

## LA FOTOGRAFIA COME STRUMENTO PER IMPARARE A GUARDARE E PER NARRARSI

La fotografia trova la sua applicazione nel campo della terapia psicologica in molte forme e per venire incontro a varie esigenze.

In generale, si può dire che essa si presta a intervenire su "quei disturbi dello sguardo di cui la società contemporanea sembra soffrire (il guardare senza vedere, il guardare senza meravigliarsi, il non guardare affatto, il guardare sapendo già in anticipo che cosa si deve vedere, etc.) che fanno sì che pur vivendo in una civiltà sovraffollata di immagini, tutti noi guardiamo sempre più, ma vediamo sempre meno"<sup>1</sup>.

Il confronto con l'immagine fotografica ci consente di osservare dettagli che sfuggono alla nostra normale percezione, vuoi perché quest'ultima è selettiva, vuoi perché - bloccando l'attimo - la foto congela tutto ciò che la rapidità di un evento in corso farebbe passare inosservato. Questa immobilità dell'immagine per quanto sia irrealistica, se da un lato - come abbiamo visto - non incide affatto sulle possibilità che la foto offre di far ri-vivere letteralmente una situazione, quasi potessimo immergerci nell'immagine; dall'altro ci permette pure di mettere a fuoco la nostra attenzione sulla forma che quella rappresentazione della realtà ha.

---

<sup>1</sup> Piccini F., "Fotografia come terapia" in *Around Photography*, 30 Nov. 2010 - Disponibile all'indirizzo: <http://www.aroundphotography.it/framearticolo.asp?cod=16>. Data di accesso: 17 Dic. 2013

Poiché "il modo in cui i fotografi costruiscono le immagini è modulato sul modo in cui si sono abituati a guardare la realtà e sui parametri di spazio e di tempo su cui la vivono"<sup>2</sup> (visto che ogni scatto è frutto di precise scelte, consapevoli o meno che siano), ciò che si può cogliere in un'istantanea – molto più che la vera essenza di un fatto – è la presenza di peculiari *filtri*<sup>3</sup>: quelli del fotografo che ha scattato, ma pure quelli del fruitore che, osservando lo scatto, a sua volta nota o dà risalto solo ad alcuni dei dettagli che la macchina, posta innanzi alla scena, ha fedelmente registrato.

E' attraverso il disvelamento di tali filtri che possiamo entrare in contatto con ciò che essi implicano: i nostri intimi valori, come il nostro sistema di credenze. E il loro manifestarsi ed esser compresi è il primo concreto passo sia che si operi con un intento psicoterapeutico, sia che si ricerchi semplicemente il cambiamento e la crescita personale.

Ogni immagine fotografica, di fatto, è emotivamente carica o caricabile. Per questo motivo un lavoro di fototerapia può essere svolto su tipologie diverse di foto.

Judy Weiser le riassume in cinque categorie: 1) fotografie scattate o collezionate dal cliente; 2) fotografie scattate da altri al cliente; 3) autoritratti (veri e propri, o metaforici); 4) album di famiglia e raccolte biografiche; 5) foto-proiettive<sup>4</sup>.

2 Piccini F., "Riflessioni sul concetto di spazio e tempo nella creazione di immagini della realtà e di se stessi" in *Nuove Arti Terapie* n.15, Roma, 2011, pp. 4-5

3 Sono quegli schemi che inconsciamente usiamo per aiutarci a dare un senso alle cose.

4 c.f.r. Weiser J., "Foto personali e foto di famiglia come strumento per la terapia. Il "Come, Cosa e Perché" delle tecniche di FotoTerapia", *PsicoArt – Rivista on line di arte e psicologia*, [S.l.], v. 1, n. 1, Dic. 2010. ISSN 2038-6184. Disponibile all'indirizzo:

Premessa di qualsiasi intervento di questa natura è, in fondo, l'indagine sui motivi che soggiacciono alla scelta di uno scatto piuttosto che di un altro, sia nel caso che alla persona sia stata fatta richiesta di portare delle foto preesistenti, sia che ne scatti di nuove per l'occasione. Tanto in veste di fotografi, quanto in quella di "lettori" di un testo visivo, infatti, ci si avvicina all'immagine con i propri particolari pattern di riferimento, siano percettivi che emotivi, i quali determinano l'appropriatezza o meno delle nostre reazioni all'ambiente.

Nell'operare con le fotografie, si può scegliere in base alle esigenze concrete di utilizzare una particolare tipologia d'immagine, fra quelle sopracitate: ad esempio, gli autoritratti potranno meglio prestarsi a processi ricollegabili a un confronto diretto con la propria immagine corporea; mentre gli album di famiglia potranno piuttosto fornire materiale per un lavoro sia sui rapporti con la famiglia, sia sul proprio contesto di origine. In realtà, però, il più delle volte risulta utile intrecciare varie modalità, rendendo giustizia alla complessità di ogni individuo, e permettendogli di attivare una variegata gamma di emozioni.

L'uso che si fa dell'immagine fotografica è, in breve, quello di un evocatore di ricordi e di racconti personali, che portano con sé un sottotesto emotivo, il quale poco a poco emerge nell'ambito di una verbalizzazione di quello che la persona assume come contenuto della foto. Le singole immagini possono poi divenire, a loro volta, gli

---

<http://psicoart.unibo.it/article/view/2067>. Data di accesso: 6 Sett. 2013

elementi di un costrutto narrativo, dove ogni istantanea si trasforma, per così dire, nella frase di una storia. Una storia che, come tutti i racconti, è suscettibile di variazioni nella sua organizzazione, sia all'interno della *fabula*, sia dell'*intreccio*<sup>5</sup>.

Narrare, del resto, è qualcosa di connaturato all'essere umano, per lui risulta, come vedremo, addirittura un'esigenza primaria.

Proprio come l'atto del percepire - costruisce la nostra realtà; persino "i processi cognitivi d'interpretazione della realtà sono in prima istanza processi narrativi, in quanto iscrivono esperienze, eventi e azioni in trame spazio-temporali culturalmente situate che consentono di coglierne gli antecedenti, le conseguenze, le implicazioni causali, le intenzioni e le motivazioni"<sup>6</sup>.

In questo assemblaggio continuo di dati niente è scontato e tutto dipende da una prospettiva individuale: infatti, "nel costruire storie, le persone determinano, oltre al significato che attribuiscono all'esperienza, anche quali aspetti dell'esperienza vissuta vengono selezionati per l'attribuzione del significato"<sup>7</sup>.

Così la nostra vita, il senso delle nostre esperienze, infine, prende la forma di un racconto al quale ci sforziamo di dare sempre una coerenza e una continuità. E in tale racconto noi diveniamo un personaggio, al cui carattere - così come è stato pensato da noi e/o

---

5 "Fabula" e "intreccio", in narratologia, corrispondono rispettivamente all'ordine logico e cronologico dei fatti narrati e all'organizzazione dei fatti narrati come è strutturata dall'autore, ovvero il loro ordine narrativo.

6 Rizzi N., "Autobiografia, photolangage e memoria del futuro", in Proposta Educativa n. 2 (2010). Disponibile all'indirizzo:  
[http://62.77.39.126/C\\_impegnoeducativo\\_it/Upload/c8b2d3fe-1f3c-4921-af02-86ecd5750d97.pdf](http://62.77.39.126/C_impegnoeducativo_it/Upload/c8b2d3fe-1f3c-4921-af02-86ecd5750d97.pdf). Data di accesso: 27 Ott. 2013

7 Rossi O., "Lo sguardo e l'azione", Edizioni universitarie Romane, Roma, 2009, p. 48

dagli altri - ci si sforza di aderire. Difatti, "il soggetto narratore è guidato dall'esigenza di riconoscere se stesso, di costruire una propria identità, di anticipare il futuro. A questo scopo egli fa uso di una storia di vita, una sorta di biografia canonica ... Dalle narrazioni sui ricordi personali che l'individuo fa e dalle narrazioni che altri compiono su di lui, sembra ... abbia origine il senso di Sé, che dà continuità alla persona nel corso del tempo"<sup>8</sup>.

In sostanza continuiamo lungo il corso della nostra esistenza a narrarci a noi stessi, prima ancora che agli altri (con lo scopo di presentarci loro in un certo modo). Cioè a dire: "Oltre ad essere un essenziale strumento relazionale, la narrazione rappresenta anche, e soprattutto, la via attraverso cui dare forma alla propria identità"<sup>9</sup>.

Gli elementi, tuttavia, dai quali è composto il nostro racconto sono in verità estremamente fluidi, poiché gli stessi ricordi che concorrono al suo svolgimento il più delle volte non sono affatto fedeli agli eventi o alle situazioni, ma sono il risultato di un esprimersi dell'immaginazione, in grado di ri-costruire falsi ricordi, credibili a noi stessi nella misura in cui riconosciuti come storie possibili; possibili in quanto considerate congruenti ad un nostro personale schema di riferimento il quale, potenzialmente, è però in continuo mutamento, dal momento che lo costruiamo reagendo al contesto ambientale.

Raccontarsi usando come supporto la fotografia, nell'ambito di un setting terapeutico quanto in uno che ha come obiettivo un semplice

---

8 De Caro T., "Costruire il Sé attraverso i ricordi... la memoria autobiografica" in Marsala M. (a cura di), "La memoria nei contesti di vita", Franco Angeli, Milano, 2005 – pp. 37-38

9 Rossi O., Op. cit. p. 47

empowerment della persona, rappresenta un'opportunità di ri-vedersi e di rappresentarsi in maniera nuova.

Come mediatore artistico, la fotografia ci dà modo di rivivere intensamente ricordi ed emozioni, ma da una prospettiva molto diversa rispetto a quella della realtà: ci concede, in concreto, la "distanza" dell'essere osservatori.

Da questo nuovo punto di vista, da una dimensione del "come se" - comunque carica di emozioni, per la natura stessa del medium - il soggetto può essere stimolato a guardare alle cose in maniera affatto diversa e una nuova narrazione può sorgere, spontaneamente o grazie ad una facilitazione da parte dell'operatore, attraverso domande. Interrogativi proposti che possono puntare, a seconda dei casi, a segnalare discrepanze fra quel che la persona dice e ciò che invece appare sulla foto; ad additare particolari assenze o, viceversa, ricorrenze di cose o persone nelle immagini scelte; ad attirare l'attenzione su elementi che curiosamente il cliente non nota, facendoli così passare gestalticamente dallo sfondo in figura; e infine - quando al soggetto sia stato chiesto di dare la forma di un racconto alle immagini - domande che possono mirare a rilevare una particolare sequenza, ordine logico o struttura di tale narrazione.

La possibilità di re-interpretare quel che si è narrato, di stabilire nuove connessioni fra i fatti, di dare nuovi significati, facilita la persona all'assunzione di responsabilità per ciò che è stato e ciò che sarà, le permette di considerare nuove possibilità, che magari fino ad allora si è preclusa, le consente di rimodulare le proprie aspettative e

- ampliando il proprio copione di vita - di ripartire da altre premesse nell'interpretare il presente come nel costruire il futuro.

Una simile modalità, consentita dall'impiego di fotografie, può essere a ragione definita una *narrazione creativa*, poiché "non solo vengono comunicate le proprie emozioni, ma viene favorita anche la riconciliazione di parti frammentate del sé; il nominarle e il definirle produce l'acquisizione di consapevolezza, punto iniziale per una evoluzione che coinvolge l'intero sistema di sé attraverso il ri-orientamento"<sup>10</sup>.

Terapeuta o facilitatore, a seconda del setting, non ha il compito di interpretare o proporre versioni preconfezionate della storia, in questa operazione loro cura è unicamente quella di proporre stimoli a riorganizzare in nuove configurazioni gli elementi della storia proposta dal cliente. Non esiste, infatti, una versione giusta della nostra vita, ma solo un racconto di essa più adatto al nostro benessere.

*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

---

<sup>10</sup> Rossi O., Op. cit. p. 50