



Σχολή

Εφαρμοσμένων Τεχνών και Βιώσιμου Σχεδιασμού

Γραφικές Τέχνες και Πολυμέσα

Η φωτογραφία ως εργαλείο αυτογνωσίας:
Βιωματικά φωτογραφικά ημερολόγια,
αυτοπορταίτο και θεραπευτική εμπειρία στην εποχή
της ψηφιακής παρουσίας

Διπλωματική Εργασία: Αιμιλία Παναγιώτου

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Ελισάβετ Μανδουλίδου

Θεσσαλονίκη 2026

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του φοιτητή («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



Η φωτογραφία ως εργαλείο αυτογνωσίας:
Βιωματικά φωτογραφικά ημερολόγια,
αυτοπορτραίτο και θεραπευτική εμπειρία στην εποχή
της ψηφιακής παρουσίας

Αιμιλία Παναγιώτου

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Ελισάβετ Μανδουλίδου

Συν-Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Μαρία Παπαδοπούλου

“Η φωτογραφία δεν είναι το «τέλος», αλλά η αρχή ενός διαλόγου με τον εαυτό.”

Judy Weiser

Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία έχει ως στόχο τη διερεύνηση της έννοιας της προσωπικής ταυτότητας, της αυτοπαράτηρησης και της αυτοέκφρασης μέσα από τη δημιουργική διαδικασία του αυτοπορτραίτου. Εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο η φωτογραφία και ιδιαίτερα το φωτογραφικό αυτοπορτραίτο μπορούν να λειτουργήσουν ως εργαλεία ενδοσκόπησης, αυτογνωσίας και διαμόρφωσης της προσωπικής και κοινωνικής ταυτότητας στη σύγχρονη εποχή της ψηφιακής εικόνας και της συνεχούς αυτοαναπαράστασης.

Η εργασία οργανώνεται σε δύο βασικούς άξονες: το θεωρητικό και το πρακτικό μέρος. Στο θεωρητικό μέρος ερευνάται η ιστορική και καλλιτεχνική εξέλιξη του φωτογραφικού αυτοπορτραίτου, ξεκινώντας από τις πρώτες μορφές φωτογραφικής αυτοαναπαράστασης του Hippolyte Bayard και συνεχίζοντας με καλλιτέχνες που επηρέασαν καθοριστικά τη σχέση εικόνας και ταυτότητας. Εξετάζονται οι διαφορετικές προσεγγίσεις του αυτοπορτραίτου μέσα από το έργο δημιουργών όπως η Claude Cahun, η οποία διερεύνησε τη ρευστότητα της ταυτότητας και του φύλου, η Francesca Woodman, που χρησιμοποίησε το σώμα και τον χώρο με ποιητικό και υπαρξιακό τρόπο, καθώς και η Cindy Sherman, η οποία ανέδειξε τη σκηνοθετημένη διάσταση της εικόνας του εαυτού. Παράλληλα, αναλύονται οι βιοματικές και ημερολογιακές προσεγγίσεις της Nan Goldin και της Elinor Capucci, όπου η φωτογραφία λειτουργεί ως προσωπική αφήγηση και συναισθηματική καταγραφή της καθημερινότητας, ενώ γίνεται αναφορά και στη σύγχρονη κοινωνικοπολιτική διάσταση της αυτο-απεικόνισης μέσα από το έργο της Pulomi Basu.

Στο πρακτικό μέρος της εργασίας, η θεωρία μεταφέρεται στη δημιουργική πράξη μέσα από δύο projects: ένα προσωπικό και ένα συλλογικό. Το προσωπικό project βασίζεται στη δημιουργία ενός βιοματικού φωτογραφικού ημερολογίου και μιας σειράς αυτοπορτραίτων, όπου η διαδικασία της αυτοφωτογράφισης χρησιμοποιείται ως μέθοδος ενδοσκόπησης. Παράλληλα, παρουσιάζεται ένα συλλογικό project με τη μορφή εργαστηρίου αυτοπορτραίτου, στο οποίο διερευνάται η ομαδική εμπειρία της αυτοαναπαράστασης ως μέσο αυτογνωσίας και συλλογικής έκφρασης.

Τέλος, η εργασία επεκτείνεται στη μελέτη της ψηφιακής παρουσίας του δημιουργικού αποτελέσματος μέσα από διαδραστική πλατφόρμα και μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο η ψηφιακή απεικόνιση των αυτοπορτραίτων δημιουργεί νέες μορφές αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας, μετατρέποντας την εικόνα του εαυτού από προσωπική καταγραφή σε συλλογική εμπειρία και δημόσιο διάλογο.

Λέξεις – Κλειδιά

Φωτογραφία, Αυτοπορτραίτο, Αυτογνωσία, Ταυτότητα Θεραπευτική Φωτογραφία, Φωτογραφικό ημερολόγιο, Βιοματική φωτογραφία, Ψηφιακή εποχή, Διαδραστική Πλατφόρμα

Abstract

This thesis aims to investigate the concepts of personal identity, self-observation, and self-expression through the creative process of self-portraiture. It examines the ways in which photography, and particularly photographic self-portraiture, can function as tools of introspection, self-awareness, and the formation of personal and social identity in the contemporary era of digital imagery and constant self-representation.

The thesis is organized into two main parts: the theoretical and the practical section. The theoretical part explores the historical and artistic evolution of photographic self-portraiture, beginning with the early forms of photographic self-representation created by Hippolyte Bayard and continuing with artists who significantly influenced the relationship between image and identity. Different approaches to self-portraiture are examined through the work of artists such as Claude Cahun, who explored the fluidity of identity and gender; Francesca Woodman, who used the body and space in a poetic and existential manner; and Cindy Sherman, who highlighted the staged and performative dimension of self-image. At the same time, the experiential and diary-like approaches of Nan Goldin and Elinor Carucci are analyzed, where photography functions as personal narration and emotional documentation of everyday life, while reference is also made to the contemporary sociopolitical dimension of self-representation through the work of Pulomi Basu.

In the practical part of the thesis, theory is translated into creative practice through two projects: a personal and a collective one. The personal project is based on the creation of an experiential photographic diary and a series of self-portraits, in which the process of self-photography is used as a method of introspection. At the same time, a collective project in the form of a self-portrait workshop is presented, exploring the group experience of self-representation as a means of self-awareness and collective expression.

Finally, the thesis expands into the study of the digital presence of the creative outcome through an interactive platform and social media. It examines the ways in which the digital dissemination of self-portraits creates new forms of interaction and communication, transforming the image of the self from a personal record into a collective experience and a form of public dialogue.

Keywords

Self-portrait, Photographic diary, Self-awareness, Identity, Therapeutic photography, Self-knowledge, Self-observation, Digital era, Interactive platform

Περιεχόμενα

Περίληψη	5
Abstract	6
Περιεχόμενα	7
Εισαγωγή.....	9
Μεθοδολογία	10
Σκοπιμότητα	12
Κεφάλαιο 1: Θεωρητικό Μέρος	13
1.1. Θεωρητική Έρευνα- Αυτοπορτραίτο	13
1.1.1 Ιστορική εξέλιξη του αυτοπορτραίτου και θεωρητικές προσεγγίσεις στην ψυχολογία και στον οπτικό πολιτισμό	13
1.1.2 Το αυτοπορτραίτο ως μέσο αυτοπαρατήρησης και ταυτότητας.....	16
1.1.3 Το αυτοπορτραίτο στη σύγχρονη τέχνη και τη φωτογραφία	17
1.2 Φωτογραφικά Ημερολόγια	21
1.2.1 Τα φωτογραφικά ημερολόγια ως μορφή οπτικής αφήγησης, αυτοβιογραφίας και μνήμης.....	21
1.2.2 Ιστορική και θεωρητική προσέγγιση	22
1.2.3 Από το προσωπικό στο δημόσιο αρχείο: ο ρόλος των ψηφιακών μέσων.....	24
1.3 Το Αυτοπορτραίτο και η Θεραπευτική του Διάσταση	26
1.3.1 Θεραπευτική φωτογραφία: θεωρητικό πλαίσιο (αυτογνωσία, ενδυνάμωση και συναισθηματική επεξεργασία), η σχέση φωτογράφου – εαυτού – θεατή.....	26
1.3.2 Βιωματικές φωτογραφικές πρακτικές.....	27
Κεφάλαιο 2: Πρακτικό μέρος	30
2.1 Εφαρμοσμένη Έρευνα– Ατομικό Φωτογραφικό Project	30
2.1.1 Σχεδιασμός και στόχοι του προσωπικού project.....	30
2.1.2 Διαδικασία λήψης φωτογραφιών (αυτοπορτραίτων και ημερολογιακής προσέγγισης).....	31
2.1.3 Επιμέλεια και επιλογή εικόνων	32
2.1.4 Παρουσίαση Εικόνων	33
2.1.5 Αναστοχασμός για τη θεραπευτική και βιωματική διάσταση	47
2.2 Πρακτικό Μέρος – Συλλογικό Project	49
2.2.1 Οργάνωση και υλοποίηση διαδραστικού εργαστηρίου	49
2.2.2 Δείγμα	49
2.2.3 Μεθοδολογική προσέγγιση.....	50
2.2.4 Ποιοτικές μέθοδοι, ερωτηματολόγια.....	52
2.2.5 Αποτίμηση.....	56
2.3 Σχεδιασμός Ψηφιακής Πλατφόρμας.....	60
2.3.1 Λογότυπο και οπτική ταυτότητα της πλατφόρμας	60
2.3.2 Η δομή της πλατφόρμας/website	62
2.4 Από τη Λήψη στη Διάδραση – Η Ψηφιακή Παρουσία	65
2.4.1 Από το φωτογραφικό ημερολόγιο στο ψηφιακό περιβάλλον	65
2.4.2 Η αυτοφωτογράφιση και η selfie ως εργαλείο επικοινωνίας	66
2.4.3 Ο ρόλος του Instagram ως δημόσιο αρχείο εμπειρίας	67
Κεφάλαιο 3: Συμπεράσματα	68
Βιβλιογραφία	70

Κατάλογος Εικόνων	72
Παράρτημα Α: Ομαδικό Εργαστήρι Αυτοπορτραίτου	73
Παράρτημα Β: Δημιουργία website	82

Εισαγωγή

Σε μια εποχή όπου η εικόνα του εαυτού καταναλώνεται ταχύτερα από ποτέ, η παρούσα διπλωματική εργασία επιχειρεί να στρέψει τον φακό προς τον εαυτό ενδοσκοπικά. Στόχος δεν είναι η παραγωγή μιας ακόμα “ιδανικής” εικόνας, αλλά η διερεύνηση του αυτοπορτραίτου ως ενός συνειδητού εργαλείου αυτογνωσίας. Η παρούσα διπλωματική εργασία εξετάζει τη φωτογραφία ως μέσο αυτογνωσίας, εστιάζοντας ειδικά στο αυτοπορτραίτο και στο φωτογραφικό ημερολόγιο ως πρακτικές που συνδέουν την εικόνα με τη βιωματική εμπειρία του δημιουργού. Στην εποχή της ψηφιακής παρουσίας, όπου η αυτό-παρουσίαση και η αυτο-αναπαράσταση κυριαρχεί στα κοινωνικά δίκτυα και στα ψηφιακά μέσα, το αυτοπορτραίτο μπορεί να αποκτήσει νέες νοηματοδοτήσεις.

Το βασικό ερώτημα που διερευνάται είναι πώς η φωτογραφική αυτο-απεικόνιση μπορεί να λειτουργήσει ως διαδικασία ενδοσκόπησης, επεξεργασίας προσωπικών αφηγήσεων και ενίσχυσης της αυτοαντίληψης. Παράλληλα, εξετάζεται η επίδραση της ψηφιακής παρουσίας και των κοινωνικών δικτύων στο άτομο που μοιράζεται την εικόνα του.

Η εργασία οργανώνεται σε δύο άξονες, τον θεωρητικό και τον πρακτικό. Στο πρώτο μέρος (κεφάλαιο 1), ερευνάται η διαδρομή του αυτοπορτραίτου από τις ιστορικές του απαρχές μέχρι τον σύγχρονο οπτικό πολιτισμό. Αναλύεται, κατόπιν, το φωτογραφικό ημερολόγιο ως μια μορφή οπτικής αυτοβιογραφίας και εξετάζεται το θεωρητικό πλαίσιο της θεραπευτικής φωτογραφίας. Η έρευνα εστιάζει στο πώς η κάμερα παύει να είναι ένας παθητικός καταγραφέας και γίνεται ένα εργαλείο ενδυνάμωσης.

Στο δεύτερο μέρος (κεφάλαιο 2), η θεωρία περνάει στην πράξη μέσα από δύο projects. Το ατομικό project αποτελεί μια βιωματική κατάσταση, μια ημερολογιακή διαδρομή όπου από την αυτοφωτογράφιση σε οικείο χώρο δημιουργήθηκαν εικόνες αφαιρετικές αρχικά και αποτύπωση καθημερινών στιγμών σταδιακά με αφήγηση. Το συλλογικό project, που υλοποιήθηκε στο Κέντρο Νέων της ActionAid, μεταφέρει αυτή τη διαδικασία στην ομάδα. Μέσα από ένα διαδραστικό εργαστήριο με νέους ενήλικες, διερευνήθηκαν η αποδοχή της εικόνας του εαυτού, η κριτική σε οικογενειακούς και κοινωνικούς ρόλους και οι εντάσεις μεταξύ ιδιωτικής και δημόσιας εικόνας.

Η εργασία ολοκληρώνεται με τον σχεδιασμό μιας ψηφιακής πλατφόρμας, η οποία θα λειτουργήσει ως αρχείο των εικόνων του προσωπικού και συλλογικού project, αλλά και ως χώρος επικοινωνίας και διάδρασης. Παράλληλα, ερευνάται η παρουσία του προσωπικού project αυτοπορτραίτου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η αλληλεπίδραση από άλλους χρήστες.

Μεθοδολογία

Η μελέτη βασίζεται σε συνδυασμό θεωρητικής και εφαρμοσμένης έρευνας. Το πρώτο κεφάλαιο επικεντρώνεται στη θεωρητική ανάλυση πάνω σε ιστορικά και σύγχρονα παραδείγματα αυτοπορτραίτου, αντλώντας από τη βιβλιογραφία της θεωρίας της φωτογραφίας. Επίσης, μελετάται πώς η φωτογραφία συνδυάζεται με την ψυχολογία στο θεραπευτικό στάδιο. Στο δεύτερο κεφάλαιο, αξιοποιείται μια βιωματική, καλλιτεχνική μεθοδολογία μέσω της δημιουργίας φωτογραφικών αυτοπορτραίτων στο πλαίσιο προσωπικού φωτογραφικού ημερολογίου. Στη συνέχεια, πραγματοποιείται ένα συλλογικό εργαστήριο αυτοπορταίτων στο κέντρο νέων της ActionAid. Η διαδικασία καταγράφεται λειτουργώντας ως μελέτη περίπτωσης. Η ανάλυση των παραγόμενων εικόνων συνδυάζεται με εργαλεία έρευνας, με στόχο την ερμηνεία της σχέσης ανάμεσα στην εικόνα εαυτού και τη διαδικασία αυτοπροσδιορισμού.

Η μεθοδολογία της παρούσας εργασίας συνδυάζει θεωρητική ανάλυση, βιωματική φωτογραφική πρακτική και συλλογική συμμετοχή, με στόχο την κατανόηση του φωτογραφικού αυτοπορτραίτου ως εργαλείου αυτογνωσίας και θεραπευτικής διεργασίας στην εποχή της ψηφιακής παρουσίας. Αφετηρία της ερευνητικής πορείας αποτελεί η βιβλιογραφική έρευνα του αυτοπορτραίτου, τόσο σε ιστορικό όσο και σε σύγχρονο πλαίσιο. Η ανασκόπηση επικεντρώνεται σε βασικές θεωρητικές συμβολές από τον χώρο της ιστορίας και θεωρίας της φωτογραφίας, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις περιπτώσεις εκείνες όπου το αυτοπορτραίτο λειτουργεί ως μέσο στοχασμού πάνω στην ταυτότητα, το σώμα και τη σχέση του ατόμου με τον κόσμο. Ειδικό ενδιαφέρον δίνεται στη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη φωτογραφία και την ψυχολογία, όπως αυτή εμφανίζεται σε θεραπευτικά, εκπαιδευτικά και αυτογνωσιακά πλαίσια. Μέσα από τη μελέτη της θεραπευτικής φωτογραφίας, αναλύονται οι τρόποι με τους οποίους η φωτογραφική εικόνα δρα ως μεσολαβητής της ενδοσκόπησης, της συναισθηματικής έκφρασης και της διαμόρφωσης του εαυτού. Η θεωρητική αυτή εξέταση αναδεικνύει τις δυνατότητες της φωτογραφίας να λειτουργεί όχι μόνο ως καταγραφή της εξωτερικής εμφάνισης αλλά και ως ενεργός φορέας αφήγησης και ψυχικής επεξεργασίας.

Σύμφωνα με θεωρητική διερεύνηση εφαρμόζεται η βιωματική μεθοδολογική προσέγγιση που αποτελεί τον πυρήνα της έρευνας. Η δημιουργία προσωπικού φωτογραφικού ημερολογίου και σειράς αυτοπορτραίτων αποτελεί μια διαδικασία που εκτείνεται στον χρόνο, καταγράφοντας όχι μόνο την εικόνα αλλά και τη συναισθηματική εξέλιξη κατά τη διάρκεια της ερευνητικής πορείας. Η διαδικασία φωτογραφικού ημερολογίου λειτουργεί ως ενσωματωμένη μελέτη περίπτωσης, όπου το υποκείμενο και ο δημιουργός συνυπάρχουν, επιτρέποντας την κατανόηση του αυτοπορτραίτου ως προσωπικής πρακτικής. Παράλληλα, η βιωματική διάσταση καθιστά τη φωτογραφική πράξη μέσο έρευνας και αυτογνωσίας, ενώ το παραγόμενο οπτικό υλικό συνδυάζεται με τον αναστοχασμό, προσφέροντας πολύτιμα δεδομένα για την ερμηνεία της σχέσης ανάμεσα στο υποκείμενο και την εικόνα του.

Στο πλαίσιο της μεθοδολογίας εντάσσεται και η δημιουργία συλλογικού εργαστηρίου αυτοπορτραίτου σε ομάδα νέων. Το εργαστήριο σχεδιάζεται ως μια βιωματική διαδικασία επικεντρωμένη στη συμμετοχή, τη συνεργασία και την ανταλλαγή εμπειριών. Οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν δικά τους αυτοπορτραίτα ακολουθώντας

συγκεκριμένες καθοδηγούμενες ασκήσεις. Η διαδικασία περιλαμβάνει συζητήσεις γύρω από την εικόνα του εαυτού, τον τρόπο που η φωτογραφία επηρεάζει τις αντιλήψεις τους για την προσωπική τους ταυτότητα, καθώς και αναστοχαστικές πρακτικές που επιτρέπουν τη σύνδεση των προσωπικών εμπειριών με τις εικόνες που οι ίδιοι παράγουν. Η ομαδική διάσταση της μεθοδολογίας επιτρέπει τη μελέτη της αυτο-αναπαράστασης όχι μόνο ως ατομικής διαδικασίας αλλά και ως κοινωνικού φαινομένου που επηρεάζεται από τη δυναμική της ομάδας, τη συλλογική συζήτηση και τις κοινές εμπειρίες. Το υλικό που προκύπτει αναλύεται με ποιοτικές μεθόδους. Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει την ερμηνεία των εικόνων όχι μόνο εικαστικά αλλά και ως βιώματα και αφηγήσεις των συμμετεχόντων που διαμορφώνουν και επαναπροσδιορίζουν τον εαυτό τους.

Κεντρικός στόχος της μεθοδολογίας είναι ο συνδυασμός των διαφορετικών επιπέδων της έρευνας: του θεωρητικού, του προσωπικού και του συλλογικού. Η σύνθεση των δεδομένων επιτρέπει τη διασταύρωση των παρατηρήσεων που προκύπτουν από την προσωπική πρακτική με εκείνες που απορρέουν από τη συλλογική εμπειρία του εργαστηρίου, οδηγώντας σε μια πολυδιάστατη ερμηνεία της σχέσης ανάμεσα στη φωτογραφία, τον εαυτό και τη θεραπευτική διαδικασία. Η βιωματική διάσταση προσθέτει βάθος στην ανάλυση, επιτρέποντας μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της φωτογραφικής πρακτικής ως μέσου αυτογνωσίας.

Το παραγόμενο υλικό, οι φωτογραφίες και οι παρατηρήσεις πάνω σε αυτές, αναλύεται με στόχο την αναγνώριση κοινών μοτίβων, αναπαραστάσεων και ερμηνειών. Η ανάλυση λαμβάνει υπόψη την ατομική και συλλογική διάσταση της εμπειρίας, διερευνώντας πώς διαφορετικά υποκείμενα αξιοποιούν το αυτοπορτραίτο για να εκφράσουν συναισθήματα, να διαπραγματευτούν πλευρές της ταυτότητάς τους ή να αποτυπώσουν προσωπικές διαδρομές. Η έρευνα τελειώνει με την υλοποίηση ψηφιακής πλατφόρμας και παρουσίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Στο πλαίσιο αυτό, η έρευνα οργανώνεται γύρω από τα ακόλουθα βασικά ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία καθοδηγούν τόσο το θεωρητικό όσο και το πρακτικό της σκέλους:

- Πώς μπορεί η φωτογραφική αυτο-απεικόνιση να λειτουργήσει ως διαδικασία ενδοσκόπησης και αυτογνωσίας;
- Με ποιους τρόπους το φωτογραφικό ημερολόγιο συμβάλλει στη διαμόρφωση προσωπικής αφήγησης και μνήμης;
- Σε ποιο βαθμό η φωτογραφία μπορεί να λειτουργήσει ως θεραπευτικό ή ενδυναμωτικό εργαλείο σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο;
- Πώς επηρεάζει η ψηφιακή κουλτούρα τη συγκρότηση της ταυτότητας μέσω της εικόνας;

Τα παραπάνω ερωτήματα συνδέουν τη θεωρητική διερεύνηση με την καλλιτεχνική-ερευνητική πρακτική της εργασίας, αναδεικνύοντας τη δυναμική σχέση ανάμεσα στη φωτογραφία, την ταυτότητα και τη θεραπευτική εμπειρία στο σύγχρονο ψηφιακό περιβάλλον.

Σκοπιμότητα

Η εργασία επιδιώκει να αναδείξει τη φωτογραφία όχι μόνο ως καλλιτεχνικό μέσο, αλλά και ως εργαλείο αυτογνωσίας και προσωπικής αφήγησης. Τα αναμενόμενα αποτελέσματα περιλαμβάνουν την κατανόηση των μηχανισμών μέσω των οποίων η αυτο-απεικόνιση μπορεί να υποστηρίξει θεραπευτικές ή ενδυναμωτικές εμπειρίες, καθώς και την αποσαφήνιση του ρόλου της ψηφιακής κουλτούρας. Τέλος, η εργασία φιλοδοξεί να συμβάλει στην ανάπτυξη ενός δημιουργικού πλαισίου που συνδέει τη φωτογραφική πράξη με τη διαδικασία της προσωπικής εξέλιξης.

Κεφάλαιο 1: Θεωρητικό Μέρος

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας. Αρχικά εξετάζεται η ιστορική εξέλιξη του φωτογραφικού αυτοπορτραίτου και οι θεωρητικές προσεγγίσεις που το συνδέουν με την ταυτότητα, την αυτοπαρατήρηση και τον οπτικό πολιτισμό. Στη συνέχεια αναλύεται ο ρόλος των φωτογραφικών ημερολογίων ως μορφών οπτικής αφήγησης και προσωπικής μνήμης, ενώ διερευνώνται οι δυνατότητες της φωτογραφίας ως εργαλείου αυτογνωσίας και θεραπευτικής έκφρασης. Το κεφάλαιο αυτό αποτελεί το θεωρητικό υπόβαθρο πάνω στο οποίο αναπτύσσεται το πρακτικό μέρος της εργασίας.

1.1. Θεωρητική Έρευνα- Αυτοπορταίτο

Η ενότητα αυτή εξετάζει το φωτογραφικό αυτοπορταίτο ως μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης και ως μέσο διερεύνησης της προσωπικής ταυτότητας. Αρχικά παρουσιάζεται η ιστορική του εξέλιξη και στη συνέχεια αναλύονται θεωρητικές προσεγγίσεις που συνδέουν το αυτοπορταίτο με την αυτοπαρατήρηση, την ψυχολογία και τον σύγχρονο οπτικό πολιτισμό. Μέσα από παραδείγματα καλλιτεχνών αναδεικνύονται οι διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους η φωτογραφική αυτοαναπαράσταση συμβάλλει στη διαμόρφωση της ταυτότητας.

1.1.1 Ιστορική εξέλιξη του αυτοπορταίτου και θεωρητικές προσεγγίσεις στην ψυχολογία και στον οπτικό πολιτισμό

Το αυτοπορταίτο αποτελεί ένα ξεχωριστό θέμα τόσο στη ζωγραφική όσο και στη φωτογραφία, λειτουργώντας ως μέσο αυτοαναπαράστασης, αυτοπαρατήρησης και διαμόρφωσης ταυτότητας. Στην ιστορία της φωτογραφίας, από τα πρώτα δείγματα, εμφανίστηκαν νέες δυνατότητες τεχνικής, καλλιτεχνικής έκφρασης και ψυχολογικής διερεύνησης. Το κεφάλαιο αυτό παρουσιάζει μια σύντομη ιστορική αναδρομή του αυτοπορταίτου και αναλύει τις θεωρητικές προσεγγίσεις που τη συνδέουν με τις εικαστικές σπουδές, την ψυχολογία και τον οπτικό πολιτισμό.

Η ανάγκη του ανθρώπου να καταγράψει την εικόνα του προηγείται της φωτογραφίας, ωστόσο η φωτογραφία, με την τεχνολογία της, προσέφερε νέες δυνατότητες άμεσης αυτοαναπαράστασης. Όπως επισημαίνει η Lerner (2020), οι πρώτοι Γάλλοι φωτογράφοι του 19ου αιώνα αξιοποίησαν το αυτοπορταίτο ως μέσο τεχνικής δοκιμής αλλά και καλλιτεχνικής αναζήτησης, ενσωματώνοντας πειραματισμούς με φωτισμό, σύνθεση και εκφραστικότητα. Το αυτοπορταίτο του Robert Cornelius το 1839, ένα από τα πρώτα που καταγράφηκαν στην ιστορία, επιτελείται για να δοκιμάσει τη νέα του εφεύρεση, ακφράζοντας παράλληλα μια συμβολική δήλωση παρουσίας. Κατόπιν, το 1840 ο Hippolyte Bayard με το αυτοπορταίτο του, *Self-Portrait as a Drowned Man* (εικόνα. 1), δήλωσε με καυστικό τρόπο την απογοήτευση του που δεν αναγνωρίστηκε η εφεύρεσή του, η ηλιογραφία. Η εικόνα του εκφράζει τη δυσaréσκεια του και αποτελεί ένα από τα πρώτα σκηνοθετημένα αυτοπορταίτα.



Εικόνα 1: Hippolyte Bayard

Στα τέλη του 19ού αιώνα, το αυτοπορταίτο αποκτά νέα διάσταση μέσα από τη δουλειά φωτογράφων όπως ο Oscar Rejlander και ο Edward Steichen. Ο Rejlander αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο ο καλλιτέχνης χρησιμοποιεί το αυτοπορταίτο ως μέσο αφήγησης ρόλων, ενώ η δουλειά του θα συνδεθεί με άλλες μορφές τέχνης που αργότερα ήρθαν στο προσκήνιο, όπως η performance (Keller 2019). Οι εικόνες του είναι σημαντικές για την παρούσα εργασία καθώς χρησιμοποιεί το αυτοπορταίτο ως μέσο αφήγησης συστηματικά στη δουλειά του. Χαρακτηριστικό είναι το αυτοπορταίτο όπου συστήνεται ως καλλιτέχνης με το καβαλέτο του και ταυτόχρονα με την τεχνική της διπλής έκθεσης ως στρατιώτης στην υπηρεσία της βασίλισσας Βικτωρίας (εικόνα 2). Συστήνεται στο κοινό με χιουμοριστικό τρόπο, με δύο πρόσωπα σε μια εικόνα, όπου και τα δύο αποτελούν πτυχές του εαυτού του, μιας και ήταν ζωγράφος παλαιότερα αλλά και εθελοντής στρατιώτης. Μια εικόνα παρόμοιας λογικής δημιούργησε και ο Edward Steichen, *Self-Portrait with Brush and Palette*, αξιοποιώντας το αυτοπορταίτο για να εξερευνήσει τη σχέση μεταξύ προσωπικής ταυτότητας και καλλιτεχνικής περσόνας, συνδέοντας τη φωτογραφική πράξη με την κατασκευή εαυτού (Cookman 1998).



Εικόνα 2: Oscar Rejlander

Στον 20ό αιώνα, το αυτοπορταίτο εξελίχθηκε σε μέσο όχι μόνο προσωπικής, αλλά και κοινωνικοπολιτικής έκφρασης. Η περίπτωση της Claude Cahun, όπως αναλύει η Doy (2020), αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα μιας καλλιτέχνης που χρησιμοποίησε το αυτοπορταίτο για να αμφισβητήσει έμφυλες νόρμες, στερεότυπα ταυτότητας και πατριαρχικές κατασκευές του βλέμματος. Τα έργα της Cahun αναδεικνύουν τη δυναμική του αυτοπορταίτου ως εργαλείου ριζοσπαστικής αυτο-παρουσίασης. Οι εικόνες της, με τις σουρεαλιστικές μεταμορφώσεις, όπως αυτή στην εικόνα 3, αποτελούν κριτική για τα έμφυλα πρότυπα. Καλλιτέχνες όπως η Cahun, συμβάλλουν στο να ανοίξει ο δρόμος για σύγχρονες πρακτικές που αντιμετωπίζουν το αυτοπορταίτο ως μέσο διερεύνησης ταυτότητας, μια προσέγγιση που επηρεάζει βαθιά τη σημερινή κουλτούρα της εικόνας. Τα παραδείγματα τέτοιων σύγχρονων καλλιτεχνών είναι πολλά και μερικά από αυτά θα μελετηθούν παρακάτω.



Εικόνα 3: Claude Cahun

Το φωτογραφικό αυτοπορταίτο συχνά προσεγγίζεται ως εργαλείο αυτογνωσίας και ψυχολογικής διερεύνησης. Στην ψυχολογική θεωρία, η αυτοαναπαράσταση συνδέεται με την ανάπτυξη του Εγώ και τη διαδικασία ενδοσκοπήσης. Η λήψη της ίδιας της εικόνας και η μελέτη της μετά, είναι μια διαδικασία που επιτρέπει στο άτομο να αναμετρηθεί με την αυτοεικόνα, τις προβολές και τις εσωτερικές συγκρούσεις. Το αυτοπορταίτο αντιμετωπίζεται όχι ως παγωμένη αναπαράσταση, αλλά ως πράξη.

Στον οπτικό πολιτισμό, το αυτοπορταίτο εντάσσεται στη σύγχρονη κουλτούρα της εικόνας, όπου τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν μεταφέρει την πρακτική της αυτοαναπαράστασης σε καθημερινό επίπεδο. Η αδιάκοπη παραγωγή και κατανάλωση της αυτοφωτογράφισης καταδεικνύει τη μετατόπιση προς μια κουλτούρα διαρκούς ορατότητας, που συχνά διαμορφώνεται από κοινωνικούς και τεχνολογικούς παράγοντες.

Οι εικόνες αυτοπορτραίτου διερευνούν τα όρια μεταξύ τέχνης και καθημερινής οπτικής επικοινωνίας συμβάλλοντας στη διαμόρφωση αντίληψης και αισθητικής της εικόνας. Το φωτογραφικό αυτοπορταίτο παρουσιάζει μια εξέλιξη που ξεκινά από τις πρώτες τεχνικές δοκιμές του 19ου αιώνα και εξελίσσεται σε πολύπλοκο μέσο καλλιτεχνικής, ψυχολογικής και πολιτικής έκφρασης. Από τις πρώτες πειραματικές φωτογραφίες της γαλλικής πρωτοπορίας έως τις σύγχρονες αυτοαναπαραστάσεις στα ψηφιακά μέσα, το αυτοπορταίτο παραμένει πυρήνας διερεύνησης της ταυτότητας και της σχέσης του υποκειμένου με τον κόσμο. Η ιστορική του εξέλιξη και οι θεωρητικές προσεγγίσεις που το συνοδεύουν θεμελιώνουν το πλαίσιο μέσα στο οποίο αναπτύσσεται η παρούσα έρευνα, η οποία εστιάζει στη βιωματική, θεραπευτική και ψηφιακή διάσταση του αυτοπορτραίτου.

1.1.2 Το αυτοπορταίτο ως μέσο αυτοπαρατήρησης και ταυτότητας

Η λειτουργία του αυτοπορτραίτου ως μέσο αυτοπαρατήρησης και διερεύνησης της ταυτότητας είναι αδιαμφισβήτητη. Η πράξη της αυτο-φωτογράφισης εμπεριέχει μια διπλή υπόσταση, το στήσιμο για το πορταίτο μπροστά στο φακό και την ψυχική και νοητική απόσταση που απαιτείται για την παρατήρηση του εαυτού ως εικόνα. Η φωτογραφική πράξη δημιουργεί έτσι ένα ενδιάμεσο πεδίο, στο οποίο το υποκείμενο μετατρέπεται ταυτόχρονα σε δημιουργό και αντικείμενο θέασης.

Η Lerner (2020) επισημαίνει ότι τα πρώιμα φωτογραφικά αυτοπορταίτα του 19ου αιώνα δεν περιορίζονται σε τεχνικές δοκιμές, αλλά συχνά ενσωματώνουν πειραματισμούς με τη στάση του σώματος, το βλέμμα και τη σκηνοθεσία, στοιχεία που υποδηλώνουν μια πρώιμη μορφή ενδοσκοπησης. Το αυτοπορταίτο λειτουργεί ως μηχανισμός αυτοελέγχου και αυτοκατασκευής, επιτρέποντας στο υποκείμενο να ορίσει πώς επιθυμεί να ιδωθεί, αλλά και να επαναδιαπραγματευτεί την εικόνα του.

Από θεωρητική σκοπιά, ο Baudrillard στο έργο *Symbolic Exchange and Death*, προσφέρει ένα κρίσιμο πλαίσιο για την κατανόηση της εικόνας του εαυτού. Στη σύγχρονη κοινωνία κάθε εικόνα, κάθε μήνυμα των μέσων ενημέρωσης και κάθε αντικείμενο δεν λειτουργούν πλέον ως απλά μέσα αναπαράστασης ή χρήσης, αλλά ως μηχανισμοί δοκιμασίας και ελέγχου της πραγματικότητας (Baudrillard, J., 2016, σ. 63). Η πληροφορία και η εικόνα δεν αντανakλούν τα γεγονότα, αλλά παρουσιάζονται με τρόπο που ξεπερνά την αντικειμενικότητα, στοχεύοντας σε συγκεκριμένους τρόπους σκέψης. Η προσέγγιση του Baudrillard είναι κρίσιμη για την παρούσα έρευνα, καθώς παρουσιάζει το αυτοπορταίτο και την κατανόηση του εαυτού σε ένα σύστημα κατασκευασμένο με ειδικούς όρους οπτικής πραγματικότητας όπου χάνεται η βιωματική εμπειρία. Το αυτοπορταίτο στην έρευνα παρουσιάζεται πώς μπορεί να ιδωθεί πέρα από την αναπαραγωγή μιας εικόνας του εαυτού, ως μια προσπάθεια επαναφοράς της συμβολικής διάστασης της ύπαρξης μέσω της προσωπικής, βιωματικής φωτογραφικής πράξης. Συνδέεται με τον στοχασμό, τη μνήμη και την εμπειρία και λειτουργεί ως αντίσταση στην απώλεια του νοήματος που περιγράφει ο Baudrillard.

Αντίστοιχα, ο Vilém Flusser (1998) προσεγγίζει τη φωτογραφία ως τεχνικό και φιλοσοφικό σύστημα, τονίζοντας ότι η φωτογραφική εικόνα δεν αποτελεί ουδέτερη αναπαράσταση της πραγματικότητας, αλλά προϊόν επιλογών και προγραμματισμών της κάμερας. Η αυτοπαρατήρηση μέσω της φωτογραφίας δεν είναι απλή καταγραφή,

μετατρέπεται σε μια συνειδητή προσπάθεια του φωτογράφου να πειράξει το πρόγραμμα της συσκευής ώστε να παράγει εικόνες που ξεχωρίζουν. Έτσι, το τελικό αποτέλεσμα δεν μας δείχνει απλώς ποιοι είμαστε, αλλά το πώς επιλέγουμε να επαναπροσδιορίσουμε την εικόνα μας και την παρουσία μας μέσα σε ένα αυστηρά τεχνολογικό και πολιτισμικό πλαίσιο.

Στον σύγχρονο οπτικό πολιτισμό, η αυτοπαρατήρηση μέσω της εικόνας έχει ενταθεί, καθώς η τεχνολογία επιτρέπει τη συνεχή παραγωγή και κατανάλωση αυτοπορτραίτων. Ωστόσο, σε αντίθεση με την επιφανειακή αυτο-παρουσίαση που συχνά χαρακτηρίζει τα κοινωνικά δίκτυα, το καλλιτεχνικό και βιωματικό αυτοπορταίτο διατηρεί τη δυναμική της ενδοσκόπησης, προσφέροντας ένα πεδίο βαθύτερης κατανόησης της ταυτότητας ως βιωμένης εμπειρίας. Στην παρούσα εργασία το αυτοπορταίτο δεν αντιμετωπίζεται ως τελικό οπτικό αποτέλεσμα, αλλά ως διαδικασία ενσυνείδητης πράξης αυτοπαρατήρησης συμβάλλοντας στην κατανόηση του εαυτού.

1.1.3 Το αυτοπορταίτο στη σύγχρονη τέχνη και τη φωτογραφία

Στη σύγχρονη τέχνη και φωτογραφία, το αυτοπορταίτο απομακρύνεται από τη λογική της απλής αναπαράστασης και μετασχηματίζεται σε ένα σύνθετο εργαλείο καλλιτεχνικής, κοινωνικής και πολιτικής διερεύνησης. Από τα μέσα του 20ού αιώνα και έπειτα, το αυτοπορταίτο συνδέεται στενά με ζητήματα φύλου, σώματος, ταυτότητας, μνήμης και εξουσίας, λειτουργώντας ως μέσο αμφισβήτησης κυρίαρχων αφηγήσεων.

Συχνά εντάσσεται σε μακροχρόνια βιωματικά projects που λειτουργούν ως οπτικά ημερολόγια. Καλλιτέχνες και καλλιτέχνιδες χρησιμοποιούν το σώμα τους για να αφηγηθούν προσωπικές ιστορίες, να επεξεργαστούν τραυματικές εμπειρίες ή να καταγράψουν μεταβάσεις ζωής, μετατρέποντας το αυτοπορταίτο σε διαδικασία και όχι σε μεμονωμένο έργο.

Μία από τις καλλιτέχνιδες που αφηγούνται βιωματικά μέσω των εικόνων αυτοπορτραίτου ήταν η Francesca Woodman (1958-1981). Το σκηνικό της αποτελούν συνήθως εγκαταλελειμένα κτίρια και η φιγούρα της φαίνεται να παρουσιάζει παρόμοια φθορά με του αυτή των χώρων που επιλέγει. Η ίδια έπασχε από κατάθλιψη οπότε η εικόνα του εαυτού της που δεν είναι πάντα εστιασμένη και καθαρή στη φωτογραφία είναι μια καλλιτεχνική και ψυχολογική δήλωση για τη ρευστότητα της ταυτότητας. Το σώμα της Woodman εμφανίζεται σε μια κατάσταση διαρκούς μεταμόρφωσης ή διάλυσης μέσα στο περιβάλλον, αμφισβητώντας τα όρια της παρουσίας και της απουσίας. Η ανάλυση των Baker et al. (2003) στο *Francesca Woodman Reconsidered* προσφέρει μια κρίσιμη επαναξιολόγηση του έργου της Woodman, προτρέποντας τον θεατή να μετατοπίσει το βλέμμα του από τη βιογραφική ερμηνεία της προς μια πιο εννοιολογική κατανόηση της φωτογραφικής της πρακτικής. Οι συγγραφείς υπογραμμίζουν ότι η Woodman δεν χρησιμοποιεί το σώμα της ως ένα απλό αυτοβιογραφικό εργαλείο, αλλά ως ένα μέσο διερεύνησης της σχέσης μεταξύ υποκειμενικότητας και αρχιτεκτονικού χώρου. Αυτή η ρευστότητα του εαυτού, που αναδεικνύεται στο άρθρο, δείχνει πώς το αυτοπορταίτο μπορεί να λειτουργήσει ως ένας χώρος όπου το υποκείμενο ταυτόχρονα συγκροτείται και αποσυντίθεται, καθιστώντας το έργο της μια βαθιά μελέτη πάνω στην υποκειμενικότητα και την οπτική αναπαράσταση των συναισθημάτων.



Εικόνα 4: Francesca Woodman

Όπως αναδεικνύεται στο άρθρο του de Oliveira, (2019), *The Artist, the Image and the Self: Representation in Rembrandt, Bacon, Mapplethorpe, Sherman, and Nan Goldin*, η αυτο-αναπαράσταση δεν λειτουργεί πλέον ως μέσο απλής ομοιότητας ή αναγνωρισιμότητας, αλλά ως διαδικασία κατασκευής, αποδόμησης και επαναδιαπραγμάτευσης της ταυτότητας. Στο πλαίσιο αυτό, η εικόνα του εαυτού μετατρέπεται σε πεδίο έντασης μεταξύ προσωπικής εμπειρίας, κοινωνικών ρόλων και πολιτισμικών συμβάσεων.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η συμβολή του Robert Mapplethorpe, ο οποίος αξιοποίησε το αυτοπορταίτο ως μέσο διερεύνησης της σεξουαλικότητας, της επιθυμίας και της εξουσίας του βλέμματος. Τα αυτοπορταίτα του Mapplethorpe χαρακτηρίζονται από έντονη σκηνοθεσία, ιδιαίτερα ένα από τα τελευταία του, το 1988, ένα χρόνο πριν το θάνατο του από AIDS, στο οποίο απεικονίζεται κρατώντας ένα μαστούνι με σχήμα κρανίου στο χερούλι. Τα έργα του αποκαλύπτουν μια βαθιά υπαρξιακή αγωνία και μια συνειδητή διαπραγμάτευση της ταυτότητας ως πεδίου κοινωνικής και πολιτικής σύγκρουσης. Το αυτοπορταίτο λειτουργεί εδώ ως δήλωση παρουσίας, αλλά και ως μηχανισμός αντιπαράθεσης με τα όρια της αποδοχής και της ορατότητας.

Στο έργο της Cindy Sherman, το αυτοπορταίτο μετατρέπεται από μέσο καταγραφής του εαυτού σε ένα εργαλείο εννοιολογικής αφήγησης, καθώς σκηνοθετείται. Το έργο της έχει έντονα φεμινιστικό χαρακτήρα λειτουργώντας ως εργαλείο αποδόμησης των αναπαραστάσεων της γυναίκας στον οπτικό πολιτισμό. Αν και η ίδια εμφανίζεται στις φωτογραφίες της, η Sherman απορρίπτει την έννοια του αυτοπορταίτου ως εξομολογητική ή αυθεντική απεικόνιση του εαυτού. Αντ' αυτού, υιοθετεί πολλαπλές γυναικείες περσόνες, αντλημένες από τον κινηματογράφο, τη διαφήμιση και τη μαζική κουλτούρα, αποκαλύπτοντας τον τρόπο με τον οποίο οι γυναικείες ταυτότητες κατασκευάζονται μέσα από πατριαρχικά οπτικά στερεότυπα. Η απουσία της πραγματικής εικόνας του εαυτού καταδεικνύει ότι ο εαυτός δεν είναι ένα στατικό αντικείμενο που μπορεί να αιχμαλωτιστεί σε μια φωτογραφία, αλλά μια διαρκής διαδικασία. Η ταυτότητα



Εικόνα 5: Cindy Sherman

παράγεται και διαμορφώνεται μέσα σε ένα πολιτισμικό περιβάλλον, το κοινό φαίνεται να γνωρίζει κάθε σκηνή και χαρακτήρα που δημιούργησε η Sherman, αυτό όμως δεν είναι παρά μια ψευδαίσθηση οικειότητας που βασιζόταν σε συμβάσεις που προωθούνταν από μέσα μαζικής ενημέρωσης (Respini, & Sherman, 2012). Η συμβολή της Sherman είναι καθοριστική για την κατανόηση του αυτοπορτραίτου ως κριτικής πρακτικής, που δεν επιδιώκει την αυτογνωσία με την παραδοσιακή έννοια, αλλά την αποδόμηση της έννοιας του εαυτού. Στο έργο της, η αυτογνωσία δεν έρχεται μέσα από την ενδοσκοπήση, αλλά μέσα από την πλήρη αποδόμηση των κοινωνικών προσωπείων.

Σε αντιδιαστολή με τη σκηνοθετημένη απόσταση της Sherman, η Nan Goldin ενσωματώνει το αυτοπορταίτο σε μια βαθιά βιωματική και αυτοβιογραφική πρακτική. Το έργο της Goldin, όπως αναδεικνύεται και στο παραπάνω θεωρητικό πλαίσιο, εστιάζει στην καταγραφή της καθημερινής ζωής, των σχέσεων, της απώλειας και του τραύματος. Οι εικόνες της δεν λειτουργούν ως μεμονωμένα έργα, αλλά εντάσσονται σε ένα συνεχές οπτικό ημερολόγιο, όπου εντάσσονται η μνήμη και η συναισθηματική εμπειρία. Η Goldin χρησιμοποιεί τη φωτογραφία ως μέσο επιβίωσης και μαρτυρίας, μετατρέποντας το αυτοπορταίτο σε εργαλείο αυτο-κατανόησης και θεραπευτικής επεξεργασίας. Χαρακτηριστική είναι η εικόνα 6 που φωτογραφήθηκε αμέσως μετά τον ξυλοδαρμό του φίλου της. Όπως η ίδια λέει στο βιβλίο της *The ballad of sexual dependency*, “η πραγματική μνήμη, την οποία πυροδοτούν αυτές οι εικόνες, είναι μια επίκληση του χρώματος, της μυρωδιάς, του ήχου και της φυσικής παρουσίας, της πυκνότητας και της γεύσης της ζωής.” (Goldin & Holborn, 1986)

Επιπλέον, η σύγχρονη τέχνη αναδεικνύει το αυτοπορταίτο ως διαλογική πρακτική, όπου το βλέμμα του θεατή παίζει ενεργό ρόλο στη νοηματοδότηση της εικόνας. Το αυτοπορταίτο δεν παρουσιάζεται ως κλειστή αφήγηση, αλλά ως ανοιχτό πεδίο

ερμηνείας, στο οποίο συνυπάρχουν το προσωπικό και το συλλογικό, το ιδιωτικό και το δημόσιο. Στο πλαίσιο αυτό, το αυτοπορτραίτο λειτουργεί ως γέφυρα ανάμεσα στην ατομική εμπειρία και τις ευρύτερες κοινωνικές δομές.

Η σύγχρονη προσέγγιση του αυτοπορτραίτου, επομένως, δεν μπορεί να αποσπαστεί από τα συμφραζόμενα του οπτικού πολιτισμού και της ψηφιακής εποχής. Αντιθέτως, εντάσσεται σε ένα περιβάλλον όπου η εικόνα του εαυτού παράγεται, διακινείται και επαναδιαπραγματεύεται συνεχώς. Η καλλιτεχνική πρακτική του αυτοπορτραίτου διατηρεί τη δυναμική της κριτικής και της ενδοσκόπησης, προσφέροντας ένα ουσιαστικό αντίβαρο στην επιφανειακή εικόνα του εαυτού που κυριαρχεί στη μαζική οπτική κουλτούρα.



Εικόνα 6: Nan Goldin

1.2 Φωτογραφικά Ημερολόγια

Η παρούσα ενότητα εστιάζει στα φωτογραφικά ημερολόγια ως μορφές οπτικής αφήγησης και προσωπικής τεκμηρίωσης. Εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο η φωτογραφία μπορεί να λειτουργήσει ως φορέας μνήμης, αυτοβιογραφίας και αναστοχασμού, ενώ παράλληλα αναλύεται η μετάβαση των προσωπικών φωτογραφικών αρχείων στη σύγχρονη ψηφιακή εποχή.

1.2.1 Τα φωτογραφικά ημερολόγια ως μορφή οπτικής αφήγησης, αυτοβιογραφίας και μνήμης

Η αφήγηση δεν είναι απλώς μια πολιτισμική δραστηριότητα, αλλά ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους με τον οποίο ο ανθρώπινος νους οργανώνει το χάος της εμπειρίας. Σύμφωνα με τον Lambert (2018), οι ιστορίες είναι αυτό που φτιάχνουμε ως άνθρωποι για να κατανοήσουμε τον κόσμο. Μέσα από τη διαδικασία της αφήγησης, ο άνθρωπος όχι μόνο μπορεί να ερμηνεύσει το παρελθόν, αλλά και να επαναπροσδιορίσει τη θέση του στο παρόν.

Η έννοια της μνήμης, όπως προσεγγίζεται από τον Joe Lambert στο πλαίσιο της ψηφιακής αφήγησης, συναντά ουσιαστικά τη φωτογραφική θεωρία του Roland Barthes, καθώς και οι δύο αντιλαμβάνονται τη μνήμη όχι ως στατικό αρχείο, αλλά ως ενεργή, βιωματική και συναισθηματικά φορτισμένη διαδικασία. Ο Lambert περιγράφει τη μνήμη ως μια δυναμική λειτουργία που ανασυντίθεται κάθε φορά που αφηγείται κανείς μια εμπειρία, επισημαίνοντας ότι η αφήγηση ενεργοποιεί συναισθηματικές και σωματικές διεργασίες προσθέτοντάς μια νέα εμπειρία. Αντίστοιχα, ο Barthes, στο Φωτεινό θάλαμο (σ.63), αντιμετωπίζει τη φωτογραφία ως φορέα μιας μνήμης που δεν εξαντλείται στην πληροφορία ή στη γενική εικόνα (*studium*), αλλά ενεργοποιείται μέσω του *punctum*, δηλαδή εκείνου του στοιχείου που ξεχωρίζει ο θεατής και επαναφέρει από τη μνήμη του μια προσωπική εμπειρία. Και στις δύο προσεγγίσεις, η μνήμη δεν λειτουργεί αναπαραστατικά αλλά έχει τη δύναμη να δρα και να επανενεργοποιεί το παρελθόν στο παρόν.

Πέρα από τη μνήμη, η προσωπική εμπειρία μετατρέπεται πλέον σε πεδίο αυτογνωσίας. Έτσι, το φωτογραφικό ημερολόγιο, ως τρόπος καθημερινής αφήγησης, λειτουργεί ταυτόχρονα ως αφήγηση ζωής και ως σημάδι μνήμης με συναισθηματική και θεραπευτική δυναμική. Επίσης, όπως εξετάζεται στην παρούσα έρευνα, δεν λειτουργεί μόνο ως καταγραφή γεγονότων, αλλά ως μηχανισμός αναστοχασμού. Η επαναληπτική παρατήρηση των εικόνων επιτρέπει στο υποκείμενο να επαναδιαπραγματευτεί τη σχέση του με το παρελθόν, μετατρέποντας τη μνήμη σε ενεργό εργαλείο αυτογνωσίας.

1.2.2 Ιστορική και θεωρητική προσέγγιση

Η πρακτική του βιωματικού φωτογραφικού ημερολογίου, και ειδικότερα η χρήση του αυτοπορτραίτου ως εργαλείου κριτικής εξέτασης και κατανόησης σκέψεων και συναισθημάτων, συγκροτείται ιστορικά μέσα από καλλιτεχνικές προσεγγίσεις όπου η φωτογραφία δεν αποτελεί απλή αναπαράσταση, αλλά αφήγηση της εμπειρίας και της ταυτότητας. Από τα τέλη του 20ού αιώνα και έπειτα, καλλιτέχνες και καλλιτέχνιδες αξιοποιούν το προσωπικό βίωμα όχι ως ιδιωτική εξομολόγηση, αλλά ως μεθοδολογικό εργαλείο κατανόησης του εαυτού και του κοινωνικού πλαισίου. Το βιωματικό φωτογραφικό ημερολόγιο λειτουργεί ως ημερολογιακή πράξη, όπου η μνήμη, το σώμα και η καθημερινότητα συνδέονται άρρηκτα σε μια οπτική αφήγηση. Παρουσιάζεται ως αποτέλεσμα ένα εύρος διαστάσεων, οι οποίες προσλαμβάνουν άλλοτε θεραπευτικό, άλλοτε πολιτικό και άλλοτε υπαρξιακό χαρακτήρα.

Η Sophie Calle αποτελεί μία από τις πρώτες μορφές που ενσωματώνουν συστηματικά το προσωπικό βίωμα σε ένα εννοιολογικό φωτογραφικό ημερολόγιο. Μέσα από έργα που βασίζονται στην παρακολούθηση του εαυτού, την καταγραφή καθημερινών εμπειριών και τη συνύπαρξη εικόνας και κειμένου, η Calle μετατρέπει τη ζωή της σε αφήγημα, θολώνοντας τα όρια μεταξύ ιδιωτικού και δημόσιου. Σύμφωνα με τον Sante (1993), η αδιάκοπη καταγραφή των πιο φαινομενικά βαρετών διαδικασιών αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά του έργου της Calle. Ακόμη και όταν η ίδια δεν εμφανίζεται άμεσα στις εικόνες της, όπως στο έργο της Suite Vénitienne όπου παρακολουθεί και φωτογραφίζει έναν άντρα, λειτουργεί ως ίχνος παρουσίας και μνήμης, δημιουργώντας μια δική της αυτοβιογραφία.

Σε διαφορετικό, αλλά εξίσου βιωματικό πλαίσιο, η Carrie Mae Weems χρησιμοποιεί το βιωματικό αυτοπορταίτο ως πολιτικό και ιστορικό εργαλείο. Στο έργο της Kitchen Table Series (εικόνα 7), όπου πρωταγωνιστεί η ίδια και εναλλάσσονται πρόσωπα της οικογένειάς της, η Weems ενσωμάτωσε πολυπλοκότητες φυλής, τάξης και φύλου στην ιστορία μιας μαύρης γυναίκας που δεν οριζόταν μόνο από τις σχέσεις της, ως ερωμένη, μητέρα και νοικοκυρά, αλλά και από την άνεσή της με τη μοναξιά (Scott, 2014). Μέσα από τη σταθερή επανεμφάνιση της ίδιας ως υποκείμενο της εικόνας, η Weems μετατρέπει το αυτοπορταίτο σε μια μορφή ημερολογιακής καταγραφής που δεν αφορά μόνο την ατομική εμπειρία, αλλά τη βιωμένη ιστορία μιας κοινότητας. Η προσωπική της παρουσία γίνεται συλλογική παρουσία, που αφορά τη φυλετική ταυτότητα και την κοινωνική εμπειρία. Η μνήμη εδώ δεν λειτουργεί ατομικά, αλλά ως ενεργό πολιτισμικό αρχείο που επανεγγράφεται μέσω της φωτογραφικής πράξης.

Η Elinor Carucci (εικόνα 8), τέλος, προσεγγίζει το θέμα με έντονα σωματικούς και συναισθηματικούς όρους, καταγράφοντας την καθημερινότητα, τις οικογενειακές σχέσεις, τη μητρότητα και τις μεταβολές του σώματος στον χρόνο. Το έργο της Carucci υποδηλώνει ότι δεν είναι όλες οι πτυχές της μητρότητας όμορφες και, στη διαδικασία αυτή, παράγει αυτοβιογραφικές εικόνες που αντανakλούν τη μητρότητα στην πράξη (Pierpont, 2021). Μέσα από μια οικεία, σχεδόν εξομολογητική αισθητική, η Carucci αναδεικνύει τη θεραπευτική διάσταση της αυτοπαρατήρησης, μετατρέποντας το

αυτοπορταίτο σε μια διαδικασία αυτογνωσίας και συναισθηματικής επεξεργασίας του βιώματος.



Εικόνα 7: Carrie Mae Weems



Εικόνα 8: Elinor Carucci

Η προσέγγιση της Carucci παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την παρούσα εργασία, καθώς προσεγγίζει το αυτοπορταίτο ως διαδικασία διερεύνησης της υποκειμενικής εμπειρίας. Η αντίληψη αυτή επηρέασε ουσιαστικά τον σχεδιασμό του προσωπικού φωτογραφικού ημερολογίου που παρουσιάζεται στο πρακτικό μέρος της έρευνας

Οι παραπάνω πρακτικές αναδεικνύουν το βιωματικό φωτογραφικό ημερολόγιο ως πεδίο όπου η φωτογραφία, η μνήμη και η αφήγηση συγκλίνουν, προετοιμάζοντας το έδαφος για τις σύγχρονες ψηφιακές μορφές του και ημερολογιακής καταγραφής, στις οποίες το προσωπικό βίωμα αποκτά νέα δημόσια και διαδραστική διάσταση.

1.2.3 Από το προσωπικό στο δημόσιο αρχείο: ο ρόλος των ψηφιακών μέσων

Η μετάβαση του βιωματικού φωτογραφικού ημερολογίου από τον ιδιωτικό χώρο στο δημόσιο πεδίο αποτελεί καθοριστική μετατόπιση στη σύγχρονη φωτογραφική πρακτική και συνδέεται άμεσα με την ανάπτυξη των ψηφιακών μέσων. Η αφήγηση του βιώματος δεν λειτουργεί πλέον μόνο ως εσωτερική διαδικασία αυτοκατανόησης, αλλά ως επικοινωνιακή πράξη που δημιουργεί σχέσεις, κοινότητες και συλλογικά νοήματα. Σε αυτό το πλαίσιο, το ψηφιακό μέσο δεν είναι απλώς εργαλείο δημοσιοποίησης, αλλά ενεργός χώρος όπου το προσωπικό αρχείο επαναπροσδιορίζεται ως δημόσιο.

Η δημοσιοποίηση της προσωπικής αφήγησης επαναπροσδιορίζει την εμπειρία του δημιουργού μέσα από τη σχέση με τους θεατές. Μια δυνατή φωτογραφία λειτουργεί ως καθρέφτης. Ο θεατής δεν βλέπει απλώς έναν «χαρακτήρα», αλλά προβάλλει πάνω του δικές του αναμνήσεις, φόβους ή ελπίδες. Η φωτοδημοσιογραφία είναι τόσο ισχυρή επειδή ο εγκέφαλός μας παίρνει την εικόνα και στη συνέχεια δημιουργεί μια ιστορία γύρω από αυτήν. Μια ματιά σε μια δυνατή φωτογραφία-ντοκουμέντο μας προσκαλεί να φανταστούμε ολόκληρο τον κόσμο του χαρακτήρα, από το πώς έφτασε εκεί μέχρι τι έχει περάσει και πώς μπορεί να είναι η ζωή τώρα (Sage, Singer, LaMarre & Rice, 2018). Η δύναμη της εικόνας δεν εξαντλείται σε αυτό που απεικονίζεται. Αντίθετα, λειτουργεί ως η αφετηρία μιας εσωτερικής διεργασίας, όπου ο θεατής "συμπληρώνει" την ιστορία με τα δικά του συναισθήματα και εμπειρίες, μετατρέποντας το στιγμιότυπο ενός ξένου σε μια προσωπική, βιωμένη αλήθεια.

Στην καλλιτεχνική πρακτική του βιωματικού φωτογραφικού ημερολογίου, η δημοσίευση των προσωπικών βιωμάτων δεν αποτελεί πάντα αρχικό στόχο, αλλά συχνά προκύπτει ως φυσική εξέλιξη της δημιουργικής διαδικασίας. Το αυτοπορταίτο, ακόμη και όταν λειτουργεί αρχικά ως ιδιωτική πράξη αυτοπαρατήρησης, εμπεριέχει εκ των πραγμάτων τη δυνατότητα της δημόσιας ανάγνωσης. Καλλιτέχνες όπως η Sophie Calle, η Carrie Mae Weems και η Elinor Carucci αξιοποιούν συνειδητά αυτή τη μετάβαση, μετατρέποντας το προσωπικό αρχείο σε δημόσιο αφήγημα. Στην περίπτωση της Calle, το βίωμα αποκτά νόημα μέσα από τη δημοσιοποίησή του, καθώς ενεργοποιείται ως αφήγηση μόνο μέσω της συμμετοχής του θεατή. Η Weems χρησιμοποιεί το αυτοπορταίτο ως δημόσιο αρχείο συλλογικής μνήμης, όπου το προσωπικό σώμα φέρει ιστορικά και πολιτικά νοήματα. Η Carucci, αντίστοιχα, μεταφέρει την οικειότητα της καθημερινής εμπειρίας στον δημόσιο χώρο, επιτρέποντας στο ιδιωτικό βίωμα να λειτουργήσει ως πεδίο ταύτισης και ενσυναίσθησης.

Η ανάπτυξη των ψηφιακών μέσων εντείνει αυτή τη διαδικασία, καθώς οι προσωπικοί ιστότοποι, τα κοινωνικά δίκτυα και οι ψηφιακές πλατφόρμες μετατρέπουν το φωτογραφικό ημερολόγιο σε ανοιχτό και διαρκώς μεταβαλλόμενο αρχείο. Σε αντίθεση με τα παραδοσιακά αρχεία, το ψηφιακό περιβάλλον επιτρέπει τη συνεχή ανανέωση, την αλληλεπίδραση και την πολλαπλότητα των αναγνώσεων. Η μνήμη δεν καταγράφεται ως

στατικό τεκμήριο του παρελθόντος, αλλά επανενεργοποιείται μέσα από την κυκλοφορία, τα σχόλια και τη συμμετοχή του κοινού. Έτσι, το προσωπικό φωτογραφικό ημερολόγιο μετασχηματίζεται σε συλλογικό πεδίο αφήγησης, όπου το ατομικό βίωμα συμβάλλει στη συγκρότηση μιας κοινής εμπειρίας.

Το ψηφιακό αυτοπορτραίτο λειτουργεί όχι μόνο ως εικόνα του εαυτού, αλλά ως κόμβος μνήμης, αφήγησης και σχέσης. Επιβεβαιώνει τη θέση του Lambert ότι η δύναμη της προσωπικής ιστορίας ενισχύεται όταν αποκτά δημόσιο χώρο, όχι ως πράξη εξομολόγησης, αλλά ως συνειδητή διαδικασία αυτογνωσίας και επικοινωνίας. Το βιοματικό φωτογραφικό ημερολόγιο, με τον ενεργό ρόλο των ψηφιακών μέσων, καθιστά τη συνύπαρξη του προσωπικού και του δημοσίου. Συνεπώς, το άτομο επαναπροσδιορίζει τη μνήμη, την εικόνα και την ταυτότητα του, μια διαδικασία που όπως αναλύεται στο επόμενο κεφάλαιο έχει θεραπευτικό όφελος.

1.3 Το Αυτοπορταίτο και η Θεραπευτική του Διάσταση

Η ενότητα αυτή διερευνά τη θεραπευτική διάσταση της φωτογραφικής πρακτικής και ειδικότερα του αυτοπορταίτου. Παρουσιάζονται θεωρητικές προσεγγίσεις της θεραπευτικής φωτογραφίας, καθώς και βιωματικές πρακτικές που αξιοποιούν τη δημιουργία εικόνων ως μέσο αυτογνωσίας, συναισθηματικής επεξεργασίας και προσωπικής ενδυνάμωσης.

1.3.1 Θεραπευτική φωτογραφία: θεωρητικό πλαίσιο (αυτογνωσία, ενδυνάμωση και συναισθηματική επεξεργασία), η σχέση φωτογράφου – εαυτού – θεατή

Η θεραπευτική φωτογραφία συγκροτείται ως ένα διεπιστημονικό πεδίο στο οποίο η φωτογραφική πράξη λειτουργεί ως μέσο αυτογνωσίας, ενδυνάμωσης και συναισθηματικής επεξεργασίας της εμπειρίας. Σύμφωνα με τον Gibson (2018), η θεραπευτική διάσταση της φωτογραφίας συνδέεται άμεσα με την έννοια της ενσυνειδητότητας (mindfulness), η οποία ορίζεται ως η σκόπιμη και μη επικριτική επίγνωση της παρούσας εμπειρίας, των σκέψεων, των συναισθημάτων και των σωματικών αισθήσεων τη στιγμή που συμβαίνουν. Στην παρούσα εργασία η φωτογραφία παρουσιάζεται ως βιωματική πρακτική με θεραπευτικό δυναμικό. Η φωτογραφική διαδικασία λειτουργεί ως χώρος ασφαλούς έκφρασης, αναστοχασμού και συναισθηματικής επεξεργασίας, χωρίς να υποκαθιστά την ψυχοθεραπεία.

Ειδικότερα, το αυτοπορταίτο, λειτουργεί ως πρακτική ενσυνειδητότητας, καθώς καλεί το υποκείμενο να παρατηρήσει τον εαυτό του με προσοχή, αποδοχή και συναισθηματική διαθεσιμότητα. Η σχέση φωτογράφου-εαυτού-θεατή μετασχηματίζεται σε έναν δυναμικό κύκλο παρατήρησης και αναστοχασμού, όπου η εικόνα δεν αποτελεί απλώς αναπαράσταση, αλλά εργαλείο συνειδητής επαφής με το βίωμα. Έτσι, το αυτοπορταίτο στη θεραπευτική φωτογραφία δεν αποσκοπεί στην αισθητική τελειότητα, αλλά στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου ενσυνείδητης παρατήρησης, μέσα στον οποίο η προσωπική εμπειρία μπορεί να αναγνωριστεί, να επεξεργαστεί και να επανανοηματοδοτηθεί.

Η θεραπευτική δυναμική της ψηφιακής αφήγησης έχει τεκμηριωθεί και ερευνητικά. Η ανασκόπηση της χρήσης της βιωματικής ψηφιακής αφήγησης στην ψυχική υγεία εντόπισε ότι χρησιμοποιήθηκε συχνά από περιθωριοποιημένες ή ευάλωτες ομάδες, με οφέλη για τους συμμετέχοντες και τα δίκτυα υποστήριξής τους. Τα ευρήματα αυτά ενισχύονται από πλήθος μελετών που αναφέρουν ανεπίσημα αλλά επαναλαμβανόμενα ψυχολογικά και συναισθηματικά οφέλη, όπως η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, η αίσθηση ενδυνάμωσης, η επεξεργασία τραυματικών εμπειριών και η καλλιέργεια ενσυναίσθησης (De Jager, Fogarty, Tewson, Lenette & Boydell, 2017).

Η θεραπευτική διάσταση της βιωματικής ψηφιακής αφήγησης ενισχύεται και θεωρητικά μέσα από την ερευνητική πρακτική του αυτοπορταίτου, όπως αναλύεται από τη Carey

M. Noland (2006). Η αυτο-φωτογράφιση, κατά τη Noland, αποτελεί μια μεθοδολογία που επιτρέπει στα άτομα να αναπαραστήσουν τον εαυτό τους μέσα από εικόνες που τα ίδια επιλέγουν και λειτουργεί ως πράξη ενσυνειδητότητας, καθώς το άτομο καλείται να παρατηρήσει τον εαυτό του, το περιβάλλον του και τις σχέσεις του. Συγκεκριμένα, η Noland αναλύει δύο εμπειρικές έρευνες που χρησιμοποιούν τη μέθοδο της αυτο-φωτογραφίας ως εργαλείο διερεύνησης της ταυτότητας και της αυτοεκτίμησης, με έμφαση σε περιθωριοποιημένες γυναικείες ομάδες. Η μια μελέτη επικεντρώνεται σε έφηβα κορίτσια Λατινοαμερικανικής καταγωγής και η άλλη σε γυναίκες Ινδικής καταγωγής που έχουν μεταναστεύσει στις ΗΠΑ. Εφαρμόζοντας μια μεικτή μεθοδολογική προσέγγιση, η έρευνα συνδυάζει την αυτο-φωτογράφιση με ποσοτική και ποιοτική ανάλυση, λαμβάνοντας υπόψιν τα θέματα που επιλέγουν οι συμμετέχουσες, όπως το φύλο και η θρησκεία. Τα θέματα που επιλέχθηκαν και οι εικόνες που παράχθηκαν σχετίζονται με μετρήσιμες διαστάσεις της αυτοεκτίμησης.

Τα ευρήματα της Noland ενισχύουν τις διαπιστώσεις προηγούμενων ερευνών σχετικά με τις θεραπευτικές δυνατότητες του αυτοπορτραίτου και της ψηφιακής αφήγησης, ιδιαίτερα σε περιθωριοποιημένες ή ευάλωτες ομάδες. Και στις δύο προσεγγίσεις, η εικόνα λειτουργεί τόσο ως μέσο αποστασιοποίησης όσο και εμπλοκής, προσφέρει έναν ασφαλή ενδιάμεσο χώρο ανάμεσα στο βίωμα και την αφήγησή του. Όπως προκύπτει από τη μέθοδο της συζήτησης και της ερμηνείας των εικόνων που δημιουργήθηκαν, η αφήγηση που αναδύεται μέσα από τις εικόνες επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εκφράσουν δύσκολα ή ευαίσθητα ζητήματα με μειωμένο συναισθηματικό φορτίο, ενισχύοντας την αίσθηση ελέγχου και αυτονομίας.

1.3.2 Βιωματικές φωτογραφικές πρακτικές

Οι βιωματικές φωτογραφικές πρακτικές που αξιοποιούν το αυτοπορτραίτο ως κεντρικό εργαλείο έκφρασης αναδεικνύουν τη φωτογραφία όχι μόνο ως καλλιτεχνικό μέσο, αλλά ως διαδικασία αυτογνωσίας και συναισθηματικής επεξεργασίας. Σύμφωνα με τη Weiser (2018) η φωτογραφία λειτουργεί πολύ πέρα από την αισθητική ή τεχνική πλευρά, γίνεται μέσο προσωπικής έκφρασης και ενδοσκοπήσης, όπου οι φωτογραφίες βοηθούν τον άνθρωπο να προσεγγίσει, να εξερευνήσει και να επεξεργαστεί συναισθήματα, μνήμες και προσωπικές δομές του εαυτού που δεν εκφράζονται εύκολα μόνο με λέξεις. Σε αυτές τις πρακτικές, το σώμα του δημιουργού λειτουργεί ως τόπος μνήμης, τραύματος και εμπειρίας, ενώ η φωτογραφική πράξη μετατρέπεται σε μέσο ενσυνείδητης παρατήρησης και αναστοχασμού. Οι καλλιτέχνιδες Jo Spence, Lene Marie Fossen και Poulomi Basu εκπροσωπούν διαφορετικές αλλά συγκλίνουσες προσεγγίσεις, όπου το αυτοπορτραίτο αποκτά σαφή θεραπευτική διάσταση.

Η Jo Spence υπήρξε από τις πρώτες φωτογράφους που προσέγγισαν τη φωτογραφία ως εργαλείο αυτογνωσίας και πολιτικής ενδυνάμωσης. Τη χρησιμοποίησε σε δύσκολες προσωπικές συνθήκες, όταν έκανε θεραπεία για καρκίνο μαστού. Μέσα από τα αυτοπορτραίτα της που σχετίζονται με την ασθένεια, το σώμα και την ιατρική εμπειρία, η Spence αμφισβητεί τα κυρίαρχα οπτικά πρότυπα και επαναδιεκδικεί τον έλεγχο της αναπαράστασης του εαυτού της. Η φωτογραφική πρακτική της Jo Spence, όπως



Εικόνα 9: Jo Spence

αναπτύσσεται θεωρητικά στο Cultural Sniping (Spence, 1986) συνιστά μία ριζοσπαστική επανατοποθέτηση της φωτογραφίας ως εργαλείου κριτικής, αυτογνωσίας και πολιτικής παρέμβασης. Η Spence αντιλαμβάνεται τη φωτογραφία όχι ως ουδέτερο μέσο αναπαράστασης, αλλά ως ιδεολογικό μηχανισμό που παράγει και αναπαράγει κοινωνικούς ρόλους, έμφυλα στερεότυπα και σχέσεις εξουσίας. Η φωτογραφική πράξη λειτουργεί ως θεραπευτική διαδικασία, όχι με την κλινική έννοια, αλλά ως μέσο κατανόησης και επεξεργασίας του τραύματος. Το αυτοπορταίτο γίνεται έτσι μια πράξη αντίστασης και ταυτόχρονα μια μορφή οπτικού ημερολογίου, όπου η προσωπική εμπειρία μετατρέπεται σε δημόσιο λόγο.

Η Lene Marie Fossen χρησιμοποίησε το αυτοπορταίτο για να αποτυπώσει την προσωπική της εμπειρία ως ασθενής ανορεξίας, δημιουργώντας εικόνες έντονης σωματικότητας και συναισθηματικής φόρτισης. Το σώμα της, απογυμνωμένο και ευάλωτο, λειτουργεί ως άμεσο τεκμήριο ψυχικής και σωματικής κατάστασης. Μέσω των φωτογραφιών της επιδιώκει την ορατότητα μιας εμπειρίας που συχνά παραμένει αόρατη.



Εικόνα 10: Lene Marie Fossen

Σε αυτό το πλαίσιο, το αυτοπορταίτο λειτουργεί ως μορφή αυτομαρτυρίας και ενσυνείδητης καταγραφής, επιτρέποντας την επεξεργασία του τραύματος μέσα από την επανάληψη και την παρατήρηση.

Η Roulomi Basu είναι μια ενεργή καταξιωμένη φωτογράφος και ακτιβίστρια. Το έργο της επικεντρώνεται στην εξερεύνηση των δικαιωμάτων των γυναικών και σε κοινωνικοπολιτικά ζητήματα, ενώ στο project της Fireflies στρέφει το φακό στον εαυτό της και στη μητέρα της. Το project εξερευνά τη σχέση μητέρας-κόρης και το προσωπικό τους τραύμα πατριαρχικής και ενδοοικογενειακής βίας συνδυάζοντας στοιχεία μαγικού ρεαλισμού. Η προσωπική αφήγηση γίνεται εργαλείο για την αποτίναξη της ντροπής και την ανάκτηση της γυναικείας φωνής. Η ίδια αναφέρει “Σε όλα μου τα έργα παίζω με δυνάμεις που υπάρχουν στη ζωή μας. Το έργο μου μεταφέρει αυτές τις αντιφάσεις. Μεγάλωσα σε μια κοινωνία μαγικού ρεαλισμού όπου ο μύθος συνυπήρχε με την πραγματικότητα.”(Hingley, 2023, σ.55)

Στο ελληνικό φωτογραφικό πεδίο, αξίζει να αναφερθεί το έργο του Πάνου Κοκκινιά. Αν και ο Κοκκινιάς δεν προσεγγίζει το αυτοπορταίτο με την εξομολογητική ή άμεσα θεραπευτική λογική που συναντάται στις πρακτικές της Jo Spence ή της Lene Marie Fossen, η φυσική παρουσία του ίδιου μέσα στο κάδρο, ιδιαίτερα σε πρώιμες σειρές όπως το Home, λειτουργεί ως εργαλείο οπτικοποίησης της εσωτερικής του κατάστασης και της εμπειρίας του εγκλωβισμού. Όπως επισημαίνει η Πέτσινη (2009), η στροφή του φακού προς τον εαυτό του δεν αποσκοπεί στην αυτοαναπαράσταση, αλλά στη χρήση του σώματος ως φορέα μιας ψυχικής και υπαρξιακής αγωνίας, μετατρέποντας τη φωτογραφική πράξη σε διαδικασία αυτοπαρατήρησης και αναστοχασμού. Η αναζήτηση στιγμών αποξένωσης, και συνειδητοποίησης της ύπαρξης συνδέει το έργο του με μια μορφή ενσυνείδητης φωτογραφικής πρακτικής, όπου η εικόνα λειτουργεί ως ίχνος μιας βιωμένης εμπειρίας. Η δουλειά του Κοκκινιά δεν επιτελεί μια άμεση θεραπευτική λειτουργία, αλλά συγκροτεί έναν χώρο όπου το βίωμα και η μνήμη μπορούν να αναγνωριστούν, να αποτυπωθούν και να επανανοηματοδοτηθούν, εντάσσοντας το έργο του σε έναν ευρύτερο διάλογο γύρω από τη βιοματική και θεραπευτική δυναμική της σύγχρονης φωτογραφίας.



Εικόνα 11: Πάνος Κοκκινιάς

Κεφάλαιο 2: Πρακτικό μέρος

Το παρόν κεφάλαιο παρουσιάζει το πρακτικό σκέλος της έρευνας, στο οποίο οι θεωρητικές προσεγγίσεις που αναπτύχθηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο εφαρμόζονται μέσα από δημιουργικές και συμμετοχικές φωτογραφικές πρακτικές. Το κεφάλαιο περιλαμβάνει ένα ατομικό φωτογραφικό project με τη μορφή βιωματικού φωτογραφικού ημερολογίου, ένα συλλογικό εργαστήριο αυτοπορτραίτου και τον σχεδιασμό της ψηφιακής πλατφόρμας που φιλοξενεί και επεκτείνει τη δράση του έργου στο διαδικτυακό περιβάλλον.

2.1 Εφαρμοσμένη Έρευνα– Ατομικό Φωτογραφικό Project

Η ενότητα αυτή εστιάζει στο πρακτικό και βιωματικό σκέλος της έρευνας, μέσα από την υλοποίηση του ατομικού φωτογραφικού project, ένα φωτογραφικό ημερολόγιο, το οποίο λειτουργεί ως διαδικασία αυτοπαρατήρησης. Το project αποτέλεσε πεδίο εφαρμογής των εννοιών που αναλύθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια. Η φωτογραφική πρακτική προσεγγίστηκε ως μια χρονικά εκτεινόμενη διαδικασία καταγραφής της εμπειρίας και όχι ως δημιουργία μεμονωμένων εικόνων. Η διάρκεια του φωτογραφικού ημερολογίου ήταν ένας μήνας, από τέλη Νοεμβρίου μέχρι τέλη Δεκεμβρίου.

2.1.1 Σχεδιασμός και στόχοι του προσωπικού project

Η επιλογή ημερολογιακής μορφής φωτογράφισης επιλέχθηκε για να δοθεί έμφαση στην εγγύτητα, στην οικειότητα και τον αυθορμητισμό. Το φωτογραφικό ημερολόγιο επιτρέπει την καταγραφή της καθημερινότητας ως υποκειμενική αφήγηση, όπου η εικόνα καταγράφει συναισθήματα, μνήμη και προσωπικούς στοχασμούς. Στόχος δεν είναι η αντικειμενική αποτύπωση γεγονότων αλλά η αποτύπωση προσωπικού βιώματος. Η επαναληπτική φωτογραφική πράξη διευκολύνει τη μετάβαση από την έμμεση αναπαράσταση στην άμεση καταγραφή της πραγματικότητας.

Ο σχεδιασμός του project βασίστηκε στην ιδέα της φωτογραφίας ως διαδικασίας, δεν υπάρχει προκαθορισμένος αισθητικός στόχος, δίνεται έμφαση στην καταγραφή της καθημερινότητας, στα νοήματα που αποκτούν οι εικόνες και την αναστοχαστική επιστροφή σ' αυτές.

Κεντρικός στόχος του project είναι η εξωτερίκευση προσωπικών βιωμάτων μέσα από την ημερολογιακή καταγραφή του αυτοπορτραίτου. Η φωτογραφία λειτουργεί ως μέσο απεικόνισης των σκέψεων, των συναισθημάτων και των εσωτερικών συγκρούσεων που συχνά δεν εκφράζονται εύκολα μέσω του λόγου. Πολλές φορές πρόκειται για συναισθήματα άγχους, ενοχής, αμφισβήτησης ή επιθυμίας τα οποία βιώνονται σωματικά ως κόπωση συχνά, ή ανησυχία χωρίς να έχουν διατυπωθεί συνειδητά. Μέσα από τη διαδικασία της αυτοφωτογράφισης, το προσωπικό βίωμα μετατρέπεται σε εικόνα και αποκτά υλική υπόσταση. Η πράξη της φωτογράφισης δεν περιορίζεται στην αναπαράσταση του εαυτού, αλλά γίνεται μια μορφή διαλόγου με αυτόν.

Η φωτογραφική πράξη λειτουργεί ενδυναμωτικά. Η επαναλαμβανόμενη συνάντηση με τον εαυτό μέσω της κάμερας καλλιεργεί μια σχέση αποδοχής και κατανόησης. Η εξοικείωση με την ίδια την εικόνα του σώματος και του προσώπου αποτελεί μια διαδικασία συμφιλώσης. Επίσης, η συνειδητή επιλογή του κάδρου, της στάσης και της στιγμής ενισχύει το αίσθημα ελέγχου και αυτοπροσδιορισμού. Το αυτοπορταίτο μετατρέπεται έτσι σε εργαλείο αυτογνωσίας και προσωπικής επιβεβαίωσης.

Το φωτογραφικό ημερολόγιο λειτουργεί επίσης ως ντοκουμέντο. Καταγράφει στιγμές που διαφορετικά θα παρέμεναν αόρατες ή θα χάνονταν στη ροή της καθημερινότητας. Οι εικόνες αυτές αποκτούν αξία όχι μόνο στο παρόν της δημιουργίας τους αλλά και στο μέλλον. Αποτελούν αρχειακό υλικό προσωπικής μνήμης, στο οποίο μπορεί κανείς να επιστρέφει, επαναπροσδιορίζοντας το παρελθόν μέσα από μια νέα χρονική και βιωματική απόσταση.

Με αυτόν τον τρόπο, το project δεν ολοκληρώνεται στη στιγμή της λήψης, αλλά παραμένει ανοιχτό στον χρόνο. Η μελλοντική αναδρομή στις εικόνες θα επιτρέπει την αναθεώρηση, την κατανόηση της προσωπικής εξέλιξης και την ανάγνωση των μεταβολών στην ταυτότητα και στην αυτοαντίληψη. Το ημερολόγιο γίνεται έτσι όχι μόνο καταγραφή του παρόντος, αλλά και εργαλείο μνήμης και αυτοστοχασμού για το μέλλον.

2.1.2 Διαδικασία λήψης φωτογραφιών (αυτοπορταίτων και ημερολογιακής προσέγγισης)

Η διαδικασία λήψης των φωτογραφιών αναπτύχθηκε σταδιακά, ακολουθώντας τον ρυθμό της καθημερινής ζωής και τις μεταβολές της συναισθηματικής κατάστασης. Η φωτογραφική πράξη λειτούργησε ως ημερολογιακή καταγραφή στιγμών χώρων και καταστάσεων. Δεν υπήρξε προκαθορισμένο πλάνο της φωτογράφισης, δόθηκε χώρος στον αυθορμητισμό.

Αρχικά, οι λήψεις πραγματοποιήθηκαν κυρίως σε στιγμές μοναχικότητας και εσωστρέφειας. Η παρουσία του εαυτού στις εικόνες ήταν έμμεση, χωρίς να φαίνεται καθαρά το πρόσωπο (εικόνα 12). Η φωτογραφική διαδικασία σε αυτή τη φάση λειτούργησε ως μηχανισμός προσεκτικής προσέγγισης του εαυτού, επιτρέποντας την παρατήρηση χωρίς την πίεση της αναγνωρισιμότητας.

Καθώς η φωτογραφική πράξη επαναλαμβανόταν και ενσωματωνόταν στην καθημερινή ρουτίνα, η σχέση με την κάμερα μεταβλήθηκε. Σταδιακά, το σώμα και το πρόσωπο εμφανίζονται πιο καθαρά στο κάδρο, ενώ το ενδιαφέρον μετατοπίζεται από την αφαίρεση προς την άμεση καταγραφή της πραγματικότητας. Οι εικόνες αρχίζουν να λειτουργούν ως τεκμήρια χρόνου, διάθεσης και παρουσίας, καταγράφοντας μικρές, φαινομενικά ασήμαντες στιγμές της καθημερινότητας. Η επαναλαμβανόμενη διαδικασία λειτούργησε ως πρακτική εξοικείωσης με την εικόνα του εαυτού.

Τεχνικά, η φωτογράφιση πραγματοποιήθηκε με απλά μέσα, χωρίς σύνθετο φωτισμό ή σκηνοθεσία. Η επιλογή αυτή ήταν συνειδητή και συνδέεται με την πρόθεση διατήρησης της αίσθησης αμεσότητας και αυθεντικότητας. Το φυσικό φως, οι σκιές και οι ατέλειες της εικόνας δεν αντιμετωπίστηκαν ως περιορισμοί, αλλά ως στοιχεία που ενσωματώνουν το

συναίσθημα της στιγμής και τη σωματική παρουσία στον χώρο. Η επιλογή του σπιτιού ως χώρου λήψης των αυτοπορτραίτων συνδέεται με την έννοια της οικειότητας και της ιδιωτικότητας. Από την επιλογή των εικόνων, μόνο μία από αυτές αποτελεί σκηνοθετημένο αυτοπορταίτο, η εικόνα 22, η οποία δημιουργήθηκε στη μέση περίπου της παραγωγής εικόνων με μια παιχνιδιάρικη αλλά και επικριτική διάθεση στο ρόλο του φροντιστή, της μητέρας και της συζύγου. Στην εικόνα 23 χρησιμοποιήθηκε έντονο φλας για να υπερφωτιστεί και αλλοιωθεί η φιγούρα ώστε να αποδοθεί μια σουρεαλιστική ατμόσφαιρα, το σώμα σα να εξαφανίζεται από το χώρο.

Ολοκληρώνοντας το ατομικό project και έχοντας μελετήσει τη θεωρητική διάσταση της θεραπευτικής φωτογραφίας προέκυψε μια προσωπική συνειδητοποίηση. Μέσα από τη συνεχή δημιουργία αυτοπορτραίτων δόθηκε η δυνατότητα επαναπροσδιορισμού της προσωπικής εικόνας και αναγνώρισης πτυχών της ταυτότητας που μέχρι τότε παρέμεναν αδιερευνήτες.

2.1.3 Επιμέλεια και επιλογή εικόνων

Η επιμέλεια και η επιλογή των εικόνων αποτέλεσαν αναπόσπαστο μέρος της ερευνητικής διαδικασίας καθώς η διαδικασία αυτή λειτούργησε ως δεύτερο επίπεδο αναστοχασμού. Το φωτογραφικό υλικό επαναπροσεγγίζεται, επαναξιολογείται και αποκτά νοηματική συνοχή μέσα από τη συσχέτισή του με τη βιωματική εμπειρία και το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας.

Για να γίνει η επιλογή των φωτογραφιών, μέσα από ένα μεγαλύτερο αρχείο, υπήρξε απαραίτητη η αποστασιοποίηση και η δεύτερη ανάγνωση. Καθώς η κάμερα βρισκόταν σε τριπόδι στο χώρο του σπιτιού και λειτουργούσε κατά τη διάρκεια της μέρας, η αποθήκευση και η επιλογή γινόταν κάθε βράδυ. Παρατηρήθηκαν επαναλαμβανόμενα μοτίβα και διαφορετικοί θεματικοί άξονες. Η επιλογή δε βασίστηκε σε τεχνική αρτιότητα αλλά στη δυνατότητα που έχουν οι εικόνες να λειτουργήσουν ως φορείς αφήγησης και εμπειριών. Εξ αρχής άλλωστε δεν ήταν το ζητούμενο η τεχνική αρτιότητα αλλά η αποτύπωση της εμπειρίας.

Η επιλογή βασίστηκε στη συναισθηματική και αφηγηματική συνοχή του συνόλου. Οι εικόνες επιλέχθηκαν με βάση τη μεταξύ τους σχέση, τη ροή που δημιουργούν και τη δυνατότητά τους να αποδώσουν τη σταδιακή εξέλιξη του project, ξεκινώντας από τις πιο αφαιρετικές και συνεχίζοντας με τις πιο εξομολογητικές σκηνές της καθημερινότητας. Σημαντικός παράγοντας ήταν να διατηρηθεί η διαδικασία της αφήγησης, ώστε η σειρά και η συνύπαρξη των εικόνων να παράγουν νόημα πέρα των στιγμιотύπων. Η διαδικασία επιμέλειας αποτέλεσε, επομένως, ένα κρίσιμο στάδιο μετασχηματισμού της προσωπικής εμπειρίας σε ερευνητικό και καλλιτεχνικό αποτέλεσμα.

2.1.4 Παρουσίαση Εικόνων

Στο σημείο αυτό παρουσιάζεται το τελικό φωτογραφικό σύνολο του ατομικού project, αποτελούμενο από είκοσι έξι (26) εικόνες, όπως προέκυψαν μέσα από τη διαδικασία επιμέλειας και επιλογής που περιγράφηκε προηγουμένως. Οι φωτογραφίες παρατίθενται σε συγκεκριμένη σειρά, η οποία δεν είναι τυχαία, αλλά αποτυπώνει τη σταδιακή εξέλιξη του project. Η αρίθμηση των εικόνων είναι σχεδόν ημερολογιακή, δεν λειτουργεί αυστηρά ως καταγραφή ημερομηνιών, αλλά ως ένδειξη διαδοχής και συνέχειας. Κάθε εικόνα αποτελεί μια αφήγηση, όπου η μία στιγμή συνομιλεί με την επόμενη. Το σύνολο των εικόνων λειτουργεί ως οπτικό ημερολόγιο, στο οποίο η αφήγηση προκύπτει μέσα από τη διαδοχή και τη μεταξύ τους σχέση, και όχι από τη μεμονωμένη εικόνα.



Εικόνα 12: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



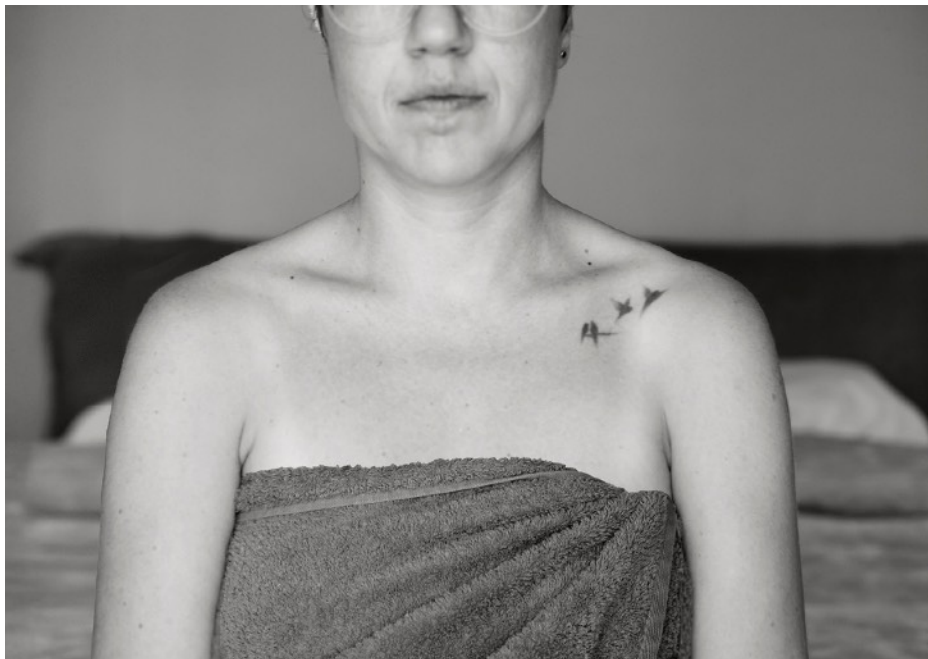
Εικόνα 13: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 14: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 15: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



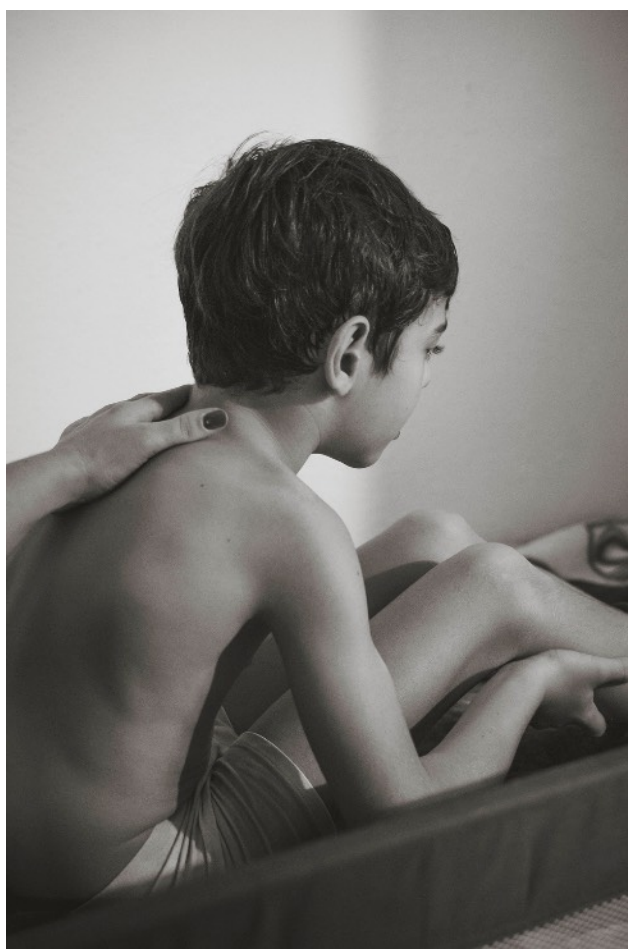
Εικόνα 16: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 17: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 18: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 19: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 20: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 21: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 22: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 23: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 24: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 25: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 26: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 27: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 28: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 29: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 30: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 31: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 32: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 33: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 34: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 35: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 36: Φωτογραφικό Ημερολόγιο



Εικόνα 37: Φωτογραφικό Ημερολόγιο

2.1.5 Αναστοχασμός για τη θεραπευτική και βιωματική διάσταση

Ο αναστοχασμός πάνω στο ατομικό φωτογραφικό project αποκαλύπτει τη δυναμική της φωτογραφίας ως βιωματικής πρακτικής με θεραπευτική διάσταση. Χωρίς να εντάσσεται σε κλινικό ή θεραπευτικό πλαίσιο, η φωτογραφική διαδικασία και η παρατήρηση των εικόνων μετά, αποτελεί εργαλείο έκφρασης, επεξεργασίας εσωτερικών καταστάσεων και συνειδητοποιήσεων. Η διαδικασία των επαναληπτικών, καθημερινών λήψεων, καθώς και η επιστροφή στο παραγόμενο οπτικό υλικό, συνέβαλαν στη διαμόρφωση μιας πιο συνειδητής σχέσης με τον εαυτό και την καθημερινή εμπειρία. Η πρακτική οργανώθηκε ως εξής: κάθε πρωί η κάμερα τοποθετούνταν σε ένα σταθερό σημείο στον χώρο και παρέμενε εκεί καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Την επόμενη ημέρα πραγματοποιούνταν η βασική επεξεργασία των εικόνων, ενώ παράλληλα μεταβαλλόταν η θέση της κάμερας, εισάγοντας ένα νέο κάδρο.

Σε συναισθηματικό επίπεδο, η διαδικασία συνοδευόταν αρχικά από αισθήματα αμηχανίας και άγχους πριν από τη λήψη. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά τη φωτογράφιση, τα συναισθήματα μετασχηματίζονταν σε συνειδητότητα, οικειότητα, και ηρεμία. Παράλληλα, μετά τη φωτογράφιση, καταγραφόταν μια αίσθηση απελευθέρωσης, καθώς και ένα πιο ελαφρύ συναίσθημα, σαν να απομακρύνεται ένα εσωτερικό βάρος. Επίσης, το αίσθημα μιας μορφής ικανοποίησης που σχετίζεται με την ολοκλήρωση της διαδικασίας.

Μέσα από τη συστηματική καταγραφή, η φωτογραφία λειτούργησε ως μέσο εξωτερίκευσης συναισθημάτων που συχνά παραμένουν αδιόρατα ή δύσκολα λεκτικοποιήσιμα. Στις εικόνες αποτυπώθηκαν καταστάσεις ευαλωτότητας, μοναχικότητας και εσωστρέφειας, χωρίς την ανάγκη άμεσης εξήγησης ή ερμηνείας. Ιδιαίτερη σημασία είχε η αρχική επιλογή της αφαιρετικής φωτογραφικής γλώσσας. Η έμμεση παρουσία του εαυτού στις εικόνες, ενώ δεν έγινε συνειδητά, είχε μια λειτουργία προστασίας. Η σταδιακή προσέγγιση της αυτο-αναπαράστασης χωρίς την αίσθηση έκθεσης βοήθησε στην εξωτερίκευση βιωμάτων και συναισθημάτων στις μετέπειτα εικόνες. Οι εικόνες πιο άμεσης καταγραφής λειτουργούν βοηθητικά στη διαδικασία αποδοχής. Παράλληλα, η χρήση του σπιτιού ως βασικού χώρου λήψης ενίσχυσε τον βιωματικό χαρακτήρα του project. Ο οικείος χώρος λειτούργησε ως ασφαλές πλαίσιο και η φωτογραφική πράξη εντάχθηκε στην καθημερινότητα.

Παράλληλα με τη φωτογραφική διαδικασία και τη θεωρητική έρευνα, αναδύθηκαν και προσωπικές συνειδητοποιήσεις που αφορούν τη σχέση με τον εαυτό. Οι αναστοχασμοί αυτοί ενίσχυσαν την κατανόηση της φωτογραφίας όχι μόνο ως μέσου καταγραφής της πραγματικότητας, αλλά και ως διαδικασίας διερεύνησης των πτυχών του εαυτού. Επιπλέον, το φωτογραφικό ημερολόγιο δεν λειτούργησε απλώς ως μέσο καταγραφής εικόνων, αλλά ως μια μορφή προσωπικής οπτικής αφήγησης. Η διαδοχική δημιουργία εικόνων ανέδειξε τη σημασία της φωτογραφίας ως μέσου αναστοχασμού, καθώς επέτρεψε την ανάκληση προσωπικών μνημών, την απόδοση νέων νοημάτων στις βιωμένες εμπειρίες και τη σταδιακή συγκρότηση μιας συνεκτικής προσωπικής αφήγησης.

Συνολικά, το ατομικό φωτογραφικό project ανέδειξε τη φωτογραφία ως μια πρακτική που μπορεί να λειτουργήσει υποστηρικτικά στη διαδικασία αυτογνωσίας και συναισθηματικής επίγνωσης. Τόσο η επιμέρους φωτογραφική πράξη όσο και η ευρύτερη διαδικασία λειτούργησαν ενδυναμωτικά, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη μιας πιο σταθερής και αποδεκτικής σχέσης με τον εαυτό. Η φωτογραφική διαδικασία τελικά αποτέλεσε εργαλείο που επιτρέπει στον καθένα να βλέπει και να αντέχει τις πολλαπλές εκδοχές του εαυτού του. Η εμπειρία αυτή ενισχύει την πεποίθηση ότι το αυτοπορτραίτο παραμένει ένα από τα λίγα μέσα που μπορεί να διαθέσει κανείς για να διεκδικήσει ξανά τον χρόνο και την αλήθεια του εαυτού του.

2.2 Πρακτικό Μέρος – Συλλογικό Project

Η ενότητα αυτή παρουσιάζει την υλοποίηση του συλλογικού project. Ένα διαδραστικό εργαστήριο αυτοπορτραίτου με τίτλο «Αυτοπορτραίτο και αυτογνωσία» που εστίασε στην ατομική πρακτική σε ομαδικό πλαίσιο.

2.2.1 Οργάνωση και υλοποίηση διαδραστικού εργαστηρίου

Για την παρούσα έρευνα οργανώθηκε και υλοποιήθηκε ένα συλλογικό εργαστήριο με στόχο τη διερεύνηση της φωτογραφίας ως βιωματικής και αναστοχαστικής πρακτικής και το πώς αυτή λειτουργεί στο πλαίσιο μιας ομάδας. Το εργαστήριο πραγματοποιήθηκε στο Κέντρο Νέων (Youth Center) της ActionAid και απευθυνόταν σε νέους ενήλικες, δημιουργώντας ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για την εξερεύνηση της αυτοαναπαράστασης μέσα από τη φωτογραφία. Το εργαστήριο είχε διάρκεια τεσσάρων συναντήσεων και σχεδιάστηκε ως μια βιωματική, συμμετοχική διαδικασία που συνδυάζει καλλιτεχνική πρακτική, αναστοχασμό και ομαδική συζήτηση. Στόχος του ήταν η διερεύνηση του αυτοπορτραίτου όχι ως απλής φωτογραφικής αναπαράστασης, αλλά ως εργαλείου αυτοπαρατήρησης, αυτοέκφρασης και εν δυνάμει αυτογνωσιακής εμπειρίας.

Βάση του σχεδιασμού του εργαστηρίου, αποτέλεσε η προσωπική εμπειρία φωτογράφισης αυτοπορτραίτου αλλά και η θεωρητική έρευνα πάνω στις τεχνικές της Judy Weiser, του Neil Gibson και στα σεμινάρια της Jo Spence και της Rosy Martin. Όπως αναφέρει η Rosy Martin στο βιβλίο *Phototherapy and therapeutic photography in a digital age* του Loewenthal, η φωτογραφική πρακτική είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη στην εργασία με νέους σχετικά με την αίσθηση της ταυτότητάς τους και της κοινότητάς τους και αναφέρεται στον οργανισμό www.photoVoice.org, ο οποίος συνδυάζει τη φωτογραφία με την κοινωνική δράση.

2.2.2 Δείγμα

Στο εργαστήριο συμμετείχαν συνολικά εννιά άτομα. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και βασίστηκε σε ανοιχτή πρόσκληση. Η ομάδα διαμορφώθηκε σε μικρό αριθμό συμμετεχόντων, μέχρι 10 άτομα θα ήταν το μέγιστο, γεγονός που διευκολύνει την ανάπτυξη κλίματος εμπιστοσύνης και ουσιαστικού διαλόγου. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων αποτελούνταν από νέους που είχαν μόλις ολοκληρώσει τις σπουδές τους και βρίσκονταν σε μια μεταβατική φάση ζωής, αναζητώντας το επόμενο επαγγελματικό ή προσωπικό τους βήμα. Το συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο κρίθηκε ιδιαίτερα πρόσφορο για τη διερεύνηση θεμάτων ταυτότητας, φύλου, αυτοεικόνας και προσωπικού προσανατολισμού. Η ανωνυμία και η εμπιστευτικότητα διασφαλίστηκαν μέσω κωδικοποίησης των απαντήσεων των ερωτηματολογίων και μη συλλογής προσωπικών αναγνωριστικών στοιχείων.

2.2.3 Μεθοδολογική προσέγγιση

Η έρευνα υιοθέτησε ποιοτική προσέγγιση με στοιχεία συμμετοχικής δράσης. Το εργαστήριο λειτούργησε ως μελέτη περίπτωσης (case study), όπου το πρακτικό μέρος αποτέλεσε ταυτόχρονα ερευνητικό εργαλείο και πεδίο διερεύνησης. Η οργάνωση του εργαστηρίου βασίστηκε σε ποιοτική, βιωματική μεθοδολογία. Η συλλογή δεδομένων βασίστηκε στη φωτογραφική παραγωγή των συμμετεχόντων, στις ομαδικές συζητήσεις και σε δύο ερωτηματολόγια (πριν και μετά την ολοκλήρωση του εργαστηρίου).

Κάθε συνάντηση περιλάμβανε τρία βασικά στάδια, ξεκινούσε με μια σύντομη εισαγωγική



Εικόνα 38: Από τη 2η συνάντηση του εργαστηρίου

θεωρητική πλαισίωση, συνέχιζε με πρακτική φωτογραφική άσκηση και ακολουθούσε ομαδικός αναστοχαστικός διάλογος. Επίσης, η άσκηση δουλευόταν από τον καθένα ξεχωριστά και στον προσωπικό του χρόνο. Η σταδιακή κλιμάκωση των ασκήσεων σχεδιάστηκε έτσι ώστε να ωθεί τους συμμετέχοντες από μια αυθόρμητη και άμεση σχέση με την εικόνα προς πιο σύνθετες διερευνήσεις ταυτότητας και ψηφιακής παρουσίας.

Στην πρώτη συνάντηση το θέμα ήταν το αυθόρμητο αυτοπορταίτο και η αποδοχή της εικόνας του εαυτού. Μετά από τη σύντομη παρουσίαση φωτογραφιών, ακολούθησε η πρώτη άσκηση, που αφορούσε τη δημιουργία ενός αυτοπορταίτου, χωρίς σκηνοθεσία ή προετοιμασία. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αποτυπώσουν τον εαυτό τους «όπως είναι» στη δεδομένη στιγμή. Το ζητούμενο ήταν να μη προλάβουν να στηθούν μπροστά στην κάμερα, να αποδυναμωθεί ο έλεγχος και η επιμέλεια της εικόνας, ενισχύοντας την έννοια της αποδοχής της παροντικής κατάστασης. Η συζήτηση που ακολούθησε επικεντρώθηκε στα συναισθήματα που προέκυψαν από τη διαδικασία και στην εμπειρία του «να βλέπω τον εαυτό μου». Κατόπιν, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να κάνουν την άσκηση σε έναν οικείο, προσωπικό τους χώρο.

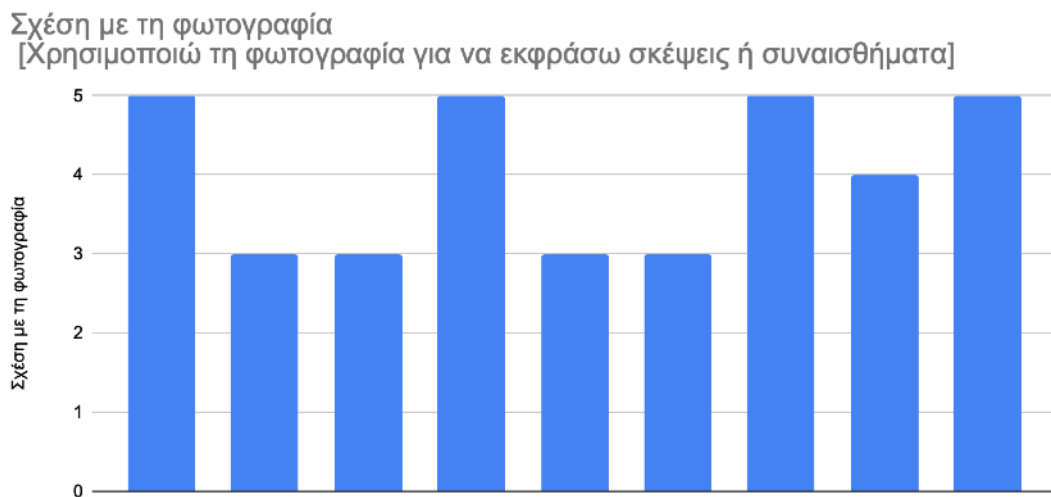
Στη δεύτερη συνάντηση, η άσκηση μετατοπίστηκε σε ένα σκηνοθετημένο αυτοπορταίτο με θεματικό άξονα την απόρριψη ή αποδόμηση κοινωνικών και οικογενειακών ρόλων. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να οπτικοποιήσουν έναν ρόλο που αισθάνονται ότι τους επιβάλλεται και να τον ανατρέψουν ή να τον μετασχηματίσουν μέσα από τη φωτογραφική πράξη. Η άσκηση αυτή λειτούργησε ως πεδίο συμβολικής διαπραγματεύσεως ταυτότητας χρησιμοποιώντας τη φωτογραφία ως μέσο πειραματισμού με εναλλακτικές εκδοχές του εαυτού. Οι εικόνες που έφεραν οι συμμετέχοντες αφορούσαν κυρίως οικογενειακούς και κοινωνικούς ρόλους και ενώ δεν ήταν το ζητούμενο, οι περισσότερες είχαν ένα άρτιο αισθητικό αποτέλεσμα.

Η τρίτη άσκηση επικεντρώθηκε στη διάκριση μεταξύ δημόσιας και ιδιωτικής εικόνας. Οι συμμετέχοντες δημιούργησαν δύο αυτοπορταίτα, ένα που θα ανέβαζαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ένα που δεν θα δημοσιοποιούσαν. Η αντιπαράβολή αυτή άνοιξε συζήτηση γύρω από την αυθεντικότητα της ψηφιακής ταυτότητας, τον έλεγχο της εικόνας και τα όρια μεταξύ ιδιωτικού και δημόσιου εαυτού. Η ταυτότητα δεν αποτελεί ένα σταθερό και ενιαίο σύνολο χαρακτηριστικών, αποτελείται από επι μέρους χαρακτηριστικά που κάποια από αυτά μπορεί να “φαίνονται” περισσότερο. Στο ψηφιακό περιβάλλον, οι πρακτικές αυτές περιλαμβάνουν την επιλογή εικόνων, τη διαχείριση της ορατότητας, τη σκηνοθεσία του εαυτού και τη συνειδητή απόκρυψη στοιχείων που δεν συνάδουν με το επιθυμητό αφήγημα. Η διαδικασία ανέδειξε εντάσεις ανάμεσα στην εικόνα του εαυτού στα social media, την κοινωνική αποδοχή και τους μηχανισμούς αυτολογοκρισίας.

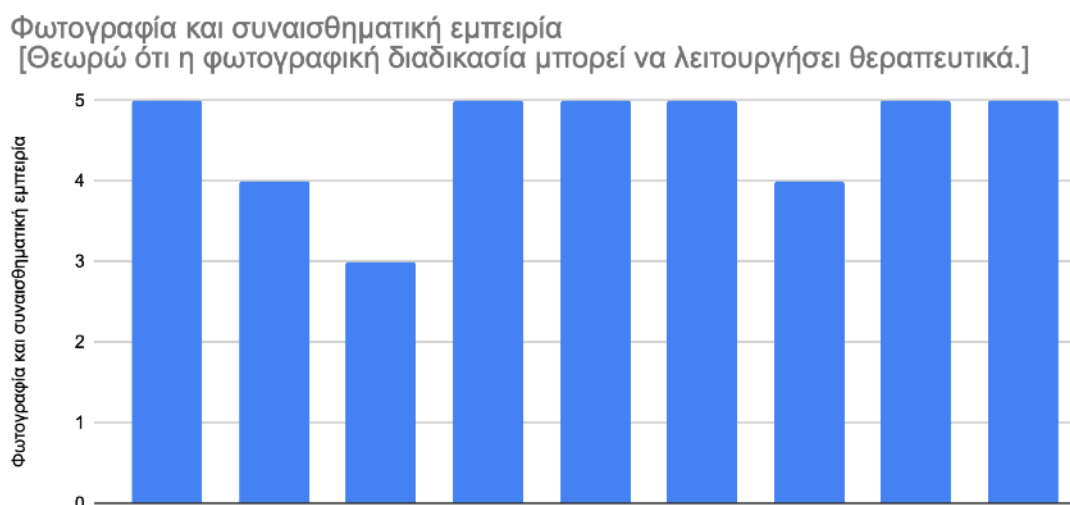
Η τέταρτη και τελευταία συνάντηση λειτούργησε ως χώρος αναστοχαστικής αποτίμησης. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν σκέψεις για τη συνολική εμπειρία, ενώ πραγματοποιήθηκε συζήτηση γύρω από τις μετατοπίσεις που ενδεχομένως προέκυψαν στη σχέση τους με την εικόνα και τον εαυτό τους.

2.2.4 Ποιοτικές μέθοδοι, ερωτηματολόγια

Η μεθοδολογική προσέγγιση του εργαστηρίου βασίστηκε σε ποιοτικές μεθόδους έρευνας, με έμφαση στη βιωματική συμμετοχή, την αυτοπαρατήρηση και τον αναστοχασμό. Η φωτογραφία χρησιμοποιήθηκε ως βασικό εκφραστικό και ερευνητικό εργαλείο, όχι με σκοπό την αξιολόγηση της αισθητικής ποιότητας των εικόνων, αλλά ως μέσο ενεργοποίησης της εμπειρίας και της προσωπικής αφήγησης των συμμετεχόντων. Η ομαδική διαδικασία επέτρεψε την ανταλλαγή εμπειριών και την ανάπτυξη διαλόγου, ενισχύοντας τον αναστοχαστικό χαρακτήρα του εργαστηρίου. Η οργάνωση του εργαστηρίου και η επιλογή των μεθόδων αποσκοπούσαν στη δημιουργία μιας συμμετοχικής και βιωματικής έρευνας, όπου η γνώση παράγεται μέσα από τη δημιουργία και την εμπειρία των ίδιων των συμμετεχόντων.



Πίνακας 1 Ερωτηματολογίου Α

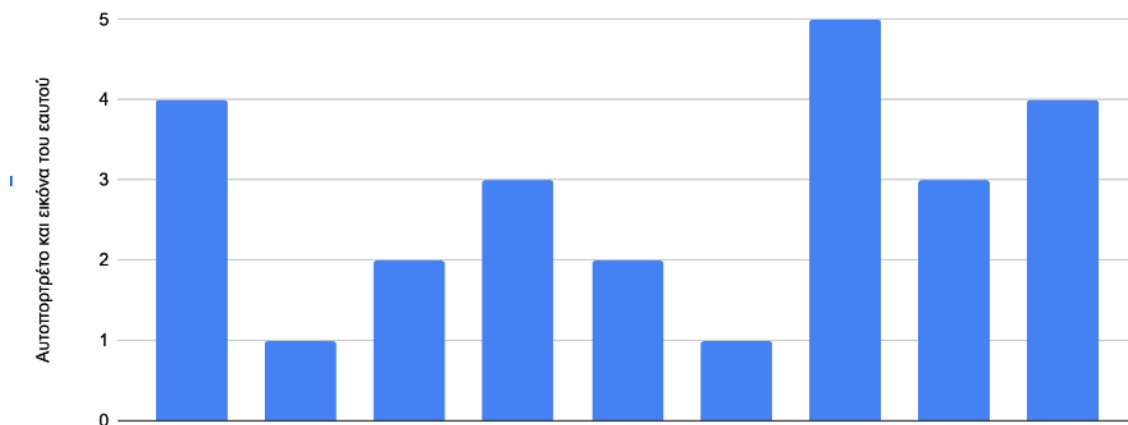


Πίνακας 2 Ερωτηματολογίου Α

Πριν την έναρξη της φωτογραφικής διαδικασίας, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν στο Ερωτηματολόγιο Α, όπου καταγράφηκαν η αρχική αποτύπωση στάσεων, σκέψεων και συναισθημάτων σε σχέση με την εικόνα του εαυτού, τη φωτογραφία και την αυτο-αναπαράσταση. Το ερωτηματολόγιο είχε διερευνητικό χαρακτήρα και περιλάμβανε ερωτήσεις που αποσκοπούσαν στην κατανόηση των αρχικών σκέψεων και κινήτρων των συμμετεχόντων, πριν την εμπλοκή τους στη βιωματική διαδικασία του εργαστηρίου (για παράδειγμα αν χρησιμοποιούν τη φωτογραφία για να εκφράσουν συναισθήματα).

Η χρήση του ερωτηματολογίου έγινε στη λογική της ποιοτικής έρευνας, όπου τα δεδομένα

Αυτοπορτρέτο και εικόνα του εαυτού
[Φωτογραφίζω συχνά τον εαυτό μου (selfies, αυτοπορτρέτα κ.λπ.).]



Πίνακας 3 Ερωτηματολογίου Α

δεν αντιμετωπίζονται αποσπασματικά, αλλά ως μέρος μιας συνολικής ερευνητικής εμπειρίας. Το Ερωτηματολόγιο Α αποτέλεσε σημείο αναφοράς για τη μετέπειτα ανάλυση και σύγκριση των εμπειριών των συμμετεχόντων, συμβάλλοντας στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η συμμετοχή στο εργαστήριο επηρέασε τη σχέση τους με την εικόνα και τον εαυτό.

Το δεύτερο ερωτηματολόγιο επικεντρώθηκε στην αποτίμηση της εμπειρίας και στην πιθανή μεταβολή της αυτοαντίληψης. Περιλάμβανε ερωτήσεις κλειστού τύπου (κλίμακες αξιολόγησης) και ανοιχτές ερωτήσεις. Μέσα από τις απαντήσεις διαπιστώθηκε θετική ανταπόκριση στη διαδικασία, καθώς και αναφορές σε προσωπικές συνειδητοποιήσεις και ενίσχυση της αυτοπαρατήρησης. Πιο συγκεκριμένα, μετά τη δεύτερη άσκηση του σκηνοθετημένου αυτοπορτραίτου μία από τις συμμετέχουσες μοιράστηκε με την ομάδα ότι έκανε μια προσωπική συνειδητοποίηση, που την ανέφερε ανοιχτά. Αν και δεν αποτέλεσαν σκοπό του εργαστηρίου οι προσωπικές εξομολογήσεις, στην τρίτη και τέταρτη συνάντηση αρκετοί από τους συμμετέχοντες μίλησαν ανοιχτά για θέματα που τους απασχολούν και εργάστηκαν πάνω σε αυτά μέσω της φωτογράφισης. Τα ερωτηματολόγια παρατίθενται στο Παράρτημα Α καθώς και ενδεικτικό υλικό από τις ασκήσεις.

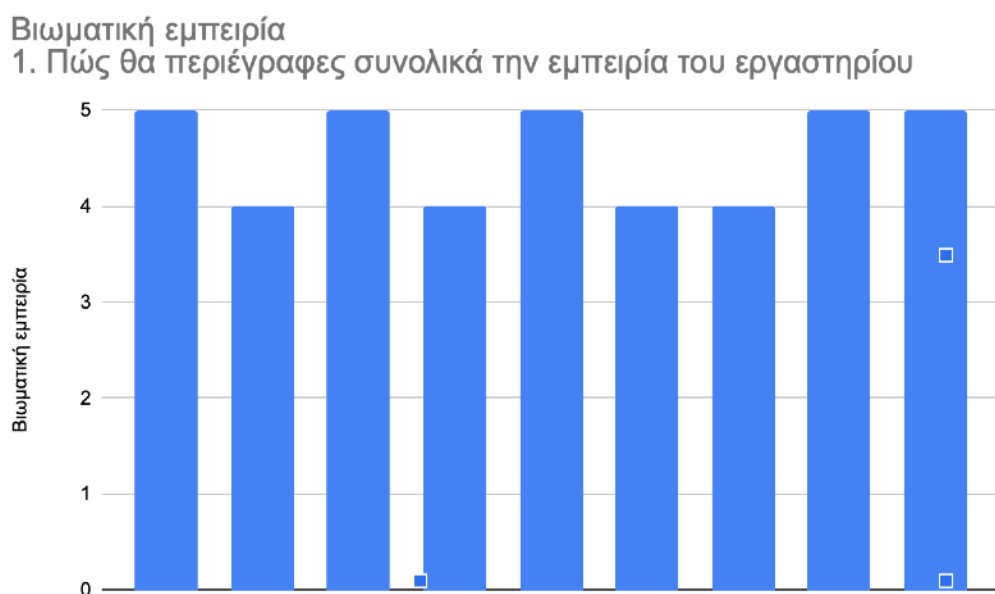
Αποτελέσματα Ερωτηματολογίων

Το Ερωτηματολόγιο Α συμπληρώθηκε από 9 συμμετέχοντες, με ηλικίες μεταξύ 20-34 και έχοντας στην πλειονότητά τους ελάχιστη έως μέτρια εμπειρία στη φωτογραφία. Υπήρχαν κλειστές ερωτήσεις (με κλίμακα 1 έως 5), όπως “Χρησιμοποιείς τη φωτογραφία για να εκφράσεις σκέψεις ή συναισθήματα;” ή “θεωρείς ότι η φωτογραφική διαδικασία μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά;” και ανοιχτές ερωτήσεις, όπου έπρεπε να γράψουν αυτό που σκέφτονται, όπως, “τι σημαίνει αυτοπορταίτο για εσένα;”, “αν έχεις χρησιμοποιήσει εικόνες για να εκφράσεις προσωπικά βιώματα”, και το βασικό κίνητρο συμμετοχής του καθενός. Ενδεικτικά παρουσιάζονται κάποιοι από τους πίνακες, όπου οριζόντια (οι μπλε γραμμές) είναι οι συμμετέχοντες και κάθετα η κλίμακα των απαντήσεων από ένα έως 5.

Από τους πίνακες 1 και 2 του Ερωτηματολογίου Α φαίνεται ότι το 5% των συμμετεχόντων θεωρεί ότι η φωτογραφία μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων, ενώ σχεδόν το 90% ότι μπορεί να αποκτήσει θεραπευτική διάσταση. Από τον Πίνακα 3 διαπιστώνεται ότι μόλις το 30% είναι εξοικειωμένο με την εικόνα του εαυτού του, ενώ από ανοιχτές ερωτήσεις ότι οι περισσότεροι συνδυάζουν το αυτοπορταίτο με την απλή αυτο-αναπαράσταση εξωτερικής εμφάνισης.

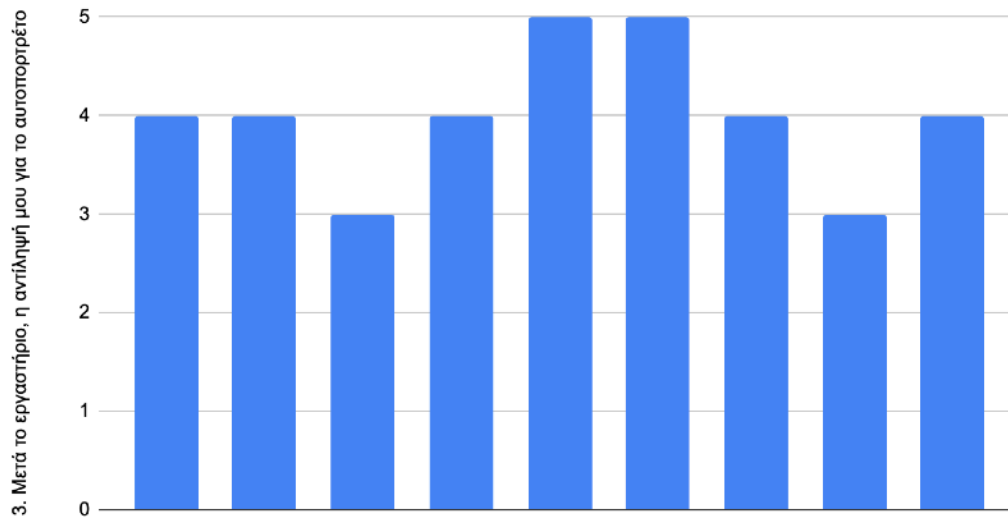
Από τα αποτελέσματα του Ερωτηματολογίου Β αξιολογείται το εργαστήριο.

Η πρώτη ερώτηση που βαθμολογείται από 1 έως 5 η συνολική εμπειρία εργαστηρίου, έχει εξαιρετικά θετική αξιολόγηση (πίνακας 4). Όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την ερώτηση με 4 και 5, περιγράφοντας μια θετική εμπειρία. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η συμμετοχή στο εργαστήριο λειτούργησε σε σημαντικό βαθμό ως διαδικασία αναστοχασμού και επαναπροσδιορισμού της εικόνας του εαυτού.



Πίνακας 4 Ερωτηματολογίου Β

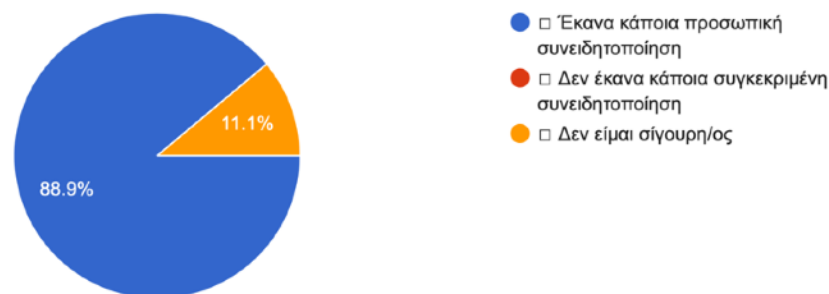
3. Μετά το εργαστήριο, η αντίληψή μου για το αυτοπορτρέτο έχει αλλάξει.



Πίνακας 5 Ερωτηματολογίου Β

6. Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου:

9 responses



Πίνακας 6: Ποσοστό συμμετεχόντων που έκανε προσωπική συνειδητοποίηση

Συγκριτικά, πριν από το εργαστήριο πολλοί/ες συμμετέχοντες δήλωσαν ότι βλέπουν τη φωτογραφία περισσότερο ως μέσο αναπαράστασης παρά ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων και ο βαθμός άνεσης με το αυτοπορτραίτο ήταν μέτριος έως χαμηλός. Μετά το εργαστήριο, στο Ερωτηματολόγιο Β, οι περισσότερες βαθμολογίες (90%) για το συνολικό βιωματικό επίπεδο ήταν θετικές δείχνοντας ότι οι συμμετέχοντες απόλαυσαν την εμπειρία. Μάλιστα, όπως φαίνεται στον πίνακα 5, αρκετοί δηλώνουν ότι η αντίληψή τους για το αυτοπορτραίτο άλλαξε σε σχέση με την αντίληψη που είχαν πριν συμμετάσχουν

στο εργαστήριο. Πολλοί/ες ένιωσαν άνεση και ασφάλεια κατά τη διάρκεια των συναντήσεων. Ένα σημαντικό ποσοστό ανέφερε έντονα συναισθήματα, υποδηλώνοντας ότι η διαδικασία άγγιξε προσωπικά θέματα και το 90% δήλωσε ότι η διαδικασία βοήθησε σε προσωπική συνειδητοποίηση (πίνακας 6). Τέλος, όλοι ανέφεραν ότι η καθοδήγηση και οι ασκήσεις βοήθησαν στη διαδικασία.

Οι ανοιχτές απαντήσεις των συμμετεχόντων αναδεικνύουν πολλαπλές διαστάσεις της εμπειρίας. Αρκετοί συμμετέχοντες ανέφεραν ότι αντιλήφθηκαν το αυτοπορτραίτο ως μια μορφή προσωπικού ημερολογίου και αυτοπαρατήρησης, μέσα από την οποία μπορούν να βλέπουν τον εαυτό τους πιο προσεκτικά και ουσιαστικά. Η σύνδεση του αυτοπορτραίτου με την καθημερινή εμπειρία και τη συναισθηματική καταγραφή επιβεβαιώνει τη βιωματική διάσταση της φωτογραφικής πρακτικής, όπως αυτή αναλύθηκε και στο θεωρητικό μέρος της εργασίας.

Παράλληλα, ιδιαίτερη σημασία παρουσιάζει το γεγονός ότι αρκετοί συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στην εξοικείωση και την αποδοχή της εικόνας του εαυτού τους. Η διαδικασία της αυτοφωτογράφισης φαίνεται πως συνέβαλε στη μείωση της αμηχανίας απέναντι στον φωτογραφικό φακό και ενίσχυσε το αίσθημα άνεσης και αυτοαποδοχής. Η παρατήρηση αυτή συνδέεται με τη δυνατότητα της φωτογραφίας να λειτουργεί ως εργαλείο ενδυνάμωσης και προσωπικής διερεύνησης.

Επιπλέον, οι απαντήσεις ανέδειξαν τη σημασία της ομαδικής εμπειρίας και της αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων. Η αναφορά στις «διαφορετικές οπτικές» που παρουσίαζε κάθε άτομο υποδηλώνει ότι το εργαστήριο δεν περιορίστηκε σε μια ατομική διαδικασία αυτοέκφρασης, αλλά δημιούργησε έναν χώρο ανταλλαγής εμπειριών και κατανόησης διαφορετικών τρόπων θέασης του εαυτού και των άλλων.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει επίσης η αναφορά καποιου συμμετέχοντα στη «ωμή πραγματικότητα» του αυτοπορτραίτου και στην αντιπαράθεση με πτυχές του εαυτού που ίσως παρέμεναν ασυνείδητες ή αδιερεύνητες. Η παρατήρηση αυτή ενισχύει την άποψη ότι το αυτοπορτρέτο μπορεί να λειτουργήσει όχι μόνο ως αισθητική πρακτική, αλλά και ως διαδικασία προσωπικής συνειδητοποίησης και ενδοσκόπησης.

2.2.5 Αποτίμηση

Το εργαστήριο ολοκληρώθηκε με επιτυχία, με τους συμμετέχοντες να ανταποκρίνονται ενεργά και θετικά σε όλες τις φάσεις. Οι τέσσερις προγραμματισμένες συναντήσεις και οι ασκήσεις επέτρεψαν την ανάπτυξη κλίματος ασφάλειας και τη σταδιακή εμβάθυνση στην προσωπική διερεύνηση. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ενώ αρχικά δήλωναν πως δεν αισθάνονται άνετα με το να βλέπουν την εικόνα τους, σταδιακά έφεραν όλο και πιο περιγραφικές εικόνες και μιλούσαν άνετα γι'αυτές. Το αυτοπορτραίτο δεν αντιμετωπιζόταν πλέον μόνο για αυτο-αναπαράσταση, αλλά ως μέσο ενδοσκόπησης και έκφρασης συναισθημάτων. Είναι αξιοσημείωτο, επίσης, ότι κάποιοι από τους συμμετέχοντες ανέβαζαν τις εικόνες από τις ασκήσεις και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η επαναλαμβανόμενη φωτογραφική διαδικασία βοήθησε τους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν, επιβεβαιώνοντας τον κεντρικό ιδέα της έρευνας, ότι το αυτοπορτραίτο

μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο αυτογνωσίας μέσα στο σύγχρονο ψηφιακό περιβάλλον.

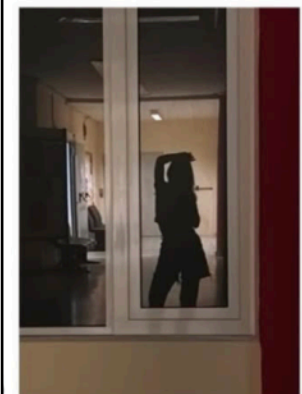
Μετά την ολοκλήρωση του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες συμφώνησαν συλλογικά στη διοργάνωση έκθεσης στον χώρο του ActionAid Youth Center. Η απόφαση αυτή δεν είχε προβλεφθεί εξ αρχής ως υποχρεωτικό μέρος της διαδικασίας, αλλά προέκυψε μέσα από την επιθυμία των ίδιων να μοιραστούν το αποτέλεσμα της εμπειρίας τους. Κάποιες από τις εικόνες των συμμετεχόντων ήταν αρκετά εικαστικές που ενθουσίασαν όλη την ομάδα και βλέποντας τες γεννήθηκε η ιδέα για έκθεση.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι ορισμένοι συμμετέχοντες επέλεξαν να εκτεθούν δημόσια και φωτογραφίες από την τρίτη άσκηση, δηλαδή εικόνες που αρχικά είχαν δηλώσει ότι δεν θα δημοσιοποιούσαν ούτε θα αναρτούσαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η πράξη τους αυτή αποδεικνύει τον ουσιαστικό ρόλο του εργαστηρίου και την θετική εξέλιξη της σχέσης τους με την αυτοπαρουσίαση. Σίγουρα, ο χώρος της έκθεσης, που αποτελούσε οικείο μέρος για τους συμμετέχοντες διασφάλισε την εμπιστοσύνη και τον έλεγχο για μια υποστηρικτική δημόσια παρουσία. Η εμπειρία του εργαστηρίου σε συνδυασμό με τον ασφαλή χώρο συνέβαλαν στη δημόσια παρουσίαση των «μη αναρτήσιμων» εικόνων. Η κίνηση αυτή αποτελεί μια ένδειξη ενδυνάμωσης των συμμετεχόντων.



Εργαστήριο

«Αυτοπορταίτο & Αυτογνωσία»

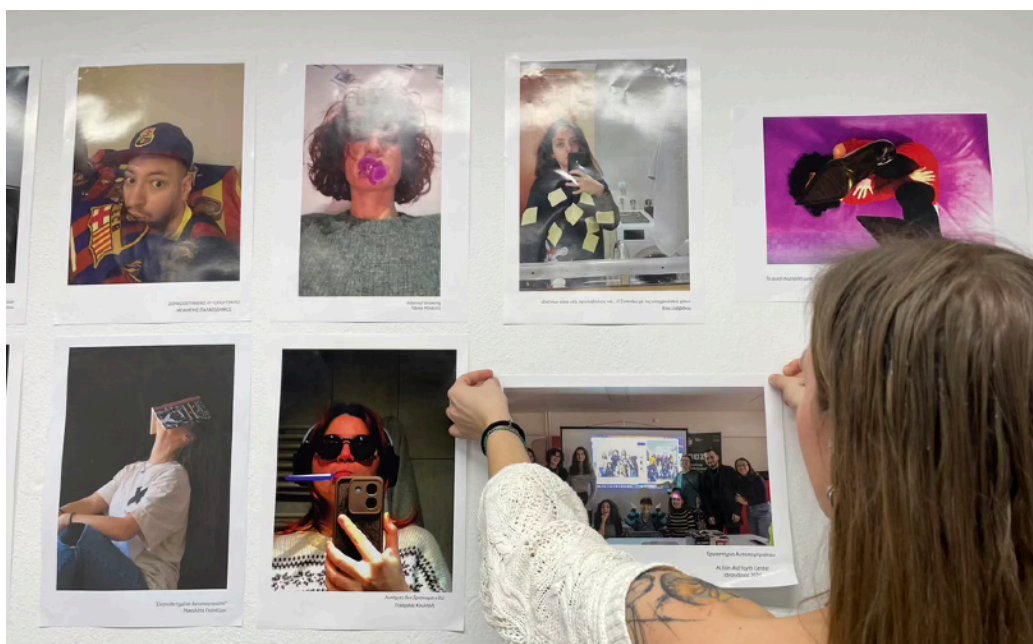


Εργαστήριο «Αυτοπορταίτο & Αυτογνωσία»
ActionAid Youth Center
Ιανουάριος 2026

Εγκαίνια 04.02.2026 18:00

Καθολικών 4, 2ος όροφος
Δευτέρα & Παρασκευή 11:00-18:00
Τρίτη-Πέμπτη 11:00-20:00

Εικόνα 39: Αφίσα της έκθεσης



Εικόνα 40: Στιγμιότυπο από την προετοιμασία της έκθεσης στο ActionAid Youth Center



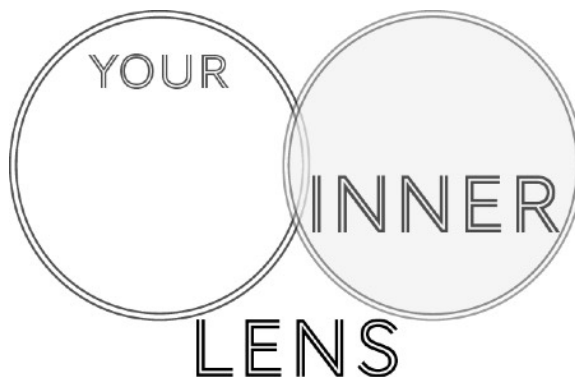
Εικόνα 41: Στιγμιότυπο από την έκθεση στο ActionAid Youth Center

2.3 Σχεδιασμός Ψηφιακής Πλατφόρμας

2.3.1 Λογότυπο και οπτική ταυτότητα της πλατφόρμας

Η ονομασία της πλατφόρμας ως *Your Inner Lens* προέκυψε από την ανάγκη να αποδοθεί με σαφή και συμβολικό τρόπο ο βασικός της στόχος, η διερεύνηση δηλαδή του εαυτού μέσα από τη διαδικασία του αυτοπορτραίτου. Ο τίτλος συνδυάζει δύο βασικές έννοιες, τον φακό της κάμερας (*lens*) και το “εσωτερικό” (*inner*), δημιουργώντας ένα νοημα που συνδυάζει τη φωτογραφική πράξη με την ενδοσκόπηση. Η χρήση της αντωνυμίας *your* προσδίδει έναν άμεσο, προσωπικό χαρακτήρα και δημιουργεί μια αίσθηση υποκειμενικότητας.

Η σχεδιαστική προσέγγιση του λογοτύπου *Your Inner Lens* αποτέλεσε ένα ουσιαστικό κομμάτι της εννοιολογικής συγκρότησης της πλατφόρμας, στόχος ήταν να συνδεθεί εννοιολογικά με το θέμα της εργασίας: το αυτοπορτραίτο ως εργαλείο αυτογνωσίας. Στο πρώτο στάδιο σχεδιασμού, το λογότυπο βασίζεται σε δύο επικαλυπτόμενους κύκλους, ο ένας αποτυπώνει το φακό που ο φωτογράφος καδράρει το θέμα του και ο άλλος τον φακό που στρέφει προς τον εαυτό του. Ωστόσο, η σύνθεση παρουσιάζει μια σχετική αστάθεια στην ιεράρχηση της πληροφορίας, καθώς το βλέμμα του θεατή διασπάται μεταξύ των επιμέρους στοιχείων. Οπότε ακολούθησαν άλλες 2 προσπάθειες.



Εικόνα 42: 1η σχεδιαστική προσπάθεια



Εικόνα 43: 2η σχεδιαστική προσπάθεια



Εικόνα 44: 3η και τελική σχεδιαστική προσπάθεια

Στην τελική εκδοχή, το λογότυπο απλοποιείται περαιτέρω και ενοποιείται μέσα σε έναν ενιαίο κυκλικό σχηματισμό. Το τελικό αποτέλεσμα επιτυγχάνει μια ισορροπία ανάμεσα στη μορφή και το περιεχόμενο. Καθρεφτίζοντας το “Ε”, ενσωματώνεται οπτικά η ιδέα της στροφής του φακού και της εστίασης προς τον εαυτό.

2.3.2 Η δομή της πλατφόρμας/website

Η δημιουργία της ηλεκτρονικής πλατφόρμας [Your Inner Lens](#) αποτέλεσε βασικό στάδιο της πρακτικής υλοποίησης της παρούσας διπλωματικής εργασίας, καθώς αποτελεί το ψηφιακό περιβάλλον μέσα στο οποίο μεταφέρθηκε η καλλιτεχνική και ερευνητική ιδέα του project. Η πλατφόρμα σχεδιάστηκε ως ένα ψηφιακό περιβάλλον, στο οποίο ο χρήστης δεν λειτουργεί μόνο ως θεατής, αλλά και ως ενεργός συμμετέχων. Η βασική δομή του site οργανώνεται γύρω από έναν σαφή και λειτουργικό κορμό κύριων σελίδων, που εξυπηρετούν τόσο την παρουσίαση του έργου όσο και την αλληλεπίδραση με το κοινό. Αποτελείται από τις κύριες σελίδες:

- Home/ About
- Personal Project
- Collaborative Project
- Contact

Τα βασικά χρώματα της ιστοσελίδας είναι τα παρακάτω:

Κωδικός	Χρώμα
#e0d8e5	
#4a2865	
#977bac	
#2e2631	

Πίνακας 7: Χρώματα της ιστοσελίδας

Το κυρίαρχο χρώμα είναι το μωβ και οι τονικές διαβαθμίσεις του, καθώς αυτό το χρώμα συνδυάζεται με την πνευματικότητα. Το background είναι λευκό και επιλέχθηκε ένα σκούρο ανθρακί για τα κείμενα.

Μετά το σχεδιασμό της βασικής δομής και επιλογής χρωμάτων, το πρώτο βήμα της διαδικασίας ήταν η επιλογή και ενεργοποίηση υπηρεσίας φιλοξενίας (*hosting*), μέσω της οποίας κατοχυρώθηκε το domain **yourinnerlens.org** και διαμορφώθηκε το απαραίτητο ψηφιακό περιβάλλον για την εγκατάσταση και λειτουργία της ιστοσελίδας.

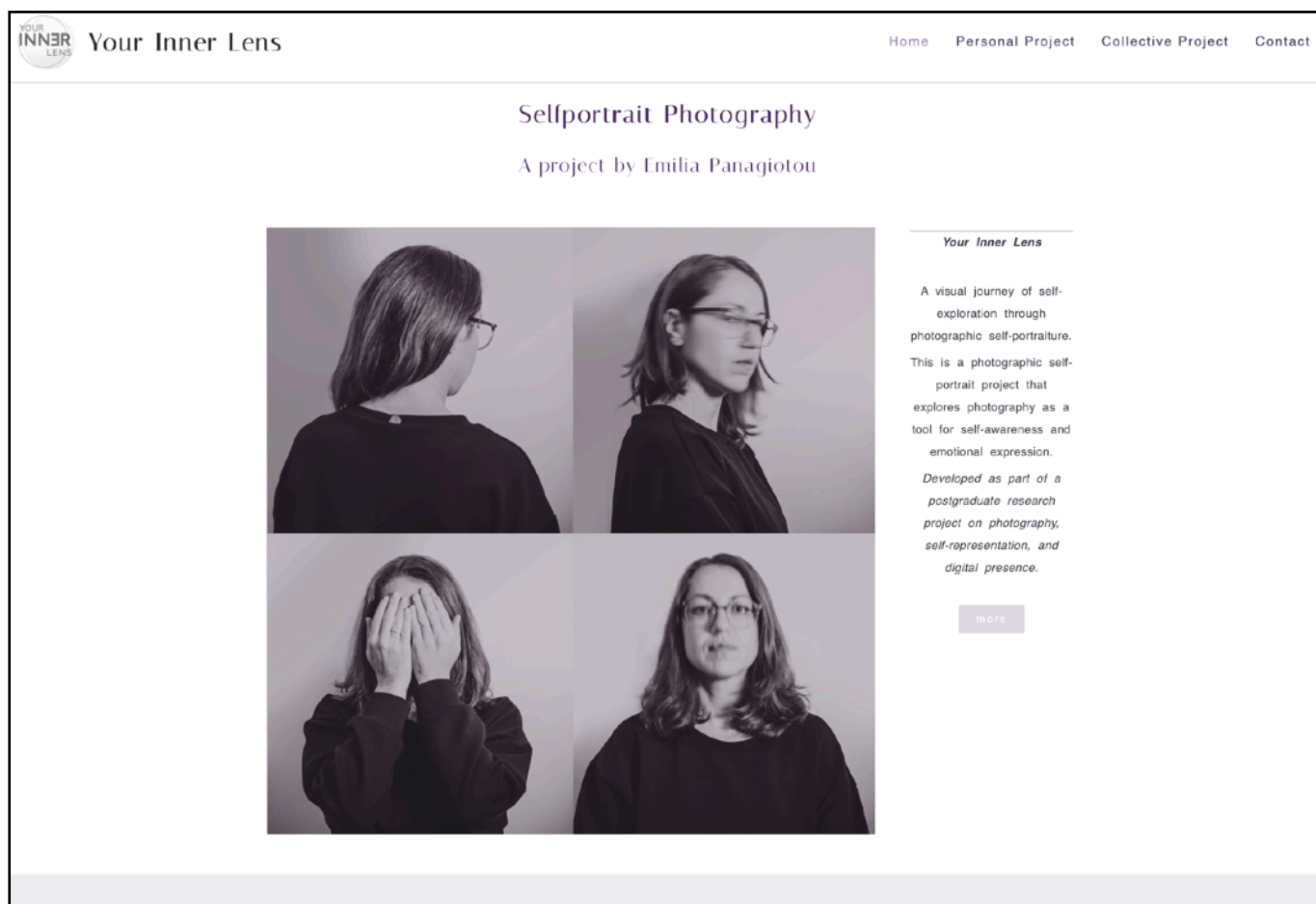
Για την κατασκευή της ιστοσελίδας επιλέχθηκε το WordPress, ένα σύστημα διαχείρισης περιεχομένου που προσφέρει μεγάλη ευελιξία στον σχεδιασμό, δυνατότητα επέκτασης μέσω πρόσθετων εφαρμογών (*plugins*) και φιλικό περιβάλλον διαχείρισης.

Για τον οπτικό σχεδιασμό και τη διαμόρφωση της εμπειρίας χρήστη αξιοποιήθηκε το πρόσθετο *plugin* Elementor, μέσω του οποίου σχεδιάστηκαν οι επιμέρους σελίδες με ελευθερία στη σύνθεση και στη δημιουργία μιας σύγχρονης αισθητικής διεπαφής.

Παράλληλα, για τη δημιουργία φορμών επικοινωνίας στη σείδα contact χρησιμοποιήθηκε το πρόσθετο WPForms, το οποίο έδωσε τη δυνατότητα ενσωμάτωσης λειτουργιών όπως η επικοινωνία των χρηστών με τη δημιουργό της πλατφόρμας, καθώς και το captcha προς αποφυγή ανεπιθύμητων επαφών.

Ο σχεδιασμός εμπειρίας χρήστη (*User Experience – UX*) της πλατφόρμας *Your Inner Lens* βασίστηκε στην αρχή ότι ο επισκέπτης δεν αποτελεί έναν παθητικό θεατή περιεχομένου, αλλά έναν ενεργό συμμετέχοντα στη δημιουργία του ψηφιακού αρχείου. Για την ενίσχυση του διαδραστικού και συμμετοχικού χαρακτήρα της πλατφόρμας *Your Inner Lens* αξιοποιήθηκε το Padlet, ένα ψηφιακό εργαλείο που επιτρέπει τη συλλογή, ανάρτηση και οργάνωση πολυμεσικού περιεχομένου σε ένα κοινό διαδικτυακό περιβάλλον. Το συγκεκριμένο εργαλείο επιλέχθηκε επειδή προσφέρει έναν ανοιχτό χώρο έκφρασης, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν το δικό τους αυτοπορταίτο, συνοδευόμενο από προσωπικές σκέψεις, εμπειρίες ή σύντομες αφηγήσεις.

Ως βασικό θέμα σχεδιασμού (*theme*) επιλέχθηκε το Astra, λόγω της λιτής αισθητικής του, της ταχύτητας φόρτωσης και της συμβατότητάς του με το Elementor.



Εικόνα 45: Η 1η σελίδα της πλατφόρμας



Εικόνα 46: Η σελίδα Collective Project με τη διάδραση

2.4 Από τη Λήψη στη Διάδραση – Η Ψηφιακή Παρουσία

Στη σύγχρονη ψηφιακή εποχή, τόσο η φωτογραφική αυτοαναπαράσταση, όσο και οποιοδήποτε φωτογραφικό project, δεν περιορίζεται πλέον στη διαδικασία της λήψης, αλλά επεκτείνεται δυναμικά στη δημόσια κοινοποίηση, στη διάδραση και στη δημιουργία ψηφιακών κοινοτήτων. Η παρούσα ενότητα εξετάζει τη μετάβαση της φωτογραφικής πράξης από την απλή καταγραφή στην ενεργή ψηφιακή διάδραση, όπως αυτή εκδηλώνεται μέσα από την ανάπτυξη της διαδικτυακής πλατφόρμας *Your Inner Lens* και την παρουσία του project στο Instagram. Η διαδικασία αυτή δεν αφορά μόνο την τεχνική ή αισθητική μεταφορά του φωτογραφικού υλικού σε ψηφιακά περιβάλλοντα, αλλά αποτελεί μια μετάβαση του φωτογραφικού αυτοπορτραίτου σε μια πιο διαδραστική εμπειρία, όπου ενισχύονται η συμμετοχή, η προσωπική σκέψη και η επικοινωνία με άλλους ανθρώπους.

2.4.1 Από το φωτογραφικό ημερολόγιο στο ψηφιακό περιβάλλον

Το φωτογραφικό ημερολόγιο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της έρευνας αποτέλεσε την αφετηρία μιας βιωματικής διαδικασίας αυτοπαρατήρησης και αυτοαναπαράστασης. Με τη δημιουργία της online πλατφόρμας και του λογαριασμού στο instagram, η εικόνα του εαυτού αποκτά νέα νοηματοδότηση μέσα από τη δημόσια προβολή και την αλληλεπίδραση.

Παρατηρώντας την έντονη ανάπτυξη των κοινωνικών μέσων τα τελευταία χρόνια, η φωτογραφία έχει εξελιχθεί σε ένα από τα βασικότερα μέσα επικοινωνίας και έκφρασης. Η καθημερινή χρήση κινητών τηλεφώνων και πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης έχει μετατρέψει τη φωτογραφία από ένα απλό μέσο καταγραφής στιγμών σε έναν άμεσο τρόπο σύνδεσης και αλληλεπίδρασης μεταξύ των ανθρώπων. Σύμφωνα με τη Γιώργη (2020), παρατηρείται μια σημαντική μεταστροφή προς τη χρήση της φωτογραφίας ως εργαλείου ομότιμης επικοινωνίας, όπου οι χρήστες ανταλλάσσουν εικόνες όχι μόνο για αισθητικούς λόγους, αλλά κυρίως για να διατηρήσουν κοινωνικές σχέσεις, να εκφράσουν συναισθήματα και να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες.

Το χαρακτηριστικότερο παράδειγμα αυτής της νέας μορφής οπτικής επικοινωνίας αποτελεί η φωτογραφία selfie. Ως τρόπος αυτοφωτογράφισης, η selfie δεν περιορίζεται πλέον στην απλή αποτύπωση του προσώπου, αλλά λειτουργεί ως μέσο αυτοέκφρασης, κοινωνικής σύνδεσης και κατασκευής της ψηφιακής ταυτότητας. Στο πλαίσιο αυτό, το project *Your Inner Lens* αξιοποιεί τη λογική της αυτοφωτογράφισης ως εργαλείο προσωπικής διερεύνησης και ταυτόχρονα ως μέσο ψηφιακής επικοινωνίας. Μέσα από τη διαδραστική πλατφόρμα και την παρουσία στο Instagram, η εικόνα του εαυτού μετατρέπεται σε σημείο συνάντησης ανάμεσα στο προσωπικό βίωμα και στο δημόσιο βλέμμα. Η πλατφόρμα σχεδιάστηκε ως ένας ψηφιακός χώρος συλλογής, παρουσίας και συμμετοχής, όπου οι χρήστες μπορούν να συμβάλουν ενεργά μέσω της ανάρτησης φωτογραφιών και οπτικών καταγραφών. Με αυτόν τον τρόπο, το έργο αποκτά διαδραστικό χαρακτήρα, καθώς ο θεατής δεν είναι πλέον παθητικός δέκτης, αλλά συμμετέχει ενεργά απαντώντας στην εκάστοτε ανάρτηση. Η ανάρτηση και η ανταλλαγή

φωτογραφιών λειτουργεί ως μορφή αναστοχασμού και εξωτερικευμένης αυτοπαρατήρησης. Η διάδραση αυτή ενισχύει τη βασική θεματική της εργασίας, δηλαδή την αυτογνωσία μέσα από την εικόνα.

2.4.2 Η αυτοφωτογράφιση και η selfie ως εργαλείο επικοινωνίας

Η σύγχρονη θεωρητική συζήτηση για τη selfie την τοποθετεί στο σημείο τομής μεταξύ τέχνης και καθημερινότητας. Η δυνατότητα της selfie να λειτουργεί ταυτόχρονα ως προσωπική έκφραση και δημόσιο οπτικό αντικείμενο δημιουργεί έναν ενδιάμεσο χώρο μεταξύ καλλιτεχνικής δημιουργίας και καθημερινής εμπειρίας. Η αυτοφωτογράφιση, που μέρος της αποτελούν και οι *selfies*, είναι ένα σύνθετο πολιτισμικό και επικοινωνιακό φαινόμενο, το οποίο αναπτύσσεται σε άμεση σχέση με τις τεχνολογίες των έξυπνων κινητών τηλεφώνων και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Όπως επισημαίνουν οι Σουλιώτου και Καραγιαννάκη (2023), η αυτοφωτογράφιση έχει εξελιχθεί σε μια συστηματική πρακτική ψηφιακής έκφρασης, με πολλαπλές δυνατότητες σε καλλιτεχνικό, επικοινωνιακό και εκπαιδευτικό επίπεδο.

Το γεγονός ότι χρησιμοποιείται μαζικά, κυρίως από τους νέους, αποτέλεσε έναυσμα στην έρευνα των Σουλιώτου και Καραγιαννάκη (2023) που έγινε σε μαθητές Γυμνασίου στο πλαίσιο του μαθήματος των Εικαστικών. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, μέσω της οποίας αναδεικνύεται η χρήση της αυτοφωτογράφισης ως μέσου επικοινωνίας, δημιουργικής έκφρασης και αλληλεπίδρασης μεταξύ των μαθητών, διαπιστώθηκε ότι η διαδικασία της αυτοφωτογράφισης ενίσχυσε τη συμμετοχή, τη δημιουργικότητα και την μεταξύ τους επικοινωνία. Σύμφωνα με την έρευνα, ακόμη και μαθητές που αρχικά ένιωθαν αμηχανία ή ντροπή απέναντι στον φωτογραφικό φακό, στη συνέχεια συμμετείχαν ενεργά μέσω της ομαδικής διαδικασίας και της αλληλεπίδρασης με τους συμμαθητές τους. Η διαδικασία λειτούργησε ως μέσο ενδυνάμωσης της έκφρασης και της κοινωνικής σύνδεσης.

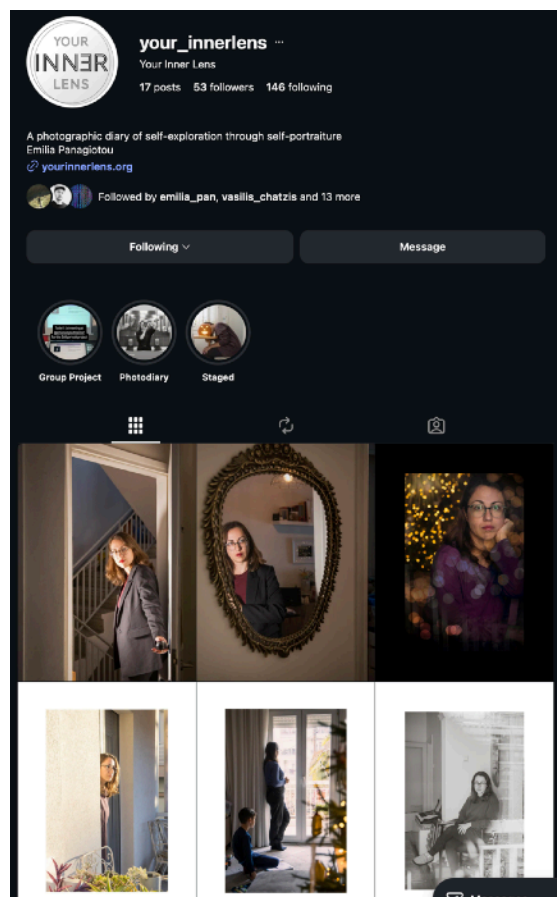
Αντιστοίχα, τόσο στο ομαδικό project στην κοινότητα νέων της Action Aid, όσο και στην online πλατφόρμα του *your inner lens* οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν σκέψεις και συναισθήματα μέσω των δημιουργικών τεχνικών του αυτοπορτραίτου. Τα αποτελέσματα του ομαδικού project συγκλίνουν με τα ευρήματα των Σουλιώτου και Καραγιαννάκη (2023), καθώς παρατηρήθηκε ενίσχυση της δημιουργικής έκφρασης, μεγαλύτερη αποδοχή της προσωπικής εικόνας και ανάπτυξη ουσιαστικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων.

2.4.3 Ο ρόλος του Instagram ως δημόσιο αρχείο εμπειρίας

Παράλληλα με την πλατφόρμα, σημαντικό μέσο προβολής και επικοινωνίας του έργου αποτελεί ο λογαριασμός Instagram [@your_innerlens](#). Το Instagram λειτουργεί ως δυναμικό και εξελισσόμενο αρχείο εικόνων, όπου το φωτογραφικό υλικό αποκτά άμεση δημόσια διάσταση και εντάσσεται σε ένα περιβάλλον συνεχούς αλληλεπίδρασης. Σκοπός του λογαριασμού είναι η δημιουργία μιας κοινότητας ανθρώπων που ενδιαφέρονται για ζητήματα αυτογνωσίας, αυτοέκφρασης και οπτικής αφήγησης μέσα από το αυτοπορταίτο και τη φωτογραφία.

Μέσα από τη λειτουργία του λογαριασμού, παρατηρείται η ανάπτυξη ενός δικτύου ανταπόκρισης που εξελίσσεται θετικά, καθώς χρήστες του Instagram έχουν αλληλεπιδράσει με το περιεχόμενο μέσω likes, σχολίων και προσωπικών μηνυμάτων. Σε αρκετές περιπτώσεις, χρήστες εξέφρασαν μέσω μηνυμάτων ότι τους άρεσε ο λογαριασμός και το συνολικό project, ενώ κάποιοι ανέφεραν ότι ταυτίστηκαν με τη θεματολογία και τη συναισθηματική ατμόσφαιρα των φωτογραφιών. Η ανταπόκριση αυτή, αν και δεν αποτελεί το κύριο ερευνητικό αντικείμενο της εργασίας, επιβεβαιώνει τη διαδραστική φύση της ψηφιακής εικόνας και τη δυνατότητά της να ενεργοποιεί συναισθηματικές και κοινωνικές σχέσεις.

Το Instagram, επομένως, δεν λειτουργεί μόνο ως μέσο προβολής, αλλά ως χώρος επικοινωνίας και ανατροφοδότησης της καλλιτεχνικής διαδικασίας. Η εικόνα δεν παραμένει στατική, αλλά επανερμηνεύεται μέσα από την αντίδραση του κοινού, ενισχύοντας τη μετατόπιση από τη λήψη στη διάδραση.



Κεφάλαιο 3: Συμπεράσματα

Η παρούσα διπλωματική εργασία διερεύνησε το αυτοπορτραίτο όχι ως απλή αναπαράσταση του εαυτού, αλλά ως εργαλείο αυτογνωσίας, εστιάζοντας ιδιαίτερα στο φωτογραφικό αυτοπορτραίτο και στο φωτογραφικό ημερολόγιο ως βιωματικές πρακτικές αυτοπαρατήρησης και προσωπικής έκφρασης. Μέσα από τη θεωρητική έρευνα, το προσωπικό φωτογραφικό project, το συλλογικό εργαστήριο και την ανάπτυξη της ψηφιακής πλατφόρμας, αναδείχθηκε η δυνατότητα της φωτογραφίας να λειτουργήσει όχι μόνο ως μέσο καλλιτεχνικής δημιουργίας αλλά και ως μέσο ενδυνάμωσης, αναστοχασμού και επαναπροσδιορισμού της ταυτότητας, ικανό να ενεργοποιήσει τόσο προσωπικές όσο και συλλογικές διαδικασίες συνειδητοποίησης.

Σε θεωρητικό επίπεδο, η μελέτη του αυτοπορτραίτου μέσα από το έργο καλλιτεχνών διαφορετικών προσεγγίσεων ανέδειξε την πολυμορφία του είδους. Η Cindy Sherman, μέσα από τις σκηνοθετημένες και μεταμφιεσμένες αυτοαναπαραστάσεις της, αποδομεί την έννοια της σταθερής ταυτότητας, κάνοντας κριτική σε κοινωνικά και φυλετικά πρότυπα. Αντίθετα, η Nan Goldin και η Jo Spence προσεγγίζουν το αυτοπορτραίτο με έναν έντονα βιωματικό και ημερολογιακό χαρακτήρα, καταγράφοντας την καθημερινότητα, το σώμα και την εμπειρία μέσα από μια ειλικρινή, συχνά ωμή οπτική αφήγηση. Αντίστοιχα, η Poulomi Basu και άλλες σύγχρονες δημιουργοί επεκτείνουν το πεδίο της αυτο-απεικόνισης σε ζητήματα μνήμης, τραύματος και κοινωνικής εμπειρίας.

Η διάκριση ανάμεσα στο σκηνοθετημένο και στο βιωματικό αυτοπορτραίτο ανέδειξε ότι η εικόνα του εαυτού δεν αποτελεί μια ενιαία κατηγορία, αλλά είναι ένα πεδίο που έχει χώρο τόσο για την κατασκευή όσο και για την εμπειρία. Συμπερασματικά, η δημιουργία του αυτοπορτραίτου μετατρέπεται από απλή αναπαράσταση σε διαδικασία παραγωγής νοήματος.

Τα ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας επιβεβαιώθηκαν σε σημαντικό βαθμό. Η διαδικασία δημιουργίας αυτοπορτραίτων και φωτογραφικών αφηγήσεων αποδείχθηκε ότι μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην αυτοπαρατήρηση και στην κατανόηση πτυχών του εαυτού που δεν είχαν παρατηρηθεί ποτέ. Η φωτογραφία λειτούργησε ως ένα μέσο διαλόγου ανάμεσα στο άτομο και την εικόνα του, επιτρέποντας την ανάπτυξη μιας βαθύτερης σχέσης με την προσωπική εμπειρία.

Σε προσωπικό επίπεδο, το φωτογραφικό ημερολόγιο αποτέλεσε μια διαδικασία ουσιαστικής αυτογνωσίας. Μέσα από τη συστηματική δημιουργία αυτοπορτραίτων, δόθηκε η δυνατότητα αναγνώρισης στοιχείων του εαυτού που παρέμεναν αδιερεύνητα και ενίσχυσης της αυτοαποδοχής. Η διαδικασία αυτή υπήρξε ιδιαίτερα ενδυναμωτική, καθώς παρουσιάστηκε μια πιο αυθεντική και προσωπική εκδοχή του εαυτού.

Αντίστοιχα, το ομαδικό project που υλοποιήθηκε στο Κέντρο Νέων της ActionAid ανέδειξε τη σημασία της ομαδικής φωτογραφικής πρακτικής. Μέσα από τη συμμετοχή, τη συζήτηση και την κοινή φωτογραφική διαδικασία, τα μέλη της ομάδας ανέπτυξαν διάλογο και συνδέθηκαν μέσω των φωτογραφιών. Η μετάβαση από την ατομική δημιουργία στη δημόσια παρουσίαση αποτέλεσε μια πράξη έκθεσης, αποδοχής και ενδυνάμωσης. Η εμπειρία αυτή ενίσχυσε τη μεταξύ τους σύνδεση, την αίσθηση αποδοχής και την ανάπτυξη ενός κοινού πεδίου αναστοχασμού. Οι συμμετέχοντες οδηγήθηκαν σε προσωπικές αλλά

και συλλογικές συνειδητοποιήσεις σχετικά με την εικόνα και τον εαυτό τους, τους κοινωνικούς ρόλους και τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους και τους άλλους.

Η μετάβαση στο ψηφιακό περιβάλλον, μέσα από την ανάπτυξη της πλατφόρμας και την παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα, επέκτεινε περαιτέρω τη λογική της διάδρασης. Μέσα από αυτήν δημιουργήθηκε ένας ανοιχτός χώρος συμμετοχής και έκφρασης, όπου οι χρήστες μπορούν να μοιραστούν εικόνες, σκέψεις και προσωπικές αφηγήσεις. Η εικόνα του εαυτού δεν παρέμεινε σε ένα στατικό ή προσωπικό πλαίσιο, αλλά εντάχθηκε σε ένα δίκτυο ανταλλαγής, σχολιασμού και συμμετοχής, όπου το κοινό μπορεί να ανταποκριθεί, να ταυτιστεί και να συμβάλει ενεργά στην εξέλιξη του έργου. Η δημόσια κοινοποίηση των εικόνων δημιούργησε ευκαιρίες αλληλεπίδρασης με το κοινό, καθώς καταγράφηκαν αντιδράσεις, σχόλια και προσωπικά μηνύματα από χρήστες που ταυτίστηκαν με το περιεχόμενο των φωτογραφιών. Η ανταπόκριση αυτή επιβεβαίωσε ότι ψηφιακή κουλούρα δεν αποτελεί μόνο περιβάλλον προβολής της εικόνας, αλλά και χώρο διαλόγου και συλλογικής εμπειρίας.

Μελλοντικά, η έρευνα θα μπορούσε να επεκταθεί μέσα από την υλοποίηση παρόμοιων εργαστηρίων σε διαφορετικά κοινωνικά και εκπαιδευτικά πλαίσια. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η εφαρμογή της μεθόδου σε κέντρα απεξάρτησης, δομές ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικούς οργανισμούς, κοινότητες νέων, ακόμα και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, όπου η φωτογραφία θα μπορούσε να λειτουργήσει ως εργαλείο προσωπικής έκφρασης, ενδυνάμωσης και κοινωνικής σύνδεσης.

Τέλος, η έρευνα ανέδειξε ότι η φωτογραφία μπορεί να λειτουργήσει ως θεραπευτικό και ενδυναμωτικό εργαλείο τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Η θεωρητική προσέγγιση της θεραπευτικής φωτογραφίας, αλλά και τα παραδείγματα καλλιτεχνών που αξιοποίησαν το αυτοπορτραίτο βιωματικά, έδειξαν ότι η εικόνα μπορεί να αποτελέσει μέσο κατανόησης, αποδοχής και επεξεργασίας της προσωπικής εμπειρίας. Στη σύγχρονη εποχή, η εικόνα του εαυτού παράγεται, δημοσιεύεται και επαναπροσδιορίζεται συνεχώς μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα και τις ψηφιακές πλατφόρμες. Μέσα από τη δημιουργία της πλατφόρμας *Your Inner Lens* και τη χρήση του Instagram, έγινε εμφανές ότι η ψηφιακή διάδραση μπορεί να δημιουργήσει νέες μορφές σύνδεσης, ταύτισης και ανταλλαγής εμπειριών γύρω από την εικόνα του εαυτού.

Βιβλιογραφία

- Baker, G., Daly, A., Davenport, N., Larson, L., & Sundell, M. (2003). *Francesca Woodman Reconsidered*. *Art Journal*, 62(2), 52–67.
- Barthes, R. (1983). Ο φωτεινός θάλαμος. Σημειώσεις για την φωτογραφία.
- Baudrillard, J. (2016). Symbolic exchange and death.
- Cookman, C. (1998). Edward Steichen's self-portraits. *History of Photography*, 22(1), 65–71.
- De Jager, A., Fogarty, A., Tewson, A., Lenette, C., & Boydell, K. M. (2017). *Digital storytelling in research: A systematic review*. *The Qualitative Report*, 22(10), 2548–2582.
- de Oliveira, L. S. (2019). The Artist, the Image and the Self: Representation in Rembrandt, Bacon, Mapplethorpe, Sherman, and Nan Goldin. *Barcelona Investigación Arte Creación*, 7(1), 30–47.
- Doy, G. (2007). *Claude Cahun: A Sensual Politics of Photography* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003103448>
- Flusser, V. (1998). *Προς μια φιλοσοφία της φωτογραφίας* (Ηρ. Παπαϊωάννου, μτφρ.). Θεσσαλονίκη: Μακεδονικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης.
- Gibson, N. (2018). *Therapeutic photography: Enhancing self-esteem, self-efficacy and resilience*. Jessica Kingsley Publishers.
- Goldin, N., & Holborn, M. (1986). Nan Goldin's *Ballad of Sexual Dependency*. *Aperture*, (103), 38–47.
- Hingley, L. (2023). Eruptions: Poulomi Basu and the art of renewal. *Wasafiri*, 38(3), 49–60.
- Keller, C. (2019). *Oscar Rejlander*. JSTOR.
- Lambert, J. (2013). *Digital storytelling: Capturing lives, creating community*. Routledge.

- Lerner, J. (2020). *Experimental Self-portraits in Early French Photography*. Routledge.
- Loewenthal, D. (Ed.). (2013). *Phototherapy and therapeutic photography in a digital age*. Routledge.
- Noland, C. M. (2006). Auto-photography as research practice: identity and self-esteem research. *Journal of Research Practice*, 2(1), M1.
- Pierpont, H. A. (2021). Mothers Behind Cameras: Mother-Artist, Mother-Child Dyads In Sally Mann's Immediate Family And Elinor Carucci's Mother.
- Respini, E., & Sherman, C. (2012). *Cindy Sherman*. The Museum of Modern Art.
- Sage, M., Singer, J. B., LaMarre, A., & Rice, C. (2018). *Digital storytelling: Tools, techniques, and traditions*.
- Sante, L. (1993). *Sophie Calle's Uncertainty Principle*. Στο *The Reader: Sophie Calle* (σσ. 71–74). London: Whitechapel Gallery.
- Scott, A. (2014, January 19). *A place at the table*. *The New Yorker*. <https://www.newyorker.com/magazine/2014/01/27/a-place-at-the-table>
- Weiser, J. (2018). *Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Routledge.
- Γιώργη, Α. Η ψηφιακή φωτογραφία για καθημερινή προσωπική χρήση: η υλική της υπόσταση και η επικοινωνιακή της λειτουργία στην εποχή της κινητής επικοινωνίας και του κοινωνικού διαδικτύου.
- Σουλιώτου, Α. Ζ., & Καραγιαννάκη, Ά. (2023). Η αυτοφωτογράφιση (selfie) στην τέχνη και στην επικοινωνία: τέχνη, τεχνολογία, εκπαίδευση. Ετήσιο Ελληνόφωνο Επιστημονικό Συνέδριο Εργαστηρίων Επικοινωνίας, 2(1), 51–59.

Κατάλογος Εικόνων

Εικόνα 1: Hippolyte Bayard, ανακτήθηκε από https://www.researchgate.net/figure/Hippolyte-Bayard-Portrait-of-a-Drowned-Man-1840_fig1_382077014

Εικόνα 2: Oscar Rejlander, ανακτήθηκε από https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rejlander,_1873_double_selfportrait.jpeg

Εικόνα 3: Claude Cahun, ανακτήθηκε από <https://awarewomenartists.com/en/artiste/claude-cahun/>

Εικόνα 4: Francesca Woodman, ανακτήθηκε από <https://gagosian.com/artists/francesca-woodman/>

Εικόνα 5: Cindy Sherman, ανακτήθηκε από <https://www.seegreatart.art/cindy-sherman-early-photography-at-hauser-wirth/>

Εικόνα 6: Nan Goldin, ανακτήθηκε από <https://www.tate.org.uk/art/artworks/goldin-nan-one-month-after-being-battered-p78045>

Εικόνα 7: Carrie Mae Weems, ανακτήθηκε από <https://archive.nytimes.com/lens.blogs.nytimes.com/2013/09/25/the-genius-of-carrie-mae-weems/>

Εικόνα 8: Elinor Carucci, ανακτήθηκε από <https://www.elinorcarucci.com/mother.html>

Εικόνα 9: Jo Spence, ανακτήθηκε από <https://www.artsy.net/artwork/jo-spence-a-picture-of-health-how-do-i-begin>

Εικόνα 10: Lene Marie Fossen, ανακτήθηκε από <https://www.europeanfilmawards.eu/efa-movie/self-portrait/>

Εικόνα 11: Πάνος Κοκκινιάς, ανακτήθηκε από https://www.panos-kokkinias.com/images/home/09_smoke.html

Εικόνες 11-37: Φωτογραφικό Ημερολόγιο (προσωπικό project)

Εικόνα 38: Από το εργαστήριο αυτοπορτραίτου

Εικόνα 39: Αφίσα της έκθεσης

Εικόνες 40-41: Στιγμιότυπα από την έκθεση στο ActionAid Youth Center

Εικόνες 42-44: Σχεδιασμός Λογοτύπου

Εικόνες 45-46: Εικόνες από το website

Εικόνα 47: Προφίλ Instagram

Παράρτημα Α: Ομαδικό Εργαστήρι Αυτοπορτραίτου

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ Α

Πριν την έναρξη του εργαστηρίου αυτοπορτρέτου

1. Συμμετέχοντας

2. Γενικές πληροφορίες

Check all that apply.

	18-22	23-27	28-35	36+
Ηλικία:	☐	☐	☐	☐

3. Γενικές πληροφορίες

Check all that apply.

	Γυναίκα	Άνδρας	Μη δυαδικό	Δεν επιθυμώ να απαντήσω
Φύλο (προαιρετικό)	☐	☐	☐	☐

4. Γενικές πληροφορίες

Check all that apply.

	Καμία	Ερασιτεχνική	Σπουδές / επαγγελματική εμπειρία
Έχετε προηγούμενη εμπειρία με τη φωτογραφία;	☐	☐	☐

5. Σχέση με τη φωτογραφία

Check all that apply.

	1	2	3	4	5
Χρησιμοποιώ τη φωτογραφία για να εκφράσω σκέψεις ή συναισθήματα	☐	☐	☐	☐	☐

6. Σχέση με τη φωτογραφία

Check all that apply.

	1	2	3	4	5
Η φωτογραφία αποτελεί για εμένα τρόπο προσωπικής έκφρασης.	☐	☐	☐	☐	☐

7. Σχέση με τη φωτογραφία

Check all that apply.

	1	2	3	4	5
Φωτογραφίζω στιγμές της καθημερινότητάς μου.	☐	☐	☐	☐	☐

8. Σχέση με τη φωτογραφία

Check all that apply.

	1	2	3	4	5
Θεωρώ ότι η εικόνα μπορεί να μεταφέρει βιώματα και εμπειρίες.	☐	☐	☐	☐	☐

9. Αυτοπορτρέτο και εικόνα του εαυτού

Check all that apply.

	1	2	3	4	5
Φωτογραφίζω συχνά τον εαυτό μου (selfies, αυτοπορτρέτα κ.λπ.).	☐	☐	☐	☐	☐

10. Αυτοπορτρέτο και εικόνα του εαυτού

Check all that apply.

	1	2	3	4	5
Νιώθω άνετα όταν βλέπω φωτογραφίες του εαυτού μου.	☐	☐	☐	☐	☐

11. Αυτοπορτρέτο και εικόνα του εαυτού

Check all that apply.

	1	2	3	4	5
Το αυτοπορτρέτο με φέρνει σε επαφή με τον εαυτό μου.	☐	☐	☐	☐	☐

12. Αυτοπορτρέτο και εικόνα του εαυτού

Check all that apply.

	1	2	3	4	5
Δυσκολεύομαι να εκφραστώ μέσω της εικόνας του σώματός μου.	☐	☐	☐	☐	☐

13. Φωτογραφία και συναισθηματική εμπειρία

Check all that apply.

	1	2	3	4	5
Πιστεύω ότι η φωτογραφία μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση συναισθημάτων	☐	☐	☐	☐	☐

14. Φωτογραφία και συναισθηματική εμπειρία

Check all that apply.

	1	2	3	4	5
Έχω χρησιμοποιήσει στο παρελθόν δημιουργικές πρακτικές (τέχνη, γραφή, εικόνα) για να διαχειριστώ συναισθήματα ή εμπειρίες.	☐	☐	☐	☐	☐

15. Φωτογραφία και συναισθηματική εμπειρία

Check all that apply.

	1	2	3	4	5
Θεωρώ ότι η φωτογραφική διαδικασία μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά.	☐	☐	☐	☐	☐

16. Ανοιχτές ερωτήσεις

-Τι σημαίνει για εσάς ο όρος «αυτοπορτρέιτο»;

17. Ανοιχτές ερωτήσεις

-Έχετε ποτέ χρησιμοποιήσει εικόνες (φωτογραφίες, βίντεο, social media) για να εκφράσετε προσωπικές εμπειρίες ή συναισθήματα;
Αν ναι, με ποιον τρόπο;

18. Ανοιχτές ερωτήσεις

-Ποιο είναι το βασικό σας κίνητρο για τη συμμετοχή στο παρόν εργαστήριο;

Το ερωτηματολόγιο Α απαντήθηκε ανώνυμα μέσω google forms. Το link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf-D6RRQ-4Xu2EGqmK8Ud32PYa7EpAyy6fgiXG83rUg6TXcUQ/viewform?usp=dialog>

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ Β

Αποτίμηση Εργαστηρίου Αυτοπορτραίτου

1. Email *

2. Βιωματική εμπειρία

1. Πώς θα περιέγραφες συνολικά την εμπειρία του εργαστηρίου

Mark only one oval.

1 2 3 4 5
Καθ. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Πολύ

3. Βιωματική εμπειρία

2. Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου ένιωσα:

Check all that apply.

- ☐ Άνεση
☐ Αμηχανία
☐ Ασφάλεια
☐ Έντονα συναισθήματα
☐ Περιέργεια
☐ Other: _____

4. 3. Μετά το εργαστήριο, η αντίληψή μου για το αυτοπορτρέτο έχει αλλάξει.

Mark only one oval.

1 2 3 4 5
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5. 4. Αν ναι, με ποιον τρόπο;

6. 5. Η διαδικασία του αυτοπορτρέτου με βοήθησε να παρατηρήσω τον εαυτό μου διαφορετικά.
(Κλίμακα 1–5)

Mark only one oval.

1 2 3 4 5
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7. 6. Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου:

Mark only one oval.

- ☐ □ Έκανα κάποια προσωπική συνειδητοποίηση
- ☐ □ Δεν έκανα κάποια συγκεκριμένη συνειδητοποίηση
- ☐ □ Δεν είμαι σίγουρη/ος

8. 7. Η καθοδήγηση και ο τρόπος συντονισμού του εργαστηρίου συνέβαλαν στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού πλαισίου.

Check all that apply.

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

9. 8. Οι οδηγίες και οι ασκήσεις του εργαστηρίου ήταν σαφείς και με βοήθησαν να συμμετέχω στη διαδικασία.

Check all that apply.

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

10. 9. Υπάρχει κάτι στον τρόπο οργάνωσης ή καθοδήγησης του εργαστηρίου που θεωρείς ότι θα μπορούσε να βελτιωθεί;

Το ερωτηματολόγιο Β απαντήθηκε ανώνυμα μέσω google forms. Το link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSez28_ijQpQ_Ataz8fZPc8dqpJ3_0Hx1a0kss1LCVYFiJDNZ/viewform?usp=dialog

Ακολουθούν στιγμιότυπα οθόνης από τις παρουσιάσεις.



Αυτοπορταίτο

Εργαστήρι Φωτογραφίας και Αυτογνωσίας

Ιστορία Αυτοπορταίτου στη Φωτογραφία



Το Αυτοπορτρέτο ως Μανιφέστο:

«Le Noyé» (Ο Πνιγμένος) του Hippolyte Bayard (1840).

Πώς χρησιμοποίησε την εικόνα για κριτική και προσωπική αφήγηση.

Ο Hippolyte Bayard με το αυτοπορταίτο του, Self-Portrait as a Drowned Man, δήλωσε με καυστικό τρόπο την απογοήτευσή του που δεν αναγνωρίστηκε η εφεύρεσή του.



Στον 20ό αιώνα, το αυτοπορταίτο εξελίχθηκε σε μέσο όχι μόνο προσωπικής, αλλά και κοινωνικοπολιτικής έκφρασης.

Η περίπτωση της **Claude Cahun**, όπως αναλύει η Doy (2020), αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα μιας καλλιτέχνιδας που χρησιμοποίησε το αυτοπορταίτο για να αμφισβητήσει έμφυλες νόρμες, στερεότυπα ταυτότητας και πατριαρχικές κατασκευές του βλέμματος.

Τα έργα της Cahun αναδεικνύουν τη δυναμική του αυτοπορταίτου ως εργαλείου ριζοσπαστικής αυτοπροσώωσης και υπονομευτικής οπτικής αφήγησης.



01 Το Αυτοπορταίτο ως Θεραπευτικό Εργαλείο

Αποδομώντας την Προκατάληψη

Η **Francesca Woodman** δεν χρησιμοποιεί το σώμα της ως ένα απλό αυτοβιογραφικό εργαλείο, αλλά ως ένα μέσο διερεύνησης της σχέσης μεταξύ υποκειμενικότητας και αρχιτεκτονικού χώρου.

Μέσα από τη χρήση της μακράς έκθεσης και της performance, το σώμα της Woodman εμφανίζεται σε μια κατάσταση διαρκούς μεταμόρφωσης ή διάλυσης μέσα στο περιβάλλον, αμφισβητώντας τα όρια της παρουσίας και της απουσίας. Αυτή η «ρευστότητα» του εαυτού, δείχνει πώς το αυτοπορταίτο:

- ✦ μπορεί να λειτουργήσει ως ένας χώρος όπου το υποκείμενο ταυτόχρονα συγκροτείται και αποσυντίθεται
- ✦ καθιστά το έργο της μια βαθιά μελέτη πάνω στη γυναικεία υποκειμενικότητα και την οπτική αναπαράσταση του «είναι».



Francesca Woodman

- Η έννοια του **"Mindful Seeing"**: Κοιτάζω τον εαυτό μου χωρίς να προσπαθώ να τον διορθώσω.
- Άρρητη Σχεσιακή Γνώση (Gibson): Οι ασυνείδητοι κανόνες που μας λένε πώς «πρέπει» να ποζάρουμε.
- Άσκηση: Ο Σιωπηλός Καθρέφτης.
 - Τραβήξτε 3 πορτραίτα σε απόλυτη ηρεμία.
 - Ερώτηση Αναστοχασμού: «Ποιο συναίσθημα αναδύεται όταν δεν υπάρχει το προσωπείο του χαμόγελου;»



Cindy Sherman's Selfportrait

Αυτοπορταίτο

Διάσπαση της Αυτοκριτικής μέσω της Δημιουργίας Ρόλων και Μεταμπίσης

Σκηνοθετημένο Αυτοπορταίτο στη Φωτογραφία

**Robert Mapplethorpe**

- ✦ Αξιοποίησε το αυτοπορταίτο ως μέσο διερεύνησης της σεξουαλικότητας, της επιθυμίας και της εξουσίας του βλέμματος.
- ✦ Τα αυτοπορτρέτα του Mapplethorpe χαρακτηρίζονται από έντονη σκηνοθεσία και αυστηρό formalισμό, στοιχεία που ενισχύουν την αίσθηση ελέγχου της εικόνας του σώματος.
- ✦ Πω από αυτή την επιφάνεια, τα έργα του αποκαλύπτουν μια βαθιά υπαρξιακή αγωνία και μια συνειδητή διαπραγμάτευση της ταυτότητας ως πεδίου κοινωνικής και πολιτικής σύγκρουσης.
- ✦ Το αυτοπορταίτο λειτουργεί εδώ ως δήλωση παρουσίας, αλλά και ως μηχανισμός αντιπαράθεσης με τα όρια της αποδοχής και της ορατότητας.

<https://www.mapplethorpe.org/>

Cindy Sherman

- ✦ Παρότι η ίδια εμφανίζεται στις εικόνες της, η Sherman απορρίπτει την ιδέα της προσωπικής εξομολόγησης, υιοθετώντας πολλαπλούς ρόλους και στερεοτυπικές ταυτότητες.
- ✦ Στο έργο της, το αυτοπορταίτο μετατρέπεται σε πράξη επιτέλεσης, όπου η ταυτότητα παρουσιάζεται ως κατασκευή που προκύπτει από κοινωνικούς και πολιτισμικούς κώδικες.
- ✦ Η απουσία μιας «αληθινής» εικόνας του εαυτού υπογραμμίζει τη ρευστότητα της υποκειμενικότητας και αποκαλύπτει τον μηχανισμό μέσα από τον οποίο οι εικόνες παράγουν και αναπαράγουν ρόλους.
- ✦ Η συμβολή της Sherman είναι καθοριστική για την κατανόηση του αυτοπορτρέτου ως κριτικής πρακτικής, που δεν επιδιώκει την αυτογνωσία με την παραδοσιακή έννοια, αλλά την αποδόμηση της έννοιας του εαυτού.

<https://walkerart.org/magazine/cindy-sherman-walker-art-center>



Nan Goldin

Αυτοπορταίτο

Το Τραύμα και η Αποδοχή - Ο Εαυτός Χωρίς Φίλτρα

03 Το Τραύμα και η Αποδοχή - Ο Εαυτός Χωρίς Φίλτρα

Lene Marie Fossen

Η **Lene Marie Fossen** χρησιμοποιεί το αυτοπορτρέιτο για να αποτυπώσει την προσωπική της εμπειρία ως ασθενής ανορεξίας, δημιουργώντας εικόνες έντονης σωματικότητας και συναισθηματικής φόρτισης. Το σώμα της, απογυμνωμένο και ευάλωτο, λειτουργεί ως άμεσο τεκμήριο ψυχικής και σωματικής κατάστασης. Μέσω των φωτογραφιών της επιδιώκει την ορατότητα μιας εμπειρίας που συχνά παραμένει αόρατη. Σε αυτό το πλαίσιο, το αυτοπορτρέιτο λειτουργεί ως μορφή αυτομαρτυρίας και ενσυνείδητης καταγραφής, επιτρέποντας την επεξεργασία του τραύματος μέσα από την επανάληψη και την παρατήρηση.



Το Τραύμα και η Αποδοχή - Ο Εαυτός Χωρίς Φίλτρα



Το έργο της **Nan Goldin**, όπως αναδεικνύεται και στο παραπάνω θεωρητικό πλαίσιο, εστιάζει στην καταγραφή της καθημερινής ζωής, των σχέσεων, της απώλειας και του τραύματος. Οι εικόνες της δεν λειτουργούν ως μεμονωμένα έργα, αλλά εντάσσονται σε ένα συνεχές οπτικό ημερολόγιο, όπου η εικόνα γίνεται φορέας μνήμης και συναισθηματικής εμπειρίας. Η Goldin χρησιμοποιεί τη φωτογραφία ως μέσο επιβίωσης και μαρτυρίας, μετατρέποντας το αυτοπορτρέιτο σε εργαλείο αυτο-κατανόησης και θεραπευτικής επεξεργασίας. Χαρακτηριστική είναι η εικόνα 9 που φωτογραφήθηκε αμέσως μετά τον ξυλοδαρμό του φίλου της. Όπως η ίδια λέει στο βιβλίο της *The ballad of sexual dependency*, "η πραγματική μνήμη, την οποία πυροδοτούν αυτές οι εικόνες, είναι μια επίκληση του χρώματος, της



μυρωδιάς, του ήχου και της φυσικής παρουσίας, της πυκνότητας και της γεύσης της ζωής." (Goldin & Holborn, 1986)

Επιπλέον, η σύγχρονη τέχνη αναδεικνύει το αυτοπορτρέιτο ως διαλογική πρακτική, όπου το βλέμμα του θεατή παίζει ενεργό ρόλο στη νοηματοδότηση της εικόνας. Το αυτοπορτρέιτο δεν παρουσιάζεται ως κλειστή αφήγηση, αλλά ως ανοιχτό πεδίο ερμηνείας, στο οποίο συνυπάρχουν το προσωπικό και το συλλογικό, το ιδιωτικό και το δημόσιο. Στο πλαίσιο αυτό, το αυτοπορτρέιτο λειτουργεί ως γέφυρα ανάμεσα στην ατομική εμπειρία και τις ευρύτερες κοινωνικές δομές.

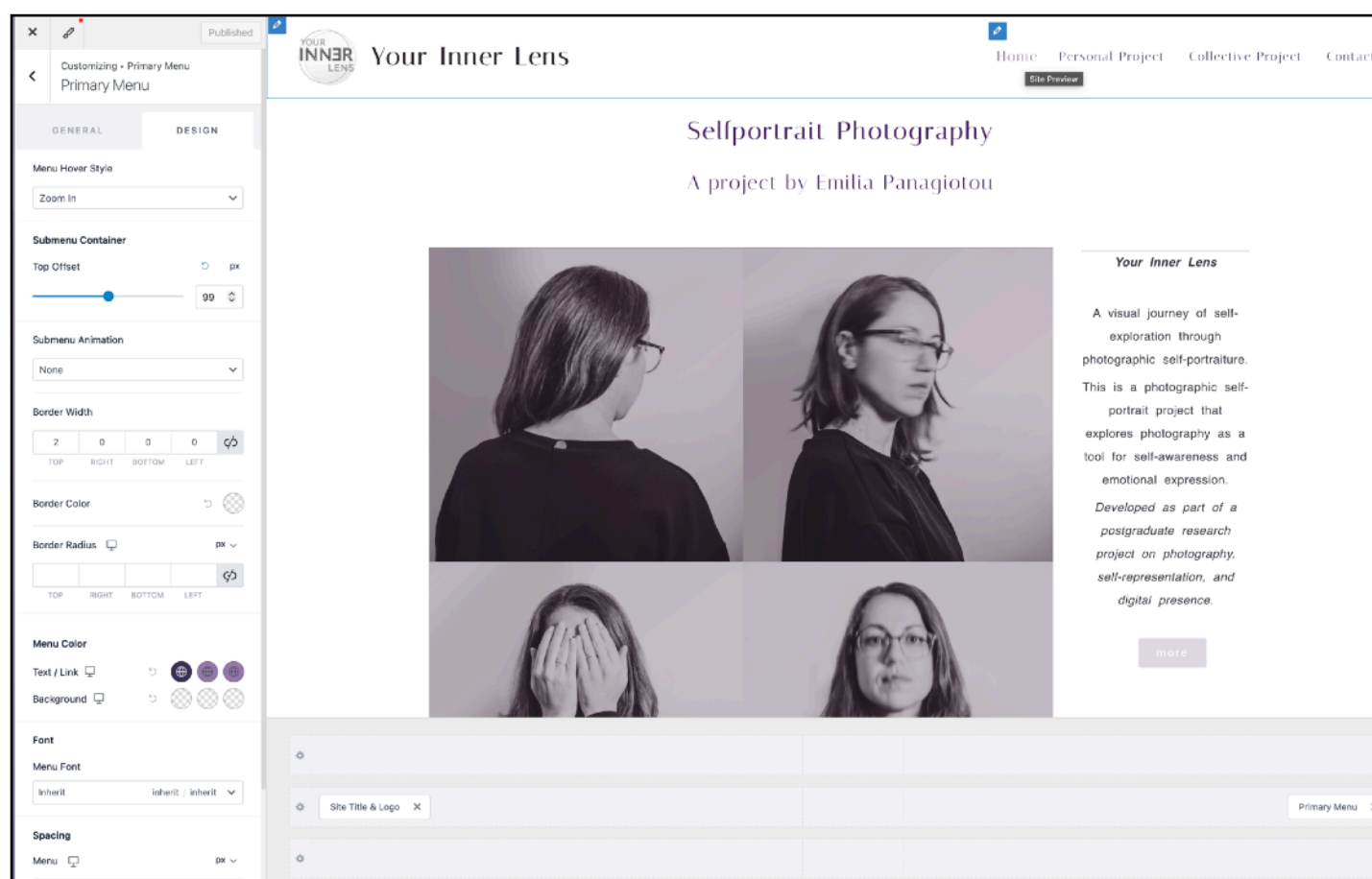
Η σύγχρονη προσέγγιση του αυτοπορτρέιτου, επομένως, δεν μπορεί να αποσπαστεί από τα συμφραζόμενα του οπτικού πολιτισμού και της ψηφιακής εποχής. Αντιθέτως, εντάσσεται σε ένα περιβάλλον όπου η εικόνα του εαυτού παράγεται, διακινείται και επαναδιαπραγματεύεται συνεχώς. Η καλλιτεχνική πρακτική του αυτοπορτρέιτου διατηρεί τη δυναμική της κριτικής και της ενδοσκόπησης, προσφέροντας ένα ουσιαστικό αντίβαρο στην επιφανειακή εικόνα του εαυτού που κυριαρχεί στη μαζική οπτική κουλτούρα.

✦ Η **Jo Spence** υπήρξε από τις πρώτες φωτογράφους που προσέγγισαν τη φωτογραφία ως εργαλείο αυτογνωσίας και πολιτικής ενδυνάμωσης. Μέσα από τα αυτοπορτρέιτα της που σχετίζονται με την ασθένεια, το σώμα και την ιατρική εμπειρία, η Spence αμφισβητεί τα κυρίαρχα οπτικά πρότυπα και επαναδιακρίνει τον έλεγχο της αναπαράστασης του εαυτού της. Η φωτογραφική πρακτική της Jo Spence, όπως αναπτύσσεται θεωρητικά στο *Cultural Sniping* (Spence, 1986) συνιστά μία ριζοσπαστική επανατοποθέτηση της φωτογραφίας ως εργαλείου κριτικής, αυτογνωσίας και πολιτικής παρέμβασης. Η Spence αντιλαμβάνεται τη φωτογραφία όχι ως ουδέτερο μέσο αναπαράστασης, αλλά ως ιδεολογικό μηχανισμό που παράγει και αναπαράγει κοινωνικούς ρόλους, έμφυλα στερεότυπα και σχέσεις εξουσίας. Η φωτογραφική πράξη λειτουργεί ως θεραπευτική διαδικασία, όχι με την κλινική έννοια, αλλά ως μέσο κατανόησης και επεξεργασίας του τραύματος. Το αυτοπορτρέιτο γίνεται έτσι μια πράξη αντίστασης και ταυτόχρονα μια μορφή οπτικού ημερολογίου, όπου η προσωπική εμπειρία μετατρέπεται σε δημόσιο λόγο.

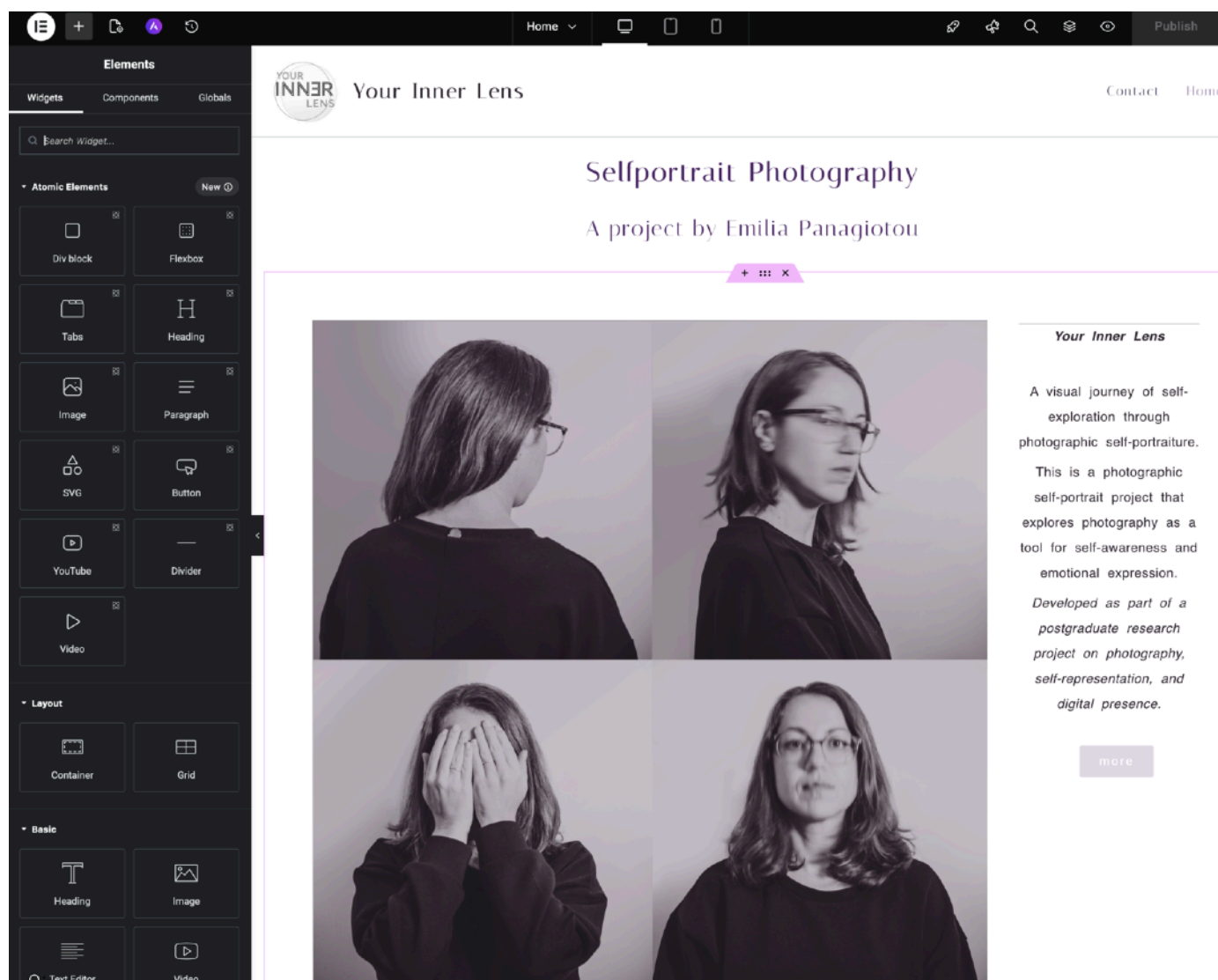


Παράρτημα Β: Δημιουργία website

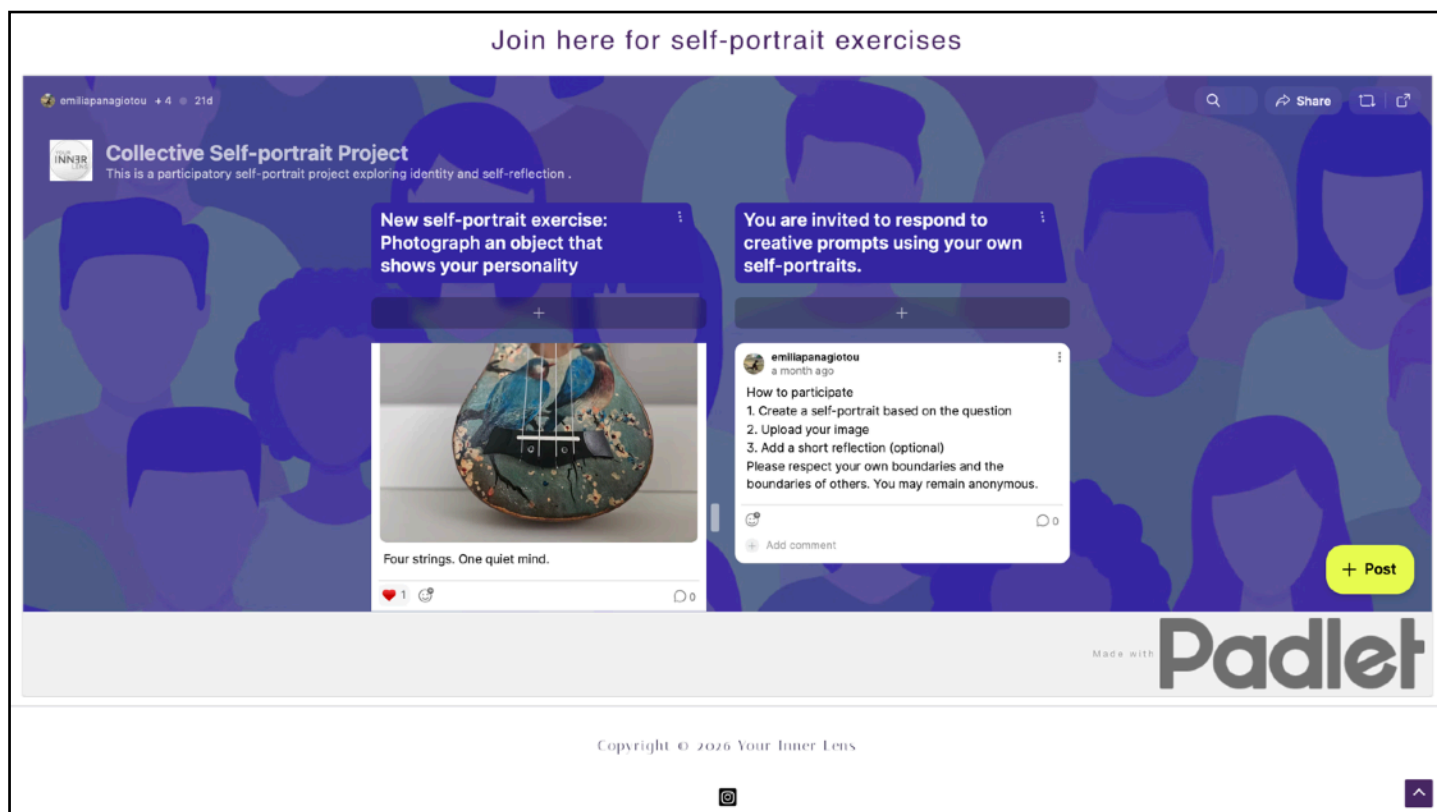
Στιγμιότυπα οθόνης από τη δημιουργία website.



Η αρχική σελίδα με τις επιλογές του θέματος Astra στα αριστερά



Η αρχική σελίδα με τα στοιχεία του plugin Elementor αριστερά



Η διαδραστική πλατφόρμα padlet ενσωματωμένη στην ιστοσελίδα

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.