

Guida all'uso degli autoritratti fotografici in psicoterapia ¹

di Judy Weiser ²

Traduzione di Fabio Piccini
(testo originale e fotografie sono proprietà di Judy Weiser)

2.1 Introduzione

Essendo stata uno dei pionieri dell'uso terapeutico della fotografia, si suppone che dovrei aver maturato negli anni una certa esperienza nell'intuire quali siano i criteri che una persona dovrebbe usare nel selezionare una foto destinata a rappresentarla. Eppure mi sono trovata in una situazione che non avevo mai sperimentato prima, in più di trent'anni spesi praticando clinicamente, facendo ricerca, insegnando e pubblicando testi sul valore inconscio delle fotografie. Dovevo infatti prendere un'importante decisione: quale tra le fotografie che mi raffiguravano avrei dovuto scegliere per apporla sulla mia pagina personale di Facebook, dato che era semplicemente impensabile che l'esperta nei significati emozionali nascosti nei ritratti delle persone potesse rimanere anonima o senza volto in un sito come quello.

Questa decisione era ulteriormente complicata dal fatto che *Facebook* non permette di pubblicare più di un'immagine a commento del proprio profilo personale (anche se è permesso cambiarla tutte le volte che si vuole). Pertanto la fotografia scelta dovrebbe riuscire a condensare tutto ciò che una persona desidera comunicare a coloro che vanno a consultare la sua pagina. Così, per ogni immagine che prendevo in considerazione, dovevo anche chiedermi che cosa i lettori avrebbero sentito, ipotizzato o immaginato guardandola, prevedendo quello che avrebbero percepito di me per il fatto che avevo scelto quella particolare foto. Si imponevano inoltre altre e più serie considerazioni: come trovare una foto di me stessa che fosse sufficientemente professionale, se vista da colleghi, ma che allo stesso tempo non venisse considerata troppo formale dai miei amici e dai miei familiari.

E cosa fare qualora non fossero riusciti a cogliere quegli aspetti che invece desideravo venissero colti nel guardarla?

Fu affascinante rendersi conto come una piccola e semplice immagine, che era venuta così alla luce e poi avrebbe viaggiato nel tempo all'interno di una realtà virtuale fosse diventata così importante da farmi spendere più di un'ora prima di arrivare alla mia decisione, nonostante il fatto che avrei potuto modificarla in qualsiasi momento avessi voluto...

Alla fine riuscii a selezionare due foto che sembravano soddisfare quasi tutte le mie aspettative.

In ciascuna di esse vi era una serie di dettagli che mi sarebbe piaciuto cambiare, se solo avessi potuto. Alcuni aspetti avrebbero sicuramente potuto essere migliorati allo scopo di renderla in qualche modo più completa.

Peraltro non avevo esaurito tutte le possibili domande.

Che cosa avrebbe pensato la mia defunta madre di quella foto? Ero davvero soddisfatta del mio aspetto fisico, così come appariva da questa immagine? Se quella fotografia avesse potuto parlare, che cosa avrebbe detto? Avrebbe rivelato qualche segreto che essa conservava senza che io me ne rendessi conto?

C'era qualche cos'altro che avrei dovuto sapere di quella foto dato che stava per diventare l'immagine che mi avrebbe rappresentato di fronte al mondo intero?

Tutto questo processo, che avvenne quasi per caso, riflette in realtà la fascinazione che per tutta la vita la lettura delle fotografie ha esercitato su di me ed il modo in cui le ho utilizzate per cercare di aiutare le persone a comprendere meglio i nodi della loro vita mediante la lettura dei significati nascosti nelle loro fotografie.

Vi sono ragioni per spiegare l'esistenza di qualsiasi fotografia scattata e pensata, tenuta, condivisa, messa negli album, discussa, semplicemente ricordata, o anche solo immaginata. Il mio interesse, sia come terapeuta che come educatore, risiede nel far sì che coloro che interagiscono con le fotografie possano prendere coscienza di questo, sia che vi si dedichino per hobby o per passione artistica, sia che lo facciano in qualità di educatori, o semplicemente per mantenersi in contatto con famiglia e amici, oppure più attivamente e profondamente allo scopo di comprendere meglio se stessi e/o gli altri.

Ritengo infatti che, se una persona è in grado di diventare maggiormente consapevole delle motivazioni sottostanti alle sue decisioni, sarà inevitabilmente meno impulsiva (in quanto riuscirà a pensare i propri atti prima di "agirli") e tenderà a prendere decisioni basate sulla valutazione preventiva delle proprie motivazioni e delle conseguenze dei propri atti.

Penso sia ugualmente importante indagare i significati reconditi comunicati dalle fotografie scattate per le più diverse motivazioni, in quanto ritengo che l'obiettivo della macchina fotografica non metta a fuoco solo ciò che c'è intorno al soggetto, ma anche ciò che vi è dentro al fotografo che opera queste scelte esplorandolo ed esprimendolo in modo non verbale. Ciò è importante nell'uso dell'autoritratto terapeutico, che è proprio l'argomento di questo capitolo. Naturalmente il soggetto scelto e l'arte dello scatto sono talmente importanti, sia dal punto di vista tecnico che artistico, che alcuni individui hanno costruito le loro carriere sulla base della loro abilità di analizzare o insegnare ad altri i significati di questi concetti.

Ma dopo circa trent'anni, spesi ad aiutare le persone ad esplorare cosa significassero dal punto di vista emozionale le istantanee della loro vita, mi sono resa conto che la parte artistica della fotografia è diventata per me molto meno interessante rispetto allo scoprire i significati speciali in esse nascosti, nonché le loro spiegazioni riguardanti il come e il perché di questa lettura.

Il mio interesse risiede fondamentalmente nelle motivazioni che spingono le persone a scattare determinate foto e nelle ragioni della loro aspettativa di un determinato feedback da parte dei fruitori.

Ed ancora nel perché le persone colgano certi significati dalle fotografie, anche quando questi abbiano poco o nulla a che fare con quello che il fotografo intendeva comunicare, e perché ne preferiscano alcuni rispetto ad altri.

Sono anche interessata al perché certe fotografie riescano a far emergere dalle profondità delle memorie e dei ricordi emozioni tanto forti e inaspettate, risposte di cui il soggetto era precedentemente inconsapevole.

Aldilà della risposta a questi quesiti, una cosa mi è chiara, come psicologo clinico e come arte-terapista e cioè che certi aspetti particolari dei nostri scatti potranno servirci come "tracce" delle nostre menti, specchi delle nostre vite, riflessi dei nostri cuori, ricordi congelati che potremo trattenere in un silenzio sospeso nelle nostre mani per tutto il tempo che lo desidereremo.

Esse documentano non solo la nostra eredità originaria (sia emozionale che fisica) ma ci indicano anche la strada che, consapevoli o meno, forse percorreremo.

A ben vedere, quindi, a proposito di quale immagine di me volevo che le persone vedessero la prima volta che aprivano la mia pagina su *Facebook*, le domande che più mi ponevo riguardavano le mie aspettative in merito ai pensieri e alle emozioni che la foto scelta avrebbe suscitato (*vedranno anche loro quello che io vedo?, vedranno il me che io voglio che loro vedano?, cosa penseranno che io volessi comunicare con questa immagine che ho scelto per rappresentarmi?*).

E sebbene non fossi in grado di controllare del tutto queste reazioni, tentavo almeno di capirle meglio, esplorando, per dirla con le parole del fotografo Minor White, "non solo che cosa la foto rappresenti, ma anche che cos'altro ci sia dentro".

Pertanto la mia intenzione nello scrivere questo capitolo è cercare di spiegare il *cosa*, il *come* e il *perché* dell'autoritratto fotografico, per aiutare i pazienti a risolvere i loro problemi emozionali e nello stesso tempo suggerire dei modi per l'utilizzo della fotografia in situazioni non terapeutiche (situazioni in cui individui o gruppi utilizzano l'arte alla ricerca di senso, per aumentare il proprio livello personale di *insight* e per migliorare le proprie vite, o ancora per progetti importanti come la costruzione di comunità, l'attivismo sociale, per migliorare la competenza visiva ed emozionale, per potenziare le metodologie di ricerca qualitativa, o interagire con problematiche di giustizia sociale, etc.).

Le storie che i miei pazienti condividono con me a proposito delle foto che hanno scattato o di cui sono i soggetti, che hanno scelto di conservare, mostrare, o anche solo sognato di scattare, nascono spontaneamente non appena essi cominciano a raccontarmi delle persone, dei luoghi e delle cose che appaiono nell'inquadratura delle fotografie, e spesso non si rendono conto di quanti significati siano nascosti tra le pieghe dello scatto, finché non cominciano ad interagire con me ad un livello più profondo, stimolati dalle mie domande.

Sia come terapeuta che come educatore, il mio scopo è cercare di rendere più consapevoli tutti coloro che interagiscono con le fotografie, sia che lo facciano per lavoro che per passione, ma in modo particolare coloro che semplicemente amano scattare foto e condividerle con gli altri.

Io spero che alla fine di questo capitolo il lettore sarà d'accordo con me sul fatto che un'immagine vale più di mille parole.

2.2 Foto-Terapia e Fotografia Terapeutica

La possibilità di rivedere, creare, condividere e discutere le fotografie personali di un individuo fa di esse un potente mezzo di cambiamento e di esplorazione emozio-

nale, sia che esse vengano usate per iniziare o promuovere la comunicazione nel corso di sedute di terapia condotte da un terapeuta (Foto-Terapia), sia che esse vengano usate autonomamente dall'individuo stesso in situazioni non formalmente definibili come terapeutiche (Fotografia Terapeutica)¹.

Nessuna di queste due condizioni riguarda la componente artistica o tecnologica che sta dietro la fotografia; esse riguardano piuttosto il come determinate storie e determinati segreti siano racchiusi (di solito all'insaputa dei soggetti) nelle fotografie che le persone collezionano.

La differenza consiste nel fatto che nelle sedute di Foto-Terapia, i pazienti non si limitano a guardare e a commentare con il terapeuta le fotografie del proprio passato ma può anche essere loro richiesto di produrre nuove foto per ricostruire attivamente delle vecchie immagini, magari sotto forma di scultura vivente, oppure di crearne di nuove, o ancora di descrivere quelle che ricordano (o che immaginano di aver visto), ma sempre e comunque sotto la guida di un terapeuta specificamente addestrato.

La Foto-Terapia e la Fotografia Terapeutica non sono tra loro opposte, ma rappresentano piuttosto due estremi di un continuum di modalità di intervento terapeutico basato sull'uso della fotografia.

Nella Foto-Terapia la fotografia è usata "nel corso della terapia", mentre nella Fotografia Terapeutica le fotografie vengono usate "con modalità terapeutiche".

Si tratta insomma di due diverse modalità di usare le informazioni emozionali inconscie che sono presenti nelle fotografie personali con la differenza che la Foto-Terapia, essendo una tecnica terapeutica richiede la presenza di un terapeuta (o di un counselor) mentre la Fotografia Terapeutica, essendo un esercizio fotografico, no.

Entrambe partono dal presupposto che le fotografie siano un mezzo di esplorazione emozionale molto più efficace delle parole.

In queste pagine mi focalizzerò soltanto sulla pratica della Foto-Terapia dato che questo è il mio specifico campo di competenza sia come terapeuta che come docente.

2.3 Tecniche basilari di Foto-Terapia²

La maggior parte delle persone che colleziona le proprie fotografie non si è mai fermata nemmeno un minuto a chiedersi il reale motivo per cui lo fa. Ma, dato che le fotografie personali registrano momenti ritenuti importanti della propria vita (nonchè le emozioni che sono a questi associate), tutte le istantanee sono in realtà degli specchi del Sé anche quando il soggetto non appare direttamente nella fotografia.

Quando vengono portate in terapia queste immagini possono servire come utili oggetti transizionali e come costrutti simbolici in grado di offrire insights che nessuna parola può eguagliare.

Queste informazioni sono nascoste in tutti gli scatti personali, ma attivano i loro significati inconsci solo quando vengono poste sotto il fuoco di un dialogo terapeutico adeguato.

Nel corso delle sedute di Foto-Terapia, non ci si limita ad osservare insieme le fotografie, ma si mette in atto tutta una serie di tecniche di costruzione e decostruzione delle medesime miranti a creare nuove immagini il cui scopo è quello di permettere al paziente di accedere al dialogo con parti di Sé prima escluse dalla consapevolezza.

Tutti i pionieri della Foto-Terapia (me compresa)³ sono arrivati a definire, ciascu-

no in maniera indipendente dagli altri, un modello di lavoro costituito da cinque tecniche di base.

Queste tecniche che si fondano sul diverso rapporto che intercorre di volta in volta tra il soggetto e la fotografia (o la fotocamera)⁶, sono alla base di ogni lavoro fotografico terapeutico, pertanto prima di concentrarmi sull'uso terapeutico degli autoritratti ritengo utile elencarle in breve.

Anche perché, queste cinque tecniche, proprio come le dita di una mano, sono allo stesso tempo separate tra di loro ed interdipendenti, pertanto funzionano meglio quando vengono combinate tra di loro in maniera sinergica⁷.

- 1) Fotografie che sono state scattate o comunque scelte dal paziente, sia facendo uso di una fotocamera, o collezionando fotografie altrui, anche prendendole da riviste, cartoline, internet, etc.
- 2) Fotografie del paziente scattate da altre persone, siano esse state riprese spontaneamente, in posa o per caso senza che questi ne fosse consapevole. Comunque sempre pensate, costruite, scattate o rielaborate da una persona diversa dal soggetto.
- 3) Autoritratti, ovvero fotografie che il soggetto ha scattato a sè stesso, letteralmente o metaforicamente, ma comunque sempre essendo lui l'artefice di ogni aspetto della costruzione dell'immagine.
- 4) Fotografie prese da album di famiglia o da altre raccolte di foto "biografiche", sia appartenenti alla famiglia di origine che a quella acquisita, siano esse conservate in un album, o in una scatola di scarpe, o prese da una cornice sulla scrivania, nel portafogli o semplicemente appese sulla porta del frigorifero, o sul sito personale, hanno in comune il fatto di essere conservate a memoria del *background* e della storia familiare del paziente e posseggono una loro vita autonoma che va ben oltre il semplice contenuto oggettivo delle immagini stesse.
- 5) Foto-Proiettive (o Foto-Proiezioni), ultima delle cinque tecniche citate, fa riferimento al fatto che il significato di tutte le immagini viene creato dal soggetto che le sta osservando nel momento in cui le vede, le pianifica, o le scatta, pertanto ogni fotografia che riveste un qualche valore per il paziente ha anche un potenziale valore per il suo terapeuta.

Quest'ultima tecnica è alla base di tutte le interazioni che si verificano tra una persona e le sue fotografie, ed ha a che fare con le modalità e i significati che ciascuno attribuisce e ricava da ogni immagine.

Essa viene definita "proiettiva" in quanto il significato che viene attribuito all'immagine viene sempre proiettato in maniera specifica da ciascun osservatore ed è pertanto assolutamente soggettivo e individuale. Quindi la tecnica Foto-Proiettiva non appartiene ad un particolare tipo di fotografia ma è una sorta di tecnica "trasversale", che entra in gioco ogni volta che un osservatore interagisce con una fotografia e come tale viene discussa separatamente dalle altre e di solito insegnata per prima ai foto-terapisti.

Allo stesso modo di altri approcci olistici, la Foto-Terapia soffre talora del fatto di dover essere suddivisa nelle sue parti costitutive, a scopo didattico e descrittivo, quando in realtà essa rappresenta un tutto unico. E di fatto tutte queste tecniche risultano molto più efficaci quando vengono combinate creativamente tra loro⁸ in maniera sistematica.

Questo permette al lettore di capire perché, sebbene da qui in poi mi focalizzerò soltanto sugli autoritratti, in realtà anche le altre tipologie di fotografie riflettono di fat-

to il Sé del soggetto anche se solo in modo metaforico. È inoltre importante ribadire che tutte e cinque le tecniche descritte derivano la loro efficacia dal fatto che il paziente proietta il significato di quello che ritiene di vedere nella fotografia facendo uso dei propri filtri percettivi, ed è per tale motivo che io sostengo che qualsiasi fotografia conservata dal paziente è in realtà un autoritratto, una specie di specchio dotato di memoria che riflette la storia emotiva del soggetto e la fissa nel tempo per l'eternità.

2.4 Pratica della Foto-Terapia*

Ogni terapeuta che faccia uso della Foto-Terapia userà queste tecniche in maniera diversa sulla base del proprio background professionale, ma anche sulla base delle diverse problematiche presentate dal paziente e degli obbiettivi terapeutici individuali. Non vi è dunque un modo "giusto" di usare queste tecniche (almeno finché si rimane all'interno delle regole etiche della professione), né vi è alcuna regola rigida sulla applicazione sequenziale delle medesime.

Non vi è nemmeno alcuna necessità di possedere specifiche abilità o addestramenti alla tecnica fotografica in quanto la fotografia viene usata qui non come arte ma come strumento comunicazionale.

La Foto Terapia non consiste nell'interpretare le fotografie sulla base di una specifica teoria, ma nella lettura che il paziente fa (stimolato dalle domande del terapeuta) dei significanti emotivi delle immagini da lui portate in terapia. Il significato di ogni immagine non deriva quindi da una teoria presente nella mente del terapeuta quanto dalle emozioni che questa suscita nel paziente¹⁰. Ciò significa anche che la reazione che una persona ha ad una fotografia non può essere usata di per sé per diagnosticare un disturbo mentale o un problema emozionale.

Ai terapeuti addestrati all'uso della Foto-Terapia viene insegnato piuttosto a ricercare nella lettura delle immagini, specifici *pattern* di risposta, ridondanze e ripetizioni nelle risposte emozionali o nei temi delle immagini presentate, o nei simbolismi.

Scattare una fotografia e/o portarla in terapia, è soltanto il primo passo; una volta che la fotografia viene mostrata, il passo successivo consiste nel cercare di attivare tutto quello che essa riporta alla mente del paziente, facendo uso di domande mirate e utilizzando così la fotografia come un catalizzatore. Questo perché, mentre per il fotografo la fotografia è il punto di arrivo di un percorso, per il foto-terapeuta questa è invece l'inizio da cui si parte per cercare i sotto-prodotti emozionali collegati all'immagine stessa.

Svelando i diversi strati dei significati delle loro fotografie, i pazienti rivelano al terapeuta i loro valori, le loro credenze, i loro pregiudizi, il loro carattere, etc.

Porre domande alle fotografie e farle rispondere come se fossero vive e potessero parlare, aumenta ulteriormente le prospettive terapeutiche. Il compito fondamentale del terapeuta è quello di incoraggiare e aiutare i pazienti nel lavoro di scoperta di sé che si ottiene allorché questi interagiscono con i propri autoritratti.

2.5 Usi terapeutici degli autoritratti¹¹

Definiamo di solito autoritratti quelle fotografie che le persone pianificano, creano e si scattano da sole. Tuttavia questa è una definizione restrittiva, poiché nel corso di

una terapia ogni fotografia che una persona usa per rappresentare agli altri una qualche parte di sé può essere definita come auto-rappresentativa. Anche se in maniera metaforica, ogni immagine contiene qualche elemento che ha un significato affettivo specifico per quell'individuo che non si ritrovava in nessun'altra immagine.

Tutte le fotografie che il paziente decide di condividere con il terapeuta rappresentano una comunicazione molto più potente di qualsiasi parola e se indagate con domande adeguate da un terapeuta che è stato addestrato a farlo, possono rivelare molte informazioni. È per questo motivo che ho più volte sostenuto che *"tutte le fotografie che una persona porta in terapia, ma anche quelle che ricorda, immagina o anche solo decide di conservare e di mostrare a qualcuno rappresentano di fatto degli auto-ritratti anche se il paziente non vi è direttamente raffigurato."*

Pertanto, anche se per gli scopi di questo libro restringerò il concetto agli autoritratti propriamente detti, è importante che il lettore rammenti che il lavoro con gli autoritratti non si ferma alle fotografie che ritraggono la persona stessa ma riguarda anche fotografie che non la ritraggono. Anche in assenza di un terapeuta, qualsiasi individuo può imparare molte cose confrontandosi con la propria immagine tradotta in fotografia (fotografia terapeutica), tuttavia, quando tale attività viene svolta dietro richiesta e sotto la supervisione di un terapeuta (foto-terapia), il risultato può essere ancora più potente.

Il fatto di vedersi da un punto di vista esterno, è un importante primo passo per cominciare a capire perché gli altri reagiscono a noi in determinati modi.

Ciò che a me interessa maggiormente dal punto di vista terapeutico è quella parte del sé del paziente meno esposta ai riflessi provenienti dall'esterno. Le persone che si rivolgono a me, di solito vogliono cambiare qualcosa nelle loro vite, ma si sentono incapaci di farlo, ed il lavoro foto-terapeutico mediante autoritratti è a mio parere il modo più efficace per iniziare ad usare uno strumento che il paziente potrà poi continuare ad utilizzare anche dopo la fine della terapia.

Il modo in cui le persone percepiscono (o viceversa non riescono a percepire) sé stesse sembra essere la ragione sottostante la maggior parte delle richieste di terapia, ed io credo che la prima cosa che bisognerebbe insegnare ad un paziente è proprio la capacità di vedersi con oggettività e di accettarsi per quello che è, altrimenti non riuscirà mai a pensare di poter essere accettato da qualcun altro. Di solito le persone fanno ciò che fanno semplicemente perché hanno imparato a farlo in quel modo e lo hanno sempre fatto così. È raro che si fermino a chiedersi il perché, o le ragioni per cui hanno cominciato a comportarsi in quel determinato modo (magari a scopo difensivo).

Gli autoritratti possono aiutare il paziente ad acquisire letteralmente una migliore immagine di sé, sia come individuo che come elemento della sua rete sociale e familiare, in quanto sono un modo di prendere consapevolezza di quelle parti di Sé che il paziente mostra al mondo circostante ed allo stesso tempo un'occasione per ampliare tale capacità. Uno dei miei primi scopi, quando faccio uso degli autoritratti in terapia è proprio quello di aiutare il paziente a diventare maggiormente separato dalla propria rete sociale e familiare pur rimanendovi strettamente connesso; e questo fa sì che egli divenga maggiormente consapevole e responsabile delle proprie reazioni, anziché essere schiavo di automatismi comportamentali.

Gran parte delle tecniche di Foto-Terapia mediante l'uso di autoritratti ha a che

fare con la discussione e l'esplorazione dell'atto stesso di scattarsi una fotografia da soli, seguito ovviamente dalla discussione dei risultati ottenuti.

Talora la parte più intensa del processo terapeutico ha luogo proprio nelle fasi che precedono la realizzazione dell'immagine, allorché il paziente si chiede quali parti di sé raffigurare, e come farlo. Talora queste immagini di fantasia sono talmente reali nella mente del paziente da riempire ore intere di terapia; ricordo che una volta spesi alcune sedute a riflettere con un paziente se egli dovesse o meno sorridere in fotografia, se cioè egli sorridesse per sé o per quelli che avrebbero dovuto vedere la fotografia (*"ma se io sorrido lo faccio per gli altri, perché il sorriso è la mia maschera"*). Altre volte il processo di realizzazione dell'immagine nella realtà è invece il momento in cui si verifica la maggiore catarsi o l'insight più significativo. In altri casi, il maggior risultato si ottiene nella presa visione del risultato finale, allorché insieme al terapeuta, e rispondendo alle domande di quest'ultimo, il paziente utilizza l'immagine come una sorta di collegamento ad un oggetto transizionale del proprio Sé.

Uno dei maggiori benefici aggiuntivi nell'uso di fotografie come ausili terapeutici risiede nel fatto che i pazienti possono vedersi in modi che sarebbero impossibili senza l'impiego di una fotocamera. Del resto non esiste un altro modo che ci permetta di vederci dall'esterno, così come gli altri ci vedono, in quanto l'unica cosa che non riusciamo a vedere direttamente con i nostri occhi siamo proprio noi stessi ed anche gli specchi ci ritraggono "a rovescio".

Per mezzo di fotografie che li raffigurano i pazienti possono finalmente vedere il loro reale aspetto fisico, come pure parti del proprio corpo che di solito non sono in grado di vedere da soli (il proprio profilo, la loro parte posteriore, il loro corpo in movimento, o addormentato...), o ancora sé stessi inseriti nei diversi contesti umani con cui interagiscono ogni giorno in famiglia, con gli amici, o al lavoro.

Dato che le rappresentazioni fotografiche di sé stessi sono fissate nel tempo e nello spazio da una sorta di inconscio meccanico assolutamente obiettivo, i pazienti tendono a pensare che esse siano più vere di un ritratto eseguito da un artista¹². Ho così scoperto che gli autoritratti rappresentano la più intensa ed efficace tra tutte le tecniche di Foto-Terapia precedentemente descritte, probabilmente perché i temi dell'auto-stima e dell'auto-consapevolezza sono tra i motori più importanti di qualsiasi lavoro psicoterapeutico.

Al centro della maggior parte degli interventi terapeutici si trova infatti la domanda esistenziale cruciale: *"Chi sono io veramente?"* cui di solito i terapeuti addestrati alla Foto-Terapia cercano di trovare risposta chiedendo al paziente di guardarsi nelle fotografie che lo raffigurano nel corso della sua vita (più spesso scattate da altri) e poi di confrontarle con quelle che lui stesso ha realizzato senza influenze esterne da parte di altre persone. Emerge in questo modo sia: *"chi sono io in mezzo alla mia famiglia o alla mia cultura, o ai miei amici"* che il: *"chi sono io quando sono solo e mi rappresento in questo modo"*.

In particolare per quanti si sentono privati della capacità di dirigere autonomamente la propria vita, come pure per i pazienti più giovani, ancora sotto la tutela degli adulti, il fatto di poter creare un'immagine di sé stessi in totale autonomia può essere un primo passo nell'iniziare un processo di individuazione, migliorando la coscienza di sé e imparando ad incorporare i diversi aspetti di sé in un tutto in-

tegrato (così come si vede nella foto che illustra appunto una *teen-ager* che ha riunito in un pannello una serie di autoritratti eseguiti nel corso di un anno di terapia).

Discutere queste differenze è anche utile per permettere al paziente di distinguere quegli aspetti della sua identità che pertengono al suo ruolo sociale e familiare da quelli che invece fanno parte della sua identità individuale in senso stretto.

In questo senso è anche importante chiedere

al paziente le ragioni per cui ha realizzato proprio quella foto in quello specifico momento, con quale scopo, se intende mostrarla a qualcuno e, se sì, a chi e perché. E ancora, a chi invece non la mostrerebbe e perché ed infine il motivo per cui ha scelto di conservarla, ed in che modo l'intenzione di mostrarla può avere influito sulla sua creazione.

Nel processo foto-terapeutico le fotografie del paziente scattate da altri possono prendere il posto degli autoritratti nella misura in cui il paziente le ritenga rappresentative di sé. Tuttavia, di solito, l'intenzione, le aspettative, e la mediazione del fotografo influenzano il risultato della fotografia particolarmente se si tratta di foto in posa anziché scattate per caso. La cosa curiosa è che spesso siamo più disponibili ad accettare che possano essere "vere" e rappresentative del nostro modo di essere le foto per cui abbiamo posato sotto suggerimento di altri che non quelle in cui siamo stati ripresi per caso, quasi che l'atto consapevole di costruire la foto (anche se tutt'altro che naturale) potesse permetterci di essere più noi stessi.

Quando decido di usare gli autoritratti nel corso del processo foto-terapeutico, di solito comincio con l'esaminare le cosiddette foto-tessere del paziente. Gli chiedo pertanto di mostrarmi le fotografie che ha scelto di mettere sulla sua *Carta di Identità*, piuttosto che sulla *Patente di Guida* o sul *Passaporto* o la sua foto su *Facebook* e poi discuto insieme a lui che cosa pensa di quei ritratti (gli piace-non gli piace, quale fotografia avrebbe preferito metterci, etc.).

Passiamo poi in rassegna quelli che più sopra ho definito *autoritratti metaforici*, ovvero quei ritratti di sé non scattati da lui che il paziente conserva negli album di famiglia. In certi casi posso anche chiedergli di realizzare un ritratto o di fare un altro esercizio che strutturo sulla base di un fine che voglio che il paziente consegua per un motivo derivante dalla fase terapeutica in cui ci troviamo in quel momento. In tutti i casi cerco comunque di focalizzare il dialogo e la scelta delle fotografie da realizzare direttamente sugli obiettivi terapeutici a suo tempo concordati.

Ma a questo proposito forse è più chiaro presentare qualche esempio esplicativo.



• **Autoritratti realizzati direttamente durante una seduta di terapia**

Quando una persona cresce con l'idea di doversi guadagnare l'affetto dei propri genitori, il suo senso di sé si costruisce a partire dalle aspettative che gli altri pongono su di lei. In casi come questi, un obiettivo terapeutico primario consiste nel restituire al paziente una visione di sé non condizionata dal bisogno di soddisfare aspettative altrui. L'autoritratto può essere utilmente usato per aiutare questi pazienti a chiarire la propria immagine di sé ed a conquistarsi un senso di autostima e di fiducia che nasca dall'accettazione del loro vero Sé.

In uno di questi casi, chiesi una volta ad una paziente di posare per una serie di istantanee scattate da me nel corso di una seduta di terapia mentre stavamo parlando delle sue difficoltà nel relazionarsi con i propri genitori. Le chiesi di atteggiarsi come se dovessimo realizzare un'immagine di quella che avrebbe dovuto essere la bambina ideale per suo padre e poi di fare lo stesso per sua madre¹³.

Il mio scopo era quello di far sì che ella si rendesse conto di come, all'età di ventidue anni, continuasse ancora a mettere in atto modi di essere e comportamenti che le erano stati "prescritti" tanti anni prima.

L'immagine che rappresentava l'ideale di bambina del padre mi sembrava raffigurarla come una ragazzina piuttosto sveglia e graziosa, con un sorriso timido e il volto sostenuto dalle mani appoggiate sul tavolo; quella che rappresentava l'ideale della madre la ritraeva invece molto più mogia con le braccia abbandonate lungo i fianchi.

Ma queste erano solo le mie impressioni, per cui la prima cosa che feci fu quella di chiederle cosa vedesse in quelle due immagini (dopo di che avremmo potuto confrontare eventuali differenze nelle nostre due percezioni).

Dato che avevamo già discusso il fatto che la sua famiglia avesse opinioni piuttosto rigide sui comportamenti che un maschio o una femmina dovessero avere, mi chiedevo se oggi lei si sentisse libera o meno da queste aspettative. Si sentiva libera di esprimere le sue idee e la sua indipendenza oppure no? E per quali motivi? La carriera che aveva scelto era influenzata o meno dalle opinioni dei suoi genitori?

Non conoscevo ancora la risposta a queste domande quando le chiesi di posare per realizzare l'immagine di quella che secondo lei avrebbe dovuto essere la bambina ideale e poi di realizzare l'immagine di quella bambina da adulta. Le chiesi anche di realizzare insieme una fotografia della bambina che si era tenuta nascosta dentro per tutti questi anni e infine della bambina divenuta adulta che ancora oggi celava alla sua famiglia. Il suo linguaggio del corpo e il suo atteggiamento nel corso di questi esercizi valse per lei e per me più di mille parole.

Mi comunicò in seguito che soltanto nel momento in cui aveva visto tutte quelle donne diverse raffigurate in quelle fotografie allineate sul tavolo davanti a sé era riuscita a rendersi conto di quale conflitto si fosse tenuta dentro per tutto quel tempo e quanto quella guerra interiore dovesse esserle costata in termini di energia psichica. Per dirla con le sue stesse parole: *"...non mi stupisce che mi sentissi sempre così stanca e senza energie, cercavo di essere così tante persone diverse allo stesso tempo..."*

Le prescrissi pertanto il compito di realizzare un autoritratto che includesse tutte queste diverse "persone" come visibile e tangibile metafora di questo lavoro di sintesi.

Un altro esempio può essere preso dal caso di un paziente che era un manager in carriera molto stressato e sempre ansioso e che percepiva il suo lavoro come una giungla in cui vi era una continua lotta per la sopravvivenza che bisognava vincere

ogni giorno. Nel tentativo di ristrutturare la sua percezione di questa situazione lavorativa, gli chiesi di raffigurarmi questa sensazione.

La foto che segue (modificata allo scopo di mascherare l'identità del soggetto) comunica chiaramente la percezione che il paziente ha di sé stesso come minacciato da misteriose presenze da cui cerca di difendersi nel tentativo di sopravvivere.

Facendo uso dei pochi oggetti scenici reperibili nel mio studio, le mie piante in vaso ed



un righello usato a mo' di spada, riuscì a creare un'immagine dove, come lui stesso disse in seguito, non era chiaro se fosse lui o la jungla a vincere la battaglia.

Questa possibilità lasciata aperta nell'immagine divenne così il presupposto per una serie di autoritratti nei quali egli lentamente, ma ineso-

tabilmente, cominciò a conquistare la jungla ricacciandola indietro e proteggendo sé stesso.

Un'altra tecnica che uso è quella di chiedere al paziente di fotografarsi così come si sente in quel momento e poi fotografarsi così come si sente di solito, oppure così come pensa che si sentirà alla fine della terapia, una volta che i suoi problemi saranno risolti.

Un'altra possibilità è quella di chiedergli di farsi due ritratti paragonando la persona che è attualmente a quella che vorrebbe essere (magari anche a quella che i suoi genitori si aspetterebbero che diventasse). O ancora, fotografarsi così come si vede e poi come pensa che lo vedano gli altri; oppure fotografare il Sé segreto, quello che nessuno ha mai visto e metterlo a confronto con il Sé pubblico, quello cioè che mostra al mondo, e infine le parti di sé che non gli piacciono e che vorrebbe cambiare, contrapposte a quelle che gli piacciono e che vorrebbe conservare.

Altre possibilità sono il fotografarsi così come il paziente si vede, contrapposto al come vorrebbe vedersi (oppure in maniera ancora più affermativa, fotografarsi nei luoghi dove vorrebbe essere circondato dalle cose e dalle persone di cui vorrebbe circondarsi).

Se ritenuto utile al conseguimento degli obiettivi terapeutici, nulla impedisce di proporre anche esercizi come il fotografare la propria morte, il proprio funerale, la propria foto nell'al di là, la propria vendetta, sé stesso come apparirà quando avrà risolto il suo problema, etc.

Questo tipo di auto-raffigurazioni non sono utili solo di per sé o in combinazione tra loro, ma grazie alla loro potenzialità di immagini contrapposte possono essere usate anche per creare serie di immagini che comprendano gli stadi intermedi che sono

presenti nel continuum tra i due estremi onde raffigurare una serie di way-points in cui il paziente si rappresenta nei diversi stadi della propria evoluzione personale.

Un esempio di questo tipo di esercizio può essere rappresentato dal compito che diedi una volta ad una paziente (che tra l'altro era essa stessa una terapeuta): fotografare il suo Sé professionale contrapposto al suo Sé personale e poi cercare di riunirli facendoli "comunicare tra loro" attraverso una serie di fotografie intermedie che fungessero da ponte tra i due. Le avevo così indirettamente suggerito anche la direzione di un possibile movimento per iniziare ad integrarli tra loro ed iniziare ad avere maggior controllo sulla sua vita.

Tutti gli esempi suddetti si riferiscono a tecniche da usarsi quando gli autoritratti vengono realizzati alla presenza del terapeuta.

Gli esempi che seguono prendono invece in considerazione esercizi che mirano alla produzione di autoritratti che sono basati sul problema presentato dal soggetto o sull'oggetto della discussione in una data fase della terapia. In tutti i casi si tratta di compiti che devono essere svolti al di fuori della stanza della terapia e poi riportati alla discussione nel corso della seduta successiva durante la quale verranno esplorati i pensieri, i sentimenti, le memorie, che originano dalla visione delle immagini prodotte.

Anche se si tratta chiaramente di auto-ritratti, questi compiti possono talora prevedere l'intervento di un'altra persona (per premere il pulsante di scatto, per aiutare il soggetto nella messa in atto del set, o altro), ma il cui compito è semplicemente quello di mettersi al servizio del soggetto in qualità di assistente alla ripresa senza alcuna influenza sulla produzione dell'immagine finale.

Pertanto anche in questi casi è sempre il paziente che rimane il "direttore della fotografia" e allo stesso tempo il "soggetto-attore" del suo set privato.

Quando il paziente si rivede nei propri autoritratti è costretto ad accettare che l'immagine che vede è proprio la sua e, anche se non gli piace vedersi in quel modo, non può biasimare altri se non sé stesso (e questo è un primo passo verso il fatto di prendersi la responsabilità della propria vita, muovendosi così da una posizione passiva ad un ruolo attivo nella costruzione del proprio destino).

Nel dialogo con sé stessi questo corrisponde al passare dal "*non posso cambiare la mia vita, i miei problemi sono causati da altri e non c'è nulla che posso fare per questo*" alla consapevolezza che il cambiamento dipende solo da lui come dire "*posso cambiare se soltanto lo desidero realmente*".

Questo mutamento di prospettiva dall'esterno all'interno (dal biasimare gli altri, all'assumere su di sé la responsabilità dei propri problemi) è molto utile nell'attivare i processi di auto-consapevolezza del paziente e nell'aiutarlo a capire che il cambiamento deve iniziare da dentro piuttosto che da fuori e che il fatto di dare agli altri la colpa dei propri problemi è semplicemente un pretesto per auto-assolversi e giustificare il proprio immobilismo.

- **Autoritratti eseguiti fuori dallo studio del terapeuta**

Come ho già detto, gli autoritratti eseguiti a domicilio come "compiti a casa" possono essere molto utili per aiutare il paziente a scoprire meglio chi egli sia realmente. La maggior parte di questo tipo di compiti viene dato non tanto allo scopo di far vedere al paziente l'immagine finale quanto per fargli fare il percorso emozionale che, attraverso la pianificazione e la preparazione della foto, porta poi alla sua definitiva

realizzazione. Questo tipo di esercizi richiede al paziente di spendere una considerevole parte del proprio tempo a concentrarsi sui propri nodi interiori e muoversi verso nuove posizioni che sono necessarie alla produzione degli autoritratti richiesti dal terapeuta. Talvolta questa è la prima vera occasione che questi ha di riflettere seriamente sui dettagli della propria vita dedicandosi soltanto a sé stesso e concentrandosi su ciò che realmente sente e desidera.

Un esempio può essere il compito che assegnai una volta ad un paziente di quasi trent'anni che stava cercando di separarsi dalla propria famiglia di origine che gli proponeva continue richieste di attenzione e tentava di ingerirsi regolarmente nella sua vita al punto da rendergli impossibile pianificare la costruzione di una nuova famiglia con la donna che amava. Gli chiesi per prima cosa di fotografarsi insieme a loro (cosa che ai genitori piaceva moltissimo) e poi di fotografarsi nuovamente (con abbondanza di esposizioni) cercando di raffigurare chi fosse lui quando era libero di dedicarsi a sé stesso anziché a loro (nelle foto era permesso includere la sua compagna).

Con un misto di emozioni contrastanti (e di ambigui messaggi da parte dei genitori cui aveva confidato le istruzioni, quasi a chieder loro il permesso di escluderli da parte di questi scatti), iniziò a cercare cosa poter fotografare di sé stesso.

Iniziò così per lui un lungo viaggio di scoperta della propria identità. Ma, per far questo, dovette prima ottenere una specie di autorizzazione preliminare da parte dei genitori. Fortunatamente lo spiegar loro che si trattava di un "compito a casa" prescrittogli dal terapeuta bastò ad ottenere il loro consenso.

Per permettergli di iniziare a separarsi dai genitori e individuarsi come persona a sé stante fu necessario cercare insieme in che modo fosse possibile tirare fuori parti di sé senza rischiare una eccessiva disapprovazione da parte loro almeno finché non fosse divenuto sufficientemente forte da sopportarlo. Per arrivare a questo doveva infatti riuscire a comprendere che il suo desiderio di formarsi una vita autonoma era una cosa assolutamente normale.



Copyright Judy Weiner

Un passo importante in questa direzione si compì allorché i suoi genitori videro le fotografie che erano la prova di come egli riuscisse a godersi i momenti in cui era con la sua compagna anche in loro assenza, quello fu forse il primo momento in cui egli cominciò a differenziarsi da loro e a percepirsi come un individuo separato.

Il lavoro con gli autoritratti non necessita sempre di essere prescritto all'interno del *setting* terapeutico. Talora esso può avvenire anche per caso, allorché una persona, in privato, rivedendo le fotografie prese dai propri album, si lascia andare ad immaginare, a ricordare o ricreare le proprie immagini (come dimostra un esempio successivo). Oppure si può riscontrare nelle fotografie che una persona aveva creato da sé a scopo di divertimento o per motivi di attività sociali, che soltanto in seguito dimostrano di contenere altri significati nascosti.

Un esempio può essere la foto della pagina precedente che un mio paziente scattò a sé stesso il giorno del suo sessantesimo compleanno e che fu poi usata in terapia come base per parlare di invecchiamento e di perdita.

Il lavoro foto-terapeutico con gli autoritratti può anche avvenire come parte di compiti che il terapeuta ha dato al paziente senza includere l'istruzione di auto-ritrarsi (con scopi cioè diversi dall'autoritratto).

La foto che segue in cui una donna si autoritrae esprimendo la sua rabbia per essere stata sfrattata dal proprio appartamento perché il padrone voleva demolirlo e ricostruire un condominio di lusso, ben illustra questo concetto.

Il fatto di dover lasciare la sua amata casa divenne per lei quasi un'ossessione alimentata da sentimenti di profonda rabbia inespressa. Cercò dapprima di opporsi allo sfratto, ma in seguito fu costretta ad andarsene e a vedere la propria casa prima vandalizzata e poi distrutta. Rendendosi conto di quanto questo evento continuasse a condizionare la propria vita, decise infine di raffigurarla in questa immagine per cercare di esplo-



Copyright Judy Weiser

rare in profondità i sentimenti ad esso connessi e per mantenerne memoria.

Come spiegò in seguito commentando questa fotografia: *"avevo vissuto in altri luoghi prima di quella casa, ma li avevo sempre lasciati per mia volontà. Quella era la prima volta che la mia casa mi rifiutava..."*

Esprese poi i suoi sentimenti di impotenza dicendo: *"cosa posso fare con questa rabbia? Il fatto di aver fatto delle fotografie e il parlarne con altri non mi basta..."* Essere riuscita a crearsi un nido che le era poi stato portato via da forze malvagie la lasciava svuotata e senza forze, ma era disponibile a esplorare in terapia questi suoi sentimenti, e pertanto portò spontaneamente questa fotografia in seduta perché potessi capire quelle emozioni che temeva di non essere capace di esprimere altrimenti.

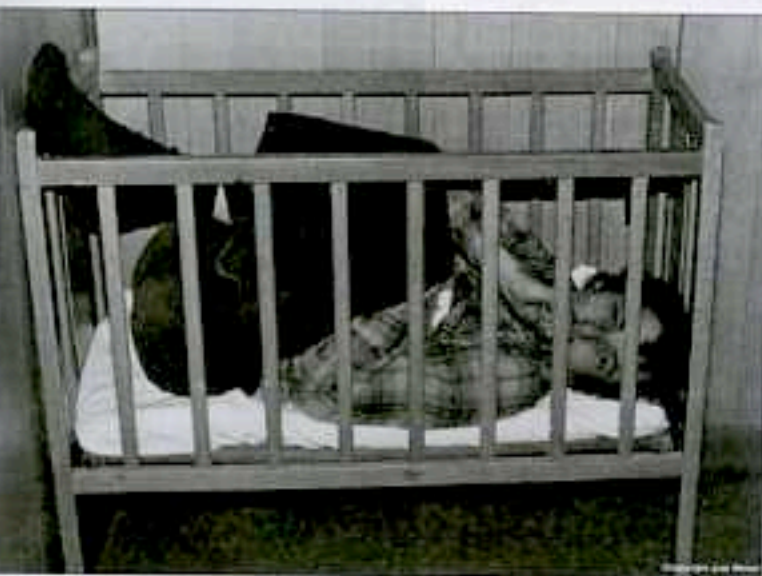
L'aneddoto che segue, ben serve ad illustrare in che modo autoritratti prodotti con l'aiuto di una terza persona siano comunque utili ad esprimere il proprio Sé, almeno finché è il paziente a decidere in che modo l'immagine debba venire realizzata.

Lee era sieropositivo da circa sette anni quando decise di posare per questo autoritratto. Fu la mano di un'amica a premere il pulsante di scatto della fotocamera dato che egli non possedeva uno scatto flessibile o una fotocamera munita di timer di scatto.

Fu necessaria quasi un'ora per provare le diverse pose, dicendo ogni volta alla ragazza quando avrebbe dovuto scattare la foto con la macchina che egli aveva predisposto sul cavalletto. Quando alla fine il rullino fu sviluppato scelse questa immagine e se la fece stampare in grande formato e la fece incorniciare per mettercela sul comodino.

Lee non mostrò mai a nessuno questa serie di autoritratti se non all'amica che li aveva scattati e al terapeuta che iniziò a vedere quando si rese conto che il momento di affrontare la morte si stava avvicinando.

Mi disse: *"quando ero bambino, la vita era bella. C'era qualcuno che si prendeva cura che*



io fossi sempre pulito, sazio, protetto. Fui amato incondizionatamente dai miei genitori. Era proprio una bella vita. Quando scoprii che ero stato infettato dall'HIV erano i primi anni dell'epidemia quando ancora nessuno si rendeva conto di che razza di cosa fosse e tanto meno come si facesse a prevenirla.

Non avevo idea che stavo correndo dei rischi. Quando mi dissero che in breve tempo mi sarei ritrovato affetto dall'AIDS e che avrei fatto una fine orribile sentii come uno sbocco elettrico percorrermi tutto il corpo.

Il cuore mi si fermò per un istante dalla paura. Mi sentii come se fossi stato derubato di qualcosa. E un sacco di altre sensazioni orribili... Non era giusto, non ne sapevo niente, non me ne aveva mai parlato nessuno, altrimenti avrei fatto qualcosa per proteggermi. Cosa rappresenta questa foto? Beh... quando mi venne diagnosticata la malattia mi sentii come un bambino piccolo che piangeva e chiamava la mamma. Davvero, fu la prima cosa che mi venne alla mente. Ma lei era morta molto tempo prima e non avevo più nessuno da cui farmi consolare o nelle cui braccia accucciarmi. Il mio compagno era morto da poco e il resto della mia famiglia mi aveva allontanato quando aveva scoperto che ero omosessuale.

Non sanno nemmeno che ho l'AIDS e non sarò certo io a dirglielo per dargli la soddisfazione di potermi dire che è una punizione divina.

I miei amici mi capiscono ma sono spaventati dalla mia malattia e non sanno bene come rapportarsi con questa cosa. E neanche io, non mi sento pronto per morire! Tutte le volte che comincio a pensarci sono più spaventato e allora ho bisogno di trovare un luogo sicuro dove posso trattenere il respiro e allontanarmi un po' dal pensiero della malattia.

E così mi trovavo in questo motel per partecipare ad una conferenza e c'era questa culla nella stanza, che mi rimandava indietro nel tempo a un'epoca in cui ero abbastanza piccolo da starci dentro. E così decisi lì per lì di approfittarne ed entrarci. Così senza pensarci tanto, ci entrai e basta. E sa che le dico? Lì mi sentii al sicuro...

E così il giorno dopo chiesi a questa amica se poteva venire nella mia stanza con la sua fotocamera e decisi di farmi fotografare in quel modo, così avrei potuto tenermi quel senso di sicurezza nella memoria, e tirarla fuori tutte le volte che mi avesse assalito la paura di morire per rammentarmi che mi trovavo al sicuro."

Gli autoritratti possono anche rappresentare una parte del lavoro proiettivo fatto con altri tipi di immagini, allorché al paziente viene chiesto di scegliere una serie di immagini a partire da fotografie non personali ma prese da riviste o cartoline, o siti internet, usando come criterio di scelta le immagini che meglio riflettono il suo modo di essere o che rappresentano una immagine metaforica di sé.

Nell'esempio che segue, una donna scelse questa fotografia del retro di una vecchia casa dicendo che avrebbe potuto rappresentare il suo autoritratto: "questo edificio mi rappresenta alla perfezione, è proprio come se fossi io..."

...mi sento malandata e sárucita allo stesso modo e piena di buchi come queste assi e queste finestre. Mi sento esposta al vento e alla pioggia. Quello che le persone possono vedere è il mio involucro esterno e le finestre che dovrebbero servire a guardarmi dentro riflettono l'immagine del-



l'osservatore. Il mio vero Sé è invisibile, finché il vetro non si rompe, ma anche in questo caso tutto ciò che l'osservatore può vedere è scuro e tenebroso. E tutto ciò è davvero doloroso...

Il lavoro con gli autoritratti può essere combinato in maniera creativa anche con altri tipi di tecniche foto-terapeutiche che prevedono di lavorare proiettivamente con immagini scattate da altri (talora sconosciuti) ma che in qualche modo attraggono l'attenzione del paziente anche quando non si sia alla ricerca di immagini auto-rappresentative, come nell'esempio di seguito riportato. *"Ho raccolto questa foto perché è come se mi stesse chiamando..."*

"È la foto di una persona che sta guardando fuori attraverso un vetro rotto. Degli alberi si riflettono sui resti del vetro. La cornice della finestra è fatta di acciaio imbullonato. Mi sono chiesto se si trattasse di un treno, di un edificio, o di una prigione. Mi ha riportato alla memoria gli uomini con cui lavoravo quando ero impiegato in quel carcere. Venivano tutti da lontano e anche se erano circondati da alberi (si trattava di un carcere che faceva uso di metodi correttivi non tradizionali) erano comunque prigionieri di un carcere.

Ma questi sono solo pensieri collaterali. In realtà so di aver scelto questa foto perché diceva qualcosa di assolutamente unico su di me.

Solo che non ero sicuro del suo significato. Ci ho messo un po' per capirlo. Il volto dietro la finestra sembra avere un'espressione stanca e questo è proprio come io mi sento. Dopo dieci anni di scuola mi sento stanco. Stanco di combattere ogni giorno per il denaro, il mio tempo, la mia salute. Stanco di combattere per i miei principi. Stanco, insomma... Non mi sono preso una sola vacanza in sette anni. Perché la finestra rotta? E dove si trova quella persona?

Ho pensato che quella persona si trovasse su un treno che era una sorta di prigione. Il treno è diretto da qualche parte ma non è permesso scendere finché non si arriva a destinazione (un po' come nella mia esperienza a scuola).

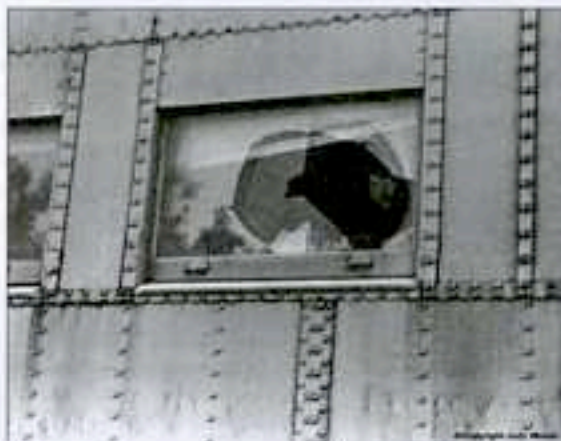
L'unico contatto permesso con l'esterno è attraverso quel finestrino rotto che rappresenta i miei occasionali contatti con la vita: una passeggiata nel parco, un momento di relax in un bar con gli amici, stare in mezzo alla gente.

Quell'uomo non è disperato, è soltanto stanco. Sa di dover restare sul treno fino alla fine della corsa e sa che questa potrà durare ancora degli anni.

E questo è proprio come io mi sento.

Non avevo pianificato di fermarmi tanto a lungo in quella scuola, non sono nato per fare l'insegnante. Ero andato lì solo per imparare qualcosa di nuovo. Prendermi un dottorato in Arte e magari mettermi a scrivere libri per bambini. Ed invece, dieci anni dopo, sono ancora seduto lì. Su quello stesso treno.

Mi sono quasi dimenticato com'è vivere in un mondo dove non ci si sente isolati e costretti a fare sempre le solite cose: come scrivere articoli accademici, dare voti (cosa che odio e che non condivido), a trattare con altri professori che ti tengono a distanza solo



per rimarcare la loro superiorità gerarchica, impossibilitati a rilassarsi e a lasciarsi andare ai propri pensieri.

Riguardando quella immagine potrei dire che certe volte mi sento soffocare per via di questa costrizione. Posso vedere gli alberi, ma non mi è permesso toccarli. Posso vedere fuori, ma non mi è permesso scendere finché il treno non si ferma. Potrei decidere di scendere, se volessi, ma poi non sarei arrivato a destinazione. Bisogna essere sicuri di scendere nel posto giusto. È allo stesso tempo illuminante e triste rendersi conto di questa realtà. Perché dopo tutto la corsa del treno si svolge in un tempo congelato..."

Il lavoro foto-terapeutico mediante il ricorso agli autoritratti può essere fatto anche facendo uso di immagini del paziente risalenti al passato. Immagini non create da lui stesso ma nelle quali il tempo si è come fermato per sempre. Immagini che nessuno avrebbe mai pensato sarebbero diventate importanti tanti anni dopo. Anche fotografie in cui il paziente è stato ripreso in momenti spontanei senza mettersi in posa possono avere grande valore se riviste in seguito sotto la lente di una indagine terapeutica.

L'esempio che segue mostra come certi fatti che sono inconsciamente legati tra loro possano restare dormienti finché un incontro casuale non porta alla luce le motivazioni retrostanti.

Una donna di circa cinquant'anni mi mostrò questa fotografia che era stata scattata nel corso di una riunione di famiglia quando lei aveva circa undici anni. Era l'ultima figlia di una famiglia numerosa e mi indicò se stessa come la seconda da destra della fila di adulti, fratelli e nipoti (alcuni di loro addirittura più anziani di lei). Lei è la seconda da destra nella fila posteriore.

Dopo aver osservato a lungo la sua espressione nella foto, mi disse che era

come se stesse facendo del suo meglio per cercare di non scomparire dal gruppo e di non essere lasciata all'estremità della foto. E all'improvviso si rese conto che questa sensazione non le sembrava nuova e che forse se l'era tenuta dentro per gran parte della sua vita



adulta e mi spiegò che per tutta la sua carriera professionale come professore di scienze mediche, aveva sempre fatto del suo meglio per non passare inosservata ai media.

Aggiunse poi che per quanto riguardava le immagini della sua vita professionale, preferiva di gran lunga le fotografie che la ritraevano da sola a quelle in cui era ripresa insieme a colleghi ed amici.

L'esempio che segue dimostra invece la grande influenza che possono avere sulla vita, sull'immagine di sé e sul comportamento delle persone le fotografie scattate da bambini. La donna che vedete è ritratta mentre posa spontaneamente per il marito nel corso di un party tenuto su una barca nel giorno del suo sessantesimo compleanno.

Rivedendo la fotografia, raccontò di vedersi felice, proprio così come si era sentita. *"Questa sono proprio io! Mi sto godendo la mia vita al meglio senza curarmi se appaio adeguata per la mia età. Mi sento bene con me stessa e piena di energie!"*

Mentre diceva queste cose cercava di capire che cosa in quest'immagine la facesse sentire così, particolarmente se confrontata con altre scattate nel corso di quella stessa giornata. Alla fine si rese conto che era proprio la posizione assunta nella foto, con il cappello e quel



modo di atteggiarsi con un pugno sull'anca sinistra ed il gomito flesso appoggiato con nonchalance a darle un'aria che era allo stesso tempo provocante ed assertiva.

Quando le chiesi: *"Se per caso non avesse avuto il cappello in testa, o il gomito non fosse stato piegato in quel modo, questa foto avrebbe avuto lo stesso significato per lei?"* lei rispose: *"NO! Senza il cappello e con le braccia distese sarebbe stata semplicemente una foto tra tante scattate quel giorno..."*. Poche settimane dopo trovò per caso una sua vecchia foto scattata all'età di quattro anni vestita da cow-boy. Me la descrisse come la foto che sua madre aveva sempre detto fosse l'immagine perfetta della sua testardaggine.

Fu soltanto quando si rese conto di



quanto le due fotografie fossero simili tra loro che qualcosa scattò dentro di lei e capì di essersi portata dentro inconsciamente quell'immagine per anni, come una specie di icona di sé stessa che sembrava affermare: *"posso essere chiunque io voglia essere"* ed a quel punto capì l'importanza di quello che aveva sempre ritenuto essere un innocente autoritratto spontaneo.

Come si può vedere da tutti questi esempi, tutte le tecniche foto-terapeutiche che fanno uso di autoritratti sono estremamente efficaci nell'offrire ai pazienti un mezzo di auto-validazione che è di gran lunga superiore all'interiorizzazione di qualsiasi valutazione proveniente da opinioni esterne. Un autoritratto, infatti permette al paziente di ottenere una raffigurazione di sé libera da qualsivoglia interesse o proposito (conscio o inconscio) che non sia il proprio.

Pertanto, mentre il confrontarsi con sé stessi può essere fatto anche a partire da immagini del soggetto che siano state prodotte da altri o con foto che il paziente ha fatto nella sua vita e in cui è riflesso il suo modo di essere (anche se non vi compare lui direttamente), ritengo che il massimo beneficio derivi dal vedere e dal mettersi in rapporto con i veri e propri autoritratti, ovvero con le immagini di sé che egli stesso ha scattato.

Dato che questo tipo di immagini del soggetto sono le più intense, le più evocative, le più provocatorie, insomma quelle che maggiormente mettono alla prova la sua capacità di mettersi in gioco allo scopo di migliorarsi, sono anche le più efficaci dal punto di vista terapeutico.

2.6 Conclusioni

Vedersi come gli altri ci vedono regolarmente, vedersi come nessuno ci ha mai visto, vedersi come soltanto noi siamo capaci nei nostri sogni più segreti, vedersi come pensiamo che non saremo mai in grado di essere, vedersi come si sa di essere stati nel passato, vedersi come non ci si è mai visti prima, in contrasto al modo con cui ci vedono gli altri, possono essere tutti formidabili strumenti di guarigione delle nostre ferite interiori, come pure potenti veicoli di autoconoscenza e di introspezione capaci di migliorare il nostro modo di vivere e di metterci in relazione con gli altri.

Vedersi in maniera differente è anche un modo per vedere diversamente il solito essere sé stessi. Così la diversa percezione di sé stimola una maggiore consapevolezza e diviene veicolo di cambiamenti interiori.

Man mano che il lavoro con gli autoritratti porta a generare nuove immagini di sé, è possibile fare tentativi per acquisire quei nuovi modi di essere che quelle immagini ci dicono possibili ed in questo modo farle diventare vere, per integrarle poi nel nostro essere di tutti i giorni.

Se in un autoritratto vi è qualche cosa di positivo che possiamo vedere è sicuramente lì perché ce lo abbiamo messo noi stessi e perché fa già parte di noi, altrimenti la fotocamera non avrebbe potuto raffigurarlo.

Riuscite dunque ad immaginare miglior strumento per permettere a una persona di riprendersi il dominio sulla sua vita e muoversi a proprio piacimento in direzione di un cambiamento?

Spero che questo capitolo abbia dimostrato quanto potenti le tecniche foto-terapeutiche possano essere allorché, facendo uso di autoritratti, vengano usate per aiuta-

re i pazienti a svelare e a portare progressivamente alla luce le parti più nascoste di sé onde permetterne l'esplorazione e la presa di coscienza.

Gli autoritratti rappresentano sicuramente il più potente tra gli strumenti foto-terapeutici a disposizione del nostro armamentario in quanto permettono al paziente di entrare in contatto con differenti parti di sé, esaminandole e confrontandole tra loro in sicurezza, e questo è il primo passo di qualsiasi tentativo di cambiamento.

La difficoltà nell'uso terapeutico degli autoritratti consiste piuttosto nell'imparare quali domande porre al paziente sulla base di una fotografia che può essere usata di volta in volta come stimolo, come inizio, o come metodo autonarrativo. Saranno infatti queste domande che permetteranno al paziente di iniziare un'esplorazione di sé che abbia valenza terapeutica e il terapeuta di assisterlo durante questo percorso.

In fotografia, il tempo si ferma ed è come se la realtà spaziale esterna cessasse di esistere¹⁴. Ogni scatto è allo stesso tempo un momento isolato da tutti gli altri eppure rimane parte integrante di essi. Osservatore ed oggetto osservato divengono parte della stessa trama vitale che in sé stessa rimane invisibile, eppure ci stimola continuamente a tentare di immortalare attraverso lo scatto dell'otturatore.

In fondo la Foto-Terapia è tutta qui: una persona si mette in relazione con una immagine istantanea, e anche soltanto nel momento in cui la guarda o preme il pulsante di scatto per ricrearla da zero la modifica per sempre.

Le tecniche di Foto-Terapia possono essere usate per recuperare, al mondo del verbale e del riconoscibile, informazioni che le persone hanno dimenticato, sepolto o che hanno cercato di rimuovere dalla coscienza, o di cui sono entrate in possesso in fasi pre-verbali della propria vita.

Esse permettono di mettersi in contatto con eventi che furono registrati in origine sotto forma di impressioni sensoriali sprovviste di parole e la cui importanza non può essere riconosciuta fino a che uno stimolo visuale non genera un'associazione che li riporta alla coscienza.

Credo che la cosa più importante da capirsi è che le persone usano da sempre e per conto proprio le fotografie per cercare di ottenere questi scopi, sia che lo facciano con modalità spontanee (fotografia terapeutica), che nel corso di psicoterapie (fototerapia) anche senza averne consapevolezza alcuna.

In questo capitolo ho voluto pertanto ripensare alla fotografia ed in particolare agli autoritratti fotografici come mezzo di comunicazione emozionale, sia che vogliamo considerarli o meno dotati di valenze artistiche, per aiutare i lettori a scoprire i diversi modi con cui le fotografie ci comunicano i loro significati con codici non verbali, differenti di volta in volta a seconda di chi le guarda e del modo in cui le guarda.

Ho anche cercato di spiegare e di mostrare i diversi modi che in cui le persone usano le fotografie per raccontare la storia della loro vita riflettendovi la propria immagine e quella di altri e infine come gli autoritratti possano essere usati come strumento per aumentare la consapevolezza di sé al di là di quello che le parole sono in grado di fare.

A questo punto non posso che invitare i lettori ad iniziare essi stessi a guardarsi facendo uso degli autoritratti fotografici!

¹⁴ Alcune parti di questo capitolo sono state adattate da materiale precedentemente pubblicato nel libro: *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*

- (1999) e nell'articolo: "PhotoTherapy techniques in counseling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives" (2004), trad. It.: "Tecniche di FotoTerapia nel Counseling e nella Terapia" (2006). Si rimanda il lettore alla nota bibliografica per maggiori informazioni in merito ai testi citati.
- (2) R. Psych., A.T.R., Direttore del PhotoTherapy Centre (Canada) per maggiori informazioni su Judy Weiser e il suo lavoro si veda anche: www.phototherapy-centre.com/biography.htm
- (3) Vedi al primo capitolo per ulteriori chiarimenti in merito a questi due concetti.
- (4) Le definizioni utilizzate in questo capitolo sono apparse in diverse altre pubblicazioni di Judy Weiser ed in particolare nel suo trattato del 1999 (vedi bibliografia). Inoltre vengono ulteriormente dettagliate nel sito: www.phototherapy-centre.com/five_techniques.htm
- (5) Tra i più importanti ricordo gli americani:
Dr. David Krauss e Dr. Douglas Stewart ed il canadese Dr. Joel Walker le cui pubblicazioni più note possono essere reperite presso: www.phototherapy-centre.com/recommended_readings.htm
- (6) Per una spiegazione più dettagliata di queste tecniche in azione si veda: Weiser (1999), op cit. di cui si può trovare una breve sintesi alle pagine del suo sito: www.phototherapy-centre.com/five_techniques.htm (NdT)
- (7) Questa parte è ripresa da: www.phototherapy-centre.com/five_techniques.htm
- (8) Numerosi esempi della combinazione di queste tecniche in azione possono essere trovate nelle pubblicazioni dell'autrice elencate alla fine del capitolo (NdT).
- (9) Alcune parti di questo paragrafo sono state prese da: www.phototherapycentre.com/five_techniques.htm
- (10) Dato che il significato di una fotografia deriva sempre dalla proiezione di significati sulla sua superficie, questo accade anche al terapeuta mentre guarda le immagini con il paziente. Ai terapeuti deve pertanto essere ricordato di non sottovalutare i significati transferali e controtransferali che le fotografie dei pazienti possono suscitare in loro. Mentre può essere utile comparare l'effetto che una determinata fotografia produce in loro rispetto al paziente, il vero significato della fotografia è sempre e soltanto quello attribuitogli dal paziente. Ciò non toglie che l'esplorare la differenza delle percezioni possa comunque essere utile.
- (11) Alcune parti di questo paragrafo sono state adattate da: Weiser, 1999 op.cit.
- (12) Con l'arrivo dell'era digitale, vi sono oggi in commercio software di foto-ritocco che permettono di alterare una fotografia in modi impercettibili. Questo ha portato una crisi di fiducia nei significati delle fotografie, nel senso che le persone sanno che non si può più credere ciecamente a ciò che si vede in una fotografia. E questo ha cambiato, forse per sempre il significato storico della fotografia come testimonianza.
- (13) Queste foto furono realizzate con una fotocamera Polaroid® le cui pellicole oggi non esistono quasi più. Oggi lo stesso lavoro può però essere fatto utilizzando durante le sedute di terapia una fotocamera digitale ed una stampante fotografica.
- (14) Questo paragrafo come il successivo sono citati dal trattato: "Photo-Therapy Techniques" (Weiser, 1999).

APPENDICI

1. Biografia di Judy Weiser

Judy Weiser, R. Psych., A.T.R., è la fondatrice e l'attuale direttore del PhotoTherapy Centre a Vancouver, Canada, attualmente la più completa fonte di informazione e di risorse esistente nei campi della Foto-Terapia, della Fotografia Terapeutica, della Video-Terapia e della Foto-Arte-Terapia.

Pioniere delle tecniche della Foto-Terapia (il suo primo articolo risale al 1975), è una psicologa clinica e un'arte-terapista oltre che consulente, autore, docente e accademica che ha continuato per oltre trent'anni a specializzarsi in questo campo.

Già editor del "Journal of PhotoTherapy", e membro dell'Editorial Board del "Canadian Art Therapy Journal", ha pubblicato nel 1993 la prima edizione del trattato "PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums" (giunto attualmente alla terza edizione), è inoltre autrice di numerosi articoli scientifici, di svariati capitoli di libri e altre pubblicazioni divulgative.

Creatrice e webmaster del: "PhotoTherapy Techniques in Counseling and Therapy" website e del "PhotoTherapy and Therapeutic Photography Internet Discussion Group" ha anche prodotto sull'argomento un video contenente alcuni esempi di questo tipo di lavoro.

Per molto tempo considerata l'autorità mondiale in questo settore terapeutico è stata "Opening Plenary Speaker" all' "International Conference on PhotoTherapy and Therapeutic Photography" del 2008 in Finlandia e ha tenuto più di 300 tra lezioni magistrali, relazioni, interventi, presentazioni e workshops nel corso degli ultimi 25 anni, insegnando a counselors e terapeuti provenienti da diverse parti del mondo l'uso della Foto-Terapia.

È infine fondatrice e direttore esecutivo della "Judy Weiser PhotoTherapy and Therapeutic Photography Educational Society" (fondata nel 2008), istituzione no-profit la cui missione consiste nel creare un archivio permanente su questi argomenti e nel promuovere la ricerca e l'educazione continua in questo campo.

Il suo indirizzo email è: JWeiser@phototherapy-centre.com

2. Bibliografia selezionata di Judy Weiser

- Weiser J., (2009), "Picturing PhotoTherapy and Therapeutic Photography: Commentary on articles arising from the 2008 International Conference in Finland" (co-authored with D. Krauss), European Journal of Psychotherapy and Counseling, 11:1, March, 77-99.
- Weiser J., (2008a), "PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums", B.C. Psychologist (Special Issue on Media & Psychology), Summer, 22-25.
- Weiser J., (2008b), "PhotoTherapy: Unlock your psyche with personal snapshots and family photographs", Talise: Jumeirah Group Wellness Magazine 2: April-June, 58-62.

- Weiser J., (2007), "Using PhotoTherapy techniques in art therapy and other counseling practices", Canadian Art Therapy Association Newsletter, 6:4, 4-7.
- Weiser J., (2006), "Tecniche di FotoTerapia nel counseling e nella terapia: Usare le foto comuni e le interazioni con le fotografie per aiutare i clienti a prendersi cura delle proprie vite" ("PhotoTherapy Techniques in Counseling and Therapy: Using photos, and interactions with them, to help clients heal their lives"), Informazione: Psicoterapi, Counseling e Fenomenologia, Vol.7, Sept-Oct, 120-147.
- Weiser J., (2005a), "A Picture is worth a thousand words: Using PhotoTherapy Techniques in Arts (and other) Therapies practice". In: Kossolapow L., Scoble S., and Waller D. (Eds.), Arts Therapies Communication (Vol. III), Different Approaches to a Unique Discipline: Opening Regional Portals, Münster: Lit-Verlag Publishers, 481-486.
- Weiser J., (2005b), "Remembering Jo Spence: A brief personal and professional memoir". In: Hagiwara H. (Ed.), "Jo Spence autobiographical photography" (pp. 240-248), Osaka: Shinsuisha Press.
- Weiser J., (2004), "PhotoTherapy techniques in counseling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives", The Canadian Art Therapy Association Journal, Fall, 17:2, 23-53.
- Weiser J., (2002), "PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums", Child & Family, Spring/Summer, 16-25.
- Weiser J., (2001a), "PhotoTherapy techniques: Using clients' personal snapshots and family photos as Counseling and Therapy tools" (Invited feature article in "Special Double Issue: Media art as/in therapy"). Afterimage: The Journal of Media Arts and Cultural Criticism, 29:3 (Nov/Dec), 10-15.
- Weiser J., (2001b), "PhotoTherapy Techniques in Counseling and Therapy. Informational Website" (50+pages), at: www.phototherapy-centre.com (addresses of specific pages referenced in this Chapter, found in footnotes, are also listed at the end of this Publications List).
- Weiser J., (2000), "PhotoTherapy's message for Art Therapists in the new Millennium", Journal of the American Art Therapy Association, 17:3, 160-162.
- Weiser J., (1999, 2nd Edition), "PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums", Vancouver: PhotoTherapy Centre Press (1st edition, 1993: Jossey-Bass Publishers).
- Weiser J., (1990), "More than meets the eye: Using ordinary snapshots as tools for therapy". In: Laidlaw T., Malmö C. & Associates (Eds.), "Healing voices: Feminist approaches to therapy with women" (pp. 83-117), San Francisco: Jossey-Bass.
- Weiser J., (1988a), "See what I mean? Photography as nonverbal communication in cross-cultural psychology". In: Poyatos F. (Ed.), "Cross-cultural perspectives in nonverbal communication" (pp. 245-290), Toronto: Hogrefe.
- Weiser J., (1988b), "PhotoTherapy: Using snapshots and photo-interactions in the-

- rapy with youth*". In: Schaefer C. (Ed.), *Innovative interventions in child and adolescent therapy* (pp. 339-376), New York: Wiley.
- Weiser J., (1986), "*Ethical considerations in PhotoTherapy training and practice*", *Phototherapy Journal*, 5:1, 12-17.
 - Weiser J., (1985), "*Training and teaching photo and video therapy: Central themes, core knowledge, and important considerations*", *Phototherapy Journal*, 4:4, 9-16.
 - Weiser J., (1984), "*PhotoTherapy: Becoming visually literate about oneself*". In: Walker A.D., Braden R.A. and Dunker L.H. (Eds.), "*Visual literacy: enhancing human potential*" (pp. 392-406), Virginia Polytechnic State University Press.
 - Weiser J., (1983), "*Using photographs in therapy with people who are 'different'*". In: Krauss D.A. and Fryrear J.L. (Eds.), "*Phototherapy in mental health*" (pp. 174-199), Springfield, IL: Charles C. Thomas.
 - Weiser J., (1982), "*Adult level programs: PhotoTherapy*". In: Dake D.M. (Ed.), "*Exemplary curriculums in visual literacy*" (pp. 103-113), Iowa State University Press.
 - Weiser J., (1975), "*PhotoTherapy: Photography as a verb*", *The B.C. Photographer*, 2, 33-36.

3. Elenco delle pagine web del sito di Judy Weiser citate in questo capitolo:

- Entry page:
www.phototherapy-centre.com
- Home page:
www.phototherapy-centre.com/home.htm
- Tecniche di Foto-Terapia:
www.phototherapy-centre.com/five_techniques.htm
- Comparazione tra Foto-Terapia e Fotografia Terapeutica:
www.phototherapy-centre.com/comparisons.htm
- Chi sta facendo cosa nel mondo:
www.phototherapy-centre.com/widww.htm
- Suggestimenti bibliografici:
www.phototherapy-centre.com/recommended_readings.htm
- Biografia di Judy Weiser e sue pubblicazioni:
www.phototherapy-centre.com/biography.htm

Indice

Introduzione <i>di Fabio Piccini</i>	9
1. Mi vedo dunque sono? Introduzione agli usi terapeutici dell'autoritratto fotografico <i>di Fabio Piccini</i>	11
2. Guida all'uso degli autoritratti fotografici in psicoterapia <i>di Judy Weiser</i>	27
3. Il committente e il doppio. Un'esperienza clinica <i>di Carlo Rizzi</i>	53
4. Autoritratti e narrazione multimediale del Sé <i>di Carmine Parrella</i>	65
5. Leggere le immagini: una prospettiva teorico-clinica <i>di Fabio Piccini</i>	101
Conclusioni <i>di Fabio Piccini</i>	109
Appendice Mutazioni identitarie negli autoritratti dei fotografi <i>di Anna D'Elia</i>	111

Ar~te

a cura di Fabio Piccini



Tra Arte e Terapia

UTILIZZI CLINICI
DELL'AUTORITRATTO FOTOGRAFICO

Indice

91-71A

a cura di **Fabio Piccini**

Tra Arte e Terapia

UTILIZZI CLINICI
DELL'AUTORITRATTO FOTOGRAFICO

Nel panorama delle Arti-Terapie l'auto-produzione e la manipolazione di fotografie da parte dei pazienti è una tecnica che fino ad ora è stata misteriosamente trascurata. Questo manuale è il primo tentativo concreto di fornire agli operatori del settore una serie di linee guida in materia di foto-video-terapia.

Il nucleo centrale delle tecniche proposte verte intorno al tema degli autoritratti, ovvero delle raffigurazioni di sé prodotte dai pazienti mediante diverse tipologie di strumenti digitali.

I substrati teorici e le possibilità di applicazione clinica di questa modalità di intervento vengono analizzati e spiegati in dettaglio da diversi autori.

Lo scopo del testo, che si avvale della collaborazione di **Judy Weiser**, **Carlo Riggi**, **Carmine Parrella** e **Anna D'Elia**, è quello di invitare i lettori a prendere coscienza delle potenzialità terapeutiche insite in questi strumenti e iniziare a sperimentarne applicabilità e limiti in diversi contesti clinici.

Fabio Piccini, medico e psicoanalista è membro ordinario della IAAP, la società internazionale di analisi junghiana e si dedica da molti anni allo studio degli autoritratti fotografici per la terapia di disturbi gravi della personalità e disturbi del comportamento alimentare.

Ha pubblicato: *Insuccessi in Psicoterapia* (Franco Angeli 1996), *Anorexia Bulimia Binge Eating Disorder* (CSE 2000), *Rivedersi* (Redi 2008).

EURO 18,00

ISBN 978-88-07947-46-5



9 788887 947465