

CLICK DALL'INCONSCIO: LA FOTOTERAPIA

VALENTINA BONACCIO

Ho fatto delle foto.

Ho fotografato invece di parlare.

Ho fotografato per non dimenticare.

Per non smettere di guardare.

Daniel Pennac

Vienna. Inizio del XX secolo. Un bambino di cinque anni intavola un divertente gioco con i suoi coetanei. L'atmosfera creativa e spontanea vernicia gli animi dei giocatori di un dirompente entusiasmo. L'ebbrezza e le tuonanti risate culminano in una caduta. Freeze. Le zampe della sedia cedono sotto il peso di un irriverente corpo in movimento che interpreta il ruolo di Dio. Il bambino che cade a terra si chiama Jacob Levi Moreno, futuro psichiatra austriaco e creatore dello psicodramma. Risultato del gioco: divertenti risate e creazione di una rivoluzionaria formula psicoterapeutica. "La storia di come un uomo possa diventare Dio non è di per sé straordinaria" scrive Moreno qualche anno più tardi da quel (s)fortunato incidente, ma diviene di per sé indicativa. La motivazione che anima la festosa spedizione trascendentale del piccolo psichiatra austriaco è la medesima che spinge l'uomo verso la creazione di arti figurative. Giocare ad interpretare le vesti di Dio o rubare attimi di tempo da imprimere in un dipinto o in una fotografia costituiscono entrambi due tentativi di sopravvivenza. Sopravvivere da un lato alla fugacità dell'esistenza umana e dall'altro lenire l'annichilente angoscia di annullamento che essa provoca. In questo scenario fa capolino l'inguaribile sindrome di Pollicino che

spinge l'uomo a disseminare molliche al suo passaggio nel tentativo di affidare delle tracce all'avidò Chronos. "Tracce per non perdersi e per ritrovarsi [...] tracce per farsi riconoscere e che permettono all'altro di sapere che sono "passato di lì" [...] tracce per trovare qualcuno che è transitato prima di noi"¹. Tracce di sé e del Sé che assicurino il mantenimento dell'"io sono"², di winnicottiana memoria. Ciò corrisponde all'acquisizione di una consapevolezza di se stessi come esseri dotati di "forma e vita"³, di un'identità definita e definibile attraverso immagini. Da qui zampilla la necessità del simbolo nelle arti figurative. "Un'immagine è simbolica quando implica qualcosa di più del suo significato evidente e immediato. Ha un aspetto 'inconscio' più ampio [...]. Quando la mente esplora il simbolo, viene condotta a idee che sono fuori dalla portata della ragione"⁴ e diventano appannaggio di un'area, al contempo, individuale e collettiva identificabile nella galassia del trascendente. Solo l'esperienza di ricongiunzione con la sfera spirituale, con la sperimentazione dell'assoluto, può esorcizzare il timore dell'oblio e far vivere in un tempo finito l'infinità del tempo. Il rovescio della medaglia però è costituito dal limite invalicabile che separa l'uomo dalla deità. L'essere umano infatti non è programmato per resistere troppo a lungo nella visione dell'immensità, pena l'accecante follia. La costruzione di configurazioni protettive, che ripristinino un ancoraggio alla realtà, appare inevitabile. L'esperienza dell'assoluto non può passare inosservata ma neanche essere integrata nella sua interezza nella psiche umana. Dunque essa cerca delle formule idonee per essere contenuta. Le arti figurative e le religioni assolvono tale mansione. Modulano e proteggono la vita psichica rendendo pensabile una declinazione dell'assoluto nel-

¹ <http://ipod.plays.it/scritti/giampaolo-mazzara/72-parole-e-azioni-per-crescere-e-cambiare>.

² Winnicott, D.W., *Dal luogo delle origini*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1990.

³ Winnicott, D.W., *La capacità di esser solo*, in *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando Editore, Roma, 1970.

⁴ Jung, C.G., *L'uomo e i suoi simboli*, TEA, Milano, 2004.

la finitezza degli strumenti umani. Altra importante caratteristica appartenente al campo delle arti figurative in genere, e della fotografia nello specifico, è l'opportunità di rispecchiamento che esse offrono. Per comprendere la dinamica psichica che caratterizza la funzione riflettente dobbiamo tornare alla prima infanzia del bambino e più precisamente nelle precoci interazioni con il viso materno, "precursore dello specchio"⁵. Scomodiamo ancora una volta le teorie di Donald Woods Winnicott. Egli afferma: "Che cosa vede il lattante quando guarda il viso della madre? Secondo me di solito ciò che il lattante vede è se stesso. In altre parole la madre guarda il bambino e ciò che essa appare è in rapporto con ciò che essa scorge"⁶. La funzione riflettente della madre o del caregiver è uno step centrale verso la costruzione e lo sviluppo dell'identità. Azzardando una dilatazione di significato possiamo ipotizzare che l'arte figurativa, estrinsecata nella traccia e nell'immagine, si trasmuta in una derivazione del viso materno "che riflette ciò che è là per essere visto"⁷. A sostegno di ciò Linda Berman scrive: "in genere i bambini amano le fotografie e questo amore sembra essere collegato al piacere di vedersi riflessi. Un'inaspettata apparizione della propria immagine in uno specchio, una pozza d'acqua o una fotografia produce sempre gridolini di gioia: i bambini sono affascinati dalla propria immagine, per cui la scrutano attentamente. [...] Il riflesso è una conferma: di loro stessi e della loro identità"⁸. Ed è la funzione di rispecchiamento che le arti figurative offrono a catalizzare la loro trasposizione nell'ambito della cura psicoterapeutica. In questa breve trattazione indagheremo l'utilizzo della fototerapia, da non confondere con la pratica medica, nella psicoterapia. La fotografia è una delle più recenti arti figurative e il suo impiego

⁵ Winnicott, D.W., *La funzione di specchio della madre e della famiglia nello sviluppo infantile*, Armando Editore, Roma, 1971.

⁶ Winnicott, D.W., *Gioco e realtà*, 1999, Armando Editore, Roma, 1999.

⁷ *Ibidem*.

⁸ Berman, L., *La fototerapia in psicologia clinica. Metodologia e applicazioni*, Erickson, Trento, 1997.

nella clinica risale al 1856. Un medico del reparto psichiatrico di Londra, Hugh Diamond, impiega i ritratti fotografici nella cura di pazienti psicotici. Molti nomi della psicoterapia moderna hanno introdotto l'uso delle fotografie come strumento a scopo terapeutico. Carl Ramson Rogers, fondatore della terapia non direttiva all'interno della corrente umanistica della psicologia, si serve delle fotografie come input durante le sedute con i pazienti. Floyd S. Cornelison e John Arsenian impiegano l'utilizzo della polaroid a scopo terapeutico con pazienti schizofrenici. Lo psicoanalista Heinz Kohut adopera le fotografie nella fase di valutazione e diagnosi per ricostruire e chiarificare fasi importanti del periodo infantile dei pazienti⁹. Tramite le fotografie possiamo divulgare "una grande quantità di informazioni senza un grande sforzo"¹⁰. Il tandem psicoterapico, terapeuta-paziente o terapeuta-gruppo, diventa il veicolo appropriato in cui analizzare e snocciolare tali informazioni. Molte persone penseranno, come inizialmente molti miei pazienti, che una fotografia è solo una fotografia. È un ricordo di un attimo importante della mia storia che ho ritenuto degno di imprimere in un click e magari poi incorniciarlo, appenderlo al muro del salotto, o che dir si voglia, e farlo entrare a far parte della quotidianità come input visivo, a carattere protettivo, sempre presente a livello subconscio. Ma in fondo una fotografia, torno a ripetere, è solo una fotografia. Pensiero riduttivo ma efficacemente difensivo. Le immagini inducono, quasi psicodrammaticamente, riviviscenze emotive di frame passati appartenenti a narrazioni esistenziali "che possono essere messi in relazione alla situazione presente"¹¹. Ogni click custodisce un potere di attivazione enorme in grado di aprire varchi spazio-temporali nella dimensione inconscia. Sabotatori interni e fantasmi individuali, generazionali e transgene-

⁹ <http://www.photoastherapy.com/home/storia-della-fototerapia/il-900>.

¹⁰ Ziller, R.C., *Photographing the self*, Sage Publications, Newbury Park, California, 1990.

¹¹ Berman, L., *op. cit.*

ri-
ici
pia
ru-
ore
sti-
lu-
hn,
ra-
inz
ia-
do
ul-
ide
ra-
are
no,
a è
el-
ick
, o
ità
e a
pe-
ce-
m-
ati
ere
cu-
ire
ita-
ne-

pia/
ury

razionali cedono alla lusinga e alla vanità del flash. “Le immagini del passato, congelate in ricordi e spesso confermate e chiarite dalla fotografia, non possono essere eliminate o cancellate: resteranno sempre nella nostra mente. La terapia, tuttavia, permette, una volta presa coscienza di questi traumi, di elaborarli così che il paziente possa convivere meglio con il suo passato e che questo cessi di interferire nella sua vita di ogni giorno”¹². In cosa consistono le sessioni di fototerapia? La richiesta che si porge, in prima battuta, al paziente è quella di selezionare un pull di fotografie, circa nove, che ritraggono momenti importanti della sua vita. Davanti a queste immagini il terapeuta cerca di incoraggiare l’inizio di una narrazione autobiografica. In questa prima fase il focus attento è rivolto verso aspetti formali del contenuto della fotografia: descrivere l’ambientazione, ricordare l’occasione in cui il click è stato scattato, relazioni spaziali e contatti fisici tra le persone ritratte, pose, colori, oggetti rappresentati e tipologia del tema che emerge in primo piano. Il parametro che guida la scelta è di per sé indicativo. Le fotografie portate in seduta sono frutto di una scelta. Altre sono scartate ed indagare i motivi del perché diventa paradossalmente molto significativo. “È necessario che queste omissioni vengano riconosciute e portate alla coscienza [...] è perciò essenziale che il terapeuta sia consapevole delle motivazioni inconscie che sono dietro a questo processo di selezione”¹³. La modalità e l’ordine di presentazione sono altri due indici da prendere in considerazione che possono fornire delle indicazioni circa l’organizzazione interna del paziente e il rapporto che egli instaura con il materiale fotografico. Le fotografie sono strappate, macchiate o meticolosamente conservate? Altro indice importante è sapere chi ha scattato le fotografie perché, come ben sottolinea Linda Berman, ciò va ad influenzare l’atteggiamento degli attori in posa. Annotare se ci sono delle foto che sono state scattate dal paziente. “Queste serviranno a sollecitare interrogativi in direzione introspettiva e

¹² Berman, L., *op. cit.*

¹³ Berman, L., *op. cit.*

potranno chiarire i motivi inconsci che hanno portato a scattare una foto in quel particolare istante, o far luce sull'esigenza inconscia soddisfatta da una certa inquadratura"¹⁴. Questa tipologia di fotografie raccoglie un forte contenuto affettivo ed emotivo in quanto pregno di configurazioni simboliche care al paziente. Indagare sui "grandi assenti" o le "ingombranti presenze" che risaltano nelle immagini, siano essi delle persone o degli spaccati di vita, apre una finestra sullo scenario fantasmatico del paziente. Spesso le fotografie celano questioni irrisolte o rimaste aperte. La possibilità di ristrutturare tali spaccati autobiografici viene offerta da un altro contesto psicoterapeutico, lo psicodramma. Vi ricordate di quel bambino, citato in apertura della trattazione, che interpretava il ruolo di Dio? Bene, Jacob Levi Moreno crea una rivoluzionaria e duttile formula terapeutica. Brevi cenni su come si articola lo psicodramma sono utili per comprendere come la fototerapia si inserisce in tale contesto. È una tecnica di gruppo e per il gruppo. Consiste in un'azione giocata in prima persona su contenuti personali fino alla sperimentazione della catarsi. Il gruppo consente, con le sue dinamiche, di attivare dei poderosi processi di risonanza emotiva dei singoli membri. Inoltre ogni componente diventa un ego ausiliario in grado di ospitare ed interpretare i vari personaggi che giocano un ruolo importante nella vita dell'attore principale. La scrittura del copione avviene nello sviluppo dell'azione, lontano da rigide scritture preconfezionate. "Lo psicodramma produce un effetto terapeutico negli attori-registi che rappresentano il dramma e, allo stesso tempo, se ne liberano" afferma Moreno. Ed è qui che si supera e si trascende la dimensione del quotidiano per entrare in un rapporto più intimo con l'esistenza. In questo contesto terapeutico giocare con le fotografie acquista un valore aggiunto. Diventa possibile mettere in scena momenti irrisolti della vita del paziente per creare una nuova ristrutturazione catartica più soddisfacente e maggiormente congeniale alla sua completezza psichica. È possibile lavorare con giochi di immaginazione atti-

¹⁴ <http://www2.units.it/eserfilo/art409/castellaneta409.pdf>.

va entrando nelle fotografie per far in modo che le persone ritratte diventino reali e vive. È possibile creare, tramite la tecnica delle sculture psicodrammatiche, fotografie che il paziente avrebbe voluto scattare e non ha fatto. È possibile far parlare fotografie e immaginare che prendano vita. È possibile uscire dalla propria solitudine per poter mettere in scena il proprio dramma psichico. "Come terapeuti, dobbiamo essere aperti al cambiamento, ad andare avanti attraverso i processi di conoscenza di sé e del mondo. Allora vedremo che le nostre statiche collezioni di immagini cambiano. Le fotografie, che rispecchiano la nostra vita in continua evoluzione, sono inevitabilmente parte di essa e come tali non sono esenti dalla temporaneità della vita. Anch'esse cambiano. I significati di queste immagini apparentemente sicure sono fissati soltanto nella nostra esperienza interiore di esse"¹⁵ e nella possibilità della loro evoluzione per garantire un maggior benessere psichico.

¹⁵ Berman, L., *op. cit.*