EL AUTORRETRATO Y RETRATO, COMO TÉCNICAS DE LA FOTOTERAPIA Y FOTOGRAFÍA TERAPÉUTICA

SELF-PORTRAIT AND PORTRAIT AS A PHOTOTHERAPY AND THERAPEUTIC PHOTOGRAPHY TECHNIQUES

Jennifer Albín Betancourt

Dirección de Comunicación Institucional, Universidad de La Habana, Cuba

Yalena González Valdés

Taller Chullima, Estudio Wilfredo Prieto, La Habana, Cuba

Recibido: 10-05-2023
Aceptado: 20-07-2023
Publicado: 2-12-2023

Cómo citar este artículo:

Albín J, González Y (2023). El autorretrato y retrato, como técnicas de la fototerapia y fotografía terapéutica. Revista Cubana de Psicología, 5 (8), 173-190. http://www.psicocuba.uh.cu

RESUMEN

El empleo de autorretratos y retratos, como técnicas de la fototerapia y fotografía terapéutica, posee beneficios que se conectan con la motivación para conocer el mundo desde otra perspectiva y contribuye al autoconocimiento y la estimulación de la creatividad. Ambas técnicas son relativas al vínculo con la imagen corporal de uno mismo, desde dos posiciones de poder diferentes, que pueden influir en las personas que participan en su práctica. Se plantea que reconocerse e integrarse en la imagen visual es una nueva forma de enfrentarse a la vida, donde nos convertimos no solo en observadores, sino en participantes de un proceso de creación que actúa como herramienta visual y pone al descubierto aquello que resguarda el sujeto, siendo expuestos y amplificados como signos que develan etnia, color de piel, edad, género, estados de ánimos, entre otros.

Palabras clave: retrato, autorretrato, fotografía terapéutica, fototerapia, autoconocimiento, identidad.

ABSTRACT

The use of self-portraits and portraits as techniques of phototherapy and therapeutic photography has benefits that are connected with the motivation to know the world from another perspective, contributing to self-knowledge and the stimulation of creativity. Both techniques are relative to the link with one's body image from two different positions of power that can influence the people who participate in their practice. It is proposed that recognizing and integrating into the visual image is a new way of facing life, where we become not only observers, but participants in a process of creation that acts as a visual tool and reveals what protects the subject, being exposed and amplified as signs that reveal the ethnicity, skin color, age, gender, moods, among others.

Keywords: *Portrait, Self-Portrait, Therapeutic Photography, PhotoTherapy, Self-knowledge, Identity.*

INTRODUCCIÓN

Las personas desarrollan representaciones mentales de lugares, animales, objetos y fenómenos ajenos a la experiencia cotidiana, solo a través de las imágenes. Resulta el documento de registro más efectivo para comunicar, y muestra el pasado y el presente de acontecimientos, lugares o personas que han permanecido en la memoria visual de las sociedades y culturas. De esta forma, nos permite interpretar e imaginar situaciones mediante los contenidos que refleja, los cuales hablan de los valores, intereses y afectos presentes en una comunidad, una institución, una familia o un individuo.

Fue a principios del siglo XX cuando se percibió la utilidad potencial de la fotografía, como medio terapéutico y diagnóstico de forma más amplia, cuyos pioneros de las técnicas fotográficas en el campo de la psiquiatría fueron el psiquiatra británico Hugh Welch Diamond (1809-1886) y el estadounidense Thomas Story Kirkbdride (1809-1883) (Martínez-Azumendi, 2016).

A partir de ese momento se fueron desarrollando varias experiencias. Durante la segunda mitad de la década de 1970, varios terapeutas en Norteamérica mostraron interés en incluir fotografías en su trabajo clínico.

El referente principal de metodología de esta técnica es Judy Weiser, psicóloga y arteterapeuta canadiense, actualmente directora del Centro de Fototerapia de Vancouver. Fue en los años 70 del siglo pasado que se nombró «Fototerapia» al trabajo clínico con fotografía por primera vez, a partir de que Weiser empezara a utilizar las fotografías en el trabajo psicoterapéutico con niños que presentaban discapacidad auditiva (Weiser, 1975). Ella no solo consideró la técnica más allá de la interpretación de las fotografías del paciente, sino también como vehículo expresivo con un objetivo explícitamente terapéutico. El esfuerzo enfocado hacia la fototerapia trajo consigo que se concretara finalmente la publicación del primer número del *Photo Therapy Quarterly,* en 1978, que constituyó un punto de mira como conducto expresivo de sus planteamientos y experiencias.

La fototerapia es entendida, así como la terapia, a través de la fotografía, la cual enfoca directamente al tratamiento de un determinado trastorno o dificultad psicológica, dirigida específicamente por un psicoterapeuta, quien conducirá el proceso terapéutico, detectará la manifestación de determinadas emociones o recuerdos que se despierten de la contemplación del individuo y podrá dar otras valoraciones e interpretación de una misma imagen (Martínez-Azumendi, 2016). Se diferencia en relación con la fotografía terapéutica, que esta no promueve un proceso terapéutico formal ni interviene un psicoterapeuta dirigiendo la experiencia. Se centra más en el proceso de creación fotográfica, como resultado de iniciativas personales de autoexploración y expresión, con potencialidades terapéuticas; pero no es su primer objetivo. Las muestras de ese tipo de encuadre son numerosas, en las que la práctica fotográfica no es necesariamente cultivada ni reconocida explícitamente con un fin psicoterapéutico, sin dudas utilizada por muchas personas como vehículo de expresión y desahogo de inquietudes personales, así como refugio creativo frente a diferentes carencias o amenazas (Martínez-Azumendi, 2016, p. 76).

No se debe perder de vista que, en esencia, ambas prácticas —independientemente de su conceptualización—, están dirigidas a provocar cambios positivos en los individuos participantes. La diferencia se centra en el tipo de formalidad que suponen en cuanto al proceso terapéutico.

En el presente artículo se enfocará la atención en dos de las cinco técnicas de trabajo utilizadas en fototerapia y fototerapia terapéutica:

1. Autorretratos, que consiste en la interacción con la propia imagen cuando el sujeto tiene todo el control sobre su creación.
2. Las fotos del sujeto tomadas por otros (retratos), que hace referencia a cuando otra persona es la que ejerce el control sobre la cámara hacia el sujeto (Weiser, 1999).

Aspectos fundamentales del retrato en la historia del arte y las ciencias sociales

«[…] el aspecto exterior de un hombre es un retrato de su interior,
y el rostro una expresión y revelación de la totalidad del carácter […]».
SCHOPENHAUER

La evolución del retrato y autorretrato a lo largo de la historia y sus influencias fueron prevaleciendo en dependencia de la función social adoptada según el contexto del arte y las ciencias sociales.

El retrato, por su valor como imagen y fuente de información, siendo este «[…] una evocación de ciertos aspectos de un ser humano particular (Francastel & Francastel, 1988 p. 9) », ha sido objeto de estudio no solo por la historia del arte, sino también por las ciencias sociales, la antropología, la etnografía, la historia y la sociología. Estas disciplinas se interconectan y el retrato adquiere un valor artístico-documental. La dimensión artística se fundamenta en la intención del artista en su realización y el empleo de lenguaje, signos y códigos estéticos, estilo y técnica, revelando así cánones de belleza de una época, temáticas principales, formas de representación y modos de interpretar al individuo. El carácter documental se manifiesta precisamente por su valor como archivo histórico, que revela el entramado cultural de un momento y las figuras de ese contexto.

El retrato visto como documento es una herramienta que permite el estudio de los rasgos físicos, étnicos y raciales de un sujeto o grupo de individuos, procesos culturales, políticos, sociales, ideológicos, elementos que se decodifican según la información que nos brinde la imagen del retratado, como: pose, vestuario, peinado, mirada, gestos.

Por consiguiente, el retrato es un instrumento de comunicación trasmisor de conocimiento. Si se analiza desde el plano denotativo —se refiere a la expresión plástica de una persona a imitación de esta—, nos percatamos que si bien predomina el rostro y su expresión, esta se convierte en símbolo representativo de la totalidad del cuerpo y, por tanto, de la persona retratada. Se pretende mostrar la semejanza, personalidad e incluso el estado de ánimo de la persona. Por ello, en el plano connotativo, los valores son referidos a la representación de los rasgos morales, psicológicos o espirituales del representado.

A lo largo de la historia del arte, el retrato ha sido uno de los géneros más trabajados. Los primeros retratos fueron escultóricos. Constituyeron para las antiguas civilizaciones mediterráneas, como las de Egipto, Grecia y Roma, un símbolo del poderío de la época y de sus valores religiosos. Se representaban en materiales que perduraran en el tiempo como: bronce, piedra, pintura sobre tabla o frescos, por ejemplo, el *Busto de Nefertiti* (1345 a. n. e.), un retrato fisonómico esculpido en piedra caliza con estuco

policromado. Si bien es muy hierático —característica propia del período—, no refleja el interior del personaje, porque era más importante el virtuosismo técnico que expresar valores.

Con la llegada del Renacimiento y el humanismo como principio filosófico, en el cual el hombre adquiere protagonismo, el retrato es visto como tendencia: mucho más realista y que refleja a la perfección las características de las personas retratadas. Predominan los retratos religiosos, alegóricos, históricos, pero hay un gusto por el retrato libre, autónomo. Sin dudas, el retrato más conocido del Renacimiento es el femenino de la *Mona Lisa,* de Leonardo da Vinci, quien teorizaba entonces sobre el arte del retrato. También se difunde la práctica del autorretrato, primero como un elemento de un cuadro de grupo, luego como sujeto independiente. El primer autorretrato es un medallón de cobre esmaltado, del pintor francés Jean Fouquet, realizado en 1450, con una evidente función de autorrepresentación. Destacan también los autorretratos de Alberto Durero, quien investigó sobre el tema desde los primeros inicios de la pintura y retrató a su entorno más cercano y su propia imagen.

En el género se han utilizado todas las técnicas y materiales al alcance de los artistas. El retrato ha evolucionado desde un trabajo minucioso, meticuloso y perfeccionista, hasta interpretaciones más expresivas y abstractas, en las que el pintor aporta una versión libre del personaje hasta llegar al retrato fotográfico. Con el descubrimiento de la cámara en el siglo XIX y su poder de captar la realidad, la pintura deja de representar la realidad tal cual y se preocupa por representar la realidad como la imagina.

En la realización del retrato siempre hay una intención, una manipulación por parte del artista y una preocupación por parte del sujeto de cómo se verá reflejado, cómo quedará proyectada su imagen, su espíritu, su estado anímico. Desde la Antigüedad tiene una función de salvaguardar las almas de los difuntos y es reflejo de poder, clases sociales, sistemas políticos. Siempre su intención es mantener la imagen a través del tiempo. Podríamos resumir que tiene tres funciones fundamentales: identificación (CI), comunicación (aporta información) y memoria (memoria-recuerdo familiar, archivo histórico de los emperadores, faraones, reyes, la alta burguesía).

El empleo del autorretrato y retrato, como técnicas de la fototerapia y fotografía terapéutica

Los autorretratos demandan de la interacción con la propia imagen, cuando el sujeto tiene el control sobre su creación. De esta forma, se consolida la idea del sujeto desde el poder y control total para autodirigir todas las opciones en la creación de la imagen. Ese valor de autorretrato puede ser concebido tanto a la fotografía que la persona hace de sí misma como a su entorno, donde trasmite su mirada o modo de ver las cosas.

En otro sentido, las fotos del sujeto tomadas por otros ubica el control en quien posee la cámara, con la posibilidad de imágenes posadas o espontáneas a través de ese vínculo.. Tiene mucha influencia el

desarrollo tecnológico de las cámaras fotográficas, puesto que la aparición de la instantánea modificó la relación fotógrafo-fotografiado, en que ya se podía captar la expresión de sonrisas o gestos espontáneos, así como la posesión de una cámara sin conocimientos o formación previa sobre fotografía.

En la técnica del autorretrato se suele trabajar con los elementos físicos-visuales de la autopresentación, así como aquellos aspectos que se vinculan a facetas más inconscientes, no verbales, sutiles y psicológicamente cargadas de la autocomunicación de imágenes de nosotros mismos. Siempre queda en cuestionamiento para el sujeto sobre «si repitiera este ejercicio sabiendo que regalaría/mostraría su retrato a una persona/destinatario imaginario, ¿qué tipo de imagen de usted mismo crearía? Si esta fuera diferente» (Weiser, 1999).

Otras preguntas que pudieran formar parte de la línea de trabajo clínico serían: ¿Qué sucede con los pensamientos y sentimientos del paciente cuando planifican tales instantáneas? ¿Cómo piensan acerca de lo que se les ha «asignado» para tomar, hacer o encontrar? ¿Cómo se manifiestan tanto los procesos cognitivos como afectivos que tienen lugar en torno al encuentro de la idea y la tarea? (Weiser, 1999). De esta forma pudieran ayudar al mismo proceso a que se enfrentan.

Cuando no son posibles los autorretratos reales o son insuficientes para fines terapéuticos, pueden ser sustituidos, considerando sus limitaciones inherentes. Pudieran emplearse fotos de identificación, autorretratos más metafóricos, imágenes de álbumes de fotos o tareas estructuradas y ejercicios cuyos componentes se enfocan en pasos específicos que no precipitan el encuentro con la foto (Weiser, 1999). De esta forma, se propiciaría un tiempo de adaptación ante las exigencias de la tarea.

Además, Weiser (1999) plantea distintas modalidades de aplicación en que se puede manifestar la técnica de autorretratos, la cual incluiría autorretratos por iniciativa propia, autorretratos realizados en la oficina del terapeuta y autorretratos asignados como tarea terapéutica.

Es importante destacar que la mayoría de las técnicas de fototerapia de autorretrato implican en un primer momento, discutir y explorar lo que sucede cuando los pacientes planifican y luego posan para tomarse instantáneas de sí mismos y, por último, el desarrollo de informes interactivos con la imagen que se creó (Weiser, 1999). Por tanto, el autorretrato por iniciativa propia permite estudiar el propio cuerpo desde distintas perspectivas en que también las personas están expuestas a las demás, reflexionando sobre las cosas que les gustan y las que no sobre sí mismas (Martínez, 2011).

El reconocimiento de la propia imagen en el espejo es significativo en los primeros pasos para la estructuración de la identidad en los primeros años de vida. Es el espacio en que entendemos nuestra diferencia con los otros y la pertenencia sobre el cuerpo. Las fotografías tomadas durante este período de infancia hasta el presente, suelen ser una secuencia de película con sus particularidades de escenas,

personajes y acontecimientos significativos, en la constante invitación de vivirlos otra vez (Echeverry & Herrera, 2005).

Estos materiales que confluyen sobre conceptos como el yo personal o el autorretrato, las imágenes que a lo largo de su vida ha realizado de sí mismo, muestran una conversación gráfica entre la persona y el hecho de representarse a sí mismo. El momento que se capta visualmente queda plasmado como recuerdo real de uno mismo en el tiempo. Como actividad terapéutica, puede corresponder a desarrollar una mayor autoconfianza en la persona, seguridad hacia el control de las emociones y una autovaloración adecuada de sí misma. (Cosden y Reynolds, 1982; Stevens y Spears, 2009, citado en López-Ruiz & López-Martínez, 2019).

Con la aplicación de autorretratos realizados en la oficina del terapeuta, se genera el espacio propicio para pedir a los sujetos como consigna de la tarea, que muestren cómo se sienten en ese momento particular en contraste sobre cómo se sienten normalmente; cómo creen que se verán cuando la terapia haya terminado; sobre la persona que les gustaría ser; cómo se ven a sí mismos en comparación sobre cómo creen que los ven los demás; su yo interno secreto *vs.* su yo público externo; el yo que nadie conoce, etc. (Weiser, 1999). Puede ser muy útil cuando los sujetos plantean que no pueden expresar ninguna emoción y directamente se puede orientar la tarea a que se expresen cómo si realmente la estuvieran experimentando, y enmarcar también los inicios de familiarización con este ejercicio en el proceso terapéutico.

La mayoría de los autorretratos, como tarea terapéutica, se asignan para que el sujeto no solo vea los resultados, sino que también lleve a cabo la planificación y la creación, lo que puede conllevar a riesgos emocionales para lograr la pose o la impresión final, muchas veces dedicando tiempo a sus preocupaciones internas y probando nuevos escenarios para transmitir lo que quieren (Weiser, 1999).

El autorretrato, según Genaro (2013), es una imagen que puede mostrar físicamente o no a su creador, ya que puede partir por mediación de su huella, sombra, en sus objetos o a través de sus elecciones estéticas o cualquier otra representación que pueda identificarle. Esta producción es preparada para ser compartida con otros y la idea del otro influye directamente en la forma como se construye la obra del autorretrato.

No se descarta la tensión que genera la idea del otro durante el proceso de autorretrato, puesto que es la mirada del otro con la que nos identificamos, la que guía nuestra captura y construye la imagen propia (Ferrari, 2002, citado en Genaro, 2013). La obra en cuestión debe ser concebida bajo un control consciente, para que esas identificaciones simbólicas sean viables hacia la recepción de la imagen. Todas las partes del proceso creativo se conectan con las emociones más inesperadas, lo que no siempre fue

percibido y genera que se reanude una y otra vez; una acción que no basta con un solo resultado, sino con múltiples expresiones de la representación de su imagen.

Además, Guzmán (2014) nos refiere que el proceso del autorretrato es trabajoso según requiere salir de la zona de confort y mostrar parte de uno mismo, aunque suele ser una experiencia liberadora romper con los miedos. Para la experiencia de Guzmán, esta búsqueda experimental le propició pensar en el espejo como soporte para las imágenes que le lleva a observar el propio reflejo, donde se configuran las ideas sobre el cuerpo y su identidad.

Algunas preguntas con las que se pudieran trabajar en lo clínico serían: ¿Quién es esta persona cuando no forma parte de esta fotografía? Si esta imagen se enviara a extraños, ¿qué podrían aprender sobre esa persona a partir de ella? ¿Qué será diferente en la foto de esta persona en 1 mes, 1 año, 10 años o 40 años, y cómo cambiaría eso el significado de la foto o sus respuestas a estas preguntas? ¿A quién podría querer regalársela la persona de esta foto? ¿Qué le gustaría cambiar de la imagen a esa persona en esta foto? ¿Esta imagen te recuerda a alguien? Si es así, ¿quién y por qué? (Weiser, 1999).

En relación con el retrato, ¿cómo sería ser fotografiado por otro? Existen comentarios frecuentes, que son familiares a nosotros para cualquiera que haya tomado una foto de otra persona: «Espera un minuto. Mi pelo no está bien». *«Wow,* ¡me hiciste lucir absolutamente maravilloso! Gracias». «Nunca puedo relajarme, pero date prisa» (Weiser, 1999).

Los retratos son fotografías del sujeto tomadas por otro que posee el control sobre la cámara, con que se pueden tomar imágenes posadas o espontáneas (Weiser, 1999). Se hace presente la influencia del desarrollo tecnológico de las cámaras fotográficas, que a su vez modifica la relación fotógrafo-fotografiado, lo cual propicia la posibilidad de captar gestos espontáneos y la posesión de una cámara sin conocimientos o formación previa sobre fotografía, que con técnicas más antiguas implican la parálisis de las personas fotografiadas para poder captar la imagen.

La relación entre fotógrafo y fotografiado tiende a manifestarse desde una relación de poder, incluso de sumisión. No se trata de la captura de un momento, sino de la invasión de un espacio personal y privado del sujeto, conociendo de antemano los arreglos que dispondrá ante la cámara para dar la imagen que se supone que debe dar (Cereijo, 2015).

Como técnica se suele trabajar con instantáneas, destacando que fueron hechas por razones de otras personas y no por las propias del sujeto retratado, lo cual invita a que la mayoría de los sujetos, quizás inconscientemente, quieran comparar la imagen que se tomó con la que había imaginado en su mente (Weiser, 1999). Y si no están satisfechos con la imagen, a menudo se dirige la crítica hacia adentro y los sujetos se perciben como poco atractivos, torpes, desagradables, etc. Algunas personas prefieren no mirar

fotos de sí mismas o son bastante inflexibles en no querer ser fotografiadas. Ambos procesos pueden implicar la autopercepción o la autoestima (Weiser, 1999).

Si pensamos en la condición de máscara que adquiere la fotografía en su vínculo con el teatro, parte de su proximidad con la pose fotográfica y su tendencia de enunciación, la propuesta de Silva se distingue en una fórmula sobre la visión fotográfica a través de un triángulo conversacional entre «Yo (posante) te miro» y «Tú (fotógrafo) me muestras», para que luego «Él (observador-observadora) me mire».

La puesta en práctica del retrato fotográfico se muestra bajo muchas posiciones teóricas en las que se expresa una fuerte dicotomía entre la realidad aparente y la realidad interna. Parte de esos análisis se evidencia en una conversación de Kafka con Janouch, donde presuponen la existencia de una realidad-verdad interior, más allá de las apariencias y los códigos de la representación, pero hacia lo que es inaccesible al ojo fotográfico (Dubois, 1986).

Janouch le muestra una serie de imágenes a Kafka y le dice: «Por menos de dos coronas uno puede hacerse fotografiar en todos los aspectos. Es el conócete a ti mismo automático». Kafka le replicó: «Querrá usted decir engáñate a ti mismo automático». A lo cual, Janouch protestó: «¿Qué dice?; ¡la máquina no puede mentir! ». Kafka le responde: «¿De dónde ha sacado usted eso? La fotografía concentra la mirada sobre lo superficial. De esa forma oscurece la vida secreta que brilla a través de los contornos de las cosas en un juego de luces y sombras. Eso no puede captarse, ni siquiera con la ayuda de las lentes más poderosas. Es necesario acercarse interiormente de puntillas […]» (Sontag, 2006, citado en Dubois, 1986).

Se pudieran analizar muchos otros referentes, aunque en todos los casos predomina la desconfianza en cuanto a la objetividad, la neutralidad y la naturalidad del producto fotográfico, en el proceso de reproducción de la realidad. Esta desconfianza se engendra en la creencia de una verdad particularmente interna, interiorizada, que no se confunde con las apariencias de lo real mismo (Dubois, 1986).

Roland Barthes nos lleva al análisis de cuatro imaginarios o escenas donde ocurre una fragmentación del «yo», debido a la presentación de un espectáculo forzoso, donde se elimina la autenticidad y la fotografía se convierte en una representación exagerada. Actualmente, pareciese que aquellas poses se han intensificado y ya no se trata de un retrato más que por lo corporal. Se recrea un espacio ficticio donde se muestra algo contrario a lo que realmente son, desde las poses que se repiten y que son similares como encontrarse a una misma persona en diferentes rostros (Barthes, s.f., citado en Gomezjurado, 2017).

Además, Echavarren (2009) analiza que «[…] la persona es una imagen con anterioridad a la foto, pero en el momento de posar, viene a ser más imagen que nunca, en cuanto la persona anula el resto de sus roles y facetas para concentrarse en ser imagen: la persona se siente imagen» (p. 7). La realidad de

sentirse imagen se vincula directamente a la inseguridad, porque implica la presencia de un espectador y su valoración, de juicio hacia la imagen que contempla. Cuando Echavarren (2009) nos comparte su experiencia sobre este planteamiento, recurre a su amenaza en clases a sus estudiantes ante ser fotografiados por su cámara lo cual le proporcionó observar las reacciones del alumnado, entre una mezcla de sorpresa y desasosiego. Ocurre que ser imagen puede sentirse similar a ser juzgado, inclusive expropiado. De cierto modo, la imagen que se fotografía, se roba, ya sea con o sin consentimiento. La imagen no se presta, ya que no puede ser restituida o duplicada simplemente, la imagen original desaparece con la llegada del siguiente momento. En ocasiones, la persona suele comentar su propia foto refiriendo «Ese no soy yo». Es casi forzoso que la persona, al posar, se concentra en ser solo la imagen. Claro que existen excepciones en que muchos profesionales de la fotografía tienen la habilidad para plasmar la personalidad de la persona. De manera que el espectador se reconoce, a raíz que la imagen tiene también atributos de otra persona (Echavarren, 2009).

Por tanto, Weiser (1999) destacaba en relación al retrato, la presencia de tres elementos a analizar en que está presente el sujeto del fotógrafo, la relación con el fotógrafo y el papel del fotógrafo. De esta forma, se conecta con la teorización de los autores referidos con anterioridad sobre la particularidad de este vínculo con la imagen a través del otro.

Esta autora plantea que es importante reconocer que las personas tienen diferentes identidades, imágenes, guiones, gestos, etc., según las situaciones, los entornos sociales y las expectativas percibidas con las que se encuentran. Con ello, las instantáneas tomadas espontáneamente del sujeto con otros pueden demostrar la dinámica de las relaciones y cómo se desenvuelven en su vida. En fotografías con miembros de la familia pueden proporcionar una gran cantidad de información sobre las alineaciones de poder familiar, la triangulación, los cortes emocionales, el reflejo y otros comportamientos. En este caso, es importante prestar atención a la imagen corporal y facial real que presenta el sujeto (Weiser, 1999). El apoyo de esta técnica de la fototerapia con otra que consiste en el trabajo clínico con colecciones personales y álbumes familiares puede ser útil para discernir estos elementos relacionales y la significancia que percibe el sujeto con el análisis de las disposiciones espaciales de sí mismo y sus parientes en la imagen.

La relación con el fotógrafo, según Weiser (1999), se enmarca en la diferencia de poderes en comparación con el autorretrato, la disposición de ambas partes a asumir sus roles. De esta forma, la realidad del momento será filtrada y mapeada por el fotógrafo en una forma que difiere de las percepciones del sujeto. Este puede encontrarse relativamente como objeto desempoderado de la manipulación del fotógrafo. Suele ser parte de las prácticas de muchos fotógrafos intentar incomodar al sujeto, retratarlos en espontaneidad, así como otras variantes que pudieran mostrarse éticas o no. Por ejemplo, una foto sincera

sin posar capturaría a las personas agrupadas de forma natural con aquellos con los que se sienten cómodos.

El papel del fotógrafo influye directamente en la realización de la imagen, y también el proceso de filtrado, las fotografías que elige, pueden incluirse en la exploración fototerapéutica, así como la relación del sujeto con el fotógrafo y cómo se sintió la persona en cuanto a los resultados alcanzados, si de verdad él o ella se veían así (Weiser, 1999).

Es importante resaltar las distintas formas de relación que establecen los profesionales de la fotografía. No todos manifiestan un momento de diálogo y empatía con la persona fotografiada, sino que simplemente interactúa mediante la cámara sin intercambiar nada más. Tal es el caso del fotógrafo Richard Avedon, quien empleaba este tipo de vínculo para hacer que sus fotografiados se cansaran de mostrar a la imagen que querían de sí mismos, para así captar los momentos de debilidad en que la persona se «desnuda» con la mirada frente al objetivo. La fotografía de retratos tiene una conexión directa con el concepto de autoimagen que constituye la idea que se tiene de uno mismo, ya sea basado en juicios personales o de los otros (Cereijo, 2015).

Por otra parte, Diane Arbus mantuvo sus intenciones de que sus modelos fueran conscientes, en la medida de lo posible, del escenario al que estaban invitados a participar. Su método de retrato pretendía que se mostraran confusos, en vez de que adoptaran una postura natural o típica. Durante este proceso, yacía la búsqueda de la expresión reveladora de la personalidad ante las condiciones de estar sentados o de pie, con un aire de afectación, que se aparecen en los personajes como la imagen misma de lo que son. De manera que esta expresión resulta la antítesis de la foto-tomada-en-vivo, de improvistos o a espaldas del fotografiado, ya que Arbus actúa la imagen convocada y construida. Contra la espontaneidad, se genera la pose (Dubois, 1986).

Más allá de los métodos empleados por profesionales de la fotografía para hacer los retratos, hay que resaltar que cuando se trata de la realización de esta técnica de la fototerapia, se espera que las condiciones vivenciadas del sujeto en la relación con el fotógrafo propicien una reflexión con fines terapéuticos.

Algunas posibles preguntas durante el trabajo clínico pudieran ser: Si fueras otra persona con una cámara en ese momento, ¿crees que te habrías fotografiado como lo hizo el fotógrafo? Si es así, ¿habrías cambiado alguna parte? ¿Qué partes y por qué? ¿Crees que los espectadores pueden saber lo que estás pensando o sintiendo al mirar esta foto? Si es así, ¿qué aprendería un espectador sobre ti a través de él? ¿Qué no puede saber una persona de ti mirando esta foto? ¿Qué te hubiera gustado que apareciera en esta foto que no está ahí? ¿Cómo sería diferente la foto si se agregara esa parte "faltante"? ¿Qué desearías que

no hubiera estado en él? ¿Qué sería diferente en la foto si se quitara esa parte? ¿Cómo afectarían estos diversos cambios sus sentimientos en reacción a esta foto? (Weiser, 1999).

Cuando se trata del retrato y autorretrato cambia la percepción sobre uno mismo de forma frecuente, influyendo las distintas vivencias de una etapa de la vida en comparación con otra (Weiser, 1999). Por ello, puede ser útil el trabajo reiterativo con una fotografía o conjunto de fotografías elegidas para el análisis de cómo cambia el significado original de los detalles con el tiempo.

La expresión en las fotos ha tenido una constante metamorfosis que se ha ido transformando constantemente a lo largo de la historia. Por tanto, no es la misma expresión a inicios de siglos XX que con las de la década de 1990 o las que se comparten actualmente en las redes sociales digitales. A diferencia de estos tiempos, durante el siglo XIX y siglo XX la esencia de los retratos era mostrarse serios, donde se cuidaba del vestuario, el escenario, la pose, teniendo que repetir si fuera necesario una y otra vez hasta que la foto cumpliera con las necesidades requeridas (Gomezjurado, 2017).

Por otra parte, Ardévol & Gómez-Cruz (2012) hacen alusión al autorretrato como una forma cultural con referentes provenientes del campo del arte, manteniendo los vínculos tradicionales hacia los procesos de autoconocimientos y experimentación con uno mismo. Contextualizando su empleo en la actualidad, la popularización de las tecnologías digitales de la fotografía ha venido a integrarse en la cotidianeidad de muchas personas desde distintas funciones y usos. La aparición de nuevos espacios en las redes sociales digitales media que las imágenes corporales no solo sean objetos para consumir de forma íntima y privada, sino un producto a contemplar por una amplia audiencia.

Experiencias vinculadas al autorretrato y retrato, como técnicas de la fotografía terapéutica

La fotografía terapéutica como emergente de la fototerapia ha sido la base para las técnicas empleadas en la fotografía participativa, conocida también como Photovoice. Constituye una iniciativa que está siendo aplicada alrededor del mundo por diversas organizaciones y movimientos de fotógrafos, depositando en la fotografía la posibilidad de empoderar a las comunidades como agentes de transformación.

La fotografía como testimonio propicia a las personas la elección de expresar un significado reflejado en una historia bajo una temática determinada. La imagen promueve un discurso que demanda de ser completado desde el relato basado en la perspectiva dialógica de Freire, generador de conocimiento como proceso principal que utilizamos para comprender el mundo. El diálogo es una premisa importante en estos espacios porque se comprenden las interpretaciones de los otros y se elaboran argumentos para refutar, afirmar o replantear la situación (Radabán & Contreras, 2014).

Este método es empleado en el campo del desarrollo comunitario, la salud pública y la educación como acción social que busca profundizar sobre la mirada de cada persona en determinadas condiciones sociales. La fotografía participativa nos plantea tres objetivos fundamentales que se conecta con sus influencias bajo las teorías de la comunicación participativa, el enfoque de la Investigación Acción-Participativa y la pedagogía dialógica crítica de Paulo Freire (Radabán, 2014): registrar y reflejar los problemas y fortalezas, tanto individuales como colectivo de los participantes; promover el diálogo crítico sobre los temas relevantes a nivel individual y colectivo a través de la discusión en grupo de las fotografías; y hacer llegar esta información a aquellos que están en el poder (C. Wang & Burris, 1994; Wang, 1999, citado en Radabán, 2014).

En cuanto a las experiencias con la fotografía terapéutica, existen algunas organizaciones sin fines de lucro que promueven espacios donde emplean estas técnicas dentro de la metodología de la fotografía participativa, estando presente organizaciones sin fines de lucro que la han implementado como: Photovoice (Inglaterra), Click on Hearts (Estados Unidos), Foto Kids (Guatemala), Aecha (Paraguay), Photovoise (Singapur), Imagen Acción (España), youPHOTO (España), entre otros.

Se evidencian disimiles experiencias, pero se enfocará la atención en aquellas que involucran técnicas de autorretrato y fotografías tomadas por otros de la persona.

Del 2007 al 2011 el «Proyecto Infancia» estuvo centrado en el trabajo para niños en todo el mundo (Chile, Brasil, Kosovo, Argelia, Truf Truf, Colombia, México, Perú, India y Bolivia). La actividad de los infantes se centró en fotografiar las actividades del día a día con el propósito de acercarlos a la expresión visual, la creatividad, el arte, consolidando la conciencia sobre su propio entorno y la de otros coetáneos (Sánchez, 2015).

En 2012, el «Proyecto Maggie» tuvo lugar en Argentina, con el propósito de desarrollar la capacidad expresiva de las personas por mediación de la fotografía como herramienta para comunicar. Las experiencias en el ámbito de la educación y en el área clínica de la salud resultaron exitosas en ese sentido (Sánchez, 2015).

En 2014, youPHOTO, con un enfoque de fotografía participativa, intervino en la promoción de la convivencia y la identidad a través del desarrollo de competencias emocionales y competencia mediática en el centro educativo IES «La Cañuela», en España. Fue dirigido hacia los grupos escolares del primer ciclo de enseñanza secundaria obligatoria, con una perspectiva sobre situaciones de riesgo o exclusión, que fueron abordadas en actividades socioemocionales por mediación de la fotografía participativa (Radabán, 2014).

En 2017, The SCAR Project re-significó la imagen que tienen las pacientes sobre su cuerpo, promoviendo el diálogo colectivo de sus experiencias personales vinculadas al cáncer de mama. Las autoras Regina & Silva (2017) examinan el potencial de la fotografía terapéutica como herramienta en el cuestionamiento de los discursos dominantes sobre la mujer mastectomizada. El análisis cualitativo basó su análisis a partir de catorce fotografías que posibilitaron la construcción de cuatro categorías mediante las narrativas visuales:

1. Los senos como centro de la subjetividad femenina y arma política.
2. Heroínas invencibles a sujetos vulnerables.
3. Un cuerpo en comunión con otros cuerpos.
4. Un cuerpo con múltiples identidades (Regina & Silva, 2017, p.12-21).

En 2018, fue empleada como parte de la Guía para la Inclusión Educativa en un contexto escolar, por el Centro de Desarrollo Cognitivo de la Facultad de Educación de la Universidad San Diego Portales. Yañez-Urbina, Figueroa, Soto & Sciolla (2018) refieren la demanda de re-pensar los procesos de autoexploración desde un enfoque inclusivo en los centros e instituciones educativas. Se planteó la necesidad de la participación en estos espacios de futuros estudiantados, compartiendo sus experiencias y apreciaciones desde una mirada que conecte con la transformación de los contextos educativos para favorecer las prácticas educativas. El empleo de esta técnica no constituye un camino de éxito hacia el proceso de autoexploración ya que existen determinadas condiciones culturales en los centros educativos que pudieran suponer una barrera para alcanzar este tipo de resultado.

En 2019, el programa de fototerapia realizado por López-Ruiz & López-Martínez, de la Universidad de Murcia, España. Se centró en el empleo de la técnica mediante un estudio de caso en torno a la violencia de género, aplicado en un período de 12 meses con sesiones cada 15 días. Los principales objetivos que se manejaron fueron:

1. Mejorar el autoconcepto de la persona.
2. Desarrollar la autoestima asertiva.
3. Desarrollar la autonomía personal y toma de decisiones propias.
4. Aliviar y sostener sentimientos de ansiedad y desamparo.
5. Facilitar la comunicación y expresión de sentimientos (López-Ruiz & López-Martínez, 2019, p. 326).

El trabajo no solo se basó en el empleo de las técnicas de Weiser, sino que también tuvo un enfoque ligado al uso de infografías. A medida que iba transcurriendo el programa, la expresión de sentimientos, los recuerdos y las experiencias fueron emergiendo de forma gradual. Además, durante el III Congreso Iberoamericano de Fotografía Terapéutica se dieron a conocer iniciativas contempladas como escuelas o institutos que desarrollan en talleres para formar a profesionales en la utilización de la fotografía terapéutica y principiantes de la fotografía o que inician una exploración personal a través de la fotografía, entre otros expertos en el trabajo y análisis de esta técnica como son César Cerón, Joanna Galimany, entre otros (Escuela Motivarte, 2020).

Con una cronología en su fundación, se hace referencia a estas organizaciones más conocidas por este tipo de ejercicio profesional:

- La Escuela de Fotografía Motivarte, fundada en 1994, con larga trayectoria en la implementación de estrategias de capacitación y formación. Buenos Aires, Argentina.
- ANDANAfoto, fundada en 2013, iniciativa motivada por esta necesidad real e inspirada por una visión basada en el arte, el cambio social y el desarrollo personal utilizando la fotografía. Valencia, España.
- Fotoetc, nacida el 1 de abril de 2015 con el nombre de Charlas fotográficas. Mayormente enfocado en la fotografía holística. (Fotopoesía, Fotoabraza el estrés). México.
- Instituto 8, cofundado por David Viñuales y María Castellanos en 2017, orientado a la especialización en fotografía terapéutica y pedagogía visual. Barcelona, España.

La aplicación de técnicas fotográficas se ha expandido mucho más allá del campo terapéutico, ya que no solo es facilitador en los procesos de auto reflexión, expresión personal entre otros; sino que es un medio por el cual se genera aprendizaje en el campo educativo y también una importante herramienta para el estudio de las ciencias sociales y la intervención en las comunidades por mediación del Photovoice. Por tanto, en la medida en que la información visual sea cada vez más expansiva, más útiles serán las imágenes para el apoyo y preservación de la historia personal y colectiva hacia el pasado, presente y futuro.

CONCLUSIONES

En resumen, el retrato y autorretrato como género artístico tiene un valor documental, porque ofrece una información sobre el sujeto tanto física como psicológica, permitiendo así un estudio del ser humano a

través de la imagen. Ambos suponen dos tipos de vínculos diferentes de poder hacia la producción de la imagen, manejando la relación hacia la imagen propia. Contemplar o captar el retrato propio puede generar procesos de autoconciencia, autoconocimiento e identidad, los cuales proporcionan un reconocimiento de la propia imagen. Ambas instancias presuponen salir de la zona de confort, y para ello, existen distintos métodos para realizar la fotografía. Estas técnicas constituyen un arma potencial para la expresión humana y procesos creativos del pensamiento a través de experiencias de fototerapia y fotografía terapéutica. En cuanto al retrato, se establecen distintas variantes donde puede predominar el diálogo y la empatía, las poses artificiales, así como la espera de un momento de debilidad para captar otro tipo de imagen. Esto lleva a cuestionamientos en que el observador puede sentir desconfianza, ya que por mucho que la fotografía pretenda una cercanía a la realidad de la persona, el producto fotográfico no puede captarla tal cual. Este fenómeno se refleja en la metamorfosis de la imagen que ha transcurrido desde sus comienzos hasta la década de los 90's y el período actual en que la imagen propia está siendo evaluada y condicionada ante la nueva cultura de las redes sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ardévol E & Gómez-Cruz E (2012). Cuerpo privado, imagen pública: autorretrato en la práctica de la fotografía digital. Revista de Dialectología y Tradiciones Populares, 67 (1), 181-208. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4019176

Cereijo M (2015). El Yo Frente a la cámara. Construcción de la imagen mediante el selfie y el retrato fotográfico. (Trabajo de Grado en Bellas Artes). Facultat de Belles Arts de Sant Carles, Valencia, España. Disponible en: https://riunet.upv.es/handle/10251/58051

Dubois P (1986). El acto fotográfico: De la Representación a la recepción. Barcelona: Editorial Paidós.

Echavarren J.M (2009). Sociología Visual: la construcción de la realidad social a través de la imagen. Fundación Centro de Estudios Andaluces. Consejería de la Presidencia. Junta de Andalucía. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5708184

Echeverry P & Herrera A (2005). La fotografía social como herramienta terapéutica para trabajo social. Revista Trabajo Social, 7, 141-160. Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4395882

Escuela Motivarte (2020, 9 diciembre). 3er Congreso Iberoamericano de Fotografía Terapéutica Marcos teóricos de la Fotografía Terapéutica [Video]. YouTube. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=pNnJWWVfpE4&t=8s

Francastel G & Francastel P (1978). El retrato. Madrid: Editorial Cátedra.

Genaro N (2013). El autorretrato fotográfico como herramienta educativa para la construcción de la mirada en la adolescencia. Tesis doctoral del Programa oficial de posgrado en Artes y Educación. Universidad de Granada. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=58146

Gomezjurado P (2017). Máquina del tiempo. Análisis del álbum familiar como constructor de memoria desde la exploración autobiográfica: Narrativa-pictórica. Trabajo de licenciatura en Artes Plásticas. Universidad Central del Ecuador, Facultad de Artes. Disponible en: https://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/9415

Guzmán C (2014). El autorretrato como referente constructor de identidad y proyección de realidad personal. Trabajo de Grado. Programa de medios audiovisuales énfasis en fotografía. Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano, Facultad de Mercadeo, Comunicación y Artes. Bogotá, DC. Disponible en: https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/765/TESIS%20FINAL.PDF?sequence=1

López-Ruiz D & López-Martínez M.D (2019). Fototerapia como narrativa visual: aplicación en violencia de género. Estudios sobre el Mensaje Periodístico, 25 (1), 317-334. Universidad de Murcia. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6961515

Martínez S (2011). Fotografiarse, retratarse, expresarse. Fotografía y expresión de lo personal en adolescentes. Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 6, 269-285. Servicios de publicaciones UCM. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3834600

Martínez-Azumendi O (2016). La fotografía como instrumento terapéutico en salud mental. Revista Átopos. Salud mental, comunidad y cultura, 17, 66-83. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/304461162_La_fotografia_como_instrumento_terapeutico_en_salud_mental

Radabán AV & Contreras P (2014). Fotografía Participativa en el contexto socio-educativo con adolescentes. En Revista Comunicación y Hombre, 10. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5344618

Radabán AV (2014). YouPHOTO. The voice of the image. Fotografía participativa. Promoción de la convivencia y la identidad en un centro de enseñanza secundaria. Tesis de Máster Interuniversitario en Comunicación y Educación Audiovisual. Universidad Internacional de Andalucía. Disponible en: https://dspace.unia.es/handle/10334/2834

Regina N & Silva Y (2017). La fotografía terapéutica como forma de re-significación del cuerpo con mastectomía. Revista KEPES, 14(15), 141-172.
https://kepes.ucaldas.edu.co/downloads/Revista15_6.pdf

Sánchez M (2015). Proyecto una mirada diferente. La fotografía y la educación infantil. Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada. Disponible en:
https://digibug.ugr.es/handle/10481/41268

Weiser J (1999). PhotoTherapy Techniques. Exploring the secrets o personal snapshots and family albums. Vancouver, Canada.

Yañez-Urbina C, Figueroa I, Soto J & Sciolla B (2018). La voz en la mirada: Fotovoz como una metodología para explorar los procesos de inclusión-exclusión desde la perspectiva del estudiantado. Pensamiento Educativo, Revista de Investigación Educacional Lationamericana, 55(2), 1-16. Centro de Desarrollo Cognitivo, Facultad de Educación, Universidad Diego Portales, Chile. Disponible en:
https://sid-inico.usal.es/idocs/F8/ART21895/voz_mirada.pdf