Scuola di ART COACHING EMOZIONALE INTEGRATO

MASTER BASE

TESI FINALE

Una finestra piena di fiori

Candidata: Todaro Raffaella

ANNO ACCADEMICO 2026

“Tutta l’arte è erotica” - Gustav Klimt.

“Devo vedere cose nuove e indagate. Voglio assaggiare l'acqua scura e vedere alberi crepitanti e venti selvaggi.” - Egon Schiele.

“Tutti i bambini sono degli artisti nati; il difficile sta nel fatto di restarlo da grandi.”- Pablo Picasso

Sommario

Introduzione

Capitolo uno: Il fuoco

Capitolo due: Il cuore

Capitolo tre: Il serpente

Capitolo quattro: Occhi

Capitolo cinque: Il mare scuro

Capitolo sei: L'albero

Capitolo sette: La finestra

Capitolo otto: La donna, la terra, il cuore.

Conclusione

Ringraziamenti

Introduzione

Il disegno ha sempre fatto parte della mia vita, sin da bambina interpretare il mondo intorno a me con i colori mi veniva naturale. Uno dei primi ricordi che ho è un grande foglio bianco verticale su cui ho dipinto, con le tempere, un enorme King Kong impressionata dalle immagini del film che avevo visto al cinema il giorno prima, avevo 5 anni.

Negli anni il disegno si è integrato con il mio amore per i libri, per i cartoni animati e le storie in generale, portandomi al mondo dei fumetti.

Ma tutta la forza di questa forma d'arte si è rivelato nel periodo dell'adolescenza, quando il contatto con un mondo così diverso da ciò che ero e da cui non mi sentivo accettata, mi ha portato a rifugiarmi nelle mie storie e fantasie, che poi disegnavo. Dico sempre che il disegno mi ha salvato, sostenuto e permesso di rimanere in contatto con la parte più pura e forte di me.

Quando ho cominciato a relazionarmi con i bambini, prima come volontaria poi per lavoro, ho inevitabilmente rivissuto quei momenti con una consapevolezza diversa, e si è acceso il desiderio di aiutare i più piccoli a sviluppare e rafforzare nel tempo questa capacità, insita nell'essere umano, come strumento di conoscenza di sé stessi, di forza e luce nei momenti della vita in cui ci sentiamo più fragili.

Il mio intento è ridare importanza alla parte creativa che mette l'essere umano in contatto con la sua essenza divina laddove si tende a svalorizzarla o a considerarla alla portata di pochi eletti con capacità artistiche evidenti. Penso alle scuole dove si propongono attività già preconfezionate, dove non c'è spazio per la fantasia, dove il pensiero creativo è costretto a conformarsi, dove c'è giudizio e dove, a partire da un certo grado scolastico, l'arte scompare, riservata solo agli indirizzi artistici.

Nella mia ricerca di una formazione che mi aiutasse a dare forma a questo mio desiderio, ho incontrato, tra altre scuole di arteterapia, Arteviva Life, che propone una visione che mi ha subito risuonato per il tipo di approccio che si basa soprattutto su una crescita personale imprescindibile per poter entrare in questo mondo.

Inoltre, ed è la parte per me più importante, mi sta accompagnando in un percorso di crescita che ho intrapreso da tempo, ma che con questo metodo, grazie a Sonia, ai coaches, al gruppo e al disegno, per me così vitale, ha aperto brecce di consapevolezza inaspettate.

Così, più che un corso, come all'inizio l'ho interpretato, è diventato un viaggio, un divenire continuo, una metamorfosi di cui non so il risultato…. Ma che sono pronta ad abbracciare, qualunque sia, senza aspettative. E questa è la prima metamorfosi.

Capitolo uno

Il fuoco

Il mio incontro con i quadri di Klimt ha ispirato un fuoco su fondo nero.

È un fuoco che vuole espandersi e illuminare, pieno di scintille, ma la fiamma centrale, che sono io, è costretta in contorni e limiti, come se la sua energia non fosse espressa al massimo.

Nasce dalle ceneri del passato, come una fenice. Quel passato che in parte rappresenta la paura che la blocca, la paura del fallimento delle esperienze passate, ma che sono anche la forza su cui rinascere. Proprio come la Fenice, infatti, sono rinata numerose volte e quelle esperienze che mi hanno fatto soffrire, mi hanno anche reso più forte.

In questo elaborato ci sono le mie paure, ma anche questo desiderio di splendere. Ci sono due fiori, uno azzurro e uno giallo, ai lati della fiamma, come due angeli custodi che mi mantengono in equilibrio tra calma (azzurro) e vitalità (giallo). Questo mi riporta alla mia impulsività che si deve equilibrare con la pazienza. Questi fiori, che ho anche interpretato come Gigli Bianchi, nascono dal fuoco e rappresentano la purezza, l'innocenza, la nobiltà d'animo.

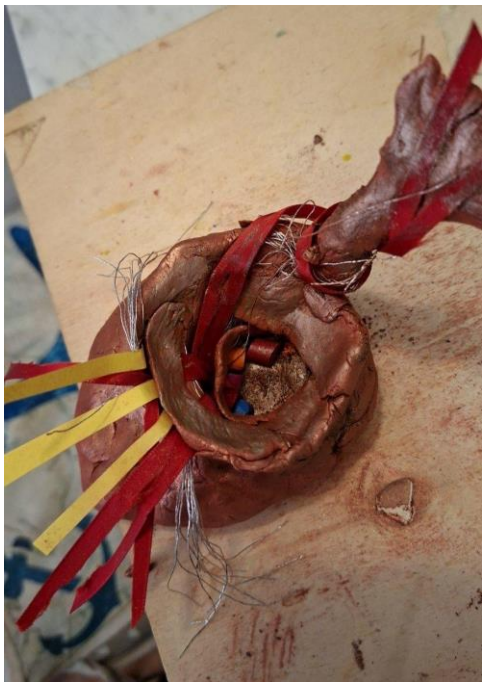
L'intento che nasce da questo elaborato è di avere il coraggio di fare ciò che desidero, senza avere paura di giudizi esterni, ma soprattutto paura del critico interiore. Inoltre, questo elaborato mi dice di non farmi imprigionare come la fiamma del disegno, ma di usare i limiti come forza per andare oltre e dimostrare che non esistono.

Questo si riflette anche in ciò che mi ha colpito della personalità di Klimt che non ha mai posto restrizioni alla sua arte dipingendo le pulsioni della società viennese e la libertà erotica della donna, nonostante fosse criticato e apprezzato da pochi. Klimt ritraeva il piacere femminile perché non aveva il senso del peccato e quindi non temeva il giudizio altrui. Era un artista libero, non si è mai

snaturato, non si è mai fatto intimidire neanche dai suoi stessi errori. Un altro aspetto che ho amato nelle sue opere d'arte è l'importanza che ha dato alla donna, non più come oggetto del desiderio, ma come essere libero e forte. Questo l'ho percepito particolarmente nel quadro “Danae” dove la protagonista, persa nel proprio piacere, pur rimandando a questa forza, rimane femminile.

La femminilità è una componente che mi risuona particolarmente, perché grazie al mio lavoro con i bambini sto riscoprendo questa parte di me, perché loro hanno bisogno di accoglienza, amore e cura. Fondamentale sono stati due video della Lucangeli, il primo dove spiega che quando impariamo qualcosa nella nostra memoria rimane impressa più l'emozione (piacere, ansia, paura) che abbiamo provato nell’apprendere di ciò che abbiamo appreso, nel secondo illustra come, nel modo in cui guardiamo e tocchiamo con le mani, emettiamo un'immagine che l'altro riceve e che come uno specchio che ci ritorna.

Per aiutare i bambini nella crescita è importante farli sentire accolti, accettati e amati. Questo mi sta insegnando ad esprimere il mio affetto con le parole, ma anche con gli abbracci, azioni che mi hanno sempre creato molta difficoltà e imbarazzo, soprattutto con i miei familiari più stretti. Questi gesti di accoglienza sono tipici del femminile, ed è per questo che sento questa dimensione così importante. Penso che la sua forza sia proprio in questo e se un tempo ritenevo esprimere affetto e accoglienza segno di fragilità, ora riconosco l'importanza di queste emozioni per me e per gli altri.



Capitolo due

Il cuore

Le opere di Kokoschka mi hanno fatto sentire inquietudine, i colori e le espressioni del viso le ho trovate in contrasto con ciò che vedevo e probabilmente mi aspettavo. Ho avuto come la sensazione di incompiuto, di sentimenti non espressi fino in fondo.

Sentendo poi la storia dell'arte del profondo ho scoperto che l'artista esprimeva la realtà interiore delle persone e che nei suoi ritratti dipingeva la verità nascosta, instaurando con il soggetto un rapporto quasi come tra paziente e psichiatra,

lasciando i modelli liberi di muoversi, parlare, leggere mentre lui diventava quasi invisibile. I ritratti erano per lui anche un processo di autoanalisi, conosceva sé stesso attraverso gli altri.

Ciò che è successo con Kokoschka è stato un effetto deragliamento, cioè ho percepito un contrasto tra ciò che io mi aspettavo di vedere, in forme e colori, rispetto alla mia esperienza personale e ciò che in realtà mi mostrava l'opera.

Un artista quando ci mette in difficoltà, come in questo caso, mette in evidenza qualcosa di noi più di uno che ci coinvolge piacevolmente. Kokoschka mi ha mostrato la mia paura (sentimento che ci blocca) che è quella di mostrarmi per quella che sono, dimostrare le mie emozioni e quindi la paura che questo allontani le persone, perché l'immagine che hanno di me è differente, perciò le emozioni bloccate non sono quelle di Kokoschka, ma le mie. Questo muro che temo di attraversare si è mostrato nel corso degli incontri, e in modo evidente nel residenziale.

Il quadro che mi ha colpito è il ritratto di Auguste Hanri Forel, che ho trovato luminoso rispetto agli altri con una luce che sembra uscire dal suo cuore.

Il mio elaborato è partito da questa sensazione di sentimenti rinchiusi e ho modellato un cuore al cui interno ho messo dei pezzetti di colori che rappresentano dei gioielli nascosti che non si vedono dall'esterno. C'è però una luce che entra nel cuore, attinge forza da quei gioielli per poi uscire e illuminare il mondo grazie ad essi. All'inizio ho trovato difficoltà nel modellare il cuore e a usare il Das, perché non riuscivo a riportare nella materia ciò che avevo come immagine nella mente, questo è successo anche ad un mio compagno che è riuscito a lasciar andare questa sensazione di impotenza senza voler forzare secondo le sue aspettative. Nel mio caso questo non è successo in quanto io ho continuato a modellare il cuore cercando di esprimere ciò che vedevo nella mia immaginazione, arrabbiandomi e innervosendomi perché non riuscivo nel mio intento.

Questo elaborato rispecchia ciò che era emerso nel primo disegno del fuoco: questi talenti nascosti, questa difficoltà ad esternare le mie emozioni, questa vergogna di mostrarmi per ciò che sono. In questo caso è un cuore chiuso in parte, perché ha un'apertura a forma di rosa, che lascia entrare la luce e da cui essa esce per illuminare ciò che è intorno. C'è quindi una volontà di aprirsi verso gli altri e verso il mondo esterno ma anche di lasciare entrare e di accogliere questa luce che proviene da fuori. Come Kokoschka che aveva questo scambio con i modelli da lui ritratti di cui catturava le emozioni e quindi entrava nel loro mondo, ma grazie a loro c'era anche un processo di autoscoperta e quindi li faceva entrare dentro di sé.

Capitolo tre

Il serpente

Le opere di Schiele mi hanno dato una sensazione di materialità, di sensualità e di terra. Questo elaborato è stato fatto con il Das, perché nella lezione precedente avevo avuto molta difficoltà a lavorare con questo materiale. C'è stato un blocco iniziale, perché non riuscivo a trasmettere questa sensazione di materia e di terra che avevo sentito nelle opere, per cui mi venivano in mente varie immagini che però non riuscivano a soddisfare ciò che volevo esprimere. Le percezioni che ho avuto facendo questo elaborato sono state molto piacevoli sebbene all'inizio abbia incontrato difficoltà e questo mi ha reso nervosa, perché mi sembrava di non riuscire a svolgere il compito che mi era stato dato. Nel momento in cui ho visto l'immagine di questo serpente avvolto su sé stesso mi sono rilassata e le idee hanno cominciato a scorrere come un fiume nella mia mente. Come nel caso di Kokoschka anche qui ho avvertito un blocco, superarlo mi ha permesso di liberare la mia creatività; infatti, è stato facile e piacevole realizzare questo elaborato e nel farlo ho sentito, soprattutto con il tatto e con l'olfatto, la materialità e il profumo della terra che per me significano un ritorno a casa.

Questa sensazione di piacevolezza e di eccitazione, che ho sentito nel fare questo serpente capendo che era l'idea giusta che cercavo per esprimere quello che sentivo, l'ho avvertita a livello fisico soprattutto nello stomaco e nella gola. Queste sensazioni fisiche si presentano anche quando le emozioni sono meno piacevoli, la diversità è che quando sento tristezza tendo a chiudermi in me stessa, mentre quando c'è gioia ed eccitazione sono portata al movimento e al fare. Spesso non posso esprimere questi sentimenti di gioia o tristezza perché se mi trovo in mezzo alle altre persone tendo a soffocarle, qui si ritorna alla paura del giudizio altrui e del mostrarmi differente dall'immagine che gli altri hanno di me.

Il serpente è avvolto su sé stesso, è vigile attento con gli occhi aperti; gli occhi sono blu. Controlla che non ci siano pericoli. Le pietre creano una barriera intorno a lui, una tana che lo protegge.

Controlla che tutto sia perfetto, non ha intenzione di fare nulla, vuole solo stare tranquillo e prevenire il pericolo. Gli occhi che all'inizio mi sembravano magnetici sono diventati inquietanti perché sono gli occhi di qualcuno che non riposa ma che ha paura di ciò che può succedere. Questo serpente sono io, che vivo la tensione delle preoccupazioni del presente di ciò che può succedere e deve avere il controllo della situazione. Ma c'è anche la stanchezza di vivere in questo modo, di rovinarsi la giornata e non vivere gli eventi godendosi ciò che succede. Il messaggio che è emerso da questo elaborato è di avere fiducia, lasciare che le cose vadano come devono andare, perché non succede nulla che non vada bene, che tutto è perfetto e si risolve da sé. Senza tensione tutto scorre, come è successo durante la produzione dell'elaborato, tolto il blocco la creatività ha potuto fluire liberamente.

Durante la lettura di questo elaborato è emersa la tensione dovuta alla sensazione di pericolo per non riuscire a rispondere alle domande e non riuscire a sentire ciò che avevo espresso. È emerso che tutto ciò ha a che fare con la fretta e la mancanza di pazienza, che mi porta a non ascoltarmi, questo si rispecchia anche nella storia della mia vita, quando spesso ho fatto scelte avventate credendo di sentirle con il cuore.

Alla fine della sessione ho deciso di chiudere gli occhi al serpente, di farlo finalmente riposare nella sua tana. Forse non ho interiorizzato il messaggio con il cuore, ma so che per me poter riposare come il serpente è un punto di arrivo.

Capitolo quattro

Occhi

In questo elaborato ho avuto un contatto più profondo con l'arte astratta. Proprio qualche giorno prima davanti a un negozio d'arte osservavo quadri astratti e riflettevo sull'esecuzione di questo tipo di pittura a me sconosciuta.

L'arte è incompiuta senza il coinvolgimento dello spettatore che collabora con l'artista nella trasformazione dell'opera aggiungendo la propria personale interpretazione. Per le neuroscienze la ricostruzione dell'immagine avviene nel cervello che la rielabora in base all'esperienza, quindi vedere è un'operazione creativa. L'opera porta in sé l'esperienza dell'artista e i suoi conflitti, lo spettatore ne viene coinvolto empaticamente secondo le proprie esperienze, quindi l'opera stessa viene completata dall'osservatore. Quanto più l'opera è astratta, tanto più lo spettatore deve impegnarsi, perché in questo tipo di arte i colori, le forme e le linee, sono spesso ridotte all'essenziale. Esiste in noi un'idea preesistente delle forme quindi vedere implica sempre l'esistenza di un'ipotesi nel cervello.

Questo argomento mi ha particolarmente affascinato, pur preferendo l'arte figurativa, ho scoperto l'importanza dell'arte astratta nel coinvolgere lo spettatore nell'opera stessa; infatti, in questo tipo di arte non essendoci dei punti di riferimento conosciuti, l'osservatore è costretto a fare uno sforzo creativo, uno sforzo che implica le sue emozioni, il suo passato, la sua memoria.

Ma davanti a questo tipo di opere mi trovo soprattutto spiazzata riguardo all'esecuzione, perché per me che sono una disegnatrice più figurativa, la genesi di questo tipo di quadri rimane un mistero.

L'esecuzione dell'elaborato prevedeva di aprire gli occhi dopo la centratura e osservare i quadri di Schöenberg. In seguito, dovevamo riportare sul foglio ciò che ci aveva colpito principalmente nelle

immagini che avevamo davanti. Quando ho aperto gli occhi ho trovato di fronte a me il quadro “Sguardo” e in seguito veniva lo “Sguardo rosso”. Questi sguardi li ho percepiti inquietanti e giudicanti ed è quello che ho riportato nell’elaborato. L'ultimo quadro che mi osservava aveva gli occhi cerchiati di rosso. Perciò i quattro occhi che ho disegnato li ho contornati di rosso, il tutto su uno sfondo ocra, questo rosso però ha poi cominciato a invadere il resto del foglio e ad espandersi mescolandosi con l'oro che ho utilizzato in forma di acquerello. Il rosso in questo caso mi ha fatto pensare al sangue e alla vita, l'oro alla gioia. I due colori hanno cominciato a mescolarsi e ad espandersi e nel momento in cui ho cominciato a giocare con questi colori tutto è diventato meno pesante e più divertente, gli occhi giudicanti sono spariti dalla mia vista e la sensazione di essere osservata non c’era più, mentre io guardavo il disegno trasformarsi sotto i miei occhi. È stata una sensazione liberatoria il fatto di giocare con il colore di non importarmi di ciò che stava succedendo ma anzi di guardarlo con una sorpresa quasi infantile. Questo mi ha ricollegato a un fatto successo la mattina seguente in cui mi sono fermata a guardare il mare e l'alba, cosa che non faccio spesso, mi sono meravigliata ed emozionata di fronte a questa bellezza che, presa dagli impegni quotidiani dalla stanchezza e altri sentimenti, non mi godo in pieno. Tutto ciò mi riporta ai bambini, all'infanzia e alla gioia alla meraviglia di guardarsi intorno e di approfittare di questi momenti.

Il messaggio che mi ha voluto dare l'anima con questo elaborato è stato quello di non soffermarmi sugli occhi, che rappresentano il giudizio degli altri, il critico interiore, il bisogno di fare, di essere performante, ma di guardarmi intorno e proprio come un bambino stupirmi della bellezza di ciò che mi circonda e di ciò che mi succede ogni giorno, e di divertirmi, proprio come è successo quando mi sono lasciata coinvolgere dai colori e dal loro giocare sul foglio.

Questo mi riporta all'arte astratta, perché in questo elaborato ho lasciato parlare i colori, li ho lasciati liberi di espandersi sul foglio e mescolarsi, sono loro che hanno guidato me e non io che ho guidato loro. In questo elaborato non ho forzato nulla, direi quasi che, a parte gli occhi, tutto il resto si è svolto da solo sotto il mio sguardo divertito da quello che si stava formando tra colori e acqua.

È proprio da questa esperienza che ho in parte compreso come avviene l'arte astratta.

Da quel momento cerco di dare più rilievo ai momenti della giornata che possono sembrare piccoli e insignificanti, ma guardati con gli occhi del bambino sono meravigliosi.

Capitolo cinque

Il mare scuro

Questo elaborato è nato dalla sessione con Sonia, dove ho voluto esaminare la mia paura di non riuscire a fare ciò che desidero. Durante la centratura ho rivissuto i momenti difficili e ho sentito, stando in quella emozione, una sensazione di soffocamento alla gola.

Ho immaginato questo mare scuro che è la paura e che mi porta ad affondare, si vedono le braccia che però tendono verso l'alto e cercano di raggiungere le nuvole.

Questo nero può affondare, ma può anche spingere verso l'alto, perché la paura può anche essere uno stimolo ad uscire da certe situazioni e quindi è una risorsa.

Le scelte passate nelle quali ho creduto e che ho fatto, hanno avuto risultati diversi dalle mie aspettative e quindi ora c'è la paura di fare nuove esperienze e di avere nuove delusioni.

Ma, nonostante ciò, la mia paura più grande è il rimpianto di non avere provato a fare ciò che desidero.

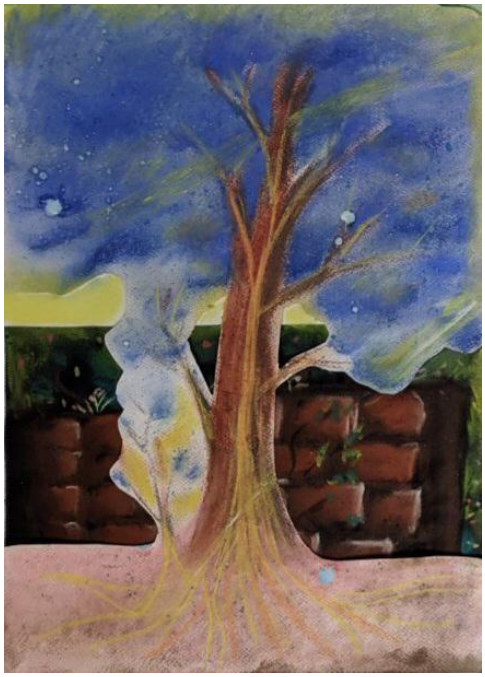
È emerso che nella mia vita si ripete lo stesso meccanismo, aspetto un evento esterno che giustifichi di fronte agli altri la mia scelta, in realtà è una giustificazione con me stessa per non sentirmi in colpa. Quindi il mio sguardo è sempre rivolto all'esterno.

Aspettare che qualcosa dall'esterno si verifichi, rimandando la decisione, mi fa sentire frustrata, arrabbiata e nervosa, ma io aspetto e mi giustifico. Dentro però c'è il fuoco, lo sento nella gola e nello stomaco, aspetta sotto le ceneri, proprio come nell'elaborato che ho fatto nel primo incontro. E quando questo fuoco esplode lo scarico in altre direzioni, anche questo è presente nel disegno del primo incontro, dove il fuoco che mi rappresenta è imprigionato da delle linee mentre intorno a sé sprigiona tante scintille. Tutta questa situazione, come è risultato dal disegno in cui sono presenti gli occhi che mi fissano, non mi permette di godere del presente e quindi di imparare da ciò che sto vivendo in questo momento, perché sono proiettata nel futuro e in ciò che ancora non ho raggiunto.

Nel disegno del mare sono immersa in questa oscurità, che rappresenta la mia paura, le braccia sono rivolte verso l'alto ed io posso affondare o elevarmi verso il cielo. Pur desiderando e a volte anche riuscendo a usare la paura come forza, molte volte questa mi soffoca. E la difficoltà maggiore è perdonarmi di non essere sempre in grado di farcela, accettare di avere alti e bassi e di stare nelle frustrazioni.

Ho compreso che la frustrazione che sento non è dovuta al fatto che sono in questa situazione lavorativa, ma che non ho la pazienza di aspettare il momento giusto e di avere sviluppato le competenze che mi servono per raggiungere i miei obiettivi. Infatti, se riguardo al passato ogni esperienza mi ha insegnato qualcosa è stata un'opportunità ed è stata funzionale a ciò che sono ora, ciò è vero anche in questo momento.

Perciò l'intento di questo elaborato è quello di darmi valore, di perdonarmi quando ci sono giornate in cui non riesco ad essere paziente, quando ci sono giornate in cui non accetto di fare ciò che posso con le risorse che ho in quel momento, quando ci sono giornate in cui non so aspettare di avere sviluppato le competenze che mi permettano di raggiungere i miei obiettivi e i tempi giusti. Ma anche quando succede tutto questo riuscire a ringraziare comunque per ciò che ho vissuto e imparato in quella stessa giornata.



Capitolo sei

L’albero

Questo elaborato dell'albero di fronte a un muro in realtà è realizzato in due momenti diversi e sono due disegni sovrapposti.

Il primo elaborato è stato l'albero ed è nato durante il residenziale in cui dovevamo scegliere un’opera d'arte tra quelle proposte e in seguito rispondere ad alcune domande su di essa che riguardavano noi. Inizialmente sono stata attratta da una pittura orientale rappresentante alcuni alberi su una cima e un personaggio sul fondo che legge. Mi hanno attratto gli alberi e il colore che mi ha ricordato l'autunno. Nel momento in cui ho scelto l'opera ne ho vista un'altra di Van Gogh che mi ha colpita per i colori, “Notte stellata sul Rodano”, sono stata tentata di tornare e cambiare il disegno, ma siccome la mia prima scelta era stata il dipinto cinese sono rimasta con quella.

Il motivo per cui ho scelto l'immagine cinese è stato il senso di familiarità e di pace che mi ha dato il paesaggio con queste piante, la sensazione di silenzio, i colori autunnali.

Le piante mi hanno sempre attratto in modo particolare per la loro capacità di stare in solitudine, di avere pazienza, di accogliere ciò che la vita dona loro. Esse, infatti, rimangono sotto la pioggia e sotto la tempesta, sotto il sole, sotto il vento, immobili e accolgono ciò che arriva e nonostante tutto crescono. Sono esseri silenziosi; eppure, sono vitali per tutti noi, si donano in silenzio e anche quando muoiono sono utili per gli altri.

Avrei sempre voluto essere come le piante, avere la loro pazienza, accogliere ciò che la vita ci dona. Ma già nella scelta del quadro cinese, invece che la seconda opera che mi aveva colpito, si è delineata la mia mancanza di pazienza nell'ascoltare ciò che veramente desidero, ho scelto di impulso e ho perseguito quello che credevo ci si aspettasse da me.

Durante l'esposizione della scelta dell'opera nel mio caso è venuta fuori la motivazione teorica e la motivazione estetica, cioè la ricerca di creare armonia nel posto dove siamo e nelle relazioni.

L'elaborato scaturito dall'osservazione dell'immagine è stato un albero fatto a gessetto che inizialmente volevo dipingere con i colori autunnali, era un albero senza radici. Le foglie però ho preferito farle di un colore azzurro che è un colore che amo molto e che probabilmente ha richiamato i colori del quadro di Van Gogh che avrei scelto sicuramente se mi fossi fermata ad ascoltarmi.

La prima giornata di residenziale è stata molto intensa, perché i miei compagni si sono aperti senza paura ed hanno esternato le loro emozioni. Questo per me è stato un passaggio molto difficile, per la paura di trovarmi nella stessa situazione. Per me infatti è difficile, come ho già precedentemente detto, mostrare le mie emozioni per cui metto un muro tra me e gli altri. Ma ho anche realizzato che andare oltre quel muro riserva dei regali meravigliosi e grazie anche al sostegno del gruppo, questo risulta più facile.

Guidata da Vera, da Sonia e con il supporto di tutto il gruppo, che ho sentito molto forte e mi ha dato coraggio, ho immaginato questo muro e l'ho disegnato. Ne è uscito un muro di mattoni su sfondo nero, dietro questo muro un giardino bellissimo pieno di fiori e di colori, mentre di fronte una pianta rampicante senza radici e debole cerca di passare dall'altra parte, per raggiungere il giardino. La pianta rampicante sono io, il giardino è fatto dai miei compagni di corso. Immaginando questa pianta e le sue radici che scendono verso il basso ho visto un embrione, un bambino collegato a questa pianta attraverso le radici, questo bambino era illuminato come se fosse al centro della terra. La sensazione che mi dava questo embrione era di sicurezza, di tranquillità, di pace, come se mi volesse infondere la forza per andare oltre quel muro. Questo embrione in realtà è la parte adulta, la parte serena, che sa che nulla può succedere se non per il mio bene, che mi invita a stare tranquilla, a dormire come il serpente nella sua tana.

Andando ancora più in profondità è uscita la mia paura del mondo esterno, della mancanza di controllo di ciò che mi può succedere, di come quando qualcosa succede realmente, anche se una cosa insignificante, io vado nel panico proprio come un bambino piccolo.

E questo rimanda anche al disegno degli occhi, dove ho realizzato che queste paure non mi permettono di vedere la bellezza intorno a me.

C'è stata una trasformazione importante e cioè passare dalla paura del giudizio da parte degli altri nel mostrare le mie emozioni, al capire e comprendere la forza di questo gruppo che mi ha accompagnato nel guardare il muro, mi ha accompagnato nel disegnarlo, e mi ha dato la forza per scendere attraverso le radici e trovare questa parte di me sicura e serena.

Alla fine di tutto abbiamo fatto un elaborato in cui dovevamo unire i nostri disegni, in quel momento ho tagliato il primo disegno dell'albero, l'ho completato aggiungendo le radici, aggiungendo la luce che sale attraverso di esse raggiunge il tronco e illumina le foglie. Poi l'ho incollato di fronte al muro coprendo l'alberello debole che avevo disegnato mentre si arrampicava con fatica su quel muro.

Il mio disegno si è armonizzato con gli altri elaborati dei miei compagni, con i quali abbiamo aggiunto particolari che hanno reso il tutto più armonico e hanno permesso di integrare le nostre parti in un unico disegno. La parte che più mi ha emozionato e colpito è stata quando Romina ha visto in ognuna delle nostre parti qualcosa del suo paese, questo mi ha fatto comprendere come veramente siamo tutti una cosa sola.

Capitolo sette

La finestra

Una svolta importante c'è stata durante l'ascolto delle opere di Kandinskij. Dovevamo tracciare un segno con un colore ispirati dal suono o dallo strumento che l'opera stessa ci richiamava e alla fine completare l'elaborato con tecnica a scelta. In sottofondo c'era la musica di Schöenberg, che ha ispirato Kandinsky nelle sue opere, che mi ha richiamato alla memoria il film "Fantasia" in particolare la parte in cui si vede la nascita della vita. Nel mio disegno ho quindi cercato di riprodurre il mare primordiale e le prime forme di vita.

Durante la lettura è emerso che il ricordo era legato a mia madre, con la quale avevo visto il film al cinema. Lei nell'elaborato era rappresentata dal blu, calmo, profondo e protettivo, che contornava tutta la scena, mentre io mi vedevo in quel rosso, in disparte, ma che desiderava farsi vedere ed espandersi. Questo desiderio di essere madre di me stessa, di prendermi cura di me e di non mettermi sempre in secondo piano, era tutto in quel colore nell'angolo. Questo mi ha fatto rivedere e comprendere molti eventi e scelte della mia vita, dal marito più giovane, alla scelta di lavorare con i bambini, come se quella cura che non avevo per me, la dessi ad altri. Quindi mi è stato chiesto se desideravo far emergere quel rosso e in quel momento il colore si è allargato, uscendo dai confini, oltre il blu, ma in perfetto equilibrio con esso, come a dire, che sí, sono pronta ad avere cura di me, ma ricordandomi di come lo faceva mia madre, integrando il suo modo con il mio e quindi facendo mio quel blu. Il risultato è stata una finestra fiorita, non più un mare, non più il muro dell'elaborato del residenziale, dove i fiori e il giardino erano nascosti dietro di essi, ma un'apertura dove i fiori sono ben visibili.

Nel pomeriggio abbiamo fatto un altro elaborato, sempre sulle musiche di Schöenberg, questa volta bendati e con tre colori a scelta. Benché io avessi, oltre al rosso e il blu, anche il giallo, nell' elaborato questo non è visibile, ma la cosa più importante e sorprendente è stato constatare, una volta tolta la benda che avevo usato il blu e il rosso in perfetto equilibrio e separati.

Capitolo otto

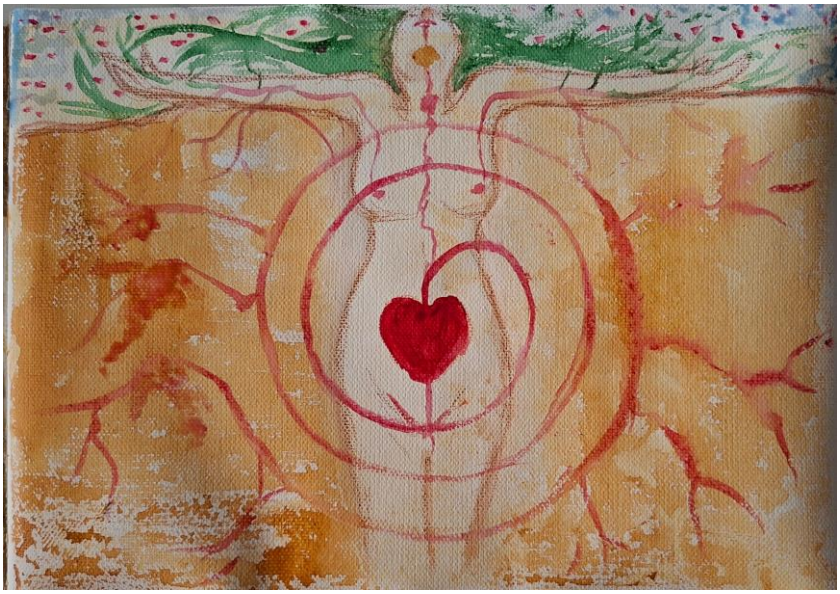
La donna, la terra, il cuore.

L’elaborato dell’ultima lezione nasce da una serie di opere e da una centratura che ha coinvolto la Madre Terra, un tema da me molto sentito e amato.

Posso dire che il disegno esprime ciò che mi ha donato questo percorso: l’ascolto delle mie emozioni, lo stare con loro senza fuggire, il fermarmi ed attendere… questa donna immersa nella Terra, dona nutrimento con le sue radici che nascono dal cuore creativo che è nel suo ventre. E' una figura in attesa, serena, che ascolta questo movimento a spirale e che si dona.

Mi piace metterlo in relazione con un’altra donna, quella dell’elaborato del secondo residenziale, dove il suo volto arrabbiato simboleggiava la mente resa quasi invisibile da questo movimento creativo interno. Nel secondo disegno il volto (la mente) non è nemmeno visibile. Questo a

simboleggiare che forse la mia razionalità sta cedendo il passo all'ascolto delle mie emozioni e del mio corpo, e finalmente sto imparando "sentire" e non a "capire".



Conclusione

Questo percorso è cominciato con la ricerca di un corso di Arteterapia, ma la realtà è stata ben diversa da ciò che mi aspettavo. Ho conosciuto e provato su me stessa un metodo, quello di Arte Viva Life, che mi ha portato a confrontarmi con un muro, quello eretto negli anni per evitare di ascoltarmi e per la paura di ciò che le mie emozioni potevano rivelarmi. Ho cominciato a rallentare, per poi fermarmi e stare in quelle emozioni, a non scappare, a prendere confidenza con loro, a sentirle amiche. Questo significa finalmente prendersi cura di me prima di tutto. In tanti anni di ricerca di crescita personale non ho fatto tanti passi avanti come con questo metodo che usa l'arte, un elemento fondamentale della mia vita. É un percorso ancora lungo, ma intenso e meraviglioso… un'opera d'arte!

Ringraziamenti

Tutto quello che è avvenuto in questi mesi non sarebbe stato possibile senza Sonia e il suo metodo così magico, grazie! Ringrazio le coach che mi hanno accompagnato nella lettura dei miei elaborati, la pazienza che hanno avuto quando quel muro mi impediva di "sentire" . Ringrazio Sonia per avermi dato una scossa al primo residenziale! Grazie ai miei compagni che quel giorno mi hanno accompagnato e mi hanno fatto sentire che non ero giudicata per le mie emozioni, ma sostenuta… e grazie anche per aver aspettato le 15 per pranzare! Ringrazio Manuela per il primo colloquio telefonico e l'entusiasmo che mi ha trasmesso.

Infine sono grata agli artisti che hanno creato opere in connessione più profonda con la loro anima, che mi emozionano da sempre, che donano alla mia vita la poesia e la bellezza e mi accompagnano in questo viaggio verso me stessa.