

## Фототерапия как метод психокоррекционной работы



**Фототерапия** — один из методов арт-терапии. Этим термином обозначают набор психотехник, связанных с коррекционным применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности. Фототерапия является относительно новым видом арт-терапии, применение её началось с 1970-х в США и Канаде. Фотография на протяжении XX века заняла прочное место в ряду различных форм и средств изобразительного искусства. Поэтому вполне естественно было бы включить ее в арсенал используемых в [арттерапии](#) изобразительных материалов и инструментов.

Фототерапия может предполагать как работу с готовыми фотографиями, так и создание оригинальных авторских снимков. Основным содержанием фототерапии, таким образом, является создание и/или восприятие клиентом фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности. Это может быть сочинение историй, применение дополнительных изобразительных техник и приемов (рисование, коллажирование, инсталлирование готовых снимков в пространство, изготовление из фотографий фигур и последующая игра с ними, сценическое представление и работа с костюмами и гримом, движение и танец, художественные описания и т. д.)

Это направление предлагает работу с готовой фотографией (как новой, созданной по заданию арт-терапевта, так и с фотоматериалами из личной истории), фотографирование в рамках творческого процесса и терапию фотосессией (иногда в профессиональной фотостудии с реквизитом и костюмами для создания образа).

### ***Методики фототерапии:***

- 1) создание творческих произведений,
- 2) творческое общение с природой;
- 3) творческое коллекционирование. К примеру, методика творческого коллекционирования известного психиатра и психотерапевта М.Е. Бурно была позже дополнена «коллекционированием впечатлений», (например, коллекционирование путешествий, посвященных определенной тематике, – древние города, разнообразные картинные галереи и т. д.);
- 4) творческим погружением в прошлое через созерцание фотографий мест, связанных с событиями в прошлом;
- 5) ведением дневника и записных книжек, в которые заносятся, а затем зачитываются вслух впечатления и мысли об окружающей природе и творческом процессе;
- 6) творческими путешествиями в интересные и красивые места.

### ***Техники фототерапии***

1. Фотоколлаж
2. Моя история
3. Этапы жизни
4. Лабиринт моей души
5. Я – разный(ая)
6. Сочинение авторского текста по мотивам фотографии
7. Поиск фотосюжетов (сны, фантазии, другие темы) и др
8. Фотописьмо
9. Фотодиалог
10. Фотодневник

### ***Техника «Прошлое, настоящее, будущее».***

Техника фототерапии «Прошлое, настоящее, будущее» основана на принципе использования фотографии как индикатора изменений, происходящих с человеком на его жизненном пути.

Основными целями техники являются:

1. Получение представления о связи между прошлым и настоящим.
2. Осознание человеком себя и своей жизни: своего места в мире, своей роли в жизни других.
3. Постановка целей и задач, составление планов на будущее на основе текущего состояния.

### ***Суть техники:***

Работа с фотографиями в контексте «Прошлого, настоящего, будущего» пробуждает воспоминания, выводит на поверхность эмоции, рождает ассоциации. Все эти продукты деятельности человеческой психики помогают нам «вспомнить» то, что мы уже знаем. Ведь в глубине души каждый из нас знает, кто он на самом деле, чего он хочет, о чем мечтает и, главное, как всего этого можно достичь. Нужно просто помочь себе во всём этом разобраться.

***Схема выполнения техники*** «Прошлое, настоящее, будущее» достаточно проста.

Человек обращается к своим фотоархивам и отбирает те фотографии, которые лично ему приятны. Их тематика и количество ничем не ограничиваются – можно выбирать всё, что душе угодно. Отвлекаясь от темы, скажем, что сам по себе просмотр фотографий является одной из самых эффективных техник фототерапии. Затем все эти снимки раскладываются на три группы:

1. Фотографии, связанные с прошлым;
2. Фото, которые можно отнести к настоящему времени;
3. Фотоснимки, которые ассоциируются с будущим.

После этого следует самая важная часть работы – самостоятельный анализ выбранных фотографий. Происходит поиск ответов на вопросы: почему именно эти фото были отобраны? Что в них нравится, заинтересовывает? За что, первым делом, «цепляется» взгляд? Какие фотографии вызывают наиболее сильные эмоции и почему? Помимо этого есть ещё ряд параметров, на которые можно обратить внимание:

- Количество фотографий в каждой стопке;
- Преобладающая тематика снимков;
- «Главные герои» на фото.

Это лишь одна из методик выполнения данной техники. Возможны и другие варианты. Например, рассмотреть в фотографиях и проанализировать только что-то одно: прошлое, настоящее или будущее. Попробуем? Для начала давайте попробуем разобраться с прошлым. Вам нужно лишь выделить для себя 30 минут свободного времени, чтобы выполнить несложное упражнение. Сформулируйте вопрос, который вас волнует здесь и сейчас. Он может быть любым: от «В чём смысл жизни?» до «Что приготовить на ужин?». Запишите его гденибудь и... забудьте о нём. Теперь возьмите один или несколько альбомов с фотографиями или загляните в папку с фото на компьютере.

Отберите 10 фотографий, которыми можно проиллюстрировать вашу жизнь до этого момента. Фото могут быть любыми. Просто отвлекитесь от всех дел и мыслей, которые вас заботят, и полностью погрузитесь в процесс. Представьте, что вы должны рассказать незнакомому человеку о себе, но не словами, а с помощью ваших же фотографий. Что это будут за снимки? Получилось? А теперь разложите отобранные фотографии перед собой: в линию, в виде круга или как-то ещё. Это и есть ваше прошлое. То, какой вы были до этого мгновения. То, чем вы живёте и на что опираетесь в трудные времена. То, что для вас по-настоящему важно. Что интересно, ответ на заданный вами в самом начале вопрос – тоже здесь, в этих снимках. Прислушайтесь к себе, и вы найдёте его. Это упражнение показывает, насколько тонка связь между прошлым и настоящим. Прошлое – это наша опора. Оно помогает нам осознать себя сейчас и понять, чего мы хотим от будущего.

[https://vk.com/topic-59899136\\_30631822](https://vk.com/topic-59899136_30631822)

Книга Джуди Вайзера «Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей».