

DR. TORKIL FÆRØ

KAMERAKUREN

Slik du takler øyeblikket, takler du alt



«Banebrytende»
– Audun Myskja, lege

«Jeg lærer masse»
– Morten Krogvold, fotograf

ARNEBERG



DR. TORKIL FÆRØ

KAMERAKUREN

Slik du takler øyeblikket, takler du alt

ARNEBERG

*Jeg vet du er sliten,
men kom, dette er veien.*

Rumi



KAMERAKUREN

Innhold

Forord	6
Introduksjon	10
– Hva kan pasienten lære av fotografen?	23
– Kamerakurens oppbygging	43
– Slik gjør du oppgavene	46
Gratulerer med innsatsen	302
For deg som skal lede et gruppearbeid	304
Min oppsummering	308

Å VÆRE: Vi øker vår værekraft	53
Oppgave 1 Vær her nå	57
Oppgave 2 Gjør små ting store	61
Oppgave 3 Rett blikket utover	65
Oppgave 4 Finn roen	69
Oppgave 5 Aksepter det som er	73
Oppgave 6 Se lyset	77
Oppgave 7 Balanser bildet	81
Oppgave 8 Stopp drøvtygging	85
Oppgave 9 Godt nok er best	89
Oppgave 10 Møt mysteriet	93
Oppgave 11 Sterkere sammen	97

Å GJØRE: Vi øker vår handlekraft	101
Oppgave 12 Ta tak i øyeblikket	105
Oppgave 13 Feil deg fram	109
Oppgave 14 Lek deg fargerik	113
Oppgave 15 Ikke stå i veien for deg selv	117
Oppgave 16 Utnytt mellomrommene	121
Oppgave 17 Følg magefølelsen	125
Oppgave 18 Tross usikkerheten	129
Oppgave 19 Vern om friheten	133
Oppgave 20 Forbered for flaks	137
Oppgave 21 Bevegelse med bilder	141
Oppgave 22 Prøv noe nytt	145

Å VURDERE: Vi øker vår lærekraft	149
Oppgave 23 Finn dine styrker	155
Oppgave 24 Utnytt refleksjoner	159
Oppgave 25 Se hele bildet	163
Oppgave 26 Selvkunnskap	167
Oppgave 27 Takk for alt	171
Oppgave 28 Aksepter sårbarhet	175
Oppgave 29 Tenk enkelt	179
Oppgave 30 Introvert / ekstrovert	183
Oppgave 31 Skap gode minner	187
Oppgave 32 Mening er livet	191
Oppgave 33 Sammenligning til besvær	195

Å FORANDRE: Vi øker vår vendekraft	199
Oppgave 34 Ta ansvar for alt	207
Oppgave 35 Gjør som du vil	211
Oppgave 36 Skift perspektiv	215
Oppgave 37 Snu svakhet til styrke	219
Oppgave 38 Komponer	223
Oppgave 39 Bryt rammene	227
Oppgave 40 Utnytt skyggene	231
Oppgave 41 Tro det du vil se	235
Oppgave 42 Varier kontrollen	239
Oppgave 43 Blås bort bekymringer	243
Oppgave 44 Gjør sår til arr	247

Å FORBEDRE: Vi øker vår bærekraft	251
Oppgave 45 Små skritt hver dag	257
Oppgave 46 Raushet gir resultater	261
Oppgave 47 Voks på vanskeligheter	265
Oppgave 48 Fortsett tross frykten	269
Oppgave 49 Tilpass tålmodigheten	273
Oppgave 50 Visualiser ønsket	277
Oppgave 51 Lær av de beste	281
Oppgave 52 Tæl trumfer alt	285
Oppgave 53 Sett målbare mål	289
Oppgave 54 Bli modigere	293
Oppgave 55 Følg drømmen	297

Banebrytende nybrotsarbeid



Foto: Marte Garman Johnsen

Audun Myskja er faglig leder for Senter for Livshjelp, overlege, spesialist i allmennmedisin, fellow i nevrologisk musikkterapi, sertifisert Tomatiskonsulent, forfatter og musiker, med utstrakt foredrags- og kursvirksomhet i inn- og utland. Han har gitt ut 22 fagbøker pluss en rekke CD-er og DVD-er med musikk og trening for avspenning og helse, og har ledet en rekke prosjekter i organisasjoner og kommuner.

Som lege gjennom flere tiår har jeg sett en forskyvning av menneskers plager og det de trenger hjelp med: I dag er grensene mellom det friske og det syke mer utflytende enn noen gang. Mange som objektivt sett skulle hatt det helt topp, sliter med «*Det blir for mye for meg*»-følelsen. Kronisk syke trenger viten og verktøy for å klare å fungere over tid. Fellesnevneren er at de trenger hjelp til å mestre. Hva styrker vår opplevelse av mestring over tid?

Gjennom en rekke prosjekter i helsevesenet med bruk av sang, musikk og dans, har jeg fått bygd opp en stadig mer solid viten om hvordan vi kan bruke kreative uttrykksformer fra kulturfeltet for å bidra til medisinsk virksomhet. Kunst er kunst og medisin er medisin, men det finnes et stort og spennende overlappende område som åpner seg mer og mer de senere årene. Jeg har fulgt kunst-, uttrykks- og billedterapeutiske miljøer fra 80-tallet. Disse miljøene er tungt farget av en psykologisk tradisjon, ekspressivt preget, det handler om å uttrykke følelsene som er blitt låst inne gjennom opplevelser tidlig i livet eller negative mønstre som blir dannet av livene våre. Uttrykk det, få det ut på papiret, la fargene og følelsene strømme på. På denne måten kan du få et perspektiv og løse opp negative fastholdte følelser, særlig ved hjelp av en terapeut.

Det som har manglet i dette feltet har vært den mer objektive vitenskapelige siden av det kreative uttrykket. Det er derfor en begivenhet når Torkil Færø kommer med *Kamerakuren*. Han står i en sjelden posisjon til

å drive med nybrottsarbeid. Med kombinasjonen av en lang karriere som lege med tusenvis av pasienter og en voksende virksomhet som fotograf, har han mulighet til å sette sammen viten på en ny måte. Og det gjør han til fulle i denne banebrytende boken. Som han sier det selv: *«Mange av mine pasienter føler ikke for lite. De går tvert imot rundt i indre følelser, låst i indre dialoger der de imaginære problemene bygger seg opp i tanker og følelser så mye at vi ikke får tatt fatt i de reelle utfordringene i livet.»*

Fotokunst kan gå en annen vei og gi friske innfallsvinkler. Du blir interessert i omverdenen. Du finner temaer, kommer i en objektiv situasjon. Hva er det viktige her? Hva kan vi fange i øyeblikket? Slik kan mennesket bli dratt ut av sine mønstre og inn i en presis måte å se verden på.

Jeg tror på det gamle ordtaket *Wie oben, so unten, wie innen, so aussen*, slik det er oppe, slik er det også nede, slik det er inne, slik er det også ute. Når vi blir i stand til å observere verden mer presist, kan vi også gå inn i vår indre verden og forstå mer av hvordan vi fungerer. Hva er sant, hva er usant, hva er konstruktivt, hva er destruktivt?

Boken er full av øvelser som hele tiden vever mellom utviklingen av faglig nivå som fotograf og utviklingen av deg selv som menneske. Denne veven er betydningsfull. De lykkeligste menneskene jeg har truffet i livet, er mesterne innenfor et hvilket som helst fag. De indremedisinerne og kirurgene jeg beundret og søkte å etterligne, håndverksmesterne jeg har truffet, de store musikerne – alle har en grunnleggende tilfredshet og en personlig integritet ikke bare i sitt fag, men også i sine relasjoner. Jeg tror på å utvikle mesteren i oss og finne sitt fokus.

Som Færø angir, er fotokunst noe av det mest tilgjengelige. Ikke alle kan lære å spille et instrument på mesternivå, men alle kan utvikle mesteren i seg i møte med verden gjennom kameranlinen. Denne boken fyller et tomrom både nasjonalt og internasjonalt, og vil være med å definere en ny retning innen kultur- og helsefeltet.

– Audun Myskja

Fryktløs åpenhet og konfrontasjon med vanetenkingen



Foto: Trond Johan Andersen

Morten Krogvold er fotograf, forfatter, foredragsholder og programleder. Han er særlig kjent for sine svart-hvitt-portretter av kunstnere, politikere og andre berømte personligheter, men arbeider også med natur og eldre, klassisk arkitektur. Krogvold har gitt ut 19 bøker, hatt en rekke utstillinger i inn- og utland og er en populær kursholder. For sin samlede innsats og engasjement for fotografiet ble han i 2005 hedret med dekorasjonen Ridder av 1. klasse i Den Kongelige Norske St. Olavs Orden.

«Så fine bilder! Du må ha et godt kamera!» Det er det mange fotografer som får høre. Men det er altså feil konklusjon. Den verdenskjente krigsfotografen Don McCullin har sagt: «Jeg kunne hatt et dårligere kamera. Bildene ville blitt de samme. Kanskje ikke fullt så skarpe. Men dog de samme.»

Poenget er at våre tankemønstre og handlinger alltid har en konsekvens. Enten det gjelder bildene eller livene våre – det er ikke nødvendigvis prislappen på utstyret som øker eller reduserer kvaliteten. Slik personen bak kameraet skaper bildene, skaper også tanker og handlinger livsmestring og livskvalitet.

Jeg leser *Kamerakuren*. Den er fri for telelinser, diskusjon om pixler og forskjellen på Nikon og Canon. Boken handler om selvutvikling. En utvikling som kan gjøres på flere måter. Her lanseres *blikket og tanken – det å se og forstå* – for å øke livskvaliteten.

Jeg har holdt over 300 workshops, i nærmere 20 land. Dette bør jeg kunne! Likevel lærer jeg masse når jeg fordyper meg i boken. Den er skrevet av en mann som møter livet fryktløst og med total åpenhet. Torkil nekter å godta samfunnets fastspikrete normer og vedtatte sannheter.

I stedet løfter han fram forskningsbasert kunnskap som vi alle har nytte av å inkorporere i bildene og i livene våre.

Torkil Færø er et av de modigste menneskene jeg har møtt. Ikke på machomanér – men jeg har betraktet ham med kamera, sett ham oppsøke mennesker og situasjoner – tilsynelatende fryktløs. Han stoler på sin livserfaring, og jeg tror han tenker: *Hvis jeg utstråler vennlighet, nysgjerrighet, trygghet og åpenhet – vil jeg få det tilbake. Og hvis det ikke fungerer, så fikser jeg det også!* Torkil har sett livets skyggesider som lege. Selvmedlidenhet eller nederlagsfølelse for bagateller, ligger ikke for ham, og etter å ha lest denne boken burde det ikke ligge for noen.

Torkil og jeg har noe forskjellig inngang til det å arrangere workshop. Torkil vil reise! Jeg har vært i nærmere 70 land, men reiser egentlig mest for deltagernes skyld i workshop øyemed.

Torkil vil ut. Jeg vil innover. Jeg kunne gjerne ha arrangert samtlige workshoper i en blokkleilighet på verdens kjedeligste sted. Likevel har vi begge fokus på de mentale innstillingene bak prestasjoner.

Kamerakuren handler jo om reisen inn i seg selv! Destinasjonen er et bedre liv via bedre livsmestring. Ved å bruke kamera som instrument oppnår vi også bedre bilder på veien. Færø erobrer våre sinn, utfordrer våre fordommer og tvinger oss til konfrontasjon med vår vanetenkning. Og han gjør det på en vennlig, men bestemt måte.

Selv pleier jeg å ta utgangspunkt i den dype kunst- og åndshistorien. Torkil er mer en handlingens mann. Derfor lærer jeg mye av å lese dette. Vi er sammen om det meste, Torkil og jeg. Mye av det jeg leser bekrefter mine tanker. Likevel leser jeg med konsentrasjon – på t-banen, på toget, i hagen og ved arbeidsbordet – selvsagt ikke på sengen. Dette er ikke underholdning, selv om det er frodig og vitalt!

Og jeg lærer. Åndsmennesket Torkil erobrer mitt sinn. Han får meg til å skjerpe sansene.

Vi leser. Langsomt renner vanens blikk bort. Øynene renses.

– Morten Krogvold

Øyeblikk for bedring



Foto: Morten Krogvold

Egentlig var det et helt ubetydelig øyeblikk. Jeg vandret hjemover fra skolen, opp Bjørnebærstien mellom boligblokkene på Rykkinn. Plutselig var det som om lynet slo ned i meg. En helt ny tanke dukket opp i hodet: Verden er for stor og mangfoldig til at jeg rekker å få med meg alt. Nå hadde jeg allerede levd ti av de kanskje åtti årene jeg er tildelt her på kloden. Jeg ville leve ti tusen liv – og sorgen over bare å ha ett, tynget meg helt ned i tærne. Jeg innså at livet er noe mer enn bare dager som kommer og dager som går. Jeg

måtte gripe tak i livet mitt. Med begge hendene. I hodet dukket det opp et tydelig, tredelt mål:

Å se hele verden.

Å forstå hvorfor folk gjør som de gjør.

Å finne ut hvordan alt henger sammen.

Men hvordan kan man leve så mange liv som mulig, innenfor det ene, lille man har til rådighet?

Selve lengden på livet er det begrenset hva man kan gjøre noe med. Men jeg så en mulighet for å påvirke – og ta styring over – bredden. Kanskje kunne jeg klare å presse ti liv inn i ett? Åpenbaringen langs Bjørnebærstien ga meg følelsen av å ha fått tildelt en oppgave. Kursen var satt, og nesten alt jeg siden har foretatt meg, er på sett og vis en konsekvens av dette øyeblikket. Tusenvis av ganger har jeg gjentatt de tre målene for meg selv. Å se. Å forstå. Å finne ut.

Jeg valgte meg tre metoder for å oppnå disse målene. Å reise, å fotografere, å bli lege. Ryggsekken, kameraet og stetoskopet åpnet dører til ellers lukkede rom og ga meg lærerike opplevelser. Som lege møter jeg folk av alle slag, fra før de er født til etter at de er døde. Jeg møter dem ofte sammen med familiemedlemmer, slik at årsakssammenhenger blir tydelige. Lenge før jeg ikledde meg hvit frakk og stetoskop for første gang, hadde jeg spurt meg selv: *Hva er det vanskeligste ved å være lege?*

Å møte en mor etter at sønnen hennes har tatt livet sitt? Å fortelle en far at han må forberede seg på å dø fra barna sine? Å rykke ut til en kaotisk bilulykke med flere døde og hardt skadde ungdommer? Nei, alt dette var jeg mentalt forberedt på. Jeg taklet det bedre enn det som ble den mest hverdagslige utfordringen: Hvordan hjelpe et menneske som ikke lever livet sitt.

Det var et sjokk for meg å møte alle disse pasientene. Mange av dem hadde pådratt seg livsstilssykdommer – fysiske eller mentale – som konsekvens av en serie dårlige valg. Hva kunne jeg egentlig gjøre for dem? Ikke særlig mye. Og dessverre vente jeg meg til det.

Det som særlig sjokkerte meg, var at svært få av disse pasientene ville lytte til rådene jeg ga dem – råd som både de og jeg visste kunne ha gjort dem bedre. Likevel fant de det lettest å bare la være. Lettest i øyeblikket, men ubekvemst over tid. Ikke nok med at de avviste rådene jeg ga dem, de ble også sinte på meg. «*Ja, det er lett for deg å si*», fnøs de, og dermed var rådgivningen punktert. Så hva gjorde jeg i stedet? Jeg ga dem en pille og kanskje en sykemelding – stadig mer frustrert over mangelen på verktøy som kunne ha bidratt til en positiv livsendring.

Jeg ga opp. I mange år. Jeg skrev ut resepter som i beste fall klarte å dempe litt av ubehaget, inntil det brått slo meg: De samme mennesketypene som lukker ørene for råd på legekontoret, åpner gladelig notisboken på fotokurs. Og rådene jeg gir, er ganske identiske!

På dette tidspunktet hadde jeg holdt et stort antall kurs i fotografering. Med kamera ble deltagerne sendt ut for å gjøre det som er lett å si, men vanskelig å gjøre. Nå gikk det opp for meg at den tilstedeværelsen, endringsviljen og handlekraften som kreves for å ta bedre bilder, er egenskaper som også trengs for å oppnå bedre helse. Her hadde altså løsningen, bokstavelig talt, ligget rett foran øynene mine hele tiden:

Kameraet!

Det tok meg nesten tjue år å skjønne dette. Men på et blunk hadde jeg fått et kall – et behov for å bidra til at fotografering blir brukt til noe langt viktigere enn bare å ta flotte bilder. Jeg ville innvie pasienter i fotograferingens kunst, og samtidig gi dem bedre helse. Lære dem å håndtere øyeblikket.

Jeg har skrevet denne boken for alle som sliter med livsmestring, og som kan tenke seg å bli bedre gjennom å ta bilder. Men du må ikke være dårlig for å kunne bli bedre av *Kamerakuren*. Vi kan alle bli bedre. Boken handler mer om hvordan du kan utvikle din karakter enn om reduksjon av symptomer. Når du blir sterkere, tar svakhetene dine mindre plass.

Kamerakuren er en handlingsrettet selvhjelpsbok. En slags leken hinderløype hvor du møter en serie utfordringer du skal mestre – på en leken, lettfattelig og underholdende måte. Fotograferingen skal oppøve evnen til å oppleve, gripe og ta vare på øyeblikket, før vi studerer bildene og ser hva vi kan lære av det. Og når vi har lært, kan vi forandre oss – og bli bedre.

Selv var jeg en temmelig dårlig fotograf første gang jeg deltok på et fotokurs. Du trenger altså ikke å være kameraekspert for å følge denne boken. Du trenger ikke engang å ha et ordentlig kamera (selv om dette gir visse fordeler). Vi lever jo i en tid hvor folk flest har gode fotomuligheter på mobiltelefonen sin, og hvor Instagram-bilder har blitt en egen kunst-art. Vi kan alle ta bilder – hvor som helst og når som helst.

Jeg benytter alle mestringsteknikkene jeg beskriver i boken i mitt eget liv. Helt siden ungdomsskoletiden – da jeg ble kraftig mobbet – har jeg jobbet for å tåle motstand. Så hvis jeg som lenge var svak på disse områdene, kunne lære meg måter å bli sterk på, er nok du også i stand til det!

Livsmestring er i utgangspunktet en teoretisk, abstrakt prosess. Men den blir langt mer synlig og konkret hvis du griper et kamera og går ut og leker deg. Da oppøves evnen til å omsette tanker og følelser i konkret handling. *Kamerakuren* er for deg som ønsker å akseptere, utforske og forbedre det livet du allerede lever – eller som ønsker å finne mot og handlekraft til å leve det livet du innerst inne drømmer om.



Bruk motivene du har rundt deg, bilder finnes overalt. Selv fotograferer jeg helst familien.
SAINT BARTHS, 2013. Foto: Torkil Færø

Kameraet kan:

- Kurere mangel på tilstedeværelse, oppmerksomhet og nysgjerrighet.
- Helbrede perfeksjonisme, handlingslammelse og utakknemlighet.
- Hjelp deg til å akseptere omstendigheter, lære av feil og finne balanse.
- Få deg til å fryde deg over frustrasjoner, vanskeligheter og bekymringer.
- Lære deg å sette pris på kontraster og hindringer.
- Stanse drøvtygging av tunge tanker og innoverfokus.
- Lære deg å komponere livet ditt bedre, og framkalle noe positivt av det negative.
- Vise deg hvordan du utnytter frykt, feil og tvil.
- Få deg til å forbedre din evne til å trosse beskjedenhets, tvil og usikkerhet.
- Styrke mot, endringsvilje og handlekraft.
- Gi deg fokus, ro og balanse.
- Trygge deg på at du allerede er god nok, men likevel kan bli bedre.
- Skyve deg i retning av nye vaner og bedre helse.
- Trigge tålmodighet og utholdenhet.
- Hjelp deg til å finne ut hva du vil og tilfredsstille dine *egne* forventninger.
- Lære deg å finne dine styrker og øke din selvinnsikt.
- Hjelp deg til å gjøre de små tingene store, oppdage det unike i det vanlige.
- Støtte deg i å ta ansvar og oppnå mål.
- Tilpasse kontrollbehovet etter forholdene.
- Gi deg gjennomføringskraft til å få til det du vil og følge drømmene dine.

Fotografi fungerer perfekt for alt dette. For slik du mestrer øyeblikket, er slik du mestrer alt. Det hele starter med det første, usikre skrittet, det første, dårlige bildet. Akkurat nå.

Herfra kan du som er utålmodig etter å komme i gang (og kanskje ikke så glad i teori) hoppe rett til side 40 og begynne der. Men har du tid og krefter vil jeg anbefale deg å fortsette videre og bruke en times tid på å lese om teorien bak *Kamerakuren*.

Du er god – og du kan bli bedre

Slapp av, du trenger ikke prestere, du har allerede vunnet lotteriet. Vi er blant de råheldige som er blitt plukket ut til å få vandre noen år på denne kloden. Vi kan puste, tenke, snakke og se. Og det i en tidsalder som må være den mest spennende noensinne! Alt utover dette er ren bonus.

Det snakkes mye om å «være god nok». Jeg tror dette er et feilspor. Å bare si at vi er gode nok som vi er, er passiviserende. Som om vi ikke skal bevege oss videre. Det blir begrensende istedenfor frigjørende. Det er mye helse i å jobbe for å bli bedre! Jeg foretrekker å tenke at du er *god*. Vi er alle gode. Vi har direkte slektskap til encellede vesener som dukket opp for 2,5 milliarder år siden, og til de første dyrene med ryggrad som kom for 700 millioner år siden. Hadde ett eneste ledd sviktet sin oppgave på veien, kunne ikke du ha lest dette nå. Du har øyne, kan lese og er motivert for å bruke kameraet ditt til å øke livskvaliteten. Du har en hjerne som er verdens mest avanserte objekt. En kropp og et immunforsvar som beskytter deg, hver eneste dag. Du er så god at du nå skal bruke millioner av synsceller, som tolkes av milliarder av hjernekoblinger, til å trykke på et apparat som kan fange millioner av fargenyanser på millioner av piksler på en liten minnebrikke.

Men selv om du er god, betyr ikke det at du ikke kan bli bedre. Alle er gode og alle kan bli bedre. Jeg tror det er et grunnleggende menneskelig behov å utvikle oss, vi trenger det like sterkt som vi trenger oksygen, mat og drikke. Så si til deg selv: *Jeg er god og kan bli bedre*. Dette er avslappet og offensivt. Sier du derimot *Jeg er ikke god nok og må bli bedre*, fungerer det stressende og destruktivt. Selv om mange har lyktes godt med sistnevnte tankegang, kan den personlige prisen være høy. Selv etter å ha oppnådd sine mål forblir de gjerne misfornøyde.

Denne boken handler overhodet ikke om å ta gode bilder. Det er hvem du blir underveis som står i fokus.



Jeg deltok på min første fotoworkshop i Vågå i 1996. Morten Krogvold var såpass inspirerende at jeg tok masse bilder og sto i mørkerommet og framkalte rull etter rull fra morgen til morgen. Hotellrommet kunne jeg ha spart meg, jeg sov bare noen timer i løpet av hele kurset. Men bildene ble ikke noe bra – bortsett fra dette, som var et vådeskudd (jeg var så uheldig å komme borti utløserknappen før jeg fikk tatt enda et dårlig bilde). Det gikk opp for meg at jeg hadde en lang vei å gå, men at dét egentlig var bra. Selve veien fram virket fristende i seg selv.

VÅGÅ, NORGE, 1998. Foto: Torkil Færø

Det som gjør deg frisk

På medisinstudiet lærte vi mye om psykologi. Men det meste gikk på å kategorisere sykdommer og medisiner symptomer. Det dreide seg om hva som gjør deg syk, og hva legene kunne gjøre. Dette har endret seg stort de siste årene. Fokuset er nå flyttet mot hva som gjør deg frisk, og hva pasientene kan gjøre. Den amerikanske psykologen Martin Seligman har forklart hvorfor dette er så viktig:

*Kunstens oppgave er
å styrke menneskers
opplevelse av livet.*

Håkon Bleken

Ferdighetene som trengs for å oppnå positive følelser, som å være engasjert i folk du bryr deg om, finne mening med livet, oppnå mål og opprettholde relasjoner, er helt forskjellige fra de som trengs for ikke å være deprimert, engstelig eller sint. Disse negative følelsene står i veien for velvære, men gjør det ikke umulig. Når du fjerner angst, tristhet og depresjon, får du ikke en glad – men tom – pasient.

Det er langt vanskeligere å fjerne angst og depresjon enn å takle å leve med det. Du må jo likevel, etter at angsten og depresjonen er fjernet, ha noe meningsfylt å bruke livet på. Derfor er ikke *Kamerakuren* en lærebok i hvordan kvitte seg med angst, depresjon, tvil og negative tanker. Målet mitt er i stedet å gjøre deg sterkere, gladere og mer robust – i den grad at du kan tåle å leve med det. Slik en idrettsutøver må takle smerte og en soldat må gjøre jobben sin tross redsel, bør vi alle lære oss å tåle frustrasjoner.

Martin Seligman viser til de sentrale faktorene i velvære:

- 1) Positive følelser.**
- 2) Engasjement (aktiviteter der du føler at tiden flyr).**
- 3) Mening: å tilhøre og bidra til noe du tenker er større enn deg selv.**
- 4) Positive relasjoner i arbeid, familie og fritid.**
- 5) Å få til det du vil.**

Oppgavene i *Kamerakuren* er laget for å styrke deg på disse områdene. Vi skal bruke fotografering som kunstterapi. Kunstterapi er en mental helseprofesjon som bruker den kreative kunstprosessen til å forbedre og øke fysisk, mentalt og emosjonelt velvære til individer i alle aldre. Terapien er basert på en overbevisning om at det å uttrykke seg selv i den kreative prosessen, vil hjelpe folk til å løse konflikter og problemer, utvikle mellommenneskelige ferdigheter, kontrollere atferd, redusere stress, øke selvtilit, selvkjennskap og oppnå innsikt.

BOKTIPS: *Learned Optimism* av Martin Seligman

Fotografer deg ut av traumene!

«Jeg bruker fotografi som terapi.»

Denne setningen hørte jeg ofte fra fotografer jeg møtte på workshops. Og litt etter litt sildret innsikten inn. Mange som har opplevd alvorlige traumer sliter med tilstedeværelse. De mentale bildene fra traumene trenger seg på i hverdagen og farger alle opplevelser. Det er spesielt de traumatiserte som har fortalt meg at fotografi gir dem muligheten til å oppleve nærvær. Det ble åpenbart for meg at fotografi kan brukes mer systematisk som terapi, ikke bare ved at enkeltindivider på egen hånd finner ut at dette er en effektiv terapeutisk aktivitet.

I dag fotograferer nær sagt alle. Det gjør fotografering til en av de aller mest tilgjengelige kunstterapi-formene som finnes. Fotografering er terapeutisk, og trenger ingen henvisning fra lege. Alle kan fotografere, på sin unike måte – enten man er kvinne eller mann, ung eller gammel, opptatt av indre eller ytre landskap, har en mekanisk, akademisk eller kreativ tilnærming. Hvis du er rolig og avbalansert, tar du bilder som gjenspeiler dette, men er du utålmodig og bevegelig, finner du andre bilder. Du kan fotografere hele året, både inne og ute, og under nesten alle forhold. Om du sitter i rullestol, kan du fotografere dine nærmeste omgivelser og skape minst like interessante bilder som fjellklatreren på vei mot Everest.

Ettersom bildene spiller ditt liv og dine interesser, og samtidig uttrykker ditt møte med omverdenen, vil prosessen uunngåelig gjøre deg bedre kjent med deg selv. Ethvert bilde er på mange måter et selvportrett.

Tradisjonell kunstterapi legger hovedvekt på å uttrykke det man har inne i hodet, og hendelser som ligger tilbake i tid. Men i mine øyne er kameraets fremste fortrinn at det like gjerne kan rettes mot verden utenfor, akkurat nå. Der tradisjonell kunstterapi gjerne er problem- og indre verden-orientert, er fototerapi løsnings- og ytre verden-fokusert. Kanskje vi kan fotografere oss ut av traumene istedenfor å male oss inn i dem!

Du kan ta et fotokurs uten å føle deg sykeliggjort. Der andre terapimetoder er opptatt av å forstå hvorfor angst, tristhet og depresjon har oppstått, er fotografering – slik jeg oppfatter det – mer opptatt av å vende ryggen til problemet, og dermed lære seg å fordøye livet. Fotografi er en form for meditasjon.

Du klarer ikke å nå det som er foran deg, om du ikke slipper det som er bak deg.

Christi Hegstad

Å være traumatisert handler ikke bare om å sitte fast i fortiden, det er et like stort problem at de ikke er fullt tilstede i nåtiden.

Bessel Van Der Kolk

Å fotografere er å kjenne intenst på livet. Hvert hundredels sekund.

Marc Riboud

BOKTIPS: *The Body Keeps the Score* av Bessel Van Der Kolk

Slik du takler øyeblikket, takler du alt

*Nå, et lite ord, men
likevel rommer det
evigheten.*

Hans Børli

Det kan være vanskelig å få grep om livet. Det er uoversiktlig. Så mange muligheter, så mange vanskeligheter. Hvordan skal vi takle noe så stort? Dette blir som å spørre om hvordan man kan spise en elefant. Svaret er *bit for bit*. Vi skal bli gode på livsmestring, bit for bit, bilde for bilde. Da må vi starte med den minste bestanddelen: øyeblikket.

Fotograferingens råmateriale er *akkurat nå*. Derfor handler denne boken om å takle øyeblikk. Gjøre dem synlige for oss selv – og andre – gjennom bildene. For slik du takler øyeblikket, er slik du takler alt.

De fleste rådene i denne boken er urgamle og velprøvde, men de kan være vanskelige å få testet ut i praksis. Ved å løse fotooppgaver kan du øve deg på å mestre dem. Det samme gjelder meg, her jeg skriver denne boken. Det føles skummelt og uvant, og jeg er slett ikke sikker på om jeg vil greie det. Da har jeg et godt utgangspunkt for å få til noe! I rollen som forfatter må jeg bruke nøyaktig de samme mestringsteknikkene som når jeg tar bilder. Den viktigste er å bare begynne.

BOKTIPS: *Improv Wisdom* av Patricia Ryan Madson

Du vokser på problemer

*Når vi går i mot-
bakker, lærer vi å
bli klokere og bedre
mennesker. Enhver
motgang er som en
master i livets skole.
Veien til lykke går
gjennom sorg.*

Björg Thorhallsdóttir

Det er vanskelig! Det er lettere sagt enn gjort! Dette er argumenter jeg ofte hører på legekontoret. Det største problemet vi mennesker har, er at vi tror at vi ikke skal ha dem. Men vi trenger problemene – for å vokse oss sterkere.

Å skulle ta et bilde, er en vanskelighet i miniatyr. Vår tilnærming her kan overføres til alle de andre – og gjerne større – utfordringene vi møter. «*Si takk for alle vanskeligheter, for det er alltid noe å lære av dem*», sa den kloke, indianske medisinnmannen Bear Heart.

Livet er på sett og vis en lang serie problemer vi må løse. Jo mer du sliter med å takle problemene, desto mer slitsomt blir livet. Derfor er det så fint å kunne øve på en aktivitet – fotografering – der dårlige bilder er verste konsekvens (altså ikke så veldig risikabelt). Hvis du lærer deg å akseptere denne typen problemer, får du en livskvalitet som ikke påvirkes av ytre omstendigheter.