

La fotografía como instrumento terapéutico y participativo

El mundo de las imágenes

En mi familia, mi madre y mi tía fueron las personas quienes retrataron los momentos que se convirtieron en los recuerdos de múltiples vidas. Con amor, las imágenes estaban dispuestas y tituladas en cada uno de los numerosos álbumes de familia, luciendo en la estantería de casa y sacados a menudo en los encuentros familiares.

Bebí de esta agua muy temprano, lo que me condujo a querer andar con cámara cada vez que consideraba que estaba viviendo un momento especial. De pequeña, esperaba con impaciencia al verano para aventurarme a campamentos, a veces semanas seguidas, con las cámaras desechables en la mochila. Además de la parte lúdica que me llevaba el hecho de sacar fotografías, hacer memoria de lo vivido era muy significativo para mí. ¡La espera del revelado era interminable! Que gusto descubrirlas y visitar el reciente pasado en el presente.

La fotografía tiene este potencial: nos conecta de forma directa con nuestras emociones, imaginarios y vivencias.

Puedes probar con un familiar o amigo: coloca en la mesa una foto cada uno de algún recuerdo. Podrás experimentar lo que ocurre, entre la ilusión de contar la historia vivida y las emociones que nacen por ambas partes, es muy probable que se crea un momento de complicidad e intimidad poniendo a la luz un instante de vuestra vida.



Alenka Robine, 2015

Puedo decir que crecí rodeada de imágenes y cámaras. Mi lenguaje visual empezó a construirse siendo muy pequeña, y sin duda esta vinculado al camino que elegí más tarde como fotógrafa profesional: dar memoria, dar

visibilidad y explorar la identidad tomando la fotografía como puente de conexión con lo verdadero de cada uno.

Tal vez, a ti, lector-a, te resuena con tu propio vínculo con las imágenes.

"Las imágenes están en todas partes. Impregnan nuestro trabajo académico, nuestra vida cotidiana, nuestras conversaciones y nuestros sueños. Están inextricablemente entrelazadas con nuestras identidades personales, narrativas, estilos de vida, culturas y sociedades, así como con las definiciones de historia, espacio y verdad."

(Pink, 2001, p.17)

Somos conscientes que vivimos en una cultura muy visual, envueltos y bombardeados por muchos símbolos: libros, periódicos, álbumes familiares, móviles, televisión, paneles publicitarios en internet o en la calle, hasta en nuestros sueños aparecen imágenes.

Esta sobre estimulación puede llegar a anestesiarnos. Sin embargo, el mundo de las imágenes es tan fascinante que, si paras a escucharlas, se puede abrir una gran puerta a tu propia historia.

Nos ofrecen un lenguaje nuevo, un medio de expresión y comunicación y una nueva búsqueda de recursos.

La fotografía desde un enfoque arteterapéutico

Cuando hablamos de fotografía terapéutica, nos referimos a este despertar positivo que puede tener el trabajo con las imágenes en la vida de las personas.

Una de las pioneras de la fotografía terapéutica fue la fotógrafa Jo Spence. Exploraba el uso de la fotografía como medio de construcción social, de visibilización y autoconocimiento.

En 1982, le diagnosticaron un cáncer de pecho y su trabajo pasó a centrarse en cuestiones sobre la representación de la salud en relación con las condiciones de género y clase, así como en los procesos de curación de procesos personales y sociales.

Según Kandinsky, el fundamento de toda creación artística está ligado con la necesidad interior, es decir, el proceso de contacto directo con el alma humana.

Así pues, comprenderemos que todo proceso creativo está directamente vinculado al proceso de vida.

Desde la arteterapia transdisciplinaria, nos enfocamos en la vivencia estética y la poiesis.

Cuando conversamos de Arte, tendemos a opinar desde un juicio estético y suele ser asociado a cualidades de la belleza. Lo que llamamos bello es eso

que impresiona nuestros sentidos, eso que empieza cautivando los ojos y los oídos, produciendo sensaciones deleitosas en nuestro aparato muscular.

Buscando la etimología de las palabras “vivencia” y “estética”, encontramos para “vivencia” verbos como existir o ser vivo y para “estética”: dotado de percepción o sensibilidad.

Paolo Knill, uno de los fundadores de las artes expresivas, destaca que en la vivencia estética están activos varios sentidos al mismo tiempo y que nuestra imaginación difícilmente se basa exclusivamente en la percepción de una modalidad.

La poiesis – que me resulta ser una hermosa palabra - se define como resultado del proceso creativo, este lugar de conexión con lo real desde un espacio de libertad interno. La poiesis se refiere al acto de dar forma, de hacer visible lo invisible, de dialogar con la materia.

Si entendemos la fotografía de esta manera, sin priorizar la técnica ni la teoría, estamos dejando realmente que las imágenes entren en nosotros y salgan mediante la cámara alimentando de forma circular nuestro consciente e inconsciente para comprender mejor nuestra presencia en el mundo.



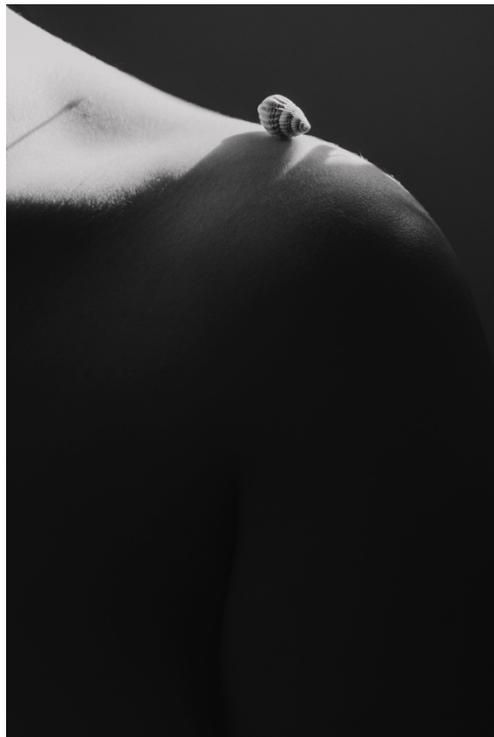
Iguazú, Alenka Robine, 2023

¿Cómo nos puede acompañar la fotografía en el proceso de autoconocimiento y crecimiento personal?

En mi trabajo, impregnado de referencias como Jo Spence pero también de otras fotografías como Cindy Sherman o Francesca Woodman, pongo un énfasis particular a la indagación de la personalidad a partir del autorretrato y lo autorreferencial. Lo considero una herramienta poderosa de conocimiento propio y entonces de autocuidado. Es un espejo de nuestro paisaje interior y de como nos comunicamos con nosotros mismos. A su vez, nos invita a poner el foco y reflexionar sobre cómo nos mostramos al mundo que nos rodea.

“Para mí, hacer fotos es una manera de acariciar a alguien, una expresión de cariño”

Nan Goldin



Inestabilidad, Alenka Robine, 2022

Mi experiencia me confirmó que en una sociedad donde prevalece el selfie y el *mostrarse tal y como no eres*, este trabajo de exploración de la identidad a través de la imagen, desde la honestidad y en búsqueda de la aceptación de los yo es fundamental y necesario para mejorar el diálogo interno y la percepción de uno mismo.

En uno de los talleres *Mirarse para Mimarse: autorretrato desde un enfoque arteterapéutico*, una participante resaltó: “Cada día de taller sentía que había estado en un viaje inmenso. Salía emocionalmente agotada, pero con mucha energía. Sentía que afrontaba la semana de otra manera y tenía muchas ganas de que llegará el siguiente domingo. Descubrí sensaciones muy nuevas y muy bonitas. Y, sobre todo, salí con muchas ganas de autorretratarme de una

manera muy sana, muy limpia. Tratando de ver en mí no solo una imagen, sino algo muy interno, muy del corazón.”

El autorretrato demuestra ser un medio muy revelador en el proceso de acompañamiento terapéutico.



Taller Mirarse para Mimarse, 2024

Fotografía y salud mental

Inicie a principios del año un proyecto fotográfico, documental y antropológico que retrata la mirada interna y externa.

Cuerpalmas se entregan en esta experiencia que quiere ser un espacio de autocuidado donde mirarse y escucharse. Entre fotografía, entrevistas y artes plásticas, la arteterapia transdisciplinaria se convierte por sí misma en un medio artístico.

La fotografía ofrece un lugar a la valentía y la vulnerabilidad de mostrarse, donde escucharse sin juzgarse y reflexionar en su propia mirada, a veces por primera vez.

Por lo tanto, es un instrumento terapéutico potente para la salud mental y a través de ello, también de herramienta para el cambio social.

Mi investigación en el ámbito arteterapéutico me sigue demostrando que, dentro de un marco establecido, la fotografía puede permitir iniciar procesos de creación y crecimiento personal capaz de transformar nuestra mirada y percepciones al mundo interior y exterior.



Essaouira, Alenka Robine, 2014