Scuola di ART COACHING EMOZIONALE INTEGRATO

MASTER BASE

TESI FINALE

Con l'Occhio dell'Arte Mi Guardo ed Esisto

Relatore: Dott.ssa Sonia Boni

Dott.ssa Francesca Giraudi:

ANNO ACCADEMICO 2023/2024

TESI FINALE

Relatore: Dott.ssa Sonia Boni

Con l'Occhio dell'Arte Mi Guardo ed Esisto

Dott.ssa Francesca Giraudi

Alla Luce che siamo

ANNO ACCADEMICO 2023/2024

INDICE

p. 3 **La Convergenza**

Introduzione

p. 6 **1.**

Chi sono. Chi la mia Anima mi suggerisce di essere:

Le immagini (create) e il loro ascolto.

Le (mie) parole che autocurano

p. 6 **1.1 Esperienza - Lezione del 10 Marzo 2024**

p. 13 1.1.1 Considerazioni sul processo di decodifica:

Osservazioni personali e prime valutazioni sul Metodo

p. 17 **1.2 Esperienza - Lezione del 12 Maggio 2024**

p. 26 1.2.2 Considerazioni sul processo di decodifica:

Osservazioni personali

p. 28 **2.**

La Classe è *off-line*:

I *week-end* esperienziali e gli effetti sul Gruppo

p. 31 **3.**

L'Arte del Profondo

p. 32 3.1 I neuroni specchio nell'Arte e la V5

p. 34 3.1.1 L' Incontro con gli Autori

p. 38 **Conclusioni**

p. 40 **Citazioni / Bibliografia**

LA CONVERGENZA

INTRODUZIONE

I motivi che mi hanno spinto a frequentare nel 2023/2024 il *MASTER BASE DI ALTA FORMAZIONE PER ART COACH ARTEVIVA life* ® sono stati essenzialmente tre, ciascuno dei quali strettamente legati l'uno all'altro: da una parte la mia formazione universitaria, conclusasi nel Novembre del 1999 con la stesura della mia tesi di laurea in Economia dell'Arte, che ha visto la verifica empirica su specifiche opere d'arte dei postulati sui quali tale disciplina si fonda; dall'altra la mia attività lavorativa di assistente di vendita c/o gallerie d'arte private, in concomitanza alla creazione di un mio Ufficio Stampa legato ad eventi artistici di autori contemporanei e non, così come in seguito, progressivamente, alla mia attività di artista visiva incominciata a livello professionale nel 2004 ed, infine, le vicissitudini private connesse alla mia maternità.

Ricordo con meraviglia e stupore il totale ribaltamento della mia idea di arte dalla frequentazione all'Università Statale di Milano del corso di Economia dell'Arte. Provenivo dalla classica concezione, studiata a scuola, dell'Arte come Cultura, come Storia dell'Arte: una descrizione tecnico-formale, in cui i volumi, le proporzioni, i colori, le regole compositive ed il tipo di pennellate erano i temi principali che dominavano le conversazioni e che mi consentivano di fare confronti, parallelismi, eventuali associazioni tra i diversi autori, scuole, secoli, influenze. Senza quel bagaglio l'arte rimaneva per me un concetto astratto, 'imprendibile', perché era il prodotto di un uomo speciale, diverso, che si chiama artista, dotato di una più spiccata sensibilità e di una particolare capacità espressiva, inserito in uno specifico contesto storico, sociale e culturale, molto spesso così lontano dal mio. Senza un ampio patrimonio di conoscenze specialistiche l'arte potevo viverla come un 'sogno', una specie di vita parallela che mi allontanava per un po' da quella reale che vivevo quotidianamente. Scoprii invece come l'Arte non era niente di tutto questo.

L' Economia dell'Arte, rispetto alla cultura ufficiale, si avvale di una metodologia di lavoro che come tale è empirica e non astratta. Il riscontro pratico che si ricava nell'utilizzare il metodo della 'lettura esaustiva' è il risultato dell'applicazione, in merito ad una specifica opera, di tre presupposti fondamentali su cui il modello appunto si fonda: 1) L'arte è conoscenza. 2) Il significato conoscitivo radicato nel testo è oggettivo. 3) L'esclusione di ogni tipo di nozione metatestuale.

Accanto ai tre assunti fanno seguito ulteriori conseguenze basilari che consentono all'arte di elevarsi a concetto universale - l'Arte è una e comprende opere di ogni genere e periodo -.

Il metodo della 'lettura esaustiva' desidera cioè, prima di tutto informare ed educare il fruitore sulla possibilità e sull'opportunità di un nuovo uso dell'arte: non è più quindi la Storia dell'Arte in cui è indispensabile l'appoggio agli specialisti, ma neppure il 'sollievo emozionale' fine a se stesso.

Il bisogno d'arte del comune fruitore va prima di tutto riconosciuto e poi appagato e per fare questo è necessario l'utilizzo di un metodo concreto, che con rigore conduca a dei risultati e benefici altrettanto concreti.

E' la conoscenza il presupposto fondamentale dal quale si parte per l'applicazione del modello della 'lettura esaustiva' nell'ottica dell'economia industriale. L'arte, in qualsiasi forma sia sviluppata e a qualsiasi genere appartenga, contiene sempre un messaggio, una storia interpretabile come un frammento di vita nostro che non ci può non interessare o lasciare in disparte. Come tale, il senso contenuto nel testo artistico, (che si sviluppa entro una trama ben precisa, con un inizio, uno svolgimento ed un epilogo) non è estraneo alla nostra individualità intesa sia come personalità i cui tratti sono soggettivi, unici, che come individualità, inserita ed appartenente ad un sistema sociale e culturale determinato.

Dalla rivelazione empirica sul significato profondo e potente dell'Arte come veicolo di Conoscenza di Sé e dell'Altro, che diviene campo atemporale e aspaziale, assolutamente democratico, comprensibile a chiunque, la mia vita è cambiata: da spettatrice dipendente da una visione critico-specialistica e quindi di fatto divisiva (o fuori o dentro), ho sperimentato con tutti i miei sensi la connessione con il messaggio di una specifica opera d'arte, la possibilità concreta di poterne sviscerare le implicazioni sempre più profonde con me stessa e con chiunque lo desiderasse sul terreno di quel particolare dipinto, testo o brano musicale, ampliando la mia capacità di analisi autentica, di autocritica e di confronto. Tale rivoluzione ha abbattuto categorizzazioni e sotto categorizzazioni, ha semplificato enormemente il mio sentire, sia nel campo artistico che in quello della vita quotidiana, concedendomi l'abilità nuova di accedere all'essenza delle questioni sulla base di ciò che fosse 'semplicemente' osservabile.

La realizzazione della mia arte, appresa da autodidatta e in corso di sperimentazione da decenni ormai, ha goduto enormemente di tale svelamento pedagogico-empirico, dandomi la possibilità concreta di una visione d'insieme via via sempre più ampia, sempre più libera da confini e restringimenti e concedendomi maggior coraggio espressivo e non solo. Inoltre, l'abbattimento del confine tra Arte e Vita, la compenetrazione dell'una nell'altra, non solo ha elevato il mio sguardo, ma mi ha dato anche la possibilità di utilizzare gli insegnamenti appresi da alcune opere d'arte nei confronti di mia figlia Lucilla.

Tra il 2023 ed il 2024 Lucilla si trovava nel pieno di un grave malessere, oggi purtroppo molto diffuso ed in crescita, l'anoressia. Aveva 16 anni e pesava 28 chilogrammi. La morte in una lenta agonia era il suo unico pensiero.

Il profondo dolore e lo smarrimento che provavo per la sua salute fisica e psichica, mi portarono ad interrogarmi su come avrei potuta aiutarla, decidendo di ri- partire da me stessa, dai miei convincimenti, ereditati, meccanici, dai miei sentimenti più profondi e bui, dettati anche ed esacerbati dalla profonda sofferenza che insieme a mia figlia stavo vivendo, in uno stato di forte isolamento dalle relazioni, dagli altri, dalle cose della vita nel loro naturale dinamismo.

La malattia che cosa mi costringeva a guardare, comprendere, rivedere ed eventualmente a lasciare andare? Che cosa potevo introdurre di nuovo nella mia vita? O, meglio, quale esperienza poteva portarmi ad un percorso di avvicinamento a me stessa e altresì portarmi ad un punto di arrivo condiviso nell'Arte, ambito di interesse e di intensa passione per me, in esplorazione da più prospettive?

La domanda che nella mia poetica artistica mi ha sempre mosso: *"Chi sono Io?"* ancora una volta, in maniera implacabilmente più urgente, si orientava a dare un senso al dolore, a dargli un posto, di nuovo con l'ausilio dell'Arte, ma questa volta con un approccio che avrebbe potuto mettere me stessa al centro, proprio allora che stavo provando anche io la morte dentro, la disperazione più acuta ed un senso sordo di immane impotenza.

Decidevo di rivolgermi nuovamente all'Arte non solo come artista, come addetta ai lavori, o come pedagogista di un metodo di lettura innovativo, ma come donna, come essere umano che affonda le proprie mani, il cuore ed il cervello in un sistema di auto decodifica spontaneo ed istintivo, inedito, lontano persino da certe regole di stile e compositive che ciascun artista, suo malgrado, fa proprie e si autoimpone, dettate da ricordi, esperienze personali o semplicemente sensoriali di oggetti, persone o maestri che emula; lontano da certe logiche comunicative o promozionali.

Cercavo una convergenza, ovvero la fusione di quei saperi ed esperienze vissute anche nell'Arte e attraverso l'Arte. La cercavo e ne sentivo il bisogno in un percorso di ascolto che fosse individuale, intimo, e di gruppo insieme.

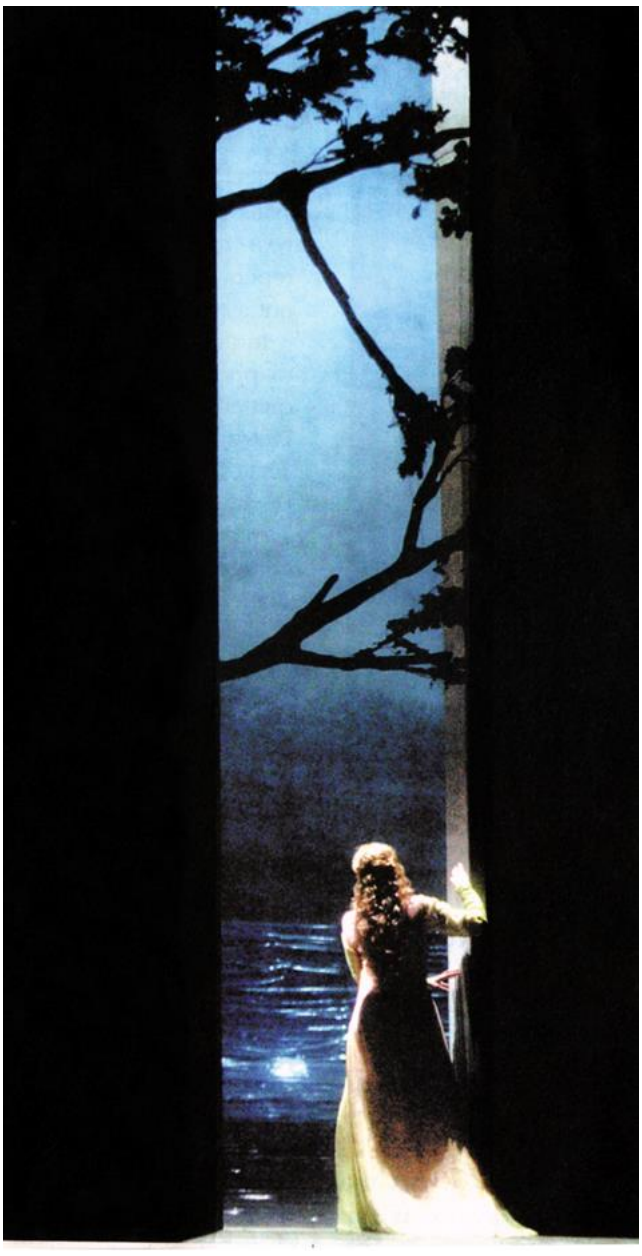
Riesploro oggi nel 2026 il cammino svolto durante il *MASTER ARTEVIVA life*® nel 2024. Lo riassaporo ed è un bene; è una fortuna. Lo vivo come una nuova opportunità, considerato che l'autoconsapevolezza altro non è che un processo senza una fine.

1.

CHI SONO. CHI LA MIA ANIMA MI SUGGERISCE DI ESSERE:
LE IMMAGINI (CREATE) E IL LORO ASCOLTO.
LE (MIE) PAROLE CHE AUTOCURANO

1.1 ESPERIENZA - LEZIONE DEL 10 MARZO 2024

*"Scegli delle **immagini di** rivista che rappresentino **la persona che sei oggi**. Poi, scegline un'altra che rappresenti **chi vuoi essere** alla fine del Master. Attraverso le prime immagini e la seconda ti presenterai al Gruppo di lavoro."*



OGGI

La Solitudine (sono Isola, la Notte)

Le (Mie) Maschere della "Perfezione", del "Forte", della Difesa/Ferita

Le Maschere sociali a cui mi ribello. Percezione di falsità

"Aggrapparsi al ciglio del mondo" con le unghie (e i denti) per non scomparire. La Fatica. La Resistenza

DOMANI

Connessione/ Interconnessione (sono Albero)

Relazioni appaganti e sincere. Condivisione

Accettazione della mia Vulnerabilità

Gentilezza

Fiducia

Liberazione

Affidamento

Leggerezza

Abbandonarsi

Semplicità

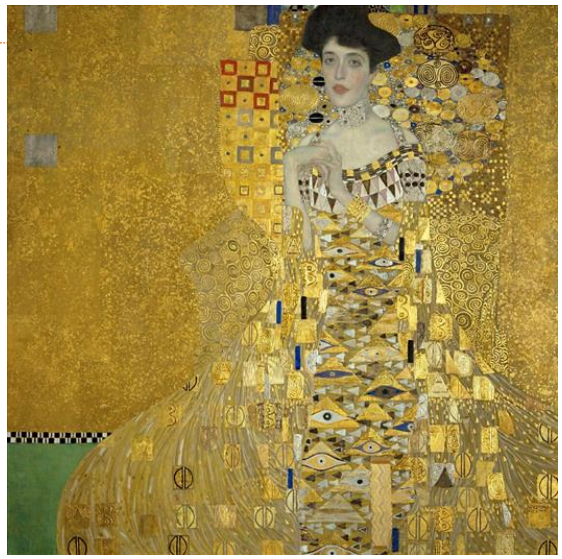
Libertà

Gioco. Danzare La Vita (Mare)

Amore

"Ora che l'esercizio di centratura è terminato, in cui attraverso il respiro hai rilassato il corpo e svuotato la mente, hai di fronte a te il foglio con gli strumenti di colore che hai scelto di utilizzare.

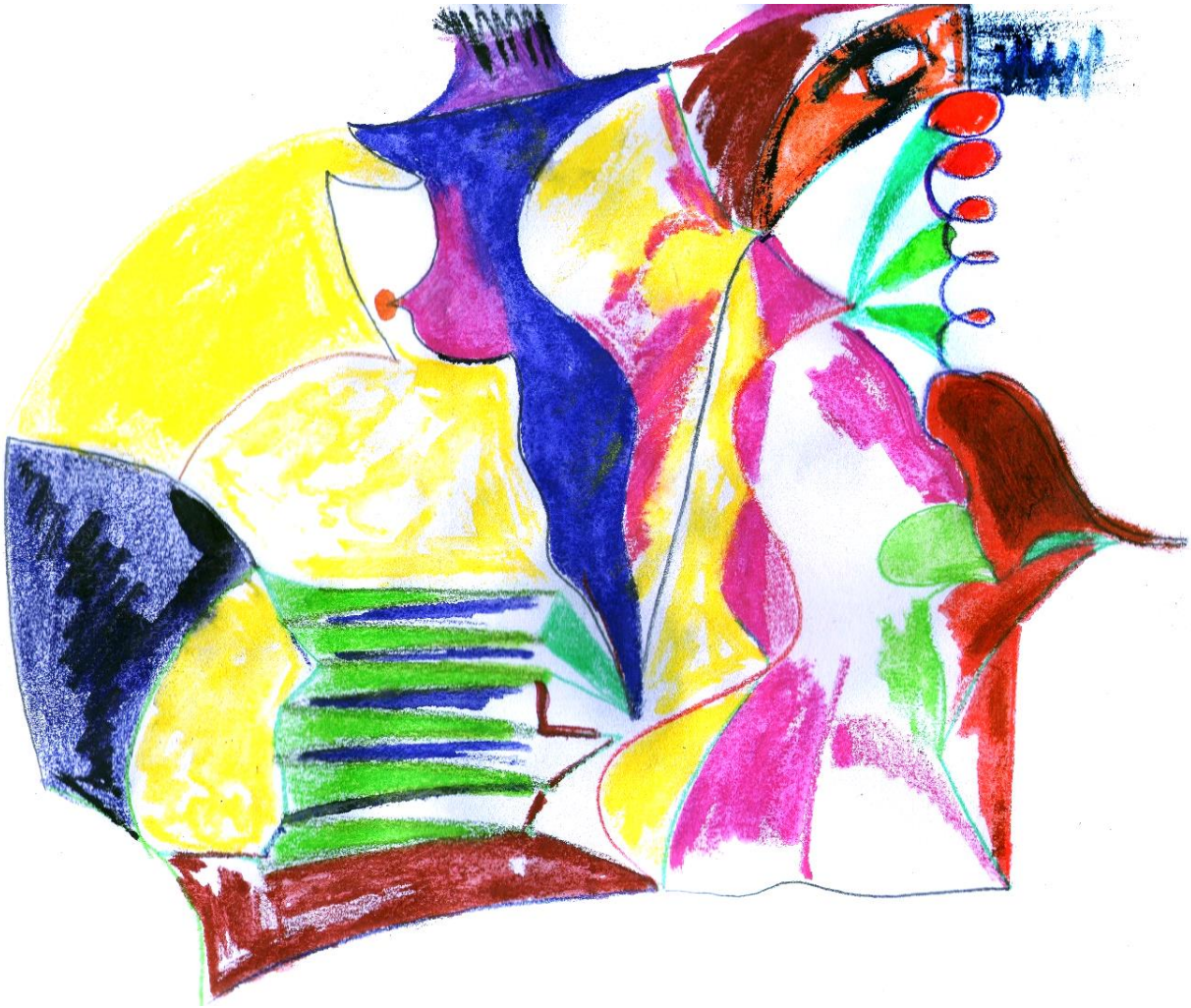
Vedrai scorrere velocemente (la velocità impedisce alla mente di sovrapporsi all'ascolto) alcune opere di ***Gustav Klimt*** *(1862- 1918)*



Per ciascuna opera ***traccia in modo rapido un segno***, ***una linea***, ***un simbolo***, ***un particolare del dipinto*** *che ti colpisce.*

Lascia andare ciò che arriva *senza giudizio, senza voler capire*. ***Resta nel sentire***.

In un secondo tempo, unisci i segni che hai tracciato sul foglio, colora le forme che eventualmente si creano, ***lascia che sia la mano ad unire i tratti in un'unica composizione***. *Concediti il tempo di cui hai bisogno. Non c'è un termine stabilito entro cui finire. Sullo sfondo la musica ti aiuterà ulteriormente nel rilascio della mente.*
Una volta che senti che l'elaborato è giunto al suo completamento, ***decodificherai al Gruppo****, stando ancora nel sentire, quei segni e quindi* ***il messaggio emerso***.*"*



Con il sostegno dell'*Art Coach Sonia Boni* e *della studente del Master avanzato Sara Pepe*, che mi pongono la prima naturale domanda di *cosa vedo in quel momento sul foglio*, osservo: "La presenza sulla destra di un viso di donna; il suo sguardo, per via di quelle striature blu orizzontali che si

allungano dal suo occhio, è rivolto verso un luogo/punto lontano, quindi un futuro. L'altro occhio, cerchiato di blu scuro, grande, guarda sia il suo possibile interlocutore, ma anche internamente, ovvero verso il basso, in direzione di quella grande forma a cuore colorata di verde acido, di arancione e di rosso-mattone, che si dipana da sotto la spirale colorata di arancio, spirale che forma il naso e la bocca del viso, che è semiaperta". *Le domande* che entrambe le Art Coach mi pongono *si basano esclusivamente sulle parole che pronuncio di volta in volta* senza per me un filo logico, trovandomi immersa nella lettura di un disegno nato (apparentemente) per caso. Avverto una certa difficoltà a lasciarmi andare, a parlare di me stessa, a stare dentro me. Mi trovo a dichiarare senza quasi accorgermene che: "Quel viso e quel corpo che vedo di profilo a destra della composizione (collo, braccia, schiena e glutei colorati di rosa) mi appartengono. Sono io. Il corpo, benché sia stata ritratto in un momento di stasi, lo vedo in atteggiamento dinamico, è in movimento. Si mostra con femminilità, piacere, gioia, fierezza, avventura." *Mi chiedono come mi senta ora in questo dinamismo, in quel guardare lontano, in quel cuore*. "Mi sento elettrizzata, entusiasta. Sento la voglia di esserci, di mostrarmi, di parlare, di amare", rispondo. "*Quindi, Francesca, che nel qui ed ora rivede tutto questo, come sta, sta bene?" "*Sì", affermo, ed inizio a commentare il colore giallo: "Il giallo lo amo molto e gli attribuisco il significato di armonia, azione, vita, emotività per un ascolto interiore. Il giallo l'ho steso lungo la parte esterna della schiena e su gran parte della sinistra del disegno ove, specularmente alla figura di destra, compare un busto di donna, dipinto con il blu che forma un drappo, che guardandolo trovo molto elegante. E' privo di testa, finisce con il collo viola e dei tratti di blu scuro." (In seguito descriverò quei tratti all'altezza della gola "isterici e distruttivi"). *Mi chiedono cosa sia quel busto, cosa significhi per me*. Rispondo con la parola: "Manichino. Non avendo la testa, non può parlare; è privo di braccia o gambe. Guarda alla sua sinistra e presumibilmente, trovandosi alla stessa altezza della donna sulla destra, racconta di me al passato." "*E nel passato cosa c'è? Nel qui ed ora, riguardandoti nel passato, cosa provi*?" Le domande che mi pongono mi fanno sentire (s)travolta dalle tante emozioni che mi toccano; ripeto un paio di volte che non so neppure cosa sto dicendo, che mi vengono fatte delle domande a cui non so rispondere. *Vengo incitata a stare nel flusso, ad osservare, che non devo pensare, ma provare a sentire*. "Ora provo malinconia, non avendo quella figura la testa." "*Cosa ti dice questa figura che non ha la testa?"* "Che si è espressa poco, che non può esprimersi, nonostante senta che abbia voglia di esserci e che abbia cercato di essere femminile." *Mi chiedono cosa sia il circolino arancio a cui il seno del manichino punta*. Rispondo: "Sangue, forse ha sofferto." Poi, più in là nella lettura, mi correggo: "No, non è sangue, visto che non cola. E' un piccolo cerchio dello stesso colore della metà della forma del cuore sulla destra. Il seno è nutrimento e la parte sinistra è dove si trova il cuore. Mi ricorda il centro del bersaglio del gioco a freccette. Il cuore è il nostro centro." "*Le figure sono separate o collegate?*" "Sono collegate, sono due momenti diversi di me: il mio passato ed il mio futuro.", rispondo sicura:

“La femminilità e i colori giallo e rosa le accomuna; oltretutto sono dentro un unico piano/luogo e gli elementi di destra hanno il loro corrispettivo speculare di sinistra.” *Mi viene chiesto allora cosa siano sulla sinistra, in basso, quelle strisce appuntite colorate di verde*, che hanno del blu e ancora più in fondo del marrone. Rispondo senza pensarci troppo: “Scalini. Degli scalini di un pezzo di palcoscenico.” “*Come colleghi Francesca il pezzo di palcoscenico alle due figure?*”, mi chiedono. “Fa parte di loro due, considerato anche che la base/scalino marrone lambisce il mio corpo sulla destra del foglio.” “*Quindi, ricapitolando. Ci sono 2 figure di donna, una che guarda a destra (Futuro), la Te del futuro, l’altra rivolta a sinistra (Passato), la Te del passato. Hanno in comune l’eleganza (il drappo blu del manichino lo hai descritto come delicato ed elegante), la femminilità, (il seno del busto- la posa della donna in movimento) la sinuosità. Entrambe si trovano su di un palcoscenico e si fanno guardare. Tutte e due hanno in comune il giallo che hai dichiarato rappresentare l’emotività, lo sguardo interiore. La Te del passato è immersa nel giallo e tocca la tua schiena. Quella di destra guarda lontano, il suo interlocutore e si guarda il cuore; quella di sinistra, pur senza testa e quindi senza la facoltà di esprimersi, punta il seno al centro del suo cuore, è il suo aggancio, il suo sostegno. C’è altro ancora da decifrare, Francesca*? *Parlaci di quella linea che parte dalla base del manichino. Dove arriva? Descrivila pf.”* “La linea dal pube del manichino si allunga fino alla base del collo della donna in movimento, tracciando l’intera mia schiena, la mia spina dorsale.” “*Cosa rappresenta la spina dorsale?*” “Ti fa stare in piedi, ti fa stare dritto, ti sorregge.”, rispondo. *“Cosa ti sta dicendo questa cosa?”* “Che quel non potersi esprimere pienamente, quel dolore vissuto può rappresentare la forza per quel passo di danza della donna a destra.” “*Come ti fa sentire questo*?” “Mi viene voglia di piangere, ma mi sto trattenendo. Il manichino è finto, è fermo!”, rispondo. “*Il passato che sostiene il futuro come ti fa sentire*? “Mi fa tenerezza.” “*Se dovessi trarre un messaggio da questo tuo disegno, quale sarebbe*? *Cosa ti sta dicendo la tua anima*? *Nota anche come la linea, quella dal pube della donna del passato che si collega al collo della donna in movimento, sottenda anche l’occhio di Te del futuro, guarda tanto lontano grazie al passato”*. “E’ vero! Inoltre, la bocca della donna in movimento, che è semi aperta, è nell’atto di star parlando a se stessa!” *“Cosa ti sta dicendo?”* “Mi dice: Francesca guardati!” “*Che effetto ti fa guardarti?*” “Intenso!”, rispondo. “*Cosa farai dopo la lezione?*” “*Inizierai a guardarti? Ad osservarti? A ricevere e ad annotare messaggi preziosi che ti arriveranno dalla tua osservazione, dallo stare in tuo ascolto?”*

💛

1.1.1 CONSIDERAZIONI SUL PROCESSO DI DECODIFICA: OSSERVAZIONI PERSONALI E PRIME VALUTAZIONI SUL METODO

Il riascolto delle registrazioni delle lezioni avvenute due anni fa mi dà oggi l'opportunità di cogliere, in modo neutro e con maggiore lucidità rispetto ad allora, alcuni aspetti inerenti a me stessa palesati durante le esperienze e il tipo di reazione emotiva vissuta; inoltre, mi permette di comprendere meglio il metodo di *Art Coaching ARTEVIVA life*®, con le sue dirette implicazioni/rivelazioni sull'Arte, che diviene potente strumento di autoindagine e autodiagnosi.

Nel corso del processo di decodifica mi accorgo del disagio che sto provando nel raccontarmi e della propensione a fuggire da ciò che io stessa poco prima ho realizzato, tergiversando sul significato recondito di quelle forme, colori e tratti, manifestatisi in una ventina di minuti al massimo. Durante l'interpretazione, che ha avuto una durata di 55 minuti, l'impressione di allora era quella di venir incalzata da continue domande, alcune delle quali percepite addirittura come ovvie o banali, alle quali mi pareva di non riuscire/voler rispondere. Le ragioni credo che risiedessero in un atteggiamento di pudore e, conseguentemente, di autoprotezione, non solo perché mi trovavo di fronte a persone che non conoscevo ancora e con le quali interagivo per la prima attraverso il video del computer, ma anche perché nel corso degli anni mi ero/sono abituata a limitare l'esibizione delle mie emozioni più intime, per non essere di peso, perché di fondo convinta non essere così meritevoli dell'interesse altrui, per via di quella Maschera della Difesa/Ferita che in particolari situazioni indosso e che lentamente e con discernimento sto cercando di lasciar cadere. Inoltre, ripercorrere certi stati d'animo, certi ricordi del passato o convinzioni su se stessi e la vita (*bias cognitivi*), rivivere la sofferenza, o toccare le proprie fragilità è spesso un'operazione scomoda.

Più in generale, credo che un'altra causa del desiderio di fuga dal messaggio presente in un'elaborazione artistica possa risiedere nella disabitudine a fare affidamento ai segnali che la nostra Anima comunque invia attraverso gli stati d'animo che viviamo, o addirittura in certi casi, attraverso dei veri e propri disturbi fisici che attraversiamo. Presi dal turbinio di un ritmo di vita sempre più veloce e complesso, profondamente rumoroso, che ci vuole impegnati nella sovrascrittura continua dell'analisi dei fatti del mondo, in un contesto altamente digitalizzato e specialistico, iper stimolati visivamente e dal punto di vista sensoriale, perdiamo l'abitudine e di conseguenza la fiducia a stare dentro noi stessi e ad ascoltare ciò che il cuore ed il corpo ci trasmettono. Ci fidiamo di ciò che si manifesta fuori da noi e di quanto gli altri ci dicono sia il suo significato, abituandoci a delegare la responsabilità di un'autoconsapevolezza al di fuori di noi.

Al termine della sessione ricordo bene (e riguardandomi lo noto chiaramente) di aver provato emozioni contrastanti: sentivo un affaticamento fisico ed emotivo dato dal superamento di una prova vissuta come dura ed un sentimento di leggerezza e di rinnovata speranza insieme. Percepivo anche un entusiasmo dovuto allo stupore di aver ritrovato in un mio lavoro nato così velocemente, istintivamente, senza una particolare preparazione, concentrazione o ideazione concettuale e progettuale tante e precise indicazioni sul mio essere e su ciò di cui avevo bisogno. Lo stupore nasceva altresì dal constatare che ogni elemento, che avevo fatto emergere ed indagato con l'aiuto delle *Coach*, fosse assolutamente legato all'altro e all'insieme, come, cioè, vi fosse una coerenza teleologica fra tutti gli elementi presenti nel disegno. Com'era possibile che con una minima organizzazione, su di un qualsiasi foglio bianco, in un lasso di tempo così ristretto, il mio inconscio mi avesse inviato un messaggio così veritiero e così preciso di me stessa, illuminando con tanta lineare naturalezza alcuni aspetti della mia personalità? Eppure, io ero – e sono – avvezza non solo a decifrare opere d'arte di grandi maestri con il metodo innovativo della 'lettura esaustiva' che ho descritto nell'Introduzione a questa tesi, ma anche a dar libero sfogo alle mie intuizioni artistiche, e quindi ai miei bisogni espressivi, attraverso un'incessante produzione.

Nella trascrizione della seduta di ascolto dell'opera, ho appositamente scelto di differenziare con il corsivo le domande delle *Art Coach* dalle mie risposte, in modo da far emergere il più chiaramente possibile e far comprendere chi legge come si strutturi il lavoro di decodifica dell'esperienza estetica, che si basa su di un accordo di collaborazione precedentemente preso tra il *Coach* ed il suo Beneficiario e che si sviluppa in una relazione- dialogo di fiducia reciproco e paritetico.
Si evince come nei confronti del *Coachee* il *Coach* svolga il ruolo di Facilitatore; egli cioè non anticipa o prende il posto del destinatario del percorso e, qualora questi si trovi una situazione d'impasse, il *Coach* lo riporta puntualmente sul dato visivo, su ciò che è contenuto e riscontrabile nell'opera che il *Coachee* ha prodotto e sulle parole che ha espresso per descriverlo. In base alle risposte attinenti l'elaborato artistico che il Facilitatore riceverà, l'ascolto verrà proseguito con ulteriori domande, enfatizzando quelle stesse parole o espressioni scelte e verbalizzate dal suo assistito, richiamandone quindi il suo pieno protagonismo, al fine di sostenerlo nella ricerca e nel raggiungimento della consapevolezza delle proprie capacità, utili al superamento di un meccanismo interiore (*trigger* emotivi) che lo blocca.
Il processo di ascolto rimanda alla maieutica socratica, in cui Il *Coach* è un Facilitatore di processo (il metodo sillogistico e i ragionamenti di tipo induttivo) e non di contenuto, che interviene in modo neutro in una relazione di rispetto reciproco: non indirizza, non consiglia, ma facilita il Destinatario in una scoperta autonoma delle proprie soluzioni e verità.

A completamento delle mie annotazioni sulle prime esperienze estetiche vissute e sulle loro conseguenze, tengo ad evidenziare come a fronte dei diversi meccanismi percettivi coinvolti nel corso delle due modalità distinte di lavoro affidateci - La percezione della Vista nel ritaglio di immagini da riviste; la Vista + il Tatto e la Percezione Aptica (Percezione cinesica, il movimento del fare artistico) nella creazione del disegno nato dall'unione di tratti e segni - sia venuto ciononostante a delinearsi un ritratto di me stessa univoco, richiamando in questo senso la Fisiologia che […riconosce, dunque, le qualità sensoriali come pura forma dell'intuizione][1] o la disciplina della Fenomenologia dell'arte, in cui l'opera d'arte "si dà" alla vista e al corpo, trasformando chi guarda da osservatore passivo a co-creatore del senso (Le immagini delle riviste e quelle trasmesse *in motion* di Gustav Klimt, da cui è nato il disegno).

In entrambe le esercitazioni artistiche metto in campo:

- La mia solitudine, percepita e vissuta come isolamento, ovvero come incapacità/impossibilità di essere vista (La donna nel primo ritaglio di rivista è di spalle / La donna alla sinistra del disegno è priva di testa)
- Il tentativo di stare su un palcoscenico con un atteggiamento sensuale e femminile rappresenta il modo per farsi guardare e, quindi, reclamare la propria esistenza. (La "donna isola" della rivista, colta in un *setting* teatrale, che indossa un abito lungo di scena / entrambe le donne del disegno - nel passato come nel futuro: la me in movimento, sulla destra, che indossa una maschera - la benda arancione all'altezza dell'occhio e le striature a foglia sul viso, che durante la lettura descrissi come parti di una maschera, un trucco scenico o dei segni di tribù - , il suo grande occhio truccato di blu scuro, con la bocca socchiusa che ammicca, guardando il suo pubblico e se stessa / Le maschere della foto della rivista)
- La resistenza nel lottare con le unghie e i denti per conquistare spazi che per altri risultano scontati o dovuti (La donna che si aggrappa nel terzo ritaglio di giornale)
- L'affermazione al proprio diritto alla vita, all'esserci, scorrendo nell'esistenza e prendere parte con vitalità al gioco della vita (La figura in riva al mare della rivista)
- Il motto "*Io esisto*", io combatto per la mia porzione di sole, aria, possibilità, che passa, allora, da un posizionarsi specularmente, "schiena contro schiena", dandosi la spinta per allontanarsi dai luoghi del passato, da quella sofferenza nel sentirsi senza voce e trasparenti (Le due donne - passato e futuro - nel disegno / La figura in riva al mare della rivista)
- L'uscita dal buco nero, dal buio alla luce (La donna che si aggrappa nel ritaglio di rivista / La figura in riva al mare della rivista / Le due donne del disegno- dal mutismo / trasparenza al riconoscersi/percepirsi nel passo di danza)
- Il distaccamento dal passato per la conquista di nuove porzioni di territorio (Lo sguardo lontano della donna in movimento del disegno / La figura in riva al mare della rivista / La

donna di spalle nel ritaglio di rivista)

- L'immersione nel giallo dell'interiorità con il centro del gioco a freccette, (Il circolino rosso-arancio del disegno) che è sangue coagulato su stesso che densifica e perde energia (Il manichino alla sinistra del disegno) e che sento nel corso dell'ascolto divenire appoggio, poiché fuoriesce dal seno ed è dello stesso colore del cuore sulla destra del disegno
- L'autoinvito al guardarmi, "facendo quel passo di danza", agire verso uno spazio dove posso sentirmi esistente, dove mi è permesso di esserci esattamente come sono (La donna sulla destra del disegno / La figura in riva al mare della rivista).

Le domande che in questo momento iniziale/ "iniziatico" del *Master* **sento essere** degli spunti importanti della mia verità e delle giuste domande evolutive sono:

- **Dov'è il mio spazio?**
- **Dove posso sentirmi esistente?**
- **Dove mi è permesso di esserci esattamente come sono?**
- **Quanto combatto per i miei obiettivi?**

Le risposte alle prime 3 domande mi portano all'Arte, che mi ha sempre aiutato a darmi un senso. Mi ha dato un oggetto di cui occuparmi, pieno di forme e colori, di figure che riconosco anche quando sono immaginate e che, decontestualizzate, assurgono al ruolo di attori che parlano per me e con cui chi le guarda può eventualmente riconoscersi. L'arte mi ha sempre ricordato che *Io esisto*, che posso esprimere ciò che sento e penso con le immagini. In questo posto mi sento di sentire. A volte con l'Arte mi è successo anche di sentire di non sentire, di sentire, cioè, di non esserci per essere altro e il tempo ha perso d'importanza, nemmeno esiste, così come i bisogni, che non chiamano. Il perdersi in questa condizione è ogni volta rigenerante e trascinante allo stesso tempo, perché il linguaggio artistico richiede impegno e dedizione e non ammette scorciatoie, avendo il potere di metterle in risalto. Il silenzio che per me questo tipo di lavoro necessita può portare ad un isolamento, ad un desiderio di eccessivo riparo e quiete in quella dimensione sospesa, di flusso in cui mi sento immersa, dove le parole perdono di senso, dove c'è il sentire, anche solo del fisico, e dove l'Altro non serve andare a fargli visita, a cercarlo fuori; lo incontro già, dentro di me.

La quarta risposta invece, la trovo nelle mie caratteristiche, o nelle virtù più o meno sfruttate, nei *trigger* che a loro modo hanno cercato di compensare la Ferita che li accompagna. Sono dei cortocircuiti, che congelano le virtù, come sosteneva Edward Bach per la terapia con i fiori. Questa riposta riporta all'esercitazione del ritaglio di un'immagine rappresentativa del Se a fine corso o in un futuro prossimo e alle considerazioni emerse, che scelgo comunque di approfondire e completare successivamente alla trascrizione della seconda Lezione- Esperienza.

1.2 ESPERIENZA - LEZIONE DEL 12 MAGGIO 2024

"Prendi un foglio ed i colori, il materiale che vuoi, il più adatto per te in questo momento per l'esercizio: **Il mio Albero della Stabilità**, *che aiuta a farti comprendere quanto sono forti e profonde le tue radici. E' un esercizio utilissimo nel momento in cui vivi un cambiamento: la Vita è cambiamento. Controllare il nostro progresso (radicamento/ forza) ogni volta che avviene un cambiamento è importante per la propria consapevolezza e per quello che si andrà a realizzare.*

Disegna un albero al centro del foglio. ***Le radici*** *saranno disegnate più spesse o più sottili, più profonde o meno profonde, come pure i rami: alcuni lunghi, altri corti, alcuni spessi altri sottili…*

Contrassegna *le radici con* ***un aspetto che contribuisce alla tua stabilità*** *(chiedendoti: "senza questo sarei meno stabile?). Scegli la radice giusta per ogni fattore (famiglia, salute, lavoro etc.) che individui a seconda di quanta stabilità ricevi da esso.*

Sui rami scrivi gli elementi che possono scuotere, minacciare o vanificare la stabilità del tuo albero*.*

Poi, ***disegnali metaforicamente come agenti atmosferici o fenomeni naturali*** *di altro tipo, ad esempio grandine, fuoco, pioggerella, fulmine, vento, bufera, terremoto, etc. Infine, colora a tua discrezione."*

Instabilità

– **Amore / Affetti + Lavoro**

Elementi:

– Tradimento
– Antietica
– Ingiustizia

Agente atmosferico / Naturale:

– Fuoco

Instabilità

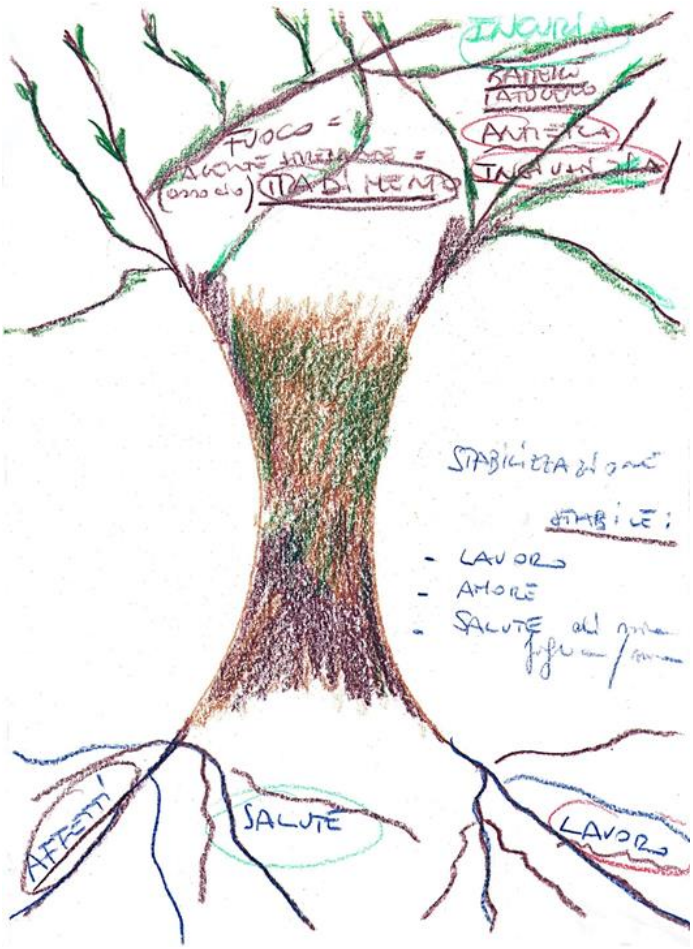
– **Salute**

Elementi:

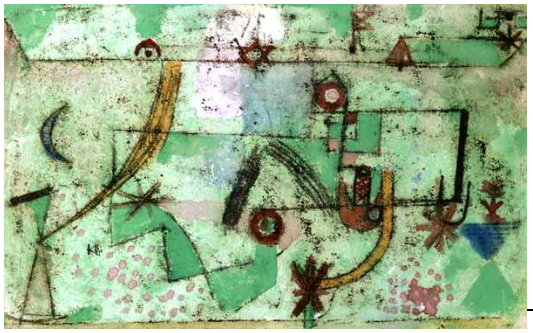
– Incuranza

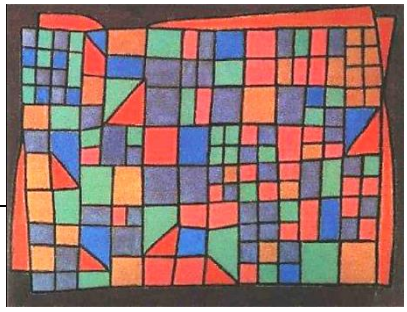
Agente atmosferico / Naturale:

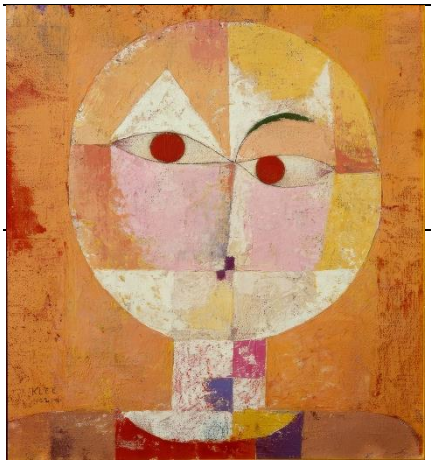
– Battere patogeno

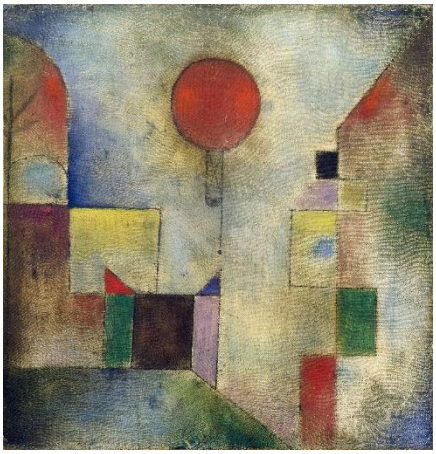


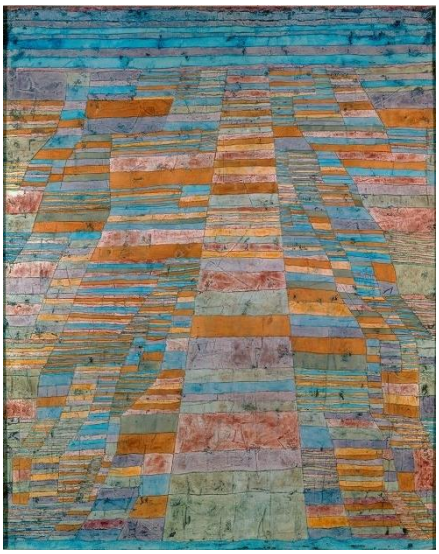
"Ora che attraverso il respiro hai rilassato il corpo e svuotato la mente, vedrai scorrere velocemente alcune opere di ***Paul Klee*** *(1879- 1940)*

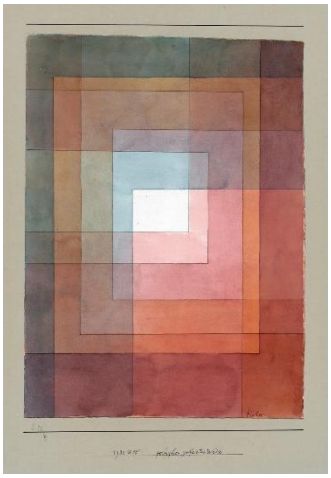


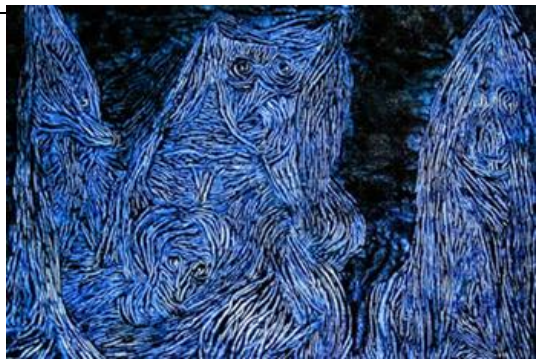












Dopo aver visionato le opere in rapida successione, ***scegli l'elemento/opera che più ti ha comunicato radicamento e stabilità****.*

In un secondo tempo, ***cerca tra i giornali delle immagini che ti ricordano quell'elemento*** *e* ***crea un elaborato con le immagini che ritaglierai****. Concediti il tempo di cui hai bisogno. Non c'è un termine stabilito entro cui finire. Lascia andare ciò che arriva senza giudizio, senza voler capire. Resta nel sentire.*

Una volta che senti che il lavoro è giunto al suo completamento, ***decodificherai al Gruppo****, stando ancora nel sentire, quell'elemento/opera, quindi* ***il messaggio emerso****."*

Con il sostegno dell'*Art Coach Sonia Boni* e *della studentessa del Master avanzato Carolina, che mi chiedono quale elemento/opera abbia scelto per rappresentare la stabilità e di che cosa osservo nel collage,* racconto*:* "Il dipinto che ho scelto è "La notte di Valpurga", che mi ha fatto venire in mente una mamma gufo e la sua bimba; non ritrovandole nelle immagini delle riviste, ho scelto la donna al centro e l'orso che sguazza nell'acqua. Del dipinto mi piacevano i colori, il blu che mi ricorda il mare, le nuvole e la notte. Nella notte trovo sempre molto conforto, perché c'è molto silenzio e quindi mi dà la possibilità di connettermi meglio con quella parte di me stessa che durante il giorno è più distratta. Nel quadro vedevo due presenze femminili, per cui ho ritagliato la donna al centro e la donna nell'acqua in antitesi con l'orso, per ricollegarmi alla mamma gufo e alla bimba gufo. Nella bimba gufo del dipinto scorgevo un aspetto giocoso, quindi ho associato alla stabilità il gioco, la possibilità di lasciarsi andare e di non prendersi troppo sul serio; di essere anche un po' fuori dalle righe, dai contesti, quindi ecco anche la scala ad elica, dove ho inserito l'immagine di una mamma ed un bambino che guardano i cetacei; alla sua sinistra ho ritagliato dei tubi; più sopra e a destra i tetti e le pareti blu, il bosco con la sua verticalità ed il veliero. In questo lavoro è un po' tutto sotto sopra, un po' gioco con la sicurezza femminile che sta al centro. Amo ed apprezzo tantissimo le donne e vederne una donna forte, centrata, collocata al centro della mia composizione come una colonna, o in una posa rilassata e godereccia come la donna che sta nell'acqua, così com'è anche l'orso, mi danno molta stabilità. Immagino che sia alla mia portata questa presenza, questo andare fieri della propria femminilità; la donna al centro non vuole tanto essere ammirata; è lei che si ammira. Il cerchio oro e le tende rappresentano un palcoscenico; non so bene perché lo inserisca così spesso nei mie lavori, probabilmente perché ho un po' dentro di me una certa teatralità." "*Bene, il tuo lavoro è molto articolato e interessante:* ***guardando la tua immagine, dove senti*** *effettivamente* ***il tuo radicamento?***" "Nella colonna centrale: nella donna che, attirando l'attenzione, ne è il fulcro e in tutta la colonna ovvero, nel cerchio, che mi dà l'idea della luce, del sole e poi nella dimensione giocosa dell'insieme, che mi piacerebbe recuperare, perché in gioventù ero molto giocosa e questa attitudine mi permetteva di buttarmi nelle esperienze con una grande faccia tosta e di non farmi troppi pensieri. Oggi invece penso troppo e sono diventata troppo macchinosa; ho perso quell'istintività, quella voglia di giocare, di fregarmene anche. Mi piacerebbe in questo momento riprendere quella leggerezza unita ad una saggezza che ho acquisito con tantissimo dolore, ma che mi ha permesso effettivamente di crescere, di assaporare in modo più intenso il mio valore e ciò che mi piace, ciò che vorrei fare." *"****Dove ti sentiresti rappresentata allora*** *in questa immagine****?****".* "Dunque, nella donna centrale ormai c'è ben poco; nell'orso anche. Sicuramente nell'elemento acqua, quindi nella figura sopra la donna al centro. Se collocata io medesima in una situazione mentale di tasselli che mano a mano vanno a posto, ho anch'io questa componente del sollazzo, di questa acqua che mi culla. Poi, amo l'acqua e il mare è il mio elemento. Tuttavia, sono degli aneliti; forse la donna nell'acqua ogni

tanto la sperimento, però sono nel vivo di grandi trasformazioni dopo grandissimi (ripetuto 3 volte) dolori e lotte che mi sto rendendo conto essere state lotte contro me stessa, infatti oggi nell'Albero, per quanto riguardava l'affettività, ho scritto la parola tradimento. Un tradimento verso me stessa." *Interviene l'Art Coach Sonia Boni, che propone di* ***accostare l'Albero e questo lavoro****.* *"****Parlami della parola incurante che hai associato alla salute****".* "Sono abbastanza incurante di un dono che ho ricevuto, che è quello della salute. Ho un comportamento, che va avanti da diverso tempo, molto disordinato, eccessivo, che non mi dà tregua e che è di nocumento alla salute evidentemente, per cui un passaggio sarebbe quello di prendermi cura di me stessa come facevo da ragazza, con la gioia e spensieratezza che avevo prima, con quel gusto di prendermi cura di me, di fare la ginnastica, di dormire, di mangiare ad orari giusti, cose che ultimamente non faccio." *"****Alla luce di quello che hai detto fino a qui****, se tu dovessi formulare* ***un obiettivo in 5 parole****, quale sarebbe?"* "Fare ginnastica". *"Fare ginnastica, il passo da cui puoi partire". Il primo passo è fare ginnastica, poi ce ne saranno degli altri per arrivare dove vuoi. Da cosa capirai di averlo raggiunto questo obiettivo?"* "Quando mi metterò a farla con la gioia di farla." "***Fare ginnastica con piacere. Cos'è per te il piacere?****"* "Per me è leggerezza, non sentire i sensi di colpa, il dovere, che è diventato molto forte in me, fortissimo, proprio perché non ho quei riconoscimenti sul lavoro. Io faccio l'artista. E' molto complicato e anche come madre non ho avuto grandi riconoscimenti, per cui è in fase di attuazione una riabilitazione di me stessa a 360 gradi: mi sto muovendo in questa direzione, ma mi rendo conto di essere preda di eccessivo rigore. La disciplina l'apprezzo molto e mi sento molto vicina allo stoicismo, però è sfociata in una quasi ossessione, che sento non essere corretta perché è andata troppo oltre; c'è spesso una vocina che mi dice che non sto facendo abbastanza. Vorrei sentire un certo appagamento nel prendermi del tempo per me. Lo faccio per qualche giorno, poi mi dico che no, che devo fare le 5 del mattino, perché devo fare il concorso d'arte. Sono scuse che mi do per martoriarmi." "*Prova a guardare il collage, l'immagine dell'orsetto in mezzo all'acqua*. ***Prova a fare un bel respiro, immagina te stessa come quell'orso dentro l'acqua. Respira e rimani lì.*** *Sei immersa completamente nell'acqua, non hai nulla da fare, solo goderti quella sensazione di acqua che appena si muove."* "Sento di essere un po' agitata perché lavora ancora parecchio questo sentimento di dover dimostrare." *"****Dove lo senti*** *questo****?****"* "**Nel petto**, mi è anche aumentato il battito cardiaco. Sento impazienza e stanchezza, questa lotta che non ha mai fine". "***Fai un bel respiro ancora per individuare qual' è l'ostacolo che ti impedisce di fare ginnastica***" "Forse essere coccolata, molto semplicemente. Mi manca tantissimo". "*Ti è mai capitato nella tua vita di sentirti coccolata?"* "Di rado, sinceramente. Mi madre mi chiamava la scugnizza, la zingara scugnizza. Ho sempre fatto tutto praticamente da sola e sono anche un po' stanca. Che poi trovo anche soddisfazione nel fare bene ciò che amo, però ecco, ho questa immagine di me da ragazza: perdevo il mio tempo passeggiando, avevo 13, 14 anni. Tutto aveva senso, era perfetto così com'era. Mi piacerebbe ritrovare quella sensazione."

"***Cosa ti ostacola questa connessione*** *?* ***Dove lo senti?*** *"* "Nel petto, nel cuore e poi si riverbera nella testa ed inizio a pensare a quello che ancora potrei fare per migliorarmi e questo pensiero non mi dà tregua." "***Se tu potessi fermare questi pensieri, cosa succederebbe?*** "Mi sentirei in colpa." *"****Cosa c'è dietro questo senso di colpa?*** *"* "Ho l'impressione netta che anche nella mia famiglia debba sempre dimostrare qualcosa. Comprendo di essere anomala: sono concreta sulle cose da fare ma vivo nel mio mondo. Mi sono tenuta un lavoro al massimo 1 anno. Poi mi stufo e mando tutto all'aria. Ho la sensazione che di me si abbia l'idea che io sia matta, che chissà cosa faccia durante il giorno, nonostante negli ultimi 17 anni mi sia occupata interamente da sola alla crescita di mia figlia Lucilla." "***Ti fermo un secondo, Francesca. Lorena ha cercato di farti stare nell'emozione e tu sei andata nei pensieri. Ti sei accorta?*** "***Come relazioni la concretezza con aprire le tante scatole dei pensieri?*** *Come ci sta?* "Sì, non mi dò tregua. La concretezza viene attuata in modo disarmonico" *"O forse non si arriva a un dunque…"* "Devo dire che negli ultimi tempi mi ci sto mettendo. Io l'Arte non posso lasciarla, mi sento debitrice nei suoi confronti, pur vivendola a tratti come una matrigna… Oddio sto aprendo altre scatole…" *"****Ti riformulo la domanda: dopo aver aperto queste scatole, qual è il tuo obiettivo?*** *"* "Assaporare tutte le conquiste che ho ottenuto, portarmi a casa i risultati raggiunti, anche se gli altri non riescono a vederli." "***Cosa intendi quando dici portarmi a casa i risultati?*** *"* *"*Ho maturato la mia arte tantissimo. Ho imparato a diventare mamma. Sto imparando ad aprirmi agli altri. Faccio sempre cose nuove." "*Tutte* ***queste cose le vedi?*** *"* "Sì". *"Ce ne sono* ***anche delle altre?*** *"* "Si, ora per esempio mi sto aprendo alla possibilità di lavorare fuori dal contesto artistico, visto che mia figlia è andata a vivere da suo padre. Mi sono buttata e tutto sommato mi sono piaciuta. Domani ho un colloquio, dopodomani un altro." *"Sono* ***cose che hai fatto e ti stai riconoscendo. Come ti fa sentire avere fatto tutti questi progressi in così poco tempo?*** *"* "Che sono sulla buona strada. Che devo mantenere questo spirito. Che voglio cercare di imparare ad essere clemente con me stessa, meno severa ed usare altre chiavi." "*E* ***cosa ti serve per riconoscere i risultati che hai ottenuto e provarne piacere?*** *"* "Se ti dovessi rispondere con l'ego ti direi il riconoscimento da parte dell'esterno; se ti dovessi rispondere con lo spirito, ti direi questo blu, questa frescura del mare: meno fuoco e più calma, un orizzonte aperto." *"E se tu non dovessi rispondermi in nessuna di queste maniere e potessi scegliere?*" "Con tutti e due. Con i riconoscimenti e con il blu. I tasselli andrebbero a posto e ci sarebbe anche la calma del blu" *"****E se il riconoscimento potessi dartelo tu?*** *"* "La mia severità e l'impronta educativa me lo impediscono." *"Ma noi possiamo lavorare sul qui ed ora.* ***La parte severa*** *che tu citi mi ricorda la* ***parte osservata da Antonella*** *questa mattina, che lei ha chiamto* ***Crudelia****.* ***Ti risuona*** *il fatto* ***che il critico interiore ha la meglio su Francesca?*** "Si, mi risuona. Nonostante il fuori sia ancora dissonante, mi sto allenando al sentire e stare nella calma, a non perdere la trebisonda." *"****Allenarti alla calma è un altro aspetto che hai ottenuto. Cosa ti impedisce di vedere i tuoi risultati?*** *"* "Perché nulla si è ancora concretizzato; perché sono provata e

perché la malattia di mia figlia mi toglie la spensieratezza.". *"I figli sono per ogni mamma il primo pensiero e ti fermo un attimo su tua figlia che ha il problema dell'anoressia. Noi sappiamo che i figli sono una parte di noi e tante cose che manifestano riguardano anche noi. Prendendo in considerazione questo fatto,* ***se tu incominciassi a nutrire te stessa con tutto quello di cui ha bisogno, come pensi potrebbe impattare tua figlia sul nutrimento che non si dà?*** *"* "Molto, infatti questo è il percorso che sto cercando di seguire. E' un percorso, ma ci sono dei momenti, quando la vedo così male, che mi sento svuotata. La vorrei salvare e mi spacco la testa". *"Ma* ***se tu pensassi di poterla salvare, salvando te stessa, come cambierebbe?*** *"* "Il mio giudice interiore mi ricorda che non è etico che io faccia ginnastica." *"E se tu* ***potessi dire al tuo giudice interiore: proprio perché sono la mamma, ho bisogno di pensare a me affinché mia figlia possa stare meglio?*** *"* "C'è la volontà a rimanere nell'abbruttimento per essere allineata alla sua sofferenza." "*Se tu incominciassi a nutrirti non saresti più allineata alla sua sofferenza? Vuoi che tua figlia guarisca? "*Si, certo!". *"E se il sistema fosse quello di nutrire te stessa?"*. "Si, ma il giudice mi dice che non è etico." "***Va bene, cosa potresti rispondergli?***" "A volte non l'ascolto ma è come se seguissi un protocollo di comportamento, che non mi dà gioia. Non c'è convinzione." *"****Cosa ti servirebbe per avere questa convinzione?****"* "Mi servirebbe un riconoscimento esterno. Un applauso mega galattico." "***Glielo facciamo a microfoni aperti?*** *Voglio* ***un applauso megagalattico per Francesca!*** *Francesca te lo meriti questo applauso, te lo sei meritato. Non riesci a dirtelo, ma sei riuscita a fare tante cose. Il riconoscimento ce l'hai, ma non lo vedi."* ***Ornella mi invita a*** battermi anche io le mani e ***farmi un applauso***. "*Una, due volte. Ti senti, Francesca?".* "Si, che bello! Quanta dolcezza!" "*Un applauso tutte le mattine e tutte le sere prima di andare a dormire". Ornella continua*: "*Sento un'altra cosa: se questo tuo albero fosse un imbuto, cosa cadrebbe? Cosa hai messo sopra l'albero, i rami e le foglie. E poi?* "Le parole che ho scritto". *"E se questo è in imbuto, cosa cade?"* "Le parole, che diventano terra, nutrimento per le radici, non si vedono più." *"Queste parole diventano nutrimento, acquisisci questa materia"* "Sì, poi però la calpesto pure. E' troppo! Io non mi do tregua. Per fare arte sta notte non ho neppure dormito. Non accetto la malattia di mia figlia, va contro anche la mia idea di etica. Ho un senso fortissimo della dignità: dov' è finita in questa ragazzina? I suoi doni li sta buttando. Non ho il diritto di sindacare, ma ..." *"****Ti accorgi che nel momento in cui vedi qualcosa di positivo vai nella parte pessimistica****, che ti accompagna costantemente****? Questo ti preclude la possibilità di provare piacere,*** *nel momento in cui lo sommergi di tutto ciò che di negativo può esserci.* ***Cosa puoi fare di piccolo? Per provare a stare nella parte di conquista*** *che hai ottenuto fino ad ora****? Oggi Francesca è qui****, ha maturato ed attraversato una vita complessa; è ancora dentro alla malattia della figlia, chiamata ad aiutarla, aiutando se stessa. Oggi Francesca è questa qui: vuole lavorare, sta facendo i passaggi per meritarsi gli applausi ed il tuo, il più importante. Qual è il passettino per riuscire a stare dentro lì?* ***Come faccio ad osservare tutti i cambi e parlare più col cuore? Cosa ti sta dicendo***

quel cuore? *Chiudi gli occhi e ascolta quel cuore, che ha sofferto e soffre insieme a sua figlia. Quel cuore di una donna che è cresciuta anche grazie a sua figlia. Il cuore di una donna che ha fatto tanti passi e che continua su questo cammino ed il cuore grande di una donna che vive per amore e che desidera riceverlo. Cosa ti sta dicendo?"* "Che ha paura". *"**Cosa teme?**"* "Di incappare in situazioni che possano ferire ancora di più. Teme di riuscire ad affidarsi solo al buio, al torbido, al poco chiaro, così poi forse poter scappare." *"**Vorresti scappare?"*** "Potessi, sì, ma non lo farei mai." "***Perché hai il dovere****, che serve. Nell'analisi transazionale il dovere rappresenta il genitore, mentre il volere la parte bambina. Entrambi vanno uniti per diventare adulti.* ***Il dovere nell'adulto è indispensabile per raggiungere gli obiettivi. Se quella disciplina che tu hai fosse ciò che ti serve per raggiungere i tuoi obiettivi?****".* "Lo faccio anche, sperando che poi scatti il vero gusto." *"**Piano piano** Francesca.* ***Intanto, il piacere potrebbe essere anche il godere della disciplina che hai*** *per ottenere quello che vuoi"* "SI." *"Se per adesso il piacere fosse dentro lì, poi tutto evolve, piano piano mi apro ad altri step.* ***Pensi di poter godere del piacere di utilizzare per te la tua disciplina, che non tutti hanno?****"* "Un po' lo faccio." *"**E se tu potessi sempre?**"* "Nel momento in cui mollo gli ormeggi, mi sento una deficiente." *"**Potresti anche accettare di mollarli un attimo, perché sei umana.**"* "Si, secondo me è una questione che strafaccio. Il segreto sarebbe quello di fare, ma senza poi, una volta che faccio, far scattare il fare qualcosa in più." "***Allora è lì che devi usare la tua disciplina. Lo puoi fare?****"* "Sì, mi voglio impegnare." *"**Questo è un patto con te stessa. Usare la disciplina e godere di questo**. E' un lato molto positivo. Anche Chiara può darti un insegnamento su questo. Quanto ti ha aiutato Chiara?* "La disciplina anche a me accompagna da sempre. Anche io sono stata genitore unico, mi sento affine a te, anche se ho avuto prove diverse dalle tue. La disciplina è dove metto anche in conto fin dove posso arrivare fisicamente, è l'accettazione. La volontà e la disciplina mi hanno aiutato, accettandomi nei mie due aspetti: nel voler fare le cose con i miei limiti fisici. Si torna al concetto di armonia, ad una benevolenza verso se stessi. L'addolcirmi mi ha permesso di essere un pochino meno Rottermeier. Volendomi bene si sono trasformate molte cose, anche le relazioni." *Ornella aggiunge: "Il fuoco nell'Ayurveda è considerato l'elemento trasformatore e senza quello, senza il caldo noi non esisteremmo. La determinazione potrebbe essere quel fuoco benevolo che porta quell'elemento di calore, anche dentro nel cuore, nel riconoscerti che ci sei e quindi è un fuoco benefico Francesca."* "Sì', a volte lo sento, specie quando esco dal mio ambiente, dall'Io con Io, quando per esempio sto con i miei genitori; torno a casa con questo calore, perché ho portato questo cipiglio energico, che non è solo per me, che forse è anche troppo." *"Bene; Antonella e Francesca farete sapere al Gruppo di questo impegno che vi siete prese, così da sostenerci tutti. Un applauso a tutti, che vi date. Grazie."*

💛

1.2.2 CONSIDERAZIONI SUL PROCESSO DI DECODIFICA: OSSERVAZIONI PERSONALI

L' **ascolto/lettura del mio Albero della Vita e del collage** è durato 1 ora e un quarto. Trascrivendo l'intera sessione della video lezione registrata, ho potuto ribadire il metodo d'indagine e il suo svolgersi, osservando tutti i micro passi che il *Coach* compie nei confronti del *Coachee,* affinché, insieme a lui, sviluppi una nuova visione di sé più equilibrata e fiduciosa. Il riproporre la differenziazione tra corsivo e non ha di nuovo sottolineato come l'efficacia di un'attività di *Coaching* risieda innanzitutto nell'attenersi strettamente alle parole scelte dal *Coachee* per il racconto di sé; parole che il *Coach* ripropone in forma di domande immediatamente dopo (qui ho usato lo strata-gemma dello stile dei caratteri sottolineato e in grassetto), tenendolo agganciato a sé durante l'ascolto e facendo diventare quel percorso un'arricchente relazione per entrambi.

La trascrizione mette nuovamente in evidenza come ci sia **una connessione non solo tra le due Esercitazioni del 12 maggio**, alla stregua di quanto fosse avvenuto tra le prime due vissute nel mese di Marzo, ad apertura del *Master,* ma come **tutte e quattro** siano **collegate**, dimostrando la **coerenza del messaggio che l'Anima invia.** I suoi elementi sono interconnessi e consequenziali: facili da dipanare e comprendere, sono pronti a trasformarsi per rispondere alle nuove consapevolezze e necessità.

Il riascoltare molte volte la videoregistrazione della Lezione- Esperienza del 12 maggio ai fini della sua trascrizione, mi ha portato a sentire come **il suo messaggio sia una conseguenza del messaggio contenuto nel disegno della Prima Esperienza**; che questa, sotto altri punti di vista, sia andata più a fondo di quei primi e fondamentali temi. Sento che le tematiche emerse dalla lettura di quel giorno si orientino, ora che scrivo, a scandagliare le conseguenze della *ferita da trasparenza,* a sondare cioè quelli che chiamo dei "cortocircuiti post ferita", in via comunque per me di costante elaborazione.

La composizione del collage, il colore blu e i suoi elementi "sottosopra" mettono in scena certe dinamiche interne e caratteriali, certe regole autoimposte, così che io abbia potuto vederle raffigurate, ne abbia potuto parlare con la prospettiva che in futuro, in una giornata qualsiasi, accanto alla posa e alla tenuta possa davvero reinserire la leggerezza, il piacere di sentirmi connessa al flusso della vita.

Nell'Albero della Vita l'elemento di stabilità è rappresentato dal lavoro e dagli affetti, con l'instabilità che è il (auto) tradimento, l'antietica e l'ingiustizia e come agente naturale il fuoco. Nel collage, la stabilità è rappresentata dalla leggerezza, intesa sia come gioco- l'orso che sollazza, la donna che si

rilassa nell'acqua - che come frescura, come l'acqua che rinfresca, culla e fa rilassare e che rimanda alla linea dell'orizzonte, che amplifica lo sguardo e spegne il fuoco dei pensieri che non si fermano. Il colore blu dell'acqua, del cielo, dei tetti e dei muri, la dimensione giocosa "sottosopra" con l'oblò di sole e luce, color oro, i pesci nell'acquario e la scala a pioli sono tutti elementi che concorrono alla stabilità. La stabilità della salute nell'Albero è minacciata dalla mia noncuranza e dal battere patogeno, sfociante nel collage con un'immagine dal sapore opposto: al suo centro una donna pettinata, truccata ed ingioiellata. Indossa i collant ed un corpetto. Ha un cappello in testa e ha una posa "arrotolata" come la scala vicino; è protesa in avanti, dimostrando forza di volontà e disciplina, spirito di sacrificio e rigore per riuscire a mantenere un aspetto come il suo, che ha imparato a mostrare con disinvoltura e fierezza -è perfettamente integrata con gli altri elementi-. La sua femminilità incarna l'autodeterminazione e il potere personale, ovvero la solidità, il radicamento: non ha bisogno di parlare e guarda il suo interlocutore. Definita una colonna, dichiaro in corso d'indagine di vivere la donna come ad un'aspirazione, perché per me non più o non ancora pienamente raggiungibile, non alla mia portata e alla quale mi confronto ammettendo quanto invece io mi stia logorando con comportamenti poco salubri. La minaccia alla salute nel collage è data, quindi, dalla presenza di un giudice interiore molto severo, che chiede massimo rigore e spirito di sacrificio, vietando momenti di *relax*, di evasione e di cura, che sono considerati nella sua lotta per l'Etica, la Giustizia e la Fedeltà, assolutamente inopportuni, specie anche con la figlia in stato di sofferenza e di grave sottrazione. Considerato che la stabilità l'associai alla leggerezza, essa diventa il modo per arrivare a quel modello di donna solida e centrata, ne è il viatico. Il fresco dell'acqua e del blu distanzia e allunga lo sguardo e permette di inserire un'alternanza tra prestazione e riposo, controllo e abbandono, tra posa e libertà. La donna al centro in tutta la sua fiera femminilità è, infatti, circondata sopra e sotto dalla leggerezza dell'acqua che culla -la donna sopra la sua testa; l'orsetto sotto i suoi pedi- e dal blu che distende gli occhi e riporta ad una visione più ampia e profonda. Quella solidità e fierezza sono il risultato della costruzione di una connessione con il proprio sentire, con il proprio cuore, che insegna la perseveranza nella benevolenza. Il mio temperamento e le esperienze di vita mi hanno insegnato a costruirmi una certa "disciplina flessibile" che metto in atto in base all'area di mio interesse e ricerca. Un mio sistema di regole, capace di adattarsi anche alla crescita e bisogni di Lucilla. Oggi, a fine marzo 2026, mentre scrivo sento di essere entrata tempo fa nella dimensione di trarre piacere dalla mia disciplina. Di sentirmi orgogliosa del mio entusiasmo e dedizione. Poi, credo ancora di strafare e così nella stanchezza avverto di più il senso di fatica, di impegno con me stessa che m'impongo di mantenere. In questo schema comunque, ho imparato ad inserire pause ed altre attività e a considerare il contenimento delle mie esternazioni come una buona strategia per un maggior ascolto interiore. Quest'ultima esperienza estetica ha fornito le risposte alla domanda rimasta in sospeso: "**Quanto combatto per i miei obiettivi?**", aggiungendo anche: "**In che modo?**"

2.

LA CLASSE È OFF-LINE:

I WEEK-END ESPERIENZIALI E GLI EFFETTI SUL GRUPPO

Il *Master* ha previsto 2 giornate di formazione in presenza, il **15 / 16 Giugno 2024** e il **20 / 21 Luglio 2024** al Centro Camilliano di Formazione a Verona, istituto nel quale gli studenti hanno anche soggiornato.
Le lezioni per entrambe le date si sono svolte dalle 9.00 alle 18.00 con la pausa pranzo ed hanno visto nelle figure autoriali di Frida Kahlo e Jackson Pollock uno stimolo espressivo particolarmente fecondo per un tipo di esercitazioni maggiormente immersive che il Singolo e il Gruppo si apprestavano a vivere.

In questo breve excursus **mi concentrerò** in particolar modo non tanto sulle diverse esperienze estetiche sperimentate durante quei soggiorni e sugli esiti ottenuti, quanto **sull'impatto** che **per me** ha avuto la conoscenza **dell'Altro** e degli **Altri in quanto Gruppo**, determinando un fattore importante di ulteriore crescita personale e di maturazione.

Ricordo come per il "Residenziale" di giugno ci fosse la curiosità e l'entusiasmo di incontrare finalmente per la prima volta i mie compagni di viaggio.

La Classe, me inclusa, era composta da 8 persone: 7 donne e 1 uomo.

Fino ad allora ci eravamo visti tutti soltanto attraverso uno schermo che inevitabilmente appiattisce, soprattutto i particolari fisici e le sottili unicità di una persona. Quando il monitor è stato sostituito dalla realtà 3 D, al Centro Camilliano e nell'ampio spazio verde che lo circonda si respirava un'aria eccitante e festosa, tanto che pareva possibile rendere persino nuova una conoscenza iniziata già da mesi. Da marzo a giugno infatti, ogni 14 giorni per un'intera giornata tutti eravamo stati i protagonisti e i testimoni del processo di condivisione delle nostre storie personali, inclinazioni e desideri non ancora pienamente espressi o soddisfatti. In quel 15 giugno era forte il desiderio da parte di tutti di poter confermare o arricchire la propria personale conoscenza dell'altro, di voler confermare se certe assonanze riscontrate durante le lezioni *on- line* fossero ancora presenti e in che modo e misura.

L' Effetto Specchio nelle Relazioni Interpersonali che stava avverandosi tra persone come noi che avevano scelto la condivisone e lettura dei propri elaborati artistici come parte rilevante del *Master base in Art Coaching*, produsse nel corso del tempo, per esempio durante il fine settimana di luglio, una serie di fatti che osservati oggi mi paiono interessanti ed esemplificativi del *Mirroring:*

"Proiezione Psicologica: Tendenza a vedere negli altri caratteristiche, difetti o virtù che in realtà appartengono a noi stessi, usando le persone come "specchi" che riflettono il nostro mondo interiore".

Si è visto come la vera e propria **'Iniezione Visivo Sensoriale'** generata dallo **scorrimento *in motion* di alcune opere dei più grandi Artisti** del Primo e Secondo '900 e **l'utilizzo di vari utensili e dei colori** fossero i fattori scatenanti di uno **sblocco** quasi istantaneo dell'**emisfero destro**, deputato alla creatività e al linguaggio dell'inconscio. L'apertura di quel canale espressivo **amplificava ulteriormente l'energia prodotta dall'Effetto Specchio** fra i membri del gruppo, creando "un campo ad alto impatto", nel quale ciascuno si trovava a "cavalcare" le onde elettromagnetiche che venivano continuamente a crearsi e nelle quali poteva innescarsi un certo tipo o grado di riconoscimento o dis-conoscimento, ovvero di rimessa in discussione urgente di certe caratteristiche proprie.

Per quanto mi riguarda, ritenevo che le mie sofferenze fossero particolarmente gravi e quindi meritevoli di un maggior ascolto, poiché contingenti, non appartenenti cioè ad un passato, seppur non risolto, e riguardanti soprattutto una giovane vita che aveva il diritto di ricevere aiuto e che meritava di sperimentare con tutta la gioia la sua crescita. E così, credo di aver posto in essere e poi vissuto una situazione di forte scontro, in particolare con un membro della Classe che ha inveito contro "la mia teatralità e il mio bisogno di attirare l'attenzione".

Se al momento soffrì di quell'attacco molto intensamente, tanto che per i mesi successivi quelle urla mi accompagnavano, ora che sto scrivendo la tesi ho la possibilità di elaborare quell'episodio con maggior distacco e di comprendere ciò che sia realmente accaduto.

Quella scenata e quelle parole si legavano essenzialmente alla ferita da trasparenza così chiaramente emersa già nel mio primo disegno, nei ritagli e nei collage successivamente e confermata a parole durante la loro decodifica. La ferita da trasparenza, che indica una negazione patita sul diritto ad essere, reclamava di essere vista e ascoltata in primis da me!

Le neuroscienze indicano come: "I neuroni dell'osservatore rispecchiano letteralmente ciò che avviene nella mente del soggetto osservato, come se fosse l'osservatore stesso a compiere l'azione."
Quella persona, divenuta l'osservatore, senza mezzi termini mi indicava quanto io stessa sentissi rilevante, "urlante" il bisogno di autoriconoscimento dentro di me. […" come se fosse l'osservatore stesso a compiere l'azione."]
Rivendicava senza più indugio la sua voce, il suo spazio e lo faceva prepotentemente, davanti a me, come se io stessa fossi stata il mio compagno di classe, che in quel momento di intensa sofferenza e

confusione che stavo patendo, a maggior ragione chiedeva il mio sguardo, chiedeva di essere visto e accolto prima di tutto da me stessa.
Questo messaggio, naturalmente avvenne in modo drammatico, urlante, pubblico, teatrale...! Fu una magnifica rappresentazione ed anche, rivivendola ora, maestralmente eseguita da entrambe le Parti. ☺

L'episodio costituì anche la premessa per comprendere meglio come il dolore sia una condizione molto soggettiva e profondamente intima e come possa diventare difficoltosa una sua piena comprensione, specie poi se le parti in gioco stanno vivendo un momento personale di ricerca interiore ancora poco delineata o non del tutto focalizzata. Per queste ragioni, l'autoriconoscimento passa anche da un mantenere un riserbo, da un coltivare la riservatezza come valore, come giusto confine e da un saper dosare quali e quante parole utilizzare per un racconto del proprio dolore, scegliendosi ogni volta ed andando verso la casa della propria autoprotezione e quindi verso l'amore per se stesso.

Con l'Altro dunque si vive un incontro. Avviene uno scambio che gode del Principio di Interconnessione e che è regolato da Forze karmiche positive. Le sincronicità, la capacità umana di sentire empatia e fiducia, di sperimentare certe improvvise intuizioni, la correlazione e l'anelito costante della nostra Anima ad andare verso l'unità sono tutti segni dell'Interconnessione.

"In Lak'ech" in antico saluto Maya significa "Io sono un altro Te" (o "Io sono Te e Tu sei Me"). E' una dichiarazione di unità e condivisione verso il mondo che pone l'altro come uno specchio di se stessi. Il saluto sottolinea la convinzione che l'origine sia una sola e che tutti, provenendo dallo stesso luogo, siano interconnessi.

3.
L' ARTE DEL PROFONDO

Alla luce della visione olistica di ARTEVIVA life ® la formazione al *Master* base ed avanzato prevede l'integrazione delle Conoscenze scaturite da prospettive differenti.

L'Espressione Artistica (il Fare Arte che produce Emozioni) si connette alla Storia dell'Arte e alla Letteratura, ma anche alla Fisica Quantistica, alle Neuroscienze e alla Neuroestetica e alla Psicologia.

Nella prospettiva integrata di 'multidimensionalità' che la Scuola adotta, che coinvolge le capacità cognitive (intelletto), ma anche quelle emotive, fisiche e relazionali, la Storia dell'Arte diventa ***La Storia dell'Arte del Profondo*** in un programma empirico-didattico (*evidence-based education*) alquanto unico di cooperazione fra creazione artistica, storia dell'arte, neuroscienze e psicologia.

Gli Autori incontrati nel corso del *Master* sono stati: **Gustav Klimt** (1862- 1918*)*; **Oskar Kokoschka** (1886- 1980); **Egon Schiele** (1890- 1918); **Arnold Schönberg** (1874- 1951); **Vassilij Kandinskij** (1866- 1944); **Paul Klee** (1879- 1940); **Frida Kahlo** (1907- 1954); **Jackson Pollock** (1912- 1956).

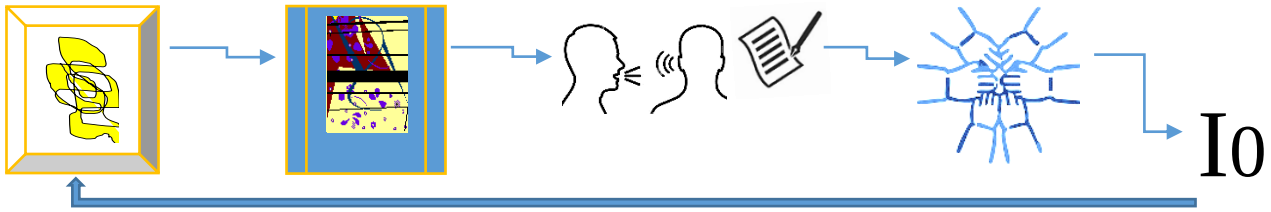
La Dott.ssa Sonia Boni ha presentato ciascun Maestro in un formato editoriale audio-video strutturato che ne esplorava la figura a tutto tondo: dal contesto familiare d'origine a quello storico-culturale, dalla vita privata alle committenze, fino ad immergersi nella presentazione di alcune sue opere, non necessariamente stranote.

Ho vissuto quei contenuti come dei veri e propri racconti, nei quali mi sono identificata perché in quelle storie c'era anche la mia. Era come se fosse un raccontare gli Artisti nella mia storia. Mi sentivo intimamente ed emozionalmente legata a quelle vite, a quei pensieri e parole lasciate in scritti, lettere o poesie, a quei dolori o tormenti e a quegli aneliti verso degli ideali spirituali o etici e, dulcis in fundo, mi sentivo connessa allo spirito delle loro opere, frutto di incessanti ricerche nel corso dell'intera loro esistenza. Quel circolo virtuoso che mi faceva sentire coprotagonista di quelle storie dava vita ad un rapporto molto più profondo con quegli artisti, ad un legame che non si esauriva con l'ascolto dei video a loro dedicati, anzi, stimolava a scovare nuovi aspetti che potessero riguardarli, per chiarire certe mie intuizioni e per associare eventualmente quelle scoperte ad altri autori o contesti, specie contemporanei.

Mi trovavo in un turbinio rigenerante di emozioni: mi sentivo coinvolta da quell'artista, in empatia con lui e mi sentivo eccitata, incuriosita e piena di vitalità di fare, di scoprire.

L'intensa empatia provata per ciascuno degli autori sopra elencati veniva a crearsi e a sedimentarsi fondamentalmente lungo tre passaggi, il primo dei quali rappresentato dalla Lezione- Esperienza, seguito dalla Visione ed Ascolto dell'Arte del Profondo e dal conseguente Modulo di riscontro che eravamo chiamati a compilare: - *feedback* Storia dell'Arte del Profondo. La condivisione in gruppo delle nostre sensazioni e impressioni costituiva il punto di partenza della lezione successiva.

Dunque, la realizzazione della propria creazione artistica che nasce dalla visione in successione rapida di alcune opere di uno specifico autore e il suo "ascolto" e (auto)lettura con l'accompagnamento dell'*Art Coach*; il penetrare e condividere la storia vera dell'Artista con gli audio-video e poi con la scrittura attraverso il modulo di *feedback*, che ancora le proprie percezioni e reazioni emotive in un racconto intimo, sono tutti stimoli che provocano profondi effetti emotivi e psicologici, che agiscono come un potente strumento di connessione umana e trasformazione della persona.



I N T E R C O N N E S S I O N E
La mia storia è la tua storia
↕
"La simulazione incarnata"[2]

3.1 I NEURONI SPECCHIO NELL'ARTE E LA V5

Dalla collaborazione tra le discipline umanistiche e le neuroscienze, che consiste nel comune e condiviso riferirsi alla dimensione dell'*aisthesis* (: dal greco sentire; sensibilità) come terreno primario e fondamentale da cui muovere per comprendere l'esperienza dell'arte, lo storico dell'arte David Freedberg riconosce: 1) "dovrebbe essere possibile tracciare alcune connessioni tra il modo in cui le immagini appaiono e quello in cui gli spettatori rispondono loro sul piano degli elementi già familiari dagli approcci che valgono attraverso epoche e culture"; 2) altresì possibile è "classificare le emozioni travalicando confini culturali e contesti", in quanto, pur nel condizionamento delle

variabili culturali, “le emozioni dipendono da meccanismi innati”, il che determina alcune risposte “automatiche” a certe immagini; 3) “risulta impossibile concepire le emozioni separatamente dal corpo, e in modo particolare separatamente dal suo movimento”.[3]

Per illuminare tale fondo cinetico Freedberg si rivolge alla tradizione delle teorie dell’empatia, diffuse nella teoria psicologica dell’arte, soprattutto tedesca della seconda metà del XIX secolo e in questi ultimi decenni al centro nel dibattito neuroscientifico sulla scia della scoperta dei neuroni specchio. L’applicazione in campo neuroestetico di tale scoperta, così come viene proposta da Freedberg[3] risulterebbe questa: comprendiamo le situazioni che l’arte ci presenta poiché i nostri neuroni specchio, alla vista di azioni rappresentate nelle opere d’arte, “sparano” come se fossimo noi stessi a eseguirle. Ci si aspetta, date queste premesse, e lo si trova, un privilegio di quelle opere d’arte in cui centrale è l’espressione del sentimento, ad esempio di corpi dolenti, violati, invasati, stravolti da accessi d’ira o di piacere, secondo una linea che potremmo definire “patografica” e che ha un importante pioniere in Aby Warburg, teorico dei primi del Novecento delle Pathosformeln: letteralmente formule di pathos, immagini archetipiche e gesti intensi derivanti dall'antichità classica che riemergono ciclicamente nell'arte occidentale. L’empatia fisica che si avverte nei confronti di un corpo raffigurato in immagine (pittorica, scultorea, architettonica) facilmente si trasforma in un’empatia emotiva e affettiva; e lo studio del sistema dei neuroni specchio può fornire il “sostrato neurale” per comprendere le nostre risposte a tali immagini secondo tre linee fondamentali: “(i) The feeling of bodily engagement with the gestures, movements and intentions of others; (ii) the identification of the emotions of observed others; (iii) a feeling of empathy for bodily sensations”[4]. Laddove con “others” si intende corpi altrui raffigurati in immagine, corpi animati da emozioni ed esprimenti affetti che percepiamo non in carne e ossa, bensì sulla tela, in una fotografia o in un gruppo scultoreo.

Anche nel caso dell’arte astratta, in cui è dato vedere solo linee e colori, secondo Freedberg e Gallese (come già, anche se certamente non su basi neurali, per le teorie dell’empatia applicate alla percezione di linee e colori), l’osservatore può rintracciare l’origine del gesto che ha dato origine all’immagine nel movimento del corpo dell’artista che lo ha prodotto, empatizzando così (la *e-motion*), in virtù della mediazione della figura, la traccia motoria del momento creativo: “We propose that even the artist’s gestures in producing the art work induce the empathetic engagement of the observer, by activating simulation of the motor program that corresponds to the gesture implied by the trace. The marks on the painting or sculpture are the visible traces of goal-directed movements; hence, they are capable of activating the relevant motor areas in the observer’s brain.”[5] Rientrano così nella linea patografica anche un *dripping* di Pollock o un taglio di Fontana, in quanto immagini in grado di risvegliare in noi una risonanza e una simulazione implicita dei gesti che li hanno prodotti.

Questa impostazione non pretende di definire l’essenza dell’Arte, ma piuttosto di esplorare un certo tipo di risposta all’immagine. Anzi, la questione dell’artisticità viene chiarita subito in apertura: “first,

we bracket (mettere tra parentesi) the artistic dimension of visual works of art and focus on the embodied phenomena that are induced in the course of contemplating such works by virtue of their visual content" e si ribadisce in più di un punto che ciò che viene indagato sono implicazioni somatiche che ricorrono "in contemplating visual works of art (as well as other images) that do not necessarily fall into this category", apprensioni pre-cognitive di emozioni che sono "either explicitly shown or implicitly suggested by works of art (as well images more generally)"[6]

Un contributo di Mathew Lamb e Semir Zeki intitolato *The Neurology of Kinetic Art*, che si apre con un "credo (manifesto of *physiological facts*)" muove invece da un presupposto neuroanatomico generale, secondo il quale la visione non accade nell'occhio, ma nel cervello, che processa separatamente la percezione del colore, della forma e del movimento degli oggetti, per poi riunificare i risultati del processo in un'immagine (*picture*) coerente del mondo visivo. Aree diverse del cervello sono pertanto preposte all'elaborazione di stimoli percettivi diversi. "Anche le opere d'arte visiva, figurativa e in particolare cinetica, in cui è implicato o un movimento reale ed effettivo dell'opera o di sue componenti, o almeno l'evocazione del movimento nello spettatore da parte di un'opera statica, si rivolgono innanzitutto all'area V5 della corteccia, dedicata all'elaborazione della visione di corpi in movimento "[7][--] "Quindi è come se l'attività di V5 stesse imponendo certe proprietà fenomeniche a Enigma, proprietà che oggettivamente non ha"[8], così da assumere anche che "in creating his art, the artist unknowingly undertakes an experiment in which he studies the organization of the visual brain"[9].

3.1.1 L' INCONTRO CON GLI AUTORI

I Moduli *feedback* saranno a guidarmi nella stesura di ciò che i Maestri incontrati mi hanno trasmesso o insegnato. Le domande (uguali per ogni Artista) erano le seguenti: "Cosa ti ha colpito di più dell'artista trattato questa settimana?"; "Hai scoperto qualcosa di nuovo dell'artista, se già lo conoscevi?"; "Ascoltare la sua biografia e la lettura delle sue opere dopo averle "ascoltate" in aula, ti ha mosso qualche considerazione?"; "C'è un'opera in particolare che ti ha colpito? Per quale motivo?"; "Quale momento della vita dell'artista ha suscitato il tuo interesse? Per quale ragione?"; "Quale parte di te ha risuonato con lui, la sua opera, la sua vita?"
Scelgo di presentare in poche righe, come fossero dei motti, gli elementi che di ogni autore mi hanno più colpito, sulla scorta di una modalità espositiva, che ancora ricordo, dedicata all'artista Max Beckman: le opere erano disposte seguendo un "decalogo" autobiografico che l'artista aveva scritto come Auto Manifesto, costituendo l'unico elemento esplicativo/didascalico della Mostra.

Gustav Klimt

"***Se non puoi piacere a tutti con le tue azioni e la tua arte, appaga pochi!***
Piacere a molti è male."
(Sulla cornice del dipinto una citazione del poeta e filosofo tedesco F. Schiller)

"La *Nuda Veritas* come Manifesto di Libertà, *Ver Sacrum* di un'Autodeterminazione" "La sua ribellione al conformismo ben pensante." "Ha amato tante donne da cui sono nati molti figli." "Le protagoniste dalla pelle bianca e rosa mostrano l'erotismo quale tensione di pura energia creatrice e rigeneratrice."

Oskar Kokoschka

"***L'Espressionismo è una pittura***
Dall' Io al Tu"

Approfondendo, scopro che **fonda** nel 1953 a Salisburgo **la Scuola del Vedere**:

"Il bambino normale può vedere e rappresentare l'ambiente con i propri occhi nella misura in cui capisce il mondo. Per me è la stessa cosa. Chi non può rappresentarlo non vede neanche. Non vede consapevolmente. Quest'anno di circa 175 studenti, solo forse due o tre sono stati degli errori. Tutti gli altri imparano. Le mie indicazioni sono: ***Prima guarda la modella, poi chiudi gli occhi e ricorda ciò che hai visto. Di muovo guarda e poi di nuovo chiudi gli occhi e ricorda ciò che hai visto****.*
Spero che questa istituzione diventi esemplare, forse anche gli alti governi, forse anche l'UNESCO seguiranno questo esempio. Questo risveglio è un tentativo di ravvivare una capacità normale. Perché è su questo che si baserebbe effettivamente una vera educazione, un'educazione che porti all'umanità."[10]

"Colpisce la sua incessante ricerca per la Verità, dunque la sua Umanità. Pura libertà di essere, di mostrarsi e mostrare le somiglianze e connessioni con l'Altro." "Il suo modo di dipingere l'ha mutuato dalla Scultura che pratica." "Tante densità, tanti livelli, tanti piani sulla stessa tela."

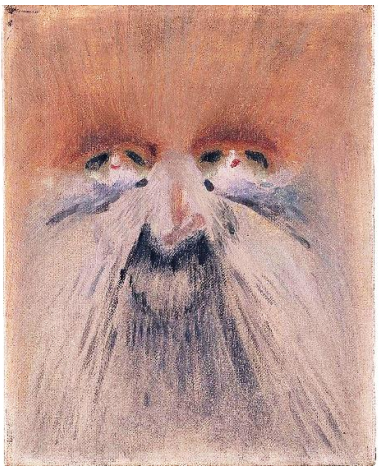
Egon Schiele

"***L'arte non può essere moderna, l'arte è eterna.***"

"La sua estrema Libertà Espressiva mi cattura." "L'immaginazione e il disegno lo fanno sentire forte e più capace di sopportare l'ingiusta detenzione in cella." "Fa riferimento ai colori per descrivere fatti o persone." "L' Arte è lo scopo primario della sua vita. E' Salvezza. L' Arte è Dio."

Arnold Schönberg

"***Nella traduzione in concetti, in linguaggio umano, va perduto l'essenziale, il linguaggio del mondo, che forse deve davvero rimanere incomprensibile ed essere soltanto intuibile***"**.**



E' un'arte libera dalle regole precostituite, che sperimenta l'andare all'essenziale." "Compositore ed Artista visivo. I suoi Autoritratti li chiama Visioni." "La Figura si smaterializza. Il Suono si svuota a non-suono. Permette il passaggio dell'imbattersi in un non-qualcosa invece che il niente." "Ascoltare la sua biografia ha ribadito in me l'idea di osare."

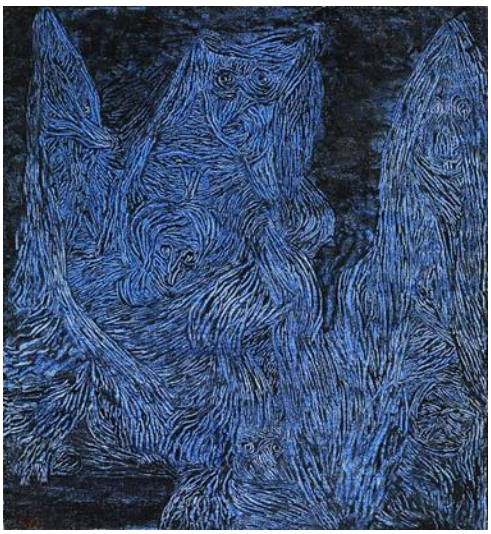
Vassilij Kandinskij

"***E' chiaro che l'armonia dei colori è fondata solo su un principio: l'efficace contatto con l'anima***"

"Teorizzazione e pratica si fondono. La sua metodologia di lavoro l'associo ad un cerchio, che ruota giocoso e leggero, vibrando incessantemente, eternamente." "Avverto il suo coraggio nello sganciarsi dal Riconoscibile." "Si laurea in Giurisprudenza e rinuncia ad una posizione di docenza, andando a Monaco per studiare arte." "I Colori come materia viva, a cui associa il Suono e la Forma." "I colori li testa, li vive, li ascolta: il giallo, sì, è vitalità che si espande, l'azzurro che crea distanza, il blu che ha il dono della profondità. Sento vere queste descrizioni, diventando l'una lo specchio dell'altra; è il "Cavaliere Azzurro" sul cavallo bianco, che combatte e galoppa, volando negli spazi lontani, ampi."

Paul Klee

"***Essere fecondo significa essere stati là dove tutto ha origine***"



"Il suo desiderio a trascendere il materiale con l'immateriale, il fuori con il dentro, il reale e il sogno mi colpisce." "Ha insegnato a lungo alla Bauhaus. Voglio indagare la sua pedagogia dell'arte." "La sua biografia avvalora quanto percepito durante la lezione: si affida al rigore e al suo sentire, poiché compartecipe di un Tutto." "L'Artista a Messaggero di Una Verità. Tutto è Uno. Tutto è Polifonia in accordo."

Frida Kahlo

"***Non dipingo sogni o incubi, dipingo la mia realtà***"

"La sua forza, il suo coraggio, la sua resistenza. La sua voglia di vita, il *Viva la Vida*. Il non nascondersi. I ricordi, il suo dolore nel corpo. La sua fede nel potere guaritore dell'arte. Tutta la sua vita mi ha coinvolto; anche il diario e le poesie." "Il suo modo di amare, la fusione di 2 individui, che sono separati, ma uno dentro l'altro. La fusione con Madre Terra che accoglie il suo sguardo."

Jackson Pollock

"***Dipingere è azione di autoscoperta. Ogni buon artista dipinge ciò che è***."

"La sua evoluzione artistica, di sguardo sul mondo nasce dalla sperimentazione. Il risultato appartiene all'opera. L'artista è il *Medium* per una nuova consapevolezza" "Lo sgocciolamento e la visione dall'alto della tela mobile, distesa, fanno dell'atto pittorico un'esperienza corporea. E' una danza, rito, una liberazione." "Le sue tecniche pittoriche sono lo slancio per me per osare, per affermare anche io la mia unicità."

CONCLUSIONI

La scrittura di questa tesi ha generato molti stati d'animo ed un notevole coinvolgimento. Ho attraversato un'ampia gamma di pensieri e di emozioni che ho saputo gestire nella convinzione sempre più delineata che lo scrivere riuscisse a mettere davvero a fuoco i benefici portati dall'*Art Coaching* verso una maggior comprensione di me stessa, di ciò che desidero e di come e cosa possa aiutarmi. Ha messo in moto un processo di re-visione personale rivolto sia al presente che al passato, valutando come le circostanze di allora oggi si siano trasformate. Tale attenzione ha fatto scaturire in me la comprensione di quanta strada abbia fatto, quali esperienze sia riuscita a gestire e come abbia potuto indagare meglio la mia natura e persona attraverso esse. L'atto della scrittura, facendo ordine, ripercorrendo ed analizzando alcune fasi del percorso di studio, ha fornito anche delle spiegazioni ad aspetti ancora non pienamente compresi e quindi aperti, risolvendoli.

I messaggi che con l'Arte la mia Anima ha inviato sono chiari e nel corso delle esercitazioni al *Master* si sono resi manifesti nella loro essenza e portata. Per cambiare il nostro intorno va cambiato il nostro dentro. Il bisogno che nasce da una ferita non può essere cancellato, ma può essere sviscerato, accettato e accolto. Il guardarlo correttamente consente già di lenirlo. Consente di gestirlo senza sprofondare nel buco nero e consente di guidarlo, adottando una strategia che ne rilegga i cortocircuiti.

La convergenza che mi auspicavo di trovare a fine corso credo di averla raggiunta. L'Arte ha illuminato le virtù già espresse in me e quelle invece ancora appena abbozzate, facendomi vedere l'origine del loro non pieno sviluppo. L'aver conosciuto, ascoltato e praticato l'*Art Coaching* mi ha dato la possibilità di immergermi nel suo linguaggio ed osservarlo da più prospettive disciplinari, alcune delle quali per me inedite.

Nell'introduzione mi sono soffermata a descrivere l'Economia dell'Arte e il suo Metodo con l'intento, nelle conclusioni a questo viaggio, di trarre qualche considerazione in merito alle somiglianze e alle differenze riscontrate con il Metodo dell'Art Coaching Emozionale Integrato di Arte Viva Life.

Le similitudini riguardano in primis lo statuto dell'arte che entrambe ribadiscono: 1) una forma di conoscenza (oggettiva) i cui 2) elementi sono interconnessi ed emergono in virtù de 3) il metodo d'indagine che utilizzano: per la decifrazione del messaggio artistico la partenza è il senso della vista, quindi, ciò che è riscontrabile, verificabile in una data immagine.

Nell'Economia dell'Arte ciò che è visibile diviene un racconto che passa attraverso una disamina degli elementi testuali che lo corroborano o che lo confutano, che hanno quella funzione specifica lì

e che sono quelli che rendono possibile un confronto "ad armi pari" con altri interlocutori. La soggettività del Lettore è indagata ed espressa, ma in un secondo tempo, ad indagine conclusa ed inevitabilmente entro i confini che l'Artista gli ha posto, entro cioè quella dimensione specifica che ora lo coinvolge, sollecitandone l'attenzione o la reazione emotiva.

Nell'*Art Coaching* il linguaggio che emerge dall'ascolto del messaggio solo inizialmente ed in parte può ricondursi al dato visibile, o meglio, contempla più facilmente un lessico che è simbolico, non strettamente e materialmente rintracciabile. Il *Coachee* sta parlando di sé attraverso quella sua immagine artistica, nata da un'esperienza estetica rapida che ha escluso la sua mente. La descrizione di sé utilizza parole proprie, "onirico- artistiche", che vengono ripetute ed usate quali simboli nella relazione di *partnership Coach- Coachee*. Quel gergo fatto di "quelle parole" decontestualizzate dalla loro usuale funzione si aggancia all'immagine, perché ne riconosce i codici, fondendosi con essa.

Le due discipline dunque, si differenziano semplicemente per il tipo di finalità che si pongono. L'obiettivo dell'Economista dell'Arte è fare in modo che un maggior numero di persone faccia l'esperienza dell'Arte assumendo il ruolo attivo dell'Osservatore in un preciso sistema di decodifica, che è capace di instaurare un dialogo con un'opera d'arte situata presso una Collezione o un Museo. Le svincola dalla critica estetica e dai tecnicismi storiografici, dimostrando che il terreno dell'Arte è assolutamente praticabile in modo autonomo; è dove il fruitore può sentirsi pienamente riconosciuto e non più straniero. La fattibilità di una reale democratizzazione dell'arte, che è il contrario di una sua banalizzazione, dimostra come il raggiungimento del messaggio artistico sia il frutto di un processo iterativo di ascolto, di presenza e connessione con l'opera e con se stessi, che va quindi maturandosi nel tempo. L'Arte è un Bene che va consumato lentamente. *L'arte è slow* potrebbe essere un buono slogan.

"Il *Coaching* è un processo professionale di accompagnamento orientato allo sviluppo della consapevolezza, della responsabilità e dell'autonomia decisionale della persona" [11] "L'ascolto" delle opere d'arte di artisti serve all'*Art Coachee* da sfondo visivo, cerebrale ed emotivo, ovvero da attivatore empatico per portarlo a creare una propria immagine contenente nel qui ed ora preziose informazioni personali, tra cui i freni che ostacolano il suo libero essere. L'operazione che il partecipante porta avanti, di disvelamento del messaggio contenuto nella sua immagine, è più complessa e delicata rispetto a quella della 'lettura esaustiva', perché in sostanza qui tratta la sua propria materia, che sembra balzargli agli occhi in tutta la sua schiettezza e coerenza. E' per questa sola ragione che il *Coachee* ha bisogno del *Coach,* che lo aiuta ad entrare nei suoi stessi meandri e che lo sostiene, partendo dalla connessione del cuore col cervello, nella comprensione e ri-composizione del suo dentro, che con il linguaggio dell'Arte ha estroflesso.

CITAZIONI / BIBLIOGRAFIA

1. Helmholtz 1878: 601.

2. Gallese, V. 2006: 293-326. “che consiste nella simulazione automatica, inconscia e preriflessiva nell'osservatore delle azioni, emozioni e sensazioni agite o provate dall'osservato.”

3. Freedberg 2007: 20-24)

4. Freedberg e Gallese: 197-203

5. Freedberg e Gallese: 201

6. Ivi: 197, 199, 201

7. Lamb, Zeki 1994: 632

8. Zeki 1999: 186

9. Ivi: 188-189 “Quali che siano i particolari della configurazione necessari perché il movimento venga percepito, è certo che esso non è oggettivamente parte dell’opera, in quanto non c’è in essa un moto reale. Il movimento è una creazione del cervello. […] Quindi è come se l’attività di V5 stesse imponendo certe proprietà fenomeniche a Enigma, proprietà che oggettivamente non esistono.”

10. Filmdokumente fur Zeitgeschichte: Oskar Kokoschka, Salbznburg 1957, *tr. nostra*

11. Il Coaching secondo l'Associazione Coaching Italia. associazionecoachingitalia.it/il-coaching/

Francesca Giraudi, 1999, Tesi di Laurea, Università degli Studi Milano, “La Lettura Esaustiva nel Modello Dell’Economia dell’Arte: *Three Studies for a Portrait of Isabel Rawsthorne* di Francis Bacon"

Von Helmholtz, H.1878, “I fatti nella percezione”, in Id., Opere, a cura di V. cappelletti, Torino, Utet, 1967: 583-646

2007, “Motion, emotion and empathy in esthetic experience,” “Trends in cognitive Sciences”, 11: 197-203

Gallese, V. 2005, “Embodied simulation: from neurons to phenomenal experience”, “Phenomenology and the cognitive Sciences”, 4: 23-48

Gallese, V. 2006, “Corpo vivo, simulazione incarnata e intersoggettività: Una prospettiva neurofeno-menologica”, in Cappuccio (a c. di):

Zeki, S., Lamb, M.,1994, “The neurology of kinetic art”, “Brain”, 117: 607-636

Zeki, S.1999, “La visione dall’interno: arte e cervello”, *tr. it*. P. Pagli, G. De Vivo, Torino, Bollati Boringhieri, 2003

Andrea Pinotti, “Neuroestetica, estetica psicologica, estetica fenomenologica: le ragioni di un dialogo”, Rivista di estetica, 37 | 2008, 147-168.

Arthur Roessler, 2010, “Egon Schiele. Diario dal carcere”, Skira,