

## Wcoach

### PSICO-OBIETTIVI

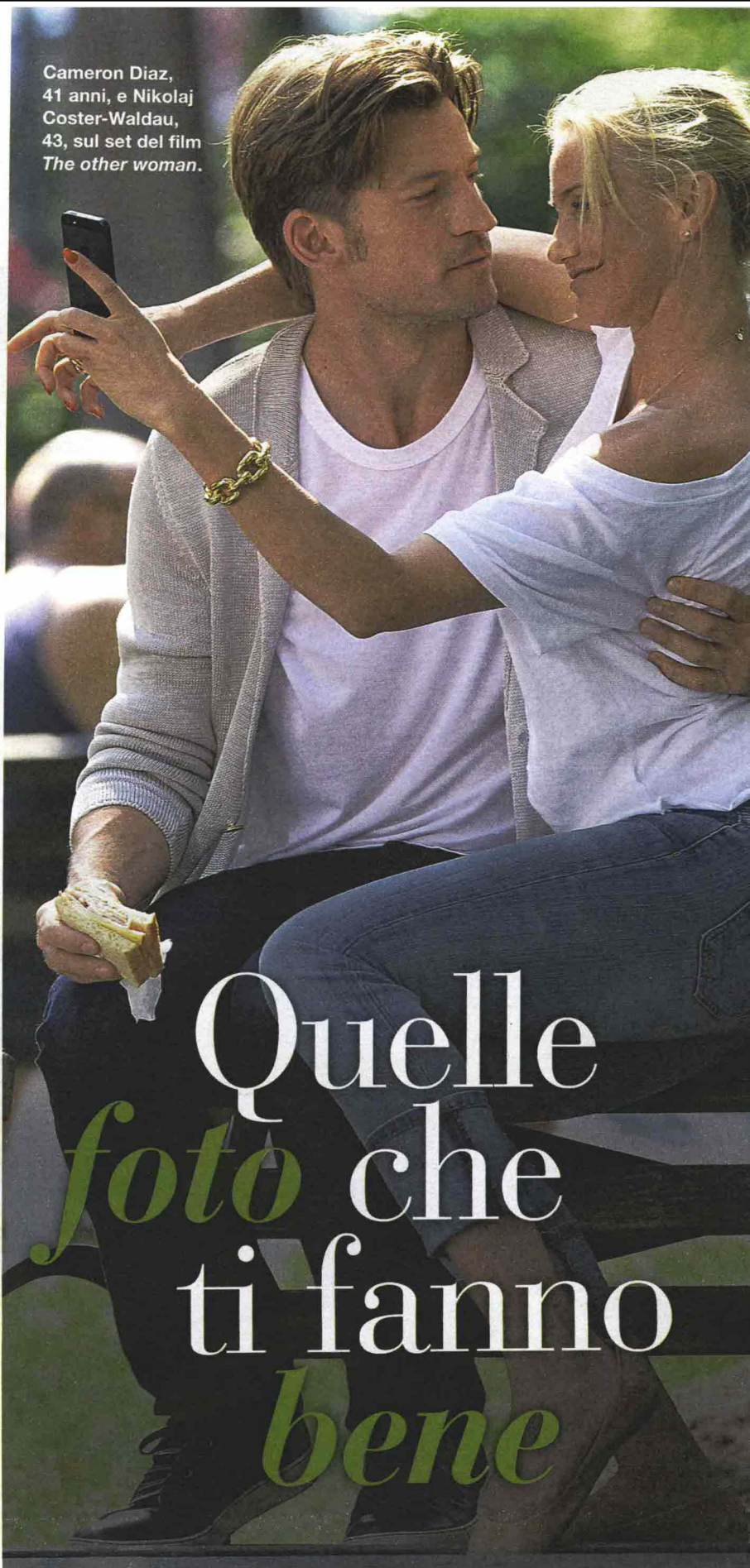
Scatti rubati, posati e ingialliti nell'album di famiglia. Da riguardare, studiare, interpretare: per scoprirti e conoscerti meglio

di *Barbara Gabbrielli*

**L**e fotografie sono orme della nostra mente, specchi delle nostre vite, riflessi del nostro cuore. Parole di Judy Weiser, psicologa, arte-terapeuta e pioniera della fototerapia. Da più di vent'anni la studiosa americana applica, nella cura dei suoi pazienti, gli scatti personali e gli album di famiglia per accedere ai pensieri inconsci, alle emozioni e alle memorie perdute. Nel suo *Fototerapia, Tecniche e strumenti per la clinica e gli interventi sul campo* ([Franco Angeli](#)), Weiser spiega come ogni volta che facciamo una foto, anche con il cellulare, fermiamo un attimo e riveliamo il nostro mondo interiore almeno quanto quello esteriore. Riguardare la foto, osservarne i dettagli, "dialogare" con lei è un modo per conoscerci meglio e riconquistare il benessere. Certo, per ottenere i risultati migliori, occorre farlo sotto la guida di un esperto, ma anche da soli possiamo sperimentare il potente effetto che le immagini hanno sulla nostra psiche. Perché, come sottolinea l'autrice, noi percepiamo l'80% degli stimoli sensoriali attraverso gli occhi e quindi la componente visiva è molto importante nelle esperienze emotive. E poi perché le foto «non solo testimoniano dove siamo stati, ma indicano anche la strada che potremmo intraprendere». Ecco allora qualche spunto.

**L'AUTORITRATTO** Lasciamo da parte per un attimo i "selfie", cioè gli auto-scatti fatti con lo smartphone e subito condivisi sui social network, veri e propri tormentoni del web. E proviamo invece a scattarci delle foto, libere di scegliere

Cameron Diaz, 41 anni, e Nikolaj Coster-Waldau, 43, sul set del film *The other woman*.



Quelle  
*foto* che  
ti fanno  
*bene*

SPLASH

50 WELLNESS

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

003600



## La fototerapia in pillole

● **phototherapy-centre.com** è il sito del Centro di fototerapia creato da Judy Weiser: fornisce molte informazioni utili su questa tecnica terapeutica e dà la possibilità di scaricare gratuitamente anche alcune pubblicazioni dell'autrice.

● **Franco Angeli** è la casa editrice che, sul suo sito, nella sezione Biblioteca multimediale, offre indicazioni sugli esercizi di fototerapia ([francoangeli.it](http://francoangeli.it)).

● **Perugia social photo fest** è il festival di riferimento per tutti coloro che si occupano di psicologia e fotografia ([perugiasocialphotofest.org](http://perugiasocialphotofest.org)). Si svolge a Perugia ogni novembre.

● **L'Istituto di terapia familiare (FI) e lo Studio ArteCrescita (MI)** sono i centri che offrono corsi di fototerapia. Un numero sempre maggiore di psicoterapeuti italiani, infatti, si sta specializzando nelle tecniche di Judy Weiser ([itff.it](http://itff.it) e [studioartecrescita.com](http://studioartecrescita.com)).

luogo, posa, vestiti e oggetti di contorno. «Non occorre essere fotografi esperti o avere una fotocamera professionale. Lo scopo dell'esercizio è confrontarci con noi stessi, esplorarci senza che nessuno ci guardi o giudichi» spiega Francesca Belgiojoso, psicoterapeuta dello Studio ArteCrescita di Milano, specializzata nell'uso integrato di psicologia e fotografia. «Osserviamoci dal di fuori, come se fossimo un'altra persona, e confrontiamo quello che vediamo con la percezione che abbiamo di noi, cioè con la nostra immagine interiore, che spesso è idealizzata». Siamo più magre, più grasse? Abbiamo uno sguardo più intenso? Che cosa ci piace di più? E perché? Che cosa vediamo di nuovo? «Possiamo compiere un'indagine sul corpo, per percepirlo meglio, per superare un disagio e per accettare le sue trasformazioni. Ma possiamo anche esplorare le varie manifestazioni della nostra identità» prosegue la psicoterapeuta. Scattandoci una foto, infatti, dobbiamo decidere cosa mettere in scena, emozioni o ruoli diversi. Per esempio: come ci sentiamo oggi, come nostra madre vorrebbe che fossimo, come ci piacerebbe che gli altri ci vedessero. E ancora: la parte di noi che nessuno conosce o come saremmo se non avessimo quel problema che ci assilla tanto. «Da questo esercizio possono scaturire conflitti interiori, ma anche la possibilità di scoprire e accettare i nostri limiti» conclude la psicoterapeuta. Una variazione sul tema è quella dell'autoritratto metaforico. Invece di immortalare noi stessi, fotografiamo o selezioniamo da internet e dalle riviste dieci immagini che meglio ci

rappresentano o che illustrano il nostro attuale stato d'animo.

**TU VISTA DAGLI ALTRI** Quando ci mettiamo in posa o veniamo colti di sorpresa, le nostre aspettative sono sempre molto alte. Non a caso corriamo subito a vedere come siamo venuti. «Queste immagini ci fanno scoprire il nostro modo di atteggiarci e di relazionarci con gli altri. E di conseguenza rappresentano strumenti importanti per diventare più consapevoli di sé» spiega Antonello Turchetti, fotografo e arte-terapeuta dell'associazione Luce Grigia. «Potremmo, per esempio, raccogliere tutte le nostre fototessere e metterle in ordine cronologico. Sarà stimolante osservare lo scorrere del tempo sui nostri volti, analizzare le trasformazioni e riflettere così sulla propria vita» consiglia l'esperto.

### I RICORDI DI FAMIGLIA

Le foto sono soprattutto memoria, ricordo, rievocazione. Ecco perché per i fototerapeuti lavorare sulle immagini di famiglia è molto importante. Gli album sono dei veri mondi di emozioni, perché riflettono tutto ciò che c'è stato intorno a noi e prima di noi: affetti ma anche assenze. «Non c'è nulla di più ef-

ficace» sostiene la Weiser nel suo libro «che chiedere a un paziente: "in questo album che mi hai portato oggi, quali foto mostrano la tua famiglia come è realmente?"». Riguardare questo genere di foto, infatti, ci permette di riflettere non solo sulle nostre origini ma anche sulle nostre relazioni con i vari parenti. «Un esercizio molto utile è quello di creare una propria selezione di immagini familiari» dice la psicoterapeuta Francesca Belgiojoso. «Sarà come raccontare la nostra "versione dei fatti", la famiglia come l'abbiamo vissuta noi».

**I CLICK CHE AMI** Tutti abbiamo un cassetto da rovistare o una cartella sul computer da riaprire. Ma la maggior parte di noi raramente si sofferma a chiedersi perché ha scelto un'inquadratura piuttosto che un'altra. «In quello che fotografiamo, ma soprattutto negli scatti che conserviamo, c'è molto di noi» prosegue Turchetti. «Proviamo allora a interrogarci sul perché abbiamo deciso di non buttare proprio quella foto. Qual è il primo pensiero che viene in mente? Quali sono i sentimenti che risuonano in noi quando prendiamo in mano l'immagine di una vacanza di tanto tempo fa, di una cena tra amici, di un genitore scomparso, di nostro figlio appena nato?». Ed è iniziando un vero e proprio "dialogo con le fotografie" che potremmo rivivere alcuni momenti della nostra vita e liberare le emozioni. ●



**Autoscatti vip postati su Twitter. Dall'alto, in senso orario: Miranda Kerr, 30 anni; Matthew McConaughey, 44; Tom Hanks, 57, con la moglie Rita, sua coetanea.**

