

## ПРИЛОЖЕНИЕ НА ФОТОТЕРАПИЯТА В КОНСУЛТАТИВНАТА ПРАКТИКА

Маргарита Бакрачева\*

*Материалът представлява кратко описание на арттехниката фототерапия и възможностите за приложението ѝ в консултативната и терапевтичната практика. Представени са резултатите от пилотен проект с 15 участници с прилагане на техниките на фототерапия с цел повишаване на самооценката и усещането за лично благополучие. Включени са някои примери, които представят с илюстративен материал приложението на техниките на фототерапията.*

### Описание на метода фототерапия

Терминът, *фототерапия* в България се използва основно за описание на похват на работа в медицината и не е достатъчно познат като терапевтичен метод в психологията. В психологическата практика фототерапията е един от подходите на арттерапия и най-общо представлява отработването на вътрешни конфликти с помощта на интерпретация и анализ на снимков материал. Фототерапевтичните сесии, както при всяка форма на терапевтични модели, са съставени от *диагностичен, терапевтичен и заключителен модул*. По време на *диагностичния модул* клиентът носи свои снимки, каквито и колкото сам реши и се използват някои тематични снимки, подготвени от терапевта, които провокират асоциации с основни житейски проблеми. На базата на резултатите, получени на този етап, се изготвя план за провеждането на *терапевтичния модул*. При него клиентът получава задачи да прави снимки на определени теми, разработват се сценарии, които в някои случаи прерастат в заснемането на филм и се интерпретира заснетият материал. *Заключителният модул* се състои основно в подбирането на тези снимки, които символизират постигнатите положителни промени и остават като обективизирано доказателство, свидетелстващо за постигането на положителни промени.

---

\* Н.с. I ст. д-р Маргарита Стефанова-Бакрачева – Институт по психология при БАН.  
Адрес за контакти: [sofconsult@abv.bg](mailto:sofconsult@abv.bg)

Изобилието на разнообразни рамки, в които да се поставят терапевтичните отношения днес, е огромно. Въпреки това смятаме, че фототерапията може да се разглежда като отделен терапевтичен подход най-вече защото в същността си е *интегративна* и комбинира по специфичен начин похватите на невербалното и вербалното терапевтично взаимодействие. За разлика от останалите артпохвати, които също комбинират двата вида общуване (насоченото афективно въображение например), при фототерапията има едно много съществено преимущество – накрая остава резултат – материална снимка, която подкрепя и фиксира постигнатата промяна и винаги може да бъде използвана от клиента, като задържа постигнатото и фасилитира по-нататъшното развитие.

В нашето определение можем да дефинираме *фототерапията като интегративен артподход, съчетаващ статични и динамични аспекти* – статичният аспект е анализът на готови снимки, разнообразни по същността си, а динамичният аспект се изразява в активно въвличане на клиента в самия процес на създаването на тематични фотоалбуми. Самите снимки са разнообразни по тематична насоченост и афективен заряд – някои са предварително представени от терапевта – основно на диагностичния етап с диагностична цел, защото способстват за разкриването на необходимата информация. Сюжетите обикновено са със силен универсален емоционален заряд, защото целта е дефиниране на проблемите (вж. приложението). На този етап се използват задължително и снимките, донесени от клиентите. След диагностицирането се изготвя план за бъдеща работа и съответно – теми за снимките, които клиентът трябва да направи и които се използват в хода на терапията. Работи се с портретни снимки, семейни албуми, различни сюжети – както предварително зададени, така и генерирани в резултат на експлицираните емоции по време на индивидуалната работа на клиента по изготвянето на серия снимки по зададена тема.

Специалистите по работа със снимки внасят разграничение между понятията „*фототерапия*“ и „*терапевтична фотография*“. *Фототерапията* представлява работата със снимки с акцент върху взаимодействието между клиента и заснетия материал, докато *терапевтичната фотография* се разглежда като използване на процеса на снимане от самите лица с цел себепознание и себеразкриване, а не като психотерапевтична техника (Weiser, 2004). Според нас и двата подхода могат да се използват не само като взаимосвързани, но и като взаимодопълващи се. Разграничаването, посочено по-горе, е до голяма степен формално и не смятаме, че съществува основателна причина за прилагането му в практиката. Поради тази причина говорим само за „*фототерапия*“ като техника, която може да бъде обогатявана и допълвана и представяме начина по който ние сме внесли някои допълнения и разширения в метода.

### **Развитие на фототерапията**

Първият международен симпозиум по фототерапия е проведен в Илинойс през май 1979 г. с участници от пет държави. Започва издаването на специализирано списание до 1987 г., когато бързото разрастване на популяр-