Fotografia e *crescita personale*

il ritratto maieutico e l'autoritratto

Bellezza è verità, verità è bellezza.
Questo è tutto ciò che al mondo sapete,
e tutto ciò che occorre che sappiate.

— John Keats

Pur fermando la realtà in un istante, la fotografia non si limita alla rappresentazione oggettiva della realtà. La fotografia è in grado di andare oltre, di rompere la superficie delle cose e dialogare con una dimensione più profonda, che può sfuggire al nostro occhio.
La fotografia è in grado di connetterci con il nostro inconscio: il processo creativo è di per sé un processo irrazionale ed in quanto tale attinge alle nostre profondità più sconosciute, più incontrollate, più intuitive, più istintive.

Il potere evocativo della fotografia ci permette di **portare all'esterno le nostre visioni interiori:** è un modo di rappresentare e narrare sé stessi.

Avendo una valenza emotiva, ciò che emerge da una fotografia è inoltre fortemente soggettivo: è legato cioè alle percezioni e alle interpretazioni di chi osserva, percezioni che sono strettamente connesse alla sua storia personale e alle sue esperienze di vita. Dare voce a queste percezioni significa, in qualche modo, riconoscere e dare significato alle proprie emozioni e ai propri vissuti, raggiungendo una maggiore consapevolezza di sé.

La fotografia funge anche da specchio, permettendoci di guardarci dall'esterno e di esplorare nuovi possibili significati a quello che vediamo, allenando il nostro sguardo a cogliere versioni alternative del porprio sé e della realtà.
In questo senso, il linguaggio fotografico è un linguaggio artistico che **promuove il nostro pensiero creativo o divergente**, aiutandoci a riconoscerci in visioni inedite - e per questo stimolanti - di noi.

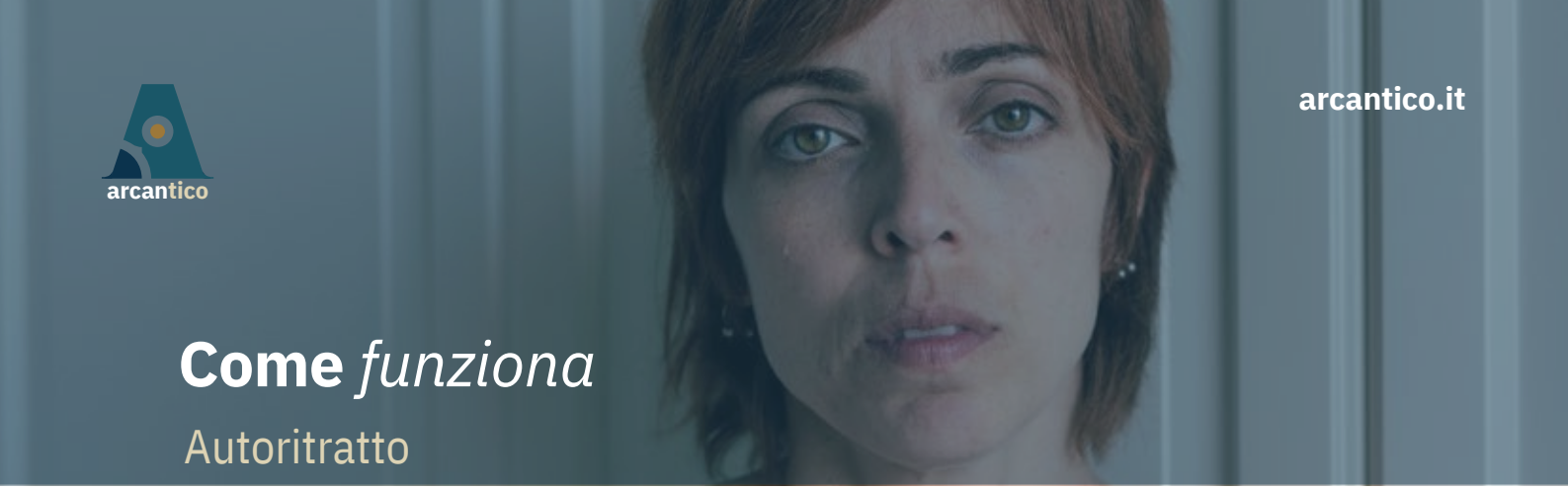
Che sia attraverso immagini di noi o create da noi, il nostro sguardo non soltanto si allena, ma si modifica, rivelando modi nuovi di stare al mondo, di raccontare e di interpretare gli eventi.

Che cosa *ti propongo*

I miei servizi di Ritratto Maieutico e Autoritratto combinano incontri di analisi introspettiva attraverso la fotografia per guidarti in un percorso di crescita personale ed empowerment che ti conduce nelle profondità dei tuoi stati emotivi per farti riemergere a nuova luce.

Prendendo in prestito il concetto di "maieutica", ossia l'arte socratica di far emergere la verità attraverso il dialogo e la partecipazione attiva del soggetto, il servizio di Ritratto Maieutico è un viaggio breve ma intenso nella tua interiorità che si conclude nella realizzazione di una serie di ritratti (scattati da me) e del tuo *diario maieutico.*

Autoritratto è invece un percorso on demand, che introdurrà all'utilizzo dell'Autoritrattocome mezzo di esplorazione delle tue emozioni e del tuo IO.



Come *funziona*

Autoritratto

AUTORITRATTO *finalmente tu al centro di te*

E’ un percorso on demand pensato per introdurti all’utilizzo dell’autoritratto come strumento di esplorazione delle tue emozioni e del tuo io.

Non è pensato esclusivamente per fotografi, ma è l'ideale per chi sente la curiosità di **approfondire l'utilizzo dell'autoritratto come strumento** di auto rappresentazione di sé e di sperimentarlo.

Prevede una **parte teorica**, dedicata alla storia e ai principali utilizzi dell' autoritratto, e una **parte pratica**, con indicazioni estetiche, nozioni di base di tecnica fotografica ed esercizi da eseguire.

Ci incontreremo all'inizio del tuo percorso, ma - se vorrai - potrai condividere con me gli esercizi che svolgeraiall'interno di uno spazio dedicato a te, online. In questo modo, potrò darti feedback e suggerimenti e supportarti in questa tua avventura esplorativa!

E’ un percorso articolato in 3 fasi

step 1 Riceverai un questionario conoscitivo + esercizio introspettivo per metterti da subito in contatto con te

step 2 Incontro di conoscenza (in presenza oppure online), durante il quale partiremo dal tuo esercizio e ti illustrerò meglio l’intero percorso.

step 3 Riceverai il materiale che ti occorre per approfondire la tua conoscenza dell'autoritratto e sperimentarne l'utilizzo seguendo i tuoi desideri e il tuo intuito.

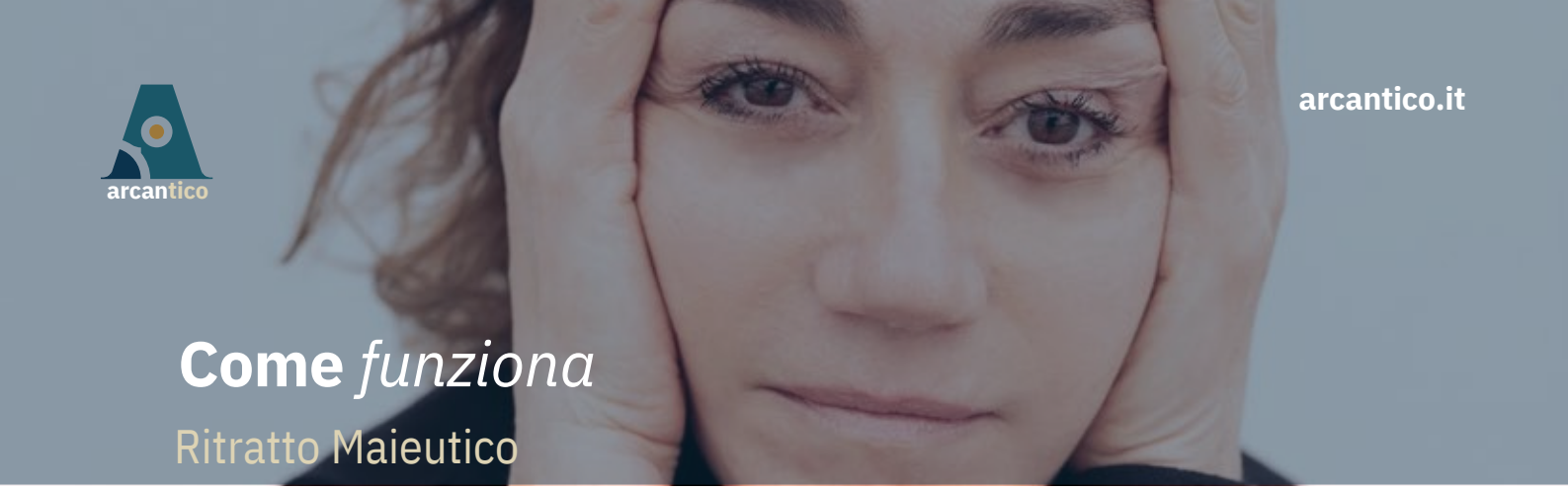
materiale necessario

Non hai bisogno di attrezzature professionali e non hai bisogno di avere particolari conoscenze fotografiche.

Riceverai all'inizio del tuo percorso tutte le indicazioni che ti servono per sperimentarti nella realizzazione dei tuoi autoritratti, avendo cura anche della parte estetica.

Tuttavia, potrebbero tornarti utili:

- fotocamera (se non ne hai una, puoi lavorare con lo smartphone)
- treppiedi (se non lo possiedi, va bene qualsiasi supporto per il dispositivo fotografico)
- telecomando (se non ne hai uno, puoi lavorare con il timer)



Come *funziona*

Ritratto Maieutico

Il Ritratto Maieutico esplora attraverso esercizi fotografici e ritratti la dimensione dell' io e della relazione.
E' un percorso di esplorazione orientato a portare alla luce i tuoi stati e vissuti emotivi, aspetti della tua interiorità e della tua identità, anche attraverso la relazione e che termina nella creazione di un *diario maieutico*, una raccolta di ritratti (realizzati da me).

Ritratto maieutico esplora diverse tematiche, connesse con l'identità e la relazione, attraverso sessioni di consulenza (in presenza oppure online) e sessioni di ritratto.
La durata del servizio dipende dalle tematiche che sceglierai di approfondire e va da una durata minima di un mese (con due consulenze ed una sessione di ritratto) ad una durata massima di 3 mesi. Il linea generale il servizio si articola in 3 fasi:

Organizzazione del percorso:

step 1

La preparazione
Ricevi un questionatio conoscitivo e un primo esercizio per introdurti alla mia metodologia. Segue un primo incontro in presenza oppure online, in cui valuteremo le tematiche da esplorare e definiremo durata e costo del percorso.

step 2

Riceverai degli esercizi da svolgere in autonomia per esplorare la tua identità e ci incontreremo online (da 1 a 2h) per visualizzare il lavoro svolto e prepararci alla sessione di ritratto.

step 3

La sessione di ritratto
Ci incontreremo nel mio studio o nella location concordata per la realizzazione dei ritratti. Terminata, guarderemo insieme le immagini e ne faremo una lettura approfondita.

step 4

Sessione online di chiusura percorso o di restituzione e programmazione incontro successivo
Costruiamo insieme un piccolo progetto autobiografico con le immagini prodotte durante il percorso, che varia in relazione alla quantità di immagini che avremo realizzato.
Ti consegno i tuoi ritratti tramite galleria online privata su Pixieset.

Il percorso può dunque continuare con altre sessioni di consulenza e ritratti, oppure fermarsi qui.

A cosa servono i miei percorsi *di fotografia e crescita personale*

Attraverso l'esplorazione guidata dei tuoi stati d'animo e dei tuoi vissuti emotivi, di aspetti specifici della tua storia e della tua personalità, entrerai in contatto con la tua interiorità e potrai acquisire una maggiore consapevolezza di te e della tua identità, qui e ora.

Per chi sono *pensati*

Abbiamo tutti bisogno di essere allineati con la nostra interiorità per poter stare in equilibrio. Un equilibrio che non è costruito una volta e dato per sempre, ma che va di volta in volta ristabilito, sulla scia dei nostri continui cambiamenti; del resto, siamo qui per evolverci e lo facciamo mettendo in discussione la nostra identità ogni volta che il nostro Io ci chiede di farlo. Soprattutto, in una società in cui domina la ricerca del consenso attraverso un'immagine "pubblica" che ci vuole vincenti, perfetti e felici, è vitale recuperare uno spazio in cui esprimere la propria vulnerabilità e dialogare con le proprie ombre, senza sentirsi giudicati. Siamo unione di opposti e, come ci dice Jung, tutto dell'inconscio ha bisogno di trovare espressione perché possiamo sentirci persone autenticamente libere.

E' per questo motivo che i miei servizi di Ritratto Maieutico e Autoritratto sono pensati per tutti, uomini e donne, che hanno interesse nella crescita personale.

Sono inoltre rivolti a tutte le artiste e gli artisti che desiderano affondare le mani nella propria interiorità per poter attingere ispirazione e liberare nuova linfa creativa.

Quando la fotografia *trasformativa e terapeutica è utile*

E' sempre un buon momento per guardarsi dentro.
Oltre questa premessa, i miei servizi di ritratto maieutico e autoritratto servono soprattutto quando senti il desiderio di:

- approfondire la conoscenza e la consapevolezza che hai di te attraverso la fotografia;
- rafforzare l'autostima e promuovere l'empowerment, esplorando la relazione con l'immagine che hai di te;
- risvegliare la tua interiorità e il tuo potere di sovvertire gli schemi che ti imprigionano in una percezione limitata e limitante di te, ampliandola;
- riconnetterti con la tua interiorità e riscoprirti con una luce diversa, sperimentando diverse immagini di te;
- (ri)elaborare alcuni tuoi vissuti e sublimarli attraverso l'arte (fotografica), utilizzando la fotografia per esprimere le tue emozioni e sospendere il giudizio;
- guardarti con occhi diversi e manifestarti in versioni inedite di te, passando dall'essere attore all'essere osservatore;
- narrarti e condividere la tua storia, attraverso la fotografia e a partire dalla tua interiorità.

Perchè ho creato *questi percorsi*

Il processo creativo è un ponte diretto con il proprio inconscio, che ha bisogno di essere espresso.
Con questa premessa, ho ideato i miei percorsi di ritratto e autoritratto perché credo fortemente che l'approccio psico-pedagogico unito alla potenza evocativa della fotografia, sia in grado di favorire profondi processi trasformativi contribuendo ad ampliare la percezione che abbiamo di noi stessi ed incoraggiando l'esplorazione della propria storia interiore e personale all'interno di setting protetti e sicuri.
Grazie a questi percorsi, avrai l'opportunità di affondare le mani nella tua interiorità per portare alla luce la tua verità. E lo farai senza giudizio.

Perchè intraprendere questo *viaggio con me*

Quando si lavora sui propri stati emotivi attraverso un processo creativo che attinge all'inconscio, è probabile sentirsi destabilizzati da quanto di inaspettato può emergere, durante il percorso. Le mie competenze psico-pedagogiche mi permetteranno di orientarti, sostenerti e supportarti durante tutto il nostro viaggio insieme, sospendendo il giudizio e accogliendoti nella manifestazione più autentica di te.

Adriana Albano