewart (1979) fototerapide en sık kullanılan beş tekniği belirlemiş; Weiser (2002) da beş fototerapi tekniği ortaya koymuştur. Bu teknikler birbiriyle benzer olduğu için birlikte ele

alınmıştır. Weiser'ın (2002) ortaya koyduğu fototerapi tekniklerinin ilki, *danışan tarafından çekilen/yaratılan fotoğraflar*; “kişinin kendisinin çektiği fotoğraflar ya da dergilerden, internet görüntülerinden derlediği, dijital manipülasyonlarla oluşturduğu kolajları” içerir. *Danışanın başkaları tarafından çekilen fotoğrafları* da “diğer insanlar tarafından kişinin farkında olmadığı zamanlarda çekilen ya da kişinin poz verdiği” fotoğraflardan oluşur. Weiser, *aile albümü ve diğer fotobiyografik koleksiyonları* da ayrı bir kategori olarak ele alır. Bu fotoğraflarda kişilerin hayat hikayeleri ve gelişimleri gözlenebilir (s. 18). Stewart (1979), aile albümlerinin, danışanın genellikle bastırıldığı ve hatırlayamadığı erken çocukluk deneyimlerine ve ilişkilerine odaklandığını ifade eder (s. 44). Weiser, bireyin “kendi fotoğrafını çektiği, görüntünün yaratılmasında tüm kontrolün ve gücün kendisinde olduğu fotoğrafları” *otoportre* kategorisi içinde ele alır. Stewart (1979), otoportrenin pek çok danışan için en zorlayıcı teknik olduğunu, bununla birlikte “fototerapinin özü” olarak değerlendirdiği otoportre fotoğraflarının, danışanın kendisine ilişkin duygularını doğrudan ortaya çıkardığını dile getirir (s. 45). Weiser'ın (2002) “algılama süreci boyunca herhangi bir fotoğrafın anlamının, izleyici tarafından yaratıldığı fotoğraflar” şeklinde tanımladığı *foto izdüşümleri* de tekniklerin sonucusudur (s. 19). Stewart (1979), bu kategorinin; dergilerden, gazetelerden ya da başka kaynaklardan elde edilen herhangi bir fotoğrafı, tartışma veya yorum malzemesi olarak kullanmaya işaret ettiğini belirtir (s. 44). Weiser (1984), en iyi uygulamanın, bu tekniklerin yaratıcı şekilde bir araya gelmesiyle ortaya çıktığının altını çizer. Bu teknikler birbiriyle ilişkili olduğu gibi birbirinden de bağımsızdır (s. 3).

Bu tekniklerin dışında, fotoğrafın terapötik kullanımına ilişkin farklı uygulamalar da mevcuttur. Bu uygulamalar, farklı alanlarda uzmanlaşan profesyoneller tarafından farklı bağlamlarda gerçekleştirilmektedir. Fototerapinin Finlandiyalı temsilcisi psikoterapist Ulla Halkola (2011, s. 6), fototerapötik uygulamalarda fotoğrafın ve fotoğraf çekmenin üç farklı bağlamda kullanıldığını dikkat çekmektedir: *Psikoterapi bağlamı*; “fotoğrafın, alanında uzmanlaşan bir psikoterapist tarafından psikoterapi sürecinde kullanılmasıdır.” *Sosyal bağlam, sağlık ve eğitim bağlamları*; “fotoğrafın, fototerapi teknikleri eğitimi alan ve teknikleri kullanmayı deneyimleyen profesyoneller tarafından terapötik bir yolla kullanılmasını” ifade eder. Yazar, “öğretmenler, sanatçılar, kurumsal uzmanlar, yöneticiler vb. tarafından gerçekleştirilen” diğer alanlardaki fotoğraf ve fotoğrafçılık uygulamalarını ise *diğer bağlamlar* olarak ele alır. Halkola'ya (2011, s. 7) göre, aynı fotografik teknik, tüm alanlarda ve tüm bağlamlar çerçevesinde kullanılabilmeyle birlikte terapötik hedefler profesyonel amaçlara göre değişebilir.

Fototerapinin Slovenyalı temsilcileri klinik psikolog Matej Peljhan ve sosyal hizmet uzmanı Anita Zelić (2015) ise dünya üzerinde gerçekleştirilen fototerapötik uygulamaları çeşitli kriterler açısından sınıflandırmıştır. Buna göre fototerapötik uygulamalar, kullanılan

yöntem açısından altı başlık altında gruplanabilir: *Katılımcı sayısı* (bireysel çalışma ya da grup çalışması); *terapötik kullanım* (psikoterapi sürecini ve diğer tedavi yöntemlerini destekleme ya da bağımsız terapi); *terapötik rehber* (bir terapistin rehberliği eşliğinde ya da terapist olmadan); *tedavi odağı* (herhangi bir bozukluğa veya beceriye odaklanan); *etki kapsamı* (bireye, gruba veya topluma yönelen); *araç ve yaratıcı süreç* (fotoğraf makinesinin kullanımına, fotoğrafın kendisine, fotoğraf çekmeye veya prodüksiyon sonrası dijital düzenlemelere yönelik uygulamalar) (ss. 34-37).

Görüldüğü gibi fototerapötik uygulamalar; farklı yöntemlerle, farklı gruplarla ve çeşitli terapötik amaçlarla gerçekleştirilebilmektedir. Bununla birlikte evrensel bir iletişim ağına sahip olan fototerapötik uygulamaların farklı yaklaşımlar çerçevesinde gerçekleştirilmesi de metodolojik çeşitliliği açıklamaktadır.

### **Fotoğrafın Terapötik Bir Araç Olarak Kullanımının Avantajları**

Fotoğraf, terapötik amaçlarla kullanım için elverişli bir iletişim aracı ve etkili görsel bir bilgi kaynağı olarak görülmektedir. Konuşmaya alternatif bir seçeneğe ihtiyaç duyulan zamanlarda, fototerapinin görsel dilinden bir ifade aracı olarak faydalanılmaktadır. Bu açıdan “sözcüklerle ifade bulamayan ya da sözelleşemeyen yaşantılar” ve duygular, fotoğraflar aracılığıyla açığa çıkararak “anlam kazanabilmektedir” (Demirbaş ve Doğan, 2002, s. 5).

Görsel dilin<sup>16</sup>, bireyin gerçekliğini yansıtmaya ve bu gerçeklik hakkında daha detaylı bilgi sağlama potansiyeli ile sözel dilden üstün yanları olduğu kabul görmektedir. Bu bağlamda görmenin, konuşmadan ve sözcüklerden önce geldiğini belirten John Berger (1972/1995), “bir çocuğun konuşmaya başlamadan önce bakıp tanımayı öğrendiğini” ifade eder. Yazar, etrafımızı kuşatan dünyayı sözcüklerle anlatıyor olsak da dünyadaki yerimizi görerek bulduğumuzu da ekler (s. 7). Berger’le benzer şekilde Eubanks (1997) görsel dili okumayı, sözel dili okumaya kıyasla daha erken ve kendiliğinden öğrendiğimizi belirtir. Kepes (1944) de görsel dilin, sözel dile göre hem daha bütüncül hem de diğer iletişim araçlarından daha fazla bilgi sağladığı için daha verimli olduğunu öne sürer (aktaran Eubanks, 1997, s. 33). Peljhan ve Zelić (2015) ise sözel sembollerin sınırlı olması sebebiyle pek çok deneyimin kelimelerle anlatılamayacağını dile getirir. Yazarlara göre “tüm sözcükler, içsel deneyimin kişisel sembollere dönüşmesi aracılığıyla oluşur ve bu kişisel semboller sonrasında sözel iletişim sembollerine dönüşür.” Bu da onları “tercümenin tercümesi” yapar. Her tercümede veya yeniden üretimde meydana gelen bozulma, bazı bilgilerin kaybolmasına yol açabildiği gibi

<sup>16</sup>Görsel diller, kavramsal varlıkların (*entity*) ve işlemlerin resimsel temsilidir ve kullanıcılar görsel dil vasıtasıyla görsel cümleler oluşturur. Görsel diller metinsel olmayıp “sanat, imgeler, işaret dilleri, haritalar” gibi görünür olan insan iletişim araçlarına atıfta bulunur (Zhang, 2007, aktaran Erwig, Smeltzer ve Wang, 2016, s. 5).

mesajın anlamını da değiştirebilir (s. 40). Berger (2015) de “Fotoğraflar görünümünden çeviri yapmazlar. Onlardan alıntı yaparlar.” sözleriyle fotografik iletişimin doğrudan bilgi sağlama ve gerçekliği temsil potansiyeline atıfta bulunur (s. 88).

Gerçeklikle ilişkisi bağlamında fotoğraf, şizofreni hastalarının tedavisinde kullanılabilmektedir. Phillips (1986), bu hastaların tedavi sürecinde fotoğrafın metaforik bir araç rolü olduğunu vurgular. Yazara göre, “fotoğraf hem bir deneyimi çoğalttığı hem de onu öznel görme biçimimize göre değiştirdiği için dünyanın gerçeklik odaklı yönünü yansıttığı gibi fikir, görüntü ve sembolü aynı anda tek bir çerçeveye dahil ederek metaforik bir araç görevini de üstlenir.” Bu nedenle fotoğraf, şizofreni hastalarının çevrelerine aşinalık kazanmasına, ego sınırlarını sağlamlaştırmasına, hakimiyet ve kontrol duygusu kazanmasına, metaforik düşünme ve algılama biçimlerine dair içgörü geliştirmesine yardımcı olur (s. 9). Böylece fotoğraflar bir yandan terapistin, danışanın gerçeklik deneyimine dahil olmasına izin verirken diğer yandan danışanın kendisi hakkında daha gerçekçi kavramlar oluşturmasını da sağlayabilir (Loewenthal, 2013).

Kopytin (2004) de fotoğrafın gerçekliği dönüştürme gücüne vurgu yaparak fotoğraf sanatını oyuna (*play*) benzetir. Çünkü fotoğraf, “gerçeklikle ve onun temsilleriyle oynamak için geniş olanaklar sunar.” Bilinç ve bilinçdışı, fanteziler ve gerçeklik fotoğraf aracılığıyla bir araya gelebilir. Yazar, fotoğrafı, “dünyayla ve kendimizle diyalog kurmanın aktif bir aracı” olarak gördüğünü söylerken fotoğrafın oyun niteliği nedeniyle neşe ve özgürlük duygusu sağlayabileceğini de ekler (s. 50).

Fotoğrafın terapötik kullanımı, sözel iletişim kurmada zorluk çeken danışanlar için de etkili bir iletişim yolu sağlayabilmektedir. Peljhan ve Zelić'e (2015) göre bu zorluklar, fiziksel ya da bilişsel bir nedenden kaynaklanıyor olabileceği gibi danışanın sözel dil yoluyla ifade edemediği duygusal sıkıntılarında da ileri gelebilir. Wheeler (1992/2009) da sözel olarak karmaşık bir dile sahip veya savunmacı danışanların terapi sürecinde zorlayıcı olabileceğini ifade eder. Wheeler, sanatsal öğelerin kullanıldığı terapilerin, bu gibi kişiler için sözel iletişimi kolaylaştırabilme, sürece “görsel ve yaratıcı veriler ekleyebilme” açısından faydalı olduğunu belirtir (s. 5). Peljhan ve Zelić'e (2015) göre, bu gibi durumlarda fotoğraf, ifade edilemeyen duygularla bağlantı kurmayı sağlayan “sözel dilin vekili” rolünü üstlenir. Yazarlara göre fotoğrafın metaforik anlamda kullanımı, bireyin görüntüler aracılığıyla kendini ifade edebilmesini ve belirli bir fotoğraf hakkında söylenenleri yapılandırabilmesini sağlar. Böylece fotoğraf, görüşmenin odağı haline gelir ve danışan, fotoğrafın içeriği, hikayesi ve anlamı hakkında konuşmaya karar verebilir (s. 62).

Fotoğrafların görüşmeye dahil edilmesi görüşmenin etkinliğini artırabilmektedir. Collier (1967), fotoğrafların görüşmeyi canlandırdığına ve görüşme yapılan kişinin ilgisini canlı tuttuğuna dikkat çeker. Yazara göre fotoğraflar, hafızayı keskinleştirdiği gibi görüşmeye

doğrudan bir karakter de kazandırır. Ayrıca fotoğrafın yansıtma olanağı, bilgi veren kişinin içeriği açıklayabildiği ve tanımlayabildiği tatmin edici bir kendini ifade duygusu da sağlar. Fotografik görüşme, “yapılandırılmış görüşme içinde mümkün olan en yüksek düzeyde serbest çağrışıma izin veren çözülmeye” yol açar. Fotoğraflar üzerinden yürütülen görüşmeler, “anketlerin ve zorlu sözel incelemelerin alışılmış etkisi olmaksızın yapılandırılmış görüşmelere izin verir.” Görüşme sürecinde danışan ve terapistin fotoğrafları birlikte tartışması, danışanı “sorgunun öznesi” olmaktan çıkararak danışanın stresini azaltabilir (Collier, 1967, aktaran Seskin, 1977, s. 45). Fotoğraflara eşlik eden hikayeler, fotoğraflarda temsil edilenlere karşı bireyin tutumunu ortaya koymaya ve fotoğrafların ardındakileri netleştirmeye de yardımcı olur. Bu durum, olayları birbirine bağlayarak olayların anlamlarını keşfetmeye yarar. Fotoğrafların hikayesi genellikle “karmaşık ve canlıdır, bu da düşünce ve duyguların daha eksiksiz bir şekilde ifade edilebilmesini sağlayarak onları güçlü kılar” (Kopytin, 2004, s. 51).

Sözel ve görsel dil arasındaki ilişkiden hareketle bazı danışanların, standart terapi ve danışma uygulamalarından tek başına fayda görmediği zamanlarda fototerapi, alternatif ve tamamlayıcı bir teknik olarak terapötik sürece katkıda bulunmaktadır (Glover, 1999; Stevens ve Spears, 2009). Glover-Graf ve Miller (2006), madde bağımlısı bireylerin tedavilerini engelleyebilecek “mantığa bürünme, inkâr, yer değiştirme” gibi savunma mekanizmalarına dikkat çeker. Bu mekanizmalar, madde bağımlıları tarafından çoğunlukla “damgalanmak ve utanç duygusundan kaçınmak” için kullanılır. Yazarlar, bu gibi savunma mekanizmalarının çoğunun merkezinde yer alan sözel ifadenin, “danışan ve terapist arasında aynı sözel yöntemi, çatışan amaçlar için kullanma mücadelesi içeren bir dinamik yaratabileceğini” ifade eder. Konuşma, pek çok terapi biçiminde gerekli olmasına rağmen, bu gibi durumlarda dışa vurum sağlamak için fototerapiden yararlanır (s.166). Chickerno (1993) da madde bağımlısı bireyler tarafından üretilen sanatsal çalışmaları terapi sürecinde kullanmanın, bu bireylerin mantığa bürünme ve inkâr mekanizmalarının gücünü zayıflattığını belirtir. Yazar, bu durumun, sanatsal bir üretimin, bağımlılığın zorluklarına karşı somut bir kanıt işlevine sahip olmasından kaynaklandığını ifade eder. Sanatsal üretim, öncesinde kendini güçsüz hisseden bireye, öz-yönetim aracılığıyla güven ve güçlenme olanağı sağlar (aktaran Glover-Graf ve Miller, 2006, s.167).

Ziller (1990) de fotografik uygulamaların, “tepkisel olmaktan ziyade yaratıcı” olduğuna dikkat çeker. Yazara göre, katılımcıların cevaplarken çoğunlukla “ilgilenmedikleri ya da hafife aldıkları” kâğıt-kalem araçlarının aksine fotoğraf, “baştan savılabilir bir cevap olarak algılanmadığından katılımcı iş birliği yüksek düzeydedir.” Katılımcı ve araştırmacı arasında doğal bir ortaklık ve ortamda genel olarak samimi bir atmosfer vardır (ss. 35-36).

Weiser (1999) da fototerapinin avantajlarından bahsederken tekniğin kontrol duygusu kazandırma ile ilişkisine değinir. Weiser, fotoğraf çektiğimizde kadrajımızda çerçevelediğimiz

şey üzerinde bir dereceye kadar kontrol ve güç sahibi olduğumuzu ifade eder. Bu da “yakınlık kurmada, karar vermede ve kendi davranışlarının sorumluluğunu üzerine almada güçlük çeken danışanlara terapötik müdahaleler söz konusu olduğunda” yardımcı olur. “İstismar, zorla hastaneye yatırılma gibi durumlar sebebiyle kişisel güç kaybını deneyimleyen danışanlar, istedikleri gibi ve istedikleri zaman şipşak fotoğraflar çekerken yönlendirdikleri metaforik güçten faydalanabilir.” Weiser’a göre fotoğraf çekmek çoğunlukla dışa vurum sağlar ve danışanların güçlerini ve öz-güvenlerini artırır (s. 233). Konuyla ilişkili olarak Susan Sontag (1977/2008) bir şeyin fotoğrafını çekmenin, fotoğraflanmış olan şeyi ele geçirmek anlamına geldiğini ifade eder. “Başka bir deyişle, bir şeyin fotoğrafını çekmek, dünyayla, insanda bilgilendirme -dolayısıyla, güçlenme- duygusu uyandıran bir şekilde ilişkiye girmektir” (s. 3).

Aile fotoğraflarını ve aile albümlerini terapötik bir araç olarak kullanmak da danışanlara çeşitli açılardan katkı sağlayabilmektedir. Kaslow ve Friedman (1977), aile fotoğraflarını terapi seanslarında kullanmanın, geçmiş yaşantıların hatırlanmasıyla aile dinamiklerine ilişkin önemli bilgiler sağladığını belirtir. Yazarlar, geçmiş yaşantıların, aile üyelerinin mevcut duygularının yanı sıra geçmişe ait olayları çevreleyen duyguları da ortaya çıkardığının altını çizer. Yazarlara göre, fotoğraflar, kişinin zaman içinde nasıl değiştiğinin de canlı bir kanıtıdır ve “takımyıldızında kimlerin eksik olduğunu, üyelerin aile yörüngesinden ne zaman çıktığını” daha belirgin hale getirir. Bu da geçmişi fotoğraflar etrafında yeniden deneyimleyen aile üyelerinin birbirlerine karşı hislerini ve davranışlarını daha iyi değerlendirmesine ve çözülememiş sorunlar üzerinde hakimiyet kurmasına yardımcı olur (s. 19). Star ve Cox (2008) da aile fotoğraflarının, sözel olarak ifade etmenin kolay olmadığı duygularla bağlantı kurabilmeye imkân sağladığını ifade eder. Yazarlara göre, aile üyeleri geçmişe ait fotoğrafları incelerken kendilerini görüntünün içinden çıkararak aile yaşantılarına gözlemci rolüyle bakabilmektedir. Ohrn (1975) ise aile görüşmelerinde fotoğrafları kullanmanın, aile geleneğine ilişkin geçmişteki önemli olaylarla bağlantı kurmaya yardımcı olduğunu vurgular. Aile üyeleri fotoğraflara bakıp onlar hakkında bilgi alışverişinde buldukça aile tarihi de canlandırılmış olur (aktaran Seskin, 1977). Sonuçta Sontag’ın (1977/2008) deyişiyle “her aile, fotoğraflar vasıtasıyla kendi familyasının bir portre-tarihçesini çıkarır” (s. 9).

Tüm açıklananlara ek olarak fotoğrafı terapötik bir araç olarak kullanmak, benlik durumları açısından öznel bir ilerlemeye de yol açmaktadır. Çalışmalar, fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımının, bireyin öz-saygısını (Glover-Graf ve Miller, 2006; Weiser,1999) ve öznel iyi oluş halini artırdığını (Decoster ve Dickerson, 2014; Prag ve Vogel, 2013), öz-kabule yardımcı olduğunu (Glover- Graf ve Miller, 2006) ve öz-güven sağladığını (Gibson, 2017; 2018; Weiser, 1999) ortaya koymaktadır. Fotoğrafı terapötik bir amaçla kullanmanın; açılma, içe bakış, katarsis, rehabilitasyon, güçlendirme, iyileştirme gibi terapötik sonuçları da

bulunmaktadır (Berman, 1993; Gibson, 2018; Glover-Graf ve Miller, 2006; Krauss, 1983a; Koretsky, 2001; Weiser, 1999; 2004). Fototerapötik uygulamaların, bir kişinin dünyasını, o kişinin bakış açısıyla görebilmeyi olanaklı kılarak empatik anlayışı geliştirmeye yardımcı olduğu da ifade edilmektedir (Thomas, 2009, Ziller, 1990).

Fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımının avantajlarının yanı sıra fotoğrafı terapötik bir araç olarak kullanırken dikkat edilmesi gereken bazı noktalara da değinmek gereklidir. Gibson (2018), fotografik görev verilen bir danışanı, görüntüyü yakalamak için kendini tehlikeye atabilecek durumlardan uzak tutmak gerektiğinin altını çizer. Yazar, “aile içi şiddet, zorbalık” gibi suç davranışları içeren görüntüler söz konusu olduğunda “konuyu temsil edecek bir görüntünün yakalanmasının teşvik edilmesinin daha güvenli bir yol” olacağını belirtir. Yazara göre, bu riski ortadan kaldırmanın bir başka yolu da bireylere “fotoğrafımı çekmek istedikleri ancak çekemedikleri bir şey olup olmadığını sormaktır.” (s. 73).

Fotoğrafı terapötik bir araç olarak kullanırken araştırmacıların karşılaşılabilecekleri fotoğrafın doğasından kaynaklanan bazı güçlükler de vardır. Bu bağlamda özellikle nitel araştırmalar açısından araştırmacının pozisyonu, nesnellik sorununu gündeme getirebilir. Konuyla ilişkili olarak Ziller (1990, ss. 42-43), fotoğrafların içerik analizi için farklı uzmanlık alanlarına veya yönelimlere sahip araştırmacıların farklı bakış açılarının olacağına ve fotoğrafları kategorize ederken farklı kategoriler belirleyebileceğine vurgu yapar. Ziller, fotoğrafların tanımlayıcı araçlar olmasına karşın, kategorilerin kaynağının sorgulamaya açık olduğuna da dikkat çeker.

Stewart (1979) fototerapinin tavsiye edilmediği bazı durumlardan söz eder. Buna göre yazar, gerçeklikle yüzleşmenin yardımcı olmaktan çok zarar vereceği kadar ego gücü zayıf danışanlar için otoportre çalışmalarının uygun olmadığını dile getirir. Danışanın zorluk çektiği konularda (ebeveynler gibi) fotoğraf çekme ödevlerinin her zaman yardımcı olmadığını belirten yazar, terapistin bu konuda dikkatle karar vermesi gerektiğinin altını çizer. Stewart, geri çekildiklerinde danışanlarına rahatlık sağlamak için bu tür görevleri onlarla birlikte gerçekleştirmeyi tercih ettiğini de ekler (s. 45).

Cosden ve Reynolds (1982) da fototerapötik uygulamaların bazı zorluklarına dikkat çeker. Yazarlar, fotoğraf çekerken konu seçiminin bazı bireyler için zor olabileceğini belirtir. Buna göre fotoğraf çekmek için “yeterince iyi” bir şey bulamadığını hisseden öz-saygısı düşük veya depresif bireyler bu aşamada güçlük çekebilir. Yazarlara göre, eylemlerinin sonuçlarını planlama ve tahmin etme açısından zorluk yaşayan bireyler için de fotografik üretim aşaması zorlayıcı olabilir (s. 20).

Decoster ve Dickerson (2014) ise fotoğrafın ruh sağlığı alanında kullanımına ilişkin çalışmalarda kullanılan protokollerin sınırlılıklarına değinir. Yazarlar, bu protokollerin pek çoğunun danışan yönelimli olduğunu ve yaratıcılık içerdiğini; ancak protokollerin



çeşitliliğinin, kolaylığının ve esnekliğinin, klinik uygulama ve bilimsel yineleme açısından kapsamdan yoksunluğa neden olduğunu belirtir. Yazarlara göre, müdahalelerin çoğu, bireysel uygulayıcının takdirine, becerisine veya deneyimine büyük ölçüde bağlıdır. Decoster ve Dickerson, tutarlı bir müdahale sağlamak için bir dereceye kadar sistematikleştirmenin gerekli olduğunu da dile getirir. Benzer şekilde Bloom, Fischer ve Orme (2009) de “klinik uygulamalarda” terapötik değişimlerin anlamlı olup olmadığını belirlemenin; pratik, teorik ve istatistiksel düzeyde anlamlılık gerektirdiğini ifade eder. Yazarlar, “istatistiksel kanıt olmaksızın fotografik müdahalelerin, danışanlarda pratik ve teorik anlamda önemli değişimler yarattığına dair klinisyen inançlarının önyargı riski taşıdığını” da ekler (aktaran Decoster ve Dickerson, 2014, ss. 14-15).

### **Fotoğrafın Terapötik Bir Araç Olarak Kullanıldığı Çalışmalar**

Fotoğrafın terapötik kullanımının önemini ortaya koyan kuramsal görüşler, çeşitli araştırmaların sonuçları tarafından da desteklenmektedir. Bu çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde; Decoster ve Dickerson’ın (2014) sistematik gözden geçirme çalışması genel bir çerçeveye çizebilmek açısından önemlidir. Decoster ve Dickerson (2014), 1897-2013 yılları arasında bilimsel dergilerde yayımlanmış, ruh sağlığı uygulamalarında fotoğrafın kullanıldığı 4.929 araştırmayı incelemiştir. Bu araştırmaların yalnızca 23’ünün klinik sosyal hizmetler uygulamalarında, psiko-sosyal yönelimli fotografik müdahaleleri içeren bulguya dayalı çalışmalar olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmalar, fotoğraf çekme veya yeni bir fotoğraf üretme (kolaj gibi) olmak üzere iki kategori altında toplanmış; bireysel çalışmalar, grup ve sınıf çalışmaları olarak haftalık ve aylık olarak düzenlenmiştir. Araştırmalar; içe bakış, sosyal beceri, benlik saygısı, benlik kavramı, benlik imgesi, öz-değerlendirme, benlik doyumu, sözel ifade, güçlendirme gibi konular temelinde yapılandırılmıştır.

Decoster ve Dickerson (2014), bu çalışmaların, uzmanlar ve danışanlar arasındaki iletişimde ifade edilmesi güç problemleri veya duyguları açıklama ve bilinçdışı düzeydeki deneyimlere erişme konusunda önemli bir potansiyele sahip olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca yazarlar, danışanların artan içe bakışı, fotografik etkinliklerin yol açtığı duygularla ilgili öz-bildirimleri, ruh halleri ve davranışlarında gözlemlenen değişimleri gibi çalışma sonuçlarının da kayda değer terapötik gelişmeler olduğunu vurgulamıştır.

Decoster ve Dickerson’ın analizinin yanı sıra farklı alanlarda çalışan uzmanların farklı uygulama grupları ile gerçekleştirdikleri çalışmalara da değinmek gerekir. Okul rehberliği alanında fotoğrafı araç olarak kullanan Schudson (1975), “bir görüntünün, binlerce sözcükten daha değerli olduğunu” vurgulayarak rehber öğretmenlerin, fotoğrafın bu iletişimsel potansiyelini dikkate almaları gerektiğini belirtmiştir. Schudson, arkadaşları tarafından

dışlanan, utangaç, Kızılderili üçüncü sınıf öğrencisi bir danışanından söz etmiştir. D., rehber öğretmeni ile yaptığı görüşmede basketbol oynamaktan hoşlandığını söylemiş ve öğretmeni, bir sonraki görüşmelerinde basketbol oynarken D.'nin fotoğraflarını çekmiştir. Fotoğraflar üzerinden yürütülen sonraki görüşmelerinde D., çekilen fotoğraflar arasından en sevdiği görüntüyü seçmiş ve bu görüntüyü seçme nedenini “Çünkü gülüyorum.” diyerek açıklamıştır. D., kendi fotoğraflarına tepki verdikçe düşüncelerini ve duygularını sözel olarak ifade etmeye başlamıştır. Sonrasında rehber öğretmeni, D.'nin üç sınıf arkadaşını da fotografik seanslara dahil etmiştir. Öncesinde arkadaşları tarafından dışlanan D., içine kapanarak geliştirdiği savunma mekanizmasını kamera sayesinde zayıflatmış ve kendisi için gerekli olan akran temasını yakalamıştır (Schudson, 1975, s. 225).

Yaşlı bireylerle fotografik çalışmalar yapan psikoterapist Koretsky (2001) de ayakta tedavi gören danışanlarının kliniğe gelmeleri zorlaşınca onların evlerine gitmeye karar vermiştir. Danışanların evine gittiğinde ilk işinin; etrafta bulunan fotoğrafları incelemek olduğunu söyleyen yazar, bu fotoğraflarla danışanlar hakkında çok fazla bilgi elde ettiğini ifade etmiştir. Koretsky'e göre, bazen bir fotoğraf bazı duyguları harekete geçirebilir. Bu duygu ya da içe bakış, başka hiçbir yolla keşfedilememiş olmasına rağmen görüntü tarafından ortaya çıkarılabilir. Yazar, bu duruma örnek olarak bir danışanın, “aile portresini kullanarak fotoğrafın çekildiği andan birkaç yıl sonra ölen erkek kardeşi ile konuşabilmesini” göstermiştir. Aile fotoğrafının yol açtığı duygular aracılığıyla öfke ve suçluluk hisseden danışan duygusal bir boşalım yaşamış ve “üzerinden büyük bir yük kalkmış gibi hissettiğini” belirtmiştir. Koretsky, izleyen aylarda danışanın sindirimle ilgili problemleri ve somatik belirtilerinin iyileşme gösterdiğini ve o fotoğraf olmadan bu katarsisin başarılamayacağını ifade etmiştir (s. 8).

Prag ve Vogel (2013) de fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımının ergenlerde travma sonrası büyümeye etkisini incelemek amacıyla Tayland'da mülteci olan Shan ulusundan 9 ergenle fotomuhabirliği çalışmaları düzenlemiştir. Beş hafta süren projede katılımcılara, temel fotografik eğitimler verildikten sonra katılımcılardan; Tayland'da yaşamayı sevindikleri ve yaşamaktan hoşlanmadıkları, onları kızdıran, üzen ve rahatlatan şeyler hakkında fotoğraflar çekmeleri istenmiştir. Çekilen fotoğraflar, her hafta grup ortamında tartışılmıştır. Fotoğrafların anlatı analizlerinden hareketle travma sonrası büyümeye işaret eden ilk gelişme, katılımcıların yaşamın değerini anlamaları yönünde gerçekleşmiştir. Katılımcıların pek çoğu, kendileri için önem teşkil eden nesnelere ya da mekânlara ait fotoğraflar sunmuştur. Araştırma sonuçları, yakın ilişkilere verilen önemi de ortaya koymuştur (bkz. Foto. 5).



Foto. 5. “Canım arkadaşım” Hsur Kai Kham, 18 yaş

Her insanın arkadaşı olmalı. Eğer arkadaşımız olmazsa çok yalnız kalırız. Arkadaşlar! Ne zaman bir zorluğa düşsek birbirimizi bırakmayız ve birbirimize yardım ederiz (Prag ve Vogel, 2013, s. 43).

Shanlı gençler, fotoğraf çalışmaları ile travma sonrası büyümenin bir işareti olarak kişisel güçlerini ve kendilerine karşı duydukları gururu da ortaya koymuştur: “Bu fotoğrafı çekerken gerçekten çok mutluyum ve ona bayılıyorum.” “Kendimi çok akıllı ve özgüvenli hissettim.” (Prag ve Vogel, 2013, ss. 44-45). Katılımcılar, sürecin manevi güçlerine olan katkısından ve çalışma sürecinde yeni olanaklara sahip olduklarından da söz etmiştir. Bu kazanımlardan benlik sorgulamasına ilişkin çarpıcı bir örnek gösterilebilir:

Eskiden bir fotoğraf çektiğimde hiçbir şey hakkında düşünmezdim. Eğitimden sonra daha çok düşünmeye başladım ve şu anda daha çok düşünüyorum. Bir ağacın ne tür bir ağaç olduğunu ve onun hayatımızla nasıl bağlantılı olduğunu düşünmeye ihtiyacımız var. İnsanlar, bir şeyleri koydukları yerlere neden koyar? Neden zengin ve fakir insanlar var? Bu, benim nasıl değiştiğimle ilgili. Bence çok ve daha çok soru soruyorum (Prag ve Vogel, 2013, s. 45).

Fotoğraf, farklı yaş grupları, dezavantajlı gruplar, travma geçmişine sahip bireyler için terapötik bir araç olarak kullanılabilirdiği gibi madde bağımlılığı olan bireylerin tedavi sürecinde de fotoğraftan yararlanılmaktadır. Glover-Graf ve Miller (2006), madde bağımlılığı tedavisinde fototerapi tekniğinin, ‘güven, dürüstlük, öz-değer ve güç’ temelinde farkındalık kazandırma açısından rolünü sorguladığı bir çalışma yapmıştır. Uygulama, beş madde bağımlısı bireyle 12 haftalık grup çalışması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan, her hafta belirlenen temaya uygun fotoğraflar çekmeleri ve bu fotoğraflardan en az iki tanesini görüşmelere getirmeleri istenmiştir. Araştırma sonuçları haftalık fotoğraf temaları üzerinden değerlendirilmiştir. Buna göre, Tanrı’ya inanç teması doğrultusunda Tanrı inancının, iyileşme sürecinde önemli bir role sahip olduğu anlaşılmıştır. Katılımcılardan biri, Tanrı inancını, çektiği bir gül fotoğrafı ile temsil etmiş ve inancını, “Tanrı gülleri korur ve beni de koruyacaktır.” sözleriyle vurgulamıştır. Başkalarına ve kendine güven teması bağlamında tüm katılımcılar, diğer insanlara güvenlerinin azaldığını belirtmekle birlikte umudun her zaman

var olduğunu düşünenler de olmuştur. Bir katılımcı, güveni temsilen bir bıçağın fotoğrafını çekmiştir (sonraki seanslarda kendini sıkça kestiği ortaya çıkmıştır). Katılımcı, “kadınlara hatta kız çocuklarına bile güvenemediğini, öz annesinin onu terk etmesiyle sırtından bıçaklandığını” belirtmiştir. Aynı katılımcı, kendine zarar verme teması için de ağaç kabuğunu yakın çekim görüntülediği bir fotoğraf sunmuştur. Katılımcı, bu fotoğraf ile “ağacın üzerinde kötü davranılmaktan kaynaklanan yaraların oluştuğuna” işaret etmiştir. Katılımcı, bu yaraları, bedenine verdiği zarar ile karşılaştırmış ve iki gün önce kendini yaraladığını itiraf etmiştir. Katılımcılar, diğer bir tema olan öz-değeri ise daha çok kazançlar ve başarısızlıklar temelinde değerlendirmiş ve öz-değer somut ürünler yaratmaya atfedilmiştir. Otoportre fotoğrafları üzerinden gerçekleştirilen tartışmalarda ise katılımcıların kendilerini sıklıkla olumsuz özellikleri ve duyguları temelinde tanımladıkları gözlenmiştir. Ek olarak araştırmanın ön test-son test sonuçları, katılımcıların çoğunluğunda gözlemlenen benlik saygısındaki artışı ortaya koymuştur (ss. 171-174).

Cornelison ve Arsenian (1960) ise psikotik hastaların tedavi sürecinde fotoğrafları ve sesli filmleri (*sound motion picture*) kullanmıştır. Araştırmacılar, klinikte tedavi gören ve farklı ruhsal bozukluklara sahip (şizofreni, kronik beyin sendromu, psikotik depresyon) yedi kadın ve dokuz erkekle bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın amacı, hastaların kendi imgeleriyle karşı karşıya gelmelerini (*self-confrontation*) sağlayarak bu görüntülere nasıl tepki verdiklerini ve fotografik benlik imgelerine maruz kalmalarının psikotik durumlarında değişmeye yol açıp açmadığını incelemektir. Araştırma prosedürü; “hastanın fotoğrafının çekilmesi, fotoğrafının hastaya gösterilmesi, bu deneyimin hastayla tartışılması ve fotografik benlik imgesini gören hastanın tepkisinin gözlemlenmesini” içerir (s. 2). Hastalar cinsiyetlerine göre iki gruba ayrılmış; kadınlara fotoğrafların yanı sıra benlik imgelerine ilişkin sesli film görüntüleri de gösterilmiştir. Her iki grupta da benlik algısına odaklanan görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Psikotik durumdaki değişimi sorgulamak için Rorschach Mürekkep Testi, Cümle Tamamlama Testi ve Bir İnsan Çiz Testi kullanılarak ön-test, son-test programı uygulanmıştır.

Araştırma sonuçları, tüm hastaların fotoğraflarını gördüğünde kendilerini tanıdığını ortaya koymuştur. Bazı hastalar kendi görüntüleriyle karşılaştığında şok tepkileri de göstermiştir. Kadınların kendi görüntülerine verdiği tepkiler sıklıkla fiziksel görünümlerine işaret ederken erkekler, fotoğraflarda gülümseyip gülümsemedikleri, güçlü ya da zayıf olup olmadıklarıyla ilgilenmiştir. Seanslar süresince 16 hastanın 8’i fark edilebilir düzeyde değişim göstermiş; bazı hastaların da benlik imgesiyle karşılaşma deneyiminden sonra psikotik durumlarında değişme görülmüştür (bkz. Foto. 6 ve 7).



*Foto. 6.* 31 yaşındaki kadın hastanın kliniğe geldiğinde çekilen ve on gün sonra kendisine gösterilen fotoğrafı (Cornelison ve Arsenian, 1960, s. 5)

İlk fotoğrafın çekildiği anda hastanın “tutarsız, saldırgan ve darmadağın bir halde” olduğunu ve halüsinasyonlar gördüğünü belirten Cornelison ve Arsenian (1960), hastanın birkaç dakika fotoğrafa baktıktan sonra fotoğrafı yırttığını söylemiştir. Kendi görüntüsüyle ilk kez karşılaşan hasta, artık böyle görünmek istemediğini ifade etmiştir. Hasta, ilk seanstan sonra çekilen fotoğrafında (Foto. 7) psikotik göstergelerden uzak görünmektedir (s. 5).



*Foto. 7.* Hastanın benlik imgesiyle karşılaştığı ilk seanstan dört gün sonraki görüntüsü (Cornelison ve Arsenian, 1960, s. 5)



*Çizim 1.* Hastanın kliniğe yatıştan 6, 34, 54 gün sonraki çizimleri (Cornelison ve Arsenian, 1960, s. 6)

Aynı hastanın *Bir İnsan Çiz Testi* sonuçları da (Çizim 1) çizimlerindeki insan figürlerinin dereceli bir biçimde daha gerçekçi ve detaylı temsil edildiğini ortaya koymaktadır.<sup>17</sup>

Psikiyatrist ve fotoğrafçı Walker (1986) da imgelerin psikiyatride uzun yıllardır kullanıldığını belirtir (Ör: Rorschach Mürekkep Testi). Walker, bu testlerin, terapistin danışanı hakkındaki farkındalığına katkı sağlarken danışanın öz-farkındalığına yönelik fayda sağlamadığını öne sürer. Yazar, bu testlerin, danışanın test ediliyor olduğu fikriyle tetikte olmasına neden olduğunu ifade eder. Walker, psikoterapötik süreçte öz-farkındalığı artırmak için çok anlamlı/anlamı belirsiz sanatsal fotoğrafların araç olarak kullanımını tanımlamayı amaçlamıştır. Yazara göre bu argüman, diğer yöntemlerin, danışanın savunma mekanizmasını harekete geçirerek başarısızlığa uğradığı noktada, kişinin hayal gücü ve fantezilerini eş zamanlı olarak uyarması ile başarılı olmaktadır. Walker, belirsizliğin, keşfetmeyi uyarıcı bir etkiye sahip olduğunu ve bireyin, belirsizliğin altında yatan anlamı çıkarabilmesi için girişimde bulunmasını teşvik ettiğine dikkat çeker. Walker'a göre, eğer birey bu anlamı çözmede başarılı olursa sonuçta genellikle mutluluk duygusu ortaya çıkar (Walker, 1986).

Walker (1986) çok anlamlı/anlamı belirsiz fotoğrafların, öz-farkındalık kazandırma açısından nasıl bir etki yarattığını görmek için danışanlarına, imgelerin tam olarak anlaşamadığı bulanık iki fotoğraf göstererek onların bu görsellere verdiği tepkileri gözlemlemiştir. Walker, danışanların, fotoğraflara genellikle "güç, cinsellik, ölüm ve ilişkiler" temelinde tepki verdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmasıyla Walker, çok anlamlı/anlamı belirsiz fotoğrafların kullanımının, öz-farkındalık kazandırma açısından bireye fayda sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Walker (2009), sonrasında tekniğini geliştirerek interaktif bir fotoğraf sergisi ile insanların, imgelere nasıl tepki verdiğini belirlemeye çalışmış; *Gör ve Söyle* adlı fotoğraf sergisinde, izleyicilerin fotoğraflara bakarak gördüklerini kartlara yazmalarını istemiştir (s. 11). Walker, her bir imgenin ne tür tepkilere neden olduğunu, hangi imgelerin az ya da çok aynı tepkileri aldığını ve hangi imgelerin hem olumlu hem olumsuz tepkileri harekete geçirdiğini görmeyi amaçlamıştır (Jacobs, 2002). İzleyicilerin verdikleri cevaplar neticesinde Walker, en güçlü tepkilerin gösterildiği dört imgeyi belirleyerek bu imgeleri içeren bir donanım (kit) geliştirmiştir. *Walker Görselleri* olarak bilinen bu donanım (Foto. 8), psikoterapi dünyasında kullanılmıştır (Walker, 2009).

---

<sup>17</sup>Cornelison ve Arsenian, bu çalışmanın hastaların kendi görüntüleriyle karşılaştıklarında verdikleri tepkiler üzerine bir ilk rapor olduğunu belirtmektedir. Yazarlar, örneklemin sınırlılığı ve eşleştirilmiş bir kontrol grubunun olmaması nedeniyle araştırma sonuçlarının kesinlik içermediğini de ifade etmektedir.



Foto. 8. Walker Görselleri (Walker, 2009)

Son olarak fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımının, öz-farkındalık kazandırma ve içgörü geliştirme açısından önemini ortaya koyan vaka çalışmalarından bahsetmekte yarar vardır. Weiser (1999), bir fototerapi seansında bir danışanın arşiv fotoğraflarının pek çoğunda nesne ya da insan çiftlerinin vurgulanmasının dikkatini çektiğini belirtmiştir. Yazar, bu duruma örnek olarak “... yalnızca iki elektrik direğinin olduğu patika boyunca iki ağacın yanından yürüyen iki insan ya da iki eş kapı girişine çıkılabilen, iki dizi merdivenin olduğu iki ev ...” gibi ikiliklerden söz etmiştir (s. 234). Weiser, danışana bu ikilikleri fark edip etmediğini sorduğunda; danışan, bu durumun kendisi için belirli bir anlam ifade etmediğini söylemiştir. Weiser, haftalar sonra danışanına bir otoportre görevi vermiştir. Danışan, otoportre çalışması için gün batımını gören bir pencereye arkasını dönerek poz vermiştir. Danışan, bu fotoğrafta kendini dışarıdaymış gibi göstermek istemesine karşın yanlış bir flaş ışığı kullanmış ve dışarıdaymış gibi görüldüğü bir sahne oluşmamıştır. Bunun yerine, arka plan tamamen karanlık görünmüş ve fotoğrafa yansıyan danışanın hayalete benzer görüntüsü olmuştur. Bu fotoğrafa bakarken danışanın yüzünün soluklaştığını belirten Weiser, danışanın fotoğrafa ilişkin sözlerini şöyle aktarmıştır:

Gün batımı ile kendimi yalnız olarak göreceğimi düşündüm; bunun yerine ölmüş ikizimi yanımda otururken gördüm. Doğduğumda bir ikizim vardı ama çok yaşamadı. Her zaman tamamlanmamış olduğumu hissettim; benden iki tane olmalıydı. O da yaşamalıydı ya da ikimiz birlikte ölmeliydik. Neden ben yaşıyorum ama o yaşamıyor? Bu her zaman beni rahatsız ediyor; ancak yalnızca zihnimde bile olsa onun ne kadar büyük bir parçam olduğunu fark etmeye başlıyorum (Weiser, 1999, s. 235).

Krauss (1983b) da fotografik görüntülerin içgörü sağlamadaki gücünü, eşinden ayrılan bir kadın danışan vakası ile örneklemiştir. Krauss, psikoterapi seanslarında danışanın aile fotoğraflarını kullanmıştır. Danışan, fotoğrafları incelerken eşinin; kendisiyle göz teması kurmada zorlandığını, eşinin çektiği fotoğraflarda kendisini profilden ya da dolaylı olarak görüntülediğini, yakın mesafeden çekim yapmadığını keşfetmiştir. Danışanın eşi, çocuklarının

fotoğrafını çekerken ise daha yakın bir mesafeyi tercih etmiş, bu fotoğraflarda danışanın bedeninin bazı bölümlerini görüntüye dahil etmemiştir. Böyle bir fotografik bakış, danışanın eşiyile birlikte olduğu süre boyunca yaşadıklarına ilişkin farklı bir bakış kazanmasına ve ilişki dinamiklerini anlamasına yardımcı olmuştur. Danışanın, fotoğrafın işaret ettiklerini farkındalık becerisiyle görebilmesi de kendini daha iyi hissetmesine ve bazı konuları duygusal olarak yeniden çözümleyebilmesine olanak tanımıştır (s. 67). Weiser (1999) ise kötü bir evliliği henüz sonlanmış bir danışanın, bir terapi seansında inceledikleri fotoğraflar sayesinde kazandığı içgörüyü, danışanın sözleriyle şöyle aktarmıştır: “Şuna bak! Berbat bir evliliğin en son aşamasındayım. Fotoğraflarımdaki konunun ne olduğunun bir önemi yok, hepsi aynı bileşene sahip: Bariyerler ve sınırlamalar! Bu evliliği yürütmemde ısrar eden annemi dinlemek yerine fotoğraflarımı dinlemeliymişim.” (s. 235).

Buraya kadar açıklanan örnekler, fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanım olanaklarının oldukça çeşitli olduğuna işaret etmektedir. Fotoğraf, farklı araştırma tasarımları ile farklı çalışma gruplarında ve çeşitli bağlamlarda terapötik bir araç olarak kullanılabilir. Bu açıdan Gibson (2021), fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımının, her biri farklı alanları hedefleyen pek çok farklı yolu olduğunu ifade eder. Gibson’a göre, tüm bu yolların özünde mesajı güçlendirmek amacıyla iletişimde fotoğrafı “katalizör” olarak kullanmak vardır.<sup>18</sup> Bununla birlikte fotoğrafın terapötik kullanımına ilişkin tüm çalışmaların işaret ettiği ortak noktanın; fotoğrafın, bireyin iç dünyasına ayna tutarak içsel gerçekliğini veya bu gerçekliğin yansımalarını dışsallaştırmaya imkân sağlaması olduğunu söylemek de mümkündür.

## Sonuç

Fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımının; yansıtma, ifade, iletişim, somutlaştırma, aktarım, referans oluşturma, eş zamanlılık, aynalama, çağrışım, duyguları uyandırma, içgörü geliştirme, katarsis gibi pek çok çıktısından dolayı önem arz ettiği anlaşılmaktadır. Terapötik bir araç olarak fotoğrafın, kendini ifadenin rahat ve güvenilir bir yolu olarak kendini açmayı kolaylaştırdığı ve böylece duygulara erişimde dilin sınırlılıklarını ortadan kaldırmaya yardımcı olduğunu söylemek mümkündür. Duyguların doğru bir biçimde ifade edilebilmesinin gücü ve kelimelerin sıklıkla bu konudaki yetersizliği düşünüldüğünde; fototerapötik uygulamalarda görüntünün dili, sözel dilin yerine geçebilmektedir. Böylece dilin filtresi olmadan sunulan görüntülerle bireyin kendi dünyasına daha bütüncül bir bakış geliştirebilmesi olanaklı hale gelebilecektir. Ayrıca iletişimin tehdit teşkil etmeyen bir unsur olarak fotoğraf, danışanın terapistle kurduğu ilişkide güven duygusunun oluşmasına katkı

<sup>18</sup>N. Gibson (kişisel iletişim, 26 Haziran 2021)



sağlaması açısından da kayda değer görünmektedir. Bu bağlamda Stewart (1979) da fototerapinin, terapistle danışan arasındaki terapötik ilişkiye geçişi kolaylaştıran, güven inşa eden ve “danışanı yakalayan” bir teknik olduğuna vurgu yapmaktadır (s. 43).

Fototerapötik uygulamalar, bireylerin somut ürünler üzerinden kendilerini ifade edebildikleri bir iletişim ortamı yaratarak duygu ve düşüncelerini somutlaştırmaya olanak tanımaktadır. Bu durum, bireyin anlamlandıramadığı ya da belirsizlik hissettiği durumlarda güven duygusu sağlayarak kendini ifade edebilmesi açısından somut bir dayanak oluşturabilir. Soyut bir şeyle karşı karşıya kalmaktansa ona görsel bir biçim vermek, olup biteni idrak etme ve sorunlarla başa çıkabilme açısından bireye kişisel güç kazandırabilir.

Fotoğrafın sembolik ve çağrışımsal doğası da “bilinçdışı ile daha doğrudan bir iletişime imkân tanıyarak” (Weiser, 2014, para. 3.) bireyin iç dünyasına daha derin, sorgulayıcı ve nesnel bir bakışı olanaklı kılmaktadır. Bu durum, psikoterapötik süreçte hem bireyin öz-bilgisini artırması hem de terapistin, danışan hakkında bilgi edinebilmesi açısından değerli görünmektedir. Markus’a (1983) göre, öz-bilgi, bilişsel açıdan kişiliğin önemli bir bileşenidir. Öz-bilgi, “bireyin tercihleri, değerleri, amaçları ve güdeleri ile davranışlarını düzenlemeye yönelik kural ve stratejileri” içerir. Markus, öz-bilginin bu dinamik yönlerinin, bireyin olası davranışlarını önemli ölçüde açığa çıkarabileceğini belirtir. Dolayısıyla öz-bilgi, terapistin danışan hakkında bilgi edinebilmesi açısından da önem teşkil eder. Öz-bilgi, davranışı çerçevelemeye, yönlendirmeye ve davranışa rehberlik etmeye de hizmet eder (s. 543). Böylece öz-bilgi, “zaman içinde bireyin kendi istikrarlı davranışsal değişkenlik örüntülerinin farkına varmasına ve bireye, yapmakta olduğu ya da farklı şekilde yapıyor olabileceği şeyleri, arzu edilen sonuçlara ulaşması için tanınmasına izin vererek bireyi güçlendirebilir” (Mischel ve Mendoza-Denton, 2003, aktaran Ghorbani ve diğerleri, 2008, s. 396).

Fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımının, ruhsal gelişimi teşvik potansiyeli de dikkate değerdir. Fototerapötik uygulamaların, öz-güven ve öz-saygıyı artırma, öz-kabule yardımcı olma, psikolojik iyi oluşa katkı sağlama, öz-farkındalık kazandırma, içgörü geliştirme, güçlendirme, iyileştirme gibi sonuçları önemli terapötik gelişmelerdir.

Fototerapötik uygulamaların, farklı alanlarda çalışan profesyoneller tarafından farklı bağlamlarda gerçekleştirilmesi de etki alanını genişletmektedir. Bu anlamda fotoğraftan, psikoterapi, psikiyatrik ve sosyal rehabilitasyon, psikolojik danışma ve rehberlik, sosyal hizmet, özel eğitim gibi uygulama alanlarında kullanışlı bir araç olarak faydalanılabilir. Ayrıca fotoğraf; sözel ifade düzeyi sınırlı bireyler, göçmenler, ayrımcılığa uğrayan sosyal gruplar, travma yaşantısı olan kişiler gibi her türlü dezavantajlı grubun iç dünyasının baskılanmış sesinin duyulmasına aracılık edebilecektir. Sonuç olarak fotoğrafın terapötik kullanımı, sözel ifadenin tamamlayıcı bir unsuru olarak bireyin iç dünyasına ayna tutabilmesiyle önem kazanmaktadır. Dolayısıyla bireyi, grupları ve toplumu konu alan tüm disiplinlerin fotoğrafın

bu yansıtıcı gücünü dikkate alması; psikolojik, sosyal, kültürel ve toplumsal açıdan pek çok düzlemde fayda sağlayacaktır.

### Kaynakça

- Arslan, Ö. (2020). 19. yüzyıl erken dönem psikiyatri fotoğrafçılığının gelişimi ve Hugh Welch Diamond. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 25, 65-83.
- Arslan, Ö. (2021). Terapötik oto-fotografi: Terapötik fotoğrafçılık ve benlik kavramına ilişkin bir uygulama. *Kültür ve İletişim*, 24(2)-(48), 406-450.
- Benjamin, W. (2014). *Fotografinin küçük tarihi* (B. Tanyeri, Çev.). İstanbul: Altı Kırkbeş Yayınları.
- Berger, J. (1995). *Görme biçimleri* (Y. Salman, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları (1972).
- Berger, J. (2015). *Bir fotoğrafı anlamak* (B. Eyüboğlu, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları
- Berman, L. (1993). *Beyond the smile: The therapeutic use of the photograph*. London: Routledge.
- Chester, A. (2015). The permanent cloud and the passing storm: Photography and psychiatry in nineteenth-century Western Europe. Akademi (Academia) sitesinden alınmıştır: [https://www.academia.edu/18812055/The\\_Permanent\\_Cloud\\_and\\_the\\_Passing\\_Storm\\_Photohistory\\_and\\_Psychiatry\\_in\\_Nineteenth-Century\\_Western\\_Europe](https://www.academia.edu/18812055/The_Permanent_Cloud_and_the_Passing_Storm_Photohistory_and_Psychiatry_in_Nineteenth-Century_Western_Europe).
- Cornelison, F. S. ve Arsenian, J. (1960). A study of the response of psychotic patients to photographic self-image experience. *Psychiatric Quarterly*, 34, 1-8.
- Cosden, C. ve Reynolds, D. (1982). Photography as therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 9, 19-23.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray.
- Decoster, V. A. ve Dickerson, J. (2014). The therapeutic use of photography in clinical social work: Evidence-based best practices. *Social Work in Mental Health*, 12(1), 1-19. doi: 10.1080/15332985.2013.812543
- Demirbaş, H. ve Doğan, Y. B. (2002). Yatan alkol bağımlılarında projektif grup çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 3(2), 103-107.
- Eubanks, P. K. (1997). Art is a visual language. *Visual Art Research*, 23 (1), 31-35.
- Erwig, M., Smeltzer, K ve Wang, X. (2016). What is visual language? *Journal of Visual Languages & Computing*, 38, 9-17.
- Diamond, H. (2010). On the application of photography to the physiognomic and mental phenomena of insanity. *Psicoart* (1-2010). Erişim adresi: <https://psicoart.unibo.it/article/download/2090/1478>. (1856).
- Didi-Huberman, G. (2003). *Invention of hysteria Charcot and the photographic iconography of the Salpêtrière*. London: The MIT Press Cambridge.
- Duchenne, G. B. A. (1862). *Mécanisme de la physionomie humaine*. Paris: Veuve J. Renouard.
- Hall, D. G. (1980). *Photography as a learning experience in self-perception* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. The University of Michigan.
- Ghorbani, N., Watson, P. J. ve Hargis, M. B. (2008). Integrative self-knowledge scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*, 142(4), 395-412.
- Gibson, N. (2017). Therapeutic photography: Enhancing patient communication. *Journal of Kidney Care*, 2(1), 46- 47.

- Gibson, N. (2018). *Therapeutic photography: Enhancing self-esteem, self-efficacy and resilience*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Gilman, S. L. (1976). *The face of madness: Hugh W. Diamond and psychiatric photography*. Vermont: Echopoint Books.
- Glover-Graf, N. M. ve Miller, E. (2006). The use of phototherapy in group treatment for persons who are chemically dependent. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 49(3), 166-181.
- Glover, N. M. (1999). Play therapy and art therapy for persons who are in treatment for substance abuse and have a history of incest victimization. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 16, 281- 287.
- Halkola, U. (2011). Introduction. İçinde U. Halkola, T. Koffert, L. Koulu, M. Krappala, D. Loewenthal, C. Parrella ve P. Pehunen (Edl.), *Phototherapyeurope: Learning and healing with phototherapy handbook* (ss. 4-8). University of Turku: Publications of the Brahea Centre for Training and Development.
- Halkola, U. ve Koffert, T. (2011). The many stories of being. İçinde U. Halkola, T. Koffert, L. Koulu, M. Krappala, D. Loewenthal, C. Parrella ve P. Pehunen (Edl.), *Phototherapyeurope: Learning and healing with phototherapy handbook* (ss. 41-54). University of Turku: Publications of the Brahea Centre for Training and Development.
- Hartley, L. (2001). A science of mind? Theories of nature, theories of man? İçinde *Physiognomy and the Meaning of Expression in Nineteenth-Century Culture* (ss.15-43). Cambridge: Cambridge University Press,
- Jacobs, N. (2002, Spring). A picture unleashes a thousand words. *Medhunters Magazine*, 8-10.
- Jung, C.G. (1964). *Man and his symbols*. NY: Garden City.
- Kaslow, F.W. ve Friedman, J. (1977). Utilization of family photos and movies in family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 3(1), 19-25.
- Kopytin, A. (2004). Photography and art therapy: An easy partnership. *Inscape*, 9(2), 49-58.
- Koretsky, P. (2001). Using photography in a therapeutic setting with seniors. *Afterimage*, 29(3), 8.
- Krauss, D. A. (1983a). Reality, photography and psychotherapy. İçinde D.A. Krauss ve J.L. Fyrear (Edl.), *Phototherapy in mental health* (ss. 41-56). Springfield, IL: Charles Thomas.
- Krauss, D. A. (1983b). The visual metaphor: Some underlying assumptions of phototherapy. İçinde D.A. Krauss ve J. L. Fyrear (Edl.), *Phototherapy in mental health* (ss. 59-68). Springfield, IL: Charles Thomas.
- Loewenthal, D. (2013). Talking pictures therapy as brief therapy in a school setting. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8(1), 21-34.
- Markus, H. (1983). Self-knowledge: An expanded view. *Journal of Personality*, 51(3), 543-565.
- McDonagh, A. (2001). Phototherapy: From ancient Egypt to the new millennium, *Journal of Perinatology*, 21, 7-12.
- Milgram, S. (1976). The image-freezing machine. *Society*, November/December, 7-12.
- Mirzoeff, N. (1999). *An introduction to visual culture*. London: Routledge.
- Patrick, N. (2016, 4 Mayıs). Photos of female asylum patients by a Victorian psychiatrist who used photography to analyze mental disorders. Eski Dönem Haberleri (The Vintage News) sitesinden alınmıştır: <https://www.thevintagenews.com/2016/05/04/photos-asylum-patients-19th-century-british-psychiatrist-used-photography-analyze-mental-disorder/>.

- Peljhan, M. ve Zelić, A. (2015). Phototherapy - Overview and new perspectives. İçinde M. Peljhan (Ed.), *Phototherapy: From concepts to practices* (ss. 15-69). CIRIUS: Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik.
- Phillips, D. (1986). Photography's use as a metaphor of self with stabilized schizophrenic patients. *The Arts in Psychotherapy*, 13(1), 9-16.
- Popova, M. (2011, Kasım). How Darwin's photos of human emotions changed visual culture? Brain Pickings sitesinden alınmıştır: <https://www.brainpickings.org/2011/11/11/darwins-camera/>
- Prag, H. ve Vogel, G. (2013). Therapeutic photography: fostering posttraumatic growth in Shan adolescent refugees in northern Thailand. *Fostering Posttraumatic Growth with Therapeutic Photography Intervention*, 11(1), 37-51.
- Rutanen, J. (2015). *Phototherapy and therapeutic photography: The healing power of photographs* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Leiden University.
- Schudson, K. R. (1975). The simple camera in school counseling. *Personnel and Guidance Journal*, 54(4), 225-226.
- Seskin, M.R. (1977). *Photobiography-a phenomenologically based approach to human study and personal insight* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. California School of Professional Psychology.
- Sontag, S. (2008). *Fotoğraf üzerine* (O. Akinhay, Çev.). İstanbul: Agora Kitaplığı (1977)
- Star, K. L. ve Cox, J. A. (2008). The use of phototherapy in couples and family counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(4), 373-382.
- Stevens, R. ve Spears, E. H. (2009). Incorporating photography as a therapeutic tool in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(1), 3-16. doi: 10.1080/15401380802708767.
- Stewart, D. (1979). Photo Therapy: Theory and practice. *Art Psychotherapy*, 6 (1), 41- 46.
- Thomas, M. E. (2009). *Auto-photography*. Columbus, OH: The Ohio State University.
- Yılmaz, T. (2017). Klinik psikolojide sanat ve sanat uygulamaları. *Tyke Sanat ve Tasarım Dergisi*, 2(2), 32-43.
- Walker, J. (1986). The use of ambiguous artistic images for enhancing self-awareness in psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 13, 241-248.
- Walker, J. (2009). The Walker Visuals. *Cancerologia* 4, 9-18.
- Weiser, J. (1975). Photography as a verb. *The B.C. Photographer*, 2, 33-36.
- Weiser, J. (1983). Using phototherapy to help a study of Debbie. *Montage: Kodak's Educator's Newsletter*, 83(1), 4-5.
- Weiser, J. (1984). Phototherapy-becoming visually literate about oneself or, Phototherapy ??? What's phototherapy ?. *Phototherapy Journal*, 4(2), 2-7.
- Weiser, J. (1988). Phototherapy: Using snapshots and photo-interactions in therapy with youth. İçinde C.E. Schaefer (Ed.), *Innovative interventions in child adolescent therapy* (ss.339-376). New York: Wiley.
- Weiser, J. (1999). *PhotoTherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums* (2<sup>nd</sup> Ed.). Vancouver: PhotoTherapy Centre Press. (1993).
- Weiser, J. (2002). Phototherapy techniques: Exploring secrets of personal snapshots and family albums. *Child & Family*, 5(3), 16-25.

- Weiser, J. (2004). Phototherapy techniques in counselling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, 17(2), 23-53.
- Weiser, J. (2005). Remembering Jo Spence: A brief personal and professional memoir. İçinde H. Hagiwara (Ed.), *Jo Spence autobiographical photography* (ss. 240-248). Osaka: Shinsuisha Press.
- Weiser, J. (2008). PhotoTherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums. Fototerapi Merkezi (Phototherapy Centre) sitesinden alınmıştır: [https://phototherapytherapeuticphotography.files.wordpress.com/2014/10/weiser\\_bcpa\\_08.pdf](https://phototherapytherapeuticphotography.files.wordpress.com/2014/10/weiser_bcpa_08.pdf)
- Weiser, J. (2014). Comparing phototherapy and art therapy. Fototerapi Merkezi (Phototherapy Centre) sitesinden alınmıştır: [https://phototherapytherapeuticphotography.files.wordpress.com/2014/11/phototherapy\\_compared\\_with\\_art\\_therapy.pdf](https://phototherapytherapeuticphotography.files.wordpress.com/2014/11/phototherapy_compared_with_art_therapy.pdf)
- Weiser, J. (2015). History and development. Fototerapi Merkezi (Phototherapy Centre) sitesinden alınmıştır: <https://phototherapy-centre.com/more-information/#history>.
- Weiser, J. ve Krauss, D. A. (2009). Picturing phototherapy and therapeutic photography: Commentary on articles arising from the 2008 international conference in Finland. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 11(01), 77-99.
- Wheeler, M. (2009). *Phototherapy: A first attempt to consider the use of photographs in art therapy* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Sheffield University. (1992).
- Wikipedia (2021). Une leçon clinique à la Salpêtrière. jpg. Wikipedia sitesinden alınmıştır: [https://en.wikipedia.org/wiki/A\\_Clinical\\_Lesson\\_at\\_the\\_Salp%C3%AAtre#/media/File:Une\\_le%C3%A7on\\_clinique\\_%C3%Ao\\_la\\_Salp%C3%AAtre.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/A_Clinical_Lesson_at_the_Salp%C3%AAtre#/media/File:Une_le%C3%A7on_clinique_%C3%Ao_la_Salp%C3%AAtre.jpg).

### Yazar Notu

Bu makale yazarın doktora tez çalışmasından bir bölümün genişletilmiş halidir.

## **Photography as a Therapeutic Tool and Phototherapy Techniques**

### **Summary**

In addition to the areas of use such as, advertisement, news, documentary; photography is also used for therapeutic purposes. Phototherapeutic practices, in which photography is used as a tool, refer to therapeutic functions of photography, such as raising self-awareness, increasing self-knowledge, insight development, contribution to psychological well-being etc. In this respect, photography is used by mental health specialists, social workers, school counselors, etc. as a therapeutic tool in different contexts and under various applications.

The first written document on photo-based therapy techniques belongs to British psychiatrist and photographer Hugh Welch Diamond (1856), who is considered to be the leader of psychiatric photography as the first person using photography systematically as a therapeutic tool (Gilman, 1976, s. 5). Diamond (1856/2010) took portrait photos of his female patients by urging that mental state of a patient may be identified by his/her facial expression, and underlined the importance of the use of photographs in the diagnosis and treatment of mental disorders. In recent history, a systematic and methodological approach to the therapeutic use of photography started with phototherapy. This use of photography is quite different from the 19<sup>th</sup> century. “Phototherapy is not a therapy unto itself or a particular modality or school of thought; rather, it is a comprehensive system of techniques that using photography as a medium for communication, expression, and reflection” (Weiser, 1988, s. 341). “Phototherapy techniques use people’s own personal snapshots, family albums, and photos taken by others (and the feelings, memories, thoughts, beliefs, and other information these evoke) to deepen and enhance their therapy process, in ways that words alone cannot do” (Weiser, 2008, s. 1).

In phototherapy, clients can show the photos they choose from archive photos, as well as take photos, pose and create new images. In phototherapy, a client and a therapist discuss the images selected or created by the client, and “explore what was triggered emotionally during the process of encountering them” (Weiser, 2005, ss. 5-7).

Phototherapy is a non-verbal communication tool allowing individuals, who cannot express their emotions and thoughts clearly, to reflect their inner worlds. In this regard, phototherapy is an alternative to talk therapy as an expressive therapy technique for the clients, whose verbal expression is limited and who resist therapy and preferring to establish communication by using visual sources (Glover, 1999; Steven & Spears, 2009).

In the literature studies, a great number of positive conclusions of the use of photography as a therapeutic tool and phototherapy practices are reported. Phototherapy is

considered not only a successful technique in overcoming defense mechanisms but also an effective way to explain the emotions difficult to reveal (Glover-Graf & Miller, 2006). Prior studies show that phototherapy allows for a deeper insight than traditional talk therapy (Koretsky, 2001; Krauss, 1983a). Thinking and talking about photos may also result in a therapeutic insight after different emotions and thoughts are revealed. In addition, it is also argued that the therapeutic use of photography enables an individual to see a whole picture in both physical and emotional respects by increasing self-knowledge (Berman, 1993). The use of photography as a therapeutic tool contributes to the development of self-awareness and allows an individual to discover more about himself/herself and his/her life (Walker, 1986). Moreover, it is also reported that photographic practices enable one to develop empathic understanding by viewing his/her world from his/her own side (Ziller, 1990). The use of photography as a therapeutic tool has important therapeutic consequences, such as introspection, catharsis, empowerment, and healing (Berman, 1993; Gibson, 2018).

To conclude, the therapeutic use of photography is of importance due to its many positive outcomes. Although there is a rich international literature on the use of photography as a therapeutic tool and phototherapy techniques, phototherapeutic practices are not common enough in our country. It is considered that there is a grand potential in our country regarding phototherapy practices, which have a wide training and implementation network at the international level. The goal of this study is to discuss the use of photography as a therapeutic tool and phototherapy techniques under theoretical views, researches and case studies and to contribute to the development of phototherapeutic practices.