Fotográfián alapuló művészetterápia

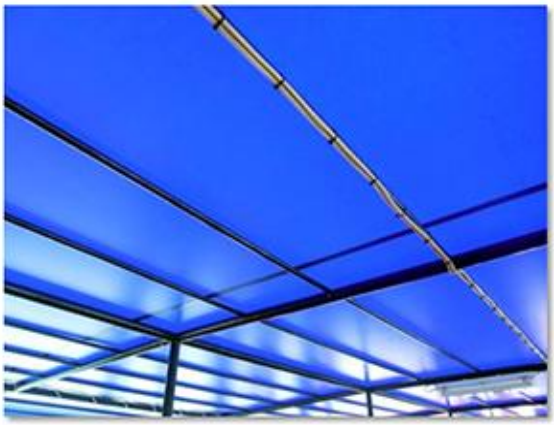
A művészetterápia lényege a minősítés nélküliség. Fototerápiás foglalkozásainkon sem az volt a legfontosabb célom, hogy megtanítsam őket a fényképezés technikai és kompozíciós szabályaira, hanem az, hogy képesek legyenek érzéseiket, hangulataikat, az adott témakörhöz kapcsolódó véleményüket vizuálisan (is) kifejezni.

Gyakorlati foglalkozásainkon két megközelítést használtunk. Az egyik az önkifejezés egyik formájaként a fotográfiához kapcsolható alkotó folyamat élményének megtapasztalása (saját fotó készítése), a másik, az alkotás befogadása közben létrejövő érzések -gondolatok kifejezése illetve képekhez való társítása.

Alkotás közben a belső érzések kívülre kerülnek, így objektívebben szemlélhetőek mind az alkotó, mind a befogadó számára. A kép hatása a lényeg, ami beindítja az érzelmi folyamatokat és nem minősíti a kép készítőjének másságát. Az alkotás közben lezajló lelki folyamatok, a pozitív élmények megtapasztalása segítséget nyújthatnak a személyiség fejlődésében.

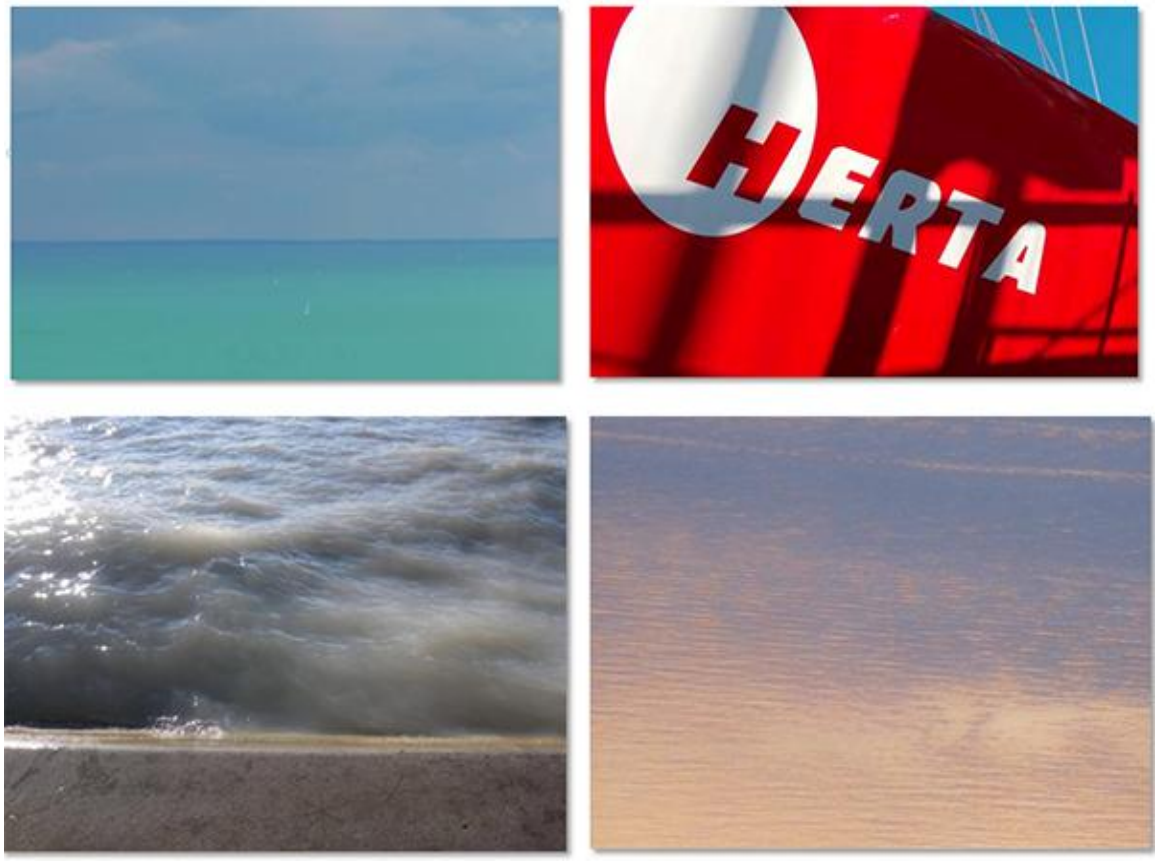
A fotográfia segítségével meg tanulhattak másként tekinteni a világra. A kamerán keresztül felfedezhetnek olyan részleteket, melyek a hétköznapokban észrevétlenek maradnak.

A fényképezőgép által más perspektívából tekinthetnek a környező világra, a különleges kompozíciók, illetve korrekciós programok segítségével a saját nézőpontjuk szerint mutathatják be (akár több szemszögből is) megörökített pillanatot.



A fotográfia mellett más vizuális technikákat is használunk az alkotói folyamatban. Foglalkozásainkon nem csak egymást fényképezhetik, hanem eldönthetik azt is, hogy hogyan szeretnének a kamera előtt és kamera mögött állni. Az elkészült portrék kópiája része lehet egy képzőművészeti alkotásnak is.

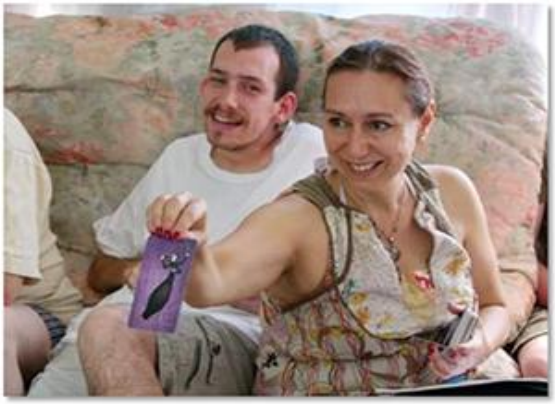
Sokszor észre sem vehető a különbség a sérült, vagy egészséges alkotó képei között – ugyanúgy érezhetőek a lelki indíttatások, az, hogy mit szeretnének közvetíteni a külvilág számára. Úgy tapasztaltam, hogy a szellemileg sérült ember a külvilágot bátrabban, szépérzékét hasonló szinten tudja megjeleníteni, mint hasonló korú egészséges. Az alapvető fotográfia és vizuális szabályok megértésében nagy segítséget nyújt a digitális technika, hiszen azonnal láthatóvá válik az exponált kép, a képfeldolgozás során pedig könnyen korrigálhatóak a technikai és kompozíciós hibák, tehát jóval nagyobb a sikerélmény.



A projekt kezdetén felállítottunk egy tervezetet, amit később a résztvevők lehetőségei és igényei szerint alakítottunk, hogy ez igazán élményterápia is lehessen.

Minden zártkörű foglalkozást bevezető társasjáték körrel kezdtünk. Kártyák segítségével segítettük a benső érzések és hangulatok képekhez való kapcsolását.

Minden csoporttag húzhatott egy lapot a Dixit lapokból (ez a 84 varázslatos fantáziaképekből álló kártyacsomag, melyet a kreativitás és a kommunikáció fejlesztésére adtak ki. A 2008 óta nem csak társasjátékként, hanem önismereti fejlesztő játékként is nagyon sikeres).



Mindenki megoszthatta, hogy mi az, amiben hasonlóságot talál önmaga és a húzott kép között. Ez lehetett külső, vagy belső tulajdonság, vagy történet (esetleg álom) mely saját életével is kapcsolatba hozható. Nagyon kreatívan, nyitottan oldották meg a feladatot, inspirálóan hatottak rájuk a színes, szimbolikus képek világa, hiszen elrugaszkodhattak a valóságtól.

Fotózás közben bátran használták ki ezeket a lehetőségeket is.

Első két a bevezető kör után mindenkiről készítettünk egy portrét. Arra törekedtünk, hogy kihasználjuk a hely lehetőségeit. Kiválasztottuk az ebédlő legvilágosabb helyét, ahol a fotós beállíthatta azt, hogy kit és hogyan szeretne lefényképezni. Rájuk volt bízva, hogy az ebédlőn belül mit / kit és hol szeretnének megörökíteni. Megtanulhatták hogyan lehet zoomolni és komponálni, elmondtuk azt is, hogy hogyan lehet biztonságosan tartani a gépet, hogy ne mozduljon be a kép, illetve ne sérüljön meg a fényképezőgép.

Következő találkozásainkkor külső helyszíneken fényképeztünk. Egy adott helyszínen (Gellérthegy, majd Dobogókő) kellett a számukra legérdekesebb részletet megörökíteniük. Fontos szabály volt, hogy figyeljenek a gép tartásra, és hogy amikor rájuk kerül a sor, csak korlátozott számú expozíciót készítsenek. Az elején erőteljes fény –árnyék kontrasztot szűrt fény váltotta fel, ami jól támogatta a fényképezést.

Két géppel dolgoztunk. A nagy Lumixot felügyeletemmel és irányításommal használhatták, a kis Nikonnal önállóan és felváltva fotózhattak. Mindkét gépet automata programra állítottam, hogy csak a témára és a kompozícióra koncentrálhassanak. Mindkét gép jól alkalmazkodik a különböző fényviszonyokhoz.

Fotózás menete:

-Újra megmutattam a gép stabil, biztonságos fogását.

-Önállóan eldönthették, hogy használják-e a digitális kijelzőt, vagy a gépbe nézve keresik meg a témát

- Mivel a gépekben zoom objektív van kipróbálhattak többféle látószöget.

(*Nagyon tetszett nekik a teleobjektív, mert olyan részleteket is közelebbre hozott, ami szabad szemmel nem látható)*

Következő helyszínünk a Szikla kápolna volt. Ez azért is különleges, mert teljesen más fényviszonyokat tapasztalhattak meg, kipróbálhatták, hogy a külső, erőteljes fényviszonyok után milyen belső helyszínen fotózni.

A vakuprogram kikapcsolásával külön is figyelni kellett arra, hogy stabilan tartsák a gépet, mert a kevés fény miatt a gép érzékenysége ellenére is bemozdulhatnak a képek *(ami esztétikailag nem mindig probléma, viszont most jó, ha megtapasztalják a fotózás technikai korlátait is).*

A megvilágított szobrok, festett üvegablakok külön segítséget nyújtottak, hogy a részletekre jobban figyelhessenek.

Dobogókőn már nehezített feladatot adtunk. Itt is a környezet dokumentálása volt a cél. A koncentráció elősegítésére két-két expozícióként váltották egymást a gyerekek. Először el kellett dönteniük mi az a téma, melyet le szeretnének fényképezni, majd azt, a gépet nyakba akasztva, az általam megmutatott fényképezőgép tartással kellett mindezt lefotózniuk.

Az expozíciós keretek megadása a környezet koncentrált megfigyelését segítette, a fotótechnikai szabályok betartatása pedig sikerélményt adott nekik, hiszen a visszanézett képeken úgy láthatták viszont a lefényképezett világot, ahogy eredetileg elképzelték.

Elsősorban, növényeket, virágokat fényképeztek közeli és totál beállításokkal. Az óra végén már bátrabban használták a közeli beállításokat, miután megmutattam nekik a zoomolást.

Kijelzőt most nem használtunk, így a kis keresőn kellett „megtalálniuk” azt a részletet, melyet a dokumentálásra kiválasztottak. Az exponáló és a zoomoló gombot is érzés alapján kellett megtalálniuk, ami nehezen ment a fotózás kezdetén (el is állították a menürendszert, így készült néhány fekete-fehér kép is).

További alkotói feladatok:

Az előző fotós órák képeinek felhasználásával vegyes technikájú alkotások születtek. a feladat segítségével kívülről tekinthettek önmagukra, láthatóvá tehették azt a világot, amely a legközelebb áll hozzájuk. Rájuk bíztam azt is, hogy a hozzájuk kapcsolódó külső, vagy benső világot ábrázolják-e.

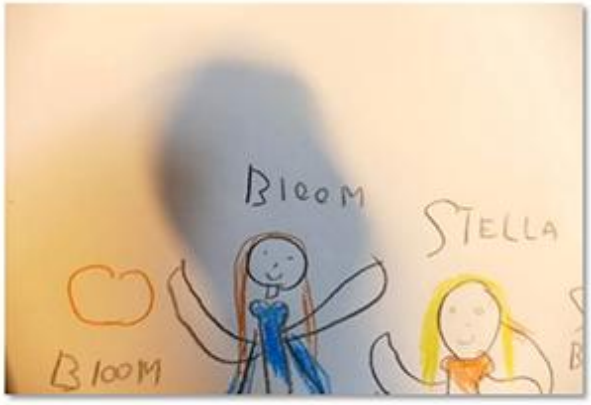
Saját portréfotójukat helyezhették bele egy olyan fantáziaképbe, melyet önállóan kellett megrajzolniuk.

Következő alkalommal az általuk készített és kiválasztott fényképeket A 4-es méretben nyomtattam ki. Ezt a fotót kellett egy A3 lapon úgy elhelyezni, hogy egy általuk elképzelt világ része legyen.

Ezek az alkotások óráról-órára készültek, mindenki a saját ritmusában alkotott, volt, aki a következő órán teljesen más világba helyezte önmagát, vagy más keretbe helyezte el azt a fényképet, amit előzőleg kinyomtattunk.

Az alkotói folyamat része volt az is, hogy néha haza vihették a gépet és lefényképezhették azt a világot, ami a hétköznapokban körbe veszi őket.

Érdekes módon nagyon kevés kép készült így.



A táborban viszont szívesen dokumentáltak mindent, sokkal szabadabban alkotva élték meg a fototerápiát. Ez az alkotói öröm, szabadság tette igazi élményterápiává a fototerápiát.

Bege Nóra