

WWW.FOTOTERAPIAPSIKOCORPOREA.COM

PHOTO & MIND

RIVISTA DIGITALE DI FOTOTERAPIA PSICOCORPOREA E RELAZIONI D'AIUTO

FOTOGRAFIA, CORPO, NATURA



TESTI E APPROFONDIMENTI DI: Ilenia BALDINA, Luca BERTOLI
Riccardo MUSACCHI, Michela MARCON, Silvia GIULIANO, Simona LUCI

Connessioni tra Fotografia, Psicologia e Corporeità

Questo terzo numero della nostra rivista Photo & Mind ha tra i focus il rapporto tra il corpo, la fotografia e la nostra interiorità, leggendolo da più punti di vista a seconda degli autori. Ci sono tre articoli sul ritratto, uno sul cambiamento del corpo durante il climaterio, uno sulla nudità del corpo, uno sul rapporto tra fotografia e natura, che in fondo anche la natura ha a che fare col il corpo nella sua essenza più originaria.

La fotografia, da sempre uno strumento di rappresentazione e riflessione, entra in dialogo con la psicologia e la corporeità in un modo che trascende la semplice documentazione visiva. Questo connubio offre nuove prospettive per esplorare non solo la realtà esterna, ma anche la percezione interiore dell'individuo e la relazione tra il corpo e la mente. Immagini che ritraggono il corpo umano, ma anche quelle che riprendono lo spazio, le emozioni e i gesti, raccontano storie profonde che vanno ben oltre la superficie della pelle, che è il confine più intimo tra noi e il mondo, un confine labile, che può essere ferito e aperto facilmente.

La fotografia è un inquadrare, è scegliere un pezzo di realtà e tagliare fuori il resto, ha a che fare con l'atto di tagliare, come scrive Franco Arminio ne "La cura dello sguardo": *"... amare è tagliare, ogni creazione è un taglio. Noi non ce ne accorgiamo, ma le operazioni più belle della vita si fanno con un bisturi.*

Perfino gli occhi sono un bisturi. Apri e chiudi. Una macchina fotografica è un bisturi, uno scatto e hai tagliato un pezzo di realtà da conservare. Anche la morte è un bisturi, fa il taglio estremo, irrimediabile. La nostra salute dipende spesso dal saper tagliare al punto giusto. Ogni passo che facciamo nel mondo è un bisturi, tagliamo il mondo in cui siamo per arrivare in un altro.

Quando facciamo una passeggiata abbiamo fatto un'operazione chirurgica. Ogni giornata è un tentativo di salvarci. La sera quando mettiamo la testa sul cuscino dovremmo capire che siamo sani e salvi."

Fotografare è un atto di selezione, di decisione riguardo a cosa fermare nel tempo e cosa lasciare andare. In questo processo, la psicologia gioca un ruolo fondamentale, poiché le immagini prodotte non solo riflettono il mondo esterno, ma anche la vita interiore del fotografo e del soggetto ritratto. Lo sguardo, infatti, non è mai un atto puramente fisico: è sempre mediato dalle esperienze, dai traumi, dalle aspettative.

E così la fotografia, come strumento di osservazione, diventa anche una forma di autoesplorazione psicologica, come ben sappiamo dato che formiamo professionisti in questa metodica da dieci anni. Un aspetto particolarmente interessante è la relazione tra la fotografia e il corpo umano, che funge da vettore per l'identità e le emozioni. Il corpo non è solo un contenitore fisico; è anche la cartina tornasole di esperienze, di sentimenti e di relazioni. La psicologia ci insegna che la percezione del corpo ha una stretta connessione con l'immagine del sé. Le fotografie del corpo, in particolar modo quelle che mostrano vulnerabilità o forza, mettono in luce le dinamiche interne di chi è ritratto. In molti casi, queste immagini possono rivelare contraddizioni tra come il corpo è percepito internamente e come appare esternamente. Un esempio emblematico di questo legame tra fotografia, psicologia e corporeità è rappresentato dai ritratti emotivi, in cui il fotografo cerca di catturare non solo l'aspetto fisico, ma anche l'interiorità del soggetto. L'espressione del volto, la postura, l'atteggiamento del corpo sono tutti segnali che raccontano storie silenziose, spesso più eloquenti delle parole stesse. In quest'ottica, la fotografia diventa un mezzo per esplorare le sfumature della psiche, per esprimere e comunicare stati d'animo che altrimenti rimarrebbero sepolti nelle pieghe del corpo. D'altro canto, la psicologia ci insegna anche che la fotografia ha il potere di alterare la percezione del corpo e di sé stessi. I soggetti che vengono fotografati, così come gli osservatori di tali immagini, possono sviluppare una nuova consapevolezza o, al contrario, distorsioni della propria immagine corporea. Pensiamo, ad esempio, ai fenomeni di dismorfofobia in cui l'individuo sviluppa una visione distorta del proprio corpo, spesso anche a causa dell'influenza di immagini di modelli veicolati dai media. La fotografia, in questo caso, non è più solo uno strumento di rappresentazione, ma diventa una lente attraverso cui si costruisce o si deforma la propria identità fisica e psicologica, con la possibilità di elaborare questi vissuti e trasformarli. Al tempo stesso, la fotografia è anche un mezzo di liberazione, in grado di restituire al corpo la dignità e la centralità che talvolta la cultura contemporanea tende a sottrarre. Attraverso il ritratto fotografico, il corpo può diventare simbolo di resistenza, di empowerment, di autocomprensione. Il corpo che resiste agli stereotipi, che si riafferma attraverso l'immagine, è un corpo che riscopre la propria autonomia. In questo senso, la fotografia può essere vista come un atto terapeutico, che aiuta a rivelare e ridefinire il sé corporeo in una dimensione più autentica e consapevole.

Ilenia BALDINA

Artista, Fotografa, Style Designer.

www.ritrattoterapeutico.it

www.ileniabaldina.it

www.ahaga.it

[@ilenia.baldina](https://www.instagram.com/ilenia.baldina)



1. Musa: arte, corpo e RELAZIONE

“Il processo creativo è un cocktail di istinto, abilità, cultura e inventiva febbrile. Non è come una droga; è quel particolare stato in cui tutto accade velocemente, un miscuglio di coscienza e incoscienza, di paura e piacere; è un po' come amare, l'atto fisico dell'amare.”

Francis Bacon

Francis Bacon, pittore irlandese, divenne noto come uno dei giganti dell'arte contemporanea grazie al suo stile caratteristico e inquietante. Per lui il processo creativo “è un po' come amare, l'atto fisico dell'amare” definendo il suo nucleo creativo come qualcosa di strettamente legato al corpo e alla relazione d'amore carnale. Un processo creativo affascinante nel quale si percepisce che l'artista crea e nello stesso momento vive, emotivamente e fisicamente, attraverso la sua stessa creazione instaurando una vera e propria relazione fra sé e la fonte di ispirazione.

L'ispirazione, ossia il particolare stato della mente e del corpo riconosciuto come elemento costitutivo della creatività artistica e non solo, ha cambiato ripetutamente motivazione lungo tutto l'arco della storia. Il desiderio di esplorare l'oltre e il bisogno di esorcizzare la morte hanno spinto l'essere umano a immaginare e realizzare metodi e pratiche per ritualizzare la divinazione (pitture, musiche e rituali) dando inizio ad un senso del sacro che l'umanità non abbandonerà mai definitivamente. Con lo scorrere del tempo il demone si trasformerà in mito e il mito in Musa, ossia in colei, ma anche colui, che scende in carne ed ossa dal cielo per avvicinarsi all'artista

compartecipando attivamente alla creazione dell'opera.

La Musa è per eccellenza il simbolo immortale della forza creativa così potente da gettare un ponte invisibile tra la terra e il cielo, l'arte e l'influenza divina. Un simbolo per chiunque si dedichi alla ricerca della bellezza e della verità, che fornisce ispirazione creativa ma anche necessità di trasformare la stessa ispirazione in qualcosa che l'artista ha bisogno di vivere come esperienza del corpo e dell'anima.

La Musa per l'artista è lo specchio che riflette le sue sensazioni, le emozioni, i suoi desideri, i suoi conflitti. È idealizzazione di colui o colei che permette all'artista la sua fuga dal mondo altro per il raggiungimento del mondo proprio nel quale egli può liberarsi proiettando il suo sentire, gli ideali del suo corpo e della sua anima trasformandoli in opera. Solo la Musa ha il potere di mostrare all'artista il mondo dentro l'artista così che egli possa esplorarlo e farlo proprio. Una compagna di viaggio che lo aiuta nell'esprimere la propria idea di sé e del mondo che, è risaputo anche se difficilmente accettato, per un artista, se stesso e il mondo sono sempre frutto di una visione unica e particolare.

Marcel Proust scrisse a tal proposito:

"Il mondo non è stato creato una volta, ma tutte le volte che è sopravvenuto un artista originale"

Con e insieme alla sua Musa l'artista esplora ciò che c'è ma anche l'oltre, è lei a indicargli l'implicito, ciò che egli ancora non conosce di sé e che può essere conosciuto solo attraverso la relazione. L'altro è il confine dove avviene l'incontro e dove si può conoscere tutto ciò che non è possibile conoscere da sé, è uno svelamento dell'oggetto del desiderio, ossia se stesso libero da stesso.

“Phoenix”



Musa: arte, corpo e relazione nella fotografia.

Oggigiorno la fotografia viene utilizzata sempre di più come mezzo per lavorare aspetti che riguardano l'identità fisica, l'identità emotiva e la visione del mondo. Attraverso l'autoritratto ci si può ispirare per lavorare su di sé in maniera autonoma attivando un processo di autoindagine anche molto intimo. L'autoreferenzialità di questo metodo però mette il soggetto/fotografo al centro della scena isolandolo dal mondo e dalla relazione creando uno spazio personale fisico e psicologico inviolabile, basato esclusivamente su sé stesso e sui propri desideri. Nell'autoritratto la musa è "se stessi", il corpo è "se stessi", la relazione è "se stessi". Una modalità di fare ricerca perfettamente in linea con la filosofia individualista nel nostro tempo.

Qualcosa di molto diverso offre invece la ricerca di sé attraverso la fotografia di ritratto che, includendo l'altro include a priori la relazione e il "noi" che da origine ad una terza parte, l'immagine.

Come per l'artista, anche per il fotografo l'altro diventa la Musa, il Corpo e la Relazione attraverso i quali il fotografo vede se stesso grazie all'altro e può esistere attraverso la rappresentazione fotografica stessa. Per il fotografo includere un'altra persona nel proprio processo di conoscenza di sé significa includere l'altro in uno scambio reciproco, sia verbale che fisico, molto profondo. Sia il soggetto che il fotografo si affidano uno all'altro in uno scambio reciproco di consenso all'esplorazione.

Un'oscillazione delicata tra il desiderio di conoscere di più se stessi e la paura di venire scoperti dall'altro e allo stesso tempo di scoprirsi nell'altro. Un contatto così particolare da rendere l'esperienza stessa una straordinarietà nell'ordinario di tutti i giorni dopo la quale nessuno dei due si sente più come prima.

Quando si entra in contatto con la simbologia della Musa e il senso di ispirazione sia il fotografo che il soggetto entrano in uno spazio di intimità sacra che li trasforma e li unisce nell'immagine.

Un processo intenso che ben fa comprendere quanto la libertà di esprimersi attraverso l'arte compensi un bisogno atavico di esplorare, conoscere, e trasformare ciò che sta dentro e fuori di noi e di quanto la relazione si dimostri una componente fortemente attivante di questo processo.

Musa: arte, corpo e relazione oggi.

Ha ancora senso parlare di Musa come elemento fondante dell'ispirazione artistica?

Indubbiamente la sua forma è profondamente cambiata. Oggi la musa può essere un ideale, un concetto, un'emozione. Come abbiamo già visto, possiamo essere narcisisticamente noi stessi La Musa, Se la cerchiamo in un altro corpo, oggi la riconosciamo soprattutto nelle nuove figure pubbliche, le nuove celebrità virtuali che ispirano e ci istruiscono alla vita con, per lo più, omologati pensieri pubblicati in post, reel e dirette video condivise sui social. Calciatori, influencer, soubrette, ma anche la ragazza o il ragazzo della porta accanto hanno sostituito i poeti, i filosofi, e gli artisti solo per citare alcune delle figure un tempo destinate ad essere ispirate e ad ispirare.

Non a caso l'arte oggi viene definita da qualcuno "Ikea evoluta" e forse ciò accade proprio per la mancanza di quel tipo di ispirazione che toglie il fiato, per pigrizia culturale, scarso senso critico, immaturità estetica, intellettuale e politica e di un generale senso di scarsità che giustifica e permette il brutto e il brutto.

“Seer”





“Angels”

“Rinasci Mentale”





“Hannya”

“Warrior”





ISTITUTO DI FOTOTERAPIA
PSICOCORPOREA
FORMAZIONE & EDISI

WWW.FOTOTERAPIAPSIKOCORPOREA.COM

PHOTO & MIND

NR. 2 2024 RIVISTA DIGITALE DI FOTOTERAPIA PSICOCORPOREA E RELAZIONI D'AIUTO.