

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA

AVTOPORTRET KOT UMETNOST IZRAŽANJA:
BIOPSIHOLOŠKI VIDIK

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

Avtoportret kot umetnost izražanja: biopsihološki vidik
(Autoportrait as art of expressing: biopsychological viewpoint)

Ime in priimek: Samanta Knapič
Študijski program: Biopsihologija
Mentor: prof. dr. Ernest Ženko

Koper, september 2017

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Samanta KNAPIČ

Naslov zaključne naloge: Avtoportret kot umetnost izražanja: biopsihološki vidik

Kraj: Koper

Leto: 2017

Število listov: 49

Število referenc: 61

Mentor: prof. dr. Ernest Ženko

Ključne besede: fototerapija, psihoterapija, avtoportret, umetnost, zrcalni nevroni.

Izveček: Avtoportret se najprej pojavi v slikarstvu. Z razvojem fotografije se avtoportretiranje kot ena izmed tehnik fotografije približa množicam. Občutek, da smo s strani fotoaparata napačno prikazani, je eden izmed najpogostejših razlogov, da so ljudje sami pričeli ustvarjati svoje avtoportrete. Danes je z razvojem umetnostne terapije in s tem tudi fototerapije avtoportret postal uporaben pripomoček v procesu terapije. Različni avtorji opisujejo uporabo avtoportreta v fototerapiji in v terapevtskih fotografskih tehnikah. V fototerapiji predstavlja eno izmed petih tehnik fototerapije. Pojem avtoportreta zaobjema kakršnokoli fotografsko reprezentacijo percepcije nekoga o samem sebi, dobesedno ali metaforično. To fototerapevtsko tehniko lahko uporabljamo kot samostojno tehniko ali pa v kombinaciji z ostalimi štirimi tehnikami fotografij klientov. Prav tako tudi v kombinaciji z drugimi ekspresivnimi umetnostnimi mediji in drugimi primernimi oblikami za dodaten terapevtski prijem. V različnih terapevtskih fotografskih tehnikah deluje kot stimulacija kreativnosti ter samozavedanja. Danes uporaba avtoportreta zajema tudi vsakodnevno množično objavljanje selfijev na spletnih socialnih omrežjih. S pojavom raziskav, ki raziskujejo povezanost fotografije z zrcalnimi nevroni ter s tem možnost zamenjave fotografije z resničnimi ljudmi, je fotografija pomembna tudi na področju nevroznanosti. Fototerapevtske fotografske tehnike ter s tem tudi avtoportret so kot vizualni medij, s sposobnostjo vplivanja na možgane uporabne v procesu psihoterapije.

Keywords documentation

Name and SURNAME: Samanta KNAPIČ

Title of the final project paper: Autoportrait as art of expressing: biopsychological viewpoint

Place: Koper

Year: 2017

Number of pages: 49

Number of references: 61

Mentor: Prof. Ernest Ženko, PhD

Keywords: phototherapy, psychotherapy, autoportrait, art, mirror-neurons.

Abstract: Self-portrait first appears in painting. By development of photography, self-portrait as one of the techniques of photography approaches the masses. The feeling that we are wrongly displayed by the camera is one of the most common reasons for people to start creating their own self-portraits themselves. Today, with the development of art therapy and thus phototherapy, the self-portrait has become a useful tool in the therapy process. Various authors describe the use of self-portraits in phototherapy and in therapeutic photographic techniques. In phototherapy autoportrait is one of the five phototherapy techniques. The concept of self-portraits captures any photographic representation of someone's perception of oneself, literally or metaphorically. This phototherapeutic technique can be used as a stand-alone technique or in combination with other four techniques of photographs of clients. Also in combination with other expressive art media and other suitable forms for additional therapeutic admission. In various therapeutic photographic techniques it acts as a stimulation of creativity and self-awareness. Today, the use of self-portraits also encompasses everyday posting of self-portraits on online social networks. With the emergence of researches that explore the connection of photography with mirror neurons and thus the possibility of replacing photography with real people, photography is also important in the field of neuroscience. Phototherapeutic photographic techniques, and hence self-portrait, are a visual medium, with the ability to influence the brains, are useful in the process of psychotherapy.

ZAHVALA

Jaku za spodbudo in iskreno prijateljstvo

Lari za moč

Mami in sestri za neizmerno podporo

Zali za navdih in motivacijo

Ani za preprosto lahkotnost in energijo

Prof. dr. Ernestu Ženku za pripravljenost sodelovati v vseh pogojih

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
1.1	Namen in cilj	1
2	PSIHOTERAPIJA IN FOTOTERAPIJA	2
2.1.	Psihoterapija in pozitivna psihologija.....	2
2.2.	Umetnost in pojav umetnostne terapije.....	3
2.2.1.	Likovna terapija.....	4
2.3.	Razvoj fotografije ter pojav fototerapije.....	4
2.4.	Fototerapija in terapevtske fotografske tehnike.....	7
2.4.1.	Fototerapija.....	8
2.4.1.1.	Načini uporabe fotografij v terapiji za pomoč klientom.....	10
2.4.1.2.	Fototerapija v praksi	12
2.4.1.3.	Fototerapija pri ljudeh z duševnimi motnjami	14
2.4.1.4.	Fototerapija v procesu kognitivne rehabilitacije.....	15
2.4.1.5.	Fototerapija v telesni psihoterapiji (»BodyPsychotherapy«).....	16
2.4.2.	Terapevtska fotografija ali terapevtske fotografske tehnike	17
2.5.	Fotografija v nevroznosti ter možne aplikacije v psihoterapiji, fototerapiji	18
2.5.1.	Čustva in zrcalni nevroni.....	19
2.5.2.	Vpliv psihoterapije ter fototerapije na možgane.....	22
3	AVTOPORTRET	23
3.1.	Nastanek avtoportreta.....	23
3.2.	Uporaba avtoportreta v fototerapiji	24
3.2.1.	Delovanje tehnike avtoportreta v fototerapiji	25
3.3.	Avtoportret kot terapevtska fotografska tehnika.....	29
3.3.1.	Teorija avtoportretske izkušnje.....	29
3.3.2.	Metoda avtoportretske izkušnje	31
3.4.	Avtoportret v nevroznosti.....	33
3.5.	Sedanja uporaba avtoportreta in pojav t. i. selfija	34
4	SKLEP	38
5	LITERATURA IN VIRI	39

1 UVOD

Avtoportret se najprej pojavi v slikarstvu kot posebno odlična zvrst portretne umetnosti, na kateri umetnik upodobi samega sebe. Z razvojem fotografije in s tem današnjih fotoaparatorov ter kamer v mobilnih telefonih, se portretiranje in avtoportret približata množicam. Mallarmé, najbolj logični um med esteti 19. stoletja je dejal, da vse na svetu obstaja zato, da bi končalo v knjigi. Danes vse obstaja zato, da bi končalo na fotografiji (Sontag, 2001). Prav s tem se je avtoportret razširil med vse ljudi in na vsa družbena omrežja. Njegova uporaba sega od tega, da se posamezniki na tak način poskušajo kar najbolje predstaviti v družbi, do tega, da je lahko uporaben kot pripomoček v psihoterapiji in drugih praksah.

1.1. Namen in cilj

Namen moje zaključne naloge je predstavitev avtoportreta kot trenutno vseprisotnega medija in njegove umestitve v sodobni družbi, ki je odvisna od podob. V začetku bom govorila o razvoju umetnostne terapije v psihoterapiji ter z njo povezane fototerapije. Najprej bom predstavila razvoj umetnostne terapije, nato ločeno fototerapije in tehnike avtoportreta v fototerapiji. Ob tem se bom oprla na razvoj same fotografije in prav tako na njen vpliv na svet. Najbolj se bom osredotočila na različne principe fotografskega terapevtskega orodja, natančneje avtoportreta. Razlikovala bom med terapevtsko fotografsko prakso in fototerapijo ter govorila o različnih tipih uporabe fotografije v psihoterapiji, vključno z avtoportretom v procesu psihoterapije in o njegovem doprinosu v terapevtskem procesu. Govorila bom o različni uporabi fototerapije v praksi, kot na primer pripomočku v psihoterapiji, šolah, vrtcih ter pri kognitivni rehabilitaciji.

Uporabo fotografij bom povezala z nevrološkimi aplikacijami fotografije v nevroznosti. V nalogi se bom osredotočila tudi na nevroznostvene vidike o potrebi pristopa fototerapije v psihoterapiji. Predstavila bom povezanost med fotografijo in zrcalnimi nevroni ter možnost zamenjave fotografije z resničnimi ljudmi in predmeti v nevroznostvenih raziskavah. Prav tako tudi fotografijo kot vizualni medij, s sposobnostjo vplivanja na možgane. Osredotočila se bom na razloge za pojav avtoportretov v umetnosti, razvoj skozi slikarstvo in fotografijo ter njihovo terapevtsko uporabo ter na njihovo sodobnejšo obliko, t. i. selfi. Zanimala me bo predvsem trenutna uporaba avtoportreta. Pri tem se bom delno oprla na teorijo evolucijske psihologije. Med drugimi bom pri uporabi avtoportreta govorila o njegovi uporabnosti v psihoterapiji in drugih podobnih praksah. Zanimalo me bo, kako avtoportret lahko doprinese k osebni integraciji posameznika ter katere so njegove druge prednosti. Zadnji del bo posvečen sedanji uporabi avtoportretov ali t. i. selfija na socialnih omrežjih in medijih ter razlogom za njegov pojav.

Vrednost zaključne naloge je v predstavitvi razvoja fotografije z razvojem tehnologije in njenega doprinosa današnji družbi kot vsesplošno prisotnega medija. Posledično tudi sodobni razvoj avtoportreta, pri katerem bom prikazala njegove uporabnosti na različnih področjih. Torej na področju psihoterapije, šolstva ter na področju nevroznosti.

2 PSIHOTERAPIJA IN FOTOTERAPIJA

2.1. Psihoterapija in pozitivna psihologija

Pri psihoterapiji je vedno prisotna življenjska zgodba osebe. Cilj zdravljenja je, da klient najde stvari, ki so zanj smiselne, in ugotovi, kako naj vpliva na trenutne dejavnosti in se spopada z življenjskimi dogodki. Cilj je, da postane bolj zaveden in sposoben sodelovati v samorefleksiji (Halkola, 2014).

Travmatičen spomin v literaturi ni opisan samo kot črna luknja, temveč je pogosto opisan tudi kot rana, rez, brazgotina ali kapsula, ki se zapre ali nekaj potisne iz sebe. Že leta 1890 je William James izjavil: »Dogodki so lahko tako čustveno vznemirljivi, da pustijo brazgotino na cerebralnih tkivih.« (Scahter, 1996, 220, v Halkola 2014, 31) V smislu psihoterapevtskega dela je pomembno zavedanje pomena in narave črnih lukenj in brazgotin med samim klientovim doživljanjem travmatične izkušnje in njenih nadaljnjih učinkov teh izkušenj na sedanjost (Halkola, 2014).

Za psihologijo velja, da je bila večino časa svojega razvoja zazrta predvsem v patologijo psihološkega delovanja posameznika in skupin, manj pa na uspešno delovanje ljudi. Zaradi tega se za psihologijo danes upravičeno govori, da je bila 'negativno pristrana' ('misery biased'). Negativna usmerjenost psihologije prinaša tudi problematične posledice tako posamezniku kot družbi v celoti. Dve najpomembnejši sta oblikovanje neustrezne podobe oziroma samopodobe osebnosti in neustrezno poznavanje pozitivnih vidikov osebnosti in njene psihične stvarnosti.

Nujnost po preseganju medicinskega modela je leta 1977 prvi opisal George L. Engel, ki je prvič uporabil termin 'biopsihosocialno'. S tem je želel poudariti neločljivo medsebojno povezanost bioloških, psiholoških in socialnih faktorjev pri kroničnih boleznih (Engel, 1981). Ta sprememba v razmišljanju je povzročila velike družbene premike.

Med prvimi, ki so v psihologiji sredi prejšnjega stoletja utemeljeno kritizirali negativno usmerjenost, so bili humanistični in eksistencialni psihologi, kot so Maslow, Rogers in Frankl. Šele v 90. letih prejšnjega stoletja se je s poudarjanjem konceptov sreče, psihične blaginje, osebne rasti, osebne moči, optimizma, modrosti in kreativnosti začelo znotraj psihologije oblikovati posebno področje, poimenovano pozitivna psihologija (Musek, Avsec, 2002).

Keyes, eden izmed pomembnejših raziskovalcev pozitivne psihologije, je ugotovil, da psihične motnje niso zgolj nasprotje mentalnega zdravja, pač pa spadajo na svoj kontinuum, prav tako pa tudi duševno zdravje. Posledica tega odkritja je zavedanje, da odsotnost psihičnih motenj še ne pomeni, da smo mentalno zdravi. Prav tako poudarja, da je lahko odsotnost mentalnega zdravja enako škodljiva kot navzočnost psihičnih bolezni. O psihičnem zdravju lahko govorimo torej šele, ko so navzoče različne pozitivne individualne spremenljivke (Javornik, 2008).

Positivna psihologija poleg tega, da se ukvarja s pozitivnim mišljenjem in pozitivnimi čustvi, poskuša ugotoviti tudi, kateri so tisti dejavniki, ki posamezniku in skupinam omogočajo, da v življenju uspevajo in napredujejo.

Kriteriji uspeha in napredka so opredeljeni predvsem z navzočnostjo pozitivnega mentalnega zdravja. Ko človek raste in uspeva, je napolnjen s čustveno vitalnostjo in brez duševnih bolezni, lahko uspešno funkcionira tako v socialnem okolju kot tudi sam (Hefferon, Boniwell, 2011). Poudarek te veje je na konceptu sreče, psihične blaginje, osebne rasti, osebne moči, optimizma, modrosti, kreativnosti in podobnem (Musek, Avsec, 2002).

2.2. Umetnost in pojav umetnostne terapije

V začetku 20. stoletja, v času 1. svetovne vojne se je razvila umetnostna in ekspresivna art terapija. Prepoznavnost in veljavo je pridobila med leti 1930 in 1940. V tem času so psihoterapevti in umetniki spoznali, da je samoizražanje skozi neverbalne metode, kot so slikanje, glasbeno izražanje in gibanje, pri ljudeh z zelo različnimi duševnimi boleznimi zelo učinkovito. S tem je umetnost postala orodje znotraj psihoterapije, orodje, ki je pripomoglo k boljšemu razumevanju sveta duševnih bolnikov. Tudi Carl Jung je umetniškemu izražanju svojih pacientov pripisoval veliko vrednost ter s tem ustvaril privlačen teoretičen model in temelje za umetnostno terapijo (Pehljan, 2015). Naumburgova je leta 1940 umetnostno terapijo opredelila kot psihoanalitični prijem, pri katerem svobodno umetniško izražanje postane oblika simbolnega jezika, ki pacientu v procesu terapije pomaga do ubeseditve ustvarjenega in do postavljanja konfliktov in težav v ospredje.

Kreativna umetnostna terapija ali krajše umetnostna terapija je vrsta terapije oziroma oblika psihosocialne pomoči, ki poteka skozi procese doživljanja, izražanja in ustvarjanja z umetnostnimi izraznimi sredstvi. Skozi umetnostne ustvarjalne dejavnosti učinkovito poteka spodbujanje pomembnega procesa samoaktualizacije (Peljhan, 2016). Umetnost, ki je najvišji izraz človekove zavesti, s svojim učinkovanjem na zavest le to presega in deluje na nezavedno. Pomembna je pri raziskovanju čustev, občutkov, odnosov, duhovnih razsežnosti, misli in idej. Z ustvarjanjem umetnosti človek izraža svojo osebnost (Peljhan, 2016). Preko mehanizma umetnosti objekti iz realnosti skozi proces katarze oziroma notranjega očiščenja v zavesti kreirajo človekovo zavest samo. Katarza je kompleksno preoblikovanje občutkov in je več kot le navadno sproščanje psihične emocionalne energije. Je reakcija, ki jo omogoči umetniško delo. »Tak način sproščanja se od navadnih občutkov loči po tem, da poleg občutka sproži tudi proces intenzivne imaginacije.« (Vygotsky, 1971, v Kompan, 1996; Kroflič, 1999, v Peljhan 2016, str. 70).

Umetnostna terapija poteka v medsebojnem sodelovanju klienta in umetnostnega terapevta ob umetnostnem mediju. Naloga umetnostnega terapevta je, da v varnem okolju omogoči in spodbudi klienta k izražanju občutji, čustev in misli, ki jih posreduje drugim, skozi umetnostni medij (gib, glas, likovnost, zvok, beseda ...). V splošnem je umetnostna terapija namenjena razreševanju posameznikovih osebnih problemov. Proces terapije lahko poteka individualno in/ali v skupini, odvisno od potreb klienta-uporabnika (Peljhan, 2016).

Cilj sta osebnostna integracija in samopotrjevanje. Ustvarjalno izražanje z umetnostnimi sredstvi lahko pomaga posameznikom z različnimi osebnimi problemi in vsakomur, ki svoj notranji svet raziskuje ob pomoči umetnosti.

V umetnostni terapiji obstajajo različne smeri, povezane z različnimi psihološkimi teorijami in praksami (Peljhan, 2016). Umetnostna terapija je lahko primarni ali pa podpirajoči način pomoči, odvisno od potreb klienta-uporabnika in drugih okoliščin. Poteka lahko kot

- podpirajoča raven: vse vrste funkcionalne uporabe umetniških medijev za ne terapevtske, a vendarle s terapijo povezane namene;
- zvišana raven: kadar umetnostno terapijo uporabljamo za povečanje učinkov drugih načinov zdravljenja;
- intenzivna raven: kadar umetnostna terapija zavzema osrednjo in neodvisno vlogo;
- primarna raven: kadar je umetnostna terapija edina terapija glede na potrebe klienta-uporabnika in pripomore k pomembnim spremembam v njegovem življenju.

Glede na umetnostne medije, ob pomoči katerih poteka terapija, se razvijajo likovna, glasbena, dramska in plesna terapija, nanje pa se navezujejo novejša področja z novejšimi vrstami umetnostnih medijev, kot so fotografija, video, film, računalniška animacija (Peljhan, 2016).

2.2.1. Likovna terapija

Kreativna likovna terapija je proces oblikovnega izražanja z likovnimi materiali za namene zdravljenja. Namesto da bi klient pripovedoval o svojih doživetjih iz preteklosti, v likovni terapiji svoje probleme in travme podoživlja skozi umetnostni proces. Ko oseba izkušnjo upodobi v umetnostnem izdelku, se lahko odmakne od nje, si jo ogleda kot dokončano dejanje in jo kot tako tudi sprejme.

Likovno izražanje pogosto privede do besedne komunikacije o svojih stvaritvah, pri čemer je pomembnejša klientova lastna razlaga stvaritve kot pa terapevtova. Med novejša izrazna sredstva likovne terapije spadajo video, film, likovna računalniška animacija in fotografija (Peljhan, 2016).

2.3. Razvoj fotografije ter pojav fototerapije

V začetku, ko je fotografija tekmovala z drugimi vizualnimi mediji, je imela predvsem dokumentarno rabo (Berger, 1999). Fotografija je s časoma izrinila pisano besedo. Ponujala je najbolj verodostojno informacijo o nekem dogodku, zato je na začetku veljala za zelo demokratičen medij, brez cenzure. V času pred 1. svetovno vojno je bila fotografija v kapitalističnih državah najbolj svobodna, saj se je do takrat že osvobodila omejitev umetnosti in postala ljudski medij, ki ga je bilo mogoče demokratično uporabljati. V drugi polovici 20. stol. sta industrializacija in razvoj povzročila, da je svet živel v oportunističnem, ki je načelu

pravičnosti ukradel vso verodostojnost. S tem je fotografija končala s svojim nedolžnim obdobjem. Zaradi iznajdbe manjših, lažjih kamer ter njihove množične proizvodnje je fotografija postala lažja, fleksibilnejša in dostopnejša in nadvse uporabna za industrijski kapitalizem. Prav tako je postala vseprisotna, odslikava sveta, nastalo je fotografsko novinarstvo, kjer se besedilo ravna po sliki in ne obratno, s tem pa je oglaševanje postalo osrednja ekonomska sila (Berger, 1999). Pojav popularnega fotoaparata Eastman 'Kodak', je amaterjem omogočil, da brez velikega bogastva in tehničnega strokovnega znanja sodelujejo pri rabi fotografije. Razširjena uporaba foto-reproduciranja je sovpadala z razvojem psihoanalize in drugih sodobnih psiholoških teorij. Hitri razvoj industrijskega sveta je bil za večino ljudi, ki so redko imeli priložnost ali sredstva, da bi lahko potovali na velikih razdaljah, posredovan skozi medij fotografije (Wheeler, 2009).

Po besedah Susan Sontag kapitalistična družba zahteva kulturo, ki temelji na podobah. Priskrbeti mora veliko zabave, da bi spodbudila nakupovanje in omrtvila razredne, rasne in spolne bolečine. Kamere opredeljujejo realnost na dva načina: kot spektakel (za množice) in kot predmet nadzora (za oblastnike) (Sontag, 2001). Spektakelska realnost je odraz kapitalizma, ki vse preoblikuje v specifične podobe (Debord, 1994, v Peljhan, 2016, 84).

Danes se je skoraj vse spremenilo v podobe: obstajajo samo podobe, podobe proizvajajo, podobe konzumirajo. Za t. i. razvite družbe je značilno, da konzumirajo podobe in ne več verovanj, kot so jih konzumirale nekdanje družbe; zato so liberalnejše, manj fanatične, a tudi bolj zlagane (Barthes, 1992). Susan Sontag se nanaša na Platona, ko pravi, da je naš svet sestavljen iz določenih izbranih podob. Je privid vzporednega sveta (nepopoln svet), v katerem vlada splošna vera v podobe, ki jim verjamemo. Javne podobe niso več v izključnem območju varnega. »Čutnost« ni več zasebno, težko dostopno območje (Sontag, 2001).

Peljhan (2016) v delu Fototerapija: od konceptov do praks pravi: »Čeprav danes mnogi teoretiki opozarjajo na problematino preobilje podob in primanjkljaj besede, kar ustvarja spektakelsko kulturno okolje, v katerem je izrazito otežena kritična refleksija, te kritike ne gre nasloviti na nova orodja za posredovanje realnosti (fotografijo, film, multimedije), ampak na način njihove uporabe.« (Peljhan, 2016, str. 9). »Rancièr opozarja, da mora umetnost sprožiti akcijo refleksivnega soočenja z resničnimi eksistencialnimi problemi bivanja in pogled usmeriti izza videza podob na način, da jim podari 'vidnost' in 'slišnost govora, ki razpravlja o skupnem« (Rancière, 2010, v Peljhan 2016, 84).

Berger se zavzema za alternativno dojetje fotografije. V njej vidi upanje, ki ga potrebuje sodobna družba za boj proti kapitalizmu. Sistematično rabo fotografije lahko spodbijamo tako, da se vrnemo k razliki med zasebno in javno fotografijo. Alternativna fotografija mora imeti za nalogo, vključitev fotografije v kontekst izkušnje ter v družbeni in politični spomin (Berger, 1999). Fotografija se Benjaminu zdi močno orodje, vendar le v primeru, da prikaže človeka v njegovih resničnih, vsakdanjih situacijah, stiskah. Za Benjaminu je vloga fotografije v konstrukciji. Pomaga konstruirati novo, boljšo družbo, ko razkrinkava (Benjamin, 1998).

Čeprav ima fotografija dolgo zgodovino, je moralo miniti sorazmerno veliko časa, da se je znebila prepričanja številnih, da gre pri fotografiranju zgolj za pritiskanje na sprožilec naprave, ki objektivno in realistično preslikuje stvarnost tako, kakršna je v resnici. Fotografija

združuje tako proces kot produkt, zato ima dodatno moč kot medij za samoraziskovanje, izražanje in osebno rast. Samoraziskovanje se lahko pojavi na katerikoli točki tega procesa. Tako fotograf, ki fotografijo ustvari, kot gledalec, ki fotografijo podoživi, sta vanjo globoko subjektivno vpletena. Fotografija nam omogoča drugačen pogled vsakič, ko jo spet ogledamo, preučimo, 'preberemo', kljub temu da se njena vsebina ne spreminja, spreminja se le njen opazovalec. Pomen fotografije zato ni fiksni ali absolutni, ampak je oblikovan skozi doživetja in perspektivo osebe, ki jo gleda in z njo vzpostavi interakcijo (Pehljan, 2015).

Craigova (2009) večplastnost fotografskega procesa in moč fotografije kot medija za samoizražanje in samoraziskovanje vrednoti skozi osem kategorij. Fotografijo opredeli kot

- **medij za komunikacijo** – ponuja vizualni jezik, ki je lahko podpora ljudem s težavami pri komuniciranju. Te so lahko posledica fizičnih ali kognitivnih primanjkljajev, lahko pa tudi emocionalnih težav, zaradi katerih posameznik težko izraža svoja čustva skozi verbalni jezik.

- **medij za izražanje vrednot** – na najosnovnejši ravni fotografija 'pripoveduje' o tem, kaj je za človeka, ki je fotografijo posnel, pomembno.

- **medij za krepitev samozavesti** – izboljšana samopodoba je lahko rezultat obvladovanja tehnike ali raziskovanja preteklosti, minulih dosežkov in beleženja zdajšnjih dosežkov, ki pomenijo napredovanje.

- **medij za doseganje in beleženje sprememb** – fotografije lahko simultano odsevajo in podpirajo proces spremembe. Ponujajo začetno točko z identifikacijo in reprezentacijo želja in ciljev.

- **medij za skupinsko kohezijo in razvoj medsebojnih odnosov** – deljenje naših fotografij z drugimi predstavlja deljenje tega, kdo smo in kaj je za nas pomembno, in je hkrati način za sprejemanje drugih v naše življenje.

- **medij za refleksijo** – fotografija nam omogoča, da se oddaljimo od situacije ter nanjo pogledamo z drugega zornega kota.

- **medij za krepitev spomina** – fotografiranje je pri ljudeh, ki imajo težave s spominom, velikokrat uporabljeno kot pomoč za obujanje in ohranjanje spominov. Fotografija jih lahko sproži in osebi omogoči, da jih postavi v vizualni kontekst in tako konstruira ali rekonstruira zgodbo. Fotografija se na tak način največkrat uporablja pri tistih, ki trpijo za demenco, saj omogoči sprehajanje skozi preteklost, spodbuja pogovor in krepi samozavedanje.

- **interesno dejavnost** – udeleženci lahko tudi po koncu delovanja skupine še naprej razvijajo svoje zanimanje za fotografijo, se povežejo s kakšno drugo skupnostjo z enakimi interesi ter tako razširijo svojo socialno mrežo in se še naprej kreativno izražajo (Craig, 2009).

S popularizacijo fotografije so se vse bolj začele razvijati tudi ideje in prakse, ki so značilnosti in prednosti tega medija poskušale izkoristiti za pomoč ljudem s težavami. Tako imenovane fototerapevtske možnosti so prepoznali in jih v delo s klienti vnesli psihoterapevti, z njo so svoje delo obogatili umetnostni terapevti, drugi strokovni profili pa so jo prek različnih metod in oblik prav tako s pridom uporabljali in razvijali (Peljhan, 2016).

2.4. Fototerapija in terapevtske fotografske tehnike

Najzgodnejši zapisi o uporabi tehnik s fotografijo v terapiji sega v leto 1856. Uporabil jih je dr. Hugh Diamond, zaposlen na ženskem oddelku psihiatrične bolnišnice v Surrey, kjer je fotografiral svoje pacientke. Menil je, da je za duševne bolnike pomembno, da vidijo spremembe, ki se dogajajo na njihovi zunanosti, ter se skozi kasnejše faze bolezni s pomočjo teh fotografij lažje identificirajo. V beleženju sprememb je videl pozitivne terapevtske učinke tako za pacientke kot osebe bolnišnice, katerim so fotografije služile za učenje in razumevanje razvoja duševne bolezni (Gilman 1976, v Krauss, 1983). Prva uporaba terapevtske fotografije pa se je pojavila še prej, v letu 1844. Dr. Tomas Kirkbride je pacientom v bolnici za duševno motene prikazoval fotografije kot način izobraževanja in zabave.

Zgodnejša zgodovina fototerapije se je pojavila, ko je kanadska psihologinja Judy Weiser, ki je od leta 1973 fotografije v svojem svetovanju uporabljala pri delu z gluhih domorodnimi otroci, leta 1975 objavila prvi članek, v katerem je bil prvič uporabljen termin fototerapevtske tehnike (Weiser, 2012). Prva izobraževalna delavnica o fototerapevtskih tehnikah, ki jo je izvajala prav Judy Weiser, se je začela leta 1975 v Kanadi. Nekaj let kasneje se je odvijala naslednja, in sicer v ZDA. Sodelovali so terapevti, kot so Krauss, Stewart, Zakem, Entin in drugi. V letu 1982 se je odprl Fototerapevtski center v Vancouvru v Kanadi za namene ponujanja svetovanja, treninga in svetovnih gradiv o obravnavani temi. Ustanovila ga je Judy Weiser, ki gradiva zbira že več kot petintrideset let. J. Weiser od leta 1970 vodi tudi osnovne in napredne treninge ter predavanja po svetu. Prva delavnica fototerapije v Evropi se je odvijala na Nizozemskem leta 1990. Leta 1984 je Judy Weiser organizirala prvi šestdnevni intenzivni trening v Kanadi (Weiser, 2012).

Vzporedni razvoj, prav tako poimenovan fototerapija, se je zgodil v Veliki Britaniji z Jo Spence in Rosy Martin na čelu. Leta 1983 sta skupaj z Rosy Martin fototerapijo razvili v prakso za pomoč posameznikom, ki želijo raziskati sami sebe s pomočjo uprizarjanja in fotografiranja različnih segmentov svoje osebnosti (Craig, 2009). Prvi mednarodni fototerapevtski simpozij se je odvijal leta 1979 v Illinoisu; udeležilo se ga je veliko pionirjev, kot so Entin, Fryrear, Gassa, Hogan, Krauss, Sttewart, Walker, Weiser, Wolf, Zakem in mnogi drugi. Po petih letih se je rodila Mednarodna fototerapevtska zveza, ki je začela objavljati časopis »PhotoTherapy«. Prva mednarodna konferenca v Evropi se je odvijala leta 2008 na Finskem. Vključno s pionirji so se predstavili tudi novi raziskovalci, učitelji ter izvajalci na tem področju, kot so Wheeler, Halkola, Aviles-Gutierrez, Parrella, Mannermaa, Anor ter drugi.

Fototerapijo v zadnjem času občasno učijo tudi na univerzitetnih programih v sklopu Klinične psihologije in Umetnostne terapije. Primer je Foto-svetovanje na Kent State univerzi na oddelku za svetovanje, katerega je učil dr. David Krauss. Nove organizacije povezane s fototerapijo so se razširile tudi drugod po svetu, npr. na Finskem, v Rusiji, Izraelu, Italiji, Mehiki ter v ZDA, prav tako pa je v vedno večjem vzponu uporaba fotografije v različnih oblikah terapij, psihologiji, socialnem delu, umetnostni terapiji in drugih poljih povezanih z duševnim zdravjem. Fotografijo pa uporabljajo tudi osebe same kot naravni-terapevtski zdravilni pripomoček v fotografskih interakcijah. Čeprav umetniški del fotografij v

fototerapevtskih tehnikah ni pomemben tako kot emocionalni del, je veliko pionirjev na tem področju tudi fotografov (Weiser, 2012).

V Sloveniji je bil kot prvi ustanovljen Zavod za fotografsko terapijo, ki sta ga leta 2012 ustanovila psiholog Matej Peljhan ter pedagog in sociolog Jure Kravanja. Oba sta poleg tega tudi fotografa, ki sta preko izkušenj in spoznanj iz prakse prepoznala moč fotografije kot terapevtske dejavnosti pri delu z ranljivimi skupinami. Kravanja je svojo fototerapevtsko pot začel leta 2010 kot kreativni terapevt v Psihiatrični bolnišnici Ljubljana Polje, kjer je dve leti izvajal foto delavnice z osebami s težavami v duševnem zdravju. Peljhan je v svetu požel izjemen odziv javnosti s fotografsko serijo o dečku z mišično distrofijo z naslovom Mali princ. Fotografska serija je nastala v letu 2013 in temelji na resnični zgodbi 12-letnega fanta z diagnozo spinalne mišične distrofije. Serija je sestavljena iz fotografij na željo dečka, ki ga prikazujejo v različnih aktivnostih, ki jih sicer zaradi svoje diagnoze ni sposoben zares izvajati.

V zavodu za fotografsko terapijo definirajo in izvajajo fotografsko terapijo kot podporo in pomoč v psihoterapevtskem procesu oziroma kot terapevtsko metodo za izboljšanje prizadetih funkcij, kompezatorno metodo, ustvarjalno dejavnost za krepitev mentalnega zdravja in spodbujanja osebnostne rasti, pomoč pri izobraževanju in usposabljanju za dvig kompetenc. Vodijo tudi skupinske delavnice za osebe z invalidnostjo, otroke s posebnimi potrebami, osebe s psihičnimi težavami (depresija, anksioznost, motnje hranjenja, odvisnost od drog in alkohola idr.), starostnike in druge. V centru deluje tudi Anita Zelić, diplomirana socialna delavka. Izvedla je projekt, pri katerem je ovrednotila učinkovitost fototerapevtskih tehnik pri delu z osebami, ki imajo težave v duševnem zdravju, kar je prva tovrstna raziskava v slovenskem prostoru. V šolskem letu 2012/2013 je ob podpori Ustanove Silvana Furlana na osnovni šoli s prilagojenim programom v Novi Gorici izvajala fototerapijo v obliki celoletnega projekta z učenci višjih razredov osnovne šole, ki imajo motnje avtističnega spektra (Peljhan, Kravanja, 2013).

2.4.1. Fototerapija

Fototerapija je dokaj nova vendar glede na sodobne smernice in tehnološki razvoj zelo obetavna metoda uporabe fotografije kot umetnostnega izraznega sredstva na področju psihosocialne pomoči ter pri delu z ranljivimi skupinami. Zajema zelo raznolike oblike in prakse, ki vključujejo ali se osredotočajo na fotoaparatus, fotografijo, fotografiranje in drugo ustvarjanje, povezano s fotografijo z namenom pozitivnega vplivanja na psihofizično zdravje in socialno funkcioniranje posameznika. Lahko je namenjena terapiji in odpravljanju težav posameznika ali pa je zgolj preventivna dejavnost (Pehljan, 2015).

Vsak posnetek, ki ga fotografira posameznik ali pa ga hrani, je tudi neke vrste avtoportret, ki deluje kot ogledalo s spominom, ki reflektira trenutke, ljudi ali kraje, ki so bili dovolj pomembni za to, da so jih zamrznili za vedno. S teh fotografij lahko razberemo zgodbe, ki so se ljudem odvijale v zasebnem življenju, ki nam služijo kot vizualni odtisi njihovih emocionalnih stanj, prav tako pa lahko signalizirajo, kam so napoteni. Tudi samo reakcije na razglednice, fotografije v revijah in posnetke, ki jih fotografirajo drugi, lahko zagotavljajo razsvetljena dognanja o njihovih notranjih doživljanjih in zgodbah. Medtem ko ljudje gledajo

posnetke, spontano ustvarijo pomen, ki ga pripisujejo posamezni fotografiji, ki se lahko ali pa ne sklada z dejanskim pomenom, ki ga je imel v mislih avtor fotografije.

Ljudem govorjenje in deljenje občutkov ob gledanju fotografij pogosto predstavlja udobno izkušnjo, zato so te tehnike prijazne klientu in so dobra pomoč pri ustvarjanju povezanosti s klienti, ki se sicer upirajo sodelovanju med terapijo. Tehnike fototerapije so način, kako izraziti neverbalne skrite informacije. Z uporabo primarnega vizualnega kanala, se pogosto sprožijo odkritja, ki preko verbalnega sporočanja niso možna (Peljhan, 2016).

Fototerapevtske tehnike so terapevtske prakse, pri katerih terapevti uporabljajo hitre posnetke, družinske albume in fotografije, ki jih ljudje fotografirajo sami (vključno s čustvi, mislimi, spomini in asociacijami, ki jih dana fotografija sproži) kot katalizator za poglobljanje vpogleda in stopnjevanje komunikacije med terapijo ali med svetovanjem pod vodstvom izurjenih specialistov na področju duševnega zdravlja.

Po delovanju fototerapija spada v pozitivno psihologijo. Cilj fototerapije je namreč osebna rast ter povečanje osebne moči, prav tako pa spodbuja tudi kreativnost (Peljhan, 2016). Podkategorija fototerapevtskih tehnik so fototerapevtske art tehnike, ki jih lahko izvajajo le izučeni art terapevti.

Fototerapija je uporabna tudi za ljudi, ki nimajo psiholoških težav, ampak si želijo zgolj raziskovati svoje življenje bolj podrobno, skozi reflektiranje svojih fotografij. S tem spodbudijo znanje o sebi in osebno rast. Sicer jo uporabljajo profesionalci v mentalnem zdravju, ki izvajajo psihoterapijo ali podobne svetovalne aktivnosti (psihologi, družinski in zakonski terapevti, umetniški terapevti, socialni delavci in drugi) pa tudi specialni učitelji. Uporabljajo jo tudi antropologi in sociologi, ki jih zanima, kako so vizualne informacije kodirane, predstavljene in postavljene v kontekst (Weiser, 2011).

2.4.2. Nezavedna neverbalna komunikacija in fotografija

Allan Schore, kalifornijski nevrobiološki raziskovalec in psihoanalitik, je v več raziskovalnih skupinah raziskoval razvoj človeških možganov in potek čustvenega razvoja. Primerjal in narisal je vzporednico med zgodnjo interakcijo in terapevtskim odnosom. Po študijah nezavedna, neverbalna komunikacija igra pomembno vlogo v vseh odnosih. Že v afektivnih odnosih v zgodnjem otroštvu neverbalna komunikacija vpliva na uravnavanje čustev in razvoj možganov. Po Schorovih besedah lahko empatična interakcija razvije ego v otroštvu, pa tudi v psihoterapiji (Schore, 2007).

S tega vidika učinkovitost fototerapije temelji na naslednjih dejstvih:

- (1) Fototerapija poudarja pomen nezavedne, neverbalne komunikacije v terapevtskem odnosu in med terapevtskimi srečanji.
- (2) Spomini in čustva, povezana z otroškim odnosom, se lahko na zelo poseben način zberejo skozi otroške in družinske fotografije.
- (3) S fotografijami in fotografiranjem je mogoče med psihoterapevtskim procesom omogočiti izkušnje klientom, ki so trpeli pomanjkanje sprejemljivih in skrbnih očesnih kontaktov.

Spomini in občutja, ki niso zavestno shranjena ali zlahka verbalno dostopna, pogosto ostanejo izven zavestnega in se pojavijo le, ko so senzorično spodbujeni, kot npr. z vonjem ali

vizualnim sredstvom, in takrat spontano in intuitivno pridejo na površje brez običajnih obrambnih mehanizmov in verbalnih racionalizacij. Te zelo pogosto zakrivajo njihove globoke bolečine in moči. Fotografije in fotografiranje ljudem pomaga pri stiku z bolečino in zaznavanju dogodkov in zavedanja njihovih pomenov na neverbalni ravni. Manj boleče je govoriti in spominjati se ob pogledu na fotografije, to velja tudi za težke dogodke v življenju. Zelo pomembno je, da je večina fotografij, ki se uporabljajo v terapiji, biografsko pomembnih slik. Fotografije so del realnosti, vendar prav tako pustijo prostor za slike v glavi in za ponovne interpretacije. Dovolijo nam potovanje v času, ki je učinkovit proces za terapevta. Fotografije dajo terapevtu vizualno informacijo o zunanji resničnosti klienta zunaj terapije in vzroke za zmedo, s katerimi se srečuje v tej realnosti. Fotografije si ogledata in jih doživita skupaj (Kahula, 2014).

2.4.1.1. Načini uporabe fotografij v terapiji za pomoč klientom

Fotografije lahko služijo za reševanje mnogih psihoterapevtskih težav, ki se pojavijo v samem procesu psihoterapije. Pod vodstvom terapevta, ki je izkušen v fototerapevtskih tehnikah, lahko klienti raziskujejo, kaj jim predstavljajo za njih pomembne osebne fotografije emocionalno, seveda poleg očitnega vizualnega. Te informacije so uporabne pri osredotočenju in pospešitvi terapevtskega dialoga, saj sprožijo bolj neposredno in manj prikrito povezavo z nezavednim.

Fotografije v procesu terapije niso samo pasivno reflektirane v tistem ogledovanju, ampak tudi aktivno vključene s poziranjem, govorjenjem, poslušanjem, rekonstruiranjem, ustvarjanjem ali ilustriranjem novih pripovedi, revizualiziranjem v spominu ali domišljiji, integriranjem v umetnost med terapijo ali celo s postavljanjem v animacijski dialog z drugimi fotografijami.

Ker fototerapija govori o fotografiji kot komunikaciji, se lahko vsak profesionalec, ki deluje na področju zdravljenja mentalnega zdravja, nauči uporabljati te tehnike v svoji že obstoječi terapevtski tehniki kot pomoč, ne glede na svojo prvotno usmeritev, priljubljeni intervencijski model ali določeni teoretični pristop.

Ker je fototerapija skupek večih fleksibilnih tehnik in ne determiniranih direktiv, ki se ravna po eni specifični teoriji terapevtskih paradigem, jo lahko uporablja katerikoli izučeni terapevt še posebej tisti, ki ima zanimanje za terapijo s pomočjo umetnosti, narativno terapijo, družinsko terapijo, geštalt in jungovsko terapijo ter druge, ki podobno delujejo z uporabo slik iz klientove podzavesti (Weiser, 2012).

Vsak terapevt, ki uporablja fototerapevtske tehnike, jih uporablja na malce drugačen način, kar je odvisno od njegovega osnovnega terapevtskega delovanja in teoretične orientacije, ki jo preferira, in od unikatnih potreb in ciljev posameznega klienta. Sicer pa ne obstaja en sam določen način uporabe teh tehnik, prav tako ne obstajajo točno določeni pogoji zaporedja ali kombinacij o njihovem apliciranju.

Ustvarjanje fotografij ali le prinos teh na terapevtsko uro je le začetek. Po tem ko si fotografijo ogledata skupaj klient in terapevt, sledi raziskovanje njenega vizualnega sporočila, vstop v dialog z njo, postavljanje vprašanj, razpravljanje o rezultatih itd. V samem procesu ni pomembna samo vizualna vsebina fotografij, ampak tudi vse, kar se zgodi med klientovo

interakcijo z njo ali s fotoaparatom. Spomini, čustva in misli, ki se pojavijo med fotografskim dialogom, so mnogokrat bolj pomembni za terapevtski proces kot pa same reakcije na fotografije. Terapevtova vloga je, da spodbuja in podpira klientova osebna odkritja ob raziskovanju in interakcioniranju z običajnimi osebnimi in družinskimi fotografijami, ki jih gleda, izdeluje, zbira, pomni ali si jih le domišlja. Pri določenih tehnikah klient tudi sam ustvarja fotografije z izbrano tematiko. Velikokrat so to avtoportreti, ki ponujajo tako možnost dobesednega kot tudi metaforičnega izražanja samega sebe (Peljhan, 2016).

Sprememba se lahko začne le od znotraj; ko se klient zaveda, da obstaja več kot en pogled na njegovo situacijo, odkrije, da mu drugačen pogled na to lahko pomaga. Terapevt mora za to, da klientu lahko pomaga, biti sposoben svet videti skozi njegove oči. To terapevtu omogoči, da ima vpogled v unikatni osebni, družinski, kulturni in v druge nezavedne filtre, ki selektivno determinirajo pomene, ki so unikatni za klienta. Kljub temu te pomeni terapevtu niso vedno jasni ali celo razumljivi.

Judy Weiser (2002) v delu *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums* (sl. *Fototerapevtske tehnike: Raziskovanje skrivnosti osebnih posnetkov in družinskih albumov*) omenja pet fototerapevtskih tehnik.

1. **Fotografije, ki jih je fotografiral klient sam:** pri tej tehniki so uporabljene fotografije, posnete s fotografsko kamero, ali pa fotografije, odvzete od drugih iz revij, razglednic, interneta, digitalnih manipulacij itd. (Weiser, 2002) Veliko stvari lahko vpliva na posameznikovo odločitev, kaj bo posnel: njegovi cilji, njegove želje in povezanost teh elementov v vizualni jezik, ki združuje vsa ta merila. Izbira trenutka lahko vsebuje tako dejanske kot emotivne informacije, konsistentne teme in zanimanja, osebne metafore in simbole, tudi tiste, ki se jih oseba v trenutku, ko je pritisnila na sprožilec, ni zavedala. V terapevtskem kontekstu je raziskovanje teh fotografij, dober način za spoznavanje človeka, ki jih je posnel (Peljhan, 2015).
2. **Fotografije, na katerih je klient in so ga fotografirali drugi: na njih je lahko poziral namerno ali pa so nastale spontano** (Weiser, 2002). Pri tej tehniki uporabimo fotografijo kot medij za gledanje skozi perspektivo drugih. Naše fotografije, ki jih posnamejo drugi, nam dajo možnost videnja številnih načinov, na katere nas dojema okolica. Naše mnenje o tem, kako nas vidijo drugi ljudje, se velikokrat zelo razlikuje od resnice. Omogočijo nam raziskati, kaj je za druge na nas zanimivo, pomembno, ter to primerjati s tistim, kar naj bi drugi vedeli o nas in kaj naj bi jih zanimalo (Peljhan, 2015).
3. **Fotografije sebe, katere je posnel klient sam dejansko ali zgolj metaforično:** pri teh fotografijah je imel klient kontrolo nad celotnim procesom izdelave fotografije.
4. **Družinski album in druge biografske foto-zbirke:** lahko izhajajo iz dejanske družine ali pa nadomestne. Lahko so zbrane v fotoalbumih ali hranjene kje drugje in kombinirane v pripoved. Skupina teh fotografij ima veliko večji pomen kot le raziskovanje ene od fotografij (Weiser, 2002). Tehnika, ki vključuje družinske fotografije, ima opravka s posameznikovim jazom, ki je konstruiran skozi posameznikovo družino, njegove korenine, ozadje, okolico in družbeno okolje ter vzorce, sporočila in prepričanja, ki so se prenašala skozi generacije. Omogočajo nam

raziskovanje posameznikove vloge v kompleksnem sistemu, ki ga je spremljal od rojstva. Družinski albumi prikazujejo povezanost, odvisnost in razlikovanje. Družinski albumi gradijo vzorec, ki ga lahko raziskujemo skozi neverbalno ekspresijo družinskih vezi, medsebojne dinamike in virov moči (Peljhan, 2015).

5. **Foto-projekcije:** uporabljajo dejstvo, da je pomen fotografije ustvarjen s strani gledalca med tem, ko fotografijo poskuša dojeti – tako je katerakoli fotografija, ki pritegne klientovo ali terapevtovo pozornost, potencialno uporabna v terapiji. Ta fototehnika zaobjema vse ostale prejšnje tehnike. Poskus odkritja objektivne resnice neke slike je nemogoč, saj v nobenem primeru dve osebi ne bosta pripisali popolnoma enakega pomena eni fotografiji. Ta tehnika ni locirana na neki točno določeni fotografiji, ampak predstavlja manj dotakljivo delovanje med fotografijo in njenim gledalcem ali avtorjem (Weiser, 2002). Projekcijska tehnika fototerapije vključuje tako aktivne kot pasivne vidike projiciranja, dekodiranja in rekonstrukcije emotivne vsebine fotografije, ki jih udeleženec uporablja pri konstruiranju pomena in občutkov, za katere meni, da jih določena fotografija odraža. Ker torej ne obstaja napačen način interpretiranja fotografije in ker je vsak odgovor pravilen, je projekcijska tehnika učinkovito orodje za krepitev moči ter virov za razvijanje samozavedanja in samozavesti (Peljhan, 2015). Ker je pomen fotografije bolj odvisen od njene čustvene kot vizualne vsebine, pogosto privede do tega, da sproži globoke spomine in močna občutja skupaj z relevantnimi informacijami, ki so bile globoko skrite pred zavestnim priklicem. Čeprav ljudje pogosto prenehajo z razmišljanjem kako in zakaj se to zgodi, je to glavni del in bistvo foto-projekcijskega dela (Weiser, 2002).

Kot pri drugih holističnih pristopih je tudi pri fototerapiji tako, da vsaka posamezna tehnika sestoji in sovпада z drugimi. Zato se najbolj učinkovita uporaba te tehnike zgodi, ko so vse posamezne med seboj kreativno združene – ker obsegajo celostni notranje povezani sistem, katerega je težko uporabljati po delih (Weiser, 2010). Te tehnike se je najlažje naučiti z njihovo uporabo v empiričnih treningih. Najprej je potrebno ugotoviti, kako vsaka zase deluje, kasneje pa se jih lahko uporablja tudi s klienti. Kleinti med terapijo opazijo, kako lahko njihove vizualne/neverbalne komunikacije razkrijejo že prej obstoječe detajle ali vzorce njihovih življenj, ki so bili ves čas prisotni, ampak jih sami niso uspeli zavestno priklicati. Pomoč klientom, da ohranjajo svoje zavedanje in se naučijo vzdrževati znanje, pridobljeno med terapijo, jim omogoči, da izboljšajo svoje življenje in se ob ponovnem pojavu problema ne rabijo vrniti nazaj k terapiji.

Fototerapija je definirana kot terapija; ne kot zdravljenje čustvenih motenj, ampak kot uporaben dodatek k tradicionalnim terapevtskim tehnikam. Do sedaj je bilo kljub očitni povezanosti fotografije in psihoterapije le malo pozornosti namenjene vrednosti fotografije kot samostojne terapevtske aktivnosti. (Weiser, 2010).

2.4.1.2. Fototerapija v praksi

V procesu fototerapije so fotografije uporabljene kot katalizatorji za terapevtsko komunikacijo. Klientovi odgovori na fotografije so lahko kot terapevtski pripomoček integrirani v terapevtski proces. Bolj kot umetniška komponenta posnetkov je pomemben notranji pomen, ki ga terapevt raziskuje. Še posebno so te terapije uspešne pri ljudeh, pri

katerih je verbalna komunikacija fizično, mentalno ali emocionalno omejena, socialno kulturno marginalizirana ali pa situacijsko neprimerna zaradi napačnega razumevanja neverbalnih znamenj. Velikokrat je namreč veliko lažje govoriti o ljudeh na fotografijah (tudi če je na fotografiji ta ista oseba), kot pa o osebi direktno, ker so take informacije lahko prenevarne, da bi se z njimi soočili.

Fotografija fototerapevtke Judy Weiser, ki visi na steni njene terapijske sobe, na kateri je deček, ki prestrašeno sedi na tleh med mimoidočimi, je pogosto deležna komentarjev njenih klientov. Ob komentarjih fotografije, ki so prihajali s strani klientov, je terapevtka lahko raziskovala, zakaj so si klienti domišljali, da je otrok na fotografiji v taki situaciji. Postavljala jim je vprašanja, kot so: »Kaj bi pokazala naslednja fotografija v tej zgodbi?« in »O čem razmišlja otrok na fotografiji?«, »Kaj čuti, upa itd.?«, »Kaj bi otroku povedali ali ga vprašali, če bi ga lahko?«, »Kaj bi ta otrok rekel ali storil, če bi lahko govoril ali se premikal?« in druga odprta vprašanja, ki stremijo k terapijskemu cilju posamezne terapije.

V tovrstnih odgovorih klientov terapevt lahko razbere ne le njihove odzive na vsebino fotografije same, ampak tudi, kaj bi klienti naredili v podobni resnični situaciji. V primerih, ko je odnos v terapiji pripravljen na globlje raziskovanje, lahko terapevt postavlja tudi bolj direktna vprašanja: »Ali bi ta fotografija lahko predstavljala tudi tebe na neki točki življenja?«, »Če bi bil to ti, kaj bi občutil oz. o čem bi razmišljal?«, »Kako si prišel do te situacije in kaj bi storil dalje?« Tako lahko raziskuje klientovo življenje bolj direktno, a še vedno z varne distance.

Primer 1: Terapevtka ima v sobi, kjer izvaja terapijo, obešeno fotografijo dveh otrok, ki se igrata z kamnitim palčkom. Ob tej sliki so njeni klienti z njo delili različne misli, eden izmed odzivov na fotografijo pa je izstopal. Mlad fant, skoraj najstnik je ob pogledu na fotografijo skozi svoje pripovedovanje na koncu ob dodatnih vprašanjih, kot so: »Kaj bi si tvoja mati mislila o vsem tem?«, »Kaj bi ona in palček rekla drug drugemu?«, »Kaj bi se zgodilo potem?«, odgovoril: »Mati bi mislila, da je to super, ampak potem bi jaz in ona morala najti dovolj velik prostor, kamor bi lahko skrila palčka, preden bi domov prišel oče, saj bi lahko prišlo do težav.« Na to je terapevtka vprašala: »Zakaj?« in fant je odgovoril: »Ker če bi bil oče pijan, kot ponavadi je, in bi videl škrata, bi ga pretepel. Zato je bolje, da ga skrijem pod svojo posteljo skupaj z mano in mojim mlajšim bratcem, preden se prepričam, ali bomo pretepeni ali ne.«

Temu pogovoru ob fotografiji je na dolgemu terapijskemu srečanju končno sledilo razpravljanje o družini. Sprva zanikani problemi in zlorabljanja, ki jih v zgodnejših terapijskih pogovorih niso obravnavali, so se po tej ugotovitvi lahko začela reševati.

Ker imajo fotografije sposobnost, da zamrznejo situacije, omogočijo mirovanje družinske dinamike, zaradi česar se detajle lahko lažje posamično preučuje. Ne samo da posameznik, ko gleda fotografije, lahko izve več o svoji preteklosti in o razlikah v času, osebah in prostorih, ampak ob ponovnem doživetju dogodka na fotografiji lahko bolje razume trenutna čustva in vedenja ter jih bolj sprejema. Klienti se lahko povežejo s predhodno zakopanimi in blokiranimi stvarmi. Spominov se včasih spomnimo v drugačni obliki, kot so se dejansko zgodili. Ko gledamo fotografije iz preteklosti, si s tem lahko pomagamo pri izboljšanju

psiholoških distorzij, ki nas omejujejo in povzročajo nepravne interpretacije, in s tem razjasnimo meglene detajle. To kaže tudi spodnji primer:

Primer 2: Alan si je želel po dveh letih šolanja zapustiti srednjo šolo in se namesto tega raje posvetiti lokalnemu ladjedelskemu podjetju, v katerem je že dobil delo vajenca. S svojo idejo se je s ponosom odpravil še k svojim staršem. Ko je o tem izvedel njegov oče, je reagiral z jezo in se z odločitvijo ni strinjal. To je Alan omenil terapevtki na naslednji terapevtski uri. Ravno takrat je kot nalogo iz preteklega tedna družina morala prinesiti s seboj fotografije iz preteklosti, tudi tiste očeta in matere. Tako se je Alan lahko postavil v vlogo očeta in obratno. Ko je oče pregledoval te stare fotografije in jih uporabljal kot žarišče svojega pripovedovanja o najstniških letih, je iz njih razbral stare spomine. Fotografije so prikazovale njegova mlada leta, delal je na kmetiji, v odmaknjenem okolju, spomini na dolgo hojo v šolo, šola z eno samo učilnico in drugi. Ob njih je razbral mnogo svojih čustev, ki jih je čutil takrat, potem pa se je ustavil in presenečeno obnemel zaradi nenadnega dognanja o sebi. Alanu je priznal, da je bil nanj jezen zaradi tega, ker je njegove odločitve preveč povezal s svojimi preteklimi. Zanj si ne želi, da bi zapustil šolo, ker je bila šola edina priložnost, s katero se je lahko rešil prvotnega okolja. Zato se mu je to enako pomembno zdelo za sina. Ni želel, da zapusti šolo in se je na novico zato tako burno odzval. Sinu je za tem dejal naj mu svoj načrt še enkrat podrobneje razloži, ker mu bo tokrat bolj objektivno prisluhnil. S solzami v očeh sta se spogledala in začela pogovor z namenom, da nastalo situacijo poskusita rešiti.

2.4.1.3. Fototerapija pri ljudeh z duševnimi motnjami

Zadnje čase je uporaba fotografije v psihoterapiji v vzponu. Psihoterapevti uporabljajo fotografije klientov in njihovih družin kot pripomoček za razumevanje patoloških odnosov in pospeševanje izražanja čustev. Fotografiranje in gledanje fotografij v terapiji je pomembno pri klientih, ki imajo težave z zgodnjo interakcijo in navezanostjo, travmatične dogodke s post-travmatskimi motnjami in depresijo, prav tako pa tudi pri tistih s somatskimi boleznimi (Kahula, 2014).

Proces vključevanja v fotografiranje lahko pacientom pomaga pri njihovem kontroliranju impulzov, pri socialnih veščinah, izboljšanju samopodobe in pri sprejemanju pohval ter konstruktivnih kritik. V eni izmed prvih študij (Cosben, Reynolds, 1982) so raziskovali vpliv vpeljave fotografije v proces terapije. Ugotovili so, da se je pri nekaterih preiskovanih pacientih izkazalo, da je fotografija pomembno prispevala k njihovi samozavesti in razvoju socialnih spretnosti. Fotografije pomagajo ljudem, ki imajo za seboj dolgo zgodovino neuspehov, kar lahko s fotografskimi uspehi popravijo.

Pacienti, ki imajo probleme z impulzivnostjo v začetku fotografirajo, karkoli vidijo, ne glede na kompozicijo, fokus, globinsko ostrino in interes za fotografirani subjekt. Narcisistični pacienti po navadi producirajo nešteto fotografij samih sebe. Nekateri se oblečejo v različne kostume glede na njihovo počutje. Depresivni, hiperaktivni, histerični ali introvertirani pacienti imajo težave z izbiranjem pravega časa osvetlitve, odprtosti zaslonke in fokusa. Ljudje ki so anksiozni, hiperaktivni ali imajo slabo samopodobo, težko opravijo postopek razvijanja filma (v primeru analogne fotografije), saj na tej točki lahko postanejo frustrirani.

Pri fotografiji v smislu terapevtskega pripomočka je dobro to, da so posledice napačnih dejanj takoj videne. Pacienti se zato hitro učijo, kako ne delati napak in iti po pravi poti. To potem prenesejo na druge aspekte svojega življenja. Pri izbiranju posnetkov imajo nekateri pacienti težave, saj ne ločijo dobrih od slabih. Veliko pacientov ima podobno težavo tudi z deljenjem svojih posnetkov z drugimi. Nekatere je treba v to celo prisiliti. Prepričani so v to, da nihče drug ne bo užival v njihovih fotografijah ali jih cenil. Ravno z javnim deljenjem svojega dela si lahko povečajo samozavest. Pacienti dobijo pozitivne kot tudi negativne konstruktivne kritike, ki jih v začetku težko sprejmejo.

Za ljudi, ki so introvertirani in imajo slabe socialne veščine, je dobro, da najprej začnejo s fotografiranjem objektov v okolici ter kasneje narave in stavb v širši okolici, kar že lahko predstavlja težavo zaradi oddaljitve od svojega varnega prostora. Kasneje, ko to obvladajo, se lahko soočijo s fotografiranjem portretov drugih ljudi. Seveda je dobro, da najprej začnejo fotografirati starejše ljudi ali pa tiste najmlajše, saj jim ti ne predstavljajo nikakršne osebne grožnje. Kasneje se lahko usmerijo k fotografiranju socialnih dogodkov in svoje delo delijo z drugimi. Ljudje ki trpijo za hiperaktivnostjo, lahko s fotografijo pridobijo na potrpežljivosti in natančnosti, saj je učenje fotografije dolg proces, ki zavzema zavzetost in predanost (Cosben, Reynolds, 1982).

2.4.1.4. Fototerapija v procesu kognitivne rehabilitacije

Kognitivne ali spoznavne funkcije lahko opredelimo kot višje duševne funkcije, ob pomoči katerih človek sprejema informacije, jih obdeluje, hrani in se nanje in z njimi odziva. Delitev kognitivnih funkcij v literaturi ni popolnoma enotna, vendar v sklopu kognitivnih funkcij lahko obravnavamo: percepcijo, spomin, učenje, mišljenje, ekspresijo, pozornost, izvršilne funkcije (Lobe, 1994; Musek, Pečjak, 2001). Ekspresija so kognitivne funkcije, ki se odražajo v govoru, risanju ali pisanju, manipulaciji, gibih telesa, izrazih obraza in vedenju, ki ga lahko opazujemo. Seveda je tudi fotografija lahko oblika ekspresije (Lobe, 1994).

Pri okrnjenju kognitivnega funkcioniranja, ki je posledica možganske okvare ali disfunkcije, je pomembno vedeti, da to ni vedno ireverzibilni proces, ampak se lahko stanje v procesu rehabilitacije tudi izboljša ali obnovi. Okvare možganov delimo na nedegenerativne in degenerativne. Posledice okvare možganov ali motnje v njihovem delovanju se na psihološkem področju odražajo na dva načina. Najprej povzročijo neposredne spremembe nekaterih duševnih sposobnosti, čustvovanja in vedenja bolnika, poleg tega pa na razpoloženje in vedenje vplivajo tudi subjektivni psihološki odzivi na zaznано stanje. Med najbolj ranljive duševne sposobnosti zagotovo spadajo nekatere kognitivne funkcije, kot so spomin, pozornost, miselna fleksibilnost in zmožnost za učenje (Radonjič Miholič, 2009). In prav na teh področjih lahko z uporabo primernih tehnik fototerapije dosežemo rehabilitacijske učinke (Peljhan, 2015).

Za doseg popolnega okrevanja so pogosto ključni usmerjeni ukrepi kognitivne rehabilitacije. Prvi prijemi kognitivne rehabilitacije so usmerjeni v ohranjanje in krepitev specifičnih kognitivnih funkcij in starih vedenjskih vzorcev, drugi pa posameznika učijo novih veščin in prilagajanja na primanjkljaje (Čižman, 2010; Starovasnik Žagavec, Čuš, 2013, v Peljhan 2015). V praksi se največkrat uporablja holistični pristop, ki združuje oba cilja (Čuš, Vodušek, Repovž, 2010; Brejc, 2004, v Peljhan 2015).

Terapevtski potenciali fototerapije pri osebah z motnjami v kognitivnih sposobnostih se skrivajo na treh področjih. Najprej v fotoaparatu kot tehničnem pripomočku, ob pomoči katerega hendikepirana oseba nadomešča svoj funkcionalni primanjkljaj. Nato v fotografiji kot mediju za zapis ujete svetlobe na papir ali zaslon. Uporabljajo se vnaprej pripravljene fotografije ob terapevtskem pogovoru in usmerjanju, kot stimulant za spodbujanje perceptivnih, govorno-jezikovnih, spominskih in drugih funkcij. Tretji potencial pa se skriva v samem fotografiranju – ustvarjalni dejavnosti, katere končni rezultat je fotografija.

Fotografiranje je namreč poleg pritiskanja na sprožilec še premikanje telesa v prostoru, opazovanje in ostrenje čutil pri iskanju motivov, načrtovanje likovne in svetlobne kompozicije, presojanje in odločanje o tehničnih nastavitvah fotoaparata in razmišljanje o pomenu in zgodbi, ki ga v sebi nosi motiv, čustveno angažiranje in zadovoljstvo ob uspelem posnetku, zbiranje in razvrščanje fotografij, kreativna obdelava ob pomoči programskih orodij, izhodišče za razmišljanje in pogovor, obujanje spominov, možnost za predstavitev samega sebe, socialno povezovanje in druženje, tiskanje fotografij na papir, organiziranje razstav ...

Gre za izjemno kompleksen proces in raznolik sklop ustvarjalnih dejavnosti, ki vključujejo in aktivirajo različne možganske funkcije, od nadziranja motorike, percepcije, pozornosti, spomina, mišljenja, govora, učenja in izvršilnih funkcij do metakognitivnih funkcij. Z natančno načrtovanimi fotografskimi nalogami se spodbudi in nadzira ožji ali širši sklop mentalnih operacij in ob pravilnem in rednem izvajanju privede do pozitivnega vpliva na okrevanje. S fotografijami se lahko opredeli izhodiščno stanje in nato spremlja in spodbuja spremembe. Z vizualno predstavitvijo postanejo cilji, ki se jih postavlja pri rehabilitaciji, bolj oprijemljivi, težave, ki se pojavijo na poti do njih, pa lažje rešljive. Tovrstno motivacijsko sredstvo je še posebej učinkovito pri skupinskem delu (Peljhan, 2015).

Tehnične novosti s pridom uporabljajo tudi osebe s hendikepom, sploh če lahko z njimi do neke mere nadomestijo okvarjen organ ali prizadeto fizično ali psihično funkcijo. Fotografija ne zahteva veliko telesne moči in spretnosti, zato lahko tudi za njih postane primerna izobraževalna in poklicna izbira, ki jo kljub hendikepu lahko opravljajo.

Osebe z motnjami spomina lahko fotoaparat uporabljajo za beleženje krajev, oseb, predmetov, informacij, dogodkov in drugih stvari iz vsakdanjega življenja, ki bi si jih sicer težko zapomnili. Gibalno ovirani lahko z uporabo teleobjektivov premagujejo razdalje. Na ta način si, brez da bi se premaknili, oddaljen objekt поблиžje ogledajo. Ali pa »obiščejo« kraje, ki jih sicer ne bi mogli. Pri afaziji, oslavljeni ali pri tistih z nezmožnostjo govora, se fotoaparat lahko uporablja kot nadomestno komunikacijsko orodje. Če so fotografije v računalniku razvrščene in shranjene v različne reprezentativne kategorije, jih lahko uporabljajo tudi v kompleksnejši komunikaciji. Pri motnjah v prostorski orientaciji lahko oseba pri hoji po mestnem ali drugem okolju fotografira markantne objekte, ki ji pozneje lahko pomagajo pri orientaciji in vračanju nazaj na izhodišče (Peljhan, 2015).

2.4.1.5. Fototerapija v telesni psihoterapiji (»BodyPsychotherapy«)

Judy Weiser (2016) ob knjigi »PhotoTherapy and BodyPsychotherapy« (sl. *Fototerapija in telesna psihoterapija*; it. *Fototerapia Psicocorporea*) avtorja Ricarda Musacchija pravi, da se

ob gledanju preteklih fotografij pretekli telesni spomini in senzorni občutki simultano prebudijo in pridejo v zavest. S ponovnim priklicem preteklih trenutkov zamrznjenih v fotografiji se ob poglobitvi v njo simultano in hitro pojavijo v zavesti senzorični občutki, ki se jih prej nismo zavedali. S tem nam pomagajo konstruirati občutek sebe v povezavi s preteklostjo.

Teorije telesne psihoterapije pravijo, da je spomin del telesa kot tudi uma, telo in um pa sta v procesu raziskovanja in zdravljenja neločljiva. Vsakič ko govorimo, gradimo namerni pomen besed, da bi sporočili ne le informacije, ampak tudi globoke in kompleksne senzorične vsebine, sistem pomenov, ki jih vsaka oseba unikatno konstruira iz vseh preteklih trenutkov.

Ljudje lahko sprejemamo informacije preko uma le skozi senzorične organe; tudi ko ob pogledu na fotografijo prevzamemo kompleksne elektro-kemične nevrološke signale, ki izoblikujejo nek pomen, ki nato določa, kako se utelešene informacije shranjujejo in kako do njih lahko dostopamo z namenom, da jih uporabimo za odgovor na prejete signale. Vse to storimo brez besed, znotraj fizičnega/čustvenega telesa, preden se lahko zgodi zavestno dojetje v našem umu. Zgolj psihoterapija preko verbalnega sporočanja zato ne zadošča. Terapevti morajo vključevati druge tehnike, ki jim pomagajo, da se povežejo z klientovimi spomini ter jih obudijo – gledanje, govorjenje, poziranje, debatiranje. Interakcija s fotografijami so pripomoček, s katerim lahko odklenemo te skrbno varovane prepreke, ki lahko sicer zelo upočasnijo zdravljenje.

Fotografije združujejo um in telo v močan in fleksibilen prehoden objekt, ki je lahko uporaben kot varen most v duševnost in hkrati tudi kot most, ki povezuje duševnost in telo. Fotografija poskuša zamrzniti trenutek resničnosti in ga s tem ohrani v obliki mirovanja. Ob tem, se vse, kar se je dogajalo takrat, istočasno tudi neločljivo, nevidno in nezavedno vgrajuje v gestalt celotnega trenutka, ki je bil posnet.

Fenomenološko fotografski pomen vsak gledalec ustvari med svojim procesom zaznavanja, ki ne temelji le na vizualnih podrobnostih, temveč tudi na tem, kar te podrobnosti pomenijo. Zato vsaka fotografija vedno pripoveduje različne zgodbe posameznemu gledalcu. Vsak gledalec ima namreč lasten nezavedni vrednostni sistem in osebne telesne spomine, ki vedno ustvarijo edinstveno razlago fotografije.

Um in telo nista tako zelo ločena, kot pravijo nekateri teoretiki – temveč sta notranje ter medsebojno povezana in neločljiva sestavna dela celote vsakega od nas. Živimo v lastnem telesu, prav tako pa tudi naše telo živi v nas. Ko fotografija zajame nas (ali nekaj, kar je pomembno za nas), vse to zajame naenkrat, kot celoto, ki predstavlja veliko več kot vsoto njenih posamičnih delov (Weiser, 2016, v Musacchi, 2016).

2.4.2. Terapevtska fotografija ali terapevtske fotografske tehnike

Terapevtske fotografske tehnike so fotografski procesi, ki jih ljudje izvajajo sami ali pa jih izvajajo v organiziranih skupinah v obliki projekta. Izvajajo jih v situacijah, ko večšine izučenega terapevta ali svetovalca niso potrebne. V primerjavi s fototerapijo, ki je sama po

sebi terapevtski proces, je terapevtska fotografija fotografski proces, pri katerem je glavni cilj spodbujati pozitivne spremembe v posameznikih, skupinah ali družinah. Te tehnike vključujejo tudi delo socialno-akcijske fotografije.

Njihov cilj je uporaba foto-interaktivnih aktivnosti, s katerimi se poveča osebno znanje človeka, njegovo zavedanje in splošno dobro počutje, izboljšajo se njegovi odnosi z družino in drugimi, aktivirajo pozitivne socialne spremembe, zmanjša socialno izločenost. Terapevtske fotografske tehnike so lahko vključene v rehabilitacijskem procesu, z njimi se lahko pogloblja intrakulturne relacije, zmanjšuje konflikte, spodbuja izobraževanje, razširi kvalitativno raziskovanje in preventivne metodologije ter omogoči druge oblike osebnih oziroma čustvenih na fotografiji baziranih zdravljenj in učenj (Weiser, 2001).

Obe, fototerapija in terapevtska fotografija, sta lahko uporabljene s katerokoli fotografsko tehniko, tako digitalno kot analogno, statično in v gibanju. Torej se uporabljajo tudi drugi načini, kot so npr. videoterapija, terapevtska videografija in ostale podobne tehnike.

Ker te tehnike o fotografiji govorijo kot o emocionalni komunikaciji in ne kot umetnosti, za proces terapije ni potrebna nobena prejšnja izkušnja s fotoaparati ali fotografsko umetnostjo (Weiser, 2002). Ne zahtevajo kakršnihkoli posebnih veščin ali fotografskega treninga, niti prehodne uporabe fotoaparata, v kolikor je posameznik sposoben videti ali si vsaj domišljati fotografijo (Weiser, 2010).

2.5. Fotografija v nevroznanosti ter možne aplikacije v psihoterapiji, fototerapiji

Razvoj nevroznanosti in nastajajoče nevropsihoanalize iščejo možne povezave med dejavnostmi avtonomnega živčnega sistema z umetniško in glasbeno aktivnostjo.

Fotografije uporabljajo v veliko študijah, kot da so neposredne povezane z vsebino, prikazano na njihovi površini. Primer je npr. uporaba fotografij matere ali dojenčkov v študiji, v kateri so rezultate interpretirali, kot da so bile te matere ali dojenčki prisotni eksperimentalni subjekt, ki je prešel skozi funkcionalno magnetno-resonančni kener (fMRI).

Dr. Helen Fisher (2002), antropologinja na Univerzi Rutgers v New Jerseyu, je raziskala biološko osnovo za romantično povezanost. Njena skupina je analizirala več kot 3000 skeniranih možganov 18 nedavno zaljubljenih študentov, ki so bile zajete, medtem ko so gledali sliko svojih ljubljeneh. (Fisher, 2002).

Bartels in Zeki (2000, 2004) sta izvedla podobno raziskava na UCL (University College London). Sodelujočim sta pokazala sliko svojega romantičnega partnerja za eno študijo in sliko njihovega otroka za drugo, ob tem pa opazovala aktivnosti možganov subjektov z MRI skenerjem. Ugotovila sta, da je bil vzorec izrazito drugačen za obraz ljubečega proti temu ljubljeneh.

Za fototerapijo ni pomembno, da so raziskovalci, kot so Fisher, Bartels in Zeki, opazovali ponovljive in predvidljive razlike pri fMRI skenih ljudi, ki so si ogledovali fotografije ljubljeneh ali pa fotografije drugih ljudi ali stvari, ampak to, da so ti raziskovalci (in mnogi drugi, ki uporabljajo fMRI, pozitronsko emisijsko tomografijo (PET) in druge tehnologije

možganskega slikanja) pričakovali, da bodo fotografije delovale kot 100-% učinkoviti nadomestki za resnične ljudi in predmete.

Ti in drugi raziskovalci so ugotovili, da fotografije resnično vzbujajo odzive subjektov, ki bi jih pričakovali, če bi bile stvari, ki so bile predstavljene na teh fotografijah, dejansko prisotne v skenerju. Prav tako so odkrili, da se ob opazovanju fotografije, ki je dvodimenzionalni vizualni dražljaj, vzdražijo elektrokemične poti v območju fizičnih možganov. To vzdraženje, ki ga povzročijo fotografije, lahko enačimo z vzdraženjem, ki ga povzroči uporaba metafor v psihoanalitičnih teorijah uma. Te metafore pa nastanejo kot interpretacija tridimenzionalnih dražljajev (ljudi, predmetov) v svetu, ki nas obdaja. Fotografija torej v možganih sproži enako vzdraženje kot tridimenzionalni predmeti ali osebe (Wheeler, 2009)

Obe analizi, tako nevroznanstvena kot psihoanalitična, sta se razvili ob boku fotografije v zadnjih 150 letih; nevroznanstveni model je odvisen od fotografije, ki lahko deluje kot dražljaj za subjekte in orodje za merjenje. Trendi ponovnega zbližanja med nevroznanostjo in psihoanalizo so odvisni od podatkov, ki izhajajo iz takih nevroznanstvenih preiskav, npr. iz raziskav Schore (1994); Panksepp (1999); Kaplan-Solms in Solms (2002); Cozolino (2002); Wilkinson (2006). Številni objavljeni rezultati teh raziskav so ugotovitve o učinkih različnih odnosov na možgane, ki podpirajo ali spodbujajo te ideje ter dejansko opisujejo učinke fotografij na možgane. Nevroznanstveniki pogosto uporabljajo fotografije brez dvoma, da so to v resnici posredne povezave z vsebino, upodobljeno na njej.

Wheeler (2002) pravi, da na osnovi človekovih izkušenj fotografij, ki jih pridobimo v svoji življenjski poti, in gledanje zgodovinskih fotografij lahko povzročijo realnostno past, torej vero v to, da fotografije pravilno prikazujejo nekatere aspekte fizične realnosti, ki so na neki točki v času lahko ponovno ogledane. To vodi do realnostne vrzeli, vere, da so slike, posredovane skozi fotografovo izročitev, pravo predstavljanje tega, kar bi lahko videli sami. Wheeler zato meni, da imajo slike potencialno moč, da prepričajo naš limbični sistem, da se dogaja nekaj resničnega, tukaj in zdaj, v trenutku, ko je aktiviran s strani gledanja dvodimenzionalne predstavitve (fotografije) tridimenzionalne realnosti. Limbični sistem obsega zgodnje evolucijska področja možganov, povezana s čustvenimi odzivi na zunanje dražljaje, in je zato močno pomemben za fototerapijo (Wheeler, 2002).

Krauss predlaga drugo možno realnostno vrzel: »V sinaptični reži, ki je del nevro verige kjer elektro kemični transmiterji prenašajo vizualne informacije od očesa do optičnih nevro povezav v limbični sistem, lahko potencirajo podoben odgovor na tridimenzionalne in dvodimenzionalne predstavitve »realnosti«. (Krauss, Weiserm 2009, str. 83).

2.5.1. Čustva in zrcalni nevroni

Elaine Hatfield, John Cacioppo in Richard L. Rapson so v svojem delu opisali, da imajo ljudje nagnjenje k izražanju in občutenju čustev, ki so podobna čustvom drugih ali pa so pod vplivom drugih. Eden izmed vidikov tega mehanizma je, da avtomatično predstavlja težnjo k samodejnemu posnemanju in sinhronizaciji obraznih izrazov, vokalizacije, drže in gibanja s

tistimi druge osebe, ki se zaradi tega posledično čustveno zblizujejo (Hatfield, Cacioppo, Rapson, 1994).

V devetdesetih letih sta italijanska raziskovalca možganov Giacomo Rizzolatti in Vittorio Gallese z uporabo fMRI med preučevanjem možganskih področij, odgovornih za aktivacijo mišic, odkrila »zrcalne lastnosti« človeških možganov in za to skovala izraz "zrcalno-nevronskega sistema". Funkcija zrcalnih nevronov je razumeti cilje, namere in čustva drugih ljudi in sposobnost, da se posledično lahko odzivamo na njihova dejanja in čustveno stanje. S preučevanjem obraznih gest, položajev, gibov in smeri pogledov drugih ljudi dobimo informacije o vedenjih, namelih in čustvih drugih oseb. Posebna pozornost je namenjena obrazom in tudi rokam ljudi (Rizzolatti in Craighero, 2005).

Rizzolatti trdi, da je »zrcalni sistem« tudi osnova za altruistične mehanizme, ki posameznike pripravijo do tega, da delijo na primer srečo in žalost drugih ljudi. Prav tako sodelujejo pri prilagajanju naših občutkov z občutki drugih ljudi. Ob opazovanju drugih smo sposobni zaznati njihova čustva ter jih deliti z njimi (Rizzolatti in Craighero, 2005). Pri tem je pomembna tudi empatičnost, ki ustvarja posnemanje. Študije so pokazale, da empatične osebe pogosteje imitirajo izraze obraza in poteze drugih ljudi kot ne-empatične osebe (Hari, 2003, v Halkola, 2009).

Imitacija, ena najbolj osnovnih socialnih spretnosti pri ljudeh, je avtomatični in osnovni pogoj za razvoj socialnih spretnosti, kot je empatija. Predstavlja osnovno socialna spretnost, ki se pogosto dogaja nezavedno. Ko vidimo izraz na obrazu drugih ljudi, se nezavedno aktivirajo iste mišice. Na primer, ko je nekdo žalosten in naguba čelo, se tudi pri osebi, ki to opazuje, aktivirajo mišice, ki sodelujejo pri nagubanju čela, in se zato počutimo podobno, kot človek, ki je pred nami, vendar v manjšem obsegu. V primeru, da ne bi mogel aktivirati mišic, povezanih z gubanjem čela, bi sposobnost človeka, da soobčuti žalost, izginila. Imitacija je rezultat skupka vizualnih informacij z aktivacijo mišic, ki pospešijo empatijo. Naša zmožnost imitiranja je povezana z specializiranim omrežjem možganskega predela, t.i. zrcalno-nevronskega sistema (Sariñana, 2014).

Človeški zrcalno-motorični sistem se začne z možganskim področjem, imenovanim superiorni temporalni režnj, ki procesira gibanje telesa, področje, kamor so usmerjena čustva in pozornost. Te številne vizualne informacije so poslani od režnja do posteriornega parietalnega korteksa, kjer so zrcalni nevroni prvič aktivirani. Korteks koordinira motorične načrte (premikanje mišic za določen cilj) in identificira lokacijo drugih objektov glede na telo. Povezava med temporalni režnjem in korteksom podpira našo sposobnost imitiranja gibanj, ki jih opazujemo. Kombinacija vizualno-motoričnih informacij od korteksa je nato preposlana v frontalni režnj in nekaj teh informacij je poslanih v Brocovo področje, med drugim odgovorno za procesiranje jezika (Sariñana, 2014).

Tudi ob gledanju bolečine se aktivirajo enaki nevroni kot takrat, ko jo dejansko občutimo, doživljamo. Zrcalni nevroni zato predstavljajo tudi občutenja. Pomagajo nam pri učenju od drugih, kako planirati in razumeti ter pri tem, da smo empatični, da čutimo in komuniciramo. Vidimo obrazni izraz osebe, posnemamo njegovo čustvo in sočutimo. Enako razumemo zgolj

namero, ki vpliva na to, kako ocenjujemo človekovo čustveno stanje, cilje in želje. S staranjem se vedno bolj zavedamo človeških čustev, in sicer ne z neposrednim opazovanjem, temveč s presojo njihove namere. Namera od nas zahteva, da se postavimo v perspektivo nekoga drugega in da verjamemo, da imajo drugi ljudje možgane, ki se razlikujejo od naših lastnih. Z zrcalnimi nevroni so povezane telesne predstavitve, imitacija, teorija uma, empatija ter jezik (Sariñana, 2014).

Dr. Alessandro Pesce, psihoterapevt, ki deluje na področju fototerapije, se v svojem delu osredotoča na regulacijo čustev. Zanima ga, kako je le-ta lahko spodbujena in pospešena z intervencijami v fototerapevtskih procesih. Čustveni procesi, pravi, so pomembni za dobro počutje posameznika. Vsaka oblika psihopatologije povzroči deregulacijo čustvenih procesov. Čustva so pomembna, ker vplivajo na in so hkrati pod vplivom kognitivnih procesov ter telesnih občutkov in nas nenazadnje povezujejo tudi z obraznimi izrazi drugih, preko katerih sporočamo naša notranja čustvena stanja.

Čustva drugih ljudi vzporedno vplivajo na naša čustvena stanja. Zato pravi, da so um, telo in odnosi izraziti in medsebojno povezani elementi, ki jih povezujejo čustveni procesi. Njihovo ravnovesje je zato bistveno za naše dobro počutje.

Ob tem se naveže na fotografijo in pravi, da so tudi fotografije lahko čustveni element, saj so lahko mentalizirane. Ob dejavnosti zrcalnih nevronov vplivajo na telesne občutke ter nas povezujejo z drugimi ljudmi, ko jih delimo. Zaradi tega v fototerapiji v kontekstu psihoterapije, lahko uporabljamo fotografije za spodbujanje čustvene regulacije in s tem nevroplastičnosti (Pesce, 2017).

Pri psihoterapiji je mogoče opazovati in doživljati človeško interakcijo na čustveni in kognitivni ravni. Uporaba fotografij v terapiji omogoča bližnji kontakt obraza med terapevtom in klientom (Gershoni, 2015). Obrazne poteze so pomembna komponenta človeškega čustvenega in socialnega vedenja in predstavljajo prirojene in avtomatične vzorce vedenja (Darwin, 1872). Poleg tega odnosa klientu uporaba fotografij omogoča tudi kontakt z drugimi pomembnimi ljudmi v njegovem življenju. Med sejami fototerapije so v fokusu osebni očesni stik, čustvena okužitev ter zrcalno-nevronske sistem (Gershoni, 2015).

Pomembna lastnost zrcalnih nevronov je ta, da se aktivirajo, ko oseba opazuje motorično aktivnost druge osebe ali obraz, ki uprizarja čustvo, ali ko je nekdo vključen v vizualno-motorično nalogo, kot npr. metanje žoge ali ples. Nasprotno so pri avtistih, ki niso sposobni empatije, s študijami EEG-ja ugotovili, da se pojavijo aktivacije teh nevronov zgolj ob izvajanju dejanj in ne tudi ob opazovanju dejanj drugih ljudi, kot je to pri zdravih ljudeh (Gershoni, 2015). Sistem zrcalnih nevronov se torej odziva tako na dejanja kot tudi zgolj na pogled na določeno stvar. Ko torej gledamo osebo ali pa zgolj fotografijo nekoga, ki izraža npr. gnus, to čustvo prepoznamo, ker se ob gledanju osebe v živo ali na fotografiji aktivirajo enaki nevroni kot takrat, ko tudi sami doživljamo gnus (Sariñana, 2014).

Fotografija prav tako igra pomembno vlogo v sproženju omrežij v možganih, ki so povezani z empatijo. Ko gledamo fotografije, sebe lahko postavimo v perspektivo teh, ki jih vidimo na njej. Fotografijo uporabljamo zato, da razumemo sebe v odnosu do ljudi, ki nas obkrožajo. Ikonične fotografije Henri Cariter Bressona, Nicka Uta in drugih slavnih fotografov zajemajo

namen, željo, bolečino ter ambivalenco in v nas prebudijo sposobnost, da se identificiramo z upodobljenimi osebami. S preprosto fotografijo naši možgani nezavedno procesirajo biološko premikanje, se napotijo tja, kamor so usmerjena naša čustva, aktivirajo enake mišice kot pri tistih, ki jih opazujemo, in prevedejo informacije v jezikovno procesni center, kjer lahko zavedno izražamo naše lastne čustvene reakcije.

Fotografija je pomembna, ker lahko vpliva na naše zmožnosti za sočutje, vpliva na motivacijo za pomoč drugim in nam pomaga pri povezovanju z ljudmi skozi imitacijo. Če vidimo otroke z otroško paralizo ali npr. gledamo rasno diskriminacijo, nedvomno privlačimo svoja čustva in hrepenenje po tem, da pomagamo tistim, ki pomoč potrebujejo (Sariñana, 2014).

2.5.2. Vpliv psihoterapije ter fototerapije na možgane

Z razvojem funkcionalnega nevroslikanja, vključno s PET, fMRI in SPECT je danes možno preučevati spremembe v možganih (npr. z merjenjem sprememb možganskega krvnega pretoka ali metabolizma). S tem se je odprlo polje inovativnih študij, ki preučujejo vpliv različnih psihoterapij na biološki ravni. Vedno več je tudi nevrobiološkega znanja o teh funkcijah v človeških možganih. Trenutno obstaja več kot sto študij, katere se nanašajo na nevrobiologijo emocij (Loewenthal, 2013). Do sedanje ugotovitve raziskav so prinesle razlikovanja med osnovnimi čustvi (jeza, strah, žalost, sreča, gnus) na možganski ravni (Vytal in Hamann, 2010, v Loewenthal, 2013). Pojavljajo se novi integrativni koncepti in pristopi, eden izmed teh je npr. razvoj Integrativne nevroznanosti, področje raziskovanja, ki poskuša združiti biološke, psihološke ter klinične modele človeških možganov (Gordon, 2000, v Loewenthal, 2013). Osnovni cilj nevroslikanja na področju psihoterapije je, boljše razumevanje mehanizma, ki vodi do sprememb v psihoterapiji. Te mehanizme se lahko preučuje na različnih ravneh (biološkem, psihološkem, socialnem), ki privedejo do boljšega razumevanja procesa psihoterapije. Večina psihoterapevtov poskuša spodbuditi klientovo zmožnost reševanja problemov, boljše samopredstavitve in regulacije čustev. Pri teh procesih je vključenih veliko možganskih področji. Pri kognitivni terapiji npr. pri klientih, ki trpijo za depresijo, je po ugotovitvah za željene rezultate pomembno podpiranje prefrontalnih funkcij, ki so vključeni v kognitivno nadziranje čustev (DeRubeis, idr., 2008, v Loewenthal, 2013).

Fototerapija zaposluje dodatne funkcije v vizualnih in motoričnih sistemih, zaradi česar je v primerjavi z navadno psihoterapijo lahko učinkovitejša (Loewenthal, 2013).

Vizualni in čustveni sistemi so medsebojno zelo povezani (Tamietto in de Gelder, 2010, v Loewenthal, 2013), zaradi česar so psihoterapije, ki poleg tekočega procesa uporabljajo vizualni material lahko uspešnejše. Čustveno procesiranje je videno kot eno izmed glavnih nosilcev spremembe v psihoterapiji. Uporaba vizualnih materialov lahko spodbudi čustveno procesiranje. Ravno zaradi tega, so te terapije lahko dobri kandidati za nevroslikanja, ki se trenutno osredotočajo predvsem na nevronske osnove čustev in čustvenega procesiranja.

Obstajajo jasni dokazi o tem, da naše subjektivno doživljanje vpliva na možgane (Gabbard 2000, v Loewenthal, 2013). Kar pomeni, da poleg genetskih lastnosti, tudi izkušnje posameznikov privedejo do sprememb v naših možganih zaradi česar smo lahko unikatni posamezniki (Loewenthal, 2013).

Študije, ki uporabljajo tehnike nevroslikanja pri merjenjih sprememb, ki so posledica psihoterapije lahko v prihodnje vodijo do jasnejšega razumevanja delovanja različnih oblik psihoterapije. To lahko vodi do razvoja ki bo v prihodnosti privedel do prilagojenih oblik psihoterapije, z namenom, da vplivajo na specifična področja možganov (Gabbard, 2000, v Loewenthal, 2013) ter z njimi povezane simptome ali vedenja.

Fototerapija je lahko idealni kandidat za nevrobiološka raziskovanja, ker vpliva na večje predela možganov kot tradicionalna psihoterapija, zaradi uporabe vizualnih vložkov in različnih aktivnosti v procesu psihoterapije. Prav tako zaradi intenzivnosti narave procesa, uporaba fotografij še bolj spodbudi čustveno doživljanje (Loewenthal, 2013).

3 AVTOPORTRET

3.1. Nastanek avtoportreta

Z razvojem slikarstva avtoportret postane posebno odlična zvrst portretne umetnosti, ker v njej umetnik upodobi samega sebe. Menaše v svoji knjigi Avtoportret v zahodnem slikarstvu pravi, da lahko pobude za nastanek avtoportreta v slikarstvu, kjer se je ta tudi razvil, ločimo na subjektivne in zunanje oziroma objektivne. Med subjektivne pobude bi lahko uvrstili »željo po ovekovečenju lastnega jaza, narcistične težnje, spominsko-avtobiografski moment, avtopsihološke nagibe ter praktične modelske razloge.« (Menaše, 1962, str. 26). Na drugi strani pa obstajajo tudi objektivni razlogi, med katere bi lahko prišteli »želje in naročila zbirateljev in galerij, avtoportret kot intimno darilo svojem in prijateljem ter med umetniki že tako rekoč obvezni običaj slikanja lastnih podob.« (Menaše, 1962, str. 26–27). Značilnost avtoportreta je, da sta umetnik in model, subjekt in objekt nekaj neločljivega, saj sta ista oseba. Ta temeljna posebnost avtoportreta (subjekt je objekt) vodi k temu, da običajna težnja po ohranitvi lastne podobe prerašča v narcisizem oziroma ljubezen do lastne podobe. Slikarji, na primer, so narcisističnim težnjam pogosto zadostili, če so polepšali oz. retuširali svoj obraz ali sploh kakor koli izboljšali ali prikrili svojo resnično zunanost. Umetniki so na svojih avtoportretih velikokrat pomembnejši, lepši in bolj zanimivi kot na primer na upodobitvah drugih umetnikov. Avtoportreti so hkrati veljali za umetniške izpovedi in za dokumente o življenju umetnikov, zato so prav tako raznoliki, kot so bila raznolika njihova življenja (Menaše, 1962).

Sprva so se umetniki na avtoportretih upodobili v manifestaciji splošne identitete. V antiki je umetnik veljal zgolj za rokodelca ter ni imel veljave v družbi, zato tudi umetniška dela niso potrebovala podpisa. Zato so umetniki upodabljali svoje ime pred dejanskimi potezami in podoba umetnikove slike je bila kot substitut za njegov podpis. Ta tip se je začel pojavljati v klasični antiki vse do srednjega veka, v nekaterih primerih celo do moderne umetnosti, čeprav se je verjetno spremenil njegov pomen in je predstavljal bolj težo tradicije v imenu umetnikov, ki so s tem pristopom začeli.

Kasneje se je pojavil avtoportret, ki se skriva v pripovedovalnih scenah. To je fenomen, ki se je začel pojavljati v srednjem veku in v zgodnjem 15. stoletju. V teh primerih je čutiti, kot da bi umetnik imel potrebo po podpisovanju svojih del.

Komisinarni avtoportret se je razvil v 15. stoletju v flamskih krogih in nakazuje na določene moralne karakteristike avtorja. Naslednji, ki se je pojavil, je bil avtonomni avtoportret, ki je služil kot slava novi socialni vlogi umetnika. Hkrati je bil paralelen portretu, torej žanru, katerega podžanr je. Tehnični razmik, ki je povezan s pojavom tovrstnih avtoportretov, je razmah proizvodnje ogledal; najprej konveksnih in potem ravnih v 16. stoletju. V tem obdobju so se razvila tudi pravila perspektive, ki je postala centralna ideja kompozicije umetniške stvaritve. V tej dobi so razvoj načina razumevanja avtoportreta videli kot znak umetnikove slave, ki je bila posledica pojava ideje »božanskega« umetnika.

Med istim obdobjem sta se razvili dve temi: ena o avtorjevi drugačnosti, čudnosti in ekscentričnosti in druga o njegovih najbolj privatnih in v nekaterih primerih negativnih strasteh, ki so istočasno tudi izvor introspektivnih aktivnosti. Z začetkom sedemnajstega stoletja so nekateri umetniki uporabili avtoportret, da bi raziskovali svoje lastne avtobiografije skozi sliko namesto skozi besedilo. Končno v dvajsetem stoletju se zgodi negacija oziroma skoraj uničenje avtoportreta zaradi sodobne negacije identitete same (Calabrese, 2006).

Z razvojem fotografije se portretiranje in avtoportret približata množicam. Prvih podob sebe na fotografijah si ljudje niso upali gledati, saj so se bali razločnosti ter tega, da bi jih mali drobni obrazi oseb, ki so bile na podobi, utegnili videti tudi sami (Sontag, 2001). Občutek, da smo s strani kamere napačno prikazani, je eden izmed najpogostejših razlogov, da so ljudje sami pričeli ustvarjati svoje avtoportrete, raje kot da so bili subjekt na fotografijah drugih ljudi, ki so fotografijo ustvarili (Walker Rettberg, 2014). Leta 1907 je Lichtwark zapisal, da v našem času ni umetnine, ki bi jo opazovali tako pozorno kot portretno fotografijo sebe samega (Sontag, 2001).

3.2. Uporaba avtoportreta v fototerapiji

Avtoportret je ena izmed petih tehnik fototerapije. Avtoportret je reprezentacija nas samih, našega telesa ali nečesa, za kar verjamemo, da nas predstavlja. Ta je lahko dobesedna ali metaforična (Peljhan, 2015). Pri ustvarjanju avtoportreta imamo nadzor nad vsemi vidiki ustvarjanja fotografije, od začetne ideje do končnega produkta. Ker so to podobe nas samih in ker smo jih tudi ustvarili sami, nam ponujajo veliko možnosti, da se soočimo s sabo, prav to pa je za veliko ljudi pglavitni cilj terapije. Uporaba avtoportretov posamezniku omogoča raziskovanje slike, ki jo ima o sebi, ter posledično proces samorazkrivanja. Avtoportret je način našega simboliziranja sebe v edinstvenem in osebno kodiranem jeziku. Omogoča nam, da se vidimo s položaja opazovalca. Skozi avtoportrete lahko interpretiramo našo osebno simboliko, jo vizualno raziščemo in povežemo s predstavami, ki jih imajo o nas drugi.

S tem, ko posamezniki bolje spoznajo sami sebe, postanejo bolj asertivni in samozavestni pri sprejemanju odločitev ter manj občutljivi za mnenja in pričakovanja drugih. Ne potrebujejo več vrednotenja drugih, da so, kar želijo biti, in zaradi tega laže in bolj raziskujejo življenje. Avtoportreti pripomorejo k zastavljanju ciljev, dosežkov, asertivnosti, samospoštovanju idr. So pomembna pomoč osebam, ki morajo spoznati in sprejeti, da dejansko lahko dosežejo nekaj, za kar so prej verjele, da ne zmorejo. Če pred fotoaparatom upodobijo nekaj, česar po navadi ne zmorejo, ustvarijo trenutek realnosti, v katerem so določeno situacijo premagale, in

ta trenutek dejansko obstaja. Na podoben način je terapija lahko uporabljena pri osebah, ki trdijo, da ničesar ne čutijo ali imajo težave z izražanjem svojih občutkov. Terapevt klientu lahko naroči, da naj pozira na tak način, da predstavlja eno izmed čustev (žalost, jezo, veselje ...) (Peljhan, 2015).

Ker so težave s samopodobo, samo-poznavanjem, samozavestjo, in samosprejemanjem glavni problem večine klientov, je ta možnost, da sebe vidijo samo zase, brez pripomb ali kritik drugih oseb, lahko zelo močno in terapevtsko učinkovito sredstvo. Ker avtoportreti dovolijo direktno neverbalno samo-soočenje, ne pomenijo samo potrditve, ampak so lahko tudi najbolj grozeče in delikatne fotografije, ki razkrijejo človekova čustva – kar je razlog, da tako hitro pripeljejo do globokih procesov odkrivanja v terapevtskih situacijah.

Klienti lahko uporabljajo fotografije, ki so jih posneli sami za notranji dialog s samim seboj s svojim privatnim notranjim jezikom – in za to, da na samem raziskujejo posledice odkritij. Če tovrstna srečanja »iz oči v oči« nadzoruje in spremlja terapevt, ki je seznanjen s klientovimi določenimi težavami, je klient potem sposoben dobiti boljšo sliko o sebi.

Avtoportret kot fototerapevtska tehnika je varen način, s katerim se klienti lahko od blizu soočijo s svojimi zavrnitvami in preizkušajo svoje lastne omejitve. Z avtoportreti se lahko klienti distancirajo od predelov sebe, ki jim morda ne ugajajo ali pa če želijo izkusiti alternativno obliko sebe. Fotografiranje samih sebe klientom pomaga odkrivati, kdo so in kdo lahko postanejo, primerjati podobnosti in razlike med pričakovanimi in dejanskimi deli njihove identitete, s čimer začnejo bolj razumevati, kaj je izvor njihovih pričakovanj in z njimi povezanimi razočaranji.

Ko se klienti pri tej terapiji vizualno soočijo s seboj brez prisotnosti mnenj drugih ljudi, ki bi vplivali na proces terapije, se potem po navadi zavedajo, koliko njihovih zaznavanj in samoobsodb je vzkliko s ponotranjenjem pričakovanj drugih ljudi do njih, namesto da bi odražali svojo pravo notranjo identiteto. Na tak način klienti lahko spoznajo, da so oni tisti, ki so odgovorni za začetni povod kakršnekoli spremembe in napredka. Tako se začnejo zavedati, da so oni tisti, ki lahko začnejo proces in sprejmejo odgovornost za njegove rezultate.

Ta tehnika je posledično najboljša med petimi fototerapevtskimi tehnikami pri tem, da klientom pomaga notranje razumeti razliko med »tega ne morem narediti« in med »to lahko naredim, ampak ne niti bom poskusil«. S tem pridobijo moč, da sebe premaknejo na pot k spremembam in osebnostne rasti (Weiser, 2012).

3.2.1. Delovanje tehnike avtoportreta v fototerapiji

Avtoportrete se lahko uporablja kot samostojno tehniko ali pa v kombinaciji z ostalimi štirimi tehnikami fotografij klientov. Prav tako tudi v kombinaciji z drugimi ekspresivnimi umetnostnimi mediji in drugimi primernimi oblikami za dodaten terapevtski prijem. Med procesom terapije, so fotografski avtoportreti posneti spontano med potekom terapevtske seanse, ali pa so fotografirani oziroma zbrani kasneje kot odgovor na domače naloge, dane s strani terapevta. Fotografski rezultat dane naloge lahko odgovori na vprašanja, ki jih besede ne morejo nikoli razložiti tako dobro. Razlaganje fotografij na glas, kasneje pa podporno

sodelovanje fotografskih dokazov, ki jih naredijo klienti sami zase, priskrbi dodaten kontekst detajlov, ki so bili prej nezavedni in tako nedostopni.

Pri terapiji je predpogoj za spremembo to, da se je klient sposoben kognitivno zavedati sebe kot različnega posameznika. Uporaba avtoportreta kot fototerapevtske tehnike, ki klientu dovoljuje, da pridobi boljše notranje in mentalne slike sebe, lahko zelo izboljša oz. spodbudi njegov potencial in proces samopoznavanja. Vizualne informacije o sebi, ki jih niso pridobili od drugih, je klientom težko opisati. Če so ljudje odraščali z le malo ljubezni in potrditve, njihov občutek o sebi ni njihova last, ampak postane bolj definicija drugih. Ljudje, ki imajo negativno samopodobo o sebi, težko vidijo pozitivne aspekte sebe. Soočenje s seboj, ki privede do pozitivnih reakcij, lahko ojači samozavest bolj kot katerikoli drugi proces. Avtoportreti so dokazno dober pomožni pripomoček v terapiji pri žrtvah nasilja in drugih žrtvah predvsem zato, ker bazirajo na neverbalnih tehnikah, ki jih besede drugih ljudi ali celo klientov samih ne morejo razvrednotiti. Ob pregledovanju, ustvarjanju in sprejemanju avtoportretov si klienti razjasnijo sliko sebe, zvišajo samopodobo in samozavest ter si lastijo svojo pozitivno zaznavanje. Pogled na fotografijo sebe pomaga dokumentirati identiteto jaza. Ko avtoportreti prikazujejo spremembo, pomagajo osebi na fotografiji, da se te spremembe zave in sprejme odgovornost za to spremembo. Njihova moč je v tem, da nas soočijo z bolj realistično perspektivo sebe. V tem procesu lahko sami definiramo svoja čustva in se odrešimo introjekcij drugih, ki niso pomembne za naše pravo samozavedanje. Prav tako so uporabni pri zastavljanju ciljev ter pri spodbujanju asertivnosti.

Poleg fotografije-avtoportreta je pomembno tudi, kaj se dogaja v mislih klienta, medtem ko fotografijo posname, kaj si misli o dani nalogi in poleg tega celoten kognitivni in emocionalni proces, ki se odvija, med tem ko razmišlja in izvaja dano nalogo. Od klienta do klienta je odvisno, kakšno nalogo mu terapevt zada. Klient lahko dela avtoportret med sejo terapije, pred ali po njej. Prav tako lahko posamezen avtoportret izdela večkrat, dokler se z njim ne počuti udobno. Nekateri terapevti uporabljajo digitalne fotoaparate drugi polaroidne. Včasih imajo terapevti za kliente na voljo celo preoblačilnico, v kateri si klient izbere obleke, ličila, maske in drugo in kjer potem na samem posname avtoportret sebe.

Večina fototerapij z avtoportretom vključuje 1) diskusijo in raziskovanje o tem, kaj se zgodi, ko klienti načrtujejo fotografijo, ki jo bodo posneli ali ki jo posnamejo; in 2) interaktivno debatiranje o posneti fotografiji. Velikokrat se ogromno zgodi že med diskutiranjem o tem, kako bo klient fotografijo posnel, kako bo na njej izgledal ali bi moral izgledati. Zataknejo se lahko že ob misli na to, ali naj se na fotografiji smeji ali ne.

Običajno uporaba avtoportreta v procesu terapije poteka skozi dva osnovna koraka. V prvem klient posname avtoportret, v drugem pa sledi diskusija in interakcija s posnetim avtoportretom, podprta s terapevtovimi vprašanji in predlogi. Sprva lahko terapevt klientu naroči, naj fotografira sebe takšnega, kot običajno je. Z njim se predstavi tudi vizualno, brez uporabe besed. Kasneje sledijo lažje naloge, kjer terapevt klientu naroči, kako naj se fotografira. Od klienta se lahko zahteva, da naredi avtoportret (ali pa serijo avtoportretov), ki prikazuje:

»Kako se danes počutim?«

»Kako si želim, da bi me videli drugi?«

»Kakšen sem bil kot otrok?«

»Jaz, tak kot sem si vseč.«

»Kakšen je želela mati, da sem?«

»Kakšen bom, ko bom star – enak, isto kot je zdaj moj oče?«

»Jaz, danes.«

»Skrivnostni jaz.«

»Maskulinost in femininost na meni.«

»Jaz, ki kažem želeno spremembo.«

Lažje naloge, ki jih terapevt lahko naroči klientu, so, da klient sebe prikaže v različnih delih dneva, aktivnostih v tednu itd., zato da terapevt dobi predstavo o tem, kdo klient je in kaj počne. Kasneje sledijo kompleksnejše naloge oz. vprašanja, kot so:

»Kakšen bi bil, če ne bi imel teh problemov?«

»Jaz, ki ga noben ne pozna.«

»Avtoportret, ki bi ga posnel kot darilo za nekoga, ki ga ljubim.«

»Kdo bi bil, če ne bi bil to, kar sem zdaj?« oz. »Jaz v popolnoma drugi identiteti.«

Ni nujno, da so klientu vedno postavljena vsa vprašanja. Lahko si tudi sledijo v drugačnem zaporedju ali pa se razlikujejo od klienta do klienta. Odgovor na eno vprašanje vpliva na to, katero vprašanje bo zastavljeno naslednje. Terapevt lahko postavi ista vprašanja večkrat v procesu terapije, in sicer zato, da dobi občutek o tem, kako se je spremenilo klientovo zaznavanje sebe.

Po tem ko klient k terapiji prinese svoj avtoportret zadan kot nalogo s strani terapevta je potrebno, da terapevt fotografijo preučuje skupaj s klientom. Interpretacija fotografije je vedno sodelujoč trud med terapevtom in klientom. Z diskutiranjem o fotografiji klienti lažje integrirajo in sintetizirajo sliko o tem, kdo so in kaj želijo s tem narediti. Terapevt lahko postavi npr. vprašanja, kot so:

»Kaj ti je na fotografiji vseč?«

»Kaj je na fotografiji najbolj očitno?«

»Povej tri lastnosti o sebi, ki na fotografiji niso vidne.«

»Kako bi to fotografijo naslovil?«

»Kaj bi ta fotografija povedala, če bi lahko spregovorila?«

»Kako se ta fotografija lahko počuti?«

»Kaj manjka na fotografiji?«

»Komu bi dal to fotografijo sebe?«

»Kdo te fotografije ne sme videti?«

»Komu si nezavedno namenil to fotografijo?«

Tudi ta vprašanja niso nujno vedno enaka. Skozi proces terapije se stopnjujejo. Vprašanja, ki jih terapevt v diskusiji postavlja klientu, lahko postavlja tudi tako, kot da skupaj s klientom na klientovem avtoportretu opazuje tretjo osebo. Tako mu postavi vprašanje, kot npr. »Kaj je osebi na sliki všeč?« Ali »Kaj bi oseba na sliki želela spremeniti?« Ob takem načinu se pojavijo drugačni odzivi, ki so lahko uporabni v terapiji, in sicer za postavljanje osebnih omejitev, spodbujanje samoreflektivnega raziskovanja, in pri klientovi ločitvi med svojimi pričakovanji in pričakovanji drugih. Postavljanje vprašanj klientom lahko vodi do pomembnih namigov o tem, kako vidijo sebe, kako se želijo videti v zunanji reprezentaciji svoje identitete, katere se že zavedajo.

Pri delu s klienti, ki imajo težave z izražanjem čustev verbalno, lahko za nadomestek besedam uporabimo avtoportrete. Terapevt da klientu nalogo, da sebe na fotografiji prikaže npr. jeznega, veselega, žalostnega, samozavestnega, zaskrbljenega ... Zaradi obstoja fotografije, na kateri klient izraža čustvo, se poveča možnost, da bo to čustvo izrazil tudi v živo. Klientu se lahko naroči tudi, da sebe prikaže v različnih stanjih, zaporedjih. Sebe, ko je žalosten in vesel. Ali pa sliko sebe v svojem trenutnem življenju in sliko sebe v prihodnosti. S temi primeri lahko potem igra igro vlog in fotografira še vmesne stadije, da bolje razume, kako lahko preide iz enega stanja v drugega. Pri nekaterih bolj občutljivih, ki niso pripravljeni na to, da posnamejo fotografijo in sebe vidijo na njej, lahko terapevt predlaga, da avtoportret, ki bi ga sicer posneli, samo narišejo. Klienti lahko z avtoportreti tudi uničijo, pohabijo, spremenijo ali aktivno popačijo svoje samopodobe. Včasih je ta metaforični način uničenja lahko zelo konstruktiven ali katarzičen. Klienti lahko to storijo tako, da se oblačijo v drug spol, eksperimentirajo z preoblačenjem ali igranjem vlog oz. zamenjave vlog itd. S tem lahko kreativno raziskujejo svojo identiteto.

Dokaz, da je ta tehnika napredujoča in uspešna, je to, da klienti po nekaj seansah želijo svoje avtoportrete obdržati, želijo več kopij in, ko kritizirajo sebe, začenjajo pravilno identificirati izvore teh kritik. Pomemben element pri tem je ta, da so klienti pri ustvarjanju avtoportretov režiserji in animatorji celotnega procesa ter tudi stvaritelji rezultata in ne zgolj objekt konstrukcije nekoga drugega.

Primer uporabe avtoportreta v slovenskem šolstvu:

V enem izmed slovenskih vrtcev, v vrtcu Vodmat v Ljubljani, so v proces vzgajanja uvedli tehnike dela s fotografijo, ki so pogoste v fototerapiji, in sicer kot pripomoček, s katerim so med drugim želeli otrokom ponuditi orodja za boljše zavedanje sebe in bližnjih oseb ter posledično ustrezne spodbude za razvoj njihove narativne identitete. V enem izmed primerov so otroci izvajali vajo portretiranja in avtoportretiranja. Na začetku so v fotografiranju predvsem uživali in se igrali. Nastavljali so se drug drugemu in se fotografirali. Nastalo je nekaj dobrih primerov 'poz', ki so jih razstavili po igralnicah.

Vpeljali so tudi vajo avtoportretov in portretov. Temo s 'pozami' so otroci nadgradili tako, da so fotografirali drug drugega ali sami sebe in tako ustvarili prve fotografske (avto)portrete, te pa so dopolnjevali z risanjem. Fotografije in risbe so nato med seboj primerjali glede na dojemanje lastne podobe ali podobe portretiranega vrstnika. Namen naloge je bil, da so otroci dobili vpogled v to, kako se vidijo sami in kako jih vidijo njihovi vrstniki (Peljhan, 2015).

3.3. Avtoportret kot terapijska fotografska tehnika

Cristina Nuñez, umetniška fotografinja in spodbujevalka terapijske uporabe avtoportreta, je raziskala njegovo dinamiko in zato razvila metodo, ki je po njenih besedah zelo učinkovita pri poskusu vstopa v notranjost človeka ali, kot pravi sama, v »votlino«. Stefano Ferrari (2002) v knjigi *Lo Specchio dell'Io, autoritratto e psicologia (sl. Ogledalo očesa, avtoportret in psihologija)* citira Lacana in njegovo teorijo »tretja stopnja – ogledalo«. Otrok prepozna svojo sliko v ogledalu kot svojo lastno in se identificira z njo, on postane ta slika. Identifikacija otroka s to sliko je primarna identifikacija in matrica vsake naslednje identifikacije. Enako nas tudi gledanje v objektiv in pritisk na sprožilec odpelje v ta prvotni proces lastne identifikacije, ki je pri otrocih zaradi zgodnosti še bolj intenziven (Nuñez, 2016). V primerjavi s pogledi odraslih, v katerih se otrok prepoznava v podobi, kakršno želimo odrasli (Miller 1992), je avtoportret podoba, s katero se lahko otrok igra in ugotavlja, kakšen je oziroma kakšen želi postati (Weiser, 2010).

Delavnice je C. Nuñez začela izvajati tako, da je ljudem dala nalogo, naj izdelajo fotografijo z njenim fotoaparatom. Istočasno je razvijala metodo, ki vključuje serijo vaj z avtoportreti, individualno, v paru ter skupinsko in ob tem serijo kriterijev za zaznavanje in izbiro del, s čimer spodbuja dialog s slikami. Začela je leta 2006, s sistematičnim izboljšanjem metode pa zdaj uči zajem avtoportretov v terapijskem smislu v Italiji, Franciji, Španiji in ZDA, v šolah, podjetjih, zaporih in tudi individualno. Danes je t. i. avtoportretna izkušnja postala možno orodje za stimulacijo kreativnosti in samo-zavedanja.

3.3.1. Teorija avtoportretske izkušnje

Avtoportret s metodo C. Nuñez komurkoli dovoljuje, da se aktivno vključi v kreativni proces in proizvede umetnino. Ko sami stojimo pred fotoaparatom, najlažje najdemo globok kontakt s čustvi, ki stimulirajo našo podzavest, ta pa potem komunicira skozi jezik umetnosti. C. Nuñez pravi, da: »Soočanje z objektivom kamere lahko prinese priložnost za edinstveno doživetje in globok neverbalen dialog. Moje človeško oko preučuje mehansko oko, ki gleda v brezkonno jamo, poskuša znova ustvariti brezmadežno ljubeč pogled moje mame, v iskanju podobe, ki ujame mojo vizijo sebe ali tisto vizijo, ki kaže v meni "drugo" mene. Posnetek za posnetkom živim skozi vse svoje različne osebe, in iščem nek del sebe, ki ga še vedno ne poznam. Lahko bi si sodila ali nadzirala svoje vedenje zato, da bi bila slika bolj sprejemljiva za druge. Karkoli počnem, vedno uspem: moja čista človeškost bo vedno izražena na sliki.« (Nuñez, 2016, str. 3).

Odločitev, da zastopaš samega sebe, lahko zagotovi tisto, kar C. Nuñez imenuje "stanje milosti": občutek središča, ki se zgodi v trenutkih ustvarjalnega dela, v katerem so čustva

naravno ohranjena, ker jih nadzira naš »višji jaz«. Obstaja pozitivna napetost in odklon, v katerem dejanje prosto poteka. V delu *The Power of Now (sl. Moč sedanjosti)* Eckhart Tolle piše: "Vsi resnični umetniki [...] Ustvarjajo iz popolnega stanja ne-zaves. ti, iz notranje tišine [...] stanja absolutne prisotnosti v sedanjem trenutku [...] to močno živo stanje, ki je prosto časa, brez težav, brez razmišljanja, brez bremena osebnosti (Tolle, 3, 19 – 20, 42). Avtoportret, ki nas prisili v sedanjost, nam lahko pomaga zaznati in izraziti naše bistveno bitje na fotografiji (Nuñez, 2016).

Avtoportretisti imajo trojno vlogo. Istočasno so avtorji, subjekti ter gledalci svoje podobe. Vsaka vloga izraža nekaj. Subjekt pravi: Jaz sem in se počutim v redu s tem, kar sem. Avtor pravi: Jaz ustvarjam, sem ustvarjalec, kar dopušča potrditev, umetnika kot umetnika in stvarnika. Gledalec pa pravi: Gledam sebe, lahko vidim sebe. Dinamika in odnos med temi tremi vlogami ustvarja dialog z gledalcem. To avtoportretu da moč komuniciranja. Gledalca povabi, da se identificira kot avtor, subjekt in gledalec istočasno, in skozi to globoko izmenjavo, zagotovi lastno nesmrtnost za potomstvo. Močna dinamika pogledov med tremi vlogami, vključenimi v delo avtoportreta, podzavest prisilijo, da spregovori, da komunicira različna sporočila tako močno, da se skoraj nezavedno ustvari umetniško delo, ki je popolno. To se zgodi takrat, ko subjekt popolnoma zapusti sebe do izraza svoje notranjost (Bond, Woodall, 2005). Avtoportret je edina možna slika ustvarjalca in njegovega pogleda v trenutku ustvarjanja slike (Tournier, 1986). Avtoportret je neke vrste alter ego kreativnega subjekta (Bond, Woodall, 2005). Avtoportret se obnaša kot oseba, ki je nadomestek umetnika (1988).

Med opazovanjem avtoportretov, ustvarjenih v njenem studiu C. Nuñez ugotavlja, da se pri osebi, medtem ko je vključena v izraz močnih emocij, pojavi drugo bitje, drugačno od subjekta (Nuñez, 2016). Ljudje se takrat redko prepoznajo in se pogosto bojijo svoje druge oblike. Izražanje težkih emocij v avtoportretu je zato precej učinkovito. Jeza in obup velikokrat ne moreta biti izražena navzven, zato smo navajeni, da jih potlačujemo. Če pa se dovolj dobro osredotočimo, prisluhnemo in ta čustva poskušamo izraziti navzven, nam pomagajo pri tem, da sebe popolnoma izrazimo. Ko objektiviziramo svojo temno plat v fotografiji, sebe ločimo od tega, kar je boleče, in se odpremo katarzi in prenovitvi. Zidovi, ki nas ločujejo od našega izvirnega jaza, se podrejo. Slika sebe nam sama po sebi da sliko, ki jo lahko vidimo in posebimo, ter s tem sebe sprejmemo v celoti (Nuñez, 2016).

Že slavna umetnica Frida Kahlo je uporabljala metodo avtoportreta kot primer terapije, s katero se je soočila z najtežjimi dogodki skozi svoje življenje. Ustvarila je okoli petdeset avtoportretov na katerih je razkrila svoje težave in bolečino. Njeni avtoportreti so tako tragični kot zmagovalni. Tako kot je to storil Rembrandt, ki je proti koncu svojega življenja sprejel svoje starajoče telo in obraz ter se tako upodabljal, je Frida Kahlo sprejela in se počutila udobno ob razkrivanju svojega trpljenja (Nuñez, 2016).

Poleg tega, da avtoportret omogoča pogled vase, je vedno še neke vrste predstava. Kar delamo pred kamero je po navadi odvisno od tega, kaj želimo, da vidijo drugi (Nuñez, 2016).

Shaun McNiff omenja, da je pri svojih terapijah v studiu opazil, da osebe sebe na začetku, ko trpijo, upodablajo tako, da izražajo bolečino, kasneje pa zdravijo in preobrazijo to stanje. Predstava/nastop pomeni tudi stopiti iz sebe in si sebe predstavljati kot nekoga drugega. V

avtoportretih lahko stopimo iz svoje podobe in jo preobrazimo v nekoga mogočnejšega in z njim oz. s to podobo dosežemo, da te lastnosti dejansko posedujemo (McNiff, 2004). Tukaj lahko govorimo tudi o plastičnosti ega oz. identitete (ega) kot pravi prof. Stefano Ferrari: »Prometejeva potreba po tem, da smo in da poskusimo vse, da se identificiramo z novimi osebnostmi, da postanemo drugi. In to gonilo, potreba (nuja), da prepoznamo in združimo mnoge identitete, ki soobstajajo v vsakem od nas, to je lastnost, ki definira sedanji čas.« (Ferrari, 2002, str. 14). V procesu ustvarjanja avtoportretov je prvi pogostokrat zelo drugačen od zadnjega ustvarjenega, kar se vidi v povišanem samozavedanju in splošnem dobrem počutju subjekta (Nuñez, 2016).

Na začetku so za avtorja te slike moteče, ker se na njih ne prepozna. Včasih celo zapre oči, ko se sproži bliskavica. Veliko ljudi se tudi boji objektivna kamere. V večini primerov po besedah C. Nuñez to izvira iz razlike med tem, kako vidimo sebe (kar ostane večinoma nespremenjeno do adolescence ali mladoletnosti), in podobe, ki jih vidimo v ogledalu (Nuñez, 2016). Že Roland Barthes pravi, da fotografije niti ne predstavljajo niti ne odsevajo realnosti ampak ji dajejo pomen (Barthes, 1992). Nismo le naš avtoportret, smo več kot to: avtoportret nas ne definira ampak predstavlja le nekaj, kar se mora izraziti, je glas našega nezavednega, ki nam pravi, kaj moramo o sebi vedeti danes (Nuñez, 2016).

C. Nuñez, ki je to metodo uporabila na sebi, po pregledovanju avtoportretov ugotavlja, da je na fotografijah, ki jih je posnela v začetku, bolj podobna sebi v sedanjem času, kot si je bila podobna takrat, ko jih je posnela. Sprašuje se ali je postala taka, kot so njeni avtoportreti, ali pa so fotografije le razkrile njeno resnično bistvo, skrito za težko osebnostjo (Nuñez, 2016). Shaun McNiff pravi, da mu njegove umetniške podobe pomagajo postati take, kot so one, in sicer z njihovimi izraznimi in domišljjskimi lastnostmi vred. Slike vidi kot korak naprej, k bolj odsevnemu umu, kot smernik, ki kaže, kam lahko gre in kaj lahko postane. »Če slika avtorja aktivira, najverjetneje vsebuje sporočilo, vredno pozornosti. Če avtoportret ustvari soodvisnost med notranjo in zunanjo sliko, je potovanje v našo podzavest, lahko presenečenje ali strašna izkušnja, nikoli pa ni nevaren ali boleč, ker izraža sprejemanje, ki prinese bistvene pozitivne spremembe.« (McNiff, 2004, str. 67, 96 - 97).

Delo na percepciji in izbiri avtoportreta na osnovi preciznega umetniškega kriterija in kreativnega pripovedovanja zgodbe osebi pomaga pri tem, da se loči od običajne slike sebe, hkrati pa pridobi domišljjske vizije. Ta vizija lahko sproži nova odkritja o človekovi identiteti in nepoznanemu potencialu, ki se odrazi v ojačenju subjekta.

3.3.2. Metoda avtoportretske izkušnje

Po izkušnjah C. Nuñez so slike, ki jih ustvarjajo njeni učenci zunaj studia s svojimi fotografskimi aparati, bolj osebne in vsebujejo več običajnih elementov, ki so dobri za raziskovanje jaza. Prav tako ugotavlja, da tisti ki bolj trpijo in se med ustvarjanjem svojih avtoportretov soočijo z bolečino, naredijo veliko boljša dela kot srečni ustvarjalci. V njenem studiu pa se oseba nauči, kako pristopiti do avtoportreta in razumeti, kako močna čustva lahko preobrazi v umetnost; tako lahko začne s svojim procesom, ki lahko vodi do bolj intenzivnih projektov v prihodnosti.

Ko opravlja kratko delavnico, ki po navadi traja najmanj dva dni, vedno predlaga le eno vajo avtoportreta, ki naj bi bila najpomembnejša: izražanje ekstremnih čustev.

Če želimo izražati močna čustva v avtoportretih, moramo igrati saj se ta ne pojavijo naravno. Pomembno je, da nisi »realen«, ampak da sebe zapustiš do uprizarjanja in čustev in si zgolj v sedanjem trenutku, pozorno poslušaj in poskušaj najti vsaj bežen pravi občutek. Ob takem početju slike vsebujejo pomembne resnice. Pojavi se nekaj nepričakovanega in izkušnja doseže višek v umetniškem delu, ki spregovori v času (Nuñez, 2016). Judy Weiser v svojem delu Fototerapevtske tehnike pravi: »Ko svoja telesa uporabimo za to, da poskušamo sporočiti neko čustvo, se pogosto povežemo s tem istim čustvom in včasih celo fizično povzročimo nepričakovano.« (Weiser, 2012, str. 131).

Individualni proces zaznavanja in izbire dela je pri vsakemu posamezniku drugačen. Metoda ni fiksna za vse ljudi. Delo C. Nuñez poteka tako, da najprej postavi profesionalni foto studio z lepim ozadjem in lučmi, klienta postavi na določeno mesto, kjer ne more premikati svojih nog, ampak ohrani neko svobodo gibanja. Ona se odloči za postavitev, usmeri svoj digitalni fotoaparatus na subjekt in mu da daljinski sprožilec. Preden zapusti sobo in ga tam pusti samega mu da naslednje napotke: »Izberi med besom in obupom. Na začetku se boš verjetno moral pretvarjati, kar je v redu, tudi če se zdi prisiljeno. Ne igray za kamero, ampak zase. Nič ni narobe, če po navadi svojih emocij ne izražaš na tak način! Premikaj svoje telo, pomaga pri premikanju bistva in pri osvobajanju izraza. Lahko kričiš, če želiš, lahko je uporabno. Ne poskušaj izgledati kot ti, ampak se loči od svoje običajne persone. Med celotnim procesom, poslušaj svoj notranji jaz in poskušaj najti katerekoli prave emocije. Ko začutiš, da si se izpraznil čustev, ko se počutiš nekako osvobodeno, preidi na drugo fazo: na fotoaparatu nastavi sprožilec – tako da bodo tvoje roke lahko proste –, sprosti se in poslušaj svojo notranjost. Lahko pozabiš na fotoaparatus in se osredotočiš na svoje notranje stanje: Ali so zdaj tam kakšna občutja? Kako dihaš zdaj? Kako se počuti telo? Kakšne misli te prešinejo? Če nosiš očala, jih odstrani. Če želiš, lahko slečeš tudi svoja oblačila. Posnemi deset fotografij in me pokliči, ko končaš. Fotografije si bova pogledala skupaj na računalniku, ko končaš.« (Nuñez, 2016, str. 15).

Po fotografiranju klienta povabi, da si ogleda svoje fotografije in ga spodbudi, da poišče svoje kvalitete, še posebej na fotografijah, ki so lahko moteče, ali na tistih, ki jih klient zavrača. Tudi sama ob povečavi fotografije govori o točkah moči, ki jih vidi na njej. S tem procesom s klientom nadaljuje, kar se ga vedno dotakne, dokler ne začuti, da ne bo več trpel ob pogledu na svoja umetniška dela. Za tem s klientom izbere 5 fotografij. Vpraša ga, kako se razlikuje prva od zadnje, potem pa nekako definira avtoportrete in klienta vpraša o tem, katere od slik vsebujejo največ različnih pomenov. Katera ga najbolj preseneti? Na kateri se najmanj prepozna? Katera je najbolj harmonična v smislu vizualnih elementov?

Ko skupaj s klientom izbere dela, nekaj časa ob njih razpravljata in govorita o njihovih kvalitetah ter možnih sporočilih. Klienta potem povabi, da si izmisli lik in zgodbo o izbrani fotografiji. Vedno pusti, da klient sam izbere fotografijo, saj je zanj v tem trenutku pomembna in zato sveta. Poda tudi svoje mnenje, o katerem klient lahko kasneje premišljuje. Mnenje, ki ga poda, vedno izraža neko veličino človeka, povezano z ikonami kolektivne kulture, arhetipnimi ali mističnimi liki in epskimi zgodbami, tudi če subjekt takrat zelo močno trpi.

Večine ljudi se njena interpretacija zelo dotakne. Vsi pa s fotografiranjem sebe in ogledovanjem teh fotografij vstopijo v proces samospremenjenja. C. Nuñez pravi, da je vedno možno zaznati spremembo v počutju, ko klient začne s procesom in ko sobo zapusti. Naslednji dan delajo v skupini in fotografije sebe, ki so jih izbrali, klienti delijo z drugimi v obliki zgodbe. Tako se naučijo intenzivne obravnave svojega dela ter ga z občutljivostjo in fantazijo analizirajo, interpretirajo in prevedejo. Ko ustvarijo dve ali več izbranih del, začnejo ustvarjati dialoge med seboj v skupini. Vsak udeleženec gradi svoj lastni avtoportretni projekt s pomočjo novega kriterija. Idealno se vsaka delavnica konča z majhno razstavo projekta (Nuñez, 2016).

3.4. Avtoportret v nevroznanosti

Možganske poškodbe pri umetnikih, ponujajo veliko informacij za področje neuroestetike, saj nakazujejo, kateri deli možganov so odgovorni za umetniške sposobnosti. Raziskovalci lahko primerjajo primanjkljaje, napredovanja in spremembe v kreativnosti kot posledico poškodb v določenih predelih možganov. Čeprav je trenutno še težko določiti točno nevronske okrožje, ki je povezano z lepoto umetniškega dela, pa vemo, da kljub poškodbam nekaterih delov možganov njihova plastičnost ljudem dovoljuje, da še naprej ustvarjajo dobra umetniška dela in da jih prav tako znajo tudi opaziti (Chatterjee, 2014).

Anjan Chatterjee, nevrolog na Univerzi v Pensilvaniji, pravi, da je umetniška sposobnost del kompleksnega kognitivnega sistema, ki ima določeno ravnovesje. Ko je to ravnovesje zmoteno, se celoten sistem preuredi v drugačno ravnovesje. To se odraža v drugačnem umetniškem delu, namera, kreativnost in lepota pa so tiste, ki ostanejo. V slavnem primeru de Kooninga, Chatterjee predlaga, da je degeneracija določenih predelov v možganih zaradi Alzheimerjeve bolezni povzročila, da so njegova kasnejša umetniška dela postala abstraktnjša. De Kooning je nizozemski abstraktni ekspresionistični slikar iz 20. stoletja. V pozni starosti, po diagnozi Alzheimerjeve bolezni, je popolnoma spremenil svoj stil slikanja. (Chatterjee, 2014). Williama Utermohlena, ameriški slikar, ki je bil enako diagnosticiran z Alzheimerjevo boleznijo je po diagnozi začel slikati serijo avtoportretov, v kronološkem zaporedju osmih let, vzporedno z napredovanjem bolezni. Svoj stil je sproti prilagodil naraščajočim omejitvam svojega zaznavanja in motoričnih sposobnosti in ustvarjal slike, ki so dokumentirale njegovo izkušnjo bolezni. Njegovi avtoportreti zelo dobro prikazujejo spremembe v umetniškem izražanju, prav tako pa tudi kako se med Alzheimerjevo boleznijo spreminja zaznavanje sebe.

O. Blanke v svojem članku obravnava spremembe v slikanju avtoportretov pri osebah z nevrodegenerativnimi boleznimi. Avtoportreti so po njegovih besedah reprodukcijski fenomen, ker imajo dvojno vsebnost umetnika, torej kot avtorja umetnine in kot vsebino ustvarjene umetnine. Omenja tudi Junga, ki pravi, da je vpliv možganskih poškodb še posebej lahko viden v avtoportretih z analizo kroničnih učinkov. V študiji je proučeval spremembe v slikanju avtoportretov pri umetnikih z neglektom, demenco ter afazijo.

Ugotovil je, da se avtoportreti umetnikov z neglektom pojavljajo z novimi prostorskimi elementi, ki vplivajo na globalne strukture platna, ampak so v večini najdena na levi strani slike oziroma naslikane osebe. Pri avtoportretih slikarjev z demenco so opaženi novi elementi, ki vodijo v spremembe v obrisih in linijah po celotnem platnu, ampak večinoma v središču

avtoportretov. Avtoportreti umetnikov z afazijo kažejo, da umetniki po poškodbi leve strani možganov rišejo z nedominantno roko, značilne lastnosti pa so novi simbolični in besedni elementi, ki vplivajo na vsebino in besedni material (Blanke, 1998).

3.5. Sedanja uporaba avtoportreta in pojav t. i. selfija

Avtoportret je na tej točki razvoja nekaj povsem drugačnega, kot je bil v preteklosti. Je hiter, velikokrat nepremišljen, večinoma namenjen samopotrjevanju ter razkazovanju. Vizualni preobrat v družbenih medijih je bil v zadnjih letih precej močan, sploh po razvoju pametnih telefonov s kamerami/fotoaparati in hitrih omrežnih povezav (Walker Rettberg, 2014). Prišlo je do razvoja različnih socialnih omrežij, kot sta Facebook in Twitter, med drugim tudi z namero, da bi prikazovali fotografije njegovih uporabnikov. Fotografije so primarna vsebina strani in aplikacij, kot sta na primer tudi Instagram in Snapchat (Walker Rettberg, 2014). Ta razvoj je prinesel tudi selfi (ang. selfie) oz. fotografije, na kateri avtor upodobi sebe, najpogosteje s pametnim telefonom, in jo objavi na spletni strani družbenega omrežja. Beseda selfi je izraz za self-portrait, po slovensko avtoportret. Slovenski jezik jo prevaja kot »sebek«. (Štaudohar, 2014). Selfiji so potomci avtoportretov vizualnih umetnikov. Pri selfiju gre za zanimiv kontrast med javnim in zasebnim. Trenutek, ko posnamemo fotografijo, je intimen, akterji smo samo mi in ne fotoaparati. Ni fotografa ali druge osebe, ki bi nas usmerjala, kako naj se postavimo, ali ki bi nas spravila v zadrego (Walker Rettberg, 2014).

Gre za vizualno komunikacijo, preko katere sporočamo, kje smo, kaj počnemo, kdo mislimo, da smo, in seveda, kdo mislimo, da nas opazuje. Posneti so namerno, da nas drugi vidijo, nikoli pa niso naključni, so skrbno nastavljeni in v primerjavi s tradicionalnim fotografskim avtoportretom popolnoma sproščeni in spontani, vsi odobreni s strani portretiranca (Saltz, 2014).

Mnogi teoretiki menijo, da je selfi vulgarna metafora narcisoidnega časa, v katerem živimo in v katerem smo obsedeni s seboj in samopodobo. Jaz je sporočilo in selfi je njegov medij (Štaudohar, 2014). Kot pravi Jerry Saltz, je možno, da je selfi postal najbolj prevladujoč in popularen žanr, kar jih je kdaj bilo (Saltz, 2014).

Čeprav se fotografiramo sami in svoje avtoportrete objavljamo na družbenih omrežjih, so drugi tisti, ki si z ogledalom naših objav ustvarijo svojo podobo o nas samih (Walker Rettberg, 2014). Ljudje na fotografijah se poskušajo prikazati v najboljši luči, in to lahko povežemo tudi s teorijo evolucijske psihologije, ki preučuje preference pri izbiri partnerja. Moški in ženske so razvile določene kriterije, kot so fizična privlačnost in socialna dominantnost zaradi tega, ker razmnoževanje s takimi osebki vodi do višjih reproduktivnih uspehov (Gaulin, McBurry, 2004). Prikaz sebe z digitalno kamero je tudi samodokumentacija. Ne razmišljamo samo, kako se bomo predstavili drugim, ampak tudi zase ustvarjamo mesto spomina, ki si ga bomo lahko ogledali v prihodnosti. Prvič lahko simultano vidimo svojo podobo in jo takšno tudi posnamemo ter z lahkoto nadzorujemo, kako smo predstavljeni (Walker Rettberg, 2014).

Še vedno pa se večinoma prikazujemo le v srečnih trenutkih. Bojimo se fotografirati v slabih in prikazujemo le srečo, harmonijo ter dobro počutje, kot so to prej počeli v družinskih

albumih. Problem je ideal lepote, ki velja v sedanji družbi. Ker smo bombardirani s slikami idealne lepote, ni čudno, da so notranje in zunanje slike ter idealno in realno ves čas v konfliktu. C. Nuñez meni, da je čas, da postavimo nov ideal, ki prihaja iz človeškosti, emocij, notranjega globokega kontakta od najtežjih do najsrečnejših trenutkov. S fotografijo lahko izražamo vsa svoja čustva, tudi tista najtežja, jih sprostimo in popolnoma sprejmemo. Tako kreativno uporabljamo fotografijo zase ali jo delimo z drugimi (Nuñez, 2016).

Kot prej Rembrandt in Van Gogh je danes na milijone ljudi, ki imajo težnjo po predstavljanju. Kot pravi Stefano Ferrari, je to odziv na določene trenutke krize, ko je pod vprašajem naš ego, ali pa na našo sodobno identiteto, ki je ves čas v stanju nastajanja. Težnja po tem, da se predstavljamo, zagotovo izvira iz globoke težnje/potrebe, da za seboj pustimo sliko sebe, svojega telesa in predvsem tudi svojega obraza. Flickr, YouTube, MySpace in Facebook so polni avtoportretov in so tudi sami kolektivni portret še posebno za najstnike in mlade odrasle (Ferrari, 2002). Začasna digitalna identiteta je lahko idealna za delitev naše zaznave lastnega življenja s širšo javnostjo: notranji svet – skupek emocij, ki v »realnem« svetu ne najdejo prostora za izražanje. Digitalna realnost ljudem daje možnost, da bolj prosto prikažejo svojo intimo, stimulira fantazijo in sanje in izzove njihovo kapaciteto komunikacije. Avtoportret, ustvarjen s katerikoli medijem – celo mobilnim telefonom –, ljudem dovoli, da sebe prikažejo kot umetnike, ki se soočajo z virtualno javnostjo, ki ji lahko prikažejo svojo moč in karizmo (Nuñez, 2016).

Uporabniki socialnih medijev izražajo različne variacije svojega jaza in osebnosti skozi različne fotografije, med drugim obraznih izrazov, socialnih povezav in drugih aktivnosti na spletnih socialnih omrežjih (Bennett, 2014, v Choi idr., 2016). Število objavljenih selfijev na socialnih omrežjih je od leta 2012 narastlo več kot devetstokrat (Souza idr., 2015, v Kim in Chock, 2016), še posebno so se dotaknili življenja mladih odraslih. Več kot polovica najstnikov objavlja in deli svoje selfije na socialnih omrežjih (Pew Research Center 2014, v Kim in Chock, 2016). Število selfijev, posnetih vsak dan s pametnim telefonom, je približno 93 bilijonov (Brandt, 2014, v Sung idr., 2016), število vseh objavljenih fotografij v enem dnevu pa je bilo v letu 2014 približno 880 bilijonov (Zigterman, 2013, v Sung idr., 2016).

S povečanim prevladovanjem fenomena selfija se je pojavilo ogromno študij, ki analizirajo selfi iz socialno-psihološke perspektive. Te študije se razvrščajo v dve skupini: 1) študije, ki raziskujejo, kako so osebne lastnosti povezane s selfiji (Chua, Chang, 2016; Sorowski idr., 2015, Weiser, 2015); in 2) študije, ki raziskujejo, kako ljudje doživljajo/vidijo selfije (Lu, Wang, Wu in Yang, 2015; Mazza, Da Silva in Le Callet, 2014) (Shin, idr., 2017). Pri prvi kategoriji je poudarek na tem, da so selfiji dober pripomoček za samo-predstavitev. Selfiji zato lahko odsevajo tako posameznikovo osebnost in hkrati tudi pomagajo prikazati idealni koncept sebe, saj je z njimi lahko manipulirati. Z vključevanjem v selektivno samo-predstavljanje s selfiji, ljudje iščejo informacije od drugih, da bi ojačali svoj koncept o sebi. V tem procesu samopotrjevanja igra pomembno vlogo socialna zaznava, ki je ključna pri raziskovanju v drugi skupini študij o selfijih.

Fox in Rooney (2015) sta odkrila, da imajo narcisistične osebnosti pozitivno asociacijo s številom objavljenih selfijev na socialnih omrežjih. V drugi študijah so ugotovili tudi, da je narcisizem pri moških tesno povezan z objavljanjem selfijev (Sorowski idr., 2015), s

samopromocijskim vedenjem uporabnikov družbenih omrežji (Moon, Lee, Choi in Sung, 2016), s časom, ki ga porabijo za urejanje selfijev (Fox, Rooney, 2015), s selekcijo profilne slike na Facebooku (Kapidzic, 2013) in pogostostjo objavljanja selfija (Moon idr., 2016).

Na objavljanje selfijev poleg osebnostnih tipov vplivajo tudi potrebe posameznika, prav tako pa je pomembno razlikovanje v spolu in starosti. Študije so pokazale, da so se pojavile razlike v spolu in starosti pri pogostosti objavljanja selfijev in njihov odnos s tipi osebnosti. Ženske pogosteje objavljajo selfije, prav tako mladi ljudje (Sorowska idr. 2016; Sorowska idr., 2015, Weiser, 2015). V študiji so Kim in kolegi (2016) ugotovili, da je z upoštevanjem demografskih dejavnikov (kot so sploh, starost) narcisizem pomembno vplival na pogostost objavljanja in urejanja samostojnih selfijev. Starost je vplivala na odnos med narcisizmom in pogostostjo objavljanja skupinskih selfijev. Objavljanje skupinskih selfijev je značilno za ekstravertirane in prijetne in za tiste, ki imajo potrebo po popularnosti. Potreba po popularnosti je bila tudi povezana s pogostostjo objavljanja samostojnih selfijev, ampak ne z urejanjem le teh. Spol je vplival na odnos med potrebo po popularnosti in objavljanjem samostojnih selfijev, potreba po popularnosti pa je povezana z objavljanjem samostojnih selfijev med moškimi, ne pa med ženskami. Potreba po pripadanju ni bila povezana z nobenim od načinov objavljanja selfijev – samostojni selfi, skupinski selfi –, pa tudi z urejanjem selfija ne.

Internetne strani socialnih omrežji uporablja na milijone ljudi vsak dan, in sicer zaradi različnih razlogov, vključno s komuniciranjem s prijatelji in družino, poslovnimi interakcijami, marketingom, pridobivanjem informacij ter za zabavo (Blachnio, Przepiora in Rudnicka, 2013, v Sorowska idr., 2015), prav tako pa se jih lahko uporablja kot pripomoček za samopromocijo (Nadkarni, Hofmann, 2012, v Sorowska idr., 2015). V študiji (Sorowska idr., 2015) so ugotovili, da sta ekstravertiranost in socialni eksebicionizem v pozitivni korelaciji z objavljanjem in deljenjem selfijev tako pri moških kot ženskah. Ekstravertiranost je predvidela število objav svojih in skupinskih selfijev med ženskami in svojih selfijev med moškimi. Ekstravertiranost je z objavljanjem selfijev povezana zaradi številnih razlogov. Ljudje z visoko izraženo ekstravertiranostjo objavljajo selfije, na katerih so skupaj s partnerjem, ali pa skupinske selfije. Kot omenjajo Gossling in kolegi (Gossling idr., 2011, v Sorowska idr., 2015) so ekstravertirani v splošnem bolj socialno aktivni kot introvertirani ljudje (McCrae, Costa, 2003, v Sorowska idr., 2015). Prav tako so ekstravertirani ljudje bolj aktivni uporabniki socialnih omrežji kot introvertirani (Nadkarni, Hofmann, 2012, v Sorowska idr., 2015), zaradi česar so bolj aktivni tudi v objavljanju selfijev. Ljudje z visokim socialnim eksebicionizmom pogosto objavljajo fotografije in objave povezane z njimi na socialna omrežja (Siek, 1993, v Sorowska idr., 2015), saj tako najlažje dosežejo veliko število ljudi in tako zadovoljijo potrebo po pozornosti s strani drugih (Murray, 1938, v Sorowska idr., 2015).

V eni izmed študij (Sung idr., 2015) pa so identificirali motivacije za deljenje selfijev in preučili vloge motivacij za deljenje selfijev in narcisizma v predvidevanju objavljanja selfijev. Odkrili so, da obstajajo štiri motivacije za deljenje selfija na socialnih omrežjih, in sicer: 1) iskanje pozornosti, 2) komunikacija, 3) arhiviranje, 4) zabava. Rezultati so pokazali tudi, da so motivacije za iskanje pozornosti, komunikacijo in arhiviranje, kot tudi za narcisizem, dejavnik za objavljanje selfijev, na frekvenco in namen po delitvi teh objav pa je vplival le narcisizem. Prav tako je visoka stopnja narcisizma povezana z večjo motivacijo iskanja pozornosti pri s selfiji povezanim vedenjem.

V tej študiji so proučevali tudi, ali je presojanje osebnosti brez poznanstva lahko pravilno na podlagi selfijev. Čeprav selfiji vsebujejo namige, ki lahko predvidijo osebnost, so opazovalci v tej študiji pravilno sodili le stopnjo odprtosti. Razlog za to, da selfiji vsebujejo malo namigov, povezanih z osebnostjo, in so zato težki za pravilno sodbo osebnosti, je to, da selfiji vsebujejo popolno kontrolo nad tem, kako se bo oseba prikazala. Osebe lahko z lahkoto manipulirajo obrazne izraze in očesne kontakte in se prikažejo drugačne, kot izgledajo v resnici. To sovpada s tem, da posamezniki strateško uporabljajo selfije za samopredstavitvijo. Po ugotovitvah raziskav osebe lahko pravilno ugotovijo norme, pričakovanja in socialno zaželenost na socialnih omrežjih (Siibak, 2009, v Qui idr., 2015). Selfije je možno manipulirati tako, da prikažejo pozitivno socialno podobo, zato tipične korelacije med npr. smehom in ekstravertiranostjo (Naumann idr., 2009, v Qui idr., 2015) izginejo. Ker selfije snemajo posamezniki sami, večina vsebuje le obraze. Zato je težje ugotoviti osebnostni tip in so s tem sodbe pri selfijih manj pravilne.

4 SKLEP

Z razvojem fotografije se avtoportret, prej upodabljan zgolj s strani umetnikov približa množicam. Kot medij s katerim se posamezniki poskušajo kar najbolje predstaviti je vsak dan v uporabi na spletnih socialnih omrežjih. Z razvojem umetnostne terapije in posledično fototerapije pa je avtoportret trenutno v uporabi kot ena izmed tehnik fototerapije kot tudi terapevtska fotografska tehnika. Fototerapija je uporaben pripomoček v psihoterapiji, pri klientih z različnimi duševnimi motnjami, prav tako pa je tudi izkazano dobra rehabilitacijska metoda pri ljudeh s kognitivnimi primanjkljaji. Fototerapija, ki po delovanju spada v pozitivno psihologijo, saj je njen cilj namreč osebna rast, povečanje osebne moči ter spodbujanje kreativnosti, zajema pet tehnik. Ena izmed tehnik je tudi avtoportret. V procesu fototerapije je uporaba avtoportreta kot samostojne tehnike ali v kombinaciji z ostalimi tehnikami zelo učinkovita saj klientu dovoljuje, da pridobi boljše notranje mentalne slike sebe, kar izboljša njegovo proces ter potencial samospoznavanja. Izkaže se tudi v uporabi kot terapevtska fotografska tehnika, saj stimulira tako kreativnost kot tudi samozavedanje.

Avtoportret kot tudi ostale fototerapevtske tehnike so v zadnjem času v vzponu. S porastom digitalnih medijev ter s tem digitalnih fotoaparatorov predstavljajo tehniko soočanja s samim seboj, ki prinaša hitre, učinkovite ter intenzivne rezultate. Zaradi vzpona digitalne tehnologije, ki nas žene v prihodnost z novimi zanimivimi možnostmi elektronskega shranjevanja, manipulacije in komuniciranja s fotografsko sliko, so fototerapevtske tehnike lahko zelo uporabne. Uporaba fototerapije je v porastu tako v svetu kot tudi pri nas. Možnost, da konstantno delimo in v živo interakcioniramo z osebnimi in družinskimi posnetki, omogoča, da se potenciali fototerapije dodatno razširijo. Z naraščanjem uporabe elektronske tehnologije in digitalnih slik med populacijo se povečujejo možnosti za uporabo fotografij kot terapevtskega pripomočka s klienti tudi preko spleta. Njene aplikacije se pojavljajo v obliki virtualnih albumov, on-line interaktivnih manipulacij slik med spletno terapijo in drugih oblikah.

Zaradi že opazne povečane uporabe fotografij v svetovanju, psihoterapiji in umetnostni terapiji ima fototerapija v prihodnosti velik potencial. Fotografije so prav tako v povečani količini v uporabi tudi v šolstvu ter spominskih terapijah z ljudmi, ki imajo oslABLJENE kognitivne sposobnosti. Prav tako obstajajo možnosti, za razvoj resnega odnosa med nevroznanostjo in fototerapevtskimi fotografskimi tehnikami in s tem tudi avtoportretom. Potrebno je nadaljnje raziskovati terapevtsko uporabo fotografije v kvalitativnih ter kvantitativnih raziskavah in s tem dobiti jasnejšo sliko o vplivu fotografij na vedenje, čustveno doživljanje ter možgane pri posameznikih v procesu fototerapije.

5 LITERATURA IN VIRI

- Bartels, A., Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *NeuroReport*, 11, 3829–3834.
- Bartels, A., Zeki, S. (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *NeuroImage*, 21, 1155–1166.
- Barthes, R. (1992). *Camera lucida – zapiski o fotografiji*. Ljubljana: Založba ŠKUC, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Berger, J. (1999). *Rabe fotografije*. Ljubljana: Založba cf, v sodelovanju z Sorsov center za sodobne umetnosti – Ljubljana.
- Benjamin, W. (1998). *Izbrani spisi*. Ljubljana: SH Zavod za založniško dejavnost.
- Blanke, O. (2007). I and Me: Self-Portraiture in Brain Damage. *Front Neurol Neurosci*. Vol 22, 14-29. Pridobljeno 20.5.2016 s
https://infoscience.epfl.ch/record/154863/files/2007_Blanke_FNN_i%20and%20me20-%20self-portraiture%20in%20brain%20damage.pdf
- Bond, A. and Woodall, J. (2005) *Self Portrait, renaissance to contemporary*, National Portrait Gallery Publications: UK
- Chatterjee A., Bromberger, B., Smith, B. W., Sternschein, R., Widick, P. (2011)., “Artistic production following brain damage: A study of three artists,” *Leonardo*, 44:405–10, 2011.
- Calabrese, O. (2006). *Artists' Self-portraits*. New York: Abbeville Press Publishers.
- Choi, T., Sung, Y., Lee, J. and Choi, S. (2017). Get behind my selfies: The Big Five traits and social networking behaviors through selfies. *Personality and Individual Differences*, 109, pp.98–101.
- Chua, T. H. H., Chang, L. (2016). Followme and like my beautiful selfies: Singapore teenagegirls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55(2), 190–197.
- Cosden, C., Reynolds, D. (1982). Photography as Therapy. *The Arts in Psychotherapy*. Vol. 9, 19–23.
- Craig, C. (2009): *Exploring the self through photography: activities for use in group work*. London; Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers.
- Darwin, C. R. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. 1st ed. London: John Murray.

- Engel, G. (1981). The Clinical Application of the Biopsychosocial Model. *Journal of Medicine and Philosophy*, 6(2), pp.101–124.
- Ferrari, S. (2002), *Lo Specchio dell'Io, autoritratto e psicologia*, Laterza: Italy.
- Fisher, H. (2002). Neuroendocrinology letters, xii. Los Angeles Times.
- Fox, J., Rooney, M. C. (2015). The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 76, 161–165.
- Gaulin, S. J. C., Mcburney, D. H. (2004). *Evolutionary Psychology Second Edition*. Pearson Education, New Jersey.
- Gell, A. (1988) *Art and Agency: An Anthropological Theory*, Clarendon Press: Oxford.
- Gilman, S. (1976): *The face of madness*. Secaucus, N.J.: Citadel Press.
- Gershoni, S. (2015). Photography, Empathy & Mirror Neurons. Pridobljeno 15.08.17 s <https://www.slideshare.net/SharonGershoni/photography-empathy-mirror-neurons>
- Hatfield, E., Cacioppo, J., Rapson, R.L. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hefferon, K., Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research And Applications*.
- Javornik, N., (2008). *Kaj je pozitivna psihologija*. DŠPS
- Kapidzic, S. (2013). Narcissism as a predictor of motivations behind Facebook profile picture selection. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16, 14–19.
- Krauss, D. A., Fryrear, J. L. (ur.) (1983): *Phototherapy in Mental Health*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Lobe, D. (1994). *Opredelitev kognitivnih funkcij*. Zbornik: Obravnava kognitivnih težav v delovni terapiji.
- Loewenthal, D. (2013). *Phototherapy and Therapeutic Photography in a Digital Age*. Hoboken: Taylor and Francis.
- Lu, Y., Wang, C., Wu, T., Yang, C. (2015). When ad is selfie: The effect of selfie on the effectiveness of ad endorsers in socialmedia Proceedings of the 21st Americas Conference on Information System (AMCIS).

- Kim, J. and Chock, T. (2017). Personality traits and psychological motivations predicting selfie posting behaviors on social networking sites. *Telematics and Informatics*, 34(5), pp.560–571.
- Mazza, F., Da Silva, M. P., Le Callet, P. (2014, February). Would you hire me? Selfie portrait images perception in a recruitment context (pp. 90140:1–90140:10) *Proceedings of the human vision and electronic imaging XIX*. International Society for Optics and Photonics.
- McNiff, S. (2004) *Art Heals: how creativity heals the soul*, Shambhala: Boston MA.
- Menaše, L. (1962). *Avtoportret v zahodnem slikarstvu*. Ljubljana : Slovenska matica.
- Moon, J. H., Lee, E., Lee, J. A., Choi, T. R., Sung, Y. (2016). The role of narcissism in selfpromotion on Instagram. *Personality and Individual Differences*, 101, 22–25.
- Musek, J., Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Musacchi, R. (2016). *Fototerapia psicocorporea. Il lavoro con le fotografie in psicoterapia corporea*. Italia: FrancoAngeli.
- Nuñez, C. (2016). Self portrait, as self-therapy. Neobjavljeno gradivo. Posodobljena verzija: *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. Pridobljeno 22.5.17 s <http://selfportrait-experience.com/blog/2013/10/2/prof-stefano-ferraris-paper-on-the-self-portrait-experience>
- Qiu, L., Lu, J., Yang, S., Qu, W. and Zhu, T. (2015). What does your selfie say about you?. *Computers in Human Behavior*, 52, pp.443–449.
- Pesce, A. (2017). *Zapiski*. Neobjavljeno gradivo.
- Peljhan, M. (2015). *Fototerapija – od konceptov do praks*. Kamnik : CIRIUS, Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje.
- Peljhan, M., Kravanja, J., (2013). *Fototerapija*. Pridobljeno 20.8.2017 s <http://www.fototerapija.com/>
- Rizzolatti, G., Craighero, L. (2005). Mirror neuron: A neurological approach to empathy. In J. P. Changeux, A.R. Damasio, W. Singer, Y. Christen (Eds.), *Neurobiology of Human Values* (pp. 108–109). Berlin: Springer–Verlag Berlin
- Saltz, J. (2014). *New York Magazine*. Art at Arm's Length: A history of the Selfie. Pridobljeno 20.05.17 s: <http://www.vulture.com/2014/01/history-of-the-selfie.html>
- Sariñana, J. (2014). *Photography and the Feelings of Others: From Mirroring Emotions to the Theory of Mind*. Pridobljeno 17.08.2017 s <https://petapixel.com/2014/10/25/photography-feelings-others-mirroring-emotions-theory-mind/>

- Shin, Y., Kim, M., Im, C. and Chong, S. (2017). Selfie and self: The effect of selfies on self-esteem and social sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 111, pp.139–145.
- Sontag, S. (2001). *O fotografiji*. Ljubljana: Študentska založba.
- Sorokowska, A., Oleszkiewicz, A., Frackowiak, T., Pisanski, K., Chmiel, A. and Sorokowski, P. (2016). Selfies and personality: Who posts self-portrait photographs?. *Personality and Individual Differences*, 90, pp.119–123.
- Sung, Y., Lee, J., Kim, E. and Choi, S. (2016). Why we post selfies: Understanding motivations for posting pictures of oneself. *Personality and Individual Differences*, 97, pp.260–265.
- Štaudohar, I. (2014). Zaljubljeni sami vase. Pridobljeno 19.6.17 s :
<http://www.delo.si/zgodbe/sobotnapriloga/zaljubljeni-sami-vase.html>
- Tolle, E. (1999) *The Power of Now*, Hodder & Stoughton: UK.
- Tournier, M. (1986) *Petites Proses*, Gallimard: Paris.
- Walker Rettberg, J. (2014). *Seeing Ourselves Through Technology: How We Use Selfies, Blogs and Wearable Devices to See and Shape Ourselves*. Palgrave macmillan.
- Weiser, E. B. (2015). Me: Narcissism and its facets as predictors of selfie-posting frequency. *Personality and Individual Differences*, 86, 477–481.
- Weiser, J (2012). *History and Development*. Vancouver: PhotoTherapy Centre.
- Weiser, J. (1999). *PhotoTherapy techniques*. Vancouver: PhotoTherapy Centre.
- Weiser, J. (2002). *Phototherapy Techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Child & Family Journal, Vancouver: PhotoTherapy Centre.
- Weiser, J. (2010). *Phototherapy Techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Child & Family Journal, Vancouver: PhotoTherapy Centre.
- Weiser, J. (2002). *Clients' Self-Portraits*. Vancouver: PhotoTherapy Centre. Weiser, J. (2001 – 2017). *Therapeutic Photography*. Vancouver: PhotoTherapy Centre. Pridobljeno 20.5.2017 s <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/>
- Weiser, J. (2001 – 2017). *Related Techniques*. Vancouver: PhotoTherapy Centre. Pridobljeno 20.5.2017 s <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/>

Wheeler, M. (2009). Photo-psycho-praxis. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 11(1), pp.63–76.