

Percorso di Autoconoscenza attraverso l'Autoritratto Fotografico: Un Progetto Innovativo dell'A.I.A.S. Trieste

Il percorso di autoconoscenza attraverso l'autoritratto riprende a Trieste, presso lo sportello del CSV FVG (via Besenghi 16 - 2° piano) venerdì 20 febbraio 2015 dalle ore 17.30 alle ore 20.00

Il percorso, gratuito ed aperto a chiunque fosse interessato a cimentarsi con la macchina fotografica per esplorare le diverse sfaccettature del proprio essere, si basa sulla Self-portrait Experience, un metodo di autoaiuto ideato negli anni '80 dalla fotografa spagnola Cristina Nuñez, e che si avvale ormai di un solido quadro teorico di riferimento, grazie anche alla collaborazione di Nuñez con vari psicologi, fra cui l'italiano Fabio Piccini, uno psicoterapeuta autore fra l'altro del saggio Ri-vedersi, principale testo di riferimento per questo corso.

Il percorso è rivolto a chi ha voglia di mettersi in gioco e confrontarsi con gli altri, mettendo a nudo sentimenti e vissuti a volte piacevoli, ma anche dolorosi, o imbarazzanti. Il metodo, infatti, è teso a far emergere (attraverso la pratica del ritratto fotografico e una serie di esercizi ben strutturata che ognuno è invitato a svolgere, con i tempi e nei modi che gli sono più congeniali), la parte nota e quella ignota della propria personalità, quegli aspetti di noi che conosciamo benissimo, e quelli che si sottraggono alla nostra coscienza, vuoi perché visibili solo a chi ci circonda, vuoi perché largamente o del tutto inconsci.

I partecipanti al primo gruppo si sono impegnati con entusiasmo, e la condivisione dei percorsi individuali, fra difficoltà e inattese scoperte, ha trasformato ogni incontro in un'occasione di confronto e crescita collettiva. Del resto, trattandosi di un percorso esperienziale, non vi sono, in questi esercizi, risposte giuste e risposte sbagliate, il che ha aiutato le persone ad aprirsi senza particolari timori.

Claudia Marsillio

Presidente A.I.A.S Trieste

Trieste, 13 febbraio 2015