Fotografia e *crescita personale*

workshop di gruppo e individuali con il metodo SPEX

“Le fotografie sono orme della nostra mente, specchi delle nostre vite, riflessi del nostro cuore, memorie sospese che possiamo tenere in mano, immobili nel silenzio – se lo volessimo, per sempre. Non solo testimoniano dove siamo stati, ma indicano anche la strada che potremmo forse intraprendere, che ce ne rendiamo già conto oppure no...”

— Judy Weiser

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** è in grado di portare alla luce i misteri custoditi dal nostro Io Superiore, lasciando emergere certe tematiche che a parole sono spesso difficilmente espresse. Così scrive lo stesso Freud in una lettera al fotografo Edmund Engelson (come citato in Vitale 2018, p.14-15):
Probabilmente il valore della fotografia sta nel fatto che essa mostra ciò che i nostri occhi non possono mai vedere, permettendoci di penetrare oltre la superficie davanti alla quale la nostra visione di solito si ferma. Non mi sorprenderebbe se, in un prossimo futuro, qualcuno parlasse di un "inconscio ottico" che solo la macchina fotografica può rivelare.

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.**

Questi sono soltanto alcuni dei motivi per i quali la fotografia viene spesso utilizzata come "terapia" e integrata in percorsi orientati a promuovere il cambiamento e a favorire la crescita personale. Avvalendomi delle mie competenze psicopedagogiche ed in qualità di facilitatrice del metodo SPEX (The Selfportrait Experience), propongo percorsi di gruppo e individuali, sia in presenza che online.

Che cosa *ti propongo*

Incontri di analisi introspettiva attraverso la fotografia e lo SPEX per guidarti in un percorso di crescita personale ed empowerment che ti conduce nelle oscurità dei tuoi stati emotivi per farti riemergere a nuova luce.

I workshop SPEX (in presenza oppure online, individuali e di gruppo) ti guideranno nell'utilizzo dell'autoritratto per ampliare la percezione che hai di te e (ri)metterti in contatto con il tuo Io.
Il percorso si conclude con la realizzazione di un tuo **progetto autobiografico personale.**

Come *funziona*

Workshop Autoritratto

WORKSHOP DI AUTORITRATTO *con il dispositivo SPEX*

Il workshop è pensato per introdurti all'utilizzo dell'autoritratto come strumento di esplorazione delle tue emozioni e delle tue immagini interiori.

The Self-Portrait Experience® consiste in quattro azioni principali:

1. la produzione di autoritratti
2. un lavoro di percezione profonda delle immagini
3. la costruzione di progetti autobiografici la
4. condivisione e pubblicazione degli stessi (suggerita ma non obbligatoria)

Questo tipo di lavoro è orientato a farti raggiungere una serie di **obiettivi.**

- Stimolare il processo creativo inconscio perché tu possa imparare a: scatenare il processo creativo attraverso l'espressione di emozioni selezionare le opere e percepirle in profondità con i criteri artistici del metodo lavorare sul dialogo tra immagini, costruire sequenze e il progetto autobiografico
- Contribuire a migliorare l'immagine che hai di te: permettendoti di amplificare la tua percezione di te e scoprire i tuoi punti di forza stimolando una maggiore consapevolezza di sé attivando i processi di riflessione necessari alla tua evoluzione
- Contribuire a migliorare la tua immagine pubblica e la relazione con l'altro permettendo che gli altri vedano le tue qualità amplificando la tua percezione dell'altro stimolando una nuova apertura alla relazione con l'altro attivando la condivisione e la collaborazione in gruppo

Come *funziona*

Workshop Autoritratto

questioni etiche

La scelta di partecipare ai Workshop deve necessariamente essere volontaria
Le immagini realizzate nelle sessioni di autoritratto collaborativo (quelle guidate da me) saranno protette e condivise soltanto all'interno della formazione SPEX, con me e il gruppo di formandi che potranno scaricarle per commentarle, ma dovranno cancellarle alla fine del Workshop.
In ogni caso, prima del Workshop, varrà richiesta la firma di specifiche liberatorie e moduli, atti a tutelare me e le persone che partecipano.

percorsi di gruppo

Il **percorso completo in gruppo** prevede la partecipazione di 6-10 persone, dura circa 3 mesi ed è articolato in 3 moduli connessi alle tematiche esplorate: Io / Io e il mondo / Io e l'altro

Per ognuno di questi moduli sono previste sessioni individuali con me e specifici esercizi di autoritratto da eseguire in autonomia, seguiti da un incontro online oppure in presenza durante il quale si procederà alla lettura e analisi delle immagini realizzate. Lo scopo delle letture è quello di promuovere una maggiore consapevolezza di sé.

Più nel dettaglio, il workshop si svolge nei seguenti step.

step 1

Effettuata l'iscrizione riceverai un modulo preworkshop da compilare e il patto formativo, in cui troverai il calendario con le date degli incontri e le scadenze, che ti guiderà nella realizzazione del tuo percorso. Riceverai anche gli esercizi relativi al primo modulo.

Come *funziona*

Workshop Autoritratto

step 2 Questa fase si articola in **3 moduli**

Modulo 1: _ IO
Sessioni fotografiche individuali e di gruppo che ti guideranno nell'esplorazione della tua identità e interiorità.

Modulo 2: _ Io e l'Altro
Sessioni fotografiche e di gruppo che ti guideranno nell'esplorazione della tua relazione con l'Altro.

Modulo 3: _Io e il Mondo
essioni fotografiche e di gruppo che ti guideranno nell'esplorazione della tua relazione con il Mondo, ossia con i tuoi gruppi di appartenenza o con gruppi di sconosciuti.

Tra un modulo e il successivo, riceverai degli esercizi da fare in autonomia.

step 3 Il percorso si conclude con la costruzione e presentazione del tuo progetto autobiografico.

I workshop di gruppo possono essere introduttivi (2-3 giorni) oppure completi (3 weekend, uno al mese, oppure una settimana intensiva).

Come *funziona*

Workshop Autoritratto

workshop individuale completo

Anche se suggerisco di seguire i percorsi in gruppo per beneficiare anche delle molteplici percezioni di altre persone sulle proprie immagini e condividere l'intero processo, è possibile che tu senta la necessità di un percorso individuale. Può essere una tappa significativa per permetterti poi di aprirti al gruppo, oppure no.
I **percorsi individuali** seguono più o meno la stessa struttura di quelli di gruppo, con la differenza che puoi scegliere su cosa lavorare più in profondità e per quanto tempo. Sono infatti previsti pacchetti di sessioni individuali con me di cui puoi usufruire, in relazione alle tue specifiche esigenze.

Anche il percorso individuale è suddiviso in moduli: si parte dalla dimensione interpersonale (Io) e si passa alla dimensione interpersonale (Io e l'Altro / Io e il Mondo)
Il workshop SPEX individuale che io propongo comprende idealmente 8 sessioni in presenza oppure online di 1h, almeno una/due volte al mese ed è dedicato all'esplorazione della dimensione interpersonale (io).

Alla fine, potrai decidere se continuare esplorando la tua relazione con l'Altro e con il Mondo.

Se lavorerai con me in presenza, ti guiderò nelle sessioni di autoritratto seguendo gli stessi temi / esercizi che affronteresti nel percorso online, utilizzando il mio set fotografico.

Se desideri abbreviare il percorso, possiamo valutare insieme, nella fase iniziale, quali esercizi eliminare, tenendo conto che - perché il lavoro che facciamo sia efficace - dovrai considerare un numero minimo di 5 sessioni.

In linea generale, il workshop individuale completo si svolge nei seguenti step.

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

step 2 **Primo incontro** di conoscenza (in presenza oppure online), durante il quale definiremo l'intero percorso che faremo insieme (1h)

Come *funziona*

Workshop Autoritratto

step 3

Questa fase si articola in 5 sezioni:

sezione 1: _L'emozione
Riceverai degli esercizi da svolgere che ti guideranno nell'esplorazione delle tue emozioni attraverso l'autoritratto.
Secondo incontro: sessione individuale per dedicarci alla lettura e analisi delle immagini.

sezione 2: _ il corpo
Riceverai degli esercizi da svolgere che ti guideranno nell'esplorazione della tua relazione con il corpo e con la tua immagine interiore.
Terzo incontro: sessione individuale per dedicarci alla lettura e analisi delle immagini.

sezione 3: _la *persona*
Riceverai degli esercizi da svolgere che ti guideranno nell'esplorazione delle molteplici personalità che sono presenti in noi
Quarto incontro: sessione individuale per dedicarci alla lettura e analisi delle immagini.

sezione 4: _radici
Esplorerai le tue radici e la tua storia familiare. Questo è un esercizio "trasversale" all'intero percorso, che potrai cominciare e terminare in qualsiasi momento.
Quinto incontro: sessione individuale per esplorare insieme quanto emerso dalla tua ricerca e per dedicarci ai dialoghi tra immagini

sezione 5: _luogo
Riceverai degli esercizi da svolgere che ti guideranno nell'esplorazione della tua relazione con lo spazio e con i luoghi
Sesto incontro: sessione individuale per dedicarci alla lettura e analisi delle immagini.

step 4

Settimo incontro: sessione individuale per costruire la bozza del tuo progetto autobiografico (1h)

Come *funziona*

Workshop Autoritratto

step 5 **Ottavo incontro** per guardare insieme il tuo progetto ultimato e per i feedback sull'intero percorso (1h)

L'obiettivo del workshop individuale completo è produrre il tuo progetto autobiografico, che potrai poi continuare nel tempo, in autonomia o proseguendo il percorso con me.

I risultati attesi di questo viaggio interiore sono:
l' ampliamento della percezione che hai di te, la resilienza, la scoperta del tuo potenziale, l' aumento della tua autostima e l'empowerment.

sessione introduttiva
in presenza oppure online

Prima di decidere se iscriverti al percorso completo, puoi optare per una **singola sessione introduttiva di due ore**, in presenza oppure online, in cui ti guiderò nella realizzazione di una serie di autoritratti e nella lettura delle immagini prodotte. Poi, potrai decidere poi se proseguire con il percorso completo.

come si svolge
Effettuata l'iscrizione ti invierò del materiale informativo, fisseremo la data della nostra sessione e ti darò tutte le indicazioni per prepararti al nostro incontro.

Ci incontreremo per la nostra sessione. Ti darò le istruzioni per realizzare la tua sessione di autoritratto. Se online, puoi utilizzare la macchina fotografica, se ne possiedi una, ma anche lo smartphone.
Terminata la tua sessione di autoritratto, lavoreremo insieme alle immagini prodotte, fino alla scelta della tua opera.

incontro di consulenza iniziale

Puoi anche richiedermi un incontro di consulenza iniziale (30 minuti) per sciogliere eventuali dubbi o perplessità.

materiale necessario
per i Workshop SPEX

Non hai bisogno di attrezzature professionali e non hai bisogno di avere particolari conoscenze fotografiche. Con SPEX chiunque può innescare il proprio processo creativo inconscio, produrre immagini di grande impatto e un progetto artistico autobiografico.
Tuttavia, è necessario disporre del seguente materiale:

- 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)
- computer portatile e connessione internet per gli incontri online e la condivisione del lavoro

nota filosofico-politica

Lo Spex si inserisce nel contesto dell'Arte Utile in quanto strumento artistico finalizzato al cambiamento sociale.

La condivisione dei risultati con il pubblico può fornire benefici sociali attraverso il rispecchiamento e l'identificazione, al fine di attirare l'attenzione sociale sulle emozioni e sui bisogni umani per una società più giusta ed equa. La pubblicazione diventa un atto politico, in primo luogo, sovvertendo le norme sociali implicite che suggeriscono di essere sempre felici per raggiungere il successo. In secondo luogo, promuove le connessioni umane in una società incentrata su relazioni competitive e quindi alienanti tra le persone. E in terzo luogo, perché rispecchiarsi nella rivelazione autobiografica di qualcuno può essere scomodo, ma utile a stimolare lo sguardo su di sé, sfidando gli spettatori a sentire e a pensare alle proprie emozioni e alle proprie esperienze di vita.
Un altro beneficio sociale in SPEX risiede nella decostruzione dello stigma e dell'auto-stigmatismo legati alle etichette e agli stereotipi spesso associati ai detenuti, alle persone con problemi di salute mentale, alle persone in fase di recupero dall'abuso di sostanze e ad altri gruppi vulnerabili. Così le narrazioni autobiografiche d'individui stigmatizzati possono funzionare come una "insurrezione di conoscenze soggiogate" (Foucault 1977), per "educare" coloro che li stigmatizzano.
(C. Nunez)

Quando la fotografia *trasformativa e terapeutica è utile*

E' sempre un buon momento per guardarsi dentro.
Oltre questa premessa, i percorsi con il dispositivo SPEX sono preziose opportunità quando nutri il desiderio di:

- approfondire la conoscenza e la consapevolezza che hai di te attraverso la fotografia;
- rafforzare l'autostima e la fiducia nel tuo potenziale, 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 scelto *lo SPEX*

Perchè credo fortemente nel potere trasformativo dell'arte e del processo creativo.
Perchè ha un approccio fortemente democratico e popolare: senza la necessità di possedere specifiche competenze di tenica fotografica, tutte le persone possono innescare un processo creativo in parte inconscio dando vita ad immagini potenti, anche dal punto di vista estetico.
Perchè l'alternanza di momenti individuali e di incontri in gruppo promuove la connessione tra esseri umani e la costruzione di relazioni basate sulla condivisione e sull'empatia, più che sulla competizione e sull'alienazione.
Perchè la condivisione con il piubblico del proprio lavoro è un atto politico: richiama l'attenzione della società e del mondo sui bisogni umani.

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