

**Łucja Lange**

Instytut Socjologii Uniwersytetu Łódzkiego

Instytut Badań Literackich Polskiej Akademii Nauk

ORCID 0000-0002-2676-1022

## **Praca żałoby i praca z żałobą. Terapia oraz autoterapia za pomocą fotografii**

### **Wstęp**

Celem artykułu jest zaprezentowanie dwóch przypadków wykorzystania fotografii w radzeniu sobie ze stratą. Po ogólnym wprowadzeniu w tematykę terapii przez fotografowanie lub interpretowanie obrazów przechodzę do przedstawienia sesji oraz ich kontekstów. W pierwszej sesji pełniłam funkcję fotograficzki, a osoba fotografowana była tą, która doświadczyła straty. Druga z nich dotyczy działań podjętych przeze mnie w celu poradzenia sobie ze śmiercią, która społecznie nie jest akceptowana jako uzasadnienie żałoby (śmierć zwierzęcia). Prezentuję więc cykl portretów i autoportretów wraz z opisem działań, wskazując na ich podobieństwo oraz skuteczność. Kładę jednocześnie nacisk na charakter sesji, wpisujących się we Freudowską pracę żałoby ułatwiającą proces i osławiającą ze stratą (Freud 1992) oraz w terapeutyczną pracę z żałobą. Artykuł ma znamiona tekstu autoetnograficznego.

### **Fotografia w terapii – fotografia jako terapia**

W praktyce terapeutycznej oraz w badaniach społecznych wyróżnia się dwa typy wykorzystania fotografii. W jednym z nich udział biorą gotowe fotografie, w drugim nacisk kładzie się na proces ich tworzenia. Praca ze zdjęciem polega na wykorzystaniu obrazów wykonanych przez inne osoby lub klientkę/klienta. Przydatne stają się rodzinne albumy, kolekcje fotograficzne o charakterze biograficznym, autoportrety. Dostępne obrazy mogą być poddawane artystycznej obróbce – wówczas tworzone są z nich kolaże, których celem jest rozwijanie i przetwarzanie dostępnych treści. Proces interpretacji obrazów jest w tym przypadku najważniejszy. Ten rodzaj terapii nazywany bywa również terapią przez sztukę. Joan Erikson (1979: 75–90) twierdzi, że taka praktyka jest niewłaściwa ze względu na manipulacyjny charakter oraz interwencję z zewnątrz. Tymczasem terapia przez twórczość (fotografia jako terapia) pozwala na kreatywne porządkowanie otaczającego świata i wzmacnianie podmiotowości. Działanie twórcze ma charakter terapeutyczny zawsze wtedy, kiedy jest świadome (świadome fotografowanie jako forma autonarracji).

Terapii przez sztukę i tworzenie stawiane są różne cele. Może ona służyć redukcji nieśmiałości lub poczucia wstydu, rozwojowi kreatywności, uświadamianiu lęków i traum z przeszłości, rozwojowi samoświadomości klientek i klientów. Udokumentowane są efekty pracy z osobami w różnym wieku, z różnymi problemami – w terapii rodzinnej, par, dzieci i dorosłych z traumatycznymi doświadczeniami (śmierć, choroba, przemoc, wykorzystanie seksualne) – lub z chorobami bądź niepełnosprawnością intelektualną, w poradnictwie oraz w grupach wsparcia. W arte-terapii wyróżnia się rozmaite podejścia, które wywodzą się z różnych dyscyplin. Część z nich nie została udokumentowana, inne doczekały się szerokich opracowań (por. Malchiodi 2003: 37–39). Praktyczki i praktycy zwracają uwagę na to, że najczęściej stosowane jest podejście eklektyczne, co wiąże się z dostosowaniem terapii (a tym samym wyboru modelu i teorii) do potrzeb klientek i klientów, ich problemów oraz środowiska (Elkins, Stovall 2000: 41–46). Jako najczęściej stosowane można wymienić między innymi podejścia: psychoanalityczne, analityczne, relacji z obiektem, humanistyczne, kognitywno-behawioralne, skupione na rozwiązaniach, narratywne, rozwojowe oraz multimodalne (Malchiodi 2003).

Fotografia/obraz jako narzędzie terapii ma szerokie zastosowanie (por. Weiser 2001: 10–15). W pracy z osobami w podeszłym wieku pomaga utrzymać relacje interpersonalne, pozyskać informacje – w tym przywołać i utrwalić je. Ułatwia też wstępne diagnozowanie zaburzeń (komunikacja i diagnozowanie). Poza tym pozwala na odczuwanie więzi i bliskości z rodziną oraz na kontakt ze światem zewnętrznym, co jest ważne dla dobrego samopoczucia pacjentki lub pacjenta (poprawa nastroju, rekonstrukcja relacji, uruchomienie pozytywnego myślenia), a także zapewnia trening pamięci (wzbudzenie aktywności, pobudzenie sensoryczne) (por. Tobis, Cylkowska-Nowak 2012: 68; Tobis, Cylkowska-Nowak, Talarska 2013: 51–52). Żaneta Stelter dostrzega w ekspresji twórczej osób z niepełnosprawnościami „stymulator rozwoju poznawczego, instrumentalnych i neotycznych zasobów osobowości (...), [który] zwiększa ich poczucie wartości, ujawnia uzdolnienia i talenty, przyczynia się do uświadomienia sobie potencjalnych możliwości” (2005: 128). Fotografia jako działanie ma więc dużo zalet.

Popularność fotografii w terapii potwierdzają coraz nowsze projekty. Część z nich zrodziła się ze współpracy fotograficzek i fotografików z organizacjami pozarządowymi lub hospicjami (por. w netografii: Aalderink; James; Kail 2015; Manfredo 2015), a także więzieniami (Loewenthal i in. 2016: 67–85), schroniskami dla osób bezdomnych (Nelson Braun 1997: 118–122) lub instytucjami zajmującymi się uchodźcami (strona internetowa Transit Tales). Inne są wynikiem bezpośredniej współpracy z osobami zainteresowanymi, które chcą skorzystać z usług i projektów artystycznych oferowanych w czynie społecznym. Są to działania skierowane do osób chorych terminalnie (por. w netografii: Massirio; Earnshaw 2011; Escobar 2017; Schels, Lakotta 2015) lub do rodziców dzieci o specjalnych potrzebach (por. w netografii: Smith; Zhang 2017). Powstają również organizacje skoncentrowane na fotograficznej pomocy terapeutycznej (por. strony internetowe: I Now Lay Me Down To Sleep; Stowarzyszenie Ponte Blu).

## Fotodrama, czyli działanie performatywne przed obiektywem

Fotodrama definiowana jest jako dwuczęściowa interwencja fototerapeutyczna. W pierwszej części klientka lub klient wykonują z czyjąś pomocą lub samodzielnie portrety/autoportrety. W drugiej części dochodzi do ich analizy – tym razem już w asyście (Chipman 2005: 10). Performans terapeutyczny ma na celu przejście od zaangażowania w konkretne stany emocjonalne do braku zaangażowania. Wewnętrzne stany są projektowane na materiał dramatyczny – opowieść lub postać (Chipman 2005: 13). Proces personifikacji pomaga zobaczyć własne trudne doświadczenia z perspektywy obcego. Pomaga również poznać perspektywę innych osób.

Transformacja przez działanie performatywne jest jednym z unikalnych sposobów wprowadzania nowego porządku i przekształcania rzeczywistości. Jednoczesne zastosowanie fotografii i dramy sprawia, że klientka lub klient mogą dokonać auto-konfrontacji. Znalezienie się między prawdą o sobie a prawdą o swoich emocjach ma służyć regulowaniu napięć i skutkować poczuciem stabilizacji. Autoportret jest źródłem poznania (także pozorowego). Proces odkrywania siebie przez performans ma charakter autobiograficzny. Poddanie się nieznanemu wynikowi działań wprowadza klientkę lub klienta w stan liminalny, wywołując chwilowe poczucie dezorientacji i ambiwalencji (por. Turner 2005). Jednoczesne zaangażowanie i dystans pomagają opowiedzieć własną historię z innego punktu widzenia. Łączenie faktów i fantazji ułatwia proces dystansowania się od prawdziwych wydarzeń. Powstaje rodzaj tożsamości, dzięki któremu uzyskuje się pełniejsze poczucie znaczenia i sensu.

## O znaczeniu obrazów w procesie żałoby

Philippe Ariès (2007) zwrócił uwagę na swoistą konwersję, która dokonała się w kulturze współczesnej względem śmierci i umierania. Społeczne reguły nakazujące opłakiwanie i izolację osoby doświadczającej straty, by mogła przepracować swój ból, uległy zmianie. Do normy kulturowej zdaniem badacza należy więc stygmatyzacja i krytyka manifestacji bólu. Praca żałoby w tym przypadku powinna więc odbywać się w sposób niezauważalny dla otoczenia. W odniesieniu do żałoby – naturalnej reakcji na doświadczenie straty – lub choroby (którą w najlepszym razie należy przemilczeć) wpisuje się to w proces medykalizacji kolejnych obszarów życia społecznego (Foucault 1999). To wyparcie znanych obrzędów (praktyk kulturowych) i oddalenie się ludzi od tematu śmierci, umierania i straty sprawiło, że pomocy poszukuje się w gabinetach terapeutycznych.

Żałoba występuje zawsze tam, gdzie wcześniej istniała więź. Przerwanie tej więzi spowodowane stratą potęguje negatywne emocje i zaburza funkcjonowania w rzeczywistości, która również uległa zmianie (spowodowanej przez nagły brak). Reorganizacja egzystencji jest procesem, który nie przebiega błyskawicznie. Potrzebny jest czas na przetworzenie więzi (Bowlby 1998). Fotografia umożliwia pozorne zatrzymanie czasu. Pozwala zwolnić – z jednej strony – i zanurzyć się w emocjach – z drugiej.

Barthesowskie rozumienie fotografii wskazuje na podwójną naturę zdjęcia: „zasłania [ono – Ł.L.] naszą śmiertelność i traumę nieistnienia, (...) odsłania (...) nieuchronność naszej śmierci” (Koszowy 2009: 13). Fotografia (jako działanie i jako

artefakt) jest więc w sposób metaforyczny powiązana ze śmiercią. Zdaniem Marty Koszowy jest ona doświadczeniem „ból i przyjemności pustki, traumy, śmierci”. Pojawia się u odbiorcy chęć poddania „owej rozkoszy i bólowi przekraczania naszej śmiertelności i obnażania jej konieczności, ostateczności”. W podejściu fenomenologicznym zdjęcie zawiera dwa wymiary: „dokumentu i świadectwa” (Koszowy 2009). Lambert Wiesing (2012: 23–25), referując główne nurty współczesnej filozofii obrazu, zwraca uwagę na beltingowskie podejście antropologiczne i skupienie się na przedstawieniu obrazowym, którego warunkiem jest określona aktywność człowieka – w tym przypadku produkowanie obrazu rozumiane jako świadomy proces odzwierciedlający ludzką egzystencję. Obraz pomaga odpowiadać na pytania, a jego interpretacja odbywa się przy współdziałaniu wyobraźni i pamięci. Mariusz Gołąb (2016: 129) uważa natomiast, że „narracja jest zawsze jakimś rodzajem interpretacji oraz próbą porządkowania doświadczeń”. Podobną rolę przypisuje obrazom, które w metaforyczny sposób coś opowiadają lub „domagają się (...) ułożenia w fabularny porządek współczesnej opowieści” (Gołąb: 150).

Obrazy/fotografie są więc w metaforyczny sposób powiązane ze śmiercią i pamięcią. Pozwalają na odtwarzanie i odkrywanie na nowo przeszłych zdarzeń oraz emocji, które wywołują. Zatrzymują przeszłość – pozwalają na utrzymanie (przetworzonej) więzi. Wpisują się w pracę żałoby, czyli proces tworzenia nowej relacji z obiektem.

### **Projekt *Memoir***

Fotografią o charakterze terapeutycznym zajmuję się od 2009 roku. Piszę „o charakterze terapeutycznym”, ponieważ nie jestem terapeutką, a swoje działania opieram jedynie na intuicji popartej lekturą. Wszyscy uczestnicy i wszystkie uczestniczki moich sesji fotograficznych mieli i miały świadomość, że nie przeprowadzam sesji terapeutycznych w dosłownym znaczeniu. Naszym spotkaniom przyświecał cel: „zabawa przed aparatem”, w założeniu mająca poprawić samoocenę. Spotkania te opierały się na wcześniejszym uzgodnieniu zakresu i tematyki zdjęć. Na tej podstawie przygotowywana była stylizacja i wykonywany był makijaż. Następnie fotografowana lub fotografowany odgrywali scenki (zwykle sesje odbywały się w układzie 1:1, czasami przy współdziałaniu wizażystki lub asystentów z zewnątrz, innym razem pozowało więcej osób). Podczas spotkań prowadzone były dość luźne rozmowy. Nie zakładałam, że osoba pozująca ma obowiązek opowiadać o sobie lub swoich doświadczeniach. Przebieg spotkania zależał od pozujących osób i ich chęci działania. Sesje o charakterze terapeutycznym, których celem jest poprawa samooceny i akceptacja własnej cielesności lub zrozumienie perspektywy innego, nie zawsze odnoszą zamierzony efekt. Ma to związek z poziomem świadomości wpływu procesu i własnej pracy na wynik. Samo spotkanie i zdjęcia nie gwarantują osiągnięcia celu. W tym miejscu warto wspomnieć, że sesje tego typu dotyczą różnego rodzaju sytuacji. Traumatyczne doświadczenia mogą wynikać z wielu wydarzeń, niekoniecznie śmierci: kilka z przeprowadzonych sesji miało na celu odizolowanie się od doświadczenia gwałtu, inne dotyczyły problemów w związkach czy doświadczenia choroby oraz zmiany obrazu ciała w wyniku wypadku, choroby etc. – zakres

jest szeroki i należy mieć to na uwadze (także dlatego, że każdy przypadek wymaga innego podejścia).

Istotą serii fotografii pod tytułem *Memoir* była możliwość przeprowadzenia sesji w przestrzeniach, które miały znaczenie emocjonalne dla fotografowanej. Jej działania performatywne w przestrzeni mieszkania należącego do zmarłej wstępnej związane były ze wspomnieniami o rodzinie oraz dzieciństwie, miały na celu nadanie sensu sytuacji, zachowanie wspomnień i jednocześnie pożegnanie. Fotografowana w opisie sesji napisała:

W końcu nadchodzi czas pożegnania. Z ukochaną osobą. Z miejscem pełnym wspomnień. Z zakurzonymi półkami pełnymi starych książek. (...) Przecież przez całe życie z czymś żegnamy się (...). Coś ma swoje zakończenie, aby coś innego mogło mieć swój początek – niedający zatrzymać się krąg życia i śmierci. Co z tymi pożegnaniami, po których nic nie nadchodzi? Żegnamy kogoś, coś – i to wszystko, koniec. Zostajemy sami... (Ina von Black 2012: 102).

Sesję przeprowadzałyśmy z przeznaczeniem terapeutycznym, przy założeniu minimum dwóch osób zaangażowanych w proces. Fotograficzka była jednocześnie obserwatorką i uczestniczką sesji (przez swoją obecność w przestrzeni i sporadyczne komentarze dotyczące ustawienia modelki). Modelka poza pracą w przestrzeni (która opierała się na odtwarzaniu scen, odgrywaniu ich i symbolicznym żegnaniu się ze zmarłą oraz jej mieszkaniem, a tym samym wszystkim tym, co symbolicznie reprezentowała) była również pierwszą odbiorczynią sesji. To ona podjęła decyzję, by fotografie ujawnić szerszej publiczności i dodać do nich opis (por. blog *Retro Lady in Black*). Otwarcie się na kolejny poziom ujawnienia i włączenie w proces widowni stało się więc następnym etapem radzenia sobie ze stratą.

W zależności od interpretacji obrazów zestawionych z ich opisem odbiór fotografii może być odmienny. Należy więc brać pod uwagę zagrożenia, z jakimi wiąże się ujawnienie efektów pracy szerokiej publiczności. Stanie się „uczestnikiem cudzej terapii wbrew własnej woli” lub rola „podglądacza” (jak określali to sami widzowie) mogą skutkować negatywnym odbiorem, co z kolei zaburza wyniki pracy (zarówno w negatywnym, jak i pozytywnym sensie). Ten wpływ jest oczywiście pewną możliwością, ale zależy w dużej mierze od samoświadomości oraz wrażliwości na krytykę fotografowanych osób i ich przekonania o słuszności ujawnienia własnych emocji). Gillian Rose (2001: 4, za: Ferenc 2007: 6) uważa, że „udana interpretacja zależy od pełnego pasji zaangażowania w to, co widzimy” i jest rezultatem „przyjemności, wzruszenia, fascynacji, zadumy, lęku osoby patrzącej na obraz”. W przypadku konfrontacji z trudnym tematem, jakim jest strata, odchodzenie osób starszych i „pozbywanie się wspomnień” (chodzi tutaj o praktykę „czyszczenia” przestrzeni po zmarłych bliskich i wydawanie lub wyrzucanie przedmiotów, które nie reprezentują większej wartości emocjonalnej, były jednak integralną częścią życia zmarłych, gdyż ich dookreślały) zaangażowanie możliwe jest tylko w sytuacji, gdy audytorium cechuje się odpowiednią empatią i potrafi utożsamić się w jakiś sposób z tematem. W przypadku śmierci bliskich wstępnych istnieje duże prawdopodobieństwo posiadania takich doświadczeń.



Fot. 1. Modelka. Stylizacja: Ina von Black, fot. Łucja Lange



Fot. 3. Modelka. Stylizacja: Ina von Black, fot. Łucja Lange



Fot. 2. Modelka. Stylizacja: Ina von Black, fot. Łucja Lange



Fot. 4. Modelka. Stylizacja: Ina von Black, fot. Łucja Lange



## Żałoba po zwierzętach

Więzi tworzymy nie tylko z ludźmi – ale również z innymi zwierzętami (innymi niż ludzie), a nawet przedmiotami. Im silniejsza więź, tym trudniejsze rozstanie. W mojej rodzinie od początku byłam otoczona śmiercią i umieraniem. Większość mojej rodziny zniknęła z horyzontu poznania w ciągu pierwszych sześciu lat mojego życia. Przywiązywanie do ludzi wydawało się więc nieopłacalną taktyką. Więzi tworzyłam z rodzicami (o których stale się martwiłam, że umrą) i przygarnianymi przez nas zwierzętami (por. Brown, Richards, Wilson 1996: 505–509). Do ósmego roku życia rozumiałam żałobę jako ból po stracie, nie doświadczyłam jej jednak. Z chwilą śmierci naszego psa Fakira pierwszy raz odczułam prawdziwą stratę. Z żalu pochorowałam się i zdecydowanie oddaliłam od rówieśniczek, rówieśników oraz znajomych. Stałam się sceptyczna i mniej otwarta. Fakir był moim opiekunem w dzieciństwie – asystował podczas nauki chodzenia, bronił mnie, towarzyszył w zabawach i eksplorowaniu świata. Utożsamiałam go z dobrem, bezpieczeństwem i szczęściem. Więź, jaką z nim nawiązałam, była silna (por. Archer 1997: 237–259). Jego śmierć stała się dla mnie znacząca i określiła mój stosunek do znaczenia słów (np. że zwierzęta umierają, nie zdychają). Narzuciła również specyficzny filtr postrzegania świata i ludzi właśnie przez pryzmat ich relacji z innymi istotami (zarówno z ludźmi, jak i ze zwierzętami).

Żałoba po zwierzęciu określana jest mianem żałoby nieuzasadnionej lub w ogóle nie jest akceptowana społecznie. Osoby doświadczające straty podopiecznych innych gatunków niż *homo sapiens* rzadko mogą liczyć na zrozumienie, o wsparciu w procesie żałoby nie ma raczej mowy (zaznaczę, że piszę tu przede wszystkim o polskich realiach – w Europie Zachodniej oraz w Stanach Zjednoczonych, Australii, Nowej Zelandii lub Kanadzie sporadycznie pojawiają się grupy wsparcia oraz terapie indywidualne świadczone osobom po stracie „zwierzęcych” podopiecznych). Najczęściej stosowaną praktyką jest przygarnięcie kolejnego zwierzęcia, które ma zastąpić utraconego przyjaciela. Pojawiają się też inne próby upamiętniania takich członków rodziny przez tworzenie symbolicznych (głównie w domu, ale również na stworzonych specjalnie do tego celu stronach internetowych; w postaci „ołtarzyków” ze zdjęciami, wspomnień etc.) lub prawdziwych (cmentarze dla zwierząt, które z przyczyn religijno-obyczajowych nazywa się grzebiskami) miejsc pamięci. Poczucie straty zostaje jednak najczęściej zepchnięte na dalszy plan i pozostaje ukryte. Żałoba tym samym nie zostaje rozwiązana.

Niepoważne traktowanie osób doświadczających żałoby po zwierzętach jest kolejnym powodem ukrywania emocji. I chociaż od lat 80. ubiegłego wieku widoczne jest zainteresowanie badaczek i badaczy tym rodzajem straty, nadal osoby odczuwające brak ukochanego zwierzęcia starają się nie afiszować ze swoimi uczuciami (Wrobel, Dye 2003: 385–393). Badaczki i badacze dowodzą jednocześnie, że przebieg żałoby po zwierzęciu może być taki sam, jak w przypadku żałoby po znaczącym innym (osobie bliskiej), a nawet że objawy mogą być bardziej dojmujące (por. Podrazik i in. 2000: 361–395; Planchon i in. 2002: 93–105). Dlatego ważne jest prowadzenie terapii również dla osób z tego typu doświadczeniem lub chociaż promowanie skutecznych metod radzenia sobie ze stratą (Clements, Benasutti, Caemone 2003: 49–54).

## Projekt *Trauer*

Wspomniałam wcześniej, że żałoba występuje zawsze tam, gdzie istnieje więź. Fizyczna utrata strony takiej relacji powoduje reakcję emocjonalną. O ile 21 stycznia 1987 roku (śmierć Fakira) zapadł mi w pamięć jako najgorszy dzień w moim życiu, o tyle nie byłam jeszcze dostatecznie świadoma, by być „właścicielką” własnych emocji. Reagowałam podświadomie, a przebieg żałoby miał dramatyczny charakter. W pewnym sensie nigdy się nie pogodziłam z tą stratą. Dlatego z chwilą śmierci kota starałam się (na ile było to możliwe) reagować świadomie. Tym kotem była Klee, postać dla mnie ważna. To pierwszy kot w domu, który wybrał mnie na swoją opiekunkę i towarzyszkę. Miałyśmy silną więź, objawiającą się jej tęsknotą za każdym razem, kiedy wyjeżdżałam, bliskością, gdy byłyśmy razem, a nawet przeganianiem gości (mimo lęku przed obcymi), jeśli ktoś za długo skupiał na sobie moją uwagę. Uczucie to było wzajemne. Ta drobna czarna kotka zdominowała mój świat. I chociaż w domu przebywały jeszcze dwa inne koty, „zarządzanie mną” należało do Klee.

W 2011 roku zauważyłam, że Klee chudnie. Problem z chorobami u kotów jest taki, że często zauważamy je zbyt późno. Kiedy przestała jeść, udałam się na konsultację do weterynarza. W diagnozę nie chciałam uwierzyć. Walczyłam o inną. Z chwilą uznania, że innej diagnozy nie będzie, zgodziłam się na przeprowadzenie operacji usunięcia śledziony wraz z guzem, który w niej urosł. Operacja przebiegła pomyślnie, jednak na skutek niewłaściwie podanych leków przeciwzakrzepowych doszło do zatoru i Klee zmarła 22 grudnia 2011 roku o 6:10. Jej śmierć była okrutna i bolesna, wiązała się z długotrwałą agonią. Dźwięk, który wydała z siebie w ostatnim momencie, spowodował ciszę we mnie. Powracał jednak jak echo i odtwarzałam tę chwilę wielokrotnie. Doprowadzał mnie do szaleństwa. Towarzyszyłam Klee do ostatniej chwili, znałam właściwie każdą jej ostatnią sekundę. Od tego momentu większość mojego trwania opierała się na automatyzmach. Cokolwiek robiłam, wykonywałam to instynktownie i na pamięć. Ten krótki opis nie jest bez znaczenia – pokazuje, jak czternastoletnia więź została brutalnie przerwana, powodując głęboką traumę i otepienie. Doświadczalam trudności w odnajdywaniu się w nowej rzeczywistości, poczucia braku sensu życia, niechęci do wychodzenia i kontaktowania się z innymi ludźmi. Miałam również poczucie winy, że za późno zareagowałam, za długo walczyłam o inną diagnozę, niepotrzebnie stresowałam kota dodatkowymi badaniami, wybrałam niewłaściwych ludzi do przeprowadzenia operacji. Szczególnie problematyczna towarzysko okazała się potrzeba opowiadania ze szczegółami o umieraniu, reakcjach ciała, dźwiękach, zapachach, dotyku, których doświadczyłam. Dobrowolna izolacja (jako mało popularna taktyka) przerywana była kontaktami z osobami, które chciały pomóc (bezskutecznie). Poszukując wyjścia dla siebie, zwróciłam uwagę na znane mi narzędzie i proces. W tym miejscu warto skupić się na wyznaczonych w ramach projektu *PhototherapyEurope* zasadach działania w terapii przez fotografowanie, do której to metody przystępować powinny jedynie osoby mające specjalistyczne kwalifikacje. Najlepsze rezultaty przynosi ona w przypadku osób z problemami artykulacji emocji (szczególnie dzieci) przejawiającymi się silną reakcją na reprezentacje obrazowe (Loewenthal 2013: 10).



Cykl *Trauer* (w języku niemieckim „żałoba”) składa się z autoportretów wykonanych cyfrowo – cyklicznie powtarzanych, stylizowanych i przetwarzanych graficznie. Pierwsza seria zdjęć miała na celu zanurzenie w cierpieniu, bez wyrzutów sumienia i poczucia, że wciągam kogoś w tę nieprzyjemną opowieść. Obraz miał przejaskrawiać cierpienie, intensyfikować poczucie straty do granic moich możliwości. Kolejne dwie serie miały charakter wznoszący i izolujący. Wszystkie trzy polegały na stworzeniu postaci, która stanie się odbiorcą fikcyjnego doświadczenia – opowieści o mnie, beze mnie. Gdybym miała określić typ autobiograficzny tej (tych) historii, musiałabym wskazać obie postawy: ekstrawertywną i introwertywną. Jest tak dlatego, że od postawy introwertywnej (autorefleksja, „świat to sposób odczuwania siebie w rzeczywistości zewnętrznej”) przechodziłam do postawy ekstrawertywnej (opowieść „o faktach i zdarzeniach”, „«ja» stanowi rodzaj filtra, przez który ogląda się świat zewnętrzny”) (Labocha 2000: 89).

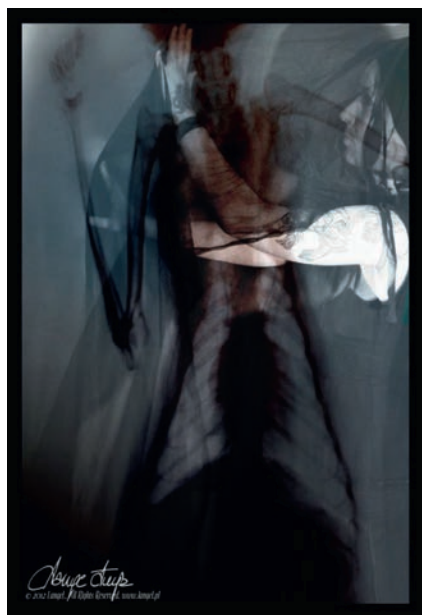
Każda z fotografii wymagała ode mnie odegrania konkretnych emocji i stanów. Ponieważ byłam sama z aparatem, po krótkiej chwili zakłopotania pozwoliłam sobie odreagować i w pełni ponieść się emocjom. Płakałam, krzyczałam, kuliłam się w sobie i opadałam z sił. Po kilku powtórzeniach byłam gotowa sprawdzić rezultaty działań. Problem z pracą nad autoportretem polega między innymi na właściwym ustawieniu aparatu na statywie oraz pilnowaniu przestrzeni, którą obejmuje obiektyw podczas odgrywania scen. Ponieważ część z nich miała dynamiczny charakter, obawiałam się, że większość zdjęć nie będzie nadawała się do dalszej obróbki, bo „wyszedł z kadru”. Na szczęście tak się nie stało. Jednocześnie część fotografii musiałam wykluczyć z dalszego procesu, ponieważ nie na wszystkich obraz był wystarczająco ostry. Związane to było właśnie z nadmierną dynamiką odgrywanych scen i wyzwalaniem migawki za pomocą wężyka.



Fot. 5. Trauer I, fot. Łucja Lange



Fot. 7. Trauer I, fot. Łucja Lange



Fot. 6. Trauer I, fot. Łucja Lange



Fot. 8. Trauer I, fot. Łucja Lange



Fot. 9. Trauer I, fot. Łucja Lange



Fot. 10. Trauer I, fot. Łucja Lange

Proces autoterapii za pomocą zdjęć (czy też proces terapii przez robienie zdjęć) zakładał kilka etapów: performatywne odreagowanie rozpacz, melancholii i pogrążenia w stuporze przed aparatem zaopatrzonym w wężyk (bez oglądania wyników podczas pracy); danie sobie przyzwolenia na „wykrzyczenie się za pomocą obrazu”; przegląd efektów sesji z podjęciem decyzji o obróbce; obróbkę zdjęć z wykorzystaniem tekstów poetyckich oraz fotografii rentgenowskich zmarłej i własnych; przegląd gotowych zdjęć z pogłębioną refleksją; publikację. Rejestrowane obrazy stały się zapisem stanów emocjonalnych i czymś w rodzaju pamięci zewnętrznej lub zmysłowego pamiętnika. Stworzyłam kategorię nowych wspomnień, nadpisując te traumatyczne.

Ostatni etap związany z publikacją zdjęć nie zawierał pełnego opisu wydarzeń. Ten został dodany po trzech latach, kiedy myśl o traumatycznym wydarzeniu nie wiązała się już z cierpieniem, a opowieść wyszła poza perspektywę bezpośrednią i pozwoliła na dokonanie symbolicznego odcięcia się. Muszę nadmienić, że ten ostatni etap nie miał większego znaczenia w kontekście reakcji otoczenia. Wizualne reprezentacje mojego doświadczenia były oczywiste dla mnie. Dokonałam ich interpretacji i reinterpretacji. Obecność zdjęć w przestrzeni wirtualnej pozwoliła natomiast dotrzeć do wspomnianego etapu oddzielenia się od opowieści. Nie zakładałam obecności osób trzecich. Moment, w którym podjęłam decyzję o wstawieniu podpisów i opisaniu procesu, nastąpił – o czym już wspomniałam – trzy lata po sesji.

Działanie to miało na celu unaocznienie funkcjonowania fotografii jako terapii, wykorzystania fotodramy do obiektywizowania i depersonalizacji doświadczenia.

Świadomość, że projekt tego typu może powodować u obserwatorek i obserwatorów negatywne emocje, poczucie wciągnięcia w rzeczywistość, w której ktoś nie chce brać udziału, sprawiła, że projekt znalazł się w osobnym albumie opatrzonym odpowiednim opisem (zarówno na mojej autorskiej stronie, gdzie początkowo zamieszczałam efekty pracy, jak i na fanpage'u na portalu Facebook). Podobnie jak w przypadku sesji przeprowadzanych z pacjentkami i pacjentami hospicjów czy osobami umierającymi zdjęcia te mają pełnić funkcję edukacyjną (informującą). Uświadamiają i zaznajamiają z emocjami i stanami, których sami doświadczyć nie możemy lub doświadczyć nie chcemy. Są bezpiecznym sposobem edukowania o chorobie, umieraniu, śmierci oraz żałobie i stracie (także tej społecznie pomijanej). Nie są jednak przeznaczone dla każdego. Ich cenzura (czy w przypadku tej serii – autocenzura) w moim odczuciu nie ma sensu. Treści tego typu powinny być dostępne dla osób poszukujących informacji i pomocy w radzeniu sobie z podobnymi doświadczeniami.

## Podsumowanie

O ile w kontekście socjologicznym badanie fotografii (zarówno artefaktu – zawartość oraz styl, jak i procesu – jeśli jest dostępny) pozwala zajrzeć zarówno w głąb społecznych funkcji kultury i sztuki, jak i w biografię osoby fotografowanej (por. Biskupska 2009: 133–147; Pauwels 2010: 545–581), o tyle w kontekście psychologicznym fotografia pozwala na ustalenie najważniejszych mechanizmów, które mają na celu działania poznawcze i terapeutyczne. Praca osoby fotografującej (i dokonującej obróbki zdjęć) oraz osoby występującej na zdjęciach zostaje poddana interpretacji i ocenie obserwatora/odbiorcy. Samodzielna praca z fotografią (procesem) w przypadku żałoby i straty zmniejsza liczbę osób zaangażowanych w proces i ułatwia przemianę doświadczenia w obiektywną opowieść – opowieść, która pozwala na konfrontację z wydarzeniem, własnymi emocjami, już nie z pozycji wewnętrznej, ale zewnętrznej. Trzy etapy działań – performatywne działania przed aparatem, kreatywna obróbka zdjęć z interpretacją i nadaniem znaczeń oraz obiektywizacja opowieści – wpisują się w proces terapeutyczny pracy z żałobą. Jednocześnie przez ten proces dokonuje się praca żałoby, czyli przemianowanie utraconej więzi i ustanowienie nowego ładu. Jest więc możliwe samodzielne (zakładające świadomość działań) radzenie sobie z traumą i doświadczeniem straty za pomocą procesu fotografowania.

## Bibliografia

- Archer John. 1997. „Why Do People Love Their Pets?”. *Evolution and Human Behavior* nr 18(4). 237–259.
- Ariès Philippe. 2007. *Rozważania o historii śmierci*. Katarzyna Marczevska (przeł.). Warszawa.
- Biskupska Kamila. 2009. *Fotografia a pamięć społeczna*. W: *Spółczesność w obiektywie*. Kamila Biskupska, Paweł Apollo (red.). Opole. 133–147.
- Bowlby John. 1998. *Attachment and Loss*. T. 1–3. London.

- Brown Brenda H., Richards Herbert C., Wilson Carol A. 1996. „Pet Bonding and Pet Bereavement Among Adolescents”. *Journal of Counseling & Development* nr 74. 505–509.
- Chipman Lindsay. 2005. *Concordia University MA Research Paper: Expanding the Frame: Self-Portrait Photography as Applied to Drama Therapy Practice*. Montreal, Quebec.
- Clements Paul T., Benasutti Kathleen M., Carmone Andy. 2003. „Support for Bereaved Owners of Pets”. *Perspectives in Psychiatric Care* nr 39(2). 49–54.
- Elkins David E., Stovall Kay. 2000. „American Art Therapy Association, Inc.: 1998–1999 Membership Survey Report. Art Therapy”. *Journal of the American Art Therapy Association* nr 17. 41–46.
- Erikson Joan. 1979. „The Art and Healing”. *American Journal of Arts Therapy* nr 3(18). 75–90.
- Ferenc Tomasz. 2007. „Analiza obrazów – przegląd metod i inspiracji teoretycznych”. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Sociologica* nr 32. 5–26.
- Foucault Michel. 1999. *Narodziny kliniki*. Paweł Pieniążek (przeł.). Warszawa.
- Freud Zygmunt. 1992. *Żałoba i melancholia*. Joanna Jabłońska-Dzierżba (przeł.). W: *Depresja. Ujęcie psychoanalityczne*. Katarzyna Walewska, Jerzy Pawlik (red.). Warszawa. 28–41.
- Gołąb Mariusz. 2016. *Narracja obrazów*. W: *Patrzenie i widzenie w kontekstach kulturoznawczych*. Jakub Dziewit, Małgorzata Kołodziej, Adam Pisarek (red.). Katowice. 129–151.
- Koszowy Marta. 2009. *Fotografia i literatura. Między fenomenologią a psychoanalizą*. W: *Fotografia. Spojrzenia literackie i filmowe*. Ireneusz Gielata, Tomasz Bielak, Kamila Dzika-Jurek (red.). Katowice. 7–16.
- Labocha Janina. 2000. „Tekst autobiograficzny jako pewna wizja świata”. *Acta Universitatis Wratislaviensis. Język a Kultura* nr 2218(13). 89–95.
- Loewenthal Del. 2009. „Editorial, Can Photographs help one find one’s voice? The use of photographs in the Psychological Therapies”. *European Journal of Psychotherapy and Counselling* nr 11(1). 1–6.
- Loewenthal Del. 2013. *Taking pictures therapy: The use of photographs in counselling and psychotherapy*. W: *PHOTOTHERAPYEUROPE – Learning and Healing with Phototherapy. Handbook*. Ulla Halkola i in. (red.). Turku. 9–16.
- Loewenthal Del i in. 2016. „Evaluating the therapeutic use of photocards in European prisons”. *Counselling Psychology Quarterly* nr 30(1). 67–85.
- Malchiodi Cathy A. 2003. Part II. *Clinical Approaches to Art Therapy*. W: *Handbook of Art Therapy*. Cathy Malchiodi (red.). New York–London. 37–118.
- Nelson Braun Lisa. 1997. „In from the Cold. Art Therapy with Homeless Men”. *Art Therapy. Journal of the American Art Therapy Association* nr 2(14). 118–122.
- Pauwels Luc. 2010. „Visual Sociology Reframed: An Analytical Synthesis and Discussion of Visual Methods in Social and Cultural Research”. *Sociological Methods & Research* nr 38(4). 545–581.
- Planchon Lynn A., Templer Donald I., Stokes Shelley, Keller Jacqueline. 2002. „Death of a Companion Cat or Dog and Human Bereavement: Psychosocial Variables”. *Society & Animals* nr 10(1). 93–105.
- Podrazik Donna, Shackford Shane, Becker Louis, Heckert Troy. 2000. „The Death of a Pet: Implications for loss and bereavement across the lifespan”. *Journal of Personal and International Loss* nr 5. 361–395.

- Rose Gillian. 2001. *Visual Methodologies. An Introduction to the Interpretations of Visual Materials*. London.
- Stelter Żaneta. 2005. „Twórczość jako metoda łągodzenia skutków niepełnosprawności”. *Kwartalnik Pedagogiczno-Terapeutyczny* nr 3–4(19–20). 121–129.
- Tobis Sławomir, Cyłkowska-Nowak Mirosława. 2012. „Wykorzystanie fotografii w terapii osób starszych”. *Nowiny Lekarskie* nr 81(1). 65–69.
- Tobis Sławomir, Cyłkowska-Nowak Mirosława, Talarska Dorota. 2013. *Fotografia w terapii osób starszych, w opinii studentów pielęgniarstwa*. W: *Wyzwania współczesnej gerontologii*. Piotr Błędowski, Andrzej Stogowski, Katarzyna Wieczorowska-Tobis (red.). Poznań. 49–58.
- Turner Victor. 2005. *Od rytuału do teatru*. Małgorzata Dziekan, Jacek Dziekan (przeł.). Warszawa.
- Weiser Judy. 2001. „Phototherapy Techniques: Using Clients’ Personal Snapshots and Family Photos as Counseling and Therapy Tools”. *Afterimage. The Journal of Media Arts and Cultural Criticism. A Publication of the Visual Studies Workshop* nr 29(3). 10–15.
- Wiesing Lambert. 2012. *Sztuczna obecność. Studia z filozofii obrazu*. Krystyna Krzemieniowa (przeł.). Warszawa.
- Wrobel Thomas A., Dye Amanda L. 2003. „Grieving Pet Death: normative, gender and attachment issues”. *Omega* nr 47(4). 385–393.

### **Netografia**

- Aalderink Claudia. *The Mandarin Tree. Project In Transition*. <https://www.themandarin-tree.nz/in-transition>. (dostęp: 30.09.2019).
- Earnshaw Jessica. 2011. „A Photographer’s Intimate Account of Her Mother’s Cancer Ordeal”. *Time*. 24.10.2011. <http://time.com/3782084/one-daughter-documents-her-mothers-breast-cancer-battle/>. (dostęp: 30.09.2019).
- Escobar Rubén. 2017. „Sergei Stroitelev: I am convinced that social photography can change people lives by raising awareness”. *Non Profit. A project of xarxanet.org*. 19.01.2017. <http://nonprofit.xarxanet.org/interviews/sergei-stroitelev-”i-am-convinced-social-photography-can-change-people-lives-raising>. (dostęp: 30.09.2019).
- I Now Lay Me Down To Sleep. <https://www.nowilaymedowntosleep.org/>. (dostęp: 30.09.2019).
- James Keith. *Photography For Life*. <http://www.keithjamesphotography.uk/cancer-fundraising-photography.html>. (dostęp: 30.09.2019).
- Ina von Black. 2012. „Pożegnanie”. *Mega\*Zine Lost & Found* nr 1/PL. [http://lostandfound\\_megazine.vipserv.org/?page\\_id=30](http://lostandfound_megazine.vipserv.org/?page_id=30). (dostęp: 30.09.2019).
- Kail Ellyn. 2015. „Powerful portraits of life (and death) in hospice care”. *Future Shoot*. 2.11.2015. <https://www.featureshoot.com/2015/11/powerful-portraits-of-life-and-death-in-hospice-care/>. (dostęp: 30.09.2019).
- Manfredo Elizabeth. 2015. „Photographer Honors Cancer Survivors through «Portraits of Hope» Series”. *Stamford Gealth. Health Flash Blog: Hospital News*. 29.09.2015. <https://www.stamfordhealth.org/healthflash-blog/hospital-news/cancer-survivors-portraits-of-hope/>. (dostęp: 30.09.2019).
- Massirio April. *In-kind photography*. <https://www.aprilcophoto.com/>. (dostęp: 30.09.2019).



Retro Lady in Black. „Pożegnanie/Farewell”. <http://retroladyinblack.blogspot.com/2012/11/pozegnanie-farewell.html>. (dostęp: 30.09.2019).

Smith Stephanie. Projekt Lenses for Love. <https://www.facebook.com/lensesforlove/>. (dostęp: 30.09.2019).

Schels Walter, Lakotta Beate. 2015. Life before Death. Encounters with the Terminally Ill [e-book]. <http://www.blurb.com/b/6386522-beate-lakotta-walter-schels-life-before-death-enco?ebook=540773>. (dostęp: 30.09.2019).

Stowarzyszenie Ponte Blu. Prezentacja. [www.pontebly.com.presentation](http://www.pontebly.com.presentation). (dostęp: 30.09.2019).

Transit Tales. <https://transittales.net/en/>. (dostęp: 30.09.2019).

Zhang Michael. 2017. „Photographer Turns Sick and Disabled Kids into Justice League Superheroes”. Petal Pixel. 26.08.2017. <https://patapixel.com/2017/08/26/photographer-turns-sick-disabled-kids-justice-league-superheroes/>. (dostęp: 30.09.2019).

### Streszczenie

Autorka zaprezentowała w artykule własne doświadczenia pracy fotografa stosującego fotografię (czy szerzej: sesję fotograficzną) jako działanie ułatwiające radzenie sobie z doświadczeniem straty. W tekście opisane zostały dwa rodzaje sesji odnoszących się do pracy z żałobą: projekt *Memoir* i projekt *Trauer*. W przypadku pierwszego z nich autorka wykonywała fotografie i pomagała w przeprowadzeniu sesji. W drugim była zarówno performerką, jak i wykonawczynią zdjęć. Obie sesje przyniosły zamierzony efekt i wpisują się w teoretyczne ramy, do których nawiązuje autorka.

### The work of grief and the work with grief.

#### Therapy and autotherapy with help of photography

#### Abstract

In this article paper, the author presents her own experience of working as a photographer, using photography (or, more broadly, a photographic session) as an action that facilitates coping with the experience of loss. The article describes two types of bereavement sessions: the *Memoir* project and the *Trauer* project. In the first of the projects, the author took photographs and helped to conduct the session. In the latter case, she was both a performer and photographer. Both sessions had the intended effect and fit into the theoretical framework to which the author refers in the paper.

**Słowa kluczowe:** terapia, fotografia, żałoba

**Key words:** therapy, photography, grief

**Łucja Lange** – doktorantka w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Łódzkiego oraz na kierunku Humanistyka Cyfrowa Instytutu Badań Literackich Polskiej Akademii Nauk. Absolwentka teatrologii (2004) oraz etnologii (2015). Bada doświadczenie żałoby po dzieciach oraz sposoby opisywania doświadczenia choroby terminalnej. Jej zainteresowania naukowe skupiają się na kwestiach różnorodności, *gender studies*, *animal studies* oraz antropologii zmysłów i fenomenologicznym ujmowaniu ludzkiego doświadczenia. Jest autorką książki *Antropolog jako audytor wewnętrzny* (2016) oraz współredaktorką i wydawczynią e-książek *Bezdomność w Łodzi* (2016), *Mieszkanie i dom jako nieoczywistość kulturowo-społeczna* (2017). W czasie wolnym fotograficzka i edytorka czasopisma o charakterze artystycznym.