

Dimmy

Le emozioni in un'immagine

Guida pratica all'utilizzo della fotografia per rimuovere blocchi emotivi.

ELISABETTA
BERNARDI

Psicologa Psicoterapeuta
Presidente Associazione Italiana Gestalt Analitica



01 **COSA RAPPRESENTA
PSICOLOGICAMENTE
UNA FOTOGRAFIA?
P. 8**

02 **LE EMOZIONI CHE
PUÒ TRASMETTERE
UNA FOTOGRAFIA
P.19**

03 **COME VIENE
UTILIZZATA LA
FOTOGRAFIA IN
TERAPIA
P. 33**

04 **LE EMOZIONI
P. 41**

05 LA CONDIVISIONE
DELLE EMOZIONI
ALL'INTERNO DEL
GRUPPO

P. 51

06 IL CONFRONTO
CON GLI ALTRI

P. 66

07 APRIRCI CON LE
IMMAGINI

P. 75





La donna col cappotto si presentò all'appuntamento con un leggero anticipo. Aveva deciso di fare quell'esperienza senza avere piena consapevolezza dei motivi che l'avevano portata a prendere una decisione che riteneva comunque importante. Stretta nelle spalle, entrò nella stanza dove l'attendeva la terapeuta e si accomodò su una sedia. In breve tempo, arrivarono anche gli altri partecipanti, persone di diverse età e sesso.



La donna col cappotto dispensava timidi sorrisi, malcelando l'imbarazzo che la pervadeva.

Dopo un breve giro di convenevoli, ognuno disse qualcosa di sé.

Quando fu il suo turno, si presentò al gruppo e disse di lavorare in banca, un lavoro monotono e ripetitivo che ormai svolgeva senza più passione.



Quando la terapeuta chiese

"Come mai sei qui?"

"Cosa ti aspetti da questi incontri?"

Rimase spiazzata.



Bella domanda.

Cosa si aspettava?

Come mai aveva deciso di partecipare?

Dopo una breve esitazione, rispose che voleva capire come mai scattava certe fotografie, come mai era attratta sempre dallo stesso soggetto fotografico, come mai era particolarmente legata a determinati scatti, anche se erano tecnicamente mal riusciti.



*Insomma,
voleva capire maggiormente se stessa
attraverso le fotografie. Non si stupì
troppo nel sentire che le sue
motivazioni erano simili a quelle degli
altri partecipanti.*

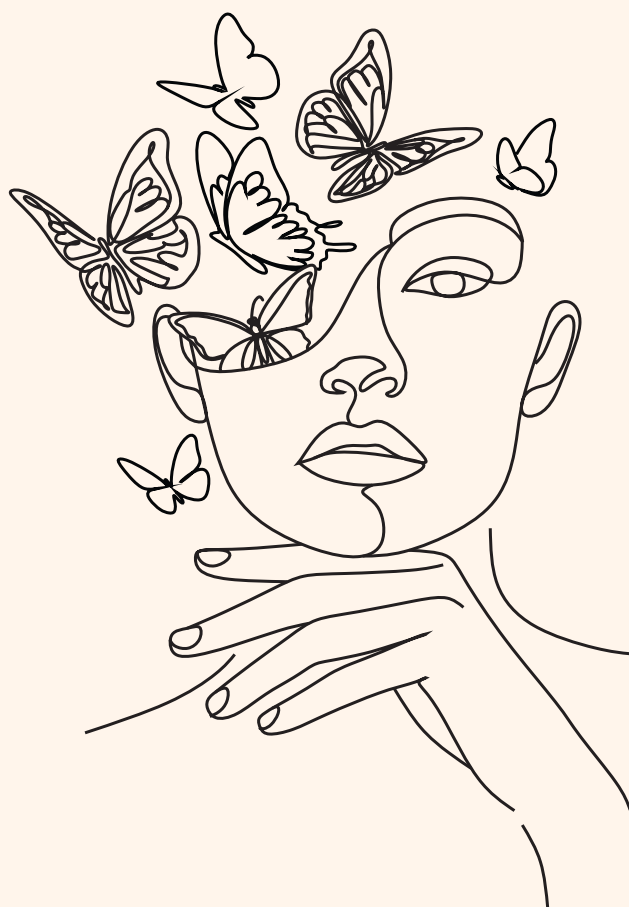
*Qualcuno voleva capire come mai si
sentiva bloccato nello scattare,
qualcun altro come mai non riuscisse
a condividere con gli altri le sue foto.
Un'altra donna voleva capire perché
non accettava il suo volto ritratto
nelle fotografie.*



*In fondo, tutti volevano conoscersi
meglio.*



COSA RAPPRESENTA PSICOLOGICAMENTE UNA FOTOGRAFIA?





La fotografia è un'immagine simbolica.

Nella terapia, è uno strumento che può accrescere la consapevolezza di se stessi. Le immagini che ci colpiscono simboleggiano qualcosa che è importante nel nostro funzionamento psichico, nelle nostre dinamiche psicologiche e ci attivano emotivamente.

Riuscire a cogliere l'emozione sottostante ci rende maggiormente consapevoli di noi stessi e del modo in cui ci relazioniamo con gli altri e ci muoviamo nel mondo.



Alcune fotografie ci raccontano la nostra storia familiare, le emozioni dei legami, il posto e il ruolo che occupiamo all'interno delle dinamiche familiari e, quindi, come le riportiamo e viviamo nelle nostre relazioni attuali. La fotografia è anche un modo per cercare di fermare il momento e contribuisce a formare i nostri ricordi.



Attraverso l'inquadratura, scegliamo cosa tenere dentro e cosa, invece, lasciare fuori.

Dallo spazio visivo sicuramente, ma anche dal nostro vissuto emotivo.

Le foto che più ci piace guardare, che siano state scattate da noi o da qualcun altro, rappresentano e suscitano emozioni.

È l'emozione che ci spinge ad usufruire dell'immagine.



Saper cogliere l'emozione suscitata, darle un senso all'interno della nostra esperienza di vita, può dirci molto su chi siamo e come stiamo vivendo.

Anche sugli ostacoli che non riusciamo a superare.

L'uso terapeutico della fotografia è un mezzo per affrontare blocchi emotivi.



Alcune emozioni ci paralizzano o non vogliamo sentirle.

Essendo la fotografia un mezzo, un simbolo, ci permette di aggirare il problema.

La macchina fotografica, o lo schermo del cellulare, si frappone tra noi e lo stimolo disturbante.



Ci permette di sentirci sotto controllo e di avvicinarci in modo mediato a quello che ci blocca o ci spaventa. Il risultato dello scatto, l'immagine, è un prodotto del medium che abbiamo messo tra noi e il mondo e, quindi, ci offre una distanza adeguata, di sicurezza per guardare senza correre il rischio di sentirsi travolti.

Diventa un altro modo per avvicinare le emozioni e cominciare a prenderci confidenza.





La donna col cappotto era curiosa e allo stesso tempo in ansia.

Si chiedeva cosa sarebbe uscito fuori da quel laboratorio esperienziale.

Aveva quasi paura.

Di se stessa, dei suoi aspetti più nascosti, meno piacevoli, che riteneva meno accettabili e, di conseguenza, non condivisibili.

La terapeuta abbassò le luci e invitò tutti i partecipanti a chiudere gli occhi e cercare la posizione più comoda possibile.



Un brano di musica classica riempì l'aria.

La donna col cappotto cominciò finalmente a rilassarsi.

La terapeuta ricordò a tutti di respirare, lentamente.

Chiese di porre attenzione al corpo, sentendolo in ogni sua parte.

La donna col cappotto si aggiustò sulla sedia.



Solo in quel momento, infatti, si rese conto di avere le gambe e l'addome tesi.

Un sorriso istintivo e inconsapevole le allargò il viso.

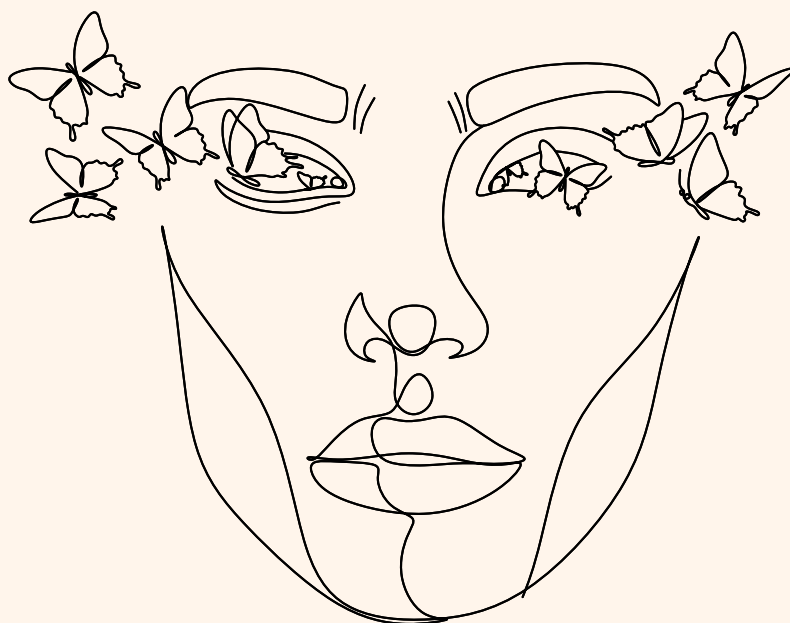
La voce bassa, calda e carezzevole della terapeuta la raggiunse di nuovo.

Con calma, rispettando i suoi tempi, poteva aprire gli occhi e riprendere contatto con l'ambiente.

Ancora un momento, si disse.



LE EMOZIONI CHE PUÒ TRASMETTERE UNA FOTOGRAFIA





L'esperienza emotiva suscitata dall'immagine spesso non è immediata.

Non sempre, guardando una fotografia, sentiamo in modo chiaro e subitaneo l'emozione che ci suscita. Più abbiamo difficoltà ad entrare in contatto con le nostre emozioni, più potrà risultare difficile lasciarci andare all'esperienza del "sentire" davanti ad una fotografia.



Per questo motivo spesso, all'inizio dell'incontro terapeutico, usiamo tecniche di rilassamento.

Il corpo è la sede delle nostre emozioni.

Rilassare il corpo permette di aprire un canale comunicativo con la nostra parte più affettiva.



Trovare una posizione rilassata, usare lo spazio a nostra disposizione per sentirci comodi, usare le tecniche di respirazione profonda con l'aiuto di una guida esperta, ci permettono di sentire il nostro corpo e sciogliere eventuali muscoli contratti che diventano blocchi per il fluire delle emozioni.



Un sottofondo musicale ben scelto ha una duplice funzione.

Da una parte, aiuta a svuotare la mente da eventuali pensieri indesiderati e bloccanti.

Dall'altra, stimola la nostra emotività più profonda e permette alle emozioni di affiorare in superficie e di predisporci al lavoro terapeutico. Tutte queste tecniche di rilassamento hanno bisogno del giusto tempo per essere efficaci.



Per questo motivo, è importante che ognuno ascolti se stesso e non si forzi nel terminare l'esperienza che sta vivendo.

Prepararsi a vivere un'esperienza emotiva vuol dire cominciare ad entrare in contatto con la propria parte più oscura, con quegli aspetti caratteriali e di personalità che vengono tenuti ai margini anche della propria consapevolezza, ma che spesso agiscono in modo incontrollato attraverso i nostri comportamenti.



Terapeuticamente sappiamo bene che nulla si può cancellare ma che l'integrazione della propria identità passa anche attraverso l'accettazione di questi aspetti vissuti come negativi. Il lavoro psicologico con le fotografie ci aiuta a prendere confidenza, ad avvicinarci a queste parti di noi che rischiano di rimanere separate dalla nostra personalità e di presentarsi in modo inconsapevole nei nostri comportamenti e nelle nostre relazioni.





Quando aprì gli occhi, la donna col cappotto vide un'immagine proiettata sul muro.

Era una fotografia in bianco e nero. Una distesa d'acqua faceva da sfondo a un albero con una sedia vuota accanto.

La terapeuta chiese di scrivere, ispirandosi alla foto, un breve racconto che avesse un passato, un presente e un futuro.



La donna col cappotto sentì l'ansia che le pervadeva il corpo, un peso soffocante sul petto, ma, ispirata dalla tranquillità che l'immagine le trasmetteva, chinò il capo e cominciò a scrivere.



“Tanto tempo fa, sulle rive di un lago, viveva una bambina con la sua famiglia.

Avevano una bella casa ed erano molto uniti.

Spesso andavano a trovarli parenti e amici.

Dopo qualche anno, tutta la famiglia fu costretta a trasferirsi perché il padre aveva cambiato lavoro.

La bambina non era più tornata alla casa sul lago e ora che è una giovane donna ha deciso di rivederla.

Si ferma a guardare lo specchio d'acqua immobile.



C'è ancora la sedia sulla quale si sedeva da bambina quando voleva stare per conto suo. Si siede per riflettere.

Le è sempre piaciuto quel posto.

Deve prendere una decisione difficile e stare lì può sicuramente aiutarla.

In seguito, tornerà e sistemerà la casa per poterci vivere di nuovo”



La terapeuta chiese qual era l'emozione che aveva provato nel vedere la fotografia.

La donna col cappotto sentì un leggero brivido allo stomaco prima di rispondere. Malinconia.

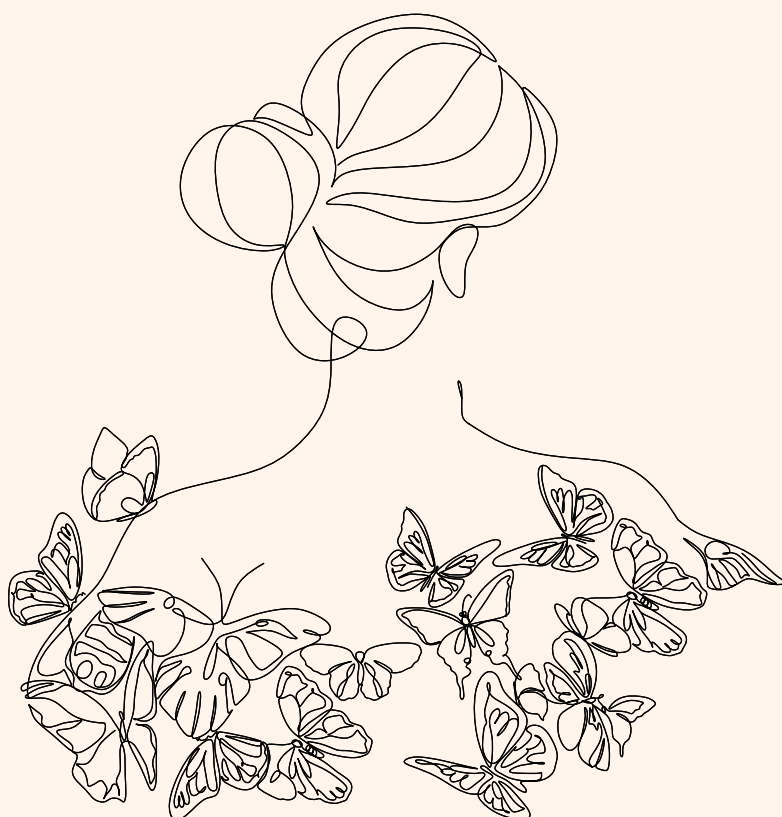
L'analisi del racconto, condiviso con il gruppo, la portò a rendersi conto di non aver messo nessuna emozione nelle sue parole.

Il suo scritto si presentava come una cronaca, emotivamente sterile.



A livello relazionale, nonostante un passato ricco di rapporti interpersonali, il presente e il futuro erano connotati dalla solitudine.

COME VIENE UTILIZZATA LA FOTOGRAFIA IN TERAPIA





Nei laboratori, utilizziamo diversi tipi di fotografie per precisi scopi terapeutici.

Alcune immagini vengono chieste ai partecipanti, altre vengono utilizzate a scopo proiettivo.

Si tratta di fotografie scelte con cura che vengono mostrate ai partecipanti e sulle quali ognuno proietta le sue emozioni.



Questo strumento ci permette di entrare in contatto con le emozioni che, spesso, agiscono inconsapevolmente e guidano i nostri comportamenti.

Possiamo usare immagini emotivamente forti per far emergere le emozioni del momento o specifiche immagini per attivare specifiche emozioni.

Il nostro vissuto nel qui e ora dell'esperienza ci dice qualcosa della nostra personalità e del modo in cui stiamo vivendo.

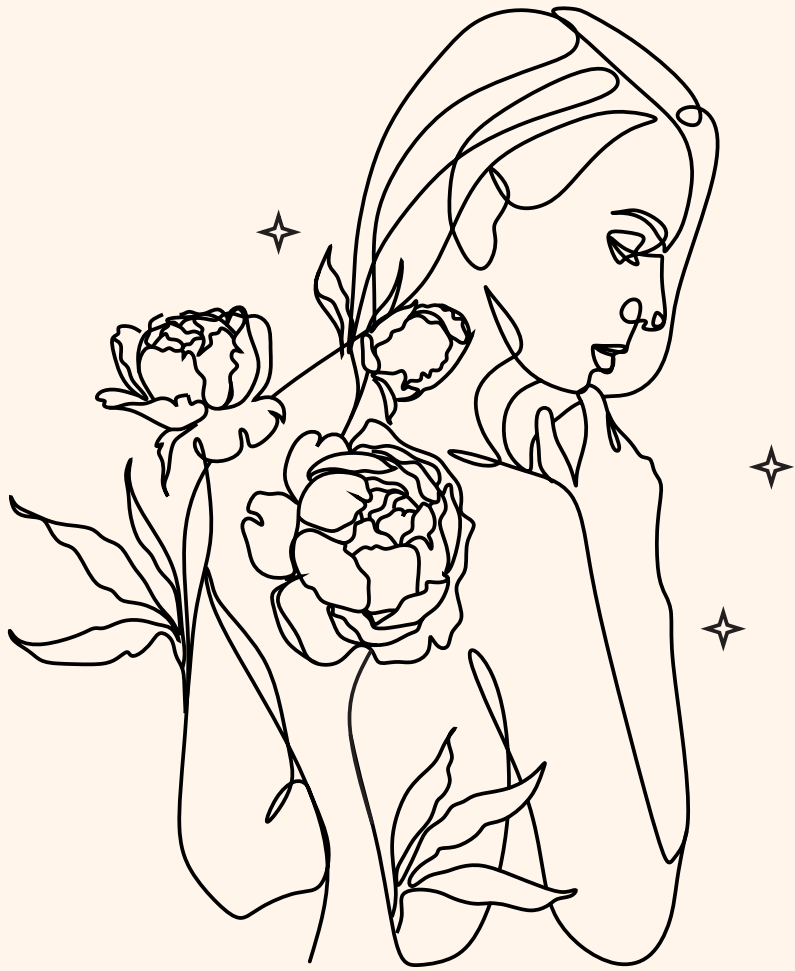


Non sempre questi aspetti affettivi sono chiari nella nostra mente.

Spesso, li viviamo come dei vuoti di significato.

Sentiamo che c'è qualcosa, ma non sappiamo dargli un nome.

Il mezzo fotografico diventa la tela sulla quale proiettare questa mancanza per iniziare a dargli un contorno, una forma.





La donna col cappotto sentì di essere entrata in contatto profondo con le sue emozioni per la prima volta dopo tanto tempo.

Una tiepida lacrima le rigava il viso e le riportò alla mente sensazioni ormai dimenticate.



*Da quanto tempo non si concedeva
una lacrima?*

*Lasciarsi andare alle emozioni la
spaventava.*



Era terrorizzata all'idea di poter perdere il controllo.

Cosa sarebbe successo in quel momento?

Si sarebbe rotta in mille pezzi?

Decise che non era quello il momento di chiederselo.

Meglio liberarsi di quel pensiero molesto.

Tornò a concentrarsi su quanto accadeva nella stanza.

LE EMOZIONI





Le emozioni sono un fenomeno universale che riguarda tutti gli esseri umani.

Ma qual è il motivo che ci spinge a prendere le distanze dalle nostre emozioni?

Perché ad un certo punto non sentiamo più o non riusciamo a riconoscere i nostri moti più profondi?

I motivi possono essere i più vari e sono sempre soggettivi.



L'esperienza clinica, però, ci insegna che spesso questo avviene a seguito di esperienze traumatiche.

Un evento traumatico causa una sorta di terremoto nella nostra psiche che se da una parte porta ad amplificare delle emozioni negative, dall'altra, per difesa, ci spinge a tagliare i fili delle emozioni.



Quello che provo è troppo doloroso e allora non sento più.

Ma le emozioni continuano a vivere in noi, non si spengono mai.

Non essere in contatto con i propri vissuti porta solo confusione e malessere.

Altre volte, sono una serie di piccoli, quasi trascurabili, eventi traumatici ad avere come conseguenza il distacco dalle proprie emozioni.

Un po' alla volta, in modo del tutto inconsapevole, cominciamo a sentire sempre meno.



Nel tempo, acquisiamo una sorta di indifferenza emotiva, di abitudine al non ascoltarci profondamente.

Il lavoro con le immagini ci avvicina gradualmente alle nostre emozioni.



Attraverso il medium fotografico ci concediamo di riaprire la strada verso il mondo emotivo in base a quello che la nostra psiche può permettersi nel momento in cui viviamo l'esperienza.





Ognuno dei partecipanti condivise con gli altri il suo racconto.

La donna sbottonò il suo cappotto, rapita da tutto quello che ascoltava.

Le emozioni che arrivavano erano le più disparate. Gioia, tristezza, sorpresa, dolore, rabbia, senso di smarrimento, speranza.

Ognuna di quelle emozioni le toccava una corda profonda, rifletteva una parte di lei che era rimasta sopita da tempo.



Cominciò a sentirsi più consapevole di tutto quello che le si agitava nell'anima. Iniziò a guardarsi intorno, a vedere e sentire gli altri partecipanti.

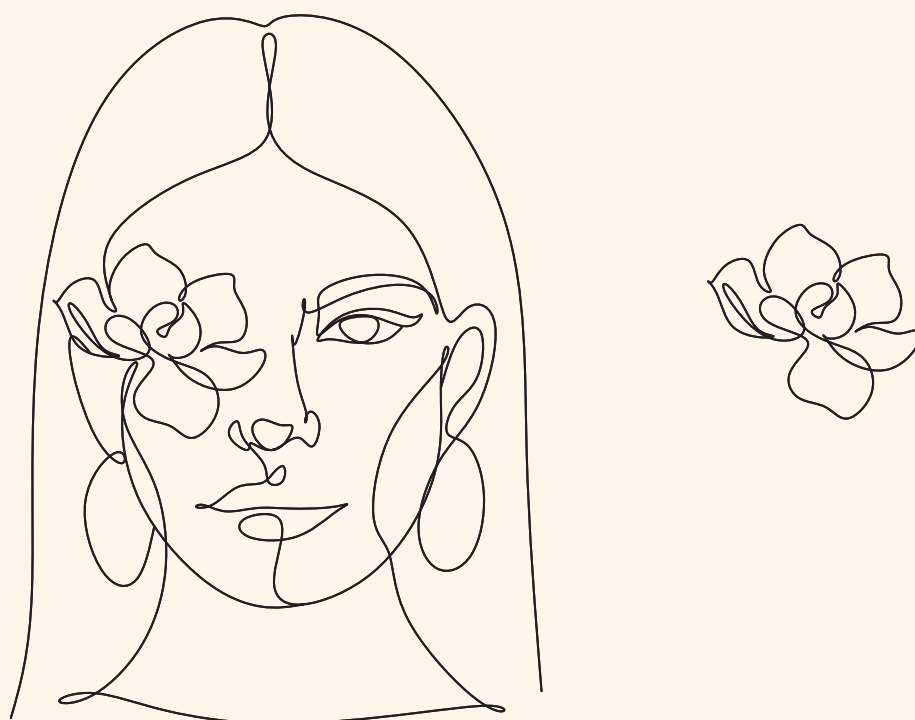
Si rese conto di quanto quelle emozioni, anche se non le provava sulla sua pelle, le appartenevano.



Le tornarono in mente vecchi ricordi di bambina, strampalate relazioni ormai chiuse, momenti goliardici vissuti intensamente con i suoi amici, la tristezza di un tramonto sul mare ormai perso nel tempo.

Ogni pezzo, ogni racconto, ogni emozione, contribuiva a farla sentire più intera, più presente, più se stessa.

**LA CONDIVISIONE
DELLE EMOZIONI
ALL'INTERNO DEL
GRUPPO**





La condivisione all'interno di un gruppo è un'esperienza potente, un enorme catalizzatore dei nostri sentimenti.

Entrare in contatto con le emozioni altrui permette, mediante l'empatia, di sentire meglio se stessi.

Attraverso l'altro, possiamo cogliere aspetti di noi che non avevamo mai focalizzato prima.

Riconoscersi nel racconto di un'altra persona ci fa sentire meno soli.



Entrare in sintonia con uno sconosciuto può aiutarci ad avere meno paura di esprimerci, di essere giudicati.

In un gruppo terapeutico, quando qualcuno si mette in gioco, tutto il gruppo è chiamato a partecipare. L'altro assume il ruolo di stimolo psichico e attivatore emotivo.





Per l'incontro successivo, la terapeuta chiese di portare una foto che li rappresentasse.

La donna col cappotto sulle spalle si presentò con un suo ritratto in bianco e nero.

Era una foto che le avevano scattato senza che se ne rendesse conto.

Di profilo, davanti allo specchio, con un dito che cercava di togliere il trucco sciolto da sotto un occhio.



Non riusciva a collegare un'emozione specifica a quella immagine.

Sentiva che era importante per lei ma, per quanto si sforzasse, non trovava risposta.

Si vedeva, ma non si riconosceva fino in fondo.

Per quanto ci provasse, non riusciva a dire quale parte di sé rappresentasse quella fotografia, ma non aveva potuto fare a meno di sceglierla.

La terapeuta chiese al gruppo di aiutarla.



Loro cosa vedevano in quella foto?



*Quali aggettivi potevano usare per
descrivere le emozioni che
provavano guardando quella
immagine?*



La donna col cappotto sulle spalle cominciò a sentire aleggiare nella stanza parole come “profondità”, “nostalgia”, “intimità”.

Ognuna di quelle parole trovava un posto nella sua testa e cominciò a dare un senso più definito alla sua immagine.



Un membro del gruppo le disse che quella foto gli ricordava un attore alla fine dello spettacolo che, davanti allo specchio del camerino, si strucca per tornare alla vita vera. La donna rimase come folgorata. Uno sconosciuto col quale aveva condiviso pochi momenti, seppur fortemente emotivi, aveva colto la sua essenza.



Quante volte nella vita si trovava a fingere, a recitare, senza essere fino in fondo se stessa?



Quello era stato il suo modo di mostrarsi agli altri fino a quel momento, per poi lamentarsi che nessuno la vedeva davvero.

Fingere per paura di mostrare le sue fragilità, le sue paure.

All'improvviso si sentì scoperta e spaventata.

Ormai gli altri sapevano, la vedevano.



Attese impaziente i riscontri degli altri. I partecipanti le rimandarono che anche loro avevano fatto così, qualcuno lo faceva ancora.

La paura di essere giudicati, di non piacere era un fattore comune.



Per cercare di piacere a tutti, si finiva per non piacere anzitutto a se stessi.

Una donna le riconobbe il coraggio di mettersi in gioco in quel gruppo.

Un uomo le ricordò le sue capacità che erano venute fuori negli incontri precedenti.



*Un ragazzo le sorrise con
comprensione e complicità.
La donna col cappotto sulle spalle
si sentì sollevata.*

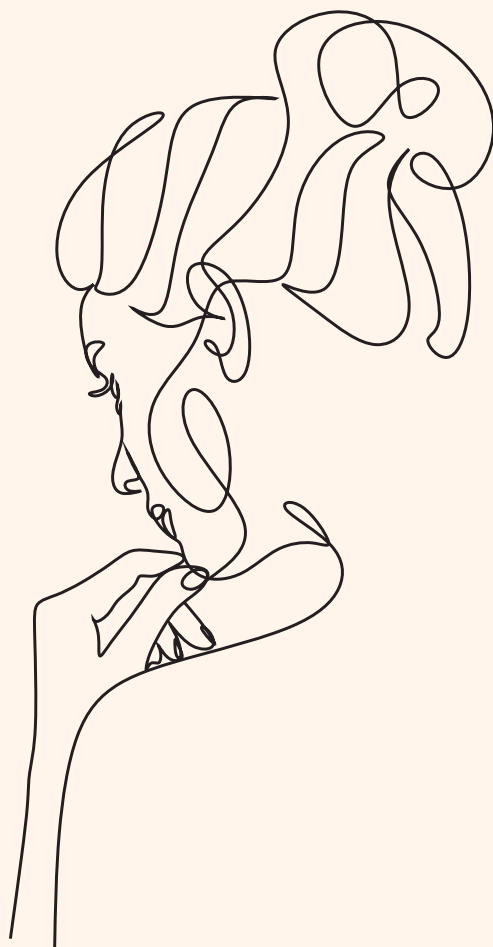
*Tutte quelle persone la stavano
aiutando ad accettarsi di più.*

*Le stavano rimandando
un'immagine di lei più complessa e
completa.*

*E se gli altri la accettavano, voleva
dire che non era poi così male,
poteva accettarsi anche lei.*

*I giudizi positivi, costruttivi, la
rendevano più consapevole.*

IL CONFRONTO CON GLI ALTRI





Gli esseri umani non sono isole.
Abbiamo bisogno del confronto con
gli altri in modo continuo.
Gli aspetti di noi che ci rimanda
l'altro servono a completare la
nostra personalità.
I giudizi positivi e le critiche
costruttive ci dicono come ci
mostriamo agli altri, quali aspetti di
noi stessi mettiamo in primo piano
nelle relazioni.



L'altro ci rimanda i nostri punti di forza e le nostre fragilità.

Saper cogliere questi rimandi in modo critico ci aiuta a migliorarci.

Anzitutto, possiamo rinforzare la nostra autostima, integrando i giudizi positivi nell'immagine che abbiamo di noi stessi.



Allo stesso tempo, possiamo usare le critiche per metterci in discussione e affrontare i nostri nodi problematici.

Lavorare terapeuticamente su questi due fronti ci permette di raggiungere una maggiore integrazione e sentirci più completi.





Per l'ultimo incontro, ogni partecipante portò una serie di fotografie che descriveva l'emozione più forte in quel momento della propria vita. La donna col cappotto sulle spalle ne scelse metà che aveva scattato prima del laboratorio e un'altra metà scattate per l'occasione, in tutto sei.



L'emozione che si trovava a vivere era la sorpresa.

Mai avrebbe pensato, prima di quel laboratorio, che sarebbe cambiata così profondamente, così intimamente.

Aveva iniziato con paura, ansia, imbarazzo.

Erano rappresentate nelle sue prime tre fotografie.

Aveva scoperto il piacere e il valore della condivisione.



*Aveva focalizzato e integrato
aspetti di sé che non sapeva
neanche di avere.*

*Aveva valorizzato al meglio le sue
capacità.*

*Questi tratti erano rappresentati
nelle sue ultime tre foto.*

*L'integrazione di tutti questi aspetti
l'aveva portata a sentirsi una
persona nuova, migliore, completa.
Il laboratorio le aveva permesso
anche di conoscere persone nuove.*



La condivisione delle emozioni li aveva uniti tantissimo.

Guardò negli occhi uno per uno i suoi compagni di viaggio.

Ebbe un sorriso per ognuno.

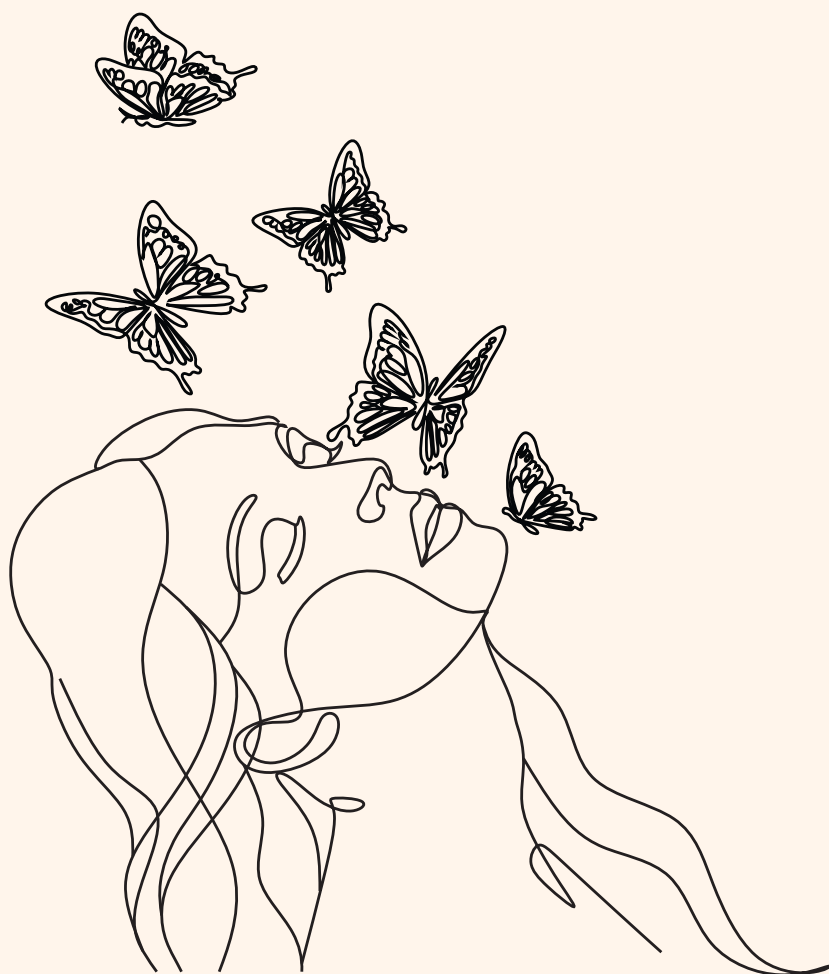
Si sentiva piena di gratitudine. La voce della terapeuta la riportò nella stanza.

“Ti è caduto il cappotto!”.

Ottimo.

Non aveva più bisogno di coprirsi.

APRIRCI CON LE IMMAGINI





Siamo fatti di emozioni.
Tutto quello che ci appartiene
psichicamente è riconducibile alle
nostre parti affettive.
Il lavoro con le immagini ci
permette di aprirci.



Sentire e vivere le proprie emozioni ci permette di dare un senso a quello che viviamo.

Una maggiore consapevolezza ci consente di relazionarci con noi stessi e con gli altri in un modo più completo.



Più ci conosciamo e meno abbiamo bisogno di nasconderci a noi stessi e agli altri.

Più ci conosciamo e più abbiamo il controllo su quello che ci accade internamente.

La fotografia (dal greco, "scrittura di luce") ci aiuta a dissipare le nostre ombre interiori e a vivere meglio.



E L I S A B E T T A
B E R N A R D I

Psicologa Psicoterapeuta
Presidente AIGA

Commissione ricerca scientifica AISC
Associazione Italiana di Sessuologia Clinica
3343902713

www.sessuologiaclinica.net

D I M M Y . I T

contact@dimmy.it
www.dimmy.it