

«Способ снятия
стресса»



Фототерапия

Определение фототерапии

- **Фототерапия** — один из методов арт-терапии. Этим термином обозначают набор психотехник, связанных с лечебно-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

- 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



Как терапевты используют фотографии, чтобы помочь людям



- Многие люди не задумываются о том, почему они хранят фотографии. Фотографии всегда хранят истории, независимо от их художественной ценности (которой они также могут обладать), однако каждая фотография рассказывает историю по-своему в зависимости от того, кто неосознанно придает ей смыслы в процессе изучения.
- Это делает обычные снимки не только превосходными естественными катализаторами социального общения, но также полезным инструментом в ситуации, когда вербальная коммуникация не является достаточно эффективной (например, при терапии). Моменты, запечатлеваемые на снимках, настолько обычны, что люди редко задумываются над тем, что происходит, когда они пытаются осознать увиденное. Это не только демонстрирует сильное влияние обычных «нехудожественных» снимков на жизнь большинства людей, но также позволяет объяснить, почему фотография так отличается от иных видов медийного художественного выражения, особенно при ее использовании в терапевтических целях (или целях самопознания).

Техники фототерапии

- Фотографии, найденные или созданные клиентом с помощью фотокамеры, коллекция изображений людей в журналах, интернете, на открытках и так далее;
- Фотографии клиента, сделанные другими людьми, где клиент специально позирует, или снимки, сделанные спонтанно;
- Автопортреты – любые фотографии самого себя, сделанные клиентом, когда клиент буквально или



Техники фототерапии



- Семейные альбомы и другие биографические фотоколлекции — фотографии семьи клиента или семейные снимки по выбору, хранимые в альбомах или более свободно организуемые в нарративы, — фотоснимки на стенах или дверцах холодильников, в бумажниках или настольных фоторамках, в компьютере или на семейных сайтах. Все эти фотографии собираются для документирования личного жизненного нарратива и прошлого клиента, и в отличие от отдаленных живут своей жизнью



Техники фототерапии



- Техника «фото-проекции», которая исходит из того феноменологического факта, что смысл снимка главным образом формируется зрителем в процессе восприятия. Любая фотография, воспринимаемая человеком, вызывает реакции, которые проецируются из его или ее внутренней карты реальности, определяя то, как люди придают значение тому, что видят. Следовательно, данная техника не связана с определенным типом фотографии, но сосредоточена на менее осязаемой границе между фотографией и зрителем (или автором), «области», в пределах которой каждый человек формирует собственную, уникальную реакцию на увиденное.