

# **LA FOTOGRAFIA NEL COUNSELING: LE MILLE FACCE DELL'ANIMA**

di **Silvana Sandri**

Circa vent'anni fa, nella mia tesi di laurea sulle immagini pubblicitarie, esordivo scrivendo che nella nostra società occidentale si privilegiava la comunicazione visiva e che le immagini, soprattutto quelle pubblicitarie, erano ormai ovunque, ed erano uno dei mezzi di comunicazione più diffusi per penetrare nei significati della vita quotidiana.

Ora siamo circondati.

Ovunque ci giriamo le immagini ci catturano, ci stimolano, ci emozionano, ci invadono e con esse noi invadiamo il mondo, ci presentiamo, ci facciamo notare, mostriamo di esistere.

In cento anni l'approccio alla fotografia è passato dall'essere un avvenimento, nel senso di ad - venire, andare verso qualcosa che sta fuori di noi, al raccontare una successione di eventi, nel senso di ex - venire, venire fuori, uscire, scaturire da noi.

Se ci sintonizziamo sulle fotografie di inizio novecento, sappiamo che per un ritratto la famiglia si preparava una giornata intera, con il vestito più bello e la posa che durava interminabili minuti, per comporre uno scatto che rappresentasse la persona, talvolta per tutta la vita; poi la fotografia è divenuta l'occasione per fissare momenti speciali del vissuto personale, fino allo scatto quotidiano, e negli ultimi tempi, addirittura allo scatto del nanosecondo, quasi a colmare il naturale divario tra la fotografia e il cinema, che, tecnicamente, è una sequenza di immagini. Ma soprattutto, quasi a colmare il divario tra il vivere e il ricordare, tra il passato e il presente, prolungando il qui ed ora, tra il tempo che vivo e il tempo che passa, tra il mio essere e il mio divenire.

Proprio in questo periodo i genitori di una classe in cui lavoro hanno sollecitato i maestri affinché si facesse una foto di classe, pratica di cui si è persa l'abitudine.

In mezzo a tante foto quotidiane che ritraggono i bambini che a scuola fanno arte, saggi, gite, laboratori... perché ancora la foto di classe?

Non possiamo fare a meno di pensare al film "L'attimo fuggente" ed alla scena in cui uno splendido Robin Williams sussurra davanti alle foto delle passate scolaresche le parole "Carpe diem", cioè cogli l'attimo.

E nella sequenza successiva, il protagonista non si ferma a far osservare la classe ritratta, ma fa entrare negli sguardi, nelle emozioni, nelle aspettative di quelle pose, dando inizio in ogni allievo ad uno sguardo introspettivo, alla domanda "Chi sei tu?" "Quali sono i tuoi sogni sul futuro?".

Nell'immagine fotografica noi proiettiamo ciò che siamo, i nostri valori, le nostre mappe e i nostri intenti. Sia che guardiamo una foto di altri, sia che ne scattiamo una, a noi stessi, a qualcuno, a qualcosa.

Tra cent'anni fa ed ora sono soprattutto cambiati i mezzi.

E quindi la fotografia ha sviluppato un'altra peculiarità non da poco, nell'evoluzione di questo strumento espressivo: l'autonomia.

Se prima era necessario recarsi da un esperto per essere ritratti, in pochi decenni si è diventati tutti fotografi, anche se la capacità tecnica e di sviluppo e stampa hanno fatto la differenza ancora per molto tempo; invece, dalla Polaroid in poi, si è arrivati oggi ad uno strumento che consente a chiunque di fare, se non proprio un'opera d'arte, una buona fotografia, con effetti, contrasti e stratagemmi già predisposti, e non importa nemmeno avere la macchina fotografica, basta il cellulare.

Così abbiamo iniziato a nutrirci in una società bulimica di scatti e autoscatti, vomitando all'esterno il bisogno di definirci, di dichiararci, di essere partecipi, in un vortice frastornante di eterno divenire, in ogni spazio e in ogni tempo che percorriamo.

Cercando di truffare il tempo, appiattendo lo spazio e le distanze.

Ci troviamo, ancora una volta, davanti ad una scelta.

Possiamo lasciarci trascinare passivamente da questo movimento, fino a esserne sommersi, o possiamo "ballare coi lupi", passando dal bisogno compulsivo al desiderio consapevole.

Nelle pieghe di questo processo, infatti, possiamo attingere a grandi risorse, sui nostri stati d'animo, sui nostri desideri, sulla nostra identità, e in contemporanea dare libero ed ampio spazio, e tempo, alla nostra creatività.

Per orientarci cominciamo con il porci delle domande.

Le fotografie che ci rappresentano descrivono spesso noi stessi: io che faccio questo o quello, io che vado là, io che sono qui.

Ma io chi?

Chi sono ora mentre mi fotografo?

Quale idea voglio veicolare di me?

Come mai sono stato attratto da quel soggetto?

Quale particolare ho inconsapevolmente ritratto nella foto, che l'attenzione selettiva ha censurato, che il mio occhio umano ha posto sullo sfondo, mentre ero impegnato a catturare qualcosa che per me era in figura?

L'approccio gestaltico ci supporta in questa analisi: ciò che vedo e che ritraggo è qualcosa di me che voglio rappresentare, ciò che non vedo, ma che ho comunque ritratto, è una parte in ombra, che non voglio guardare, ma che mi offre la possibilità di conoscere qualcosa di me, di sperimentare un altro "punto di vista", di accorgermi, di meravigliarmi, di crescere.

Anche in questo caso il gioco linguistico ci viene in aiuto: in fotografia infatti chiamiamo "soggetto" ciò che ritraiamo, anche se non siamo noi nel mirino dell'obiettivo, e questo perché ciò che catturiamo è sempre una "parte" del soggetto che fotografa, è un frammento di noi stessi che viene manifestato, mentre chiamiamo "obiettivo" lo strumento, che cattura invece tutto, senza i filtri della nostra percezione, logicamente, quindi, con obiettività.

Se ognuno di noi ora si guardasse intorno, anche se fossimo nello stesso posto, ciascuno farebbe una panoramica diversa, dal suo punto di vista, ed

ognuno, mentre si gira intorno, sarebbe attratto da qualcosa, anziché da qualcos'altro.

Ognuno può farlo ora, prendendosi qualche istante per interrompere la lettura e catturare un oggetto, un'emozione, uno sguardo, come se dovesse fare la foto a ciò che lo attrae. Annotando ciò che gli occhi e il cuore hanno catturato, se uno volesse, avrebbe già uno spunto di lavoro introspettivo, potrebbe già porsi delle domande su questa semplice esperienza di focalizzazione: perché mi ha attratto proprio quella cosa? Com'è fatta? Che emozione mi ha suscitato?

Ecco che l'obiettivo fotografico ci aiuta a cercare oltre il nostro sguardo vigile, a trovare il vuoto nel troppo pieno, a scoprire cosa si nasconde nell'atto di mettersi e mettere in evidenza, a cogliere anche ciò che non c'è.

Per esempio, possiamo notare uno sguardo che non avevamo mai visto in una foto di gruppo, che ci evidenzia un sentire non dichiarato, o trovare costanti nei panorami e nelle scene che abbiamo ritratto, oppure scoprire elementi perturbanti o rivelatori nelle foto dell'album di famiglia. E da lì partire con una narrazione e nuove direzioni personali, scoprendo e riscoprendo noi stessi.

Se per esempio scelgo una foto di un paio di scarpe su uno scoglio, ci sono le scarpe, c'è lo scoglio, c'è il mare, ma chi non c'è?

Il padrone delle scarpe.

Dov'è? Cosa prova? Cosa significa per l'autore quello scatto? O cosa significa quella scena per me che osservo la foto?

Sicuramente le emozioni e i significati sono differenti, personali, indiscutibili perché soggettivi.

Judy Weiser, la psicologa fotografa che ha fondato i canoni della FotoTerapia e dell'uso della fotografia nel Counseling, ribadisce che ogni percezione personale è la verità, anche quando l'autore ha proposto la fotografia con un altro significato personale.

In queste diverse opportunità di lettura e di espressione di sé entra il processo di Counseling tramite la fotografia.

Il Counselor aiuta la persona a passare dall' "io che" all' "io chi".

La accompagna nel viaggio individuale del cercarsi, autodefinirsi, orientarsi e riconoscersi tra le innumerevoli maschere con cui la persona si presenta al mondo nelle diverse situazioni e pose, come ad esempio nei lavori di collage, dove il "taglia e incolla" permette al gesto artistico di rivelare sottintesi e far emergere desideri consapevoli e non.

È molto significativa in questo contesto l'affermazione del pittore Paul Klee che dichiarava che "l'Arte non riproduce ciò che è visibile, ma rende visibile ciò che non lo è".

In questo processo di emersione del non visto e di presa di coscienza, il Counselor coesiste nella trasformazione dell'altro, che effettua i propri scatti e autoscatti, lo affianca nel suo "essere-nel-mondo", non con l'interpretare al posto suo, e quindi manipolandolo con significati predefiniti o con le proprie categorie, ma accompagnandolo nel suo prendersi cura di sé, nello scoprirsi; e il Counselor viene a sua volta nutrito dall'esperienza creativa individuale e del

gruppo, sperimentando il coesistere autentico, dove il prendersi cura diventa reciproco, circolare e a spirale.

Questo aspetto appartiene al Counseling in generale ed al processo creativo di tutte le forme d'arte che si utilizzano nel Counseling Espressivo, ma la fotografia ha questa unica ed irripetibile peculiarità: non è un processo, anche se lo crea, non richiede un tempo prolungato di lavorazione quando è usata per catturare l'attimo, e porta così un qui-ed-ora essenziale, istantaneo, che stravolge lo svolgersi del tempo: dove c'era un vuoto, in un attimo ora c'è una identità, una memoria e un senso del divenire, un altro me stesso che con me può dialogare, creare un conflitto o trovare un accordo, tra l'istante che ero e l'istante che sono.

La fotografia è il punto d'incontro tra spazio, tempo e anima.

E il Counseling con la fotografia aiuta a scoprire le mille facce dell'anima.

### Bibliografia

Ancona L., 1970, *Dinamica della percezione*, Mondadori, Milano

Autori Vari, 12-2012, *Fotografia terapeutica*, in *Nuove Direzioni*

Ekman P., 2008, *Te lo leggo in faccia*, Amrita Ed., Torino

Farnè M. – Campione F., 11-1975, *I gabbiani hanno l'aria di chiamarsi Emma*, in *Psicologia Contemporanea*

Heidegger M., 1927, *Essere e tempo*

Mucciarelli G., 1981, *Psicologia dell'espressione*, G. D'Anna, Firenze

Rossi O., 2009, *Lo sguardo e l'azione. Il video e la fotografia in psicoterapia e nel counseling*, Ed. Univ. Romane

Weiser J., 2013, *FotoTerapia*, Franco Angeli, Milano

### Filmografia

Weir P., 1989, *L'attimo fuggente*