

REALTÀ E IMMAGINI DELLA REALTÀ

Come si è detto, la realtà di ciò che ci circonda non può essere colta nella sua oggettività. E se, da un lato, ciò che siamo e come agiamo dipende in larga misura dall'esperienza che di essa facciamo, dall'altro proprio quello che ci appare essere il "nostro mondo" non è che frutto dei nostri sensi e del nostro intelletto.

Per questo Fritz Perls, uno dei padri della Gestalt Therapy, teorizza una centralità dell'esperienza del soggetto: l'importanza del suo punto di vista di percipiente, il quale attivamente costruisce la realtà, appunto interagendovi attraverso il suo contatto con l'ambiente.

Dai suoi studi sulla percezione e sulla psicologia della forma, egli deriva inoltre l'evidenza di come ogni forma abbia una "necessità imperiosa... che la porta a chiudersi e a completarsi" e che "a volte il miglior nome che si può dare ad una forma incompleta è di chiamarla semplicemente situazione inconclusa»¹

L'esperienza del reale - ovvero questo nostro dare ad esso continuamente una forma - viene vista da Perls (e dalla Gestalt) di conseguenza, in rapporto a tale dinamica, come frutto di "una successione di relazioni figura-sfondo in cui i bisogni specifici del momento emergono rispetto al contesto per poi svanire, una volta soddisfatti, ed essere sostituiti da nuove configurazioni"². Soddisfare

1 Perls, F., "Gestalt therapy verbatim", Real People Press, Lafayette, California, 1969 (citato in Rossi O., 2009, p.36)

2 Rossi O., Op. cit., 2009 – p.36

tali bisogni equivale a chiudere/completare una forma, ovvero a darle compiutezza e coerenza. Cosa non sempre possibile.

L'impossibilità, talora, di chiudere queste forme/situazioni, tuttavia, - come abbiamo visto - è in verità legata a una nostra incapacità di sviluppare adeguate risposte in termini di adattamento all'ambiente.

Ma cosa può renderci incapaci di reagire in maniera congrua alle sollecitazioni di quel che ci circonda? Tipicamente proprio il fatto che la nostra "immagine del mondo", quello che per noi la realtà "dovrebbe essere", possa aderire poco, o nulla, alla situazione quale si presenta nella sua contingenza.

Il fatto è che "un'immagine del mondo rappresenta la sintesi più globale e complessa delle miriadi di esperienze, influenze esercitate dagli altri, e di ciò che ne deriva, cioè le interpretazioni, convinzioni, attribuzioni di senso e di valore agli oggetti delle nostre percezioni..."

- come appunto afferma Paul Watzlawick - "Essa non è *il mondo*, bensì un mosaico di immagini singole, che oggi sono organizzate così, domani possono esserlo in un altro modo; un modello di modelli; un'interpretazione di interpretazioni; il risultato di incessanti decisioni, situate al di là della coscienza, su ciò che in questa interpretazione di interpretazioni è lecito accogliere e ciò che deve essere rigettato; di decisioni che a loro volta già si fondano sulle conseguenze di decisioni prese in precedenza"³

Tutto cambia di continuo nel mondo reale, ma capita che ci si guardi attorno - carichi di tali e tante interpretazioni - come se ogni cosa

3 Watzlawick P., "Il linguaggio del cambiamento", Feltrinelli, Milano, 2010 - p.48

rimanesse immutata, e mai dovesse mutare.

Così facendo, non ci accorgiamo che un comportamento, un tempo funzionale, è divenuto disfunzionale nel presente. Da qui deriva la discrepanza; e per conseguenza un conflitto interno (nevrosi), derivato dall'impossibilità di chiudere una situazione, dal momento che la nostra risposta risulta incongruente al contesto. Un conflitto che, peraltro, viviamo come un'incapacità da parte del mondo di fornirci quel che ci si aspetterebbe per soddisfare i nostri bisogni.

Sanare tale conflitto, e ripristinare il benessere, comporta così una "presa di consapevolezza, da parte della persona, del continuo processo di formazione, dissoluzione e riformulazione della forma cui è soggetta, di volta in volta, la propria esistenza a seconda del contesto in cui si trova ad esprimersi e alle differenti configurazioni che quest'ultimo assume nelle diverse situazioni"⁴. Ma anche un'assunzione di responsabilità personale.

Nel corso dell'evoluzione della specie umana, un particolare rilievo e importanza hanno acquistato prima il senso della vista – che, ce ne possiamo facilmente rendere conto, è prioritario rispetto agli altri sensi – poi lo sviluppo della parola e del linguaggio. Ed è attraverso di loro che costruiamo, soprattutto, la nostra "immagine del mondo". Dalla neurologia sappiamo come queste due facoltà, nel loro

⁴ Rossi O., "Foto e videoterapia nella relazione d'aiuto", in nuoveartiterapie.net, 18 Mar. 2008. Disponibile all'indirizzo: <http://www.nuoveartiterapie.net/2008/03/18/foto-evideoterapia-nella-relazione-daiuto/>. Data di accesso: 1 Nov. 2013

organizzare immagini della realtà e significati, dipendano ognuna da un differente emisfero del cervello; e come ciascuno dei due emisferi abbia un suo specifico funzionamento. Il sinistro, che presiede alle connessioni logiche, operando in una maniera analitica e sequenziale, è la parte che viene impegnata per organizzare la parola e il linguaggio. Il destro è ritenuto per certi versi più arcaico ed interviene nel cogliere intuitivamente e sinteticamente il mondo - principalmente attraverso la vista - in maniera non sequenziale; lavora per evocazioni e libere associazioni "domina soprattutto l'immagine, l'analogia, e dunque anche l'evocazione d'immagini appartenenti al ricordo e le sensazioni che a ciò si ricollegano"⁵.

Facendo riferimento all'ambito della teoria della comunicazione, si deduce poi come essi si occupino rispettivamente di processare informazioni di tipo *digitale* (l'emisfero sinistro) e di tipo *analogico* (il destro)⁶.

Le fotografie - sia perché percepite attraverso l'atto del "guardare" (un guardare oltretutto intenzionato, perché supportato dalla "tesi d'esistenza"⁷), sia in quanto automaticamente riconosciute dal nostro sguardo come rappresentazione di tipo analogico - entrano in relazione diretta con il lato destro del nostro cervello; e, grazie alle caratteristiche di quest'ultimo, ci permettono di contattare con

5 Watzlawick P., Op. cit., p. 32

6 Nella comunicazione si definisce "digitale" un messaggio veicolato da segni che non abbiano con ciò che designano un rapporto ovvio e diretto, ma convenzionale; "analogico", invece, uno che abbia un rapporto diretto, di somiglianza, di analogia appunto.

7 Quell'atto cognitivo per cui è acquisito ed automatico associare una fotografia all'esistenza del soggetto fotografato, semplicemente perché riconosciamo in quella il prodotto di un processo in cui l'immagine si ottiene a partire da un dato reale.

particolare immediatezza quei processi di tipo emotivo e cognitivo che più strettamente si ricollegano alle nostre immagini della realtà, al nostro conseguente sistema di *credenze*, a tutto quel che potrebbe aver determinato all'interno della nostra esistenza un *copione di vita*⁸.

Nell'ambito del lavoro con la fototerapia, l'immagine fotografica, in quanto "rappresentazione non ha più a che fare con il divenire temporale, diventa come un sogno o come un ricordo"⁹. Il soggetto – posto dinnanzi ad una sua foto – rivive e riattualizza gli eventi ad essa relativi; in più entra in dialogo con un *se stesso immagine*, col quale può confrontarsi rimanendo in una posizione di distacco utile ad acquisire consapevolezza di sé e dei propri meccanismi.

Attraverso l'uso di immagini fotografiche abbiamo, così, l'opportunità di misurarci con il nostro punto di vista, e con noi stessi. E se, da un canto, il loro potere evocativo che hanno è in grado di mettere in luce la nostra *immagine del mondo*, dall'altro la loro apertura a interpretazioni plurime, in quanto mera rappresentazione tautologica - che non fornisce realmente spiegazioni se non quelle che siamo disposti a ritrovarvi per via delle nostre aspettative e dei nostri bisogni - ci consente di misurarci con quelle discrepanze percettive e di senso, che possono emergere – parlando in termini gestaltici - attraverso il richiamo di dettagli in figura¹⁰.

8 Il ricorrere di atteggiamenti e condotte tipiche, come manifestazione di un irrigidimento e della ripetizione di uno schema precostituito a prescindere dal contesto.

9 Rossi O., Op. cit., 2009 – p. 40

10 Atto equivalente al richiamare l'attenzione sulle tracce di un bisogno, evidenziandole rispetto a un contesto (uno sfondo).

Evidenziate e opportunamente sfruttate, tali discordanze fra ciò che appare e ciò che leggiamo nell'immagine fotografica, lasciano ampio margine a procedere nell'analisi e nella destrutturazione di quel sistema di *credenze* che sovente costruiamo per dare un senso e una coerenza a noi stessi, non meno che al mondo: giacché sperimentiamo disagio di fronte a parti di noi che - pur contribuendo, proprio come tutte le altre, al nostro *sé reale*¹¹ - consideriamo inaccettabili, perché non combaciano con il *sé ideale*, che rappresenta le nostre aspirazioni, o magari perché non si addicono all'immagine di noi che supponiamo sarebbe bene accetta agli altri. La Gestalt Therapy ha messo a punto una serie di tecniche¹² che risultano particolarmente utili in un intervento che si avvalga di fotografie nella relazione d'aiuto, e possono essere indifferentemente usate sia in ambito terapeutico che all'interno di un setting il cui scopo è semplicemente quello di una crescita personale.

Rosa Maria Puglisi

Estratto della tesi *Una visione personale della realtà. Intorno al progetto del workshop "La mia storia. Costruzione di un diario fotografico esperienziale"*. Dic. 2013

11 Quello coincidente con i bisogni personali più autentici.

12 Per una loro descrizione vedi: Rossi O., Op. cit., p.36 e sgg.