

УДК 159.923

ЦИФРОВАЯ ФОТОГРАФИЯ – КАК СРЕДСТВО САМОПОЗНАНИЯ

Суркова Г.Г.

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

Аннотация: В данной статье рассматривается роль и значение цифровой фотографии в жизни современного человека, а также возможность использовать её для собственного самопознания и самоисцеления.

Ключевые слова: терапевтическая фотография, цифровые технологии, самопознание, психология, цифровизация.

DIGITAL PHOTOGRAPHY AS A MEANS OF SELF-DISCOVERY

Surkova G.G.

Abstract: This article examines the role and importance of digital photography in the life of a modern person, as well as the possibility of using it for self-knowledge and self-healing.

Keywords: therapeutic photography, digital technologies, self-knowledge, psychology, digitalization.

В своей статье я хочу затронуть тему цифровой фотографии в современной жизни с точки зрения психологии. Фотография сегодня зачастую сопровождает человека по жизни с момента его рождения. Нам трудно представить сегодняшнюю жизнь без фотографии. Для большинства людей фотоснимки являются ценными документами, свидетельствами их личной истории. Ежедневно на страницах интернета, в новостных лентах блогов, на страницах социальных сетей мы сталкиваемся с кадрами фотохроники современной жизни, с репортажной фотографией, рассматриваем фотографии друзей, сделанных в особенный, знаменательный или, наоборот, обыденный момент жизни, а иногда погружаемся в мир давно забытых переживаний, перебирая старые фотографии в фотоальбомах. Мы гордимся собой, когда удаётся поймать удачный момент или передать настроение. Фотография стала неотъемлемой частью нашей жизни.

В одной из своих работ немецкий писатель, философ искусства и фотограф Вилем Флюссер, одна из центральных фигур современной

теории фотографии и теории медиа, подчеркивает, что в современном мире мы можем говорить о техногенности образов, так как созданы они техническими аппаратами. И что самое важное в понятии нового (техногенного) образа – это не то, что образ производится техническими средствами, а то, к чему он отсылает. «Фотообраз только на поверхности дает картину видимого, а в действительности он дает конструкцию того, как нечто может быть увидено, а также четкую инструкцию, на что нужно смотреть и как выглядеть». [1] По словам Флюссера, оператор «может снять только фотографируемое». [2, с. 40] Фактически, Флюссер полагает, что фотография создает свой собственный способ видения и подразумевает свою собственную идеологию восприятия. [3]

Я давно занимаюсь фотографией. И когда мой интерес вызвала психология, в которую я пришла, чтобы помочь себе, у меня всё время в голове крутилась мысль, как совместить эти два направления, которые я делаю с удовольствием: фотография и психология (желание фотографировать и помогать людям жить осознанно). И вот на одной из конференций я впервые слышу о фототерапии. Эта тема захватывает меня полностью. Погружаясь всё глубже и глубже, я узнаю, что в Питере существует целая школа фототерапии, которую возглавляет доктор медицинских наук, доцент кафедры психологии Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования Александр Иванович Копытин (4 февраля 1959, Воронеж). И тогда... фотография открывается для меня по-новому.

Фотография является универсальным кодом. Она стирает коммуникативные барьеры, языковые различия, возрастные. Она создаёт образы, понятные всем и каждому. По фотографии можно изучать архитектуру, уклад жизни, деятельность человека, его эмоциональные состояния, ценности, мировоззрение. Однако в какой-то момент она обедняет восприятие действительности, выхолащивает индивидуальное своеобразие, ведёт к стандартному, матричному восприятию действительности.

Рекламные образы, используя созданные однажды фотообразы создают ощущение «здесь и сейчас», эффект присутствия, подменяя ощущение реальности. «Современная индустрия образов производит поток образов, которые оказывают суггестивное воздействие и визуальное замещение реальности. Скорость потока всецело захватывает человека, не оставляя времени на рефлексию видимого».

С другой стороны, фотография позволяет «остановить мгновение», она является фиксацией конкретного момента реальности, создаётся иллюзия бессмертности, «соблазн» всемогущества и контроля над реальностью.

Также фотография часто связана с самопрезентацией – представлением себя реальной или воображаемой аудитории в определенном образе. Здесь ярко проявляются вопросы самоидентификации: с какой социальной, профессиональной, ролевой и прочими возможными группами сообщества человек испытывает наибольшую взаимосвязь. В большинстве случаев фотография связана с запечатлением внешнего облика человека. На фотографии мы можем увидеть разные позы, жесты, сознательную или неосознанную мимику. Это позволяет сохранить в памяти ощущения тела и глубже исследовать пластическое выражение своих чувств и потребностей, а также увидеть новые возможности телесного. Фотография является средством сохранения и передачи опыта.

В тоже время, фотография как никакой другой инструмент цивилизации, затрагивает наиболее фундаментальные проблемы бытия человека, его глубинные мотивы и страхи, сознание и бессознательное, что позволяет ей быть интересным и творческим инструментом в процессе оздоровления личности. В мире цифровых технологий фотография стала доступна не только фотографу, человеку, имеющему фотоаппарат. Для того, чтобы сделать снимок достаточно иметь под рукой телефон. Каждый, в том числе и ребенок может фотографировать то, что его заинтересовало в данный конкретный момент. Но ведь выбор объекта для фотографии только на

первый взгляд кажется случайным. Практически каждый поступок человека имеет мотив, за которым скрыто желание удовлетворить ту или иную потребность (потребность в самоуважении, в любви, в признании, в принадлежности чему-либо или кому-либо). Развивающийся человек постоянно находится в поиске смыслов.

Что заставляет нас вытащить из кармана или из сумки телефон и сделать снимок? Иногда это потребность моментально сохранить, зафиксировать какую-то информацию, чтобы она была под рукой. Это удобно, если надо поделиться информацией с кем-то ещё, и не обязательно с близким человеком. Не надо напрягаться, запоминать, сохранять и потом ещё каким-то образом передавать данную информацию, как это было раньше, когда для фиксирования какого текста необходимо было взять лист бумаги, ручку, записать данную информацию, часто перед этим осмыслив её, а затем каким-то образом передать данную информацию, увидев лично нужного человека или, написав письмо. Имея под рукой телефон и современные средства коммуникации, экономится много времени и человеческих ресурсов, средств. Цифровые технологии стирают границы и сокращают расстояния. Однако сохраняется ли данная информация у нас в памяти? Или она не настолько важна? Её можно в какой-то момент просто удалить из телефона, и в нашей памяти не останется от неё и следа.

Иногда фотография - это желание увековечить какой-то дорогой для человека момент, чтобы в периоды грусти или разочарований вернуться к нему, чтобы вновь ощутить радость жизни. Многие из нас свой отпуск стараются провести вдали от шумных городских улиц, от бесконечной суеты и мелькания дней и ночей. Отправляясь на природу, может быть в горы или на море, а может быть в таёжную глушь, мы хотим прикоснуться к чему-то великому, постоянному, прекрасному. Когда человек фотографирует бескрайние просторы (посмотрим на это со стороны психологии), он пытается приобщиться к чему-то великому, хочет быть таким же

гармоничным, как мир, им нетронутый. Наблюдая за бескрайними просторами, простирающимися перед нами, за движениями облаков, принимающих причудливую форму, за величественными вершинами гор, впечатляющими своим величием, первозданной красотой, или за мощностью морской стихии, вдыхая в себя чудный аромат альпийских трав, а может быть морозную свежесть или запах моря, человек заряжается энергией, наполняющей его ресурсом на долгое время. Наедине с природой человек готов прислушаться к себе, чтобы понять, кто он на самом деле. Такое единение с природой бывает очень продуктивным. Словно заново рождаешься, переосмысливаешь....

Проходит время. Наступают долгие зимние пасмурные вечера, за окном слякоть и грязь. А может быть просто обстоятельства жизни складываются таким образом, что на душе грустно, тоскливо и нет желания что-либо делать. В такие моменты человек открывает тяжёлые страницы фотоальбома или просматривает фотографии на маленьком экране телефона, а может быть и на компьютере (это не столь важно), погружаясь в волшебный мир фотографий. Вот здесь он благодарен цифровым технологиям, которые в этот момент запускают удивительный механизм воссоздания тех эмоций, переживаний, которые человек испытал в те минуты, когда делал снимок. Фотография может быть очень ресурсной. Человек сфотографировал себя на фоне прекрасного пейзажа. О чём это? Может быть это желание продемонстрировать всему миру, а в первую очередь себе, что он – часть этой гармонии и красоты, он тоже совершенен, он – часть прекрасного, он – часть вселенной, и, значит, он тоже прекрасен и совершенен, и в нем есть всё необходимое для реализации задуманного. У человека повышается уважение к себе и растет самооценка.

Фотографии семьи на праздниках... Не каждый фиксирует важные моменты своей жизни: рождение детей, семейные торжества, совместные прогулки, встречи с родителями. О чём это? В век информационных

технологий и постоянной спешки это желание остановить время, подольше побыть в том моменте, который доставляет удовольствие и приносит радость? Может быть это создание фундаментальности, опоры, принадлежности к семейному древу, если семья для человека ценность. Некоторые могут сказать, что человек спрятался за камерой, что он боится полностью отдаться тем чувствам счастья, радости, которые он запечатлевает, он не находится в этом моменте здесь и сейчас. Он опосредованно участвует в событии, прячась за камерой. В этом тоже может быть доля истины. Ну, а возможно, благодаря камере телефона или фотоаппарата человек дозированно получает весь спектр эмоций, не решаясь, отдаться чувству полностью. Какие образы зачастую фотографирует человек? Красивый пейзаж, распускающиеся деревья весной, цветы с их разнообразием красок, себя, близких людей, животных, предметы, вызывающие интерес... От того, на что обратил внимание в данный момент человек, сделавший снимок, можно предположить о его переживаниях, которые с ним происходят в жизни.

Часто сам процесс восприятия или создания фотографий имеет развивающее и исцеляющее воздействие. Это и есть терапевтический эффект фотографии или, можно сказать, **терапевтическая фотография**. Для нее характерно то, что сам процесс творческого самовыражения ведет к достижению тех или иных положительных эффектов. «Общаясь» с фотографиями или создавая их, человек как бы «лечит» себя сам. В процессе создания новых образов предметов, объектов, могут достигаться такие терапевтические эффекты, как снятие физического или эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции, «выплеск» негативных переживаний и пр. Активизация творческого потенциала пробуждает жизненные силы человека, повышает его энергетический тонус.

Джуди Вайзер, директор Центра фототерапии в Ванкувере (Канада), отмечает, что люди могут использовать терапевтическую фотографию для

личного самораскрытия или творческого самовыражения. «Фактическое значение любой фотографии – не столько в её визуальных фактах, сколько в том, что эти детали вызывают в уме (и сердце) каждого зрителя.

Библиографический список

1. В. Савчук *Философия фотографии*. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2005. – 255 с.
2. Флюссер В. *За философию фотографии*. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2008. – 146с.
3. Васильева Е. *Фотография и внелогическая форма*. – М.: Новое литературное обозрение, 2019.
4. Поповский И.И. Психологические аспекты цифровизации общества // *Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию*. – 2021. – № 1. – С. 201-205.
5. Бюндюгова Т.В. *Использование визуальных технологий в цифровом обучении* // *Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию*. – 2021. – № 1. – С. 94-98.