

Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social

ISSN-e: 1988-8309

<https://dx.doi.org/10.5209/arte.72095>

 EDICIONES
COMPLUTENSE

The Self-Portrait Experience (SPEX), una herramienta artística para la transformación individual y social

Cristina Núñez Salmerón¹

Recibido: 13 de octubre 2020 / Aceptado: 16 de febrero 2021

Resumen. Mi práctica artística usando el autorretrato comenzó en 1988 cuando giré la cámara hacia mí misma para superar el auto-estigma derivado de la adicción. Un proceso que evolucionó de una práctica artística autodidacta a facilitar el autorretrato de otras personas, me llevó a idear The Self-Portrait Experience (SPEX). Desde 2004 realizo talleres SPEX en todo el mundo en diversos contextos, como el penitenciario, la salud mental, la recuperación de adicciones y la transición de los adolescentes. En estos talleres los participantes realizan un proceso “catalítico” transformando el dolor emocional en lo que se denomina obras de arte. La revisión de las múltiples percepciones de las imágenes producidas permite a los participantes ampliar la percepción de sí mismos. SPEX utiliza el poder de la fotografía digital ubicua de una manera que subvierte el formato común de ‘selfie’, aprovechando la expresión inconsciente para explorar las emociones, con el fin de obtener nuevas percepciones y estimular el proceso creativo como reflexivo. A través de la publicación de autorretratos y proyectos autobiográficos, se conectan las dimensiones personales y sociopolíticas. Mi práctica conmigo misma y con los demás propone un diálogo entre la expresión emocional y sus efectos de espejo en el público. El objetivo general es proporcionar beneficios sociales tangibles, en forma de identificación del espectador con los sujetos de las imágenes, más que de disociación y alienación.

Palabras clave: Autorretrato, fotografía transformadora, arte autobiográfico, proceso creativo, estigma.

[en] The Self-Portrait Experience (SPEX), an art tool for individual and social transformation

Abstract. My artistic practice using self-portraiture began in 1988 as I turned the camera to myself to overcome self-stigma derived from addiction. A process evolved of a self-taught artistic practice into facilitating other people’s self-portraiture, leading me to devise The Self-Portrait Experience (SPEX). Since 2004 I hold SPEX workshops in diverse contexts, such as the penitentiary, mental health, addiction recovery and adolescent transition. In the workshops I hold around the world participants perform a ‘catalytic’ process by transforming emotional pain into what is referred to as artworks. Reviewing the multiple perceptions of the images produced allows participants to look at themselves through new lenses. SPEX uses the power of ubiquitous digital photography in a manner that subverts the common ‘selfie’ format, leveraging unconscious expression to explore emotions, in order to gain new insight and stimulate the creative process as reflexive. Through the publication of self-portraits and autobiographical projects, the personal and socio-political dimensions are connected. My practice with myself and others proposes a dialogue between emotional expression and its mirroring effects on the public. The overarching goal is providing tangible societal benefits, in the form of viewer’s identification with the subjects of the images, rather than dissociation and alienation.

Key words: Self-portrait, transformative photography, autobiographical art, creative process, stigma.

Sumario: 1. Introducción. 2. ¿Qué es SPEX? 3. Metodologías de investigación. 4. La expresión de las emociones y el proceso creativo inconsciente 5. Contexto: El autorretrato o *selfie* en la era digital. 6. SPEX como activismo social. 7. Análisis de datos. 8. Conclusión. Referencias bibliográficas.

Cómo citar: Núñez Salmerón, C. (2021). The Self-Portrait Experience (SPEX), una herramienta artística para la transformación individual y social, *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 15, 147-158.

1. Introducción

Mi práctica artística se basa en la historia de mi vida como una búsqueda de amor propio y de encontrar mi lugar en el mundo. Las experiencias dolorosas estaban relacionadas con la adicción a la heroína en mi adolescencia y una recuperación de por vida del auto-estigma. En 1988, después de someterme a rehabilitación y psicoterapia, empecé a fotografiarme a mí misma como una práctica secreta que removía un proceso creativo interno. Seis años más tarde empecé a hacer retratos de otros, creando libros y exposiciones, y a trabajar para la prensa como retratista. Continué

¹ Doctorado por publicaciones, Academia de Bellas Artes y Humanidades, Universidad de Derby
E-mail: cristinanunez.self@gmail.com

fotografiándome a mí misma, y en momentos de crisis observé que aliviaba el dolor emocional y aumentaba mi autoestima. En 2004, cuando mi hija Yassine hizo una serie de autorretratos a los tres años, me llamó la atención la idea de que mi práctica también podría ser útil para los demás. Por lo tanto, ideé una metodología en torno a este proceso y la compartí en talleres de autorretratos en prisiones, centros de salud mental, museos, galerías, universidades y escuelas secundarias de todo el mundo.



Figura 1. Yassine (2004), autorretrato participativo. *Someone to Love*.

Mis treinta años de práctica se pueden dividir en dos partes: la primera (1988-1998) se refiere a mi uso del autorretrato, sin conocer sus causas y su dinámica, para responder a las necesidades inconscientes; la investigación psicológica comienza en la segunda parte (1998-2020), al observar que esta práctica influyó notablemente en mi estado de ánimo y al colaborar en proyectos de investigación con las universidades de Manchester, Turku, Católica de Milán, Stendhal de Grenoble y Deakin de Melbourne. En este artículo utilizaré las siguientes preguntas de investigación:

1. ¿Cómo se puede utilizar el autorretrato fotográfico como una herramienta artística para la transformación individual y social?
2. ¿Cómo puede el autorretrato estimular el proceso creativo inconsciente y proporcionar lo que llamamos ‘obras de arte’²?
3. ¿Cómo influye la expresión emocional en el autorretrato en las múltiples percepciones de las imágenes y cuáles son sus efectos en la autoimagen y el bienestar de los participantes?

Para responder a estas preguntas, empezaré describiendo el método SPEX y las metodologías de investigación. A continuación, examinaré SPEX conmigo misma y con las personas que participan a mis talleres, según el marco psicológico. Para analizar el contexto, discutiré las diferencias entre el autorretrato en SPEX y la común práctica del *selfie*. Seguidamente, introduciré brevemente el aspecto activista de mi práctica como transformación social, y, por último, expondré un resumen del análisis de los datos recopilados durante mis talleres en las cárceles.

² Una obra de arte en SPEX es, según mi propia definición, una imagen que muestra una multiplicidad de aspectos, a menudo opuestos, para que personas diferentes puedan percibir cosas muy distintas; que tiene una relación particular con el tiempo; y que presenta una cierta armonía de elementos estéticos y formales.

2. ¿Qué es SPEX?

SPEX se refiere, por un lado, a mi práctica artística autobiográfica, que se materializa en proyectos públicos como *Someone to Love*³ y *La Vie en Rose*⁴, y por el otro, al trabajo en colaboración con otros a través de los talleres SPEX, en proyectos como *Higher Self*⁵, *We Exist*⁶ y *Wonderland, the art of becoming human*⁷.

Los talleres y el libro *Higher Self*⁸ están dirigidos a la transmisión del siguiente proceso para que los participantes puedan practicarlo de forma autónoma:



Figura 2. Nuñez, C. (1998) Blonde Cris. *Someone to Love*.



Figura 3. Nuñez, C. (1999). Sick Cris. *Someone to Love*.

1. La producción de autorretratos fotográficos e imágenes autobiográficas, inspirados en diversos “ejercicios” de autorretrato divididos en tres partes: Yo, Yo y el Otro, y Yo y el Mundo, para la exploración de diferentes aspectos de nuestras vidas. Los autorretratos pueden ser producidos en colaboración conmigo en los talleres presenciales, y/o por los participantes por su cuenta.
2. Un trabajo estructurado sobre las múltiples percepciones de las imágenes, tanto individualmente como en grupo, utilizando los criterios artísticos y humanísticos de SPEX.
3. La construcción de proyectos artísticos autobiográficos mediante el diálogo entre las imágenes, la construcción de secuencias y el uso de otros medios, como el vídeo, el sonido, la escritura, dibujos, objetos, etc.
4. Y finalmente, su exposición al público de forma individual o colectiva.

Más de tres mil setecientas personas han participado a mis talleres realizando sesiones de autorretrato participativo en mi estudio. Estas sesiones, que se realizan tanto en talleres individuales como colectivos, consisten en el siguiente procedimiento. Utilizo un estudio fotográfico portátil con un fondo negro y dos luces estroboscópicas. Invito a los participantes al estudio uno por uno para que se hagan autorretratos, con el mando a distancia y el temporizador de diez segundos, mientras intentan expresar una emoción elegida. Habiendo dado las siguientes instrucciones, dejo al participante solo para que tome fotos:

³ *Someone to Love* (2011) es mi diaporama autobiográfico, de fotografías (autorretratos, retratos y fotos del álbum familiar) acompañadas por mi voz que narra la historia de mis primeros 50 años. Ha sido expuesto en el Mois de la Photo de Montreal y en todo el mundo, y ha obtenido el Premio Celeste en 2012. Es visible en este enlace: <https://youtu.be/ua11LCHW0ZA>

⁴ *La Vie en Rose* (2012-2017) es la continuación de mi autobiografía en una serie de videos, y tiene como objetivo real, la búsqueda de la pareja ideal. El proyecto está publicado en un sitio web, donde los visitantes pueden dejar comentarios: <http://lavierose.eu/> La trilogía video es visible en este enlace: <https://youtu.be/X49ttBr-Bss>

⁵ *Higher Self* (2008-2020) es un proyecto continuo de autorretratos participativos realizados durante mis talleres SPEX. Han participado más de 3700 personas de todo el mundo. En el enlace se puede consultar toda la información y una selección de imágenes: <https://www.cristinanunez.com/portfolio/higherself/>

⁶ *We Exist* (2015-2016) es un proyecto de talleres SPEX en las prisiones noruegas, con el apoyo de las EEA Grants. En el enlace, la exposición permanente en línea: <https://r9b0334408.racontr.com/>

⁷ *Wonderland, the art of becoming human*, es un proyecto iniciado por Prof. Amanda Ravetz de Manchester School of Art, un taller SPEX para un grupo de personas en recuperación de adicciones. Ravetz realizó un documental sobre el taller. En este enlace se puede consultar toda la información y los enlaces externos: <https://www.cristinanunez.com/portfolio/wonderland/>

⁸ Nuñez, C. (2012) *Higher Self – The Self-Portrait Experience*. Brussels: Le Caillou Bleu.

Elige una de las siguientes emociones: rabia, miedo, desesperación o euforia. Empieza a actuar o a fingir la emoción mientras escuchas tus emociones reales en el momento, para comprobar si la emoción fingida se convierte en real. Mientras actúas, explora las posibilidades expresivas de tu rostro. Cuando empieces a sentir la emoción, realiza un grito silencioso. Luego, deja de actuar y escucha tus emociones, pensamientos y sensaciones físicas reales. Toma cinco fotos de todo este proceso.

Cuando han terminado, entro y los acompaño en el proceso de percepción de las imágenes, involucrándolos en la elección de la obra final. Al día siguiente compartirán sus imágenes con el grupo. Los talleres posteriores animan a los participantes a utilizar SPEX por su cuenta, con sus propias cámaras y elecciones estéticas, con el objetivo de construir un proyecto autobiográfico, en forma de libro, vídeo, exposición o instalación. La formación de los facilitadores les permite transmitir el método SPEX a otros.

La metodología de percepción SPEX consiste en una serie de criterios artísticos y humanísticos: multiplicidad (explorar los posibles significados, expresiones, emociones del sujeto, que son a menudo opuestos); temporalidad (percibir las temporalidades en las que se concentra el sujeto); armonía visual (composición, color, geometrías, elementos visuales) y el Yo Superior (calidad icónica/épica, arquetipos, símbolos y narración de historias). El criterio de la multiplicidad es fundamental para el trabajo perceptivo en SPEX. Consiste principalmente en mirar por separado los dos lados del rostro en la fotografía elegida, como se describe en las páginas siguientes. Cada lado del rostro corresponde al hemisferio cerebral opuesto, según las teorías de lateralización emocional (Lindell 2013; Rinn 1984; Patten 1996; Matsumoto y Lee 1993), y en la mayoría de las imágenes la diferencia es sorprendente para la mayoría de los participantes, como se desprende del análisis de los datos.

En 2011 la galerista canadiense Bettina Forget proporcionó una de las imágenes significativas en las que trabajamos para capacitar a los participantes en la percepción profunda del rostro humano.



Figura 4. Bettina (2011), autorretrato participativo. Mois de la Photo Montreal 2011. Serie *Higher Self*.

Aquí están las diferentes emociones y actitudes que la gente suele percibir en esta imagen:



Según el trabajo perceptivo realizado en los talleres SPEX desde 2007, me refiero al lado izquierdo del rostro como “el lado emocional”. He observado que, al trabajar en esta imagen particular en mis talleres desde 2011, los participantes tienden a percibir, en primer lugar, el dolor emocional y la resignación. Después de un tiempo, alguien suele ver la ira, una posible reacción al dolor. Luego pregunto al grupo qué pensamientos ven que puede tener y algunos han dicho “no voy a tolerar más esto” o han visto decisiones como “me voy ahora”. En una imagen tomada en una centésima de segundo, los espectadores pueden percibir diferentes capas expresivas: el dolor, la rabia como reacción al dolor, y una decisión desencadenada por esas emociones.



Luego miramos el lado derecho de la cara y le pregunto al grupo “¿cuál es la diferencia?” A menudo la gente se sorprende mucho al descubrir cosas completamente opuestas en este lado: la fuerza, la sabiduría, la visión de futuro, la sensación de que tendrá éxito, incluso la satisfacción por lo que ha logrado. Siguiendo las tendencias perceptivas

que surgen de mis talleres de grupo, suelo referirme al lado derecho de la cara como el lado de la mente y la proactividad, el lado de la inteligencia, de los objetivos y la estrategia para lograr esos objetivos.

La dinámica y los objetivos de este proceso perceptivo se examinan en la sección 3.2. El proceso creativo inconsciente.

3. Metodologías de investigación

En trece años (2004 – 2017) de investigación independiente he utilizado intuitivamente diferentes metodologías: la psicológica, porque mi intención era comprender por qué el autorretrato era fortalecedor y aumentaba la autoestima; la heurística y auto-etnográfica, porque mi propia experiencia siempre fue el objeto de mi investigación; y recientemente en mi doctorado, la filosófica y política, porque lo personal es político y en SPEX las dinámicas de poder inherentes a la fotografía se pueden invertir. En el presente artículo utilizaré exclusivamente el marco teórico psicológico, con un análisis de datos a nivel cualitativo y cuantitativo.

Desde 2009 mis colaboraciones con académicos en proyectos de investigación me han llevado a reunir retroalimentación en mis talleres, con el fin de investigar los efectos transformadores en los participantes. He utilizado cuestionarios, retroalimentación abierta, entrevistas y estudios de casos, que he analizado para mi doctorado. Al final de este artículo encontrarán un resumen del análisis cuantitativo y cualitativo de los datos recogidos en contexto penitenciario.

Estimulada por mi propio proceso de recuperación, intuitivamente utilicé el autorretrato desde 1988. Cuando tomé conciencia de que esta práctica aumentaba mi autoestima, empecé a investigar la dinámica del autorretrato como herramienta auto-terapéutica. Después de 2004, empecé a investigar los efectos en el bienestar de los participantes de mis talleres, reuniendo sus opiniones mediante cuestionarios, declaraciones abiertas y entrevistas en vídeo.

Debido al creciente interés en la “fotografía terapéutica”, como la define Judy Weiser (Weiser, 2012), fui invitada a participar en conferencias y talleres en los departamentos universitarios de arte-terapia, psicología del arte y psicoterapia. Aproximadamente la mitad de los participantes de mi taller son profesionales del campo terapéutico, la otra mitad son artistas, fotógrafos o amantes de la fotografía que están interesados en su poder de transformación. En 2011, el Departamento de Psicología Clínica de la Universidad Católica de Milán llevó a cabo una investigación sobre mi taller para adolescentes como parte del proyecto *Sono Io!* en el Museo de Fotografía Contemporánea. Sus resultados, basados en las respuestas de los estudiantes a los cuestionarios, mostraron que la mayoría de los participantes habían cambiado su percepción de sí mismos después del taller (Brivio 2011, p.142). Este descubrimiento ha sido apoyado por otros proyectos de investigación y por los datos recogidos en los cuestionarios completados en 2018/2019 por los participantes de mis talleres.

Estos pasos hacia mi reconocimiento como artista que trabaja en el campo de la psicología y las prácticas terapéuticas, alimentaron mi propia investigación desde esta perspectiva. En el próximo capítulo aplicaré el marco psicológico para investigar las prácticas autobiográficas de los participantes de los talleres y las mías propias, y explorar los conceptos que apoyan el poder transformador del proceso creativo en SPEX.

4. La expresión de las emociones y el proceso creativo inconsciente

A continuación examinaré los siguientes aspectos: el proceso catalizador de la expresión emocional; el proceso creativo inconsciente como fuente de autoconocimiento; el encuentro con el “otro” en nuestro autorretrato y la ampliación de la autopercepción; y, por último, los procesos de reflejo e identificación en las imágenes de los demás.

La mayoría de los autorretratos que he hecho desde 1988 fueron tomados en momentos de dolor emocional causado por la auto-estigmatización que sufrí desde mi infancia, y durante la recuperación de la adicción y la baja autoestima. Según Matthews y otros (2017) los individuos auto-estigmatizados se excluyen de la vida pública, una tendencia que hacía muy difíciles mis relaciones. La heroína había aliviado el dolor emocional, por lo que necesitaba otras formas de obtener el mismo efecto y, al mismo tiempo, aceptarme a mí misma y descubrir mi potencial antes de poder relacionarme con los demás. El entorno sin prejuicios de la psicoterapia proporcionó el descubrimiento y el placer de la auto-revelación transparente. Esto estimuló una agencia de voluntad de la que no me consideraba capaz, ya que la adicción implica un “fracaso de la agencia efectiva racional normal” (Flanagan 2013, p.1). La intencionalidad artística de representarme en imágenes me llevó más lejos, a través de la exposición performativa del cuerpo físico y el rostro, que pude redescubrir en una miríada de posibles expresiones, y recrear una mirada abierta y sin concesiones hacia mí misma.

⁹ Fotografía Terapéutica es el nombre de las actividades basadas en la fotografía que son auto-iniciadas y llevadas a cabo por uno mismo (o como parte de un grupo o proyecto organizado), pero donde no se está llevando a cabo una terapia formal y no se necesita la participación de un terapeuta o counselor.

A diferencia de las técnicas de Fototerapia - que son prácticas de terapia - las técnicas de Fotografía Terapéutica son prácticas fotográficas, en las que el objetivo previsto es producir un cambio positivo en los individuos, las parejas o las familias - pero también incluyen técnicas más amplias de Fotografía de Acción Social en las que el objetivo es mejorar el bienestar, reducir la exclusión social y crear un cambio positivo a nivel comunitario, social, nacional o internacional. (Weiser 2012)

Las emociones se transformaron en imágenes a través de un diálogo con el objetivo, actuándolas primero, mientras escuchaba lo que sentía en ese momento, para entrar en contacto con la emoción auténtica. Esta transformación me permitió formular la hipótesis de que el dolor emocional necesita expresión y que puede estimular un proceso creativo catártico, produciendo lo que considero como obras. El proceso proporcionó un bienestar inmediato, incluso antes de mirar las fotografías.

Después de esta catártica transformación del dolor en una obra, ocurrió otro proceso significativo: mirando algunos de los autorretratos me di cuenta de que hubo un encuentro con la 'otredad' (Lacan, 1966). Esto proporcionó un proceso de percepción siempre cambiante: desde el no reconocimiento de esa otredad hasta el reconocimiento y la aceptación de mis propias emociones, necesidades, pensamientos y valores. De alguna manera estaba tomando posesión de ese 'otro', añadiendo riqueza a mi identidad y autoimagen, e invirtiendo el proceso de auto-estigmatización.

El proceso perceptivo fomentó el autoconocimiento a través del descubrimiento de mis múltiples identidades, sugiriendo el impacto transformador de SPEX, como dice Anne-Marie Ninacs, curadora del Mois de la Photo en Montreal 2011 y de mi exposición *Someone to Love*: "Su resistencia, apertura y empoderamiento se derivan de su completa aceptación de lo que vio en las fotografías." (Ninacs 2011, p.268)

Mi urgente necesidad de compartir este proceso con el público también surgió de la necesidad de establecer relaciones más profundas y de rebelarme contra el mensaje generalizado pero subyacente de que no debemos compartir emociones distintas de la felicidad y que debemos demostrar que somos felices para tener éxito. La publicación de mi film autobiográfico *Someone to Love* funciona como una revelación de mis defectos, algo que los individuos estigmatizados tienden a ocultar (Goffman 1962), como una subversión más a la estigmatización. Los posibles beneficios sociales de esta difusión se hicieron más claros: otras personas se reflejaron en mi trabajo, deseaban contar sus propias historias y participar en los talleres. Stefano Ferrari, Profesor de Psicología del Arte en la Universidad de Bolonia, escribe sobre el proceso de identificación en SPEX en el prefacio de mi libro *Higher Self*:

El círculo virtuoso creado por este acto de auto-afirmación depende precisamente de la capacidad del autorretrato para involucrar al otro, quien a su vez se siente obligado a mirar dentro de sí mismo con la misma intensidad. En este sentido, cada autorretrato es también nuestro propio autorretrato, y su práctica fomenta la comprensión y las relaciones más estrechas entre las personas. (Ferrari 2012, p.14)

Este proceso de reflejo e identificación en el 'otro' es un elemento crítico de mi trabajo. La revelación de la historia de mi vida es crucial para establecer una relación igualitaria entre pares con los participantes del taller. El curador, crítico y profesor de la Universidad de Luxemburgo Paul di Felice describe mi enfoque hacia los participantes del taller:

Ya sea en escuelas, prisiones, hospitales, empresas o centros de arte, cada taller comienza con una sutil deconstrucción introducida por la artista que desnuda sus propios sentimientos y experiencias ilustrando sus ideas a través de representaciones artísticas que eliminan todas las barreras entre la vida y el arte. (Di Felice 2012, p.5)

La narración autobiográfica con textos, fotografías y vídeos, publicados de diversas formas, es lo que estimula a la gente a participar en los talleres de SPEX, donde se les anima a producir sus propios proyectos. El film autobiográfico *Someone to Love* reconstruye la memoria emocional a través de imágenes que pueden despertar recuerdos y emociones en espectadores de diversos orígenes culturales y sociales.

He realizado talleres en inglés, francés, italiano y español en los siguientes países: Italia, España, Francia, Suiza, Alemania, Reino Unido, Luxemburgo, Finlandia, Noruega, Canadá, EE.UU., Australia, Corea del Sur y Bangladesh. Trabajar con otros fortaleció la investigación intercultural, respondiendo a mi voluntad de conectar con la gente a través de sus emociones, y de ver que, a pesar de las diferencias, la revelación de mi propia historia podía ser sentida por muchos. Observé que la expresión de las emociones y la forma en que las personas reaccionaban al mirar las imágenes no cambiaba significativamente según su cultura, raza o condición social, mostrando más similitudes que diferencias.

Una primera hipótesis surgió de los talleres de SPEX: que el autorretrato fotográfico podría desencadenar un proceso creativo parcialmente inconsciente. Esto se debe a que los participantes son autores que se convierten en sujetos de su obra. Pero no pueden verse a sí mismos mientras toman las fotos. Durante las sesiones de autorretrato participativo, la mayoría de los participantes afirman que no eran plenamente conscientes del momento en que se produjo la "obra de arte". Estaban en parte inmersos en la introspección y al mismo tiempo intencionadamente produciendo la fotografía. La mayoría de los que respondieron a los cuestionarios declararon: "no tenía idea de lo que había hecho", cuando salieron del estudio fotográfico.

Como afirma el filósofo francés Georges Didi-Huberman, "cuando la emoción fluye a través de nosotros, nuestra alma se mueve, tiembla, se agita, y nuestro cuerpo hace todo tipo de cosas que ni siquiera conocemos." (Didi-Huberman 2013, p.32, traducción de la autora). Y las emociones, como expresiones performativas dentro del individuo y hacia los demás, poseen una fuerza transformadora y creativa: "... siendo movimientos, desplazamientos, conmociones, son también transformaciones de los que se conmueven." (Didi-Huberman 2013, p.49, traducción de la autora).

Roland Barthes evidencia la falta de conocimiento del sujeto sobre lo que el proceso fotográfico puede revelar, “...porque el “shock” fotográfico (muy diferente del *punctum*) consiste menos en traumatizar que en revelar lo que estaba tan bien escondido que el propio actor no era consciente de ello.” (Barthes 1980, p.32, traducción de la autora).

La expresión emocional ciertamente aumenta la decisión de estar frente a la cámara, lo que podría explicarse en parte por lo que Walter Benjamin atribuye a la propia cámara: el poder de acceder al inconsciente.

Evidentemente, una naturaleza diferente se abre a la cámara que a simple vista, aunque sólo sea porque un espacio penetrado inconscientemente es sustituido por un espacio explorado conscientemente por el hombre. (...) La cámara nos introduce a la óptica inconsciente como el psicoanálisis a los impulsos inconscientes. (Benjamin 1935, p.16, traducción de la autora).

El propio Freud, en una carta al fotógrafo Edmund Engelson meses antes de su muerte en 1939, reconoce la capacidad de la fotografía para acceder al inconsciente, y al *unheimlich* :

Probablemente el valor de la fotografía radica en que muestra lo que nuestros ojos nunca pueden ver, permitiéndonos penetrar más allá de la superficie ante la cual nuestra visión normalmente se detiene. No me sorprendería si, en un futuro cercano, alguien hablara de un “inconsciente óptico” que sólo la cámara puede revelar. (...) Una de las formas en que se manifiesta el *unheimlich* (...) se refiere a nuestra propia imagen, cuando no nos reconocemos en ella; y el retrato fotográfico es un ejemplo perfecto de ello. (como se cita en Vitale 2018, p.14-15, traducción de la autora)

En SPEX la elección de los autorretratos es crucial, y con demasiada frecuencia las imágenes subjetivamente referidas como obras de arte se sienten como *unheimlich*. Creo que el inconsciente habla con el lenguaje del arte, expresando lo que hay que decir, o lo que necesitamos saber hoy, con lo que consideramos elementos estéticos bellos o impactantes que atraen nuestra atención. Según esta idea, el proceso creativo inconsciente produce ‘obras de arte’ con elementos estéticos sorprendentes que nadie controlaba conscientemente: composición, luz, expresión, geometrías, color, etc. Por lo tanto, nos interesa lo que la imagen más potente estéticamente pueda expresar, o mejor, las múltiples percepciones que podemos ver en ella.

A menudo se recuerda a los participantes que la percepción es en parte subjetiva, que nunca diagnosticamos al sujeto ni interpretamos las imágenes, y que exploramos todas sus posibles expresiones como estímulos para el autoconocimiento. Una multiplicidad de emociones y actitudes - a menudo opuestas - están contenidas en una sola imagen, y esto puede simbolizar la reunión de aspectos diferentes y a menudo opuestos del yo. Daniela, una participante sugiere esta tendencia: “La derecha y la izquierda (lados de la cara) nos invitan a ver múltiples caras de la misma moneda, para darnos cuenta de que soy ambas caras al mismo tiempo.” (Daniela en Alessandrini, 2019)¹⁰

El proceso de percepción de las imágenes puede permitir a los participantes empezar a reconocer sus propias emociones, necesidades y valores en imágenes en las que no se reconocieron a sí mismos. Es precisamente el encuentro con el “otro” que habita en nuestra propia imagen y la reintroyección de este “otro” mediante el reconocimiento de aspectos personales, lo que puede provocar una ampliación de la autopercepción y el descubrimiento de potencialidades. El primer encuentro perturbador con el “otro” y el proceso de reconocimiento subsiguiente constituyen una réplica de lo que Lacan llama el estadio del espejo: “Basta con entender la etapa del espejo como una identificación (...): la transformación que tiene lugar en el sujeto cuando asume una imagen - una imagen que parece predestinada a tener un efecto en esta fase...” (Lacan 1966-2006, p.76). Esta identificación funciona como una “matriz simbólica” para la construcción de la identidad, el “patrón de las identificaciones secundarias” (Lacan 1966-2006, p.76).

Como se desprende de los datos analizados, la mayoría de los participantes no se gustan ni se reconocen en los autorretratos participativos de SPEX, especialmente aquellos a los que me refiero como ‘obras de arte’. Se supone que una imagen que proviene del inconsciente no debe ser agradable o coherente con la imagen que tenemos de nosotros mismos. Bombardeados como estamos por imágenes de belleza ideal que responden a las necesidades de la industria de la moda y la cosmética y utilizadas para construir imágenes que muestran “lo mejor de nosotros”, todos queremos “vernó bien” en una fotografía. El hecho de que los adolescentes y los jóvenes borren constantemente los “selfies feos”, rechazando estas oportunidades de enriquecer y potenciar su autoimagen, sugiere que los adolescentes contemporáneos podrían estar pasando por una crisis de identidad. Como afirma Lacan, el proceso de reconocimiento de sí mismo en una imagen ‘incómoda’ es crucial para la construcción o reconstrucción de la identidad. ¿Cómo van a construir los adolescentes su identidad adulta si siguen rechazando el desafío de mirar imágenes auténticas de sí mismos? SPEX aborda el problema proponiendo un trabajo sobre las múltiples percepciones de estas ‘imágenes feas’ que puede ampliar nuestra percepción de nosotros mismos. Reconociendo nuestras propias emociones, pensamientos y experiencias de vida, aprendemos a ver el valor de dicha imagen y en realidad la reintroyectamos, es decir, tomamos posesión del “otro” que aparece en la imagen, permitiéndonos (re)construir o reprogramar nuestra identidad.

¹⁰ Daniela participó a un taller SPEX en el Gruppo Scuola Teatro Studio de Fossombrone, Italia, por la facilitadora SPEX Lucia Alessandrini (comentario recogido y citado en su tesina). Desde 2012 hasta hoy he formado treinta y dos facilitadores y facilitadoras que realizan talleres SPEX y han escrito tesinas con su experiencia.

5. Contexto: El autorretrato o *selfie* en la era digital

SPEX, aunque se inició mucho antes que el *selfie*, se opone claramente a él de varias maneras: artísticamente, psicológicamente y sociopolíticamente. Cuando empecé a hacer autorretratos en 1988 no había teléfonos móviles, la fotografía era sólo analógica y el autorretrato no era en absoluto una práctica generalizada como lo es hoy en día. Sin embargo, no tengo intención de devaluar o patologizar el *selfie*, como hacen algunos investigadores (McKay 2014, Nauert 2015, Gregoire 2015), sino que reconozco que puede ser una herramienta para afirmar la existencia en el tiempo y en el lugar “poniendo al sujeto y al yo en el centro” (Fausing 2014, p.1). El *selfie* es generalmente una imagen pública, publicada inmediatamente en las redes sociales. Podría definirse como un retrato del autor de la fotografía, generalmente realizado con la cámara frontal de un teléfono inteligente o un *tablet*, controlado, producido y seleccionado de acuerdo con la imagen que el/la autor/a pretende compartir con el mundo a través de las redes sociales. Los *selfies* suelen seguir una norma social implícita: si queremos tener éxito en todos los campos de la vida, debemos ser fuertes y felices, o al menos demostrar públicamente que lo somos. Según Senft y Baym, “los *selfies* funcionan como una práctica de la vida cotidiana y como objeto de politización de los discursos sobre cómo las personas deben representar, documentar y compartir sus comportamientos” (Senft y Baym 2015, p.1589). Por lo general se evita la expresión inconsciente y la vulnerabilidad resultante: hay que sentirse fuerte y feliz y las imágenes que no lo expresen se borrarán inmediatamente, porque al mirarlas se puede perturbar la actitud “positiva” y causar sentimientos no deseados.

En SPEX, a diferencia del *selfie*, el autorretrato sirve como una imagen orientada hacia el interior, incómoda, producida con una intención y un proceso artístico, menos controlado que el *selfie*. El objetivo no es la auto-comercialización para ajustarse a las normas sociales como en el *selfie*, sino permitir que nuestro inconsciente hable con el lenguaje del arte, estimulando un auto-diálogo abierto y profundo con aspectos no reconocidos de nosotros mismos. El autorretrato se produce generalmente en un período de tiempo más largo y con una cámara, aunque también se puede producir con un teléfono inteligente o un *tablet*. A pesar de su intimidad y profundidad, el autorretrato de SPEX puede ser publicado, convirtiéndose así en un acto subversivo.

Comencé a trabajar con adolescentes en 2008. He notado una diferencia entre la forma en que los jóvenes usaron el autorretrato antes y después del boom del *selfie* en 2012, en términos de su participación activa en el taller, produciendo imágenes emocionales y compartiéndolas con el grupo. Antes del *selfie*, no parecían tan preocupados por cómo se veían en las imágenes. La mayoría de ellos mostraron sus imágenes al grupo, mientras que después del *selfie* y su uso en las redes sociales, eran más reacios a producir o mostrar sus autorretratos. Esto podría deberse a lo que Chae llama la “discrepancia entre la realidad y el ideal”: “Los individuos que a menudo toman *selfies* son propensos a tener una imagen virtual idealizada de sí mismos (...). Si la persona no sólo toma *selfies*, sino que también los edita, la discrepancia podría ser mayor.” (Chae 2017, p.375)

No obstante, la mayoría de los trescientos adolescentes que participaron en los proyectos Sono Io! (2013) y #Closetome (2015), organizados por el Museo de Fotografía Contemporánea de Cinisello, comprendieron el sentido del método SPEX y produjeron imágenes estéticamente poderosas que expresaban emociones como la tristeza, la ira y el miedo. Diletta Zanelli (2014), del departamento educativo de MUFOCO escribe, en el sitio web del museo:

Los estudiantes tuvieron la oportunidad de cuestionar su propia identidad y las relaciones que crean con los que les rodean. (...) El proceso ha llevado a los adolescentes a desarrollar su percepción y pensamiento crítico autónomo hacia las imágenes y, por consiguiente, hacia la realidad. El díptico fotográfico que han producido ha cuestionado los aspectos superficiales e instantáneos del uso de la fotografía en la era de las redes sociales, para contribuir a componer fotografías reflexivas y contemplativas.

El fenómeno del *selfie* ha ampliado la atención del público y de los medios de comunicación sobre la práctica del autorretrato, incluido SPEX. Asimismo, ha intensificado mi voluntad de divulgar y explicar los posibles usos de SPEX para desafiar las convenciones de la representación del yo, y subvertir una tendencia social que tiende a descartar la vulnerabilidad y la expresión emocional.

6. SPEX como activismo social

El método SPEX es una herramienta artística orientada al cambio social. En primer lugar SPEX divulga la importancia de las emociones dolorosas como signos de necesidades no cubiertas, y de la expresión emocional a través del arte. Compartir los resultados con el público puede proporcionar beneficios sociales mediante el reflejo y la identificación, a fin de llamar la atención de la sociedad sobre las emociones y necesidades humanas para una sociedad más justa y equitativa. La publicación se convierte en un acto político, en primer lugar, al subvertir las normas sociales implícitas que exigen estar siempre contento para lograr el éxito. En segundo lugar, fomenta las conexiones humanas en una sociedad centrada en las relaciones competitivas y, por tanto, alienantes entre las personas. Y en tercer lugar, porque reflejarse en la revelación autobiográfica de alguien puede ser incómodo, desafiando a los espectadores a sentir y pensar en sus propias emociones y experiencias de vida. Otro beneficio social de SPEX reside en la deconstrucción del estigma y el auto-estigma relacionados con las etiquetas y los estereotipos que a menudo se

asocian con los delincuentes, las personas con problemas de salud mental, las personas en recuperación del abuso de sustancias y otros grupos vulnerables. SPEX se alinea con la Asociación de Arte Útil, en el sentido de que utiliza el arte participativo para responder a las urgencias actuales, proporcionando resultados beneficiosos para sus usuarios y restableciendo la estética como un sistema de transformación.

7. Análisis de datos

En este artículo mostraré un resumen del análisis de datos reunidos en las cárceles españolas, italianas y noruegas entre 2011 y 2015, de ciento cuarenta y ocho reclusos que participaron en mis talleres. Estos datos consisten en cuestionarios con respuestas abiertas y retroalimentación no estructurada sin preguntas. Para mi doctorado, he realizado un análisis sobre los siguientes temas:

- ampliación de la autopercepción y el autoconocimiento
- ampliación de la percepción de los demás
- efecto catártico de la expresión emocional en las imágenes
- aumento de la autoestima y el bienestar
- descubrimiento de la fotografía y el autorretrato como instrumento de autoconocimiento

A continuación mostraré un resumen de los dos primeros temas.

- ampliación de la autopercepción y el autoconocimiento:

Los resultados de las respuestas sí/no a la octava pregunta en el formulario, “¿Te has visto desde un punto de vista diferente? ¿Puedes explicarlo?” fueron:

- 80 de 88 encuestados dijeron “sí” (91%)
- 4 de 88 dijeron “un poco” o “tal vez” (4,5%)
- 4 de 88 dijeron “no” (4,5%)

En cuanto a las respuestas más largas como frases (ver más abajo):

- 56 de las 58 declaraciones que respondieron a esa pregunta expresaron de manera diferente que se habían visto a sí mismas de manera diferente, o desde otro punto de vista. (96,5%)
- 2 de 58 expresaron que no se veían a sí mismos de manera diferente. (3,5%)

- He descubierto que tengo habilidades de liderazgo y que puedo ser amado.
- Fue útil ver y sentir cosas que ni siquiera había pensado o imaginado. He visto cosas buenas en mí, que no había visto antes.
- Me encantaba ver cosas que no sabía de mí misma, ver cosas que no creía poder expresar. Veo que tengo cosas en mi interior que no conozco. He descubierto que soy valiente, soy una luchadora, soy más fuerte de lo que pensaba; y que puedo ser alguien, puedo ser útil, puedo ser una buena madre.
- Me he dado cuenta de que soy muy fuerte, que puedo lidiar con el lado oscuro y hacerlo más claro, que no me doy por vencida.
- He descubierto que soy fuerte y muy vulnerable al mismo tiempo. He visto mi interior y mis sentimientos. Pensé que no tenía ninguno.

- ampliación de la percepción de los demás:

Las respuestas a la pregunta “¿Viste a tus compañeros/as desde un punto de vista diferente?” muestran resultados similares a los de la pregunta anterior sobre la ampliación de la autopercepción.

En las respuestas de “sí” y “no”:

- 67 de 81 encuestados dijeron “sí” (82,7%)
- 8 dijo “un poco” o “algo, sí” (9,9%)
- 6 dijeron “no” (7,4%)

En cuanto a las frases más largas, todos los encuestados expresaron de diferentes maneras que el taller les permitió ver a sus compañeros/as de manera diferente y descubrir la “bondad” y otros aspectos positivos en sus compañeros, como lo demuestran los siguientes ejemplos:

- He descubierto que mis compañeros de prisión tienen más o menos los mismos problemas que yo. Esto me ha permitido verlos de manera diferente.

- En las fotos de mis compañeros vi la bondad, la amabilidad.
- He aprendido que todos tienen un lado vulnerable, aunque parezcan duros en persona.
- Me encantaron las fotos de P., ¡parecía una guerrera! Y la fuerza de M., y la bondad de M.C.
- Me di cuenta, mirando las fotos de las demás, que son capaces de expresar y mostrar detalles y gestos que nunca había visto en ellas.
- También he visto el lado tierno y humano de mis compañeros.
- Creo que los conozco mejor, y me he acercado más a algunos. Cada uno de ellos es único, con muchos aspectos positivos.

Estos resultados sugieren que el uso del método SPEX en la prisión es particularmente eficaz para proporcionar nuevas formas de percibirse a sí mismo, lo que coincide con los recientes estudios sobre la desistencia a la delincuencia. Se ha producido un cambio de paradigma en la investigación de la intervención de la justicia (McNeill 2012, pág. 41), que se centra en el individuo como un activo, en contraposición al modelo de delito/castigo. Recomienda “desarrollar programas que no tengan como objetivo cambiar a los delincuentes, sino más bien ayudarlos simplemente a explorar - a mirar sus vidas a través de lentes nuevos” (Porporino 2010, p.78). La retroalimentación de los reclusos apoya la idea de que el SPEX permite a los participantes verse a sí mismos y a los demás de una manera diferente. Esto puede ser útil para contrastar el estigma y el auto-estigma, aumentando la autoestima y el bienestar. Recientemente organicé un taller en la penitenciaría de La Stampa en Lugano, Suiza. En su retroinformación, el personal docente afirmó que la ampliación de la percepción de sí mismo y de los demás era útil para contrastar la rigidez del juicio y los prejuicios, que a menudo estimulan pensamientos y acciones violentas.

8. Conclusión

En el presente artículo se ha examinado el marco teórico y el impacto del método SPEX en su aplicación, tanto en otros desde 2004 como en mí misma desde 1988. El marco psicológico se ha utilizado para examinar, en primer lugar, mi propia práctica autobiográfica, explorando el proceso catalítico de transformación de las emociones en autorretratos y el trabajo perceptivo para fomentar autoconocimiento y empoderamiento. En segundo lugar, he interrogado la idea del proceso creativo inconsciente a partir de Barthes, Benjamin, Didi-Hubermann y Freud. El método SPEX permite a los participantes transformar su dolor emocional en fotografías, desencadenando un proceso creativo liberador que la mayoría percibe como parcialmente inconsciente. Un gran número de participantes no se reconocen en las imágenes, lo que sugiere que SPEX podría ser útil para hacer que el material inconsciente emerja a la conciencia. Las imágenes resultantes permiten un proceso de reconocimiento del “otro” a través de un trabajo perceptivo estructurado, que proporciona una nueva visión y una ampliación de la percepción del yo y de los demás, a través del reconocimiento de las propias emociones, experiencias de vida y valores, en el “otro” representado en la imagen. Este proceso fomenta el descubrimiento de un nuevo potencial de crecimiento personal y facilita la reconstrucción de la identidad.

La ampliación de la percepción de uno mismo y de los demás, evidenciada en los datos analizados, respalda las recomendaciones de Porporino (2010) de facilitar el proceso de desistencia en los reclusos, proporcionando programas que les permitan verse a sí mismos a través de nuevas lentes, lo que apoya la eficacia del SPEX en un contexto penitenciario. El método SPEX es una herramienta artística orientada al cambio social. Compartir los resultados con el público puede proporcionar beneficios sociales mediante el reflejo y la identificación, a fin de llamar la atención de la sociedad sobre las emociones y necesidades humanas para una sociedad más justa y equitativa.

Referencias bibliográficas

- Alessandrini, L. (2019) *L'autoritratto, un atto creativo. Applicazione del metodo The Self-Portrait Experience di Cristina Nuñez*. Tesis de formación para facilitadores SPEX, no publicada.
- Barthes, R. (1993) *Camera Lucida: Reflections on Photography*. London: Vintage classics. (Obra original publicada 1980).
- Benjamin, W. (1968) ‘The Work of Art in the Age of Mechanical Reproduction’, en Hannah Arendt (ed.) *Illuminations*, p.16. New York: Harcourt, Brace & World. (Obra original publicada 1936).
- Brivio, V. (2011) *L'immagine corporea degli adolescenti: l'autoritratto fotografico come auto-definizione del sé* (tesis de licenciatura inédita), p.142. Universidad Católica de Milán.
- Chae, J. (2017) ‘Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison’. *Computers in Human Behavior*, 66, 370-376. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.10.007>
- Di Felice, Paul (2012) ‘The participatory art of Cristina Nuñez’. En Nuñez, C. (2012) *Higher Self: The Self-Portrait Experience*. Brussels: Le Caillou Bleu; y *Traces#2* (april 2012). Luxemburg: Casino Luxembourg - Forum d'Art Contemporain asbl.
- Didi-Huberman, G. (2013) *Quelle émotion! quelle émotion?*. Monrouge: Bayard Culture Editions.
- Fausing, B. (2014) *Selfies Shape the World. Selfies, Healthies, Usies, Felfies...*p.1. Recuperado en: https://www.academia.edu/6488189/Selfies_Shape_the_World_Selfies_Healthies_Usies_Felfies
- Ferrari, S. (2012) ‘The Photographic Self-Portrait as Psychological Investigation’. En Nuñez, C., *Higher Self - The Self-Portrait Experience*. Bruselas: Ed. Le Caillou Bleu. (Obra original publicada 2010).
- Flanagan O. (2013) ‘The shame of addiction’. *Frontiers in psychiatry*, 4: pp. 1-11. DOI: 10.3389/fpsy.2013.00120

- Goffman, E. (1963). *Stigma; notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Gregoire, C. (2015, January 12) 'Take a lot of selfies? You might be a psychopath, science says'. *Huffington Post*. Recuperado de: http://www.huffingtonpost.com/2015/01/12/selfies-narcissism-psychopathy_n_6429358.html [Visitado 19 Sep. 2019].
- Lacan, J., and Fink, B. (2006) *Ecrits: The First Complete Edition in English*, p.76. New York: W.W. Norton & Co. (obra original publicada 1966).
- Lindell A. K. (2013). "Continuities in emotion lateralization in human and non-human primates". *Frontiers in human neuroscience*, 7, 464. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00464>
- Matsumoto, D., Lee, M. (1993). "Consciousness, Volition, and the Neuropsychology of Facial Expressions of Emotion". *Consciousness and Cognition*, Volume 2, Issue 3, Pages 237-254, ISSN 1053-8100, <https://doi.org/10.1006/ccog.1993.1022>. (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810083710226>)
- Matthews, S., Dwyer, R., and Snoek, A. (2017) 'Stigma and Self-Stigma in Addiction', *Journal of bioethical inquiry*, 14(2), pp. 275–286. DOI: 10.1007/s11673-017-9784-y
- McKay, T. (2014, March 28) 'A psychiatric study reveals selfies are far more dangerous than you think', *Mic*. Recuperado de: <http://mic.com/articles/86287/a-psychiatric-study-reveals-selfies-are-far-more-dangerous-than-you-think> [Visitado 19 Sep. 2019].
- McNeill, F. (2006) 'A desistance paradigm for offender management', *Criminology & Criminal Justice*, 6(1), pp. 39–62. <https://doi.org/10.1177/1748895806060666>
- MUFOCO. (2011). *Sono Io!*. [online] Publicado en: <https://www.mufoco.org/en/io-sono/> [Visitado 15 Aug. 2019].
- MUFOCO. (2014). *#Closetome*. [online] Publicado en: <http://www.mufoco.org/en/closetome-2/> [Visitado 15 Aug. 2019].
- Nauert, R. (2015, January 7) 'Posting of selfies may suggest personality issues', *PsychCentralNews*. Recuperado de: <http://psychcentral.com/news/2015/01/07/posting-of-selfies-may-suggest-personality-issues/79579.html>
- Ninacs, A.M. (2011) 'Wanting to See', *Lucidity, Inward Views*. Catalogue of the Mois de la Photo in Montreal 2011.
- Núñez, C. (2014). *#Closetome*. [video] Publicado en: <https://vimeo.com/98324481> [Accessed 22 Jun. 2019].
- Núñez, C. (2013) *The Self-Portrait Experience in prisons*. [video] Publicado en: <https://vimeo.com/68957827> [Visitado 6 May 2019].
- Núñez, C. (2012) *Higher Self – The Self-Portrait Experience*. Brussels: Le Caillou Bleu.
- Patten J. (1996). *Neurological Differential Diagnosis*. New York: Springer-Verlag
- Porporino, F.J. (2010) 'Bringing sense and sensitivity to corrections: from programmes to "fix" offenders to services to support desistance', en: J. Brayford, F. Cowe and J. Deering (Eds.), *What Else Works? Creative Work with Offenders*. Cullompton: Willan.
- Rinn, W. E. (1984). "The neuropsychology of facial expression: a review of the neurological and psychological mechanisms for producing facial expressions". *Psychological bulletin*, 95(1), 52–77.
- Senft, T., & Baym, N. (2015) 'Selfies Introduction ~ What Does the Selfie Say? Investigating a Global Phenomenon', *International Journal Of Communication*, 9, p. 1589. Recuperado de: <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/4067/1387>
- Vitale, S. (2018) *Autoritratto in un interno Viennese: Freud si racconta*. Milan: Mimesis.
- Weiser, J. (2001-2019) *Therapeutic Photography* [online] PhotoTherapy & Therapeutic Photography Techniques. Disponible en: <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/> [Visitado 07 Dec. 2018].