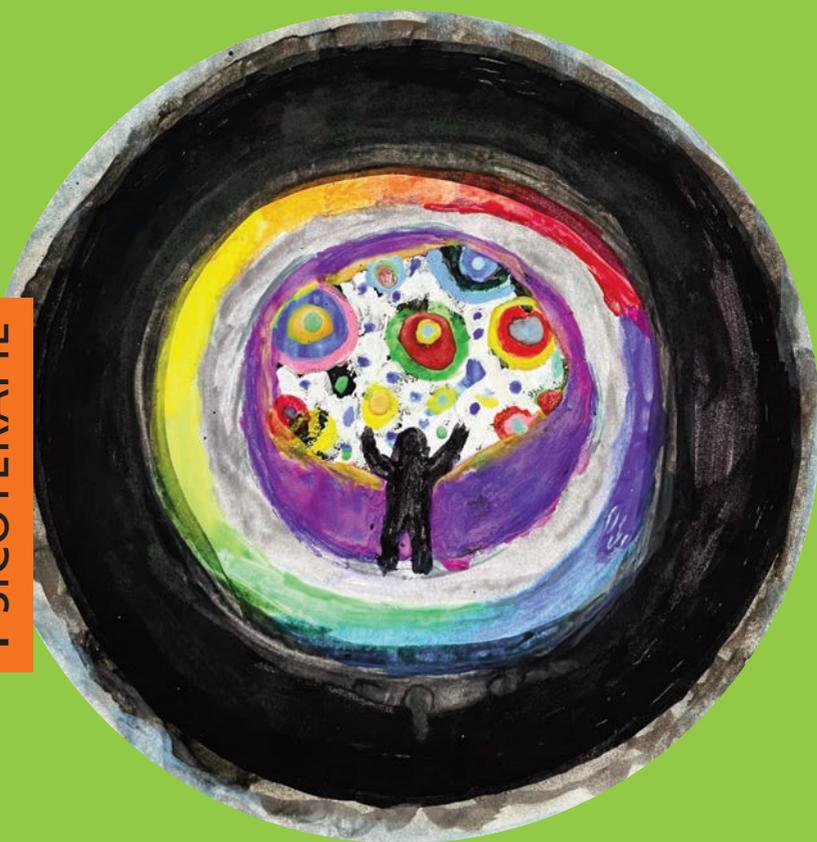


Fotografie in psicoterapia

Ambiti e applicazioni
della Fototerapia psicocorporea

A cura di
Riccardo Musacchi

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.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Fotografie in psicoterapia

Ambiti e applicazioni
della Fototerapia psicocorporea

A cura di
Riccardo Musacchi

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

Progetto grafico di copertina: Elena Pellegrini

Immagine di copertina: Agata Musacchi, My universe

Copyright © 2022 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.

Dedicato a tutte le persone che in questi anni ci hanno mostrato con fiducia la loro vita nelle fotografie, compiendo spesso il miracolo dello sviluppo dal negativo.

Indice

Prefazione , di <i>Federica Cerami</i>	pag.	11
Introduzione , di <i>Riccardo Musacchi</i>	»	17
1. L'utilizzo della Fototerapia psicocorporea nel disturbo da attacchi di panico , di <i>Riccardo Musacchi</i>	»	21
Fotografie e fototerapie	»	21
La Fototerapia psicocorporea	»	26
Il corpo e la pelle	»	47
Attacchi di panico	»	48
Caso clinico di Sarah	»	59
Bibliografia	»	64
2. Connessione senso-corporeo-emotiva con le fotografie , di <i>Francesco Bacci</i>	»	67
Connessione tra gioco e simbolo	»	68
Connessione tra foglietti embrionali e sensorialità	»	70
Connessione tra esperienza personale, proiezioni e ricordi	»	72
Strumenti terapeutici e “connettivi” in Fototerapia	»	76
<i>Freakbook</i>	»	78
Fototerapia multimediale	»	79
Casi clinici	»	81
Bibliografia	»	93
3. La Tecnica dei Cubi®: integrare fotografia, narrazione e drammatizzazione , di <i>Paola Rampone, Morena Petrongolo</i>	»	95
Lo psicodramma classico moreniano (PCM)	»	96

Sviluppo dello psicodramma classico	pag. 100
Metodologie dello psicodramma analitico	» 100
PCM e PAI: visioni a confronto	» 108
La narrazione	» 112
La fotografia, metafora del mondo interno	» 122
La <i>Tecnica dei Cubi</i> [®] per la narrazione fotodrammatica	» 123
Esempi di casi di studio	» 133
Conclusioni	» 142
Bibliografia	» 142
4. La regolazione affettiva in Fototerapia psicocorporea: utilizzo delle immagini per la regolazione emozionale e il ben-essere, di Alessandro Pesce	» 148
Le emozioni: la bussola dell'esistenza	» 149
La regolazione affettiva	» 151
Fototerapia psicocorporea e neuroscienze	» 157
Il caso di Nina: «Non c'è, ma c'è!»	» 160
Conclusioni	» 164
Bibliografia	» 165
5. La fotografia come strumento di lavoro nelle relazioni pedagogiche, di Farnaz Farahi	» 168
La fotografia come strumento di comunicazione	» 169
Applicazioni della fotografia	» 170
Un esempio di utilizzo della fotografia	» 173
Conclusioni	» 176
Bibliografia	» 176
6. Foto e album di famiglia, un viaggio tra memoria e appartenenza: lavorare con le fotografie in psicoterapia sistemico-relazionale, di Fabiola Fabbri	» 179
La psicoterapia sistemico-relazionale	» 179
Le foto in terapia sistemico-relazionale	» 182
Dalla teoria alla tecnica: attività, domande e riflessioni da utilizzare con i diversi strumenti terapeutici	» 194
Considerazioni finali	» 195
Bibliografia	» 196
7. Il volto dell'assenza: l'importanza delle immagini nell'elaborazione del lutto, di Fabio Marchetti	» 198
Il vissuto emotivo di chi rimane	» 198

Le varie fasi del processo di elaborazione del lutto	pag. 199
Il lutto patologico	» 201
La fotografia come memoria	» 202
Il lavoro con le fotografie nel processo di elaborazione del lutto	» 204
Un caso clinico	» 208
Bibliografia	» 213

Prefazione

di *Federica Cerami**

In un pomeriggio estivo della mia vita mediterranea, con il sole alto e caldo e con quell'apatia con la quale impari a convivere, quel giorno ho deciso di rifugiarmi nei tanti libri di fotografia della biblioteca di famiglia, con il desiderio di evadere dalla noia e dalla solitudine.

Se chiudo gli occhi mi immagino come Alice nel paese delle meraviglie e mi osservo mentre cerco sulla carta le illustrazioni della mia vita desiderata, in un altrove da collocare necessariamente al di fuori della quotidianità.

Con questi desideri di fuga è iniziato il mio viaggio nel mondo delle fotografie: ho seguito il Bianconiglio dentro gli scaffali della libreria, fino a ritrovarmi protagonista di una vita "alla rovescia", nella quale il paradosso, il nonsense e il surreale hanno trovato una loro morbida collocazione.

Sono passati molti anni, da allora, ma io sono ancora lì dentro, cercando vie alternative, pozioni magiche, personaggi divertenti e paesaggi incantati nei quali perdersi, in un viaggio di sola andata, pieno di sorprese inaspettate, dubbi salvifici e riflessioni che oscillano tra il vago e l'insensato.

Dentro questo spettacolo il tempo scorre a volte lento e a volte più veloce, poi si ferma e attende delle decisioni: vuoi andarti a sedere nelle poltrone in platea assieme agli spettatori o salire sul palcoscenico per calpestarne le tavole con gli altri attori?

Non c'è una scala di valori in questa scelta, ma quando la compi sai già che la creatività farà sempre parte della tua vita, che tu ne sia il generatore o uno dei tanti fruitori.

Può accadere di sapere cosa si prova in ogni parte del teatro perché hai avuto occasione di essere sia attore che spettatore, sei stato un fruitore d'arte e anche un creativo.

* Critica fotografica, arteterapeuta specializzata in Fotografia terapeutica, conduce laboratori sulla relazione tra fotografia e scrittura.

A me è andata così: da subito sono salita sulle montagne russe della fotografia vestendo, in ordine cronologico, i panni della fotografa, della curatrice, della critica fotografica e dell'arteterapeuta che lavora con la fotografia terapeutica, senza mai riuscire a definire il mio ruolo con una sola parola.

Dentro l'arzigogolata mappa dei miei percorsi passati e presenti, solo un punto è rimasto inalterato: il piacere sensoriale che mi regala ogni singolo momento del processo creativo nel tempo che posso dedicare alla libera fruizione delle fotografie.

Si accendono le luci e tutto sembra essere stato creato solo per me, per donarmi una felicità elettrizzante come quella che può offrire un parco divertimenti a un bambino.

L'idea che una mia fantasia possa materializzarsi in un rettangolo di carta mi fa gongolare dentro questa esperienza, toccando le vette del magico e del sublime.

Più fotografi e più ti addentri nel mondo della fotografia, più ti avvicini alla consapevolezza che non esistono fantasie che è meglio tenere nascoste, fuori dalla portata di chi pensi che non le potrà accogliere.

Posso dare forma e luce alle mie immagini interiori e posso anche trovare chi ha realizzato fotografie che raccontano i miei non detti.

Respiriamo poco e male, a mio avviso, altrimenti dedicheremmo più tempo all'ascolto dei nostri bisogni per accogliere anche quella voce sottile che chiede, con insistenza, di dedicarti alla creatività, che nasce dentro i globuli bianchi e rossi che scorrono nel tuo sangue e risale fino all'epidermide della tua pelle.

All'interno di un normale contesto quotidiano il bisogno di fare arte, o di usufruire di arte, può far storcere il naso a chi non si è mai staccato dai primi due gradini della piramide dei bisogni di Maslow, come se l'appagamento della vita sul piano fisiologico e su quello della sicurezza potesse essere sufficiente per vivere "una buona vita".

Basta solo fare mente locale sui romanzi e sui film che ci hanno fatto sognare per renderci conto che la vita è davvero molto altro, ed è così che mi viene in mente una riflessione del padre della psicanalisi.

Per Sigmund Freud le rimozioni dei desideri della vita reale possono trovare una loro compensazione nell'immaginazione: il creativo può soddisfare, in modo immaginario, ciò che gli è precluso nella sua vita reale. La realizzazione di creazioni d'arte, qualsiasi linguaggio esse utilizzino, diventa, in tal senso, un surrogato di bisogni e desideri non soddisfatti.

Il mio mondo parallelo l'ho scelto da subito, viaggiando dentro le pagine profumate dei libri di fotografia, e a esso, anno dopo anno, ho aggiunto altre meraviglie che hanno contribuito a realizzare una magia

simile a quella che compie il baco da seta nella costruzione del suo prezioso bozzolo.

Il baco, al termine del suo lavoro, si trasforma in crisalide e poi in farfalla: io, perennemente immersa nelle fotografie come una bustina di tè in una fumante tazza di acqua calda, non so se sono già diventata una farfalla ma so per certo che non sono più un baco, ed è con questa consapevolezza e con questa gioia che ho deciso di fare della fotografia il mio strumento per stare al mondo e per aiutare chi ne ha voglia a compiere dei viaggi dentro i propri desideri.

Vedere il proprio viaggio di trasformazione è un'esperienza molto appagante, che crea nuove relazioni con se stessi e con le tessere del mosaico del proprio mondo.

Il mio "viaggio dell'eroe" è iniziato oltre venti anni fa, quando sulle mie retine sono comparse, una dopo l'altra, l'epiteliopatia retinica e la retinite sierosa centrale, due malattie degenerative che hanno definitivamente compromesso le mie idee di futuro con una macchina fotografica al collo.

Sono inciampata in quest'ostacolo imprevisto, andando rovinosamente a sbattere sulla mia fragilità, sull'impossibilità di poter controllare il mio futuro e su sentimenti di risentimento e frustrazione.

Al terzo lavoro fotografico decisamente impresentabile mi sono dovuta fermare, per capire a quale punto del mio percorso fossi arrivata: quello che immaginavo essere il mio unico strumento di lavoro e di connessione con il mondo sembrava avermi abbandonato.

Non è stato facile quel periodo e se avessi trovato allora quel che mi è arrivato anni dopo, leggendo e leggendomi, credo che quel tratto di strada sarebbe stato più semplice da percorrere.

Se avessi continuato a pensare ai miei occhi solo come a delle lenti e non come a dei filtri credo non sarei mai uscita da quello che allora consideravo a tutti gli effetti un'impasse.

Questo cambiamento di prospettiva ha rappresentato per me un importante punto di svolta, che mi ha portato a prestare un'attenzione diversa ai contenuti che passano, o che potrebbero passare, attraverso questi due potenti filtri e a tutto quello che accade, dopo lo scatto, al prezioso "bottino" analogico o digitale delle proprie fotografie.

Negli anni '70 lo psicologo ungherese Mihaly Csikszentmihalyi si pose una domanda semplice e complessa al tempo stesso: «Cosa rende la vita degna di essere vissuta?». Dopo aver osservato che il denaro non rende felici, ha iniziato a notare che le persone sono molto più felici quando riescono a stare in uno stato di "flusso creativo", ovvero quando svolgono un'attività che cattura completamente la loro attenzione.

Mi piacerebbe poter abbracciare Csikszentmihalyi, perché i suoi studi conferiscono una patente di autorevolezza ai miei innumerevoli e faticosi tentativi per riconquistare fiducia nella vita: oggi provo una grande gioia a seguire lo sviluppo dei processi creativi e a studiare nuove vie per lavorare al progetto dei miei processi creativi.

Nel momento in cui ho deciso di cercare una nuova porta da aprire è entrata nella mia vita la *Fotografia Terapeutica*, che ha contribuito a rendermi più felice e a dare una connotazione lavorativa ai miei pensieri.

Aiutare gli altri è un'idea che ho spesso provato a mettere in pratica: poterlo fare attraverso percorsi di creatività fotografica è stata una delle strade più interessanti che la vita mi ha portato a percorrere.

Italo Calvino, nel suo romanzo *I sentieri dei nidi di ragno*, afferma che «tutti abbiamo una ferita segreta da riscattare per la quale combattiamo» volendo indicare come, nell'atto di curare tale ferita, possiamo trovare un punto di osservazione nuovo sul mondo e su noi stessi, per rigenerarci e ampliare la visione, nostra e degli altri.

Facendo queste riflessioni comprendo l'importanza e il desiderio di avere molta cura del mio sguardo, per poter aiutare chi cammina accanto a me ad avere cura del suo, per fare luce su un'idea di potere su se stessi e di salvezza che può abbracciare tutti noi attraverso la curiosità e la ricerca.

I buddisti affermano che, volendo, possiamo «trasformare il veleno in medicina», dare a noi stessi, cioè, la possibilità di accedere a nuovi punti di osservazione e rivendicare il nostro diritto alla felicità, dando un nuovo senso, con il nostro sguardo creativo, a tutta la parte dolorosa dei nostri percorsi, per restituirle l'importanza che, nel tempo, aveva perduto.

In questa continua tensione, nella mia idea di trasformazione, cercare “nuovi punti di vista” è stata una scelta importante: nel momento in cui sono riuscita a metterla in pratica ho percepito i miei occhi danneggiati come un punto di forza perché, in questa situazione difficile, mi hanno aperto le porte di accesso a nuovi modi di contattare la vita, fino a farmi scoprire quello che io chiamo “lo sguardo circolare”.

Henri Cartier-Bresson sosteneva che: «una fotografia è il prodotto della linea che unisce l'occhio, la mente e il cuore».

Questa linea, che autoregolamenta il nostro stare in asse o fuori asse con noi stessi, la possiamo considerare, in tal senso, uno strumento in grado di donarci pienezza e radicamento.

L'affermazione di Cartier-Bresson lascia intendere, a mio avviso, l'esistenza di questo sguardo che, partendo da uno stato di consapevolezza, si proietta nel mondo per cercare la sua collocazione e terminare il suo tragitto, arricchito e trasformato nell'unicità della sua libertà espressiva.

A ogni sguardo che puntiamo sul nostro mondo si apre una finestra dentro di noi: lo stupore che ciò determina trasforma il nostro sguardo in uno strumento di ricerca che vive autoalimentandosi poiché, non pago, si proietta nuovamente sul mondo attraverso un cono ottico ampliato, fatto di una visione rigenerata e di nuove consapevolezze.

Più seguiamo questo percorso e più tracciamo una strada fatta di autenticità e di una forte impronta identitaria, che ci sostiene nella determinazione di raggiungere le nostre mete.

Essendo un'arteterapeuta non riesco ad avere un rapporto "integralista" con la fotografia, ed è per questo che compio continue irruzioni nel mondo della scrittura, del disegno, della musica: ho piena contezza del fatto che l'intrecciarsi delle forme espressive amplifichi il benessere che esse possono procurare singolarmente, potenziando il messaggio che ognuno di noi desidera offrire agli altri.

Termino queste mie riflessioni con un mio breve componimento, con il quale ho cercato di riassumere tutto quello che ho fino a qui raccontato.

Sguardo mai sazio

Colorati fasci di luce io vi fotografo, così nessuno vi dimenticherà.

Piccoli frammenti di identità che non passano alla storia: io vi dono l'eternità.

Un giorno tutto cambia e mi ritrovo nei panni della spettatrice.

Come Diogene, da allora, cammino con passo lento e riflessivo, illuminando tutti i miei dubbi, in cerca di transitorie risposte.

La mia lanterna si posa solo tra le fotografie che ho scelto.

Piccolo pezzo di carta che passi di mano in mano, cosa mi mostri e cosa mi nascondi?

Guarderò con la stessa passione che mi tiene in vita, tutto quello che il mondo deciderà di donarmi.

Ci appartengono tutte le fotografie che scegliamo di guardare.

Ogni immagine trovata lungo la mia strada diventerà un pezzo della mia strada.

Solo alla fine del nostro percorso abbracceremo, con gli occhi, il grande mosaico che le nostre immagini avranno pazientemente composto.

Saremo ovunque sceglieremo di proiettarci con le nostre emozioni.

Sono nelle immagini, nelle parole e nella musica, ogni volta che sento le mie vene palpitare.

Io sono lo sguardo mai sazio e il cuore irrequieto.

Introduzione

di *Riccardo Musacchi**

Claudio Marra scrive del grande fotografo Richard Avedon che in una conferenza tenuta al Moma di New York nel settembre del 1986 raccontò di quando era ragazzo, un periodo in cui le istantanee della sua famiglia erano un'operazione condotta con grande cura. Arrivavano a pianificarle, costruivano delle pose, si vestivano eleganti. Posavano di fronte a case e macchine costose che non erano loro. Prendevano anche in prestito cani. Quasi in ogni foto scattata durante la sua giovinezza c'è un cane sempre diverso, e sempre preso in prestito. Tutte le fotografie contenute nei loro *Album di famiglia* erano fondate su una qualche bugia riguardo a chi erano e rivelavano una verità su chi avrebbero voluto essere.

Per noi che ci occupiamo di Fototerapia queste parole sono una vera bomba, probabilmente l'inizio di una seduta immaginaria di Fototerapia in cui chiederemmo tante cose riguardanti il bisogno di quella famiglia di mostrare un'immagine diversa da quella reale, e quanto questo bisogno potrebbe avere pesato nella mente di un ragazzino: guardando quelle foto in una seduta di Fototerapia ci sarebbe molto da raccontare e molto da chiedere. Ho scelto questo esempio perché accade spesso uno strano fenomeno, in Fototerapia: le persone mostrano solo un lato di sé e ne nascondono altri, molto spesso inconsapevolmente. Potremmo, in una seduta immaginaria, chiedere a Richard Avedon che fotografia potrebbe fare ora, quale sarebbe un'immagine in grado di esprimere qualcosa che somigli di più alla verità, lontano dalla bugia. Potremmo, facendo le domande giuste e ascoltando le risposte, comprendere appieno il messaggio artistico ma anche personale contenuto nelle sue foto, che decisamente hanno segnato

* Psicologo, psicoterapeuta, socio fondatore, direttore e docente dell'Istituto di Fototerapia psicocorporea.

la nostra epoca. Lui, come molti fotografi, ha deciso di esserci, ma di stare nascosto dietro la macchina fotografica.

L'autore c'è, ma non fisicamente. È questa una grande intuizione di Avedon, la stessa idea che poi ritroveremo in tutti i suoi ritratti, in particolare nel più emozionante dei suoi lavori, quello scattato al suo anziano padre il 25 agosto 1973. Un ritratto che sembra una fototessera, ma che racconta la paura del padre e l'ansia del figlio nel confrontarsi con la dolorosa esperienza del cancro, e con la certezza che la malattia condurrà il genitore alla morte. Forse è stata la sua ricerca di verità a portarlo a fare una serie notevole di ritratti toccanti al di là dell'estetica, infatti una delle cose più importanti che si impara studiando Fototerapia è che non è importante l'estetica dell'immagine bensì la comunicazione che reca, il suo messaggio esplicito e implicito: con un'immagine noi vogliamo dire qualcosa agli altri e anche qualcosa a noi stessi, un'immagine può essere anche esteticamente scadente e per noi può avere un grande valore emotivo. Il linguaggio fotografico non è suscettibile di una sola interpretazione: una fotografia di un cane per me può significare piacere perché mi piacciono i cani, ma per altre persone che magari hanno paura dei cani può essere un'immagine inquietante, mentre per qualcun altro che ha perduto il suo amato cane può essere un'immagine che scatena nostalgia e tristezza.

In questo ambito noi ci occupiamo della relazione tra *photo*, *mind* e *body*: tre termini inglesi che rendono in una sola parola concetti complessi, infatti la Fototerapia psicocorporea viene denominata nei paesi anglosassoni *Bodymind Phototherapy*. Andiamo a spiegarli.

Nel dizionario con la parola inglese *photo* si indica sia il processo per mezzo del quale l'immagine di un qualsiasi soggetto viene fissata su carta fotografica e resa permanente, sia il risultato di tale processo: quel rettangolo di carta fotografica che per brevità noi italiani chiamiamo "foto".

La parola *mind*, in inglese, assume diversi significati, tra cui: mente, cervello, ricordare, richiamare alla mente, togliersi dalla testa, decidere, decidersi, avere qualcosa per la testa, dispiacere, dare fastidio, badare a..., occuparsi di..., importare. In aggiunta alla suddetta definizione si evidenzia l'accezione di consapevolezza globale, corporea e sensoriale del termine *mind*, quella condizione psicologica grazie alla quale le esperienze del mondo risultano profonde e complete.

La *photo* rimarrebbe un oggetto piuttosto sterile se non venisse interrogata e collegata al concetto di *mind*.

Queste due parole, coniugate con l'altra parola inglese *body*, riassumono al meglio gli interessi di studio del gruppo direttivo e dei docenti dell'Istituto di Fototerapia psicocorporea, che lavorano da anni su questi temi. Il corpo (*body*, in inglese), in particolare, non è inteso solo come corpo fisico

ma anche come corpo relazionale, corpo sentito e vissuto, come autoimmagine, come tabù e spazio personale inviolabile, come simbolo, come base del sé: infatti, non possiamo pensarci senza corpo, che ci piaccia o no noi siamo corpi. In fotografia i corpi vengono ritratti in un'infinità di modi e con essi abbiamo una relazione intensa per tutta la vita.

C'è un romanzo di Erri De Luca, intitolato *I pesci non chiudono gli occhi* (2011), che racconta le vicende di Erri bambino di 10 anni, preadolescente: questo brano esprime bene la complessità del rapporto col corpo, a quell'età.

Il mio corpo non mi sta a cuore e non mi piace. È infantile e io non lo sono più. Lo so da un anno, io cresco e il corpo no. Rimane indietro. Perciò pure se si rompe, non importa. Anzi, se si rompe, da lì dovrà venire fuori il corpo nuovo.

La fotografia mostra implacabilmente il passare del tempo e la trasformazione del corpo, e inevitabilmente il nostro vissuto al riguardo.

In merito alla fotografia Roland Barthes, nel suo illuminante saggio *La camera chiara* (1980), introduce il famoso termine *punctum* per indicare il dettaglio nell'immagine che, come una freccia, colpisce l'attenzione dell'osservatore. La foto ha il pregio di essere acuta (pungente), ma anche affabile (accogliente). La presenza di un professionista accanto al soggetto che osserva una foto (*photo*) lo accompagna nel processo di esplorazione delle emozioni che vengono evocate (*mind*) per accogliere un ricordo, una narrazione, una sensazione a livello corporeo (*body*) di dolore o di gioia. Questa metodologia di lavoro connette persone, culture, concetti, indaga con domande precise ma rispettose del momento che vive la persona, esplora sensazioni e movimenti dimenticati, gesti non completati, contribuisce a costruire insieme nuovi significati che emergono a causa di nuove connessioni che si stabiliscono.

Gli obiettivi di questo volume sono vari: diffondere una cultura consapevole delle immagini mettendo in luce, integrandole, le numerose potenzialità dello strumento fotografico nella psicoterapia e nella relazione d'aiuto, per mezzo delle svariate testimonianze, esperienze e formazioni vissute da terapeuti e pazienti in vari contesti, con diverse tecniche e differenti scuole di pensiero, in ambito terapeutico, in ambiente sociale, scolastico ed educativo.

Gli autori dei contenuti di questo volume sono i membri del direttivo dell'Istituto di Fototerapia psicocorporea, nato a Bologna nel 2015, Riccardo Musacchi, Farnaz Farahi e Alessandro Pesce; a loro si aggiungono gli stimati docenti dell'Istituto Francesco Bacci, Fabiola Fabbri, Paola Rampone, Fabio Marchetti; a completare la trattazione sono stati inclusi anche il contributo di Morena Petrongolo e la prefazione di Federica Cerami, curatrice di mostre fotografiche e arteterapeuta.