Ente di Formazione

CORSO DI ALTA FORMAZIONE

PER ART COACH ARTEVIVA life LIVELLO BASE

Arte e Neuroscienze. L'Arte parla all'Anima

TESI FINALE

In viaggio verso la Verità

Docente: Dott.ssa Sonia Boni

Candidata:

Silvia Celega

ANNO ACCADEMICO 2021/2022

‘’La mente che si apre a una nuova idea non torna mai alla dimensione precedente’’

Albert Einstein

Indice

1. Introduzione 4

2. Klimt, l'iceberg e il dualismo 6

3. Kokoschka e la stella nascente 10

4. Schiele e la nausea 3

   4.1. Il corpo al centro e l'olio di rosa (se solo ti metti al centro) 17

5. Kandinsky e la relazione 19

6. Frida Kahlo, il colore giallo e la stella danzante 22

7. Pollock e la forza del gruppo 24

8. Il coraggio che c'è in me 26

9. Laboratorio 28

10. Conclusioni 33

1. Introduzione

A quattordici anni la mia vita prese una forma insolita, fuori dall'ordinario. I miei passi incominciarono a percorrere una strada arzigogolata ed impervia. Fu un periodo di forte dolore per me e per la mia famiglia, di angoscia e disperazione. Un periodo che seminò tanti 'perché' dentro di me e che innescò il mio desiderio di ricerca. Pochi anni dopo mi iscrissi all'Università di Psychological Science, un corso che contemplava un'alta percentuale di materie neuroscientifiche.

Andai ostinatamente contro i consigli di mia mamma che mi sognava ingegnere o architetto perché sentivo di avere la mia missione, per quanto fosse anonima e sconosciuta, da iniziare. Uscii dall'Università con più domande di quante ne avessi all'inizio e un'idea molto frammentata e scomposta di quali fossero le leggi che governano il comportamento umano. Ma anche questo di per sé, era un buon indizio. Purtroppo, l'Università mi aveva infuso uno stampo settoriale e pochissima interdisciplinarietà. Mi aveva abituato a pensare che la teoria biologica poteva spiegare alcuni fenomeni, quella psicoanalitica altri, quella cognitiva altri ancora e così via. Questo è di per sè vero, ma non mi aveva insegnato come queste teorie tessessero i fili di un'unica trama. Soprattutto, mi aveva abituata a pensare che a seconda della preferenza della persona, una teoria era più vera ed attendibile delle altre e si era pronti a giustificare ogni fenomeno solo e secondo la teoria prescelta. Questo clima di stagnante rivalità poteva andare bene a qualcuno, ma non a me.

Finita l'Università approfondii i miei studi indipendentemente leggendo libri delle più svariate materie, dalla psicoanalisi alla psicologia sociale, alla teologia, alla filosofia …

Nel tempo capii come per ogni cosa esistente, visibile e non, concorrono molteplici cause e forze e la cosa più affascinante di tutte è che ogni fenomeno può essere osservato da svariate angolazioni. Davanti a questa consapevolezza mi sentii più dispersa che mai dal momento che i campi d'investigazione erano esponenzialmente moltiplicati. La risposta al mio primordiale interrogativo ''cosa governa il comportamento umano?'' era diventata ''continua a farti domande, a vivere e scoprire, e nel frattempo non giudicare nessuno''.

Il caparbio bisogno del mio cervello di unificare e dividere il mondo in scatole si fece definitivamente da parte quando iniziai a seguire questo corso.

Di certo non mi aspettavo di imbattermi in questa avventura e non sapevo nemmeno di essere una persona avventurosa. Non mi rendevo conto di quanto coraggio, quanto desiderio e quanta amabilità portassi dentro di me. Il ritmo veloce della vita moderna e le distrazioni quotidiane ci impolverano il cuore come una soffitta di una vecchia casa, ma se sappiamo accogliere quel momento del giorno in cui i raggi di sole penetrano attraverso la finestra, allora si scorgono tesori segreti, foto che raccontano una storia, oggetti di famiglia, ricordi che si erano dimenticati e tanta, tanta ricchezza.

Così è successo quando mi iscrissi a questo corso. Avevo bisogno che venisse fatta luce dentro di me, e l'Universo mi ha donato la risposta.

2. Klimt, l'iceberg e il dualismo

Il primo laboratorio è stato condotto sulle tracce di Gustav Klimt. Famosissimo per il suo ''Bacio'' ormai diventato motivo di lucro tanto lo si vede stampato su felpe, tazze e borse. Tuttavia, ascoltando le sue opere emergono sfumature che non possono essere colte semplicemente con uno sguardo fugace.

Della sua biografia mi ha colpito tantissimo il suo essere fedele a ciò che sentiva, la sua sicurezza nel raffigurare qualcosa che sarebbe andato contro l'etica del tempo e il pensiero delle maggiori istituzioni, consapevole che la sua opera sarebbe stata apprezzata solamente da una piccola fetta della società dell'epoca. Mi è piaciuta molto la continuità tra l'oro nei suoi dipinti e il lavoro del padre, che era orafo. Il passaggio di questa testimonianza, di questa eredità simbolica, ha aggiunto valore e potenza alle sue opere.

La dissonanza tra la sua vita libertina, senza limiti etici, e il suo senso di responsabilità verso la sua famiglia della quale si è trovato costretto a prendersi cura mi ha offerto un nuovo motivo di riflessione perché spesso si crede che una cosa

escluda l'altra e si tende a stigmatizzare l'uomo o come responsabile o come depravato, giudicandolo per uno o per l' altro motivo e perdendo di vista molto del suo potenziale, della sua essenza, delle sue capacità e della vera natura del suo cuore.

Il tema con cui mi sono confrontata nel primo laboratorio è stato quello della *dualità.*

Le istituzioni e il clima culturale nel quale sono cresciuta hanno contribuito a sostenere questo dogma: tutto può essere ricondotto al corpo o allo spirito, alla materia o al pensiero. Le due parti sono scisse e non comunicano. Io stessa mi sentivo così: corpo e spirito erano spietati avversari che non volevano issare la bandiera bianca e con arroganza uno prevaleva sull'altro. Mi ero abituata a vivere con questo fastidio, il fastidio dell'esclusione, della non-comunicazione e della lotta interna. Questo attrito trovò la sua via di liberazione nell'esercizio e nel disegno ispirati alle opere di Klimt. Ornella ci fece scrivere una parola per ogni opera d' arte e con le otto parole ricavate abbiamo scritto una poesia. L'unica regola di questa poesia era che non doveva contenere verbi. La struttura della mia poesia finale era sfacciatamente duale: quattro versi composti ciascuno da due parole accostate.

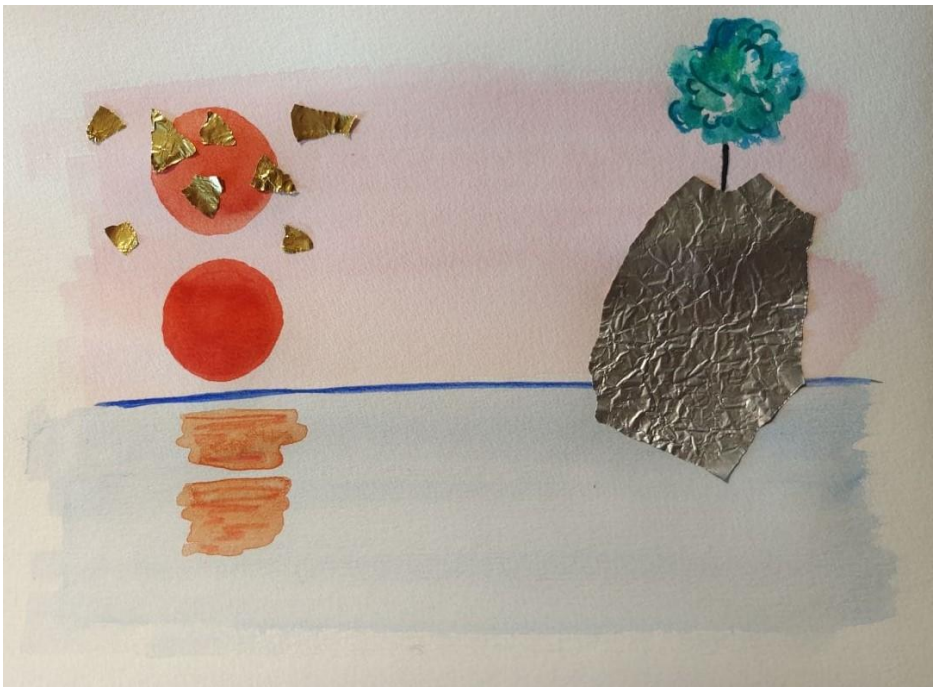
La solitudine, l'inganno,

il degrado, la cura,

l'errore, l'amore,

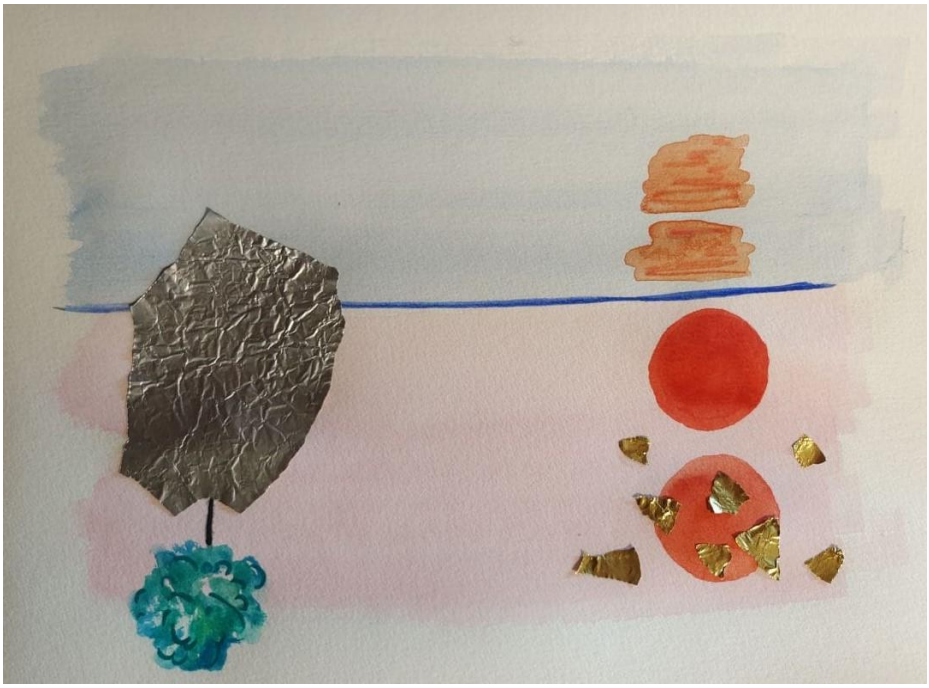
il riparo, la leggerezza.

L' impronta del mio sguardo duale sulla realtà aveva manifestato se stessa senza che io ne fossi al corrente. Questo esercizio di scrittura aveva promosso e veicolato l'espressione di qualcosa di profondo che in seguito si sarebbe rivelato anche nell'elaborazione grafica.



Sul foglio emerge e si ripete il numero due: due cieli separati dall'unica linea blu sul foglio, due soli, due riflessi. Il dipinto stesso sembra gridare ''Guardami! Lo vedi adesso? Vedi come il tuo inconscio prende forma su questo foglio?''

Non l’ho capito da subito. Ma integrare queste due parti al tutto, conoscere le forze che mettono in comunicazione il visibile con il non visibile, la materia con lo spirito, ha segnato l’inizio di un viaggio bellissimo ed è stato l’incipit con il quale ho iniziato ad abbracciarmi.



Ornella mi propose anche di cambiare prospettiva e girare il disegno. Osservai subito che la parte superiore del foglio era sterile e conteneva solo il vacuo riflesso di ciò che c’era sotto la superficie. Nella parte inferiore invece, quella nascosta, si trovava il verde fresco di un albero, pagliuzze dorate e due grandi, pieni, vivi cerchi arancioni nello sfondo di un cielo rosa. Capii così quanta ricchezza conservavo e nutrivo dentro di me, quanto avessi da portare fuori, alla luce del Sole.

Sono passati sei mesi da quel disegno, è fine estate e sto nuotando nel mare della Croazia, nella città nella quale è nato mio padre. L’acqua è di un azzurro cristallino.

Sono esattamente dove mare e cielo si uniscono e sto nuotano a stile libero. Mi fermo per un po' e allungo le mani davanti a me a un paio di centimetri sotto il livello dell'acqua. Vedo altre due mani riflesse sopra le mie, esattamente dove l'acqua diventa cielo e il cielo diventa acqua. Mi ricordo di questo disegno. Sono al posto di quella linea blu, con le mie nuove conoscenze e le mie nuove consapevolezze. Spingo le mie braccia verso il basso energicamente e tante bollicine esplodono sotto di me come tanti piccoli fuochi d'artificio. Ornella dice sempre ''il piccolo nel grande e il grande nel piccolo''. Vedo come ogni cosa si intreccia con un'altra, come ogni cosa sostiene l'altra, come in ogni cosa che noi chiamiamo per nome ci sia sempre dell'altro. Ogni cosa entra ed esce dall'altra, la scuote, la turba, la cambia, insieme diventano una per poi diventare mille e dare vita a tutto ciò che c'è.

3. Kokoschka e la stella nascente

Kokoschka mi ha trasmesso moltissima energia. Mi è piaciuto il suo scavare oltre la superficie, oltre la bellezza, per risalire a verità interiori. Mi sono sentita incoraggiata a spogliarmi dai formalismi e dall'inganno dell'apparenza per poter riconoscere le forze inconsce che soggiacciono dentro di noi e quindi la verità.

Nella mia esperienza di laboratorio mi ha stupito molto il passaggio da emozioni di bassa intensità (quali la nostalgia e la malinconia) ad emozioni come la speranza e la gioia. Mi ha stupito come il disegno possa aver svelato l'altra faccia della medaglia, ancora non conosciuta, ed aver portato tutto all'unità. Mi ha stupito conoscere quanta potenza e quanta verità ci stia dentro un disegno fatto in 5 minuti senza l'intervento della mente conscia.

La parola da cui sono partita in questo elaborato era *''Separazione''* e in particolare in quel momento mi riferivo alla separazione da mia mamma. Una separazione che non è avvenuta quando e come sarebbe dovuta avvenire. Fare luce su questo aspetto, nonostante non sia stato facile da riconoscere, ammettere e raccontare, mi ha permesso di acquisire sicurezza e libertà.

La psicoanalisi ci spiega come intorno ai tre anni di età i bambini vanno incontro al complesso di Edipo e al complesso di Elettra che sanciscono l'inizio dello sviluppo psicosessuale. Lo sviluppo psicosessuale femminile è diverso da quello maschile. Per le femmine, infatti, l'oggetto d'amore subisce un cambiamento di fondo: dapprima coincide con la madre, come per i bambini, ma poi l'accesso alla sessualità implica un mutamento. È il padre infatti a costituire il nuovo oggetto d'amore. Questo sviluppo della bambina accade in due tempi e rende inevitabile una dolorosa separazione dal primitivo oggetto d'amore, la madre.

Kokoschka nei suoi dipinti era capace di prevedere gli avvenimenti e la vita futura dei modelli, e così è sembrato fare con me, perché quella *separazione* al momento del laboratorio non si era ancora risolta.

Dal dipinto si vede anche come questa separazione fosse il mezzo per permettermi di aprirmi alle possibilità, alle luci e ai colori del cosmo. Raffigurava a tutti gli effetti la nascita di una stella.

L'art therapy, come la psicoanalisi, è una ricerca della verità. Nel momento in cui il cliente incontra la sua propria verità, quella verità di sé che tendeva a rifiutare e di cui non conosceva il senso, si scaturisce una consapevolezza maggiore che accompagna la modificazione del ''sintomo''.

Ascoltare le opere d'arte di Kokoschka ha inavvertitamente ed inconsapevolmente dato lo spazio e il luogo a questa storia di essere vista.

4. Schiele e la nausea

Ascoltando la biografia di Schiele c'è stato un punto in particolare con il quale ho sentito molta risonanza. E'stata l'esperienza della morte del padre all'età di 14 anni e quindi proprio nel momento dello sviluppo in cui sgorgano le pulsioni erotiche e si fa esperienza della propria sessualità. Questo episodio ha provocato in Schiele una sorta di castrazione, di forte ansia e disperazione sessuale, ma è stato anche motivo di indagine e analisi profonda, tant'è che si autoritrae in moltissimi dei suoi quadri. Schiele usa i corpi, le linee, i colori, e lo sfondo per trasmettere violentemente un'emozione interna. Non ho avuto scampo di fronte alle sue opere. Mi ha messo faccia a faccia con emozioni e vissuti che soggiornavano a mia insaputa nella parte più viscerale di me.

Un'altra cosa che ha fatto risonanza è sicuramente il mio vedere nei corpi di Schiele dei corpi anoressici. Non capivo come un corpo di una persona che nel mio immaginario è assorbita dal controllo maniacale delle proprie pulsioni possa sfoggiare così deliberatamente le proprie parti intime ma non solo, trasmettere con così tanta potenza e naturalezza tutta una gamma di emozioni legate alla sfera sessuale, emozioni che in una persona anoressica non esistono e non devono esistere.

Sicuramente questa esperienza ha portato a galla una zavorra che mi stava

danneggiando ed è stata l'inizio di un percorso e di un lavoro su di me''

Il cuore di questo percorso, la scoperta più privilegiata tra tutte le altre scoperte, è stato il ristabilire il contatto con il mio corpo. Tessere un'amicizia e una complicità. Mi sono resa conto che tante mie qualità non possono socchiudersi del tutto se prima non mi ''sento nel mio corpo''.

Se non sento la potenza e la matericità, la presenza rassicurante del mio cuore sotto la pelle e sotto le ossa, non posso fiorire di dolcezza e serenità.

Se non sento i miei piedi ben piantati a terra, come radici forti e prosperose, non posso far scorrere la gioia e l'energia dentro e fuori di me; non posso mettere le foglie, non posso fiorire, non posso fruttare.

Se non sento questo scheletro che mi sorregge e mi protegge, che si muove insieme a me e che lento, armonioso, fluido e sicuro mi accompagna da quando sono bambina, non posso tranquillizzarmi nel presente e nello spazio.

Riscoprire il mio corpo, la mia presenza fisica, è stato anche un accettare il carattere mutevole delle cose costanti. È stato uno scollarmi da un'idea erronea e arcaica che avevo del mio corpo per abbracciarlo nella sua forma attuale e passata. È stato come gettare un seme per stravolgere il corso della mia storia.

Se non avessi incontrato le opere di Schiele probabilmente non avrei portato consapevolezza su questo mio modo castrante di essere.

Le opere di Schiele mi hanno messo in mostra una cruda verità. Una verità che avevo ingurgitato e soffocato da qualche parte dentro di me, per paura di lasciarla

libera nel mondo ed incontrarla inaspettatamente. Una verità che non potevo sentire. Eppure, una verità così umana:

Siamo tutti spogli ed ogni cosa è potenzialmente erotica.

Possiamo essere erotici mentre parliamo, mentre fantastichiamo, mentre progettiamo, mentre ci arrabbiamo, mentre ci muoviamo nello spazio... ogni cosa di noi ci può rendere soggetti dell'amore o del desiderio altrui. In questo scarto tra ciò che mostravo e ciò che ero, c'era abbandonata una parte della mia personalità. La parte che non voleva correre il rischio di essere amata o desiderata, la parte che creava le condizioni per i legami con l'altro e di conseguenza il luogo che nutriva la possibilità di angoscia e dolore. Adesso riconosco che quella parte è una parte molto grande, e sento di avere un tesoro dentro che se portato fuori emanerebbe una luce grandissima.

Le opere di Schiele mi hanno trovata in uno stato in cui cercavo inconsciamente di occultare la mia femminilità e la mia sessualità. Le figure rappresentate da Schiele mi sono apparse così sfrontatamente libere nella loro essenza e potenza da provocarmi un forte senso di nausea. Dentro quel senso di nausea c'era la storia più grande della mia sofferenza non accolta. C'era la mia infanzia, il mio rapporto con la mamma, quello con il padre, con il fratello, il legame tra i miei genitori, le radici di un male inguaribile.

In questo dipinto una cascata di vomito esce dal mio centro e lascia delle tracce sul fondo del foglio. Ma quelle tracce sono lo stesso mare che mi permette di navigare con la mia vela verso nuovi orizzonti e terre inesplorate.

4.1. Il corpo al centro e l'olio di rosa (se solo ti metti al centro)

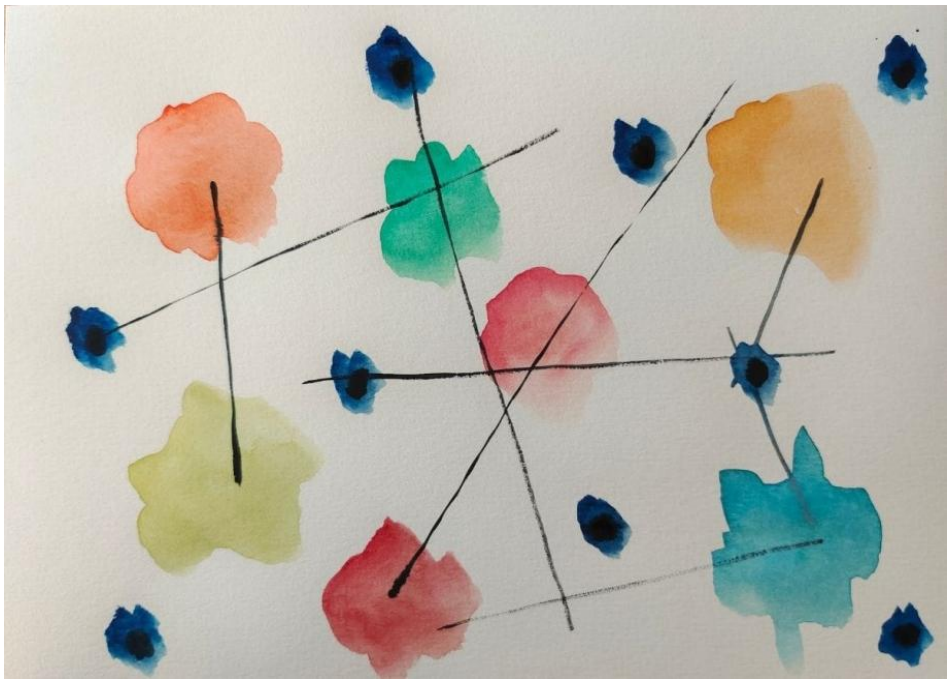
Dal mio diario di bordo:

<<'' Mettersi al centro. Sentire il proprio corpo. Prendere consapevolezza del corpo. Accorgersi delle proprie tensioni, delle proprie forme e accettarle, ''rassicurarle''. Riscattare la propria presenza nel mondo. Il proprio diritto ad occupare uno spazio, di essere materia, energia e creazione. Sono al sicuro nel mio corpo. In una fase primaria di questo percorso mi sono trovata spesso a ripetermi ''io e le mie emozioni usciamo di casa'', ''io e il mio corpo andiamo a spasso'' per diventare consapevole e validare che non sono solo un testa che cammina. Non sono solo pensiero, idee e sogni. Ma sono anche un corpo che è la reggia delle mie emozioni. Mi sforzo di ricordare il mio diritto a provare ciò che sto provando e a non doverlo camuffare o nascondere quando agisco nel mondo. Non devo per forza sempre mostrarmi al meglio delle mie capacità e della mia forma fisica se questo vuol dire sabotare le mie sensazioni e la mia sincerità. Va bene se sento la pancia gonfia, e va bene se mi sento le gambe pesanti. Mi accorgo che quando camminavo per strada trattenevo la pancia e costringevo il mio respiro a farsi piccolo piccolo. Lo obbligavo a sottostare ai ritmi della testa per comprimere la dimensione della pancia. Era la testa che dettava quando inspirare e quando espirare. Quanta aria prendere e quanta aria dare. Sentivo il mio diaframma sprofondare, contrarsi e lamentarsi e mai

gli ho dato retta. Doveva assolutamente ed insensibilmente farsi muto. Stavo facendo violenza a me stessa e non lo sapevo''.>>

In questo percorso ho iniziato ad usare l'olio di rosa. Sonia mia ha suggerito di usarlo per 21 giorni, perché è con questa continuità che si formano e consolidano le abitudini. Mi piace sentire il suo profumo e mi ricorda che sono in un processo di pacificazione e armonizzazione con il mio corpo. Penso che al mio corpo, che è stato maltrattato e disconosciuto, faccia proprio bene tanta dolcezza ed amorevole attenzione. Anzi, penso che se lo meriti proprio. Riacquisto la dimensione delle mie forme, delle mie curve, della mia pelle a tratti liscia e morbida, a tratti più ruvida e irregolare. Do amore al mio corpo e riacquisto la bellezza dell'imperfezione e dell'unicità. Perché è così che mi sento: mi sento bella nel mio corpo e mi sento grata. Insieme all' olio di rosa ho iniziato anche ad esercitare la gratitudine. A riconoscere la fortuna di avere un corpo sano ed armonico, ai dettagli che sono solo miei e sono perfetti. La gratitudine mi ha permesso di allontanarmi da sentimenti svalutativi e denigranti, di non abbandonarmi a una frivola considerazione di me stessa e riacquistare la gioia per ciò che ho e sono.

5. Kandinsky e la relazione



Dal questionario compilato a fine lezione

- <u>Cosa ti ha colpito di più dell'artista trattato questa settimana?</u>

Come un po' tutti gli artisti trattati finora mi ha colpito la sua intuizione, la sua ricerca, la sua evoluzione. Mi ha colpito il suo andare oltre la figurazione, l'oggetto come appare agli occhi; la sua capacità di abbandonare i cardini di un'epoca per celebrare la ricchezza di un mondo interiore fatto da spiritualità, emozioni, vitalità, simboli, forme, colori, musica e silenzi, fiabe e sogni.

- Hai scoperto qualcosa di nuovo dell'artista, se già lo conoscevi?

Di Kandinsky conoscevo le sue origini e gli influssi delle tradizioni, delle narrazioni popolari, delle fiabe, della musica e della letteratura russa che emergono soprattutto nelle sue opere figurative. Conoscevo il suo stile geometrico e alcune delle sue opere astratte. Quasi tutta la sua biografia, la sua evoluzione, e il suo ‘’’sentire’’’ l'arte mi era sconosciuta.

- Ascoltare la sua biografia e la lettura delle sue opere dopo averle "sentite" in aula, ti ha mosso qualche considerazione?

Nel mio disegno mi ero rappresentata con delle macchioline blu con al centro una nota di nero che venivano risucchiate verso il basso. Mi ha stupito ascoltare la lezione e scoprire che per Kandinsky ‘’il blu è il colore della profondità… che chiama l'uomo verso l'infinito, e suscita la nostalgia della purezza e del sovrasensibile… Ma il blu è anche l'elemento della quiete e affondando verso il nero acquista una nota di tristezza disumana’’. È come se questo aspetto del disegno avesse scoperchiato in anticipo quello che poi è uscito a parole, anzi, è come se avesse parlato a me, di me. Mi è stato molto utile nominare e condividere le mie difficoltà nell' ambito relazionale, e ascoltare anche le difficoltà e le aspettative delle mie compagne di corso.

In quel blu profondo si nasconde il dolore nato dall'essermi sentita trascurata e dalla mia domanda d'amore non soddisfatta. Mentre disegnavo sentivo queste macchioline blu sprofondare e venire risucchiate nel foglio. Così è come mi sentivo nelle relazioni: dispersa e senza centro. Fu il primo disegno, infatti, in cui non comparve un unico e forte cerchio identitario, ma tante macchioline a sé stanti. Le difficoltà che incontravo (e che incontro ancora) nelle relazioni partono da questo dolore che soggiorna in una parte buia di me, ma che sono chiamata a capire ed abbracciare se voglio portare la mia vita in equilibrio. Senza aspettarmi nulla dagli altri devo essere la prima ad amarmi e a trovare la via per amare la parte ferita di me.

Ma lo stesso disegno e lo stesso blu profondo portano in sé anche un'altro messaggio e nella mancanza ho visto un mio punto di forza. La profondità del blu è anche la mia profondità di pensiero e di parola che è stata nutrita dalla mia capacità di ascolto. Sono una persona che parla poco ma ascolta molto e che conosce anche il valore del silenzio.

Tutte quelle macchioline blu disposte in punti diversi tra le altre macchie grandi e colorate mi donano la capacità di vedere e comprendere le cose da punti di vista diversi, ''come se avessi un cuore così grande da tenere dentro e guardare tutti quelli che ho intorno''. È emersa anche la mia capacità di fare da connettore all'

interno di un gruppo: nel disegno, infatti, le linee nere che per me rappresentano le relazioni si intrecciano come le maglie di una rete, e io ho questa fantastica dote di fare da ‘’collante’’, da stabilire silenziose intese in un gruppo di persone.

6. Frida Kahlo, la stella danzante e il colore giallo

Le opere di Frida Kahlo mi hanno ispirano la rinascita. Attraverso le sue opere, molto spesso crude e surrealiste, mi è arrivata la consapevolezza che là dove c'è dolore c'è anche splendore, dove c'è caos c'è coscienza. Tutto coesiste. La sua storia intera è rappresentativa di come il dolore in questa vita terrena possa portarci alla scoperta della nostra identità più profonda e alla consapevolezza del vero valore della vita.

Vivere le opere di Frida Kahlo mi ha trasportata nella dimensione della Gioia.

Nel momento in cui mi sentii investita da questa energia nuova, calorosa e creatrice mi trovai con la consapevolezza che tutto ciò che avevo sofferto e che giudicavo motivo di inferiorità e di inadeguatezza mi restituiva invece un valore aggiunto e mi permetteva di comprendere una fetta del reale che non tutti hanno il privilegio di conoscere. In questo senso sentii una trasformazione dentro di me dal piombo all’oro, e tutto questo calore scaturì nella Gioia viva ed intensa di quel momento.

La Gioia era come una spirale d'orata che attraversava il tempo e fermandosi dentro di me mi donava una forza generosa, tanta sicurezza, fiducia, autostima e una relazione costruttiva ed impegnata con l'altro.

Da li potei capire perché negli ultimi anni il colore giallo mi suscitava una sorta di antipatia. La mia autostima e la consapevolezza del mio valore si erano consumati sempre di più. Ma adesso il giallo era protagonista di questa trasformazione e mi mostrava una nuova idea, un nuovo sentire, un nuovo sguardo. Potevo vedere tutto quel dolore trasformarsi in tante pagliuzze d'oro e potevo cospargerle nel mondo con i miei sorrisi e la mia energia.

Al termine del primo residenziale, dopo aver donato all'Universo il nostro elaborato, mi tornarono due cose. La prima fu un pezzo di carta colorato di giallo che non voleva consumarsi e la seconda fu un piccolo residuo di carta che mi capitò tra le mani. Ci vidi subito una stella, la stessa stella che stava nascendo un paio di mesi prima. Danzando nell'aria è finita tra le mie mani lasciandomi un monito di come ciò che sentiamo come dolore esistenziale arriva sempre accompagnato da un messaggio di crescita ed evoluzione.

7. Pollock e la forza del gruppo

Mi ha stupita la relazione tra il suo tornare a dipingere per terra e la sua ricerca di matericità e il mio bisogno di ri-connessione con la terra durante l'esperienza con il tamburo sciamanico. Mi è piaciuto vivere ed esperire la tecnica dell'action painting e del dripping. Queste tecniche si sono prestate perfettamente per la scoperta e la crescita di ogni componente del gruppo. Ognuna di noi ha portato se stessa nella tela, ognuna era dentro la tela. Ci siamo incontrate, conosciute ed abbracciate proprio lì, dove il nostro intento di lasciare un segno di se stesse si è intrecciato con quello delle altre. È stata una bellissima metafora dell'esistenza: il risultato veniva trasfigurato di continuo, era in continuo movimento e non era mai completamente in nostro possesso. Ma in questo incontrollabile processo non esisteva giusto o sbagliato, bello o brutto, esisteva solo la purezza di ciò che c'è e la ricchezza di ognuna di noi. Questa esperienza è stata un viaggio di contemplazione, accettazione, ri-scoperta, accoglienza e stupore."

La giornata residenziale dedicata a Jackson Pollock si è aperta con un'esperienza per me del tutto nuova: il tamburo sciamanico. Dopo aver osservato alcune delle sue opere al computer ed averne privilegiata una fra tutte, ci siamo spostate sull'erba dove Sonia ci ha raggiunto con il tamburo. Ci ha spiegato che era stato fatto con la pelle di cervo e che era uno strumento potentissimo perché il suo suono si sarebbe collegato direttamente al nostro cuore. Ci siamo messe sparse

sull'erba, abbiamo chiuso gli occhi e ci siamo lasciate trasportare dal suono dello strumento così da muoverci liberamente nello spazio nei limiti della sicurezza.

All'inizio non mi sentivo disposta perché la danza e il muovere il corpo a ritmo di musica era una cosa che sentivo ancora lontana e che mi procurava disagio. Ma quando Sonia ha iniziato a suonare ho raggiunto un contatto profondo con me stessa e tutto il contorno e le preoccupazioni si sono sbiadite. In un momento iniziale ho sentito il battito del cuore accelerare ma poi mi sono scoperta in un flusso travolgente. La mia esperienza mi ha guidata verso i temi della terra, del sangue, delle radici. Mi ha permesso di ritornare alle origini recuperando l'intimità con il ritmo del cuore e del respiro. Io sono terra, sono sangue, sono radici. Mi sono sentita forte come un albero che affonda le radici nella terra e nel quale scorre inarrestabile la linfa che lo fa crescere verso l'alto. Ho sentito dentro di me la forza calma della natura, la vibrazione fatta materia. Mi ha messo in comunicazione con il mio sé più antico e mi sono sentita rassicurata nella mia presenza consapevole.

Pollock e l'esperienza dell'action painting mi hanno permesso anche di comprendere il mio ruolo all' interno del gruppo e di conoscere alcune mie qualità molto importanti. Il lavoro di gruppo, infatti, ha permesso di inscenare alcune dinamiche che caratterizzano le nostre personalità. Mi sono scoperta un'osservatrice non giudicante capace di accogliere forme diverse, tempi diversi, idee diverse senza sentirmi minacciata o turbata quando i miei segni venivano

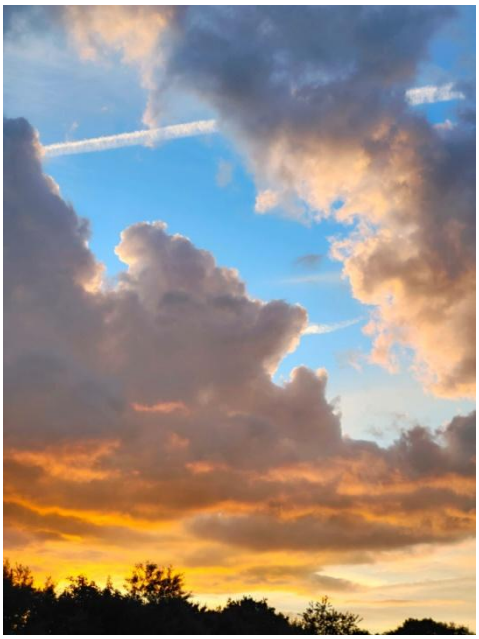
sommersi dall'operato di un'altra, ma anzi permettendo a queste forme di esistere, dandogli spazio e ascolto. Ho potuto vedere il mio saper concedere spazio affinché la diversità si compia. In questo senso mi sono sentita come un sottobosco che accoglie luci, colori, odori, sapori diversi e che crea il microhabitat necessario per la crescita di ciascuno.

8. Il coraggio che c'è in me

Questo disegno mi ha permesso di consapevolizzare una forza dentro di me che è quella del *coraggio*. Questo disegno è nato in un periodo intenso e stancante, in cui

mi sono sentita più di una volta zoppicante, indifesa e con le spalle al muro. Solo durante la meditazione ho potuto sentire questa forza impetuosa che si faceva strada dentro di me e che chiedeva di essere riconosciuta. Da questa forza ho potuto leggere i miei ultimi anni in una chiave nuova. Ho riguardato tutte le mie sfide e le mie scelte e mi sono sentita portatrice della virtù preziosa e potentissima del *Coraggio*. Come spirali infuocate questo coraggio parte dal mio cuore e mi guida nelle strade della vita. Mi ha permesso di giungere in luoghi che il mio cuore bramava scoprire, conoscere, integrare. Ho potuto riconoscere il mio cuore come un guerriero leale ed avventuroso, da ascoltare e sul quale fare affidamento.

Una sera di settembre, tornando dal lavoro, la natura mi presenta uno spettacolo magico: arancione e azzurro si mischiano nel cielo come nella tavolozza di un pittore. I colori che vedo mi riportano al mio disegno e rimango estasiata davanti a tanta Bellezza e Pace e Calore. Il mio cuore sente un'affinità profonda e un richiamo segreto mi tiene gli occhi incollati al finestrino del tram.



9. Laboratorio

Nel centro educativo dove sto svolgendo attività di volontariato da maggio 2022 ho avuto la possibilità di condurre un laboratorio con un ragazzo di 15 anni, S. Purtroppo, o per fortuna, ho avuto la restrizione da parte della mia coordinatrice di non scendere troppo nel terapeutico evitando discorsi che potessero provocare tristezza e dolore per concentrarmi piuttosto sui punti di forza e i talenti del ragazzo. S. è un ragazzo molto maturo, intelligente, sensibile e selettivamente timido (solamente con i ragazzi). Quando si è presentato il primo giorno che ci siamo conosciuti aveva la voce tremante e l'aria circospetta, ma anche molto rispetto e gentilezza. Quando gli chiesi cosa gli piacesse fare mi rispose ''fare lunghe camminate''. Scoprii in seguito che era solito percorrere chilometri e chilometri tra un quartiere e l'altro in solitudine. È molto piacevole stare in sua compagnia e si può spaziare da discorsi leggeri a discorsi impegnati. È dotato di un humour sottilissimo e doti teatrali molto divertenti. Quest'anno si era iscritto ad una scuola molto esigente dalla quale però si è ritirato non tanto per mancanza di capacità intellettive, ma piuttosto perché quando l'insegnante alzava la voce o richiamava l'intera classe lui si sentiva minacciato in prima persona e terrorizzato.

Abbiamo iniziato il laboratorio con entusiasmo ed intesa. Nonostante nel momento introduttivo della spiegazione S. sembrasse a conoscenza e in contatto con la sfera delle emozioni, nessuna delle parole scelte riportava un'emozione.

Ho condotto una breve meditazione che però è stata interrotta da una sua risata di imbarazzo. Abbiamo concluso il momento di centratura e abbiamo iniziato con il sentire le opere d'arte.

Dalla lista delle parole ricavate gli ho fatto scegliere quella con la quale si sentiva più in contatto e scelse la parola famiglia.

Questa è l'opera d'arte che suscitò in S. la parola famiglia.

E questo è il suo elaborato.

S. era molto concentrato durante l'elaborazione. Ha iniziato a disegnare dall'esterno con il grande cerchio viola, che per lui indica la ''protezione''. Poi ha proseguito con la parte azzurra, che rappresenta se stesso, e la parte rosa, che invece rappresenta la mamma. Ha aggiunto poi il rosso al centro ed ha colmato lo spazio bianco con la corona di giallo, che sta a significare il clima di dolcezza ma anche di ansia e preoccupazione che caratterizza il suo rapporto con la mamma.

In questo disegno il papà rimane escluso. S. mi racconta che è nato tramite fecondazione assistita e questo disegno mi ha ricordato in seguito una cellula su un vetrino da laboratorio. A guardarlo bene, quell'abbraccio centrale tra azzurro e rosa potrebbe sembrare anche la fecondazione reciproca di due spermatozoi, o due

spermatozoi che cercano di fagocitarsi a vicenda. I genitori di S. si sono lasciati prima che nascesse. S. mi parla molto della sua famiglia e del vortice di dolore e rabbia del quale è prigioniero nei confronti della figura paterna.

Questo disegno mi ha comunicato da subito una disfunzione e un disequilibrio nei rapporti familiari. Alla domanda ''tuo papà c'è in questo disegno?'' S. risponde ''non c'è''. Gli chiedo poi se volesse aggiungerlo e dove e lui risponde che no, non voleva aggiungerlo.

S. avrebbe voluto parlare per ore della sua famiglia e in particolare del suo rapporto con il papà, ma ogni volta che accennava all'argomento mi sono sentita costretta a dirottare il discorso, porgli nuove domande e spostare l'attenzione, ma inevitabilmente si tornava sempre là, alla famiglia.

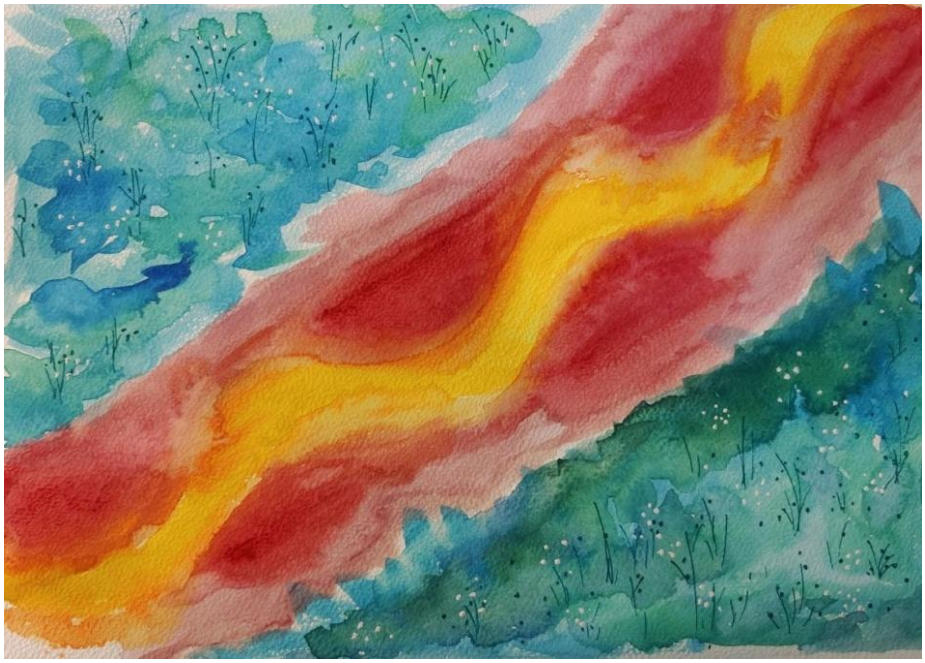
Questo laboratorio mi ha permesso di conoscermi, osservare il mio stile e le mie risorse in azione. Fin dall'inizio per me è stato molto importante dare le consegne e spiegare con chiarezza come si sarebbe svolto il laboratorio, trasmettendo sicurezza e fiducia.

Mi sono scoperta capace di spiegare con attenzione, tranquillità e pazienza, dandogli il tempo di assimilare e di fare domande. Vedendomi dall'esterno mi sono sentita molto soddisfatta di come ho introdotto e portato avanti il lavoro.

Devo anche dire che con S. è stato facile sentirmi mio agio: fin da subito è stato molto collaborativo, dimostrando grande interesse ed impegno senza perdere però il suo spirito gioviale e scherzoso.

A seguito del laboratorio è sorto in me un desiderio più acceso di impegnarmi nella direzione dell'art coaching, crescere come professionista e come persona, consapevole delle proprie risorse e del contributo che può portare nella vite delle persone.

9. Conclusioni



Passione e Gioia

percorrono una scia luminosa

nell'aurora segreta

di Verità e Delicatezza

In questo disegno ho parlato di Verità. Verità che vedo soprattutto concentrata ed estesa nella parte verde-azzurra del foglio, accanto alla Delicatezza. Quando mi fu chiesto cos'era per me quella Verità, ho dovuto prendermi il tempo per rifletterci.

La Verità per me è riconoscersi ed abbracciarsi nella propria, unica, profonda, vera essenza.

Questo per me vuol dire anche trasmutare le impalcature di rabbia e sensi di colpa che ho eretto nel corso degli anni come risposta al dolore. Quelle impalcature hanno minacciato la mia parte più dolce e delicata, convincendomi a sentirmi ciò che non ero.

Oggi riconosco che quel dolore mi ha permesso di entrare in comunicazione con una parte vera di me e del mondo, la faccia complessa della sofferenza e della vulnerabilità, della Verità oltre alla forma. Mi è servito nel mio lavoro, quando mi astengo dal giudizio senza prima aver dato spazio alla narrazione della storia singolare della persona che ho davanti. Mi ha reso capace di vedere al di là delle apparenze il buono dei cuori e a sapere che spesso un comportamento anomalo è una reazione a qualcosa dentro di noi di cui non siamo consapevoli e che ci tiene in catene. Mi ha aperto la strada al perdono, verso gli altri e, con un po' di più difficoltà, anche verso me stessa. Mi ha reso una persona comprensiva, profonda, accogliente e disponibile.

In questo prato fiabesco Verità e Delicatezza convivono e sono il luogo magico e fertile di una passione e gioia intensa.

Questo parte di viaggio si conclude così, con la spinta alla ricerca di tutti quei posti del mondo e del cuore che riscaldano la Gioia dentro di me. Con questo ultimo disegno mi sono scoperta ancora una vota nella mia bellezza. Mi sono vista sul foglio nella mia serenità sognatrice e profonda e nella mia forza dinamica e creatrice. È un

disegno che mi parla della mia ricchezza interiore. Ed è un bellissimo inizio per ripartire da me.