

Conoscersi e scoprirsi: la fotografia terapeutica

Le infinite possibilità di un codice personale

di Andrea Fabbri

Dal progetto Foto-scrittura-Creativa: Taccuino Donatella T.



“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)

“La fotografia è un dispositivo tecnico che permette una connessione che, passando attraverso il visibile, raggiunge ciò che consideriamo invisibile”

(Antonello Turchetti)

Tutte le immagini pubblicate sono i risultati di 4 progetti:

- *FamilyAlbum* di Sabine Korth
L'album di famiglia re-inventato.
- *Fotolab Parrella alla ASL 2 di Lucca* del Dr. Carmine Parrella
- *Foto-scrittura-Creativa* di Antonello Turchetti, Lucegrigia a Perugia
- *FreeTransform* con il Dr. Carmine Parrella e Sabine Korth. Un laboratorio di fotomontaggio creativo autobiografico.

Quando la fotografia supera il livello estetico, l'esercizio di stile fine a se stesso, l'impronta commerciale, si apre a infinite possibilità. Lo scatto, e la volontà che a esso si lega, è un linguaggio che si sviluppa attraverso la scelta che il fotografo compie; un codice talmente personale che descrive, senza i filtri della parola e della scrittura, la più intima essenza dell'individuo e la sua visione della realtà. Fotografare non significa soltanto utilizzare un mezzo tecnico per garantire all'immagine una vita potenzialmente eterna ma implica una scelta, una selezione, uno sguardo partecipato che mette in gioco chi fotografa e la sua personalità unica e irripetibile.

La fotografia apre uno spazio potenzialmente senza confini, aperto a ogni tipo di analisi auto-diretta ed etero-diretta; un luogo immaginario in cui al puro gesto meccanico dello scatto si sostituisce la rappresentazione del sé.

Ed è proprio in questa apertura che si crea tra realtà e percezione individuale che la fotografia può diventare un mezzo fondamentale per la conoscenza di se stessi, per l'auto-indagine, per la cura di alcune delle più diffuse patologie della società odierna con i suoi ritmi frenetici e con la scarsa attenzione per la riflessione.

È questo lo spazio in cui si colloca la "Fotografia Terapeutica".

Judy Weiser, psicologa americana, direttrice del PhotoTherapy Center di Vancouver (Canada) e autrice del testo che fissa i primi canoni della disciplina "PhotoTherapy Technics - Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums", fa una distinzione basilare tra il concetto di fototerapia e fotografia terapeutica. Per fototerapia s'intende l'uso della fotografia come strumento utilizzabile in un percorso riabilitativo caratterizzato da un ambiente terapeutico in cui il mezzo si accompagna ad altre tecniche di cura. Definisce invece "Fotografia terapeutica" quelle attività fatte da professionisti, non necessariamente terapeuti, che fanno uso della fotografia come terapia fuori dai contesti di setting. Per Jo Spense, che insieme a Rosy Martin, è stato uno dei precursori in questo campo, fototerapia significa "utilizzare il linguaggio fotografico per curare noi stessi" e che come tale dovrebbe essere applicata in un contesto più ampio rispetto alla psicanalisi. È uno strumento con il quale s'impara



Dall'alto, per il progetto Free Transform:
Incrocio di Giacomo F.
e *Surf* di Giacomo F.

a gestire la comunicazione tra due realtà simbiotiche; un percorso di consapevolezza e come tale può essere utilizzata in qualsiasi contesto.

Con queste modalità e con queste basi teoriche, la fotografia si è conquistata un posto importante nell'ambito dell'arte terapia, caratterizzandosi come un mezzo espressivo potente e di facile utilizzo, e si sta rapidamente diffondendo anche in Italia. Espansione che deriva proprio dalle peculiari caratteristiche dello strumento fotografico che lo rendono particolarmente adatto a questo tipo d'uso; basti pensare che, mentre la maggior parte delle persone manifesta notevoli resistenze di fronte all'idea di utilizzare strumenti come la scrittura, la pittura, o la scultura, una fotocamera suscita molta meno soggezione e certo ispira tanta familiarità in più, senza contare che da quando esistono i telefonini dotati di macchina fotografica, ormai chiunque ne possiede una sempre a portata di mano. Del resto, una fotocamera offre



dal progetto Foto-scrittura-Creativa:
Taccuino Francesco

GLI SVILUPPI DELLA FOTOGRAFIA TERAPEUTICA E LE SUE DECLINAZIONI

infinite possibilità: è capace di cogliere particolari che nemmeno un occhio umano è in grado di vedere (perché troppo piccole, o troppo fugaci), è in grado di mostrare elementi di realtà ai quali non diamo più importanza (perché rientrano ormai nell'abitudine di ogni giorno), ci permette d'imparare a vedere le cose in modo diverso (da altri punti di vista, da distanze differenti, in bianco e nero), non è selettiva come l'occhio umano ed è quindi molto più oggettiva nel ritrarre ciò che vede (non usa cioè filtri di percezione come fa, inevitabilmente, la nostra mente).

“Per tutti questi motivi la fotografia può essere la terapia ideale per tutti 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, ecc.), che fanno sì che pur vivendo in una civiltà sovraffollata d'immagini, tutti noi guardiamo sempre più, ma vediamo sempre meno” (Fabio Piccini per “Around Photography”).

Proviamo a ripartire dalla lezione di Judy Weiser e dal suo fondamentale “PhotoTherapy Technics - Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums”. In quest'opera, la psicologa, oltre a definire le prime basi teoriche della disciplina, presenta una serie di possibili filoni di ricerca e di declinazioni per la fotografia terapeutica. Nonostante si tratti di un campo dalle applicazioni potenzialmente infinite e dagli sviluppi imprevedibili e difficilmente catalogabili, è opportuno fare alcune distinzioni nelle metodologie tecnico-teoriche utilizzate.

Analizzeremo cinque differenti sviluppi che si sono affermati negli ultimi anni di espansione: il “Photolangage”, l'analisi delle fotografie scattate dai partecipanti alle ricerche, l'“Autoritratto”, lo studio delle immagini selezionate dagli stessi partecipanti e l'uso dell'“Album di famiglia” come tecnica d'analisi. Per questo abbiamo chiesto il parere esperto di alcuni fotografi e psicologi che, grazie alla loro esperienza sul campo, ci hanno aiutato a definire i vari approcci utilizzati.

L'analisi delle foto scattate dai partecipanti alle ricerche "Fotografia: altri punti di (s)vista"

di Antonello Turchetti

Ho insegnato fotografia per anni a moltissimi studenti differenti per età, cultura, condizione sociale, e posso liberamente affermare che non trovo nessuna differenza nel percorso di studio e nello "sguardo" dei cosiddetti "diversi". Diane Arbus, la grande fotografa dei "mostri", sosteneva: "La fotografia è un segreto intorno a un segreto: quanto più ti dice, tanto meno riesci a capire. C'è sempre una differenza tra quel che vogliamo si sappia di noi e quello che non possiamo evitare si sappia di noi; è la differenza tra l'intenzione e l'effetto". La fotografia quindi come strenua affermazione del proprio essere, del proprio esistere al di là di ogni forma prestabilita e imposta.

Attualmente la nostra società viene generalmente definita come società dell'immagine, a sottolineare che, mai nella storia, si è dato un così

imponente sviluppo all'aspetto visivo del vivere umano. Viviamo circondati da immagini, ma spesso non sappiamo più distinguere genere e qualità; allo stesso modo oggi molti fotografano, ma pochi riescono davvero a raccontare e a esprimersi attraverso le immagini.

La fotografia è, tra le tecniche di comunicazione, la più popolare e apparentemente la più facile da usare. Per questa ragione essa è più rassicurante rispetto ad altre forme di espressione. Il bisogno di vedere confermata la realtà mediante gli scatti è una forma di consumismo estetico al quale tutti sono ora dediti. Si creano, si condividono, si consumano immagini che pur tendendo a uno stereotipo formale diventano l'unico modo di affermazione del proprio esistere nel mondo (reale e virtuale). Ma anche la fotografia più disimpe-



Dal progetto Foto-scrittura-Creativa:
Taccuino Edoardo



Dal progetto Foto-scrittura-Creativa:
sopra, *Taccuino Benedetta*
A sinistra in alto, *Taccuino Michela*
A sinistra in basso, *Taccuino Rita*



gnata lavora, consapevolmente o inconsapevolmente, sul proprio sé. “È la forma più irresistibile di contaminazione mentale” (Susan Sontag, “Sulla fotografia”).

La fotografia è un linguaggio, prima ancora di essere una tecnica formale o un’arte, che si esprime soprattutto attraverso la scelta che il fotografo compie. Laddove non c’era niente, ora c’è un’immagine, e ciò che sarebbe passato senza lasciar traccia di sé, ora imprime col peso della memoria un supporto materiale potenzialmente eterno (grazie proprio alla spinta emotiva che ha portato il fotografo a scattare proprio lì, proprio in quell’istante, attraverso gli occhi della propria singolare interiorità). Laddove c’era un vuoto di senso, ora c’è una relazione che si fa presente.

Ogni foto, proprio per questo, diviene un segreto elevato a potenza. Una sorta di “vedo (e scatto): dunque ci sono”. Fotografare significa attribuire importanza anche e soprattutto a ciò che ognuno vede, ma trascura, ritenendolo troppo banale.

Susan Sontag parla di “Eroismo della visione” nel senso che la fotografia ha aperto una nuova forma di libera attività, dando modo a ciascuno di manifestare la propria sensibilità personale. Proprio per questo durante le sessioni di lavoro non mi preoccupavo mai d’insegnare a fotografare. Ritengo fondamentale ascoltare il “parlare attraverso le immagini”, valorizzare i diversi punti di vista che emergono, cercando di essere un mediatore tra il “saper vedere” (lo sguardo) e il mezzo tecnico della fotografia.

Il fotografo, si sa, è obbligato a uscire da sé, a stabilire un contatto con la realtà creando una connessione tra il suo mondo interiore e il mondo che lo circonda.

Questo rapporto “dentro-fuori”, mediato da una macchina fotografica, dà all’individuo un potere decisionale che poche altre attività possono offrire. Questo tipo di relazione ha portato anche a un posizionamento all’interno dei gruppi di lavoro dove ogni intervento è stato ascoltato senza porre nessun elemento di giudizio ed è stato accolto sapendo che quel “punto di vista” ci avrebbe arricchito sia come fotografi sia come esseri umani. C’è un unico modo per essere sicuri di esistere: lasciare traccia di sé.

Alcuni producono grandi opere, altri micro-storie quotidiane, fatte di incontri, ricordi, strade, oggetti, facce, luci, sfondi di paesaggi. Fotografare la vita è un modo per lasciare tracce, un modo potente per esistere attraverso lo sguardo.