

## Fototerapie a terapeutická fotografie při práci s klientem

PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D

---

Centrem zájmu postmoderních terapeutických a poradenských přístupů, čerpajících z myšlenek sociálního konstruktivismu a narativních teorií, se stává **nacházení a ohraničování významu**, který klient dává svému životnímu příběhu. Ten je neustále dotvářen a obohacován tak, jak se rozšiřuje klientova zkušenost se sebou samým, s druhými jedinci a významnými životními situacemi. Ve skutečnosti je přiblížení pravému významu životního příběhu klienta nemožné. „*Neexistuje žádný pravdivý význam, protože proces hledání významu sám o sobě tvaruje, vytváří a přetváří něco, co je pro interpretujícího nové, něco jiného než předtím.*“ (Anderson, 2009, s. 50) Přesto se může dialog o životním příběhu klienta stát cestou k jeho hlubšímu sebepoznání a „načrtnutí scénáře“, se kterým klient lépe souzní.

Možnosti využít životního příběhu, jeho stěžejních momentů, klíčových vztahů i posunu jedince, se nabízí i v oblasti **arteterapie**. Sféra vnitřních pocitů, která se nezbytně k prožitému váže, je často verbálně jen těžko uchopována. Jednou z možných cest, jak „vynést na světlo“ svět bytostně osobních prožitků, naučit se v nich orientovat a přijímat je, nabízí práce s **fotografií**.

Snímky, které si jedinci pořizují a uchovávají, v sobě nesou nejen „záznam“ o prožitém, jsou také nesporně spojeny s pozitivní či negativní vzpomínkou, odrazem pocitů, které má jedinec možnost **znovuprožívat, oživovat a současně reflektovat** jejich proměňující se podobu či význam. Jednou zachycený okamžik se může stát prostředkem pro interpretaci, která je vždy jedinečná, mnohdy nesdělitelná a patří do soukromého vlastnictví, ke kterému by terapeut, poradce, pomáhající pracovník či vychovatel měl při své práci přiblížovat velice citlivě.

*„Snímky nejsou neutrální. Pokaždé, když přistoupíme k fotografii, objevuje se zde určitá forma zainteresování, ať již na vědomé nebo nevědomé úrovni, tak jak se umísťujeme do vztahu k viděnému, v kontextu našich zkušeností a vzpomínek.“* (překl. Craig, 2009, s. 13)

Příběhy, které v poradenství a terapii zaznívají, mohou být zcela přirozeně obohaceny o příběhy vznikající a uchovávané prostřednictvím fotografií. Možnost využití skýtají snímky, které si klient pořídil zcela spontánně, případně snímky

reagující na terapeutovo zadání. Jejich síla tkví v možnosti otevřít sféru vnitřních pocitů a prožitků symbolickou cestou a nacházet pro svůj, nepřetržitě se rozvíjející příběh, nové vhledy.

Dříve, než přistoupím ke konkrétním technikám pro práci se snímky, pozastavím se u základního rozdělení přístupu při práci s fotografií.

První z přístupů je označován jako **fototerapie** („PhotoTherapy“). Možnosti využití lze spatřovat především **v rámci terapeutického procesu**, který je veden profesionálním terapeutem. Cílem je dosáhnout hlubších změn v osobnosti jedince a podpořit zpracování nevědomých obsahů. Mezi hlavní zakladatele a představitele tohoto směru, který se rozvíjel od 70. let 20. stol., v Kanadě a Americe, lze zařadit představitele, jako je Entin, Fryrear, Gassan, Hogan, Krauss, Stewart, Walker, Weisser, Wolf, Zakem. (Weisser, 2009)

Druhý přístup, **terapeutická fotografie** („Therapeutic Photography“), je označením pro využití fotografie **mimo terapeutický proces**, především jako prostředek sebepoznání, sebereflexe, sebevyjádření a osobního růstu. Vznikl v Anglii, přibližně ve stejné době, jako fototerapie. Je spojen se jmény J. Spence, R. Martin. Jde o nástroj, který je možné využívat ve školství, zdravotnictví, sociální práci, koučingu či pomáhajících profesích. Ačkoliv i zde je návaznost na poradenské dovednosti významná, nepředpokládá využití psychoterapeutických přístupů a hlubší ponor do osobnosti jedince. Mnohem více se přibližuje provázení a možnosti využití lze spatřovat také v rámci osobnostní a sociální výchovy. (Weisser, 2009)

- Významnou specifikou fototerapie a terapeutické fotografie, je možnost využití moderních technologií, které dovolují pracovat i s klienty, kteří nemají důvěru ve své výtvarné schopnosti a přenos této složky na techniku jim otevírá prostor pro sebevyjádření.
- Atraktivní je především při práci se skupinami adolescentů, kteří mohou mít k výtvarnému projevu negativní vztah.
- Prostřednictvím prostředků ICT je umožněna netradiční forma skupinové práce.
- Využití je možné se širokým spektrem klientů.

- Dostupnost i časová nenáročnost pořizování snímků může podnítit dlouhodobější práci klienta na sobě samém.

## **Možnosti využití terapeutické fotografie při práci se životním příběhem jedince**

V následující části představím některé konkrétní techniky práce se snímky, jejichž využití je spatřováno především s jedinci mimo terapeutický proces. Jejich cílem je využít fotografii, jako nástroj sebepoznání a rozšíření potenciálu klienta. Následující techniky jsou upraveny dle C. Craig, představitelky terapeutické fotografie.

### **1. Terapeutická fotografie jako nástroj sebepoznání a sebereflexe aneb jakou roli hrajeme v příbězích svého života**

Sebepoznání je proces, který je nutno prohlubovat a revidovat v průběhu celé ontogeneze. Za klíčová lze považovat především tranzitorní životní období, kdy se do určité míry rozpadá a pozměňuje systém přesvědčení a náhledu na sebe samého. Mezi tato období lze zařadit rozpad dětské identity v adolescenci, krizi středního věku, přijetí a adaptaci na období stáří. Každé z těchto životních období přináší zcela specifická životní témata, která jsou prolunata individuálními životními situacemi a vytvářející významný prostor pro sebepoznání, korekci nevyhovujících pravidel, mýtů, překročení bariér, které si jedinec postupně vystavil, a které mu brání dalšímu k posunu. Současně umožňuje reflektovat prožité situace a nalézt v nich nové, doposud skryté významy a využít je v procesu učení. Životní příběh, který je situacemi a setkáními utkávan by měl sloužit k utvoření náhledu na vlastní směřování.

#### **Návrhy aktivit:**

**„Reflektující procházka“** (srov. Craig, 2009)

**Zadání:** Vyfotografovat v exteriéru objekty, osoby, scény, které se pojí s pocitem, který jedinec v momentální situaci prožívá, případně s tím, jak sebe v aktuálním období vnímá. Cvičení může být rozšířeno o možnost vyfotografovat ze současné situace a vnitřního pocitu východisko či podtrhnout pozitivní aspekty daného stavu.

**Cíl:** Snímek se stává metaforou současné situace v životním příběhu klienta. Cílem je nalézt a podrobit reflexi spojení zachyceného se současným stavem jedince. Klient si může klást otázky po zdrojích těchto pocitů, možnosti jejich využití, spokojenosti se sebou samým i aktuálními výzvami, které se před jedincem rozprostírají.

**„Chůze v cizích botách“** (srov. Craig, 2009)

**Zadání:** Klient si, dle připravených obrázků, vybírá druh oblečení, bot a představuje si, že v nich tráví určitý časový úsek. Následně pořizuje sérii snímků, které zobrazují, jak si představuje, že se jedinec, který tento druh oděvu nosí, chová, kde se pohybuje, kde pracuje, jaké předměty jsou pro něj důležité, jaké má přátele, koníčky apod. Následně klient provádí reflexi toho, do jaké míry se byl schopen naladit na svět jiného člověka, které aspekty „cizího světa“ jej zaujaly, ať již v pozitivním či negativním smyslu.

**Cíl:** Nalézt stereotypy, které jedinec při hodnocení druhých lidí využívá. Do jaké míry je ochoten přijmout „svět druhých“, zda je schopen si představit rozšíření svého repertoáru zvyků a otevřít vlastní příběh novým zážitkům.

## **2. Terapeutická fotografi a její možnosti využití v oblasti vztahové aneb další aktéři v příběhu**

Oblast vztahů sehrává v příbězích jedinců významnou roli. Jejich analýza může přispět k hlubšímu sebepoznání i schopnosti navazovat autentické vztahy. Zdravá podoba vztahů umožňuje otevřeně vyjadřovat city, názory, vnímat hodnotu sebe sama, sdílet a současně si udržovat prostor pro vlastní růst. Schopnost udržovat a rozvíjet vztahy je založena již v dětství v návaznosti na optimální rané připoutání, tzn. utvoření čitelné, prediktabilní a láskyplné vazby k pečující osobě. V procesu identifikace, diferenciaci a setkávání s širším spektrem zástupců obou pohlaví, si jedinec utváří zcela specifický přístup k navazování, prožívání a udržování klíčových vztahů.

**Návrhy aktivit:**

**„Co pro mě znamená“** (srov. Craig, 2009)

**Zadání:** Pomocí fotografie symbolicky ztvárnit vztah k významnému blízkému jedinci.

**Cíl:** Cvičení k podpoře přirozené otevřenosti vůči vztahově blízkým jedincům. Reflexe toho, zda je pro klienta otevřené vyjádření citů ohrožující či obohacující, zda je schopen v kontaktu s druhými prolnout otevřenost, při současném zachování vlastního prostoru.

### **„Nejvýznamnější osoby v mém životě“**

**Zadání:** Vyfotografovat klíčové postavy života jedince, či využít fotografií, které již byly pořízeny v momentech, které jsou pro vztah k tomuto jedinci typické.

**Cíl:** Uvědomění si, kteří jedinci jsou v životě klienta významní, nepostradatelní, obdivovaní, obávaní, kterým se chce přiblížit či od kterých se vzdaluje. Snaha postihnout hlavní témat vztahu.

### **3. Terapeutická fotografie a její využití v emočním koučingu aneb pocity v mém příběhu**

Možnosti verbálního uchopení sféry vnitřních pocitů a emocí, jsou do určité míry nedostačující, a právě prostřednictvím arteterapeutických technik je možno překlenout bariéru a v neverbální rovině se naučit číst, orientovat a pracovat s vlastními pocity, které mnohdy blokují potenciál jedince a stávají se zdrojem napětí a nespokojenosti. Zcela specifická je tato sféra u dětí, které jsou daleko více v zajetí vlastních pocitů a jejich prožívání je velice rychle patrné v chování. Tato spontánní a vývojově podmíněná neschopnost vnitřní pocity ovládat se výchovným působením často zcela blokuje a adolescentní jedinec se postupně začíná se svými pocity uzavírat. V krajním případě je zcela neschopen své city projevit. Pro tyto klienty je možnost „beztrestně“ se projevit často zcela novým zážitkem. Práce s digitálním fotoaparátem současně umožňuje snadné smazání obrázku, a tudíž podporuje odvahu emočně nabitě snímky pořídit. Další inspirací, doplňující fotografické aktivity, při práci s emocemi je práce s tělesnými signály. Oaklander se snaží přivést klienty do kontaktu s vlastním tělem, prostřednictvím snímání tělesných pocitů, projevujících se v průběhu prožitku emoce. Jedním z navrhovaných cvičení nazývá „Kontinuum uvědomění“ (Oaklander, 2003, s. 109), kdy vede klienta střídavě do sféry vnitřních tělesných pocitů, například uvědomění

si dechu, tlukotu srdce a vnějších projevů, jako jsou třesoucí se ruce, úsměv na rtech, shrbená záda apod.

#### **Návrhy aktivit:**

##### **„Emoční výbuch“**

**Zadání:** Hledání či pořizování snímků, které vyjadřují rozdílné emoční stavy. Následná reflexe toho, jak tyto stavy jedinec vnímá, prožívá, jak často je pociťuje, zda je schopen jejich kontroly či naopak projevení.

**Cíl:** Orientace ve vlastní emoční sféře, schopnosti ovládat, regulovat a vyjadřovat emoce.

##### **„Krajina pocitů“**

**Zadání:** Zachycení krajiny v různých ročních obdobích a spojení těchto snímků s emočními prožitky.

**Cíl:** Uvědomění s toho, do jaké míry na emoční sféru působí vnější prostředí.

#### **4. Navození změny aneb mohu měnit scénář?**

Jedním z hlavních cílů terapeutické fotografie, jak bylo výše řečeno, je umožnění cesty ke změně, otevření se novým možnostem, které si jedinec mnohdy není schopen bez vnějšího impulsu sám otevřít. Na počátku by mělo docházet k revizi toho, s čím je jedinec spokojen, v jakých oblastech života se mu daří, jakých úspěchů v životě dosáhl. Mnohdy je pro klienta obtížné uznat své schopnosti, což může pramenit z nízkého sebevědomí, nedostatečného přijetí sebe sama, příliš vysokých aspirací, které jedinec není schopen naplnit. Fotografování může jedince přinutit k pozastavení, jakožto nezbytného kroku k úpravám či změnám a stanovení dosažitelných cílů. Je jednou z možných cest, jak si odpočinout od vlastních nároků a požadavků druhých.

#### **Návrhy cvičení:**

##### **„Zastavení příběhu“**

**Zadání:** Klient fotografuje místa, kudy běžně chodí a pokusí se zachytit momenty, druhé lidi, tak, jak je za normálních okolností vůbec nevnímá. Úkol může být

rozšířen i o možnost doplnit záběr na snímku příběhem. Jak by například mohl další průběh někoho ze zachycených pokračovat, zda by mohl mít zcela netradiční vyústění.

**Cíl:** Zjistit, zda se podařilo zachytit některé zcela neočekávané momenty, kterých si bez pozastavení není jedinec schopen všimnout. Následně lze snímku využít jako metafory k životu jedince, kterému se mnohdy, v každodenním spěchu, nedaří zaostřit a zahlédnout možnosti, které by mohl využít.

### **„Den v mém životě“ (srov. Craig, s. 157)**

**Zadání:** Úkolem je zachycovat po dobu 12-ti hodin, každých 30 minut svůj každodenní život, jako např. rutinní aktivity, které běžně provádí, místa na která chodí, lidi, se kterými se setkává. Následně se nad snímky klient zamýšlí a snaží podrobit reflexi. Jak se v jednotlivých částech dne při fotografování aktivit cítil, které aktivity vnímal pro focení jako banální, které považoval za významné, zábavné.

**Cíl:** Zjistit, které z postihnutých aktivit jsou nezbytné, zda by se nedalo jejich vykonávání pozměnit či oživit. Které aspekty každodenního života přináší klientovi radost, uspokojení, které naopak vnímá jako nezáživné, obtěžující, frustrující. Je možné z příběhu „mého dne“ něco vyřadit a přiřadit aktivitu, o které klient pouze sní.

Výše uvedené oblasti práce na podstatných aspektech životního příběhu klienta by bylo zajisté možno rozšířit. C.Craig, ve své publikaci uvádí, mimo jiné, přínos terapeutické fotografie k rozvoji kreativity, imaginace, komunikace. (Craig, 2009) Tento krátký příspěvek by se měl stát podkladem k dalšímu rozšiřování a především praktickému využití možností, které práce s fotografií bezesporu přináší.

### **Použitá literatura:**

Anderson, H. Konverzace, jazyk a jejich možnost. Postmoderní přístup k terapii.

Brno: NC Publishing, 2009. ISBN 978-80-903-858-6-3

Claire, C. Exploring the Self through Photography. Activities for use in group work.

London: Jesyca Kingsley Publishers. 2009. ISBN 978-1-84310-666-1

Gottman, J. M., Katz, L. F., Hooven C. Meta-Emotion. How Families Communicate Emotionally. New Jersey: LEA, 1997. ISBN 0-8058-1996-7

Oaklander, V. Třinácté komnaty dětské duše. Příbram: Drvoštěp, 2003. ISBN 80-903306-0-6

**Internetové odkazy:**

<http://www.phototherapy-centre.com/comparison.htm>