

numero 4

NE.MO

RIVISTA ONLINE DI FOTOTERAPIA,
FOTOGRAFIA TERAPEUTICA E
FOTOGRAFIA AD AZIONE SOCIALE



EDITORE

Ass.ne di promozione sociale LuceGrigia

DIRETTORE RESPONSABILE

Antonello Turchetti

CAPOREDATTRICE

Barbara Pasquariello

REDAZIONE / PHOTO-EDITOR

Francesca Belgiojoso

Floriana Di Giorgio

Chiara Digrandi

Barbara Pasquariello

Antonello Turchetti

Giancarla Ugoccioni

CONTRIBUTI

Francesca Belgiojoso, Claudia Azzola, Gisella Congia, Giulia Turri, Marina Baleta, Silvia Piol, Sara Pompele, Ines Testoni, Antonio Calò, Cristian Mihai Gheorghe, Maria Grazia Zen, Roberto Pierangeli, Valeria Modesti, Laila Santirosi, Andrea Gresta

PROGETTO GRAFICO

E IMPAGINAZIONE

Giulia Ferranti

FOTO DI COPERTINA

Marina Baleta

ICONE

THE NOUN PROJECT: Eucalyp, Aneeqe Ahmed, Maxim Kulikov, Mada Creative, ImageCatalog, Becris, 1 arts, Guvnor Co, Made, Creaticca Creative Agency, TTHNga, Icon from us, pam pyke, Mello, Vectors Point, Becca Walthall, IYIKON, Creative Stall, Barracuda, fae frey, ABDUL LATIF, Kuku Wachyu Bias, visual language

2022 © tutti i diritti riservati

Nel 2014 nasce **NetFo** - Network Italiano di Fototerapia, Fotografia Terapeutica e Fotografia ad azione sociale.

Siamo un gruppo dinamico di professionisti con differenti formazioni ed esperienze, che si è costituito come naturale evoluzione degli incontri professionali e umani maturati negli anni all'interno del **Perugia Social Photo Fest**.

In poco tempo siamo diventati una realtà estremamente attiva e un punto di riferimento in ambito formativo a livello nazionale con l'obiettivo principale di diffondere l'utilizzo del medium fotografico come strumento terapeutico e di azione sociale.

In un'epoca in cui vi è un grande utilizzo dell'immagine fotografica, abbiamo deciso di creare la rivista online Ne.Mo per raccogliere e documentare diverse modalità di utilizzo della fotografia.

Ne.Mo è un nome bizzarro che ci riporta alla mente il pesciolino pagliaccio nato con una pinna atrofica, oppure la locuzione latina "nemo propheta in patria". Ci piace pensare ad entrambi i riferimenti in quanto densi di significazioni e chiavi di lettura possibili.

Ma il nostro Ne.Mo (NetFo Memo), vuole fondamentalmente essere un promemoria, un contenitore, in cui differenti esperienze e progettualità possano confluire, incontrarsi ed

intrecciarsi, come contributo concreto alla diffusione della cultura fotografica tra i professionisti della relazione di aiuto.

Vi auguriamo una buona lettura citando le parole di Bruto personaggio del film "Alla ricerca di Nemo": *"se voglio cambiare questa immagine di me devo prima cambiare me stesso"*.

Team NetFo



www.networkitalianofototerapia.it

— pagina 6 —

IL PUNTO D'INCONTRO

Orientamenti teorici e le PhotoTherapy Techniques di Judy Weiser

Francesca Belgiojoso con Claudia Azzola



— pagina 24 —

METTERE AL MONDO

Madre, oltre lo sguardo comune

testo e fotografie di Gisella Congia



— pagina 48 —

90 · 60 · 30

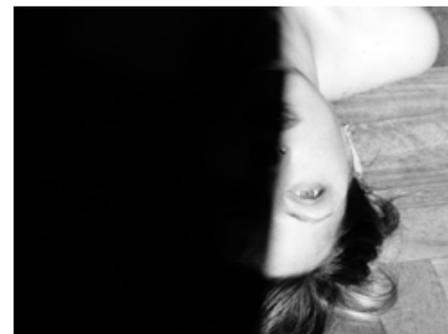
testo e fotografie di Giulia Turri



— pagina 72 —

MI SONO PERSA...

testo e fotografie di Marina Baleta

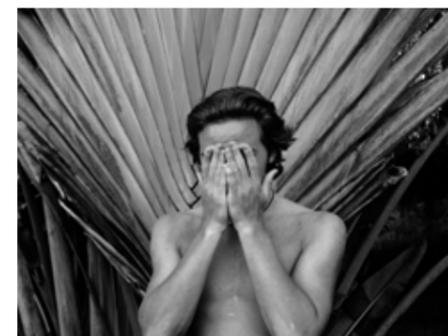


— pagina 92 —

IL LUTTO DURANTE IL COVID-19:

narrazioni di perdita attraverso la fotografia

Silvia Piol, Sara Pompele, Claudia Azzola e Ines Testoni



— pagina 108 —

LA FOTOGRAFIA TRA ARTE E CURA

Le 5 stagioni.
Storia di un viaggio fuori e dentro di noi
Antonio Calò, Cristian Mihai Gheorghe, Maria Grazia Zen

Vedere oltre – Noi e il luogo dove viviamo la maggior parte della nostra giornata

Roberto Pierangeli, Valeria Modesti

sPazzi per la comunità
Laila Santirosi, Andrea Gresta



IL PUNTO D'INCONTRO

Orientamenti teorici
e le *PhotoTherapy
Techniques*
di Judy Weiser



**tratteniamo
frammenti
di realtà, li
intrecciamo
fra loro per
arrivare ad
una nuova
personale
narrazione**

Difficile pensare ad un'unica fotografia per illustrare un articolo teorico che vuole raccontare in modo divulgativo come le *PhotoTherapy Techniques* di Judy Weiser si trasformino nell'incontro con terapeuti dai diversi approcci. Abbiamo optato per un collage: una composizione surreale data dall'incontro fra frammenti di immagini estrapolate dal loro contesto che assumono un nuovo significato frutto delle nostre proiezioni.

Strumento artistico e psicologico, il collage diviene qui metafora di come la fotografia permette di essere usata per capire il mondo interno dei nostri pazienti. Il suo funzionamento può essere paragonato a quello di sogno e memoria: noi tratteniamo frammenti di realtà, li intrecciamo fra loro per arrivare ad una nuova personale narrazione, il sogno che porteremo, eventualmente, in terapia.

Utilizzo la fotografia nella mia pratica clinica da tanti anni e ho potuto constatare quanto la sua presenza possa essere importante per la relazione e il processo terapeutico. A volte le fotografie mi vengono portate dal paziente, che sempre più frequentemente le mostra dal telefonino, a volte, invece, sono io stessa a proporre l'utilizzo introducendo la fotografia per far emergere un tema, per simbolizzare un'emozione, per favorire la narrazione o per affrontare le difficoltà di una specifica relazione.

Sono cinque tecniche che ho scoperto anni fa quando nel 2007 vivevo a New York e ho incontrato per la prima volta il lavoro di Judy Weiser. Essendomi già appassionata all'intreccio tra psicologia e fotografia, scoprire che lei, terapeuta canadese, già dagli anni Settanta ne studiava

l'utilizzo in terapia, mi ha fatto sentire al posto giusto e autorizzata a proseguire lungo questo cammino.

Psicologa e fotografa amatoriale, Judy Weiser, durante l'*opening* di una sua mostra, si rende conto, ascoltando i fruitori davanti alle immagini, che ciò che dicono non ha nulla a che vedere con ciò che lei crede di aver rappresentato in fotografia: la loro percezione rispecchia il loro mondo interno.

Incuriosita dall'attivazione del processo proiettivo, Judy Weiser porta la fotografia anche dentro la relazione terapeutica. Sperimenta muovendosi in varie direzioni: propone al paziente di scattare fotografie, o ne fa scegliere una tra le sue, si fa portare le foto dell'album di famiglia e autoritratti.

Dalla sua decennale ricerca nascono cinque modalità strutturate di proporre la fotografia all'interno della psicoterapia: le *PhotoTherapy Techniques*.

Il PHOTO-PROJECTIVE è l'utilizzo della fotografia, proposta dal terapeuta al paziente, come strumento proiettivo, mentre le FOTOGRAFIE SCATTATE O RACCOLTE DAL PAZIENTE permettono di lavorare con fotografie portate in risposta a temi concordati con il terapeuta, su cui già si sta lavorando in terapia, oppure più aperti, per far emergere il tema su cui il paziente ha bisogno di concentrarsi.

Si lavora spesso anche con le FOTOGRAFIE DEL PAZIENTE SCATTATE DA ALTRE PERSONE, per cui ci si focalizza sull'immagine del paziente da un punto di vi-

sta esterno. È importante anche indagare la storia della famiglia attraverso le fotografie che la narrano, definite tutt'oggi ALBUM DI FAMIGLIA nonostante l'album, in sé, non esista quasi più. Si lavora poi con gli AUTORITRATTI, strumento per il paziente oggi più familiare di allora: è la rappresentazione che fa di sé.

La fotografia diviene strumento di mediazione, di costruzione di senso, facilitatore di narrazione ed attivatore di ricordi e fantasie, strumento proiettivo, ma specialmente luogo d'incontro tra psicoterapeuta e paziente.

A seconda del contesto, della tipologia di paziente e dell'obiettivo clinico, il terapeuta propone la tecnica più adatta: non c'è una sequenza specifica, né l'obbligo ad usarle tutte. Le *PhotoTherapy Techniques* di Judy Weiser sono uno strumento estremamente flessibile e versatile che ben si adatta alla creatività e all'immaginario di terapeuta e paziente.

Questa flessibilità necessita però di un'ottima formazione da parte del terapeuta che deve avere le idee chiare: come, quando e perché può essere utile introdurre la fotografia? La risposta deriva infatti dalla sua esperienza clinica e dal suo orientamento. L'utilizzo delle *PhotoTherapy Techniques* è necessariamente guidato dalle conoscenze del terapeuta, Judy Weiser ha strutturato tecniche libere da ogni approccio teorico, che si vanno ad appoggiare e ad integrare al suo orientamento. Ne hanno bisogno per funzionare, come le vele hanno bisogno del vento.

**le
PhotoTherapy
Techniques di
Judy Weiser
sono uno
strumento
estremamente
flessibile e
versatile che
ben si adatta
alla creatività e
all'immaginario
di terapeuta e
paziente**

Dedicandomi al loro insegnamento da diversi anni, mi è capitato di notare come i terapeuti arrivino alle *PhotoTherapy Techniques* portati da curiosità e motivazioni diverse: il loro orientamento li guida e li conduce.

Ascoltando l'entusiasmo dei miei colleghi nello scoprire un aspetto delle tecniche particolarmente assimilabile al loro approccio teorico, è nata l'esigenza di approfondire il tema dell'incontro tra tecniche e teorie.

Con l'aiuto di Claudia Azzola dell'Università di Padova, abbiamo strutturato un questionario, poi sottoposto agli psicoterapeuti che si sono formati con me negli anni. Uno strumento semplice, che attraverso domande aperte ci permettesse di capire quali orientamenti teorici abbracciassero le diverse caratteristiche delle *PhotoTherapy Techniques* di Judy Weiser.

Abbiamo registrato le risposte dei terapeuti che si sono resi disponibili a collaborare, approfondendo, laddove necessario, le specificità del loro pensiero.

Ci sono caratteristiche e funzionalità delle *PhotoTherapy Techniques* che valgono per tutti a cui accenneremo solamente, ci concentreremo invece sulle differenze, sulle peculiarità che i vari approcci ritrovano nelle cinque tecniche.

È riconosciuto da tutti i partecipanti alla nostra ricerca, che la fotografia sia un mediatore nella relazione con il paziente in grado di favorire il colloquio, e un modo sicuro, per chi inizia una terapia, per portare la propria interpretazione del mondo. La fotografia aiuta infatti a verbalizzare un vissuto doloroso o difficile da definire, aiuta a fare luce su zone d'ombra, ad esprimere vissuti



la scelta di introdurre la fotografia dipende sempre infatti dall'obiettivo terapeutico che ci si pone

interni e ad avvicinare tematiche scomode da una distanza di sicurezza.

La fotografia trasforma un'esperienza emozionale in un'immagine simbolica e può essere proposta dal terapeuta in vari momenti del percorso clinico: la scelta di introdurre la fotografia dipende sempre infatti dall'obiettivo terapeutico che ci si pone.

Focalizzandoci su ciò che è emerso dalla nostra ricerca qualitativa, vi presentiamo qui di seguito una breve definizione dei diversi orientamenti che abbiamo preso in considerazione e il loro punto d'incontro con le *PhotoTherapy Techniques* di Judy Weiser.

1. L'approccio psicodinamico

Per quanto riguarda l'orientamento psicodinamico, abbiamo raccolto questionari che ci riportano il punto di vista di Psicoanalisi¹, Analisi transazionale², Psicologia individuale³, Analisi immaginativa⁴, *Sand Play Therapy junghiana*⁵ e Libroterapia.

Psicoterapie che credono in una comprensione profonda della soggettività umana e nell'importanza delle caratteristiche distintive di ciascuna persona (Gabbard, 2005). In questo processo di conoscenza l'inconscio riveste un ruolo fondamentale, la fotografia qui si presenta come potente strumento introspettivo, in grado di fare emergere aspetti inconsci, e permettendo di recuperare, conoscere e talvolta elaborare, alcuni aspetti di vita dei pazienti, indagando vissuti ed emozioni attraverso le immagini.

1— La Psicoanalisi freudiana si focalizza sull'analisi delle dinamiche inconse dell'individuo al fine di lenirne le sofferenze psicologiche.

2— L'Analisi Transazionale si sviluppa a partire dal pensiero di Eric Berne come evoluzione della psicoanalisi classica. È lo studio dell'uomo nelle sue relazioni con gli altri, concentrandosi sulle comunicazioni e sugli scambi: le "transazioni."

3— La Psicoterapia Individuale di Alfred Adler si concentra sull'individuo, sul suo comportamento e sugli atteggiamenti volti a far fronte alle sue debolezze. Secondo Adler il comportamento individuale esprime un progetto, non del tutto cosciente, teso all'affermazione di sé, alla stabilità e alla sicurezza.

L'aspetto più attraente per terapeuti che appartengono a questi orientamenti, risulta essere la forza e l'immediatezza del processo proiettivo. "Scegli una fotografia che ti piace e una che non ti piace", "una fotografia che rappresenta come ti senti oggi", o ancora "una fotografia per rappresentare una determinata emozione." La scelta dell'immagine in risposta alla domanda del terapeuta attiva il processo proiettivo attraverso cui il paziente dà significato alla fotografia.

La tecnica a cui i terapeuti psicodinamici si sentono più affini è il *Photo-Projective*: libera e flessibile, guarda all'inconscio e all'esplorazione congiunta, è un viaggio che porta alla consolidazione dell'alleanza terapeutica e alla comprensione del tema portato dal paziente.

Peculiare è l'approccio della *Sand Play Therapy* che identifica due importanti punti di integrazione con le *PhotoTherapy Techniques*: il terapeuta inizia col fare una raccolta, oggetti tridimensionali per la sabbia e fotografie per il set di immagini proiettive. Le due selezioni hanno le stesse caratteristiche: è necessario avere diverse rappresentazioni, persone, animali, elementi naturali, oggetti e così via, in modo da avere un materiale il più eterogeneo possibile, che dia una rappresentazione generale dell'universo collettivo, reale e immaginario.

Il secondo punto d'incontro è una sorta di attivazione al gioco che viene richiesta al paziente: lasciarsi andare, seppur in modo molto diverso, davanti a due strumenti che diventano contenitori di aspetti difficili e faticosamente trasformabili.



4— La psicoterapia con la procedura immaginativa utilizza le immagini mentali e il rapporto tra analista e paziente, per affrontare sofferenze di natura psicologica, psicosomatica ed esistenziale.

5— La prospettiva junghiana si basa su alcuni concetti comuni a Freud e altri diversi. Per Carl Gustav Jung, l'Inconscio non è determinato da esperienze passate, ma è qualcosa di attivo e "creativo" che contiene in sé un progetto per il futuro. Oltre all'inconscio individuale secondo Jung, esiste anche l'inconscio collettivo.

La Sand Play Therapy, o Terapia con il gioco della sabbia, nasce da Dora Kaff (1904-1989), allieva di Jung. È una specifica psicoterapia analitica che utilizza le risorse creative dell'individuo, integrando il lavoro verbale con la produzione di immagini nei quadri di sabbia che permettono di contattare ed elaborare tematiche arcaiche.

Sempre all'interno dell'approccio psicodinamico, la fotografia viene integrata anche ad un'altra tecnica, la libroterapia: una modalità di lavoro in gruppo, condotta da un terapeuta, che parte dal libro come mediazione specifica, per proporre ai partecipanti uno spazio di elaborazione che apre la porta ad affetti ed immaginario. Qui il mazzo di fotografie proiettive è sempre a disposizione, ma viene proposto solo quando ancora mancano le parole. Se il terapeuta percepisce una timidezza ad iniziare il confronto, propone la fotografia come stimolo ulteriore, integra quindi visivo e verbale. Le fotografie vengono disposte su un tavolo e i partecipanti ne scelgono una in risposta ad una consegna che permette di mettere più a fuoco il contatto tra se stessi e il libro.

Le *PhotoTherapy Techniques* di Judy Weiser si incontrano quindi facilmente con le teorie psicodinamiche, il terapeuta ha confidenza con uno strumento che alimenta proiezioni e libere associazioni: l'utilizzo della fotografia può allentare le difese, permettendo al paziente di entrare più facilmente in contatto con il proprio inconscio.

2. L'approccio sistemico-relazionale

L'approccio sistemico-relazionale ci riporta immediatamente al concetto di famiglia, vissuta come un sistema di cui il paziente rappresenta un unico elemento: egli dipende da un circolo di reti e relazioni che si intrecciano e si influenzano, creando un mondo ben più complesso di ciò che il singolo individuo sembra rappresentare.

I terapeuti sistemici che si affacciano all'uso delle *PhotoTherapy Techniques* sono particolarmente affascinati dall'album di famiglia, la raccolta storica di fotografie che può portare in terapia tutto ciò che è disponibile di visivo della famiglia e delle loro relazioni.

Attraverso le *PhotoTherapy Techniques* i terapeuti possono avere una chiave di lettura in più per comprendere che tipo di narrazione viene portata e quali sono i valori, i miti e i riti familiari che si esprimono attraverso l'album.

I terapeuti di orientamento sistemico, prima specialmente dedicati all'incontro con l'intera famiglia, lavorano sempre di più anche nel setting individuale, per cui avere fotografie dell'album diviene ancora più importante: consentono di allargare il discorso ai familiari anche in loro assenza.

Chi segue questo modello sa bene che l'album di famiglia, così come ancora lo intendiamo, non rappresenta un documento storico ed oggettivo. Da sempre, nella rappresentazione dell'album, sono assenti le difficoltà che la famiglia ha attraversato, divorzi, litigi, lutti e malattie. Sono presenti invece, spesso in forma stereotipata e ridondante, fotografie di compleanni, natali, matrimoni e vacanze: ciò che è omesso è spesso più importante di ciò che vi è rappresentato.

I sistemici si muovono agilmente nella rappresentazione spesso idealizzata di questi mondi, arrivando a portare alla luce conflitti relazionali e a mettere a fuoco le caratteristiche trans-generazionali. Utilizzano le fotografie, adesso digitali e con stili ben diversi, per far emergere



L'utilizzo della fotografia può allentare le difese, permettendo al paziente di entrare più facilmente in contatto con il proprio inconscio

utilizzano le fotografie per far emergere le emozioni che legano il paziente e i familiari e per arrivare ad una nuova consapevolezza di sé attraverso la rinarrazione della storia

le emozioni che legano il paziente e i familiari e per arrivare ad una nuova consapevolezza di sé attraverso la rinarrazione della storia.

I terapeuti sistemici che usano normalmente il genogramma⁶, possono proporre al paziente di integrarlo con fotografie dei diversi parenti, rinominandolo quindi genogramma fotografico (Rodolfo de Bernart, 2013).

I famigliari vengono vivificati dalle loro immagini e ciò consente di lavorare sui loro sguardi, sulle somiglianze e sull'espressività: la fotografia permette di aver accesso alla comunicazione non verbale.

3. L'approccio della Gestalt

La terapia della Gestalt aiuta il paziente a focalizzarsi sulla percezione del qui-ed-ora (Francesetti, Gecele e Roubal, 2014). In questa cornice teorica la fotografia rappresenta la possibilità di esplorare l'intenzionalità dello sguardo del paziente. Favorisce un processo di confronto tra elementi di figura e di sfondo all'interno delle immagini, aspetti cardine del pensiero gestaltico⁷.

Descrivendo una fotografia scegliamo da quale caratteristica dell'immagine partire con la narrazione: stiamo decidendo cosa mettere in primo piano (figura) e cosa lasciare sullo sfondo.

Nel momento in cui un particolare della fotografia diviene oggetto di attenzione nell'incontro e nel dialogo terapeutico, da sfondo diventa figura, evidenziando nuove connessioni e nessi emotivo-relazionali tra la persona, la sua storia e il suo ambiente di vita.

Per l'approccio della Gestalt, la fotografia favorisce la comprensione di sensazioni e percezioni e valorizza la non intenzionalità dell'esplorazione. La scelta o la produzione di una fotografia non sono da considerarsi frutto del caso, ma scelte mirate e precise, cariche di significato.

È facile integrare la fotografia alla tecnica della sedia vuota⁸: far parlare un'immagine al posto di un'assenza è un esercizio molto potente. Come ci spiega uno dei terapeuti che hanno partecipato alla ricerca: "Invito la persona a parlare direttamente con la fotografia: la sedia vuota consente al paziente di impersonificare parti di sé o persone, instaurando un dialogo fatto di richieste e dichiarazioni, centrate sull'utilizzo di una comunicazione affettiva non giudicante e accogliente."

Il dialogo con le fotografie alimenta e favorisce la possibilità di esprimere il proprio pensiero anche nella vita reale, la sedia vuota favorisce il dialogo interno presentandosi come un incontro tra storia del paziente, relazioni, creatività e ascolto da parte del terapeuta.

far parlare un'immagine al posto di un'assenza è un esercizio molto potente

⁶— Il Genogramma è una visualizzazione grafica delle relazioni familiari di un soggetto, consente di visualizzare i modelli ereditari e i fattori psicologici che caratterizzano i rapporti familiari. Viene utilizzato per identificare i modelli di comportamento ripetitivi e riconoscere tendenze ereditarie.

⁷— Lo Sfondo è ciò che è sconosciuto, gli aspetti in ombra; Figura è ciò che viene messo in luce, che prende rilievo. Così come non può esistere una figura senza sfondo e viceversa, non può esserci un comportamento o un'emozione senza un contesto di riferimento, e la dinamicità di questo processo ci permette di vivere in equilibrio.

⁸— La sedia vuota è una tecnica di intervento che consente al paziente di impersonificare parti di sé o altre persone. Il soggetto viene invitato dallo psicoterapeuta ad immaginare seduto - in una sedia vuota - di fronte a sé, un interlocutore, reale o di fantasia, iniziando una conversazione.

la fotografia permette di creare un ponte immediato tra cognizione ed emozione, generando così una ristrutturazione cognitiva

4. L'orientamento Cognitivo - Comportamentale

Nella psicoterapia Cognitivo - Comportamentale, il focus viene posto sui pensieri e sulle convinzioni disfunzionali del paziente che determinano difficoltà emotive e comportamentali. Secondo questo approccio, non sono gli eventi di vita a creare e a mantenere problemi di natura psicologica, ma le strutture e le costruzioni cognitive dell'individuo (Beck, 2013). I pensieri generano emozioni, le quali a loro volta creano comportamenti che vanno a rafforzare i pensieri stessi.

Questo processo si incontra bene con l'utilizzo delle *PhotoTherapy Techniques* poiché la fotografia permette di creare un ponte immediato tra cognizione ed emozione, generando così una ristrutturazione cognitiva. Il paziente, grazie alla fotografia, riesce a vedere ciò che prova e ciò che pensa, inizia quindi ad avere pensieri diversi rispetto al problema portato in terapia, mettendo così le radici per un cambiamento.

Fotografare aiuta a mettere in luce la relazione fra le situazioni che creano difficoltà e le abituali reazioni emotive e comportamentali che la persona mette in atto. Mediante l'apprendimento di nuove modalità di risposta, l'esposizione graduale alle situazioni temute e il fronteggiare in modo attivo gli stati di disagio, fotografare permette di individuare i pensieri ricorrenti, gli schemi fissi di ragionamento e di interpretazione della realtà, concomitanti alle forti e persistenti emozioni problematiche vissute dal paziente. Aiuta a correggerli, ad arricchirli e ad integrarli con pensieri più realistici, più

funzionali al proprio benessere.

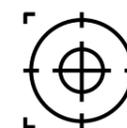
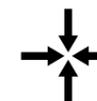
Punto d'incontro funzionale tra le *PhotoTherapy Techniques* di Judy Weiser e la terapia Cognitivo-Comportamentale è la richiesta di scattare o raccogliere fotografie tra una sessione e l'altra. Vengono dati dei compiti con lo scopo di capire perché la persona esperisce un determinato disagio. Possono essere visti come prove comportamentali per capire dove ci si può spingere con il paziente, mettendolo di fronte al problema così che si possa valutare la sua percezione dello stesso, focalizzandosi sui limiti e sulle risorse possedute.

5. Il Trattamento Breve - Strategico

Il Trattamento Breve Strategico è un approccio terapeutico affine alla prospettiva cognitivo-comportamentale, aiuta a risolvere difficoltà psicologiche attraverso l'applicazione di strategie e protocolli specifici declinati per i diversi disturbi (Watzlawick e Nardone, 1997).

Il focus dell'azione terapeutica si concentra su come funziona il problema, si guarda alle soluzioni piuttosto che alle sue cause. Si indagano quali siano gli elementi che mantengono i sintomi, per intervenire su di essi ed ottenere un cambiamento stabile nel tempo.

La possibilità di scattare delle fotografie tra una seduta e l'altra si integra bene con un approccio strategico che trae spunto e ispirazione nell'immaginare consegne stimolanti e adatte al bisogno del paziente. Vengono chiamate prescrizioni, sono consegne più direttive rispetto ai compiti pensati con il terapeuta dell'approc-



Le prescrizioni comportamentali strategiche vengono trasformate in prescrizioni foto-terapeutiche

cio cognitivo comportamentale.

Il linguaggio offerto dalla fotografia può essere usato per far 'sentire' al paziente come funziona uno specifico problema: le prescrizioni comportamentali strategiche vengono trasformate in prescrizioni foto-terapeutiche per portare il paziente al cambiamento e all'utilizzo di nuove strategie più funzionali. Una terapeuta appartenente a questo orientamento ci spiega: "Quando voglio indagare lo scenario oltre il problema, posso chiedere di portare in seduta 10 fotografie che rappresentano la loro vita dopo il problema, come se il problema fosse stato già risolto, il cambiamento avvenuto e l'obiettivo raggiunto."

6. L'approccio Costruttivista

La terapia cognitivo-costruttivista parte dall'idea che la realtà non precede la conoscenza, ciascuno di noi costruisce attivamente il significato di ciò che vive e sperimenta (Faccio e Castiglioni, 2010).

Compito del terapeuta è conoscere ed entrare in sintonia con le modalità di costruzione della realtà del paziente. Le *PhotoTherapy Techniques*, usando consegne che ricordano la natura dei costrutti⁹, aiutano a cogliere le lenti con cui il paziente costruisce il suo mondo. Le fotografie si inseriscono come supporto alle narrazioni e strumento per il loro cambiamento.

La fotografia scattata dal paziente permette al terapeuta di accedere alla sua personale visione, aspetto cruciale poiché peculiarità di questo approccio è l'importan-

za data alla visione specifica di ciascuna persona.

Attraverso l'utilizzo della fotografia il soggetto si appropria con consapevolezza del suo modo di guardare; la fotografia diviene espressione visiva di una metafora ora disponibile agli occhi di paziente e terapeuta, il terapeuta ha quindi a disposizione la mappa per esplorare il territorio dei significati del paziente.

Conclusioni

La fotografia è dunque un potente strumento introspettivo che permette di recuperare, conoscere ed elaborare alcuni aspetti della vita dei pazienti, indagando vissuti ed emozioni. Le fotografie richiamano le immagini interne del paziente, agganciano ricordi e diventano strumento metaforico e maneggevole.

Le *PhotoTherapy Techniques* di Judy Weiser permettono di lavorare sulla "percezione profonda e molteplice di un'immagine, un processo che diventa parallelo psicodinamico dell'auto-osservazione, introspezione di sé e della propria realtà:" come brillantemente spiega una terapeuta che ha partecipato alla nostra ricerca, esplorando l'immagine, arriviamo a conoscere noi stessi.

Nella definizione delle cinque tecniche, la mancanza di un approccio teorico definito si è rivelata una risorsa, è infatti ciò che le rende così flessibili, versatili ed interessanti da più punti di vista.

Il punto d'incontro fra tutti gli orientamenti teorici e l'uso della fotografia è ben descritto da una frase di Stefano Ferrari (2002): "Un individuo è spinto a rappresentare

la fotografia diviene espressione visiva di una metafora ora disponibile agli occhi di paziente e terapeuta

esplorando l'immagine, arriviamo a conoscere noi stessi

⁹— I costrutti sono le conoscenze apprese durante la nostra esistenza che guidano la nostra percezione del mondo. Sono una chiave di lettura che ci orienta, che favorisce la costruzione di ipotesi e ci permette di anticipare ciò che è già noto.

in immagine, a trasformare in simbolo il suo tormento interiore, e già nel lavorare a questa trasformazione, il dolore si allevia.”

Per tutti gli orientamenti teorici la possibilità di trasformare un elemento del mondo interno in metafora visiva e condivisibile, è il punto di partenza per la crescita, elemento cardine del percorso terapeutico.

Ringraziamo gli psicoterapeuti che si sono resi disponibili a questo confronto

Maria Luisa Conti
 Agata D'Ercole
 Floriana Di Giorgio
 Simona Elia
 Elisa Frizzarin
 Claudia Fulvi
 Chiara Iacono
 Gianluca Lisco
 Simona Pantè
 Morena Petrongolo
 Marilena Piscicella
 Emanuele Saladino
 Flaminia Trapani
 Valentina Villani



BIBLIOGRAFIA

- Beck, J. S. (2013). *La Terapia cognitivo-comportamentale*, Astrolabio, Roma.
- De Bernart R. (2013). *The photographic genogram and family therapy. In Loewenthal D., Phototherapy and therapeutic photography in a digital age*, Routledge, New York.
- Faccio, E. (2010). *Costruttivismi in psicologia clinica. Teorie, metodi, ricerche*, Utet, Torino.
- Fanali, A., & Tramonti, F. (2013). *Identità e legami. La psicoterapia individuale a indirizzo sistemico-relazionale*, Giunti editore, Firenze.
- Ferrari S., (2002) *Lo specchio dell'io, autoritratto e psicologia*, Laterza, Roma.
- Francesetti, Gecele, e Roubal. (2016). *La psicoterapia della Gestalt nella pratica clinica. Dalla psicopatologia all'estetica del contatto*, Franco Angeli, Milano.
- Gabbard, G. O. (2005). *Introduzione alla psicoterapia psicodinamica*, Raffaello Cortina editore, Milano.
- Kalff D. (1974). *Il Gioco della Sabbia e la sua azione terapeutica sulla psiche*, edizioni O.S., Firenze.
- Watzlawick, P., Nardone, G. (1997) *Terapia breve strategica*, Raffaello Cortina editore, Milano.
- Weiser, J. (2013). *FotoTerapia. Tecniche e strumenti per la clinica e gli interventi sul campo*, Franco Angeli, Milano.



Francesca Belgiojoso

Psicologa, psicoterapeuta ad orientamento psicoanalitico. Terapeuta EMDR, diplomata presso il Minotauro, lavora privatamente allo Studio ArteCrescita di Milano con giovani adulti ed artisti. Autorizzata da Judy Weiser dal 2011 a insegnare le PhotoTherapy Techniques, è Co-fondatrice di NetFo (Network Italiano Fototerapia, Fotografia Terapeutica, Fotografa ad Azione Sociale) e coautrice di "Oltre l'immagine, inconscio e fotografia", Postcart - Roma 2016.

Claudia Azzola

Laureata in Psicologia Clinico-Dinamica, sta svolgendo un master di primo livello in Death Studies & the End of Life presso l'Università degli Studi di Padova. Ha collaborato con la Prof.ssa Ines Testoni per la stesura di report internazionali di ricerca nel campo del lutto e delle cure palliative, occupandosi nello specifico di tematiche concernenti la pandemia Covid-19 e l'utilizzo delle PhotoTherapy Techniques (dopo un corso di formazione presso lo Studio ArteCrescita), all'interno delle dinamiche del lutto.

NE.MO

METTERE AL MONDO

Madre, oltre
lo sguardo comune

testo e fotografie di Gisella Congia



Fino ai miei 33 anni non avevo mai riflettuto su quanta ambivalenza emotiva potesse essere contenuta dentro l'esperienza di una donna in attesa di un figlio. Fino a quell'età forse non avevo neanche riflettuto intimamente su cosa significasse diventare madre.

Mi sono ritrovata a fluttuare tra le mie angosce e il pulsare di vene spettrali per mesi, mentre il mio ventre cresceva; e ho dovuto guardare le mie paure e dare loro un nome, prima di potermi innamorare di quella creatura che avevo dato alla luce.

Solo dopo diversi mesi sono rinata, lentamente e prepotentemente, dentro il mio ruolo di madre.

In quel momento ho capito che dovevo raccontare quella storia.

Una storia che pian piano ha generato immagini che non erano più solo mie.

Prendevano forma come un altro punto di vista sulla maternità, al di là dello stereotipo sociale.

Quando nel 2008 sono rimasta incinta avevo pochissime conoscenze sul tema della maternità, della genitorialità e del mondo perinatale in generale. Ciò che era competenza di una madre si confondeva senza troppe riflessioni con l'ovvietà culturale di quel ruolo: uno dei momenti più belli nella vita di una donna, che la rendono sicuramente felice, grata, arricchita e senza ripensamenti.

È stato solo col tempo che ho iniziato a studiare a fondo questo strano concetto di maternità lineare e armoniosa che rende qualsiasi altra visione ed esperienza una

voce fuori dal coro. Da temere, da rifiutare, da mettere a tacere.

Nell'esperienza femminile invece si può generare una crepa, una scissione interiore tra "il prima e il dopo" che si vorrebbe poter urlare a squarciagola.

Ululare alla luna, per riacchiappare la propria libertà, la propria identità.

Per ritrovare la propria pelle o il tempo della curandera interiore, come insegnano le *Donne selvagge* di Clarissa Pinkola Estés.

Ricordo come quel libro fosse diventato, durante la mia gravidanza, la mia personale àncora di riferimento mentre il caos primordiale della creatività biologica mi mandava in frantumi. E mentre con le mie mani mi ungevo la pancia e le gambe con l'olio di mandorla, espediente tanto consigliato per aiutare la mia pelle a mantenere la sua elasticità, in quella lettura cercavo di aggrapparmi ad una elasticità anche mentale per non sentirmi risucchiata dall'angoscia. Ed è in quelle pagine, che riportano ancora oggi gli aloni delle mie dita unte, che vedo il tentativo così dolorosamente privato che io, come tante altre donne, ho vissuto nel cercare di riconnettere la mia esperienza fisica a quella mentale. In una società che, a diversi livelli, mi chiedeva solo di rispondere a dei protocolli fisici di benessere dimenticandosi che ero portatrice di una vita intrapsichica di cui, la gravidanza, diveniva inaspettatamente detonatore.

Negli anni di studio successivi ho ritrovato la mia storia nelle parole di autrici e saggiste, capaci di narrare come la donna incinta sia impegnata in un'attività anti-



ho iniziato a studiare a fondo questo strano concetto di maternità lineare e armoniosa che rende qualsiasi altra visione ed esperienza una voce fuori dal coro

femminile e maschile, nascita e morte, creatività e distruzione, ordine e caos, in una costante oscillazione tra il dentro e il fuori

ca quanto la specie che la riporta a un contatto straordinario con i pilastri primari della vita psichica: femminile e maschile, nascita e morte, creatività e distruzione, ordine e caos, in una costante oscillazione tra il dentro e il fuori. E che dire, poi, di quell'affascinante fenomeno della "trasparenza psichica" che accompagna gli ultimi mesi gravidici in cui la donna può ritrovarsi così a stretto contatto con le sue emozioni sentendosi quasi mossa da voglie infantili e dal profondo bisogno di essere accudita... Un processo prezioso e di straordinaria potenza biologica che, attraverso la regressione emotiva, la mette in contatto con tutte quelle innate competenze utili a sintonizzarla con la creatura che, di lì a poco, avrà tra le braccia e che dialogherà con canali esclusivamente non linguistici, spesso sopiti nell'individuo adulto. Più volte mi sono chiesta come mai libri così illuminanti fossero letture lasciate alle nicchie di operatori del settore e risultassero, invece, sconosciuti agli scaffali di maternità e puericultura nelle librerie più gettonate. Spesso mi sono chiesta se quel sentimento di confusione, che mi ha avvolto per tutta la gravidanza e i primi mesi da madre, sarebbe stato così svalutante di me stessa se avessi incontrato prima queste letture.

Ricordo molto bene la ricerca tra gli scaffali di qualche testo che mi rispecchiasse nell'ambivalenza tra ciò che provavo e ciò che il mondo intorno a me sembrava mi rimandasse come un credo materno, che non si poteva non recitare con convinzione.

Parole da manuale... come, d'altronde, immagini da

manuale.

Un utilizzo di segni linguistici e iconografici capaci di veicolare un modello a cui rifarsi, una visione standard di un concetto, un'idea; una sorta di stereotipizzazione necessaria per comprendere meglio un processo e rendere facile un'esperienza complessa.

E così il messaggio implicito a cui una donna, che sta per diventare madre, è maggiormente sottoposta è quello di seguire nel dettaglio le indicazioni di questi illustri manuali, così da potersi rispecchiare nelle immagini delle madri in essi contenute: madri soavi, adoranti, sorridenti, amabili, piacevoli, eteree. Perché questo è il modo in cui sono rappresentate le neomamme, spesso contestualizzate in ambienti dai colori pastello, su letti o divani perfettamente in ordine e limpidamente bianchi mentre allattano sognanti il loro bimbo (...e poco conta se quell'immagine accompagna un testo su temi quali i tremendi dolori di ragadi, ingorghi mammari o mastiti). Un esercito visivo di madri da manuale...ovvero, le madri incise su stampo mariologico, ancora così invasivo nel nostro immaginario culturale. (foto 01 - foto 02 - foto 03)

Negli ultimi dieci anni molte fotografe hanno lavorato con audacia e tenacia nel raccontare la maternità, spesso a partire dalla loro esperienza, attraverso immagini capaci di scrollarsi questa linearità e legittimare i più diversi vissuti emotivi che la caratterizzano. Ma non possiamo che constatare quanto ancora nel nostro immaginario culturale, a cui indistintamente aderisce sia il pensiero maschile che femminile, sia questa figura soave e appagata quella a cui ci si aspetta che una madre

un esercito visivo di madri da manuale... ovvero, le madri incise su stampo mariologico, ancora così invasivo nel nostro immaginario culturale



01 L'estraneo, ph. tratta dal progetto Chiaroscuri nella Maternità. L'ambivalenza di essere madre

02 La finestra, ph. tratta dal progetto Chiaroscuri nella Maternità. L'ambivalenza di essere madre



debba aderire, ambire, nella quale solennemente riconoscersi.

Questo era il mondo immaginario con cui mi sono scontrata quando nel 2008, anno della mia gravidanza e del mio parto, mi sono resa conto che l'immagine di me, come madre, non aveva proprio nulla a che fare con la Maria dei dipinti.

Per lungo tempo ho custodito in me la vergogna delle confusioni gravidiche e la lacerante angoscia davanti a una creatura a me sconosciuta, la più fragile che io avessi mai avuto tra le mani, totalmente dipendente da me e la cui sopravvivenza era strettamente connessa al mio (in quel momento percepito) fragile equilibrio mentale. Segreti dolorosi tenuti nascosti fino a quando la fotografia è arrivata in mio soccorso. Trampolino verso la rilettura di me, della mia esperienza e potente strumento per esprimere al mondo ciò che non avevo avuto il coraggio di dire usando le parole.

Il mio ponte concreto, tra il dentro e il fuori, per dare voce a quell'esperienza di trasparenza psichica inascoltata che, nel tempo, mi stava affondando e invece percepivo dovessi cavalcare.

Ricordo perfettamente ancora oggi, a distanza di più di dieci anni, quel pomeriggio in cui il mio sguardo fu rapito dal raggio di sole che attraversava la finestra della mia cucina e capii che avrei dovuto usare la luce per raccontare una delle angosce più profonde vissute in quel ruolo di madre: poter fare del male a mia figlia. Donatrice di vita e potenzialmente datrice di morte, come l'essenza più intima di qualsiasi Madre simbolica

per lungo tempo ho custodito in me la vergogna delle confusioni gravidiche e la lacerante angoscia davanti a una creatura a me sconosciuta, la più fragile che io avessi mai avuto tra le mani



Lodore
olrode
erlodo.

Relodo,
lodero lordeo
droleo.

Relodo,
dorole,
derolo
droleo dorleo.



Lordeo orledo
redo
erlodo
roldeo leodro

L'odore d'oliva impregnato
nell'Olla di terracotta
chiusa ermeticamente.



Una reliquia,
lode loquace
della dualità.

Il rematore,
dormiente sul dorso,
si lascia derubare
il dubbio dorato.

Un lordo oltraggio
ti redime
e ti erge
nel rollio della lentezza.



e terribile delle antiche tradizioni.

È incredibile scoprire quante madri vivono un periodo di pensieri, al limite dell'ossessione, di poter fare del male ai propri cuccioli. In genere le fantasie si focalizzano su un oggetto concreto del quotidiano che sembra dare forma potenziale a quel pensiero che, per la maggior parte delle donne, non diventerà mai un agito. A volte è un cuscino o la finestra oppure l'acqua del bagnetto... nel mio caso erano i coltelli, da cui sentivo la necessità viscerale di distanziarmi.

Quel pomeriggio la luce mi invitò a raccontarmi e nacque il mio primo lavoro di autoscatto che rendeva la mia paura rappresentabile, guardabile, nominabile e, malgrado la sua potenza sacrilega, condivisibile con tanti, in virtù di un atto artistico.

Uno scatto che ha segnato la svolta tra il subire l'idea di madre e la costruzione della mia visione sulla maternità: da quel momento il cassetto dei coltelli non mi faceva più paura ed io ero pronta a scoprire le ambivalenze della maternità senza esserne sopraffatta.

Da quel momento è iniziata la mia ricerca sociale, espressiva, personale, psicologica e culturale sulla maternità; la mia voglia di produrre immagini per tutte quelle donne che, come è successo a me, non si riconoscono nelle mamme "da manuale".

In generale, dal mio primo progetto e poi di seguito per diversi altri successivi, ho sviluppato un approccio di ricerca psicosociale per ogni tematica di volta in volta trattata, perché l'esperienza perinatale è costellata non solo da eventi normativi, ma anche da infiniti persona-

lismi non previsti: il percepito di un corpo che cambia (o si deforma...), gli strascichi di un parto (lontano da come si era immaginato...), la nascita pretermine (che lascia bimbo e genitore in un limbo tra essere e non essere..), l'amore che "non arriva al primo sguardo" ("ed io che credevo..."), solo per citarne alcuni. Nella mia ricerca, prima ancora dello scatto fotografico, le mani sfogliano libri dedicati ai temi: un lavoro di approfondimento e studio della letteratura che apre lo sguardo al fenomeno, per poi arricchirsi e raccogliere l'anima attraverso l'ascolto di vissuti e testimonianze di madri che quelle esperienze le hanno vissute.

Non di rado quelle donne, che mi regalavano i loro preziosi bagagli di esperienze, sono divenute anche protagoniste di alcuni miei scatti.

Chiaroscuri nella Maternità, il mio primo progetto composito sulla maternità, nacque in questo modo e ancora oggi, pur avendolo presentato più volte in questi dieci anni, quando ho modo di proiettarlo in qualche conferenza o formazione mi commuovo guardando le donne protagoniste delle fotografie che si sono donate non solo a me, ma a innumerevoli altre donne che (so per certo) in loro si sono finalmente riconosciute e legittimate. (foto 04 - foto 05)

In questo processo di studio e di rappresentazione ritengo sia stato prezioso l'invito a presenziare al Perugia Social Photo Fest del 2014, occasione in cui mi ritrovai a stretto contatto con altre professioniste che portavano discorsi sulla maternità con una sensibilità visiva culturalmente nuova¹. Questo mi aiutò ad allargare il

quel pomeriggio la luce mi invitò a raccontarmi e nacque il mio primo lavoro di autoscatto che rendeva la mia paura rappresentabile, guardabile, nominabile e, malgrado la sua potenza sacrilega, condivisibile con tanti, in virtù di un atto artistico

¹— Nello specifico mi riferisco all'incontro con Claudia Ravaldi, presidente dell'associazione CiaoLapo che presentò il progetto fotografico *Piccoli Principi* di Giovanni Presutti sul tema del lutto perinatale, e con Camilla Urso che presentò il suo progetto *Esilio. Genealogia della madre* sul tema del trapasso dal ruolo di figlia a quello di madre.



04 In cucina, ph. tratta dal progetto Chiaroscuri nella Maternità. L'ambivalenza di essere madre

percepito sulle infinite tematiche che l'esperienza perinatale poteva attivare dentro le personali storie di altre donne, la peculiarità di ognuno di quei risvolti per me emotivamente sconosciuti, la - non rara - completa disinformazione sociale rispetto a quelle verità. Su questa consapevolezza nacque di lì a poco il progetto *Ritratti di pancia. Storie di cesarei e di ferite emotive* totalmente dedicato alla narrazione di storie di donne il cui parto si è realizzato attraverso un taglio cesareo, provocando in loro una profonda ferita dell'anima oltre alla cicatrice sul corpo. (foto 06 - foto 07 - foto 08 - foto 09)

Credo che nel mio desiderio di usare la fotografia come strumento espressivo e comunitario per parlare di perinatale, confluiscono due principali intenzioni: dare



05 Foto di famiglia, ph. tratta dal progetto Chiaroscuri nella Maternità. L'ambivalenza di essere madre

voce a esperienze materne che mi appaiono come urla dolorose e inascoltate e che, attraverso le immagini, diventano un coro sinfonico; e, dall'altro, fare in modo che chiunque veda quei racconti visivi lo reputi un invito a smettere di usare frasi retoriche e affermazioni stereotipate nell'incontro con una neomamma e un suo possibile dolore, qualsiasi sia il vissuto che lo provoca. Ancora una volta, una mia personale lotta silente verso le convinzioni sociali che chiedono alle donne di rispecchiare le madri da manuale. Contro quella rassicurazione universale nella quale chiunque vuole stare comodo per non sentirsi vacillare nel suo essere stato, un tempo lontano ma inciso nel profondo, un individuo inerme.

fare in modo che chiunque veda quei racconti visivi lo reputi un invito a smettere di usare frasi retoriche e affermazioni stereotipate nell'incontro con una neomamma e un suo possibile dolore, qualsiasi sia il vissuto che lo provoca



06 Ritratto tratto dal progetto Ritratti di pancia. Storie di cesarei e di ferite emotive



Non ho partorito mio figlio, me lo hanno tirato fuori.
I suoi occhi non mi hanno vista per prima, mi è stato strappato via, carne della mia carne.
Non è stato il mio calore a proteggerlo in questa venuta al mondo.
Lacrime gelide, singhiozzi.

Valentina A.



"Signora siamo ancora a 5 cm, da qui non ci smuoviamo, se per lei va bene facciamo un cesareo"
Ero sfinita... Ho accettato... e il mio sogno è svanito...

Silvia M.



La vera ferita, quella che non si è mai chiusa, è stato ricevere la velata accusa di non potermi ritenere una vera mamma non avendo sofferto i dolori del parto e del travaglio

Vanda M.

07 / 08 / 09 Dittico tratto dal progetto Ritratti di pancia. Storie di cesarei e di ferite emotive

perché la maternità non è solo un evento intimo e personale, come comunemente si tende a credere, ma un attivatore pubblico e sociale, un punctum per chiunque di noi la sfiori

Perché la maternità non è solo un evento intimo e personale, come comunemente si tende a credere, ma un attivatore pubblico e sociale, un punctum per chiunque di noi la sfiori.

Nel corso degli anni, quel mio primo gesto di autoscatto è andato ad amalgamarsi con il desiderio narrativo oltre me, sotto forma di immagini studiate e costruite con altre figure femminili, che hanno origine da intime testimonianze traslate in immagini, in cui la tecnica lascia più spazio al messaggio sociale. Mi sono però concessa, in diversi progetti, di inserirmi come figura di qualche scatto perché la potenza del rappresentarmi, la ritualità della preparazione, il rendere le mie credenze

10 Me, The Imperfect Mother Project



11 Me, The Imperfect Mother Project

viscerali in immagine concreta e visibile mi permette di stare nella potenza creativa dello strumento fotografico, di rafforzare la mia intima missione comunicativa, di lasciarmi stupire dalle pieghe emotive del mio sentire materno drammatizzandolo. (foto 10 - foto 11)

Un anno fa tutto il lavoro di dieci anni è stato convogliato in un unico grande progetto, il *Perinatal Wed Doc*, il primo web doc italiano totalmente dedicato alle tematiche del perinatale e della genitorialità, piattaforma virtuale nella quale è espressa la mia visione di una nuova cultura perinatale. Spazio di studio, approfondimento e ricerca in cui l'immagine, la letteratura, l'accademico e le testimonianze dirette si amalgamano insieme per raccontare i tanti pezzi dell'esperienza così primale e visce-



12 Me, The Imperfect Mother Project

rale del mettere al mondo e nascere insieme ai figli nel ruolo di genitori, senza banalizzazioni e semplificazioni ma, anzi, riconoscendola nella sua stra-ordinaria ed umana complessità.

L'immenso dono che mi ha fatto la fotografia, oltre a quello di poter narrare l'inenarrabile rendendolo dicibile, è stato anche quello di imparare che una stessa cosa poteva essere guardata e riguardata da più prospettive per coglierne le sfumature diverse e complementari. La coazione a ripetere che nell'atto fotografico è qualcosa di essenziale.

Una consapevolezza che mi ha condotto, nel tempo dello studio e delle riflessioni, a poter variare il punto di vista pur mantenendo ferma l'idea da veicolare: non solo una ricerca drammatica dell'ambivalenza materna, ma

anche il suo corrispettivo ironico e divertente. E ancora il ritorno all'autoscatto nel continuare a raccontare, anche a distanza di anni dal primo click, quanto mi sentissi una madre imperfetta con convinzione e sottigliezza.

Me, The Imperfect Mother è stato un progetto che ha segnato un traguardo intimo e personale e che, con occhi divertiti e divertenti, ha tradotto l'esperienza di vita insieme a mia figlia, nel quotidiano così come nella realizzazione degli scatti. Mia figlia, quella creatura, la più fragile e delicata che io avessi mai avuto tra le mani, che è divenuta parte essenziale del mio Essere, della mia evoluzione personale e professionale. Senza di lei, probabilmente, nulla di tutto questo ci sarebbe stato. Forse, neanche questo mio piccolo contributo. (foto 12 - foto 13 - foto 14)

**e ancora
il ritorno
all'autoscatto
nel continuare
a raccontare,
anche a
distanza di
anni dal primo
click, quanto
mi sentissi
una madre
imperfetta con
convinzione e
sottigliezza**





14 Me, The Imperfect Mother Project

Link progetto Perinatal Web Doc

www.perinatalwebdoc.com



BIBLIOGRAFIA

- Pinkola E. C. (1992), *Donne che corrono coi lupi. Il mito della donna selvaggia*. Ed. Frassinelli
- Raphael-Leff J. (2001) *La gravidanza vista dall'interno*. Ed. Astrolabio
- Bydlowsky M. (1997) *Il debito di vita. I segreti della filiazione*. Ed. QuattroVenti
- Maronopoulus S. (2008) *Nell'intimo delle madri. Luce e ombre della maternità*. Ed. Feltrinelli
- Donath O. (2017), *Pentirsi di essere madre*. Ed. Bollati Boringhieri
- Congia G. (2012), *Chiaroscuri nella Maternità*. Ed. Cenacolo di Ares
- Congia G. (2021) a cura di, *Katastrofè. Riflessioni sulle catastrofi perinatali*. Ed. Armando
- Barthes R. (1980), *La camera chiara*. Ed. Einaudi
- Ferrari S., Tartarini C. (2010) a cura di, *AutoFocus. L'autoritratto fotografico tra arte e psicologia*. Ed. Clueb
- Piccini F. (2008) *Ri-vedersi*. Ed. Red
- Dubois P. (1996), *L'atto fotografico*. Ed. QuattroVenti



Gisella Congia

Gisella Congia è nata e vive a Cagliari, psicologa, psicoterapeuta in formazione, si è formata nell'ambito del perinatale e della genitorialità, avendo anche modo di portare riflessioni e contributi come relatrice e formatrice in diversi convegni e seminari in ambito nazionale.

Progetta e realizza interventi di comunicazione e sensibilizzazione pubblica per abbattere i luoghi comuni sull'esperienza genitoriale, prevalentemente con la fotografia ma negli ultimi anni ha spaziato anche nell'uso del video documentario e dell'inserito radiofonico. È autrice di due compendi editoriali e nel 2021 ha ideato e realizzato la piattaforma del Perinatal Web Doc, prima piattaforma digitale italiana totalmente dedicata alla cultura perinatale.

NE.MO

90 • 60 • 30



testo e fotografie di Giulia Turri



01

A distanza di cinque mesi esatti, nel 2018, ho perso le due donne più importanti della mia vita: mia madre e mia nonna. (foto 01)

Le ho dolcemente accompagnate alla morte sentendo tutto il loro dolore, le loro difficoltà, gli sforzi, la loro voglia di combattere.

In quel periodo decisi che tutto questo meritava di essere ricordato per sempre e raccontato.

Mia nonna, Maria Guadalupe de la Luz, aveva una leucemia mieloide cronica e dopo otto anni di cure devastanti si è spenta all'età di ottantotto anni. Negli ultimi tre anni di vita non era del tutto autosufficiente, ma aveva una mente brillante e non accettava nessuna badante al suo fianco. Così diventai la sua figura

di riferimento, come lei lo era stata per me durante la mia infanzia.

Nel settembre del 2017 a mia madre, Cristina, viene diagnosticato un tumore al pancreas e per più di un anno ha lottato con tutte le sue forze fino all'ultimo respiro. Aveva cinquantotto anni.

Non è stato facile seguirle entrambe e scelsi di affrontare quel momento utilizzando la mia arma, la fotografia, che mi ha aiutata a documentare la lunga via in salita di queste due donne.

scelsi di affrontare quel momento utilizzando la mia arma, la fotografia

decisi che tutto questo meritava di essere ricordato per sempre e raccontato

LUPITA

Maria Guadalupe de la Luz Lozano Arias, detta Lupita o Lupe dagli amici, nacque il 31 marzo del 1930 a Michoacan, in Messico.

Quando aveva solo quattro anni perse il padre. La madre riscontrò delle grandi difficoltà a prendersi cura di lei e degli altri tre figli, così Lupita venne trasferita in un collegio vicino a Città del Messico. Quel periodo la segnò per tutta la vita.

Si sposò con un uomo italiano e andò con lui a vivere in Italia nel 1956, provando per sempre nostalgia della sua terra.



02



Quando ero piccola trascorrevo molto tempo in compagnia di mia nonna. Passavo le giornate con lei nel suo grande giardino a giocare, coltivare l'orto e raccogliere ciliegie. Mi divertivo molto quando mi trasportava nella carriola, entrambe con un foulard in testa, per ripararci dal sole, come due compagne perfette! Sono ricordi di momenti indimenticabili della mia infanzia, non sempre rosea.

Io e Lupita avevamo un rapporto diretto ed essendo due persone impulsive spesso litigavamo, ma poi tornavamo ad amarci. Ricordo ancora quanto lei abbia sempre cercato di proteggermi, con quella sua voce esile e allo stesso tempo autorevole, con quel suo accento spagnolo che non ha mai perso, "lulia tu sei troppo buona".

Temeva che non potessi difendermi da questo mondo, ma non aveva ancora visto le mie risorse quando lei e mia madre si aggravarono irrimediabilmente.

(foto 02)

Io e mia nonna ci dicevamo tutto, non potevamo nascondere qualcosa all'altra, era incredibile come lei sapesse smascherarmi e arrivare dritta al punto, con una sfacciataggine che nemmeno mia madre ha mai avuto con me.

Negli ultimi tre anni della sua vita le ho dato supporto chiudendo un cerchio: l'ho curata, le preparavo da mangiare, le sistemavo la casa, le facevo la spesa, le prenotavo le visite, la accompagnavo ovunque lei volesse andare. (foto 03)

Decisi di incominciare a scattarle delle fotografie per mostrare la fatica e la determinazione necessarie per invecchiare e accettare di non essere più autosufficiente: una donna come lei, così orgogliosa e fiera.

(foto 04)

Ci teneva alla sua immagine, è sempre stata molto bella, glielo hanno sempre detto tutti e lei lo sapeva. La prima fotografia che scattai a mia nonna è stata la più difficile.

Quella mattina quando arrivai a casa sua non si era ancora alzata, non succedeva quasi mai. Iniziai in quel momento a capire che la nonna si stava lasciando andare, era stanca, mi fece una tenerezza incredibile, così per un attimo mi misi nel letto con lei e la ab-

**la prima
fotografia
che scattai a
mia nonna è
stata la più
difficile**

03



bracciai. Mia nonna non è mai stata una donna molto affettuosa, ma a me riservava un trattamento speciale e alla fine dei suoi giorni diventò più tenera che mai. Dopo averla abbracciata mi sollevai dal letto e la guardai, bellissima, appoggiata su quel cuscino con la vestaglia che la avvolgeva. Presi la macchina e la fotografai mentre guardava verso la finestra, sperando che dio le desse la forza di sollevarsi da quel letto.

(foto 05)

04





CRISTINA

Quando ero piccola ogni volta che abbracciavo mia madre dicevo che aveva il profumo del pane. Mia madre aveva molto a che vedere con il pane, con la sua semplicità, la sua accoglienza, quell'odore che ti fa sentire a casa.

Per Cristina la felicità era qualcosa da ricercare e costruire giorno per giorno, un atto di volontà. (foto 06)

Con la diagnosi di tumore al pancreas Cristina ha continuato a lottare come aveva sempre fatto, trovando anche in quell'ostacolo un modo per continuare a stare bene e essere felice, comprendendo ancora di più il valore della vita.

Quando ti trovi a stretto contatto con la morte valorizzi tutto ciò che è vita ed è proprio allora che ci fai caso.

06



07

Eccome se ci fai caso. (foto 07)

Ricordo ancora molto bene quando le comunicarono che doveva iniziare la chemioterapia. Molto entusiasta mi disse: "Facciamo un bel progetto su questo percorso, fammi un ritratto dopo ogni chemio!". Ero allibita, non me lo sarei mai aspettata, sapevo quanto soffriva, quanta paura avesse, ma quelle emozioni reciproche potevano essere contenute e rappresentate dalla co-creazione del nostro progetto fotografico.

Questa sua capacità di reagire e fronteggiare la malattia, l'idea di produrre immagini per fissare quei momenti importanti, mi ha dato molta forza. Per mamma erano occasioni per sentirsi bene e vedersi bella anche senza capelli, per me era un modo per condividere con lei la mia passione trasformando le difficoltà in opportunità.

**fammi un
ritratto dopo
ogni chemio!**



08

Solo oggi mi rendo conto del dono che mi ha fatto. Da un lato mi ha consegnato una risorsa alla quale mi sarei potuta aggrappare in sua assenza e dall'altro mi ha confermato quanto in lei fosse già chiara la mia strada.

Ricordo il giorno in cui le inserirono il port-a-cath, un catetere venoso che serviva a non bucarla tutte le volte che doveva affrontare una chemio.

Era contenta, odiava stare ore senza muoversi con la sensazione di quel liquido che entrava nelle vene del braccio. Col port-a-cath, inserito sotto pelle all'altezza della clavicola, sarebbe stato tutto più semplice e comodo. Dovetti imparare a pulirglielo, ricordo che feci un video all'infermiera mentre mi spiegava come fare, con quel suo accento spagnolo che mi risuonava

60

così familiare. Ancora mi chiedo come abbia fatto mia mamma a fidarsi di me sapendo benissimo quanto io fossi un disastro, poco precisa e molto distratta, ma in quel momento lei si fidava ciecamente, forse perché non aveva scelta. (foto 08)

Qualche giorno dopo fece la prima chemio con il port-a-cath e tornando a casa soddisfatta disse: "Giulia non abbiamo ancora fatto una foto dove si vede il Port".

Pensava fosse importante, per lei lo era.

Era appena iniziata l'estate e nella nostra casa c'era una luce meravigliosa.

Lei restava sempre senza parrucca, faceva troppo caldo e se non fosse stato per gli sguardi delle persone lei sarebbe andata in giro calva. Notai che in bagno c'era un riflesso che mi attirava, così le chiesi di posizionarsi lì, davanti a quelle piastrelle; in quel bagno dove l'ho rasata per la prima volta, dove cantavamo sotto la doccia, dove ci truccavamo insieme. Il nostro bagno.

Anche per quell'occasione si truccò leggermente, le avevo regalato un workshop di trucco per darsi un tono e non vedersi sempre malata, era diventata bravissima sebbene avesse poca pazienza nel disegnarsi le sopracciglia.

In questa fotografia trovo che sia bellissima, ogni volta che la riguardo mi aiuta a capire che ho avuto una madre speciale e che la sua forza ha tuttora un'eco enorme dentro di me. (foto 09)



61



GIULIA

In un giorno d'estate, subito dopo aver imparato a fare la ruota, volevo volare.

Mi sedevo nel giardino di mia nonna al tepore del sole e con le gambe incrociate agitavo le braccia a mo' di ali. Chiudevo gli occhi, mia nonna diceva che così ci sarei riuscita meglio, e esclamava: "Giulia stai volando!". Io ci credevo, ci credevo a tal punto da sentirmi levitare. Quando la sera mia mamma arrivò a prendermi volevo assolutamente mostrarle il mio successo, lei fece finta di stupirsi e entrambe mi guardarono dicendomi "Si Giulia stai volando!". Avevo probabilmente cinque o sei anni.

Questo episodio lo tengo nel cuore come metafora di vita: se hai la fortuna di avere delle persone che credono in te, puoi riuscire a volare.

I miei autoritratti sono frutto di un lavoro che ha preso avvio da una riflessione sul rapporto tra me e la fotografia: su come mi ha sempre sostenuta, sul coraggio che mi ha sempre dato e sulle potenzialità che questo mezzo possiede nell'aiutare ad analizzare il proprio sé più profondo.

Forse è stato il percorso più complesso che io abbia mai intrapreso, processo che è ancora in atto.

Non amo essere ritratta, mi imbarazza: sono abituata a stare dalla parte del mirino.

La mancanza di certezze porta alla messa in discussione del tutto, al ribaltamento del proprio punto di vista e conduce al cambiamento. Queste non sono fotogra-

fie, sono il risultato di un'analisi introspettiva: una fase necessaria da affrontare.

Nel 2009 ho partecipato a un workshop organizzato da Cristina Nuñez che col il suo metodo SPEX¹ mi ha ispirata, affascinata, condotta e accolta.

Da quel momento la mia visione della fotografia è cambiata radicalmente, l'unione tra fotografia e conoscenza di sé mi ha aperto nuove porte e condotta in questo percorso specifico di introspezione attraverso lo strumento fotografico.

Ponendomi dall'altra parte dell'obiettivo comprendo che la mia macchina fotografica non è che il prolungamento del mio sguardo, che in quel momento mi osserva, proprio dove i miei occhi si fermerebbero.

Riguardo allora me stessa e riprendo consapevolezza del mio io, la forza per ricominciare e per ritrovare il fulcro vivo e incandescente della creazione. (foto 10)

C'è stato un momento preciso in cui ho detto basta, il dolore era devastante, non sapevo più dove metterlo. La macchina fotografica mi è arrivata in soccorso. (foto 11)

La mia fotografia preferita è quella mossa, (foto 12) ma penso sia solo un punto di vista estetico, emotivamente le adoro tutte, è molto strano, solitamente non mi piace vedere fotografie dove sono ritratta, ma queste dentro di me hanno un'importanza speciale, rappresentano un passaggio.

Quando finii di scattare il dolore era in parte evaporato.

**quando finii
di scattare
il dolore
era in parte
evaporato**

¹— The Self Portrait Experience, Cristina Nuñez

**una riflessione
sul rapporto
tra me e la
fotografia**



10



12

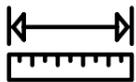


11

Ricordo che tornando dal mio studio ero quasi sollevata e una volta a casa il mio compagno mi chiese subito cosa fosse successo, che cosa avevo fatto in studio? Avevo montato la macchina fotografica sul cavalletto, connesso il radiocomando, mi ero messa davanti alla fotocamera e avevo pianto, urlato, sbuffato, mi ero arrabbiata premendo, di tanto in tanto, quel pulsante. Fissando dritto l'obiettivo mi sembrava di guardarmi negli occhi, di dire a me stessa "Giulia di la verità, stai male e non sai come fare". Non l'avevo ancora ammesso, è sempre dura ammetterlo, ma una volta fatto, una volta che si guarda in faccia il proprio dolore inizia il lento percorso di accettazione di esso. (foto 13)

67





**dare vita a
un racconto
familiare
molto intimo e
personale**

Il titolo **90 · 60 · 30** è ironicamente ispirato alle “misure perfette” del corpo femminile, in realtà si riferisce all’età delle donne ritratte.

Pur avendo immaginato il progetto come tre lavori separati, in realtà, riguardando le immagini, ho capito che avevo creato un unico corpo, che quelle tre donne venivano raccontate nello stesso spazio temporale, che avevano un legame unico e non potevano essere rappresentate altrimenti, non potevano separarsi.

Dovevano rimanere unite.

Questa è stata una presa di coscienza estremamente terapeutica che mi ha permesso di dare vita a un racconto familiare molto intimo e personale.

Amalgamando i tre lavori ho capito che ho sempre e solo parlato di me e della mia esperienza di dolore e proprio per questo ho intravisto il *fil rouge* che ha legato il tutto.

La fotografia mi ha dato modo di osservare, in tempo reale, quel periodo così complesso della mia vita e successivamente di rileggerlo da un’altra prospettiva, espandendo la mia coscienza.

Custodisco le fotografie di mia madre e mia nonna come un tesoro unico e prezioso.

La vicinanza alla morte di per sé ti presenta il conto della vita e ti porta a cambiare la tara della bilancia interiore... *immortalare*, questo concetto che la fotografia renda unico e immortale un attimo irripetibile mi ha sempre affascinato.

Tutto questo mi ha dato la forza di capire la complessi-

tà della vita e della realtà, mi ha permesso di mettere a fuoco parti di me che ancora non conoscevo e di comprendere quanto io abbia sempre utilizzato la fotografia per auto-sostenermi nei momenti bui, non solo in questo.

Il processo creativo come ancora di salvezza, come moto di trasformazione del dolore in espressione di umanità, come possibilità di credere sempre più in me stessa e di affidarmi alle mie visioni.



Giulia Turri

Nasce nel 1989, vive e lavora tra Legnano e Milano.

Scopre il mondo della fotografia a nove anni vincendo la sua prima macchina fotografica giocando a una Claw crane durante una vacanza al mare. Da quel momento in poi non si staccherà più dal mirino.

Sua madre Cristina, che ha sempre creduto in lei e sostenuto i suoi sogni, le regala la prima macchina fotografica digitale per il suo quindicesimo compleanno. Ha studiato fotografia all’Istituto R. Bauer di Milano e lavorato come assistente del fotografo Agostino Osio. Nel 2010 ha frequentato un corso di formazione presso l’Agenzia Contrasto, dove entra in contatto con Efrem Raimondi, che diventa il suo punto di riferimento nel mondo della fotografia. Nel 2010 la invita a partecipare a una collettiva che organizza nel suo studio, LALTER STUDIO a Busto Arsizio. Da settembre 2019 fino a febbraio 2021 frequenta il suo laboratorio ISOZERO LAB 2.

Prova una forte attrazione verso tutto ciò che non ha voce: fotografa le fabbriche abbandonate dell’hinterland milanese - progetto *Luoghi - non luoghi*; i cimiteri del Messico - progetto *Calavera no llora*; i bambini delle comunità Rom - progetto *L’immagine altra*; gli abitanti dei villaggi camerunensi nella foresta equatoriale - progetto *People from Tiga*. Significativa l’esperienza del progetto *Greta*, in cui racconta la straordinaria storia di una sua cara amica autistica che, nonostante gli ostacoli dati da questa neurodivergenza, cerca di migliorare ogni giorno.

Attraverso queste esperienze sviluppa una forte sensibilità verso le tematiche sociali. Negli ultimi anni si dedica ad analizzare attraverso il mezzo fotografico le dinamiche più problematiche e difficili legate alla propria storia familiare - progetto *90.60.30*. Questo lavoro introspettivo la spinge a ricercare un pò di speranza e nel 2019 inizia il lavoro *Me&Her* che porta nel suo focus molte donne che sono guarite dal cancro.

NE.MO

MI SONO PERSA...

testo e fotografie di Marina Baleta



Ci sono vuoti che nessuno potrà mai colmare
 Ricordi che nessuno potrà mai cancellare
 Risate e pianti che solo io posso capire
 Frasi che mi rimbombano perché solo tu mi potevi dire
 Sguardi gelati e pieni di calore che solo tu sapevi fare
 Abbracci che nessuno mai mi saprà dare
 Tante cose che nel cuore posso custodire
 Perché non potranno mai più tornare
 Possono vivere solo dentro il mio cuore
 Ed è solo un filo rosso che ci può unire

Nel 2019, durante il corso di Formazione in Fototerapia e Fotografia Terapeutica promosso dall'Associazione LuceGrigia e il gruppo NetFo ci è stato chiesto di elaborare un progetto personale utilizzando la fotografia come strumento di indagine personale. Inizialmente avevo sentito il bisogno di lavorare su due aspetti contrastanti della mia personalità: forza e debolezza, per mostrare agli altri ciò che non conoscevano di me.

Il progetto "Mi sono persa" è arrivato come un fulmine a ciel sereno, scatenato da una emergenza emotiva, dolorosa, da un evento che, proprio durante i mesi del percorso formativo, ha scosso tutto il mio essere: la perdita di mio padre.

Questo avvenimento ha modificato la mia urgenza di indagine e ha spostato l'attenzione sull'elaborazione del lutto. In psicologia, mia materia di studio, con il termine "lutto" si indica lo stato d'animo che si vive in seguito alla perdita di una persona cara. Ero consapevole che elaborarlo fosse fondamentale per poter riprendere a vivere la mia vita con serenità.

Studiavo l'utilizzo della fotografia nella relazione d'aiuto da anni; leggevo le storie raccontate attraverso le immagini di altre persone e mi sembrava tutto straordinario, ma in quel momento ero io a dovermi raccontare per incontrare e elaborare il mio dolore.

Riconoscere le mie emozioni, recuperare il rapporto con mio padre, che avevo visto soffrire di una malattia terminale e vivere la sua perdita, mi sembrava un compito molto difficile. La fotografia da subito è stata un



la fotografia da subito è stata un facilitatore attraverso il quale potevo rievocare vissuti e memorie antiche

facilitatore attraverso il quale potevo rievocare vissuti e memorie antiche. Secondo Linda Berman il lavoro con la fotografia permette, infatti, una chiarificazione dei valori personali offrendo la possibilità di riflettere su di sé e sulle proprie rappresentazioni mentali, utili per interpretare gli eventi.

Ho iniziato a lavorare sull'elaborazione del lutto un mese dopo la perdita di mio padre e il progetto è proseguito per quasi sei mesi. Avevo una paura terribile di non riuscire a entrare in contatto con lui, di non riuscire a visualizzare prima e riconoscere poi, ciò che ci aveva da sempre accomunato.

Nella mia mente ero accompagnata da una sola immagine: una foto in bianco e nero di me all'età di sei mesi,

in cui mio padre mi teneva in braccio. Certa che l'avesse in custodia mia madre a Tirana, non mi sono preoccupata di averla subito, pensando di recuperarla in seguito. Cullata da questa immagine e dal senso di sicurezza, protezione e serenità che emanava, ho sentito l'impulso di rivolgere l'obiettivo della macchina fotografica verso di me per realizzare degli autoritratti. (foto 01 e foto 02)

La scelta di autoritrarsi sembrava quasi casuale, ma in realtà conoscevo il ruolo fondamentale dell'autoritratto nella costruzione dell'io. Non si trattava soltanto dell'atto pratico di fotografarsi, ma piuttosto di scrutare il rapporto che avevo con la rappresentazione della mia immagine in quel momento di grande angoscia (Ferrari, 2010).

Con l'autoritratto volevo vedere il mio dolore, volevo capire com'era realmente e chi ero. In quel momento la mia immagine era frammentata, avevo bisogno di re-integrare le varie parti, affinché la bambina nella foto potesse di nuovo cavarsela da sola. Ritratto dopo ritratto, il lavoro scorreva ve-

con l'autoritratto volevo vedere il mio dolore, volevo capire com'era realmente e chi ero



02



01

77

stavo realizzando dei dittici che rappresentavano il mio conflitto interiore, dando origine ad un altro "io", scatenato dalla mia scissione psichica

locemente ed io non pensavo, non riflettevo su quello che stava accadendo, lasciavo che l'istinto mi facesse da guida.

Visualizzando la nostra storia insieme, mi rendevo sempre più conto di quante cose ci eravamo persi l'uno dell'altra.

Stavo realizzando dei dittici che rappresentavano il mio conflitto interiore, dando origine ad un altro "io", scatenato dalla mia scissione psichica: inconsapevolmente avevo prodotto quello che in psicologia viene riconosciuto come "doppio". Tra le diverse definizioni di questo concetto mi colpì subito quella di Rank (1987) secondo cui il "doppio" potrebbe intendersi come "energica

03



04

negazione della morte", che si manifesta con la convinzione dell'esistenza di un'anima immortale. (foto 03, foto 04)

Osservando i miei autoritratti avevo la sensazione che le figure nei dittici fossero entrate in un dialogo intimo, permettendomi di percepire la presenza di mio padre e liberare così le mie emozioni fino ad allora congelate. Sprofondata in un pianto catartico e in uno stato di trance, le parole hanno iniziato a fluire sulla tastiera del computer.

Ho nostalgia di ieri, di quel ieri quando guardavo fuori dalla finestra e attendevo il tuo arrivo, quando ero poco più alta del mio pupaz-

79



05 . Come si supera questo dolore?

zo preferito. Vorrei tanto stare ferma davanti alla finestra e aspettare quel pullman che si fermava al capolinea e tu scendevi. Non ti perdevono nemmeno un istante di vista, superavi l'angolo ed io, correndo di fretta, aprivo il portone di casa. Mi sedevo in cima alle scale, con i piedi nudi e le braccia incrociate per sostenere il tremore dell'emozione: così, impaziente attendevo che, finite quelle rampe interminabili aprissi le braccia per abbracciarmi e stringermi forte. Era bello aspettarti perché eri dolce e attento, non ti sfuggiva niente. Ma gli anni passavano ed io crescevo, diventavo sempre più grande e consapevole della vita. Il nostro rapporto piano piano si freddava e diventava sempre più distaccato. (foto 05)

La scrittura e le immagini hanno iniziato a dare vita a un corpo composto da passato, presente e futuro. Ri-vedermi negli autoritratti e nella scrittura automatica, parlava del mio rapporto con lui. Ogni autoritratto realizzato ha favorito la mia regressione determinando il viaggio verso il mio inconscio, accompagnandomi in stanze buie.

ri-vedermi negli autoritratti e nella scrittura automatica, parlava del mio rapporto con lui

Ora navigo nel buio, nel bianco o nero, buono o cattivo, bello o brutto...e come si fa ad essere così? Mi hai messo di fronte a me stessa per l'ennesima volta. Faccio difficoltà a guardarmi negli occhi e faccio difficoltà in tutto. Ma tu mi hai insegnato ad essere forte, mi hai sempre detto di essere una roccia e non piegarmi mai, mi hai mostrato come si cammina e raccontato il tuo modo di amare; ma papà non mi hai insegnato come si supera questo tipo di dolore. Brutto il compito che ti è toccato questa volta perché non ci riuscirai. (foto 06)

Come sostenuto anche da Judy Weiser, il linguaggio simbolico delle immagini mi ha aiutato ad esprimere, verbalizzare e canalizzare la frustrazione, la rabbia e le scuse che avrei voluto indirizzargli, ma che fino a quel momento avevo tenuto dentro. Ho pensato allora di inserire l'immagine di mio padre tra i miei autoritratti creando dei trittici; era un modo per colmare i vuoti causati dal tempo. Mi sono sentita sollevata tenendo tra le mani e osservando per ore una sua foto da giovane, io che così giovane non l'avevo visto mai: bello, fiero e forte.



06 . Mi sei venuto a mancare



07 . Senza forze

Avevo l'impressione che non avesse paura di nulla. Quel giorno ho lavorato solo con quella fotografia ed è stata la prima immagine che ho inserito nel mio lavoro.

(foto 07)

Dal mio piccolo album di famiglia ho raccolto delle fotografie, ma la nostra foto non l'avevo ancora recuperata. Sfogliare l'album di famiglia ha avuto su di me un forte impatto emotivo, tanto da scatenare un'importante attività onirica.

Quella notte ho sognato mio padre per la prima volta dopo la sua perdita, non potevo crederci... finalmente!

"Ti ho sognato!".

È stato bello, doloroso e tenero sognarlo - "dopo averti asciugato il sudore perché mi sembravi affaticato, dopo averti abbracciato forte e averti chiesto come ti sentissi, non ho ricevuto risposta

da te, mi guardavi e basta. Ma io non ho badato a ciò, perché stavo lì, insieme a te e mi premeva avere la "nostra foto". E così ho esordito: meno male papà che sei venuto a trovarmi, così possiamo finalmente realizzarla".

Il giorno seguente ho cercato di recuperare la fotografia da mia madre che dispiaciuta mi ha riferito che la foto che cercavo esisteva solo come ritratto di famiglia. Incredula, ho deciso di realizzare con il collage "la nostra foto", perché senza di essa, il mio lavoro non sarebbe stato completo. Ho deciso di tagliare gli altri componenti della famiglia lasciando solo il ritratto di noi. Il passaggio successivo è stato quello di aggiungere le mani che si stringevano l'una all'altra in segno di unione, ritagliate da una rivista. Finalmente ero riuscita a ricreare un legame con lui. (foto 08)

**sfogliare
l'album di
famiglia ha
avuto su di
me un forte
impatto
emotivo, tanto
da scatenare
un'importante
attività onirica**



08 . La nostra foto, quella che non ho



Mi sono allontanata per anni da te. Per troppi anni ti sono stata lontana, mi ero scordata quanto tu fossi importante per me, mi ero dimenticata il tuo sguardo dolce, i tuoi gesti e le tue carezze, la tua gentilezza. (foto 09)



Il rapporto che pensavo di aver congelato era sempre stato lì, ma non ero stata in grado di vederlo per tutto quel tempo. Lavorare con le nostre fotografie, sia con quelle a mia disposizione, sia con quelle che non c'erano e che esistevano solo nella mia mente, mi ha permesso di costruire nuove dimensioni. Le foto mi hanno dato la possibilità di vedere chiaramente le somiglianze tra noi due e hanno ricucito la nostra relazione, che prima di questo lavoro era muta, silenziosa e quasi inesistente.



09 . L'ultimo scatto di noi

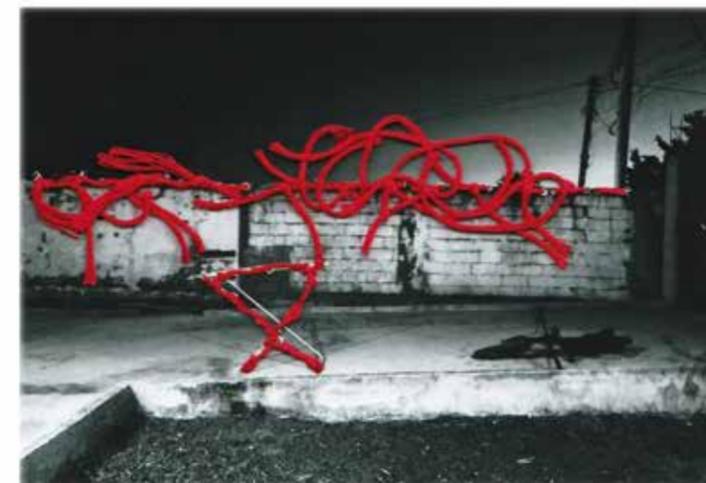
Alla mia indagine mancava solo un ultimo passaggio essenziale. Il lavoro svolto da sola, nell'intimità del mio spazio sicuro, sarebbe stato esposto insieme a quello dei miei compagni di corso nella mostra collettiva *Il morso della zanzara*: dovevo stampare i miei tritici e pensare a

come far leggere le mie parole; decidere in che modo mostrare le mie radici.

E parto proprio da qui, da te che sarai sempre nei miei pensieri e che conoscerai le mie paure e la mia forza, la gioia e il dolore. La mia pelle porta una parte di te, chiara e lentiginosa, candida e delicata. Sei le mie radici, le stesse radici che per un po' avevo dimenticato, ma che ora cerco in tutti i modi e in tutte le cose. (foto 10)

Le parole scritte, trasformate in lettera per mio padre, le ho incluse all'interno di un Libro Rosso a fisarmonica, questo ha permesso di andare oltre i limiti imposti dalla singola pagina e di dare un ritmo più incalzante alla narrazione. Le immagini, essendo stampe di grandi dimensioni, non le ho incorniciate, ma adagiate con dolcezza su un grande tavolo coperto da un velo nero. Era un passo emotivo importante per me.

Ora non ci sei più, le forze mi sono venute a mancare insieme a te. È accaduto ciò che temevo si sarebbe avverato ed io non voglio crederci perché ho sempre pensato tu fossi eterno. Eppure la vita è crudele e



10 . Radici e legami



non ti dà tempo, ma ti lancia e ti sbatte senza preavviso, ti butta a terra e se non ti vuoi alzare ti lascia lì e spegne anche la luce. (foto 11)



Il lutto porta spesso all'isolamento sociale, alla chiusura emotiva e alla solitudine. Poter condividere la mia storia, la mia esperienza e il mio cordoglio è stato di grande importanza. Mentre nel giorno del suo funerale ho avuto un congelamento delle emozioni non riuscendo né a condividere né a far vedere il dolore che provavo, la mostra collettiva mi ha permesso di completare il processo di elaborazione del lutto. Sento che ora non ci sono cose in sospeso: la tristezza viene colmata da ricordi che grazie alla fotografia sono riuscita a visualizzare. Questo medium ha portato alla mia coscienza i vissuti e reso possibile elaborare il dolore, permettendomi di ricostruire la nostra storia, rendendola tangibile e reale. L'accettazione della perdita è stata favorita grazie alla possibilità di vedere e leggere attraverso le immagini: noi. (foto 12)



11 . A piedi nudi

la mostra collettiva mi ha permesso di completare il processo di elaborazione del lutto



12 . Sguardi, sul ciglio della porta

Mi hai scosso l'anima e l'hai resa vulnerabile e delicata. Mi hai portato al disequilibrio e al mutamento del mio mondo, hai travolto il mio cuore, hai cambiato il mio modo di vedere le cose, mi hai tolto ogni certezza e mi hai messo di nuovo alla ricerca del vaso di Pandora. Ora vivo giorno per giorno e tutto mi richiama e mi riporta in mente te, ma senza rimpianti papà, senza rancore, senza rabbia. Rimembro solo i momenti belli, eppure solo quelli riesco a ricordare, perché tu mi manchi e non riesco a fare finta di niente. Adesso mi ritrovo ferma qui sul ciglio della porta, come all'inizio, solo che questa volta non ci sarai tu ad abbracciarmi, ma io a cercarti in ogni angolo e in ogni cosa... mi manchi papà.



BIBLIOGRAFIA

- Berman, L. (2012). *La fototerapia in psicologia clinica. Metodologia e applicazione*. Trento, Erickson.
- Ferrari, S. (2010). *La fotografia tra lutto, riparazione e creatività*. Psicoart, art. n.1, 2010
- Rank, O. (1987). *Il doppio. Il significato del sosia nella letteratura del folklore*. Milano, Sugarco.
- Weiser, J. (2013). *FotoTerapia. Tecniche e strumenti per la clinica e gli interventi sul campo*. (G. Bavestrello, trad.). Milano, FrancoAngeli.



Marina Baleta

Nasce nel 1986 a Burrel, piccolo paesino nel nord-est dell'Albania. Dopo la fine della guerra civile nel 1997, con la famiglia si trasferisce a Tirana, dove termina gli studi della scuola secondaria di secondo grado. Compiuti 18 anni decide di trasferirsi da sola a Perugia, città che ha contribuito alla sua formazione universitaria e dove tuttora risiede. L'interesse per la fotografia nella relazione d'aiuto nasce nel 2012 con la prima edizione del Perugia Social Photo Fest. Dopo aver conseguito la laurea in Psicologia, con una tesi dal titolo "Le tecniche della FotoTerapia nel restituire un'immagine più realistica di sé e del proprio corpo", decide di iscriversi al corso di formazione in Fototerapia e Fotografia Terapeutica organizzato da NetFo, che le permette di approfondire e ampliare le sue conoscenze. Successivamente si laurea alla magistrale in Valutazione del Funzionamento Individuale in Psicologia Clinica e della Salute e svolge il tirocinio post-laurea presso il CSM Perugia Centro, dove sviluppa un progetto di Fototerapia di gruppo con giovani adulti affetti da disturbo di personalità. Dal 2015 lavora presso l'Associazione Il Pellicano ONLUS, centro specializzato nei Disturbi del Comportamento Alimentare e del Peso, luogo in cui utilizza la fotografia come strumento terapeutico nella conduzione dei gruppi.

IL LUTTO DURANTE IL COVID-19:

narrazioni di perdita
attraverso la fotografia

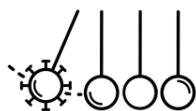
Silvia Piol, Sara Pompele,
Claudia Azzola e Ines Testoni



Il lutto conseguente alla perdita di una persona amata rappresenta un'esperienza umana totalizzante e devastante, in grado di sconvolgere la vita del dolente con sofferenza intensa, influenzando anche sulla costruzione del sé e sulla propria identità (Testoni, 2015). Nella maggioranza delle circostanze la persona in lutto riesce, con il tempo e l'impiego di risorse psicologiche e sociali, a giungere ad una accettazione di quanto accaduto acquisendo completa consapevolezza della perdita, sviluppando modalità alternative di relazionarsi con il defunto ed infine ridefinendo degli obiettivi e dei progetti personali di vita (Arizmendi et al., 2015).

Tuttavia, vi sono delle circostanze che possono invece ostacolare questo processo, favorendo l'instaurarsi di una tipologia irrisolta di lutto (Galatzer-Levy et al., 2012). In questo caso, la realtà della perdita non viene del tutto elaborata in modo adeguato ed integrata nell'esistenza del dolente, che può dunque rimanere bloccato in una condizione di prolungata sofferenza senza, o con un più difficoltoso, processo di recupero del proprio personale equilibrio (Testoni, 2016).

In questo senso, l'attuale pandemia da COVID-19 e le correlate misure di isolamento e distanziamento adottate, in particolare durante la cosiddetta prima ondata di contagi nella prima metà del 2020, hanno posto in essere delle condizioni di fatto facilitanti per l'instaurarsi di vissuti di lutto complicati e irrisolti, in particolare nei familiari di coloro che sono morti per le complicanze di questa malattia (Mayland et al., 2020).



Diversi studi effettuati in questo periodo sottolineano come di fatto si possa parlare a tutti gli effetti di lutto traumatico, ambiguo e persino delegittimato. Sono molti gli elementi tipici che rappresentano fattori di rischio per un lutto traumatico ed ambiguo (ovvero difficile da elaborare e comprendere appieno), in particolare: il fatto di non poter assistere i propri cari durante il loro fine vita (con conseguenti sentimenti di colpa e impotenza), la rapidità e il modo di morire, la paura di poter essere stati la causa del contagio, la mancanza di una precisa comprensione del fenomeno data la sua novità e le normative poco chiare a riguardo, il distanziamento sociale e l'impossibilità di vedere il corpo del proprio caro che hanno impedito i rituali funebri tipici e la possibilità di ottenere supporto dalla propria comunità e rete sociale (Carr et al., 2020; Hamid & Jahangir, 2020). Inoltre, questi aspetti di isolamento e abbandono al proprio dolore, senza adeguati rituali che permettessero di dare un ultimo saluto al proprio caro, hanno portato spesso a vissuti di delegittimazione, alimentati anche dal grande numero di morti, che ha impedito il riconoscimento del dolore di ogni singolo individuo (Kokou-Kpolou et al., 2020). Le statistiche hanno preso il sopravvento sulla singola perdita, togliendone importanza (Wallace et al., 2020).

In simili situazioni di sofferenza intensa, talvolta complessa da affrontare, molti dolenti hanno trovato conforto nella possibilità di esprimere i loro vissuti ed emozioni tramite mezzi artistici ed in particolare attraverso

**lutto
traumatico,
ambiguo
e persino
delegittimato**

**liberare
l'interiorità
delle persone,
superando
più facilmente
le barriere
psicologiche
legate alla
difficoltà di
esprimere
a parole
la propria
sofferenza**

l'uso della fotografia, sia condividendo con altre persone foto dei loro cari defunti (Cupit et al., 2021; Testoni et al., 2021), sia in generale utilizzando questo mezzo per permettere al loro dolore di emergere ed essere elaborato (Foy, 2017).

Ciò riflette il valore che gli approcci creativi e in particolare le arti terapie, possono avere nell'elaborare esperienze emotive di trauma, perdita e lutto (Arnold, 2020; Bat-Or & Garti, 2019; Testoni et al., 2020). Le arti e la fotografia in particolare, permettono infatti di liberare l'interiorità delle persone, superando più facilmente le barriere psicologiche legate alla difficoltà di esprimere a parole la propria sofferenza, favorendo quindi una comunicazione più immediata ed intensa, grazie al potere della personale creatività (Weiser, 2004).

Da una riflessione su queste tematiche è nata dunque la volontà di indagare i vissuti e le emozioni legati al percorso di elaborazione della sofferenza di persone chiamate ad affrontare un lutto in periodo COVID-19, dunque senza ritualità funebre, senza salma e senza possibilità di vicinanza umana. Il presente articolo vorrebbe infatti focalizzarsi sui risultati di questa riflessione, al fine di portare in luce la testimonianza del significativo percorso interiore di dieci persone che si sono offerte di partecipare a questa ricerca, un percorso ricolmo sia di ostacoli da un lato, sia di resilienza e crescita personale dall'altro.

Il potenziale della fotografia nella narrazione ed elaborazione del lutto per Covid-19

Lo studio elaborato è stato suddiviso in tre fasi principali. Le prime due sono consistite in un dialogo con i dolenti partecipanti, rispettivamente nel periodo immediatamente successivo al lutto (prima fase) e a distanza di un anno dall'evento (seconda fase). In queste occasioni, sono stati seguiti i principi della metodologia *Photo-Projective* che permette agli individui, a partire da una serie di fotografie, di proiettare significati personali e costruire narrazioni di vita di grande valore (Weiser, 1999). Il *Photo-Projective* è una delle cinque *PhotoTherapy Techniques di Judy Weiser*, ovvero una pratica terapeutica condotta da professionisti opportunamente formati che utilizza scatti personali, album di famiglia o fotografie scattate da altri (o dai pazienti stessi) come catalizzatori di emozioni, pensieri, ricordi o libere associazioni per approfondire alcuni aspetti personali e migliorare la comunicazione all'interno della terapia (Weiser, 2014, p.165). Nel *Photo-Projective*, il professionista presenta ai clienti un mazzo di fotografie il più possibile eterogenee per forma e contenuti, così da permettere a ciascuno di riconoscersi nel materiale proposto. Il mazzo si compone solitamente di stock photos gratuite e di immagini di fotografi delle quali si ha l'autorizzazione all'uso. Anche le fotografie e cartoline d'autore, acquistabili in cofanetti dedicati, sono un importante elemento del mazzo perché stimolano la proiezione del paziente esattamente come l'arte provoca nel fruitore un'attivazione emotiva.



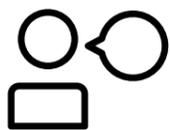
facilitare le persone a riflettere sul loro percorso di elaborazione e a condividerlo liberamente

Il *Photo-Projective* è stato adottato in questo caso per facilitare le persone a riflettere sul loro percorso di elaborazione e a condividerlo liberamente e in modo creativo, dapprima scegliendo tra le fotografie disponibili quelle che ritenevano adatte per raccontare il vissuto conseguente alla morte della persona amata e, in un secondo momento, come precedentemente descritto, per narrare invece la loro esperienza personale dopo un anno dalla perdita.

La terza fase della ricerca è consistita invece nella realizzazione, da parte dei partecipanti, di un collage fotografico o *photocollage*, con tutte le fotografie da loro selezionate, integrando così la rappresentazione della loro esperienza passata a quella attuale, all'interno di un percorso emblematico del loro cambiamento.

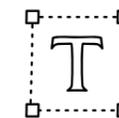
A causa della situazione pandemica l'intera ricerca è stata svolta online, tramite le piattaforme Skype e Zoom. La scelta del canale, attraverso cui condurre il colloquio, è stata precedentemente concordata con ciascuno dei partecipanti in modo tale da selezionare quello per loro più comodo.

Al fine di presentare in modo approfondito l'esperienza personale dei partecipanti col medium fotografico verranno dunque riportate, in modo specifico, le eloquenti parole di quattro di loro. In questa sede verranno utilizzati dei nomi fittizi, così da assicurare l'anonimato.



1. Photo-Projective: la fotografia come mezzo per esprimere i vissuti di perdita durante la prima ondata pandemica

Nella prima fase della ricerca viene chiesto di raccontare, attraverso le fotografie (*Photo-Projective*), i vissuti provati rispetto alla perdita di una persona significativa verificatasi l'anno precedente, durante la prima ondata di COVID-19. Ciascun partecipante accompagna alla scelta della fotografia quella di un titolo, che verrà riportato sotto ciascuna figura.



Denise, una giovane donna di 23 anni che ha perso la nonna, per narrare gli ultimi momenti passati con lei in RSA, sceglie una fotografia che rappresenta una donna che appoggia serena la sua guancia sul braccio di un uomo che la guarda con tenerezza. Osservando la fotografia, Denise racconta:

“Molta **malinconia** e anche un po' di **tristezza** e **rabbia**. Diciamo che io faccio la soccorritrice e a febbraio avevamo iniziato a capire che qualcosa non andava quando ancora i giornali non dicevano nulla. Un po' di **rabbia verso me stessa** perché dico magari avrei potuto far qualcosa, magari portarla via prima dalla casa di riposo... magari non avrebbe preso il COVID, non si sarebbe ammalata. Questo è un **rammarico**, una rabbia ingiustificata che mi porto dentro.”

Federico, un uomo di 35 anni che ha perso entrambi i genitori, per esprimere il suo vissuto rispetto alla doppia

perdita subita, sceglie una fotografia che rappresenta un uomo che si copre gli occhi con entrambe le mani:

“La **disperazione...** non capacitarmi di ciò che è successo... le mani in faccia perché non ci credi... non hai uno sguardo verso l'alto sicuro di te verso il cielo... è uno stato d'animo di assoluta **impotenza** e tristezza nonché solitudine. Non credi a ciò che è successo.”

Michele, un uomo di 48 anni che ha perso il padre, sceglie invece una fotografia che rappresenta un paesaggio innevato dai toni freddi:

“Una **solitudine** pazzesca. Solitudine che ho addosso tuttora. Dall'anno scorso è il cervello che mi impone di andare avanti ma il mio cuore non c'è più. Guardo ed è come se fosse la mia finestra e provo **sconforto**, non riesco più a cogliere la bellezza delle cose. Come quando guardo fuori dalla mia finestra, la non felicità”.

Infine, **Jonathan**, un uomo di 29 anni che ha perso il padre, sceglie dal mazzo una fotografia che rappresenta una foresta oscura con una figura luminosa al centro, per narrare la sua esperienza:

“Principalmente **inquietudine...** un salto nel vuoto per cui mi dà un **senso di ansia...** ansia del periodo, di cosa succede, cosa bisogna fare... sensazioni negative... ci si è persi ma sempre con speranza, non tutto il negativo o il dolore che arriva... bisogna guardarlo con luce.”

2. Il **photocollage**: integrazione di ora e allora

Durante la seconda fase della ricerca viene chiesto di scegliere delle fotografie che rappresentino l'esperienza dei partecipanti rispetto al momento attuale (*Photo-Projective*). Infine, nella terza fase, queste ultime vengono unite a quelle rappresentative dei vissuti subito dopo il lutto, all'interno di un unico *photocollage*. Vengono di seguito presentate le esperienze di alcuni partecipanti nella creazione e successiva osservazione degli elaborati.



Denise, osservando il suo prodotto artistico ultimato, dice di provare stupore in quanto il percorso compiuto attraverso la scelta delle fotografie e il loro posizionamento all'interno di un unico *photocollage* le ha permesso di elaborare l'anno passato e le sue perdite:

“Guardare contemporaneamente tutte le foto che ho scelto mi ha permesso di vedere concretamente ciò che è successo in questo periodo di pandemia...**rimango stupita perché non ho mai rielaborato come sto facendo ora quest'ultimo anno della mia vita.** Rimango sorpresa davanti a tutte le cose che sono accadute, specialmente per quanto riguarda la seconda parte... sono orgogliosa di me stessa perché rispetto ad altri momenti di fragilità mi sono riscattata, dimostrando, soprattutto a me stessa, di essere una persona forte”.

Federico, osservando il suo prodotto artistico completo, racconta della sua capacità di integrare il ricordo di chi se n'è andato con la speranza per il futuro:

“Trasmette il fatto che dopo tutto ciò che abbiamo vissuto c'è la **speranza di una vita nuova**, ma sempre nel ricordo di chi non c'è più. La tristezza c'è sempre, ma la vita va avanti, senza di loro purtroppo, ma è una ruota... la nostra è andata più veloce e nel modo peggiore [...] pensavo che la vita fosse finita in quei giorni, invece la vita ha ancora da offrirmi e tutti i sacrifici che hanno fatto per me vanno onorati, **lasciarsi andare o non vivere non sarebbe giusto nei loro confronti**”.

Michele, nonostante tra gli intervistati sia stato colui che ha mostrato più difficoltà rispetto all'elaborazione del lutto del padre, osservando il suo prodotto artistico completo, esprime una certa volontà trasformativa e di cambiamento:

“[Rappresenta] **la voglia di risorgere**. Classica frase come una fenice dalle ceneri, la voglia di risorgere, di venirme fuori. Intanto purtroppo mio padre non me lo restituiscono, ma a 48 anni non posso aspettare di morire, devo trovare la gioia nella vita. Ne devo uscire, ne uscirò più forte. Mio padre non me lo restituisce nessuno... vorrei venirme fuori e trovare pace.”

Jonathan, osservando il suo *photocollage*, descrive come segue la possibilità di narrare un intero anno attraverso la fotografia:

“Ho capito solo adesso il regalo che mi hai fatto oggi... davvero un'esplosione dentro la testa, **mi hai dipinto con fotografie il mio 2020**... è qualcosa di unico, penso una delle cose più belle di tutta la mia vita, **qualcuno che ti dipinge attraverso la fotografia un periodo di tempo, componendo una foto...**”.

Alla domanda della ricercatrice “Cosa prova nel guardare insieme queste immagini?” egli risponde:

“Guardarle nell'insieme mi fa ripensare a cosa abbiamo passato in un anno di negativo e di positivo... a parte tante cose negative ci sono [state anche] cose positive e forse mi fa ragionare sul fatto che il COVID doveva far cambiare le persone... un percorso per far dare valore a determinate cose”.

Infine, a partire dal suo *photocollage*, Jonathan, fotografo per professione, ha proposto una sua rielaborazione personale. Sfruttando le sue capacità artistiche, ha unito in un'unica immagine diversi elementi ritenuti da lui significativi di ciascuna delle quattro fotografie scelte: un masso, un groviglio di rami ed una porta, che generano una sorta di percorso che da una selva gradualmente si apre verso la calda luce di un tramonto. Insieme alla ricercatrice, si è trovato un nuovo titolo per questa produzione “psico-artistica”: “Non combattere l'oscurità. Porta la luce con te e l'oscurità scomparirà”. Questo è stato il percorso di pandemia, un buio totale ma pur sempre mantenendo l'ancoraggio ad uno spiraglio di luce, ovvero alla speranza.



Riflessioni finali

Dai racconti dei partecipanti è emerso come l'uso del medium della fotografia abbia sollecitato un processo di narrazione del lutto, facilitando una riflessione ed elaborazione da parte dei dolenti: con la creazione del *photocollage* finale i partecipanti hanno potuto generare visivamente il proprio percorso, nonostante la difficoltà di elaborazione legata ad un momento storico così problematico. In particolare, per quanto riguarda l'aspetto di delegittimazione, che ha caratterizzato i lutti causati dal COVID-19, la fotografia si è rivelata un prezioso veicolo di riconoscimento del deceduto, andando a restituire un'identità resa anonima dall'ingente numero di morti causate dalla pandemia.

Dare un volto, un nome e una storia è stato percepito dai partecipanti come un atto di riconoscimento e di legittimazione della loro sofferenza. Inoltre, la fotografia ha permesso di far emergere la soggettività di ciascun intervistato, sottolineando l'importanza di una costruzione personale del vissuto di perdita. A tal proposito, durante l'intervista Jonathan afferma:

"La fotografia è espressione, arte di ciò che vedi, che senti. [...] se tu immagini una linea e un cerchio dove in base a dove li collochi può cambiare il mondo; la cosa bella è che ognuno ti dirà una cosa differente o alcuni andranno nella stessa direzione... ed è la cosa più importante. **La fotografia la senti, la racconti, racconta chi sei.** I nostri figli vedranno qualcosa che non potranno mai vedere e la fotografia è questo: bloccare l'istante. Non è solo scattare una foto ma far vedere i tuoi sentimenti attraverso quello scatto".

dare un volto, un nome e una storia è stato percepito dai partecipanti come un atto di riconoscimento e di legittimazione della loro sofferenza

Ringraziamenti

Si ringraziano tutti coloro che, nonostante il dolore, hanno scelto di condividere i loro vissuti.

Ringraziamo inoltre Alessandra Poli per le fotografie utilizzate per realizzare il progetto.



BIBLIOGRAFIA

Arizmendi, B. J., & O'Connor, M. F. (2015). What is "normal" in grief? *Australian Critical Care*, 28(2), 58-62.

Arnold, R. (2020). Navigating Loss Through Creativity: Influences of Bereavement on Creativity and Professional Practice in Art Therapy. *Art Therapy*, 37(1), 6-15.

Bat-Or, M., & Garti, D. (2019). Art therapist's perceptions of the role of the art medium in the treatment of bereaved clients in art therapy. *Death studies*, 43(3), 193-203.

Carr, D., Boerner, K., & Moorman, S. (2020). Bereavement in the time of coronavirus: Unprecedented challenges demand novel interventions. *Journal of Aging & Social Policy*, 32(4-5), 425-431

Cupit, I. N., Sapelli, P., & Testoni, I. (2021). Grief iconography between Italians and Americans: A comparative study on how mourning is visually expressed on social media. *Behavioral Sciences*, 11(7), 104.

Foy, K. (2017). *Phototherapy Techniques and Grief. Complicated Grief, Attachment, and Art Therapy: Theory, Treatment, and 14 Ready-to-Use Protocols*. Jessica Kingsley Publishers

Galatzer-Levy, I. R., & Bonanno, G. A. (2012). Beyond normality in the study of bereavement: Heterogeneity in depression outcomes following loss in older adults. *Social science & medicine*, 74(12), 1987-1994

Hamid, W., & Jahangir, M. S. (2020). Dying, death and mourning amid COVID-19

pandemic in Kashmir: A qualitative study. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 003022282095370

Kokou-Kpolou, C. K., Fernández-Alcántara, M., & Cénat, J. M. (2020). Prolonged grief related to COVID-19 deaths: Do we have to fear a steep rise in traumatic and disenfranchised griefs?. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S94

Mayland, C. R., Harding, A. J., Preston, N., & Payne, S. (2020). Supporting adults bereaved through COVID-19: a rapid review of the impact of previous pandemics on grief and bereavement. *Journal of pain and symptom management*, 60(2), e33-e39

Testoni, I. (2015). *L'ultima nascita. Psicologia del morire e Death Education*. Bollati Boringhieri

Testoni, I. (2016). Psicologia del lutto e del morire: Dal lavoro clinico alla death education. *Psicoterapia e Scienze Umane*, 2, 229-252.

Testoni, I., Azzola, C., Tribbia, N., Biancalani, G., Iacona, E., Orkibi, H., & Azoulay, B. (2021). The COVID-19 Disappeared: From Traumatic to Ambiguous Loss and the Role of the Internet for the Bereaved in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 564.

Wallace, C. L., Wladkowski, S. P., Gibson, A., & White, P. (2020). Grief during the COVID-19 pandemic: Considerations for palliative care providers. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(1), e70-e76.

Weiser, J. (1999). *Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Routledge.

Weiser, J. (2004). Phototherapy techniques in counselling and therapy--using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *Canadian art therapy association journal*, 17(2), 23-53.



Silvia Piol

Laureata in Psicologia Clinica presso l'Università degli Studi di Padova e psicologa, sta svolgendo il corso annuale in Fototerapia e Fotografia Terapeutica di NetFo. Da anni si interessa della ricerca negli ambiti della morte e del morire e del suicidio; formata sulle PhotoTherapy Techniques di Judy Weiser, di recente ha sviluppato un interesse verso il potenziale delle Arti Terapie, e dell'utilizzo della fotografia come medium in questi ambiti.

Sara Pompele

È psicologa libera professionista e prosegue la sua formazione nell'ambito della psicoterapia cognitiva-comportamentale.

Ha collaborato a diversi progetti di ricerca su temi quali il lutto, le Cure Palliative, la Death Education, le Arti Terapie, la spiritualità.

Claudia Azzola

Laureata in Psicologia Clinico-Dinamica, sta svolgendo un master di primo livello in Death Studies & the End of Life presso l'Università degli Studi di Padova. Ha collaborato con la Prof.ssa Ines Testoni per la stesura di report internazionali di ricerca nel campo del lutto e delle cure palliative, occupandosi nello specifico di tematiche concernenti la pandemia COVID-19 e l'utilizzo delle PhotoTherapy Techniques di Judy Weiser (dopo un corso di formazione presso lo studio ArteCrescita) all'interno delle dinamiche del lutto.

Ines Testoni

È professoressa associata (confermata) di Psicologia sociale, presso il Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISPPA) dell'Università degli Studi di Padova. È inoltre psicologa psicoterapeuta e ricercatrice presso Emili Sagol Creative Arts Therapies Research Center dell'Università di Haifa in Israele. È esperta negli ambiti della morte e del morire e della Death Education e, dal 2008, dirige il Master di primo livello "Death Studies and the End of Life for the intervention of support and the accompanying".

LA FOTOGRAFIA TRA ARTE E CURA

autori vari



l'Umbria, infatti, è stata la prima regione italiana ad aver riconosciuto e inserito l'uso terapeutico della fotografia all'interno del proprio servizio sanitario regionale

Nel 2018 l'associazione LuceGrigia di Perugia, in collaborazione con il gruppo NetFo, ha avviato l'innovativo progetto triennale **"La fotografia tra arte e cura"**. Il progetto, finanziato dall'Assessorato alla Salute, Coesione sociale e Welfare della Regione Umbria, ha rappresentato un importante traguardo a livello nazionale. L'Umbria, infatti, è stata la prima regione italiana ad aver riconosciuto e inserito l'uso terapeutico della fotografia all'interno del proprio servizio sanitario regionale.

Il progetto era rivolto ad operatori dei servizi di salute mentale e dipendenze patologiche del Servizio Sanitario Regionale, o soggetti comunque operanti all'interno di percorsi afferenti a questi ambiti, gestiti e coordinati da operatori del SSR: psicologi, sociologi ed educatori dei comuni delle dodici zone sociali del territorio umbro che si occupano, in particolare, di infanzia, minori, adolescenti e giovani.

L'obiettivo del progetto era quello di accrescere le competenze degli operatori impegnati sia in ambito sociale che sanitario e di favorire il diffondersi, all'interno del territorio regionale, di metodologie e strumenti basati sull'utilizzo della fotografia per migliorare l'efficacia dei trattamenti nelle relazioni di aiuto¹.

Il progetto triennale prevedeva due distinte fasi.

Nella prima parte la formazione, suddivisa in otto moduli per un totale di 128 ore, aveva l'obiettivo di creare un gruppo di operatori esperti nell'utilizzo della fotografia nelle relazioni di aiuto e fornire loro strumenti per poter autonomamente organizzare e promuovere progetti futuri. Nella seconda parte, le tecniche acquisite

nel percorso formativo sono state applicate dai partecipanti nel proprio ambito lavorativo attraverso l'ideazione e la realizzazione di specifici project works con un'importante ricaduta su tutto il territorio regionale.

Come responsabile scientifico del progetto "La fotografia tra arte e cura" e presidente dell'Associazione LuceGrigia, ho supervisionato le attività dei gruppi di lavoro nella realizzazione dei project works.

In questo articolo verranno presentate le schede descrittive di alcune delle progettualità realizzate e una breve intervista agli operatori facilitatori, come restituzione degli esiti dell'esperienza.

Antonello Turchetti

¹ — Per un approfondimento sugli ambiti di intervento, rimandiamo all'articolo "La fotografia terapeutica non esiste" pubblicato nel secondo numero di Ne.Mo. www.networkitalianofototerapia.it/ne-mo



Le 5 stagioni. Storia di un viaggio fuori e dentro di noi

Antonio Calò, Cristian Mihai Gheorghe, Maria Grazia Zen

Contesto

Il progetto si è svolto presso la *Casa del Giovane* una comunità terapeutico-riabilitativa per la salute mentale ubicata a Piediluco, frazione di Terni, gestita dalla Cooperativa Sociale Tabor. La comunità è accreditata dalla Regione Umbria ed opera in convenzione con la Usl Umbria 2. Accanto alla presa in carico e all'assistenza giornaliera di persone con disagio psichico, le attività e i **laboratori previsti sono volti, secondo progetti terapeutici ben definiti, al mantenimento e al recupero delle capacità e delle risorse personali degli ospiti, oltre che al loro reinserimento nella società.**



Dal 2016, grazie alla collaborazione con il fotografo Pietro Livi, appassionato di fotografia sociale, la comunità ha avviato diversi laboratori di fotografia.

Il progetto *Epidermidi* svolto nel 2017, realizzato partendo dal concept dell'edizione *The Skin I live* del Perugia Social Photo Fest, ha fornito le prime informazioni tecniche sulla fotografia ed è stata l'occasione per riflettere sul concetto di "pelle".

Nel 2018, Il progetto *Piediluco e la Casa del Giovane - L'esperienza di un'integrazione possibile*, ha visto gli utenti autori di una narrazione fotografica della loro vita all'interno della comunità.



Target

Il progetto “Le 5 stagioni – Storia di un viaggio fuori e dentro di noi” ha coinvolto quattro ospiti della comunità, di età compresa tra i 32 e i 56 anni, affetti da schizofrenia e ritardo cognitivo medio.

Alcuni di loro, avendo già partecipato ai precedenti laboratori, erano già in possesso di basilari conoscenze fotografiche e capacità espressive comunicative.



Obiettivi

Obiettivi del progetto sono:

- dare voce alle proprie emozioni e alla propria creatività attraverso un percorso di esplorazione interiore;
- affrontare i propri “cicli di vita” per far emergere il vissuto spesso tormentato e difficile da esternare;
- creare uno spazio sicuro e simbolico per narrarsi attraverso la fotografia;
- realizzare un diario personale e un prodotto multimediale.



Periodo

Il progetto, della durata di diciotto mesi, ha preso avvio a gennaio 2020 e si è svolto con cadenza settimanale (due ore per ogni incontro).

Per ogni “stagione” il progetto ha previsto quattro fasi distinte.

Fase 1 stimolazione, attraverso una serie di domande, sul significato della stagione di riferimento.

Fase 2 uscite fotografiche per rappresentare simbolicamente quanto emerso durante la fase 1. Condivisione in gruppo delle immagini realizzate, selezione delle fotografie più significative e successiva fase di postproduzione tramite programmi specifici.

Fase 3 scrittura delle didascalie per ogni immagine selezionata nella fase precedente.

Fase 4 costruzione del proprio diario personale.

Metodologie di riferimento

Per la realizzazione del progetto si è fatto riferimento alle *PhotoTherapy Techniques* di Judy Weiser, al metodo *Photovoice* come strumento di ricerca azione partecipata, alla fotografia nella mediazione dei gruppi, al video partecipativo, e ai principi e metodi dell’Arte terapia.



Intervista

Operatori Facilitatori

Antonio Calò, laurea di I livello in Infermieristica, conseguita presso l'Università degli Studi di Perugia; attestato di partecipazione al corso "La fotografia tra arte e cura", conseguito presso Villa Umbra, Pila; svolge la sua attività professionale presso la Casa del Giovane dal 2013.

Cristian Mihai Gheorghe, laurea di I livello in Infermieristica, conseguita presso l'Università degli Studi di Perugia; attestato di partecipazione al corso "Psicho Praxis – Nuove competenze nell'assistenza psichiatrica"; attestato di partecipazione al corso "La fotografia tra arte e cura", conseguito presso Villa Umbra, Pila; svolge la sua attività professionale presso la Casa del Giovane dal 2012.

Maria Grazia Zen, laurea di I livello in Scienze e Tecniche psicologiche dello sviluppo e dell'educazione, conseguita presso l'Università La Sapienza di Roma; attestato di partecipazione al XIV convegno di Arte terapia "Vivere l'imperfezione. Arti terapie e alcune tenere imprecisioni", presso la Cittadella Formazione di Assisi; qualifica di operatore socio-sanitario; svolge la sua attività professionale presso la Casa del Giovane dal 2019.



Ogni anno il laboratorio fotografico, svolto all'interno della comunità, ha un tema. Quello per l'anno 2020 è stato *Le 4 stagioni*, intese non solo come le stagioni dell'anno solare ma anche come le stagioni della vita. Nel corso del 2020 è però successo qualcosa che ha sconvolto le nostre vite e ci ha colto completamente impreparati: è scoppiata la pandemia da Covid19, che ci ha fatto scoprire tutti vulnerabili. Abbiamo pensato che anche in questo caso la fotografia ci potesse venire in aiuto, perché **fotografare quello che stava succedendo fuori e dentro di noi ha permesso, non solo agli utenti coinvolti nel laboratorio ma anche a tutta la comunità, di affrontare le emozioni contrastanti che questo periodo sconvolgente ha suscitato in tutta l'umanità**. L'immagine, infatti, facilita la conoscenza di emozioni e sentimenti, li rende tangibili e condivisibili, dà nome a sensazioni che altrimenti rimarrebbero in quelle zone d'ombra che molto spesso spaventano o, al contrario, permette di contattare quella gioia che sembra inaccessibile a chi troppo spesso si sente sbagliato, o non ha voce.

Abbiamo così pensato di aggiungere al progetto una "quinta stagione", nella quale noi tutti, operatori e ospiti, abbiamo dovuto fronteggiare situazioni così diverse dalla vita di tutti i giorni. Ecco, dunque, che il tema è diventato *Le 5 stagioni - Storia di un viaggio fuori e dentro di noi*, e il laboratorio fotografico che fino a quel momento aveva visto coinvolti solo alcuni utenti, è diventato un enorme laboratorio fotografico a cui ha partecipato tutta la comunità: **scene di vita quotidiana, labbra serrate o sorrisi dietro le mascherine, paesaggi vuoti intorno a**

noi ... sentimenti forti, impressi e rielaborati in tante fotografie.

Tutti i laboratori svolti in comunità si concludono con la realizzazione di specifici prodotti e per questo progetto abbiamo pensato di realizzare un diario personale cartaceo e un video collettivo finale.

Il diario è stato artigianalmente realizzato dagli stessi partecipanti, durante le attività del consolidato laboratorio che prevede il riciclo della carta e la produzione di numerosissime creazioni, anche e soprattutto su commissione. Il lavoro multimediale invece è stato il risultato di un montaggio di fotografie, musiche, video, sottotitolato dalla narrazione di pensieri e riflessioni emersi nel corso del laboratorio da Luca, Mario, Raffaele ed Alessandro, i veri protagonisti del progetto.

CHE SIGNIFICATO, QUALE ARRICCHIMENTO HA PRODOTTO L'UTILIZZO DEL MEDIUM FOTOGRAFICO ALL'INTERNO DELLA VOSTRA PRATICA PROFESSIONALE?

Per noi operatori ha rappresentato un'opportunità di crescita a livello professionale e umano.

Professionale, perché ci ha dato la possibilità di conoscere nuove metodologie di lavoro, nuovi mezzi e tecniche di espressione come la fotografia. Umano, perché ci ha permesso di entrare in punta di piedi nella sfera emotiva dei nostri pazienti, principalmente legata ai loro vissuti.

L'utilizzo della fotografia, infatti, ha consentito di vederli "da un'altra prospettiva" rispetto al loro quotidiano.

L'associazione tra immagine e stato d'animo che la fotografia riesce ad imprimere, ci ha messo nella condizione di aiutarli a riconoscere ed esprimere i loro contenuti emotivi, spesso sofferti, migliorando così il nostro operato.

Inoltre, ci sentiamo facilitati a coinvolgerli nelle attività del gruppo di Fotografia e nell'ideare nuovi progetti.

Anche il lavoro "sul campo", la fase nella quale sono state scattate le fotografie durante le varie uscite, è stato molto piacevole e gratificante per noi operatori, perché, almeno in quei momenti, è stato messo da parte lo status di ruolo tra operatori e pazienti.

QUALI SONO STATI GLI ESITI DI QUESTA ESPERIENZA ALL'INTERNO DEL VOSTRO GRUPPO TARGET?

Per quanto riguarda i nostri pazienti questa esperienza ha rappresentato un percorso di consapevolezza altamente riabilitante, perché ha permesso loro di raggiungere un livello maggiore di conoscenza interiore, oltre a migliorare la capacità di astrazione, ideazione ed espressione. Hanno acquisito nuove metodologie di lavoro, conosciuto nuovi programmi informatici, sviluppato relazioni interpersonali e migliorato la capacità di lavorare in gruppo.

Abbiamo notato anche uno sviluppo nella capacità di ascolto, con un aumento dei tempi di attenzione e/o di attesa. **Centrale è stato il progresso nella capacità di riconoscere e contenere le proprie ed altrui emozioni.**

La gratificazione per il lavoro svolto, il poter comunicare e condividere con l'esterno emozioni molto spesso

intrappolate nell'intimo, è stato incentivo per superare tante piccole difficoltà personali (timore del giudizio, espressione di sensazioni profonde e, non meno rilevante, stigma della malattia), nonché una spinta di integrazione nella realtà territoriale e una nuova voglia di affrontare i prossimi laboratori di fotografia con le iniziative che ne nasceranno.

CHE TIPO DI RISPOSTA/RICADUTA HA AVUTO IL PROGETTO NEL VOSTRO CONTESTO LAVORATIVO?

Questo progetto ci ha consentito di esprimerci e portare novità nel nostro contesto lavorativo, coinvolgendo tutta l'équipe, che ci ha sempre sostenuto durante tutto il percorso.

Ha sicuramente rappresentato un'opportunità di integrazione col territorio, valorizzando le attività della comunità e le risorse di persone fragili spesso emarginate. Abbiamo anche conosciuto altre figure professionali (psichiatri, psicologi, educatori, attori) che, interessate al nostro progetto, hanno chiesto di avvalersi della nostra collaborazione per creare eventi e spettacoli, dando risalto al nostro lavoro.

A tal proposito nel corso del Festival del Libero Pensiero *Eccezionale...Mente* ideato e diretto dall'attore ternano Stefano De Majo, nel pomeriggio del 10 Luglio del 2021 a Piediluco, siamo andanti in scena, operatori e partecipanti al laboratorio di fotografia, con lo spettacolo *L'Ottava Nota*: una performance a cielo aperto dove fotografia, musica, teatro, pittura e danza si sono fusi insieme in una bellissima rappresentazione.

L'attore De Majo ha saputo dar voce, anzi, parola a dodici fotografie realizzate nel laboratorio. Dopo un incontro di conoscenza con gli utenti, coinvolti nella scelta delle fotografie di inserire nello spettacolo, Stefano De Majo è entrato delicatamente in quelle immagini e in quelle emozioni. Sì, perché accanto a quelle fotografie, lui ha chiesto loro di elaborare un pensiero legato a ciascuna di quelle immagini, per poi **rielaborare il tutto in un'unica, meravigliosa ed improvvisata poesia**. Nella bellissima cornice del lago di Piediluco, il testo proposto da Stefano è stato accompagnato dalle musiche della musicoterapeuta Emanuela Boccacani, dalle coreografie delle danzatrici della "No Gravity Yoga Terni" e "Aradia danza" e dall'estemporanea di pittura dell'artista ternano Leonardo Martellucci, mentre intanto operatori ed utenti mostravano al pubblico le dodici fotografie.

Lo spettacolo è stato replicato il 26 Settembre 2021 presso l'Isola Maggiore del Lago Trasimeno, in occasione della 9^a edizione di *Fiabando nell'isola che c'è* un evento molto atteso con un nutrito programma incentrato sul mondo delle fiabe.

L'8 ottobre 2021, invece, nell'ambito della Psicologia Umbria Festival, abbiamo presentato presso la Biblioteca Comunale di Terni il lavoro multimediale *Le 5 stagioni. Storia di un viaggio fuori e dentro di noi*, prodotto finale del laboratorio di fotografia di quest'anno. L'evento è stato presentato dalla psicologa dott.ssa Elena Argenti e dalla psichiatra dott.ssa Giuseppina De Giorgio e rivolto a operatori, psicologi, educatori, insegnanti e psichiatri, attivi nei vari servizi territoriali.

Eventi di grande impatto emotivo e "scientifico" nel nostro territorio, occasioni di incontro, di possibilità di espressione e gratificazione per tutti gli ospiti e la comunità coinvolta. Spettacoli di una risonanza tale che hanno aiutato gli utenti e il pubblico presente a ridurre le tante barriere che spesso si alzano tra i cosiddetti "sani e non sani".

La risposta del territorio è stata molto positiva, al punto che sono tuttora in corso nuove collaborazioni e progettazioni.

Le 5 stagioni.

Storia di un viaggio fuori e dentro di noi

il video <https://www.youtube.com/watch?v=Wfwf100VTr4>



Sono nato incompleto...

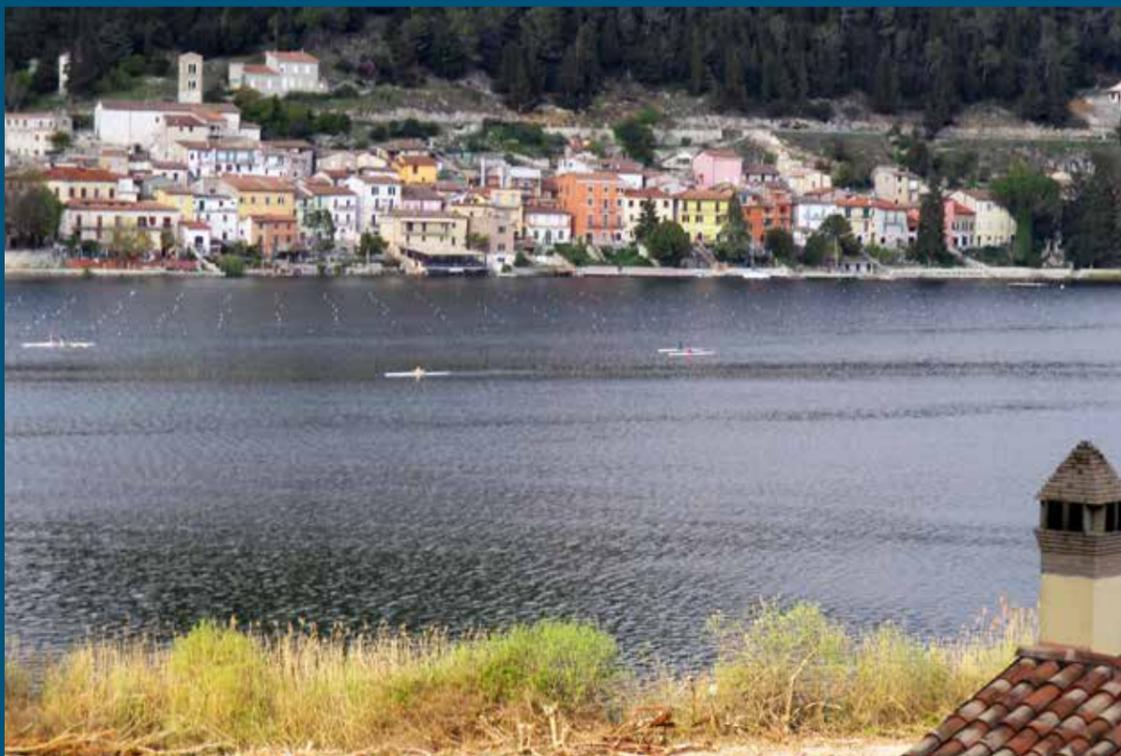


Ho pensato alla pelle umana e alle sofferenze di un malato psichico



Bello e forte come un tronco in primavera...
anche se forse sono da abbattere, resto in piedi

PRIMAVERA



I sacrifici pesano quando qualcosa ti attira e non la puoi raggiungere

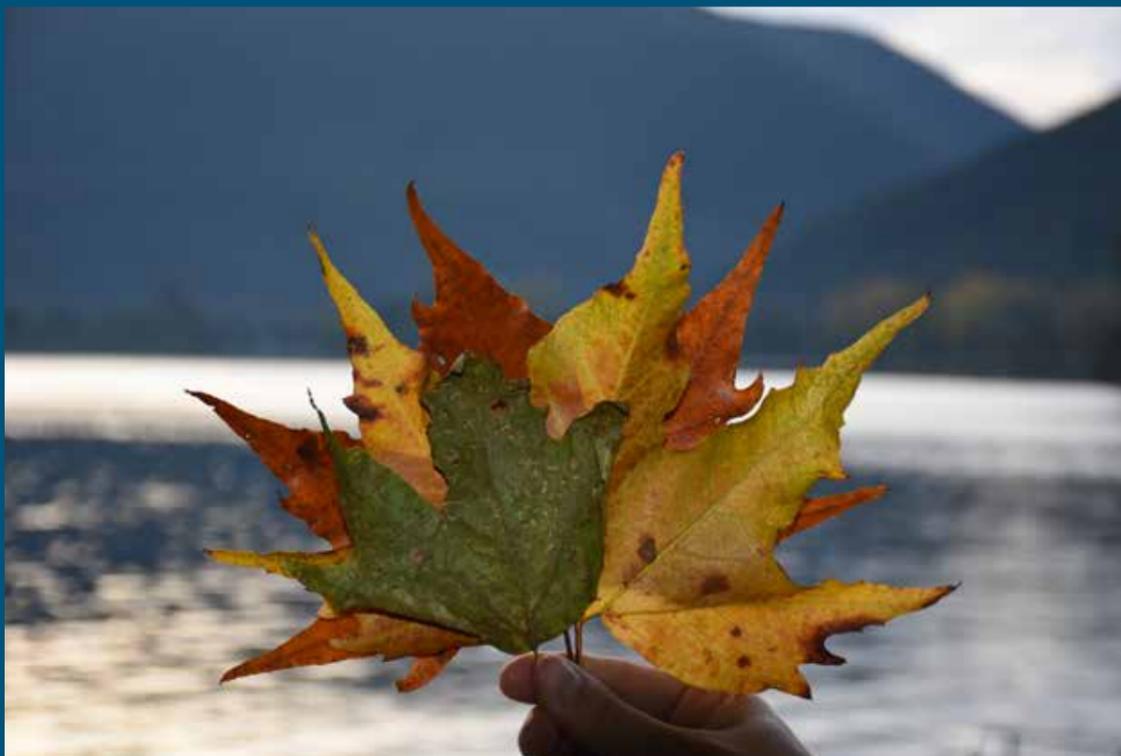


Percorsi di vita per raggiungere un traguardo



La mano e l'acqua: due cose essenziali per la nostra vita

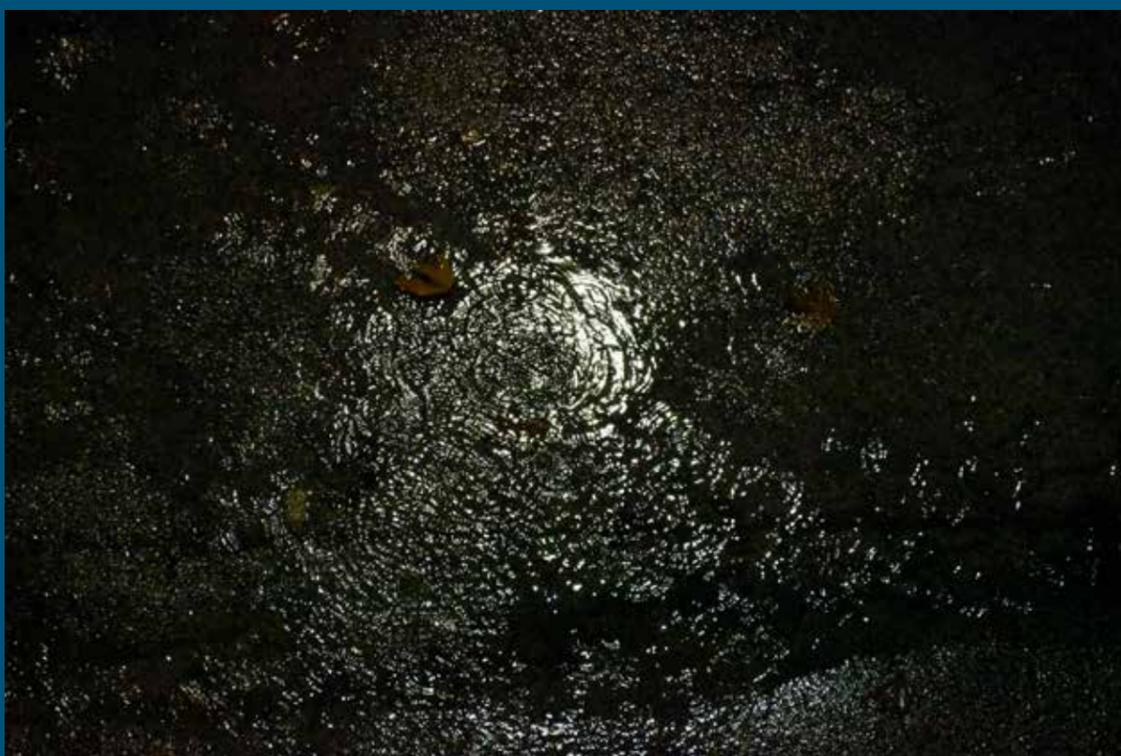
ESTATE



Profumo d'autunno



Tempesta interiore



Buio infinito

AUTUNNO



Le paure sono tante...



A volte vorrei che si cristallizzassero per sempre



...ma insieme possono essere superate

INVERNO



È iniziata la pandemia... mi sento solo, che farò?



Dove vado è tutto abbandonato



Dopo tanto tempo, la vita è tornata

5[^] STAGIONE PANDEMIA



PERFORMANCE "L'OTTAVA NOTA"



VEDERE OLTRE – Noi e il luogo dove viviamo la maggior parte della nostra giornata

Roberto Pierangeli, Valeria Modesti

Contesto

Il Centro Diurno disabili “Il Girasole” dell’Azienda USL Umbria 2, U.O. Psicologia Disabili Adulti, ha la sua sede a Terni Sud nel quartiere ribattezzato di recente dalla amministrazione comunale “San Lucio”, anche se da decenni è chiamato e conosciuto come “Shangai”. Il quartiere si caratterizza come zona di abitazioni popolari, dove vivono famiglie con problematiche socioeconomiche alle quali l’amministrazione ha assegnato una struttura abitativa dell’ATER (Azienda territoriale per l’Edilizia Residenziale della Regione Umbria). **Il quartiere in questi quarant’anni ha assunto un’immagine di abbandono e degrado, ed è oggi prevalentemente un quartiere dormitorio.** L’Amministrazione comunale, nel contesto delle politiche dell’abitare e della rigenerazione dei quartieri, ha previsto azioni specifiche per la zona di San Lucio. In linea con quanto attivato dalle precedenti amministrazioni, è stato creato un centro semi residenziale in un edificio appositamente ristrutturato e con adeguate dotazioni, così da migliorare l’accoglienza e le attività didattico ricreative con l’obiettivo di interagire concretamente con il quartiere, stimolando i residenti ad una partecipazione attiva e responsiva nella cura dei cosiddetti beni comuni, ad iniziare dalle aree verdi, l’organizzazione degli spazi pubblici e così via. Tutto ciò è finalizzato all’attuare modalità di confronto e coinvolgimento della comunità di riferimen-



to e delle associazioni delle persone con disabilità nella programmazione di interventi culturali ed attività innovative e nell'attivazione di servizi di quartiere. Il centro diurno per disabili "Il Girasole", creato negli anni Ottanta con la nascita della cooperazione ternana, si è trasferito nel quartiere di San Lucio nel 2017. È qui che gli utenti, insieme agli educatori professionali, coniarono il nome "Girasole". Si tratta di una struttura che accoglie giovani adulti con problematiche psico-fisiche, dove operano, a diverso titolo, educatori professionali di tre Cooperative Sociali del ternano che si sono costituite in ATI: Coop. ACTL, Coop. Helios Cultura e Lavoro e Coop. Casaligha, insieme al Referente del Centro Diurno per l'Azienda USL Umbria 2 (Ed. Prof. Stefano Lucaroni), alla Responsabile U.O. Psicologia Disabili Adulti (Dr.ssa Nicoletta Valenti) e alla Referente per la Coop. ACTL (Dr.ssa Gisa Dante).

Target



Il progetto ha coinvolto quattro donne e quattro uomini, di età compresa tra i 27 e i 35 anni, con una lieve disabilità psico-fisica, che abitualmente frequentano il Centro Diurno Disabili "Il Girasole".

Obiettivi



L'obiettivo generale del progetto mirava a un'azione di sensibilizzazione, utilizzando una metodologia partecipata, finalizzata a promuovere il cambiamento nella comunità locale.

Protagonisti e fautori del cambiamento sono stati gli utenti del Centro Diurno e le persone che quotidiana-

mente vivono o lavorano nel quartiere.

Obiettivi specifici:

- permettere alle persone di rappresentare e raccontare la loro realtà quotidiana attraverso la fotografia;
- promuovere il dialogo e la conoscenza critica dei punti deboli e dei punti di forza personali e della comunità;
- sperimentare forme di progettazione trasversali di "buone pratiche" coinvolgendo tutti i soggetti che a diverso titolo operano o vivono nel contesto di riferimento.

Periodo

Il progetto si è sviluppato nell'arco temporale di cinque mesi, da settembre 2019 a gennaio 2020. Le attività sono state svolte con incontri a cadenza settimanale, della durata di due ore ciascuno.



Il progetto ha previsto 8 fasi.

Fase 1 presentazione e condivisione dell'idea progettuale con i soggetti istituzionali coinvolti. Lavoro di rete e co-progettazione con i referenti e gli operatori della struttura. Obiettivo di questa fase è stata l'individuazione sia del gruppo di utenti da coinvolgere nel progetto sia delle figure di supporto all'interno del Centro Diurno.

Fase 2 presentazione del progetto ai soggetti coinvolti con l'obiettivo di renderli attivamente partecipi per raccogliere e integrare eventuali idee e suggerimenti.

Fase 3 creazione del clima del gruppo per favorire la co-

municazione, l'incontro e la relazione. Promuovere la visione personale e quella del gruppo.

Fase 4 attività volte all'acquisizione di competenze tecnico strumentali e attività mirate all'integrazione del sé gruppale.

Fase 5 uscite fotografiche per conoscere e restituire l'immagine del Centro Diurno e del quartiere.

Fase 6 acquisire competenze tecniche rispetto alle riprese video. Progettare una video intervista.

Fase 7 il quartiere e il centro diurno: condivisione del materiale realizzato.

Fase 8 creazione del video finale. Le limitazioni dettate dalla situazione pandemica non hanno a tutt'oggi consentito la finalizzazione dell'editing e la relativa presentazione pubblica.

Metodologie di riferimento

Per la realizzazione del progetto si è fatto riferimento al metodo *Photovoice* come strumento di ricerca azione partecipata, alla fotografia nella mediazione dei gruppi, e al video partecipativo.



Intervista

Operatori Facilitatori

Roberto Pierangeli è un educatore professionale. Da vent'anni lavora in una Comunità Terapeutica Riabilitativa gestita dalla cooperativa ACTL. Oltre al ruolo di educatore professionale coordina e conduce, insieme ad una collega, un laboratorio multimediale rivolto agli utenti della comunità nel quale insieme si occupano di informatica, grafica e comunicazione, video e fotografia. Da quattro anni lavora inoltre nel centro diurno della USL Umbria 2 "Il GIRASOLE", che accoglie utenti con disabilità psicofisiche lievi e in cui gli è stato affidato il laboratorio "SOCIAL" dove, insieme agli ospiti del centro, si occupa della documentazione e della divulgazione delle attività del centro stesso. Da trent'anni si occupa di fotografia e più recentemente ha introdotto l'utilizzo del video come strumento principale all'interno dei laboratori che conduce.

Valeria Modesti è Psicologa, psicoterapeuta sistemico relazionale. Dirigente psicologa USL Umbria 2 presso il SerD di Terni. Per indole personale ha scelto una specializzazione ad indirizzo sistemico relazionale, la cui pragmatica si basa sul presupposto che la comunicazione è in primis comportamento e che è impossibile non comunicare. È sempre stata attratta dall'arte sia pittorica che fotografica, ritenendo che ogni opera non sia che l'espressione di una comunicazione, di un frammento, di messaggio che l'autore ha voluto fermare e rappresentare attraverso un quadro, un'immagine, un libro.



CHE SIGNIFICATO, QUALE ARRICCHIMENTO HA PRODOTTO L'UTILIZZO DEL MEDIUM FOTOGRAFICO ALL'INTERNO DELLA VOSTRA PRATICA PROFESSIONALE?

Quattro anni fa, siamo stati invitati a partecipare al corso di formazione “La fotografia tra arte e cura” che trattava e approfondiva l'utilizzo della fotografia nelle relazioni di aiuto. Molti dei partecipanti al percorso formativo erano residenti nell'alta Umbria o provenienti dalla zona del perugino; solo un piccolo gruppo di iscritti era della provincia di Terni. È proprio in occasione di questa esperienza formativa che ci siamo conosciuti, condividendo per un anno le ore di lezione e gli innumerevoli viaggi in macchina. **È stato un tempo significativo che ci ha consentito di conoscerci, di fare amicizia, di creare relazioni e sinergie anche in ambito professionale, attraverso la condivisione dei temi e delle metodologie trattate negli incontri in aula.**

L'originalità del corso e il coinvolgimento derivante dalla struttura partecipativa delle lezioni, è stata un'occasione per sperimentare in prima persona le differenti metodologie e tecniche, offrendo a ciascuno di noi l'opportunità sia di metterci in gioco, che di riflettere, in privato, sulle emozioni e i vissuti che emergevano dai lavori svolti in aula.

Abbiamo sempre pensato che la fotografia e il video fossero potenti mezzi per stimolare dialogo e confronto ma che potessero essere utilizzati come strumenti di comunicazione e mediazione all'interno di setting terapeutici ed educativi è stata una piacevole sorpresa, che ci ha incuriositi prima e appassionati poi. Il percorso formativo ha arricchito il nostro bagaglio di esperien-

za professionale, consentendoci di entrare in contatto emotivo con gli utenti con tempistiche e metodologie molto efficaci, anche perché il visivo, in molti casi, si è rivelato più veloce della parola.

QUALI SONO STATI GLI ESITI DI QUESTA ESPERIENZA ALL'INTERNO DEL VOSTRO GRUPPO TARGET?

Il Centro Diurno “Il Girasole” è abitualmente frequentato da un numero consistente di ragazzi e ragazze con lieve disabilità psico-fisica. Insieme ai responsabili del centro abbiamo cercato di individuare il gruppo target attraverso il rilevamento del livello di motivazione e interesse, proponendo incontri nei quali illustrare il progetto nelle sue diverse fasi e l'entità di impegno richiesto a chi avesse dato la sua adesione.

Si è costituito così un gruppo di misto, formato da quattro ragazzi e quattro ragazze, che nelle prime fasi è stato da noi coinvolto in attività incentrate a favorire la formazione di un gruppo coeso e unito. **Gli incontri successivi, strutturati in modalità partecipativa, hanno permesso ai ragazzi di co-progettare e decidere insieme come impostare il processo, finalizzato alla realizzazione di un video finale.**

“VEDERE OLTRE – Noi e il luogo dove viviamo la maggior parte della nostra giornata”, è il titolo che abbiamo dato al progetto. L'utenza a cui è stato proposto questo nuovo modo di rappresentarsi ha risposto in maniera egregia, con una partecipazione entusiasmante e trascinate. Possiamo affermare che è stato un lavoro che ha consentito ai ragazzi e alle ragazze di elaborare i vis-

suti, anche conflittuali, che sono emersi nel gruppo e di far emergere aspetti della loro personalità che spesso per timidezza rimanevano inespressi.

La parte che ha riguardato la realizzazione del video ha visto impegnati tutti i ragazzi, ognuno con incarichi precisi ma intercambiabili, per dare modo a tutti di incarnare più ruoli nelle differenti fasi del processo. Nello specifico si sono occupati della stesura dello storyboard, della scrittura delle interviste, del reperimento di notizie utili e si sono intervistati a vicenda. **Tutte le attività hanno permesso agli utenti di apprendere nuove competenze in una logica di empowerment, di migliorare la percezione e la stima di sé e di sperimentare nuove modalità per raccontare e raccontarsi.**



CHE TIPO DI RISPOSTA/RICADUTA HA AVUTO IL PROGETTO NEL VOSTRO CONTESTO LAVORATIVO?

Lavoriamo in due contesti differenti, il nostro percorso formativo è diverso ma entrambi possiamo affermare che l'aver condiviso questo progetto ha avuto ricadute positive anche all'interno delle altre realtà nelle quali operiamo. Abbiamo avuto la possibilità di coinvolgere colleghi in progettualità analoghe e di sviluppare nuove declinazioni e adattamenti di alcune tecniche specifiche. L'esperienza della rete allargata, vissuta durante il percorso di formazione, ci ha accompagnato anche nella realtà lavorativa di appartenenza, creando sinergie, contaminazioni e aperture a nuovi linguaggi possibili, anche come strumento di confronto e scambio all'interno delle nostre rispettive équipe.

Valeria: In ambito clinico utilizzo molto le *PhotoTherapy Techniques* di Judy Weiser, in particolare la tecnica del *Photo-Projective*. Ho anche creato delle immagini astratte in cartoncino che inserisco nel mazzo di foto che mostro al paziente. Così come **ho strutturato, secondo il mio punto di vista, una tecnica metodologica da utilizzare nei colloqui di consulenza per comprendere se vi è una problematica che necessita di un percorso di valutazione psicodiagnostica.**

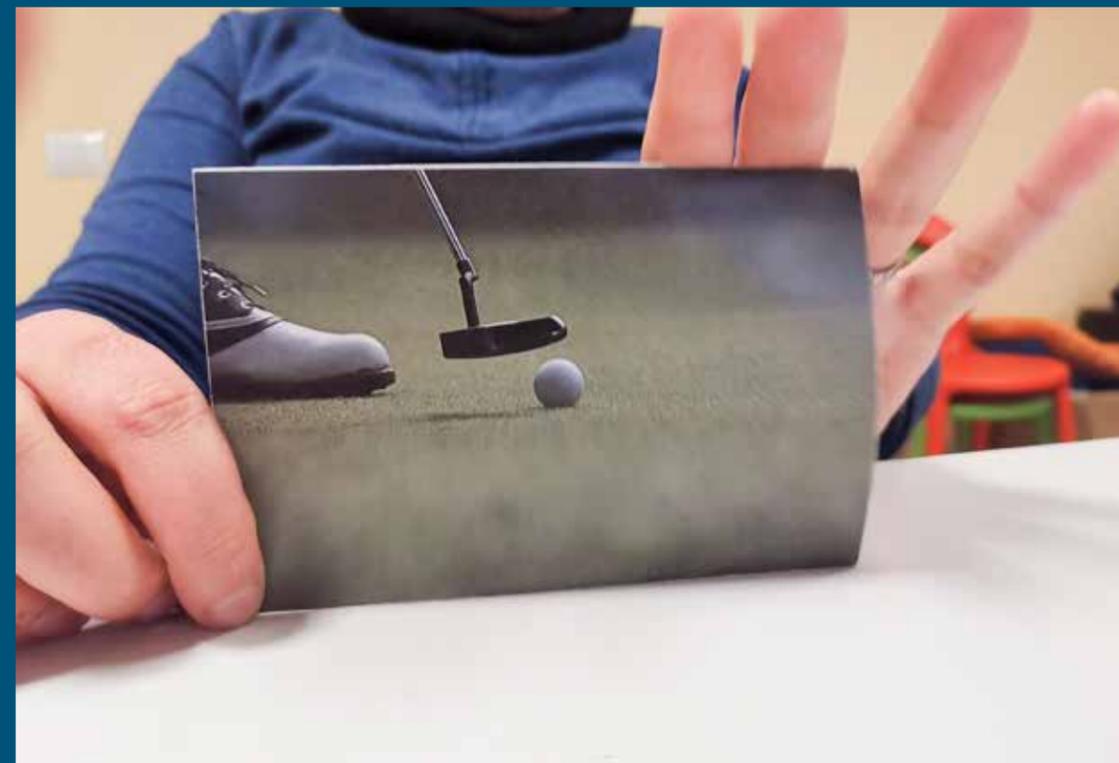
Roberto: Di tutte le tecniche e metodologie che i docenti ci hanno presentato e illustrato durante la formazione, quella che mi ha personalmente coinvolto di più è stata l'utilizzo del video, nonostante da parte mia vi fosse una iniziale diffidenza. Mi occupo di fotografia da più di



MI PRESENTO AL GRUPPO - a ciascun ragazzo è stato chiesto di portare foto che raccontassero qualcosa di loro stessi



ASCOLTARE GLI ALTRI E CONFRONTARSI - un confronto in cui i ragazzi hanno potuto condividere emozioni e sensazioni suscitate dalle foto scelte



Questa mattina abbiamo fatto una proposta per una nuova attività su WhatsApp, l'abbiamo chiamata " IL DIARIO DELLE COSE BELLE". In che consiste: ognuno di noi dovrà fare una foto al giorno di qualcosa che ci ha colpito, che ha attirato la nostra attenzione, che ci ha fatto stupire, che ci ha suscitato un'emozione positiva; dopodiché la pubblichiamo sul gruppo in un orario che va dalle 18 alle 19 per avere una visione e una condivisione non frammentata. Naturalmente ogni foto dovrà avere un titolo, una parola che identifica la foto.

Tutto chiaro?
E allora via si scatta



14:00

sPazzi per la comunità

Laila Santirosi, Andrea Gresta

Contesto

Il progetto si è svolto all'interno del Centro Diurno Marco Polo, struttura semiresidenziale gestita dalla Società Cooperativa Sociale Helios di Terni, in convenzione con il CSM di Terni - USL Umbria 2. Il Centro Diurno è situato al pianterreno di un alto edificio, in una zona ad elevata densità abitativa, vicino al centro città e opera sul territorio cittadino da trent'anni nel campo della riabilitazione psichiatrica. Gli interventi sono tesi alla riacquisizione della propria individualità e al reinserimento attivo degli utenti nell'ambito culturale, sociale e lavorativo del territorio. Ritenendo che lavorare nel contesto territoriale, ed in particolare con le scuole, sia fondamentale per il superamento dello stigma e la crescita culturale del concetto di salute mentale, il centro ha sempre collaborato con gli istituti scolastici della città attivando diversi laboratori (arti manuali, sartoria, informatica, video, ecc). **Tutte le esperienze realizzate hanno visto la partecipazione diretta degli utenti che, insieme alle e agli studenti, hanno realizzato lavori poi oggetto di mostre organizzate nel contesto cittadino.** Da diversi anni, infatti, sono stati attivati progetti di alternanza scuola-lavoro: con il Liceo Artistico "O. Metelli" sono stati realizzati percorsi conoscitivi integrati di Arte terapia e con il Liceo Angeloni (indirizzo Scienze Umane) sono stati strutturati percorsi sull'approccio alla salute mentale.





Target

Il progetto ha coinvolto complessivamente diciotto partecipanti. Il gruppo di lavoro era così costituito:

- quattro studenti del Liceo Artistico "O. Metelli" e quattro studenti del Liceo Angeloni (Scienze Umane). Il corso è stato inserito nei progetti scolastici di Alternanza Scuola Lavoro;
- otto utenti del Centro diurno "Marco Polo" con diverse patologie (schizofrenia, depressione) di età compresa tra i 27 e 70 anni. Gli utenti sono stati selezionati in base alle loro capacità relazionali e cognitive, alcuni dei quali con competenze specifiche maturate negli anni grazie alle attività artistiche-espressive proposte nel Centro;
- due operatori che hanno svolto il ruolo di facilitatori.



Obiettivi

Obiettivi generali:

- far conoscere il Centro Diurno come luogo di comunità e renderlo uno spazio a disposizione del territorio;
- trasformare l'ottica del lavoro riabilitativo non solo come percorso individuale ma come risorsa per la crescita culturale e sociale della comunità;
- creare interazione ed integrazione tra diversi soggetti: scuola, privato sociale, servizi, utenti e cittadini.

Obiettivi specifici:

- promuovere nel territorio della città di Terni la

percezione del Centro Diurno come luogo dinamico e sociale;

- indurre il cambiamento della percezione della diversità;
- favorire i processi di empowerment dei partecipanti; accrescere la propria autostima;
- sviluppare la capacità di attenzione stimolando l'ascolto attivo;
- attivare la capacità di mediazione e cooperazione;
- sperimentare la fiducia e il sostegno reciproco;
- per gli operatori: formazione esperienziale con l'utilizzo di tecniche di Fototerapia e del metodo *Photovoice*; capacità di mettersi in gioco superando ruoli e favorendo la dimensione partecipativa paritaria.

Periodo

Il progetto, avviato a dicembre 2019, si è svolto settimanalmente, con un'interruzione nel periodo del *lock-down*, per un totale di dodici incontri. I primi tre della durata di tre ore e i restanti della durata di due ore. Di seguito la strutturazione.

1° Incontro "Guarda come sono" – Presentazione.

2° Incontro "Ti racconto ...me" – lavoro sulla conoscenza di sé e l'interazione con l'altro.

3° Incontro "Ricomponiamo" – Formazione del gruppo.

4° Incontro "I am a camera" – Introduzione e preparazione al metodo *Photovoice*.

5° Incontro Uscita fotografica sul territorio.

6° Incontro Rielaborazione scatti e scrittura delle didascalie.



- 7° Incontro** Uscita fotografica sul territorio.
8° Incontro Rielaborazione scatti e scrittura didascalie
9° Incontro Uscita fotografica sul territorio.
10° Incontro Rielaborazione scatti e scrittura didascalie.
11° Incontro Preparazione e montaggio video conclusivo.
12° Incontro Presentazione all'interno degli Istituti coinvolti nel progetto e all'interno del Centro Diurno.

Metodologie di riferimento



Per la realizzazione del progetto si è fatto riferimento alle *PhotoTherapy Techniques* di Judy Weiser, alla fotografia nella mediazione dei gruppi e al metodo *Photo-voice* come strumento di ricerca azione partecipata.



ABBRACCIO ... mentre andiamo troviamo le cose belle

Intervista

Operatori Facilitatori

Laila Santirosi è da sempre interessata al lavoro sul corpo e alla ricerca artistica e spirituale, ha lavorato come attrice ed autrice in una compagnia di Teatro sperimentale. Attualmente conduce laboratori di Teatro integrato. Ha lavorato come educatrice nei vari servizi della Cooperativa Helios di Terni: centri di aggregazione giovanili, assistenze domiciliari e scolastiche, CPA di Terni, e da vari anni presso il Centro Diurno Marco Polo dove conduce laboratori di Macramè ed attività espressive. Pratica lo Yoga ed è guida di Meditazione. La sua più grande passione sono i tre figli e i numerosi animali.

Andrea Gresta è educatore sociale presso la Coop. Sociale Helios di Terni ed insegnante di sostegno e di lingua spagnola. Svolge le sue professioni tra i Licei Angeloni di Terni, il Centro Diurno Marco Polo da oltre trent'anni nel ruolo di coordinatore e la scuola di lingue Gruppo L2 come insegnante, traduttore ed interprete. Si è formato nel corso degli anni in numerose esperienze di Fototerapia ed Arte terapia. Ha organizzato e cooperato alla realizzazione di eventi nel campo della salute mentale. Coltiva le passioni del fumetto (collaborando con la Biblioteca delle Nuvole di Perugia) e del cinema.



CHE SIGNIFICATO, QUALE ARRICCHIMENTO HA PRODOTTO L'UTILIZZO DEL MEDIUM FOTOGRAFICO ALL'INTERNO DELLA VOSTRA PRATICA PROFESSIONALE?

La fotografia nel contesto del Centro Diurno Marco Polo è da diversi anni un mezzo utilizzato in percorsi espressivi con gli utenti, ma aver partecipato al corso di formazione specialistico "La fotografia tra arte e cura" ci ha fornito maggiori competenze nell'utilizzo di tale strumento. **L'apprendimento di nuove metodologie ci ha reso più consapevoli non solo nell'uso delle immagini ma anche nella pratica quotidiana del nostro lavoro**, ad esempio durante i dibattiti al termine della visione dei film negli incontri di cinematerapia. Ci ha permesso di essere più attenti a ciò che accade nel gruppo, dare maggiore spazio all'espressione del singolo, avere maggiore capacità di accogliere tale espressione ed integrarla nel grup-



SECONDO INCONTRO - con le foto scattate dai partecipanti per presentarsi al gruppo si realizza un collage individuale



COLLAGE EMOTIVO - in ogni nuovo incontro si costruisce un collage con gli scatti che rappresentano l'emozione provata nell'incontro precedente

po stesso, offrendo sempre rimandi positivi. Nel nostro fare abbiamo dato molta importanza alla creazione del setting inteso, non solo come luogo fisico, ma come spazio caratterizzato dalla costruzione di un clima di fiducia, dove l'ascolto rappresenta un punto fondamentale, come lo è anche lasciare una parola, un'immagine o una breve riflessione a conclusione di ogni attività.

A livello professionale il modello fornito dalle diverse tecniche sperimentate nel corso di formazione ci ha permesso di aprire un nuovo orizzonte mentale e una nuova modalità riguardo la creatività personale, che può essere trasferita in altri ambiti ed attività del nostro lavoro di educatori: **uno schema fatto proprio che diventa patrimonio di ricchezza, da investire in contesti espressivi nella riabilitazione e anche nel campo personale.** Questo uso della

fotografia ha quindi avuto un potere positivo nel modificare gli atteggiamenti riguardo le nostre relazioni con gli utenti, che dopo anni di lavoro possono cristallizzarsi senza spesso neanche rendersene conto.

QUALI SONO STATI GLI ESITI DI QUESTA ESPERIENZA ALL'INTERNO DEL VOSTRO GRUPPO TARGET?

Abbiamo riscontrato che le persone che frequentano il nostro centro hanno acquisito una maggiore facilità e libertà di espressione. Inoltre, la possibilità di poter sperimentare nuove attività, ha permesso una partecipazione più attiva.

La gran parte dei nostri utenti, soprattutto i più giovani, sono dotati di smartphone ed hanno iniziato o incrementato l'uso della fotografia tramite il telefono. Sinceramente non pensavamo che avrebbero risposto



PRESENTAZIONE - condivisione delle proposte dei due gruppi



GRUPPO A - scrittura delle didascalie e costruzione delle proposte attraverso le foto realizzate nelle uscite

così intensamente, **è stata una sorpresa vedere la loro partecipazione e la voglia di mettersi in gioco, ognuno con le proprie caratteristiche e qualità.** Chi era solito non usare il telefono, tenendolo chiuso nel proprio borsello, ora lo utilizza sia per scattare foto che per scrivere, integrandosi in modo sostanziale nei lavori con il gruppo. Inoltre, presentarsi e parlare di sé attraverso le immagini ha facilitato la relazione tra studenti ed utenti permettendo di creare da subito un clima di fiducia e di espressione emotiva, che a volte ha raggiunto momenti di commozione generale: alcuni dei ragazzi hanno sottolineato che è ... "ormai raro trovare persone che si esprimono emotivamente", definendo un bisogno di relazioni autentiche che i giovani evidenziano e che spesso non viene loro riconosciuto.

Bello osservare che anche gli utenti, che dimostravano una maggiore fragilità, sono stati sostenuti ed accolti dai ragazzi senza timori.

La scelta di scattare e condividere ad ogni incontro un'immagine che parlasse delle emozioni provate, ha creato un clima di empatia e comprensione dell'altro e ha fornito una maggiore capacità, soprattutto agli utenti, di riconoscerle ed esprimerle grazie alla fotografia. Il progetto "sPazzi per la comunità", iniziato a dicembre 2019, prevedeva ad aprile 2020 la mostra-evento sul territorio ma, vista l'impossibilità di realizzare eventi pubblici a causa del *lockdown*, abbiamo pensato di creare un breve video che restituisse il senso, il clima, il "sapore" del percorso fatto. Il video è il risultato del montaggio delle foto più personali scattate ed utilizzate nella prima fase di costituzione del gruppo, delle immagini realizzate durante le uscite sul territorio, dei momenti di lavoro comune sulle didascalie, e soprattutto delle fotografie relative al diario delle emozioni vissute



GRUPPO B - scrittura delle didascalie e costruzione delle proposte attraverso le foto realizzate nelle uscite

incontro dopo incontro. Il video è stato presentato nelle scuole coinvolte e successivamente è stato oggetto di una visione interna al centro diurno.

Il sopraggiungere di questo evento così eccezionale come il lockdown ci ha stimolato a creare un gruppo WhatsApp con gli utenti: l'aver proposto attività attraverso tale mezzo ha permesso di non lasciare sole le persone in un momento così difficile, di restare collegati, di non abbandonarle, creando spazi di espressione e di condivisione.

Le tecniche da noi apprese sono state fondamentali, dato che gran parte delle attività proposte sul gruppo WhatsApp hanno riguardato la creazione di racconti personali attraverso la ricerca e la produzione di foto accompagnate da relative didascalie. Siamo stati sorpresi anche nel vedere come alcune persone con difficoltà a verbalizzare, attraverso la fotografia abbiano invece trovato una dimensione ideale per esprimersi e relazionarsi con gli altri, facilitando l'espressione di sé e scoprendo capacità che non pensavano di avere.

CHE TIPO DI RISPOSTA/RICADUTA HA AVUTO IL PROGETTO NEL VOSTRO CONTESTO LAVORATIVO?

L'aver condiviso il nostro percorso formativo e il progetto "sPazzi per la comunità" con gli altri membri della nostra équipe ha permesso di rivalutare anche le capacità degli operatori che hanno così potuto sviluppare nuove abilità e utilizzare nuovi strumenti nella pratica quotidiana, sperimentate con successo da tutti già durante la fase del *lockdown*.



ELEONORA - INVIATI SPECIALI

Al momento della riapertura, a giugno 2020, dopo una riflessione collettiva, l'équipe ha infatti deciso di rivedere la strutturazione delle attività, decidendo che era **fondamentale dedicare una giornata alla settimana a tali tecniche, in risposta alle esigenze espressive dell'esplorazione delle proprie emozioni** attraverso i linguaggi dell'Arte terapia e della fotografia. L'attività fotografica è diventata una nuova modalità di linguaggio, un luogo di deposito delle esperienze collettive, un diario delle esperienze vissute.

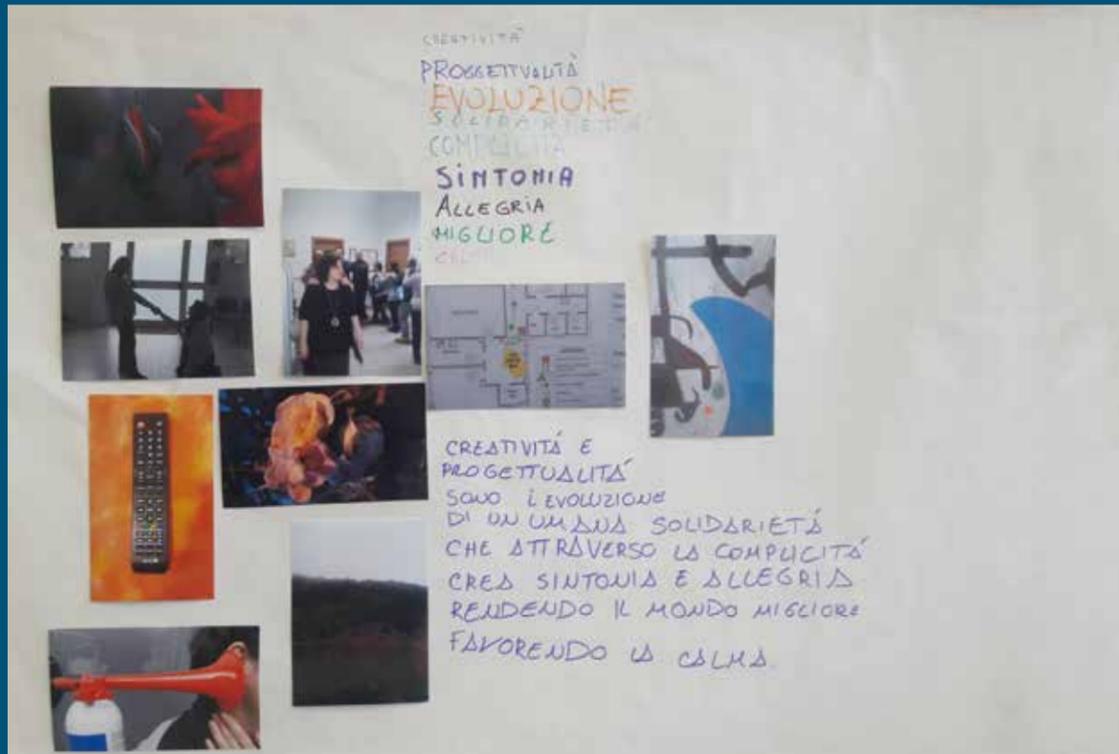
La fotografia è stata quindi un'opportunità positiva per sperimentare altre forme di comunicazione e modi di relazionarsi con gli altri. La libertà e fluidità nelle modalità di incontro con il gruppo ha stimolato e a volte anche spinto tutti ad andare più in profondità, per attingere a risorse personali e talenti sommersi, talvolta poco esplorati, avviando percorsi introspettivi importanti, dove sono state chiamate in gioco emozioni di

varia natura, dalla gioia, alla paura, alla tristezza... **Abbiamo potuto confrontarci con i nostri limiti cercando di andare oltre, trovando il coraggio e le energie creative per farlo, riconoscendo qualità, unicità e ricchezza in ogni singola persona, la bellezza del singolo e del gruppo.**

Inoltre, il progetto "sPazzi per la comunità" ha permesso di stabilire relazioni con altre realtà del territorio (scuole, privati, enti, associazioni) che sempre più ci riconoscono una specificità nell'uso della fotografia sia nelle relazioni di aiuto che come strumento partecipativo, permettendo la continuità della costruzione di reti sociali che rafforzano i percorsi di cura delle persone inserite, e che attualmente ha dato origine ad un progetto sulla città che stiamo sviluppando insieme all'Istituto A. Casagrande, indirizzo Socio Sanitario.

sPazzi per la comunità - il video

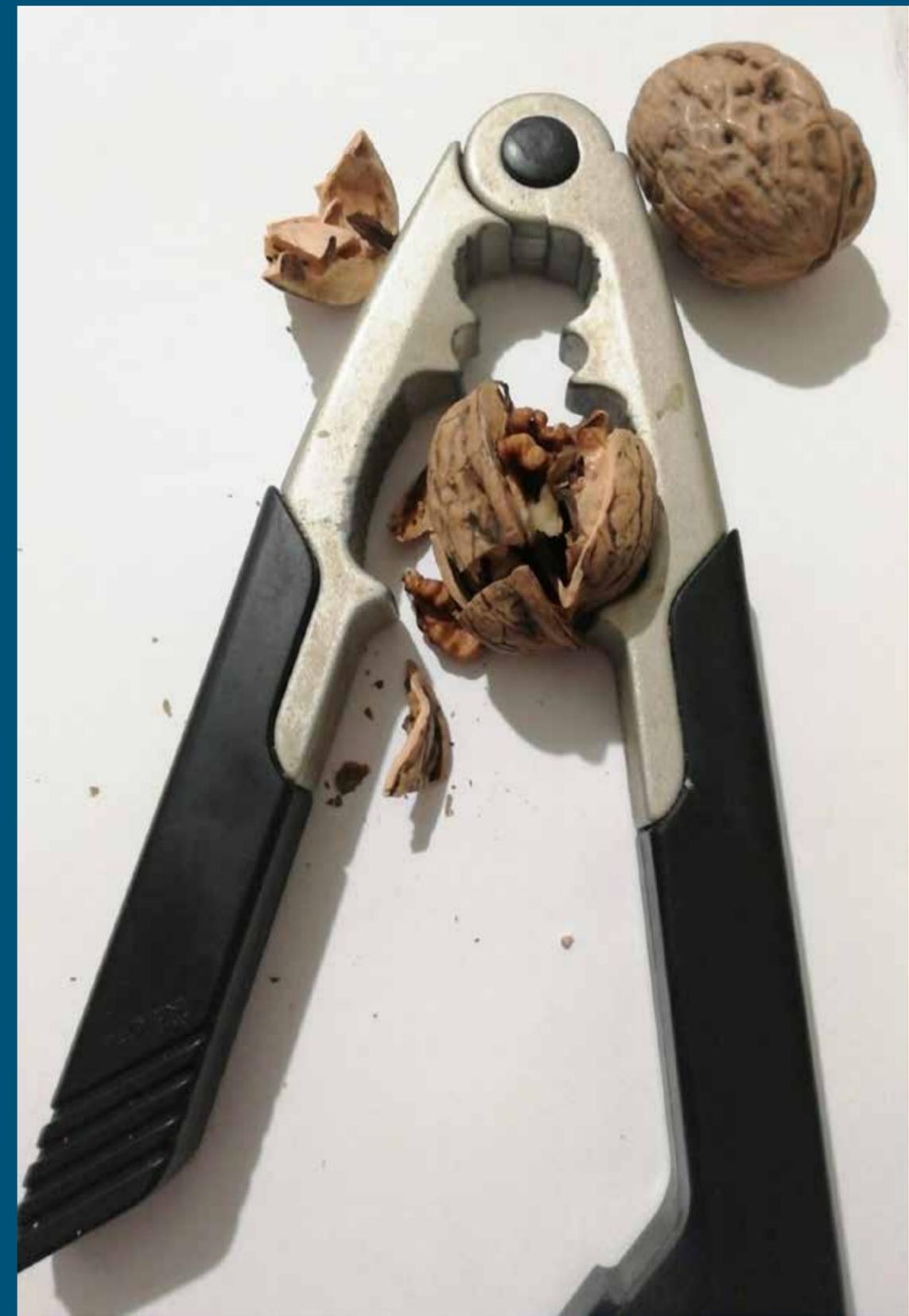
<https://www.networkitalianofototerapia.it/spazzi-per-la-comunita/>



COLLAGE EMOTIVO - quarto incontro - collage con poesia realizzata con i titoli delle foto



DANIELE - ARROSSIRE A DISAGIO - scatto personale dell'emozione dell'incontro precedente



VIVIANA - GUSCIO



SALOTTO DI QUARTIERE- scatto di risposta alla domanda "cosa facilita la relazione con la tua comunità"



INACCESSIBILE - scatto di risposta alla domanda "cosa rende difficile la tua relazione con il luogo in cui vivi"



SOSPENSIONE - scatto di risposta alla domanda "cosa rende difficile la tua relazione con il luogo in cui vivi"



SGUARDO SUL FUTURO - spazio verde incolto nei pressi del Centro individuato come luogo da migliorare



OCCASIONE PERDUTA - scatto di risposta alla domanda "cosa cambieresti per migliorare il tuo quartiere (edicola=spazio espositivo)"



ATTESA DI PIETRA - scatto simbolo sull'azione dal basso

