

Sonia Boni

ART COACHING, EMOZIONI E ALCHIMIA

VEDERE OLTRE LO SGUARDO



PRIMI PASSI PER UN CAMBIO DI PARADIGMA



Anima Edizioni

INTRODUZIONE

In queste pagine scoprirete insieme a me un modo diverso di intendere l'arte e la storia dell'arte. Ci addentreremo nel mistero del linguaggio segreto dell'arte e vi accorgerete di quanto possa essere avvincente la sua narrazione e potente il suo messaggio.

Vi chiedo solo di mettere da parte, di dimenticare tutto ciò che conoscete o che comunemente viene detto sull'argomento, per concedervi di ri-abituare lo sguardo al vedere autentico che si fonda sulla connessione profonda alle vostre emozioni e sensazioni. Un vedere che passa attraverso lo sguardo ma giunge direttamente dentro di voi, trasformandosi in *sentire*.

Vi parlerò di quello che chiamo l'“*ascolto*” *dell'opera d'arte* come attitudine sostanziale da sviluppare per fruire pienamente del suo linguaggio, fino a farle toccare la nostra “*essenza*”.

Se lo permetterete, arriverà “dentro” di voi attraverso le emozioni con cui ha un legame privilegiato e si prenderà cura di voi rivelando la sua incredibile, e spesso sottovalutata, dimensione maieutica.

Parleremo allora, di *emozioni* e di come queste possono trasformare la nostra vita.

Scopriremo quanto l'arte sia connessa alla libertà e quanto questo abbia determinato, e ancora ne determini, il progressivo allontanamento dell'essere umano al punto da fargli dimenticare il più grande dono che essa incarna: il legame con il divino, la sacralità che racchiude in sé. L'interesse verso i meccanismi che rendono possibile l'espressione della creatività mi affascina e parallelamente mi permette di spiegarvi quanto sia importante liberarla per riconoscere i nostri talenti.

Vi condurrò nella dimensione in cui la conoscenza non conosce separazione, dove le discipline dialogano tra loro, dove scienza e arte sono compagne, complici, unite da un'unica verità.

Comprenderemo l'importanza della cultura artistica per il benessere della persona.

Conoscerete la *storia dell'arte del profondo* attraverso l'opera dell'artista contemporanea Cristina Silletti e alcuni cenni su quella della grande Frida Kahlo.

Ci affacceremo a un modello di coaching che utilizza l'arte come strumento privilegiato per raggiungere le nostre emozioni, le nostre credenze e convinzioni e per allenarci a riconoscere i nostri talenti e a perseguire gli intenti verso cui ci guida la nostra Essenza.

Capiremo e esploreremo perché e come si possa iniziare il processo di crescita personale a partire dall'opera d'arte.

Un mondo dell'arte, dunque, come non l'avete mai conosciuto prima.

ART COACHING,
EMOZIONI E ALCIMIA
VEDERE OLTRE LO SGUARDO

CAPITOLO 1

Primi passi verso un nuovo paradigma sull'arte

*Chi ha provato il volo camminerà guardando il cielo,
perché là è stato e là vuole tornare.*

— Leonardo da Vinci

1.1. ARTE E BENESSERE

La scuola di Atene, dipinto eseguito da Raffaello Sanzio per la Stanza della Segnatura nelle Stanze Vaticane e databile 1509-1511, è il simbolo dell'unione tra discipline scientifiche e umanistiche, trasformata in seguito in quella dicotomia che ci ha condotti a pesanti separazioni, se non contrapposizioni, tra questi ambiti disciplinari.

Il dialogo tra discipline umanistiche e scientifiche, tra arte e scienza assume per me un rilievo imprescindibile, una sorta di DNA che sottende a ogni mio progetto o proposta, nonché al metodo integrato ARTEVIVA Life. Arteterapia, per me, è occasione di coniugare benessere e non solo arte, ma anche, come vedremo, cultura artistica. L'interesse per la fisica quantistica, le neuroscienze, l'alchimia e la spiritualità si colloca in questa necessità di riunire ciò che da tempo è stato diviso, portando un contributo, mi auguro sensibile, al benessere della persona e, per derivazione, di quanto sta intorno a lei.

1.2. ARTE, CULTURA, CURA E BENESSERE

Se pensate che la cultura costi tanto, provate l'ignoranza.

— Derek Bok

Credo profondamente nel valore della cultura e, nello specifico, della cultura artistica, in quanto in essa si incarnano valori come la consape-

volezza, la libertà, l'amore e la cura. Anche la scienza medica si interroga sul legame tra arte, cultura e salute. Negli ultimi 15 anni, infatti, l'arte e la cultura sono stati definiti uno dei più importanti fattori di benessere. La letteratura scientifica degli ultimi vent'anni ha prodotto circa tremila studi da cui sono state tratte oltre 900 pubblicazioni sul tema salute. Si percepisce un progressivo interesse e una sempre maggiore consapevolezza in ambito scientifico rispetto al dialogo e alla compenetrazione con il settore artistico e culturale. Ne è un esempio il recente corso universitario Cultura e Salute, in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana (USI) e la Divisione Cultura della Città di Lugano, in cui il prof. Enzo Grossi, coordinatore del corso e autore del libro *Cultura e salute, la partecipazione culturale come strumento per un nuovo welfare*, asserisce che il ruolo delle arti e della cultura nell'ambito della prevenzione e della promozione della salute è sempre più confermato da evidenze scientifiche che potrebbero incrementare nuove politiche di welfare e che la partecipazione culturale, in un'ideale classifica dei fattori determinanti per il *wellbeing*, viene subito dopo l'assenza di malattia.

Nel 1948 l'OMS scrive che «la salute è l'insieme di benessere fisico, sociale e mentale e non è solo assenza di malattia. Il possesso del massimo stato di salute che possiamo raggiungere costituisce uno dei diritti fondamentali dell'essere umano». Che i determinanti della salute fossero extra-sanitari l'aveva dichiarato già Engel nel suo *Manifesto del modello biopsico-sociale*, pubblicato sulla prestigiosa rivista «Science» nel 1977, affermando che la salute è più che assenza di malattia, che può essere migliorata anche in assenza di malattia e che la salute mentale e la salute fisica si influenzano. Quest'ultimo punto trova approfondimento in un primo importante studio di Lars Olov Bygren sul «British Medical Journal» nel 1996. Egli, dopo aver monitorato per nove anni con *follow up* un gruppo di cittadini svedesi con un livello culturale alto – inteso come interesse per cinema, teatro, lettura, mostre, concerti, musei, eventi sportivi, o la pratica di attività come il canto, la danza, la musica –, aveva appurato che la frequenza dei decessi era bassissima.

E ancora, Daisy Fancourt, ricercatrice britannica e professore associato di Psicobiologia ed Epidemiologia presso l'University College di Londra, pubblicò nel 2019 uno studio condotto in Gran Bretagna intitolato *Il ruolo*

delle arti nella salute, in cui si osservava che la frequenza di morte prematura in chi possiede l'*Art Engagement* è quasi tre volte inferiore a chi non ce l'ha. Anche la scoperta dei neuroni specchio ha determinato una significativa svolta e ha spiegato come i sentimenti siano "contagiosi". Ciò definisce chiaramente il motivo per cui alcune attività abbiano maggiore efficacia se svolte in compagnia piuttosto che individualmente e avalla l'idea delle esperienze in atelier su cui mi soffermerò più avanti. Oggi i medici in Canada e in Inghilterra prescrivono visite gratuite ai musei. In termini di salute, si è giunti alla conclusione che il ritorno maggiore lo dia la qualità di vita, per la quale la cultura si inserisce a buon diritto tra i fattori più rilevanti. Allora, come afferma Grossi, su un piano sociale possiamo asserire che non investire in cultura e arte causi danni agli individui e, a caduta, alla spesa pubblica. Già Pericle, nel V secolo a.C., investiva più nell'arte che nella flotta. Egli elargiva denaro ai poveri affinché partecipassero alle Dionisie dove gareggiavano i maggiori tragediografi con le loro opere. E cosa rappresentavano le tragedie greche? Esse mettevano in scena le emozioni – anche le più turpi e terribili – in quanto era ben nota in Grecia l'efficacia della catarsi (κάθαρσις), ossia della "purificazione" dalle passioni attraverso la loro sublimazione, la quale avveniva nell'atto stesso di viverle intensamente, lasciandole salire fino all'apice della loro curva per poi liberarsene. Vedremo più avanti come il movimento delle emozioni si possa paragonare a quello di un'onda.

Il cuore della cultura è la cura che già il filosofo francese Emmanuel Lévinas definiva «soprattutto, nelle sue varie forme, dono di sé, co-partecipazione alla vita nel suo *Mitsein*, nel suo essere per, nel suo essere con, nel suo essere verso, nel suo essere di fronte e sentirsi corresponsabile per l'intero edificio della creazione».

La dottoressa Erica Francesca Poli, nel suo *Anatomia della guarigione*, si sofferma sul significato dei termini *cura* e *guarigione*, andando alla radice stessa delle parole. Evidenzia come la cura nasca da una relazione con qualcuno o qualcosa a cui si tiene, quindi come atto d'amore, mentre la guarigione si leghi all'osservare, che si riconduce al volgere lo sguardo alla luce, suonare, cantare; perciò la guarigione sembrerebbe connessa alla relazione d'amore che intratteniamo con noi stessi, con gli altri, con ciò che ci circonda e alla capacità di diventare consapevoli, di saper osservare rivolgendo gli occhi alla luce, ossia raggiungendo una

consapevolezza interiore che ha più a che fare con la spiritualità che con la razionalità. Nell'essere umano esiste, in potenza, la capacità di autoguarigione. La stessa letteratura scientifica degli ultimi quarant'anni ha prodotto numerose evidenze sul tema.

Non è mio compito, e neppure il mio campo, addentrarmi in questo argomento, ma posso dire di partire dal presupposto che anche nell'uomo nulla sia separabile e che corpo fisico, corpo emotivo e corpo mentale siano così interconnessi da rendere riduttivo e poco efficace un intervento terapeutico che non tenga conto di tale interazione. Come afferma la dottoressa Poli, «la guarigione autentica e completa passa necessariamente attraverso la cura delle ferite psichiche e il superamento dei blocchi emozionali, dei nodi esistenziali, degli schemi e delle credenze limitanti».

Le nostre credenze determinano la nostra interpretazione della vita e della morte e la percezione che abbiamo di noi stessi; esse possono farci ammalare o guarire. Esse sono presenti nel nostro inconscio che è il vero “autista” della nostra esistenza: se nel mio inconscio esiste una credenza che impedisce la mia guarigione, per quanto essa sia possibile, non avverrà; se nel mio inconscio esiste la convinzione che io non possa essere felice, non conoscerò la felicità e così via. Tuttavia, gli studi sulla neuroplasticità ci forniscono l'antidoto alle credenze limitanti, confermando che possono essere modificate. Vedremo più avanti come l'arte ci consenta di contattare efficacemente e direttamente il nostro inconscio permettendoci di lavorare su quelle stesse credenze limitanti, agevolando così lo stesso lavoro di coaching.

Possiamo quindi concludere che non sia più possibile continuare ad attribuire all'arte e alla cultura un ruolo marginale, ma si renda indispensabile recuperare il loro valore che va ben oltre l'estetica e le logiche di mercato. Questo è il **primo passo** verso il nuovo paradigma sull'arte.

1.3. ARTE, NEUROSCIENZE E NEUROESTETICA

Cominciai a interessarmi alle neuroscienze quando, negli anni della docenza scolastica, incontrai ragazzi dalle intelligenze diverse che venivano fortemente penalizzate da un sistema che non le riconosceva e altri con deficit cognitivi comprovati. Ebbi la fortuna di conoscere la mamma di uno di questi ragazzi, che qui chiamerò Michela, che con

amore impegnava tutta se stessa affinché la figlia potesse raggiungere il massimo delle sue potenzialità. Michela non si arrendeva ai limiti comprovati dalla documentazione diagnostica fornita dagli specialisti e considerati dalla scuola come *dictat* invalicabili; faceva ricerca autonomamente ed era consapevole della capacità del cervello di cambiare se stesso. Fu lei a farmi conoscere i testi di Norman Doidge *The brain that changes itself e Il cervello infinito. Alle frontiere della neuroscienza: storie di persone che hanno cambiato il proprio cervello*.

Davanti a me si apriva un mondo affascinante e nuovo che fu solo l'inizio della mia ricerca. Mi resi conto che molte mie intuizioni sull'arte e sui suoi benefici potevano trovare conferma negli studi delle neuroscienze. Amai immediatamente l'approccio pluridisciplinare a cui le neuroscienze attingevano per elaborare le loro ricerche, poiché lo sentivo affine al mio pensiero che già a scuola avevo tradotto in un metodo che lavorava sull'unione dei saperi. Doidge affermava che il cervello può modificare se stesso e colmare mancanze dovute a traumi o al processo di invecchiamento, spiegava l'esperienza umana attraverso le potenzialità di un cervello che, sulla base dei suoi studi, si poteva ritenere malleabile.

In seguito, incontrai i testi di Eric Kandel, *L'età dell'Inconscio. Arte, mente e cervello dalla grande Vienna ai nostri giorni e Arte e neuroscienze. Le due culture a confronto*, che accostavano l'arte e le neuroscienze e sentii che finalmente scienza e umanesimo cercavano di recuperare l'antico contatto. Con l'entusiasmo di chi crede di poter superare dei muri che fino ad allora erano parsi invalicabili, cavalcai l'onda degli studi di Kandel allo scopo di dare fondamento scientifico a ciò che dentro di me era chiaro da sempre ma non possedeva la forza necessaria per imporsi all'attenzione di una maggioranza che restava pur sempre legata a secoli di prevaricazione di pensiero scientifico su quello umanistico e alla sua conseguente sottovalutazione.

Il termine neuroscienze deriva dall'inglese *neurosciences*, un neologismo coniato nel 1962 circa dal neurofisiologo americano Francis O. Schmitt che capì che per comprendere pienamente la complessità del funzionamento cerebrale si dovevano abbattere le barriere tra le diverse discipline scientifiche unendone le risorse e gli sforzi. Col termine neuroscienze (*Neurosciences Research Program*) egli indicò il suo gruppo

di ricerca, costituito appunto da scienziati di diversa formazione. Per neuroscienza oggi intendiamo una scienza sempre più interdisciplinare, che attinge da matematica, fisica, chimica, nanotecnologie, ingegneria, informatica, psicologia, medicina, biologia, filosofia e supera il precedente confinamento specialistico dello studio del cervello. Le scienze cognitive prima e le neuroscienze cognitive più recentemente sono dunque un “approccio multidisciplinare” allo studio dei rapporti tra mente e cervello. Ne risulta evidente che tali rapporti possono essere studiati da numerosi punti di vista: filosofico, psicologico, biologico, clinico, ciascuno nel proprio ambito, coi propri strumenti e le proprie finalità, ma tutti funzionali a una sempre maggiore conoscenza. Così si passerà dalle domande sulla natura della mente e della coscienza alle sperimentazioni per conoscere le caratteristiche cognitive della mente e dei suoi prodotti come il linguaggio, l’attenzione, la memoria, ecc.; dall’indagine sul funzionamento del cervello e il modo in cui i prodotti della mente si implementano in esso all’interesse per i rapporti tra mente e cervello dal punto di vista riabilitativo e diagnostico.

Nel libro *Principi di Neuroscienze* il premio Nobel Eric Kandel dichiara:

Il compito delle neuroscienze è di spiegare il comportamento in termini di attività del cervello. Come può il cervello dirigere i suoi milioni di singole cellule nervose per produrre un comportamento, e come possono essere queste cellule influenzate dall’ambiente? L’ultima frontiera della scienza della mente, la sua ultima sfida, è capire le basi biologiche della coscienza e i processi mentali attraverso cui noi percepiamo, agiamo, impariamo e ricordiamo.

Il lavoro di Kandel, in questo senso, è il punto di vista scientifico a cui mi ispiro parlando di connubio tra arte e neuroscienze. Infine, lungo la mia strada ho incontrato anche la ricerca di Semir Zeki, uno dei massimi esponenti di questa disciplina col suo *La visione dall’interno. Arte e cervello*. Così la neuroestetica fa capolino tra le scienze collegate all’arte; essa si occupa di capire, attraverso diverse tecnologie tra cui spicca la risonanza magnetica funzionale, come reagisce il nostro cervello a stimoli di bellezza. Anche la biologia dell’esperienza estetica è influenzata da diversi

fattori come la nostra esperienza pregressa o il modo e il contesto in cui osserviamo un'opera d'arte: essa è dunque fortemente soggettiva. Si è dimostrato che quando esperiamo il bello nel nostro cervello si accendono delle aree, per la precisione un network di aree in comunicazione tra loro, che si concentrano nella zona che sta dietro i nostri occhi. Un'area, in particolare, è coinvolta nell'esperienza estetica: la corteccia orbito-frontale. Tuttavia, sebbene io sia affascinata dall'interesse che la scienza dimostra per la bellezza e per il suo impatto sull'essere umano, non posso prescindere dalla convinzione che quello dell'arte e della scienza siano due linguaggi convergenti ma differenti e che è possibile che l'arte spieghi proprio quello che la scienza non può spiegare.

A questo proposito mi piace ricordare un esempio molto calzante che il prof. Fabio Pusterla fece durante un suo intervento all'Università Svizzera di Medicina, citando *La ciotola del pellegrino (Morandi)* – scritto da Philippe Jaccottet – e riferendosi, in particolare, a una parte del libro in cui l'autore descrive la visita di un critico all'atelier di Giorgio Morandi. Qui Morandi, parlando del suo amatissimo Pascal, dice al critico: «Ma lo sai che era un matematico? Con la matematica, con la geometria, si può spiegare quasi tutto! Quasi tutto!»

E Jaccottet conclude: «Forse, tutta l'arte di Morandi risiede in quel quasi».

La mia è una formazione storico/artistica e umanistica e non ha certo la pretesa di addentrarsi in ambiti scientifici; tuttavia, può dare un suo specifico contributo portando un punto di vista diverso e, a mio parere, altrettanto significativo. Sappiamo che il nostro cervello vede solo ciò che conosce, non fa eccezione neppure quello degli scienziati! In tal senso, allora, alla base della conoscenza dovrebbe sempre stare l'umiltà di riconoscere che tanto ancora c'è da imparare e che spesso possiamo trovare risposte in angoli bui e dimenticati di antichi saperi depositari di grandi verità non provate empiricamente. Gli artisti hanno spesso anticipato processi psicologici solo successivamente scoperti dagli studiosi di neuroscienze, psicologia, fisica quantistica. Una nota affermazione proprio del padre della psicanalisi, Sigmund Freud, si rivela pregnante a tal proposito:

I poeti [...] sono alleati preziosi e la loro testimonianza deve essere presa in attenta considerazione giacché essi sono soliti sapere una quantità di

cose fra cielo e terra che la nostra filosofia neppure sospetta. [...] essi sorpassano di gran lunga noi comuni mortali, poiché attingono a fonti che non sono ancora aperte alla scienza.

C'è un "universo" nell'essere umano ancora inesplorato; in esso risiedono misteri che la scienza forse non riuscirà mai del tutto a conoscere. I miei studi si spingono anche in questo campo; non solo quelli che attengono al mio lavoro, ma anche e soprattutto quelli che riguardano la mia evoluzione, l'incessante e irrinunciabile lavoro su di me.

Arte, scienza e spiritualità sono indissolubilmente legate. Questo è il terreno su cui si muove tutta la mia ricerca, i mondi attraverso i quali viaggerete leggendo queste pagine e questo è l'**ulteriore passo** da compiere per il cambio di paradigma necessario che si fonda sull'integrazione e il vedere anche l'arte come uno degli elementi che possono fornire un cambio di prospettiva e uno *shift* universale.