



ASSOCIAZIONE ASPIC PER LA SCUOLA

Master in Counseling psicologico e tecniche di coaching

L'autonarrazione riparativa con l'album fotografico

23 giugno 2018

Nino Ginnetti psicologo, psicoterapeuta

L'autonarrazione con l'album fotografico

- Perché usare le foto
- Implicazioni psicologiche nell'uso delle foto
- Quando
- Quali tipi di foto
- Quali domande per facilitare il lavoro con le foto
- Come lavorare con le foto
- Per quale tipo di persone possono essere utili le foto

Perché le foto

- Già Moreno e Rogers si erano interessati negli anni '40 all'uso delle foto nella relazione terapeutica.
- La fotografia è una tecnica espressiva e comunicativa che attiva l'emisfero destro, surrogato della pittura, usa linguaggio simbolico.
- Tecnica espressiva visiva, permette di documentare fatti e avvenimenti

Implicazioni psicologiche

- Le foto possono essere considerate una rappresentazione della personalità della persona, riflettono la concezione che egli ha di se stesso, rivelano la sua percezione della realtà. Rappresentazione di sé e di sé in interazione
- Esercitare un potere su ciò che raffiguriamo all'interno della foto
- L'immagine più della parola sembra ritrarre la realtà in maniera più fedele, essa è più vicina agli oggetti reali di quanto lo siano le parole, rapporto più immediato con la realtà e con le emozioni
- Fotografia come mezzo di riproduzione della realtà, modo per ricreare la realtà, per darle un senso.
- Arte visiva (pittura, musica, scultura....) mezzo che facilita il processo di trasformazione implicito in un percorso di counseling psicologico

Implicazioni psicologiche

- La realtà che la foto riproduce è sempre condizionata dai riferimenti culturali dell'osservatore
- La foto implica un linguaggio simbolico, è una rappresentazione visivo-simbolica delle emozioni e delle esperienze. Restituisce una forma visiva a sentimenti ed emozioni.
- Foto come strumento di proiezione visiva: il materiale del cliente emerge sia attraverso un processo spontaneo, sia attraverso stimoli esterni.
- In generale la vista è l'organo di senso più usato: la componente visiva è fondamentale sia per l'esperienza immediata, sia per il ricordo di essa. Memoria visiva
- Foto come dimensione molto privata, intima della persona.

Implicazioni psicologiche

- Foto come mezzo portatore di un contenuto e di significato “personale”, nello stesso tempo può veicolare anche messaggi “più profondi” che trascendono la singola persona, essendo utilizzabili come simbolo, metafora.
- Come psicologi non dobbiamo cercare quello che è il significato della foto per noi, ma valorizzare e fare emergere il significato per la persona.
- Foto usata per comunicare.
- La foto permette alla persona di essere riconosciuta come tale, spesso ci si mostra come si desidera essere visti dagli altri. Bisogno di essere riconosciuto nella propria identità.
- Le foto risvegliano ogni genere di ricordo.
- Attraverso le foto possiamo trovare eventuali schemi ricorrenti nella nostra vita, coincidenze, parallelismi, affinità, somiglianze e differenze tra passato e presente.

Implicazioni psicologiche

- La foto in quanto rispecchia l'identità di ognuno offre un valido mezzo per lavorare su paradossi e incongruenze. Integrare tutte le parti di un'unità.
- Salute mentale come conciliazione degli opposti al proprio interno.
- Alcuni paradossi: fantasia/realtà, personale/pubblico, essere se stessi/essere parte di qualcos'altro.
- La foto attraverso un processo costruttivo di racconto, dialogico può aiutarci a mettere insieme diversi aspetti della nostra personalità; tutte le emozioni non espresse o quelle considerate inaccettabili. Questo processo favorisce un aumento di consapevolezza nella persona.
- La foto favorisce l'auto-osservazione

Implicazioni psicologiche

- Le foto permettono un processo proiettivo della persona (attribuzione di un proprio significato alle foto), tecniche proiettive gestaltiche.
- La proiezione può essere usata per attuare cambiamenti nella persona, ci può dare indicazioni su cosa e come cambiare.
- Le foto possono aiutare, nel percorso di counseling psicologico, le persone a chiarire l'immagine che esse hanno di se, e attraverso un percorso di consapevolezza favorire l'autostima, l'assertività, la fiducia in se stessi.
- Sarebbe meglio introdurre le foto in modo graduale, e c'è bisogno che si sia strutturata una buona alleanza tra cliente e psicologo.

Quali tipi di foto

Si possono usare diversi tipi di foto:

- All'inizio si può lavorare con foto tratte da giornali, riviste.
- Foto autobiografiche in cui sono ritratti, parenti, amici, familiari, ed eventualmente anche il cliente.
- Foto nelle quali sono ritratti i clienti stessi, o anche autoritratti.
- Foto scattate dal cliente.

Quali domande

- Innanzitutto è fondamentale che si sia strutturata una buona relazione tra psicologo e cliente, si potrebbe cominciare in maniera graduale con foto di vario soggetto (paesaggi, nature morte, edifici, persone...
- È importante che lo psicologo accetti il cliente senza giudizio, senza giudicare nessuna cosa di quello che egli dice. Il non giudicare, l'empatia possono facilitare il cliente a esprimersi al meglio senza forzature non temendo di essere giudicato.
- Lo psicologo non deve mai imporre il suo punto di vista, non interpretare, ma incoraggiare e stimolare attraverso domande aperte
- Evitare domande chiuse
- Domande aperte e creative: cosa farebbe se fosse l'albero, il fiume, il cane.... Giocare chiedendo di diventare l'oggetto della foto

Quali domande

DOMANDE SU FOTO NON STRETTAMENTE PERSONALI

- Prenda in considerazione pensieri, sentimenti, ricordi, fantasie che le suscita la foto, di cui ha consapevolezza, anche se non sa esprimerli a parole.
- Esplori luci e ombre della foto, ciò che è in primo piano e ciò che sta sullo sfondo. Cosa emerge da questa presa di consapevolezza?
- Quali sono le cose più evidenti che si notano in questa foto? Crede di aver tralasciato qualcosa dopo un primo sguardo? Cosa? Cosa non ha attirato la sua attenzione, almeno all'inizio?
- Cerchi di dare un titolo alla foto. Veda se può collegarla a qualche altra foto, facendo ad esempio un collage.
- Provi a guardare la foto da un'altra prospettiva (la giri, la capovolga, la avvicini o allontani) e noti se cambia qualcosa .
- Se potesse cambiare qualcosa della foto cosa farebbe? E cosa accadrebbe in quel momento?
- Faccia finta di essere la fotografia (o un particolare di essa), cerchi di immaginare come si potrebbe sentire, agire e parlare se fosse la foto. Parli con frasi che iniziano per “Io”, (io sono un albero, un bambino, una sedia; io sento, penso, immagino.....)

Quali domande

SE LA FOTO RAPPRESENTA UNA PERSONA

- Chi è questa persona, chi crede che rappresenti, cosa fa e dove vive?
- Quali emozioni prova la persona, quali possono essere i suoi sogni, i suoi sentimenti, esperienze, problemi?
- Quale immagina sia l'ambiente che circonda questa persona? Quale possono essere i suoi valori familiari, le sue tradizioni?
- Crede che questa persona si sarebbe fatta fotografare da lei? E lei lo avrebbe fatto?
- Immagini che la persona della foto ora la osservi e le parli, cosa crede che direbbe? Quale sarebbe il messaggio che sta oltre le sue parole?

Quali domande

SE LA FOTO RAPPRESENTA UN LUOGO

- Che tipo di posto è questo? Cosa traspare dalla foto?
- Vorrebbe trovarsi in questo posto?
- Questo posto le ricorda qualcosa? Un luogo dove è stato, un posto di cui qualcuno le ha parlato o ha immaginato con la fantasia?
- Se questo posto (o una parte di esso) potesse parlare, cosa direbbe? Cosa risponderebbe?
- Cerchi di immedesimarsi con questo luogo (o una parte di esso) e parli come se ricoprisse i vari ruoli. Cosa vede, sente, tocca, odora, pensa, spera, sogna, desidera dire e fare, ricordare, cosa direbbe al fotografo?
- Se potesse inserirsi in qualunque posto all'interno dell'immagine dove starebbe?

Quali domande

SE LA FOTO RITRAE UN'IMMAGINE ASTRATTA

- Che tipo di immagini, persone o posti le sono venuti in mente dopo aver visto questa foto, che idee, ricordi, pensieri rievoca in lei?
- Quale crede sia il soggetto reale della foto? Di cosa si tratta? Quale titolo darebbe a questa fotografia?
- Se potesse inserirsi all'interno dell'immagine, dove si collocherebbe?
- Se questa foto potesse parlare cosa direbbe? Lei cosa risponderebbe?
- Quale dei posti o delle persone ritratti nella foto sembra appartenere di più?

Per quale tipo di persone

- ◆ Ci sono persone che hanno difficoltà a lavorare con le foto (sia tra gli psicologi, sia tra i clienti)
- ◆ È importante che lo psicologo rispetti e “usi” le sue “passioni” (varie espressioni artistiche: fotografia, musica, pittura, teatro, danza....)
- ◆ Con i clienti più giovani, o quelli che hanno più difficoltà a esprimersi a parole, coloro che amano le arti visive è possibile creare collage, storie visive, metafore poetiche. Si può creare anche un libricino di fumetti con immagini e commenti scritti, con foto e/o fotocopie che costituiscono una storia vera e propria.
- ◆ Con persone anziane colpite da demenza, malattia di Alzheimer, con coloro che hanno problemi di memoria o altre forme di amnesie. Le foto, in persone che hanno difficoltà ad apprendere cose nuove, possono aiutare a raccontare di nuovo la propria storia, favoriscono la conversazione e inseriscono i ricordi in un contesto visivo.
- ◆ Con i bambini, nella terapia del gioco, possono aiutare a stimolarli e raccontare la propria storia, anche con l'ausilio di pupazzi, bambole o altre figure che possono esprimere aspetti conflittuali del proprio mondo interno.
- ◆ Con persone che per vari motivi hanno subito una “privazione di potere” nella loro vita personale (storie di abusi, ricoveri forzati in ospedale), con persone che trovano difficile prendersi impegni, non accettano le responsabilità le foto possono aiutare a recuperare il senso di empowerment sulla propria vita.

Bibliografia

- Berman L., (1996) La fototerapia in psicologia clinica. Metodologia e applicazioni, Erickson, Trento
- Musacchi R., (2016) Fototerapia psicocorporea. Il lavoro con le fotografie in psicoterapia corporea, Franco Angeli, Milano.
- Weiser J., (2013) Fototerapia. Metodologia e applicazioni cliniche, Franco Angeli, Milano.