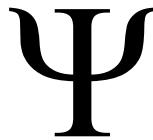




DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



*Har du hørt om knipsfiks i terapi?
Ei drøfting av å fotografere som ei mogleg form for
verksam terapeutisk prosess*

HOVUDOPPGÅVE
profesjonsstudiet i psykologi

Gunnbjørg Hage

Vår 2022

Forord

Eg vel å la biletet stå som forord og inngong til denne eksplorerande oppgåva.



Takk til rettleiarane Tor-Johan Ekeland og Helge Holgersen for gode innspel, tiltru til prosjektet, fagleg påfyll og oppmuntring til å skrive.

Abstract

This thesis examines the use of photography by the client in therapy. The therapy approach is explored through the method of abduction. A case of depression is discussed in-depth for the purpose of getting a concrete grasp of the phenomenon as it unfolds in therapy. The author suggests that photography may be an essential part of the healing process in psychotherapy as an intervention.

Keywords: photography, therapeutic processes, psychotherapy, abduction, case study

Samandrag

Denne oppgåva undersøker klientens bruk av fotografering i terapi. Dette er utforska gjennom bruk av abduksjon som metode. Ein kasusstudie av depresjon er grundig drøfta for å få eit konkret tak på fenomenet slik det framstår i terapi. Forfattaren foreslår at fotografering som intervensjon kan vere ein vesentleg del av tilfriskningsprosessen i psykoterapi.

Nøkkelord: Fotografering, terapeutiske prosessar, psykoterapi, abduksjon, kasusstudie

Innhald

Forord	s. 2
Abstract	s. 3
Samandrag	s. 4
Innhald	s. 5
Har du høyrte om knipsfiks i terapi?	s. 7
Avgrensing	s. 10
Problemstilling	s. 12
Metode	s. 13
Eksplorerande metode.....	s. 14
Kasusstudie som metode.....	s. 16
Korleis forstå aktiviteten å fotografere?	s. 20
«[...] if a picture is worth a thousand words, the procedures involved in taking that picture also have a great value» (Cosden & Reynolds, 1982, s. 19)	s. 20
«Ways of Seeing» (Berger, 1972)	s.20
Å halde pusten	s. 23
«In a portrait, I'm looking for the silence in somebody» (Cartier- Bresson, u.å)	s. 25
«Spenningen jeg opplever under en portrettfotografering kan ikke sammenlignes med noe annet» (Krogvold, u.å.)	s.26
«Jeg ønsket å se hverdagen klarere, være den bevisst med blikket» (Høst, 2017)	s. 30
Leikande -ei samanfatting	s. 32
Kva skjer Karl? Drøfting av konstruert kasus	s. 33
Byggekløssar til meistring, engasjement og nytt narrativ.....	s. 34
Ein, to, tre på det fjerde skal det skje, eller?	s. 37

Minnebank til sorg og glede	s. 43
Datagrunnlag for nytt narrativ eller «lille speil på veggen»	s. 45
Eit rom for kreativitet	s. 49
Å gjere det til sitt eige	s. 52
Gjev det meining?	s. 53
I mørkerommet -kva sto fram? Ei samanfatting av drøftinga	s. 55
Kva så og vegen vidare?	s. 58
Referansar	s. 61

Har du høyrte om knipsfiks i terapi?

Ei drøfting av å fotografere som ei mogleg form for verksam terapeutisk prosess

Tok eit bilete av vegkanten, det var nokon spirar der, innimellom, måtte bøye meg ned, halde mobilen nære. Det kjendes godt, eit augeblikk, stoppa liksom litt opp. Tenkte på desse spirane etterpå. Dette konstruerte kasuset tener som illustrasjon på kva vi arbeidde med i terapien. Karl hadde som heimeoppgåve i psykotераpeutisk behandling å fotografere. Målet var å bryte negative depressive sirkclar. Etter forsøk med ulike intervensjonar inviterte eg han til å prøve å ta eit bilete kvar dag. Motivet var ikkje så nøye, men sjå etter noko han la merke til den dagen. Denne oppgåva gjorde Karl til kvar time. Og for han vart det eit vendepunkt og ein veg ut av den negative, vonde sirkelen han var i. Det var nok fleire faktorar som bidrog til tilfriskninga, men kva var det med knipset/fotograferinga som kunne ha effekt? For å få ei forståing av dette vil aktiviteten å fotografere bli utforska og undersøkt ved abduksjon, ein metode der ein samanstiller fenomen som liknar, men som ikkje er det same. Og ut frå samanstillinga blir det sett fram hypoteser som i følge Peirce (1958) dannar grunnlag for nye idear og kunnskap. Og kvifor å fotografere eventuelt kan forståast som eit mogleg terapeutisk verkemiddel blir drøfta i ein eksplorerande kasusgjennomgong.

Arbeidet har kome i stand som ei foreining av to ulike interessefelt; fotografering og psykotераpeutisk behandling. Fotografering har i mange år vore delvis jobb og ein hobby. Gjennom profesjonsstudiet i psykologi og i arbeidet med eigne klientar i psykotераpi, har det slått meg mange gonger at det er overlapp mellom desse fagfelta. Til dømes når intervensjonar og verksame terapeutiske mekanismar innan psykologi er gjennomgått i undervisninga har eg tenkt; dette liknar det som skjer når ein fotograferer. Her vil eg nemne Clark og Wells sin kognitive modell frå 1995 for forståing av sosial angstliding (Clark & Wells, 1995). Ifølge modellen til Clark og Wells så vil ein frykta sosial situasjon (t.d. å delta på ein fest) aktivere antakingar og førestillingar (t.d å kjenne seg uinteressant, eg burde framstå intelligent). Desse antakingane og førestillingane er forma av individets ulike erfaringar. Hos sosialt engstelege personar vil desse antakingane om seg sjølv og eiga framferd sette i gong angstaktivering og oppfatning av situasjonen som sosialt farleg. Og ifølge Clark

og Wells så vil sosialt engstelege personar, når dei oppfattar ein situasjon som sosialt farleg, skifte merksemd. Dei får eit overfokus på eiga indre oppleving, blir opptatt av å studere seg sjølv i detalj og får slik ei forvrengt oppleving av situasjonen. Clark og Wells (1995) kallar det: «Processing of Self as a Social Object» (s. 72). Denne prosesseringa fører til ei negativ bedømming av eigen identitet og framtoning, virkar tilbake på den oppfatta frykta situasjonen og driv åtferdsmessige symptom som sikkerheitsåtferd. Dette er åtferd der personen unnlet å møte situasjonen hen fryktar. Hen får slik ikkje erfaringar med desse frykta situasjonane og blir forsterka i trua på at dette er ein bra strategi for å ikkje kjenne seg t.d. rar og uinteressant. I tillegg vil personen oppleve somatiske og kognitive symptom. Det kan arte seg som kroppslege fornemmingar som svette og rødming samt kognisjonar som bedømmer desse fornemmingane negativt. Slik forstekar kognisjonane ubehaget den engstelege personen opplever. Prosessane i modellen verkar forsterkande og drivande på kvarandre slik at det oppstår ein vond sirkel som er vanskeleg å komme ut av. Clark og Wells (1995) legg vekt på at det er viktig å bryte denne vonde sirkelen. Og ein viktig måte å bryte på er å snu den indre overfokuseringa som er drivande og oppretthaldande på oppfatting av frykta sosial situasjon, sikkerheitsåtferd og kognitive og somatiske symptom. Dei foreslår intervensjonar der personen skal øve på fokusskifte frå indre fokus til ytre fokus. Det kan vere å delta i ei samtale og fokusere på det den andre seier i staden for eit indre fokus (t.d. prega av bekymringar og sjølvkritikk) (Clark & Wells, 1995). Og her, i dette skiftet, er det at eg opplever at handlinga å *fotografere* vedkjem mykje av det same som fokusskiftet frå indre til ytre fokus i intervensjonen til Clark og Wells (1995).

Når ein skal ta eit bilete så må ein ha fokus mot det ytre, eit motiv t.d. ein katt. Om det så berre er i eit lite sekund, så må merksemda rettast mot det ytre. Det er altså vanskeleg å fotografere utan noko som helst form for kontakt med den ytre verda. Fotografering kan slik tenkast å få merksemda vekk frå det overfokuserte, bekymra sjølvvet, og slik gje andre opplevingar av sjølvvet. Å *fotografere* som aktivitet kan slik moglegvis fungere som ein terapeutisk prosess. Slike observasjonar og samanstillingar mellom fotografering og psykologiske mekanismar har så danna grunnlag for å undersøke dette meir systematisk i ei eksplorerande tilnærming.

Det som umiddelbart blir tydeleg er at det er minimalt med faglitteratur som handlar om korvidt aktiviteten *å fotografere* kan vere terapeutisk verksam. I 1982: «Despite the apparent interface of photography and psychotherapy, there has been little attention given to the value of photography as a therapeutic activity in and of itself» (Cosden & Reynolds, 1982, s. 19). Og nær førti år seinare: « [...] despite the prevalence of photo-taking today, prior research has not studied how taking photos affects the experiences being photographed» (Diehl et al., 2016, s. 120). Situasjonen ser ikkje ut til å ha endra seg når det gjeld forskning på sjølv aktiviteten og opplevinga fotografering, sjølv om det å ta bilete nærast har eksplodert i omfang. Dette både som eit resultat av bruk av mobilkamera med digital teknologi som har gjort det både billigare og meir tilgjengeleg å fotografere, og som ei viktig form for kommunikasjon på ulike digitale plattformer. Om status på feltet seier Kislinger og Kotrschal (2021): «Despite the global ubiquity of photos, there is still almost no research into the cognitive mechanisms underlying photo taking» (s. 16). Og vidare: « [...] why people take, share, and use personal photographs, independent of their specific cultural background. These behaviors are still poorly understood. Experimental research on them is scarce» (s.1). Kislinger og Kotrschal påpeikar óg at det fins mykje forskning på: «[...] the psychological bases of pictorial representation and art» (2021, s .2). «No theory, however, has suggested an integrated psychological basis of the wide range of photography- related behaviors» (Kislinger & Kotrschal, 2021, s. 2).

Det framstår altså som eit kunnskapsfelt som enno er noko urørt, men som kan vere interessant å undersøke nærare. Dette fordi det vil kunne bidra med kunnskap om korleis aktiviteten *å fotografere* kan forståast i seg sjølv og eventuelt som eit mogleg terapeutisk verkemiddel. Implikasjonane av denne forståinga kan gje kunnskap om ein potensiell intervensjon i psykoterapi. Ein intervensjon som vil vere lett tilgjengeleg, enkel å bruke og lite stigmatiserande i form av at mobilfotografering er noko «alle» held på med. Det vil kunne vere ein intervensjon som styrkar brukarmedverknad i terapi, der klienten gjennom å bruke sin eigen kreativitet ved *å fotografere* kan oppdage nye sider ved seg sjølv og ved omverda og slik kunne ha ei meir fleksibel tilnærming til livet.

Dette har relevans for psykoterapifeltet, der styrking av brukarmedverknad og fleksibel tilnærming til den enkelte klient er retningsgjevande og lovfesta for behandling innan psykisk helse (Helsedirektoratet, 2015). Dette er noko av motivasjonen for å gå i gong med det undersøkende arbeidet i denne oppgåva. Samstundes er det ei utfordring at det tilsynelatande er lite kunnskap om aktiviteten å *fotografere* som oppleving, erfaring og handling.

Avgrensing

Mykje som står skrive om fotografering er knytt til fototeori som omhandlar bruk av lys, komposisjon og tekniske ferdigheiter som kunnskap og erfaring med kameraets teknologi. Om ein søker til fototerapifeltet så er ikkje fokuset på aktiviteten å *fotografere*, men på sjølv fotografiet. «Photo Therapy Techniques use therapy clients' own personal snapshots and family photos (and the feelings, memories, thoughts and information these evoke) as catalyst for therapeutic communication and healing» (Weiser, 2004, s. 23). «PhotoTherapy» nyttar fem grunnleggande teknikkar for å belyse ulike, moglege forhold mellom klienten og fotografiet (Weiser, 2004). Kort oppsummert er teknikkane slik: Først vert det jobba med fotografi klienten sjølv enten har fotografert, lånt eller funne i t.d. magasin eller på internett. Andre steg er å jobbe med fotografi andre har tatt av klienten. I tredje steg er det fotografi som klienten har teke av seg sjølv som vert utforska. Fjerde teknikken er å jobbe med familiealbum eller liknande biografiske fotosamlingar. Den femte teknikken vert kalla «Photo-Projectives» (Weiser, 2004, s. 25). Den er forankra i: « [...] the fact that the meaning of any photo is primarily created by its viewer *during* their process of viewing it [...]» (Weiser, 2004, s. 25). Her vert det lagt vekt på at eit kvart bilete som vekker interesse av enten klient eller terapeut potensielt kan nyttast. Og denne teknikken er grunnleggande for alle interaksjonar mellom individ og eit fotografi (Weiser, 2004). I fototerapi blir altså fotografiet brukt som eit springbrett, ein katalysator for å få tilgong til klientens indre liv og dette skjer intendert i samarbeid med terapeut. Weiser set vidare opp eit skille til det ho kallar «Therapeutic Photography» (2004, s. 35). Dette vert definert som eigenutvikling, der fotografa og det kreative arbeidet med dei kan ha terapeutisk verknad for den som held på med det. Men at dette ikkje er ein del av eit

terapeutisk samarbeid mellom klient og terapeut (Weiser, 2004). Fototerapi er altså ei eiga retning som er vel dokumentert, der det projektive saman med fotografiet har ei viktig rolle som prosess i terapi. Eg ønsker å undersøke sjølv aktiviteten å *fotografere*, tek såleis steget litt tilbake og undersøker kva som oppstår i den fotograferande når hen fotograferer og korleis denne prosessen potensielt kan forståast som terapeutisk. Det blir såleis ei avgrensing opp mot fototerapi som har eit anna omdreiingsområde. Skillet mellom aktiviteten å fotografere og fotografiet er likevel ikkje totalt, det ville opplevast som kunstig. Dette er to fenomen som er tett kopla, den fotograferande observerer, ser, bestemmer seg, trykker på utløyser, har tatt eit fotografi og som hen gjerne ser på. Avgrensinga vil såleis vere mot teknikkane i fototerapi der det ikkje blir lagt vekt på aktiviteten å *fotografere*, men på den projektive tolkinga av fotografi.

Opgåva vert også avgrensa mot kunstterapi. Det kan vere nærliggande å tenke at aktiviteten å *fotografere* samt det potensielt terapeutisk verksame i den kan undersøkast og drøftast i lys av kunstterapi. The American Association of Art Therapy [AAAT] (u.å.) definerer kunstterapi slik: «Art therapy is an integrative mental health and human services profession that enriches the lives of individuals, families, and communities through active art-making, creative process, applied psychological theory, and human experience within a psychotherapeutic relationship» (“About art therapy”, avsn. 1). Og fotografering vil kunne seiast å vere både ein kreativ prosess, i nokon tilfelle kunst og ein aktivitet der klienten er aktiv i handlinga fotografering. Eg vel likevel å avgrense til kunstterapifeltet i denne undersøkinga. Dette grunna nokon premiss som ligg i kunstterapi. Kunstterapeuten skal ha god kunnskap til kunstforma som vert nytta i terapien (AAAT, u.å.; Lunde, 2007). Arbeidet blir brukt som utgangspunkt for samtale og sett på som ein opnar til pasientens problemområde (Lunde, 2007). Arbeida, kunsten, den kreative prosessen blir brukt som kommunikasjon i terapien. Den hjelper klienten til å komme i kontakt med emosjonar og blir slik eit utgangspunkt for klient og terapeut til samtale (AAAT, u.å.; Lunde, 2007; Weiser, 2004). Dette føregår gjerne i eit miljø som er stimulerande for pasienten (Potash et al., 2016). Og i ein terapeutiske relasjonen, der det er ein føresetnad at terapeuten har kunstfagleg bakgrunn (AAAT,

u.å.), går klienten inn ein kreativ prosess som opnar opp for kommunikasjon. Det blir kunstterapien sin kontekst og omdreingspunkt der endring hos pasienten kan oppstå. I undersøkinga av fotografering som mogleg terapeutisk verksam så er det handlinga fotografering eg vil undersøke, fristilt frå kunstterapiens kontekst med kunstfagleg utdanna terapeut.

Fototerapi og kunstterapi blir begge brukt for at klienten skal få tilgang til sitt indre liv og slik hjelpe dei til å utforske følelsar, tankar, minne, verdiar og antakingar som kan vere vanskeleg å nå gjennom ord når ord er mangelfulle, eller møter verbale forsvar og rasjonalisering (Weiser, 2004). Kommunikasjonen med det ubevisste i både fototerapi og kunstterapi er vesentleg, begge terapiformene nyttar projeksjon og symbolsk representasjon som metode for tilgang til det vanskeleg tilgjengelege for klienten (Krauss, 1983). Han påpeikar også eit skille mellom desse to retningane. Og i følge Krauss (1983) så er kunstterapi avhengig av eksternalisering av interne subjekt. Medan fototerapi kviler på det motsette, altså internalisering av eksterne subjekt. Krauss illustrerer dette slik: om du sit i eit rom og skal teikne eit hus, så treng det ikkje vere eit hus i rommet, du kan teikne huset ut i frå indre førestillingar om eit hus. Om du skal fotografere eit hus så må du oppsøke eit hus. Det blir slik dei fysiske representasjonane av huset som blir fotografiets innhald. Det er fleire skille mellom retningane, men det er utanfor rammene her å gje ei fullstendig utgreiing om desse retningane og skilja mellom dei. Formålet er å vise at både fototerapi og kunstterapi brukar teknikkar som kan gje tilgang til klientens indre og ubevisste liv og at dette er hovudfokuset i desse terapiretningane. Med dette som bakteppe og motivasjonen for å undersøke eit eventuelt overlapp mellom fotografering som aktivitet og som mogleg terapeutisk verkemiddel, så blir prioriteringa å plassere fotografering i ein psykoterapeutisk tradisjon og i samanstilling med nokon antatt verksame ingrediensar for endringsprosessar i terapi.

Problemstilling

Aktiviteten å *fotografere* som potensielt terapeutiske verkemiddel er tema for denne oppgåva. Og overordna blir spørsmålet korleis kan ein forstå fotografering som ei mogleg form for terapeutisk verkemiddel? Det er sjølv sagt snakk om ei mellom mange former for terapeutisk

verkemiddel. Og spørjeordet «korleis» viser her til den undersøkende/ eksplorerande tilnærminga, utan at eg impliserer at dette skulle tilseie at det allereie er konkludert med at fotografering er eit verksamt terapeutisk verkemiddel. Svaret kan t.d. vere at ein ikkje kan forstå fotografering som noko form for terapeutisk verkemiddel - eller det motsette. Og slik vil eg argumentere for at spørsmålet er ope og undersøkende. Nokre spørsmål blir særleg viktige å undersøke. Kva er det særeigne ved fotografering? Korleis kan fotografering forståast som ei subjektiv oppleving og erfaring? Korleis kan aktiviteten fotografering forståast som mogleg terapeutisk verkemiddel? Kva forutsetningar må vere tilstades? Og kva betydning kan denne forma for oppleving og erfaring som konstituerer fotograferingsprosessen, ha i forhold til det terapeutisk verksame? Kan det vere snakk om felles/ universelle fenomen som ein finn att både i fotografering og det verksamt terapeutiske?

Metode

Vitskapleg kunnskap baserer seg på kvantitativ og kvalitativ forskning og debatten om kva som er evidens har utover 2000-talet lagt seg tett opp til ein medisinsk forståing av kunnskapsbasert evidens (Alvsvåg, 2009). Og i psykologien har det vore ei sterk dreining mot den kvantitative retninga med sine naturvitskaplege metodar i søkinga etter årsakssamanhengar sidan behaviorismens inntog i fagfeltet (Teigen, 2012; Ekeland, 2020). Men som McLeod og Elliott (2011) påpeikar: «Valuable though RCTs might be, they represent only one method among many, and it seems clear that a methodologically pluralistic approach to accumulating knowledge about the process and outcomes of therapy is called for» (s. 1).

McLeod og Elliott (2011) argumenterer for at kasesusstudiar med sitt datagrunnlag frå opplevingar og erfaringar gjev kunnskap som styrkar ei pluralistisk tilnærming til kunnskapsskaping i psykologien. Kunnskap som har si forankring i praksis vil kunne bidra til ei pluralistisk og i større grad heilskapleg kunnskapsdanning. Denne kunnskapen er erfarings- og situasjonsnær. Eit eksempel er erfaringskunnskap i frå recoveryfeltet innan psykisk helse som har bidrege til kunnskap om kva som kan vere verksam hjelp (Borg, 2007; Borg & Karlsson, 2011). I motsetning til evidenstradisjonen som testar terapeutiske intervensjonar, har ein i denne tradisjonen akkumulert kunnskap om klientane si

oppleving av kva som har vore verksam hjelp. Mellom anna er det synleggjort at betring for menneske med psykisk lidning ikkje nødvendigvis betyr symptomlette. Å få leve livet sitt utifrå egne ønsker og meining kan t.d. for nokon vere mål på betring (Borg, 2007; Borg & Karlsson, 2011). Dette er kunnskap som er vanskeleg tilgjengeleg om ein ikkje innlemmar erfaringsbasert kunnskap i forskinga. Og i følge Borg, (2007): « [...] the epistemological belief that crucially important knowledge comes from individuals with lived experience of mental health problems, and that the central aim is to discover and interpret meaning rather than causality» (s. 26). Borgs epistemologiske posisjon mogleggjer altså kunnskap om kva som bidreg til betring og kva som blir opplevd som betring av dei som det gjeld, dei som sit med erfaringane. Med dette som bakgrunn blir mi epistemologiske haldning at kunnskap kan skapast av og i opplevingar og erfaringar frå praksis. Dette skal eg søke å få kunnskap om gjennom ei eksplorerande terapeutisk kasusstudie. Der kasuset (det levde) blir analysert opp mot teori. Eg inntek ei refleksiv haldning til kva eg sjølv bringer med meg i denne eksplorerande analysen. Og legg til grunn Finlay (2008) si forståing av refleksivitet som forskarens vedvarande, engasjerte prosess med å reflektere over egne tolkingar av det som blir erfart og det som blir studert, for slik å komme til nye innsikter av egne forståingar og av forskingsfunn. Det at eg sjølv har arbeidd som filmfotograf kan bidra til kreativ utforsking, men kan og vere eit bias der eg blir for optimistisk til *å fotografere* som terapeutisk verkemiddel. Dette prøver eg kontinuerleg og ope å vere bevisst i søkinga etter kunnskap frå litteratur og frå praksis. Samstundes har eg ei pluralistisk grunnhaldning til kva som skaper kunnskap, slik at mitt bidrag ikkje er utfyllande, men likevel eit tilskot til mangfaldet og heilskapen av kunnskapen om aktiviteten *å fotografere* kan vere terapeutisk verksam.

Eksplorerande metode

Fotografering og det terapeutisk verksame i psykoterapi kan i utgangspunktet framstå som særers ulike fenomen. Innan psykoterapien er bruk av ulike intervensjonar i behandling ofte, men ikkje alltid, forankra i tilgjengeleg empiri som seier noko om kor verksame, eller ikkje, desse intervensjonane er. Altså om dei har ein terapeutisk effekt. For fotografering finst det lite litteratur

og forskning som omhandlar det eventuelt terapeutisk verksame. Men utifrå eiga personleg erfaring, bruk av fotografering som intervensjon i behandling og den sparsame faglitteraturen som er, så kan det likevel vere rimeleg å legge fram ei hypotese om at det er noko overlapp/ fellestrekk mellom fotografering og det terapeutisk verksame. Altså at det er noko felles styrande som er attkjennande i begge fenomena og at det som skjer, skjer i samsvar med det felles styrande (Peirce, 1958). «Dette er ei form for abduksjon, at ein med utgangspunkt i ein viss likskap mellom A og B undersøker om der også er ein grunnleggjande likskap» (Ekeland, 1999, s. 17). Ekeland (1999) brukar abduksjon for å undersøke: « [...] -om det er mulig, på tvers av diversitet og mangfald i behandlingsformer å utleie nokre sams reglar, å seie noko som har med terapeutiske universalialia å gjere? » (s. 18). «Abduksjon (av latin ab-ducere, lede bort) er i tradisjonell logikk betegnelse for en syllogisme (logisk utledning) der første premiss (oversetningen) er logisk sann, men hvor andre premiss (undersetningen) kun er sannsynlig» (Unionpedia, u.å., «Det semantiske nettverk» Index). Abduksjon startar altså med ein observasjon av fakta, desse faktaobservasjonane liknar gjerne noko som ein allereie har kjennskap til og dette set i gong danning av hypoteser. Motivert av faktaobservasjonane treng ein såleis ein teori som kan forklare dei (Peirce, 1958). Peirce argumenterer for at det er ved abduksjon ein kan utvikle nye teoriar og idear innan vitskapen, det begrunnar han med at abduksjon ligg til grunn for alle metodar som drivaren av hypoteser. Oddli og Kjøs (2021) omtalar omgrepet (abduksjon) som ein leik med ei eller fleire moglege forklaringar, der ein held på det hypotetiske inntil vidare. Og dei viser til at i delar av forskningslitteraturen blir abduksjon nytta til å beskrive denne opne, leikande tilnærminga, der hypoteser blir sett fram, testa, resonnert rundt og der ein så etter kvart forfølger den forståinga som framstår som mest rimeleg. Abduksjon kan så potensielt skape ny original kunnskap gjennom moglegheitene abduksjon gjev til, på ein leikande måte, å undersøke slektskap mellom tilsynelatande forskjellige idear og fakta (Kinn et al., 2013). Inspirert av dette ser eg abduksjon som ein høveleg metode for å undersøke om element i fotograferingsprosessen har terapeutisk potensiale. Vil det vere noko som liknar, men som ikkje treng å vere identisk, mellom fotograferingsprosessen og det verksame terapeutiske? Den eksplorerande forma vil bli nytta til å

skape kunnskap om fotograferingsprosessen i seg sjølv. Denne kunnskapen om fotograferingsprosessen vil vidare bli undersøkt og drøfta i eit eksplorerande terapeutisk kasusstudie. Gjennom illustrasjon og beskriving av å *fotografere* brukt som intervensjon i eit terapiforløp vil det kunne gje kunnskap og forståing som kan drøftast mot teori i forhold til oppgåvas sentrale spørsmål: Korleis kan ein forstå fotografering som eit mogleg terapeutisk verkemiddel? Og slik vil den eksplorerande prosessen kunne bidra til svar på spørsmålet.

Kasusstudie som metode

Bruk av kliniske kasus som metode for å evaluere effekt av terapi, eller for å undersøke kva prosessar som var assosiert med gode eller dårlege utfall i terapi går tilbake til Freud og hans samtidige (McLeod, 2010). På slutten av 1800-talet og byrjinga på 1900-talet vaks psykoterapien fram som eigen profesjon. Psykologien var på denne tida oppteken med laboratoriestudier (Teigen, 2012), medan det i medisinen var ein etablert bruk av kliniske kasus for å undersøke medisinsk praksis (McLeod, 2010). Freud og Breuer tok i bruk denne metoden med detaljerte nedskrivningar, analyse og teoretisering frå klinisk praksis i sitt kjende kasus: Anna O. Noko som la grunnlaget for å forstå symptoma til Anna O., utvikle teori om årsaksmechanismar og metode for korleis tilstanden; *hysteria* kunne kurerast (Mitchell & Black, 2016). Det har i ettertid vore reist ulik kritikk rundt bruken av Anna O. og andre kliniske kasusstudiar, som t.d. at teoretiseringa bygde på premissar i fiktive kasusbeskrivingar som var tilpassa formålet. Med andre ord at kasuset var beskrive og konstruert slik at det tente som «bevis» på at teorien stemte (Stanovich, 2014). Og i følge Stanovich (2014) er denne slagsida med bias beskrivingar uunngåeleg i kasusstudiar, ved t.d. at ein hugsar det som står fram og er annleis og difor legg vekt på det. Eit anna argument for ikkje å bruke kasusstudiar til anna enn hypotesegenerering i følge Stanovich (2014), er placeboeffekten. Der personar rapporterer effekt av t.d. medisin utan verkestoff ut frå at dei trur dei har fått medisin med verkestoff. Og sidan placeboeffekten har vist seg så verksam, så er sjansen stor for at det i kasusstudiar blir rapportert effekt av terapi uansett om dei intenderte terapeutiske intervensjonane har virka eller ikkje (Stanovich, 2014). Placeboeffekten gjer det såleis umogleg å «bevise» effekten av psykologisk eller

medisinsk behandling ved bruk av vitnesbyrd i kliniske kasusbeskrivingar (Stanovich, 2014). Ekeland (1999; 2020) tek eit anna standpunkt, han argumenterer for at meining og forventning er det som har effekt i psykoterapi og i forlenginga av det vil placeboeffekten når den skaper forventning og gjev meining, vere terapeutisk verksam. Placebo og psykoterapi er effektar skapt gjennom mentale prosessar og er slik ontologisk sett same type fenomen. Med det som utgangspunkt vil det kunne argumenterast for at det gjennom tilgong til individets erfaringar og opplevingar (av t.d. forventning og meining) vil kunne genererast kunnskap om det terapeutisk verksame. Og slik kan ein innta den motsette posisjonen ut i frå ein epistemologisk ståstad.

Skal forskning spele ei informativ rolle i vurderinga av terapeutiske forløp og praksis, så må det bygge på ei anerkjening av at kvar forskingsmetode har sine distinkte styrkar og begrensingar (McLeod & Elliott, 2011). Og som følge av dette må forskinga vere pluralistisk slik at tilnærminga blir heilskapleg (McLeod & Elliott, 2011). Dei argumenterer for at kliniske kasusstudiar kan bidra til denne kunnskaps utvidinga og at det har vist seg vanskeleg å basere praksis utelukkande på evidens frå randomiserte kontrollerte forsøk (RCT) (McLeod, 2010; McLeod & Elliott, 2011). I følge McLeod (2010) og McLeod og Elliott (2011) så er styrkane i kasusstudiar kompleksitet i datamaterialet. Ved å observere og undersøke den enkeltes erfaringar og opplevingar, så vil dette legge grunnlaget for identifisering og analyse av omfattande prosessar og faktorar og deira komplekse samspel. I tillegg har kasusstudiar ein longitudinell sensitivitet. Dette i og med at endringar blir observert i detalj over tid i kasusstudiar, og slik kan fange opp korleis endringar utfaldar seg over tidsrom. Vidare er vektlegging av kontekst mogleg i kasusstudiar på ein annan måte enn når store grupper deltakarar blir studert. I kasusstudiar vil det vere høve til å undersøke påverknad av kontekstuelle faktorar. I tillegg vil kasusstudiar, når dei fungerer som gode narrativ, ha potensiale til å bli hugsa. Og slik vil kunnskapen dei bidreg med kunne bli viktige og relevante bidrag inn i særleg praksisfeltet (McLeod, 2010; McLeod & Elliott, 2011). Kasusstudiar vil slik med sin tilgong til eit rikt datamateriale, forankra i kontekst, tidsforløp og nærleik til levd liv både i terapi og kvardag kunne gje utfyllande kunnskap og forståing av terapeutiske verkemiddel. Dette er det Jerome Bruner (1986, 1991) kallar «narrativ

knowing» og som han påpeika i stor grad var ignorert innan psykologi, men som er ein utfyllande og viktig del av kunnskap. Denne kunnskapen, «narrative knowing» kan såleis utfylle det Bruner (1986, 1991) kalla «paradigmatic knowledge» som vert forstått som abstrakt kunnskap. Kausstudiar kan bidra til «narrative knowing» og slik saman med abstrakt, «paradigmatic knowledge» bidra til ei mangfaldig tilnærming til kunnskap (McLeod, 2010).

Kunnskap frå kausstudiar kan sette dagsorden og undersøke det særeigne og det som det enno ikkje er så mykje kunnskap om. Det vart gjort med kausstudien: "Sex in the Therapy Hour: A Case of Professional Incest". Der Bates og Brodsky (1989) gjennomførte ein kausstudie av ein episode av seksuell utnytting av ein klient. Dette sette det alvorlege temaet seksuell kontakt mellom klient - terapeut på dagsordenen og førte til endring i korleis ein forhold seg til det (McLeod, 2010). Ved å søke å forstå det som enno er ukjent vil det altså kunne skapast ny og verdifull kunnskap og kausstudiar med sitt komplekse datagrunnlag og unike tilgong til levd liv vil truleg vere særleg eigna til det.

Kausstudiar kan også sette søkelyset på nye intervensjonar eller intervensjonar som det har blitt forska lite på (McLeod & Elliott, 2011). Dette gjorde Stephen et al. (2011) då dei ved bruk av kausstudie undersøkte effekten av person-sentrert terapi for klientar med sosial angstliding. Der fann dei evidens for at person-sentrert terapi potensielt var effektiv i forhold til sosial angstliding. På bakgrunn av dette ser eg bruk av eksplorerande kausstudie som ein høveleg metode når eg skal undersøke korleis og kvifor fotograferingsprosessen kan vere eit mogleg terapeutisk verkemiddel. Dette er eit tema som det er lite kunnskap om og der kunnskapen frå den eine kan gje kunnskap som kan bidra til forståing av temaet.

McLeod og Elliott (2011) og McLeod (2010) påpeikar også avgrensingar ved bruk av kausstudiar. Evidens frå kausstudiar kan ikkje generaliserast på same måte som konklusjonar frå studiar med store antal deltakarar. Så ei forsiktighet i bruken av evidens frå kausstudiar er nødvendig. Ei anna avgrensing i kliniske kausstudiar er av etisk karakter. Livshistorier kan vere attkjennande på grunn av særtrekk i desse historiene. Og slik vil mange kunne vegre seg for å delta i

kasusstudiar. Dette vil igjen kunne føre til bias i grunnlaget for kven som blir deltakarar i kasusstudiar og forskinga kan ende opp med å bli lite representativ. Det blir viktig å vurdere om kasusstudiar er plausible og truverdige, eller om dei er biased og verdilause (McLeod, 2010; McLeod & Elliott, 2011). Og det vil kvile eit etisk ansvar på forskaren som vel å bruke kasusstudiar særleg på grunn av det attkjennande og den store belastninga og omkostningane det kan medføre for deltakaren. Ei anna omkostning er at deltakaren kan kjenne seg pressa til å delta og til å spele på lag med forskaren. Dette er etiske vurderingar som må takast i all forskning, men kanskje er kasusstudiar særleg sårbare for omkostningar for deltakaren. Deltakaren står i ein posisjon der hen gjev frå seg omfattande, personelege erfaringar frå levd liv.

For å i vareta dei etiske utfordringane er kasuset eg nyttar i denne eksploringa konstruert. Detaljar som vil kunne vere attkjennande og identifiserbare er endra. Det som er brukt er liknande eksempel som har dei same mekanismane (t.d. meistringserfaringar) i seg som det som vi jobba med i terapien. Kasuset bygger på både klientens og terapeutens (dvs.mine) opplevingar, erfaringar og betraktningar som kom fram i samtale. Det er trekt ut nokon episodar i terapien som sto fram i form av «at det skjedde noko her», ein bevegelse, og det vart lagt merke til og undersøkt i samtale i terapien. Bevegelse kunne t.d. ta form som eit «turning point», der klienten t.d gjekk frå ei passiv til ei meir aktiv og engasjert åtferd, eller frå fastlåst dikotomisk tenking til utforsking og nysgjerrigheit. Kasuset er søkt konstruert slik at det i varetek å vere eit plausibelt og truverdig kasus, altså at det er eit sannsynleg kasus i form av at det kunne ha vore slik.

Forma er eksplorerande og eksempla og argumenta er søkt skrive på ein open og enkel måte slik at det er mogleg for andre å følge resonnementa og så avgjere for seg sjølv om forståinga i teksten er den som virkar mest rimeleg. Slik vil undersøkinga kunne etterprøvast og tilliten til evidensen styrkast eller svekkast. Råbu et al. (2011) bruker openheit, refleksivitet for å skape transparans og detaljerte beskrivingar i ein kasusstudie om alliansebrot og reperasjon. Dette er noko som styrkar høve hos lesar til å gjere sine egne slutningar ut frå datamaterialet (McLeod & Elliott, 2011). Og sjølv om ein skal vere forsiktig med å generalisere frå kasusstudiar, så vil det å nytte ein slik

metode kunne gje kunnskap som kan nyttast av andre klinikarar til å sjå moglegheiter i terapi (McLeod & Elliott, 2011).

Korleis forstå aktiviteten å fotografere?

«[...] if a picture is worth a thousand words, the procedures involved in taking that picture also have a great value» (Cosden & Reynolds, 1982, s. 19)

Fotografering, å fotografere, ta eit bilete, knipse, dette er alle omgrep som mange har ei intuitiv forståing av som ei handling, ei åtferd. Og mange fotograferer og har slik erfaring med at det er ei handling. At det er ei samansett handling med både åtferdskomponentar, persepsjon og mentale prosessar involvert er ikkje vanskeleg å godta, men likevel kanskje ikkje så mykje fundert på.

Fotografering kan altså sjåast som samansett av fleire komponentar, ofte omtala som å knipse. Men korleis kan delane forståast? Den norske fotografen Morten Krogvold har i ulike intervju uttalt at han aldri knipsar, han tek eit bilete. Så her trer det fram eit fenomen som ofte blir oppfatta som ein einheitleg «fullfart aktivitet», men som ved nærare undersøking tyder på at det er fleire prosessar i sving. Dette fenomenet, knipset, vil eg søke å opne opp i sine ulike komponentar av persepsjon, oppleving, erfaring og handling.

«Ways of Seeing» (Berger, 1972)

«Seeing comes before words. The child looks and recognizes before it can speak» (Berger, 1972, s. 7). I barnets første leveår er den viktigaste oppgåva å skape eit sikkert og trygt tilknytingsband mellom spedbarnet og primær omsorgsperson (Schore, 2006). Frå to månaders alder er occipital-cortex i ei voldsom utvikling, denne modninga mogleggjer at spedbarnet kan ta i bruk synssansen i dialog med omverda. «Især er morens emotionelt ekspressive ansigt langt den sterkeste visuelle stimulus i spædbarnets omgivelser» (Schore, 2006, s. 261). Og denne tiltrekkinga, dragninga mot mors ansikt og særleg augene, får barnet til å følge mor med blikket og går så inn i gjensidig betraktning når mor blir dratt mot spedbarnets blick (Schore, 2006). I denne grunnleggande blickdialogen tek barnets evne til å orientere seg i omverda til, eit gryande sjølv begynner å ta form og forutsigbarheit, tryggheit blir mogleg å avlese ved hjelp av synssansen (Winnicott, 1971). Og

denne sansen, å sjå, er ein viktig del av det å *fotografere*. På eit vis kan ein forstå det som å *fotografere* er å nytte synssansen, altså bruke denne sansen og i tillegg kan det å *fotografere* fokusere synssansen på ein forsterkande måte. Fotografering kan slik forståast som å vere avhengig av synssansen og som ei bearbeiding av det som er visuelt sansa . Fotografering er altså knytt til ein viktig sans for utvikling av mennesket frå spedbarn til vaksen. Og slik kan fotografering forståast som berøring av noko allmennmenneskeleg og grunnleggande i menneskets eksistens.

John Berger (1972) peikar på at etterkvart vil måten vi ser på vere prega av kva kultur vi tilhøyrer, kva erfaringar vi har og kva vi rettar blikket mot, noko som inneber eit val. Og ved at vi ser andre så veks det fram ei forståing av at dette er gjensidig, vi kan sjølv bli sett. Å sjå og bli sett er i følge Berger (1972) ei form for dialog som vi brukar synssansen til og det er ein måte å forstå seg sjølv som del av ei visuell verd. Og i denne dialogen vil det å sette ord på det som vi ser gjere at det som blir kommunisert blir noko anna enn det vi ser (Berger, 1972). Å sjå blir slik ein måte å erfare verda på som er vanskeleg å omsette til eit verbalt uttrykk (Berger, 1972). Fotografen, så vel den profesjonelle som novisa, vel sine utsnitt av verda frå eit uendeleg antal moglege utsnitt. Og fotografens «way of seeing» vil vere reflektert i fotografa (Berger, 1972). Erfaringane og opplevingane til fotografen vil vise att i bileta som er tatt. Og korleis vi ser kulturelt, erfaringsbasert og emosjonelt påvirkar kva vi ser. Vi erfarer verda mellom anna gjennom synssansen, og slik kan fotografering forståast som ein måte å erfare omverda. Og i følge Susan Sontag (1973/ 2004): «Fotografering er blitt en av de mest sentrale måtene å erfare noe på, å gi noe preg av deltakelse på» (s. 20). Vidare ser Sontag (1973/ 2004) fotografering som både ein måte å bekrefte erfaringane på og ein måte å avvise dei på. Korleis ein ser vil altså vere bestemmande/ bli eit val for kva ein fotograferer og kva ein utelet. Sontag (1973/ 2004) ser og fotografering som ein måte å meistre usikkerheit i situasjonar på, ved å fotografere blir ein aktiv i situasjonen og den fotograferande vel det hen vil rette merksemda mot. Og dette har element i seg som er gjenkjennelege i spedbarnets opplevingar og erfaringar ved bruk av synssansen. Spedbarnet erfarer omverda og seg sjølv mellom anna gjennom synssansen og slik kan den fotograferande erfare omverda og seg sjølv gjennom

fotografering, altså som ein måte å sjå på. Fotografering blir slik ein interaksjon med omverda. Den profesjonelle fotografen vil vere påkopla omverda med sitt trent blikk for motiv, lys, komposisjon og stemning. Det årvakne blikket er for den profesjonelle fotografen i stor grad automatisert. Amatøren, hobbyfotografen si tilnærming er mykje den same, søket etter det rette motivet og fotoaugeblikket. Novisa fotograferer meir eller mindre tilfeldige motiv, som dokumenterande snapshots av små og store hendingar og situasjonar. Dei er sjølv lærde, men mange har etterkvart gode fotograferingsferdigheiter av di dei både tek og ser så mange bilete. Felles er at dei gjennom å *fotografere* brukar synssansen til å observere og orientere seg i omverda. Og omverda virkar tilbake på den som ser i ei form for kommunikasjon. I denne kommunikasjonen oppstår opplevingar og erfaringar. Det særleg med måten fotografen kan sjå omverda på er moglegheitene som kamera gjev til å leike med utsnitt, perspektiv og lys. Å *fotografere* kan slik forståast som ein kreativ måte å sjå omverda på. Ved å t.d. velge eit utsnitt der ein person er plassert nede i hjørnet av bildet omgjeve av sandstrand, så ser fotografen scena på ein bestemt måte. Om personen er plassert midt i bilete, vil fotografen sjå scena på ein annan måte. Ved å veksle med utsnitt, «rydde vekk» det ein ikkje vil ha med, så legg det grunnen for måtar å sjå på. Og måtar å sjå på vil samtidig bli påverka av korleis «motivet» virkar tilbake på den som ser. Kanskje vil fotografen sjå personen sentrert i bilete, som midtpunktet, det viktige, fordi personen vekker det i fotografen? Og i følge Berger (1972): «The invention of the camera changed the way men saw. The visible came to mean something different to them» (s.18). Dette omfatta både oppfatting av perspektiv og av tidsdimensjon. «What you saw depended upon where you were when» (Berger, 1972, s.18). Og om ein går tilbake til motiva skissert ovanfor, så kan ein gjere øvinga å sjå på «ein person på ei strand» utan kamera. Då vil personen vere i senter for synsfeltet. Det ein til ei kvar tid ser på er i senter. Ein kan sjølv sagt flytte blikket og så blir utsnittet annleis, men då ser ein ikkje på personen. Ein kan ha personen i sidesynet, men ein klarer ikkje å ha personen i fokus i sidesynet. I søkaren på kamera, eller på mobilskjermen kan ein plassere personen ut til sides i motivet ved val av utsnitt og framleis ha fokus på personen. Denne «fotomåten» å sjå på vil så kunne gje andre og nye opplevingar og erfaringar når ein ser. Og den nyskapande, sovjetiske

filmregissøren Dziga Vertov sitert i Berger (1972) uttalte i 1923: «I'm an eye. A mechanical eye. I, the machine, show you a world the way only I can see it. [...] My way leads towards the creation of a fresh perception of the world» (s.17). Å sjå med kamera, å *fotografere*, kan altså forståast som ein måte å sjå verda på som gjev opphav til måtar å oppleve verda på.

Å halde pusten

Forfattaren Lars Saabye Christensen har skrive: « Å fotografere er å holde pusten» (Ordtak.no, u.å.). Det å fotografere kan forståast som å vere i augeblikket. Det er å stoppe opp, la det som er tilstades rundt ein verke på ein. Den fotograferande stoppar opp, ser ein kopp på eit bord, lyset, motivet, formene trer fram, gjerne ikkje så bevisst og analytisk, men som ei oppleving, eit møte mellom koppen i den ytre røynda og den som fotograferer. For at dette skal skje må fotografen stoppe opp og vere i augeblikket. Om det så berre er eit sekund så er det ein stopp. Og om det å vere i augeblikket eit sekund kan seiast å vere til stades på ein mindful full måte er kanskje å dra det litt langt. Likevel så er det ei form for å vere til stades. Og dette «til stades» kan seiast å ha eit brot i seg. Det kan samanliknast med t.d isbading, der akkurat i det augeblikket kroppen er i samspel med det kalde vatnet, så er det det augeblikket som gjeld. Dette beskriv forfattar Hilde Kvalvaag (2021) i sin roman; *Djuphavsslettene*, der ho i isbading, i eit augeblikk får fred frå den altoppslukande sorga etter at sonen hennar har teke sitt eige liv. Ho kjem i kontakt med omverda igjen, ganske kort, men det er eit augeblikk, eit brot med sorga som gjer at ho får lindring og gjennom det håp. «Nåtidige øyeblikk er den grunnleggende enhet for vår subjektive erfaring» (Stern, 2006a, s. 955). Stern (2006a) er særlig opptatt av «hvordan 'øyeblikk av møte' i relasjoner gir endring og vekst» (s. 953). «Øyeblikk av møte» har i seg ei fordring av inntoning, og å vere til stades. Stern (2006b, s. 242) brukar omgrepet «nu-øyeblikke» når han omtalar ei bestemt form for «nuværende øyeblikke». «[Nu-øyeblikke] oppstår subjektivt og affektivt og trækker en mere aktivt ind i nuet» (Stern, 2006b, s. 242). Og desse noaugeblikka kan så skape grunnlaget for eit «mødeøyeblikk». Eit «mødeøyeblikk» oppstår gjerne når noko uventa skjer, noko som fordrar nye intersubjektive reaksjonar og når desse blir delt, td. ved at personane bryt ut i latter så vil det vere eit autentisk møteaugeblikk (Stern, 2006b, s. 244). Stern

brukar desse omgrepa i omtale av mor-barn interaksjonar og klient-terapeut interaksjonar. Eg vil hevde at dette er noko av det same som skjer i fotografering. Den fotograferande er i ein interaksjon her og no med motivet; ein person, ein ting eller eit landskap. Dette noaueblippet, som oppstår mellom det den fotograferande ser og observerer samt korleis dette verkar tilbake på den fotograferande som overrasking, skuffing, opprømtheit eller anna, kan danne grunnen for eit møteaugeblikk. Den fotograferande er i interaksjon med omverda og tek ei avgjerd (ubevisst eller bevisst) om å ta bilete, knipse. Denne prosessen liknar det Stern (2006b) kallar utvikling av «nu-øjebliske». Dette beskriv han som tre faser. Først er det ei «prægnant fase», den er: « [...] fuld af en følelse af noget umiddelbart forstående» (Stern, 2006b, s. 243). For fotografering vil det kunne vere kjensla som oppstår når ein tek opp kamera/ mobil og ser på omverda og moglege motiv. Ei kjensle av det umiddelbare og forventning kan slik oppstå. Neste fase er den «underlige fase». I denne fasen «[...] erkendes, at man er trådt ind i et ukendt og uventet intersubjektivt rum» (2006b, s. 243). For fotografering vil dette kunne tilsvare det at omverda og moglege motiv no, gjennom linsa framtrer på ein annan måte enn når det vart betrakta med det blotte auge. Ved t.d. å zoome inn på eit motiv og forstørre t.d. ein blomster slik at den kanskje blir ukjenneleg, tek ei ny form, vil noko ukjent og uventa kunne tre fram. Til slutt kjem «beslutningsfasen». «[...] nu-øjebliske gribes eller ej» (2006b, s. 243). Noaueblippet blir samanstillt med det oldgreske omgrepet karios. Dette unike augeblippet må gripast og korleis ein grip det får betydning for eigen lagnad (Stern, 2006b). Fotografering vil kunne opplevast som unike augeblikk i den forstand at det oppstår eit noaueblikk i det eg ser og opplever motivet i søkaren, er i interaksjon med motivet, og om eg grip det, trykker på utløysaren eller ikkje, avgjer om eg har tatt eit bilete eller ikkje. Det er kanskje ikkje så lagnadsladd som noaueblikk mellom mor og barn, eller klient og terapeut. Her er det meir det unike i augeblippet som har relevans for forståing av aktiviteten å fotograferare. Samstundes, om du tek biletet eller ikkje, avgjer lagnaden til biletet, så noko står på spel. Det er lett å identifisere seg med kjensla av å vere for sein, ikkje få tatt dette biletet, det glapp, barnet som snudde hovudet, hunden som sprang vekk. Vissa om at det kan glippe er kanskje noko av det som skaper kjensle av forventning når kamera blir

retta mot motivet, altså det som Stern kallar «prægnent fase» (2006b). Og at det slik ligg ei grunnleggande påkopling til omverda i aktiviteten å fotografere gjennom oppleving av forventning. Og her forutset det fotografering der ein ser og observerer motivet i omverda gjennom kamera/mobilen. Stern (2007) ser desse noaugeblikka (kairos) som sanningsaugeblikk som tek om lag tre-fire sekund. Det vil soleis kunne oppstå når ein hiv opp mobilen, ser motivet og knipsar og slik grip noaugeblikket og skaper eit møteaugeblikk. Og det vil kunne skje som ei forløyning av ein lengre og inntonande prosess. Det relasjonelle møteaugeblikket mellom mor og barn er ikkje det same som møteaugeblikket mellom fotograf og motiv, men det har nokon likskapar. Og desse likskapane som kjem fram i samanstillinga, kan gje forståing av *aktiviten å fotografere*.

«In a portrait, I'm looking for the silence in somebody» (Cartier- Bresson, u.å)

Fotografering kan følgeleg forståast som «augeblikk av møte». Og i forlenginga av det kan det *å fotografere* sjåast som ei inntonande handling. Den som fotograferer er til stades, let verda verke inn, tonar seg inn på det som er utanfor personen. Dette er noko som kjem så fint fram i sitatet av Cartier-Bresson, der han seier at han ser etter stilla i nokon (u.å., photoquotes). Det han gjer, om vi brukar termane frå psykologien, er inntoning. Og inntoning blir i psykologien gjerne forstått som affektinntoning og som eit intersubjektivt fenomen. Hart og Schwartz (2014) definerer affektiv inntoning slik: «Atferd som uttrykker følelseskvaliteten i en felles mental tilstand uten at den indre tilstandens eksakte atferd imiteres» (s. 255). Det kan ta form som det som skjer mellom det sinte barnet og den vaksne sitt møte av barnets kjensler i form av validering og omsorg. Eg ser du er sint, eg forstår du er sint, eg kan vere her med deg no når du ikkje har det så greitt. For ein profesjonell fotograf vil dette vere ein del av arbeidsverktøyet som når den kjende portrettfotografen Morten Krogvold brukar tid på å la møtet mellom fotograf og den portretterte vise igjen i portretta. Han tonar seg inn på mennesket framfor seg og let personen verke tilbake. Han beskriv dette som å finne klangen og energien i mennesket (u.å.). I denne relasjonen mellom fotograf og objektet der han er til stades i «her og no augeblikket», tonar seg inn, let seg berøre, klarer han å sjå mennesket. Portretta blir ei konstituering av fotograferingsprosessen. For novisa vil dette gjerne opptre meir ubevisst, men

implisitt erfaring som kvar og ein ber med seg, profesjonell eller novise, vil vere med å forme inntoninga. Samstundes som fotografering kan seiast å ha i seg inntoning som kvalitet, vil eg hevde at fotografering også vil kunne auke evna til inntoning. Ved å vere i interaksjon med omverda, altså med kamera vere i interaksjon med objekta/ ulike motiv, så vil det kunne styrke denne evna til å vere påkopla omverda og å la seg påverke tilbake. Fotografering kan følgeleg forståast som å vere i eit fellesskap, ein relasjon med omverda.

Inntoning som kvalitet ved handlinga å fotografere vil ikkje berre omfatte affektiv, intersubjektiv inntoning. Er det søkt å snakke om inntoning på «ein kopp»? Koppen kan ikkje sidestillast med eit menneske, det er snakk om objekt med svært ulike kvalitetar. Likevel vil eg hevde at når fotografen ser på koppen, er til stades i augeblikket så vil koppen vekke noko i fotografen som t.d ro, forarging eller likesæle. Og slik vil eg argumentere for at inntoning som ber i seg både eit møte og det å vere til stades kan forståast som ein komponent av fenomenet fotografering uavhengig av motivets kvalitetar. Med andre ord det er ikkje berre ved portrettfotografering at fotografen tonar seg inn på motivet. Den affektive inntoninga i relasjonar mellom menneske vil likevel vere noko kvalitativt anna enn det som skjer når fotografen er inntona på ein «kopp». «Koppen» vekker i ulik grad noko i fotografen, når fotografen rettar si merksemd mot «koppen» gjennom fotolinsa. Så kanskje dette «vekkande» i tillegg til inntoning kan bidra til forståing av fotografering? At det er noko livgjevande i opplevinga i møtet mellom fotografen og objektet, uavhengig om objektet er «kopp» eller «menneske».

**«Spenningen jeg opplever under en portrettfotografering kan ikke sammenlignes med noe annet»
(Krogvold, u.å.)**

Korleis kan så aktiviteten å *fotografere forståast* som ei livgjevande, vital oppleving? Stern (2010) legg vekt på vitalitet som eit viktig aspekt ved menneskets opplevingsverd. «[...] det er en manifestation af liv, et udtryk for at være levende» (Stern, 2010, s. 9). Og vidare i følge Stern (2010): «Disse fem teoretisk forskjellige hændelser- bevægelse, tid, kraft, rum og intention/ retningsbestemthed- vil samlet give anledning til oplevelsen af vitalitet» (s. 11). Stern påpeikar at

vitalitet er ein dynamisk heilskap som kan framstå i ulike former, «flowmønster». Og vitalitet kan opplevast t.d. utforskande, pulserande eller hendøande (Stern, 2010). Det dynamiske blir forstått som t.d. skiftingane i eit ansikt, krafta, farten og forløpet til ei kroppsørsle, eller tankar som kjem og går. Og det er i desse småskala opplevingane vi lever liva våre med oppleving og følese av kvarandres vitalitet (Stern, 2010). Vitalitetsformer er ikkje tomme former, dei kjem med eit innhald, t.d. emosjonar, tankar og mentale og fysiske bevegelsar. Og Stern (2010) opprettheld eit skille mellom opplevingas innhald og opplevingas vitalitetsform, men påpeikar samstundes at dette ofte og i varierende grad kan vere samansmelta og då framstår som ei holistisk hending. Når det gjeld fotografering så kan det nok ofte bli oppfatta som ei samansmelta hending av opplevingas innhald og opplevingas vitalitetsform. Og at det då blir opplevinga av innhaldet (t.d. handlinga *å fotografere*) som vekker vår interesse. Det er regelen, men ikkje alltid i følge Stern (2010). Men om opplevinga vert delt opp og undersøkt så vil kanskje forståinga av opplevinga *å fotografere* utvidast. Når nokon fotograferer eit motiv så er den målretta handlinga; å rette blikket gjennom kamera mot motivet og samstundes trykke på utløysaren. Det er handlingas innhald, altså handlingas «kva». Dette (*å fotografere*) kan gjerast på ulike måtar, t.d. eksplorerande, energisk, prøvande eller avslappa og «korleis» det blir gjort vil då uttrykke den dynamiske forma i opplevinga. Det vitale aspektet i opplevinga trer slik tydelegare fram ved å undersøke både opplevingas innhald og opplevingas vitalitetsform i handlinga *å fotografere*. «Men det er kun, når indholdene knyttes til arousal, at de antager en dynamisk vitalitetsform. Det er det, der giver dem følelsen af flow og liv- følelsen af at være et menneske» (Stern, 2010, s. 31). Stern skil mellom generell og spesifikk aktivering. Generell aktivering omfattar søvn og vakenheit. Dette er den mest primitive av aktiveringsbanene og er knytt til hjernestammen. Dei spesifikke aktiveringsbanene har tilhøyrande bestemte områder i hjernen, nyttar ulike nevrotransmittarar og kan forståast som ei «kraft» (Stern, 2010). Ulike aktiveringstilstandar har sitt utspring i «krafta» frå ulike aktiveringsbaner. Dette er eit komplekst system som gjev opphav til eit mangfald av ulike, særreigne aktiveringsprofilar som igjen blir uttrykt i vitalitetsformer som er særreigne og mangfaldige (Stern, 2010). Og vidare i følge Stern er det når

desse spesifikke aktiveringsprofilane er aktivert at innhaldet i opplevinga tek ei dynamisk vitalitetsform. Kva som aktiverer kan vere ulikt, som t.d. frykt, men også andre emosjonar, tankar, persepsjonar og handlingar. Og det er særleg variasjon i stimuli som opprettheld nivået av aktivering (Stern, 2010). Og i forlenginga av dette ser Stern kunst som særleg egna til å vere aktiverande og slik framkalle vitalitetsformer. Kunsten kan både bevege og samstundes framstå i ei forholdsvis rein form. Der rein blir forstått som det at dei dynamiske trekka er blitt forsterka, innøvd og raffinerte (Stern, 2010). Og om ein samanliknar dette med å fotografere så kan ein tenke at dette forsterka, raffinerte er det som trer fram når ein t.d. tek eit nærbilete ved å zoome inn eller ved å gå nære motivet med kamera. Og slik kan dette forstørra biletet vere ein variasjon i rørsle som er forsterka og slik verke aktiverande og gje opplevinga ei dynamisk vitalitetsform. Ei oppleving der den fotograferande kjenner seg levande og i flyt, og som Stern (2010) seier, kjenner seg som eit menneske.

Stern brukar film som eksempel på korleis ulike teknikkar (som t.d. val av bildeutsnitt, kamerabevegelse) blir brukt for å skape vitalitetsdynamikk. Eg vil hevde at fotografen med t.d eit mobilkamera brukar nokon av dei same teknikkane og slik skaper vitalitetsdynamikk for seg sjølv. Ved å bruke kamera på ulike måtar t.d. frå ultranære biletutsnitt til totalbilete som viser store utsnitt, så vil dette kunne vere aktiverande og gje oppleving av vitalitetsdynamikk. Aktiveringa treng altså ikkje gå om filmlerret, men oppstår i fotograferinga og leiken med avstand. «Afstanden er beslægtet med intensitet. Jo nærmere, desto mer fokuseres opmærksomheden, og jo større arousal bliver der fremkaldt. Nærbilleder har en særlig indre kraft [...]. De skaber en eksplosion af arousal, som forbereder kroppen på en eller anden form for handling [...] » (Stern, 2010, s. 105).

Det særleine ved å fotografere som å skape variasjon i utsnitt, forstørring av motiv og variere avstand er slik særleg eigna til å vekke og å gjenskape aktivering (Stern, 2010). Kanskje er det vitalitet, denne kjensla av å vere levande som gjer at så mange brukar mobilen til fotografering? At det er noko berusande i fotograferinga som oppstår raskt og før den fotograferande rekk å reflektere eller oppleve det emosjonelle innhaldet. Og i følge Stern (2010):

Det eneste tidspunkt, hvor vi kan oppleve en ren vitalitetsform blottet for innhold, vil være i de første millisekunder etter en stimulus, når arousalsystemet allerede har fyret, men inden emotionerne og kognitionerne har haft tid til at indfinde sig [...]. (s. 32)

Den fotograferande «utset» seg for potente stimuli ved å forsterke og reindyrke delar av eit sanseintrykk som t.d når fotografen zoomar inn på ein detalj i motivet. Detaljen står då fram, skaper variasjon (t.d ultranær innzoom på eit auge vil vere ein variasjon frå korleis auget blir persipert når vi ser eit auge i eit ansikt utan å zoome med kamera) og bevegelse (som t.d ved bruk av avstand frå fjern til nær). Augedetaljen (stimuli) produserer aktivering og oppleving av vitalitet. I tillegg til leiken med stimuli gjennom kamera er det også noko raskt i det å fotografere . Det kan sjølvstund brukast både lang og kort tid på å tone seg inn på motivet. Likevel, i det noko står fram, eit stimuli som aktiverer fotografen, så går det raskt frå aktivering til handling/ knipsing. Fotografen Cartier- Bresson i Om fotografi (Sontag, 1973/ 2004) hevdar: «å tenke må man gjøre før og etter», «aldri i det man faktisk tar fotografiet» (s. 150). Kanskje er det opplevinga av rein vitalitet den kjende fotografen her i varettek? Dette kan vere eit mellomrom der opplevinga er rein vitalitet og slik kan ha noko befriande og samstundes fokusert/ og til stades over seg, eit pusterom frå emosjonar og kognisjonar. «Nogle [opplevingar] slår til øjeblikkeligt eller udspringer af statiske stimuli som for eksempel malerier eller fotografier» (Stern, 2010, s. 32). Det Stern refererer til er «ferdige» maleri og fotografi som stimuli. Eg vil argumentere for at «fotografiet» slik det framstår som motiv før det er knipsa, har liknande potensiale som stimuli som det fotograferte fotografiet. Og med den digitale teknologien som gjer det mogleg å sjå det fotograferte bildet med ein gong, så vil aktivering bli produsert av det fotograferte bildet også. Og slik vil det oppstå nye vitalitets- og innhaldsopplevingar. Det blir noko sjølvdrivande i prosessen å *fotografere*. Og som allereie nemnt så er det denne variasjonen i stimuli som gjer at aktiveringa blir gjenteken og som dannar grunnlaget for oppleving av dynamisk vitalitet (Stern, 2010).

«Jeg ønsket å se hverdagen klarere, være den bevisst med blikket» (Katja Høst, 2017, s. 87)

Når Stern (2010) brukar omgrepet rein vitalitetsoppleving som oppleving av vitalitet utan innblanding av kognisjonar og emosjonar, så kan det føre tanken over på Heideggers omgrep «dasein» -væren i verda som går forut for refleksjon og som er væren involvert i verda (Kenny, 2012; Skirbekk, 1980). Og vidare i Kenny si omtale av Heidegger så er vår «geworfenheit», vår kasta inn i verda, «dasein» sin faktisitet. Det at vi er kasta inn i ei verd av meining forut for refleksjon, gjer at refleksjon alltid er sekundært til den verda vi umiddelbart lever i. Dasein eller *derværen* blir av Heidegger tolka som å være *der*, og dette «der» er ikkje å forstå som rommleg plassering, men som en «åpnethet for væren» (Holm-Hansen, 2018). «Mennesket er altså en åpnethet *for væren*» (Holm-Hansen, 2018, s. 17). Og dette er: « [...] en åpnethet for vår egen eksistens» (Holm-Hansen, 2018, s. 17). Heidegger meiner med omgrepet eksistens; moglegheit. Og denne moglegheita betyr «[...] å ha en mulighet til å være noe» (Holm-Hansen, 2018, s. 18). «Ettersom mennesket er definert som *derværen* og *derværen* betyr åpnethet, så er det å være seg selv det samme som å være åpnetheten for væren» (Holm-Hansen, 2018, s. 18). Og å eksistere betyr å forstå seg sjølv som moglegheit, altså korleis eit menneske er og dets veremåtar og ikkje kva eit menneske er (Holm-Hansen, 2018). Og det er mot det konkrete levde livet Heidegger rettar seg i si undersøking av eksistens og meining. Det er der livet utfaldar seg i menneskets væren i verda. Og fotografering kan kanskje forståast som ei «åpnethet», ei moglegheit for å vere i verda.

Fotograf Katja Høst (2017) fortel i si fotobok: «Dasein» korleis ho i ein lengre periode ikkje var i stand til å arbeide med foto og var overvelda av livet. Så ein dag fekk ho ei oppgåve å sjå ut vinduet, berre sjå, «en stille invitasjon til å vere åpen for verden rundt meg» (2017, s. 87). Ho tok opp kameraet igjen etter fem år og begynte å fotografere dei dagelegdagse tinga i livet, dei som ho ikkje hadde orka å forhalde seg til, dei som ho kjende så stor motstand mot. Ho ønskte å ta i mot det som var i eige liv, vere det bevisst med synssansen. «Med kameraet som krykke og venn, fanget jeg bruddstykker av væren, min væren på meg kastet. [...]. Huset oppi gata. Vårt trøtte badrom. [...]». Det er her jeg er, her er min åpnethet for væren mulig» (Høst, 2017, s. 88). Med dette eksempelet vil

eg synleggjere korleis å *fotografere* kan forståast som «væren» i verda for den fotograferande. Synssansen blir i fotografering forsterka gjennom si fokusering gjennom kamera/ mobilen. Merksemda blir på det som kamera er retta mot, og det mogleggjer å ta imot verda og slik vere i verda på ein til stades måte. Fotografering kan slik vere en del av «åpnetheten» som er ein del av menneskets væren.

Derværen som kastaheit inn i verda og som gjer at refleksjon alltid er sekundært til verda vi lever i, har likskap til det Stern (2010) kallar reine vitalitetsopplevingar. Heidegger (1927/ 2018) omtaler dette som noko umiddelbart og knyter det til korleis ting trer fram gjennom bruk, ein veit korleis ein hammar er ved å bruke den, ikkje berre ved å sjå på den.

Og å *fotografere* kan ha dette umiddelbare i seg, dette som skjer utan refleksjon. Fotografen veit kva hen skal gjere, ser i søkaren, observerer, fokuserer og trykker på utløysaren. Hen treng ikkje tenke på korleis fingeren skal trykke, korleis kameraet ser ut, og slik inngår fotografen «[...] i gjeremål med tinga, i brukssamanhengar» (Skirbekk, 1980, 234). Og det er her «[...] erfaringane av verda allereie ligg føre» (Skirbekk, 1980, s. 234). Å fotografere kan såleis forståast som noko umiddelbart, og der det å bli forstyrra av refleksjon som t.d. «kor er utløysaren på kamera?» vil kunne få fotografen ut av det umiddelbare og over i refleksjon. Dette umiddelbare og engasjerande ved fotografering vart undersøkt av Diehl et al. (2016). I sin studie undersøkte dei korleis det å ta bilete aukar glede av erfaring. Dei fann at engasjementet auka når deltakarane tok bilete og det førte til auke i den positive verdsettinga av erfaringa. Men når kamera var vanskeleg å bruke, eller deltakarane skulle slette bilete i fotograferingsprosessen, så gjekk engasjementet og den positive effekten av å ta bilete ned (Diehl et al, 2016). Her kan det vere at noko av det umiddelbare i det fotografiske augeblikket vart forstyrra, det vart eit brot. Deltakarane gjekk frå vere -i -verda som det Heidegger (1927/ 2018) kallar «tilhånden»- eit væren der ein er i omgong med tinga som bruksting som ein brukar, til ein væren kalla «for hånden». I det dei starta å finne ut av korleis dei skulle omgås kamera så betrakta dei kamera «forhånden». Kamera gjekk frå å vere ein bruksting («tilhånden») til ein «forhånden» ting som vart analysert (Kva utgjer dette kameraet? Ulike funksjonar som knapp for

sletting, knapp for knipsing). Det vart eit brot, det umiddelbare og flyten i det å fotografere vart forstyrra og det «fotografiske augeblikk» forsvann. Fotografering kan slik vere ein måte å forstå verda gjennom «tilhånden» væren. Og i det umiddelbare fotoaugeblikket kan *å fotografere* ha ei potent kraft for derværen.

Leikande - ei samanfatting

Måtar å sjå på, å vere tilstades, «her og no augeblikk», vitalitet og derværen har alle noko ope, kreativt og utforskande over seg. Kanskje er det denne kreative, utforskande tilnærminga til omverda og sjølvstet som bind saman dei ulike forståingane av *å fotografere*? Winnicott (1971) snakkar om kreativitet som individets tilnærming til ekstern realitet. Der denne kreativiteten ikkje betyr å skape t.d eit kunstverk, men om korleis ein møter livet. «It [kreativitet] belongs to being alive» (Winnicott, 1971, s. 67). Og kreativitet er i følge Winnicott kanskje berre mogleg i leiken. Og leiken finn stad i «[...] the potential space between the mother and the baby» (Winnicott, 1971, s. 53). Fotografering kan moglegvis forståast som eit potensielt rom, eit rom mellom fantasi og realitet, der leik kan finne stad. Der ulike måtar *å sjå* som fotografering bidreg med, knytt opp mot det *å sjå* som ein grunnpilar i sjølvstets utvikling i mor -barn dyaden (Winnicott, 1971) skaper ei form form utforsking og kreativ tilnærming til omverda. Der det umiddelbare ved å fotografere bidreg med det opne (åpnethet), noko som er ein del av leikens vesen. «Den [leiken] utfolder seg i det potensielle rommet og er nær knyttet til kreativitet forstått som evnen til å være til stede med seg selv i utforskningen av verden» (Hart & Schwartz, 2014, s. 260). Leik kan vere å bruke objekt til å skape dei om i fantasien til nye moglegheiter, som når ein krakk opp ned blir ein bil i leiken. Og slik kan *å fotografere* forstått som eit potensielt rom, der leiken utfaldar seg, skape nye «utsnitt» av verda, kreative, fantasiutsnitt som mogleggjer andre erfaringar og måtar å vere i verda på. Omverda, som krakken eller fotomotivet, verkar såleis tilbake på den som er leikande tilstades i «her og no augeblikket». For det er i augeblikket av her og no opplevinga av motivets skiftande karakter trer fram. Nett som det er her og no at krakken er ein bil, er personen si plassering i søkaren, som t.d. ultranær, ei her og no oppleving. Etterpå når bilete er tatt, så kan det oppstå nye her og no

opplevingar av å sjå på biletet, men det kreative, leikande oppsto i fotograferinga. Kreativiteten kan utfalde seg i leiken og det å vere kreativ er å vere levande (Winnocott, 1971). Og *å fotografere* forstått som vitalitetsoppleving vil vere nær det som Winnicott omtaler som å vere levande. *Å fotografere* som potensielt rom, kan følgeleg forståast som det skapande moglegheitsrommet som er mellom den indre røynda til fotografen med emosjonar, tankar og aktivering, «[...] inner psychic reality» (Winnicott, 1971, s. 53) og omverda, «external reality [...] located outside those bounds» (Winnicott, 1971, s. 53).

Kva skjer Karl? Drøfting av konstruert kasus

Bruken av *å fotografere* som intervensjon og dei erfaringane det gav, er noko av motivasjonen for å undersøke og drøfte korleis og kvifor det eventuelt kan vere eit terapeutisk verkemiddel. Kva kan tenkast var mekanismane i *å fotografere* som mogleggjorde/ bidrog til endring/ bevegelse? Her vil eg utdjupe med det konstruerte kasuset eg innleia med. Ved bruk av abduksjon søker eg å undersøke om *å fotografere* kan forståast som eit terapeutisk verkemiddel. Kva er det som liknar i det å fotografere med det som kan vere verksamt i psykoterapi?

Karl, ein mann i byrjinga av trettiåra hadde gått i samtaleterapi ei tid. Han var i utgangspunktet komen til behandling fordi han kjende seg utbrent, arbeidsoppgåvene hadde blitt for overveldande. Dette hadde utvikla seg til at han kjende på ei konstant uro og var bekymra for framtida og kven han var, no når han ikkje fiksa jobben og livet lenger. Han hadde god utdanning og knytte mykje av identiteten til jobb. Angsten og uroa utvikla seg vidare til depressive symptom med nedstemtheit, interesseløyse, håpløyse og isolering. Han orka ikkje ta kontakt med vener, eller delta på aktivitetar som tidlegare hadde gjeve han glede. Vi prøvde med ulike heimeoppgåver for å snu denne negative spiralen han var komen i. Rasjonalet var at auka aktivitet, endring av åtferd, ville vere ein måte å få til denne endringa, og i samsvar med Helsedirektoratet (2009) sine retningslinjer for behandling av mild og moderat depresjon. Vi vart samde om aktivitetar, la vekt på brukarmedverknad, tilpassing og justering av aktiviteten. Karl kom tilbake til timane og hadde ikkje gjort oppgåvene. Det hadde ikkje blitt ein tur ut i dagslys, bort til butikken og tilbake, eller ti minutt

ute på balkongen for å få frisk luft og dagslys, ikkje basketball, ikkje matlaging. Så ein dag låg mobilen på bordet mellom oss. Og som eit innfall spør eg: *Tek du bilete?* Karl: *Njaaa, nei, av og til, kanskje meir før...* Eg spør vidare om eg kan foreslå ein aktivitet? Karl: *Ja, sikkert...* Så inviterer eg Karl til å ta eit bilete med mobilen kvar dag. Karl: *Av kva? Noko eg blir glad av? Det blir ikkje lett.* Eg: *Nei, ikkje tenk på at du skal bli glad, berre ta av noko, eit eller anna som du legg merke til.* Karl ville prøve.

Denne oppgåva utførte Karl til terapitimane. Han fotograferte eit bilete kvar dag. Utgangspunktet med intervensjonen; å *fotografere* kvar dag, var at Karl skulle komme seg i aktivitet, endre åtferd, rette blikket utover, kople seg på omverda, skifte fokus frå indre grubling til ytre fokus. Karl sine depressive symptom avtok, han vart igjen deltakande, begynte å interessere seg for omverda og let omverda verke tilbake på seg. Dei depressive tankane avtok og han vart meir open i sitt syn på framtida. Det hadde skjedd ei endring. Utan å oppheve å *fotografere* til den heilage gral her, så kunne det verke som om intervensjonen hadde bidrege til at Karl opplevde symptomlette og betra fungering.

Det neste spørsmålet vart kvifor hadde det eventuelt verka? Dette blir hypotesar om verksame ingrediensar og det er vanskeleg å skille kva ulike element i behandlinga som er aktive. Men det er likevel interessant, for det å svare på korleis og kvifor det verka ligg nær praksis i psykoterapirommet. Noko (t.d ei endring som symptomlette) blir observert i terapien og utifrå det, med forankring i fagkunnskap og klinisk erfaring så vert det tatt ei vurdering om kvifor noko (t.d.intervensjonar) bidreg til endring. Så; i dette terapirommet med Karl, kva kom fram når vi snakka om endringa og fotografering?

Byggeklossar til meistring, engasjement og nytt narrativ

Karl hadde gjennomført ei oppgåve kvar dag og han viste tydeleg stoltheit over at han hadde klart det. Han overraska seg sjølv, vart litt mindre sjølvkritisk og det var med på å endre den fåstlåste tenkinga om kven han var og korleis framtida kunne bli. White og Epston (1990) legg vekt på at menneske skaper mening i eige liv ved at erfaringar blir organisert i historier/ narrativ. Dette er det sentrale fundamentet i narrativ psykoterapi. Og vidare i følge narrativ terapi så er den viktigaste

oppgåva at ein: «[...] utforsker deres erfaringer, med den hensikt å utvide fortellingene de har om seg selv og livet» (Stærk, Westmark & Lindeman, 2021, s. 291). Og Jørgensen (2004, s. 532) argumenterer for at «New Narrative About the Self» er ei aktiv, til ei viss grad universell mekanisme for endring. Og Karl si endring i symptomlette og fungering kan sjåast som mogleggjort av eit utvida narrativ frå å vere ein som ikkje «fiksa noko, ein fiasko» til ein som meistra og gjennomførte, ein som var aktiv aktør i eige liv. Kanskje fasiliterte intervensjonen å *fotografere* denne endringa gjennom å auke Karl si meistringskjensle som igjen bidrog til eit utvida og endra sjølvbilete.

Cosden og Reynolds (1982) fann i sin kasusstudie at fotografering som dei operasjonaliserte som; å ta bilete, framkalle negativane, kopiere bileta og utstille dei, bidrog til auka meistringskjensle samt endra sjølvoppfatting og åtferd. Cosden og Reynolds (1982) legg vekt på at aktiviteten både kan vere eit kreativt uttrykk og trening i å dele oppgåver opp i sekvensar, disponering av tid og fullføring av oppgåver. Nye meistringserfaringar gjennom fotograferingsprosessen vil i følge Cosden og Reynolds (1982) kunne bidra til betre impuls kontroll, betre sosiale ferdigheiter, akseptering av tilbakemeldingar som ros og konstruktiv kritikk, samt utvikling av meir positiv sjølvkjensle. Og sidan fotografering slik dei operasjonaliserer omgrepet, inneheld så mange steg frå å velge motiv til å utstille, så er dette ein god arena for å øve på desse aktivitetane. Dei ser fotografering som eit supplement til psykoterapi og slik dei brukar intervensjonen fotografering så meiner Cosden og Reynolds (1982) at det er avgjerande at instruktøren kan fotofaget. Det var slik ein noko anna bruk av intervensjonen å *fotografere* i terapien med Karl. Intensjonen var ikkje at Karl skulle trene på oppgåver som ut frå sine mange steg skulle styrke hans uthaldenheit, planlegging og gjennomføringsevne og slik bidra til meistringskjensle. Fotoutstyret; analogt kamera som krev framkalling og kopiering for å sjå bilete versus mobilkamera som tek snapshots, er og ein forskjell. Samstundes så vil det å ta bilete, fotoaugeblikket ha i seg same opplevingane uavhengig av kamera. Ein annan forskjell var at i kasusa til Cosden og Reynolds (1982) vart det gjeve konkrete oppgåver av ein fotoinstruktør. Medan Karl hadde fått i oppgåve å *fotografere* kvar dag utan bestemte oppgåver for motivval. Det som likevel var likt var oppleving av auka meistringskjensle. Og dette viser at det

kan vere mange måtar å forstå og å fasilitere endring på, altså kva mekanismar som er aktive ingrediensar i terapien. I Cosden og Reynolds (1982) sitt tilfelle så var det fotografering som tenleg oppgåve for trening på spesifikke ferdigheiter som vart tilskrive det terapeutiske. Men kva var det som gjorde at Karl orka å gjennomføre å fotografere kvar dag slik at han erfarte at han klarte noko og slik kjende på meistring? Det er jo ikkje særskilt for å aktiviteten å *fotografere* at meistringskjensla potensielt veks fram. Karl verka engasjert i fotograferinga, det var mange andre ting som framleis ikkje engasjerte, men akkurat dette ville han halde på med.

Diehl et al. (2016) undersøkte om fotografering var ein faktor som auka eller dempa gleda i erfaringar. Dei fann; «[...] taking photos enhances enjoyment of positive experiences across a range of contexts and methodologies. This occurs when photo-taking increases engagement with the experience, [...]» (Diehl et al., 2016, s. 119). Det er altså engasjementet gjennom å *fotografere* t.d. ei kvardagshending, eit museumsbeøk som gjer at erfaringa blir vurdert som gledesfylt og positiv. Når deltakarane tok bilete av t.d. døde dyr så vart erfaringa vurdert meir negativ av dei som tok bilete enn dei som berre såg på (Diehl et al., 2016). Dei konkluderer med at å ta bilete aukar engasjementet med erfaringa, og kan slik auke dei positive erfaringane og gjere dei negative erfaringane verre. Vidare finn dei at mentale prosessar triggar større engasjement og der i gjennom også aukar gleda. Det å førestille seg å ta bilete auka engasjementet når det var samanlikna med gruppa som ikkje forestilte seg å ta bilete (Diehl et al., 2016). Og dette kan forståast som vitalitetsopplevingar og derværen (dasein). Gjennom å vere i kontakt med omverda gjennom derværen, vere engasjert i verda ved å fotografere så fekk Karl nye erfaringar som mogleggjorde meistringskjensle og eit nytt, utvida narrativ om seg sjølv. Og vidare liknar engasjementet det som ein forstår med vitalitetsoppleving, som noko livgjevande og berusande. Og denne opplevinga fargar så erfaringa. Det negative aspektet, altså når auka engasjement gjennom fotografering forsterkar den negative erfaringa, tyder på at å *fotografere* som intervensjon også kan forsterke negative erfaringar. Såleis blir det eit aspekt å ta med i vurderinga om ein vil bruke fotografering i terapi. I terapien med Karl framsto ikkje dette som eit problem.

For Karl var det kanskje vitalitetsopplevingane i aktiviteten å *fotografere* som bidrog til at han fortsette å *fotografere*. Han kom i kontakt med noko anna enn det nedstemte, sjølvkritiske, energilause og isolerte universet han var i. Og erfaringa med dette livgjevande vart noko som bidrog til endring både som igongsettar, men og som oppretthaldande på endringsprosessen til eit framveksande nytt narrativ om seg sjølv. For Karl kan ein slik tenke at det var meir opplevinga av å kjenne seg levande og engasjert (vitalitetsopplevingar og derværen), enn oppgåva sine mange komponentar som bidrog til endring.

Karl framsto som engasjert og kvikna til i timane når vi snakka om fotograferinga. Det var som om han også då kom i kontakt med noko som var vitalt og levande. Dette glimtet av engasjement som kom fram i terapitimane vart kommunikasjon til meg som terapeut om at her var det noko som skjedde.

Ein, to, tre på det fjerde skal det skje, eller?

Karl kopla seg på omverda igjen. For å ta eit bilete måtte han tvinge seg sjølv til å rette blikket utover og observere. Denne handlinga kan sjåast som eit brot som mogleggjer endring. I den tida (kort eller lang) det tok å ta eit bilete, som mellom anna består av å sjå og observere, var Karl opptatt av noko anna enn grubling og bekymring. Fotograferinga mogleggjorde eit «her og no augeblikk» (jfr. Stern) der Karl kom i kontakt med omverda, ved å rette merksemda si utover og la omverda verke tilbake. For Karl som var i eit spor med mykje indre fokus prega av ruminering, dysfunksjonelle kvernetankar var dette ei intendert og ønskt endring. Tilstanden frå passiv til aktiv er ein bevegelse i terapi og ei målsetting i dei fleste psykoterapeutiske tradisjonar, sjølv om det vil ta noko ulik form innan ulike retningar (Jørgensen, 2004).

Norcross (2011) påpeikar at om lag 30% av total varians i utfall (outcome) av verksame terapeutiske faktorar i psykoterapiforskning, kan tilskrivast pasienten, medan terapeutiske faktorar utgjer om lag 40% av forklart varians. Dette syner at pasienten bidreg med ein stor skjerv i psykoterapi (Norcross, 2011). Når pasienten går frå den passive og hjelpelause tilstanden til ei gradvis meir aktiv haldning og får meistringserfaringar, så vil pasienten kjenne på meir kontroll og

betra evne til til å takle egne problem og vere mindre overvelda (Jørgensen, 2004). Og vidare i følge Jørgensen (2004), er å endre passiv til aktiv, ein verksam ingrediens i psykoterapi. I forlenginga av det kan det argumenterast for at å *fotografere* innehar denne verksame ingrediensen, å sjå og å trykke på utløysaren er aktive handlingar, der den fotograferande er påkopla omverda. Og samstundes så er tilstadeveringa i fotoaugeblikket, her og no, mogleggjering av eit brot som kan ha dette endrande potensialet i seg. Altså brotet mogleggjer endringa frå ein passiv tilstand til ein aktiv tilstand.

Opplevinga til Karl i fotoaugeblikket gjer at han får ein pause frå grublinga, han opplever noko anna. Dette var mi antaking, og når vi snakka om korleis han opplevde å fotografere så fortalte han at han ikkje kunne gruble og fotografere samstundes. *Karl: Når eg fotograferer så klarer eg ikkje å gjere fleire ting, kanskje det er difor eg likar det?*

Å *fotografere* sitt ibuande fokusskifte frå indre til ytre; å sjå og å observere, som interaksjon med omverda i eit «her og no augeblikk» kan forståast som noko av kjernen ved aktiviteten å *fotografere*. Og at det blir eit særtrekk ved intervensjonen. Med bakgrunn i dette, så kan det vere nærliggande å ha ein hypotese om at det var å *fotografere* som fekk Karl over i eit nytt spor frå passiv til aktiv. Og at det var medverkande til hans oppleving av symptomlette og betra fungering. I tillegg var dette ein intervensjon som tok i bruk og fasiliterte Karl sine egne ressursar. Fotograferinga var ein aktivitet som foregjeikk mellom timane, der Karl lever livet sitt storparten av tida. Det gjorde at han fekk mengdetrening og var aktiv i eiga tilfrisking. Og som følge vart dette ein sjølvforsterkande endringsprosess betinga av auka aktivitet, med påfølgande meistringstru, auka sjølvkjensle og endra syn på seg sjølv og omverda som i følge Duncan og Miller (2000) er det viktigaste i endrande, tilfriskningsprosessar i psykoterapi.

Karl opplevde såleis å vere påkopla omverda igjen, fekk erfare korleis dette gav pause frå nedstemtheit, grubling, hjelpeløyse og tilbaketrekking. Han vart etterkvart meir deltakande i sitt eige liv igjen, med auka kontakt med vener, auka jobbdeltaking og gjenopptaking av fritidsaktivitetar. Dette bidrog i sin tur til tilfriskning.

Men før vi kom så langt hadde vi forsøkt med diverse intervensjonar som kunne tenkast å inneha denne aktive ingrediensen som Jørgensen (2004) kallar; endre passiv til aktiv. Til dømes hadde Karl hatt i heimeoppgåve å gå ein kort tur (starte med 10 min.) i dagslys. Endre passiv (ligge i senga) til aktiv (gå tur). Kanskje var det ein for kjedeleg ting å gjere? Kanskje hadde ikkje Karl noko forventningar til endring ved å gå tur. Og såleis heller ingen motivasjon for gjennomføring. Pasientens forventningar er av stor betydning for om intervensjon er verksam (Wampold, 2015). I dette tilfellet med Karl kunne det verke som om det var den uventa intervensjonen som fenga. Det var noko han ikkje hadde forutsett ville kome og samstundes var det noko som ikkje var så krevjande for han å gjennomføre. Han hadde mobil tilgjengeleg og han visste korleis han skulle ta bilete med den. Og det å tilpasse intervensjonen, finne det som er passeleg utfordrande utan å vere overveldande, er viktige aspekt ved t.d heimeoppgåver i terapi for at klienten/ pasienten skal gjennomføre og ha utbyte av det (Kennerley et al., 2017). I tillegg til at intervensjonen var tilpassa Karl og det var semje om å sette i gong med fotografering så verka det som om denne intervensjonen skapte forsterka kontakt mellom Karl og terapeut. Mitt eige engasjement for fotografering kan ubevisst ha smitta over på Karl. Og engasjementet mitt kan også ha beskytta meg mot det depressive sløret som omgav Karl. Det kan ha bidrege til vitalitet i terapirommet. Noko som kanskje vekke eit håp og forventning i han? Og at det gjorde at Karl fekk kontakt med noko i seg sjølv der endring var mogleg? Den eventuelle styrkinga av den terapeutiske alliansen kan slik ha bidrege til endringa. Og her er omgrepet terapeutisk allianse brukt slik som Bordin (1979) konseptualiserer omgrepet: «[...] the working alliance as including three features: an agreement on goals, an assignment of task or a series of tasks, and the development of bonds» (s. 253). Forsking syner at om lag 30% av betring i psykoterapi kan tilskrivast fellefaktorar. Og den terapeutiske alliansen er ein av fellefaktorene (Norcross, 2011). Og vidare vil i følge Bordin styrken i arbeidsalliansen variere etter som terapien skrid fram. Det kan komme til brot i denne arbeidsalliansen og reparering av desse brota i alliansen konstituerer høve til endring og bevegelse i terapien (Safran & Muran, 2000). I kasuset «Karl» kan det argumenterast for at det kanskje var kome til eit brot i arbeidsalliansen. Karl mista tiltrua til terapien,

vi nærma oss ikkje målet som vi var blitt einige om, terapeuten klarte ikkje å inngje håp med påfølgande forventning hos pasienten. Og det kan ha kjølna det emosjonelt ladde bandet mellom klient og terapeut. I bidraget til terapeuten, her: vilje til å tenke nytt og kreativt som ein del av reparasjonsarbeidet, så vart Karl overraska og bandet vart styrka. Det var truleg eit møteaugeblikk som skapte håp, tiltru og vitalitet i terapien.

Eg ser på deg og du ser på meg -mentalisering

Det refleksive aspektet (fotoobjekta sin tilbakeverkande effekt på den fotograferande) i å *fotografere* sette i gong nye refleksjonar og kontakt med gøymde emosjonar for Karl. I intervensjonen var vi ikkje opptatt av kva Karl skulle eller hadde fotografert. Han fekk ikkje oppgåver som å ta eit bilete av t.d. ein ven, eit landskap eller noko som gav ei bestemt stemning. Rasjonalet bak var pragmatisk; ei enkel oppgåve som Karl med sine depressive symptom og fungering kunne orke å gjennomføre. Han trengte heller ikkje vise bileta etterpå, slik vart også prestasjonskravet i intervensjonen senka. Barasch et al. (2018) finn i sin studie at gleda i erfaringa er lavare når den som fotograferer planlegg å dele bileta etterpå enn når bileta er tatt med mål om å bevare og beskytte framtidige minne: «This effect occurs because taking photos with the intention to share increases self-presentational concern during the experience, which can reduce enjoyment directly, as well as indirectly by lowering engagement with the experience» (Barasch et al., 2018, s.1220). Samstundes viser funna at begge formene for fotografering (mål å dele, mål å bevare minne for seg sjølv) aukar gleda samanlikna med deltakarene som ikkje fotograferte (Barasch et al., 2018). Grunnen til dette er at fotografering aukar engasjementet i erfaringa. Funna til Barasch et al. (2018) viser og at om bileta er planlagt vist til nære og kjente, så påverkar det i mindre grad kor gledesfylt erfaringa blir vurdert. Så i Karls tilfelle var det truleg bra at prestasjonskravet var lavt i starten («han fekk ikkje til noko»). Og så etterkvart, avhengig av kor trygg den terapeutiske relasjonen vart opplevd av Karl, så kunne det vore ei eksponeringstrening å vise bileta, og slik få nye erfaringar med å vise sider av seg sjølv gjennom bileta i terapien. Om dette hadde vore fototerapi, ville det å ha konkrete fotooppgåver til bruk som springbrett for vidare samtale mellom klient og terapeut, vore essensielt (Weiser, 2004).

Intervensjonen her vart til i samarbeid med pasienten og hans kapasitetar her og no og ikkje som eit ønske om eit klart skille til fototerapi eller kunstterapi. Altså meir eit resultat av brukarorientert tilnærming: Kva gav mening for Karl å halde på med, og kva kunne han klare å gjennomføre på det tidspunktet i behandlingsforløpet?

Etter kvart fortalte Karl nokon gonger om bilete han hadde teke. Han hadde fotografert ein bil han hadde lånt av ein ven. Karl begynte å smile då han fortalte det, det verka som han vart glad når han tenkte på bilen. Og dette sette i gong refleksjonar rundt eigen livssituasjon, og Karl kom i dialog med omverda igjen. Eit gjennomgåande tema var kjensla av å vere verdiløst, at ingen brydde seg og at det var forståeleg for han var jo ikkje nokon. Men når han tenkte på den fotograferte bilen vart han glad. Og dette vart utgangspunkt for vidare utforsking og refleksjon rundt antakingar og førestillingar om seg sjølv, andre og framtida. Verda vart litt mindre svart kvitt. Kanskje mogleggjorde fotograferinga i kraft av påkopling til omverda og nye måtar å sjå på, styrking av evne til mentalisering? Karl begynte å sjå seg sjølv utanfrå og venen han hadde lånt bilen av innanfrå. Dette samanfall med slik ein vanlegvis definerer mentalisering: «Mentalizing is the ability to understand actions by both other people and oneself in terms of thoughts, feelings, wishes, and desires; it is a very human capability that underpins everyday interactions» (Bateman & Fonagy, 2016, s. 3). Karl begynte å sjå seg sjølv som ein som andre hadde lyst å hjelpe fordi dei syntest om han, og venen som hyggeleg med gode intensjonar om å hjelpe Karl. Kanskje var det kontakta med glede som den fotograferte bilen gav som sette dette i gong? Tanken på motivet gjorde at Karl kom i kontakt med ei kjensle av glede, og i denne kjensla kunne han mentalisere hendinga, der bilen inngjekk, på ein meir positiv måte enn han hadde gjort tidlegare. Då hadde det vore gjennom det depressive sløret han mentaliserte seg sjølv og andre. I mentaliseringsbasert terapi er omgrepet psykisk ekvivalens forstått som det å bruke den emosjonelle tilstanden til å informere individets mentalisering. Følelsar og fantasiar blir opplevd som realitetar i staden for å bli anerkjent som mentale representasjonar av røynda (Bateman & Fonagy, 2016; Karterud, Folmo & Kongerselv, 2020). Når Karl var trist og frustrert så tilla han andre at dei nok ikkje brydde seg om han og at han var verdiløst og stakkarsleg.

Mentaliseringsevna gjekk ned. I det han kom i kontakt med gleda over at omverda reflekterte tilbake på han, fekk han «eit lite dytt», eit brot og ei påkopling. Det vart bevegelse i det fastlåste, og dette kan tenkast mogleggjorde endring i mentalisering. Her var det kanskje slik at å *fotografere* fasiliterte mentalisering. Å vere opne og nysgjerrige er med på å styrke mentaliseringsevna (Karterud et.al., 2020). Det å *fotografere* inneber å rette oppmerksomheita mot noko i omverda, og dette noko, objektet vil verke/ reflektere tilbake på den som fotografere. Og slik vil det å *fotografere* vere ei form for interaksjon som både er driven av nysgjerrigheit og openheit som derværen. Og dette kan tenkast bidrog til auke i Karl si mentaliseringsevne. I sin depressive tilstand var Karl lukka mot omverda, han hadde trekt seg tilbake, han var i si indre, triste grubling og bekymring. Evna til openheit og nysgjerrigheit, og eit utoverretta fokus var fråverande. For Karl vart det å *fotografere* ein måte å komme i gong og vidare trene opp nysgjerrigheit og openheit, rette merksemda utover og la den verke tilbake. Han let det allmenne verke på det subjektive.

Å fotografere er kanskje særleg potent til dette då det er så ibuande i å *fotografere*, både som handling (å sjå) og som mental oppleving (t.d. kontakt i form av openheit og nysgjerrigheit). I dette ligg det både det å rette blikket ope og nysgjerrig utover og å vere open og nysgjerrig for kva som blir reflektert tilbake. For Karl vart det mengdetrening i å rette blikket utover og i det vere i ein interaksjon med omverda.

Alle former for psykoterapiprosessar bidreg på ulike måtar til å utvikle mentaliseringskapasitet, og i psykoterapi er dette ein prosess som føregår mellom klient og terapeut (Jørgensen, 2004). Det er altså ein relasjonell prosess mellom terapeut og klient, og må forståast som noko anna enn den interaksjonen som Karl har med omverda når han fotografere. Mentalisering, sjølv-refleksjon og evne til å handtere interpersonleg interaksjon er i følge Jørgensen (2004) aktive ingrediensar i individuell psykoterapi. I det føregåande har eg søkt å drøfte ei mogleg forståing av kvifor å *fotografere* kan fasilitere desse aktive ingrediensane med vekt på utvikling av mentaliseringsevne. Og her kan det særleg ved å fotografere, det å tvinge blikket utover og la omverda/ objektet verke tilbake tenkast å vere potent i utvikling av mentaliseringsevne. Det var i

relasjonen mellom Karl og terapeuten i terapirommet vi arbeidde med mentalisering. Medan å *fotografere* kan forståast som springbrettet for prosessen. Det var det Karl tok med seg inn i terapirommet, som erfaringane med å *fotografere* i form av påkopling, openheit, nysgjerrigheit og måtar å *sjå* som var grunnlaget for prosessen.

Minnebank til sorg og glede

Karl: Når eg ser på bileta på mobilen så ser eg at eg har gjort forskjellig den siste tida, men når du spør meg så svarer eg ingen ting. Det har ikkje skjedd noko, eg er aleine, livet mitt er berre trasig. -Eg: Men når du ser på bileta så er det annleis? -Karl: Ja, då ser eg jo at eg gjekk den turen med broren min, at det var fint vér på onsdag, at eg hadde laga ein kopp med te som det rauk frå. Det skjer jo fine ting, men eg gløymer det så fort. -Eg: Og så hugsa du det då du såg på bileta dine? Korleis var det? Karl: Vart litt overraska, ja, måtte tenke over det igjen, vart meir tydeleg for meg korleis eg ser og tenker om meg sjølv og livet mitt. Ja, at depresjonen fargar det, alt blir mørkt, men så vart eg minna på at det ikkje var heilt slik. Det var fint, litt godt. Karl smilte. Han sa han kjende seg glad, litt letta.

Karl hadde, gjennom eigne, nye erfaringar og analyse av dette, korrigert seg sjølv. Det var ein bevegelse i den fastlåste og vonde spiralen han var komen i. Det depressive sløret som Karl hadde opplevd seg sjølv og omverda gjennom letta, han fekk korrigerande erfaringar og auka innsikt. Her var det sjølvne bileta som var med å korrigere dei fastlåste antakingane og emosjonane Karl hadde.

Motiva i bileta verka tilbake på Karl. Og det framsto som det var som minneforsterkar for positive opplevingar det hadde verka terapeutisk for Karl. Når ein ser på vanlege symptom for depresjon så er vanskar med hugsen eit av symptoma (Statens helsetilsyn & World Health Organization, 2016). Når ein ser på minneforskning så er det større tilbøyelegheit til å hugse negative opplevingar enn positive og dette gjev seg særleg utslag for personar med depresjon. Depresjon er relatert til selektiv hugs for negativt materiale (Fox, 2008). Det kan forståast ut i frå evlusionspsykologi, der overleving er det overordna prinsippet, og då trumfar fare og frykt t.d glede. Som følge av det vil det vere viktigare å lagre minne der ein var i fare, skjemde seg ut (minne med

negativ valør) for dei minna vil sikre overleving. Og det er funksjonen til emosjonen evolusjonoperspektivet vektlegg (Fox, 2008). Rasjonalet er at desse minna om negative erfaringar skal beskytte individet mot å gjere same feilen igjen (Fox, 2008). Og frå nevropsykologien kan Hebbs læringsprinsipp: *cells that fire together wires together* (Gazzaniga et al., 2014, s. 415) bidra til forståinga av denne hangen til å hugse det negative og ikkje det positive. Karl hadde fått mengdetrening i å oppleve seg sjølv og omverda negativt og pessimistisk. Den negative mengdelæringa styrka dei negative minna (nevropsykologisk antaking), desse minna hadde også forrang i å bli lagra framfor positive minne (evolusjonspsykologisk antaking). Fotografia på mobilen sin refleksive verknad kan forståast som ei motvekt til desse mekanismane. Det refleksive bidrog til ei endring/ bevegelse av dei automatiserte tendansane hos Karl til å lagre og hugse negative minne samt vanskar med å konsolidere positive minne.

Diehl et al. (2016) undersøkte effekten av å ta bilete på gjenkalling av gledesfylt erfaring. Dei fann at for dei som tok bilete så var gleda større og den varte over tid, medan for dei som ikkje tok bilete så avtok den gjenkalla gleda knytt til erfaring. Å *fotografere* påverkar altså minnedanninga ved at engasjementet vert større ved å fotografere (Diehl et al., 2016). Og for Karl var det i starten slik at han måtte minnast på gode opplevingar gjennom å sjå på bileta etterpå.

Opplevinga vart gjenkalla i det fotografiet vart henta fram og sett på etter at det var tatt. Og samstundes trer fotografiet fram i form av seg sjølv og verkar tilbake på personen. Biletet vil aldri vere det same som hendinga som vart fotografert, biletet er ein representasjon av hendinga. Og slik vil representasjonen, fotografiet, gje andre opplevingar enn hendinga som vart fotografert. Fotografiet vil alltid bære i seg fortid som blir betrakta i notid. Og når fotografiet blir erfart her i notid blir det avslutta fortidige, det som har hendt, gjort nærverande (Sontag, 1973/ 2004). Ifølge Amundsen (2011) så ser både Susan Sontag og Roland Barthes det særskilte ved fotografiet som «dets evne til å produsere erfart nærver» og at det er det som er fotografiets magi (s. 84). Karl vart ikkje berre minna på erfaringar i fortida, han erfarte også fortida i notid ved nærveret av fortida i fotografia. Han fekk slik eit utvida og rikare erfaringsgrunnlag som bidrog til at han ikkje såg alt i eit

lukka depressivt perspektiv. Og denne prosessen, som strekte seg over tid, bar i seg fortid og notid, og som var samansett av ulike faktorar som påvirka eller samvirka, kan gjere mogleg ei fleirtrinns konsolidering av minne. Det vart fleire «knaggar» å henge minna på og det vart variasjon og meir gledesfylte minne. Karl meinte det var mengda av bilete som gjorde at han fekk ein «oppvekkar». Det måtte på ein måte eit tydeleg påtrykk av bilete til for å komme gjennom med budskapet som rokka ved dei fastlåste antakingane og emosjonane til Karl. Og her har kanskje fotografering, og særleg mobilfotografering, noko å tilby. Det er enkelt å bruke, lett tilgjengeleg og det er høve til å sjå på bileta etterpå. Å *fotografere* bidrog til at Karl fekk mengdetrening, fordi intervensjonen var såpass enkel og tilgjengeleg og bileta vart ein påminnar om eit tidlegare «her og no augeblikk», eit erfart nærver. Dette er noko av det særskilte ved fotografering det enkle, det fokuserte og det refleksive som gjer at det kan bli ei viss mengde på nye og korrigerande erfaringar som grunnlag for bevegelse, endring og konsolidering av endring.

Datagrunnlag for narrativ eller «lille speil på veggen»

Terapeuten: Forstår at du opplever det tungt. Karl: Ja, tungt og meningslaust, alle kjem i gong med liva sine, eg gjer ingenting. Terapeuten: Når du opplever det så tungt for tida, korleis er det, fekk du fotografert denne veka? Karl: Ja, det har eg gjort, kvar dag. Han rettar seg litt opp i stolen. Eg har tatt bilete av katten som et, sola som skein gjennom eit tre, ein bil som eg fekk låne, ein tur med nevøen min. Bileta eller tanken på bileta vart eit anna datagrunnlag som gav annan informasjon til Karl. Og denne informasjonen gjorde Karl overraska og han begynte å reflektere og undre seg over dette. Slik vart det nokon små sprekker i Karl sine antakingar om seg sjølv og omverda. Dette kan sjåast som ei mogleggjering av eit nytt narrativ om sjølvvet, uttrykt slik av Jørgensen (2019):

Constructing a new self-narrative. In the therapeutic work, the patient's story is thematized, and new meaning-making connections are established between different elements of the patient's past, present and imagined future life. The patient's existing self-

narrative is deconstructed, and a new, more positive, coherent and nuanced story about the patient's life and self is constructed with the therapist as a catalyst and co-author. (s. 46)

Karl begynte å tvile på det fastlåste narrativet han hadde om seg sjølv og omverda. Og det kan ha bidrege til ein bevegelse mot eit nytt narrativ om kven han var, kva sosiale relasjonar han var ein del av og eit meir nyansert narrativ om fortida, ved justering av minne. Slik kunne han etterkvart begynne å ha forventningar til seg sjølv og framtida som var forankra i eige, meir nyansert og positivt narrativ. Det er mange vegar til eit nytt narrativ om sjølv og dette vil henge saman med terapeuten sin teoretiske ståstad, slik det kjem til uttrykk her:

Given that this narrative is reasonably valid, coherent, and meaningful (which is partly contingent on already established beliefs in the patient and the narratives legitimized by contemporary culture), it offers an authoritative structure for the patient's new coherent and meaning-generating narrative about the self and the self living with others. (Jørgensen, 2004, s. 534)

I tilfellet med Karl kan den teoretiske tilnærminga sjåast som recoveryorientert i form av brukarmedverknad, og at Karl skulle finne noko meningsfullt som kunne bidra til at han kom ut av den negative spiralen han var i med devaluering av seg sjølv, passivitet, tilbaketrekking og depressivt stemningsleie. Karl ønskte å fortsette med intervensjonen å *fotografere* heile terapiforløpet, truleg som eit teikn på at han fann det meningsfullt.

Det særeigne ved å *fotografere* er at det både er ein måte å vere i verda på; tilstadevering, observasjon, fokus og beslutning; samt datainnsamling i form av dokumentering. Desse dataene kan deretter fungere som grunnlag og bidrag til kommunikasjon. Med seg sjølv: Karl såg på eigne bilete, og dei reflekterte tilbake på han og slik kunne Karl gå i dialog med bileta. Og det vart eit grunnlag for kommunikasjon i terapien i form av tematisering og analyse. I tilfellet med Karl så hadde bileta vi

snakka om ofte eit korrigerande innhald i forhold til korleis Karl opplevde at han hadde det (jfr. selektiv minnedanning av negativt ladde minne ved depresjon og generelt). Dette var særleg påfallande i starten, og vart brukt i terapien for å skape bevegelse. Noko av det potente låg truleg i at dette sprang ut frå bilete som Karl sjølv hadde tatt. Og dei var slik forankra i Karls eigne erfaringar med engasjement i fotoaugeblikket, som vitalitetsoppleving, påkopling til omverda, som måtar å sjå og observere og som derværen. Dette vart truleg vekt (erfart nærver) i Karl når han såg på bileta han hadde tatt eller når vi berre snakka om bileta utan å sjå på dei. Og ut frå nevropsykologi og hjerneplastisitet, så kan det forståast som styrking av hjernebaner og nettverk.

[...] brain plasticity, can be defined as the ability of the nervous system to change its activity in response to intrinsic or extrinsic stimuli by reorganizing its structure, functions, or connections. [...] this phenomenon is involved in learning and memory, brain development and homeostasis, sensorial training, and recovery from brain lesions. (Mateos-Aparicio & Rodríguez-Moreno, 2019, s. 1)

Karl fekk input frå mange opplevingskomponentar, emosjonar, kognisjonar, persepsjon og handling når han fotograferte og når vi brukte bileta som springbrett for dialog. Slik lærte han gjennom erfaring nye måtar å sjå seg sjølv, omverda og framtida. Nevrale nettverk i hjernen vart styrka. Og desse vart i sin tur med på å befeste, gjere robust endringane og betra livskvalitet for Karl med nye narrativ om seg sjølv og omverda. «Indeed, the ability to manipulate specific neuronal pathways and synapses has important implications for therapeutic and clinical interventions that will improve our health» (Mateos-Aparicio & Rodríguez-Moreno, 2019, s. 3). Igjen vil det vere nærliggande å trekke fram mengdetreingspotensialet og mangfaldet i intervensjonen å *fotografere* som bidrag til endring.

Karl hadde samla inn data om eige liv. «Photo-elicitation» er ein metode for datainnsamling i forskning. I staden for å fortelle med verbalt språk om t.d helsemessige forhold og erfaringar så blir det brukt fotografering til datainnsamling. Det kan vere enten forskarane eller deltakarane i studien

som fotograferer og slik samlar inn data (Frith & Harcourt, 2007). Og i ein studie der dei undersøkte bruken av «Photo-elicitation» som metode i ei gruppe kvinner med brystkreft oppsummerer Frith og Harcourt (2007):

Photographic records are an exciting and vibrant way of enabling patients to tell their health-related stories because they allow participants to capture events, changes, and feelings over time and because they allow for stories to be recounted by reliving the past and by reviewing the past from the perspective of the present. (s. 1346)

Og dei fann at fotografa til desse kvinnene var ein ressurs som kvinnene brukte til reevaluering av seg sjølv og korleis dei framsto (Firth & Harcourt, 2007). Slik kan ein også forstå mobilbiletta til Karl, dei vart ein ressurs som han kunne bruke på eiga hand og saman med terapeuten til å revurdere sitt eige syn på seg sjølv og omverda. Og i forlenginga av det ein prosess der han utvikla eit nytt og meir hensiktsmessig narrativ av sjølvvet.

Vi arbeidde altså frå mange innfallsvinklar for å få til eit endra narrativ for Karl. Dette var viktig for det hadde festa seg slik i han, dette devaluerande, pessimistiske, triste, hjelpelause og håplause synet på seg sjølv. Kvifor det skjedde ei endring kan forståast ut frå fleire komponentar som er vanskeleg å skille fordi dei overlappar, opptrer samstundes eller forutset kvarandre. Nokon moglege verksame faktorar var truleg: Meistring av intervensjonen som starta bevegelsen (*kan ingen ting, til; får til å fotografere kvar dag*). Etter kvart var opplevinga av glede og vitalitet ved å *fotografere*, samt påkopling med korrigerande erfaringar tydelegare. Å vere til stades i «her og no augeblikk» med fokuset retta utover og med aukande openheit for væren i verda vart brot med det depressive og tilbaketrekte. Og dette vart erstatta med ein meir deltakande væren i ei eige liv, vere i verda. Korrigererte minne og eit meir nyansert narrativ vart mogleggjort gjennom informasjon gjennom fotografa som var tatt. Og dette mangfaldet av vegar til eit endra narrativ vart for Karl

mengdetrening og ny læring der han sjølv var aktiv og deltakande. Som følge av dette vart nevralt nettverk styrka noko som truleg medverka til at endringane vart integrerte og robuste.

Eit rom for kreativitet

Å skape rom i terapeutiske samtaler er eit kjent fenomen frå mellom anna leiketerapi, kunstterapi og fototerapi. Der blir det utnytta at å halde på med noko ytre t.d. teikning, skaper både avstand og nærleik, eit «rom» som fremjar den terapeutiske prosessen. Og «teikninga» blir både kommunikasjon, eit uttrykk for mental tilstand og ei relasjonsform (Stänicke, 2022-notid). Og i følge Winnicott (1971) så konstituerer psykoterapi eit potensielt rom der pasienten får høve til å leike med røynda og med ulike konstruksjonar av røynda. Det fotograferte materialet kan slik medverke til å skape dette rommet i psykoterapi både som avstand og nærleik, kreativitet, dialog og relasjonsform. Noko som i nokon tilfelle kan vere nødvendig for at klienten skal kunne uttrykke seg emosjonelt, verbalt og kroppsleg (Stänicke, 2022-notid). I dette rommet der det er høve til leik og eksperimentering med ulike røynder, så kan det tenkast at fotografa sette i gong denne kreativiteten hos Karl. Winnicott kallar denne kreativiteten: «[...] a colouring of the whole attitude to external reality» (1971, s. 65). Han seier vidare at denne kreativiteten er å forstå som ein generell referanse til kreativitet og ikkje må forvekslast med suksess eller anerkjenning av det kreerte/ skapte. Og det er i denne betydninga av kreativitet som «fargelegging av haldninga til til røynda» Karls kreativitet blir brukt her. I terapien vart det mogleggjort nye måtar som Karl kunne forstå seg sjølv og omverda på. Han vart meir kreativ, «fargela» med nye fargar si eiga haldning og forståing av seg sjølv og omverda. Der det meste hadde vore trist og grått var det også mogleg å sjå eit lysegrønt håp, for å låne ein metafor frå den norske forfattaren Alexander Kielland. I den terapeutiske samtalen kunne vi ved hjelp av avstand i rommet og kreativitet få i gong prosessar der patogene antakingar vart testa og avkrefta, og nye narrativ om sjølv og røynda vart utprøvd og konstruert på ein ny og kreativ måte. Og denne endringa av fastlåste narrativ til nye meir hensiktsmessige narrativ er aktive ingrediensar i dei fleste terapiformer (Jørgensen, 2004).

Dette kan ein sjølv sagt få til med andre intervensjonar enn å *fotografere og dialog tilknytt det fotograferte*. Det som eg vil trekke fram her er samanhengen mellom å *fotografere* og det som er fotografert (bileta som Karl hugsar, snakkar om og brukar som datagrunnlag for å sjå seg sjølv på nye måtar). Det er vanskeleg å tenke seg å *fotografere* utan det fotograferte. Allereie i det å *fotografere* så opnar det seg eit rom for leik og kreativitet og slik vil ein i terapirommet kunne jobbe vidare i forlenginga av den kreative prosessen som klienten har begynt på. Det blir altså eit band, ein naturleg samheng mellom det levde livet utanfor terapirommet og det som skjer i terapirommet. Og det særigne ved intervensjonen å *fotografere* blir kanskje nettopp dette at det bidreg både til å skape eit psykoterapeutisk rom som fremjar nok rom (avstand) og kreativitet, og at dette igjen står i relasjon til den kreative og leikande prosessen som klienten allereie er i som eit fotograferande individ. Og etterkvart som Karl hadde fotografert ei stund tok han til å fotografere meir eksperimentelt, han såg på ein annan måte. Dette var noko som Karl sjølv la merke til, han kunne fortelle at han hadde tatt eit «rart» bilete. Og det kan forståast som han var begynt å leike meir, var meir kreativ, såg verda på nye måtar og gjennom det såg han seg sjølv også på nye måtar. Han framsto som mindre rigid og fastlåst i eiga tenking om seg sjølv og livet.

Dette vil vanskeleg la seg manualisere. Fotografering som eit oppgåvesett kan bidra til at klienten søker å etterleve oppgåvene meir enn å vere open og leikande, og at det slik blir ei form for «compliance» som Winnicott (1971) omtaler som det motsette av kreativitet. «Compliance» er i følge Winnicott (1971): « [...] a relationship to external reality which is one of compliance, the world and its details being recognized but only as something to be fitted in with or demanding adaption» (s. 65). Om den fotograferande klienten blir opptatt av å løyse oppgåvene, tilpasse seg korleis dei skal løysast kan dette gjere at klienten blir god til å løyse desse oppgåvene og likevel ikkje utforskar kven hen er. Dette fordi det kreative, leikande aspektet ved å fotografere blir hemma ved avgrensing til eit sett med rammevilkår. Når det er sagt så vil det vere forskjell på klientar og deira mot til å gå i gong med å *fotografere*. Og for nokon vil rammene som ei oppgåve gjev kunne gje tryggleik til å *fotografere*. Dette er aspekt som omhandlar inntoning og terapeutens evne til å

oppfatte kva akkurat denne klienten treng i denne situasjonen. Noko som er viktige aspekt ved den terapeutiske alliansen og som vil ha betydning for utfall i terapi (Norcross 2011, Jørgensen 2004, 2019). Det står verken i motsetning til eller endrar at det kreative rommet bør søkast som eit overordna premiss. Winnicott (1971) skil mellom to alternative måtar å leve i verda: «[...] living creatively is a healthy state, and that compliance is a sick basis for life» (s. 65). I tråd med dette vil det vere verdt å søke det kreative i å *fotografere*. Karl ønskte å tilpasse seg, han kjende seg utanfor og elendig, han ville jobbe, fikse livet slik som dei andre. Han ville etterleve forventningar som han opplevde frå omverda. Om vi brukar Winnicott til å forstå dette så kan Karl sitt prosjekt med forsøk på å etterleve og tilpasse seg forventningar sjåast som «a sick basis for life» (s. 65). Og dette vart oppretthaldande på hans depressive symptom og nedsette fungering.

Gjennom å *fotografere* vart Karl meir kreativ og leikande, både i kvardagen der han fotograferte og i timane der han utforska og konstruerte ulike narrativ og forståingar av seg sjølv og livet. Han tok til å sjå på nye måtar, tok nye typar bilete, eksperimenterte meir i kva han fokuserte på, han såg detaljar som han før ikkje hadde lagt merke til. Og i timane hadde han tilgong til nye sider av seg sjølv, av omverda og det levde livet. Dette kan forståst med Winnicott (1971) som: «a healthy state» (s. 65) der Karls meir kreative måte å vere i verda på ved bruk av å *fotografere* var med å mogleggjere tilfriskning.

Å *fotografere* saman med utforsking og kreativitet i den terapeutiske realasjonen vart det potensielle rommet der utforsking og kreativitet vart mogleggjort for Karl. Motiva som Karl fotograferte vart eit utgangspunkt og ei mogleggjering av denne terapeutiske prosessen.

«Psychotherapy is not making clever and apt interpretations; by and large it is a long-term giving the patient back what the patients brings. [...] if I do this well enough the patient will find his or her own self, and will be able to exist and to feel real» (Winnicott, 1971, s. 117). I timane søkte vi å jobbe med det som Karl kom med, det var ofte knytt til det han hadde fotografert. Slik gav det ei retning på arbeidet, og det var ofte enklare å starte med kva han hadde fotografert. Og samstundes kunne vi dra nytte av engasjementet som vart vekt når vi snakka om fotografering og kva som hadde

fanga interessa sidan sist. Det gav innblikk i kvardagen til Karl. Den leikande måten å vere på gjennom å *fotografere* og i terapitimane gav nye erfaringar, desse var forankra i Karl. Og gjennom sine egne erfaringar kjende Karl seg meir levande og verdifull og omverda som mindre skremmande og overveldande. Det tilfriskande låg i det leikande, kreative, utforskande som mogleggjering av nye erfaringar og i den prosessen kan å *fotografere* forståast som eit terapeutisk verkemiddel.

Å gjere det til sitt eige

Karl fortalte at han hadde opplevd noko artig. *-Eg såg ein hare som hoppa attmed stien, den var vekke på ein blunk. Rakk ikkje å ta bilete med mobilen, men eg tok eit mentalt bilete. Eg knipsa på ein måte med meg sjølv.* Karl hadde automatisert det å sjå, observere, vere påkopla omverda, vere til stades i augeblikket, han let omverda/ haren verke tilbake på seg sjølv og kjende korleis det vekte emosjonar (ei indre glede), eit vitalitetsaugeblikk i han. Alt dette kan forståast som komponentar av å *fotografere*, og no var dette internalisert som ein måte å vere i verda på for Karl. Han hadde gjennom å *fotografere* eit bilete kvar dag gradvis tileigna seg eller vekt til live igjen, desse ferdigheitene. Jørgensen (2004, 2019) legg vekt på at internalisering av nye, korrigerande interpersonlege erfaringar er ein aktiv ingrediens i psykoterapi. Og i interpersonleg psykoterapi er målet å erstatte maladaptive, psykogene mønster med nye meir adaptive mønster av handling retta mot sjølv. Sjølv om terapien med Karl var ein annan terapeutisk prosess og tilnærming enn interpersonleg psykoterapi, så er det i begge tilfelle snakk om å erstatte maladaptive prosessar med adaptive prosessar. Og at det i dette ligg eit tilfriskningspotensiale. Når meir adaptive prosessar, eller måtar å vere i verda på, blir ein integrert del av individet, så vil dette bidra til å gjere individet meir robust i møte med utfordringar som livet byr på. Karl hadde eigarskap til dei nye ferdigheitene, det var tydeleg at han opplevde det som noko han sjølv hadde fått til. Det å *fotografere* var ein arena der han fekk nye opplevingar, erfaringar. Og det var desse erfaringane, forankra i han sjølv, som truleg mogleggjorde eigarskapet han kjende til dei nye ferdigheitene. Eigarskapet, vil eg hevde var vesentleg for integrering av det meir adaptive mønsteret av handlingar, tankar og emosjonar som Karl tileigna seg i terapien.

Gjev det meining?

Karl var engasjert i intervensjonen å *fotografere*, han fotograferte kvar dag og han ville gjerne snakke om det han hadde fotografert i terapitimane som beskrive ovanfor. Det virka som det var meningsfullt for han det vi held på med i behandlingsprosessen.

Ein viktig faktor for at terapi skal kunne føre til endring som t.d symptomlette, betra fungering og oppleving av eit meningsfylt liv, er klientens tiltru til det som blir jobba med i terapien, uansett tilnærming. Terapien må gje meining for klienten (Ekeland, 2020, Wampold, 2007). Konteksten som terapien er ein del av må vere meningsskapande for klienten og terapeuten. Terapeuten må ha eit rasjonale for kva som driv lidinga og kva som kan bidra til endring (Wampold, 2007, Jørgensen, 2004). Meining kan konstituerast gjennom t.d at terapeuten ut frå sin teoretiske ståstad forklarar klienten korleis symptoma kan forståast, i form av årsaks- og oppretthaldande mekanismar. Og i tillegg må terapeuten kome med eit forslag til korleis ein kan behandle lidinga (Wampold, 2007). Det var kanskje ikkje heilt opplagt at forslaget om å fotografere skulle gje meining for Karl. Det kunne lett blitt endå ei oppgåve som terapeuten hadde på lur for å bryte den negative sirkelen Karl var komen i. «[...] the critical feature of the treatment is that it is consistent with the acquired explanation and leads to adaptive responses» (Wampold, 2007, s. 863). Rasjonalet bak intervensjonen var å få i gong aktivitet slik at den negative og oppretthaldande sirkelen Karl var komen i kunne brytast. Det var ei forklaring som Karl intellektuelt sa han forsto, men som han hadde mindre motivasjon for å gjennomføre. Kanskje var det overraskingsmomentet for Karl som gjorde at han likevel ville *prøve å fotografere*. Overraska i form av at han ikkje hadde venta at dette hadde noko med terapi å gjere som han sa. Kanskje smitta noko av entusiasmen frå terapeuten over på Karl, at det inngav håp, det vart skapt ei forventning. Noko som er viktig for endringsprosessen og tilfriskning (Wampold, 2007, Ekeland, 2020). Intervensjonen tok utgangspunkt i noko som Karl allereie held på med, og som terapeuten heldt på med, ikkje som hobby eller profesjon, men som ein kvardagsaktivitet. Terskelen vart såleis ganske lav for å gjennomføre, men samstundes var den skyhøg for Karl orka eigentleg ikkje å gjere noko særleg for tida. Det meste av aktivitetar var tungt å

gjennomføre. I denne konteksten bidrog terapeuten med forklaring og rasjonale bak intervensjonen, og det var opp til Karl å prøve intervensjonen og vurdere om dette var noko som verka for han. Karl bestemte seg for at han ville prøve og ganske fort begynte han å kjenne på meistring. Det vart skapt ein liten sprekk i hans fastlåste oppfatting av seg sjølv, ein bevegelse i terapien. Og kanskje var den fasilitert av å fotografere. Det vart ei endring frå at Karl intellektuelt forsto rasjonalet med å komme i aktivitet til at han erfarte korleis det opplevdes å vere i aktivitet. Det vart eit omdreingspunkt og skifte i terapien. Intervensjonen bidrog til nye opplevingar og erfaringar på ein potent måte; med å vere til stades, kjenne seg levande og å vere aktiv og påkopla omverda ved å sjå på nye måtar. Karl fekk tak i egne ressursar gjennom å fotografere, han kom i kontakt med ei meir vital side av seg sjølv. Dette gav meining for Karl, desse nye erfaringane som var forankra i han sjølv. Og i følge Ekeland (2020) er det klienten og konteksten som gjer terapi terapeutisk. Eigne ressursar og kontekst mogleggjorde truleg tilfriskning, i form av symptomlette og betra fungering, men også på eit meir grunnleggande plan som vere i verda, open og påkopla. Samla skjedde det i ein kontekst som tok i bruk Karls ressursar, hadde ein terapeutisk relasjon som inngav håp og forventning, semje om mål og vegen dit; samt var eit potensielt rom for kreativitet, leik og utforsking. Og slik kan det forståast som ein «healing context» (Ekeland, 2020, s. 339). Der den sjølvheilande kapasiteten i klienten er terapiens eigentlege magi, det som gjer terapien terapeutisk (Ekeland, 2020, s. 339). Og å fotografere kan ha bidrege til både å få tak i og til å styrke denne kapasiteten til sjølvheiling i Karl.

Om ein ser kasuset Karl i forhold til Wampolds konseptuelle modell for det terapeutisk verksame i psykoterapi, så vil modellens tre vegar til endring kunne gjenkjennaast her. Dei tre vegane er: “The real realationship”, “expectations” og “specific ingredients” (Wampold, 2015, s. 270). Psykoterapi blir av Wampold forstått som: «[...] a special case of healing practice» (2015, s. 270). Og som grunnlag for desse tre vegane må det vere det Wampold (2015) kallar: «[...] an initial therapeutic relationship [...] (s. 270). Det må altså ligge ein tillit i botn frå klienten om at terapeuten forstår problema og den konteksten klient og problema er situert i, har ekspertisen som skal til og er ein person til å stole på (Wampold, 2015). Dei tre vegane er avhengige av kvarandre, men ulik

terapeutisk tilnærming vil gjerne vektlegge, eller arbeide meir på nokon av «vegane». Vi jobba relasjonelt, det Karl tok med seg inn timane vart tatt i mot og saman utforska vi korleis t.d ulike måtar å sjå med utgangspunkt i å *fotografere* seg sjølv og omverda gav ulike opplevingar og erfaringar. Karl fekk forventningar til terapien. Både gjennom forklaringar av sjukdomsforståing, årsaker og oppretthaldande mekanismar og ved at det vart gjeve forslag til korleis behandle dette. Det gav mening for Karl, han fekk tiltru til at det var mogleg å endre den vanskelege og vonde livssituasjonen han var i. Og den spesifikke ingrediensen i behandlinga var å *fotografere*. Den var tilpassa Karl. Den konseptuelle modellen ser spesifikke ingrediensar i terapi som behandling tilpassa klientens forventningar og *ikkje* som ein spesifikk ingrediens for ein spesifikk psykologisk mangel (Wampold, 2015). Og vidare i følge Wampold (2015, s. 271): «The contextual model posits that the specific ingredients not only create expectations (pathway 2), but universally produce some salubrious actions. That is, the therapist induces the patient to enact some healthy actions[...]». For Karl var det å *fotografere* ei handling som bidrog til endringsprosessen i terapien. Han var komen i gong med tilpassa, helsefremmande aktivitet. Og i følge Norcross (2011) så viser oppsamla forskning at det ofte er særst effektivt med person tilpassa psykoterapi. Og vidare: «[...] the goal is to enhance treatment effectiveness by tailoring it to the individual and his or her singular situation. In other words, psychotherapists endeavor to create a new therapy for each patient» (Norcross & Wampold, 2011). Dette kan forståast som å tilpasse terapien til den klienten som faktisk er i rommet. Og det gjev den konseptuelle modellen høve til ved å tilby eit rammeverk for psykoterapi og samstundes opne opp for tilpassing og kreativitet i behandling. Med bakgrunn i den konseptuelle modellen kan å *fotografere* forståast som terapeutisk verkemiddel. Intervensjonen inngjekk som ein av fleire vegar til endring. Og i følge Karl gav det mening å jobbe slik i terapien.

I mørkerommet, kva sto fram? Ei samanfating av drøftinga

I mørkerommet med framkalling av analoge bilete trer fotografiet fram. Ved hjelp av ulike kjemikalier, fotopapir og tid vil ulike fotografi kome til syne med sine særtrekk og kvalitetar. Korleis fotografiet framstår etter framkalling vil variere med korleis dei ulike komponentane i mørkerommet

har blitt valt og samanstilt. Og på liknande vis har noko stått fram og blitt tydelegare ved bruk av abduksjon og kausdrøfting som metode for å svare på korleis å *fotografere* kan forståast som terapeutisk verkemiddel. Det har blitt undersøkt kva som kan likne, men som ikkje er det same, mellom aktiviteten å *fotografere* og nokon mogleg verksame prosessar i psykoterapi. Det å samanlikne, undre seg og å sette fram hypotesar i ein kreativ prosess har så ført til ei forståing både av aktiviteten å *fotografere* og korleis denne aktiviteten kan forståast som eit mellom fleire terapeutiske verkemiddel. Og som i mørkerommet har valet av metode gjeve ei forståinga som ikkje er den einaste, men eit bidrag til kunnskap om bruk av å *fotografere* som potensielt terapeutisk verkemiddel.

For å kunne svare på spørsmålet korleis å *fotografere* kan forståast som terapeutisk verkemiddel, er det først blitt søkt å forstå aktiviteten å *fotografere* som oppleving og erfaring. Ved å samanlikne aktiviteten å *fotografere* med teoriar som omhandlar opplevingar og erfaringar, måtar å vere i verda på, så har det teikna seg eit bilete, ei forståing av å *fotografere*. Denne forståinga er ikkje uttømmende, den er ei av fleire mogelege. Det er heller ikkje slik at fordi noko liknar så blir det det same. Å *fotografere* som møteaugeblikk er t.d. ikkje det same som det relasjonelle møteaugeblikket mellom mor og barn som Stern (2006) omtaler. Det som liknar er møteaugeblikkets invitasjon til interaksjon og utforsking. Og slik har det med utgangspunkt i noko som likna blitt drøfta om dette liknande kanskje kan gje kunnskap om det undersøkte; aktiviteten å *fotografere*. Ved å undersøke og drøfte det som liknar så har det bidrege til å gje ei forståing av å *fotografere*. Dette ligg i abduksjonens premiss om ei open, nysgjerrig samanstilling av noko ulikt som på nokon måtar kan likne, men som ikkje blir det same av den grunn, men som kan gje kunnskap om det undersøkte.

Forståinga av aktiviteten å *fotografere* som teiknar seg er samansett. Å *fotografere* kan forståast som måtar å sjå, tilstadevering, møteaugeblikk, vitalitetsopplevingar, derværen som «åpnethet» og potensielle rom for kreativitet. I dette ligg det potensiale for opplevingar og erfaringar med ein livgjevande, nysgjerrig og meiningsberande valør. Fotografering kan slik ved bruk av abduksjon samla forståast som ein samansett måte å erfare verda på. Mange andre aktivitetar t.d.

yoga, hagebruk og hundehald vil også kunne opplevast og erfarast på liknande måtar for den enkelte. Det særeigne og kraftfulle med aktiviteten *å fotografere* er kanskje det konsentrerte i opplevinga og erfaringa. Det skjer i korte, intense fotoaugeblikk. Og i tillegg, og kanskje det særssessentielle, ligg i aktivitetens natur, nemleg eit potensiale til å leike og utforske måtar *å sjå*. Det leikande og tilstadeverande kan forståast som knytt direkte til den grunnleggande sansen *å sjå*. Denne sansen som mennesket frå spedbarnsstadiet brukar til å orientering, samspel og utvikling av eit eige sjølvstendig sjølv. *Å fotografere* blir slik ei medskapande erfaring i form av sitt potensielt kreative «ways of seeing». Dette står fram som særeigne og potent ved aktiviteten *å fotografere*. Denne forståinga av *å fotografere* har så blitt undersøkt og drøfta opp mot antatt aktive ingrediensar i psykoterapi.

Eg har undersøkt korleis *å fotografere* eventuelt kan vere eit terapeutisk verkemiddel i psykoterapi med bruk av abduksjon og kasusdrøfting opp mot teori om nokon antatt aktive ingrediensar i psykoterapi og Wampolds (2015) konseptuelle modell for endringsmekanismar i psykoterapi. Med forankring i denne metoden så framkjem det kunnskap som tilseier at det kan vere rimeleg å anta at *å fotografere* kan forståast som eit terapeutisk verkemiddel. Dei terapeutisk aktive ingrediensane meistring, å gå frå passiv til aktiv, auke mentaliseringsevna, styrke nervebaner for positiv minnedanning og skaping av nye adaptive narrativ, dette er faktorar som truleg bidrog i endringsprosessen til Karl. Opplevingane og erfaringane som Karl fekk gjennom *å fotografere* sette truleg i gong desse prosessane ved t.d brot med maladaptive antakingar, forventningar og åtferd. Ved påkopling til omverda gjennom *å fotografere* som gav nye opplevingar og erfaringar som grunnlag for nye narrativ og minnedanningar. Ved mengdetrening som kunne bidra til at endringane vart integrerte som måtar å vere i verda på med meir openheit, nysgjerrigheit og å vere tilstades. Eit styrande imperativ for endringsprosessane var at dei var forankra i Karls eigne erfaringar og opplevingar. Det vi held på med gav meining for Karl truleg fordi han erfarte endringane og slik fekk tiltru til sin eigen tilfriskningsprosess. *Å fotografere* kan tenkast å ha mogleggjort desse erfaringane. Og erfaringskomponenten vart særleg potent i og med *å fotografere* sitt potensiale for opplevingar

og erfaringar med måtar å sjå, vere påkopla, nysgjerrig, tilstades, som derværen, som vitalitet og «her og no augeblikk». Å *fotografere* som aktivitet spela på ein måte på lag med tilfriskningsprosessen gjennom dei særeigne opplevingane og erfaringane. Det skjedde likevel ikkje i eit vakum av fotografering. Ved bruk av Wampolds (2015) konseptuelle modell for vegar til endring i psykoterapi så kan tilfriskninga forståast som mogleggjort av eit samspel mellom desse vegane. Det potensielle rommet i terapien med samtale rundt det Karl tok med seg inn, gjeve tilbake av terapeuten i tråd med Winnicots (1971) konseptualisering av psykoterapi vert her forstått som den relasjonelle vegen i modellen. Dette gav høve til relasjonelle erfaringar i eit potensielt rom av leik og utforsking. Forventningane til Karl bidrog til håp om betring og tru på prosjektet vårt. Truleg var det dei første nye erfaringane gjennom å *fotografere* som gav startgnisten til forventningane. Og slik bidrog det til at Karl kom i gong med den meningsgjevande og tilfriskande endringsprosessen. Her forstått som den tredje vegen i modellen. Innsikt gjennom erfaring og samspel mellom fleire endringsvegar står fram som nøkkelomgrep i endringsprosessen.

Ved detaljert gjennomgåing av kaset har det gjeve kunnskap om prosessar som ikkje var så tydelege når vi var i terapien. Karl sitt vesentlege bidrag til endringa har kome meir til syne. Og i dette kaset var det å *fotografere* ein ingrediens i terapien som kan forståast som aktiv i form av mogleggjering av endring. Har det nokon implikasjonar?

Kva så og vegen vidare?

Implikasjonane av kunnskapen og forståinga som er framkomen om å *fotografere* som ein truleg verksam intervensjon kan gje nye moglegheiter i psykoterapeutisk behandling. Intervensjonen er knytt opp til verksame ingrediensar i psykoterapi, den har sine særtrekk og potensiale i form av å *fotografere* sine opplevings- og erfaringskomponentar (jfr. Drøftinga og forståinga som er brukt i det ovanstående) og den kan vere effektiv i og med sitt potensiale til å få klienten i gong med helsefremmande aktivitet. Og i følge Walsh (2011) så er ikkje effekten av livsstilsvariablar på mental helse lagt tilstrekkeleg vekt på. Her kan det å *fotografere* forståast som ein livsstilsaktivitet, ein aktivitet som Karl held på med i kvardagen og som påvirkar korleis Karl er tilstades og lever livet sitt.

Noko som igjen vil kunne påverke Karls mentale helse. I eit stadig pressa helsevesen der ventelistene for å komme til behandling i psykisk helsevern er aukande, og kravet om kortare behandlingssløp blir svaret på utfordringa, så bør intervensjonar som styrkar klientens helsefremmande aktivitetar vere ønskelege. I tillegg til det systemiske og økonomiske argumentet for styrking av klientens helsefremmande aktivitet, så er det viktig at psykoterapi tek i bruk klientens eigne ressursar i dei kvardagane klienten lever mesteparten av livet sitt. Dette vil kunne gje integrert og meningsfull endring for den enkelte. Å *fotografere* kan vere ein slik intervensjon. Den er tilgjengeleg og enkel å bruke, dei fleste har ein mobil som dei klarer å *fotografere* med. Det er også noko som mange held på med slik at ein treng ikkje starte med noko nytt og terapeutisk, men kan ta i bruk det som klienten allereie har eit forhold til. Slik blir intervensjonen eit tiltak som kan dempe opplevd stigmatiserande utanforskap; klienten blir ein av gjengen i si fotografering av smått og stort. Å *fotografere* som intervensjon kan slik flettast inn i livet til klienten og tilfriskninga blir forankra i erfaringar i levd liv. Mykje av klientens tilfriskning kan slik skje gjennom livet som pasienten lever. På den måten kan ein bygge ned skillet mellom det som skjer i terapirommet og livet der klienten lever livet sitt ved att erfaringane frå desse ulike kontekstane interagerer og virkar styrkande på ein annan. Psykoterapi som potensielt rom for leik og kreativitet (Winnicott, 1971) kan slik omfamne både terapirommet og livsrommet til klienten forstått som kvardagane i levd liv.

Det er avgrensingar i bruk av abduksjon og kausdrøfting som metode. Kasuset har gjeve innhaldsrik og omfattande kunnskap om bruk av fotografering som intervensjon, men ein må vere forsiktig med å generalisere denne kunnskapen om det terapeutisk verksame i å *fotografere*. For Karl fungerte intervensjonen, det betyr ikkje at det nødvendigvis hadde vore det rette for ein annan klient.

Abduksjon har gjeve kunnskap om korleis å *fotografere* kan forståast som aktivitet og som terapeutisk verkemiddel med samanstilling med teori. Om å *fotografere* kunne bli ein manualbasert intervensjon er ein spennande tanke. Det vil kreve meir forskning før ein slik manual eventuelt kan utarbeidast. Kunnskap om kva som gjev utbytte i terapi og kvifor det gjev det skal ligge til grunn for utarbeiding av manualar og intervensjonar i psykoterapi. Det skal vere forankra i evidens (American

Psychological Association [APA], u.å.) For å utvide kunnskapen kan det vere tenleg med komparative studiar som undersøker utbyte av intervensjonen *å fotografere*. Og det kan supplerast med studiar som undersøker kvifor potensielt *å fotografere* er verksamt terapeutisk, med bruk av intervju og spørreskjema. Og samstundes må det i kvart møte med klienten undersøkast kva som gjev meining for akkurat denne klienten (Norcross & Wampold, 2011). At det er verksamt å undersøke har kasusdrøftinga tydeleg vist.

Så overordna kan eg seie det handlar om å gripe terapiaugeblikket på same måte som det handlar om å gripe fotoaugeblikket. Terapiens kairos som gjerne kan oppstå i alliansebrot og møteaugeblikk gjev høve til å tenke nytt og å vere fleksibel i terapirommet. Kanskje hadde både Karl og eg stivna litt i tilnærminga i terapien. Eg som terapeut vart påkopla og engasjert når det opna seg ei ny moglegheit med bruk av fotografering som intervensjon. Dette inngav håp og forventningar til Karl. Og først då vi fann det som var meningsgjevande for Karl tok det til å svinge i terapien, knipsfixs, truleg.

Referansar

Alvsvåg, H., (2009). Kunnskapsbasert praksis er ikke noe nytt. *Sykepleien Forskning* 4(3), 216-220.

[10.4220/sykepleief.2009.0104](https://doi.org/10.4220/sykepleief.2009.0104)

American Art Therapy Association. (u.å.). *About Art Therapy*. Henta 29. april 2022 frå

<https://arttherapy.org/about-art-therapy/>

American Psychological Association. (u.å.). *Policy statement on evidence-based practice in psychology*.

Henta 21. april 2022 frå <https://www.apa.org/practice/guidelines/evidence-based-statement>

Amundsen, H. B. (2011). Sontag og Barthes: Melankolske meditasjoner over fotografiet. *Agora:*

Journal for metafysisk spekulasjon, 29(2-3), 68-84.

Barasch, A., Zauberman, G. & Diehl, K. (2018). How the intention to share can undermine

enjoyment: Photo-taking goals and evaluation of experiences. *Journal of Consumer*

Research, 44(6), 1220–1237. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx112>

Bateman, A. & Fonagy, P. (2016). *Mentalization-based treatment for personality disorders: A practical guide* (1. utg.). Oxford University Press.

Bates, C. M. & Brodsky, A. M. (1989). *Sex in the therapy hour: A case of professional incest*. Guilford Press.

Berger, J. (1972). *Ways of seeing*. Penguin Books.

Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance.

Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 16(3), 252–260.

<https://doi.org/10.1037/h0085885>

Borg, M. (2007). *The nature of recovery as lived in everyday life: perspectives of individuals recovering from severe mental health problems* [Doktorgradsavhandling, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet Trondheim]. NTNU Open.

<http://hdl.handle.net/11250/267630>

Borg, M. & Karlsson, B. (2011). Recovery og hva så? Om erfaringsbasert kunnskaps vilkår og muligheter. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 8(4), 314–323.

<https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2011-04-04>

Bruner, J. S. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Harvard University Press.

Bruner, J. S. (1991). The Narrative construction of reality. *Critical Inquiry* 18(1), 1-21.

https://criticalinquiry.uchicago.edu/past_issues/issue/autumn_1991_v18_n1/

Cartier-Bresson, H. (u.å.). Henta 01. mai 2022 frå <https://photoquotes.com/author/henri-cartier-bresson>

Christensen, L. S. (u.å.). *Siterte sitater: Sitater om fotografi*.

<https://www.ordtak.no/index.php?emne=Fotografi>

Clark, D.M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. I R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Red.), *Social phobia; diagnosis, assessment, and treatment* (1.utg., s. 69-93). The Guilford Press.

Cosden, C. & Reynolds, D. (1982). Photography as therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 9(1), 19–23.

[https://doi.org/10.1016/0197-4556\(82\)90023-5](https://doi.org/10.1016/0197-4556(82)90023-5)

Diehl, K., Zauberman, G., & Barasch, A. (2016). How taking photos increases enjoyment of experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(2), 119–140.

<https://doi.org/10.1037/pspa0000055>

Duncan, B. C. & Miller, S. D. (2000). The client's theory of change: consulting the client in the integrative process. *Journal of Psychotherapy Integration*, 10(2), 169–187.

<https://doi.org/10.1023/A:1009448200244> <https://psycnet.apa.org/record/2000-05272-003>

Ekeland, T. -J. (1999). *Meining som medisin; Ein analyse av placebofenomenet og implikasjonar for terapi og terapeutiske teoriar* [Doktorgradsavhandling, Universitetet i Bergen]. Bora.

<https://hdl.handle.net/1956/7878>

Ekeland, T. -J. (2020). Psychotherapy: An Illusion That Works. I T. G. Lindstad, E. Stänicke & J. Valsiner (Red.), *Respect for Thought* (s.327- 341). Springer International Publishing.

<https://doi.org/10.1007/978-3-030-43066-5>

Finlay, L. (2008). A dance between the reduction and reflexivity: Explicating the "phenomenological

psychological attitude". *Journal of Phenomenological Psychology*, 39(1), 1-32.

<https://www.proquest.com/scholarly-journals/dance-between-reduction-reflexivity-explicating/docview/211497547/se-2?accountid=8579>

Fox, E. (2008). *Emotion science: Cognitive and neuroscientific approaches to understanding human emotions* (1. utg.) Palgrave Macmillan.

Frith, H. & Harcourt, D. (2007). Using photographs to capture women's experiences of chemotherapy: reflecting on the method. *Qualitative Health Research*, 17(10), 1340–1350. <https://doi.org/10.1177/1049732307308949>

Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B. & Mangun, G. R. (2014). *Cognitive neuroscience: the biology of the mind* (4. utg.). W. W. Norton.

Hart, S. & Schwartz, R. (2014). *Fra interaksjon til relasjon*. (H. Gröhn, Overs.). Gyldendal Norsk Forlag. (Opprinneleg utgjeve 2008)

Heidegger, M. (2018). *Væren og tid* (L. Holm-Hansen, Overs.). Pax Forlag. (Opprinneleg utgjeve 1927)

Helsedirektoratet. (2009). *Nasjonale retningslinjer for diagnostisering og behandling av voksne med depresjon i primærhelsetenesten og spesialisthelsetenesten*.

<https://www.helsedirektoratet.no/tema/angst-og-depresjon>

Helsedirektoratet. (2015, oppdatert 01. Januar 2018). *§ 3-1 Pasientens eller brukerens rett til medvirkning*. Henta 29. april 2022 frå <https://www.helsedirektoratet.no/rundskriv/pasient-og-brukerrettighetsloven-med-kommentarer/rett-til-medvirkning-og-informasjon/pasientens-eller-brukerens-rett-til-medvirkning>

Holm-Hansen, L. (2018). Innledning. I *Væren og tid* (L. Holm-Hansen, Overs.). (s. 13-29). Pax Forlag.

Høst, K. (2017). *Dasein*. Teknisk Industri.

Jørgensen, C., R. (2004). Active ingredients in individual psychotherapy: Searching for common factors. *Psychoanalytic Psychology*, 21(4), 516–540. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.21.4.516>

Jørgensen, C. R. (2019). *The Psychotherapeutic Stance*, (1. utg.). Springer.

<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-20437-2>

Karterud, S., Folmo, E. J. & Kongerslev, M. T. (2020). *Mentaliseringsbasert terapi (MBT)* (1. utg.).

Gyldendal.

Kennerley, H., Kirk, J. & Westbrook, D. (2017). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills & applications* (3. utg.). Sage.

Kenny, A. (2012). Freud to Derrida. I *A new history of western philosophy* (s. 810-828). Oxford.

Kinn, L. G., Holgersen, H., Ekeland, T.-J. & Davidson, L. (2013). Metasynthesis and bricolage: an artistic exercise of creating a collage of meaning. *Qualitative Health Research*, 23(9), 1285–1292. <https://doi.org/10.1177/1049732313502127>

Kislinger, L. & Kotrschal, K. (2021). Hunters and gatherers of pictures: Why photography has become a human universal. *Frontiers in Psychology*, 12, Artikkel e654474.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654474>

Krauss, D. A. (1983). Reality, photography and psychotherapy. I D. A. Krauss & J. L. Fryrear (Red.), *PhotoTherapy in mental health* (s. 40- 56). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Krogvold, M. (u.å.). *Morten Krogvold - portretter 1-6* [Video intervju]. Preus Museum. Henta 01. mai 2022 frå <https://www.preusmuseum.no/nor/Opplev-utstillingene/Tidligere-utstillinger/Morten-Krogvold>

Kvalvaag, H. (2021). *Djuphavsslettene*. Vigmostad Bjørke.

Lunde, G. (2007). Kunstterapi ved psykisk lidelse. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 127(20), 2708-09. <https://tidsskriftet.no/2007/10/medisin-og-kunst/kunstterapi-ved-psykisk-lidelse>

Mateos-Aparicio, P. & Rodríguez-Moreno, A. (2019). The impact of studying brain plasticity. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 13(66), 1-3. <https://doi.org/10.3389/fncel.2019.00066>

McLeod, J. (2010). The role of case studies in the development of theory and practice in counselling and psychotherapy. I J. McLeod (Red.), *Cases study research: in counselling and psychotherapy* (s. 1-14). SAGE Publications Ltd, <https://dx.doi.org/10.4135/9781446287897>

McLeod, J. & Elliott, R. (2011). Systematic case study research: A practice-oriented introduction to

- building an evidence base for counselling and psychotherapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/14733145.2011.548954>
- Mitchell, S., A. & Black, M. J. (2016). Sigmund Freud and the classical psychoanalytic tradition. I *Freud and beyond: a history of modern psychoanalytic thought* (2.utg., s. 1-22). Basic Books.
- Norcross, J., C. (2011). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2.utg.). Oxford University Press.
- Norcross, J. & Wampold, B. E. (2011). What works for whom: Tailoring psychotherapy to the person. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 127–132. <https://doi.org/10.1002/jclp.20764>
- Oddli, H. W. & Kjøs, P. (2021). Integrasjon i psykoterapi. I P. -E. Binder, L. Lorås & F. Thuen (Red.), *Håndbok i individualterapi* (s. 163-178). Fagbokforlaget.
- Peirce, C. S. (1958). *Collected papers of Charles Sanders Peirce*. Harvard University Press
- Potash, J. S., Mann, S. M., Martinez, J.C., Roach, A. B. & Wallace, N. M. (2016). Spectrum of art therapy practice: Systematic literature review of art therapy, 1983–2014. *Art Therapy*, 33(3), 119–127. doi:10.1080/07421656.2016.1199242
- Råbu, M., Halvorsen, M. S. & Haavind, H. (2011). Early relationship struggles: A case study of alliance formation and reparation. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(1), 23–33. <https://doi.org/10.1080/14733145.2011.546073>
- Safran, J. D. & Muran, J. C. (2000). Resolving therapeutic alliance ruptures: diversity and integration. *Journal of Clinical Psychology*, 4(4), 233–243. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200002\)56:2<233::AID-JCLP9>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200002)56:2<233::AID-JCLP9>3.0.CO;2-3)
- Schore, A. N. (2006). Psyken i støbeskeen: Tilknytning, den selvorganiserende hjerne og utviklingsorienteret psykoanalytisk psykoterapi. I J. H. Sørensen (Red.), *Affektregulering i utvikling og psykoterapi* (D. H. Silver, Overs.). (s. 255-284). Hans Reitzels Forlag.
- Skirbekk, G. (1980). *Filosofihistorie II* (3.utg.). Universitetsforlaget.
- Sontag, S. (2004) *Om fotografi* (A. Øye, Overs.). Pax Forlag. (Opprinneleg utgjeve 1973)

- Stanovich. (2014). Testimonials and case study evidence: placebo effects and the amazing Randi. I *How to think straight about psychology* (9.utg., s.53-72). Pearson.
- Stänicke, L., I. (Gjest). (2022-notid). #245 Om lek i psykoterapi med barn og ungdom, med psykologspesialist Line Indrevoll Stänicke [Audio podcast]. Pia og psyken.
<https://podcasts.apple.com/no/podcast/pia-og-psyken/id1103952054?i=1000549237704>
- Statens helsetilsyn & World Health Organization. (2016). *ICD-10: psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser: kliniske beskrivelser og diagnostiske retningslinjer*. Gyldendal.
- Stephen, S., Elliott, R. & Macleod, R. (2011). Person-centred therapy with a client experiencing social anxiety difficulties: A hermeneutic single case efficacy design. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(1), 55–66. <https://doi.org/10.1080/14733145.2011.546203>
- Stern, D. N. (2006 a). Her og nå med Daniel Stern. *Psykologtidsskriftet*, 43(9), 953-955.
<https://psykologtidsskriftet.no/intervju/2006/09/her-og-na-med-daniel-stern>
- Stern, D. N. (2006b). Ikke-fortolkende mekanismer i psykoanalytisk terapi: «Noget mer» end fortolkning. I J. H. Sørensen (Red.), *Affektregulering i utvikling og psykoterapi* (D. H. Silver, Overs.). (s.226-254). Hans Reitzels Forlag.
- Stern, D. N. (2007). *Her og nå: Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*. (T.-J. Bielenberg og M. T. Roster, Overs.). Abstrakt forlag.
- Stern, D. N. (2010). *Vitalitets former: Dynamiske opplevelser i psykologi, kunst, psykoterapi og utvikling*. (B. Nake, Overs.). Hans Reitzels Forlag.
- Stærk, A., Westmark, T. & Lindeman, S. (2021). Narrativ terapi -å utvide historier om livet. I P. -E. Binder, L. Lorås & F. Thuen (Red.), *Håndbok i individualterapi* (s. 291-360). Fagbokforlaget.
- Teigen, K. H. (2012). *En psykologihistorie*. Fagbokforlaget
- Unionpedia (u.å.) *Det semantiske nettverk*. Henta 29. april 2022 frå
<https://no.unionpedia.org/Abduksjon>
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *The American Psychologist*, 66(7), 579–592.
<https://doi.org/10.1037/a0021769>

Wampold, B. (2007). Psychotherapy: the humanistic (and effective) treatment. *The American Psychologist*, 62(8), 857–873. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.8.857>

Wampold, B. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*, 14(3), 270–277. <https://doi.org/10.1002/wps.20238>

Weiser, J. (2004). PhotoTherapy techniques in counselling and therapy -- using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, 17(2), 23–53. <https://doi.org/10.1080/08322473.2004.11432263>

White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to the therapeutic ends*. W. W. Norton.
https://kupdf.net/download/49657544-epston-white-narrative-means-to-therapeutic-endspdf_5af5f013e2b6f58b76e5cf7a_pdf

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock.