

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

FOTOTERAPIJA

**Fotografija kot umetnostno izrazno sredstvo v kontekstu
psihosocialne pomoči**

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Anita Zelić

Ljubljana, 2012

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Anita Zelić

Naslov: Fototerapija: Fotografija kot umetnostno izrazno sredstvo v kontekstu psihosocialne pomoči

Kraj: Ljubljana

Leto: 2012

Število strani: 109 **Število slik:** 53

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ključne besede: umetnostna izrazna sredstva, umetnostna terapija, fotografija, fototerapija, psihosocialna pomoč, proces samoraziskovanja, skupinsko delo

Povzetek

Diplomsko delo opisuje uporabo fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva v kontekstu psihosocialne pomoči skozi pristop, poimenovan fototerapija. Teoretski del se v uvodu usmerja v interakcijo človeka in fotografije ter pojasnjuje, zakaj je fotografija konstrukcija realnosti. Temu sledi opredelitev fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva in prikaz možne uporabe fotografije kot medija za komunikacijo, samoraziskovanje in refleksijo. Uporaba fotografije znotraj konteksta psihosocialne pomoči je prikazana skozi tehnike fototerapije, ki so jih razvili strokovnjaki po svetu z različnih profesionalnih področij. Vse ugotovitve teoretskega dela so ovrednotene v empiričnem delu skozi projekt delavnic fototerapije, ki sem ga zasnovala in izvedla z osebami s težavami v duševnem zdravju.

Title: Phototherapy: Photography as expressive art in the context of psychosocial support

Keywords: expressive arts, art therapy, photography, phototherapy, psychosocial support, process of self discovery, group work

Summary:

Diploma thesis describes the uses of photography as expressive art in the context of psychosocial support through an approach called phototherapy. The introduction chapter in the theoretical part of the thesis focuses on the interaction of man and photography and explains why photography is a construction of reality. This is followed by the definition of photography as an expressive art and potential use of photography as a medium for communication, self-exploration and reflection. Use of photography within the context of psychosocial support is shown through phototherapy techniques used by professionals around the world from a variety of professional fields. All findings from the theoretical part of the thesis are valued in the empirical part through the project of phototherapy workshops, which I've designed and conducted with people who have mental health problems.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

FOTOTERAPIJA

**Fotografija kot umetnostno izrazno sredstvo v kontekstu
psihosocialne pomoči**

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Anita Zelić

Ljubljana, 2012

»Veliko ljudi, ki jih poznam, goji ljubezen do fotografije. Napolnjeni so z zgodbami o transformacijah, ki so se zgodile takrat, ko so odkrili, kakšno izjemno moč ima fotografija, da ublaži in zaceli rane zlomljenih kril.

Sama sem se lotila fotografije brez pričakovanj in vere v to, da ima neko magično moč. Iskala sem način, skozi katerega bi izpovedala svojo bolečino. In v procesu iskanja podob, ki bi predstavljale mojo temačnost, sem skozi sence potovala do luči.

Danes sem predana tej ljubezni videnja in razkrivanja. In vsaka sekunda, ki jo porabim za gledanje skozi objektiv, čakajoč na razodetje človekove lepote, na oblak, ki se premika, na svetlobo, ki se iz sive spreminja v zlato; vsaka ura, ki jo preživim v temnici, kjer spreminjam negative v pozitivne, me greje in transformira.

Nekaj svetega je v tem procesu... nekaj zdravnega v tem iskanju svetlobe ... luči.«

(Phillips, 2000: 8, avtorski prevod)

PREDGOVOR

Zgodila se je magija. Naprava, ki je v stotinki sekunde zapisala »vse« in v ljudeh vzbudila prepričanje, da je »mistično« ustvarjena fotografska replika zamrznjena esenca resničnosti in doživetje čarobnosti ob dejstvu, da je bilo nenadoma mogoče gledati ali posedovati zrcalno podobo sebe, svojih sorodnikov, prijateljev ... Čarobnost, ki jo še danes doživljamo, ko prehajamo skozi dimenzije časa ob gledanju fotografij svoje mame, ko je bila še otrok, ko slišimo zvok otroškega petja ob fotografijah naših prvih šolskih nastopov, ko nas premami vonj po morju in soli ob počitniških fotografijah ali pa zbode bolečina ob pogledu na prvo ljubezen, ki je nekje globoko v nas pustila brazgotine.

Duhovi preteklosti, zrcalo sedanjosti ali vizualizacija prihodnosti? Fotoaparat ima vsekakor moč, da razreže trenutke v času in jih ohrani. Skozi ogledovanje fotografij doživljamo čas magično, smo »tam«, znotraj okvirja, znotraj prostora in časa tiste fotografije, fizično prisotni v tridimenzionalnem svetu tankega kosa papirja, »prepojenega« s čustvi.

Moje odkrivanje mogočnosti fotografskega medija se je začelo v enem najtežjih obdobj mojega življenja – ob nenadni smrti mojega očeta. V vsem »hrupu«, ki se je dogajal okrog mene, mi je fotografiranje omogočilo tisto, kar je moj notranji svet najbolj potreboval, umik v tišino. Ko danes gledam te fotografije, se zavedam, kako zelo so »prepojene« s tem »zvokom tišine«, ki mi je bila v tistem obdobju pomembna zato, da je moja energična osebnost lahko sprejela in integrirala fazo žalovanja kot del življenja. Zame je bil to neki nov, popolnoma drugačen način izražanja sebe in svojih občutkov, saj sem navadno zelo komunikativna oseba, ki se rada o vsem pogovarja. A besede niso bile potrebne, saj so fotografije izražale več kot tisoč besed. Ustvarjanje fotografij mi je pomagalo razumeti sebe, svoj notranji svet. Kakšna je torej moč fotografije, da izraža tisto, kar leži znotraj nas? In kako nam to lahko pomaga?

»Carl Jung je napisal, da med postopkom dajanja oblike arhetipnim podobam najdemo pot k našemu najglobljemu in pravemu jazu. Skozi manifestiranje tistega, kar leži znotraj nas, transformiranje duha in idej v oblike in jezik doživimo razodetje ustvarjanja, stvaritve. S tem ko damo duhu obliko, smo z njim obdani in ozdravljeni. Ko izrazimo božanskost skozi umetnost, s tem tudi doživimo božanskost znotraj nas.« (Phillips, 2000: 13).

Prav v razumevanju, da človekove temeljne misli in čustva nastajajo v podzvesti ter se velikokrat izražajo skozi simbolične ekspresije, temelji postopek umetnostne terapije. Vse oblike umetnostne terapije temeljijo na ideji, da je vizualno simbolična reprezentacija veliko manj »izkrivljena« in »spremenjena« kot jezikovno izražanje senzornih izkušenj. Sredstva, s katerimi izrazimo te ekspresije, imenujemo umetnostna izrazna sredstva. Takšna sredstva spodbujajo simbolično in metaforično komunikacijo, zaradi česar ni treba, da je posameznik spreten v besednem izražanju, da bi lahko opisal svojo realnost.

Fotografija ima kot umetnostni izrazni medij vsekakor moč, da ujame in izraža čustva, ideje ter osebne metafore skozi vizualno simbolično obliko. Sam postopek raziskovanja misli in čustev se zgodi pri ustvarjanju, ogledovanju in tudi deljenju fotografij z drugimi ljudmi.

Da bi ovrednotila uporabo fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva v kontekstu psihosocialne pomoči in prikazala moč fotografije kot medija za razumevanje in izražanje samega sebe, bom poskušala v teoretskem delu diplomske naloge najprej ugotoviti, kakšne so lastnosti fotografskega medija, kako deluje naša percepcija, kako damo pomen tistemu, kar vidimo, in kako stopimo v interakcijo z vsako podobo, vsako fotografijo, ki jo zaznamo. In to ni pomembno samo zato, ker živimo v vizualnem svetu, kjer smo na vsakem koraku obdani s fotografijami, temveč tudi zato, ker so naše misli, pa tudi naše sanje, sestavljene iz množice »fotografij«, množice »podob«, ki se nam neprestano predvajajo, v zavesti in podzvesti, in s tem tvorijo naš osebni svet, našo realnost.

Nato bom raziskala uporabo fotografije v kontekstu psihosocialne pomoči skozi pristop, poimenovan *phototherapy* ali fototerapija, in poskušala prikazati, kako se kljub nekaterim teoretičnim delitvam tega področja fototerapija razvija v raznolike in široke segmente ter kako nam sama fleksibilnost fotografskega medija omogoča njegovo uporabo tako pri psihosocialni pomoči kot tudi drugih področjih, ki se usmerjajo v notranje doživljanje in komunikacijo.

Vse te ugotovitve bom skušala reflektirati v empiričnem delu, kjer bom prikazala svoj projekt delavnic fototerapije, ki sem ga zasnovala in izvedla z udeleženci iz stanovanjske skupine Ozara.

ZAHVALA

Ustvarjanje tega diplomskega dela in uresničitev projekta sta predstavljala dolgo popotovanje. Toliko vas je, ki ste k temu prispevali na mnoge načine, zato se vam želim na tem mestu zahvaliti.

Mami za ljubezen, optimizem in notranjo moč, s katerimi si me hranila in vzgojila v otroka mavrice.

Očetu za vero in prepričanje v to, da se vse v življenju zgodi z namenom.

Mojim »sorodnim dušam«, ker mi vaš sij razvetljuje poti do novih obzorij.

Mentorici Lei Šugman Bohinc za podporo, spodbudo in strokovno usmerjanje pri raziskovanju »neznane«. Prav tako Klavdiji Kustec za nasvete in spodbudo.

In nenazadnje posameznikom iz stanovanjske skupine Ozara. Vam, ki ste mi skozi fotografije odprli vrata v vaš notranji svet in me obogatili z novim razumevanjem.

Hvala!

KAZALO

PREDGOVOR	4
KAZALO	7
SEZNAM SLIK	9
1 FOTOGRAFIJA KOT KONSTRUKCIJA REALNOSTI	11
1.1 RAZVOJ FOTOGRAFIJE KOT MNOŽIČNEGA MEDIJA	11
1.2 FOTOGRAFSKA REALNOST	13
1.2.1 Dojemanje prostora in časa	14
1.2.2 Vpliv fotografa.....	15
1.2.3 Fotografski paradoks.....	15
1.3 USTVARJANJE POMENA IN ZAZNAVA	16
2 FOTOGRAFIJA KOT UMETNOSTNO IZRAZNO SREDSTVO	20
2.1 UMETNOSTNA TERAPIJA IN UMETNOSTNA IZRAZNA SREDSTVA	20
2.2 MOGOČNOST FOTOGRAFSKEGA MEDIJA	21
2.2.1 Fotografija kot medij za komunikacijo	23
2.2.2 Fotografija kot medij za izražanje vrednot.....	23
2.2.3 Fotografija kot medij za krepitev samozavesti	23
2.2.4 Fotografija kot medij za doseganje in beleženje sprememb.....	24
2.2.5 Fotografija kot medij za skupinsko kohezijo ter razvoj medsebojnih odnosov	24
2.2.6 Fotografija kot medij za refleksijo.....	24
2.2.7 Fotografija kot medij za krepitev spomina	25
2.2.8 Fotografija kot interesna dejavnost.....	25
3 FOTOTERAPIJA.....	27
3.1 ZGODOVINA UPORABE FOTOGRAFIJE V TERAPIJI	27
3.2 DEFINICIJE FOTOTERAPIJE	29
3.3 NAMEN FOTOTERAPIJE	31
3.4 VLOGA FOTOTERAPEVTA.....	33
3.5 TEHNIKE FOTOTERAPIJE.....	34
3.5.1 PET TEHNIK FOTOTERAPIJE PO JUDY WEISER.....	35
3.5.1.1 Projekcijska tehnika.....	36
3.5.1.2 Avtoportreti	37
3.5.1.3 Fotografije, na katerih nas je fotografiral nekdo drug	38
3.5.1.4 Fotografije, ki jih je posameznik ustvaril ali zbiral	40
3.5.1.5 Družinski albumi in avtobiografske zbirke	42
3.5.2 TEHNIKE FOTOTERAPIJE PO SPENCE IN MARTIN	44
3.5.2.1 Raziskovanje družinskega albuma	44
3.5.2.2 Fototerapija z uprizarjanjem – »Gledališče Jaza«	46
3.5.3 SREČANJA S PRETEKLOSTJO: LIETTA GRANATO	47

3.5.4	USTVARJANJE POZITIVNE PODOBE TELES: ELLEN FISHER TURK.....	48
3.5.5	MNOGE ZGODBE BIVANJA: ULLA HALKOLA IN TARJA KOFFERT.....	49
3.6	UPORABA FOTOTERAPEVTSKIH TEHNIK V KONTEKSTU SOCIALNEGA DELA	50
3.6.1	MOŽNA PODROČJA UPORABE FOTOTERAPEVSKIH TEHNIK.....	52
4	EMPIRIČNI DEL.....	53
4.1	POBUDA ZA NASTANEK PROJEKTA (RAZISKAVE)	54
4.2	OPIS PROBLEMSKE SITUACIJE.....	56
4.3	OPREDELITEV PROBLEMA	57
4.4	OPREDELITEV CILJEV	58
4.5	OPREDELITEV STRATEGIJ ZA URESNIČITEV CILJEV	59
4.6	IZVEDBENI NAČRT	59
4.7	IZVEDBA.....	61
4.7.1	POTEK PROJEKTA IN DINAMIKA DOGAJANJA.....	61
4.7.2	VSEBINA PROJEKTA	64
4.8	EVALVACIJA	98
4.9	PRIDOBLENE IZKUŠNJE	100
5	SKLEPI	104
6	PREDLOGI.....	105
7	LITERATURA IN VIRI	106
8	POVZETEK.....	109

SEZNAM SLIK

SLIKA 1 »JAZ SEM«	65
SLIKA 2 »JAZ SEM«	65
NINA.....	66
SLIKA 3 »JAZ SEM«	66
SLIKA 4 »LJUBEZEN JE«	66
SLIKA 5 »LJUBEZEN JE«	67
SLIKA 6 »LJUBEZEN JE«	67
SLIKA 7 »SVOBODA JE«	68
SLIKA 8 »SVOBODA JE«	68
SLIKA 9 »SVOBODA JE«	69
SLIKA 10 »VARNOST JE«	69
SLIKA 11 »VARNOST JE«	70
SLIKA 12 »VARNOST JE«	70
SLIKA 13 »SKUPINA JE«	71
SLIKA 14 »SKUPINA JE«	71
SLIKA 15 »SKUPINA JE«	72
SLIKA 16 »MIR«	73
SLIKA 17 »MIR«	74
SLIKA 18 »PARAPSIHOLOGIJA«	74
SLIKA 19 »PARAPSIHOLOGIJA«	75
SLIKA 20 »NOHTI«	75
SLIKA 21 »NAGROBNIK«	76
SLIKA 22 »ZELENA«	77
SLIKA 23 »ZELENA«	77
SLIKA 24 »MODRA«	78
SLIKA 25 »MODRA«	78
SLIKA 26 »ROZA IN VIJOLA«	79
SLIKA 27 »ROZA IN VIJOLA«	79
SLIKA 28 »PRIJATELJSTVO«	81
SLIKA 29 »VESELJE«	82
SLIKA 30 »SVOBODA«	82
SLIKA 31 »SVOBODA«	83
SLIKA 32 »TO SEM JAZ«	84

SLIKA 33 »TO SEM JAZ«.....	84
SLIKA 34 »MOJ DAN«.....	86
SLIKA 35 »MOJ DAN«.....	86
NINA.....	87
SLIKA 36 »MOJ DAN«.....	87
SLIKA 37 »MOJ DAN«.....	87
SLIKA 38 »MOJ DAN«.....	88
SLIKA 39 »MOJ DAN«.....	88
SLIKA 40 »MOJ DAN«.....	89
SLIKA 41 »MOJ DAN«.....	89
SLIKA 42 »HODITI V TUJIH ČEVLJIH«	91
SLIKA 43 »HODITI V TUJIH ČEVLJIH«	91
SLIKA 44 »HODITI V TUJIH ČEVLJIH«	92
SLIKA 45 »HODITI V TUJIH ČEVLJIH«	92
SLIKA 46 »ŽELJA«.....	93
SLIKA 47 »ŽELJA«.....	94
SLIKA 48 »ŽELJA«.....	94
SLIKA 49 »ŽELJA«.....	95
SLIKA 50 »ŽELJA«.....	95
SLIKA 51 »ŽELJA«.....	96
SLIKA 52 »ŽELJA«.....	96
SLIKA 53 »ŽELJA«.....	97

1 FOTOGRAFIJA KOT KONSTRUKCIJA REALNOSTI

1.1 RAZVOJ FOTOGRAFIJE KOT MNOŽIČNEGA MEDIJA

O dejstvu, da je človek želel ovekovečiti sebe, svoje aktivnosti in okolje, ki ga obdaja, nam pričajo že zgodnje jamske poslikave. Ta želja je kasneje navdihovala mnoge umetnike, ki so nam skozi stoletja zapustili ogromen vir slikovne zgodovine ter nam tako omogočili vizualno potovanje skozi čas. Z uporabo *camere obscurae**, optične naprave, ki je služila slikarjem za natančnejše skiciranje, in s poznavanjem materialov, ki so se ob izpostavljenosti svetlobi trajno spremenili, je bilo rojstvo fotografije le še vprašanje časa.

Izum fotografije ugleda luč sveta leta 1827, ko francoski litograf Joseph Nicéphore Niépce ustvari prvo ohranjeno fotografijo in postopek poimenuje heliografija – sončna risba. Zaradi dolgotrajnosti samega procesa pa se kot prvi uradni metodi fotografije leta 1839 uveljavita Dageurrova dagerotipija in Fox-Talbotova kalotipija. Istega leta za to novo metodo ovekovečenja podob Sir John Frederick William Herschel skuje besedo fotografija, kar pomeni pisanje s svetlobo in izhaja iz grških besed *phōtós* (svetloba) ter *gráphein* (pisati) (Sandler, 2002).

Iznajdba doseže množično navdušenje in čudenje nad zmožnostjo fotoaparata, da ustvari zrcalno podobo. Ta privilegij sprva postane dostopen le nekaj bogatim posameznikom, a se z rastjo srednjega razreda v industrializiranih krajih, z množičnim odpiranjem fotografskih studijev ter z razvojem kamer z boljšimi objektivmi ta »fotografska magija« približa tudi navadnim smrtnikom.

Javnost kmalu ugotovi, da je želja po posedovanju svoje zrcalne podobe vprašljiva, saj fotoaparat razkrije brezkompromisno resnico o starosti in lepoti. Njegova zmožnost, da v stotinki sekunde zabeleži vse, ljudem vcepi prepričanje, da je fotografska podoba replika resničnosti.

*lat. *temna soba*; v notranjosti počrnjena škatla z majhno odprtino, skozi katero vdirajo svetlobni žarki, ki projicirajo obrnjeno sliko predmeta pred odprtino

Fotografija tako postane simbol »resničnega« in kot popolnoma nov način ustvarjanja podob in simbolov ne podleže tradicionalnim kritikam, ki so bile uporabljene na ostalih vizualnih medijih. Ta novi medij je zahteval drugačne kritične pristope in razumevanje ter šele čez mnogo let dosegel konceptualni preskok in pripeljal od verovanja, da je fotografija realnost, do spoznanja, da so objekti in subjekti na fotografiji neke vrste podaljšek fotografa (Krauss, 1983).

Fotografija dobi ključni pomen pri razvoju moderne zahodne kulture ter vpliva na vse intelektualne elemente tistega časa: ilustracijo časopisov, knjig, revij in oglasov (Krauss, 1983: 27).

Tehnološki napredki, ki omogočijo razvoj manjših fotoaparátov ter hitrejših, na svetlobo bolj občutljivih emulzij, v zgodovino zapišejo Georga Eastmana, ki fotografijo položi v roke milijonskih množic in leta 1888 ustvari film v roli ter majhen, kompakten in cenovno ugoden fotoaparat Kodak.

Pod sloganom »You press the button, we do the rest« ali »Vi pritisnite na gumb, mi bomo naredili ostalo« postane Kodak del vsakega družinskega srečanja, praznovanj in popotovanj (Sandler, 2002: 21).

Doba formalnih obiskov studija se spremeni v dobo »naredi si sam« in oblika fotografije, ki se razvije vzporedno s Kodakom, dobi naziv »snapshot« (posnetek). Ta prične prikazovati družine skozi njihove interakcije ter omogoči vsakemu članu družine pridobiti svojo identiteto in odnos z drugimi. Poleg poziranih trenutkov nastajajo tudi posnetki bežnih izrazov, iskrenih pogledov in doživetega družinskega življenja. Ta radikalni in neformalni fotografski stil prične beležiti vizualne in kulturne resnice, ki so bile daleč od stereotipov, katere je pred tem prikazoval formalni viktorijanski portet (Krauss, 1983).

Znotraj profesionalnega razvoja fotografije pridobi »snapshot« tako kritike kot tudi spoštovano mesto kot oblika medija. Ker predstavlja fotografiranje v najčistejši obliki tega izraza in je namen fotografije jasen, ima tovrstna fotografija največjo vrednost za tistega, ki jo je posnel. Iz tega vidika lahko razumemo posnetek kot primarno psihološki dokument, ki je

lahko razumljen estetsko, antropološko ter zgodovinsko in je imel pomembno vlogo pri sociološkem razvoju kulture v tistem času (Krauss, 1983).

Amaterski posnetki revolucionarno spremenijo način, kako so ljudje videli eden drugega in svet okoli sebe, ter preoblikujejo koncept kaj je realno in kaj pomembno. Kot pravi Berger se fotografija tako osvobodi omejitev umetnosti in postane ljudski medij, ki ga je mogoče demokratično uporabljati (1999: 33).

1.2 FOTOGRAFSKA REALNOST

Pojem realnosti in stvarnosti si človek skuša razložiti že odkar se je začel zavedati sebe v prostoru mističnega in mogočnega univerzuma ter obstoja na tem »fizičnem« svetu. S tem pojmom so se ukvarjali tudi starogrški filozofi, ki so skušali razjasniti kaj je in kaj ni resnično. A sama narava realnosti nam še do danes ostaja neke vrste misterija, kljub temu, da živimo v tehnološko napredni dobi, v kateri razpolagamo z več znanstvenimi podatki o naši zgodovini, obstoju in univerzumu kot kadarkoli (Krauss, 1983: 41).

Zdi se, da je izum fotografije človeštvu vsaj za nekaj časa vlil upanje, da je realnost mogoče prezrcaliti, jo ujeti in ohraniti točno tako, kakršna je. Mogočnost tega medija, ki je zrcalil ljudi in svet ter je človeka obdajal, se je zdela neprecenljiva. Videti fotografijo je pomenilo vedeti, da je nekaj resnično. Toda ali je tisto, kar vidimo na fotografiji, resnično? Ali pa smo morda mi tisti, ki videnemu damo vrednost, kontekst in pomen, in tako ustvarjamo realnost? Kakšen vpliv ima fotografija na naš način videnja, doživljanja in interpretiranja nekega uokvirjenega trenutka?

Fotoaparat omogoča mehaničen in izčrpen prikaz vizualnih površin znotraj svojih tehničnih zmožnosti. Ta direktnost daje fotografiji visoko kredibilnost, ki nas v primerjavi z likovno ustvarjenimi mediji pripelje do tega, da ne podvomimo v obstoj subjektov na fotografiji (Miligram, 1977: 342, v Berman 1993: 17).

Fotografijo torej jemljemo kot nesporen dokaz, da se je določena stvar res zgodila. Po Sontagovi (2001: 10) je posnetek lahko tudi popačena podoba dogodka, a je vedno navzoča

predpostavka, da obstaja – ali je obstajalo – nekaj podobnega tistemu, kar je na fotografiji. Ne glede na morebitne (amaterske) omejitve ali (umetniške) pretenzije posameznega fotografa, se odnos fotografije do vidne stvarnosti zdi nedolžnejši, torej ustrežnejši kot pri drugih mimetičnih predmetih.

Craven (1975) poudari, da ne glede na to, kako je fotografija podobna dejanskemu objektu ali dogodku, tega sveta ne zrcali in ne prikazuje stvari takšne, kot dejansko so. Medtem ko fotoaparati »vidi« oz. zaobjame celotno sceno naenkrat, vidimo ljudje počasneje in selektivno ter ustvarjamo montažo vizualnih informacij, dokler mentalno ne sestavimo celotne slike. Večinoma vidimo tisto, kar želimo videti in kar nam naša zavest dovoli videti, pa še to se nenehno spreminja, saj tukaj vstopajo naše skrbi, predsodki, mnenja – človeške vrednote. Te so drugačne za vsakogar izmed nas, zato niti dva posameznika, ki gledata isto stvar, ne moreta videti isto (Krauss, 1983: 35).

Zaradi svojih okvirjev je fotografija selektivna. Življenje na posnetku je omejeno in uokvirjeno, medtem ko dejansko življenje nima meja. Fotografija uokvirja in s tem tvori konstrukcije realnosti. Pogojena je tako s tehničnimi zmožnostmi kot tudi z odnosom fotografa, bodisi zavednim ali nezavednim, ker je on tisti, ki prikazuje svoj osebni odnos do ljudi in stvari. Čeprav se nam včasih zazdi, da smo dojeli, kaj je fotograf želel sporočiti, so to lahko le naše projekcije na fotografijo (Berman, 1993: 18).

1.2.1 Dojemanje prostora in časa

Arnheim (1957) izpostavi, da um ni samo sposoben urediti precepcije, temveč tudi dojemanje prostora in časa skozi fotografsko serijo. V vsakdanjem življenju smo namreč nezmoteni v sekvenci časa in prostora, ki se nadaljuje kontinuirano brez spodrseljajev, medtem ko je na fotografskem filmu neko obdobje časa ali prostora prekinjeno kadarkoli (Krauss, 1983: 35).

Ravno čas in prostor sta tisti dimenziji, skozi kateri lahko znotraj okvirjev fotografije prehajamo, saj jo doživljamo tridimenzionalno, živo. Tako se lahko ob gledanju fotografij svojih prednikov postavimo v takratni prostor in čas ter ju doživljamo kot »tukaj in zdaj«, kot da smo fizično prisotni znotraj teh okvirjev.

Naši možgani ne ločijo gledanja vizualnih elementov fotografije od vizualnih dejstev na fotografiji, temveč tvorijo most, ki omogoča prehajanje, ne da bi se tega zavedali. Na ta način možgani dosežejo kognitivni preskok. Z gledanjem fotografije dobimo občutek, da smo dejansko v tistem prostoru in času, ter smo prepričani, da fotoaparat ne laže, ker je očitno posnel fotografijo nečesa, kar se je dejansko zgodilo. Vendar tega ni posnel fotoaparat, ampak oseba (Weiser, 1999: 5).

1.2.2 Vpliv fotografa

Svoboda manipuliranja s časom in prostorom daje fotografu priložnost za ustvarjanje posameznih odzivov na okolje, ki ga obdaja, ter zaključitev le-tega v obliko osebnega izražanja. Berger (2008) pravi, da se vsakič, ko pogledamo fotografijo, zavemo, da je fotograf izbral ta prizor izmed množice ostalih prizorov. Njegov način gledanja je reflektiran v izbiri motiva (prav tam: 24). Celo takrat, ko si fotografi najbolj prizadevajo odslikati stvarnost, jih preganjajo nenapisane zapovedi okusa in vesti (Sontag, 2001: 10).

Oseba, ki posname fotografijo skuša trajno zapisati nek trenutek, ki ima pomen (pomemben je zato, ker ga posameznik doživlja kot takega). Če fotografija »uspe« je to zato, ker zadovolji fotografova pričakovanja, v nasprotnem primeru bo fotograf imel občutek ali misel, da nekaj na fotografiji »manjka« oz. da nekaj »ni v redu« (Weiser, 1999).

1.2.3 Fotografski paradoks

Paradoks gledanja določene fotografije je, da lahko slišimo, ne da bi slišali, vonjamo, ne da bi vohali, se je dotaknemo, ne da bi se je dotaknili ter celo okušamo, ne da bi okusili. Fotografija nam lahko zbudi tudi občutek gibanja, ko gledamo fotografijo plesa ali druge fizične aktivnosti, četudi je sama fotografija nepremična (Berman, 1993: 25).

Te mistične lastnosti fotoaparata, da ustvarja podobe, ki imajo vpliv izven okvirjev fotografije, so razlog, da se veliko primarnih kultur ne dovoli fotografirati, saj menijo, da jim bo fotoaparat »ukradel« dušo. Fotografija zanje tako ni samo podoba določene osebe, temveč podoba, ki je prepojena z njenim duhom (Berman, 1993: 16).

Ko gledamo ljudi na fotografijah, jih gledamo, a dejansko ne vidimo, in ljudje na fotografiji nas gledajo, ter se nam smeji, vendar nas ne vidijo, niti ne gledajo v nas. Barthes to opisuje kot »fotografski pogled«, ki ga kdaj v življenju doživimo skozi oči fantka v kavarni: »Bil sem prepričan, da gleda vame, nisem pa bil prepričan, ali me vidi. Nerazumljiva distorzija: kako lahko gledamo, brez da bi videli?« (Barthes 1982: 111).

1.3 USTVARJANJE POMENA IN ZAZNAVA

»Vidno zaznavanje je pred besedami. Otrok gleda in prepozna, preden zna govoriti.« (Berger, 2008: 21)

Človeška zaznavna oprema je determinirana, oblikovana in omejena z našo edinstveno biološko sestavo. Naše osebno doživetje sveta je ustvarjeno skozi vrednotenje informacij, ki potujejo skozi naše čute do možganov, kjer so te informacije urejene, ovrednotene, in kjer jim damo pomen. Naša zmožnost okusiti, se dotakniti, vonjati, slišati in videti nam omogoča, da se orientiramo v svetu. Ker so naši čuti primarna povezava s svetom, to pomeni, da več dražljajev kot zmoremo sprejeti v nekem trenutku, več informacij imamo, na podlagi katerih se lahko odzivamo na svet. To nam daje več možnosti za naše vedenje.

Ker skoraj 80% dražljajev vstopi skozi naše oči, je vidna zaznava osnovnega pomena za razumevanje informacij, ki jih zaznamo (Hall, 1973, v Weiser 1999: 1). Pomen, za katerega mislimo, da ga dobimo skozi vizualno stimulacijo (ko vidimo osebo, fotografijo), je prvotno zgrajen oz. ustvarjen skozi naš proces percepcije. Pomembne komponente, ki ustvarjajo to realnost, so naši osebni zaznavni filtri, osebna simbolika ter edinstveni »konceptualni zemljevidi realnosti«, ki gradijo naše logično mišljenje (Weiser 1999: 3).

Berger (2008: 21 – 23) pravi, da je vidno zaznavanje tisto, ki nas umešča v svet, ki nas obkroža, vendar je tisto, kar vidimo, pogojeno s tem, kar vemo oz. v kar verjamemo. Gledanje je torej tisto, ki nas pozicionira v svetu, medtem ko besede uporabljamo za razlago in opisovanje sveta. Skozi ta proces ustvarjamo znanje in izkušnje, le-te pa tvorijo sistem, ki vpliva na naš način gledanja in je posledično odvisen od tega, v kaj verjamemo.

Življenje v katerikoli kulturi nas uči, »kako« naj bi živeli oz. doživljali svet okoli sebe. Ta »kako« vpliva na tisto, kar sprejemamo ali zavračamo v našem okolju, kar imenujemo **socializacija**. Skozi ta proces se učimo, kaj je domnevno sprejemljivo in kaj ni, kaj je resnično in kaj ni, in kako naj bi to resničnost doživljali ter razumeli.

Fotografije, ki jih posameznik posname ali ima v družinskem albumu, predstavljajo možne načine, kako je njegov svet definiran, predstavljen, in na kakšen način se ga spominja. Fotografije ne samo beležijo načine gledanja, temveč jih tudi vzdržujejo v našem spominu ter jih vtisnejo v naše miselne vzorce. Razkrivajo metaforični zemljevid, ki je povezan z načinom življenja, ki ga nekdo ima in se lahko giba od zelo ozkomiselnih in strogih pogledov na svet do pomanjkanja strukture in meja v vsakem smislu (Krauss, 1982).

Če bi želeli fotografijo »prebrati«, potem bi kot opazovalci avtomatično spremenili opazovano in s tem spremenili stanje nečesa »objektivnega« ali »neopazovanega«. Nemogoče je namreč iz očesa opazovalca odstraniti kulturne, etnične, sociološke, spolne in drugačne filtre, ki jih posameznik nosi, ko opazuje in interpretira. Zatorej je vsak pomen izluščen iz neke fotografije poseben in oseben, velikokrat tudi nepovezan s tistim, kar je fotograf imel v mislih. Ker odziv vsakega opazovalca temelji na edinstveni in osebni precepciji, obstaja pomen fotografije v neštetih možnih kombinacijah interakcij, ki se sprožijo med opazovalcem in fotografijo (Weiser, 1999).

Če to preslikamo v vsakdanje življenje, ugotovimo, da leži realnost vsakega dogodka v zmožnosti opazovalca, da dojame dogodek ter ga integrira v svojo shemo obstoja v svetu. Če nekega dražljaja ne sprejmemo v naše perceptivno polje, potem ni del naše realnosti in za nas ne obstaja oz. nima pomena.

Tako je tisto, za kar mislimo, da je realno, nič drugega kot percepcija realnosti, ki je omejena z našimi biološkimi čutili, socialno-kulturnim učenjem in našim osebnim doživetjem sveta. Te komponentne skupaj tvorijo naš zaznavni sistem, s katerim ustvarimo osebni oz. **konceptualni zemljevid realnosti**, ki posamezniku omogoča, da razume svet, v katerem živi, skozi definiranje paradigem, ki jih izkusi (Krauss, 1982).

Krauss (1982: 47) tovrsten proces ustvarjanja pomena, ki ga lahko prenesemo tudi na ustvarjanje pomena neke fotografije, opiše skozi primer drevesa.

Naše oči zaznajo lik, ki raste iz tal: drevo sredi travnika. Svetloba, ki se odbije od lika drevesa, je sprejeta v oko preko očesne mrežnice in je posredovana do možganov preko optičnega živca. Možgani sprejmejo živčne impulze v določenem področju, kjer se ponovno združijo ter pretvorijo v podobo drevesa, ki mu v kombinaciji z ostalimi informacijami dodelimo pomen. Kako drevo dejansko vidimo, je odvisno od kulture, v kateri živimo, ter naših osebnih pomenov, ki jih drevesu pripišemo. Pomen drevesa je rezultat našega naučenega okvira in je primer procesa simbolizacije, saj drevo za nas predstavlja več kot samo fizične lastnosti, npr. vir za hranjenje zaradi njegovih sadov, vir lesa za gradnjo ali pa skrivališče, zavetišče, sveti kraj ... Proces simbolizacije tako vzame objekt iz sveta, ga postavi v nek kontekst in obda s širšim ali globljim pomenom.

Socializacija nas torej uči, kako vključiti kulturno dogovorjene simbole, ki velikokrat nudijo razlago sveta, v katerem živimo, v naš osebni zemljevid, ter tako velikokrat zmanjša vrednost individualnim osebnim simbolom, saj posledično pridemo do prepričanja, da so simboli, naučeni skozi socializacijo, naši osebni simboli. To predstavlja nevarnost tako zaradi ohranjanja avtentične osebnosti kot tudi iz sociološke perspektive. Med osebnimi in kulturnimi simboli je potrebno ohraniti ravnovesje, da bi se lahko iz kulture razvijali v edinstvene posameznike. Osebni simboli nam namreč pomagajo, da lahko komuniciramo o idejah, občutkih in doživetjih, zato ne smemo podcenjevati vpliva, ki ga imajo na nas. Če želimo vključiti svoj osebni in edinstveni pogled na svet v naš zemljevid realnosti, potem je treba preizkusiti in raziskati svoja lastna prepričanja (Krauss, 1982).

Skozi raziskovanje osebnih simbolov, ki nastanejo v sanjah, skicah, slikah ali fotografijah, imamo močno orodje za ustvarjanje notranjih poti, ki vodijo k razumevanju osebnih skrbi in pomagajo k doseganju sprememb. Veliko naših izkušenj in doživetij se namreč ne da opisati z besedami, saj so naučeni verbalni simboli omejeni. Z besedami skušamo približati naše doživetje popolnemu razumevanju, kar je kljub izbiri besed nemogoče, saj vse besede nastanejo skozi prenos notranjega doživetja v osebne simbole ter nadalje skozi prenos teh osebnih simbolov v simbole verbalne komunikacije, zato so prevod prevoda. Pri vsakem

prevodu ali reprodukciji pa se lahko na račun distorzije nekaj informacij izgubi, lahko spremeni vrednost ali pomen sporočila.

Naši najmočnejši simboli so torej neverbalni simboli, saj so bistveni vir naše zavesti. V tem kontekstu predstavlja tisto, na kar se fokusiramo, ko gledamo ali ustvarjamo fotografijo, temo naših osebnih simbolov. Skozi raziskovanje in interpretacijo fotografij se posledično lahko bolje zavedamo in razumemo svoje osebne simbole. Na ta način širimo obzorja in pogled na svoje bivanje v svetu ter dobimo jasnejšo podobo o tem, kar se dogaja tako v naši zavesti kot podzavesti.

2 FOTOGRAFIJA KOT UMETNOSTNO IZRAZNO SREDSTVO

2.1 UMETNOSTNA TERAPIJA IN UMETNOSTNA IZRAZNA SREDSTVA

Umetnostna terapija je vrsta terapije, kjer zdravljenje oz. pomoč poteka skozi proces doživljanja, izražanja in ustvarjanja z umetnostnimi izraznimi sredstvi za posredovanje klientovih osebnih občutkov, čustev in misli drugim ljudem. Ustvarjalna uporaba umetnostnih izraznih sredstev je primerna tako za ljudi z resnimi osebnimi problemi, kot za take, ki raziskujejo svoj notranji svet z umetnostjo. Cilj ni dovršena umetniška stvaritev, temveč osebnostna integracija in samopotrjevanje. Umetnostna terapija temelji na kreativni procesni terapiji, po kateri je nosilec terapevtskega procesa ustvarjalni proces v klientu. Obsega dramo, glasbo, likovno umetnost in ples, z razvojem novih tehnologij pa se seznam teh kreativnih medijev podaljšuje (Kroflič 1992, v Kustec, 2007).

V svojem magistrskem delu s področja umetnostnih izraznih sredstev tako Kustečeva (2007) razširi klasični obseg, ki zajema dramo, glasbo, likovno umetnost in ples, tudi na fotografijo, video in kreativno pisanje. Širjenje umetnostnih izraznih sredstev na različne medije lahko razložimo tudi z razvojem področja umetnostne terapije, saj se je kot pravi Vogelnikova (2003: 202) »v zadnjih petnajstih letih povečalo razumevanje koristnosti uporabe umetnosti pri zdravljenju, pa tudi vloge umetnostnega ustvarjanja za splošno zdravje in kakovost življenja ljudi«.

Ker je ustvarjalna umetnostna terapija ali pomoč z umetnostjo novejša oblika terapije, se njena teorija šele razvija, znanstveni izsledki so razmeroma redki. Raziskovanja se po eni strani povezujejo s filozofskim pojmovanjem pomena umetnosti v človekovem življenju in razvoju ter v življenju družbe; po drugi strani pa z novejšimi raziskovanji in dognanji psihologije in nevrofiziologije o učinkih gibanja, slikanja, dramskega in glasbenega ustvarjanja, psihofizičnega sproščanja in strukturiranega domišljjskega izražanja na človekovo dejavnost in počutje. Oboje nam utemeljuje učinke umetnostne terapije, ki se kažejo v spremenjenem počutju in obnašanju ljudi (Vogelnik, 2003).

Teoretiki in praktiki s področja umetnostne terapije so spletli paradigmo iz konceptov in idej s področja umetnosti, estetike, psihologije, psihiatrije, vzgoje in sociologije (Byrne, 2000: 19, v Vogeltnik, 2003). S tega vidika je področje umetnostne terapije povezano tako z različnimi poklici kot z različnimi poimenovanji stroke.

Kot pravi Liebmannova (1994:3, v Vogeltnik, 2003) izhajajo umetnostni terapevti iz zelo različnih poklicnih profilov; začeli so kot umetniki, terapevti, socialni delavci, medicinske sestre ... Danes umetnostno ustvarjanje pri delu z ljudmi uporablja veliko strokovnjakov, ki zaradi specifične strokovne oz. poklicne uporabe jezika tako dejavnost različno poimenujejo. Prav tako na različne načine poimenujejo ljudi, s katerimi delajo, in njihove probleme. V zdravstvu npr. govorijo o »bolezni« ter o »zdravljenju« ali »terapiji«, v socialnem varstvu govorijo o »socialnih problemih« in raznih oblikah »podpore« in »pomoči«, na področju vzgoje in izobraževanja o »vedenjskih« in »učnih težavah« ter o »vzgajanju«. Profesionalci morda vodijo enake ali podobne dejavnosti, tj. neko vrsto nepoklicne umetnostne dejavnosti v skupini, a jih različno poimenujejo, kot npr. »umetnostna terapija«, »socialne igre«, »trening občutljivosti« ipd. Vodja take dejavnosti se lahko imenuje terapevt, mediator, socialni delavec, učitelj, vzgojitelj, medicinska sestra, pedagoški svetovalec ipd. Sodelujoči v skupini pa so bodisi »bolniki«, »pacienti«, »klienti«, »uporabniki«, »otroci«, »učenci«, »študenti« ipd. V vsaki taki skupini obravnavajo sodelujoče iz različnih zornih kotov. Dejavnost pa ostaja ustvarjalna umetnostna dejavnost.

2.2 MOGOČNOST FOTOGRAFSKEGA MEDIJA

Fotograf Arnold Newman je nekoč rekel: »Fotografij ne ustvarimo s fotoaparatom, temveč z svojimi mislimi in srcem« (<http://www.photoquotes.com>).

Fotografije so tako vedno rezultat odločilnega trenutka, metafora pogleda na svet, ki ga ima oseba, ki je fotografijo posnela. Iz tega vidika predstavljajo fotografije subjektivno interpretacijo opazovalca sveta, njegov način bivanja, povezovanja in gledanja tistega, kar ga obdaja (Rossi, 2009).

Prav tako vsaka interakcija s fotografijo zbudi v nas naravni odziv po tem, da želimo najti smisel v tistem, kar vidimo. V fotografiji iščemo zgodbo, ki jo pripoveduje, ali pa se identificiramo z liki na fotografiji. Fotografija z nami vzpostavi kontakt: fizičen, psihičen ali čustven. Glede na naš odziv, ki je ustvarjen skozi unikatno perspektivo in filter naših življenj, je naše dožemanje sveta po vsaki interakciji s fotografijo malenkostno spremenjeno.

Interakcija s fotografijo se dogaja na vsakodnevni ravni, saj sodobni svet doživljamo predvsem skozi podobe, ki nas obdajajo na vsakem koraku. Dejstvo, da živimo v vizualni kulturi, in vzpon digitalne fotografije sta nas s fotografijo zbližala bolj kot kadarkoli.

Fotografija tako postaja vedno bolj dostopen in uporabljen medij. Kot pravi Craigova (2009: 21), je rezultat te sproščenosti v tem, da nam medij daje manj ogrožujoč občutek kot uporaba nekaterih drugih kreativnih medijev, kot sta npr. slikanje ali igranje na glasbeni instrument, kjer posamezniki lahko čutijo manj nadzora in samozavesti glede deljenja končnega rezultata z drugimi, predvsem če je izdelek ocenjen glede na tehnične in estetske standarde, ki jih postavlja družba.

Avtorica jih opiše skozi primer likovnega ustvarjanja v šoli, kjer je ocenjevanje »lepega« in »grdega« imelo vpliv na to, ali so nekateri posamezniki v življenju sploh še kdaj ustvarjali, ali ne. Fotografiranje ne nosi takšnega emotivnega bremena, saj nam digitalna doba omogoča, da fotografijo, s katero nismo zadovoljni, izbrišemo, medtem ko je pri slikanju vložek časa v izdelek večji, in če smo z izdelkom nezadovoljni, občutimo veliko večjo »izgubo časa« kot pri fotografiranju.

S tem, ko oseba nadzoruje proces fotografiranja in izbira, kaj bo fotografirala ali izbrisala, dobi nadzor nad samim procesom. Ta nadzor spodbuja samovrednotenje in omogoča posameznikom razvijanje vrlin v procesu odločanja. Tako se na novo odkrita samozavest prenaša tudi na druga področja v njihovem življenju. K temu elementu odločanja prispeva večplastnost fotografskega procesa in njegova fleksibilnost, saj posameznik lahko sam izbira in nadgrajuje mero, do katere želi biti vpleten v ta proces. Lahko je zabavna, socialna aktivnost, ali pa način introspekcije in refleksije (Craig, 2009: 22–23).

Craigova večplastnost fotografskega procesa in moč fotografije kot medija za samoizražanje in samoraziskovanje opiše v svoji knjigi *Exploring The Self Through Photography* (2009), kjer ovrednoti in opiše možno uporabo fotografije kot izraznega sredstva skozi spodaj predstavljene kategorije.

2.2.1 Fotografija kot medij za komunikacijo

Fotografija nudi vizualni jezik, ki lahko služi kot podpora ljudem s težavami pri komuniciranju. Lahko so posledica bodisi fizičnih ali kognitivnih primanjkljajev bodisi emocionalnih težav, zaradi katerih ima lahko posameznik ovire pri izražanju teh čustev skozi verbalni jezik. Fotografija ima v tem kontekstu vlogo nadomestka verbalnega jezika, omogoča vizualni jezik in način za povezovanje z našimi čustvi. Lahko je uporabljena v metaforičnem smislu in s tem omogoča posamezniku izražanje skozi podobe ali pa mu omogoča strukturiranje povedanega o določeni fotografiji. Tako postane fotografija okvir in fokus konverzacije. Oseba se lahko odloči govoriti o vsebini fotografije, okoliščinah njenega nastajanja, njeni zgodbi ali pomenu.

2.2.2 Fotografija kot medij za izražanje vrednot

Na najosnovnejšem nivoju fotografija nudi razumevanje tega, kaj je osebi, ki je fotografijo posnela, pomembno – kdo in kaj je tisto, kar je pomembno, kateri kraji imajo določeno vrednost ter kaj je nekomu všeč, ali ne. Te vrednote lahko nekdo izrazi skozi svojo že obstoječo fotografsko zbirko ali pa ustvari nove fotografije, s katerimi raziskuje, kaj je pomembno tukaj in zdaj, in tako prevzame nadzor nad procesom samoraziskovanja.

2.2.3 Fotografija kot medij za krepitev samozavesti

Prav tako kot nam ostale kreativne aktivnosti dajejo občutek dosežka, nam tudi fotografija zbuja samozavest in izboljšuje samopodobo. To se kaže na različnih nivojih. Občutki dosežka so lahko povezani s kvaliteto končnega produkta ali učenjem nove spretnosti. Izboljšana

samopodoba je lahko rezultat obvladovanja tehnike ali raziskovanja preteklosti, preteklih dosežkov in beleženje sedanjih dosežkov, ki predstavljajo napredek v smeri zelenih ciljev.

2.2.4 Fotografija kot medij za doseganje in beleženje sprememb

Fotografije lahko simultano reflektirajo in podpirajo proces spremembe. Nudijo začetno točko z identifikacijo in reprezentacijo želja in ciljev v smeri zelenih sprememb. Tudi ovire, ki se pojavijo na tej poti, lahko vizualno prikažemo ter z njihovo pomočjo načrtujemo in merimo pot do cilja. Fotografija ima to prednost, da zabeleži spremembo in ta opomnik nam služi kot vir motivacije ter pregled nad prepotovano potjo. Fotografija je s tega vidika odličen medij v skupinah, kjer želijo posamezniki doseči neko pozitivno spremembo v svojem življenju.

2.2.5 Fotografija kot medij za skupinsko kohezijo ter razvoj medsebojnih odnosov

Deljenje svojih fotografij z drugimi predstavlja deljenje tega, kdo smo in kaj je za nas pomembno, ter način za sprejemanje drugih v naše življenje. Znotraj skupine je to vzpostavljanje odnosa še toliko bolj intenzivno, ker se udeleženci učijo eden od drugega preko ogledovanja in pogovarjanja o fotografijah, ki so jih posneli. Posnetki omogočajo nov pogled v različna področja osebnosti, vzpostavljajo skupne točke, interese, tvorijo povezave med udeleženci skupine ter nudijo beleženje skupnega popotovanja skozi vzajemnost, zaupanje in razumevanje. Izven skupine nudi fotografija možnost za povezovanje z družino in prijatelji kot neka skupna aktivnost, s pomočjo katere se ustvarjajo novi spomini.

2.2.6 Fotografija kot medij za refleksijo

Fotografija nam omogoča, da se oddaljimo od situacije ter nanjo pogledamo z drugega zornega kota. Večplastnost samega procesa nastanka fotografije nudi globlje razumevanje, ki ga velikokrat ne moremo doseči s tradicionalnimi načini refleksije. Imaginativni proces, ki se dogaja med iskanjem motiva in njegovim fotografiranjem, nam omogoča pregled situacije z različnih zornih kotov in globlje procese refleksije, s pomočjo katerih lahko načrtujemo in

iščemo alternativne rešitve ter se učimo različnih načinov vedenja in odzivanja na določeno situacijo. Vsakič, ko znova vidimo fotografijo, imamo možnost, da jo pogledamo skozi bolj zrelo, odraslo perspektivo in sebe vidimo drugače, ko si dajemo možnost za učenje in odraščanje.

2.2.7 Fotografija kot medij za krepitev spomina

Fotografiranje je velikokrat uporabljeno za ljudi, ki imajo težave s spominom, kot medij za obujanje in ohranjanje spomina. Fotografija jih lahko sproži in osebi omogoči, da jih postavi v vizualni kontekst in tako konstruira ali rekonstruira zgodbo. Fotografija je na tak način največkrat uporabljena za tiste, ki trpijo za demenco, saj omogoči sprehajanje skozi preteklost, spodbuja pogovor in krepi samozavedanje.

2.2.8 Fotografija kot interesna dejavnost

Vrednost fotografije presega meje skupinske pomoči. Udeleženci lahko tudi po zaključku skupine še naprej razvijajo interes za fotografijo ter se povežejo z drugačnimi skupnostmi, ki gojijo interes do fotografskega ustvarjanja, ter tako razširijo svojo socialno mrežo in nadaljujejo pot kreativnega izražanja.

Vse te lastnosti fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva nam odpirajo neštete možnosti njene uporabe, saj fotografiranje ni omejeno na določeno skupino, starost ali sposobnosti. Lahko jo uporabljamo v kateremkoli letnem času in ne zahteva posebnega prostora, kar pomeni, da lahko aktivnost izvajamo v zelo različnih okoljih. S tem nudi širok spekter možnosti in zadovoljuje potrebe ljudi kjerkoli so, saj lahko sodelujejo na kakršenkoli način ter do te mere, da se počutijo varni. Prav tako za izvajanje takšnih aktivnosti ni potrebno biti strokovnjak na področju fotografije, temveč zadostuje znanje o tem, kakšne možnosti in lastnosti ima medij kot izrazno sredstvo, s pomočjo katerega posamezniki lahko ugotovijo svoje potrebe ter sprožijo proces spremembe.

Fotografija združuje tako proces kot produkt, zato ima dodatno moč kot medij za samoraziskovanje in izražanje. Lahko ima vlogo medija, ki beleži spremembo – spomin na napredek v smeri zelenih ciljev, beleženje majhnih sprememb v izgledu, čustvih, vedenju, ki bi drugače ostale nezabeležene, neprepoznane. Lahko pa beleži globlje notranje procese in bitke, ki so posledica konfliktov in nejasnosti, ki niso nujno vidne nekemu drugemu opazovalcu fotografije, vendar so za tistega, ki je fotografijo posnel, spomin na dosežke in izzive, ki jih je premagal.

Lastnost fotografije, da jo lahko gledamo izven časovnega okvirja, v katerem je ustvarjena, omogoča posamezniku spreminjanje perspektive, kar pomeni, da lahko fotografije, posnete v preteklosti, gleda iz perspektive sedanjosti. To nam odpira neštete možnosti glede na to, da pomen fotografije ni fiksiran in je potemtakem medij, s pomočjo katerega lahko posameznik govori o stvareh, s katerimi se trenutno sooča, ter spreminja perspektivo in pregleduje stvari, ki jih je že dosegel, ter spremembe, ki jih je naredil ali pa bi jih želel narediti. Dodatna vrednost, ki jo fotografija pri tem ima, je, da omogoča distanco ter korak nazaj v razumevanje, kaj se je v tistem času dogajalo, ter učenje iz teh doživetij, izkušenj (Craig, 2009: 24).

3 FOTOTERAPIJA

3.1 ZGODOVINA UPORABE FOTOGRAFIJE V TERAPIJI

Prvo dokumentirano uporabo fotografije v psihoterapiji je izvedel angleški psihiater in amaterski fotograf Diamond. Zaposlen na ženskem oddelku psihiatrične bolnišnice v Surrey, je fotografiral svoje pacientke, da bi identificiral različne tipe in faze duševne bolezni. Odkril je, da lahko prikaže spremembe v njihovem izgledu. Te fotografije je imel za uporabne, saj je menil, da je za duševne bolnike pomembno, da vidijo spremembe, ki se dogajajo na njihovi zunanosti, ter se skozi kasnejše faze bolezni s pomočjo teh fotografij lažje identificirajo. V beleženju sprememb je videl pozitivne terapevtske učinke tako za pacientke kot osebje bolnišnice, katerim so fotografije služile za učenje in razumevanje razvoja duševne bolezni. Leta 1856 je svoja dognanja predstavil Londonski medicinski zbornici, vendar je kljub njegovim prizadevanjem za uporabo fotografije v psihoterapiji njegovo delo ostalo neopaženo (Gilman 1976, v Krauss, 1983).

Leta 1870 so pod vodstvom doktorja Barnada uporabili metodo fotografiranja otrok v sirotišnici z namenom beleženja spremenjenega telesnega razvoja v novem okolju. Deset let kasneje je Hood fotografiral paciente v psihiatrični ustanovi Bethlehem Asylum inporočal, da je portretiranje postalo eno izmed dejavnosti, v kateri pacienti zelo radi sodelujejo ter jim razveseli in poživi dneve, ki jih morajo prebiti v ustanovi. Učinkovitost tega umetniškega ustvarjanja je videl tudi v tem, da so se pacienti poglobili v lastno samopodobo skozi poziranje, obleko in držo. V tem usmerjanju v sebe je Hood videl zdravilne terapevtske učinke (prav tam).

Kljub tem dokumentiranim obetajočim začetkom se je uporaba fotografije v terapevtske namene pričela sistematično razvijati šele po letu 1970. V Kanadi in Ameriki so pionirji tega področja, kot so Judy Weiser in David Krauss, razvili pristop, poimenovan fototerapija (Craig, 2009). Weiserjeva, sicer psihologinja, je uporabljala fotografijo kot medij pri svojem svetovalnem delu z gluhonemimi otroci ter leta 1975 objavila svoj prvi članek z naslovom *PhotoTherapy Techniques*, kjer se ta termin prvič pojavi v tiskanem mediju. Dve leti kasneje se v reviji *Psychology Today* pojavi članek, v katerem avtor Zakem pozove, naj se mu

oglasijo vse osebe, ki pri svojem svetovalnem delu uporabljajo fotografijo. Na članek se odzove več kot dvesto ljudi in tako se razvije časopis *PhotoTherapy Quarterly Newsletter*. Zanimanje za to področje pripelje do prvega mednarodnega simpozija fototerapije leta 1979. Privabi udeležence iz petih držav z zgodnjimi pionirji tega področja kot so Entin, Fryrear, Gassan, Hogan, Krauss, Stewart, Walker, Weiser, Wolf, Zakem ter mnoge druge, katerih članki in objave ustvarijo temelj za oblikovanje literature na področju fototerapije (<http://www.phototherapy-centre.com/history.htm>).

Vzporedni razvoj, prav tako poimenovan fototerapija, se zgodi v Veliki Britaniji z Jo Spence in Rosy Martin na čelu (Craig, 2009). Jo Spence je bila dokumentarna fotografinja, ki je skozi svoja dela skušala predstaviti teme socialnih in političnih sprememb ter feminizma. Ob diagnozi raka na dojki je pričela svojo bolezen dokumentirati z namenom, da raje kot objekt zdravniških raziskav zavzame položaj posameznika, ki raziskuje samega sebe. Skozi fotografijo je razložila svoj občutek nemoči, ki ga je imela kot pacientka, in svojo nebolgljenost, ki jo je občutila v odnosu do zdravnikov in sester v javni ustanovi. S tem je želela prikazati bitko, ki jo posameznik bije v odnosu do tistih v državi, ki imajo moč. Svoj pristop do te emotivne krize je poimenovala fototerapija – zdravljenje s pomočjo fotografije. Leta 1983 sta skupaj z Rosy Martin fototerapijo razvili v prakso za pomoč posameznikom, ki želijo raziskati sami sebe s pomočjo uprizarjanja in fotografiranja različnih segmentov svoje osebnosti (<http://www.portfolio.mvm.ed.ac.uk/studentwebs/session1/group54/Jospence.htm>).

Danes se fototerapija širi v različne oblike psihosocialne pomoči, kjer se fotografijo uporablja kot medij za komunikacijo in samoraziskovanje. Pristopi in tehnike so različni, prav tako osebe, ki izvajajo te pristope niso nujno psihoterapevti, temveč so zakonski svetovalci, socialni delavci, umetnostni terapevti, izvajalci mladinskih delavnic, fotografi, učitelji, skratka neke vrste vodje, ki skupaj s posameznikom raziskujejo njegovo realnost bodisi skozi družinske fotografije bodisi skozi aktiven proces zbiranja in ustvarjanja novih fotografij. Prav zaradi nešteti možnosti pristopov k fototerapiji marsikdo zavrača stroge teoretske delitve in definicije tega področja in izhaja iz dejstva, da je fotografija izredno močen umetnostni izrazni medij za osebno rast in učenje.

3.2 DEFINICIJE FOTOTERAPIJE

Definicij, ki opredeljujejo področje fototerapije, je veliko. Metoda se še razvija in dobiva vedno nove razsežnosti. Če bi morala z definicijo strniti, kaj je sam vzgib in namen fototerapije, potem se strinjam s Phillipsovo (2000), ki pravi, da nam fotografija omogoča tolikšen pogled v sebe, kot v svet okoli nas. Vsa kreativna dejanja namreč združujejo duha in obliko ter s tem tvorijo proces transformacije. Zato ni pomembno imeti najboljši fotoaparata, študirati fotografijo in ustvarjati profesionalne fotografije, ampak ustvarjati nekaj intimnega, kar ima za nas vrednost, ter to oživeti in podeliti z drugimi. V tem najdemo bistvo zdravlilnega procesa.

Zgodnje definicije fototerapije so se tesno povezovale s psihoterapijo, saj so pionirji tega področja izhajali iz načel svetovalnega dela in psihoterapije. Walker (1982) je koncept fototerapije opisal kot projekcijsko tehniko, kjer se fotografija uporablja kot »katalizator« (usmerjevalec, pobudnik) znotraj psihoterapije. Menil je, da fotografija omogoča pacientu verbalizirati misli, prepoznati občutke in fantazije, pa tudi okrepiti domišljijo in kreativni potencial. Vrednost te metode je videl v pacientovem odkrivanju in zavedanju lastne in svojevrstne percepcije v odnosu do sveta ter prepoznavanju, da imata tako pacient kot terapevt različne zaznavne načine dojemanja, ki so lahko bodisi bolj analitični, verbalni in racionalni bodisi bolj domišljijski, vizualni in emocionalni.

Krauss (1983) je fototerapijo definiral kot pristop k psihoterapiji, ki spodbuja posameznike k raziskovanju lastnih življenj ter odkrivanju osebne zgodovine ali skozi družinske albume ali skozi vizualno komuniciranje s pomočjo fotografije. S pomočjo fototerapije posamezniki izražajo svoj način videnja sveta, tako v preteklosti kot tukaj in zdaj, in na ta način razberejo osebne simbole, ki jih uporabljajo za izražanje svojih doživetij (pomen oseb, krajev, stvari in tem, ki se pojavljajo na njihovih fotografijah). Fototerapijo je opredelil kot metodo, ki uporablja simbolizem in projekcijo kot dve osnovni tehniki pomoči, saj je izhajal iz mnenja, da fotografije, ki jih posnamejo klienti, dejansko in simbolično prikažejo stvari, ki so direktno povezane z njihovim duševnim stanjem in njihovim »zemljevidom resničnosti«.

Weiserjeva (1999) to definicijo razširi, saj meni, da fototerapevtske tehnike niso fiksne direktive, ki bi temeljile na enem specifičnem teoretičnem modelu ali terapevtski paradigmi, temveč so zbirka fleksibilnih tehnik, ki jih lahko uporablja katerikoli terapevt, ne glede na njegovo konceptualno orientacijo ali znanje s področja fotografije. Umetnostno izražanje s fotografijo razmeji na *terapevtsko fotografiranje* in *fototerapijo*. Prvo področje predstavlja fotografijo kot terapijo – tu fotografijo uporablja posameznik z namenom osebnega raziskovanja ali izražanja osebnih in socialnih sprememb skozi umetnostno stališče –, medtem ko slednjo opredeli kot uporabo fotografije znotraj terapije, kjer se fotografija uporablja kot medij za samoraziskovanje, komunikacijo ter refleksijo ob vodenju terapevta. Pri tehnikah fototerapije Weiserjeva uporablja fotografije, ki jih posameznik ustvari ali zbira, avtoportrete, družinske albume in ostale fotografije, na katerih se oseba nahaja kot neke vrste katalizator, ki spodbudi misli, občutke, spomine, asociacije ter okrepi komunikacijo in sodelovanje med posameznikom in terapevtom.

Rosy in Martin, britanski fotografinji, svojo fototerapevtsko prakso opredelita kot način za redefiniranje sebe ter naše realnosti v svetu, ki nam postavi oznako glede na naš spol, leta, raso, status, spolno usmerjenost, sposobnost itn. (Wells, 2003). Izhajata iz stališča, da raziskovanje družinskega albuma odpre temo konstrukcije identitete, ustvarjalca te konstrukcije in njenega pomena. »Branje« teh albumov omogoča posameznikom raziskovanje svoje življenjske zgodbe iz osebne perspektive ter iskanje kompleksnosti in nasprotovanj znotraj nje. Na podlagi tega udeleženci fototerapije ustvarijo nove fotografske podobe in avtoportrete, s katerimi raziščejo raznolikost svojih identitet, percepcije, čustev, ter prikažejo notranji jaz, ki ni viden v vsakodnevnem življenju. Na ta način dosežejo neke vrste katarzo ter ustvarijo nove zgodbe, nove izide in transformacije (Martin, 1996).

Craigova (2009) uporabo fototerapije razširi izven tradicionalnih psihoterapevtskih metod, saj fotografijo vidi kot medij za samoraziskovanje, komunikacijo, izražanje, strukturiranje lastnih misli ter medij za podpiranje in beleženje sprememb. Fototerapija v tem kontekstu predstavlja vse aktivnosti, ki omogočajo vizualno popotovanje samoraziskovanja ter gledanja sveta na drugačen način; omogočajo nam odkrivanje samega sebe ter postavljanje prvih korakov v smeri zelenih sprememb. V tem kontekstu opredeli uporabo fotografije za širok razpon poklicev, od socialnih delavcev, delovnih terapevtov, zaposlenih na področju

duševnega zdravja, učiteljev, do izvajalcev mladinskih delavnic, animatorjev ter ostalih, ki delujejo na področju psihosocialne pomoči.

3.3 NAMEN FOTOTERAPIJE

Fotografiranje nam omogoča popotovanje, kjer je lahko končna podoba destinacija ali pa začetna točka. Samoraziskovanje se lahko pojavi na katerikoli točki tega procesa. Na primer na začetku, ko se posameznik odloča in razmišlja, kaj bo fotografiral, med iskanjem ali odkritjem motiva fotografije, reflektiranjem vsebine fotografije, deljenjem fotografije z drugimi ali razpravljanjem o okoliščinah, v katerih je bila fotografija posneta. Možnosti se tu ne zaključijo, saj ima fotografija potencial za pridobivanje novih vpogledov vsakič, ko jo ponovno vidimo, preučimo, preberemo. Kljub temu, da se vsebina fotografije ne spreminja, je opazovalec tisti, ki se. Pomen fotografije torej ni fiksni ali absolutni, temveč je oblikovan skozi doživetja in perspektivo osebe, ki jo gleda in z njo vzpostavi interakcijo (Craig, 2009: 20).

Fototerapija se zgodi, ko med fotografijo in osebo pride do interakcije, s pomočjo katere posameznik pridobi informacije, ki jih vključi v nek okvir in jih reflektira. Vsekakor se proces interakcije s fotografijo zgodi tudi izven terapevtskega okvira. Razlika je ta, da se »naključna« srečanja zasidrajo v nas brez da bi jih zavestno raziskali, medtem ko s fototerapijo posameznik lahko razišče področja svojega notranjega sveta in jih reflektira (Weiser, 1999: 35).

S tega vidika je fototerapija način za raziskovanje osebnih simbolov, ki se projicirajo skozi vizualno reprezentativni sistem ter se manifestirajo v obliki fotografske podobe. Analiza podob omogoča posamezniku raziskovanje lastnih skrbi in pomenov, vse projekcije in simboli pa predstavljajo osebno konstrukcijo realnosti ter učenje o sebi. Osebne in družinske fotografije so pomemben vir fizičnih in projekcijskih informacij, ki prikazujejo osebno zgodovino ter posameznikove medosebne odnose, medtem ko so fotografije, ki jih posameznik ustvari ali zbira, reprezentacije njegove realnosti, saj bo pomen katerekoli fotografije odvisen od njegovega osebnega pogleda (Krauss, 1983: 52).

Rosy in Martin (1988) vidita namen fototerapije v interaktivnem procesu, ki omogoča katarzo, raziskovanje lastne percepcije ter konstrukcije, ki smo si jo ustvarili o sebi. Različno razumevanje pomena fotografije nas pripelje do spoznanja, da je resnica konstrukt in da je pomen sestavljen iz mnogih resnic. Razumevanje tega osvobodi posameznike, ki stremijo k absolutnemu in idealnemu »jazu« in jim omogoči perspektivo »nastajanja in postajanja jaza«. Vidijo celoten spekter osebnosti, ki jo lahko raziščejo iz različnih perspektiv, ji pripišejo različne vloge ter tako ustvarijo odskočno desko za novo »realnost« subjektivnega doživljanja samega sebe. Fototerapija je še posebej uporabna, ko posamezniki pričnejo razumeti, da je tisto, kar drugi vidijo v njih, lahko drugačno od tistega, kar sami o sebi čutijo, ter da na druge projicirajo tisto, kar sami verjamejo o sebi (Weiser, 1999: 15–19).

Zaradi svojih umetniških prvin fotografije spodbujajo raziskovanje, prav tako pa zaradi raznolikih pomenov zahtevajo od posameznika projekcijo lastnih misli, čustev in fantazij na fotografijo, da bi jo lahko interpretirali. Pri tem posamezniki dobijo občutek, kot da opisujejo neke zunanje objekte ali podobe, kljub temu, da razkrivajo svojo lastno interpretacijo, svojo notranjost. Prav ta občutek je tisti, ki posameznikom vzbuja varnost in ne sproža njihovih obrambnih mehanizmov, saj jim samo dejanje opisovanja fotografije ne zbujata občutka ogroženosti. Iz terapevtske perspektive pa je pomembno, da s pogovarjanjem o stvareh, ki so zanje pomembne, posamezniki dosežejo višjo stopnjo samozavedanja ter samoraziskovanja (Walker, 1986).

Skozi fototerapijo nas fotografije lahko nežno spomnijo ter varno soočijo s preteklostjo in govorijo tako za nas kot z nami. Pomagajo nam ugotoviti, kaj si želimo v življenju ter v kateri smeri naj ustvarjamo korake za naprej. Lahko raziskujemo vzorce v naših življenjih ter raziščemo tiste elemente, ki so izven zavestnega, kot so notranje vrednote skozi katere gradimo mnenja, predsodke, interpretacije in pričakovanja. Dobimo vpogled v naša čustva ter raziščemo, zakaj so takšna, kot so, ter našo edinstveno osebno simboliko, ki ima zaseben in skriti pomen; kako in na kakšen način gradimo svoje življenje (Weiser, 1999: 345).

3.4 VLOGA FOTOTERAPEVTA

V terapevtskem kontekstu je nemogoče obravnavati posameznikov problem kot nekaj, kar ima en sam vzrok. Posameznik, ki doživlja problem, ni samo del situacije, temveč tudi ustvarjalec definicije problema. Tako kot posameznik ne more videti problema iz objektivnega, zunanjega problema, tako tudi terapevt ne more razumeti problema iz neke objektivne pozicije.

Walker (1986) pravi, da je terapevtova vloga pri uporabi fotografij med terapijo nežno voditi osebo, ki je na terapijo prišla. Pri tem ni potrebno, da to začetno vodenje poteka v neki določeni smeri, saj je namenjeno temu, da se posameznik sprosti ter počuti varno in udobno pri raziskovanju fotografij, in se ne počuti prisiljenega odzivati na fotografijo. Pri tem naj terapevt postavlja samo splošna vprašanja, s katerimi udeležencu terapije omogoči, da sam določi pot, po kateri želi, da terapija poteka. Ko se kasneje s posameznikovimi opisi odprejo določene teme, lahko terapevt oblikuje bolj specifična vprašanja ali naloge, vendar je velikokrat to nepotrebno, saj je pomembno, da oseba pride sama do novih spoznanj z raziskovanjem fotografije in poslušanjem lastnih interpretacij. Prav tako lahko pri izbiri fotografij terapevt izbere fotografije, ki ga asociirajo na določeno temo, ki jo želi z osebo odpreti, ali uporabi raznolike fotografije, s pomočjo katerih lahko oseba raziskuje svojo domišljijo in notranji svet.

Proces fototerapije poteka v oblikovanju vprašanj, ki delujejo kot prevodniki, usmerjevalci za doseganje, sproščanje ter transformiranje podzavestnih, zakopanih informacij in čustev osebe. Takšne informacije, zavedne ali nezavedne, je potrebno sprostiti z namenom procesa učenja, ki bo za nas zdravilen. Ključ leži v ugotavljanju kako in kdaj zastavljati vprašanja, ki temeljijo na fotografiji, da bodo delovale kot sprožilec, ki bo vodil do notranjih raziskovanj, in bodo pomagale terapevtu, da se osebi pridruži v tem raziskovanju (Weiser, 1999: 346).

Terapevtova naloga je, da opazuje, kaj fotografija zbudi v osebi, da vstopi v racionalni univerzum posameznikove pripovedi o fotografiji ter temu da pozornost, saj fotografija postane neke vrste dnevnik, ki ga posameznik skuša ubesediti, prebrati ter prikazati (Rossi,

2009). Fototerapevt je v tem kontekstu aktivni gledalec in poslušalec, ki ne presoja ali analizira pomena fotografije (Rosy, Martin 1988, v Wells, 2003: 406).

Kompetenten fototerapevt mora biti svobodomiseln in dovzeten za širjenje svojih obzorij. Mora biti sposoben uporabe različnih tehnik, ki vključujejo neverbalne vizualne komponente, pri tem pa se mora zavedati, da skupaj s posameznikom raziskuje njegovo življenje na poti, ki ju nobeden izmed njiju še ne vidi. Pripravljen mora biti sprejeti, da obstaja več kot ena pravilna možnost v vsaki situaciji in da te možnosti velikokrat najdejo način za sobivanje skozi kontradikcijo, paradoks ali zanikanje izven ali znotraj nas (Weiser, 1999: 347).

3.5 TEHNIKE FOTOTERAPIJE

Tehnike fototerapije so metode uporabe fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva, ki so se razvile in se še vedno razvijajo na različnih profesionalnih področjih, v različnih delovnih kontekstih ter teoretskih pristopih. Ker v vseh kontekstih in področjih fototerapija zajema uporabo in ustvarjanje fotografij lahko tehnike razdelimo.

Uporaba avtobiografskih fotografij:

Tehnike se usmerjajo v uporabo družinskih albumov in vseh ostalih fotografij, na katerih je posameznik ovekovečen in so nastale skozi njegovo življenje. Tovrstne tehnike imajo velik pomen predvsem v kontekstu psihoterapije, saj omogočajo posamezniku raziskovanje svoje življenjske zgodbe in ljudi v njih.

Uporaba simboličnih in asociativnih fotografij:

Tehnike se usmerjajo v ogledovanje različnih simboličnih fotografij, ki v opazovalcu zbudijo asociacije ter vzpostavijo kontakt z njegovim mišljenjem in notranjim svetom.

Ustvarjanje fotografij

Tehnike vključujejo aktivni proces fotografiranja ter ustvarjanje raznolikih fotografij, kot so fotografije narave, simbolične ali projekcijske fotografije. Ena izmed ključnih oblik fotografije pri tovrstnih tehnikah je avtoportet, saj omogoča fotografiranje s samosprožilcem, z zrcalom ali s pomočjo drugih oseb.

Združevanje fototerapevtskih tehnik z ostalimi tehnikami

Vse oblike zgoraj navedenih tehnik delujejo tako individualno kot v medsebojni povezavi. Prav tako je mogoče kombinirati fototerapevtske tehnike z ostalimi aktivnimi procesi, ki vključujejo glasbo, kreativno pisanje, plesanje in dramo.

V nadaljevanju bom skušala najprej podrobneje prikazati pristope in tehnike pionirjev s področij fototerapije kot so Judy Weiser, Jo Spence in Rosy Martin, nato pa se bom usmerila v pristope drugih strokovnjakov po svetu, ki področje fototerapije razvijajo naprej in s tem odpirajo nove razsežnosti uporabe fotografije kot medija za samoraziskovanje.

3.5.1 PET TEHNIK FOTOTERAPIJE PO JUDY WEISER

Judy Weiser je kanadska psihoterapevtka in ustanoviteljica Centra za fototerapijo v Vancouvru. Je ena izmed pionirk na področju fototerapije ter avtorica do sedaj najbolj prodajane knjige oziroma priročnika o fototerapiji *Phototherapy techniques – Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums* (1999). V knjigi predstavlja pet tehnik, ki jih je razvila skozi svoje izkušnje uporabe fotografije v psihoterapiji. V tem kontekstu uporablja fotografijo kot orodje, s pomočjo katerega lahko terapevt posamezniku pomaga izvabiti in raziskati njegovo ponotranjeno realnost, kot so prikrita čustva, misli, spomini, osebne vrednote, prepričanja idr. Večina njenih tehnik temelji na terapevtovem in posameznikovem skupnem ogledovanju in pogovarjanju o fotografijah, medtem ko pri določenih tehnikah osebe tudi same ustvarjajo fotografije na izbrane teme. Velikokrat so to avtoportreti, ki nudijo tako možnost dobesednega kot tudi metaforičnega izražanja samega sebe.

Judy Weiser posveča veliko svojega časa širjenju informacij in predavanjem o tehnikah fototerapije. Svoje znanje deli s strokovnjaki iz celega sveta ter jim omogoča izmenjavo in deljenje izkušenj na spletni strani Centra za fototerapijo (<http://www.phototherapy-centre.com/home.htm>).

V nadaljevanju sledijo tehnike povzete po knjigi *Phototherapy techniques – Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums* (1999).

3.5.1.1 Projekcijska tehnika

Uporaba fotografij kot medija za raziskovanje posameznikove percepcije, vrednot in pričakovanj

Vsakič, ko stopimo v interakcijo s fotografijo, si jo ogledujemo ali se o njej pogovarjamo z drugimi, ustvarjamo pomen fotografije. Pomeni, ki jih najdemo in čustva, ki nas obidejo ob gledanju določene fotografije, so naša edinstvena percepcija in niso nujno skladni s tistim, kar je oseba, ki je posnela fotografijo, želela povedati. Pomen, ki ga najdemo v fotografiji, izvira iz nas, zato nosi vsaka fotografija nešteto pomenov.

Projekcijska tehnika fototerapije vključuje tako aktivne kot pasivne vidike projiciranja, dekodiranja in rekonstrukcije emotivne vsebine fotografije, ki jih udeleženec uporablja pri konstruiranju pomena in občutkov, za katere meni, da se nahajajo v določeni fotografiji. Ti vidiki omogočajo uporabo tehnike tako pri ogledovanju lastnih fotografij, avtoportretov, kot tudi fotografij, ki se pojavljajo v različnih medijih ali jih posnamejo drugi ljudje. Ni potrebno, da so to fotografije ljudi, lahko so fotografije narave, živali idr., s katerimi se posameznik poistoveti na neki simbolični ravni.

Ker torej ne obstaja napačen način interpretiranja fotografije in ker je vsak odgovor pravilen, saj prihaja od osebe, ki ga je podala, je projekcijska tehnika učinkovito orodje za krepitev moči, virov ter za razvijanje samozavedanja in samozavesti. Posameznik lahko raziskuje kakšne občutke, spomine in misli zbudi neka asociacija. Takšno zavedanje omogoča učenje o samem sebi in o tistih vidikih, o katerih navadno ne razmišljamo in jih ne raziskujemo. S tem dobimo možnost integracije in zavedanja teh občutkov.

Pomemben vidik projekcijske tehnike je tudi spoznanje, da vsak izmed nas lahko svet vidi drugače kot ga vidijo ostali. Težave posameznikov namreč velikokrat temeljijo na njihovih dejanskih izkušnjah, ki trčijo ob notranja pričakovanja sebe in drugih. Kakšne stvari »so« se spopada s tem, kakšne bi stvari »morale biti«. Pričakovanja so standardi, skozi katere je naše dožemanje merjeno. Naša razočaranja so navadno direktni odsevi naših pričakovanj, ki jih usmerjajo stroga pravila kakšno bi življenje in ljudje morali biti. Projekcijska fototerapija je pri tem pomembna, ker pomaga ljudem prepoznavati vire njihovih predpostavk in

pričakovanj, s pomočjo katerih si lahko sprostijo stroga pravila, po katerih živijo in so vzrok njihovih težav.

Uporabo projekcijske tehnike lahko prikažemo na primeru situacije, kjer bi veliko ljudi gledalo isto fotografijo osebe, ki je zelo drugačna od njih. Vsak posameznik bi osebo na fotografiji verjetno dojel malenkost drugače. Percepcija vsakega posameznika o osebi na fotografiji bi bila za tega posameznika pravilna in resnična, pa čeprav je lahko drastično drugačna od percepcije nekoga drugega. Če torej posamezniki zavedno prepoznajo, da vsak od njih nosi drugačno resnico o fotografiji in da je ta resnica enakovredna vsem drugim resnicam, potem se lahko zavejo, da ko naslednjič srečajo osebo, katere mnenje ali izgled je drugačno od njihovega, ni potrebno da se počutijo ogrožene. To je praktično neboleč prikaz začetka zavestnega dojemanja, da obstaja veliko več kot en pravilen način za doživljanje osebe ali izkušnje.

3.5.1.2 Avtoportreti

Uporaba avtoportreta kot medija za razumevanje lastne podobe

Pojem avtoportret zaobjema kakršnokoli fotografsko reprezentacijo percepcije nekoga o samem sebi, dobesedno ali metaforično. Avtoportreti se razlikujejo od ostalih fotografij, ker na ustvarjanje avtoportreta ne vpliva nihče drug kot mi sami. To so reprezentacije nas samih, našega telesa ali nečesa za kar verjamemo, da nas predstavlja. Tu imamo nadzor nad vsemi aspekti ustvarjanja fotografije, od začetne ideje do končnega produkta. Ker so to podobe nas samih in ker smo jih sami ustvarili, imajo močan potencial za soočanje samih s sabo, kar je za veliko ljudi glavni cilj terapije.

To je pogosto združeno z razjasnjevanjem kdo so kot posamezniki in v odnosu do drugih ljudi. Mogoče so notranje razklani med tem kaj želijo biti in tem kaj drugi pričakujejo od njih. Tako kot se vidimo, namreč definiramo sebe, in tako kot se odločimo predstaviti, tako želimo, da bi nas videli drugi. To, kar verjamemo, da smo, je naša edina realnost, s katero lahko upravljamo, ker nam naši perceptivni filtri, vrednote in pričakovanja onemogočajo, da bi sebe ali druge lahko dojemali objektivno. Ljudje nam lahko dajejo različne povratne informacije,

vendar jih ne bomo ponotranjili, razen če se skladajo z našo notranjo sliko, ki jo imamo o sebi.

Uporaba avtoportretov omogoča posamezniku raziskovanje notranje slike, ki jo ima sam o sebi, ter posledično proces samoraziskovanja. Avtoportret je način simboliziranja nas samih v edinstvenem in osebno kodiranem jeziku ter tudi videnje samih sebe s pozicije opazovalca. Avtoportreti so reprezentacija naše osebne simbolike, katero lahko vizualno raziščemo in povežemo s predstavami, ki jih imajo drugi o nas. Kljub temu je za terapijo z avtoportreti pomembno tisto, kar oseba želi predstaviti kot ustvarjalec, subjekt in opazovalec fotografije, ter kako se s fotografijo želi predstaviti ne glede na to, kakšen vpliv ima to na druge. S tem, ko posamezniki bolje spoznajo sami sebe, postanejo bolj asertivni in samozavestni glede sprejemanja odločitev ter manj občutljivi za mnenja ter pričakovanja drugih. Ne potrebujejo več vrednotenja drugih, da so kar želijo biti, in tako lažje in boljše raziskujejo življenje.

Avtoportreti pripomorejo k zastavljanju ciljev, dosežkov, asertivnosti, samospoštovanja idr. So pomembna pomoč osebam, ki morajo spoznati in sprejeti, da dejansko lahko dosežejo nekaj, za kar so prej verjele, da ne zmorejo. Če pred fotoaparatom upodobijo nekaj, česar navadno ne zmorejo, potem ustvarijo trenutek realnosti, kjer so situacijo premagali, in ta trenutek dejansko obstaja. So le korak od tega, da bi to dejansko lahko počeli, in je za dosežek potrebno le majhno preokvirjanje percepcije. Na podoben način je terapija lahko uporabljena z osebami, ki trdijo, da ničesar ne čutijo ali imajo težave z izražanjem svojih občutkov. Eden izmed konstruktivnih pristopov je, da jih zaprosimo, da pozirajo na tak način, da predstavijo eno čustvo (žalost, jezo, veselje ...).

S pomočjo tovrstne tehnike lahko raziskujemo celoten spekter naše osebnosti, npr. notranje/zunanje, razodeto/skrito, oseba, kakršna sem sedaj/oseba, kakršna si želim postati ...

3.5.1.3 Fotografije, na katerih nas je fotografiral nekdo drug

Uporaba fotografij kot medija za gledanje skozi perspektivo drugih

Fotografije, na katerih nas posnamejo drugi, nam dajo možnost videnja mnogih načinov, kako nas drugi dojemajo. To, kako mi mislimo, da nas drugi vidijo, se velikokrat zelo razlikuje od

tistega, kako nas drugi dejansko vidijo. Sem spadajo fotografije, ki jih posnamejo naši bližnji, prijatelji ali tujci: fotografije, ki so jih drugi posneli s svojim namenom. In čeprav so to fotografije nas samih, smo prikazani skozi oči nekoga drugega in njegove zaznavne filtre. Omogočijo nam raziskati, kaj na nas je tisto, kar je drugim zanimivo, pomembno, ter to primerjati s tistim, kar mi mislimo, da bi drugim moralo biti pomembno in razvidno o nas. Takšne fotografije nudijo vpogled v raznolike dinamike naših medsebojnih odnosov z ljudmi, ki so nas fotografirali, ter omogočajo raziskovanje čigava »fotografska resnica« nam je najbližje in zakaj.

Ljudje imamo različne identitete, podobe in geste, ki jih uporabljamo glede na različne situacije, socialno okolje in pričakovanja, s katerimi se srečamo. Ta javna identiteta velikokrat ne dovoli vpogleda v to, kdo se skriva znotraj, ker ljudje velikokrat spremenimo naš fizični izgled in čustven odnos glede na osebo, s katero smo v interakciji. Ne obstaja ena sama resnica o tem, kdo smo, kajti fotografije, na katerih smo, se lahko zelo razlikujejo in nobena ni bolj resnična od druge. Vse prikazujejo veliko različnih »resnic« naše identitete.

Ključna lastnost fotografij, kjer nas je fotografiral nekdo drug, je različna povezava oz. odnos z osebo, ki je to fotografijo posnela. Spontani posnetki, na katerih smo z drugimi ljudmi, lahko prikazujejo dinamiko tega odnosa (kakšni smo, ko se ne zavedamo, da smo opazovani) ter omogočajo raziskovanje moči vezi v tem odnosu. Pomemben vidik razumevanja teh fotografij je tudi upoštevanje fotografove vloge, saj med preučevanjem takšnih fotografij velikokrat pozabimo, da gledamo fotografovo konstrukcijo realnosti in posledično dojemamo osebe na fotografiji take, kot dejansko so, in ne kot tam postavljene na željo fotografa.

Dovoliti, da smo fotografirani, pomeni imeti neko stopnjo zaupanja v fotografa oz. kakršenkoli odnos, da sploh pride do fotografske interakcije. To predstavlja obliko komunikacije, saj če se med fotografiranjem ne počutimo sproščeni, bo to zagotovo videti na posnetku, ne glede na to, koliko skušamo to prikriti. Posledično bo nelagodnost, ki smo jo občutili, vedno tvorila pomen te fotografije, ko jo bomo gledali. Včasih je namig o nelagodnosti v pomoč pri odkrivanju zlorab, ki jih je nekdo doživel v otroštvu. Skozi gledanje starih fotografij tako lahko prikličemo občutke, ki smo jih gojili do osebe, ki nas je fotografirala.

Fotografije, na katerih nas je posnel nekdo drug, lahko skozi čas postanejo vizualni dokaz dejanskih fizičnih sprememb telesa ali stvari, ki nas obkrožajo. Posamezniki lahko vidijo napredek ali poslabšanje v svojem izgledu, zdravju ... Skozi to se lahko direktno soočijo s temami staranja, alkoholizma ali motenj prehranjevanja brez vključevanja drugih oseb. Pozitivni vidiki takšne tehnike so tudi v odkritju želenih sprememb fizične kondicije, ki jih prinese ukvarjanje s športom. Fotografije, ki prikazujejo kraje, čase in družinske ali druge medosebne odnose, lahko služijo kot dokaz družinske zgodovine in korenin, skozi katere lahko raziskujemo tista neželena nesoglasja v našem življenju.

3.5.1.4 Fotografije, ki jih je posameznik ustvaril ali zbiral

Uporaba fotografij kot medija za samoraziskovanje skozi metafore

Fotografije, ki jih ustvarimo ali zbiramo, so neke vrste podaljški nas samih, osebne konstrukcije realnosti v njihovem najglobljem pomenu, saj se na njih pojavi naša edinstvena osebnost. Predstavljajo naš odnos do ljudi, krajev in predmetov. Reflektirajo naš koncept, prikazujejo naše projekcije in dokumentirajo našo percepcijo. Fotografije, ki jih ustvarimo, so enakovredne fotografijam, ki jih zbiramo in obdržimo, kot npr. fotografije iz revij, koledarjev, saj je vsaka izmed teh fotografij na nek način pomembna za nas, ker smo ji pripisali pomen.

Fotografiranje je lahko zavedna odločitev fotografa, da posname neko sceno ali pa veliko bolj »pasivno« dejanje, ko nas neka scena »kliče« k temu, da jo fotografiramo. Nezavedni dejavniki imajo velik vpliv na oba načina našega fotografiranja, vendar pridejo do izraza takrat, ko se nam ni potrebno odločati ali bomo nekaj fotografirali, temveč to počnemo, ker se je trenutek zazdel pravi.

Veliko stvari lahko vpliva na posameznikovo odločitev, kaj bo posnel: njegovi cilji, želje in povezanost teh elementov v vizualni jezik, ki združuje vse te kriterije. Izbira momenta lahko vsebuje tako dejanske kot emotivne informacije, konsistentne teme in zanimanja, osebne metafore in simbole, vključujoč tiste, ki se jih oseba ni zavedala v trenutku, ko je pritisnila na sprožilec. Fotografije, ki jih posamezniki posnamejo ali zbirajo, postanejo metafore njih samih in so zato je močan vir za neposredno raziskovanje samega sebe.

V terapevtskem kontekstu je raziskovanje fotografij, ki jih je posameznik ustvaril ali zbiral, dober način, da to osebo spoznamo. Vse tisto, kar oseba podeli o vsebini fotografije, okoliščinah, v katerih je bila posneta ali razlogih, zakaj jo je obdržala, ima namreč za to osebo določen pomen. To je eden izmed razlogov, zakaj takšna terapija deluje: posameznik si vzame čas, da v varnem okolju podeli svojo zgodbo ter s tem pridobi boljše razumevanje lastne zgodbe.

Fotografiranje dobesedno simbolizira nas same. Vsaka odločitev za fotografijo temelji na notranjih kriterijih; tistemu kar vidimo, pripišemo pomen, ker ima vizualna informacija, ki nas je pritegnila, nek pomen za nas. Vsaka fotografija je tudi način komunikacije, ker fotoaparat dejansko kodira sporočilo, ki je za nas pomembno in nas je pritegnilo. Plasti možnih pomenov so vedno vpete v vsako fotografijo in vsaka plast je terapevtsko pomembna. Vsaka osebna odločitev za zamrznitev določenega trenutka na določen način je pomembna. V fotografijah, ki jih je nekdo ustvaril, ne vidimo samo kaj je nekdo videl, temveč tudi kdo je bil v trenutku, ko je fotografijo posnel.

S pomočjo ustvarjanja fotografij lahko posamezniki znotraj fototerapije raziskujejo in odpirajo neštete teme, raziskujejo sebe in svoj skriti jaz, ki ga nihče ne pozna, si vizualizirajo spremembe, ki jih želijo doseči, spremljajo svoj način zaznavanja sveta, ki jih obdaja ... Vse te teme lahko posameznik prikazuje skozi metafore, kar vsekakor doprinese k občutku varnega in neogrožujočega razkrivanja osebnih pogledov.

S tega vidika lahko fotografiranje izboljša samopodobo, pomaga ljudem pri postavljanju ciljev, prihodnjih željenih izidov ter hkrati predstavlja način za uvajanje sprememb v odnos, raziskovanje fantazij in preizkušanje različnih oblik komunikacije ter posledic, ki jih to prinaša. Fotografiranje nam omogoča tudi premagovanje generacijskih, rasnih, kulturnih, seksualnih ter celo političnih razlik. Za doseganje večje tolerantnosti na teh področjih je namreč ključnega pomena preokvirjanje razlik v karakteristike, ki niso ogrožujoče.

Ko fotografiramo, imamo do določene mere nadzor nad tistim, kaj in kdaj bomo zamrznili s sprožilcem. To dejstvo je uporabno za osebe, ki imajo težave z odločanjem ali zavezo k nečemu, pa tudi tistimi, ki ne želijo prevzeti odgovornosti za posledice svojih dejanj. Prav

tako lahko posamezniki, ki so v preteklosti doživeli izgubo moči skozi zlorabe, bolezni ali invalidnost, pridobijo z nadziranjem tega, kaj želijo in kaj ne želijo fotografirati, metaforično moč. V tem kontekstu bodo osebne izpovedi, ki jih bodo ustvarili, samo njihove, saj nihče drug ne bo imel vpliva na ustvarjanje le-teh, kar posledično velikokrat osvobodi izražanje in poveča občutke moči in samozavesti.

Kolekcija fotografij, ki jih nekdo zbere ali ustvari, lahko služi kot retrospektiva ali povzetek življenja ter je uporabna za pozitivno preokvirjanje posameznikovega življenja v trenutkih, ko meni, da je vse sivo. Depresivnim bolnikom lahko pomaga pri odkrivanju in reflektiranju dobrih stvari v njihovem življenju ter zagotavljanju, da obstajajo ljudje, katerim so pomembni, ki jih bodo pogrešali in ki so pripravljeni sprejeti njihov spremenjeni način življenja.

Za osebe, katerih življenje se zdi, da je ušlo nadzoru, je to dobra struktura za ustvarjanje življenjske linije ter povzetek tega, kdo so bili pred krizo, kar lahko uporabijo kot neverbalno sporočilo o tem, da če je obstajala pot v krizo, potem obstaja tudi pot iz nje. Tudi pri ljudeh, ki umirajo, je to lahko življenjski pokazatelj, ki obudi spomine na pozitivne, srečne trenutke, ki jim dajo vedeti, da je njihovo življenje imelo pomen.

3.5.1.5 Družinski albumi in avtobiografske zbirke

Uporaba fotografije, kot medija za raziskovanje fotografskih kolekcij

Družinskih albumi in ostale biografske fotografije predstavljajo posebno področje fototerapije. Tehnika, ki vključuje družinske fotografije, ima opravka s posameznikovim jazom, ki je konstruiran skozi posameznikovo družino, korenine, ozadje, okolico in družbeno okolje ter vzorce, sporočila in prepričanja, ki so se prenašala skozi generacije. Ker takšna tehnika vključuje avtobiografske fotografije in celotne albume, nam omogoča raziskovanje posameznikove vloge v kompleksnem sistemu, ki ga je spremljal od rojstva. Družinski albumi gradijo vzorec, ki ga lahko raziskujemo skozi neverbalno ekspresijo družinskih vezi, medsebojne dinamike in virov moči.

Družinski albumi so navadno namenjeni časovnemu pregledu, dokumentaciji in so neke vrste talismani, ki kljubujejo času ter dokazujejo obstoj nekega posameznika in njegovih povezav z drugimi, ki so zanj imeli pomen. V družinskih albumih najdemo tudi pozirane portrete, a so to predvsem posnetki, ki prikazujejo hitro izbrane momente resničnega življenja. Ker so to fotografije in ne slike, jim gledalec nezavedno pripiše lastnost dejanskosti, ki je naslikani portret ne vsebuje. Na fotografije iz preteklosti gledamo kot na resnični dokaz o tem, kakšno je bilo življenje v tistih časih, ter pozabimo, da predstavljajo obliko družinske identitete, ki reprezentira tisto, kar je za neko družino imelo pomen. Posledično fotografije, ki za ustvarjalca oz. zbiratelja albuma niso imele pomena, enostavno ni, saj jih v družinski album ni vključil.

Fotografije, ki so zbrane v obliki albuma, se razlikujejo od drugih zbirk, ki jih nekdo ustvari. Pogost izgled albuma je knjiga, ki vsebuje fotografije z življenjsko zgodbo. Albumi so sestavljeni iz fotografij ljudi, živali, pa tudi krajev, ki so imeli dovolj velik pomen, da se je te fotografije shranilo za vedno. Imeti takšno kolekcijo pomeni, da obstajajo ljudje, katerim smo pomembni, ljudje, ki so naša naravna podpora skupina in nas imajo radi.

Vendar pa se zgodi, da so albumi konstruirani za zunanje občinstvo, in resnični družinski odnosi niso tisti, ki naj bi bili portretirani na fotografijah. Vpliv na to ima tista oseba, ki album sestavlja, zato bi album nekega drugega družinskega člana lahko bil popolnoma drugače izbran. Ljudje si namreč izberemo, katere fotografije želimo shraniti za vedno. Tako fotografije, ki niso nikoli nastale ali niso bile shranjene v družinskem albumu, izginejo v preteklost. Če posameznik ni zadovoljen v nekem medosebnem odnosu ali situaciji, potem navadno ne želi imeti vizualnega spomina na to.

Spontani posnetki nam navadno najbolj nakazujejo odnose in interakcije znotraj neke družine. Če jih gledamo v primerjavi z bolj formalnimi, poziranimi družinskimi posnetki, lahko dobimo občutek, kako si družina želi, da bi jo videli drugi. Hkrati lahko opazujemo, kako je nekdo postavil zaporedje fotografij, da bi predstavil svojo družino in skozi to razberemo, kaj se temu posamezniku zdi pomembno vedeti o njegovi družini.

Medtem ko avtoportreti izražajo posameznikovo individualnost in edinstvenost, so družinski albumi tisti, ki prikazujejo povezanost, odvisnost in razlikovanje. Družinski album je ohranjanje zgodovinske kontinuitete in fotografij ljudi, hkrati pa način, da obdržimo družino za vedno skupaj tudi po tistem, ko so imena nekaterih že zdavnaj pozabljena.

3.5.2 TEHNIKE FOTOTERAPIJE PO SPENCE IN MARTIN

Jo Spence in Rosy Martin sta britanski fotografinji, ki sta po letu 1983 pričeli razvijati prakso najprej poimenovano *re-enactment phototherapy* (fototerapija s podoživljanjem, ponovnim uprizarjanjem). Temelj takšne fototerapije je raziskovanje družinskega albuma, glede na to, kaj ta album prikiva. Sem spadajo predvsem stvari, dogodki in osebe, ki v njem manjkajo, pa tudi identitete, ki niso prišle do izraza. S pomočjo ustvarjanja fotografij, ki se usmerjajo v raziskovanje večplastnosti identitete, dobijo posamezniki možnost za rekonstruiranje lastne življenjske zgodbe skozi osebno perspektivo.

Kot že omenjeno v tekstu o zgodovini razvoja fototerapije, je Jo Spence pričela z zdravljenjem s pomočjo fotografije po tistem, ko so ji okrog leta 1980 diagnosticirali raka na dojki. Fototerapijo je tako pričela uporabljati za dokumentiranje svojih občutkov ob razvoju bolezni ter prikazovanje bolnikove perspektive in nemoči skozi proces zdravljenja. Leta 1986 je napisala knjigo z naslovom *Putting myself in the picture*, ki je politična, osebna in fotografska avtobiografija in prikazuje njeno popotovanje in ugotovitve o uporabi fototerapije v zdravilne namene. Spence je umrla leta 1992, njeno delo pa skozi fototerapevtske delavnice ter predavanja nadaljuje Rosy Martin.

3.5.2.1 Raziskovanje družinskega albuma

Družinski albumi so osnova za pripovedovanje zgodb ter odkrivanje spominov. Skozi raziskovanje fotografij skuša posameznik poiskati lastno identiteto znotraj družine ter ugotoviti, kateri dejavniki so vplivali na konstrukcijo te identitete ter ustvarjanje pomena (Martin, 2009).

Naša identiteta je namreč konstruirana iz množice različnih fragmentov, ki smo jih prezrcalili, najprej nezavedno kot dojenčki, nato pa skozi odraščanje v določeni kulturi. Različni teoretiki, kot so Winnicott in Foucault, te fragmente poimenujejo kot »pogled«, s katerimi se naučimo zrcaliti, videti ter razlikovati sebe od drugih v smislu spola, rase, družbenega razreda ipd. Primarnega »pogleda« nas naučijo naše matere, kasneje privzamemo »pogled« matere in očeta ter njunega odnosa, temu sledi »pogled« družine v odnosu do družbe, ki prav tako ustvarja »pogled«, ki stvari v družbi definirajo. Tako svojo identiteto sestavljamo skozi »pogled« svoje družine pa tudi skozi »pogled« družbe na komunikacijo, izobraževanje, industrijo, medicino, ver, zakone, modo ipd. (Martin, Spence, 1988).

Te »pogled« lahko opišemo tudi kot zrcala, s pomočjo katerih smo kot otroci videli, doživljali in ponotranjili prepričanja, konstrukcije in definicije tistih, ki so nas obdajali. S tega vidika fotografije družinskih albumov ne predstavljajo samo »pogledov« naših staršev, temveč tudi družbena prepričanja in estetska pravila, ki so vladala v času nastanka fotografije. Z rekonstruiranjem teh »pogledov« lahko bolje razumemo, na kakšen način je bila naša identiteta konstruirana in kako smo zrcalili svet okrog sebe, same fotografije pa nam lahko služijo kot temelj za pripovedovanje zgodb, s pomočjo katerih lahko interpretiramo in raziskujemo spomine iz osebnega vidika (Martin, Spence, 1988).

Tehnika družinskih albumov deluje tako, da posamezniki prinesejo v terapevtsko skupino fotografije iz družinskih albumov, ki so zanje pomembne. Preko teh fotografij raziskujejo svoje spomine, možne interpretacije in zgodbe, ki so bile ob teh fotografijah pripovedovane. Fotografije služijo v tem kontekstu kot sprožilec nezavednih procesov, skozi katere udeleženci skupine raziskujejo skrita čustva, potlačene spomine in osebno identiteto.

Ustvarjanje novega družinskega albuma

Raziskovanje družinskih albumov se usmerja v področja ali dogodke, ki na fotografijah manjkajo, ki so odsotni ali skriti za tišino, in se o njih ne govori. Udeleženci skupine zato ustvarijo nove fotografije, s katerimi dokumentirajo tisto, kar je bilo znotraj družine odsotno ali ignorirano. Na ta način se učijo videti drugače in se soočijo z družinskimi tabuji kot so ločitev, bolezen ali smrt, ali pa z vsakdanjimi stvarmi, ki ostanejo neopažene kot so skrb za otroka in hišo, šolanje, obisk zdravnika, iskanje zaposlitve ... Dogodke, ki jih ni mogoče

fotografirati, obudijo skozi fotografiranje objektov ali krajev, ki simbolizirajo osebo ali dogodek. Tako ustvarijo novo obliko avobiografske dokumentacije, ki jim omogoči soočanje s pozitivnimi in negativnimi aspekti sebe, s temami kot so rasa ali status ter različnimi vlogami, ki jih kot posamezniki vsakodnevno prevzemajo (*prav tam*).

3.5.2.2 Fototerapija z uprizarjanjem – »Gledališče Jaza«

Fototerapija z uprizarjanjem omogoča vizualno uprizoritev procesov spreminjanja in transformacije s pomočjo raziskovanja temelja težave ali traume. Namen te tehnike je, da posameznik v varnem okolju podoživi težavo ali travmo, ki jo je potlačil ter razišče svoja čustva in percepcijo, da bi lahko dosegel katarzo. Fotografije, ki nastanejo znotraj terapije, prikazuje vidike osebe, ki niso vidni v vsakodnevnem življenju in skozi to ustvarijo transformacijo, nove zgodbe in izide. Sama tehnika je še posebej uporabna pri odpiranju tem seksualnosti, moči v medosebnih odnosih ter izražanju naših vizij in želja (Martin, 2009).

Bistvo tehnike je proces in ne končni produkt, kar pomeni, da služi fotografija v tem kontekstu kot medij za raziskovanje osebnih tem ter pripovedovanje zgodb iz osebnega vidika. Terapija ni namenjena zamrznitvi določenega trenutka, temveč iskanju načinov kako naj bo ta trenutek prikazan. Posameznik je tisti, ki določi, kako želi neko temo uprizoriti, medtem ko zavedno uporablja vizualni jezik. Na ta način je v procesu ključno razkrivanje raznolikih plasti naše identitete in ne iskanje enega bistva ali identitete, ki nas določa (Martin, 2009).

Pomemben del procesa uprizarjanja teme, s katero se posameznik želi soočiti ali jo izraziti, je izbira oblačil in pripomočkov, ki bodo obudila določena čustva. Prav tako sem spada postavljanje ozadja, umeščanja zgodbe, v nek kontekst. Posameznik nato uprizori svojo vlogo, pri čemer mu terapevt pomaga na način, da zavzame ostale vloge, ki morebiti spadajo v ta kontekst in s pomočjo katerih posamezniku pomaga k boljši vživetosti ter stiku s čustvi. Terapevt je s temi vlogami in zgodbami seznanjen iz prejšnjih terapij. Izbrana vloga in scenarij sta nato uprizorjena.

Posameznik skuša s pomočjo gibanja in mimike priklicati še neodkrите čustvene zgodbe znotraj sebe. Skozi te transformacije dobi možnost odkrivanja tistih vidikov sebe, s katerimi raste in se neguje, pa tudi tistih vidikov, ki delujejo kaznovalno ali represivno. To je v tem procesu ključno ne samo za rekonstruiranje težav, ki se nahajajo znotraj nas, temveč tudi za ugotavljanje, kakšne vire imamo za boljše, drugačne izide.

3.5.3 SREČANJA S PRETEKLOSTJO: LIETTA GRANATO

Lietta Granato je ena izmed tistih fototerapevtk, ki je prav tako kot Jo Spence uporabnost fotografije kot medija za samoraziskovanje najprej preizkusila na sebi. Kot študentka fotografije in multimedijev na Univerzi v Londonu je prišla v stik s pojmom fototerapija ter z namenom raziskovanja te teme ustvarila serijo fotografij, s katerimi je skušala uprizoriti različne vidike sebe ter svoje družine. To je storila tako, da je s pomočjo oblek in pripomočkov posamezno uprizorila vsakega člana svoje družine ter nato te fotografije združila v veliko družinsko fotografijo. Prav tako je težave, s katerimi se je njena družina soočala, prikazala na način stripa tako, da je v fotografskem studiju postavila risano ozadje ter se nato s pomočjo barvitih oblek in lasulj vživela v posamezno vlogo. Po koncu projekta je prišla do podobnih zaključkov kot Martin in Spence, in sicer, da z uprizarjanjem težkih situacij, ki smo jih doživeli v preteklosti, lahko zmanjšamo travmatičen spomin na ta doživetja in tem spominom zmanjšamo vpliv na sedanjost.

Prav tako je fototerapija, ki jo izvaja na svojih delavnicah, precej podobna tisti, ki sta jo razvili Martin in Spence, in temelji na uprizarjanju travm in težav posameznika, vendar s to razliko, da Granato pri tem spodbuja tudi umetniško in ne samo realistično izražanje. Kot sama pravi, skrbi za to, da je na njenih delavnicah fototerapije vedno dovolj umetniškega materiala, oblek, dodatkov in šmink, saj meni, da morajo biti srečanja tako samoraziskovalna kot tudi obarvana z močnim elementom igre, ki posameznike spodbudi k temu, da se sprostijo pred fotoaparatom (Granato, 2011).

Skozi fototerapijo terapevt in posameznik skupaj raziskujeta identiteto osebe, ki se pojavi pred fotoaparatom. To poteka tako, da posameznik terapevtu zaupa osebno težavo (lahko tudi v skupini) ter opredeli kako le-ta vpliva nanj in v kakšnem smislu bi jo rad spremenil. Potem

se skupaj dogovorita, kako bi želel to težavo predstaviti s pomočjo fotografije. V primeru predstavljanja ljubosumja bi se posameznik lahko na primer odločil pobarvati si obraz v zeleno ali pa bi se s pomočjo dodatkov oblekel v ljubosumje. Pomembno je, da idejo ustvari oseba, ki je na terapijo prišla, medtem ko ima terapevt vlogo povezovalca ali vodnika, ki mu pri razvijanju ideje pomaga. Nastale fotografije tako delujejo kot avtoportreti, ki jih posameznik lahko s pomočjo umetniških materialov (kolaž, barve idr.) nadalje obdeluje ali pa se jih odloči uničiti. V zaključnem delu svoje doživetje fotografiranja in nastale fotografije posameznik deli s terapevtom ali skupino. Ob tem skuša primerjati, kakšni so bili občutki glede določene težave pred fototerapijo in po njej.

Skozi tovrstno fototerapijo udeleženci velikokrat tudi uprizarjajo fotografije iz družinskih albumov ali družinske portrete, vendar tako, da situacijo prikazujejo iz svoje perspektive in ne perspektive tistega, ki je fotografijo posnel. Na ta način dobijo samozavest in moč za pripovedovanje življenjske zgodbe skozi svoje oči (*prav tam*).

3.5.4 USTVARJANJE POZITIVNE PODOBE TELESA: ELLEN FISHER TURK

Fotografinja Ellen Fisher Turk pomaga ženskam, katerih negativno dožemanje lastnega telesa izvira iz motenj prehranjevanja spolnih zlorab in posledic rakotvornih bolezni. Namen fototerapije leži v ustvarjanju fotografij, s pomočjo katerih te ženske sprejmejo svoje telo in ga doživijo kot lepo.

Fisherjeva meni, da je sodobna družba bombardirana s podobami retuširanih žensk v revijah, na televiziji in internetu, zato je pomembno, da ženska ponovno rekonstruira pojmovanje lepote. Ženske fotografira kot umetniško delo z namenom, da te fotografije transformirajo njihovo samopodobo in način kako dojemajo svoje telo (Granato, 2011).

Fototerapija združuje uporabo črno-belih fotografij ter pisanja dnevnikov kot orodij za spreminjanje negativne samopodobe. Posameznica se odloči, kje in kako želi biti fotografirana. Velikokrat so te fotografije akti z namenom, da se ženska sooči z njeno največjo bojaznijo – sebe videti golo. Ob fotografijah, ki nastanejo, ženske vodijo osebni dnevnik, v katerega beležijo, kakšen je občutek biti fotografirana, kakšni so občutki ob gledanju teh fotografij ter kako doživljajo vse skupaj. Skozi proces fototerapije jih večina

prvič spozna tako svojo lepoto kot tudi občutek moči, individualnosti in unikatnosti. Fisherjeva pravi: »Takrat postanejo same vir tistega, kar je lepo. Sami smo tisto, kar verjamemo da smo.« (*prav tam*).

3.5.5 MNOGE ZGODBE BIVANJA: ULLA HALKOLA IN TARJA KOFFERT

Tehnika mnogih zgodb bivanja (*the many stories of being*) je bila razvita in uporabljena v okviru istoimenskega projekta, ki spada pod kulturni projekt finskega mesta Turku. Tehniko, ki predstavlja uporabo fototerapevtskih metod z namenom razvijanja dobrega počutja in duševnega zdravja otrok in mladostnikov v njihovem vsakdanjem življenju, sta izvedli finski psihoterapevki Ulla Halkola in Tarja Koffert. Projekt je bil izpeljan v šolah ter različnih ustanovah namenjenih otrokom in mladostnikom, kjer so tehnike mnogih zgodb življenja preko delavnic predstavljali učiteljem, svetovalcem, socialnim delavcem in drugim strokovnjakom. Ti so nato tehniko uporabili in razvili znotraj svojih skupin z otroki in mladostniki.

Sama tehnika se osredotoča na življenje otrok in mladostnikov ter pripovedovanje zgodb skozi njihove oči in izkušnje. Skozi odraščanje se namreč mladostnik sooči z veliko spremembami, s čustvenim nihanjem, odrekanjem in žalovanjem. Iz tega razloga je metoda mnogih življenjskih zgodb usmerjena k temu, da otrokom in mladostnikom pomaga raziskovati in opazovati njihovo življenje in izkušnje, hkrati pa jim pomaga, da najdejo svojo edinstveno zgodbo in vire moči. S tem oblikujejo identiteto, ki temelji na njihovih lastnih odkritjih, s pomočjo katerih razvijejo spretnosti za spopadanje in soočanje s težavami in ovirami.

Vsak udeleženec skupine prinese s seboj deset biografskih fotografij in izbere približno petih takih, ki bi jih želel raziskati. O vsaki fotografiji na list spontano napiše besede, ki so z njo povezane. Kasneje skozi raziskovanje fotografij in besed skuša izluščiti teme, ki so zanj pomembne. Fototerapevt nato na mizi razpre množico simboličnih fotografij in vsak udeleženec je povabljen, da izbere fotografijo, ki zanj vpredstavlja pomembno temo in jo je izbral iz lastnih fotografij. Z uporabo svojih fotografij, napisanih besed in simbolične fotografije vsak napiše bodisi kratko zgodbo ali pesem, ki naj nastane spontano in je lahko

avtentična ali izmišljena. Vsi udeleženci nato napisani tekst, fotografije, življenjske zgodbe in pomembne trenutke delijo s skupino. Pri tem je pomembno, da terapevt posameznike spodbuja k iskanju notranjih virov moči, saj raziskovanje lastnih zgodb pripomore k temu, da otroci in mladostniki prepoznajo svoje spretnosti, ki jim lahko pomagajo k boljšemu soočanju s težavami v prihodnosti.

3.6 UPORABA FOTOTERAPEVTSKIH TEHNIK V KONTEKSTU SOCIALNEGA DELA

Ena od posebnih odgovornosti socialnega delavca v interakciji psihosocialne pomoči je njegov prispevek k oblikovanju načrta možnih (majhnih) korakov za sprožitev ustreznih sprememb. Uporabnike tako lahko preko umetnostnih izraznih sredstev usmerimo v sedanost in prihodnost, k opredelitvi možnega, uresničljivega, k izgradnji varovanih sistemov, v katere vgradimo načrtovane korake, k sprejemanju jasnih, nedvoumnih dogovorov z razvidnimi nalogami, k preverjanju uresničenosti dogovorov itn. Strokovna odgovornost socialnega delavca je tudi ta, da oblikovani načrt možnih (majhnih) korakov vedno znova umesti v kontekst posameznikove celovitejše, dolgoročneje vizije rešitve problema (Šugman Bohinc 2000: 195–196).

K. Kustec (2007: 68) ugotavlja, »da lahko z uporabo umetnostnih izraznih sredstev v socialnem delu socialni delavci in delavke uporabniku povečujejo možnosti izbire in s tem omogočajo, da uporabnik raziskuje svoja osebna občutja, čustva, doživljanja ter jih reflektira; se usmerja na pozitivne spremembe v razpoloženjskih in čustvenih stanjih; pridobi večji nadzor nad življenjem prek ugodnih izkušenj v procesu ustvarjanja; se uri v reševanju problemov in konfliktov; se uči komunikacijskih spretnosti, ki vodijo do njegovega boljšega počutja in boljših medčloveških odnosov«.

Področje uporabe fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva v kontekstu socialnega dela je zelo neraziskano. Kljub temu lahko najdemo med socialnim delom in fotografijo povezave, ki segajo v same začetke razvijanja profesije socialnega dela. Pionirji socialnega dela so namreč že leta 1900 združevali fotografijo in prostovoljno delo z namenom doseganja sprememb v skupnosti. Zavedali so se, da fotografija premore čustveno dimenzijo, zaradi

katere ima vizualna reprezentacija socialnih okoliščin vpliv na gledalca. S pomočjo fotografij so prikazovali bitke in težave vsakdanjega človeka. Socialna fotografa Jacob Riis in Lewis Hine sta prek svojih fotografij želela dvigniti splošno zavedanje o šokantnih razmerah v mestnih središčih, ki so jih pestila prenatrpana stanovanja, izkoriščanje otrok kot delovne sile in obubožan zdravstveni sistem. Danes se fotografijo uporablja le občasno znotraj prakse socialnega dela, a vendar lahko trdimo, da nam ta zgodovinska povezava med fotografijo in socialnim delom lahko predstavlja temelje za raziskovanje in integracijo uporabe fotografij znotraj sodobnih praks socialnega dela (Marshall, Craun in Theriot, 2009).

Kot enega dobrih primerov uporabe fotografije znotraj prakse socialnega dela lahko navedemo projekt razvijanja »avtohtonih kartic moči«. Projekt in raziskava sta predstavljala uspešen skupinski projekt sodelovanja »avtohtonih« in »neavtohtonih« socialnih delavk na področju nasilja nad ženskami v regiji Queensland v Avstraliji, ki ga pretežno naseljuje domorodno prebivalstvo Avstralije (*gubbi gubbi aborigini*) in kjer je delež prijavljenega nasilja v družini najvišji v tej regiji. Cilj projekta je bila izdelava oz. ustvarjanje t.i. »kartic moči« (kasneje *yarnabout cards*), ki bi predstavljale fotografije, pomembne za aboriginsko skupnost. Namen kartic ni bil samo razviti orodje za terapevtsko delo, temveč tudi pozvati avtohtone skupnosti k umetnostnemu izražanju, s pomočjo katerega bi celotna skupnost bolje razumela zgodovino prvobitnega prebivalstva Avstralije ter razvila spoštovanje, harmonijo in vključevanje. Kartice so predstavljale 75 fotografij, katerih namen je bil spodbujanje refleksije, sodelovanja, skupinskega dela, učenja in pripovedovanja zgodb. S pomočjo zastavljanja vprašanj ob fotografijah so socialni delavci skušali s posamezniki in skupino raziskati težave, s katerimi se soočajo posamezniki in skupine domorodnih prebivalcev, spoznati njihov pogled na situacijo in dogajanje ter vključiti njihovo mnenje in rešitve za doseganje harmonije v skupnosti (Nickson, Dunstan, Esperanza in Barker, 2011).

V kontekstu socialnega dela bi tako kot ključni vidik uporabe fototerapevtskih tehnik lahko izpostavili boljše razumevanje tako posameznika kot skupine. Fototerapevtske tehnike omogočajo socialnemu delavcu nove vpoglede in znanje o razumevanju, dojemanju in življenju uporabnika. Prav tako lahko tovrstne tehnike predstavljajo orodje za krepitev moči uporabnika, ker nudijo posamezniku možnost reflektiranja lastnega življenja ter skupnosti, v kateri živi, in deljenja teh ugotovitev z drugimi osebami, ki so zanj pomembne. S

terapevtskega vidika imajo lahko pomembno vlogo pri prepoznavanju čustev in vzorcev, s pomočjo katerih lahko bolje razumemo in preokvirimo svoje realnost. Vsekakor so tovrstne tehnike lahko tudi način kreativnega učenja in urjenja neverbalne komunikacije.

3.6.1 MOŽNA PODROČJA UPORABE FOTOTERAPEVSKIH TEHNIK

Poleg socialnega dela lahko možna področja tehnik fototerapije razširimo tudi na:

- psihoterapijo,
- zdravstvo,
- vzgojo in izobraževanje ter
- umetnost in kulturo.

Uporaba fototerapevtskih tehnik je mogoča na vseh profesionalnih področjih, ki se usmerjajo v notranje doživetje posameznika ali skupine in poudarjajo pomen neverbalne komunikacije.

4 EMPIRIČNI DEL

Empirični del diplomskega dela sledi zapisu v obliki akcijskega projekta v skupnosti (Dragoš, Žnidarec Demšar, 2005). Za tovrstno predstavitev projekta (raziskave) delavnic fototerapije sem se odločila iz več razlogov, in sicer najprej zaradi same obsežnosti projekta in dejstva, da tovrstna raziskava oziroma tovrstne delavnice niso še bile zabeležene v Sloveniji v pisni, sistematični obliki, s pomočjo katere bi dobili znanje s področja uporabe fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva oz. tehnik fototerapije.

Ključno gradivo, ki je nastalo znotraj teh delavnic, so fotografije, ki so jih ustvarili udeleženci, ter moji zapisi njihovih interpretacij fotografij. Kljub temu, da se fotografija v družboslovnih raziskavah že uporablja kot vir podatkov, najdemo njeno rabo predvsem znotraj antropoloških in etnografskih raziskav.

Kot dokument lahko fotografija znotraj kvalitativnega raziskovanja zavzame eno izmed treh vlog:

- ilustrativna vloga (uporaba fotografije zgolj v njeni ilustrativni vlogi, kar zelo malo pripomore h kakovosti nekega besedila),
- fotografija kot izhodišče za pogovor o stvareh, ki so na njej (stimulacija pri intervjuju, pisanju eseja ...) in
- fotografija kot vir podatkov (fotografija je lahko, predvsem v kvalitativnem raziskovanju, tudi glavni ali celo edini vir podatkov; pri tem lahko raziskovalec fotografira osebo, ki jo proučuje, lahko naroči proučevani osebi, da sama fotografira dogodke iz svojega življenja, in s poznejšo analizo ugotovi, kako proučevana oseba vidi svet, v katerem živi – v tem primeru govorimo o t.i. »fotografskem dnevniku«, lahko pa analizira že vnaprej posneto fotografijo, torej fotografijo, ki ni nastala zaradi potreb raziskave) (Vogrinc, 2008: 133).

Navkljub tovrstnim delitvam imamo v Sloveniji metode, ki bi temeljile na vizualnem raziskovanju, praktično neraziskane. Ker se mi je zdelo, da bi kvalitativna analiza bistveno

»osiromašila« moj projekt, sem »fotografske dnevnike«, ki so nastali znotraj posameznih delavnic, prikazala v nespremenjeni obliki, saj je bilo zame pomembno doživetje tovrstnih delavnic s strani udeležencev, predvsem skozi fotografije, ki so jih ustvarili na določeno temo. Iz tega razloga sem se projekt odločila zapisati po navodilih za izdelavo akcijskega projekta in ne v obliki kvalitativne raziskave.

4.1 POBUDA ZA NASTANEK PROJEKTA (RAZISKAVE)

Ob zaključku zadnjega letnika študija Fakultete za socialno delo sem se nepričakovano soočila z velikim življenjskim preobratom, ki je v meni sprožil težko osebno stisko – smrtjo svojega očeta. Šok, ki sem ga ob temu doživela, je izkrivil in zamrznil moje doživljanje časa in prostora ter me pustil z velikim vprašanjem kako naprej. V tistem času sem bila aktivno vključena v projekt pomoči odvisnim od prepovedanih drog in nenadoma se mi je zazdelo, da nimam več nobene moči in energije za delo z ljudmi, in je zato bolje, da se umaknem in si vzamem čas zase. Težko sem se sprijaznila z dejstvom, da sem iz danes na jutri prešla iz hiperaktivne osebe, vedno napolnjene z energijo, v osebo, ki je potrebovala počitek, mir in tišino. A to je bil edini način, da v polnosti sprejemem fazo žalovanja in se kasneje vrnem na ustaljene tirnice življenja.

Fotografija je vstopila v moje življenje kot pozitivno presenečenje. Brat mi je podaril fotoaparatus in ta izjemna naprava mi je v danem trenutku omogočila umik iz hrupa in vrveža, ki so ga ljudje okrog mene ustvarili dobronamerno, v tisto, kar sem resnično potrebovala – tišino. Iskanje trenutkov in podob skozi oko objektivu me je popolnoma prevzelo in mi omogočilo dolge ure preživljanja v naravi, pa tudi v mestnih središčih, kjer sem lahko opazovala ljudi in njihove medsebojne interakcije. Pričeli so nastajati novi družinski albumi, nove zgodbe družine, pripovedovane skozi mojo perspektivo. Ta neverjetna lastnost fotografije, da lahko zamrzne čas in trenutke, me je spodbudila k vpisu na študij fotografije. Želela sem razumeti to njeno moč, ki omogoča vsakemu posamezniku uokvirjanje realnosti, ki ga obdaja – tega sveta, ki je ujet na tankem kosu papirja, to interakcijo človeka in fotografije. A žal se je študij usmerjal predvsem v to, kako skorajda programirati svoje oči, da vidijo kaj mora biti v kadru, v kakšni kompoziciji in na kakšen način, da bo fotografija dobra. To je prihajalo navzkriž z mojim prepričanjem, da v fotografiji ni pravilnega in napačnega, saj

je vse, kar ustvarimo, del naše percepcije, videnja stvari in je nemogoče, da bi fotografijo vsi ustvarili, še manj pa dojeli, na enak način.

Pri enem izmed predmetov smo morali ustvariti portfolio iz naših že nastalih fotografij, kar je pomenilo pregledovanje in ustvarjanje izbora iz vseh kolekcij fotografij, ki smo jih imeli. Takrat sem se prvič soočila z vsemi fotografijami, ki sem jih ustvarila naenkrat in ugotovila, da imajo skupno rdečo ni – predstavljale so zvok tišine. Nasprotno temu je moje fotografije doživel profesor, ki je presodil, da se fotografije ne ujemajo z mojo pozitivno osebnostjo ter jih definiral kot temačne in izraz mojega »notranjega kričanja«. To nerazumevanje in razhajanje glede mnenja o tem, kaj izražajo, me je spodbudilo k dodatnemu reflektiranju fotografij. In zopet sem ugotovila, da name delujejo zelo pomirjujoče. Vsekakor predstavljajo del mojega popotovanja skozi fazo žalovanja, a ne kričijo, temveč nudijo zatočišče za tišino, ki je bila mojemu hiperaktivnemu karakterju tako zelo potrebna, da sem lahko tako na fizičnem kot duševnem nivoju integrirala žalost kot del sebe in svoje življenjske izkušnje. Zame so bile te fotografije katarza in ob njih sem čutila olajšanje. Kakšno moč ima fotografija, da sproža in oblikuje različne odzive v nas? Zakaj vidimo tako kot vidimo? Zakaj čutimo tako kot čutimo? Ali nam ti odzivi lahko pomagajo, da bolje razumemo sebe?

S temi vprašanji se je pričelo moje raziskovanje dojemanja fotografij in izražanja s pomočjo simbolov, podob in neverbalnega jezika. In kaj kmalu sem ugotovila, da je nemogoče objektivno prebrati fotografijo. To lahko naredimo iz nekega oblikovnega vidika, vendar bo zgodba za fotografijo vedno ustvarjena z našo interakcijo, mi ji bomo pripeli razumevanje, ki bo lahko popolnoma drugačno od zgodbe, ki jo je želel fotograf povedati. To razumevanje, ti odzivi so ustvarjeni skozi naše perceptivne filtre, ki smo jih oblikovali skozi kulturo, socializacijo in preko osebnih izkušenj. In prav raziskovanje teh filtrov nas lahko pripelje do razumevanja, zakaj vidimo svet tako, kot ga vidimo, in zakaj smo taki, kot smo.

Veliko časa sem nato posvetila razumevanju pomena neverbalne komunikacije in vedno bolj sem se zavedala, da mi je v zelo težkem obdobju življenja prav fotografija pomagala pri preslikovanju in manifestiranju mojega notranjega sveta v nekaj zunanjega. V podobe in simbole, ki so bili zamrznjeni v času in prostoru, a so v meni vedno znova zbudili določene občutke. Vse je bilo tam, strnjeno v navideznem okvirju, prepojeno s čustvi, in besede niso bile potrebne oziroma niso zadostovale, ker tega ne bi zmogle opisati. Kakšen vpliv ima ustvarjanje fotografij na človeka? Ali fotografija res govori tisoč besed?

Interakcija fotografije in človeka, tretja dimenzija, ki jo fotografija premore zaobjeti in je prežeta s čustvi, me je prevzela in iskala sem odgovor na vprašanje, kako lahko fotografija človeku pomaga. Pomagala je meni, pa lahko pomaga tudi drugim ljudem, toda na kakšen način? Skozi branje literature o umetnostni terapiji sem dobila potrditev, da nam ustvarjanje pomaga pri izražanju občutkov, misli, vsega tistega, česar se ne da ubesediti, ampak začutiti. Vendar so se ta umetnostna izrazna sredstva usmerjala predvsem v likovno ustvarjanje, glasbo, ples, dramo idr. Zazdelo se mi je nemogoče, da v dobi, ko smo na vsakem koraku obdani s fotografijami, nihče ne prepozna fotografije, kot izrednega medija, s pomočjo katerega lahko posameznik komunicira s svetom in raziskuje samega sebe. V tem sem naletela na termin fototerapija.

4.2 OPIS PROBLEMSKE SITUACIJE

Spletna stran Centra za fototerapijo ustanoviteljice in pionirke s tega področja, Judy Weiser, mi je odprla nove dimenzije. Navdušena sem bila nad dejstvom, da se fotografijo že nekaj časa uporablja kot medij, ki posamezniku omogoča samoraziskovanje, pri čemer se mi je uporaba na področju psihosocialne pomoči zdela zelo pomembna. A navdušenje je kmalu izginilo, ko sem ugotovila, da v slovenskem prostoru ne premoremo nikakršne literature, ki bi se osredotočala predvsem na uporabo fotografije na področju psihosocialne pomoči.

Zdelo se mi je, da bi tovrstno znanje imelo izreden pomen tako na področju umetnostne terapije, kot tudi na vseh ostalih področjih, ki se usmerjajo v delo z ljudmi in v njihovo notranje doživljanje ter komunikacijo. Iz tega razloga sem kontaktirala svojo nekdanjo predavateljico na Fakulteti za socialno delo, Leo Šugman Bohinc, ter jo prosila za mnenje o tem, da bi svoje raziskovanje fototerapije oblikovala v diplomsko nalogo. Z njeno potrditvijo o pomembnosti raziskovanja tovrstnega področja in sprejetim mentorstvom se je pričelo moje zbiranje in prevajanje vse dostopne tuje literature o uporabi fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva ter o področju uporabe fotografije kot metode pomoči, poimenovane fototerapija.

Zbiranje literature mi je vzelo zelo veliko časa, a je s tem raslo tudi moje znanje in zavedanje, da je fotografija izrazito fleksibilen in aplikativen medij, in da so možnosti uporabe

fotografije pri delu z ljudmi neomejene. Prav tako sem začela ugotavljati, da je sam termin fototerapija lahko zelo široko razumljen. Vedno znova se porajajo pristopi, ki razbijajo strogo delitev in definicije fototerapije. V meni so se razvijale različne ideje o vseh mogočih tehnikah fototerapije, ki bi jih bilo mogoče uporabiti pri delu z osebami, ki potrebujejo psihosocialno pomoč. Ker nisem našla nobene zapisane ali izpeljane raziskave v slovenskem prostoru, ki bi jo lahko ovrednotila, sem se odločila, da je najbolje, da te ideje realiziram in sama zasnujem raziskavo oziroma projekt, s katerim bomo lahko ovrednotili uporabo fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva v psihosocialni pomoči.

4.3 OPREDELITEV PROBLEMA

Problem pomanjkanja virov in znanja o uporabi fotografije kot obliki pomoči z umetnostjo v slovenskem prostoru me je spodbudil k oblikovanju projekta oz. raziskave, ki bi prikazala koristnost tehnik fototerapije ter njihovo uporabo znotraj neke skupine po načelih skupinskega dela.

Ustvarjanje fotografij želim v tem kontekstu uporabiti kot obliko ustvarjalne metode v procesu svetovalnega dela, kjer cilj ni dovršena umetniška stvaritev, temveč osebn(ostn)a integracija in samoraziskovanje.

S pomočjo tovrstnega projekta lahko iz perspektive udeležencev skupine ovrednotimo fotografijo kot medij za spodbujanje komunikacije, samoizražanja, doseganja in beleženja sprememb ter reflektiranja.

Zanima me, kakšno moč ima fotografija z vidika fleksibilnosti medija in njene uporabnosti na izbranem področju podpore in pomoči skupini uporabnikov ter znotraj različnih poklicev, ki se usmerjajo v notranje doživljanje posameznika ter poudarjajo pomen neverbalne komunikacije.

S tovrstnim projektom bi lahko v slovenskem prostoru prispevala znanje in izkušnje s področja uporabe fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva in tako pokazala možnosti za obogatitev pristopov pomoči osebam s psihosocialnimi težavami.

4.4 OPREDELITEV CILJEV

Prioritetni cilji projekta:

- vzpostavitev skupine (4–5 oseb), ki bi bila vključene v delavnice fototerapije in
- oblikovanje koncepta delavnic fototerapije, ki bi predvidel aktivnosti in potreben material za izvedbo delavnic.

V okviru teh dveh ciljev nameravam:

- seznaniti udeležence skupine s tehničnimi vidiki uporabe fotoaparata in
- prilagoditi aktivnosti skupini tako, da ustvarjanje fotografij spodbuja komunikacijo, samoraziskovanje in refleksijo.

Merski instrumenti za ovrednotenje projekta so:

- ustvarjene fotografije in
- zapis zgodb in refleksij udeležencev ob fotografijah, ki jih bodo ustvarili.

Potrebna materialna sredstva za uresničitev zastavljenih ciljev so:

- fotoaparati za tiste udeležence, ki jih ne bodo imeli,
- fotoprinter,
- kartuše za fotoprinter,
- fotopapir in
- za nekatere aktivnosti kolekcija in zbirke natisnjenih fotografij na določeno temo.

4.5 OPREDELITEV STRATEGIJ ZA URESNIČITEV CILJEV

Z vidika produkcije storitev so strategije alternativne, kar pomeni ponujanje dodatne storitve k že obstoječim storitvam neke ustanove, ki so sledeče:

- vzpostavljanje stika z različnimi ustanovami v bližnji okolici, ki bi bile pripravljene sprejeti drugačen pristop k obravnavi njihovih uporabnikov in
- ozaveščanje kontaktiranih ustanov o namenu in koristnosti uporabe tehnik fototerapije z njihovimi uporabniki.

Z vidika vplivanja na druge so strategije:

- strategije sodelovanja,
- metode skupinskega dela,
- tehnike uporabe simboličnih in asociativnih fotografij,
- ustvarjanje fotografij oziroma aktivni proces fotografiranja:
 - uporaba fotografije kot medija za komunikacijo.
 - uporaba fotografije kot medija za izražanje vrednot,
 - uporaba fotografije kot medija za krepitev samozavesti,
 - uporaba fotografije kot medija za doseganje in beleženje sprememb,
 - uporaba fotografije kot medija za skupinsko kohezijo ter razvijanje medsebojnih odnosov,
 - uporaba fotografije kot medija za samoraziskovanje in refleksijo.

4.6 IZVEDBENI NAČRT

Vzpostavitev skupine

- Kontaktiranje ustrezne službe in društva v lokalni skupnosti, ki bi bile pripravljene sodelovati v projektu.
- Dogovor za osebno predstavitev, ki bi povzela namen projekta ter koristnost uporabe tehnik fototerapije na področju psihosocialne pomoči.

Oblikovanje koncepta delavnic

- Oblikovanje posamezne aktivnosti skozi metode tehnik fototerapije s pomočjo že obstoječih predlogov in virov.
- Usmeritev se v oblikovanje aktivnosti, ki bodo omogočale komunikacijo, izražanje vrednot, krepitev samozavesti, doseganje in beleženje sprememb, samoraziskovanje, refleksijo ter povezovanje skupine.
- Upoštevanje in priprava potrebnega materiala za izvedbo določenih delavnic.

Oskrba z materialom

- Ugotoviti s kolikšnimi fotoaparati razpolagamo v skupini;
- obrniti se na širši krog znancev s pozivom k izposoji fotoaparata, ki bi se jim za določen čas lahko odrekli;
- obrniti se na sošolce Višje strokovne šole za fotografijo s prošnjo, ali lahko prispevajo fotografski material, to je raznolike fotografije, s čimer bi lahko ustvarila kolekcije in zbirke fotografij na določeno temo, ki jih potrebujemo pri nekaterih aktivnostih;
- uporabiti lasten fotoprinter in
- nakupiti fotopapir in kartuše z morebitnimi prispevki ustanove, ki se bo odločila za sodelovanje, v nasprotnem primeru pa z lastnimi finančnimi sredstvi.

Izvedba delavnic

- Naučiti udeležence skupine uporabljati fotoaparat (tehnični vidik);
- prilagoditi aktivnosti glede na tok skupinske dinamike ter zanimanja za določene teme;
- naučiti udeležence natisniti lastne fotografije s pomočjo fotoprinterja;
- povabiti udeležence tako k osebni kot pisni refleksiji posamezne delavnice in
- ob zaključku vsake delavnice zapisati, kaj so posamezniki povedali ob lastnih fotografijah.

Vrednotenje projekta

- Ovrednotiti projekt, ki bo oblikovan skozi perspektivo udeležencev in s pomočjo nastalih fotografij in zapisov njihovih interpretacij.

4.7 IZVEDBA

Izvedbo projekta sem zaradi same obsežnosti projekta razdelila na dva dela. V prvem delu bom opisala dejanski potek projekta skozi dejanja in dogodke, kakor so si sledili, pri čemer se bom zaradi varnosti osebnih podatkov posameznikov izognila omembi lokacije.

V drugem delu se bom posvetila vsebini dinamike dogajanja v skupini ter predstavila delavnice fototerapije in ustvarjeno gradivo skozi oči udeležencev. Opisu aktivnosti bodo sledile fotografije, ki jih spremljajo zapisane interpretacije udeležencev. Imena udeležencev so izmišljena. Ustvarjene fotografije predstavljajo ključni del projekta in jim zato ne bom dodajala svoje interpretacije, saj njihovo razumevanje temelji na pomenu, ki so jim ga pripisali ustvarjalci fotografij. Zaradi obsežnosti nastalega gradiva ter varstva podatkov posameznikov se bom omejila na prikaz ene do dveh fotografij vsakega posameznika na eno srečanje. Iz slednjega razloga ne bom prikazala fotografij, na katerih so obrazi udeležencev ali drugih oseb, in bom v primeru, da znotraj aktivnosti ni nobene fotografije, na kateri ne bi bili vidni obrazi oseb, le dodala kratek naslov tistega, kar je na fotografiji.

4.7.1 POTEK PROJEKTA IN DINAMIKA DOGAJANJA

Projekt se je pričel s telefonskim dogovorom z vodjo organizacije Ozara ter povabilom na osebno predstavitev namena in ciljev projekta na sedežu organizacije. V predstavitvi sem udeležene (vodjo ter strokovno sodelavko) seznanila z neraziskanostjo področja fototerapije v Sloveniji ter predstavila koristnost uporabe tovrstnih tehnik, kjer ima fotografija vlogo ustvarjalne tehnike v procesu svetovalnega dela in njen cilj ni dovršena umetniška stvaritev, temveč osebnotna integracija in samoraziskovanje. Projekt se jim je zdel primeren za njihove uporabnike, vendar sta ga sprejeli pod pogojem, da sama priskrbim potreben material, ker mi s finančnega vidika organizacija ne more pomagati. Dogovorili smo se za deset srečanj

oziroma delavnic, ki bodo potekale tedensko v prostorih Ozare Slovenije, natančneje v prostoru, ki je navadno namenjen kreativnim delavnicam.

Ozara Slovenije je nevladna humanitarna organizacija, ki je bila ustanovljena z namenom v skupnosti izboljšati skrb za osebe s težavami v duševnem zdravju. Osredotoča se na podporo ljudem s težavami v duševnem zdravju pri učenju spretnosti za premagovanje življenjskih težav in iskanju tistih načinov zadovoljevanja potreb, ki omogočajo vključevanje v domače in delovno okolje. Med njihove storitve spadajo tudi stanovanjske skupine, ki predstavljajo manjše bivalne enote za ljudi s težavami v duševnem zdravju, ki potrebujejo občasno ali stalno podporo pri bivanju in organiziranju vsakdana. V stanovanjski skupnosti biva do pet oseb, izmed teh so se srečanj udeleževale najprej tri osebe, s četrtem srečanjem pa se nam je pridružil še en uporabnik.

Pojasnjeno mi je bilo, da uporabniki trpijo za različnimi oblikami duševnih motenj, zaradi česar se njihova motivacija za sodelovanje v tovrstnih delavnicah zelo razlikuje, kar pomeni, da niso nujno dosledni pri obiskovanju delavnic. Sama sem se na to možnost že vnaprej pripravila in jo sprejela, saj je moja želja bila, da se nikogar ne sili obiskovati delavnice, ker sem mnenja, da tovrsten pristop zelo zavira kreativen proces posameznika. Namen delavnic je namreč bil uporabiti fotografijo kot medij za samoraziskovanje in komunikacijo. Kljub moji neizkušenosti na področju duševnega zdravja – praktično izobraževanje sem opravljala predvsem z otroci ter z odvisniki –, sem želela ugotoviti, kakšno moč in aplikativnost omogoča vizualni jezik fotografije ter ali bo posameznikom pripomogel k izražanju in povezovanju svojih misli, čustev ter pripovedovanju zgodb bodisi o procesu nastanka fotografije, zgodbi za fotografijo ali pomenu, ki ga določena fotografija zanje nosi. V ta namen sem priredila aktivnosti iz knjige *Exploring the Self through Photography* (2009) avtorice Claire Craig.

Aktivnosti so vključevale tako ogledovanje kot ustvarjanje fotografij, kar je od mene zahtevalo: pripravo raznolikih kolekcij fotografij s pomočjo katerih bodo uporabniki delali izbor na določene teme, oskrbo s fotoaparati (za uporabnike, ki nimajo fotoaparata) in oskrbo s fotoprinterjem, s pomočjo katerega bodo uporabniki izdelali fotografije ter nakup fotografskega materiala (fotopapir, kartuše). Nekaj materiala mi je uspelo pridobiti s pomočjo sošolcev iz Višje strokovne šole za fotografijo, nekaj s pomočjo sorodnikov in prijateljev,

ostale stvari pa sem bila primorana kupiti sama z namenom, da uspešno izpeljem zastavljene delavnice.

Uporabniki stanovanjske skupnosti so skozi delavnice najprej osvojili tehnične spretnosti uporabe fotoaparata ter nato preko različnih tem beležili svoj pogled na svet. Raziskovali so svoje vrednote, vire moči, pa tudi želje in upe, ki jih gojijo glede prihodnosti. Ob fotografijah so podelili marsikatero anekdoto in zgodbo iz svojega življenja ter skozi poslušanje pripovedi ostalih udeležencev skušali razviti dojemanje za različne perspektive in razmišljanja.

Srečanja so potekala tako, da smo z udeleženci naredili uvod v določeno aktivnost, za katero so do naslednjega srečanja ustvarili fotografije. Ta vmesni čas se mi je zdel potreben, da lahko posameznik sam doživi proces ustvarjanja in ne išče podobe z namenom, da bi v dveh urah moral nekaj ustvariti, temveč v vsakodnevem življenju zazna tisto, kar bi mu določen pojem predstavljalo. To je način, da predstavi svoje videnje, svoj pogled na svet.

Ob zaključku vseh desetih delavnic sem s strani Ozare dobila povabilo, da oblikujemo brošuro, s katero bi predstavili tako namen organizacije kot tudi delo skupine v okviru delavnic fototerapije. Brošuro bi predstavili na enem izmed dogodkov Ozare, prav tako bi v ta namen oblikovali razstavo ustvarjenih del. Tako brošuro kot tudi razstavo sem zasnovala skupaj z udeleženci skupine, ki so sami določili s katerimi fotografijami se želijo predstaviti in na kakšen način. Ob fotografijah so zapisali bodisi svoje misli, občutke ali pa pesem, ki so jo so pomočjo fotografije ustvarili.

Razstava je predstavljala zaokrožen cikel delavnic in poudarjanje tistega, kar predstavlja bistvo tehnik fotografije, prikazovanje svojega videnja, svojega dojemanje sebe in sveta, ki nas obdaja skozi neverbalni jezik.

4.7.2 VSEBINA PROJEKTA

IZBERI FOTOGRAFIJO

O sebi lahko veliko izvedemo glede na tip fotografije, ki jo izberemo. Ta aktivnost udeležencem skupine daje možnost, da se predstavijo na tak način, ki zanje ni ogrožujoč ter hkrati krepijo spretnosti hitrega izbiranja ter ustvarjanja odločitev. Obenem razvijemo diskusijo okrog tega, kaj si v tej skupini želimo in kako je skupina lahko varen prostor ter skozi vizualne metafore skupaj izberemo fotografije, ki to ponazarjajo in so sestavljene na določeno temo.

POTREBSČINE

Izbor fotografij, ki vključujejo tudi fotografije iz časopisov, revij in interneta (fotografije naj bodo tako črno-bele kot tudi barvne), šelešamer, pisala, polaroidni fotoaparati.

UVOD

Udeleženci so povabljeni, naj izberejo eno izmed množice fotografij ter na kratko povedo, zakaj so jo izbrali. To se lahko navezuje tako na vsebino in zgodbo fotografije kot tudi tehnične lastnosti fotografije, npr. črno-bela ali barvna fotografija, polaroid v primerjavi z digitalnim printom ipd. Ta aktivnost nudi možnost, da udeleženci delijo nekaj o sebi ter da skozi fotografijo izrazijo, kaj je zanje pomembno in kakšen je njihov način doživljanja fotografije.

AKTIVNOST

S pomočjo fotografij skušamo ustvariti plakat o tem, kdo smo in kaj bi v tej skupini radi počeli. Izbiramo fotografije:

- *Fotografija, ki predstavlja mene ...*
- *Ljubezen je zame ...*
- *Svoboda je zame ...*
- *Varnost je zame ...*
- *Želim si, da je skupina prostor, kjer se zgodi naslednje ...*
- *Želim si, da se v skupini ne dogajajo naslednje stvari ...*

DODATEK

S pomočjo polaroidnega ali digitalnega fotoaparata fotografirajte eden drugega ter fotografije postavite v središče plakata. Te fotografije naj predstavljajo vašo skupino. Določite tudi ime vaše skupine.

JAZ SEM ...

Marko

»Ta fotografija mi je všeč, ker je tako preprosta in lepa ... gre samo za neko igro svetlobe in sence, a je tako simpatična. Dva zaljubljenca ... verjetno v parku ... v ozadju se vidi tudi senca drevesa ... spomni me na mojo Alenko ... midva se tudi rada sprehajava ...«



Slika 1 »Jaz sem«

Primož

»Ma kako so jih lahko ujeli tako, da eden grize, pa drugi počiva ... sta tako pristrčna. Mi smo tudi imeli kužka ... tri leta je, odkar je naš Don umrl ... smo ga imeli tako radi ... 17 let je bil star ... to je za psa veliko let. Potem pa nismo imeli več psa ... ker meni nobeden ne more nadomestiti njega ... mi je fajn tako po ulici se ustavit pa pobožat kakšnega psa ali se poigrati z njim ... ampak Dončija ne more nobeden nadomestiti, pa tudi nočem, da bi ga ... hočem ga imeti v spominu, nočem da bi kdo zasedel njegovo mesto ... ker je bilo njegovo ... zato tudi nočem drugega psa ... res sta lušna ta dva kužka ...«



Slika 2 »Jaz sem«

Nina

»Me spomni na mojo nečakinjo ... ji je podobna. Pa tak mir mi daje ... in ta svetloba mi je všeč ... ker je zadaj vse temno ... pa je samo njen obraz svetel ... kako to tako fotografirajo ... zanimivo ...«



Slika 3 »Jaz sem«

LJUBEZEN JE ...

Marko

»Zame je to neka brepogojna ljubezen, ki jo imamo, ko smo še otroci. Ko ljubimo univerzalno ... vse ... ljudi, živali, naravo ... ko bi vse posrkali vase ... kot to mavrico ... vse bi dali k sebi in to občutili.«



Slika 4 »Ljubezen je«

Primož

»Jaz bom izbral enako fotografijo kot prej. Meni ta dva kužka predstavljata ljubezen. Sta res prisrčna.«



Slika 5 »Ljubezen je«

Nina

»Meni so pa mucke všeč. Se imata radi kot dva človeka. Se ljupčkajo. In objemajo. Taka je zame ljubezen.«



Slika 6 »Ljubezen je«

SVOBODA JE ...

Marko

»Ta fotografija mi daje občutek svobode ... da smo kot voda ... da sprejmemo različne strani sebe ... umirjene in razburkane ... da najdemo sožitje ... Jaz ga najdem v naravi ... da sem lahko del nečesa in da imam lahko trenutke, ko sem sam. Ko grem na sprehod in se zlijem z naravo. To je zame univerzalna svoboda, drugačne itak ni, ker nas družba omejuje ... in pravila in težko živimo neko svobodno življenje. Zato moramo iskati svojo notranjo svobodo. Da se počutimo dobro.«



Slika 7 »Svoboda je«

Primož

»To je svoboda ... ne vem zakaj ... pač je. Ta prostor okrog ... pa luna ... vesolje ... mi daje občutek svobode.«



Slika 8 »Svoboda je«

Nina

»Svoboden duh ... ga prav čutim ... ker sta tako skočila v zrak in dvignila roke. In sta verjetno vesela ... in jima je zabavno. Sta taka navihana ... kot jaz. Juhu! In kako so jih tako slikali, kot da lebdita v zraku. Mi je res zanimivo. Svobodaaaa ...«



Slika 9 »Svoboda je«

VARNOST JE ...

Marko

»Varnost je v srcu. Je tisto prvo, kar dobimo, ko se rodimo. Nam je položena v zibelko. Nam daje mir ... in vedno v življenju moramo iskati sebe ... tisto, kar nosimo od znotraj ... tisto je pomembno. In ta fotografija je tako preprosta in kaže prav to preprostost, s katero se rodimo ... ki je neobremenjujoča ... to je zame varnost in to varnost lahko najdemo samo v sebi ... nihče nam jo ne more dati ... mi jo moramo najti ...«



Slika 10 »Varnost je«

Primož

»Ta je tako lepa ... ta svetloba ... pa roka ... je močna fotografija ... ima neko pozitivno energijo ... to mi daje neko varnost ... duhovnost ... to me zanima ... pa energija ...«



Slika 11 »Varnost je«

Nina

»Ta je pa zame ta prava. Jaz rada spim. Takrat se počutim najbolj varno. Sem v svojem svetu in nihče me ne tika. Je fajn. Edino imam težave, ker se težko zbudim in potem sem zaspana. Ampak to je najbolj varno, lepo na toplem, v postelji. Prav čutim to mehko blazino in odejo. Ta je res taprava.«



Slika 12 »Varnost je«

SKUPINA JE ...

Marko

»Skupina je zame druženje. Želim si, da bi poslušali eden drugega, da bi se sprejemali in se imeli pozitivno.«



Slika 13 »Skupina je«

Primož

»Tako se hočem počutiti v skupini. Tako da se družimo. Saj slika pove dovolj.«



Slika 14 »Skupina je«

Nina

»Jaz bi rada bila tako ... kot metulj ... neobremenjena ... da bi bilo vse tako lahkotno ... kot da bi leteli ...«



Slika 15 »Skupina je«

FOTOAPARAT NA SPREHODU

Sledečo aktivnost načrtujte vnaprej ter se z udeleženci pogovarjajte o tem, kje se najraje sprehajajo in zakaj. Skupini omogočite vnaprejšnje spoznavanje s tehničnimi lastnostmi fotoaparata.

POTREBSČINE

Pisalo, papir, fotoaparat.

UVOD

V skupini se pogovarjajte o tem, kaj vas veseli na sprehodu in kaj bi radi fotografirali. Pogovorite se o občutku varnosti ter se odločite, v kakšni vlogi bi udeleženci skupine radi bili (ali bi posamezniki raje delali sami ali v dvojicah). To je dobra začetna točka za določanje pravil, teme, na katero se bo fotografiralo, ter števila fotografij.

AKTIVNOST

Skupini priskrbite fotoaparate in si skupaj najprej vizualizirajte potek sprehoda. Ponudite teme, na katere se posamezniki lahko fokusirajo in si ustvarijo ideje o fotografskem beleženju sprehoda, npr.:

- *medsebojno fotografiranje*
- *magični momenti na sprehodu*

- *nenavadne perspektive*
- *fotografije, ki se navezujejo na določeno barvo*
- *tekstura*
- *zemeljski elementi: voda, zrak, zemlja ...*
- *stvari na prehodu, ki se navezujejo na določeno črko od A do Ž ...*

Fotografije izdelajte in si jih skupaj oglejte ter diskutirajte o tem, kako je bilo uporabljati fotoaparati, kakšne podobnosti in razlike je vsak od nas zasledil na prehodu ...

Udeleženci so se odločili, da bodo fotografirali pojme, ki se pričnejo na začetnico njihovega imena.

Marko

»Fotografiral sem mir. To je zame nekaj, kar je v življenju najpomembnejše. Ta notranji mir, da sprejmemo sebe take, kot smo. Da najdemo ta mir v srcu, v sebi.«

»Krošnja drevesa, ki strema proti nebu ... nebo je zame tudi nekakšen simbol miru ... vsi iščemo mir pod istim nebom ... človek ... živali ... rastline. In ta krošnja je kot človek ... steguje svoje veje k nebu ... kot človek roke ... in išče mir ...«



Slika 16 »Mir«

»Poleg ene same oljke in ene same olive sem našel tudi enega samega goloba. Tako zanimivo se mi je zdelo, ker golobi navadno niso nikoli sami ... kot da bi se mi cel dan ponavljali elementi, ki so sami, in mi s tem dajali vedeti, da mir lahko najdemo le sami ... oziroma ga moramo najti najprej sami, da lahko sobivamo z drugimi in delimo z drugimi ta mir. In golob je tudi simbol miru ... prinašalec miru ...«

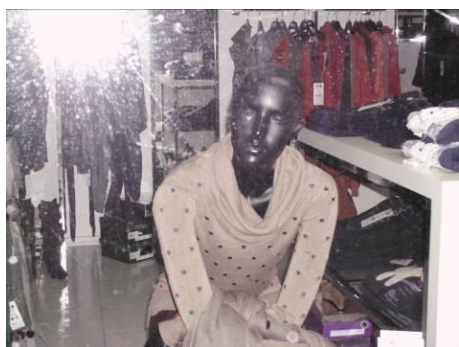


Slika 17 »Mir«

Primož

»Parapsihologijo sem slikal ... to je to ... veš ... to je zame neka oblika duhovnosti ... ta energija, ki nas obdaja ... pa svetloba ... to me kar napolni ... pa se dobro počutim ...«

»Ta mi je najljubša ... a vidiš ... to svetlobo, kako se preliva ... pa se kar razprši na drobne košče in sveti ... in ta lutka je, kot da bi bila živa ... obsijana s to svetlobo ... uau ... mi kar daje energijo ...«



Slika 18 »Parapsihologija«

»To sem pa sebe fotografiral ... a vidiš, kako je moja glava ena sama luč ... to je energija, ki sveti iz nas ...«



Slika 19 »Parapsihologija«

Nina

»Sem fotografirala vse, kar je povezano z mojim imenom, ki se začne na črko N. Jaz sem taka navihana in moje fotografije so tudi take navihane ...«

»In to so moji nohti na nogah ... je bilo treba zabeležiti, že ker sem si jih tako lepo uštimala, ker to se ne zgodi velikokrat.«



Slika 20 »Nohti«

»To je nagrobnik. Tukaj je pokopan moj oče ... je umrl pred dvemi leti in kadar grem domov, ga vsakič obiščem na pokopališču. Tukaj so pokopani tudi moji nonoti.«



Slika 21 »Nagrobnik«

RDEČA IMA OBCUTEK

Ta aktivnost raziskuje nekatere bolj abstraktne elemente fotografije in prikazuje proces nastajanja fotografije kot sredstva za sproščanje domišljije. Deluje na malenkost globljih nivojih kot prejšnje vaje ter je dober uvod v bolj imaginativno in kreativno uporabo fotografije.

POTREBSČINE

Šeleshamer, pisala, listi papirja, fotoaparata.

UVOD

Povabite udeležence, da si izberejo barvo. Razmišljajte o tem, kako bi ta barva dišala, kakšnega okusa bi bila, kakšna bi bila na otip in kako bi zvenela. Poskušajte si jo zamisliti kot del neke celote. Ideje si zapišite.

AKTIVNOST

Izziv te vaje je, da najdete in fotografirate subjekte, objekte, ki povezujejo in opisujejo te različne elemente. Na primer, oseba si lahko zamisli, da rdeča barva diši kot šopek vrtnic, ima okus pekočih feferonov, je na dotik topla, izgleda kot dramatični sončni zahod in predstavlja obljubo jutrišnjega dne. Ko so fotografije izdelane, jih uredimo na svoj način v celoto.

Marko

»Zelena je barva narave. Je barva vsega, kar nas obkroža ... in poskrbeti moramo, da bo zelene čimveč ostalo okoli nas, da ljudje ne pozidamo vsega. «

»Če si predstavljam, kakšna je zelena barva na otip, je mehka kot travnik. Sploh nekateri travniki, ki so posajeni in zanje lepo skrbijo, da bi lahko kar bos hodil po njih.«



Slika 22 »Zelena«

»Zelena barva diši po borovcih in ima zvok šelestenja, premikanja dreves v burji. Tisti dan, ko sem fotografiral, je bilo slabo vreme in je pihala burja.«

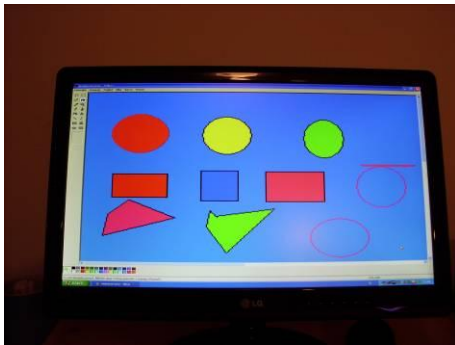


Slika 23 »Zelena«

Primož

»Ta naloga mi je bila zelo težka, nisem si mogel točno predstavljati, kaj naj bi fotografiral. Pa sem fotografiral vse v modri barvi, ker je modra moja najljubša. A vseeno mi ni bilo točno jasno.«

»Najprej sem si skušal predstavljati, kako naj bi modra barva izgledala. Potem sem si na računalnik narisal vse barve in potem samo še modro barvo. Tako modra barva izgleda. Je lepa.«



Slika 24 »Modra«

»Če se dotakneš modre barve, je lahko mehka kot kakšna obleka. Tu sem fotografiral lutko, kako so jo oblekli v nogometnem stilu. In je lahko modra.«



Slika 25 »Modra«

Nina

»Roza in vijola sta moji najljubši barvi. Jaz si obleke najraje kupujem v takšnih barvah, ker sta tako pozitivni, veseli barvi.«

»Roza barva je lahko tudi topla. To svečo sem kupila, da jo nesem na tatov grob. Vedno mu kupim svečo v roza ali vijola barvi, da ve, da je moja. Sedaj je dve leti, odkar je umrl. Njegov grob obiščem vsak vikend, ko grem domov. Sedaj, ko prihajajo ti prazniki, pa se zbere cela družina in je lepo, je tako prijetno družinsko vzdušje. Če pa nimaš družine tako kot jaz, potem so taki prazniki zelo težki, sploh če si sam.«



Slika 26 »Roza in vijola«

»Na otip sta ti barvi mehki, prijetni. Kot volna, zato sem fotografirala te stvari, ki jih je spletla moja mama. Rada nam plete stvari, je pridna. To čepico mi je spletla za zimo.«



Slika 27 »Roza in vijola«

KO SLIKA GOVORI TISOČ BESED

Uporabljati fotografijo kot medij za povzemanje in izražanje čustev je lahko za nekatere novost. Aktivnost nudi možnost vključevanja udeležencev skupine v proces izražanja čustev skozi fotografijo ter raziskovanje občutkov, ki jih ta vrsta izražanja prinese.

POTREBŠČINE

Izbor knjig, revij, časopisov, fotografij in fotoaparata.

UVOD

Skupaj si oglejte serijo fotografij, ki zbuja določena čustva. Skušajte preučiti tako fotografije, ki so bolj metaforične, kot tudi tiste, ki prikazujejo obrazno mimiko ali posameznike, ki izražajo določeno čustvo s pomočjo mimike. Skozi reflektiranje fotografije si skušajte zamisliti, kako se je oseba, ki je fotografijo posnela, počutila v tistem trenutku ter kaj je želela izraziti skozi fotografijo.

AKTIVNOST

Razmišljajte o barvah ali podobah, ki jih povezujemo z določenim čustvom. Na primer, temno nebo lahko predstavlja jezo, medtem ko polje s sončnicami lahko predstavlja veselje ali upanje. Udeleženci naj nato skušajo ustvariti serijo fotografij, s pomočjo katerih raziščejo določeno čustvo. Soudeležencem v skupini ne smejo povedati, katero čustvo fotografirajo, prav tako naj ne fotografirajo obraznih mimik.

Udeleženci nato delijo svoje fotografije s skupino. Ostali udeleženci naj skušajo uganiti, za katero čustvo gre. Skušajte diskutirati o naslednjih vprašanjih:

- *razloge za izbor določenega objekta ali subjekta,*
- *čustvo, ki se skriva za fotografijo,*
- *kako je bilo sodelovati v takšni aktivnosti,*
- *pomen raziskanih čustev,*
- *kakšen občutek je govoriti o teh fotografijah in*
- *kakšno čustvo doživijo ostali udeleženci skupine ob gledanju teh fotografij.*

Marko

»Čustvo, ki sem si ga izbral, je prijateljstvo. To je nekaj, kar mi v življenju veliko pomeni, predvsem ljudje, ki so bili v mojem življenju prisotni v dobrem in slabem, in tisti, ki mi prinašajo veselje, radost.«

»Na prvi sliki je moja Alenka, s katero sva skupaj že šest let. Imava zelo lep odnos, se spoštujeva, veliko se pogovarjava in hodiva na sprehode. Ona je ena izmed oseb, ki so mi

stale ob strani v dobrih, pa tudi ne tako dobrih poglavjih življenja.« (Fotografija Markove partnerke)

»To so šali in kape, ki mi jih je Alenka podarila ob različnih priložnostih. Rad jih nosim, ker so pisanih in veselih barv in ker me grejejo, tako kot me greje njeno prijateljstvo.«



Slika 28 »Prijateljstvo«

Primož

»Razmišljal sem in mislim, da čustva ne moreš prikazati drugače kot z ljudmi. Meni je čustvo nekaj živega, ne vem, po moje se tega ne da prikazati z naravo ali s čim drugim. Zato sem fotografiral ljudi, saj tako najboljše vidiš, kako se nekdo počuti, ali je zadovoljen ali ni. Odločil sem se za zadovoljstvo.«

»To sta P. in V. Sta uporabnika na Šentu. Lepo jim je tam na Šentu, V. je sedaj res zadovoljen, včasih je bilo z njim hudo in poglej sedaj, vidiš na obrazu, da mu je lepo.«
(Fotografija dveh uporabnikov Šenta)

»In to sta naši socialni delavki, ki tudi skrbita za to, da smo zadovoljni in da živimo v stanovanjski skupnosti in nam nič ne manjka.« (Fotografija strokovnih delavk na Ozari)

Nina

»Jaz sem se odločila, da fotografiram veselje. Tudi meni se zdi, da lahko čustvo najboljše prikažeš z ljudmi, se da tudi drugače, ampak z ljudmi najbolj. Imam rada ljudi, ki so veseli, pozitivni, ker sem tudi sama taka. Sicer imam tudi slabša obdobja v življenju, na primer takrat, ko sem pisala knjigo in sem bila v bolnici in so tudi pesmi take bolj žalostne. Sedaj sem v redu in si želim ostati v redu, a nikoli ne vemo, kaj nas čaka. To je tako kot kadar imamo

kakšen dan, ki je lepši, in kakšen, ki je bolj zaspan, in si tak čuden, ampak to je pri vseh ljudeh tako. Važno je, da se poberemo in gremo naprej.«

»To pa je Helena, moja cimra, ki je z mano v sobi. Helena se rada smeje. Je vesela, ampak tudi navihana, ker mi rada kakšno ušpiči.« (Fotografija sestanovalke)

»Hahaha. Ta slika se mi je zdela tako zabavna, kot da bi se Shrek jezil, ker mu pikapolonica leze nad glavo. To so magneti na našem hladilniku, ki jih jaz rada zbiram, ker so mi v veselje. Pa tudi nečak ali nečakinja mi velikokrat kakšnega podarita.«



Slika 29 »Veselje«

Bojan

»Za čustvo sem si izbral svobodo. To se mi zdi najpomembnejše čustvo ... da se ne počutiš utesnjenega ... da človek lahko diha. Da lahko delaš tisto, kar sam želiš in si lahko takšen, kakršen si, svoboden človek.«

»Ta papagaj ni svoboden, vidiš, kako trpi, ko je ujet v tej kletki, v takem majhnem prostoru. Kako smo ljudje lahko takšni, da odvzamemo svobodo in potem gledamo nekoga trpeti. Grozno.«



Slika 30 »Svoboda«

»Vidiš, onadva sta svobodna, nista ujeta v kletki. Tudi če si mi mislimo, da biti svoboden pomeni biti sam, to ni res. Svoboden si lahko tudi v dvoje, če ti druga oseba dovoli biti tak, kot si.«



Slika 31 »Svoboda«

JAZ SEM

Uporaba metafor v procesu spremembe omogoča udeležencem dodaten jezik, skozi katerega lahko oblikujejo svoje misli in pri tem ohranijo distanco in perspektivo tretje osebe. Sledeča aktivnost se osredotoča na uporabo metafor, s pomočjo katerih udeleženci raziskujejo svojo osebnost in karakteristike, ki bi jih radi razvili. Poudarek je na osebi, kakršna je sedaj, in na osebi, kakršna bi rada postala.

POTREBSČINE

Fotografije živali, narave, ljudi, predmetov in revije, knjige, škarje, lepilo, lepenka, fotoaparati.

UVOD

Skupina si ogleda različne fotografije ter diskutira o karakteristikah in lastnostih živali, elementov narave ter skuša razmišljati, kako se tovrstne karakteristike in lastnosti kažejo pri človeku.

AKTIVNOST

Vsak izmed udeležencev skupine fotografira ali si izbere fotografijo, s katero se trenutno najbolj poistoveti.

Diskutirajte:

- Zakaj ste izbrali to fotografijo?

- Menite, da bi vas drugi ljudje tudi opisali na takšen način?
- Ali ta fotografija prikazuje karakteristike, ki jih vi nimate?

Povabite udeležence, da spregovorijo o spremembah v kontekstu njihovega življenja.

Marko

»Jaz sem v tem trenutku drevo, ki vije svoje veje k nebu. Drevo simbolizira veliko stvari, zame predstavlja človeka, ki zraste iz svojih korenin in če so te korenine trdne in močne, potem bo tudi človek zrasel trden in močen in bo znal kljubovati nevihtam ter bo v njih našel vir vode za svojo rast. Razprl bo svoje veje, svoje roke in plesal v vetru. Odel se bo v čudovite barve in razveseljeval ljudi okrog sebe.«



Slika 32 »To sem jaz«

Bojan

»Ta fotografija ponazarja druženje, ljudi in naravo. Tak sem jaz, se rad družim in imam rad živati in naravo. Ti palčki so mi zelo pozitivni, vidi se, da so srečni, ker so skupaj in ker uživajo v naravi.«



Slika 33 »To sem jaz«

Primož

»Sem razmišljal in sem ugotovil, da če hočem predstaviti sebe in kakšen sem, potem moram fotografirati sebe. To je najbolj logično. Sem naredil več fotografij, ker ne moreš samo z eno to pokazati.«

»To sem jaz v parku. Sem vedno oblečen v vojaška oblačila, drugih si ne kupujem.«
(Avtoportret v parku)

DAN V ŽIVLJENJU

Zamislite si, da nekdo naredi dokumentarec o vašem življenju. Kaj bi kamere ujele? Kaj bi odkrile? Kaj bi se naučili o sebi ob gledanju tega dokumentarca? V sledeči aktivnosti udeleženci posnamejo 12 ur svojega življenja s pomočjo fotografije. Fotografije, ki nastanejo, pa uporabijo za refleksijo nad lastnimi prioritetami ter spremembami, ki jih želijo doseči.

POTREBSČINE

Fotoaparat.

UVOD

Posamezniki identificirajo aktivnosti, ki so zanje postale rutina, npr. gledanje nogometa ob sobotah, pranje perila ob vikendih, kavica s prijateljem ob sredah ... Med seboj delite morebitne zabavne zgodbe, ki so s temi rutinami povezane.

AKTIVNOST

S skupino se dogovorite in izberite dan, ko boste posneli svoje aktivnosti. Posamezniki naj na vsakih 30 minut fotografirajo, kaj v tistem trenutku počnejo. V obdobju 12 ur naj bi vsak imel 24 fotografij. Fotografije si skupaj oglejte in vsak naj opiše:

- *Kaj je v tistem trenutku počel?*
- *Kakšen občutek je bilo ustvarjati fotografije na takšen način?*
- *Ali je ta aktivnost bila zabavna, ali je imela kakšno vrednost?*
- *Vsaki fotografiji dajte naslov, ki bo povzemal dejanje, dogajanje.*

Fotografije postavite v kronološko zaporedje ter ugotavljajte, ali zrcalijo tipičen dan.

Uporabite dodatno srečanje za to, da uredite fotografije glede na določeno temo. Na primer: stvari, ki jih radi počnete, stvari, ki jih morate početi, stvari, ki jih želite početi, stvari, ki vas

dolgočasijo, stvari, ki nosijo pomen, vrednote, fotografije posnete zunaj in tiste, ki so posnete znotraj, fotografije, na katerih so tudi drugi ljudje ipd.

Razširite diskusijo na način, da identificirate tiste vidike življenja, s katerimi ste zadovoljni, ter tiste, ki jih želite spremeniti. Razmišljajte o majhnih korakih, ki so potrebni v smeri zelenih sprememb.

Marko

»Zjutraj, ko vstanem, me najprej čaka kup zdravil, ki jih moram jemati, če se želim počutiti dobro.«



Slika 34 »Moj dan«

»Ker se jim v realnosti ne morem, se jim skušam pa s fotoaparatom čim bolj približati ...«



Slika 35 »Moj dan«

Nina

»Po zajtrku sem šla svojim nečakom in nečakinjo na igrišče. Tja gremo pogosto. Ta plezalnica mi je res všeč, ker je take nenavadne oblike, zgleda kot vesoljska.«



Slika 36 »Moj dan«

»Tega kužka smo srečali po poti. Je bil res prijazen in razigran. Glej, kako je gledal v fotoaparata, kot da pozira.«



Slika 37 »Moj dan«

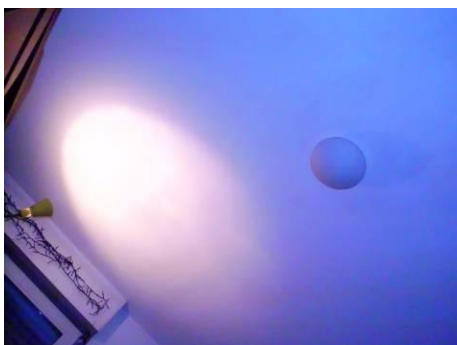
Primož

»Ko sem prišel domov, je bilo na vrsti čiščenje. Poglej, koliko prahu je bilo pod posteljo. Kako hitro se nabere.«



Slika 38 »Moj dan«

»To sem videl, ko sem se ulegel spat. Poglej, kako je luč naredila senco. Zgleda kot vesolje. Potem sem ugasnil luč in šel spat.«



Slika 39 »Moj dan«

Bojan

»Vsaka pot simbolizira življenje, lahko vodi navzgor, navzdol, ali pa se razdeli na več poti. A prava pot je ena sama. Ljubezen.«



Slika 40 »Moj dan«

»Po večerji sem pogledal fotografije, ki sem jih do sedaj ustvaril na naših delavnicah. Veš, koliko fotografij sem jaz že prej ustvaril ... in pri bratu imam še en fotoaparat, tisti je res dober, mi ga mora prinesiti, ko bo prišel na obisk.«



Slika 41 »Moj dan«

HODITI V TUJIH ČEVLJIH

Aktivnost je zgrajena na prešnjih aktivnostih in udeležencem nudi možnost raziskovanja stereotipov, ki jih imamo, dokler ne skušamo razumeti sveta iz perspektive nekoga drugega.

POTREBSČINE

Fotografije ali slike iz revij, ki prikazujejo čevlje, in fotoaparati.

UVOD

Skupina si ogleda fotografije različnih vrst čevljev. Diskutirajte o tem, katera oseba bi nosila katere čevlje, in skušajte odgovoriti na naslednja vprašanja:

- *Kakšna bi bila ta oseba (mlada, stara, zabavna, resna ...)?*
- *Kakšno službo bi ta oseba imela?*
- *Kako bi se imenovala?*
- *Kakšne interese in hobije bi imela?*
- *Kakšen bi bil tipičen dan te osebe?*
- *Katera hrana bi ji bila všeč in katera ne?*
- *Kakšne čevlje bi nosili prijatelji te osebe?*
- *Kako bi ta oseba dojemala svet?*
- *Kakšne bi bile želje, upi in strahovi te osebe?*

Razmišljanja delite s skupino.

AKTIVNOST

Na podlagi opisa naj si udeleženci skupine zamislijo, da hodijo v čevljih določene osebe, in posnamejo fotografije, ki prikazujejo, kako bi ta oseba dojemala svet. Na primer: kam bi ta oseba odšla, kaj bi odsevalo njene interese, kaj bi tej osebi bilo pomembno ipd.

V skupini predstavite fotografije in razmišljajte, kakšen občutek je videti svet skozi perspektivo nekoga drugega. Ali jih je to izzvalo k razmišljanju o tem, kakšni smo ljudje, kakšne stereotipe morebiti imamo o drugih? Ali je ta aktivnost pripomogla k temu, da bodo ljudi gledali drugače in ne vnaprej sodili o tem, kakšni so?

Nina

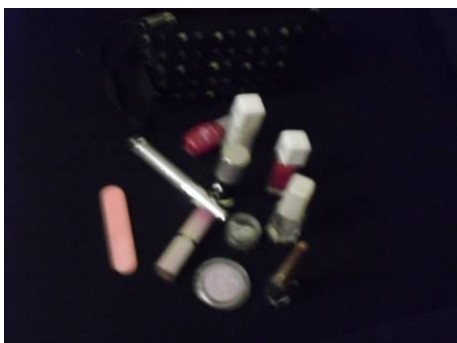
»Jaz sem si predstavljal, da bi bila oseba, ki bi nosila take balerinke, verjetno kakšna punčka. Toliko stara kot moja nečakinja, kakih 11 let. In zato sem se spomnila, da bi jo verjetno zanimalo podobne stvari, kot zanimajo mojo nečakinjo«.

»Rada bi se verjetno igrala s takšnimi lutkami. To so take, ki jim lahko sam urejaš frizuro, jim umivaš lase, jih strižeš. Lahko jih tudi šminkaš. Kaj ni smešno, da naredijo samo glavo? Kaj vse si dandanes ne izmislijo.«



Slika 42 »Hoditi v tujih čevljih«

»Rada bi se šminkala in si lakirala nohte. Moja nečakinja se tudi ves čas lišpa, potem pa njena mama kriči, ker hodi vsa nabarvana po hiši kot kakšna velika punca. Velikokrat tudi meni namaže nohte, mi pomaga, ker meni se tresejo roke in se zato velikokrat popackam.«



Slika 43 »Hoditi v tujih čevljih«

Primož

»Ta, ki sem si ga jaz izmislil, bi verjetno bil fant. Lahko bi bila tudi punca, ampak po moje je fant. Ne vem, kako bi se klical. Zanimal bi ga verjetno šport. Tudi mene zanima. Jaz sem včasih igral nogomet, ko sem bil še mlajši. Smo bili res dobri.«

»Sem bi verjetno rad hodil. Sem hodijo vsi taki, ki jih šport bolj zanima.«



Slika 44 »Hoditi v tujih čevljih«

»Take stvari bi verjetno hitro opazil. Take plakate. To bi ga zanimalo.«



Slika 45 »Hoditi v tujih čevljih«

DUH V STEKLENIČKI

Uspešno oblikovanje sprememb poteka na dva načina. Prvi je identificiranje področij v življenju, ki imajo negativen vpliv na naše zdravje in način za poimenovanje teh področij. Drugi način je identificiranje naših želja in upanj.

POTREBŠČINE

Fotoaparat.

UVOD

Udeleženci skupine si predstavljajo, da so se na plaži spotaknili ob staro steklenico. Steklenico vzamejo v roke in jo podrgnejo. Kaj se zgodi?

AKTIVNOST

Ko je oseba podrgnila steklenico, se je ustvaril oblak dima in pojavil se je duh iz steklenice. Ta je rekel:

»Sem duh iz steklenice in ti si sedaj moj gospodar. Edina težava je ta, da jaz lahko govorim tvoj jezik, vendar te lahko razumem samo skozi podobe, fotografije. Zagotavljam ti, da ti bom izpolnil tri želje. Vse, kar moraš narediti je, da fotografiraš tri stvari, ki bi jih rad imel.«

Udeleženci skupine naj naredijo to, kar jim je duh naročil. Na naslednjem srečanju si oglejte fotografije. Udeleženci naj opišejo, kaj je na teh fotografijah in kaj predstavljajo. Razmislite, če je te želje možno doseči in kako bi jih lahko dosegli.

Marko

»To čudovito drevo predstavlja upanje jutrišnjega dne. Dviga svoje veje k nebu, tako kot dviga človek roke, spremlja vsako jutro vstajanje sonca in vsak večer njegov zahod. Skozi temo vedno znova pride do luči. Tudi človek prehaja takšna obdobja teme in svetlega v svojem življenju. Pomembno je, da ne izgubi upanja, da ne pade na tla, ampak vedno znova obrne svoj obraz proti soncu.«



Slika 46 »Želja«

»In to? To si pa ti, naša draga Anita, na naših delavnicah. Verjetno se sprašuješ, kaj sem si zaželel, da bi mi duh izpolnil? Naj ti povem ... želim si, ta bi mi ta duh na mojo pot pripeljal čimveč takih ljudi, kot si ti. Ljudi, ki so pristni, ki človeku takoj pokažejo svojo dušo in srce in ne skrivajo ničesar zadaj. Ki stvari delajo z veseljem, z radostjo, ki človeku odprejo nova obzorja in mu prisluhnejo ter ga skušajo razumeti takega, kot je. Ki v drugačnosti vidijo darilo in ne skušajo spreminjati mnenja in sveta drugih ljudi. Takih ljudi si želim v svojem življenju ... hvala ti za vse.«



Slika 47 »Želja«

Nina

»Želim si, da mi ne bi bilo treba jemati tablet in da bi nekoč začela živeti brez njih.«



Slika 48 »Želja«

»Da bi lahko živila brez tablet, moram premagati svoje strahove. Želim si, da bi mi duh prinesel zdravje in da ne bi nikoli več zapadla v kakšno težko stanje kot takrat, ko sem bila v bolnici.«



Slika 49 »Želja«

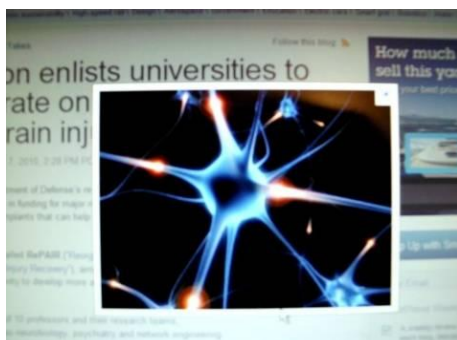
Primož

»Najbolj si želim, da bi mi duh prinesel denar.«



Slika 50 »Želja«

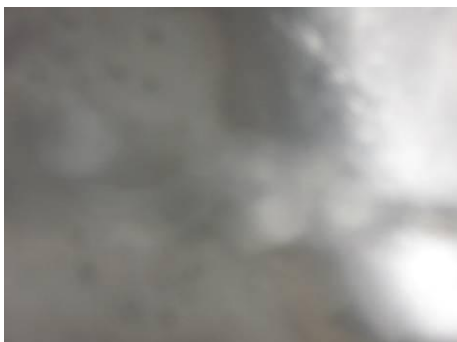
»To je pa ta parapsihologija, saj veš. Ta energija. To bi, da mi duh še bolj prinese, da stvari čutim.«



Slika 51 »Želja«

Bojan

»Tukaj sem slikal vodo, kako teče iz pipe. Voda je vir življenja. Želim si, da mi duh prinese to energijo vode, to življenje, da ga čutim, kako teče skozi mene.«



Slika 52 »Želja«

»Tukaj sem pa slikal list od naše sobne rastline. Zelena mi je zelo všeč, predstavlja mi naravo. Želim si čimveč zelenega, da lahko dihamo, da imamo kisik in se počutimo svobodne. To si želim.«



Slika 53 »Želja«

ŠČIT

Ščit je lahko simbol dediščine, varnosti, zaščite ... V sledeči aktivnosti skušajo udeleženci ustvariti svoj lasten ščit s pomočjo refleksije skozi pretekle dosežke, predvidevanja ovir, možnih virov moči. Na ta način ustvarijo moto, ki naj zaokroži vso to njihovo filozofijo.

POTREBŠČINE

Moto določenih šol, podjetij, organizacij, šablona ščita, šelešamer, pisala, fotoaparat.

UVOD

Oglejte si, kakšen moto so uporabile različne organizacije. Ali udeleženci lahko ustvarijo moto, ki bi povzel njihov odnos do življenja?

AKTIVNOST

Z uporabo šablone ščita, ki je razdeljen na štiri dele, udeleženci zapolnijo šablono na naslednji način:

- v prvi segment postavijo avtoportret

- v drugi segment postavijo fotografije, ki predstavljajo njihove pozitivne karakteristike
- v tretji segment postavijo fotografije ljudi, ki so zanje vir moči
- v četrti segment postavijo fotografije, ki predstavljajo njihove sanje, želje ...

Na zunanjo stran okoli ščita naj napišejo njihov osebni moto, ki vodi njihova dejanja in pogled na življenje.

V slednji aktivnosti so udeleženci izbirali med vsemi fotografijami, ki so jih ustvarili na delavnicah fototerapije. Fotografije so postavili znotraj steklenega okvirja in simbolno ustvarili svoj osebni ščit, kateremu so izbrali določen moto, ki najbolje povzema njihovo doživljanje. S to delavnico smo zaključili cikel desetih delavnic ter jo uporabili kot refleksijo za pregled skozi vse fotografije, ki smo jih ustvarili, ter izražanje vtisov o delavnicah fototerapije in vsega, kar smo skupaj doživeli in dosegli.

4.8 EVALVACIJA

Skozi evalvacijo celotnega projekta delavnic fototerapije lahko ugotovim, da so bili v polni meri doseženi zastavljeni cilji in uporabljene strategije. Uspelo mi je vzpostaviti stik z ustanovo, ki je svojim uporabnikom s pomočjo delavnic fototerapije omogočila nek nov, drugačen način izražanja svojih občutkov, misli, vrednot in - kar je ključnega pomena – predstavitev svojega pogleda na svet.

Delavnice so bile oblikovane tako, da spodbujajo komunikacijo, samoraziskovanje in refleksijo uporabnikov skozi izbiranje in ustvarjanje fotografij. S tega vidika lahko ovrednotimo uspešnost projekta.

Uporabniki so najprej osvojili tehnično znanje glede uporabe fotoaparata, s čimer so pridobili nadzor nad uporabo medija. To je vplivalo na sproščenost in samozavest pri ustvarjanju fotografij.

Ker so bile delavnice zastavljene na raznolike teme, so uporabniki s pomočjo ustvarjanja fotografij odkrivali celoten spekter svoje osebnosti, razumevanja in videnja sveta. Ob fotografijah so podelili marsikatero anekdoto in zgodbo iz svojega življenja in na ta način neobremenjeno komunicirali o svojih življenjskih izkušnjah. Fotografija se je izkazala za

učinkovito tudi pri tistih uporabnikih, ki imajo težave z verbalnim komuniciranjem, saj niso čutili pritiska, da morajo kaj povedati, temveč so velikokrat izrazili dejstvo, da fotografija sama zase pove dovolj, vse v smislu »saj čutiš, kaj sem želel povedati«.

Fotografija se je izkazala za uporabno tudi kot medij za beleženje in doseganje sprememb, predvsem s pomočjo avtoportretov, kjer so se uporabniki ovekovečili v določenem trenutku in si nato vizualizirali, kakšni želijo biti v nekem prihodnjem obdobju, ter to upodobili. Pri enem izmed uporabnikov je fotografija imela ključno vlogo pri beleženju sprememb fizičnega izgleda, in sicer kot motivacija za doseganje zelene telesne teže, saj je skozi serijo avtoportretov, ki so nastajali skozi čas, uporabnik spremljal izboljšanje in zdrav izgled svojega telesa. Izboljšanje samedobro in vizualiziranje zelenih izidov sta se izkazala kot dejavnika, ki lahko bistveno pripomoreta h krepitvi moči uporabnika in prevzemanju nadzora nad lastnim življenjem.

Znotraj skupine je ustvarjanje in deljenje fotografij vplivalo na izboljšanje medsebojnih odnosov in skupinsko kohezijo. To je bilo pomembno predvsem zato, ker so bili uporabniki sodelovalci izven skupine, kar pomeni, da je njihovo medsebojno razumevanje vplivalo tudi na delo v skupini. S tem ko so doživeli skupino kot varen prostor, kjer lahko podelijo svoje osebne zgodbe, so razvili medsebojno zaupanje in spoštovanje. Prav tako so dobili priložnost, da spoznajo drug drugega skozi različne zorne kote. Ob razumevanju, da tako kot vsak od nas vidi fotografijo drugače, posledično vidimo drugače tudi svet, so skušali pridobiti občutljivost in spoštovanje do drugih svetov in resnic, v katere verjame vsak izmed nas. Ta varnost je vplivala na dejstvo, da so uporabniki ob svojih fotografijah reflektirali občutke, misli, želje in pričakovanja, ki jim jih določena fotografija zbudi, in fotografije nato podelili z drugimi. Na ta način so na novo razumeli, katere stvari so zanje pomembne, katere pa v njih zbudijo tesnobo in negativne občutke.

Ustvarjanje fotografij je sprožilo tudi druge načine kreativnega izražanja, predvsem kreativno pisanje ob fotografijah, npr. ob ustvarjanju brošure in izboru fotografij za razstavo, ob katerih so ustvarili spremljajoče pesmi in misli. Svoje občutke in doživetje delavnice pa so prav tako beležili v pisnih refleksijah, ki so zame imele velik pomen pri usmerjanju v pripravo delavnic na takšen način, kot so si uporabniki želeli.

Projekt delavnic fototerapije tako lahko opredelim ne samo kot uspešen, temveč tudi učinkovit, saj mi je s pomočjo lastne socialne mreže uspelo pridobiti materialna sredstva, ki so bila potrebna za nemoten potek delavnic. Sama izvedba delavnic (da uporabniki ustvarjajo fotografije v času od ene do druge delavnice in da na delavnice prihajajo samo, če si to želijo) se je prav tako izkazala za učinkovito, saj uporabniki niso čutili pritiska, da nekaj morajo ustvariti, temveč so med tednom spontano beležili vtise, ki so jih povezovali z določeno temo. Prav tako so delavnice obiskovali z namenom, da raziskujejo sebe, in ne zato, ker bi to bila neka obveznost.

Delavnice fototerapije so predstavljale obsežen, skoraj trimesečni projekt, kateremu je sledila izdelava brošure in priprava razstave fotografij, ki so nastale na delavnicah. To je bilo pomembno predvsem za uporabnike, saj so dobili možnost, da sami izberejo in predstavijo drugim osebam tisto, kar je zanje pomembno. Ob odzivih okolice in svojih bližnjih na ustvarjena dela so uporabniki dobili občutek samozadovoljstva in zaupanja v svoje sposobnosti. Prav tako je bilo za ustanovo pomembno, da pridobi znanje o temu, na kakšen način tovrstne delavnice delujejo in da pridobi povratno informacijo s strani uporabnikov o zadovoljstvu s takšnimi delavnicami. Z izdelavo predstavitvene brošure Ozare, znotraj katere so bile predstavljene tudi delavnice fototerapije in za katero so ves slikovni material prispevali udeleženci delavnic, se je ustanova lahko predstavila skozi ustvarjena dela svojih uporabnikov. Prav tako je razstava dosegla širšo javno prepoznavnost, pomembno tako za ustanovo kot tudi za vključevanje perspektive uporabnikov znotraj skupnosti.

4.9 PRIDOBLENE IZKUŠNJE

Projekt delavnic fototerapije je nastal iz želje po razumevanju fotografskega medija in tistega, kar nam lahko doprinese v kontekstu psihosocialne pomoči. Z namenom pridobivanja znanja, ki v slovenskem prostoru še ni bilo ovrednoteno, sem skušala tako z zbiranjem literature kot tudi z izvedbo samih delavnic prispevati k širši prepoznavnosti in razmisleku o možnih uporabah tovrstnih delavnic. Kljub temu, da na začetku nisem vedela, v kaj točno se podajam, saj mi je zbiranje literature vzelo skoraj leto dni časa, so se z vsako novo informacijo s tega področja rojevale nove ideje in nove vizije o uresničitvi tovrstnega projekta.

Verjela sem v to, da ima fotografija kot umetnostno izrazno sredstvo tolikšno moč, da jo lahko uporabljamo s katerokoli skupino ne glede na področje, v katero je usmerjena psihosocialna pomoč. A že na začetku sem se zaradi neraziskanosti področja soočila z zavrnitvami ustanov, ki niso bile pripravljene vključiti svojih uporabnikov v »drugačen način dela«. Kljub temu sem vztrajala, ker sem bila prepričana, da je prav ta »drugačnost« nekaj, kar lahko prinese ustanovam in njihovim uporabnikom širino, odprtost za različne pristope, možnost, ponuditi »več« znotraj konteksta psihosocialne pomoči.

Načrtovanje takšnega projekta je zahtevalo visoko osebno angažiranost, tako v smislu povezovanja z ustanovami, oblikovanjem aktivnosti, ki bodo uporabljene znotraj delavnic, kot tudi oskrbo z materialnimi sredstvi, ki so za tovrstne delavnice nujno potrebna. Pri tem sem se opirala tako na znanje, ki sem ga pridobila s študijem socialnega dela, kot tudi na znanje, pridobljeno pri študiju fotografije, in nenazadnje na znanje s področja fototerapije, za katerega sem ugotovila, da premore mnoge razsežnosti, katerih ključna je interakcija med človekom in fotografijo.

Z izvedbo delavnic sem dobila potrditev koristnosti uporabe fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva, ki omogoča predvsem komunikacijo in samoraziskovanje. A se mi je najpomembnejša lastnost takšne oblike psihosocialne pomoči zdela prav ta, da nam odpira vrata v svet uporabnika. To je tisto, za kar menim, da je na področju socialnega dela zelo pomembno, to razumevanje in perspektiva s strani uporabnikov. Njihovo doživetje, njihovo videnje sveta. Njihove želje in vizije, tako znotraj neke ustanove kot tudi v zasebnem življenju, s prepoznavanjem katerih lahko pomagajoči prispevamo k dvigu kvalitete življenja uporabnika.

Z vidika socialnega dela je prav tako pomembna sproščenost, ki jo posamezniki dosežejo ob ustvarjanju fotografij, saj z njeno pomočjo ne samo izrazijo svoje občutke, temveč tudi stiske in skrbi, ki jih pestijo v vsakdanjem življenju. To socialnim delavcem vsekakor omogoča bolj celostno razumevanje človeka, kar pripomore k skupnemu razvijanju rešitev v smeri zelenih sprememb.

Odpiranje novih perspektiv skozi uporabo tehnik fototerapije bistveno pripomore k povečanju možnih načinov za pristop k reševanju težav. S pomočjo novih vpogledov ima uporabnik

priložnost preokviriti tiste svoje načine gledanja, ki se niso izkazali učinkoviti, in se usmeriti v vizijo prihodnosti, ki bi mu v življenje prinesla zadovoljstvo.

Če povzamem, kaj je zame kot socialno delavko bilo ključno znotraj tega projekta, potem je to dejstvo, da so mi uporabniki dovolili vstopiti v njihov svet. In to je bil zame znak njihovega zaupanja, njihovega občutka varnosti znotraj skupine. S svojimi fotografijami so me popeljali skozi zame prej neznano življenje posameznika s težavami v duševnem zdravju. Pokazali so mi svoj vsakdanjik in ljudi, ki so zanje pomembni. Predstavili so mi tisto, kar jih je v življenju zaznamovalo, zaradi česar so danes tukaj, kjer so, pa tudi kje si želijo biti čez deset let in več. Z mano so delili svoje skrbi, strahove, pa tudi hobije, prepričanja, vrednote. Odprli so mi obzorja, me poučili o »drugačnih« svetovih, »drugačnih« resnicah in me tako vedno znova fascinirali z demonstracijo celotnega spektra človeške osebnosti, vseh odtenkov, ki jih premore. Prispevali so k razvijanju moje empatije in občutljivosti, ki je pripomogla k razumevanju notranjega doživetja posameznika ter pomenu neverbalne komunikacije. Nemalokrat so me njihove fotografije pustile brez besed, v trenutkih, ko ni bilo potrebno ničesar povedati in je prevladala tišina; ko je vse bilo tam »znotraj okvirja, znotraj prostora in časa tankega kosa papirja, prepojenega s čustvi«.

Menim, da sem s projektom dobro ovrednotila tehnike fototerapije in njihovo uporabo na področju psihosocialne pomoči. Kljub temu, da so fototerapijo razvili pionirji s področja psihoterapije in se je te tehnike na začetku uporabljalo predvsem kot pripomoček k svetovalnemu delu, sem s projektom želela prikazati, da lahko z uporabo teh tehnik posegamo na zelo različna področja človekovega življenja, ki nimajo pomena samo na osebni ravni, temveč na ravni skupnosti. Razumevanje, da je medsebojna raznolikost dojemanja in videnja sveta nekaj, kar nas bogati in ne »ogroža«, je ključno, če želimo sobivati v svetu, ki je sestavljen iz mnogih »svetov«. Uporaba fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva v projektu mi je omogočila prikazati prav to, kako zelo smo si različni v komunikaciji, v izražanju, v interpretiranju, in to je za nas, ki delujemo v pomagajočih poklicih, pomembno, da lahko bolje razumemo svet vsakega posameznika in njegovo definicijo problema ter želene spremembe. Hkrati je ta projekt način, da znotraj stroke ovrednotimo in razvijamo nove pristope za boljše razumevanje posameznika in skupnosti.

Izvedba tega projekta mi je omogočila postaviti doživetje uporabnika v ospredje. S pomočjo fotografij se je vsak predstavil na način, kot se je sam želel, in to sem želela skozi projekt

prikazati. Kljub temu, da sem tovrstno raziskovanje ovrednotila kot zelo učinkovito, pa ima uporaba fotografij kot umetnostnega izraznega sredstva tudi svoje omejitve, pomanjkljivosti. Ker posega v zelo osebno področje posameznika, rezultatov, ki bi bili za razvijanje stroke pomembni, ne moremo vedno prikazati. Medtem ko pri kvalitativnem raziskovanju lahko osebne podatke posameznika spremenimo z namenom, da ga zaščitimo, je uporaba vizualnih gradiv zelo »razkrivajoča«. Tehnike fototerapije se usmerjajo v samoraziskovanje, kar pomeni, da so nastale fotografije prikaz posameznika, ljudi in krajev, ki ga obdajajo. In to je nekaj, kar predstavlja intimo vsakega človeka, saj te stvari delimo z ljudmi, ki jim zaupamo, ne pa s širšo javnostjo, razen če si to sami želimo. Iz tega razloga sem se morala tudi sama zelo omejiti pri prikazovanju tistega, kar smo znotraj projekta dosegli, ustvarili, saj nisem smela uporabljati fotografij, na katerih so vidni obrazi, saj bi s tem kršila pravilo zasebnosti posameznika. Udeležencem sem namreč že pri ustvarjanju brošure in postavljanju razstave omogočila, da se predstavijo s fotografijami, s katerimi se sami želijo, in že takrat so izrazili svoje občutke o tem, da ne želijo, da so v brošuri fotografije, na katerih so vidni njihovi obrazi ali obrazi ljudi, ki jih obkrožajo.

Uporaba vizualnih gradiv kot metode raziskovanja je področje, ki ga vsekakor moramo še nadalje raziskati in razviti, če želimo strokovno ovrednotiti, kaj vse nam prinaša uporaba fototerapevtskih tehnik. Slaba raziskanost tega področja mi je predstavljala veliko pomanjkljivost znotraj projekta, saj kljub znanju in izkušnjam, ki sem jih pridobila, nisem imela modela, da bi vse te informacije lahko prikazala v bolj sistematični obliki, ki bi upoštevala neverbalno komunikacijsko vrednost fotografije. Zato menim, da je pomembno, da iznajdemo načine, s katerimi bomo lahko prikazali uporabo fotografije kot enega od umetnostnih izraznih sredstev in razvili boljše razumevanje uporabnosti tega mogočnega medija na področju psihosocialne pomoči.

5 SKLEPI

- Področje uporabe fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva je v Sloveniji zelo neraziskano, o čemer priča pomanjkanje tako strokovne literature kot tudi praktičnih primerov, na podlagi katerih bi lahko ovrednotili uporabnost tega izraznega ustvarjalnega medija v kontekstu psihosocialne pomoči.
- Po svetu so strokovnjaki z različnih profesionalnih področij razvili tehnike uporabe fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva v kontekstu psihosocialne pomoči, med njimi tudi pristop, poimenovan fototerapija. Tehnike fototerapije omogočajo uporabo fotografij kot medija za samoraziskovanje, komunikacijo in refleksijo, kar posamezniku omogoča izražati svoje misli, čustva in pogled na svet.
- Uporaba tehnik fototerapije na področju psihosocialne pomoči nam omogoča boljše razumevanje sveta uporabnika, njegove zgodbe, definicij problema ter vizij prihodnosti skozi njegovo perspektivo. S tem razumevanjem lahko skupaj gradimo na krepitvi moči in dvigu kvalitete življenja uporabnika.
- Ustvarjanje fotografij lahko uporabljamo tudi kot medij za doseganje in beleženje sprememb ter vizualiziranje želenih izidov, kar posamezniku omogoča konstruktivno preokviriti doživljanje problemske situacije, možnosti za želeno spremembo idr. in prispeva k izboljšanju smpodobe.
- Z uporabo fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva v socialnem delu uporabnikom iz različnih ciljnih skupin omogočamo večjo možnost izbire in prispevamo k raznolikosti in širini uporabe različnih tehnik na področju psihosocialne pomoči.
- Uporaba tehnik fototerapije spodbuja osebn(ostn)i in profesionalni razvoj socialnega delavca.

6 PREDLOGI

Socialno delo naj bo odprto za različne pristope in tehnike psihosocialne pomoči. Izobraževanje o koristnosti fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva in o uporabi teh tehnik potencialno spodbuja osebno(ostno) in profesionalni razvoj ne samo socialnih delavcev, temveč vseh zaposlenih na področju psihosocialne podpore in pomoči. Znanja o tehnikah fototerapije in metodah ter spretnostih njihove uporabe bi lahko pridobili v okviru predmeta Psihosocialna pomoč z umetnostjo (nekateri osnovi pa pri predmetu Socialno kulturno delo) na Fakulteti za socialno delo v Ljubljani, vredno pa bi bilo razmisliti tudi o samostojnem podiplomskem študijskem programu. Možni vir izobraževanja iz fototerapije bi lahko nudila tudi Pedagoška fakulteta v Ljubljani, ki že ima organiziran magistrski študij Pomoč z umetnostjo. Neformalno izobrazbo bi lahko pridobili v okviru strokovnih delavnic, ki bi jih organizirali in izvajali tisti, ki so tovrstne tehnike že uporabljali pri svojem delu in prepoznali njihovo učinkovitost.

Pomembno se mi zdi, da socialno delo v tehnikah fototerapije prepozna učinkovito orodje za boljše razumevanje posameznika, skupine in skupnosti. Študentje Fakultete za socialno delo, ki jih to področje zanima, bi lahko izvajali tovrstne delavnice v okviru praktičnega usposabljanja na različnih ustanovah ter s tem prispevali k ozaveščanju strokovnih delavcev o pozitivnih vidikih, ki jih prinaša uporaba fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva.

Predlagam, da metodologi na Fakulteti za socialno delo začnejo razvijati metode raziskovanja podpore in pomoči s pomočjo vizualnih gradiv in tako pomagajo študentom, ki bi želeli področje uporabe umetnostnih izraznih sredstev proučevati v diplomskem delu. Predlagam tudi, da učitelji, ki jih to področje pomoči zanima in o njem predavajo študentom, o tem več pišejo in objavljajo v znanstvenih in strokovnih revijah in knjigah. Z več strokovne literature in praktičnih izkušenj s področja fototerapije se bodo zainteresirani bodoči in že diplomirani pomagajoči delavci tako lažje izobraževali in usposabljali ter razvijali to področje svoje stroke.

7 LITERATURA IN VIRI

Arnheim, R. (1957): *Film as art*. Berkley: University of California Press.

Barthes, R. (1982): *Camera Lucida. Reflections on Photography*. New York: Hill and Wang.

Bell, E. S. (2002): Photo images: Jo Spence's narratives of living with illness. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine* 6 (1), 5–30.

Berger, J. (1999): *Rabe fotografije*. Ljubljana: Sorosov center za sodobne umetnosti. Žepna zbirka.

Berger, J. (2008): *Načini gledanja*. Ljubljana: Zavod Emanat.

Berman, L. (1993): *Beyond the smile: The Therapeutic Use of the Photograph*. London: Routledge.

Byrne, P. (2000): General Historical Outline. *Art Therapy Education in the UK. Ecarte Newsletter* 5, 19–21.

Craig, C. (2009): *Exploring the self through photography : activities for use in group work*. London; Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers.

Craven, G.M. (1975): *Object and Image*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Dragoš, S., Žnidarec Demšar S. (2005): *Akcijski projekt v skupnosti. Priročnik za izvedbo projekta in izdelave projektne naloge*. Fakulteta za socialno delo.

Gilman, S. (1976): *The face of madness*. Secaucus, N.J.: Citadel Press.

Granato, L. (2011): Finding your identity. Phototherapy Training Course. Dostopno na: http://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-905/phototherapy%20MANUAL.pdf (21.3.2012)

Hall, E. T. (1973): *The silent language*. Garden City, NY: Doubleday.

Hall, S. (1993): *Encoding/Decoding*. The Cultural Studies Reader. London: Routledge. Dostopno na : <http://www9.georgetown.edu/faculty/irvinem/theory/SH-Encoding-Decoding.pdf> (20.5.2011)

Krauss, D. A., Fryrear, J. L. (ur.) (1983): *Phototherapy in Mental Health*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Kroflič, B. (1992) : *Ustvarjanje skozi gib*. Ljubljana. Znanstveno in publicistično središče.

Kustec, K. (2007): *Kako plesati življenje in kako živeti ples življenja? Umetnostna izrazna sredstva v socialnem delu*. Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani.

Liebmann, M. (1994): *Art Therapy for Groups*. London: Routledge.

Marshall, L. H., Craun, W. S., Theriot, T. M. (2009): The Big Picture: How Social Work Can Effectively Utilize Photographs. *Social work* 54 (4): 318–325.

Martin, R. (2009) Inhabiting the image: photography, therapy and re-enactment phototherapy. *European Journal of Psychotherapy and Counselling* 11 (1), 35–49. Dostopno na: <http://www.zvitoren.com/files/rosy%20martin%202009.pdf> (18.9.2011)

Martin, R., Spence, J. (1988): Phototherapy: Psychic Realism as a Healing Art?, *Ten* 8, 30.

Milgram, S. (1977): *The individual in a social world: Essays and experiments*. Massachusetts: Addison- Wesley.

Nickson, A., Dunstan, J., Esperanza, D., Barker, S. (2011): Indigenous Practice Approaches to Women, Violence, and Healing Using Community Development: A partnership between Indigenous and non Indigenous Workers. *Australian Social Work* 64 (1) : 84–95.

Phillips, J. (2000): *God Is at Eye Level: Photography as a Healing Art*. U.S.: Quest Books.

Rossi, O. (2009): *A meeting with oneself: Videotherapy in counselling*. *Nuove Arti Terapei*, June. Dostopno na: http://www.phototherapy-centre.com/recommended_readings.htm (18.9.2011)

Sandler, M. W. (2002): *Photography: An Illustrated History*. New York: Oxford University Press.

Schulz, B. (1993): *The Mythologization of Reality*. Dostopno na: <http://www2.arts.gla.ac.uk/Slavonic/schulz's.htm> (20.5.2011)

Sontag, S. (2001): *O fotografiji*. Ljubljana: Študentska založba.

Šugman Bohinc, L. (2000): *Kibernetika konverzacije – o spreminjanju razumevanja sebe in drugega skozi razgovor*. Doktorsko delo. Belo: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Univerza v Ljubljani.

Vogelnik, M. (2003): Umetnostna in plesna terapija. *Časopis za kritiko znanosti* 31 (212), 201–212.

Vogrinc, J. (2008): *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta. Ljubljana.

Walker, J. (1982): The Photograph as a Catalyst in Psychotherapy. *Canadian Journal of Psychiatry* 27 (6), 450 – 454.

Walker, J. (1986): The use of ambiguous artistic images for enhancing self-awareness in psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy* 13, 241–248.

Weiser, J. (1999): *Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*. Vancouver, Canada: Phototherapy Centre (druga izdaja).

Wells, L. (1997): *Photography. A critical introduction*. London: Routledge.

Wells, L. (2003): *The Photography Reader*. USA, Canada: Routledge.

INTERNET

<http://photographytherapy.com/index.htm> (20.5.2011)

<http://www.photoquotes.com> (17.9.2011)

<http://www.phototherapy-centre.com> (11.1.2011)

<http://www.portfolio.mvm.ed.ac.uk/studentwebs/session1/group54/Jospence.htm> (20.5.2011)

8 POVZETEK

Namen diplomskega dela je ovrednotiti uporabo fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva v kontekstu psihosocialne pomoči skozi pristop, poimenovan fototerapija. Teoretski del se v uvodu usmerja v interakcijo med človekom in fotografijo ter prikazuje lastnosti fotografskega medija in delovanje človeške percepcije. Skozi te ugotovitve pridemo do razumevanja, da je fotografija konstrukcija realnosti in smo ustvarjalci in gledalci tisti, ki videnemu dajemo vrednost in pomen. Temu sledi opredelitev fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva na področju umetnostne terapije ter razumevanje fotografije kot medija za komunikacijo, izražanje vrednot, krepitev samozavesti, beleženje sprememb, razvoj medosebnih odnosov, refleksijo, krepitev spomina pa tudi kot interesne dejavnosti. Uporaba fotografije v kontekstu psihosocialne pomoči je ovrednotena skozi pristop fototerapije, predstavljene so glavne ugotovitve in izvirne tehnike pionirjev s tega področja pa tudi pristopi, ki jih nadalje razvijajo strokovnjaki z različnih profesionalnih področjih. Tehnike zajemajo uporabo avtobiografskih fotografij, uporabo simboličnih in asociativnih fotografij, ustvarjanje fotografij in možnost uporabe fotografij z drugimi umetnostno izraznimi mediji. V nadaljevanju raziščem uporabo teh tehnik v kontekstu socialnega dela ter ugotovim, da je uporabna tehnik fototerapije mogoča na vseh področjih, ki se usmerjajo v razumevanje notranjega sveta in komunikacije posameznika. V empiričnem delu diplomske naloge prikažem skoraj trimesečni projekt delavnic fototerapije, ki sem ga izvedla z udeleženci iz stanovanjske skupine Ozara. Skozi projekt predstavim, kaj je potrebno za oblikovanje in izvedbo tovrstnih delavnic, od materiala do oblikovanja posameznih aktivnosti. Prikažem fotografije, ki so jih udeleženci delavnic ustvarili in so jih opremili s svojimi interpretacijami in zgodbami. Njihovo doživetje ovrednotim v kontekstu psihosocialne pomoči in pridem do ugotovitve, da je fotografija medij za samoraziskovanje, ki pripomore k izražanju misli, čustev in lastnega pogleda na svet. To perspektivo uporabnika vidim kot ključno za področje socialnega dela, saj v pomagajočih spodbuja empatijo, s pomočjo katere lahko bistveno prispevamo k dvigu kvalitete življenja posameznika in skupnosti. Uporaba tehnik fototerapije pa prispeva k povečanju možnosti izbire in raznolikosti ter širini pri razvijanju stroke na vseh področjih psihosocialne pomoči in podpore.