

Dorota Raniszewska<sup>1</sup>

## Fotografia w coachingu i rozwoju osobistym

### Abstract

W niniejszym artykule autorka opisuje znaczenie fotografii w procesach rozwojowych, jej rolę i funkcje, jakości jakie wnosi wykorzystanie zdjęć, podsumowuje wyniki badań, które przeprowadziła w tym temacie, a także opisuje przykłady wykorzystania zdjęć podczas coachingu z klientami.

Słowa kluczowe: fotografia w coachingu, techniki fototerapii, fotografia terapeutyczna, refleksja wizualna, twórczy proces obserwacji

## Photography in Coaching and Personal Development

### Abstract

In this article the author describes the importance of photography in development processes, its role and functions, the qualities of the use of photos, she summarizes results of her research in this topic and describes examples of using photographs during coaching with clients.

Keywords: photography in coaching, phototherapy techniques, therapeutic photography, visual reflection, creative reflection

---

<sup>1</sup> <http://obrazwcoachingu.pl/>; e-mail: [dorota@obrazwcoachingu.pl](mailto:dorota@obrazwcoachingu.pl)

## Wprowadzenie

W niniejszym artykule autorka opisuje, czym jest fotografia w coachingu i rozwoju osobistym, definiuje jej rolę i funkcje, a także podaje przykłady jej zastosowania z praktyce coachingu. Jej wiedza i doświadczenie oparte są na wieloletniej praktyce w tej dziedzinie oraz znajomości literatury przedmiotu w zakresie Technik Fototerapii<sup>2</sup> rozwijanych przez Judy Weiser i terapeutycznym wykorzystaniu fotografii, opisywane przez różnych terapeutów (m.in. Lindę Berman, Claire Craig). Autorka od lat praktykuje też fotografię terapeutyczną oraz bierze udział w wymianie myśli w grupach dedykowanych tej dziedzinie.

## Osobiste fotografie to zapis codzienności i życiowego doświadczenia

Zdjęcia odzwierciedlają, materializują, uwieczniają doświadczenie ludzkiego życia – przeżycia, relacje, stany umysłu, myśli, marzenia, osiągnięcia. Od kiedy aparat małoobrazkowy stał się dostępny dla masowego odbiorcy, ludzie zaczęli uwieczniać siebie i swoje życie na zdjęciach. Fotografia stała się medium zapisu życia codziennego. Sceny domowe, intymne, zwyczajne i odświętne zagościły w rodzinnych albumach, pełniących funkcję obrazkowych pamiętników. Zdjęcia przypominają o ważnych rzeczach, osobach czy doświadczeniach. Do rodzinnych albumów zagląda się, aby coś o swoim życiu opowiedzieć lub pokazać.

Obecnie, wraz z powszechnym wykorzystywaniem smartfonów i mediów społecznościowych, fotografia zdominowała sposób, w jaki ludzie opowiadają o swoim życiu. Miliony zdjęć jak tafla oceanu tworzą powierzchnię Internetu. Pod nimi kryją się osobiste historie, ważne przeżycia, inspiracje, myśli, przekonania. Ludzie surfują po nich na co dzień. Jako coach zatrzymuję się z moim klientem nad wybranymi zdjęciami, aby zanurkować do głębin, o których one opowiadają. Tam klient odnajduje wiele odpowiedzi na nurtujące go pytania.

**Zdjęcia są nasyconym treściowo zapisem doświadczeń człowieka.** Pokazują konkretne miejsca i zdarzenia, atmosferę chwili odzwierciedloną zgodnie z intui-

---

<sup>2</sup> Określanych w Polsce również jako fotografioterapia.

cją i odczuciami fotografującego. Oglądane po czasie przywracają pamięć, uruchamiając jednocześnie emocje i zaangażowanie, które budzi się w chwili przyglądania się na nowo własnej historii. Osoba odzyskuje możliwość, aby ocenić z perspektywy obecnej wiedzy życiowej i docenić to, co wniosły w życie, nawet jeśli kiedyś były odbierane jako negatywne, trudne czy niepotrzebne.

Z perspektywy czasu rodzi się głębsza świadomość zasobów, jakie osoba posiada dzięki swojej przeszłości.

Ożywa rozumienie własnych motywacji, potrzeb, wartości, dokonań, dążeń. Osoba może dostrzec potencjał ukryty w tym, co już przeżyła, aby skorzystać z niego na kolejnym etapie swojej podróży. Uzmysłowanie sobie własnego potencjału otwiera drogę do lepszego wykorzystania posiadanych zasobów. Pojawia się szansa na zmianę.

Nawet jeśli coś zostało utracone, zrozumienie tej straty można przekształcić w siłę napędową zmiany życiowej lub społecznej.

Fotografie w coachingu funkcjonują jako zapis zasobów klienta, z których chce on lepiej skorzystać w życiu, jako przestrzeń, w której może on uzyskać rzetelny wgląd w siebie, w swoje głębokie potrzeby, ukryte marzenia, ważne doświadczenia i uczucia, a także jako katalizator komunikacji coachingowej, bo za pośrednictwem zdjęć prowadzi on autorefleksję i wyraża swoje potrzeby, myśli i uczucia.

Podstawowe funkcje fotografii w coachingu to:

- obrazowanie zasobów klienta w coachingu,
- tworzenie przestrzeni dla klienta do uzyskania wglądu w siebie,
- katalizator komunikacji coachingowej,
- komunikowanie myśli w formie wizualnej,
- aktywizowanie klienta poprzez działania, takie jak wybieranie, układanie, opowiadanie, robienie zdjęć.

## Obraz i myślenie. Komunikacyjna funkcja fotografii

W psychologii od lat wyróżnia się style poznawcze: werbalny (w języku) i wizualny, rozdzielany obecnie na relacyjny i przedmiotowy (Brożek, 2016). Wizualność stanowi istotną część ludzkiego myślenia, zapamiętywania, komunikowania się, wyrażania.

Myślenie wizualne ma szczególne właściwości: zachodzi szybko, skojarzeniowo, intuicyjnie. Obraz automatycznie wywołuje reakcję i jakąś odpowiedź umysłu: skojarzenie, wspomnienie, emocję. Nie potrzebuje specjalnego klucza językowego, aby być zrozumiany.

Rozumienie obrazu zachodzi w odniesieniu do wewnętrznego świata osoby, która na niego patrzy. Każda osoba ma swój klucz do tego, co widzi. Tym różni się wizja od słowa, które trzeba znać, aby zrozumieć treść wyrażoną w języku.

Obraz aktywizuje mózg, gra kluczową rolę w pamięci długotrwałej, odnosi się do takich umiejętności ludzkiego umysłu jak zdolności kreatywnego myślenia i rozwiązywania problemów, myślenie przez analogię, oraz intuicja stanowiąca mechanizm całościowego pojmowania i rozpoznawania rzeczy i podejmowania decyzji.

Stosowanie w komunikacji coachingowej obrazu (i fotografii) równoległe do słowa stwarza warunki, aby jednocześnie zachodziło myślenie logiczne, linearne, schematyczne, dobrze odzwierciedlone w starannie dobranych słowach, jak i to całościowe, intuicyjne i wyobrazeniowe, odzwierciedlane w obrazach.

Fotografia w coachingu wspiera myślenie, poznanie i wypowiedanie się. Poza myśleniem, odczuwaniem i wyrażaniem się fotografia wprowadza kolejny ważny w rozwoju element, a mianowicie działanie i sprawczość. Fotografowanie i inne czynności związane z fotografiami, takie jak ich wybieranie, komponowanie, przetwarzanie artystyczne są aktywną formą obcowania z treścią. Fotografując lub tworząc obrazy, osoba jednocześnie myśli, działa w przestrzeni i wyraża się poprzez tworzone kadry. Coś namacalnego, coś, co widać, powstaje zatem od razu. To wiele więcej niż wypowiedane słowa. Każde zdjęcie, kolaż, kompozycja zdjęć, zrobione intencjonalnie podczas coachingu, to wykonane zadanie, osiągnięcie, krok do przodu.

**Ta komunikacyjna funkcja fotografii** niesie w sobie ogromny potencjał w pracy rozwojowej. Często osoby napotykały trudności w wyrażaniu swoich prawdziwych odczuć lub problemów. Potrzeba czasu, aby nazwać to, z czym mają do czynienia, czego doświadczają. Często potrzeba czasu, aby zdobyć się na odwagę i zacząć mówić na głos o swoich trudnościach. Tymczasem fotografie z własnego albumu czy smartfona ułatwiają spontaniczne, nieskrępowane opowiadanie. Wykorzystując je podczas sesji coachingu, klient wybiera zdjęcia, i o nich opowiada. Często już w trakcie opowiadania on sam zauważa związki z tematem sesji. Interwencje coacha polegają na zadawaniu pytań o związki pomiędzy fotografiami a tematem rozważań klienta. Pytania coacha są łącznikami między historią, którą kryją fotografie klienta a znaczeniami, jakie on im przypisuje.

Szczególne sytuacja dotyczy pracy z osobami, które nie mówią z różnych powodów. Wyobraźmy sobie, że nauczyciel pracuje z grupą młodzieży, w której są osoby głuchonieme, albo nieśmiałe, z niepełnosprawnością ruchową, z wadami wymowy, dzieci z rodzin uchodźców, które nie znają dobrze języka, w kraju, w którym obecnie mieszkają... Fotografia może dać im taki wspólny język. Każda z tych osób w grupie potrafi zrobić lub może przynieść zdjęcie na zadany temat. Wspólne

oglądanie wspiera zaangażowanie grupy, budzi zainteresowanie oglądających tym, co ktoś inny pokazuje. Zdjęcia wciągają w kontakt z tą osobą i siłą rzeczy następuje pomiędzy ludźmi wymiana myśli. Nawiązuje się kontakt. Nawet zanim jeszcze ktoś pierwszy coś opowie.

Pracując nad tematami integracji, wykluczenia czy śmiałości, można proponować uczestnikom przyniesienie własnych zdjęć lub sfotografowanie swojego tematu (np. miejsca zamieszkania, podwórka, rodziny).

Okaże się, że każdy ma coś do pokazania i opowiedzenia. Inni mogą to zobaczyć i wysłuchać z zaciekawieniem. Taka sytuacja może być dla wielu osób przełomowa w wypowiedzaniu się w obecności innych. Ktoś, kto pozostawał w cieniu innych, zyskuje szansę, aby zaistnieć.

## Techniki fototerapii, fotografia terapeutyczna i fotografia w coachingu

W latach 60. i 70. terapeuci zaczęli wykorzystywać osobiste zdjęcia osób w terapii. Wyodrębnia się dwie główne kategorie działań terapeutycznych: **techniki fototerapii** i fotografia terapeutyczna. Oto ich opis.

Cytując definicję Judy Weiser: „techniki fototerapii wykorzystują osobiste i rodzinne zdjęcia klientów oraz emocje, wspomnienia, myśli i informację, które one przywołują, jako katalizatory komunikacji terapeutycznej. (...) Fototerapia jest rozumiana jako zbiór powiązanych ze sobą w elastyczny sposób technik, bardziej niż określone procedury oparte na jednym konkretnym paradygmacie terapeutycznym. Dlatego mogą one być wykorzystywane przez różnorodnych specjalistów przygotowanych do pracy jako doradcy lub terapeuci, niezależnie od ich orientacji teoretycznej czy preferowanego podejścia. Fototerapia jest powiązana z arteterapią i dzieli z nią wiele założeń. Jednak w tym samym czasie wyraźnie się od niej różni. Techniki fototerapii mogą być wykorzystywane przez różnych specjalistów, nie tylko wykwalifikowanych arteterapeutów. Fototerapia oparta jest na zasadzie fotografii-jako-komunikacji, znacznie bardziej niż fotografii-jako-sztuki, dlatego żadne wcześniejsze przygotowanie techniczne czy związane ze sztuką fotografii nie jest konieczne, żeby efektywnie ją wykorzystywać w terapii” (Weiser, [http](http://)).

Z kolei **fotografia terapeutyczna** to działania oparte na fotografowaniu, które osoba sama inicjuje i prowadzi samodzielnie, bez formalnego procesu terapii i bez zaangażowania terapeuty.

Fotografii terapeutycznej stosunkowo bliska jest **fotografia w działaniu społecznym**, gdyż obie polegają na intencjonalnym robieniu zdjęć w celu stymulo-

wania zmiany społecznej, wspierania rehabilitacji, zmniejszania wykluczenia, wzmacniania procesu rozwoju i nauki oraz realizacji innych celów rozwojowych. W odróżnieniu od fotografii terapeutycznej fotografia w działaniu społecznym nie wymaga bezpośredniego zaangażowania osób, których zdjęcia dotyczą. Wykonywać mogą je na przykład artyści czy reporterzy, którzy poprzez swoje działania zapewniają grupom wykluczonym obecność w powszechnie dostępnym obiegu informacji.

**Fotografia w coachingu** określa rozwijaną przez autorkę praktykę inspirowaną technikami fototerapii i fotografią terapeutyczną, które adaptuje ona do coachingu, wykorzystując zdjęcia w intencjonalnie prowadzonym procesie coachingu, aby wspierać jego cele, takie jak uzyskanie wglądu i określenie działań ku lepszemu wykorzystaniu swoich zasobów przez klienta. Autorka od 2014 roku prowadzi regularne szkolenia z tej dziedziny dla coachów, terapeutów, arteterapeutów oraz nauczycieli przedmiotów humanistycznych i wychowawców.

Judy Weiser sklasyfikowała jej praktykę jako „Therapeutic Photography<sup>3</sup> adapted for use in Coaching Practices”, czyli fotografię terapeutyczną, adaptowaną do praktyki coachingu, choć pierwotnie klasyfikowała ją jako „PhotoTherapy Techniques adapted for use in Coaching Practices”, czyli techniki fototerapii adaptowane do praktyki coachingu. Ambiwalencja w nazwaniu wynika z tego, że w ramach fotografii w coachingu autorka adaptuje zarówno techniki fototerapii, jak i fotografię terapeutyczną do praktyki coachingu. Judy Weiser napisała: „I see your work (and photos + coaching in general) as being somewhere in between PhT and ThP”, czyli „Rozumiem Twój sposób pracy (i zdjęcia i coaching) jako coś pomiędzy Technikami Fototerapii i Fotografią Terapeutyczną”.

Autorka nazywa swoją praktykę i dziedzinę **fotografia w Coachingu i Rozwoju Osobistym** lub krótko **fotografia w coachingu**, gdyż proces i struktura coachingu są nadrzędne, a fotografia jest jego wyróżnikiem, stanowi o jego specyfice.

Proponowana nazwa jest prosta i pojemna pojęciowo, jeśli chodzi o rozmaite zastosowania fotografii. W ramach tej praktyki autorka zarówno adaptuje techniki, które Judy Weiser opisuje jako techniki fototerapii, jak i stosuje samodzielnie rozwinięte techniki oparte na wykorzystaniu zdjęć. Jest to przy tym stosowanie technik w ramach procesu coachingu i wobec celów coachingu, jakim jest lepsze

---

<sup>3</sup> *Therapeutic Photography does not mean just only photo-taking. It also includes other photo-interactive activities such as photo-viewing, –posing, –planning, –discussing, or even just only remembering or imagining photos* – „Fotografia terapeutyczna nie oznacza tylko robienia zdjęć. Zawiera ona także inne działania z włączeniem fotografii, takie jak oglądanie zdjęć, pozowanie do zdjęć, planowanie, dyskusowanie, a nawet zapamiętywanie i wyobrażanie sobie zdjęć.” (tłum. aut.).

wykorzystanie własnych zasobów w życiu klienta, aby poprawić jego efektywność i dobrostan.

Techniki terapeutyczne oparte na wykorzystaniu fotografii zgodnie z klasyfikacją stosowaną przez Judy Weiser<sup>4</sup> to:

- 1) zdjęcia zrobione lub zebrane przez klientów – mogą być to zdjęcia, które osoby same zrobiły, lub po prostu je przechowują, takie jak zdjęcia wywołane, zachowane na dysku, wycięte z gazety, zachowane z Internetu, stare pocztówki itp.
- 2) zdjęcia klienta wykonane przez inne osoby – zdjęcia, które ktoś zrobił osobie, w sytuacjach nieformalnych, rodzinnych i formalnych, podczas uroczystości, lub zdjęcia do legitymacji czy prawa jazdy.
- 3) autoportrety – zdjęcia, które osoba zrobiła sobie jako portret własny, lub ktoś jej wykonał, przedstawiające ją dosłownie z wyglądu lub metaforycznie poprzez jakieś obiekty.
- 4) albumy rodzinne – kolekcje zdjęć rodzinnych w tradycyjnych albumach lub na dysku.
- 5) Fotoprojekcje – wszelkie zdjęcia czy obrazy, poprzez które osoba wchodzi w opowieść o sobie, może zajrzeć głębiej do własnego świata wewnętrznego. W fotoprojekcji chodzi o relację między osobą a obrazem, a nie o fotografię samą w sobie.

Dodatkowe techniki rozwojowe, które autorka opisuje w swojej książce *JEDEN OBRAZ – WIELE SŁÓW* (Raniszevska, 2016), to m.in. **foto-album, foto-dziennik, foto-wiersz, tryptyk.**

W niniejszym artykule nie zostały opisane szczegóły wszystkich technik. Zamieszczone są ich przykłady. Szerzej opisane są one w ww. książce, której część praktyczna poprzedzona jest szerokim wprowadzeniem na temat umiejętności wizualnych oraz osobistej drogi w odkrywaniu i kształtowaniu zastosowań fotografii w rozwoju osobistym. W niniejszym artykule autorka skupiła się przede wszystkim na istocie i roli samej fotografii w coachingu oraz praktycznych informacjach o tym, jak i kiedy ją stosować.

---

<sup>4</sup> Z oficjalnego materiału dydaktycznego (w polskim tłumaczeniu), autorstwa Judy Weiser *Techniki Foto-Terapii*.

## Twórczy proces obserwacji i refleksja wizualna

Aby fotografować lub oglądać zdjęcia, trzeba obserwować i zauważać to, co jawi się przed oczami. Świadome patrzeć i widzenie to obserwacja – zarówno samego kadru, jak i własnych myśli, które on wywołuje. Takie aktywne obserwowanie otwiera oczy i umysł, w którym pojawia się coraz więcej odniesień do tego, co jest oglądane. Zachodzi coś, co autorka nazywa **twórczym procesem obserwacji**. Polega on na tym, że kiedy osoba patrzy i opisuje, co widzi, zaczyna coraz więcej dostrzegać, a pole odniesień poszerza się. To proces prawie „bez końca”, wielowątkowy, często zaskakujący z swoich nurtach. Nazywanie rzeczy uruchamia bowiem lawinę skojarzeń. Im dłużej osoba patrzy, tym więcej zauważa szczegółów, dostrzega nowe kadry, znajduje nowe powiązania i punkty odniesienia. Z kolei każde pojedyncze zdjęcie nazwane, zreflektowane, zaprasza kolejne. Na przykład, kiedy ktoś uchwyci coś w kadrze, za chwilę powieli ten kadr, nieco go modyfikując. Powstają setki podobnych zdjęć, jednak każde ma w sobie coś odmiennego. Gdyby te zdjęcia zmontować w jeden film, powstałby dokument o tym, jak rozwijało się widzenie o fotografującego i jak ewoluował jego pomysł odnośnie do fotografii.

Podczas fotografowania umysł rozkwita. Pojawia się twórcze myślenie, poszukiwanie, tworzenie. Podczas oglądania zdjęć buduje się narracja. Pojawiają się pytania i odnajdują odpowiedzi.

Fotografia pobudza myślenie, refleksję, poznanie. Dalsze obcowanie z fotografiami, ich oglądanie, robienie, porządkowanie, które jest nadawaniem im pewnej fabuły, rozwija myślenie, kojarzenie. Rozwija refleksję nad światem i autorefleksję. Zastanawianie się nad obrazem w kontekście tego, co się na nim widzi i odczuwa pod jego wpływem, autorka nazywa **refleksją wizualną**. Refleksja wizualna jest twórcza i otwarta na nowe. Rodzi się z intuicji, czyli z całościowego postrzegania rzeczy, na które się patrzy.

## Fotografia jako brama do świata wewnętrznego człowieka i źródło autorefleksji

Fotografia w jednym ułamku sekundy pobudza myślenie o tym, jaką sytuację przedstawia, kto jest jej aktorem, jaki ma nastrój i jakie emocje jej towarzyszą. Odpowiedzi na takie pytania są oczywiście projekcjami oglądającego. Uruchamiają się jego odniesienia do osobistych doświadczeń, przeżytych chwil i indywidualnych tematów z nimi związanych. Mnożą się skojarzenia metaforyczne i interpretacje dotyczące tego, co wyraża zdjęcie, np. że opowiada ono o miłości, rodzinie, wybieraniu własnej drogi, radości, przyjaźni.



**Fotografia dostarcza bodźców i stanowi materiał do procesu myślenia.** Przykładowo, zdjęcie 1, będące kadrem ze spotkania młodych ludzi, może budzić wspomnienia z własnej młodości albo uruchamiać metaforyczne definicje przyjaźni, zaufania czy zabawy. Lub jeszcze inne... Jeśli obudzi wspomnienia z młodości, i przywoła pamięć doświadczeń „z tamtych chwil”, mogą one za chwilę okazać się przydatne podczas omawiania mojego tematu na sesji coachingu. Jeśli uruchomi metaforyczne definicje pojęć, też będzie to otwarciem do głębszej refleksji w temacie sesji. Zdjęcie jest bowiem bramą do wewnętrznego świata.

Zdjęcie 1. Zdjęcie klasy podczas przerwy lekcyjnej



Fot. Dorota Raniszewska

Patrząc na siebie i spotykając siebie samych w przestrzeni, którą otwierają przed nimi fotografie, często ich własne, klienci dostrzegają bogactwo swojego wewnętrznego świata, pokazane w zmaterializowanej i udokumentowanej formie. Odkrywają mnogość własnych zasobów, z których mogą skorzystać w przyszłości. „Doświadczenie fotografii w coachingu było niezwykle. (...) Otworzyły się we mnie nowe możliwości” to wypowiedź jednej z klientek w coachingu.

Życie zapisane fotografiami, opowiedziane obrazami z własnej rzeczywistości, pełne momentów ważnych i wartościowych, oglądane jak film i opowiadane

w swobodnej formie stanowi dla wielu osób, z którymi pracuję jako coach, punkt wyjścia do tego, aby głęboko „wskoczyć” w swój wewnętrzny świat.

Dzięki fotografiom ludzie mogą wyrazić coś, co trudno byłoby im ująć w słowach. Nawet proste sytuacje czy momenty, takie jak uroczy zachód słońca czy roześmiane dziecko stanowią temat na zdjęcie. Kiedy dziecko radośnie buja się na huśtawce, większość ludzi to fotografuje, zamiast zapisać zdanie: „moje dziecko buja się na huśtawce, a mnie, kiedy to widzę, przepełnia radość”. Same słowa nie oddają w pełni doświadczenia człowieka tak, jak odzwierciedla je obraz.

Za każdym zrobionym zdjęciem kryje się szeroka gama odczuć, doznań, myśli. **Jeden obraz to wiele słów.** Przykładowo, spędzając weekend poza miastem i stojąc nad brzegiem jeziora o zachodzie słońca w chłodny majowy wieczór, ktoś fotografuje to, co ma przed oczami. To zdjęcie będzie kryło w sobie cały opis jego odczuć i myśli, odnośnie do tego, jak pięknie tam było. Gdzie wtedy ta osoba była. Że była zachwycona. Że się odprężyła. Czuła radość, swobodę, wolność. Oraz że częściej pragnie tych momentów... Takich zdjęć ludzie mają dziś wiele, z różnych okresów życia i zrobionych przy różnych okazjach. Fotografie są nośnikami pamięci, wspomnień, myśli i stanów emocjonalnych i mają swoje wewnętrzne znaczenia. Znaczenia te są indywidualne i unikalne dla poszczególnych osób.

Każde zdjęcie jest indywidualnym portretem osoby. Nie portretem w sensie dosłownym, przedstawiającym wygląd człowieka, jego twarz czy całą postać, choć takie też są owym portretem, ale w sensie psychologicznym. Dziś ludzie robią zdjęcia smartfonem praktycznie non stop, w drodze z domu do pracy i z pracy do domu. Często przesyłają je od razu bliskim czy znajomym. Zdjęcia są współczesnym sposobem komunikowania się między ludźmi. Są przejawem otwierania się przed innym. Poprzez robienie zdjęć, zachowywanie ilustracji z gazet czy z Internetu ludzie opisują swoje życie. Tworzą „notatki” z tego, co ich porusza, co jest dla nich ważne, co chcą zapamiętać. Zdjęcia odzwierciedlają to, jak osoby postrzegają świat. Mało kto notuje na co dzień swoje przeżycia lub spisuje swoją historię. Ale wiele osób robi zdjęcia. Te zdjęcia, przyniesione na sesję, stanowią bramę do informacji o sobie samym.

**Zdjęcie jest jak lustro, w którym odbijają się myśli** (Raniszewska, 2016). Znaczy to wiele dla komunikacji w procesie rozwoju, w coachingu, w terapii, w wychowaniu. Zdjęcie uruchamia opowieść o sobie. Katalizuje komunikację – z sobą samym, z coachem, z terapeutą. A podstawą rozwoju jest wyrażenie siebie.

Oto przykład ilustrujący to, jak fotografia uruchamia myślenie i wypowiedanie się. Przykład pochodzi z zajęć praktycznych dla studentów, których celem było doświadczyć, jak fotografia staje się narzędziem do lepszego zrozumienia siebie, swoich potrzeb i celów w coachingu. Na początku warsztatu studenci

mieli za zadanie wybrać zdjęcie z kolekcji rozłożonej na ławkach. Jedna z osób wybrała fotografię przedstawiającą dwoje małych dzieci na łódce (zdjęcie 2).

### Zdjęcie 2. Zdjęcie rodzinne z wakacji



Fot. Andrzej Raniszewski

Pierwsze, co powiedziała, to że przyciągnął ją obraz dwóch chłopców, którzy siedzą razem na łódce i obejmują się. Bo [i tu już zaczyna się jej wewnętrzny świat] ona ma dwóch synów i chciałyby bardzo, aby między nimi była taka właśnie relacja jak na zdjęciu. Aby się wspierali, kochali i byli dla siebie bliscy. Po chwili dodała, że ona ma brata i między nimi nie było takiej zażyłości. Że tego żałuje. Jednak dla swoich dzieci chciałyby przyjaźni i miłości. Po jakimś czasie, już w dalszej części zajęć wróciła do tego zdjęcia i powiedziała, że teraz po czasie już nie wydaje się jej ono takie wesołe i sielskie, ale smutne. Zwróciła uwagę na to, że dzieci są na łódce same, na dużym jeziorze, jakby pozostawione bez opieki (co jest projekcją). I powiedziała, że teraz zastanawia się, czy ona jest dobrą mamą.

Cała ta opowieść dotyczyła refleksji osoby, a nie tego, co naprawdę jest na zdjęciu. Zdjęcie spełniło swoją funkcję w pierwszej minucie spotkania, uruchamiając myślenie na różne tematy w życiu osoby. Im więcej przyglądała się ona scenie na zdjęciu, a proces myślenia postępował i nadbudowywał się, tym bardziej docierała do tego, co tak naprawdę ją nurtowało.

To przykład tego, jak zdjęcie „wciąga” osobę w jej wewnętrzny świat. Stanowi bramę wejściową do niego, otwiera go, bo wizualne treści są źródłem osobistych odniesień i budzą osobiste skojarzenia.

Fotografia stwarza bogate podłoże do autorefleksji.

## Zdjęcia profilowe

Podczas sesji coachingu zdjęcia ogląda się, kontempluje, zgłębia ich indywidualne znaczenia. Łączy znaczenia z nurtującymi sprawami w życiu osobistym czy zawodowym. Często wykorzystuję zdjęcia profilowe, które klienci zamieszczają w mediach społecznościowych; na Facebooku, Instragramie, LinkdedIn. Każde z nich przedstawia ich takimi, jakimi chcą być postrzegli. To poprzez te zdjęcia mówią innym: „taki jestem, taki chcę być, w takim miejscu się pokazuję”. Ubiór, sytuacja, kolory, ikony, awatary – wszystko to są atrybuty aktorów na scenie życia. Z doświadczenia autorki, która w swojej praktyce często wykorzystuje zdjęcia profilowe w pracy z klientami, proponując, aby powiedzieli, co ważnego o sobie komunikują poprzez nie, wynika, że klienci są zazwyczaj zdumieni, jak wiele dowiadują się o sobie z własnych zdjęć. Tych, które wcześniej wybrali świadomie jako swój portret i twarz publiczną. A jakże nieświadomie jednak.

## Fotografia jako pomost do przyszłości

Kiedy klient, przynosząc swoje zdjęcia na sesję, zaczyna o nich opowiadać, dostrega zakamarki swojego świata i bogactwo życiowe, zyskuje zarówno dodatkową wiedzę o sobie, jak i inspiracje na przyszłość. Zdjęcia pomagają mu zobaczyć własne życie jako proces, jako podróż, w której były momenty radości i smutku, narodziny własnych dzieci i śmierć bliskich, dobre i złe decyzje, lepsze i gorsze momenty. To z kolei stwarza szansę, aby ujrzeć obecne zmiany, przez które klient przechodzi, jako pewien etap na drodze, moment w czasie, nowe doświadczenie, które w perspektywie całej podróży nabiera sensu i znaczenia. Staje się zasobem i nowym punktem odniesienia dla przyszłych wyborów i decyzji.

Czasem klienci podczas sesji mówią, że nie wiedzą, co dalej robić w życiu, że się pogubili albo stracili dawny zapach. Wydaje im się, że „nic nie osiągnęli”. Oglądanie własnych fotografii z przeszłości jest często przełomowe dla takiego myślenia, gdyż wtedy klienci widzą, jak wiele mają za sobą, co robili, co osiągnęli, co przeżywali i że nie jest tak, że nic nie osiągnęli.

To szansa, aby przekierować myślenie na nowe tory. Na to, jak przywrócić to, co gdzieś po drodze się pogubiło. Nie winić się za to, że w życiu nieustannie coś odchodzi, ucieka, zanika. Ale zrozumieć, że wszystko zmienia się i ewoluuje na przestrzeni czasu. To, co odchodzi, jest zastępowane przez to, co przychodzi nowego. Nie ma pustki. Jest sens w zatrzymaniu się i zastanowieniu, jak i czym wypełnić przestrzeń życiową, aby lepiej funkcjonować.

Klient może wykorzystać własne zdjęcia jako cegiełki do zbudowania planu na przyszłość, przenosząc fotografie opowiadające o czymś z przeszłości do mapy swojej wizji przyszłości. Zdjęcie, które opowiada o zranieniu lub sukcesie z przeszłości może uzyskać symboliczne znaczenie dla przyszłości, stać się osobistym symbolem.

Kiedyś osoba przyniosła na sesję swoje zdjęcie z dzieciństwa, które przedstawiało ją jako dziewczynkę siedzącą w emaliowanej misce. Wspomnienie, które to zdjęcie uruchamiało, było negatywne. Ona siedziała w misce, bo dorośli zabraniali jej kąpać się w jeziorze.

Jednak podczas sesji coachingu stało się ono symbolem kreatywności, zaradności i zadowalania się małymi rzeczami, co z kolei miało znaczenie dla dalszej pracy podczas sesji. Sesji poświęconej wzięciu inicjatywy w swoje ręce odnośnie do zmian w życiu zawodowym, zaczynaniu od małych kroków oraz cierpliwości na nowej drodze.

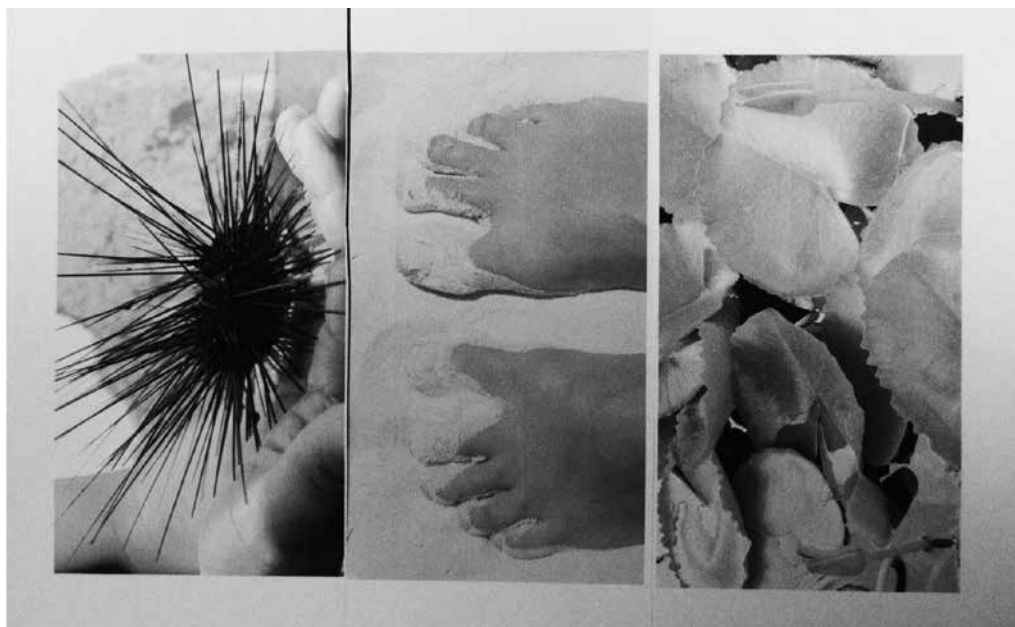
Rysunek 1. Rysunek naszkicowany przez autorkę artykułu na podstawie zdjęcia, które klientka przyniosła ze sobą na sesję coachingu



Zdjęcie 3 to kolaż trzech zdjęć, które osoba wybrała i ułożyła, zastanawiając się na tym, co może w życiu zrobić, aby w końcu odważyć się realizować swoje pasje związane z twórczością na scenie. Pytania coacha dotyczyły gruntu pod nogami w życiu, metaforycznego znaczenia jeżowca, umiejscowienia stóp, które zamiast stać na dole u podstawy są po środku kolażu, umiejscowienia grząskiej wody i roślin wodnych na dole, w miejscu gruntu pod nogami, a także kolorystyki wybranych fotografii. Podczas rozmowy ta instalacja została przekształcona, zdjęcia zmieniły swoje miejsca, tak aby odzwierciedlać przyszłość klientki. Zdjęcie ze stopami przesunęła na dół. Dwa pozostałe zdjęcia zamieniła na inne, podczas gdy te umiejscowiła w przestrzeni w symboliczny sposób. Jeżowiec trafił pod krzesło, co symbolizowało odpłynięcie na głębokie wody, gdzie powinien żyć.

Ten przykład pokazuje, jak działanie z fotografią podczas sesji coachingu może polegać na opowiadaniu zdjęcia, komponowaniu obrazów z istniejących zdjęć, na foto-projeckji, ale też włączając elementy ucieleśnienia, pracy z przestrzenią czy dramy.

**Fotografia 3.** Trzy zdjęcia z przeszłości, które klientka przyniosła ze sobą na sesję life coachingu, ułożone przez nią jako mapa obecnego doświadczania życia



Fot. Dorota Raniszewska, za zgodą klientki.

## Fotografia jako symbol zmiany

Fotografia może być wykorzystana jako przedmiot, który symbolizuje zmianę klienta. Działa jak pamiątka po kimś, o kim chcemy pamiętać. Na przykład, kiedy dostaniemy od kogoś bliskiego zdjęcie, a ta osoba nie mieszka z nami, rzadko ją widzimy, może wyemigrowała, albo już nie żyje, to staje się ono ważne, ma szczególną wartość, bo jest pamiątką po bliskiej osobie. Tak samo, kiedy podczas sesji klient już zdefiniuje swoje postanowienie na przyszłość, określi, co chce zrobić i co dzięki temu osiągnie, coach może proponować mu, aby ten temat sfotografował. Autorka praktykuje w takich sytuacjach wyjście na krótki spacer, podczas którego osoba poszuka w przestrzeni takiego kadru, który będzie wizualizował nowe postanowienie i zmianę. To zdjęcie wydrukowane, ustawione jako tapeta w smartfonie czy na pulpicie komputera siłą rzeczy nadawać będzie materialny kształt refleksji klienta. I będzie wciąż przypominać o jego postanowieniu.

Fotografia 4. Zdjęcie w telefonie. Zapis refleksji, zawsze w zasięgu ręki



Fot. Dorota Raniszewska

## Narzędzia: Proces coachingowy z fotografią

W coachingu osobiste zdjęcia klientów są narzędziem w ramach struktury coachingowej. Najczęściej wykorzystuje się je podczas pogłębiania wglądu. Typowa sesja coachingu z wykorzystaniem fotografii ma następujący przebieg:

1. Ustalenie tematu sesji coachingu.
2. Wybór fotografii, które stanowią ilustrację do sytuacji klienta będącej tematem sesji. Albo takich, które odzwierciedlają jego emocjonalny stan, są wizualizują myśli i odczuć, które jest mu trudno wyrazić słowami. Wybór zdjęć następuje przed sesją, w trakcie sesji lub realizuje się poprzez poszukiwanie kadru i fotografowanie podczas sesji.
3. Kontemplacja fotografii przez klienta, wspomagana towarzyszeniem i pytaniami coacha, np.:
  - a. Jakie myśli, emocje, wspomnienia wywołuje fotografia?
  - b. Jakie znaczenia niesie w sobie fotografia?
  - c. Jakie są związki między fotografią a tematem?
4. Zatytułowanie wglądu, które podsumowuje, syntetyzuje i stanowi pointę dla narracji klienta, którą wywołały zdjęcia.
5. Wylistowanie wniosków, czyli tego, co klient dowiedział się podczas sesji.
6. Ustalenie działań, czyli tego, co klient dalej robi z tym, co się dowiedział.
7. Upewnienie się co do tego, i wykonanie tego, czego klient potrzebuje, aby sesję dopełnić i zakończyć.

## Narzędzia: Pytania do fotografii

Podczas sesji coachingu z fotografią coach zadaje klientowi pytania do fotografii, aby wspierać go w pogłębianiu wglądu. Pytania do fotografii nie mogą być sugerujące. Coach musi uważać, aby pytania nie odzwierciedlały jego własnych projekcji.

Pytania o fotografię dotyczą w pierwszej kolejności:

- tego, co na niej jest, czyli warstwy wizualnej,
- tego, w jakiej sytuacji była ona zrobiona, w jakim celu, kto ją zrobił, czyli wspomnień i relacji,
- tego, jakie emocje wzbudza ona u osoby, czyli jej stosunku emocjonalnego.
- tego, co klientowi daje to, że posiada tę fotografię i może na nią spojrzeć, jakie znaczenie ma dla osoby to zdjęcie.

Te rzeczy osoba może zrozumieć poprzez wchodzenie w przestrzeń zdjęcia lub patrzenie z dystansu.



**Wchodzenie w przestrzeń zdjęcia** to wyobrażanie sobie, że się jest w kadrze, wizualizacja takiej sytuacji, ucieleśnienie poprzez przyjmowanie pozycji ciała, jaką przyjęła osoba na zdjęciu (o ile zdjęcie przedstawia osobę).

**Patrzenie z dystansu** to „stanie” obok zdjęcia albo o krok dalej. Osoba może chcieć zrozumieć znaczenie zdjęcia w kontekście omawianego tematu sesji jako fotograf, czyli z miejsca, w którym stała kiedyś osoba wykonująca zdjęcie. Lub po prostu jako obserwator sytuacji na zdjęciu.

Przykładowo: jeśli klient pokazuje swoje zdjęcie z dzieciństwa, które zrobił mu rodzic, może on kontemplować to zdjęcie, będąc w roli dziecka na zdjęciu, czyli z perspektywy swojej osoby w przeszłości, ale może też starać się je zrozumieć, stając w roli fotografującego rodzica. Te różne punkty widzenia mogą dużo wnieść do zrozumienia na przykład obecnej relacji z rodzicem, którą klient chce poprawić lub jego obecnej relacji z własnym dzieckiem. Wgląd, który klient zyska dzięki przyjrzeniu się relacji z tych dwóch odmiennych perspektyw, zostanie wykorzystany do dalszej refleksji o tym, jak tę relację można kształtować i na bazie tego.

Pytania do zdjęcia będą zawsze podobne, choć jest ich wiele. Zmienia się natomiast cel, w jakim są one używane czy analizowane. Warsztaty ogólnorozwojowe, coaching, terapia będą miały inną strukturę. Obcowanie z fotografią będzie częścią różnych scenariuszy w ramach różnych działań rozwojowych.

## Kiedy i jak stosować fotografię?

Bardzo często podczas szkoleń coachowie pytają, kiedy stosować fotografię: czy na początku współpracy z klientem, czy w trakcie. Fotografię można stosować w każdym momencie. Istotne jest, w jakim celu jest ona wykorzystywana. Poniżej autorka podjęła próbę uporządkowania odpowiedzi na to pytanie.

1. Aby się poznać na pierwszej sesji, aby klient mógł lepiej przygotować się do spotkania z sobą samym – coach proponuje wtedy klientowi, aby ten przedstawił się, opowiedział o sobie to, co jest ważne teraz w jego życiu, co chce, aby coach wiedział, co wg klienta jest istotne dla jego rozwoju. Osoba może przynieść jedno lub kilka swoich zdjęć. Może pokazać zdjęcia, które ma w telefonie lub wybrać zdjęcie z gotowej kolekcji, którą coach używa podczas sesji. Klient pracuje z wybranym zdjęciem w celu szerszego zrozumienia siebie. Taka wstępna prezentacja i autorefleksja pozwalają ujrzeć tematy, jakie dla niego są ważne, własne poglądy, przekonania, wartości.
2. Aby klient mógł lepiej zrozumieć siebie, o co mu chodzi, z czym ma do czynienia, jakim zagadnieniem chce się przyrzyć, co mu doskwiera i dobrze sformułować i/lub przeformułować swój temat – temat tej sesji lub temat

swojego rozwoju. Wtedy może przynieść ze sobą większą liczbę zdjęć (autorka artykułu praktykuje sesje z wykorzystaniem 20–30 zdjęć). Sesję coachingu warto jest wtedy zacząć od pogrupowania zdjęć tematycznie lub uporządkowania ich wg tematów, które są dla klienta istotne. Kiedy klient uporządkuje zdjęcia, przychodzi moment na opowiedzenie tego, jakie są to tematy czy obszary jego życia i zatytułowanie ich. Kiedy klient rozkłada zdjęcia na stole, układa je, porządkuje, jego refleksja nabiera tempa. On już dowiaduje się, co jest obecne w jego życiu. Pomaga mu to dostrzec ważne dla niego zagadnienia i lepiej je nazwać. Ułożenie zdjęć jak książki i zatytułowanie jej „rozdziałów” oraz opowiedzenie o nich, o tym, co w nich się dzieje, jest sesją rozwojową samą w sobie. Po takim spotkaniu na koniec, klient może z dużą świadomością sformułować tematy na dalszą współpracę. Aby podsumować i zakończyć tego typu sesję, autorka pyta, czego klient się dowiedział i co dalej z tym robi. Prosi klienta, aby zanotował to.

Na koniec pyta, czego potrzebuje on na zakończenie. Klienci po tak głębokiej pracy, po bliskim i głębokim spotkaniu ze sobą potrzebują różnych rzeczy, aby zakończyć sesję. Jedna z klientek powiedziała: „Wiem już, co i jak, ale potrzebuję to mocniej w sobie poczuć”. Usłyszała propozycję, aby przejść do drugiego pokoju, i wytańczyć to. Tańczyła tyle czasu, ile potrzebowała. Kiedy skończyła, wróciła z uśmiechem od ucha do ucha i wysokim poziomem energii. Powiedziała: „Teraz już to czuję w sobie”.

Równoległe do fotografii można i warto stosować różne techniki pracy w zależności od tego, czego klient potrzebuje. Kierując się zarówno wiedzą i doświadczeniem, jak i intuicją. W przypadku wahania między dwiema propozycjami, dobrze jest powiedzieć o tym otwarcie klientowi i spytać, co wolałby zrobić. Będzie to zgodne z podstawowym założeniem coachingu, że to klient jest ekspertem od siebie i swojego życia i on wie najlepiej, czego potrzebuje w danym momencie. W przypadku tej klientki, która potrzebowała lepiej poczuć w sobie swoje postanowienie, ruch i taniec pozwoliły jej w ciele poczuć moc sprawczą.

Innym przykładem zakończenia może być napisanie hasła na kartce, zrobienie rysunku lub kolażu, chwila medytacji. Jeden z klientów kupił sobie mały kwiatek w doniczce w drodze powrotnej do domu, aby go codziennie pielęgnować. Kwiatek miał mu przypominać o tym, że on ma o siebie dbać.

3. W trakcie współpracy podczas sesji – klient pracuje ze zdjęciem, które wybrał do konkretnego tematu sesji. Może być tak, że wybrał je i przyniósł na sesję. Wybrał podczas sesji. Zrobił podczas sesji. Istotne jest, że wybiera on zdjęcie i pracuje z nim w kontekście tematu, który stara się głębiej zrozumieć.

4. W trakcie współpracy pomiędzy sesjami – klient wybiera, szuka, robi zdjęcia, które są kontynuacją jego refleksji lub stanowią punkt wyjścia do dalszej pracy. Przykładowo, jeżeli chodzi o temat, jak chce żyć w przyszłości, albo kim chce być, czy gdzie chce być za trzy lata, proszę klienta, aby sfotografował siebie w przyszłości. I to zdjęcie eksploruje on podczas kolejnej sesji. Może to być zadanie polegające na prowadzeniu dziennika i/lub foto-dziennika. To dziennik obserwacji. Zadaniem klienta jest wtedy, aby codziennie zapisywał istotne rzeczy w temacie, nad którym pracował w coachingu lub robił zdjęcie.
5. Na koniec sesji lub współpracy – na koniec sesji klient wizualizuje swoje postanowienia. Może w tym celu wybrać zdjęcie z już istniejących, swoich lub moich. Albo zrobić zupełnie nowe zdjęcie.

## Czy lepiej, aby klient miał swoje własne zdjęcia, czy używać zdjęć coacha?

Bez względu na to, kiedy korzysta się z fotografii, do wyboru jest kilka opcji:

1. **Klient przynosi na sesję swoje zdjęcia**, które już przed sesją wybiera. Mogą to być zdjęcia, które on zrobił lub zrobione przez kogoś innego, zdjęcia, które zachował z Internetu, wyciął z gazety, pocztówki, które przechowuje.
2. **Klient wybiera podczas sesji zdjęcia z kolekcji coacha**. Autorka artykułu ma własną kolekcję zdjęć. Coachowie mogą posługiwać się swoimi zdjęciami lub gotowymi grammi coachingowymi.
3. **Klient robi zdjęcia w trakcie sesji**.

## Ile zdjęć wykorzystywać podczas sesji?

To zależy od tematu sesji. Ale najczęściej odbywa się to tak, że:

1. Jedno zdjęcie do trzech: aby pogłębić zrozumienie konkretnego tematu podczas godzinnej sesji, np. główne wartości klienta.
2. Około 7–10: aby dostrzec powtarzające się motywy, zagadnienia w kontekście tematu podczas godzinnej sesji.
3. 20–30 zdjęć: podczas sesji jednodniowych poświęconych lepszemu przyjrzeniu się sobie i swojemu życiu, ważnym momentom czy przełomom w życiu, takim jak kryzys wieku średniego, co dalej robić w życiu, w którą stronę iść, relacje w życiu.

## Korzyści z wykorzystania fotografii

Fotografia podczas sesji coachingowej pozwala klientowi:

- Głębiej zajrzeć do swojego wewnętrznego świata.
- Przypomnieć sobie i lepiej zrozumieć własne doświadczenia, emocje, motywacje, marzenia, inne ważne w procesie zasoby.
- Dostrzec wartość minionych doświadczeń.
- Połączyć w całość swoje obecne doświadczenia z doświadczeniami z przeszłości i planami na przyszłość.
- Zobaczyć swój proces życiowy.
- Zweryfikować dotychczasowe schematy myślenia dzięki spojrzeniu w przeszłość z perspektywy obecnego doświadczenia i wiedzy życiowej.
- Zwizualizować swoje postanowienia i plan działania, nadając im konkretny obraz.
- Podnieść motywację i zaangażowanie w proces zmian dzięki materializacji i wizualizacji zapisu, refleksji, planu oraz działaniu twórczemu.

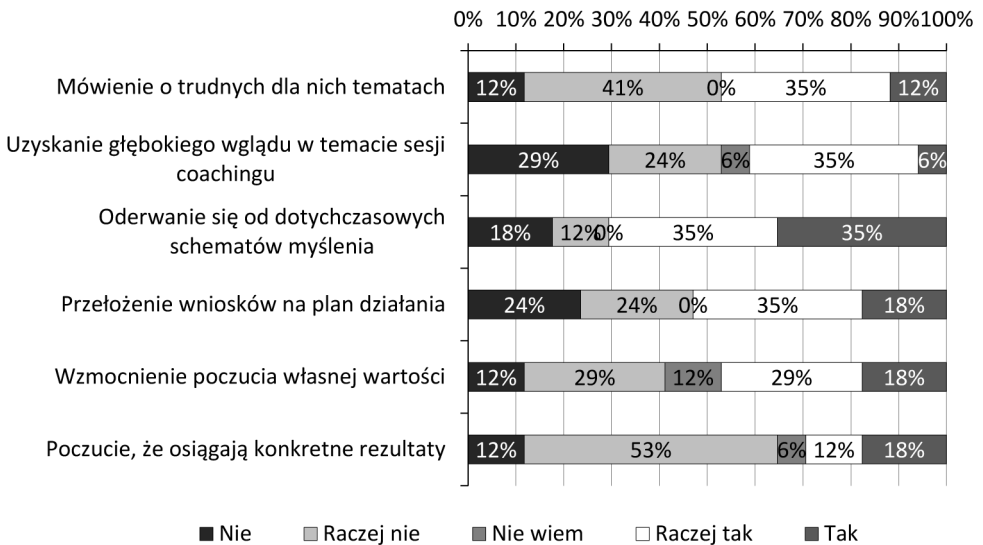
W maju 2014 roku autorka przeprowadziła badanie ankietowe zatytułowane *Trudności w komunikacji coachingowej* (Raniszevska, 2015, s. 7) w ramach artykułu poświęconego zastosowaniu obrazu w coachingu. W badaniu tym sprawdziła, jakie trudności w komunikacji coachingowej są szczególnie istotne oraz w jakim stopniu zastosowanie obrazu pomaga w pokonaniu tych trudności. Opinie coachów i ich klientów na temat tych trudności były zbieżne. Badanie pokazało, że zastosowanie obrazu w coachingu pomaga w pokonaniu tych trudności. Rysunki 2–5 pokazują wyniki, które uzyskała<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> W badaniu ankietowym wzięło udział 17 coachów i 22 klientów coachingu z takich krajów jak Polska, USA, Francja, Singapur, Brazylia, Indie, Izrael, Japonia, Kanada, Rosja, Turcja, Wielka Brytania.

Rysunek 2. Wyzwania w coachingu zdaniem coachów

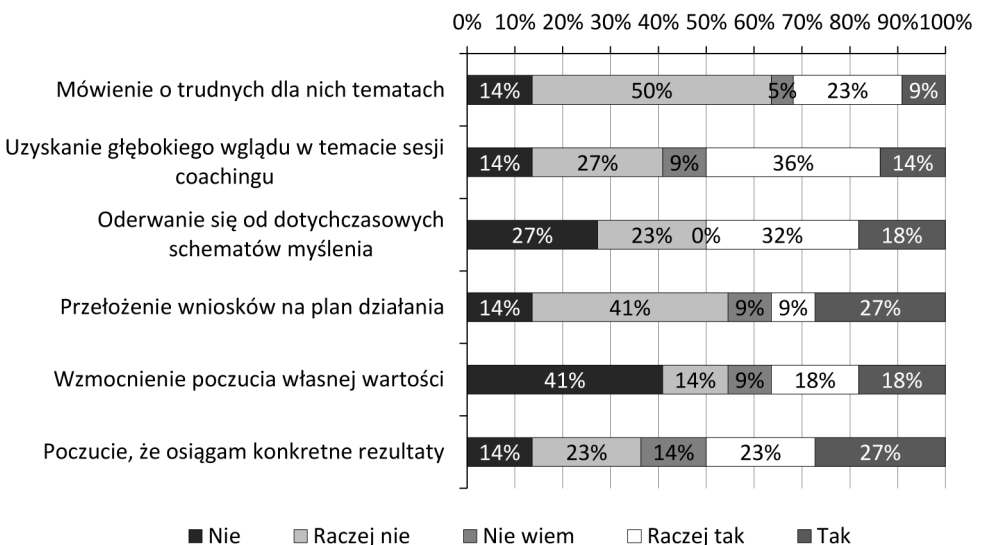
## Co stanowi wyzwanie dla Twoich Klientów podczas sesji coachingu?



Źródło: badania własne.

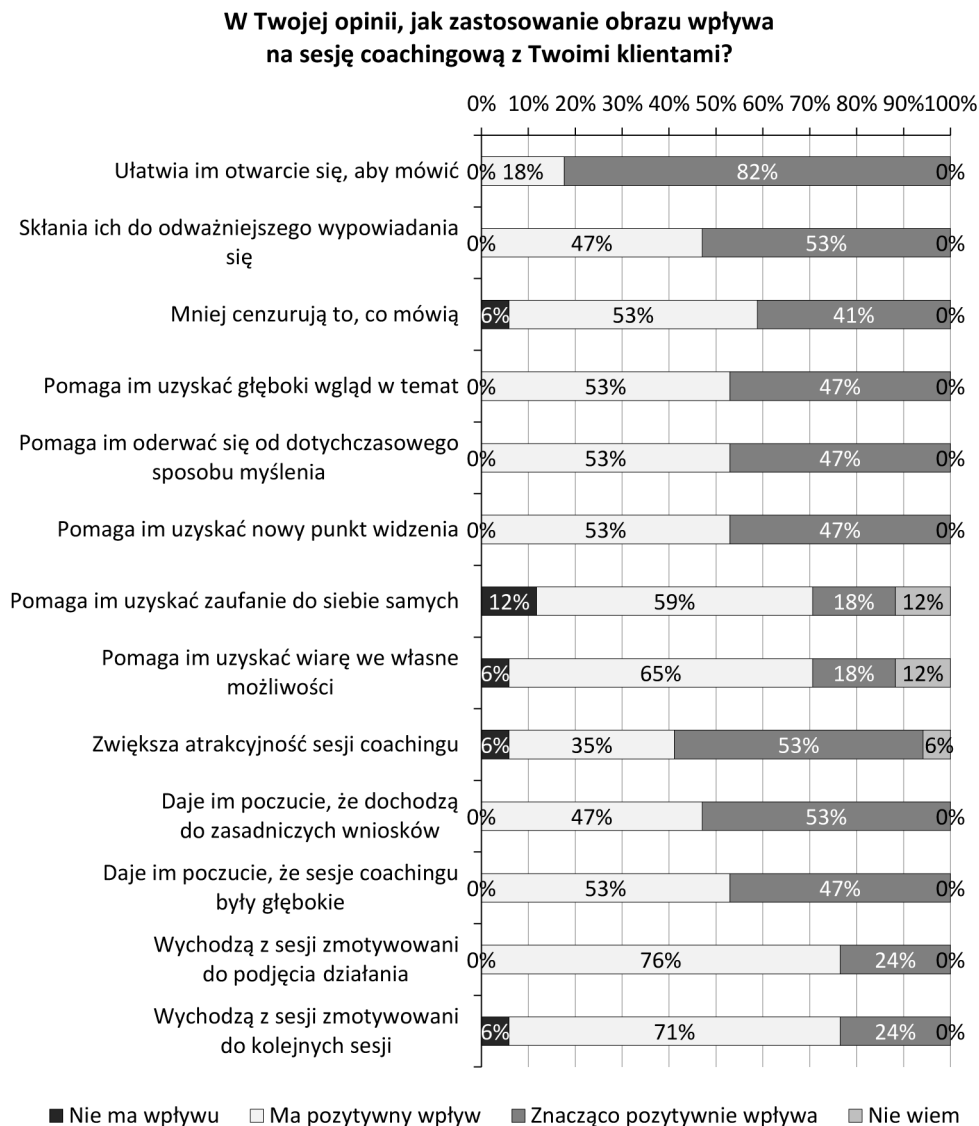
Rysunek 3. Wyzwania w coachingu zdaniem klientów coachingu

## Co stanowiło dla Ciebie wyzwanie podczas sesji coachingu?



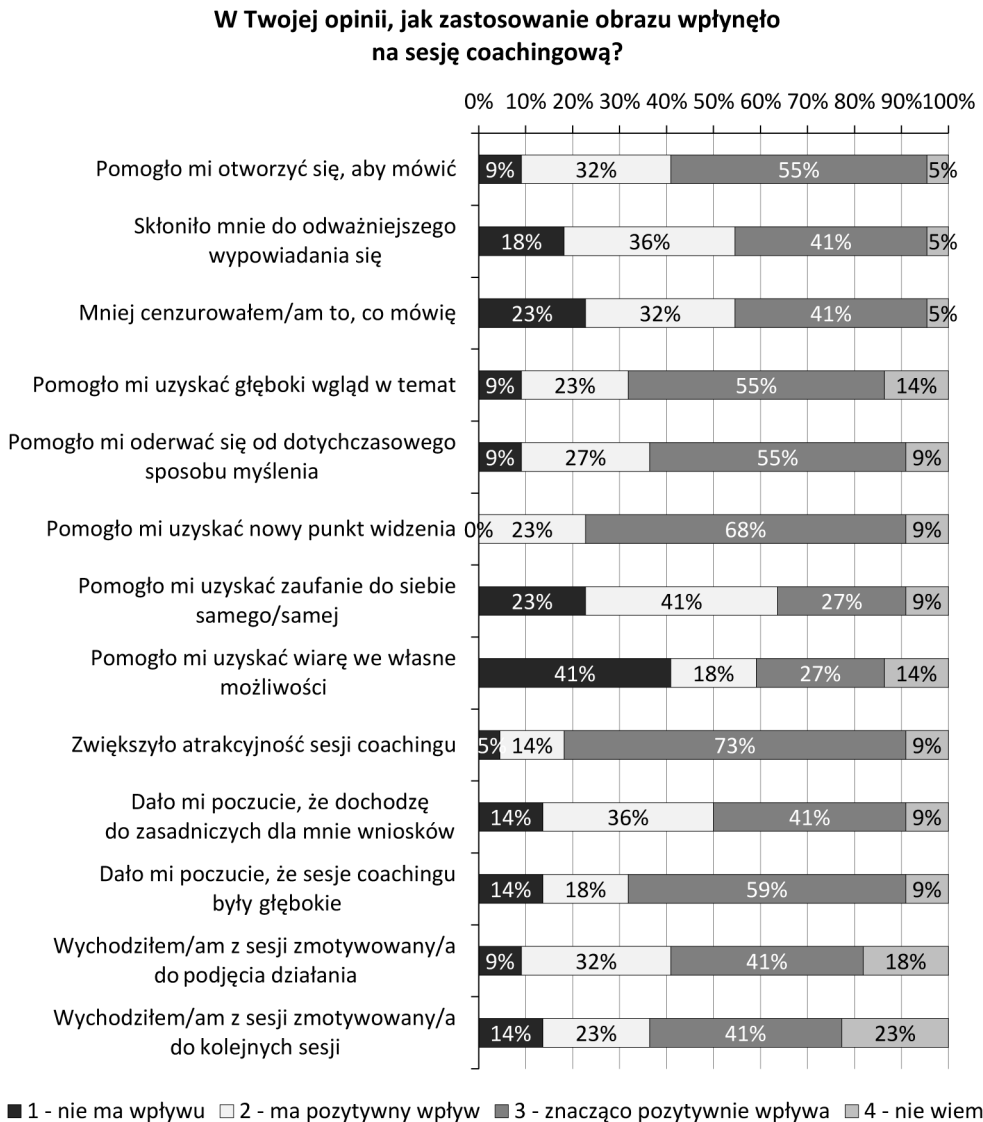
Źródło: badania własne.

Rysunek 4. Wpływ zastosowania obrazu zdaniem coachów



Źródło: badania własne.

Rysunek 5. Wpływ zastosowania obrazu zdaniem klientów coachingu



Źródło: badania własne.

Choć zacytowane badanie autorka wykonała na stosunkowo niedużej grupie, to kilkuletnia praktyka zawodowa wciąż potwierdza wnioski, jakie z niego wypłynęły – fotografia stymuluje proces coachingowy i wspiera osobę na jej drodze w rozwoju.

## Podsumowanie

Zdjęcia pełnią różne funkcje w coachingu i rozwoju osobistym. Są pomocne, aby ułatwić dostęp do własnego świata wewnętrznego i pogłębić rozumienie siebie, własnych zasobów, i potrzeb. Oferują przestrzeń, w której osoby mogą odnaleźć, przywołać, głębiej zrozumieć i docenić to, co posiadają i przeżywają.

Zdjęcia pozwalają im zobaczyć to, czego obecnie doświadczają, w kontekście całej życiowej drogi, procesu zmiany, a zarazem ciągłości, a dzięki temu lepiej zrozumieć znaczenie i wykorzystać obecne wydarzenia, emocje i świadomość do zmiany na lepsze. Zdjęcia pozwalają wyrazić się w sposób, który oddaje kompleksowość doświadczenia. Jak pisała Linda Berman „Fotografie dostarczają nam malowniczej metody komunikacji. Czasem myśli, uczucia albo doświadczenia wizualne są trudne do wyrażenia językowo, i wtedy możemy użyć fotografii, aby uwydatnić, wzmocnić lub zastąpić opis werbalny” (Bermann, 1993, s. 9). Mogą być wykorzystane jako elementy do zbudowania i zwizualizowania planu zmiany.

Zdjęcia podnoszą zaangażowanie, bo osobiste kadry nie są obojętne dla osób, które je zrobiły czy zachowały w swojej kolekcji.

- Fotografia to materiał do procesu myślowego i coachingowego.
- Fotografia to brama do swojego wewnętrznego świata i przestrzeń do samopoznania.
- Fotografia to zapis zasobów, z których człowiek może skorzystać.
- Fotografia to jednoczesne myślenie, działanie i komunikowanie się.

„(...) poruszające doświadczenie i bardzo, bardzo mocne. (...) to był początek czegoś ważnego (...) dało mi poczucie domkniętej całości w swoim wewnętrznym życiu – takiej całości, która otwiera mnie na prawdziwą siebie i tym samym daje nieskończone możliwości i pokłady wewnętrznego spokoju. To jedno z najcenniejszych doświadczeń w moim życiu (...)” (fragment relacji jednej z Klientek)

## Bibliografia

- Berman, L. (1993). *Beyond the smile*. Routledge.
- Brożek, B. (2016). *Myślenie. Podręcznik użytkownika*. Kraków: Copernicus Center Press.
- Raniszevska, D. (2016). *Jeden obraz wiele słów. Fotografia w rozwoju osobistym, terapii i pracy wychowawczej. Zapis podróży własnej*. Warszawa: Wydawnictwo: rozpisani.pl / Grupa PWN.
- Raniszevska, D. (2015). W: K. Bocheńska-Włostowska, *Obraz w coachingu. Szanse i wyzwania komunikacji społecznej*. Warszawa.
- Weiser, J., *Techniki FotoTerapii w doradztwie i terapii*, <http://phototherapy-centre.com>