

Judy Weiser

# FotoTerapia

Tecniche e strumenti per la clinica  
e gli interventi sul campo

PSICOTERAPIE

**FrancoAngeli**



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



*“Questo libro della Weiser consente di comprendere il potere terapeutico delle fotografie. E permette anche a coloro che non si intendono di fotografia di aggiungere questa tecnica terapeutica nel loro repertorio... ora esiste un testo che rende possibile l’insegnamento della FotoTerapia.”*

(Ronald E. Hays, direttore creativo Arts in Therapy Hahnemann University Philadelphia, Pennsylvania)

*“Judy Weiser sta mettendo a punto una tecnica assolutamente interessante per stimolare la crescita personale utilizzando le foto. Sono convinta che questa tecnica sarà una risorsa fondamentale per la terapia.”*

(Virginia Satir, D.S.S., 26 giugno 1984)

*“Riempie un enorme buco nella letteratura... Terapeuti, psicologi, professionisti della salute mentale, educatori e arte-terapeuti troveranno questo libro una fonte inestimabile per utilizzare la FotoTerapia con le varie tipologie di pazienti.”*

(Cathy Malchiodi, PhD, Research Psychologist, direttrice del Trauma-Informed Practices and Expressive Arts Therapy Institute e presidente dell’Art Therapy Without Borders)

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Judy Weiser

# **FotoTerapia**

Tecniche e strumenti per la clinica  
e gli interventi sul campo

**FrancoAngeli**

PSICOTERAPIE

*Questo libro è dedicato a mio marito, Bob,  
e a tutte le persone speciali nella mia vita  
le cui fotografie tengo strette nel cuore...  
attimi fermati nel tempo e conservati con amore per sempre.*

Sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it), nell'area "Biblioteca Multimediale",  
sono consultabili e scaricabili gratuitamente esercizi ed esempi aggiuntivi.

Tutte le altre fotografie presenti nel libro, a meno che non siano attribuite esplicitamente ad un altro fotografo, sono state scattate dall'autrice e sono coperte da diritti d'autore. Non è pertanto permessa la riproduzione di nessuna delle fotografie presenti in questo libro.

*Traduzione di Gaia Bavestrello*

*In copertina: foto di Judy Weiser, per gentile concessione*

*Titolo originale: PhotoTherapy Techniques*

Copyright © 1999 by Judy Weiser and PhotoTherapy Centre  
Publisher, 1027 Davie St. (#607), Vancouver, B.C., Canada, V6E-4L2  
(telefono: 604-689-9709; fax: 604-676-2245)  
[jweiser@phototherapy-centre.co](mailto:jweiser@phototherapy-centre.co)

Isbn: 9788820462116

Copyright © 2013 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)*

# Indice

<b>Introduzione alla seconda edizione</b>	pag. 7
<b>Prefazione</b>	» 9
1. Una breve storia	» 11
2. Destinatari	» 12
3. Razionale	» 14
4. Un <i>excursus</i> sui contenuti	» 16
Ringraziamenti	» 21
L'autrice	» 22
<b>1. Le fotografie come strumenti terapeutici</b>	» 25
1. Come le persone reagiscono di fronte alle fotografie	» 28
2. La potenza della FotoTerapia	» 30
3. FotoTerapia e arte-terapia: similitudini e differenze	» 33
<b>2. Le cinque tecniche della FotoTerapia</b>	» 37
1. Il processo proiettivo	» 39
2. Lavorare con gli autoritratti	» 43
3. Lavorare con le foto dei pazienti scattate da altre persone	» 46
4. Lavorare con le fotografie scattate o collezionate dai pazienti	» 47
5. Lavorare con gli album di famiglia e altre fotografie autobiografiche	» 49
6. Applicazioni combinate	» 51
7. Cautele e linee guida	» 60
8. Come cominciare	» 66
9. Suggestioni aggiuntivi	» 74

<b>3. Il processo proiettivo. Come usare le immagini fotografiche per esplorare le percezioni, i valori e le aspettative del paziente</b>	pag. 82
1. Come funzionano queste tecniche	» 87
2. Che cosa fare	» 102
<b>4. Lavorare con gli autoritratti. Capire le immagini che i pazienti realizzano di se stessi</b>	» 112
1. Come funziona questa tecnica	» 117
2. Lavorare con gli autoritratti dei pazienti	» 138
<b>5. Vedere le prospettive degli altri. Come esaminare le fotografie del paziente scattate dagli altri</b>	» 161
1. Come funziona questa tecnica	» 163
2. Che cosa fare	» 178
<b>6. Metafore della costruzione del sé. Riflettere sulle fotografie scattate o collezionate dai pazienti</b>	» 185
1. Come funziona questa tecnica	» 188
2. Che cosa fare	» 202
<b>7. Foto-Sistemica. Come lavorare con gli album fotografici di famiglia e le raccolte foto-biografiche</b>	» 216
1. Come funziona questa tecnica	» 218
2. Che cosa fare	» 242
<b>8. La FotoTerapia come mezzo per promuovere la guarigione e lo sviluppo personale</b>	» 258
<b>Bibliografia</b>	» 265

## *Introduzione alla seconda edizione*

La vita sembra trascorrere con una velocità che cresce in maniera esponenziale... Quando questo libro fu pubblicato per la prima volta nel 1993, la mia intenzione era quella di suggerire ai lettori qualche eccitante possibilità che avrebbe potuto aprire la strada alle tecniche della FotoTerapia una volta che il linguaggio digitale, e la sua facilità di manipolazione e di comunicazione, si fossero diffusi e fossero stati accettati da tutti coloro – mi riferisco alle persone comuni – che usano il computer.

Ora, solo sei anni dopo, la maggior parte di queste predizioni si sono già avverate e la FotoTerapia è impegnata a restare al passo! Ho traslocato recentemente il mio Centro di FotoTerapia in un posto migliore e ho creato un indirizzo di posta elettronica ([JWeiser@phototherapy-centre.com](mailto:JWeiser@phototherapy-centre.com)). Abbiamo prodotto un video illustrativo che combina interviste terapeutiche con dimostrazioni dal vivo della tecnica ed abbiamo anche aperto un sito web ([www.phototherapy-centre.com](http://www.phototherapy-centre.com)), che fornisce a quanti lo visitano un'introduzione di base a questa strategia di intervento, oltre a numerosi links e opportunità di networking.

In questo intervallo di tempo si sono tenuti centinaia di workshops, e altri ancora ve ne sono in programma. Corsi sulla teoria e sulla pratica della FotoTerapia vengono oggi offerti in numerosi programmi di formazione in arte-terapia. Dozzine di elaborati di studenti e tesi di laurea si sono soffermate in modo specifico sull'utilizzo di queste tecniche (includendo anche la loro applicazione digitale) in psicologia generale, in arte-terapia, nell'intervento sociale e in altri campi. Una società di formazione permanente ([www.affectplus.com](http://www.affectplus.com)) sta attualmente usando questo libro (ed un test abbinato) per uno dei suoi corsi "a distanza" che vengono offerti a psicoterapeuti e terapeuti che necessitano di crediti formativi post-laurea.

Naturalmente, non c'è modo di prevedere quel che accadrà in questo settore nei prossimi *sei* anni, ma c'è una cosa della quale sono certa: molte cose non sono state nemmeno ancora immaginate...

Qualunque cosa il futuro porterà, sono certa che le tecniche della FotoTerapia resteranno un efficace metodo per aiutare le persone ad entrare in contatto con i propri sentimenti e i propri ricordi attraverso l'interazione con le fotografie, proprie ed altrui – anche qualora queste ultime vengano prodotte, alterate o salvate con metodi digitali. Il bello di usare un sistema aperto di tecniche interattive è che esso continuerà a rimanere flessibile adattandosi ad *ogni* tipo di scatto o di collezione di foto di famiglia, includendo anche quelle destinate a costituire la narrazione visuale del nuovo millennio.

Mentre la tecnologia digitale sfreccia verso il futuro offrendo nuove ed interessanti possibilità per lo storage elettronico, la manipolazione, e la comunicazione del linguaggio fotografico, le tecniche della FotoTerapia si espandono in un mondo pieno di nuove opportunità. L'abilità di condividere istantaneamente e di interagire in diretta con scatti personali e familiari aumenta moltissimo la possibilità di applicare le tecniche della FotoTerapia nei termini di album fotografici virtuali, manipolazione interattiva di immagini online durante cyber-terapie, e altre affascinanti nuove possibilità (quale ad esempio quella di scannerizzare foto che vengono poi trasformate in espressioni artistiche nel corso di sessioni online di arte-terapia).

Ad ogni nuovo passo avanti fatto dalla conoscenza vi è uno scostamento da un precedente stato di rassicurante prevedibilità, ma dobbiamo imparare ad accogliere tali cambiamenti piuttosto che esitare in resistenze alla loro portata innovativa o rimarremo presto indietro...

La domanda a cui trovare risposta non è dunque se le tecniche della FotoTerapia sono in grado di restare al passo con i tempi, con i cambiamenti che interesseranno la fotografia nel prossimo futuro e con i loro risultati (certo che sono in grado!), ma piuttosto se noi terapisti che ne facciamo uso saremo in grado di non sentircene minacciati e di rimanere aperti a una tecnologia che continua ad evolversi in tal senso e se saremo in grado di utilizzarla per adattare il suo potenziale al benessere dei nostri pazienti.

Benvenuti dunque a questa nuova edizione di *Le tecniche della FotoTerapia* con l'augurio che anche voi possiate condividere la mia gioia riguardo alle splendide possibilità di sperimentare le tecniche descritte in queste pagine, per voi stessi oltre che per i vostri pazienti. Vi prego di sentirvi liberi di contattarmi per ulteriori informazioni o per condividere le vostre scoperte.

*Judy Weiser*

## *Prefazione*

“Se conservi ancora la mia fotografia, vuol dire che mi tieni ancora nel cuore”.

Sapeva esattamente quello che voleva: “là, accanto a quell’albero, con il mare sullo sfondo”. Osservò la scena per comporla nella sua mente (e nel mirino della fotocamera) e poi tracciò una X sul terreno con il suo piede per segnare l’esatto punto in cui la sua amica avrebbe dovuto mettersi con la macchina fotografica. “Aspetta a scattare finché non sono pronta e sono in posa con il mio braccio attorno all’albero. Quando sorrido, fai la foto, e fai attenzione a non includere nessun altro nella foto”. E la sua amica fece del suo meglio per soddisfare le sue richieste. Guardando tutto questo dal balcone dell’hotel, fui colpita nuovamente (già altre volte vi avevo fatto caso) dalla precisione delle aspettative che le persone hanno riguardo alla registrazione fotografica dei loro momenti speciali. Ero anche piuttosto in ansia per l’amica della donna che ci si aspettava scattasse quell’immagine perfetta che avrebbe poi dovuto testimoniare la bella vacanza.

Mi chiesi che cosa ne sarebbe stato di quel singolo scatto: sarebbe stato custodito nella sua casa a memoria di una vacanza passata con un’amica o sarebbe stato immediatamente bocciato perché non era come lei lo aveva immaginato e lo avrebbe voluto? Le sarebbe piaciuto come appariva nell’immagine finale o forse avrebbe trovato che invece le ricordava sua madre (argh!)? Magari questa foto avrebbe portato alla memoria ricordi associati ad altri luoghi, altre persone, e altri momenti della sua vita, collegandosi ad esperienze simili o sarebbe servita solo come icona di un momento felice ed isolato in confronto alla successiva disillusione? Era consapevole del fatto che quel momento che aveva scelto per fermare il tempo contenesse così tanti significati? Capiva che la realtà presente nella stampa finale aveva più importanza per ciò che significava nel suo cuore piuttosto che per la foto in sé? Si era fermata a riflettere sul fatto che la sua interpretazione di essa era solo una delle tante possibili? Era consapevole di essere guardata e del come e se questo avrebbe influito sul risultato?

Sono proprio questi piccoli componenti nascosti nelle vite delle fotogra-

fie ad aggiungere significati che vanno ben oltre i loro confini e sono ancora questi aspetti “segreti” che rimangono il più delle volte fuori dalla consapevolezza di colui che scatta una foto o di colui che la guarda successivamente. Molti anni fa iniziai a notare che chiedendo alle persone che foto raccoglievano ero in grado di ottenere informazioni in merito ad aspetti reali ed emozionali che non ero stata in grado di carpire facendo loro domande dirette. Scoprii anche che la stessa cosa accadeva quando le persone guardavano le fotografie che io stessa avevo scattato e che avevo appeso ai muri della stanza. A volte ho anche sentito persone osservare una fotografia e discutere sul suo significato, facendo considerazioni sul perché il fotografo originariamente aveva fatto la foto o la aveva inclusa nell’esposizione.

Era spesso possibile coinvolgerli in conversazioni casuali riguardo ad una foto e, in qualità di artista, ero affascinata nel sentire che cosa stavano vedendo e percependo in risposta ad un’immagine che io stessa conoscevo molto bene, ma che ovviamente loro percepivano in un modo completamente differente (specialmente se non avevano capito che ero stata io a scattarla)<sup>1</sup>. Cominciai a capire che non ci sarebbe mai stato un modo standardizzato per predire quello che le persone avrebbero percepito da una delle mie foto o quali emozioni avrebbero potuto essere evocate in loro una volta che fossero entrate in contatto con l’immagine. La terapeuta che c’è in me era intrigata da tutta questa comunicazione silenziosa che appariva “accidentalmente” in relazione con i dettagli visivi di una foto.

La mia iniziale percezione delle fotografie come oggetti d’arte mi aveva portato a queste esperienze dove le immagini venivano utilizzate più per il loro ruolo di facilitatori non verbali, che per il potenziale merito artistico che potevano contenere. Ho deciso di scrivere questo libro per spiegare le conseguenze di questo passaggio nel tentativo di offrire ai lettori “una miglior fotografia” dei modi in cui diversi tipi di fotografie possono diventare strumenti potenti nelle mani di terapisti o psicologi. Le componenti artistiche degli scatti fotografici delle persone diventano rapidamente irrilevanti nel momento in cui il terapeuta comincia a indagare sul profondo significato catalizzatore che ogni scatto fotografico detiene per la persona che lo percepisce, che lo scatta, che sta posando, che lo conserva o che anche solamente lo ricorda.

<sup>1</sup> *N.d.t.*: Judy Weiser, come dirà in seguito, è stata in gioventù un’appassionata fotografa. Ha esposto le sue opere in molte gallerie negli Stati Uniti. E utilizza spesso le immagini da lei stessa scattate nel corso dei suoi seminari.

## 1. Una breve storia

Quando decisi di cominciare ad usare gli scatti fotografici dei pazienti e i loro album fotografici di famiglia come stimoli, scoprii ben presto che rispondendo alle mie domande sulle fotografie potevano realizzare connessioni con memorie, pensieri e sentimenti sepolti profondamente nel loro inconscio che le mie sole interviste verbali erano incapaci di portare alla luce. Usando la comunicazione simbolica che è naturalmente contenuta nelle fotografie cui i miei pazienti reagivano, che avevano creato, per le quali avevano posato o che avevano comunque raccolto, ho notato che essi cominciano a far riemergere sentimenti ed informazioni in modi di cui non erano consapevoli e che allo stesso tempo erano per loro assolutamente familiari perché parlavano di scatti ordinari ed informali e delle foto degli album che già erano parte delle loro vite quotidiane. Dopo aver compreso queste cose, cominciai a sviluppare una serie di tecniche strutturate e correlate tra loro che erano basate su questi processi (all'epoca spontanei ed informali) che definii delle "esplorazioni fotografiche" e che si verificano quando le persone si trovano a parlare delle loro foto personali (specialmente quelle in cui sono raffigurati).

La prima volta che misi alla prova queste tecniche fu allorché mi trovai a seguire in qualità di consulente psicologico alcuni ragazzi non udenti delle *First Nations* (questo è infatti il termine usato in Canada per indicare i Nativi Americani) e il risultato fu davvero impressionante. Quando fui chiamata a scrivere un articolo sul lavoro fatto (Weiser, 1975), mi venne chiesto di farmi venire in mente un titolo per questa strategia terapeutica. Scelsi il termine "FotoTerapia" e, nel tentativo di sottolineare l'importanza di una coesistenza di queste due componenti, usai due lettere maiuscole. Pensai che, in seguito alla pubblicazione, sarei presto diventata famosa perché avevo inventato un nuovo filone.

Circa sei mesi dopo, ricevetti un invito a partecipare al primo International PhotoTherapy Symposium nell'Illinois. L'ambizione alla fama svanì rapidamente, ma presentai il mio lavoro a quella prima conferenza e a dozzine di altri convegni di terapeuti che presentavano anch'essi la loro versione di questa combinazione tra fotografia e counselling; era ovviamente un'idea il cui tempo era scoccato. Nacque così una rivista trimestrale, fu formata un'associazione internazionale, e nel 1983 venne pubblicato un libro chiamato *PhotoTherapy in Mental Health*, curato da Krauss e Fryrear, che fornì a molti di noi la possibilità di scrivere riguardo al lavoro che stavamo portando avanti.

Una decina di anni dopo, la mia attività professionale, l'attenzione mediatica, le pubblicazioni accademiche e la rete di contatti professionali era-

no tutti aumentati. Alcuni di noi cominciarono a offrire programmi formativi destinati ad altri terapisti che erano intenzionati a saperne di più su come usare le tecniche terapeutiche basate sulle fotografie e nel 1982 aprì il PhotoTherapy Centre di Vancouver, in Canada, che divenne poi una struttura base dell'insegnamento e della rete di contatti in questo campo.

Il Centro (recentemente trasferitosi *N.d.t.*) include oggi una libreria aperta che contiene diverse centinaia di articoli, libri, e numerose videoregistrazioni che testimoniano sessioni di terapia dal vivo che sono conservate per poter essere visionate da parte di studenti e professionisti.

## 2. Destinatari

Una quantità di persone dalle più disparate professionalità ha partecipato a presentazioni pubbliche o workshop professionali sulla FotoTerapia ritenendoli rilevanti per la pratica terapeutica o per applicazioni più generiche. In questo pubblico rientrano non solo i professionisti di salute mentale i cui lavori coinvolgono la gestione di psicoterapie o le relative attività di counselling (psicologi, terapeuti di coppia e familiari, psichiatri, arte-terapeuti, assistenti sociali, e così via) ma anche soggetti provenienti da attività collegate, come insegnanti di sostegno, insegnanti di inglese e di altre seconde lingue, personale dei campi estivi, clero, così via. Molto interesse è stato espresso anche da teorici che applicano i concetti dell'alfabetizzazione e dell'istruzione visiva, degli studi interculturali e della comunicazione non verbale per l'apprendimento sociale o in ambiente scolastico, così come anche da antropologi e sociologi interessati al modo in cui l'informazione visiva viene codificata, rappresentata e inserita nel contesto. Ma il tema ha riscosso l'interesse anche di molte persone coinvolte nelle arti fotografiche o che si occupano dell'insegnamento o della teoria di queste ultime. Infine, la curiosità rispetto a queste tecniche si è diffusa alla gente comune, persone cioè che non avevano necessariamente problemi psicologici, ma che tuttavia avevano intenzione di esplorare più a fondo le loro vite attraverso ciò che si rifletteva nelle loro fotografie allo scopo di migliorare le conoscenze di se stesse e per crescita personale.

Questo libro, benché sia stato scritto *in primis* per il primo gruppo, sarà sicuramente fonte d'interesse anche per tutti gli altri. Si potrebbe dimostrare utile soprattutto per quanti si interessano di arte e di terapia espressiva le cui basi teoriche si fondano sul concetto che l'espressione dell'arte simbolica dà forma a contenuti emotivi che altrimenti resisterebbero alla traduzione conscia o all'investigazione verbale. Questo libro vuole mostrare come funzionano quei processi terapeutici che il terapeuta ha già specificata-

mente studiato. Ciò nonostante sono certa che chiunque sia interessato alla comunicazione visiva o all'esplorazione di se stesso o al modo in cui le fotografie personali possono essere utilizzate per esternare i loro intrinseci segreti troveranno questo libro interessante e utile ai fini della propria crescita personale.

La FotoTerapia come viene presentata in questo libro si compone di una serie di tecniche per terapeuti già formati ma che sono alla ricerca di tecniche da aggiungere al proprio repertorio professionale. Questo libro non si propone cioè di insegnare la terapia in sé, ma piuttosto di insegnare ai terapeuti alcuni strumenti addizionali che permetteranno loro di lavorare in modo più efficace. Starà poi al lettore esperto il fatto di adattare la FotoTerapia ai propri modelli terapeutici e alle difficoltà del paziente, al tipo di popolazione o alle strutture in cui si trova a lavorare. A tutti i lettori che non sono terapeuti, queste pagine possono comunque essere molto utili, ma mi sembra doveroso ricordare che è necessario per legge possedere anche una formazione professionale nel campo del counselling o della psicoterapia per provare ad usare queste tecniche con chiunque altro all'infuori di voi stessi.

Un dubbio che sorge spesso riguardo alla FotoTerapia è se sia necessario essere fotografi esperti per poter eseguire con successo un intervento di FotoTerapia. La risposta è no. Una formazione professionale nel campo dell'arte della fotografia si è spesso rivelata un handicap piuttosto che un vantaggio poiché le preoccupazioni estetiche per la composizione dell'immagine, le qualità tonali, i sistemi zionali, le formule decostruttiviste e così via, interferiscono con le risposte spontanee alle fotografie che sono necessarie per utilizzarle come mezzo di comunicazione emozionale.

Nella mia pratica terapeutica, io tratto la fotografia come un verbo ma anche come un nome; come un agente attivo di cambiamento ma anche come un oggetto sul quale riflettere; come una comunicazione emotiva molto diretta ma anche come un'arte. Dunque considero anche quelle foto che sono sfocate, squalcite, che raggiungono scarsi risultati estetici, ma che sono utili tanto quanto quelle fatte per ragioni artistiche. Pertanto, anche i terapeuti che sono soltanto dei fotografi casuali o coloro che non hanno mai scattato una foto in vita loro sono in grado di incorporare la FotoTerapia nel loro repertorio di strumenti professionali né più né meno di coloro che hanno ricevuto una formazione specifica dal punto di vista fotografico.

Oltre ad essere una terapeuta, ho avuto la fortuna di essere anche un'artista, di essermi formata come fotografa. Il mio lavoro è stato esposto e venduto all'interno delle mostre. E mi sono resa conto che il fatto di realizzare foto e di riflettere su queste ultime mi ha permesso di ottenere un miglior livello di introspezione. Tuttavia, voglio dire chiaramente che quella

io considero la mia vera forma di “arte” (cioè, il principale motore che ha guidato le mie passioni creative e che ha dato forma ai miei sentimenti più profondi) consiste soprattutto nel favorire il cambiamento terapeutico dei miei pazienti. Fare terapia, e farla bene, è il mio modo di fare arte. La mia specializzazione consiste nell’aiutare le persone e la fotografia per me è uno dei linguaggi principali per la comunicazione con il subconscio che utilizzo quando le sole parole non sono sufficienti. Questa è un’arte in se stessa. Ecco perché affermo che i lettori non necessitano di essere “artisti” in alcun’altra disciplina per potere applicare con successo le tecniche della FotoTerapia.

### **3. Razionale**

Nel corso degli ultimi dieci anni molti professionisti della salute mentale mi hanno cercata per essere addestrati nell’uso delle tecniche della fototerapia, ma, con l’aumentare dell’interesse, mi è diventato evidente che una sola persona (anche se aiutata da altri colleghi) non è in grado di formare personalmente tutti gli individui interessati, specialmente perché per imparare come applicare le tecniche della FotoTerapia nella pratica terapeutica bisogna prima averle sperimentate personalmente al fine di comprendere la loro potenza.

Nonostante il libro del 1983 che ho precedentemente citato contenesse un’eccellente introduzione ai concetti di base della FotoTerapia, esso riportava solamente l’esperienza personale fatta da alcuni terapeuti con questi strumenti e non offriva alcun consiglio pratico per i lettori sul come imparare e come iniziare a usare la FotoTerapia. Questa è la ragione per cui ho scritto invece questo libro. Per dare ai lettori una guida pratica che fornisca loro idee nuove (con prove a loro supporto) e attività da sperimentare sia su se stessi che con i loro pazienti: credo che il miglior apprendimento di queste tecniche si realizzi soltanto attraverso l’esperienza personale. Questo libro cerca di fornire al lettore una cornice strutturata che combini fondamenti teorici con tecniche esemplificative riccamente dettagliate e un significativo numero di suggerimenti pratici ed esercizi utili sul “come iniziare subito” per sperimentare le tecniche fototerapeutiche prima su se stessi e poi con i propri pazienti.

Una breve annotazione deve essere aggiunta qui riguardo a che cosa questo libro *non* è. Alcuni autori che hanno scritto di FotoTerapia (in particolare, Akeret, 1973, e Lesy, 1976, 1980) basano il loro approccio teorico sul presupposto che essi già conoscono il significato delle fotografie che le persone portano loro e cercano di insegnare ai lettori come decifrare una

fotografia allo stesso modo in cui si farebbe con un libro. Analogamente molti teorici e molti critici d'arte postmodernisti ritengono sia possibile decodificare e decostruire i messaggi visivi delle fotografie secondo regole interpretative prestabilite (tra questi, Burgin, 1982; Roskill, 1989; e Roskill e Carrier, 1983).

Io capisco che in questo modo si possa esplorare, almeno parzialmente, alcuni significati intrinseci di un'immagine, ma questo è possibile solo se si possiedono già delle teorie (incluse una specifica consapevolezza dei privilegi del potere, della cultura, del sesso, della razza e così via) che consentano di capire e interpretare. Tuttavia, in simili casi, la "verità" ottenuta sarà comunque relativa alle teorie considerate e potrebbe essere addirittura letta in maniera opposta utilizzando un set di teorie completamente diverso. Quindi questo libro non darà lezioni sul come leggere i significati delle fotografie di qualcun altro al suo posto; mostrerà piuttosto in che modo un approccio collaborativo tra terapeuta e paziente all'esplorazione dell'immagine sia in grado di far sì che il soggetto possa far luce sulle sue associazioni inconsce e sui suoi sentimenti in merito alla fotografia presa in esame.

Quando avrete finito di leggere questo libro, mi auguro che avrete imparato il "perché", il "che cosa", e il "come" delle tecniche della FotoTerapia, e se tutto è andato come spero avrete anche fatto qualche scoperta personale illuminante lungo il cammino. Se siete terapeuti e siete intenzionati a cominciare a lavorare con queste tecniche, spero avrete anche compreso che forse, invece di "mettervi nei panni dei vostri pazienti per un giorno" per meglio comprendere la loro vita, potreste metaforicamente fare un passo dietro l'obiettivo della loro fotocamera per vedere cosa (e come) essi vedono; o anche posare come, secondo loro, una persona "dovrebbe" apparire in un ritratto; o riflettere con loro sui significati, sui sentimenti, sui ricordi e sui pensieri suscitati da un'immagine fotografica; sfogliare insieme i loro album o discutere con loro del come abbiano progettato certe foto in modo da capire perché le abbiano scattate proprio in quel modo (e che cos'altro – se qualcosa mancava – avrebbero voluto che vi fosse in quelle immagini). Con un po' di pazienza, guardando i loro album di famiglia ed esplorando con loro le sottili sfumature dei loro comportamenti non verbali, riuscirete a intravedere preziosi scorci delle loro famiglie e i valori che emergono dalle fotografie all'insaputa del soggetto. Infine, se chiederete loro spiegazioni riguardo alle loro reazioni davanti alle fotografie che voi stessi avete scattato, potreste sorprendervi nello scoprire come ogni mente sia davvero unica e speciale.

Per presentare le tecniche ho usato come struttura logica il diverso ruolo che una persona può assumere rispetto alla fotocamera: per esempio, come soggetto dell'immagine (facendosi scattare una fotografia da un qualcun

altro che decide l'inquadratura e sceglie quando scattare); come fotografo e fotografa in prima persona (che fotografa altre persone, scenari, oggetti o qualsiasi altra cosa catturi il suo sguardo); come direttore della fotografia (posando cioè per una foto, ma facendo tutte le scelte da cui dipende il risultato finale, incluso il controllo sul momento in cui il bottone viene premuto); come curatore delle foto di una raccolta che ha uno speciale significato (sia che si tratti di una raccolta di foto contenute su un pc, in un album o appesa alle pareti di casa) e, infine, come osservatore riflessivo che guarda le vostre foto, quelle mostrategli da altri o trovate in riviste, esibite in musei, in biglietti d'auguri, e così via.

#### 4. Un *excursus* sui contenuti

I capitoli più estesi del libro sono quelli che presentano le differenti tecniche della FotoTerapia più o meno dalla medesima prospettiva ovvero: che cosa accade quando guardate una fotografia (*tecniche foto-proiettive*), il vostro rapporto con le fotografie che vi ritraggono e che voi stessi avete scattato (*autoritratti*), quello con fotografie scattatevi da altre persone, sia realizzate in posa che colti di sorpresa, ma dove altri prendono tutte le decisioni riguardo al momento dello scatto, all'inquadratura, e così via (*fotografie del paziente scattate da altri*), foto scattate da voi, incluse quelle scattate per raccogliere foto o riproduzioni di foto che altre persone potrebbero aver creato ma che possiedono per voi un significato speciale (*fotografie scattate o raccolte dal paziente*), e infine le fotografie collezionate per documentare la storia della vostra vita e i vari contesti – familiari e non – nei quali siete cresciuti (*album e scatti foto-biografici*). Ogni capitolo sulle tecniche include numerosi aneddoti che illustrano le esperienze di vari pazienti. Ognuno di questi è affiancato da esercizi che spiegano come cominciare a sperimentare la tecnica e che possono essere consultati online sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) nell'area "Biblioteca Multimediale".

Prima di questi capitoli sulle tecniche, il primo capitolo fornisce una serie di nozioni di base e offre il contesto necessario ad inquadrare le diverse tecniche. Il secondo capitolo dà quindi una visione globale e fornisce, oltre ad una breve introduzione a ciascuna tecnica, anche una spiegazione di come le diverse tecniche si correlano tra loro e costituiscono così specifiche tappe di un percorso lineare. In questo libro non ho voluto di fornire l'intera storia dello sviluppo della FotoTerapia, né alcuna revisione dettagliata della letteratura, sebbene menzioni talvolta alcune fonti particolarmente rilevanti quando le ritengo importanti. Il mio obiettivo non è infatti quello di scrivere un tomo filosofico di migliaia di pagine che documenti le scoperte altrui.

Un conto è leggere un libro sulla terapia e altra cosa è cominciare davvero a sperimentare le tecniche con un vero paziente, e questo libro è senza dubbio orientato verso questa seconda opzione!

In modo analogo, benché io stessa abbia enfatizzato pocanzi l'utilità di questo libro per i terapeuti, parlando di FotoTerapia ho preferito evitare discussioni troppo approfondite sulle componenti che – negli esercizi o esempi consultabili online sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) nell'area “Biblioteca Multimediale” – appartengono al dominio dell'arte-terapia. Sono numerosi i testi disponibili sull'arte-terapia per coloro che desiderassero sapere di più riguardo a questi aspetti.

Dopo l'introduzione generale contenuta nei primi due capitoli, il resto del libro contiene soprattutto informazioni pratiche, esempi e suggerimenti su ognuna delle tecniche descritte.

Le *tecniche foto-proiettive* descritte nel terzo capitolo fanno appello a quei processi associativi che spontaneamente connettono gli stimoli visivi con i significati consci ed inconsci, e permettono di capire che c'è più di una cosa che colpisce l'occhio quando una persona guarda una fotografia. Al suo livello più elementare, vedere è credere. Sia dal punto di vista metaforico che letterale, noi vediamo quello che crediamo e crediamo a quello che vediamo – le due cose sono fondamentalmente inseparabili. “Vedere” è un termine spesso usato come sinonimo di “capire”. Questo capitolo stabilisce le basi per tutte le restanti attività della FotoTerapia, al cui interno le interazioni proiettive si collocano come contenuti aggiuntivi.

Vengono mostrati al lettore vari metodi per entrare in relazione con i pazienti per mezzo delle immagini fotografiche unitamente ai modi per strutturare la terapia sulla base delle domande poste durante tale processo. Vengono dati diversi esempi di possibili risposte che le persone possono dare ad ogni domanda e viene spiegato come queste risposte vengano poi integrate nel processo terapeutico. Al capitolo si affianca una lunga trascrizione dell'incontro di una persona con un'immagine nel corso di diverse sedute durate per alcuni mesi. Questa trascrizione, consultabile online sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) nell'area “Biblioteca Multimediale”, costituisce l'esempio più lungo del libro ed è accompagnata da un commento che spiega chiaramente le ragioni per le quali ho posto al paziente queste domande.

Il quarto capitolo esamina le *tecniche dell'autoritratto* ed è il secondo capitolo tecnico più esteso a causa dell'importanza primaria in campo terapeutico di tutto ciò che riguarda il rapporto del paziente con se stesso (così come l'autostima, la fiducia in se stessi, l'accettazione di se stessi e ogni altro tipo di autoriflessione). Le tecniche dell'“autoritratto” in FotoTerapia si focalizzano sul paziente percepito come un'entità individuale distinta in quanto estrapolata dal contesto circostante familiare o sociale. Qui ci si oc-

cupa dell'Io così come viene percepito direttamente dall'individuo allo scopo di ottenere un maggiore senso di consapevolezza nei propri confronti, mentre i due capitoli successivi hanno a che fare con il sé come ente individuale separato così come viene percepito dagli altri e che percepisce gli altri.

Il capitolo dedicato all'autoritratto analizza nel dettaglio i vari tipi di autoritratto che i pazienti possono realizzare sia spontaneamente, che come compito assegnatogli dal terapeuta. Vengono dati suggerimenti riguardanti le procedure attraverso cui si possono realizzare autoritratti e viene spiegato al lettore come analizzare attivamente i risultati (ed eventualmente, come elaborarli facendo ricorso a diversi materiali artistici, associazioni verbali, *collage* o lavorando con tecniche miste).

Una sezione chiave è quella che mostra le diverse tipologie di domande che possono essere formulate riguardo a qualsiasi autoritratto. Presento quindi la trascrizione dettagliata delle domande che pongo al paziente in questi casi. Le trascrizioni delle domande usate negli esempi finali di questo capitolo seguono esattamente questo stesso modo di porre le domande, cosicché i lettori possono osservare in diretta come fare l'analisi degli autoritratti nella realtà di un incontro terapeutico e come un esercizio possa essere interpretato ed eseguito a seconda delle necessità del paziente e degli obiettivi del terapeuta.

Il quinto capitolo riguarda *le foto del paziente scattate da altre persone*. Molti miei colleghi includono nella generica categoria degli "autoritratti e delle fotografie collegate in modo diretto all'immagine e alla percezione che il paziente ha di se stesso" anche tutte le fotografie che altri hanno scattato al soggetto. Io invece, preferisco parlare in questi casi di "fotografie del paziente scattate da altri" separandole dagli autoritratti per via delle problematiche inerenti il controllo della creazione dell'immagine che si vengono a creare a seconda di chi decide come realizzarla. (Lo stesso vale anche per la tecnica successiva, quella cioè delle *fotografie scattate dal paziente*.)

Questo capitolo non vuole insegnare ai lettori ad esaminare le fotografie di un paziente per poi pronunciarsi da un punto di vista esterno sul significato del loro aspetto, delle posture, del loro atteggiamento o di altri dettagli fotografici. Ai lettori viene invece insegnato ad utilizzare le foto dei pazienti come punto di partenza per scoprire di più riguardo alle loro vite ed ai loro sentimenti, e sul modo in cui costoro percepiscono se stessi e su come comunicano con gli altri mediante il linguaggio non verbale. Il capitolo si occupa dei contenuti visivi delle foto in cui i pazienti compaiono come soggetti, e delle informazioni aggiuntive che emergono dalle fotografie che hanno la persona come soggetto. Si discute dell'importanza del fotografo, della persona responsabile della realizzazione della fotografia, se abbia

chiesto al paziente di posare oppure lo abbia colto mentre non se lo aspettava.

Poiché questo capitolo e quello seguente sono strettamente connessi dall'enfasi posta sul tema dell'autoaffermazione attraverso la fotografia, non vi ho incluso ulteriori trascrizioni di sedute o esempi di casi clinici. In questo capitolo ricorro invece all'uso di diversi aneddoti più brevi per illustrare i diversi modi in cui le fotografie del paziente scattate da altre persone possono fornire un beneficio fototerapeutico.

Il sesto capitolo riguarda le *fotografie scattate o raccolte dal paziente*. Come evidenziato poco sopra, ho trattato anche questa tecnica separatamente poiché, benché io ritenga che tutte le fotografie siano metaforicamente degli autoritratti per via della loro personale selettività di focalizzazione ed attenzione, i pazienti sono raramente consapevoli di questo fatto.

Come conseguenza, le loro raccolte di fotografie indicano che tipo di immagini hanno percepito più vicine a sé ed hanno pertanto deciso di conservare. E spesso è l'evento che circonda il momento in cui è stata scattata la fotografia ciò che dà all'immagine il suo forte significato emotivo, piuttosto che l'attuale contenuto della fotografia. Questo include anche fotografie scattate da altre persone che il paziente ha collezionato spesso semplicemente perché gli piacevano. Questi generi di fotografie venivano scelte sulla base di un "accumulo selettivo" piuttosto che di una azione attiva quale quella di premere il pulsante di un otturatore, e questo spiega perché i pazienti potrebbero non percepirle come affermazioni autoriflessive finché non vengono posti in contatto con esse.

Questo capitolo parla dell'uso delle fotografie che i pazienti hanno scattato o raccolto, sia di quelle già esistenti e portate in terapia, sia di quelle realizzate in seguito all'assegnazione di un compito da parte del terapeuta. Inoltre suggerisce anche i modi in cui questi artefatti visuali possono essere poi usati per effettuare esercizi sulla definizione di obiettivi, sulla scelta delle priorità, sulla definizione dei valori ed altre attività.

E si conclude non con l'illustrazione di un caso clinico, ma piuttosto con una riflessione fatta da una persona che ha sperimentato in modo approfondito direttamente su di sé uno di questi esercizi lavorando con le proprie fotografie (ivi inclusa una foto "in bianco" una foto cioè che non esiste), che descrive come ci si sente nel percorrere le diverse fasi dell'esercizio.

*Gli album e gli scatti foto-biografici* sono trattati nel settimo capitolo. Il concetto di "sé" era stato trattato come un ente a se stante nei 3 capitoli precedenti. Questo capitolo completa il quadro della FotoTerapia prendendo in considerazione il "sé" della famiglia (intendendosi come nucleo familiare un'entità che ha un'identità autonoma, diversa dalla somma degli individui che lo formano per diritto di nascita, affiliazione, scelta o qualunque altro tipo

di diritto con cui lo si voglia identificare) visto sia come tale che attraverso gli occhi di uno dei suoi membri che è appunto il paziente. In entrambi i casi, sia cioè che venga considerato il sé isolato o che esso venga considerato all'interno di un contesto, è sbagliato pensare che un individuo possa costruirsi un'identità prescindendo da questi. I lettori possono così imparare i vantaggi dell'usare entrambi i materiali nel lavoro sulla famiglia allorché si compara la storia familiare creata dal detentore dell'album con le versioni delle stesse fotografie così come vengono definite dalle persone che vi appaiono (o che ne sono state escluse!). Ho anche notato i paragoni isomorfi nel considerare qualsiasi album in sé come un livello sistemico di organizzazione fotografica.

Questo capitolo mescola una cornice derivata dalla teoria dei sistemi familiari con una discussione sul come applicare questi concetti sia nel riguardare fotografie di famiglia già esistenti (o mancanti) insieme ai pazienti, sia in attività che possano essere eseguite per riformattare queste sulla base di specifici compiti terapeutici. Il ruolo del detentore dell'album (il narratore della storia di famiglia) viene anche indagato e documentato in diversi aneddoti che illustrano i diversi livelli di sistemi familiari. Vi è inoltre una discussione su come questi metodi possano essere usati in situazioni che richiedono la scoperta di reti di supporto personale, per persone che devono fare un sunto della propria vita in preparazione alla morte, con vittime di abusi e altri casi particolari.

Poiché questo capitolo sottolinea l'importanza di analizzare le fotografie di famiglia alla ricerca di segreti o di correnti sotterranee di tipo sistemico, ho pensato che fosse utile usare per le illustrazioni aneddotiche di questo capitolo una minuziosa revisione di un album fatta da una persona che è stata addestrata alla teoria dei sistemi familiari – me stessa in questo caso! In questo modo i lettori scopriranno che il più completo esempio illustrativo di questo capitolo è proprio una riflessione retrospettiva sul mio album di famiglia diviso in sezioni organizzate sulla base dei concetti della teoria dei sistemi, quali le ripetizioni di pattern, le dinamiche intergenerazionali e triangolari, le aspettative dei ruoli di genere, la differenziazione/fusione, e altri elementi chiave strutturali. Anche questo esempio è consultato online sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) nell'area “Biblioteca Multimediale”.

L'ottavo capitolo chiude il libro con una breve discussione di altri aspetti collegati alla FotoTerapia che ritengo importanti per tutti i lettori, siano essi terapeuti o no, e tiene unito il libro in un intreccio ricco di applicazioni pratiche utili per tutti.

Nel capitolo conclusivo, i lettori troveranno una bibliografia che fornisce una ricca documentazione cui i lettori possono accedere autonomamente (o possono contattarmi direttamente nel caso non riuscissero a reperire i titoli menzionati).

Il mio obiettivo è che questo libro rappresenti un pratico e funzionale concentrato di informazioni sulla FotoTerapia che possa consentire ai lettori di cominciare ad usare queste tecniche non appena avranno finito di leggerlo e sperimentare direttamente gli esercizi raccomandati.

Per ulteriori informazioni riguardo ai riferimenti o alle fonti elencate, per contatti in rete, indirizzi degli autori o per qualunque altra informazione, commento o opinione, incluso informarmi riguardo alle vostre scoperte o idee, potete contattarmi:

per email: [JWeiser@phototherapy-centre.com](mailto:JWeiser@phototherapy-centre.com)

o su Skype: weiserphototherapy

La maggior parte delle mie pubblicazioni può essere scaricata gratuitamente dal suo sito: [www.phototherapy-centre.com/biography.htm](http://www.phototherapy-centre.com/biography.htm).

## **Ringraziamenti**

Devo ringraziare tutti coloro che con il loro aiuto hanno reso possibile la realizzazione di questo libro: tutti gli studenti che hanno chiesto tanti perché e tanti come, accelerando così la mia decisione di scrivere il libro; il mio grande amico Terry Goodwin, per la sua pazienza e sopportazione durante le ore passate davanti a lunghe e noiose revisioni e trascrizioni di videocassette ma anche per i numerosi e utili commenti critici; Laura Morrison che mi ha aiutato anch'essa a trascrivere le videocassette; David Krauss e Joel Walker, colleghi esperti di FotoTerapia e cari amici, i cui pensieri su questo tema sono talmente paralleli ai miei che spesso sembra di “respirare la stessa aria” nell'insegnare o nello scrivere; Susan Robinson (conosciuta nei miei precedenti scritti sotto il nome di “Debbie F.”), che è stata la paziente destinataria di alcuni dei miei primi tentativi nel mettere in pratica queste idee; tutti coloro che hanno fiduciosamente condiviso le loro personali storie foto-aneddotiche permettendomi di usarle in queste pagine; i miei genitori (che ancora mi amano nonostante abbia rivelato numerosi dettagli sulla mia vita da bambina e riportato immagini per la maggior parte delle quali hanno chiesto che dicessi ai lettori che “non erano realmente veri!”); i miei editori Rebecca McGovern e Xenia Lisanevich, al Canada Council, ed altri due finanziatori che desiderano rimanere anonimi, per la loro fiducia (oltre che per il supporto finanziario) nei miei sforzi pionieristici in questo campo che hanno letteralmente comprato il tempo e la fiducia che mi erano necessari per completare questo libro.

Voglio esprimere il mio più sincero apprezzamento per l'amicizia vera-

mente speciale che mi è stata offerta da Billy Rodda, la cui forza interiore, l'amoroso supporto, e la completa fiducia, ci hanno permesso di viaggiare attraverso molte delle più importanti (e meravigliose) esperienze di FotoTerapia della mia vita.

E infine, voglio ringraziare la speciale presenza di mio marito Robert Ostiguy, la cui infinita pazienza, l'indole sempre indulgente e il totale ed incondizionato amore per tutta la stesura di questo libro (come tra l'altro per tutta la mia vita in generale) amo di gran lunga più di quanto le mere parole (o anche le fotografie) possano mai dire.

## L'autrice

Judy Weiser è psicologa, arte-terapeuta, formatrice, docente e scrittrice. È una pioniera della FotoTerapia e delle tecniche ad essa collegate. Fondatrice e direttrice del PhotoTherapy Centre di Vancouver (dal 1982), Canada, è considerata un'autorità mondiale nelle tecniche della FotoTerapia, nella Videoterapia e nella Terapia filmografica (la terapia attraverso la realizzazione di film).

Editor della rivista *Phototherapy*, è autrice di numerosissimi articoli e saggi sulla FotoTerapia e le tecniche ad essa correlate (sia in inglese, sia in giapponese, coreano, russo, italiano e tedesco) ed ha prodotto un dvd educativo.

Dopo aver dedicato più di 20 anni della sua vita alla FotoTerapia nella pratica privata, ha passato gli ultimi 15 anni a offrire consulenza e a fare formazione partecipando a workshop e corsi intensivi in tutto il mondo. Ha tenuto più di 300 workshop, presentazioni e seminari in più di 50 città del mondo negli ultimi 30 anni, tenendo corsi per i professionisti della salute mentale sull'uso della FotoTerapia e della Videoterapia per migliorare il loro lavoro terapeutico e di counselling con i pazienti.

Ha insegnato al pubblico non esperto ad usare la FotoTerapia e la Terapia filmografica per stimolare la crescita personale e l'insight, per indurre benessere, per ridurre l'esclusione sociale, per attivare il cambiamento, per rafforzare le comunità.

Ha creato – e porta avanti – il sito più importante nel settore, fonte fondamentale di informazioni e scambi, “PhotoTherapy Techniques in Counseling and Therapy” ([www.phototherapy-centre.com](http://www.phototherapy-centre.com)) (dove possono anche essere scaricate tutte le sue pubblicazioni), e la parallela pagina di facebook “PhotoTherapy, Therapeutic Photography, Photo Art Therapy, and Video-Therapy” (con più di 2.000 iscritti):

<https://www.facebook.com/groups/PhotoTherapy.and.Therapeutic.Photography>

Inoltre, è nel Comitato Editoriale della rivista *PsicoArt: Rivista online di arte e psicologia (PsychoArt: Online Journal of Art and Psychology)* e della rivista *Canadian Art Therapy Association Journal*. È membro del Canadian Academy of Independent Scholars e dell'American Family Therapy Academy.

È consulente internazionale presso il Center for Visual Therapies in America, l'Institute for Psychology and Photography in Mexico, PSYFoto/PSYForte in Russia, e VideoReport (di LaDamaSognatrice Produzioni Audiovisive) in Italia e ha avuto occasione di collaborare con il Toronto Art Therapy Institute e il Vancouver Art Therapy Institute.

È stata ospite in molte testate divulgative e ha mostrato le sue tecniche in molte interviste televisive e radiofoniche in diversi paesi. Iscritta nel Canadian Register of Health Service Providers in Psychology, è non solo psicologa e arte-terapeuta, ma è anche fotografa artista: le sue foto sono state esposte in diverse mostre e sono apparse in diverse pubblicazioni e, recentemente, anche in un documentario.

Continua ad accettare contratti di consulenza per insegnare l'uso della FotoTerapia, della Terapia Fotografica e della FilmTerapia in terapia, nel counseling e nelle altre pratiche legate al benessere psicologico.



## *1. Le fotografie come strumenti terapeutici*

Le fotografie sono impronte della nostra mente, specchio delle nostre vite, immagini riflesse dei nostri cuori, memorie congelate che noi possiamo tenere nelle nostre mani in un momento di calma silenziosa, se lo vogliamo, per sempre. Le fotografie non solo documentano i luoghi in cui siamo stati, ma indicano anche la strada verso la quale stiamo andando, sia che noi la conosciamo o no. Dovremmo dialogare spesso con loro e prestare bene attenzione ai segreti che le loro storie possono svelarci.

La mente è in grado di assorbire informazioni solo attraverso gli organi della vista, dell'udito, dell'olfatto, del gusto e del tatto. Poiché percepiamo circa l'80% degli stimoli sensoriali attraverso i nostri occhi (Hall, 1973), l'informazione basata sulla vista svolge un ruolo cruciale nella comprensione di ciò che viviamo. Per questo nelle nostre esperienze, e nella memoria che abbiamo di esse, è presente una forte componente visiva. Inoltre il significato dell'esperienza non esiste "al di fuori" separato da noi, ma solo nella relazione tra l'oggetto dello stimolo e colui che lo percepisce. Non è solo la bellezza a trovarsi "nell'occhio dell'osservatore"; la nostra stessa idea della realtà si basa sulle nostre percezioni. Se ci accorgiamo di qualcosa, è perché questo ha un qualche significato per noi. Se non lo notiamo, è perché non si distingue; per un qualche motivo per noi non esiste affatto. Quando percepiamo per la prima volta un oggetto, questo è già impresso nella nostra mente con un preciso significato che noi gli attribuiamo. È impossibile rimuovere questo significato; esso è fissato in modo permanente nella nostra memoria.

Persone diverse interpreteranno lo stesso stimolo sensoriale in modi diversi, basati su ciò che sono e sui fattori culturali che influenzano quello che notano o non notano. Le unità base del vedere e altri dati saranno più o meno gli stessi per tutti; per esempio, chiunque guardi una certa fotografia potrebbe vedere una donna vestita con una maglietta rossa ed un paio di jeans, con capelli ricci e scuri, e così via. Il significato di questi fattori, pe-

rò, dipende *in primis* da ciò che vi apporta ogni persona che viene a contatto con la foto.

Le cose o le persone che non notiamo sono probabilmente quelle cose o quelle persone che per noi non sono importanti; le differenze che fanno la differenza nella nostra mente saranno probabilmente quelle alle quali faremo attenzione. (C'era una foto nella pagina precedente? Di che colore è la copertina di questo libro? C'è un rumore di sottofondo mentre leggete queste domande?). Nell'atto percettivo, noi rendiamo parzialmente esistente ciò che poi accetteremo come "realtà". Il significato che pensiamo di attribuire a uno stimolo visivo (vedendo una persona o vedendo una fotografia) è primariamente *creato* da noi durante il nostro processo di percezione. Componenti importanti del modo in cui noi creiamo quella realtà sono i nostri insiemi di filtri percettivi, le nostre simbologie personali, e le nostre "mappe interiori" o le strutture del pensiero logico. Questi fattori danno forma alla pratica fotografica a vari livelli, dall'influenzare quali fotografie scattiamo, all'influire su quelle che apprezziamo o che ricorderemo anni dopo.

Il movimento artistico postmodernista è basato sul concetto che non esista una realtà universale che possa essere oggettivamente osservata da tutti gli spettatori. Il postmodernismo, anzi, presenta la realtà come totalmente relativa e condizionata dalla percezione che l'uomo ha di essa. Le esperienze che le persone fanno della realtà, di fatto, vanno a costituire il significato che essa ha per loro, e la loro definizione della realtà sarà basata sulla decostruzione di tale significato.

Il costruttivismo sostiene che non esista una conoscenza neutrale; tutte le percezioni ricevono il loro valore e la loro contestualizzazione da colui che le avverte. La conoscenza non si riferisce ai fatti, ma alle supposizioni sulla vita; tutto ciò che siamo in grado di sapere riguardo ad un oggetto reale è la sua apparenza superficiale, così come noi selettivamente la percepiamo. Perciò il suo significato è costruito personalmente, socialmente e culturalmente durante il processo che compiamo nel dargli un senso, includendo poi spiegazioni a parole o rappresentazioni artistiche. In modo simile le fotografie possono essere anche considerate costruzioni della realtà piuttosto che documentazione oggettiva di essa, essendo dovute in parte alla scelta di un momento per raffigurarla e alla seguente imposizione di una cornice attorno al frammento che abbiamo selezionato dall'"intero quadro" che abbiamo davanti agli occhi.

La decostruzione si occupa di come gli oggetti vengano interpretati dagli osservatori. Così come il costruttivismo suggerisce che non può esserci un'unica e immutabile realtà, così la decostruzione nega che si possa decodificare un significato oggettivo da un'immagine o da un oggetto dato.

Idealmente, quando esaminiamo l'arte o la vita da entrambe queste prospettive, diventiamo maggiormente consapevoli di come il nostro inconscio abbia contribuito alla formazione del significato e di come il linguaggio – sia verbale che non verbale – faccia da mediatore al significato.

In terapia, quando le persone tentano di scavare sotto gli strati del significato dei comportamenti ordinari o delle conversazioni anche di persone familiari, cominciano a comprendere come i sentimenti possano essere inconsciamente connessi a pensieri o a parole, e come alcuni soggetti siano in grado di manipolare le reazioni emozionali di altri attraverso immagini o parole “caricate di significati” per costruire messaggi visuali o verbali. In questo senso, il postmodernismo può essere visto come l'evoluzione di una teoria esistenziale e fenomenologica, e tutte forniscono una cornice teoretica per capire in che modo le persone ricavano il significato dalle fotografie.

La visione postmodernista del fatto che il significato di un'immagine sia selezionata dai filtri dell'individuo e che un diverso significato possa essere tratto da qualunque persona che lo percepisce rimane vera in tutte le interazioni dell'uomo con la realtà esterna. Queste idee hanno una grande importanza per la terapia, che ha a che fare con la comprensione, da parte delle persone, delle loro vite e delle loro identità.

La maggior parte di noi pensa, percepisce, e richiama memorie non direttamente con le parole, ma piuttosto facendo ricorso ad un immaginario iconico: immagini interiori, silenziose rappresentazioni del pensiero (a volte accompagnate da uno spunto cinestesico o da altri), codici visuali e concetti. Tutti questi aspetti vanno a costituire le mappe mentali che noi usiamo quando successivamente proviamo a comunicare cognitivamente riguardo agli oggetti, sia che ci serviamo di parole o di rappresentazioni artistiche simboliche di essi.

Penso che una foto costituisca una rappresentazione simultanea della parte pensante e della parte in grado di provare sentimenti delle persone, perciò è molto difficile elaborare una osservazione semplice ed oggettiva o una diretta correlazione di significato dalle sue origini. I sentimenti sono effimeri se una macchina fotografica non cattura le loro manifestazioni comportamentali o affettive; è solo la loro traccia visiva ciò che ci appare sulla pellicola. Provare a “leggere” una fotografia come un libro risulta, per i problemi che suscita, simile a quelle teorie dell'onda-particella della fisica quantistica, dove l'atto di osservazione altera automaticamente ciò che esaminiamo, modificando il suo stato naturale non-osservato. Una macchina fotografica non si limita a documentare; svolge anche il ruolo di mediatore. Vi è tutta una serie di filtri come quelli culturali, etnici, sociologici, di genere e così via, che non possono essere rimossi dalla persona che osserva o interpreta, e così il significato estratto da una qualunque fotografia è per-

sonale e caratteristico e spesso non corrisponde a ciò che il fotografo originariamente intendeva trasmettere. Poiché ciascuna reazione dell'osservatore è basata su percezioni uniche ed individuali, il significato della fotografia esiste allora come un'inosservabile – sebbene non necessariamente casuale – combinazione di possibilità che si verificano solo nel rapporto tra la persona e l'immagine stessa.

## 1. Come le persone reagiscono di fronte alle fotografie

Se ci pensiamo, una fotografia è una cosa abbastanza curiosa. È un pezzo di carta molto sottile, che noi percepiamo come tridimensionale, come se fosse viva, e come se esistesse proprio adesso. Il momento in cui la guardiamo, entro i suoi margini, è “adesso”; noi siamo *qui*, dentro il tempo e lo spazio di questa immagine, come se noi fossimo realmente lì. La nostra mente non separa la vista dei contenuti di una fotografia dalla vista di questi stessi eventi; è un oggetto transizionale che crea collegamenti che sfuggono alla nostra consapevolezza. Guardando una vecchia fotografia dei nostri parenti, dal punto di vista concettuale noi elaboriamo l'immagine come se in quel momento li stessi vedendo in carne ed ossa di fronte a noi e come se noi fossimo proprio lì, davanti a loro, a guardarli. La nostra mente compie un salto cognitivo che fa corrispondere il guardare la foto, con l'essere realmente nella scena che si osserva. Così ci sentiamo certi del fatto che la macchina fotografica non abbia, e non possa, mentire, perché scatta una foto di ciò che ovviamente sta realmente accadendo, proprio lì, proprio in quel momento, proprio davanti a lei. Però non è stata la macchina fotografica a scattare la foto; è stata una persona.

Qualcuno una volta mi disse che una foto era un pezzo di carta permeato da “emozione”: intendeva dire emulsione, ma la storpiatura mi colpì. Le fotografie sono davvero permeate da emozioni, come se fossero state elettromagneticamente incise, e noi non saremo mai in grado di guardare una nostra foto in modo distaccato. Infatti questi piccoli pezzi di carta hanno un potere che va oltre il loro apparente valore; il loro significato echeggia tra le persone, oltre il passato e verso il futuro. Le emozioni connesse al soggetto della fotografia vengono trasferite alla rappresentazione fotografica di quel soggetto come una personificazione che sta al posto della persona reale, del luogo o dell'oggetto. È naturale che le persone considerino questi artefatti visivi come se fossero pieni di vita.

Una fotografia, dunque, ha la speciale capacità di apparire allo stesso tempo come una realistica illusione e come un'illusoria realtà, un momento catturato – ma in fondo non del tutto. Noi ci serviamo delle pellicole per

fermare un tempo che non può essere fermato. Questi aspetti sono cruciali per l'apprendimento di perché (e di come) funzioni la FotoTerapia: essa permette il difficile esame di una porzione di tempo congelato su una pellicola come un "evento", e fa anche in modo che una varietà infinita di "realità" vengano rivelate dato che ciascun osservatore reagisce ad essa in modo differente. Ogni scatto ha storie da raccontare, segreti da condividere, e memorie da portare alla luce.

La persona che fa una foto sta cercando di creare un resoconto permanente di un momento speciale (è speciale perché la persona che lo percepisce lo vede come tale; magari qualcun altro non lo avrebbe considerato allo stesso modo). Se l'immagine si rivela "giusta" è perché soddisfa le aspettative del fotografo; se non lo fa, avrà probabilmente un'idea di ciò che manca o di cosa c'è di "sbagliato". Le foto che le persone scattano (o collezionano, come le cartoline, i poster, le riviste o le immagini dei calendari, e così via) possono raccontare molte cose su di loro. Queste foto sono state scattate o collezionate perché avevano qualcosa di importante. Come collezione, costituiscono praticamente l'immagine riflessa del loro proprietario, infatti noi non terremmo mai fotografie che non apprezziamo o delle quali non ci importa. Quelle che sono per noi le più speciali raccontano molte cose sul nostro conto e sulla nostra vita che potremmo capire se soltanto trovassimo qualcuno in grado di farci le domande giuste.

Quando le persone posano per una fotografia, anche quelle che scattano a se stesse, hanno solitamente una determinata idea di come dovrebbero apparire nell'immagine finale e questo riflette la loro aspettativa riguardo a come vorrebbero essere percepite dalle altre persone nella vita reale. Far loro domande riguardo alle foto che le ritraggono è un buon modo di scoprire come valutano se stesse.

I contenuti visivi di un'immagine fotografica sono importanti, ma anche il significato che questi contenuti assumono per la persona che vi si confronta è importante. Una fotografia avrà un "significato" per la persona che l'ha scattata, un altro per ogni persona che vi compare (sia che si fosse messa in posa, sia che sia stata presa alla sprovvista), un altro per ogni persona che la vedrà in seguito (indipendentemente dalla sua familiarità con il soggetto della fotografia o con il fotografo), e certamente un altro ancora per qualsiasi persona che la conservi come parte di una collezione permanente o forse, cosa più importante, di un album di famiglia. (Gli album di famiglia hanno delle loro vite private e speciali ragioni di esistenza.)

Spesso, nel processo della FotoTerapia, le spiegazioni dei pazienti sul significato di uno scatto si rivelano essere molto meno importanti delle loro spiegazioni del perché ciò che fanno sia vero e di come sappiano che ciò sia vero. Vi è molto che può venir rivelato quando una persona approfondi-

sce l'aspetto emotivo di una fotografia (oltre a quello meramente visivo). Per quanto grande possa essere una fotografia, essa non è mai più che un dettaglio del più esteso quadro della vita sia dal punto di vista spaziale che temporale. Il suo significato acquista maggior importanza man mano che scopriamo di più riguardo al suo contesto. I pazienti che sono in grado di considerare le loro fotografie come punti di partenza, piuttosto che come punti d'arrivo, e che riescono ad usarle per porsi domande atte ad esplorare i loro sentimenti, possono imparare davvero molto su se stessi nel corso di questo processo.

## **2. La potenza della FotoTerapia**

Nel corso delle nostre vite, noi immagazziniamo una quantità di informazioni che possono successivamente essere richiamate alla memoria senza l'intervento di parole. Certo possiamo usare parole per cercare di tradurre ad altri pensieri e sentimenti che percepiamo "silenziosamente" dentro di noi, ma le parole che usiamo sono solamente un tentativo di rappresentare quel determinato significato interiore e certo non il significato stesso. Ognuno di noi fa uso di un linguaggio interiore per categorizzare la realtà e codificare le proprie esperienze di essa in modo da renderla accessibile all'interno, ma la mera esperienza della realtà non può essere tradotta adeguatamente in parole. Le fotografie, comunque, hanno il potere di catturare ed esprimere sentimenti ed idee in modi visivo-simbolici, alcuni dei quali costituiscono metafore intimamente personali.

I simboli e le rappresentazioni visive che emergono dalle fotografie costituiscono chiaramente un linguaggio, ma un linguaggio che un estraneo potrebbe non capire senza l'aiuto della persona che lo ha prodotto. Il linguaggio costruisce la realtà, ma il linguaggio non è sempre e solamente verbale. La rappresentazione artistica è un linguaggio e certamente comunica al pari delle parole i nostri pensieri, i nostri sentimenti, e le nostre relazioni. Quando diveniamo consapevoli della nostra alfabetizzazione visuale (non-verbale) – e comprendiamo chiaramente che è diversa per ognuno di noi – possiamo cominciare ad apprezzare la misura in cui le decisioni, le aspettative, i sentimenti, i pensieri e i ricordi sono basati su stimoli non-verbali e creatori di senso e sono pertanto direttamente connessi con le nostre percezioni sensoriali.

Riassumendo, la maggior parte delle informazioni che assorbiamo nelle interazioni di tutti i giorni con la vita non è codificata verbalmente nel momento in cui viene recepita dal nostro cervello e non è accessibile in questi termini quando vogliamo riferirci ad essa. L'informazione viene tradotta in