

ARTICOLI ARTICLES

La fotografia: esperienze e riflessioni in psicoterapia

Photography: Experiences and reflections in psychotherapy

Giorgio Rezzonico, Laura Belloni Sonzogni, Francesca Pellegrini

*Università degli Studi di Milano Bicocca
Centro Antiviolenza "La metà di niente", Lodi
Centro di Terapia Cognitiva, Como*

Riassunto. La fotografia viene ampiamente utilizzata nella psicoterapia a orientamento cognitivo comportamentale e relazionale. Tuttavia, esistono pochi contributi di approfondimento sull'utilizzo di questa interessante tecnica. All'interno della cornice epistemologica e metodologica costruttivista, dopo la rassegna storica in campo clinico, si esplorano le possibilità emergenti della fotografia come strumento di auto-osservazione e arricchimento nella ricostruzione della storia di vita e come strumento ponte verso l'intersoggettività nella dimensione del tempo passato (i ricordi), presente (qui e ora) e futuro (i nuovi scenari), con riferimento a numerose esemplificazioni cliniche nella psicoterapia individuale e di gruppo.
Parole chiave: fotografia, fototerapia, costruttivismo, psicoterapia, esemplificazioni di casi clinici

Abstract. Photography is widely used in cognitive behavioral and relational psychotherapy. However, there are still just few researches about the use of this interesting technique. Working in the cognitive-constructivist epistemological framework, and following the historical review of the clinical field, we explore the emerging possibilities of photography as a self-observation and enrichment tool in the reconstruction of the story life and as a bridge tool to intersubjectivity in the dimension of past time (memories), present (here and now) and future (new scenarios), referring to numerous clinical examples in individual and group psychotherapy.

Keywords: photography, phototherapy, constructivism, psychotherapy, clinical cases example

*Dieci fotografi di fronte allo stesso soggetto producono dieci immagini diverse,
perché, se è vero che la fotografia traduce il reale,
esso si rivela secondo l'occhio di chi guarda.*
Gisèle Freund, 2007

La “*Poetica del guardare*” – titolo della mostra realizzata da Alessandra De Isabella con le fotografie scattate dal padre Giorgio¹ – è una modalità di approccio all’immagine fotografica che induce “*ad andare oltre l'apparenza, andare al di là, cambiare punto di vista e scoprire nuovi scenari possibili*” (De Isabella G. & De Isabella A., 2019, p. 8). Si tratta quindi di passare dal guardare al vedere, inteso non solo come atto fisico e mentale rivolto verso qualcosa o qualcuno ma come atto *intimo* dell’essere umano che guarda se stesso, richiamando alla memoria immagini della propria storia che diventano parte di ciò che sta guardando. Analogamente, Daniela Merigliano (2017) ci ricorda che “*il protagonista della nostra storia è il ‘punto di vista’, l'occhio con cui guardare le cose, unico speciale rappresentante della peculiarità irripetibile di una soggettività*” (p. 49).

La fotografia è una delle modalità espressive attraverso cui l’uomo ha dato forma alla propria interiorità, rimodellando la visione di sé e del mondo che lo circonda. Nel contempo rappresenta uno strumento molto versatile in campo psicosociale con molteplici funzioni tra cui quella esplorativa, comunicativa, psicoeducativa e terapeutica. Come Judy Weiser (2013) afferma, “*chiunque si sia mai trovato a scattare fotografie o a riguardare fotografie precedentemente scattate si è probabilmente imbattuto in quel processo naturale di auto esplorazione e di sviluppo personale che la mediazione della fotografia può fornire*” (p. 32).

Se la relazione terapeutica rappresenta lo strumento più rilevante ai fini del cambiamento, il *paesaggio interiore* che possiamo esplorare attraverso l’utilizzo della fotografia diviene un luogo di contatto tra i protagonisti che si muovono all’interno di questa cornice relazionale verso un rapporto teso alla reciproca cooperazione. In essa gli aspetti emotivi rivestono un ruolo fondamentale, per cui le tecniche utilizzate diventano significative nel processo terapeutico nel momento in cui la sintonizzazione emotiva conferisce valore e significato².

Attraverso la fotografia diviene talvolta possibile leggere, all’interno della relazione terapeutica, aspetti che altrimenti potrebbero rimanere indecifrabili. “*È nella complessità della dimensione intersoggettiva che si costruiscono significati condivisi, si dispiega la coscienza pre-riflessiva dell’essere presente nella quotidianità, nell’esperienza effettiva del paziente e del terapeuta*” (Rezzonico & Bani, 2011, p. 76).

Con modalità variamente interconnesse, le fotografie possono costituire immagini mentali interne, mobili, ricordi quindi cangianti nel tempo a partire dalla matrice che spesso si stampa quasi indelebile nel ricordo. Esse sono anche residui di un tempo passato e quindi utilizzabili come *supporto esterno di memoria autobiografica* perché ogni foto “è un *pezzo di mondo* che resiste al tempo, con cui ci si può confrontare in momenti diversi del tempo e attraverso cui costituire nuovi significati”, come afferma una persona a noi vicina.

¹ Giorgio De Isabella (1947-2017) psicologo e psicoterapeuta di orientamento cognitivo-comportamentale, grande appassionato di fotografia e teatro.

² Molteplici autori hanno sottolineato l’importanza degli aspetti intersoggettivi nell’orientamento cognitivo relazionale fra cui possiamo citare, oltre a Guidano e Liotti, Bara (2018), Dodet e Merigliano (2016), Cionini (2013), Nardi (2013), Rezzonico e Meier (2010), Morganti (2010), Reda (1996).

Cenni storici

A quanti di noi sarà capitato di imbattersi in fotografie di vecchi manicomi e dei “ritratti della follia”? In una mostra di qualche anno fa sono state esposte foto segnaletiche dei pazienti con numeri di matricola, camerate e corridoi di letti vuoti, infermiere con la distintiva cuffia bianca, sguardi e corpi sofferenti, strumenti di contenimento e di trattamenti elettroconvulsivi. Proviamo a ripensare all’impatto emotivo che tali immagini hanno provocato in noi.

Nel 1826 Joseph Nicéphore Niépce scattò in Francia quella che viene considerata la prima fotografia della storia (Hacking, 2019). Poco dopo, la fotografia incontrò la psichiatria e fu utilizzata nel tentativo di osservare e catalogare la malattia mentale, cercando di catturare con l’obiettivo tratti caratteristici delle varie psicopatologie, attività che ci rimanda agli studi di fisiognomica criminale di Lombroso. Nel contempo la fotografia diventa il mezzo di denuncia di ciò che accade nelle istituzioni psichiatriche e più in generale, fino ad oggi, è riconosciuta come un potente veicolo documentale ed espressivo in molteplici ambiti: artistico, culturale, sociale, educativo, terapeutico ed anche etico.

Le prime fotografie utilizzate in ambito clinico vengono attribuite a Hugh Welch Diamond, detto “*il padre della fotografia psichiatrica*” (Burrows & Schumacher, 1990). All’interno dell’ospedale psichiatrico della Contea del Surrey realizzò delle immagini dei reparti femminili. Cogliendo nelle fotografie il potenziale terapeutico si rese conto che quando i suoi pazienti si riguardavano nelle foto acquisivano maggiore consapevolezza di se stessi, concetto ribadito in una relazione alla *Royal Society* nel 1856.

Dagli anni ’40 diversi terapeuti, di approcci differenti, iniziarono a usare le fotografie nel proprio lavoro. Tra questi citiamo Carl Rogers, promotore della corrente umanista, che utilizzò le foto come stimoli nelle sue terapie non direttive; Jacob Levi Moreno, padre dello psicodramma, le usò come punto di partenza per le sedute di gruppo; lo psicoanalista Heinz Kohut le utilizzò sia nel processo di valutazione e diagnosi sia per chiarire aspetti importanti dell’infanzia del paziente. Tuttavia, il riconoscimento ufficiale del potere terapeutico della fotografia avvenne negli anni Settanta, dopo che Gilman (1976) pubblicò per intero il lavoro di Diamond.

Nel 1965 un gruppo di psicologi e sociologi lionsesi mise a punto il metodo del *Photolangage* (Vacheret, 2011), costruendo dei dossier di fotografie in bianco e nero su varie tematiche, testate, scelte e pubblicate in Francia per la loro valenza simbolica e capacità di stimolare l’attività immaginativa. Questa tecnica utilizza la fotografia come strumento di mediazione all’interno del setting di gruppo con varie tipologie di utenza: adolescenti, detenuti, pazienti psichiatrici, anziani.

Nel 1977 fu pubblicato sulla rivista *Psychology Today* un articolo sull’utilizzo della fotografia come strumento terapeutico che suscitò la curiosità di molti esperti di salute mentale che nel 1978 organizzarono il primo *International PhotoTherapy Symposium* alla *Northern Illinois University* di Chicago. Questo evento segnò anche l’inizio della formazione del gruppo di professionisti che negli anni successivi costituirono l’Associazione Internazionale di FotoTerapia (*International PhotoTherapy Association*), rimasta in attività dal 1983 al 1993.

La psicoterapeuta canadese Judy Weiser scrisse nel 1975 il suo primo articolo sulla “FotoTerapia³” e nel 1982 inaugurò a Vancouver il *PhotoTherapy Centre*. A lei va il merito di aver sistematizzato e diffuso le tecniche della FotoTerapia (*PhotoTherapy Techniques*) valorizzando la fotografia come facilitatore della narrazione di sé e della storia personale. L’autrice ha inoltre messo in evidenza la distinzione fra *PhotoTherapy* e *Therapeutic Photography*: con il primo termine ci si riferisce all’utilizzo della fotografia all’interno della relazione tra terapeuta e paziente,

³ L’autrice intende quindi con questo termine l’utilizzo della fotografia in terapia come mezzo di esplorazione di sé e del non verbale.

con il secondo – a nostro giudizio ambiguo e potenzialmente confusivo – a quando la persona utilizza la fotografia come strumento di introspezione e crescita personale, senza un intento terapeutico diretto. Gli esempi di questo secondo tipo di utilizzo sono innumerevoli, a partire dal libro della fotografa inglese Jo Spence⁴ agli autoritratti di Francesca Woodman e della fotografa Cristina Nùñez che propone la propria esperienza dell'autoritratto come strumento di auto-osservazione ed espressione dei conflitti interiori.

Daniela Merigliano (2017) ha utilizzato le fotografie di Francesca Woodman e i ritratti fotografici della Contessa di Castiglione per ricostruire il Significato Personale delle artiste attraverso l'analisi della loro produzione. Secondo l'autrice l'immagine “*si pone come campo possibile in cui rintracciare il Significato che va ricercato nell'osservatore, artista o fruitore, che impone il proprio modo di dare senso, di significare piuttosto che nel fenomeno che si manifesta e prende forma.*” (Merigliano, 2017, p. 27).

Le immagini e le fotografie nell'approccio costruttivista

Secondo Guidano la psicoterapia è una disciplina complessa che si situa “tra arte e scienza” (Guidano & Cutolo, 2008), laddove al rigore dell'approccio scientifico e, a livello differente anche epistemologico, si integra la dimensione relazionale sviluppata nell'intersoggettività fra terapeuta e paziente. In quest'ottica, il ruolo del terapeuta diviene la *base sicura* di bowlbiana memoria e consente l'esplorazione di nuove capacità di conoscenza di sé e del mondo. Nel volume “*In un mondo di immagine*” (2017), sulla scia di Guidano (1988) e Ricoeur (1993), Merigliano sottolinea che “*l'essere umano è un sistema complesso e organizza il suo esperire in modo narrativo, tanto che l'esistenza diventa storia, racconto e quindi Significato*” (p. 7).

Pertanto, le tecniche mediate dall'uso delle fotografie sono uno strumento interessante che consente di sviluppare il processo di auto-osservazione e conoscenza di sé. L'utilizzo delle foto nel percorso terapeutico, con tutti i vantaggi che comporta, va comunque ponderato con attenzione: il rischio di tecnicismo, “*cioè di applicazione più o meno acritica delle tecniche, è particolarmente presente*”, come affermato da Rezzonico e Bani (2011, p. 74), per cui diventa importante accompagnare l'applicazione delle tecniche alla molteplicità dei fattori che entrano in gioco nell'intervento clinico.

“*Guardare in profondità è sempre un guardare con il paziente secondo specifiche modalità di sentirsi situati nella relazione*” (Rezzonico, 2009, p. 45). Il terapeuta stabilisce i confini e modula la tecnica in funzione del contesto e della persona che ha di fronte. La dimensione dell'auto-osservazione viene sviluppata per cogliere le sfumature inizialmente non percepite, sfumature che diverranno le tracce sulle quali sviluppare nuovi percorsi e significati. “*Non è il “fare” una determinata cosa che produce un determinato effetto ma l'effetto viene a legarsi al significato – prevalentemente implicito – che quell'atto assume all'interno della comunicazione, nella diade paziente-terapeuta*” (Cionini, 2014, p. 30).

La dimensione iconica facilita l'accesso e l'esplorazione di sensazioni ed emozioni che, qualora confinate all'uso della sola mediazione verbale potrebbero emergere con maggiore difficoltà⁵. Ad esempio, secondo la teoria del *doppio codice* di Paivio (1971)⁶ e le più recenti

⁴ “*Putting myself in the picture: A political, personal and photographic autobiography*”

⁵ Alcuni aspetti descritti possono riferirsi anche a sequenze di fotogrammi, video o sequenze fotografiche di film.

⁶ La teoria di Paivio presuppone due distinti ma interconnessi sistemi coinvolti nel processo immaginativo: quello delle rappresentazioni proposizionali e quello delle rappresentazioni iconiche. Quest'ultimo codice

acquisizioni relative allo studio delle immagini mentali (Freedberg, 2009; Gallese, 2010; Rizzolatti & Sinigaglia, 2006) le emozioni hanno, rispetto al linguaggio verbale, un rapporto preferenziale con le rappresentazioni iconiche. Si è inoltre mostrato clinicamente efficace il lavoro fra immagini e emozioni che consente di agire sia sull'emozione in sé sia sulla sua rappresentazione cognitiva, che da iconica diviene verbale (Iacchia, Rezzonico, Belloni Sonzogni & Vicari, 2018).

Da ultimo si consideri che l'analisi dell'attività immaginativa è valida e utilizzabile a scopo preventivo, prognostico e diagnostico (Borgo, 2004). Le implicazioni derivanti da tale modello consistono nell'adozione di tecniche basate sull'utilizzo del materiale immaginativo indipendentemente dalla forma che questo assume, sia essa quella dei sogni, immagini oppure fantasie (Rezzonico & Furlani, 2019).

Le fotografie e le immagini elicitano emozioni, facilitano collegamenti con il proprio passato, fanno emergere ricordi, aiutano la riflessione sul presente, aprono a nuovi punti di vista e a differenti scenari. Come spiegano Albanese & Peserico (2008), l'utilizzo della fotografia nelle arti terapie mira a sviluppare stati di coscienza che favoriscono creatività e curiosità.

Sia nel setting individuale che di gruppo partiamo dall'assunto teorico che nell'espressione intersoggettiva della creatività vi sia un potenziale terapeutico significativo, ovvero che esprimersi attraverso la forma d'arte della fotografia all'interno della relazione di fiducia favorisca l'autoconsapevolezza. In particolare, il processo di significazione attribuibile a un'immagine ci conduce all'esplorazione approfondita delle emozioni che si attivano in noi senza il filtro delle parole. Nel lavoro psicoterapeutico il raggiungimento di un maggior livello di complessità e di "apertura nel sentirsi" incrementa lo spazio di consapevolezza all'interno della dinamica Io-Me che, come ricordano Rezzonico, Baronessa e Bani (2012, p. 88), *"non è solo di tipo cognitivo, ma è anzi consapevolezza emotivo-cognitiva e, come tale, di fatto irriducibile"*.

Il lavoro con le fotografie ci consente di ampliare il campo delle possibilità esplorando molteplici significati poiché, come sostiene Barthes (1984), l'immagine è, per natura, costitutiva di un messaggio polisemico. Nella costruzione della narrativa di un determinato tema attraverso la fotografia, procediamo per metafore che possono essere considerate rappresentazioni della nostra esperienza incarnata. Per dirlo con le parole di Gianni Liotti, il processo di creazione e comprensione delle metafore può essere considerato *"una sorta di ponte conoscitivo fra la dimensione tacita e quella dichiarativa o esplicita di noi stessi"* (Liotti, 2001, p. 36).

Le fotografie sono da considerarsi ricostruzioni della realtà piuttosto che documentazione oggettiva di essa: la persona sceglie che cosa e quando scattare, selezionando in tal modo un frammento dall'intera scena che ha di fronte a sé. Il significato delle fotografie emerge quindi nella co-costruzione condivisa nel rapporto interpersonale fin dall'inizio del processo terapeutico. Inoltre, la costruzione condivisa di senso è finalizzata allo scopo e quindi all'interlocutore: se condivido e commento la foto con un amico accentuerò alcuni elementi, se la racconto al terapeuta ne evidenzierò altri. Nel commento, possono emergere alcuni aspetti del paziente che erano sconosciuti al terapeuta, che la persona non era ad esempio riuscita a ordinare o non si era sentita motivata a raccontare. La fotografia, così come l'autobiografia o l'analisi dei sogni e delle immagini mentali spontanee, diventa quindi spunto di riflessione, strumento interessante e prezioso di espressione di sé. Italo Calvino (1988, p. 87) nella *lezione sulla visibilità* afferma che ogni suo racconto origina da *"un'immagine visuale carica di significato"*, un significato inizialmente difficile da formulare verbalmente. Allo stesso tempo il processo della scrittura può generare immagini visive. In terapia, fra l'utilizzazione più riflessiva dell'autobiografia e quella più episodica delle fotografie vi è una differenza non soltanto legata al *medium* ma anche al fatto che l'autobiografia viene scritta "ora" su richiesta e nella relazione con il terapeuta, mentre le

è più antico, rapido e potente, veicola cioè una maggior quantità d'informazione nella stessa unità temporale.

foto sono un *pezzo di mondo* che arriva dal passato o far parte del presente. Alcuni elementi saranno quindi specifici delle fotografie in sé, come il lavoro sulla rappresentazione del corpo, altri invece, definiti *supporti di memoria esterni*, sono i cosiddetti “relitti del tempo”, sempre reinterpretati nell’oggi. Quest’insieme rappresenta un aspetto particolarmente creativo della modalità di utilizzazione delle foto come agente di cambiamento.

Nella nostra esperienza clinica abbiamo osservato che spesso il lavoro in seduta attraverso la mediazione fotografica permette alla persona di esperire in maniera diretta la sensazione del cambiamento, sia di episodi esterni, concreti, ma anche del cambiamento interiore indotto dalla trasformazione dei significati rispetto a eventi di vita e all’immagine di sé nel mondo. La persona attraverso la foto, nella relazione col terapeuta, può acquisire progressivamente la capacità di riflettere e operare sui propri meccanismi emotivi e cognitivi, accorgendosi di essere cambiata; come afferma Bara (2007, p. 61) “*la consapevolezza del proprio cambiamento rappresenta il sigillo del cambiamento stesso, ciò che lo stabilizza*”.

Esperienze in sequenza: la pellicola passata alla moviola

In area clinica la fotografia ha dato spunto alla strutturazione di alcune tecniche terapeutiche che possono riguardare, oltre alle fotografie in sé, l’utilizzo delle immagini mentali sia spontanee che orientate, come ad esempio avviene nel sogno notturno, nel sogno guidato, nelle rappresentazioni di eventi passati, presenti e futuri, nell’esplorazione dei molteplici universi possibili. A tale proposito è immediato il riferimento alla *moviola* proposta da Vittorio Guidano e della relativa metodologia. È curioso rilevare che nella raccolta di alcune sue lezioni curate da Cutolo, rispondendo alla domanda formulata da un allievo in merito all’uso delle foto nella ricostruzione della storia di sviluppo, Guidano sconsiglia di utilizzarle in seduta, in particolare nel caso in cui tale proposta sottenda all’implicita richiesta del paziente di *delega* al terapeuta della definizione del proprio senso di identità (Guidano & Cutolo, 2008).

Il discorso è diverso se le foto assumono significato integrativo rispetto al lavoro su di sé. Ciò consente di osservare, da un differente punto di vista, alcune fasi della propria vita e delineare, a volte meglio di tante parole, il proprio funzionamento.

Nell’ottica costruttivista il lavoro terapeutico si svolge *nell’interfaccia fra esperienza immediata e immagine cosciente di sé*. Si ricostruisce col paziente la propria esperienza immediata degli eventi, ciò che prova, guidandolo a differenziare tale stato d’animo dalle sue modalità di autoriferimento e spiegazione (Guidano, 1992). Nell’interessante contenuto proposto da Lambruschi (2008, p. 55) nei suoi approfondimenti sul tema della moviola egli afferma che “*il lavoro in moviola spinge il soggetto a focalizzare la propria attenzione sul rapporto che c’è tra i due livelli, sulle possibili modalità di integrazione tra i due piani dell’esperienza umana*”. Nel ricostruire eventi significativi il terapeuta cerca di orientare il punto di vista del paziente dal “perché” al “come” (Lambruschi & Lenzi, 2008), mettendo in sequenza le scene che compongono l’evento e, come nel montaggio di un film, le immagini prendono forma.

Nella focalizzazione sui primi ricordi di vita si invita “*il paziente a descriverli come se fossero fotografie*” e i primi ricordi sembreranno fotografie vecchie un po’ sbiadite (Guidano & Cutolo, 2008, p. 272), ma permettono di soffermarsi sui contesti nei quali le fotografie sono state scattate e immergersi nella tonalità emotiva che fa da sfondo all’intera scena. Per ricostruire la *sceneggiatura* occorre ripercorrere le memorie episodiche corrispondenti a quei specifici ricordi semantici (Guidano, 1988). In questa ricostruzione di fotogrammi in movimento diventa interessante affiancare il lavoro sulle fotografie – che non sostituiscono il processo della moviola – ma possono arricchire le narrative del paziente, incrementando le sue capacità di auto-osservazione. In moviola “*il paziente è addestrato a ripercorrere in panoramica (panning) l’intera successione*

di scene andando avanti e indietro al rallentatore e, alternativamente, a “zummare fuori” (zooming out) una singola scena per focalizzare aspetti particolari e a “zummare dentro” (zooming in) ricollocando di nuovo la stessa scena arricchita di nuovi particolari nell’intera sequenza” (Guidano, 1992, p. 100). Concentrandosi su singoli fotogrammi si pone attenzione al singolo evento e sullo specifico significato, mettendo a fuoco le sensazioni ed emozioni esperite. In tal modo il terapeuta restituisce al paziente la sua personale lettura che esplicita il significato personale, consentendo la costante e profonda validazione dell’esperienza. È come se l’evento riportato diventasse la fotografia che trasforma l’insieme disordinato di elementi in un insieme ordinato. Il paziente ha la possibilità di recuperare le proprie immagini, pensieri, sensazioni corporee in modo ricco e vivace (punto di vista “soggettivo”) ma allo stesso tempo ha anche la possibilità di guardarsi da fuori (punto di vista “oggettivo”) *“cogliendo il sé e le sue relazioni da una prospettiva più distaccata ma già carica del nutrimento emotivo proveniente dal punto di vista soggettivo”* (Lambruschi, 2011, p. 45).

L’utilizzo delle fotografie nella terapia individuale

Le fotografie sono un elemento rilevante nella ricostruzione della storia di vita e permettono di delineare gli scenari futuri. Nel percorso di conoscenza del paziente possiamo utilizzare due approcci differenti. Nel primo caso – centrato sull’*approfondimento progressivo* – esso si dipana gradualmente con la ricostruzione analitica della storia di vita, l’approfondimento delle problematiche che hanno portato alla consultazione, eventuali valutazioni psicodiagnostiche, fino a pervenire, dopo un numero variabile di incontri, alla formulazione del piano terapeutico per cui è possibile affermare che da quel momento inizia la fase propriamente psicoterapeutica. L’altra modalità di approccio – centrata sul *problema* – è più rapida e focalizzata sulla narrativa attuale della persona, compresi sia gli antecedenti prossimi che quelli del lontano passato da lui ritenuti significativi. Contestualmente, in quest’ultimo approccio, si analizzano le proiezioni verso il futuro nella forbice compresa fra l’evoluzione “se tutto va bene” o all’opposto “se tutto va male”. Abitualmente alla fine della prima seduta il terapeuta possiede gli elementi per decidere se e come prendere in carico la persona. Essa verrà quindi invitata a fornire la propria autobiografia scritta (Rezzonico & Voltolini, 1999), cioè gli aspetti rilevanti della sua vita che desidera condividere. Per inciso sia l’autobiografia che le foto entrano a far parte dei *compiti a casa* che hanno anche lo scopo di fare da ponte fra le sedute, contribuendo a sviluppare la capacità di auto-osservazione.

Rispetto all’autobiografia l’utilizzo delle fotografie presenta alcune peculiarità: con lo scritto prevale la dimensione riflessiva o semantica, mentre osservando le fotografie si attivano tracce di memorie episodiche. Nell’autobiografia si presentano, a volte, ricordi solo dopo aver approfondito alcuni temi, mentre commentando l’immagine è come se il paziente si immergesse nell’atmosfera del tempo in cui la persona è stata ritratta, quindi che cosa vede, pensa e sente (“qui e ora”) o sentiva (dimensione del passato) oppure che cosa vorrebbe o avrebbe desiderato (proiezione verso un futuro ipotetico).

Secondo questo approccio, dopo le prime sedute – nella nostra esperienza in genere oltre la decima – al paziente viene proposto di portare dieci *fotografie che lui ritiene significative* della propria vita. Questo *homework* non viene rivolto a persone per le quali l’utilizzazione di tale strumento potrebbe non essere utile o addirittura controindicato: ad esempio gravi deficit cognitivi, sindromi confusionali, depressive o deliranti *acute*, in alcuni stati dissociativi. Queste indicazioni non sono assolute ma tengono conto della dimensione clinica: Reda, Pilleri e Canestri (2004) hanno utilizzato le fotografie con i soggetti depressi come “*supporti esterni di memoria autobiografica*” nella ricostruzione della storia di sviluppo. La narrativa di questi pazienti è

spesso caratterizzata dalla povertà di episodi e di immagini. Si assiste infatti alla difficoltà di rievocare episodi del proprio passato, ricordi emotivamente vividi e vi è la tendenza a generalizzare le esperienze negative. Le fotografie in questo caso sembrano facilitare la progressiva acquisizione delle capacità di rievocare le proprie esperienze, riconoscere i propri stati emotivi e strutturare nuove tracce semantiche.

Prima di concentrarsi sulle immagini, il terapeuta analizza *se e come* è stato effettuato il compito, in altri termini se la persona ha avuto difficoltà a scegliere le foto e con quali modalità e intenzioni le ha scelte. Già dai criteri con i quali la persona racconta di aver scelto le foto emergono elementi significativi, che possono essere stimolati da alcune domande: *“con che stato d'animo ha effettuato il compito? Con quali criteri ha scelto (o escluso) le foto? Esiste una foto che lei non ha portato? C'è qualcosa che l'ha sorpresa rivedendo le foto? Quali emozioni e ricordi le ha suscitato?”*.

Alcune persone non riescono a effettuare il compito perché dichiarano di non essere state in grado di scegliere e chiedono lumi al terapeuta. Altre raccontano in modo tranquillo il processo di selezione; altre ancora riferiscono che la ricerca è stata per loro un momento emotivamente attivante. Alcuni narrano episodi divertenti sul recupero delle foto d'infanzia nella soffitta della casa dei genitori. Alba riferisce che la scelta è stata fatta un pomeriggio assieme alla madre sfogliando gli album di famiglia con il padre che incuriosito ogni tanto si permetteva di dare consigli e alla fine commenterà *“ma che cosa divertente dev'essere fare psicoterapia!”*. Giulia invece confida di non aver portato le foto perché esse sono nell'abitazione dei genitori, casa che per disaccordi non frequenta più da alcuni anni.

Questi esempi indicano al terapeuta modalità di relazioni familiari profondamente diverse. Analogamente, molte foto del periodo evolutivo offrono ipotesi sul funzionamento dei sistemi motivazionali. In particolare, attraverso le modalità di relazione e di reciprocità (sguardi, espressioni, modalità di contatto e vicinanza fisica) che emergono dalle foto è possibile formulare ipotesi sugli stili di attaccamento e sull'eventuale evoluzione degli stessi. Ad esempio, Alida porta la sua foto in braccio alla mamma a due anni, ambedue sorridenti e immerse in una calda reciprocità emotiva. La fotografia scattata quando aveva nove anni mostra la mamma meno sorridente e la figlia fisicamente distaccata, forse evitante. Messe a confronto le due foto incuriosiscono e nell'arco di qualche seduta si dipana la ricostruzione dello sviluppo della storia di attaccamento in cui la madre, di cosiddette umili origini, aveva sposato un giovane d'alta borghesia nonostante l'opposizione della famiglia di lui. La madre era andata in crisi quando si era dovuta confrontare con le differenze culturali e soprattutto di regole sociali durante il periodo della crescita della figlia; nei primi anni la madre si sentiva “naturalmente competente”, in seguito, a partire dalla preadolescenza, ha iniziato a percepirsi inadeguata rispetto al proprio ruolo, sempre sotto giudizio critico. Nel corso della terapia Alida acquisisce consapevolezza di questi aspetti e tale lettura delle fotografie contribuirà in modo determinante a rischiarare e ravvivare empaticamente il rapporto fra lei e sua madre.

Ritornando alla procedura di analisi delle fotografie, può iniziare la fase di interazione fra paziente e terapeuta di analisi dettagliata delle singole foto con la metodologia derivata dalla moviola, per cui è possibile scoprire e mettere in luce le emozioni e i significati personali connessi. Una serie di immagini è rimasta particolarmente vivida nella mente del terapeuta: quella di Laura e sua madre. Per oltre un anno il terapeuta non era riuscito a concettualizzare il rapporto fra la madre e Laura, persona ad alto funzionamento particolarmente complessa con spunti dissociativi. Per cercare di fare un minimo di chiarezza il terapeuta le chiede di portare le foto di sua madre che riesce a ottenere dopo una faticosa e controversa contrattazione. Alla fine, Laura porta l'immagine della madre bambina, una bimba che appare normalmente sorridente. Due foto mostrano la donna prima del matrimonio con il fidanzato: una bella e sorridente ragazza assieme alla numerosa famiglia del marito. Sorprendono le fotografie della madre dopo il matrimonio e

cioè un viso austero, severo, triste che fanno ipotizzare una condizione depressiva mai rivelata e riconosciuta. Ancora di più stupisce la foto della madre nell'abitual vacanza con il proprio padre, che ritrae i due mentre guardano assieme, sereni e soddisfatti, un panorama montano: questa immagine esprime emozioni di tranquillità, contentezza, condivisione e profonda sintonia. Il quadro emerso dalle fotografie riesce a disvelare al terapeuta così la complessità dei legami familiari e intergenerazionali delle dinamiche di attaccamento; questo approfondimento ha consentito a Laura di modificare, almeno in parte, la sensazione di non amabilità personale: "*capisco ora che la mamma si è in un certo senso sacrificata in funzione di noi figli*".

Al termine di questa fase alla persona viene chiesto di scegliere le tre immagini che considera più rilevanti, verbalizzando ad esempio "*se ti capitasse di perdere tutte le foto e potessi salvarne tre quali sceglieresti?*" e alla fine "*qual è l'unica che salveresti?*". Sovente è capitato di osservare che la difficoltà della scelta è fra una foto del passato e una che proietta verso il futuro: considerazioni interessanti emergono approfondendo le motivazioni connesse con tale scelta.

Riportiamo alcune esemplificazioni cliniche. Mario, tra le immagini importanti della propria vita, inserisce la foto del dipinto del bisnonno risalente al 1795. Costui, originario di un paese dell'Est, si era stabilmente insediato in Italia e per Mario la sua personale *storia* familiare ha inizio da quell'evento. Davide, 35 anni, tra le dieci foto presenta tre cartoline di automobili, sollevando curiosità e divertimento nel terapeuta. Approfondendo i criteri della scelta, Davide esplicita che quelle tre vetture rappresentano le automobili che simboleggiavano le tre donne importanti della propria vita.

Come accennato in precedenza sono significative anche le foto che non vengono presentate. Ilaria aveva inizialmente dichiarato al proprio terapeuta di non avere fotografie dell'adolescenza, di averle tutte distrutte come a voler dimenticare o negare quel periodo. Solo verso la fine della terapia è riuscita a permettersi di condividere alcune foto superstiti.

Valeria, ragazza affetta da Disturbo Alimentare, all'inizio della terapia sceglie tre fotografie che la ritraggono da sola: dalle immagini appare subito evidente la trasformazione corporea nell'arco di pochi mesi. Come prima foto, quella da lei preferita, sceglie un autoritratto del periodo in cui era in evidente sottopeso: appare austera ed è seduta rigida su una pietraia. Nella seconda il suo corpo è più formoso: è la foto di lei in spiaggia distesa in modo scomposto, disarticolata come fosse un sacco di iuta, immagine un po' confusa che rimandava al periodo bulimico. Infine, la terza foto è quella di una ragazza con un corpo stenico distesa serenamente sulla spiaggia al sole. Il terapeuta chiederà a Valeria di indicare quale delle tre donne ritratte avrebbe desiderato essere a fine terapia. Queste tre fotografie sono rimaste sullo sfondo durante tutto il processo terapeutico come metafora che ricorsivamente veniva proposta per il significato emblematico che possedevano tali immagini. Interessante è rilevare che se inizialmente la sua scelta era ricaduta sulla prima foto del periodo anoressico – in quel momento per lei modello ideale – a fine terapia orienterà la sua scelta sull'immagine della ragazza stenica e serena distesa al sole.

L'assenza di persone significative nelle fotografie suggerisce interessanti considerazioni: Federico si accorge stupito di non aver portato nessuna foto del padre, trovando la scusa che "*era sempre papà che girava con la propria macchina fotografica*". Altre assenze possono essere legate a scelte consapevoli, ad esempio a lutti e persone decedute, a separazioni più o meno traumatiche oppure a cambiamenti *drastici* di vita. Luca, quando ha cambiato vita ed è sceso in pianura con un nuovo lavoro e la nuova compagna, non ha consegnato al terapeuta le fotografie della prima fase della propria vita: dall'analisi delle foto risulta evidente anche a Luca che aver lasciato tutto il suo passato in collina – comprese le foto della sua infanzia, della moglie e dei figli – era l'aspetto nucleare di un problema irrisolto che si manifestava con disturbi di attacco di panico. La comprensione del significato di questi aspetti aprirà a una nuova visione di sé e del proprio futuro, perdonandosi per le scelte del passato.

Osservare fotografie suscita emozioni ed è importante analizzarle nel presente in tutte le sfumature del qui ed ora, comprese le possibili proiezioni nel futuro. È altrettanto interessante soffermarsi sulle emozioni che la persona ha provato nel momento in cui è stata scattata la foto immergendosi oggi con gli occhi di allora. La nostra *coerenza interna* è dinamica e quindi, oltre a “riscrivere” il passato nel presente, dev’essere tenuto presente che è nel *qui e ora* che scriviamo il nostro futuro (Rezzonico, Bani & Belloni Sonzogni, 2015).

Arturo è un imprenditore di successo di 55 anni. Dopo reiterati inviti porta alcune foto della sua vita fra cui due catturano l’attenzione del terapeuta: quella dell’Arturo bambino di cinque anni in piedi a fianco della propria madre e quella solitaria del ragazzino di nove dalla faccia triste. Le emozioni che queste foto elicitano in Arturo sono di intensa rabbia, profondo disgusto e ribrezzo. Egli spiega queste emozioni verbalizzando con difficoltà che “*quel bambino è profondamente marcio dentro*”. Questo *marciume* è quello che lui si porta dentro ancora oggi e che, nonostante i successi nel lavoro, lo rende profondamente triste fino a progettare il suicidio. Il lavoro terapeutico ha avuto un esito più che soddisfacente e la percezione del *sé bambino* di Arturo è passata dalla profonda rabbia e disgusto alla condizione di accettazione e distacco emotivo, anche se dirà: “*ma la tenerezza verso quel bambino proprio non riesco a provarla*”.

L’esempio di Arturo conduce alla possibile applicazione delle modalità di lavoro in quelli che vengono definiti gli *stati dell’io*: emozioni e ricordi provati nell’oggi di fronte alla foto, emozioni e ricordi che la persona ha provato al momento in cui è stata ritratta e quindi che cosa prova e potrebbe fare l’adulto di oggi nei confronti di sé allora. Ricostruire l’esperienza significa anche ricostruire nell’oggi quello che è (stato) il nostro passato. Sara non riesce a immaginare di abbracciare sé piccola e piangente, non sa come fare o cosa dire e il terapeuta suggerisce: “*se per caso ha difficoltà a prendere in braccio quella bambina magari potrebbe accompagnarla per mano a fare una passeggiata assieme oppure un giro sulla giostra*”, sondando le emozioni che via via possono emergere e costruendo una nuova narrativa, il che significa *cambiare il proprio passato*.

Lavorare con le fotografie apre ulteriori prospettive, in relazione agli obiettivi condivisi. Dario, ingegnere affetto da Disturbo Ossessivo Compulsivo presenta forti attacchi di panico di fronte all’emergenza del Dubbio Radicale (come da lui definito) quando egli si trova scisso tra la spinta verso la sicurezza che gli viene garantita dalla razionalità e il fascino pericolosamente incontrollabile delle emozioni. In queste situazioni attiva meccanismi profondi di evitamento e fuga, fino alla dissociazione. Paziente “esperto”, reduce cioè da altre due esperienze terapeutiche sia di stampo analitico che cognitivo-comportamentale, è da tempo in trattamento farmacologico. Per non ripetere le esperienze pregresse, rivisitando in senso costruttivista le antiche tecniche di desensibilizzazione, l’attuale terapeuta gli chiede di provare a descrivere e spiegare il Dubbio Radicale attraverso le fotografie, sia realizzate da altri sia autoprodotte: il “compito” è di portare immagini che evochino atmosfere che possano fungere da trigger del Dubbio Radicale. L’ipotesi è di non affrontare in modo diretto lo stimolo ma di avvicinarlo gradualmente. Ciò consente a Dario di familiarizzare con gli stimoli ansiogeni e nel contempo rendersi conto d’essere in grado di gestirli. Accoglie la richiesta del terapeuta ed esegue “i compiti” fotografando luci e ombre, impegnandosi anche nella stampa e ricostruzione delle immagini. Riesce a descrivere e condividere le proprie sensazioni, fa esperienza della paura come un’emozione che è legittimo provare in molteplici modalità e situazioni ma soprattutto che è possibile individuare strategie per riuscire a gestirla. Anche attraverso percorsi di associazioni molto originali (astronavi che esplorano universi sconosciuti), Dario trova la capacità di codificare, sequenzializzare e depotenziare le emozioni legate al Dubbio Radicale, fino a confrontarsi con esso senza avere attacchi di panico.

La storia del giocatore in panchina

Roberto è un ragazzo di 27 anni nato con una malformazione congenita all'occhio sinistro. Dopo la rottura della relazione sentimentale con Margherita, a suo parere causata dal proprio aspetto estetico, sviluppa sintomi ansiosi, agitazione e nervosismo. Da quel momento la delusione di non essere amato lo conduce a dubitare continuamente della propria amabilità a scapito dell'accettazione di sé. La sua paura più grande, che non esplicita a parole, è quella della solitudine. Nei momenti in cui la solitudine lo pervade subentra un senso di vuoto assieme alla sensazione di "svogliatezza" e apatia, che tuttavia non gli impedisce di continuare nella routine quotidiana. Sembra abituato a *liquidare* l'emozione col "fare". Nei suoi racconti cerca sempre di non nominare l'occhio, per lui il *nemico da eliminare*.

Nella sua narrazione ricca di silenzi, si evidenzia fin da subito la tendenza a privilegiare la memoria semantica. Fin dai primi colloqui la terapeuta osserva in Roberto la difficoltà nel parlare di sé, risponde telegraficamente alle domande e ha bisogno del suo invito per continuare a parlare. In questa prima fase la terapeuta propone a Roberto di portare in seduta dieci fotografie significative della sua vita. Lui aderisce volentieri. L'esercizio stimola la memoria episodica: già dalla scelta effettuata a casa e successivamente nell'osservare insieme le foto in seduta, si riattivano ricordi che elicitano emozioni in modo diretto per cui il controllo si abbassa per qualche istante. L'utilizzo di questa procedura aiuta la ricostruzione della storia personale e facilita in Roberto collegamenti con il proprio passato. Dalle foto egli nota in modo immediato come siano cambiate alcune relazioni familiari dalla sua infanzia ad oggi. È la prima volta che guarda le sue fotografie e si espone affermando di averle selezionate secondo un *criterio estetico*: sono le uniche fotografie in cui per lui è accettabile guardarsi.

Osservando una fotografia della sua infanzia emerge il ricordo legato alla tristezza, emozione da lui ben conosciuta: descrive l'immagine di sé che guarda, seduto sulla panchina, altri bambini che giocano a calcio. Quella sensazione di sentirsi "*in panchina*" lo ha accompagnato nella sua crescita fino all'arrivo di Margherita. Negli anni della storia con lei Roberto ha fatto esperienza di poter essere "*sceso in campo*". Prova con lei qualcosa di nuovo, per la prima volta si sente *speciale e completo*. Questo esordio affettivo corrisponde per lui alla chiamata per la convocazione metaforica in Nazionale.

Da quando è stato lasciato sembra che per lui l'unica *speranza di tornare a giocare* sia trovare qualcun altro che lo possa "*accettare allo stesso modo*". Questa narrazione, costruita come se "non ci fosse niente da fare" ha fatto sentire spesso in empatia la terapeuta nel corso del primo anno di terapia. Di fronte ai tentativi di esplorare i vissuti emotivi legati alla *presenza* dell'occhio lui si irrigidiva e diventava monosillabico, non mostrando alcuna sfumatura emotiva. Accogliere il suo dolore, pur non potendolo togliere, ha aperto margini di libertà ed esplorazione nel lavoro terapeutico. Attraverso la tecnica della moviola si è costruito il *libro degli sguardi*, cioè l'insieme di appunti e *post-it*, precursore di un lavoro più diretto e strutturato di osservazione su di sé. Inizia così in seduta un lungo lavoro di osservazione, di pensieri, emozioni e sensazioni corporee che Roberto continua a casa compilando il *diario delle emozioni*. La terapeuta cerca di riformulare con un linguaggio emotivo i suoi contenuti e lo osserva, contenta, mentre Roberto impara lentamente a farlo da solo.

A questo punto diventa possibile proporre anche l'*album delle fotografie*. Nel lavoro con le immagini la terapeuta interviene con domande e richieste di approfondimenti che creano determinate perturbazioni. Ad esempio, nella fase di ricostruzione della relazione affettiva con Margherita, guardando la loro fotografia Roberto rimane particolarmente colpito dal *vedersi da fuori*: nella foto nota che lui accenna un sorriso che non gli sembra spontaneo. Questa esperienza svela una nuova lettura di sé: nella relazione si accorge di non essersi mai sentito nella rosa dei titolari, ha dovuto dimostrare di poter essere all'altezza del suo ruolo. Nel percorso terapeutico, pian

piano, la colpa di essere stato indegno del suo amore cede spazio a una maggiore consapevolezza di sé e lo “zaino di sassi” che si porta appresso inizia a diventare più leggero.

Il lavoro con le fotografie si è rivelato importante per capire lo sguardo che Roberto dirige su se stesso. L’occhio è per lui la sede delle emozioni più intense e innominabili: il disgusto, il disprezzo, la paura, la vergogna ma anche la curiosità, il controllo e, come detto, la rabbia. Prima di chiedere al paziente di realizzare degli autoritratti fotografici, compito “difficile” da fare a casa, a metà percorso la terapeuta gli propone di guardarsi in seduta attraverso le immagini riflesse da uno specchio. Questo strumento permette ai due di avvicinare il tema del disgusto e lavorare sull’ineluttabilità e il profondo senso di ingiustizia che Roberto prova.

Nell’ultima fase della terapia egli accetta di scattarsi delle fotografie, in modo originale, sia autoritratti che in compagnia di amici. Le immagini sono state utilizzate in modo mirato per avvicinare gradualmente Roberto al proprio volto; l’esplorazione della propria immagine condotta in questo modo ha permesso la comprensione più integrata di sé, spostando lo sguardo finalmente sulle proprie preziose risorse. Ad esempio, in una seduta vengono analizzate sei fotografie realizzate nell’ambito dei “compiti a casa”: tre rappresentano proprie parti del corpo che apprezza mentre altre tre sono fotografie di parti di sé che “*non gli piacciono*”. Le sei fotografie vengono disposte sulla scrivania e osservate con cura; la terapeuta invita Roberto a focalizzarsi sulle singole immagini per esplorarle una alla volta, concentrandosi sulle emozioni, i pensieri e le sensazioni corporee nel “qui e ora”. Potersi “vedere” dall’esterno in modo non stereotipato gli consente di *costruire* la sua immagine attuale e di incrementare la consapevolezza delle proprie qualità e possibilità, riuscendo alla fine a mettere assieme in un’unica immagine le sei parti di sé rappresentate ed elaborate. Egli stesso comunicherà alla terapeuta l’importanza dell’utilizzo delle foto nel lavoro di *decostruzione e ricostruzione* della propria immagine. Le fotografie hanno così permesso a Roberto di entrare in contatto con parti di sé alle quali era difficile accedere unicamente con la mediazione verbale e di flessibilizzare notevolmente la visione di se stesso.

Grazie a tale lavoro egli racconta, con stupore, di aver iniziato a osservare il mondo con lo sguardo rivolto davanti a sé e sentire il proprio occhio “*non più come la causa e la conseguenza di tutto ciò che gli succede*”. Oggi Roberto riesce a mettersi in gioco con maggiore autenticità e stare nel mondo né troppo “in alto”, con le richieste di perfezione, né troppo “in basso”, con i giudizi severi e il senso di inadeguatezza, riuscendo a mantenere l’equilibrio nell’affrontare l’imprevedibilità e complessità della vita.

Tutto ciò non sarebbe stato possibile senza aver prima costruito una relazione sicura dove poter esplorare e promuovere “*significati inediti e originali che diano senso a una rappresentazione di sé rinnovata e arricchita*” (Ruberti, 2008, p. 26).

L’utilizzo delle fotografie nel setting di gruppo

La tecnica della fotografia viene utilizzata non solo nella terapia individuale ma anche in terapia familiare e nelle dinamiche cliniche di gruppo. Proprio in quest’ultimo ambito ci sembra interessante citare alcune esperienze. La prima è quella realizzata da Saita, Accordini e Fenaroli (2015): le autrici hanno utilizzato la fotografia nel contesto penitenziario, con l’obiettivo generale di favorire lo sviluppo dell’intelligenza emotiva dei detenuti. Obiettivi più specifici sono stati calibrati su differenti categorie di reclusi: favorire il reinserimento dopo la detenzione, l’accettazione della pena e l’adattamento alla vita carceraria. Sono stati condotti dieci incontri di gruppo, ognuno dei quali focalizzato su specifici obiettivi utilizzando due particolari tecniche a mediazione fotografica (Loewenthal, 2013; Catalani & Minkler, 2010) che prevedevano sia l’utilizzo di un set di foto come stimolo alla discussione su temi specifici, sia la realizzazione di scatti

personali finalizzati a esprimere il proprio punto di vista. Dall'analisi qualitativa dei risultati è emerso che gruppo e fotografia assieme favoriscono e promuovono la riflessione attraverso il confronto fra i detenuti e facilitano l'espressione delle emozioni.

Il gruppo di ricerca dell'Unità per la Salute dei Migranti del Policlinico Medico Universitario di Losanna ha utilizzato il *photolangage* in un gruppo di richiedenti asilo per esplorare ed elaborare i vissuti di violenza del percorso migratorio (Lo Piccolo, Sanchis Zozaya & Katz-Gilbert, 2018). L'utilizzo della fotografia in questo contesto, favorendo modalità espressive che passano anche attraverso il corpo e la sensorialità, si rivela utile per oltrepassare alcune barriere legate all'utilizzo del linguaggio. Un'altra esperienza sull'uso del *photolangage* è quella realizzata da Belgiojoso e D'Ercole (2012) all'interno del Centro Residenziale ad Alta Assistenza dell'Ospedale Policlinico di Milano, in un gruppo di otto pazienti psichiatriche di età compresa fra i 23 e i 50 anni. In questo caso l'intervento proposto aveva come obiettivo il recupero o consolidamento delle funzioni relazionali compromesse dalla comparsa della malattia psichica. Le fotografie si sono caratterizzate come facilitatori di conoscenza più approfondita fra i membri del gruppo.

In ambito cognitivista un tentativo di ricerca di esito basata sull'utilizzo di tecniche fototerapeutiche è stato condotto con un gruppo di dieci pazienti del centro diurno dell'Unità Funzionale Salute Mentale Adulti della Valle del Serchio (Saettoni, Picchi, Sabato & Betti, 2011). La mediazione fotografica si è rivelata un valido strumento per favorire il riconoscimento e la differenziazione degli stati emotivi dei partecipanti, con risultati incoraggianti. In tutt'altro contesto, nella nostra esperienza l'uso delle foto e delle immagini corporee in un gruppo psicoeducazionale di pazienti obese, promosso da Meier in Canton Ticino, ha favorito la sdrammatizzazione, la reciproca condivisione del problema e una differente modalità di affrontare il disturbo alimentare.

Nel laboratorio formativo esperienziale "*Il corpo come pellicola emotiva*" del Cantiere Costruttivista, organizzato a Cagliari dall'Associazione di Terapia Cognitiva (ATC) nel 2019, è stata utilizzata la fotografia per promuovere l'autoconsapevolezza corporea ed emotiva dei terapeuti partecipanti. Come afferma Musacchi (2016) abbiamo bisogno di un *tempo di esposizione* alle immagini per lasciarci *impressionare* affinché la nostra *pellicola interna* sia *toccata*. Grazie al processo di significazione ed elaborazione delle immagini fotografiche proposte sono stati approfonditi alcuni temi specifici. In particolare, si è chiesto ai partecipanti di considerare se stessi come dei veri e propri mondi, complessi e caratterizzati dalla pluralità eterogenea di paesaggi emotivi. I membri del gruppo si sono poi focalizzati su alcune specifiche "parti del sé", entrando in contatto ed esplorando tali paesaggi interiori attraverso istruzioni che utilizzavano la focalizzazione sensoriale, l'immersione immaginativa, la narrazione di una storia fino alla traduzione del vissuto emotivo attraverso il fluire del colore. La condivisione a coppie e in piccolo gruppo ha punteggiato tutto il laboratorio, fungendo da integrazione con il piano della conoscenza esplicita.

Dal 2015 il Centro Antiviolenza "*La metà di niente*" di Lodi propone il Laboratorio di Arte Terapeutica e Fototerapia. Si tratta di un'esperienza che ha consentito a molte donne vittime di violenza di incontrarsi, condividere ed elaborare attraverso l'espressione creativa i loro vissuti, spesso traumatici. Il laboratorio ha contribuito al benessere psicologico delle partecipanti grazie all'aumento della consapevolezza personale, l'espressione di sé e delle proprie emozioni *in modo libero*, l'incremento dell'autoefficacia e dell'autostima, la parziale ricostruzione della fiducia nell'altro e la rielaborazione dell'esperienza della violenza subita mediante un processo incentrato sull'*integrazione* delle parti di sé (Liotti & Farina, 2011). In particolare, si è lavorato per costruire l'integrazione tra la propria immagine interna e quella esterna, la propria parte bambina e quella adulta, la parte ferita/depositaria del trauma e quella "apparentemente normale" e resiliente.

Conclusioni

Appare evidente che l'utilizzo della fotografia nel processo terapeutico apra prospettive di notevole interesse clinico, agendo in modo sinergico come strumento creativo nella misura in cui le forme del suo utilizzo possano venir ricondotte a una coerente visione epistemologica e metodologica, nel nostro caso di orientamento costruttivista. Come si evince da quanto precedentemente descritto, questo strumento elicitava con alcuni pazienti o in situazioni specifiche rilevanti attivazioni emozionali. Inoltre, esso appare strettamente correlato alla capacità professionale e anche intuitiva del singolo terapeuta, il quale è quindi in grado di adattare la tecnica alla persona e alla situazione clinica, secondo la propria esperienza.

Le immagini del passato, presente e futuro sono rielaborate sempre nel presente del qui e ora, sviluppando la dimensione processuale della persona. Quando si parla di fotografie in psicoterapia viene naturale pensare alla ricostruzione del passato e all'osservazione del presente; tuttavia nella nostra concezione, se lette in termini dell'immaginazione a impronta costruttivista, esse hanno in sé potenzialità di percorsi verso il futuro e soprattutto consentono a differenti livelli una rilettura delle nostre molteplici narrative. La *rievocazione dell'esperienza emotiva del futuro* diventa parte integrante della costruzione del nostro essere nel presente e, come affermano Rezzonico et al. (2015), lo sguardo ipotetico verso il futuro prefigura nel concreto la possibile realizzazione di quanto immaginato, in linea con la teoria delle "profezie che si auto-avverano".

I casi clinici citati nell'articolo esplicitano un modo di intendere l'uso della fotografia secondo questa linea; gli esempi di Valeria, Laura, Arturo, Dario, Roberto e le esperienze delle attività di gruppo forniscono interessanti spunti di riflessione sulle possibili applicazioni. In quest'ottica l'approccio costruttivista può consentire di integrare la fotografia nel lavoro terapeutico e formativo, per fornire spazio e maggiori gradi di libertà alla persona e alla sua capacità generativa nella co-costruzione condivisa di nuovi significati.

Possiamo quindi rileggere la citazione iniziale di Gisèle Freund parafrasando che:

*dieci terapeuti di fronte alla stessa persona producono dieci narrative diverse,
perché se è vero che la psicoterapia "costruisce la realtà",
essa si disvela secondo l'occhio di chi guarda.*

Riferimenti bibliografici

- Albanese, O., & Peserico, M. (a cura di). (2008). *Educare alle emozioni con le artiterapie o le tecniche espressive*. Edizioni junior.
- Bara, B. G. (2018). *Il terapeuta relazionale: tecnica dell'atto terapeutico*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Bara, B. G. (2007). *Dinamica del cambiamento e del non-cambiamento*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Barthes, R. (1984). *L'impero dei segni*. Torino: Einaudi.
- Belgiojoso, F., & D'Ercole, A. (2012). Fotografia come oggetto di mediazione nel gruppo: un percorso di Photolangage con pazienti psichiatrici. In S. Ferrari, C. Principale, & C. Tartarini (a cura di), *Arte e Arti Terapie: più di un confronto, più di un dialogo. I quaderni di PsicoArt* (2).
- Borgo, S. (2004). Il sogno: uso clinico. In G. Rezzonico & D. Liccione (a cura di), *Sogni e psicoterapia: l'uso del materiale onirico in psicoterapia cognitiva*. Torino: Bollati Boringhieri.

- Burrows, A., & Schumacher, I. (1990). *Portrait of the Insane. The case of Dr. Diamond*. London, England: Quartet Books.
- Calvino, I. (1988). *Lezioni americane*. Milano: Garzanti.
- Catalani, C., & Minkler, M. (2010). Photovoice: a review of the literature in health and public health. *Health Education & Behavior*, 37, 424-451.
- Cionini, L. (2013). La psicoterapia cognitivo-costruttivista. In L. Cionini (a cura di), *Modelli di psicoterapia* (pp. 133-213). Roma: Carocci.
- Cionini, L. (2014). La persona del terapeuta come strumento del cambiamento: implicazioni per il processo formativo. *Costruttivismi*, 1, 29-33.
- De Isabella, G., & De Isabella, A. (a cura di). (2019). *La poetica del guardare: costruzione di immaginari ripercorrendo con lo sguardo le tracce disegnate dalla fotografia*. Milano: La Camera Chiara, Parolinilab.
- Dodet, M., & Merigliano, D. (2016). Significato, identità, relazione: una riflessione sul metodo post-razionalista in psicoterapia. *Costruttivismi*, 3, 63-75.
- Freedberg, D. (2009). Immagini e risposta emotiva: la prospettiva neuroscientifica. In A. Ottani Cavina (a cura di), *Prospettiva Zeri* (pp. 85-105). Torino: Allemandi.
- Freund, G. (2007). *Fotografia e società*. Torino: Einaudi.
- Gallese, V. (2010). Mirror neurons and art. In F. Bacci & D. Melcher (a cura di), *Art and the Senses* (pp. 441-449). Oxford, England: Oxford University Press.
- Gilman, S. L. (1976). *The face of madness. Hugh W. Diamond and the origin of psychiatric photography*. New York, NY: Brunner-Mazel.
- Guidano, V. F. (1988). *La complessità del Sé*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Guidano, V. F. (1992). *Il sé nel suo divenire*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Guidano, V. F., & Cutolo, G. (a cura di). (2008). *La psicoterapia tra arte e scienza. Vittorio Guidano insegna "come si fa" la psicoterapia post-razionalista*. Milano: FrancoAngeli.
- Hacking, J. (a cura di). (2019). *Fotografia: la storia completa*. Bologna: Atlante.
- Iacchia, E., Rezzonico, G., Belloni Sonzogni, L., & Vicari, M. (2018). Il contesto terapeutico. In G. Rezzonico, E. Iacchia, & M. Monticelli (a cura di), *Mutismo selettivo: sviluppo diagnosi e trattamento multisituazionale*. Milano: FrancoAngeli.
- Lambruschi, F. (2008). La tecnica della Moviola. In M. A. Reda & F. Pilleri (a cura di), *Il processo psicoterapeutico nell'ottica post-razionalista*. Siena: Istituto di Psicologia Generale e Clinica.
- Lambruschi, F. (2011). Le emozioni in moviola. In B. Nardi, E. Arimatea, I. Capecci, e G. Francesconi (a cura di), *Atti del XII Convegno di Psicologia e Psicopatologia Post-Razionalista e Presentazione del Progetto UE Health25 Health Promotion for Disadvantages Youth*. Ancona: Accademia dei Cognitivi della Marca.
- Lambruschi, F., & Lenzi, S. (2008). La técnica de la moviola como método de reelaboración de las narrativas autobiográficas. *Revista de Psicoterapia*, 19, n. 74-75.
- Liotti, G. (2001). *Le opere della coscienza: Psicopatologia e psicoterapia nella prospettiva cognitivo-evoluzionista*. Milano: Raffaello Cortina.
- Liotti, G., & Farina, B. (2011). *Sviluppi traumatici*. Milano: Raffaello Cortina.
- Lo Piccolo, G., Sanchis Zozaya, J., & Katz-Gilbert, M. (2018). Violenza sociale e migrazione: l'emergenza delle tracce traumatiche in un gruppo Photolangage. *Funzione Gamma*, 197(28).
- Loewenthal, D. (2013). *Phototherapy and therapeutic photography in a digital age*. London, England: Routledge.
- Merigliano, D. (2017). *In un mondo di immagine. Il Significato Personale tra cinema, fotografia e web*. Bologna: Bononia University Press.

- Morganti, F. (2010). Intersoggettività: la creazione di un terreno di dialogo tra le scienze cognitive, la cognizione sociale e le neuroscienze. In F. Morganti, A. Carassa, & G. Riva (a cura di), *Intersoggettività e interazione*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Musacchi, R. (2016). *FotoTerapia psicocorporea: il lavoro con le fotografie in psicoterapia corporea*. Milano: FrancoAngeli.
- Nardi, B. (2013). *La coscienza di sé. Origine del significato personale*. Milano: FrancoAngeli.
- Paivio, A. (1971). *Imagery and verbal processes*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Reda, M. A. (1996). *Sistemi cognitivi complessi e psicoterapia*. Roma: Carocci.
- Reda, M. A., Pilleri, M. F., & Canestri, L. (2004). Depressione e psicoterapia cognitiva: utilizzo di supporti di memoria autobiografica nella ricostruzione della storia di sviluppo. *Il Pendolo. Rivista semestrale di Psicoterapia & Riabilitazione Cognitivo-Comportamentale*, 3, 10-19.
- Rezzonico, G. (2009). Sumatra cum laude: l'intuizione in psicoterapia. In B. Nardi, I. Capecci, M. Di Nicolò, & S. Laurenzi (a cura di), *Costruttivismo e neuroscienze: Dieci anni di ricerca (1999-2009). Atti del X Convegno di Psicopatologia Post-Razionalista* (pp. 39-49). Ancona: Accademia dei Cognitivi della Marca.
- Rezzonico, G., & Bani, M. (2011). Inforcare e impattare nell'onda oppure planare: la gestione delle emozioni dei pazienti (cosiddetti) borderline. In B. Nardi, E. Arimatea, I. Capecci, & G. Francesconi (a cura di), *Atti del XII Convegno di Psicologia e Psicopatologia Post-Razionalista e Presentazione del Progetto UE Health25 Health Promotion for Disadvantages Youth*. Ancona: Accademia dei Cognitivi della Marca.
- Rezzonico, G., Bani, M., & Belloni Sonzogni, L. (2015). Ri-costruire l'esperienza... del Futuro. In B. Nardi & E. Arimatea (a cura di), *Ricostruire l'esperienza. Atti del XVI Convegno di Psicologia e Psicopatologia Post-Razionalista*. Ancona: Accademia dei Cognitivi della Marca.
- Rezzonico, G., Baronessa, C., & Bani, M. (2012). Il lavoro costruttivista con le emozioni. In G. Rezzonico & I. De Marco (a cura di), *Lavorare con le emozioni nell'approccio costruttivista*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Rezzonico, G., & Furlani, A. P. (a cura di). (2019). *La dissociazione nella costruzione della realtà. Prospettive cliniche*. Milano: FrancoAngeli.
- Rezzonico, G., & Meier, C., (a cura di). (2010). *Il counselling cognitivo relazionale*. Milano: FrancoAngeli.
- Rezzonico, G., & Voltolini A. (1999). Lo scritto autobiografico in psicoterapia cognitiva. In F. Veglia (a cura di), *Storie di vita. Narrazione e cure in psicoterapia cognitiva*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Ricoeur, P. (1993). *Sé come un altro*. Milano: Jaca Book.
- Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2006). *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*. Milano: Raffaello Cortina.
- Ruberti, S. (2008). Lo stato mentale del terapeuta come fattore di cambiamento. *Quaderni di psicoterapia cognitiva*, 22, 13(1), 22-30.
- Saettoni, M., Picchi, M. P. C., Sabato, I., & Betti, M. A. (2011). Terapia cognitiva di gruppo a mediazione fotografica: risultati a 1 anno. *Psichiatria e Psicoterapia*, 30, 150-158.
- Saita, E., Accordini, M., & Fenaroli, V. (2015). Immagini dietro le sbarre: l'utilizzo della fotografia per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva dei detenuti. *Narrare i gruppi*, 10, 292-305.
- Vacheret, C. (2011). *Foto, gruppo e cura psichiatrica. Il Fotolinguaggio come metodo psicodinamico di mediazione nei gruppi*. Napoli: Liguori.
- Weiser, J. (2013). *FotoTerapia. Tecniche e strumenti per la clinica e gli interventi sul campo*. Milano: FrancoAngeli.
- Zakem, B. (1977). Newslines: Photographs help patients focus on their problems. *Psychology Today*, 4, 22.

Gli Autori

Giorgio Rezzonico è specialista in psicologia medica e specialista FMH in psichiatria e psicoterapia. Già ordinario di Psicologia Clinica e direttore della scuola di specializzazione in Psichiatria dell'Università di Milano-Bicocca. È stato direttore dell'Ospedale Neuropsichiatrico Cantonale di Mendrisio (CH) e dei servizi territoriali annessi. Si è occupato di psicoterapia e riabilitazione psico-sociale in particolare con "pazienti difficili". Ha curato per Boringhieri *Sogni e Psicoterapia* e recentemente per i tipi di FrancoAngeli *La dissociazione nella costruzione della realtà e Mutismo Selettivo*. Past president e didatta Sitcc è direttore scientifico delle Scuole di specializzazione in Psicoterapia cognitiva di Como, Torino, Milano (Nous) e del centro di Ricerca Carlo Perris de Il Volo.

Email: giorgio@rezzonico.org



Laura Belloni Sonzogni è psicologa e psicoterapeuta, specializzata in psicoterapia cognitivo-costruttivista presso la scuola Nous di Milano. Terapeuta EMDR, è esperta in psicotraumatologia e conduzione di gruppi con tecniche attive e di fototerapia. Dal 2012 esercita al Centro Antiviolenza di Lodi con donne e minori vittime di violenza sessuale e domestica. È psicologa clinica perinatale, fondatrice del Centro di psicologia e Psicoterapia Noesi e presidente dell'associazione Psicologi per i popoli Lodi.

Email: laura.bellonisonzogni@gmail.com



Francesca Pellegrini è psicologa clinica e psicoterapeuta cognitivo costruttivista relazionale, specializzata presso il Centro di Terapia Cognitiva di Como. Perfezionata nel sostegno all'apprendimento, ha lavorato in servizi psicoeducativi e sviluppato competenze nelle aree della disabilità e dei disturbi del comportamento in età evolutiva. Collabora con l'Associazione *Dynamo Camp Onlus* e svolge la libera professione a Massa-Carrara, Piacenza e Milano. È esperta nell'utilizzo clinico della fotografia e abilitata alla conduzione di gruppi di *Photolangage*.

Email: francescapellegrini1@hotmail.it



Citazione (APA)

Rezzonico, G., Belloni Sonzogni, L., e Pellegrini, F. (2019). La fotografia: esperienze e riflessioni in psicoterapia. *Costruttivismi*, 6, 1-17. doi: 10.23826/2019.01.001.017