

Indice

Introduzione	1	Diventare la macchina fotografica	114
Cercare la risonanza	9	Musica delle sfere	118
Pratica con la fotocamera	13	L'arte di guardarsi dentro	121
Evitare la semplice illustrazione	16	Fifty-Fifty	124
Le immagini non riguardano le immagini	19	Mente creativa e inconsapevolezza	127
Apprendimento visivo	22	Fidarsi del processo	131
A prima vista: lo sguardo del principiante	25	Vita digitale	135
La fotocamera nelle tue mani	29	Rubare come un artista	139
Vedere dal corpo	33	L'arte è una menzogna che avvicina alla verità	142
È tutta una questione di ormoni	35	Usare l'ironia con parsimonia	145
Attenzione e distrazione	39	Accogliere il paradosso	148
Non far fuori le patatine fritte	43	Capire quando essere teneri, quando ringhiare, quando gridare e quando sussurrare	151
Diventare bravi, diventare completi	47	“La nitidezza è un concetto borghese”	155
Il pubblico	49	Imparare ad amare le domande	158
Adattarsi al flusso del tempo	53	La saggezza del caso	161
Cattura l'onda, non l'increspatura	56	Svegli nel mondo	164
Del tempo e della luce	59	La crudele radianza dell'essere	167
Nello spazio	63	Speranza e disperazione	170
Comprendere le proprie capacità	67	Compagni di strada	174
Fiume di coscienza, flusso di immagini	70	Coerenza e presenza	177
Perché i selfie?	74	Interezza e ordine	180
Quando mettere via la fotocamera	77	Intensità creativa	183
Visione consapevole	81	Un mare di immagini	186
Il tempo creativo	85	La potenza dell'arte	190
Badare all'oscurità	88		
Il potere della metafora	91	Ringraziamenti	195
Mappare il territorio interiore	94	L'autore	196
Cosa ci viene in aiuto?	97	Crediti fotografici	197
Analizzare le immagini	100	Indice analitico	198
Vagliare, modificare e perfezionare	104		
Sequenziamento	107		
Sperimentare	111		

Introduzione

Mi innamorai della fotografia quand'ero ancora un bambino: quell'anno in cui, per Natale, ricevetti una macchina fotografica Kodak Brownie Staromatic, scoprii di essere pienamente affascinato dal mondo visivo. Imparare a vedere divenne la mia passione, poi la ricerca di tutta una vita... e non me ne sono mai pentito.

Per me, la fotografia è un mezzo per interagire profondamente con il mondo, ma rappresenta anche un percorso di crescita e trasformazione personale, una sfida a diventare completo e concentrato, un elemento che stimola l'espressione creativa e un mezzo con cui raggiungere la comprensione e l'approfondimento. La fotografia può essere una pratica interiore, che ci coinvolge appieno nel nostro impegno nei confronti del mondo, ma anche una piattaforma attraverso la quale condividere domande, osservazioni e scoperte. È uno stile di vita e un cammino di luce.

Che cosa c'è di più bello di un mezzo basato sulla luce? Che cosa potrebbe risultare più seducente e avvincente di un dispositivo che, tra le nostre mani, diventa una metafora e un'estensione del nostro cervello e del nostro sistema nervoso? Se aggiungiamo a questa ricetta occhi, mente e cuore, otterremo una potentissima miscela chiamata "fotografia". Non c'è da stupirsi se è un'arte così popolare!

Quasi tutti oggi hanno una fotocamera e scattano numerose fotografie; molti usano spesso, se non addirittura incessantemente, la comunicazione visiva sui social media, sui siti web e nei messaggi personali. Oggi che il grande pubblico ha scoperto la fotografia e che i produttori di smartphone aggiornano e promuovono regolarmente le loro eccellenti fotocamere, come possiamo imparare a scattare fotografie piacevoli e in grado di comunicare con efficacia uno scopo? Come possiamo apprendere, in modo pratico, le potenzialità del mezzo fotografico ed esplorare le nostre potenzialità di artisti?

Sono un insegnante di fotografia e devo dire che i miei affari vanno a gonfie vele: insegno in moltissimi ambiti (college, laboratori didattici per adulti e scuole museali), lavoro con i bambini e con gruppi di interesse e sfrutto varie forme di interazione online per la collaborazione. È difficile stare al passo con la domanda! Si dice che, in un corso, spesso è l'insegnante la persona che impara di più: le mie interazioni in aula mi hanno davvero permesso di apprendere molto sulla fotografia, sulla cultura e sulle persone, forse più di quanto avrei mai potuto sperare. Mi sento un privilegiato.

Mi piace organizzare le mie scoperte ed esprimere le mie intuizioni attraverso la scrittura: è questa la motivazione personale alla base del presente libro. Il volume che

ho scritto precedentemente, *Zen Camera: Creative Awakening with a Daily Practice in Photography*, contiene sei lezioni che aiutano i lettori a percorrere il cammino fotografico per giungere all'espressione creativa, alla crescita interiore e alla rinascita della saggezza istintiva. Durante la scrittura di *Zen Camera* mi era apparso davvero difficile adattare la profondità e l'ampiezza delle mie numerose osservazioni e dei miei molteplici strumenti di insegnamento a quella struttura prestabilita, costituita da sole sei lezioni. Sapevo già che c'era un altro libro all'orizzonte.

Mindfulness & Fotografia integra i contenuti di *Zen Camera* attraverso uno sguardo più approfondito ai miei metodi di insegnamento e ai consigli che offro quotidianamente ai miei studenti nel corso delle lezioni.

Alla fine degli anni Sessanta, uno dei miei insegnanti più importanti, il fotografo Minor White, fu assunto come professore al MIT per condurre un esperimento il cui scopo era capire se il coinvolgimento nell'arte e nella fotografia potesse aiutare scienziati, ingegneri e altri individui che tendono a sfruttare maggiormente l'emisfero cerebrale sinistro a diventare lavoratori, pensatori e cittadini migliori. L'esperimento ebbe un esito brillante: la stessa iniziativa oggi, in quest'epoca fratturata e mutevole, deve tuttavia essere rinnovata e provare a raggiungere il maggior numero possibile di persone.

Allo stesso modo, le persone che partecipano ai miei corsi provengono da tutti i ceti sociali e hanno età, background culturali, interessi e professioni diversi. Molti sono appassionati di fotografia e la maggior parte di loro non ha alcun interesse a diventare un professionista: vuole semplicemente svincolare la ricchezza del proprio spirito creativo. Tutti hanno una fotocamera: alcuni possiedono reflex di fascia alta e altri si limitano a usare il loro telefono cellulare. Ciò che li unisce è il fatto che sono tutti alla ricerca di insegnamenti che permettano loro di andare oltre lo scattare fotografie "migliori".

Il primo giorno, ogni studente elenca i motivi per cui ha scelto di frequentare il corso. Ogni volta finisco per commuovermi: alcuni riconoscono che la gioia, l'appagamento e la libertà insiti nell'impegno creativo sono stati ormai prosciugati dalla vita frenetica e dalle molteplici responsabilità; altri sentono che manca qualcosa nella loro vita, quel senso di meraviglia e di rispetto per il mondo che li circonda, e riconoscono di essere diventati stanchi e cinici. Altri ancora si sentono a pezzi e ritengono che il contatto con le arti creative possa stimolare la loro crescita personale verso l'integrità e la consapevolezza.

La conoscenza di sé è spesso un obiettivo dichiarato, ma anche un impegno più profondo nei confronti del mondo. La fotografia è unica in quanto chiede di rivolgere contemporaneamente lo sguardo verso l'interno e verso l'esterno. Grazie alla necessità di vedere il momento e di vivere il momento, la fotografia è una potente metafora

di come potremmo trascorrere le nostre vite. Il mezzo permette di vivere la vita con pienezza, saggezza, bontà e responsabilità.

Questo libro è una meditazione sugli innumerevoli vantaggi di un impegno attivo nella fotografia. È diviso in una serie di brevi saggi, per cui può essere letto in qualsiasi ordine, seguendo i propri interessi e gli argomenti che appassionano. Si può anche leggere dall'inizio alla fine: i saggi sono organizzati partendo dal più facile e arrivando al più difficile, dal sé all'altro, dallo sguardo interiore all'impegno esteriore. Ogni saggio è completo, in sé, ma fa riferimento agli altri per consentirmi di approfondire il mio pensiero e il nostro dialogo. Molti dei saggi contengono esercizi e pratiche operative per aiutarti a migliorare nel tuo lavoro fotografico e creativo.

Ogni saggio è accompagnato da un'immagine: a volte la fotografia è un'espressione letterale del contenuto del saggio, altre volte è una metafora o un'amplificazione del pensiero che non potrebbe essere espressa con la razionalità delle parole. Il linguaggio visivo spesso offre molteplici sfumature e una maggiore precisione, tali da stimolare parti del cervello, dei sentimenti e del corpo che le parole non riuscirebbero a raggiungere.

Credo fermamente che qualsiasi forma d'arte, anzi, qualsiasi attività affrontata con cura e attenzione possa diventare una pratica interiore che porta a una più profonda consapevolezza e pienezza dell'essere. Le due correnti della fotografia, lo sguardo rivolto verso l'interno e lo sguardo rivolto verso l'esterno, offrono una piattaforma ideale per approfondire il proprio impegno nei confronti del mondo e degli altri, per migliorare la consapevolezza di sé e trovare una modalità unica di espressione.

Ti invito a pensare alla fotografia come a un mezzo per conoscere: attraverso l'obiettivo, imparerai a comprendere la tua visione e la tua voce; attraverso il tuo impegno nei confronti del soggetto, imparerai a penetrare nel cuore di una scena o di una condizione del mondo. L'attenzione è ricca di potere e forza e può essere usata come uno strumento o un'arma al servizio degli altri, per aiutare il mondo a guarire, o come una forma di protesta, di espressione dell'indignazione che proviamo di fronte a ciò che osserviamo.

Il mio primo consiglio è quello di tenere un diario visivo scattando fotografie ogni giorno (o quasi). Fotografa ciò che cattura il tuo cuore e la tua mente, o ciò che risveglia le impressioni nelle profondità del tuo corpo. Esercitati e trova la tua voce, la tua visione: le scene e le fotografie che ti chiamano da un luogo più intimo sono i riflessi unici del tuo essere. Il fotografo Frederick Sommer diceva: "Non saremo mai attenti a qualcosa se non ne portiamo una gran parte dentro di noi".

Vai alla ricerca dei tuoi pensieri e momenti privati, la tua identità unica; cerca quegli istanti che riflettono le sovrapposizioni degli elementi vitali, i fili conduttori della

condizione umana e le forze sociali, politiche e ambientali che tutti noi dobbiamo affrontare per provare a vivere insieme su questo pianeta oggettivamente piccolo.

Considera la fotografia come una prassi interiore. Natalie Goldberg, nel suo eccellente libro sulla scrittura intitolato *Scrivere zen. Manuale di scrittura creativa* (su cui questo libro è stato parzialmente modellato), fa riferimento alla “pratica della scrittura”, secondo la quale “dobbiamo continuare a fidarci della nostra voce e del nostro processo”. Goldberg racconta lo studio dello Zen e la meditazione praticata con Dainin Katagiri Roshi a Minneapolis, che una volta le disse: “Perché non fai della scrittura la tua pratica? Se andrai abbastanza a fondo nella scrittura, potrà portarti ovunque”.

Quella che propongo qui è una forma di “pratica con la fotocamera”, che ti permette di imparare a fidarti della tua esperienza e della veridicità delle tue percezioni per impegnarti a espandere la tua consapevolezza, verificando attivamente ogni aspetto del processo. La pratica con la fotocamera è un metodo per imparare a conoscere noi stessi e il mondo attraverso l’esperienza diretta; è un percorso di crescita per le tue capacità creative e per lo sviluppo dell’attenzione.

Ho scelto appositamente di utilizzare la parola *consapevole*, un aggettivo che, secondo Oxford Languages, significa “cosciente o informato di un fatto o di una situazione”. Il mondo ha sempre più bisogno di attenzione; gli altri hanno bisogno delle nostre cure e delle nostre intuizioni autentiche; noi stessi abbiamo bisogno di uno sguardo interiore profondo, che vede, sa accettare e ci aiuta a guarire e a raggiungere l’integrità. La fotografia e la creatività possono svolgere un ruolo centrale in questo processo.

* * *

Per quei lettori che non hanno letto *Zen Camera*, o per coloro che vogliono un riassunto delle intuizioni presentate nel libro, ripeterò i sette principi della pratica con la fotocamera che propongo agli studenti di tutti i miei corsi. Questi principi hanno resistito alla prova del tempo e sono la quintessenza di oltre quarant’anni di insegnamento della fotografia: si riferiscono sia all’apprendimento del mezzo fotografico sia alla crescita della consapevolezza dell’essere umano dietro la fotocamera. Credo fermamente che questi principi possano essere adattati ad altri mezzi e ad altre attività: imparando a fare bene una cosa, capirai i fondamentali dell’apprendimento che possono essere applicati a qualsiasi altra attività (cucinare, relazionarsi con gli altri,

applicare forme di espressione creativa e innovazione nel lavoro o in altre occupazioni). Diventare un artista della vita è un obiettivo degno dell'umanità.

1. Lavora ogni giorno. Scatta fotografie tutti i giorni, o quasi; fotografa tutto ciò che colpisce profondamente la tua fantasia. Non modificare e non giudicare le tue percezioni, almeno non adesso. Fotografa liberamente le tue risposte a ciò che il mondo ti propone: amore, bellezza, oltraggio, indignazione, affinità, risonanza, accordo, critica e satira. Non ignorare l'umorismo o le intuizioni polemiche.

Tieni un diario visivo, una registrazione quotidiana dei tuoi pensieri, intuizioni e percezioni sotto forma di immagini. Se lavori con la pellicola, crea dei provini a contatto e conservali in un posto sicuro; se lavori con i supporti digitali, utilizza il browser di file per visualizzare tutte le immagini in miniatura e osservare come si sviluppano le tue idee nel corso del lavoro.

2. SPF: scatta più foto. Esercitati tanto, lavora seguendo la foga del momento. La maggior parte dei fotografi non è molto brava nei preliminari o nel riscaldamento: è una forma di arroganza credere che arrivare in un luogo, scattare tre o quattro foto e poi andare via permetta di ottenere risultati di valore o acuti. Rimani fisicamente nelle vicinanze del soggetto, riscaldati fotografando liberamente e non preoccuparti dei risultati. Danza con la scena e con il soggetto: devi liberarti della riluttanza per diventare selvaggio, spontaneo e infantile. Resta nei paraggi abbastanza a lungo da sincronizzarti con il soggetto.

Un atleta o un musicista non penserebbe mai di partecipare a una gara o tenere una performance senza prima riscaldarsi: perché artisti e fotografi dovrebbero essere diversi? Il mio primo insegnante di fotografia una volta mi disse: "Quando avrai scattato la foto che ti eri prefissato di realizzare, sarà il momento di iniziare davvero a esaminare l'argomento".

Resta sempre in movimento e continua a scattare fino a quando non ti sentirai in grado di rappresentare il soggetto liberamente e con un abbandono misurato. Non avere paura di perdere il controllo: lascia vagare la mente, ma resta concentrato.

Osserva attentamente il tuo lavoro con un provino a contatto o un editor digitale. Esamina i temi affrontati e le relazioni ricorrenti tra forme o colori: quali immagini ti sembrano autentiche? Quali richiamano la tua attenzione? Guardale subito e riguardale più tardi: il tempo è il miglior mezzo per andare oltre l'esperienza soggettiva dello scatto.

3. Sii presente nel momento. Rilassa la mente e non ragionare troppo: la velocità del pensiero non è mai sufficiente quando si tratta di catturare un istante nel tempo. Usa la mente per rimanere concentrato sul momento, preparati e pensa in anticipo alle tue intenzioni: tutto il tuo pensiero e tutte le tue esperienze potranno essere ritrovati nel momento presente. Rimani ben radicato nel tuo corpo, ma con leggerezza, restando connesso ai tuoi sentimenti e usando l'attenzione diretta della mente.

Guarda oltre il rumore nella tua testa e individua la zona in cui risiede l'intuizione, quel luogo in cui la saggezza naturale può sgorgare dalla mente profonda, dall'inconscio, e può trovare il suo riflesso nelle circostanze esterne. Soprattutto, dimenticati dell'ieri e del domani.

4. Osserva. Presta attenzione: la tranquillità della mente lascia spazio a una visione chiara e attuale. Il significato di un'immagine sgorga spesso sia dal complesso della scena sia dai suoi dettagli. Guarda, impara, lascia parlare le sfumature... Trova l'empatia. Leonardo da Vinci usava il disegno per studiare l'anatomia e la condizione umana e, in particolare, come mezzo per stabilire un certo grado di empatia con il soggetto. L'empatia crea un legame invisibile e indelebile tra l'occhio della mente e la natura e il carattere del soggetto.

Tutte le fotografie si basano sul tempo e sulla luce e devono avere un soggetto ben definito: scattare una "buona" fotografia non è sufficiente! Per concentrare le tue osservazioni, valuta come utilizzi i cinque elementi visivi della fotografia nella creazione delle tue immagini. Considera ciascuno di questi elementi da solo e osserva come interagisce con gli altri elementi all'interno dell'immagine.

Inquadratura

Momento

Luce

Uso del colore e della tonalità

Trattamento del soggetto

5. Impara a conoscere la tua fotocamera. Padroneggiare i materiali e gli strumenti è importantissimo: idealmente, la fotocamera dovrebbe diventare un'estensione perfetta di occhio, mano e cervello. Impara a vedere come vede la macchina fotografica: c'è un cambiamento considerevole tra il mondo tridimensionale delle apparenze, con tutti i colori e l'ampia gamma di luminosità percepiti dalla vista

umana, e un'immagine bidimensionale basata su obiettivi RGB e una gamma dinamica di valori tonali ridotta. Il fotografo Garry Winogrand una volta disse: "Fotografo per scoprire come apparirà un soggetto fotografato". È un buon consiglio, e un motivo in più per scattare regolarmente molte fotografie.

Non puoi sentirti e a tuo agio con il mezzo e con le percezioni se non sai come funziona la tua fotocamera e non padroneggi l'uso della triade dell'esposizione (apertura del diaframma, velocità dell'otturatore e ISO). Devi inoltre scoprire le possibilità espressive del software o della camera oscura. Ci sono molti libri eccellenti e video di formazione sugli aspetti tecnici della fotografia: non sottrarti a questo tipo di apprendimento.

6. Lavora con i progetti e non soltanto con le immagini singole. Per un pieno coinvolgimento nel processo creativo, ti servono una meta e un obiettivo espressivo. Che cosa ti commuove, ti interessa, ti piace? Dove nascono la tua passione e il tuo impegno? In base al tuo particolare background e alle circostanze che hai vissuto, cosa vedi e cosa potresti dire che altri non potrebbero?

Per raggiungere questo scopo serve un lavoro continuo su progetti in cui interagisci con il soggetto nel corso del tempo, vivi una serie di esperienze e formuli molteplici osservazioni, arrivando a conoscere il soggetto intimamente; solo così potrai realizzare le tue immagini più forti e profonde. Crea progetti auto-definiti basandoti sull'energia che senti ora, sull'urgenza e sulla necessità. Il pittore Wassily Kandinsky afferma che le esplorazioni più significative sono quelle derivanti dalla "necessità interiore".

7. Guarda e impara. Studia le fotografie fatte da altri. Il mezzo che utilizziamo è relativamente giovane, ma la sua storia è ricca e gloriosa, sviluppata da numerosi praticanti esperti. Grazie agli sforzi revisionisti, ogni giorno scopriamo nuove voci del passato che un tempo erano state emarginate: i loro sforzi per fortuna non sono più invisibili e oggi vengono riconosciuti per la loro importanza. Identifica gli artisti con cui senti una certa affinità: studiali, leggi delle loro vite e dei loro processi. Per farlo hai a disposizione innumerevoli libri fotografici, come monografie, raccolte e biografie. Divertiti a guardare le opere degli altri fotografi che potrebbero ispirarti e insegnarti nuove tecniche. Nei saggi di questo libro ho fatto riferimento a molte immagini note tratte dalla storia della fotografia: cerca online i titoli e gli artisti per approfondire la tua esperienza culturale. Ogni fotografo deve basarsi sulle scoperte passate per trovare il proprio modo di vedere!

Evita i cliché e i temi ricorrenti. Dovrai accettarli, e non temerli, come una semplice prima fase del processo di apprendimento (del resto sono inevitabili). In seguito, però, dovrai imparare a riconoscere le metafore e le convenzioni abusate, lavorando per dare vita a un'opera del tutto personale.

Tutti sono creativi. Ognuno vede il mondo in un modo unico e chiunque può imparare a usare una fotocamera. Quello che ti auguro sono la pienezza dell'espressione creativa e la potenza di un'interazione profonda con il mondo. La creatività può aiutarti a raggiungere l'integrità e la pratica fotografica può insegnarti a ritrarre il mondo rivelando il tuo coinvolgimento, la tua passione, i tuoi piaceri e, a volte, le tue osservazioni dolorose.

Poni domande. Esplora liberamente, informandoti su quello che non sai: otterrai un solido nutrimento per i frutti della scoperta. La ricerca di immagini non è altro che una ricerca di sé, finalizzata a comprendere la vita e a conoscere gli altri attraverso la percezione diretta, qui e ora. La ricerca stessa anima i nostri cuori e le nostre menti e, con il tempo, porta alla chiarezza.

Sii paziente e impara a vedere nel modo in cui vedi tu in prima persona: per molti fotografi e appassionati, la pratica con la fotocamera può diventare uno stile di vita.