

## **Judy Weiser**

**Foto personali e foto di famiglia come strumento per la terapia.  
Il “Come, Cosa e Perché” delle tecniche di FotoTerapia\***

*Le fotografie sono orme della nostra mente, specchi delle nostre vite, riflessi del nostro cuore, memorie sospese che possiamo tenere in mano, immobili nel silenzio – se lo volessimo, per sempre. Non solo testimoniano dove siamo stati, ma indicano anche la strada che potremmo forse intraprendere, che ce ne rendiamo già conto oppure no...*

Judy Weiser

### ***Introduzione***

Il senso dell'esistenza di qualunque fotografia (il suo “significato”, la sua “storia”) non può mai essere del tutto conosciuto o predefinito in modo oggettivo, specialmente dall'osservatore esterno che non sia stato coinvolto sin dall'inizio in qualche aspetto della creazione di quell'immagine.

In questo senso, l'obiettivo di una macchina fotografica mette sempre a fuoco il mondo interiore almeno quanto quello esteriore dove si trova ciò che il fotografo sta guardando. Per quanto la superficie sia ricca di dettagli visivi, una fotografia, una volta che abbia assunto una forma fissa e tangibile, non sarà mai capace di duplicare pienamente la porzione di vita completa che il fotografo cercava di registrare.

Poiché la reazione di ogni spettatore a una fotografia si basa solo sulle sue percezioni individuali (anche quando lo spettatore dovesse essere il fotografo stesso), il reale significato di ogni fotografia esiste soltanto come l'intersezione, inosservabile, ma non necessariamente casuale, di associazioni sensorialmente codificate, che han-

no luogo *esclusivamente* nell'interfaccia intangibile tra la mente di ogni osservatore e quella particolare immagine. Ci viene dalla fisica quantistica la consapevolezza che qualunque tentativo di fermare ciò che in natura si manifesta come un flusso di onde di energia, per un tempo sufficiente ad esaminarlo, cambierà *inesorabilmente* la sua essenza. Nello stesso modo, provare ad usare una foto per sospendere il tempo (che non può essere mai davvero fermato) potrà al massimo produrre una mera approssimazione del momento (e delle emozioni) che il fotografo cercava di catturare.

Gli stessi sentimenti sono fugaci, a meno che la macchina fotografica non catturi le loro manifestazioni comportamentali o affettive. Sono in realtà solo le loro "tracce" vi-

sive che appaiono sulla pellicola. Ciò che si vede in una foto è soltanto l'impronta temporale lasciata dal momento appena passato.

Così, invece di mostrare ciò che c'era davvero davanti all'obiettivo, l'immagine ne cattura solo la luce riflessa. Ciononostante, la consapevolezza di questa distinzione si perde di solito nella frazione di secondo dell'interazione tra l'essere umano e l'istantanea, che crea, quasi olograficamente, il significato che si crede risieda nella foto stessa.

Poiché, in modo analogo, i sentimenti delle persone sono costituiti da onde costanti di energia sensoriale, la consapevolezza cognitiva di questi (i pensieri e le parole su quello che si prova) non può che essere un tentativo par-

ziale di rappresentare pienamente il sentimento interiore (poiché nessuna parola potrà mai descriverlo o spiegarlo del tutto).

Come appare evidente dall'incapacità delle persone di parlare delle proprie intense reazioni a qualunque sconvolgimento personale (o ambientale), non è facile rappresentare esternamente ("ri-presentare", presentare di nuovo, nello stesso identico modo) le proprie esperienze interiori agli altri, usando come sola forma di comunicazione l'esternazione verbale (linguaggio).

In circostanze così estreme, di solito le persone rimangono letteralmente senza parole; tuttavia l'informazione sensoriale, che in tali momenti bombarda il loro cervello (e il loro corpo), continua comunque ad affluire e a essere

immagazzinata, influenzandole profondamente mentre cercano qualcos'altro, *diverso dalle parole*, per accedere, liberare e comunicare ciò che sentono nel profondo, trattenuto in un codice non verbale.

Più specificamente, qualora si provi a fare questo attraverso il comune codice verbale dello scambio di parole dette o scritte (cioè parlando o scrivendo), l'esito dipenderà sempre dal mutuo accordo tra l'emittente e il ricevente della comunicazione riguardo ciò che quelle parole realmente significano.

In altri termini, il linguaggio è “una traduzione di una traduzione dell'esperienza”, la quale nasce come un semplice input *sensoriale non-verbale* immediato – di conseguenza è sempre difficile stabilire a parole ciò che accade

realmente nelle persone senza che tali parole lo abbiano prima codificato.

Dovrebbe dunque essere ovvio che qualunque tentativo di usare le parole per dare piena voce ai sentimenti in maniera automatica interromperà il loro flusso spontaneo e di conseguenza cambierà inesorabilmente e direttamente la loro natura, *per il motivo stesso* che essi vengono osservati e tradotti forzatamente in pensieri (strutture cognitive) che non possono mai contenerli del tutto.

Ma è vero anche il contrario: provare a usare le parole per indurre o creare sentimenti di solito non funziona del tutto, poiché è praticamente impossibile parlare di qualcosa e allo stesso tempo sentirlo. È anche una delle ragioni per cui chi nella vita ha dei problemi e trova difficile spiegarli

e risolverli parlandone razionalmente o discutendone con amici e familiari, finirà spesso in preda alla frustrazione e chiederà aiuto a vari professionisti della salute mentale. Questa è anche la ragione per cui qualunque terapia attuata in loro aiuto, se basata *unicamente* sull'interazione verbale tra cliente e terapeuta, non sarà probabilmente mai efficace quanto una comunicazione terapeutica che includa anche l'uso di rappresentazioni visivo-simboliche in grado di creare metaforicamente un ponte verso l'inconscio, verso quei luoghi in cui le parole non arrivano (e non possono arrivare).

### ***L'Arte (e l'Arte Terapia)***

Poiché l'arte è spesso usata come linguaggio simbolico per esprimere ciò che non si può dire a parole, negli ultimi decenni si sono sviluppate numerose tecniche non-verbali, che migliorano il processo terapeutico verbale – il quale una volta era l'unica scelta del terapeuta.

Talvolta le arti sono usate esse stesse *in quanto* terapia (con fini catartici, o semplicemente con lo scopo di far acquisire un qualche senso di padronanza del mezzo), altre volte invece vengono utilizzate all'interno di un processo terapeutico più ampio, sotto la guida di un professionista della salute mentale specializzato che, grazie alla sua formazione, seleziona uno specifico mezzo espressivo che

riconosce come lo strumento migliore per la particolare situazione del cliente.

Tra queste terapie non-verbali l'“arte terapia” è una di quelle di maggior successo: si fonda sull'idea che il linguaggio naturale dell'inconscio è codificato non tanto in parole, ma piuttosto in rappresentazioni visivo-simboliche dell'esperienza. Gli arteterapeuti credono che l'espressione artistica, usando uno qualunque dei mezzi artistici di “traduzione” – disegno, pittura, e così via – permetta ai sentimenti di prendere forma, e di far così emergere un linguaggio più fedelmente correlato, in quanto più naturale, ai processi inconsci delle persone.

Il compito del terapeuta è quello di usare le immagini per imparare il linguaggio simbolico del cliente e poi aiutarlo a capire cosa sta succedendo dentro di sé.<sup>1</sup>

La fotografia, essendo probabilmente il mezzo artistico più potente dal punto di vista emotivo e più familiare al pubblico ed emotivamente più potente, si è ovviamente evoluta durante questo stesso periodo come strumento complementare non solo per gli arteterapeuti (che spesso combinano i due mezzi nella propria pratica o specializzazione in “Foto-Arte Terapia”), ma anche per altri terapeuti che nel loro lavoro non hanno nessun altro tipo di formazione nell'uso dell'arte.

È tuttavia importante riconoscere che questo successo terapeutico è dovuto all'impiego della fotografia come mezzo di comunicazione emotiva legata al simbolico personale – e quindi il merito *artistico* di tali fotografie (la loro “parte artistica”) si dimostra completamente irrilevante per il loro utilizzo come strumento terapeutico complementare.

Negli ultimi quarant'anni, l'uso di comuni foto personali e di famiglia nel processo terapeutico (“*FotoTerapia*”<sup>2</sup>) si è articolato come un insieme di tecniche estremamente utili ed efficaci per aiutare le persone a incrementare il proprio benessere. E il campo di recente sviluppo della “*Foto-Arte Terapia*” mostra come queste tecniche possano essere di particolare beneficio per quei terapeuti che hanno intra-

preso delle formazioni supplementari nella stessa Arte Terapia.

Durante il processo terapeutico, entrambe (la FotoTerapia e la Foto-Arte Terapia) fanno uso delle istantanee personali e delle foto di famiglia – e dei sentimenti, delle memorie, dei pensieri e delle informazioni che queste evocano – come di un catalizzatore della comunicazione.

Dal momento che queste immagini illustrano e documentano l'interiorità e l'esteriorità della vita dei clienti, ai fini fototerapeutici il loro reale aspetto fisico o le loro componenti compositive o estetiche semplicemente non hanno rilevanza. Questo perché la FotoTerapia riguarda la fotografia-come-comunicazione, non la fotografia-come-arte. Poiché la FotoTerapia non è un campo (“nome”) – né un

corpus di norme fisso basato solo su una specifica modalità teorica o uno specifico paradigma terapeutico – ma piuttosto una raccolta di tecniche flessibili, può essere impiegata da *qualunque* tipo di psicoterapeuta formato al suo uso, indipendentemente dall'orientamento teorico, dalla professione scelta, dalla preferenza del modello o stile di intervento, o dal grado di pregressa familiarità con la fotografia.

Laddove la maggior parte dei programmi di formazione in Arte Terapia richiedono, come prerequisito per l'ammissione degli studenti, che il candidato presenti prima un portfolio dei suoi stessi lavori come prova delle sue capacità e competenze in uno o più mezzi artistici, la formazione nelle tecniche di FotoTerapia richiede solo

che lo studente semplicemente sappia già che cos'è una fotografia e cosa fa una macchina fotografica – e che sia già pienamente formato alla professione terapeutica prima di iniziare ad apprendere questi nuovi strumenti.

Questa è una delle differenze più importanti tra FotoTerapia e Arte Terapia, ed è significativa perché permette alle tecniche fototerapeutiche di essere usate con successo (e competenza) da una varietà di professionisti della salute mentale, compresi quelli che non hanno una formazione specifica in Arte Terapia.<sup>3</sup>

Tuttavia è anche importante ricordare, quando si studia questo ambito, che la FotoTerapia e l'Arte Terapia non si escludono a vicenda – piuttosto esse sono integralmente interrelate, sono sottoinsiemi reciproci, anche se diversi

sia nel prodotto che nel processo, dal momento che impiegano due mezzi differenti. Entrambe lavorano a partire dall'idea di dare forma visiva ai sentimenti e rendere più visibile l'invisibile, ma semplicemente lo fanno in modi diversi.

### ***Fotografie (e Fotografia)***

Per meglio comprendere come nel processo di aiuto delle comuni foto abbiano sempre un potere di comunicare più profondo delle sole parole, è importante soffermarsi brevemente a esaminare la loro natura. Una fotografia è qualcosa di alquanto singolare: un sottilissimo foglio di

carta che si percepisce in modo tridimensionale, come vivo, come se ciò che è visibile sulla sua superficie stesse accadendo nel momento esatto in cui è visto, e come se lo spettatore fosse proprio là, partecipe alla scena, a guardarla con i suoi occhi nel presente – anche quando l'immagine appartiene a un passato lontano.

Poiché la scena è sempre percepita come se fossero gli stessi occhi dello spettatore a guardare, egli di solito non è consapevole del dispositivo meccanico (macchina fotografica) che sta mediando il suo processo "visivo". Vedere le immagini degli oggetti nello scatto è di solito percepito come vedere proprio *quegli* oggetti, poiché le due cose sono profondamente e inseparabilmente connesse. Per questa ragione, una fotografia diviene un "oggetto transi-

zionale” naturale, che collega diverse realtà senza che il suo spettatore neppure se ne accorga. Questo conferisce all’artefatto fotografico la qualità di “prova”, al contempo certa, eppure irreali.

Una fotografia, dunque, ha la speciale qualità di essere allo stesso tempo un’illusione realistica e una realtà illusoria, un momento catturato nel tempo, eppure mai del tutto catturabile nella sua forma pura. La gente usa la pellicola per fermare il tempo, che non può essere fermato. Le fotografie sono emotivamente “cariche”, come incise elettromagneticamente, e per questo nessuno può mai guardare alle proprie foto in modo distaccato. Ognuna di esse è solo un semplice pezzo di carta con un lato imbrattato di un po’ di roba appiccicosa, eppure i sentimenti che

vi sono associati sono assai complessi. Questi piccoli pezzi di carta sono potenziati da una precognizione che va ben al di là del loro apparente valore tangibile di artefatto; il loro significato risuona per le persone e dalle persone, dal passato e verso il futuro. È certamente comprensibile dunque che tali persone trattino questi artefatti visivi come se fossero pieni di vita, piangendoli quando vanno persi, inviandoli ad altri come “segno di presenza” quando non possono essere presenti di persona, e creandoli con lo speciale intento di tenere in vita per sempre determinati momenti.

Questi aspetti sono cruciali per comprendere il perché (e il come) le fotografie possano essere strumenti di guarigione così utili: esse permettono l’esame complesso di

porzioni di tempo congelate per sempre sulla pellicola, come “fatti”, eppure allo stesso modo consentono di svelare un’infinita varietà di “realtà” ogni volta che la stessa foto viene nuovamente osservata. In questo senso, ogni scatto ha storie da raccontare, segreti da condividere e memorie da perpetuare, se solo vengono poste le domande giuste in grado di “aprirlo”. Tali informazioni sono latenti nelle foto personali di tutti i clienti ma, quando possono essere usate per mettere a fuoco il dialogo terapeutico e accelerarlo, di solito ne risulterà una connessione più diretta e meno censurata con l’inconscio.

### ***L’utilizzo delle fotografie nella pratica terapeutica***

Durante le sessioni di FotoTerapia, i clienti non si limitano a stare seduti in silenzio, a contemplare foto già scattate, ma ne fanno e ne creano di nuove; per alcune posano, o parlano con esse, le ascoltano, le ricostruiscono in modo attivo, le scolpiscono visivamente, le rivisitano per formare o illustrare nuove narrative, le raccolgono o le acquisiscono come compito, le ri-visualizzano nella memoria o nell’immaginazione, le integrano in espressioni di Arte Terapia, o perfino le fanno dialogare con altre foto – tutto questo *sempre* e solo sotto la guida di un professionista della salute mentale che abbia avuto un’apposita forma-

zione per attuare questo processo in modo sicuro, senza che esso divenga incontrollabile.

Dopo aver lavorato con le foto del cliente in una sessione specifica, il terapeuta può decidere di assegnare ulteriori compiti che implicino l'impiego delle foto per proseguire il percorso terapeutico. E certamente, una volta che i terapisti, o i counselor, si sono meglio familiarizzati nell'uso delle varie tecnologie digitali, che si tratti di immagini statiche o di filmati, si profileranno altre applicazioni.

Le foto che le persone scattano (o collezionano, come cartoline, poster, biglietti di auguri, calendari e via dicendo) ci dicono anche qualcosa su di esse, poiché sono state fatte, o raccolte, proprio perché alcuni aspetti di quel momento erano per loro sufficientemente importanti da do-

ver essere registrati. Inoltre, considerate come una collezione, esse costituiscono quasi il riflesso di un "autoritratto" del loro proprietario, dal momento che di solito le persone non si circondano di foto che non amano, o che per loro non abbiano significato. Quelle che sono conservate perché considerate speciali esprimono molto della vita dei loro custodi, la quale può trovare una spiegazione più profonda qualora si pongano le giuste domande esplorative.

Quando le persone posano per delle foto, anche per quelle che si scattano da sole, di solito hanno idee certe su come vogliono apparire nell'immagine finale, e queste idee rappresentano il modo in cui sperano di apparire agli altri nella vita reale.

Inoltre, porre alle persone domande sulle loro foto può essere un buon modo di scoprire il loro sistema valoriale e le credenze ad esso relative, le valutazioni di sé, i giudizi individuali e le conseguenti aspettative, tutti aspetti con cui si misureranno i loro cambiamenti futuri.

Spesso, nel processo di FotoTerapia, le spiegazioni che i clienti danno sul vero significato di una particolare foto si rivelano molto meno importanti delle loro spiegazioni sul *perché* questo sia vero (e sul come facciano loro a sapere che lo è per certo). Molto si può imparare quando parlano delle emozioni *narrate* nei loro scatti, oltre che di ciò che essi *rappresentano* visivamente.

Riguardando le loro foto personali e di famiglia, o ascoltando il feedback delle risposte di altri su queste immagi-

ni, i clienti spesso imparano cose su se stessi di cui non erano consapevoli quando dapprincipio avevano scelto o scattato la foto. Cose che divengono poi visibili in modo ovvio erano forse solo potenzialmente “presenti” al momento dell’originaria “sospensione del tempo”. Tutto ciò può essere usato per ottenere un beneficio terapeutico da uno specialista che sappia come lavorare adeguatamente sulle interazioni dei clienti con le proprie foto e con quelle della propria famiglia, per aiutarli a “ottenere un quadro migliore” della loro vita.

La costruzione interna di sé è ciò che inquadra la realtà delle persone. La loro visione del mondo influenzerà e filtrerà tutto ciò che accade dentro e fuori della loro testa. Inoltre, omettere di analizzare e discutere le fotografie

che i clienti scattano, collezionano, trovano significative e producono a partire da stimoli inconsci, lascerà indubbiamente nell'ombra una straordinaria mole di importanti informazioni, necessarie a svolgere con loro un lavoro terapeutico di "costruzione personale".

Una volta compreso tutto ciò, diviene scontato che qualunque terapeuta che voglia aiutare i clienti a rafforzare la loro autostima e il loro amor proprio, e a esplorare il modo in cui si presentano agli altri, farebbe loro un torto se non utilizzasse i loro autoritratti e le loro foto scattate da altri, per aiutarli a confrontarsi e poi ad elaborare qualunque dissonanza che possa simbolicamente suggerire delle spiegazioni a qualche loro difficoltà.

Allo stesso modo, qualunque terapeuta che interagisca

solo verbalmente con i clienti nel cercare di aiutarli a dare un senso alle narrative della loro vita, alle storie da loro usate per costruire le loro identità (e spiegare i loro problemi), perderà molte occasioni se non esplorerà anche le foto personali e gli album di famiglia. E ogni terapeuta che voglia aiutare i clienti a scoprire di più su ciò che li differenzia come individui dai loro vari sistemi familiari, dai contesti culturali o dai ruoli e dalle aspettative socialmente prescritti che li hanno precedentemente plasmati, deve ricordare che negli scatti e negli album dei clienti si possono di solito trovare inglobati indizi su questo tipo di informazione (nonché sul loro grado di cultura e di inculturazione).

Naturalmente, non sono le risposte alle domande del te-

rapeuta ad avere per i clienti valore terapeutico, ma anche l'intero processo della scoperta delle ragioni che hanno portato a quelle risposte. Questo perché spesso interagire con le foto rivela, quali effetti collaterali del processo investigativo in cui si è impegnati, nuove informazioni importanti e nuovi moti affettivi.

Per riassumere, i terapeuti che sono in grado di considerare le foto dei loro clienti come punto di partenza, invece che come prodotto finale definitivo, e sono in grado di partire da esse per porre domande aperte, esplorare sentimenti, atteggiamenti e credenze, e stimolare ulteriori espressioni creative che diano una forma più chiara ai processi inconsci del profondo, scopriranno sui loro clienti più di quanto avrebbero potuto fare senza l'uso di que-

ste foto personali e di famiglia come strumenti di attivazione.

***FotoTerapia, Foto-Arte Terapia, e uso terapeutico delle tecniche fotografiche***

*Le tecniche di FotoTerapia sono pratiche terapeutiche che usano le foto personali, gli album di famiglia, e le foto realizzate da altri (nonché i sentimenti, i pensieri e i ricordi che queste foto evocano) come catalizzatori per approfondire la comprensione e migliorare la comunicazione durante le sedute di terapia (condotte da professionisti della salute mentale specializzati), in modi che non sarebbero*

possibili usando solo le parole.

*Le tecniche di Foto-Arte Terapia sono pratiche arteterapeutiche* basate su un adattamento delle tecniche di Foto-Terapia, usate *soltanto* da coloro che hanno una specializzazione post-diploma aggiuntiva in Arte Terapia. È importante chiarire che la Foto-Arte Terapia non è semplicemente un settore dell'Arte Terapia (non è solo "Arte Terapia con la macchina fotografica"). Ci sono anzi differenze significative tra le due, per quanto non manchino forti analogie.

*Le tecniche di fotografia terapeutica sono pratiche fotografiche* messe in atto dalle persone stesse (in situazioni in cui non sono necessarie le abilità di un terapeuta specializzato o di un counselor) per incrementare la propria consa-

pevolezza e conoscenza di sé, attivare un cambiamento sociale positivo, rinforzare la comunità, migliorare le relazioni interculturali, ridurre il conflitto, rivolgere l'attenzione su problemi di giustizia sociale, approfondire l'educazione visiva, migliorare la cultura, ampliare i mezzi della ricerca qualitativa e produrre altri tipi di guarigione o apprendimento attraverso la fotografia.

Senza limitarsi alla sola "fotografia cartacea", tutte queste tecniche possono essere usate con qualunque tipo di immagine fotografica, sia statica che in movimento – includendo applicazioni di *Videoterapia* e/o lavoro *terapeutico Videografico*, foto digitali, foto di cellulari, DVD, film – così come ogni altra tecnologia ancora da inventare...

È molto semplice distinguere queste tre tecniche di cura

*basate sulla fotografia*: le prime due (FotoTerapia e FotoArte Terapia) richiedono entrambe il coinvolgimento di un terapeuta – e l'utilizzo delle foto rientra in un progetto terapeutico – mentre la terza (fotografia terapeutica) no. E la differenza tra le prime due è che, mentre l'ulteriore specializzazione dell'Arteterapeuta implica che gli sia stato specificamente insegnato come includere le altre arti nella sua pratica fototerapeutica con i clienti, la più comune pratica delle tecniche di FotoTerapia può essere svolta da qualunque terapeuta specializzato o altro professionista della salute mentale, anche se non ha alcuna esperienza precedente in campo artistico.

Paragonando le pratiche della *FotoTerapia* con la *fotografia terapeutica*,<sup>4</sup> si comprenderà che esse non sono

“in antitesi” tra di loro: le due metodologie dovrebbero essere pensate piuttosto come i due estremi di un lungo “continuum di pratiche curative basate sulla fotografia” – la FotoTerapia (l'uso delle foto *durante* la terapia) a un estremo e la “fotografia terapeutica” (usare le foto *come* terapia) all'altro – con molti punti di sovrapposizione nel mezzo (e alcuni terapeuti che combinano anche i due metodi nella stessa pratica).

Si tratta semplicemente di due modi distinti di usare le informazioni emotive che le foto personali inconsciamente veicolano: la FotoTerapia (essendo una pratica terapeutica) richiede le competenze di un terapeuta o di un counselor, formato professionalmente, che conduca il processo, mentre la fotografia terapeutica (essendo una pratica

fotografica) non ne ha bisogno. Entrambe tuttavia si basano sul fatto che le foto sono un modo molto più ricco (e sicuro) di esplorare i sentimenti di quello che potrebbero offrire le sole parole.

Dal momento che è possibile approfondire altrove il dibattito su questo paragone, nel resto di questo articolo mi concentrerò esclusivamente sulle pratiche di FotoTerapia, che è il mio campo specifico come terapeuta, trainer, consulente ed educatore.

### ***L'uso delle fotografie nella pratica della FotoTerapia***

Gli scatti dei clienti non solo offrono dettagli sui fatti della loro vita, ma racchiudono anche il codice di numerosi “filtri” invisibili usati inconsciamente per aiutarsi a dare un senso a ogni cosa (e ogni persona) che abbia parte in essa. Dal momento che questi filtri, presi nel loro insieme, rappresentano una “mappa” del sottostante sistema valoriale dei clienti e della relativa struttura di credenze (che è laddove ogni iniziativa verso il cambiamento terapeutico dovrebbe iniziare), le loro immagini fotografiche personali opereranno sempre a due livelli simultaneamente: concretamente e simbolicamente, cosa che ne fa strumenti

terapeutici di incomparabile efficacia, dal momento che i due livelli non hanno bisogno di essere separati (e questo nemmeno sarebbe possibile).

La FotoTerapia *non* consiste nell'interpretare le foto delle persone al posto loro; infatti, l'input dovrebbe sempre venire dal cliente, guidato dalle domande del suo terapeuta stimulate dalle foto, mentre entrambi esaminano insieme l'immagine (e il suo impatto emotivo). La percezione (e i sentimenti a essa associati) che ogni foto attiva in un cliente (o in un terapeuta) sarà unica e personale; inoltre poiché non c'è alcun modo intrinsecamente sbagliato di interpretare il significato di una particolare foto, non si potrà mai ricorrere a criteri esterni per valutare o misura-

re "oggettivamente" la percezione che un cliente ha di essa.

Allo stesso modo, la reazione di un individuo dinanzi a una foto non può, di per sé, indicare alcuna diagnosi o condizione mentale precise, e dunque nessuna conclusione o forma di assessment dovrebbe essere mai raggiunta generalizzando una singola risposta. Al contrario, i terapeuti specializzati in FotoTerapia sono formati a cercare dei pattern di risposte, temi ripetuti e coerenti nel tempo (e spesso attraverso le generazioni), contenuti simbolici insoliti, e soprattutto reazioni emotive che indichino sentimenti profondi di cui il cliente potrebbe essere o meno consapevole.

Inoltre, ciò che di solito costituisce per i fotografi un punto di arrivo (la foto definitiva) è, ai fini della FotoTerapia, solo l'inizio – non ci si limita certo a fare fotografie o portarle alle sedute di terapia. Una volta che la foto può essere vista, il passo successivo è quello di attivare tutto ciò che essa porta alla mente: si tratterà allora di esplorare i suoi messaggi visivi, creare un dialogo con essa, porre domande, considerare i risultati di cambiamenti immaginati o di diversi punti di vista, e utilizzare ulteriori strumenti mediatici “avere un'immagine più chiara” di ciò di cui parla la foto.

Dunque, non sono solo i contenuti visivi delle foto ad essere così terapeuticamente importanti, ma anche tutto ciò che accade mentre il cliente interagisce con esse. I ricordi,

i sentimenti e i pensieri che emergono durante il dialogo fotografico possono talvolta essere più rilevanti dal punto di vista terapeutico di quanto non lo siano le reazioni alle immagini in sé.

Inoltre, ovviamente ogni terapeuta visualizzerà il sistema delle applicazioni fototerapeutiche dall'interno delle sue modalità preferite e delle sue idee circa gli obiettivi terapeutici, nonché a partire dalla cornice concettuale d'elezione che sottende alla sua particolare scelta teorica, specialmente se la sua professione non è in primo luogo l'Arte Terapia.

### ***L'insieme delle tecniche di FotoTerapia***

La FotoTerapia consiste di cinque tecniche che trovano il loro uso migliore in diverse combinazioni, a seconda della situazione di ogni cliente e delle preferenze del terapeuta. Come le dita di una mano, le cinque tecniche di FotoTerapia sono interrelate ed interdipendenti, e lavorano meglio quando sono combinate in modo sinergico. Ogni terapeuta che usi le tecniche di FotoTerapia lo farà in modo un po' diverso, in base alla sua formazione professionale e al suo orientamento teorico, ma anche a seconda dei bisogni e degli obiettivi terapeutici specifici della situazione di ogni cliente. Dunque non c'è un solo modo corretto, prestabilito, di usare queste tecniche (purché il cliente sia

trattato in modo etico), né c'è l'obbligo di applicarle in qualche particolare ordine o combinazione.

Ogni tipo di fotografia e di tecnica fotografica di cui si dirà ha i suoi benefici e i suoi limiti specifici, ed ognuna di esse può essere usata non solo singolarmente, ma anche insieme con le altre quattro, o combinata con i mezzi di varie arti espressive, o immagini appropriate per qualche altra ragione, così da migliorare ulteriormente il processo terapeutico. Una volta formati, i terapisti che lavorano in campi diversi della salute mentale svilupperanno sicuramente, nell'applicazione di queste tecniche, un loro personale approccio particolarmente adeguato al tipo di aiuto che si trovano a offrire ai clienti.

Dal momento che le diverse parti di questo sistema inter-

relato sono fra loro connesse e sinergiche, è piuttosto difficile insegnarle separatamente; eppure è necessario distinguerele temporaneamente per spiegare come (e perché) ognuna di loro funzioni. Le seguenti descrizioni possono solo offrire una breve visione d'insieme,<sup>5</sup> ma è importante sottolineare che queste tecniche si apprendono meglio mettendole in pratica nel corso di un training esperienziale – imparando ciò che si prova applicandole su di sé, prima di cominciare a usarle con un cliente.<sup>6</sup>

Molto semplicemente, le cinque tecniche di Foto-Terapia sono direttamente corrispondenti alle diverse relazioni possibili tra l'individuo e la macchina fotografica (o la fotografia) – tuttavia spesso nella pratica queste categorie si sovrappongono spontaneamente:

1. *Foto che sono state scattate o create dal cliente (usando effettivamente una macchina fotografica, o “prendendo” (facendo proprie) le immagini di altri, raccogliendo foto “trovate” su riviste, cartoline, internet, rielaborate tramite software, e così via).*

Poiché qualunque foto che una persona si scatta è anche una sorta di autoritratto e riflette qualcosa di lei (altrimenti quella persona non si sarebbe scomodata a farla!), ogni immagine contiene segretamente anche delle informazioni su chi l'ha scattata. Ogni decisione, presa più o meno consapevolmente, sul chi, dove, come, quando e soprattutto sul perché fare o conservare una particolare foto, ha il potere di comunicare qualcosa sia su chi l'ha creata sia su ciò che viene ripreso nella pellicola.

Oltre a lavorare con le foto che il cliente ha scattato con la sua macchina fotografica o portato in terapia dalla sua collezione privata di immagini “trovate”, questa tecnica può anche includere un lavoro con immagini fotocopiate, inserite in un collage, costruite digitalmente, scannerizzate o rielaborate per poter essere riutilizzate. I terapeuti non solo esplorano i “fatti” degli scatti del cliente, ma cercano anche pattern più ampi di tematiche ripetute, simboli e metafore personali, e altre informazioni visive di cui il cliente potrebbe essere stato inconsapevole al momento della realizzazione o della scelta della foto.

Sia che i clienti portino le foto per iniziativa propria, sia che lo facciano su richiesta del terapeuta, queste possono essere utilizzate per focalizzare la discussione su ciò che

accade nella loro vita al di là di quanto appare in quelle stesse foto. Oltre a guardare le immagini che i clienti portano in seduta, il terapeuta può anche progettare dei momenti in cui il cliente sia attivo, scattando foto, facendo o raccogliendo dei “compiti a casa”, delle consegne fatte su misura per un obiettivo specifico o delle tematiche che desidera far esplorare in maggior profondità al cliente. Fotografare ciò che li colpisce dà ai clienti un maggiore controllo sugli aspetti sconosciuti o inattesi. Quando con l'aiuto delle foto essi possono tirare “fuori” da sé queste cose, si offre loro un punto di vista da cui è più facile esplorarle in modo sicuro.

*2. Foto fatte al cliente da altre persone (sia che egli abbia appositamente posato per esse, sia che tali immagini colgano un momento spontaneo, in cui la persona non era consapevole di essere fotografata – ma dove altre persone, non il cliente, prendono ogni decisione su tempo, contenuto, luogo, e così via).*

Le foto scattate da altri mostrano ai pazienti molti modi diversi in cui gli altri li vedono (ma anche come appaiono a loro stessi quando non c'è l'effetto di inversione dello specchio. Di rado le persone si fermano a considerare come comunichino inconsciamente a livello visivo delle informazioni su se stesse a chi le osserva (o osserva delle loro foto), eppure molti di questi "messaggi silenziosi" vanno direttamente ad influenzare il modo in cui gli altri

li percepiranno. Le persone sono spesso molto sorprese di vedere nelle loro foto un "sé" diverso da quello che credevano di mostrare agli altri. Può essere terapeuticamente utile per le persone comparare le foto "in posa" con quelle che non lo sono, così come varie foto scattate loro da diversi fotografi, per vedere come le immagini (percezioni) che ognuno di essi ha di loro siano differenti – e cosa questo possa raccontare circa la diversa relazione tra loro e i fotografi coinvolti. Potrebbe anche valer la pena di esplorare come una persona cambierebbe il suo comportamento abituale, la sua apparenza, il suo linguaggio corporeo, se si rendesse improvvisamente conto che qualcuno la sta fotografando.

Dal momento che questa tecnica implica l'intervento di

foto dei clienti in cui qualcun altro ha compiuto la maggior parte delle scelte sul quando, come, perché (e perfino se) dovessero essere fotografati, il cliente ha molto meno controllo sul risultato, anche quando è lui stesso a posare per quel fotografo.

Le foto fatte ai clienti sono la rappresentazione tangibile delle dinamiche di potere delle relazioni personali fra loro come “soggetto” e il fotografo, il cui sguardo attraverso l’obbiettivo ha fatto di loro l’oggetto dell’attenzione (volenti o nolenti). Quando una persona “cattura” l’immagine di un’altra (e acquisisce di conseguenza un certo potere su quella immagine), “soggetto” e “oggetto” divengono termini dotati di molti significati.

Le foto dei clienti da soli possono essere paragonate con

quelle dei clienti in compagnia, e immagini colte in momenti spontanei con altri per cui si è cercata una posa più formale. Che siano fatte in uno studio fotografico professionale o informalmente da amici e parenti, si può lavorare con le foto dei clienti non solo “così come sono”, ma anche, se lo si desidera, rielaborandole di nuovo per esplorare qualunque cambiamento durante il procedere della terapia.

*3. Autoritratti, vale a dire qualunque tipo di foto che i clienti hanno fatto di sé, sia letteralmente che metaforicamente – ma in ogni caso in cui essi stessi hanno avuto il controllo totale e il potere su ogni aspetto della creazione dell'immagine.*

Le foto di una persona, scattate dalla stessa, senza alcuna interferenza esterna (cioè gli “autoritratti”), le permettono di esplorare chi è quando sa che nessun altro sta osservando, giudicando i risultati, o tentando di controllare il processo. Che queste foto siano fatte spontaneamente con una macchina fotografica istantanea durante le sedute di terapia, oppure siano scattate o raccolte in un momento successivo, come compito assegnato dal terapeuta, ogni immagine costituirà un'esplorazione di alcuni lati o

aspetti diversi di sé, da sé, non “contaminata” dall'input di qualcun altro.

Dal momento che le problematiche connesse con l'autostima, l'autocoscienza, la sicurezza di sé e l'autoaccettazione, costituiscono il nocciolo dei problemi della maggior parte dei clienti, essere in grado di vedere se stessi, per se stessi, non filtrati dall'input o dal feedback di altri, può avere un effetto molto potente e un grande beneficio terapeutico. Poiché gli autoritratti permettono un confronto non-verbale diretto con se stessi, essi potrebbero non solo offrire una validazione e una forma di “empowerment”, ma anche essere il tipo di foto più minaccioso e pericoloso dinanzi al quale lasciarsi andare alle proprie emozioni – ed è precisamente la ragione

per cui gli autoritratti, nelle situazioni di terapia, sono così immediati ed efficaci nell'attivare processi profondi di elaborazione.

Guidati attentamente durante quei momenti di incontro con se stessi che sono forse quelli di maggior vulnerabilità, in cui la razionalizzazione difensiva è difficile (poiché non c'è nessun altro "lì" cui dare la colpa), i clienti possono usare foto auto-create per dialogare intimamente, usando il loro linguaggio intimo e privato, esplorando per conto proprio qualunque conseguenza o scoperta, senza che nessun altro lo debba sapere. E quando tali incontri "faccia-a-faccia" sono contenuti e guidati da un terapeuta che conosce le problematiche di quel particolare cliente, questi è realmente in grado di ottenere una "immagine

più chiara" di se stesso.

*4. Album di famiglia e altre raccolte biografiche di foto (della famiglia di origine o di quella "elettiva"; conservate formalmente in album oppure connesse tra loro a costituire in maniera più libera delle narrative, attaccate al muro o sullo sportello del frigo, inserite nel portafogli o nelle cornici, sistemate sul monitor del computer, o caricate su siti web di famiglia, e via dicendo) – raccolte con lo scopo di documentare le narrative personali della vita del cliente e il background da cui si sono sviluppate.*

Questi raggruppamenti di foto inserite negli album (o in analoghe entità costruite come "collezioni tematiche") hanno un valore terapeutico potenziale molto maggiore di

quello di una semplice sommatoria lineare delle singole foto che lo compongono, prese una alla volta.

Gli album fotografici e altre analoghe raccolte di scatti di “storia familiare” sono naturalmente una semplice raccolta dei precedenti tre tipi di foto individuali (quelle fatte dalle persone, quelle fatte alle persone, e gli autoritratti, che ovviamente sono una combinazione delle prime due), ma quando queste sono messe in una sequenza ordinata che forma nell’insieme un “quadro più ampio” come nel caso di un album, esse assumono tutte una seconda vita, il cui scopo, in quanto storia narrativa e sistema complesso, va molto al di là di quello di qualunque particolare tipo di fotografia, compreso in una qualsiasi delle altre tecniche di FotoTerapia.

Per questa ragione, il lavoro con foto di famiglia e altre foto autobiografiche deve essere considerato come una tecnica separata ai fini della FotoTerapia, anche se, usando qualunque altra fra le tecniche, ogni singola immagine può naturalmente essere anche oggetto di un lavoro specifico relativo al suo genere particolare.

Gli album segnalano quei momenti, quei luoghi, quelle persone (e animali) speciali, che (a modo loro) hanno avuto più importanza nella vita della famiglia che rappresentano – o, piuttosto, nella vita della persona che ha realizzato un determinato album. Le loro pagine presentano non solo gli individui, ma anche la maniera in cui essi si rapportano nei numerosi contesti più ampi e nei sistemi familiari che definiscono chi sono collettivamente

(all'interno di quella matrice di relazioni familiari) anche quando sono apparentemente da soli. In molti sensi, un album di famiglia è la loro casa (metaforica) – e anche il fondamento della loro identità.

Di solito gli album sono creati per mostrare le famiglie al loro meglio, accompagnate dal tacito sottotesto secondo cui “le cose sono sempre così” (anche se le relazioni familiari reali di rado sono così ideali). Una prospettiva narrativo/costruttivista suggerisce che ogni storia si crea da una sequenza di frasi la cui importanza sta, non solo nella scelta delle specifiche parole che le formano, ma anche nell'ordine in cui queste appaiono (essendo ognuna sempre contestualizzata da tutte le precedenti e dalle relazioni che intercorrono fra di esse).

Se nella frase precedente il termine “parola” viene sostituito da “scatto”, si può facilmente comprendere come un album di famiglia non sia tanto un artefatto oggettivo, ma piuttosto una costruzione personale del creatore dell'album, realizzato per raccontare la storia della famiglia in quel modo particolare. Inoltre, un diverso membro della famiglia probabilmente userebbe gli stessi scatti per raccontare una storia nell'insieme diversa, dal suo diverso punto di vista. La storia costruita nelle pagine di un album sarà quindi sempre una storia raccontata in modo selettivo.

Dal momento che la versione generalizzata e idealizzata della storia di famiglia presentata in un album di rado è identica a quella che le memorie individuali hanno con-

servato nella mente di ogni cliente, può essere molto utile chiedere ai clienti di tornare indietro e ricostruire l'album a modo loro e "ricordare" [*re-member*] le sue parti ("rimetterne insieme nuovamente" le parti) secondo la loro personale versione di ciò che ebbe luogo negli anni.

Aiutare le persone a vedere se stesse all'interno dei loro contesti personali e storici spesso le aiuta a comprendere meglio la loro situazione e i loro sentimenti attuali (e forse a riconoscere da dove traggano origine alcune delle loro aspettative e dei loro giudizi).

Gli album possono rivelare somiglianze fisiche e altri pattern tematici che si ripresentano di pagina in pagina. Contengono anche persone "dimenticate", miti, segreti, aneddoti gustosi, così come occasionali false verità – e di

conseguenza ciò che tra le loro pagine è stato omesso (o posto sotto silenzio) risulta a volte, dal punto di vista terapeutico, più significativo di ciò che di fatto vi appare.

Per esempio, i terapeuti formati in uno dei modelli dei Sistemi Familiari troveranno che gli album di famiglia siano una fonte particolarmente ricca di informazioni su dinamiche quali i problemi di fusione/differenziazione, i pattern di triangolazione, le aspettative relative ai ruoli di genere, gli "affari in sospeso", gli "script" familiari, e molte altre cristallizzazioni tangibili della comunicazione emotiva in una data famiglia.

Gli album sono una prova dell'esistenza stessa delle persone, che probabilmente, tra quelle pagine, sopravvivranno alla vita umana; e dunque dicono al mondo che esse

hanno vissuto, e che le loro vite hanno avuto un valore. In questo modo, usare tali foto per assecondare il processo di riconsiderazione e di ricordo della propria vita può aiutare le persone a rifocalizzare la loro prospettiva *fuori* dal momento immediato della crisi, osservando i ritmi del più ampio flusso dell'esistenza. Gli album permettono alle persone di rivedere ("ri-vedere") le loro esperienze e i risultati che hanno ottenuto, i loro legami e le loro relazioni con gli altri, e di scoprire qualche significato e qualche scopo nella loro vita.

5. *"Foto-proiettive": la quinta e ultima tecnica di FotoTerapia è basata sul fatto empirico che il significato di qualunque foto è innanzi tutto creato dal suo spettatore nel momento stesso in cui la vede o la scatta (o anche solo la progetta) – e di conseguenza qualunque foto che attiri l'interesse del cliente o del terapeuta ha un valore potenziale per il setting di terapia.*

In modo molto simile a quando si guarda il mondo attraverso degli occhiali da sole, il cui effetto diviene così familiare da non essere più notato (finché non ce li si toglie), le persone vedono il mondo circostante attraverso "lenti" inconsce con cui filtrano automaticamente tutto ciò che incontrano, incluso le loro stesse percezioni, i pensieri e i sentimenti – anche quando ne rimangono totalmente in-

consapevoli. Allo stesso modo, le percezioni e le reazioni prodotte dall'osservazione di un qualunque tipo di immagine fotografica sono proiezioni della mappa interiore della realtà di quella data persona, che determinano il senso che questa conferisce a ciò che vede.

Per quanto sia sempre “chi sta posando o fotografando” a decidere cosa rimarrà documentato sulla pellicola, sarà sempre “chi sta guardando” a determinare ciò che di fatto viene visto. I significati latenti saranno presenti solo per coloro che li trovano. Di conseguenza, la “verità” di uno scatto non risiede esclusivamente in esso, ma piuttosto nell'interfaccia astratta e meno tangibile *tra* la foto e il suo spettatore, il “luogo” dove ognuno formula le sue risposte, uniche, rispetto a ciò che vede. Questo processo

sottostà a ogni interazione tra le persone e le foto (o le macchine fotografiche), e aiuta a rivelare i modi e le ragioni in cui e per cui in prima battuta si trova un significato in ogni fotografia. Poiché dunque la verità oggettiva di qualunque immagine è un'impossibilità, due spettatori non daranno mai lo stesso significato alla stessa fotografia.

Questa tecnica è stata chiamata “Foto-proiettive” perché le persone proiettano *sempre* un significato sulle fotografie; semplicemente, non c'è altro modo per vederle. È questa qualità che rende le reazioni dei clienti davanti alle foto degli strumenti di grande utilità per i terapeuti che cercano di aiutarli a capire meglio il mondo che li circonda. E questo vale non solo per le proprie foto, quelle scatta-

tate da loro o quelle negli album di famiglia, ma anche per quelle che non li riguardano – come le foto di giornale, le cartoline, le pubblicità di riviste, le copertine di libri e così via – che il terapeuta, per una qualche ragione, ha selezionato per loro.

In questo senso, quella delle “Foto-proiettive” è da considerarsi più una parte delle altre quattro tecniche che non una tecnica indipendente; essa comunque deve essere discussa separatamente (e preferibilmente insegnata per prima quando si istruiscono al suo utilizzo terapeuti e counselor), poiché forma la cornice per tutte le relazioni tra persone e foto.

Come dimostra chiaramente il processo terapeutico delle Foto-proiettive, non può esserci un modo sbagliato di

guardare o di rispondere a una qualunque foto; perciò, non ci possono essere risposte giudicate sbagliate (da sé o dagli altri). “Giusto” e “sbagliato” divengono termini puramente relativi, dal momento che le risposte alle foto vengono assunte per il loro contenuto piuttosto che per la loro correttezza.

Dunque, poiché ogni interpretazione è corretta per la persona che la offre, questa tecnica può essere uno strumento efficace per aiutare l’auto-consapevolezza e il *self-empowerment*, specialmente con i clienti abituati da tempo a vedere le proprie percezioni svalutate, sconosciute come risorsa, e addirittura vengono da loro stessi messe in discussione.

Poiché, come si è detto, il significato di qualunque scatto

dipende più dalle *emozioni* narrate che da ciò che quella stessa immagine rappresenta *visivamente*, non dovrebbe sorprendere che le fotografie spesso attivino memorie profonde e forti sentimenti, e permettano di accedere ad altre informazioni che per molto tempo sono rimaste precluse al ricordo cosciente. Sebbene le persone di rado smettano di chiedersi perché e come ciò accada, questo è il focus principale e la principale funzione del lavoro fotoproiettivo.

Le tecniche proiettive di FotoTerapia sono per i clienti un modo ideale di affrontare in modo sicuro i propri “filtri” personali, sociali, familiari, culturali, di classe e di altro tipo, senza essere per questo svalutati, sminuiti, indeboliti, o giudicati da altri che non li capiscono. Nelle sedute di

terapia, in cui la chiarezza della comunicazione è particolarmente importante, per i clienti può essere utile rendersi conto che il loro personale modo di interpretare il mondo, o le azioni degli altri, non è il solo possibile.

Una volta che un individuo è in grado di accettare che molte persone possano vedere una singola foto in modi diversi, ed essere comunque nel giusto (ognuno per quanto riguarda sé), allora potrà iniziare a capire che questo processo di selezione percettiva accade anche in tutte le sue interazioni quotidiane, quando vede un'altra persona o una situazione comune in modo diverso dagli altri.

*Quando si prendono in considerazione tutte e cinque le tecniche assieme, come un sistema interrelato, diviene*

evidente che esse non costituiscono banalmente cinque metodologie chiaramente distinte, poiché ognuna di esse è parzialmente formata da, e sovrapposta a tutte le altre. Perciò l'applicazione più efficace di queste tecniche si avrà *sempre* quando esse vengono creativamente combinate nella realtà concreta.

Per esempio, la proiezione dei significati ha luogo sia quando una persona guarda al suo stesso autoritratto che quando guarda la foto di un estraneo. Un album è, sì, una collezione di foto di persone, fatta da persone, ma anche una forma di autoritratto di un'unità familiare (anche se creata in modo selettivo, cosa che ovviamente ne fa una creazione proiettiva). Per molti aspetti, tutte le foto che le persone scattano sono dei veri e propri autoritratti. E

dunque tutte queste tecniche si intrecciano l'una nell'altra, a formare un "quadro" molto più ampio di possibilità terapeutiche.

### ***Conclusioni***

Solo dall'interno si può dare inizio al cambiamento; solo rendendosi conto che c'è più di un modo di vedere la propria situazione i clienti capiranno che considerarla da un'altra prospettiva può esser loro d'aiuto. Per aiutare i clienti (in particolare quelli appartenenti alle minoranze culturali, di classe o di razza) a realizzare i cambiamenti desiderati, i terapeuti devono per prima cosa essere in

grado di vedere il mondo attraverso *gli occhi del cliente* (e scoprire i filtri specifici che questi applicano alla realtà e che definiscono selettivamente i significati per loro speciali, per quanto non sempre evidenti per il terapeuta).

Come tanti approcci olistici, la FotoTerapia soffre in qualche modo del fatto di dover essere analizzata in ogni dettaglio per poter essere studiata in un certo ordine, un passo alla volta, mentre in realtà ogni tecnica è parzialmente parte delle altre. Di conseguenza, l'applicazione più efficace di queste tecniche si avrà sempre quando esse sono combinate in modo creativo<sup>7</sup> – poiché esse compongono un sistema integralmente interconnesso che è molto più utile come insieme olistico di quanto possa esserlo come semplice sommatoria delle sue parti.

Il migliore modo di comprendere la pratica della FotoTerapia è ricordare che le fotografie parlano, in modo metaforico e simbolico, senza usare le parole, all'inconscio e dall'inconscio, e dunque *qualunque* immagine fotografica può essere molto utile come catalizzatore e stimolo di un valido processo terapeutico. I terapeuti non possono limitarsi a interpretare le foto degli altri al loro posto, tuttavia possono certamente condividere le proprie percezioni per confrontare realtà diversamente percepite – purché non presentino il loro modo di vedere come qualcosa di migliore o di più vero rispetto a quello del cliente.

I bravi terapeuti non dicono ai loro clienti cosa fare (o come vedere). Al contrario, li aiutano nella ricerca di un proprio cammino, o dei cambiamenti desiderati, nei tem-

pi che sono loro propri, accompagnati dalle loro intuizioni (che sono venute alla luce con l'accresciuta consapevolezza del proprio modo unico e particolare di conoscere la realtà – e di come queste cose siano direttamente connesse ai sentimenti e alle credenze più profonde).

Credo che, quando le persone sono più consapevoli delle ragioni sottese alle proprie decisioni, riescano a essere meno “emotivamente re-attive” (agire senza pensare) facendo invece cose basate sulla capacità di *pensare* prima il perché stiano avendo certe reazioni e quali possano essere le conseguenze di certe azioni che potrebbero intraprendere.

I terapeuti aiutano le persone solo a ri-scoprire quello che inconsciamente sanno già, e notano come le loro comuni-

cazioni visive possano rivelare dei dettagli preesistenti o dei pattern delle loro vite che erano già presenti, ma ancora inaccessibili alla coscienza. Aiutarli a raggiungere tale consapevolezza è l'obiettivo primario della terapia, così che i clienti non abbiano più bisogno di rivolgersi a un terapeuta qualora il problema dovesse ripresentarsi. E le tecniche di FotoTerapia offrono un modo estremamente efficace di fare tutto ciò...

Naturalmente il “cosa” e il “come” della fotografia sono tecnicamente e artisticamente importanti – intere carriere si sono costruite intorno a questi argomenti (o sull'insegnarli ad altri). Tuttavia, dopo più di trent'anni<sup>8</sup> in cui ho aiutato le persone a indagare che cosa vi sia a livello *emotivo* nei loro stessi scatti di “vita quotidiana”

(inclusi quelli digitali) – oltre a che cosa secondariamente possano rappresentare sul piano *visivo* –, la parte “artistica” delle fotografie è diventata per me molto meno interessante di ciò che le persone mi raccontano sui *perché* certe foto siano per loro così speciali (e delle spiegazioni su *come* facciano a sapere che tali ragioni sono vere!).

Spero che i lettori siano ora interessati a imparare di più sui *perché* le persone scelgano di fare le foto che fanno, *perché* si aspettino che gli altri abbiano certe reazioni di fronte ad esse (incluse quelle scattate per ragioni artistiche o di marketing), *perché* trovino certi significati nelle foto anche quando questi possono non corrispondere a ciò che il fotografo voleva far loro vedere, *perché* ne conservino alcune e non altre (o ne preferiscano certe e non

ne amino altre) – e *perché* determinate foto producano risposte emotive così forti (e spesso inattese) dal profondo dei cuori e delle memorie delle persone – risposte di cui gli spettatori stessi erano prima spesso inconsapevoli. Indipendentemente da quali possano essere queste risposte, una cosa mi è divenuta molto chiara come psicologa clinica e arte terapeuta che ha usato la fotografia per diversi decenni come strumento per aiutare le persone (o per mostrare loro come aiutarsi da sole): le fotografie offrono un modo eccellente ed efficace per esaminare ed esplorare i sentimenti con la minore interferenza cognitiva possibile!

Sia che si lavori con le foto realizzate dalle persone, sia che si considerino le reazioni a quelle fatte da altri, tutte

le fotografie – oltre a documentare cosa c'era davanti alla macchina fotografica quando è stato premuto il pulsante – sono in realtà delle profonde metafore in forma simbolico visiva.

Nelle fotografie, il tempo è letteralmente sospeso e la realtà spaziale esterna in qualche modo cessa di esistere. Ogni scatto è al contempo un momento separato da tutti gli altri e tuttavia ancora parte di essi. L'osservatore e l'osservato divengono parte dello stesso passaggio di vita, che è di per sé inosservabile, e che pure noi cerchiamo di fermare interamente con il click del pulsante. La FotoTerapia consiste in questo: quando una persona interagisce con la foto, anche solo guardandola o premendo il pulsante

per crearla spontaneamente, questa “cambia l'immagine” completamente.

Un comune scatto fotografico dà forma e struttura ai nostri più profondi stati emotivi e alle nostre comunicazioni inconscie. Serve da ponte tra il cognitivo e il sensoriale, tra il sé interiore, che sta sotto la consapevolezza cosciente, e il sé che possiamo conoscere – e tra il sé di cui siamo coscienti dentro di noi e il sé che di noi vedono gli altri.

Esso può anche connettere il passato con il presente, formando una matrice multilivello interconnessa e preparandoci a continuare questo percorso nel tempo, oltre il momento presente. Unisce il mondo fisico a quello psichico – e la realtà di cui siamo consapevoli a quella che si

presenta solo dopo il fatto, in connessioni o pattern visibili solo retrospettivamente.

Le tecniche di FotoTerapia possono essere usate per aiutare a riportare informazioni dimenticate, sepolte o da cui le persone si difendono, nel regno del conoscibile e riconoscibile, specialmente le informazioni non verbali di cui sono in possesso (e che non possono esprimere appieno con le parole). Possono riconnettere le persone a dei dettagli delle loro vite originariamente registrati come impressioni sensoriali e a informazioni di cui non avevano perduto il ricordo ma la cui importanza potrebbe non essere riconosciuta fino a quando uno stimolo visivo non li aiuta a rendere cosciente tale associazione.

L'educazione è prima di tutto visiva, e l'educazione visiva

è talmente fondamentale che le foto divengono il linguaggio più logico per comunicare nel dialogo terapeutico. Qualunque sia la metafora, le comuni foto delle persone hanno una vita (e dei segreti) di straordinaria importanza. Permettono alle persone di esplorare questo terreno perlopiù non verbale in un modo perlopiù non verbale. Dunque possono essere chiavi efficaci per aprire le porte delle informazioni precedentemente nascoste, sentimenti e memorie che le parole da sole non possono raggiungere. Perciò esse permettono una connessione del verbale con il visivo, e di entrambi con l'emotivo – e nello spiegare queste connessioni le persone possono cominciare ad “testimoni diretti” della loro vita e della sua importanza. Grazie alle tecniche di FotoTerapia, i clienti (e il loro terapeuta)

possono ottenere un “quadro più chiaro” della loro vita che vale *molto* di più delle proverbiali mille parole.

Traduzione di Federico Ferrari

\* Alcune parti di questo articolo sono state pubblicate in *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*, PhotoTherapy Centre Press, Vancouver 1999<sup>2</sup> (Jossey-Bass Publishers, 1993<sup>1</sup>) e sul sito web dell'autrice (“PhotoTherapy Techniques in Counseling and Therapy”), nell'articolo del 2001 per “AfterImage. The Journal of Media Arts and Cultural Criticism” e nel *Commentary* scritto nel 2009 per lo “European Journal of Psychotherapy and Counseling”.

---

NOTE

<sup>1</sup> David Krauss, comunicazione personale, 12 novembre 1998.

<sup>2</sup> Il termine "FotoTerapia" può essere scritto in modi diversi. Questo modo specifico (con due maiuscole in una parola sola) indica la preferenza dell'autrice – che lo ha sempre usato da quando, nel 1973, ha iniziato facendo terapia, insegnando, scrivendo e facendo consulenze – poiché comunica la sua profonda convinzione che le due maiuscole segnalino la “uguale importanza” delle due parti della parola (l'incontro tra le quali è molto più importante dell'una o dell'altra singolarmente).

<sup>3</sup> Per un breve resoconto sulle somiglianze e differenze tra FotoTerapia e Arte Terapia, si veda la pagina “Compared With Other Fields” nel sito web dell'autrice; per una comparazione più esaustiva e dettagliata, si veda l'omonima sezione nel libro *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*, PhotoTherapy Centre Press, Vancouver 1999<sup>2</sup> (Jossey-Bass Publishers, 1993<sup>1</sup>).

<sup>4</sup> Si veda nota 3.

---

<sup>5</sup> Per ulteriori informazioni sulle tecniche di FotoTerapia (basi teoriche, illustrazione di casi e aneddoti, esercizi pratici con cui i terapeuti possono iniziare, così come una lunga lista di letture), si veda *Photo-Therapy Techniques*, cit. e gli articoli menzionati in bibliografia (2001, 2004 e 2009).

<sup>6</sup> Per aggiornamenti sulle letture educative o le opportunità di training per approfondire le tecniche di FotoTerapia, vedi la sezione "Upcoming Events" nella pagina "Training and Education" del sito web dell'autrice.

<sup>7</sup> Numerosi esempi di tali combinazioni di tecniche usate nella pratica possono essere trovate nelle pubblicazioni dell'autrice elencate in bibliografia.

<sup>8</sup> Per saperne di più, si veda la biografia dell'autrice.

---

#### **BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA**

J. Weiser, *Guida all'uso degli autoritratti fotografici in psicoterapia*, in F. Piccini, a cura di, *Tra arte e terapia. Utilizzi clinici dell'autoritratto fotografico*, Cosmopolis Torino 2010, pp. 27-51.

J. Weiser e D. Kraus, *Picturing PhotoTherapy and Therapeutic Photography: Commentary on articles arising from the 2008 International Conference in Finland*, "European Journal of Psychotherapy and Counseling", 11:1, marzo 2009, pp. 77-99.

J. Weiser, *Tecniche di FotoTerapia nel counseling e nella terapia. Usare le foto comuni e le interazioni con le fotografie per aiutare i clienti a prendersi cura delle proprie vite*, "INformazione: Psicoterapia, Counseling e Fenomenologia", vol. 7, settembre-ottobre 2006, pp. 120-147.

J. Weiser, *PhotoTherapy Techniques in Counseling and Therapy: Using Ordinary Snapshots and Photo-interactions to Help Clients Heal Their Lives*, "The Canadian Art Therapy Association Journal", autunno 2004, 17:2, pp. 23-53.

---

J. Weiser, *PhotoTherapy Techniques: Using Clients' Personal Snapshots and Family Photos as Counseling and Therapy Tools*, "Afterimage: The Journal of Media Arts and Cultural Criticism", 29:3, novembre-dicembre 2001 (numero speciale "Media art as/in therapy"), pp. 10-15.

J. Weiser, *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*, PhotoTherapy Centre Press, Vancouver 1999<sup>2</sup> (Jossey-Bass Publishers, 1993<sup>1</sup>).

Per informazioni di carattere generale, si veda il sito dell'autrice:  
<http://www.phototherapy-centre.com>.

Sulle singole tematiche, si vedano le seguenti pagine del sito:

- <http://www.phototherapycentre.com/home.htm>;
- [http://www.phototherapycentre.com/five\\_techniques.htm](http://www.phototherapycentre.com/five_techniques.htm) (sulle cinque tecniche di FotoTerapia);

- 
- <http://www.phototherapy-centre.com/comparisons.htm-Comp1> (sul confronto tra FotoTerapia e Arte Terapia);
  - <http://www.phototherapy-centre.com/comparisons.htm-Comp2> (sul confronto tra FotoTerapia e Fotografia Terapeutica);
  - <http://www.phototherapycentre.com/training.htm> (su training ed educazione);
  - <http://www.phototherapy-centre.com/training.htm-work> (per informazioni su workshop ed eventi);
  - <http://www.phototherapycentre.com/bookvid.htm> (sui libri e i dvd di Judy Weiser);
  - [http://www.phototherapycentre.com/recommended\\_readings.htm](http://www.phototherapycentre.com/recommended_readings.htm) (sulle letture consigliate);
  - <http://www.phototherapy-centre.com/widww.htm> ("chi fa cosa e dove");
  - <http://www.phototherapy-centre.com/biography.htm> (informazioni biografiche)
  - <http://www.phototherapy-centre.com/contact.htm> (per contatti)

e-mail: [JWeiser@phototherapy-centre.com](mailto:JWeiser@phototherapy-centre.com)