Ente di Formazione

CORSO DI ALTA FORMAZIONE

PER ART COACH ARTEVIVA life LIVELLO BASE

Arte e Neuroscienze. L'Arte parla all'Anima

TESI FINALE

"Il mio percorso di conoscenza del Linguaggio Segreto dell'Arte e di affinamento dell'Artetudine"

Docente: Dott.ssa Sonia Boni

Candidata:

Michela Omeri

ANNO ACCADEMICO

2021/2022

INDICE

PREFAZIONE

PARTE I - L'ARTE nella RELAZIONE DI AIUTO

CAP 1 - ALCUNI ASSUNTI di BASE: l'ascolto dell'opera - la dimensione del cuore

CAP. 2 - "L'ARTE SI INTRECCIA CON LA SCIENZA: neuroscienze, fisica quantistica, psicologia, campi morfogenetici

PARTE II – IL MIO PERSONALE INCONTRO CON LE OPERE DI ALCUNI ARTISTI DEL '900 – TRACCE DI UN PERCORSO DI AUTO-CONOSCENZA E DI CRESCITA

CAP. 3 – L'INCONTRO CON GUSTAV KLIMT

CAP. 4 – L'INCONTRO CON OSCAR KOKOSKHA

CAP. 5 – L'INCONTRO CON EGON SCHIELE

CAP. 6 – L'INCONTRO CON VASSILY KANDISKY

CAP. 7 – L'INCONTRO CON PAUL KLEE

CAP. 8 – L'INCONTRO CON FRIDA KHALO

CAP. 9 – L'INCONTRO CON JACKSON POLLOCK

CAP. 10 – UN BILANCIO: sintesi di un percorso

PARTE III –

Cap. 11 – LA FORMAZIONE NELLA DIMENSIONE DI GRUPPO e DELLE RELAZIONI

Cap. 12 -Le prime ESPERIENZA DI CONDUZIONE come ART COACH –

CONCLUSIONI

IL MIO PERCORSO DI CONOSCENZA DEL LINGUAGGIO SEGRETO DELL'ARTE E DI AFFINAMENTO DELL'ARTETUDINE

Prefazione

Ho deciso di partecipare al corso ArteViva dopo aver letto alcuni contenuti nei post di Sonia Boni in Facebook. Tali post con forza - hanno risuonato in me - muovendo sensazioni di energia, di vita e di piacere. Sin dalle prime battute ho sentito che era un'occasione per un mio personale movimento evolutivo.

Da lì è scattata una molla che, senza tante domande e perché, mi ha spinto nell'immersione in questa esperienza. Ho sentito affiorare nuovamente una parte autentica di me, che non poteva più rimanere confinata in soffitta ...

Forse era anche il momento giusto per farlo, perché nulla accade per caso.

Tornando a ritroso, descrivo brevemente alcune parti della mia storia.

Ho conseguito un Diploma di Maturità nel settore del disegno e della moda, ma poi ho scelto altre strade professionali nel campo della relazione di aiuto (oggi faccio l'assistente sociale). Negli anni ho trascurato e rimosso completamento la mia attitudine verso il disegno e l'arte.

Da un paio di anni ho tuttavia ripreso a disegnare e ad usare gli acquerelli, sentendo che l'Arte, l'espressione pittorica, il mondo dei colori andavano in me "recuperati", perché elemento profondo del mio sentire. Forse il lockdown e il fatto che anche mia sorella avesse intrapreso lezioni di acquerello è stato di stimolo, fornendo ulteriori "là" motivazionali.

Ho quindi frequentato alcuni corsi di acquerello, per imparare a gestire il colore e l'acqua.

L'uso della tecnica è sicuramente una parte importante di apprendimento, ma ho percepito anche l'esistenza di qualcosa d'altro, che andava oltre ... qualcosa di collegato al mondo espressivo ed emotivo.

L'uso della tecnica non mi soddisfaceva del tutto... sentivo una "limitazione" a soffermarmi solo sull'apprendimento degli aspetti tecnici e formali, come se ci fosse dentro me un bisogno di dare spazio alle emozioni e alla conoscenza dell'interiorità.

Spesso, peraltro, ho la tendenza a lasciarmi guidare dall'impulso di "creare", senza per forza di cose guardare al risultato della bellezza convenzionale. Ad esempio, quando dipingo in maniera istintiva sento che mi fa bene, perché libero alcune emozioni e sensazioni. Inoltre, percepisco che così l'opera è più "vera" e comunicativa.

Nel mio lavoro e nella mia vita personale ho acquisito la consapevolezza che molti processi di cambiamento personale, non sono percorribili solo con la strada della mente. Fissare obiettivi, usare la volontà, darsi dei propositi usando solo l'aspetto razionale non è sufficiente.

All'interno dei miei bisogni c'era quindi la necessità di esplorare campi diversi, stimolati dal fare creativo, da processi non logici, guidati dal pensiero laterale.

Al termine del primo anno del corso "ArteViva" ho appreso e vissuto esperienze che hanno confermato quanto l'Arte sia uno strumento potente per lavorare su di sé, per collegarsi alle emozioni e ai vissuti personali. Il corso frequentato mi ha permesso di capire ed esperire il significato catartico dell'Arte che riassumo con questa mia frase:

> *l'Arte consente di creare movimento, di "andare verso", e cioè in una direzione che può essere:*
> *il centro di sé stessi, il mondo delle emozioni, il senso delle cose, le profondità che ci appartengono.*
> *Sia che io faccia o che fruisca dell'arte prendo contatto con la Vita che abita in me*

Mi piace, peraltro, usare alcuni giochi di parole per descrivere quali sono le potenzialità dell'arte e le finalità della formazione conseguita.

La prima è la parola ARTEtudine cioè l'attitudine a connettersi all'Arte per affinare le capacità di sentire dentro di sé. Essa permette di:

- ContattARTI (cioè consente un contatto con te stesso, permette di esplorare il modo interno, anche le parti che non vogliamo vedere o non conosciamo)

- AttraversARTI (inteso in vari significati: come preposizione "attraverso l'arte"; ma anche come verbo "l'arte può consentire di attraversare me stessa", l'arte cioè può fare da ponte, da mediatore per la mia conoscenza ed evoluzione… in sintesi "attraverso l'arte posso attraversare me stesso". Preciso, in ultima analisi, che il verbo attraversare è denso di contenuti e significa capacità di stare dentro ai vissuti, pur all'interno di un movimento;

- TrasformARTI (avviare dei percorsi di cambiamento scoprendo nodi da sciogliere e talenti personali).

Da tempo ho due bozzoli di desideri - ancora poco privi di forma - che riguardano il mio percorso futuro di Vita:

- quello di unire professionalmente il mondo della relazione di aiuto al mondo dell'Arte, trovando il mio modo personale di essere e fare;
- quello di mantenere i contatti con l'espressione pittorica, di dipingere per come sono io e per quello che è il mio senso di stare nel mondo.

Con questa tesina desidero tracciare delle mappe sul percorso personale e di gruppo fatto. Scrivere mi consente di fissare molti contenuti in memoria, mi aiuta ad elaborare più chiaramente quanto avvenuto dentro di me.

PARTE I -

L’ARTE nella RELAZIONE DI AIUTO

CAP. 1

L'ARTE nella RELAZIONE di AIUTO: alcuni assunti di base

In apertura di questo capitolo cito un pensiero esposto dalla d.ssa Erika Francesca Poli sul fatto che oltre alla relazione, esiste un'unica altra via che conduce alla conoscenza illuminata, e questa è la via dell'arte. Possiamo allora ipotizzare che con l'arte e le relazioni avvengano dei processi di "CATARSI", intesa come percorso progressivo di liberazione/purificazione da limitazioni interiori o conflitti.

Durante il percorso Arte Viva entrambi gli aspetti - arte e relazioni - sono stati messi in campo. In questa prima fase descrivo il potenziale insito nell'arte. Successivamente parlerò anche del gruppo, poiché l'esperienza è avvenuta nel contesto delle relazioni dei partecipanti.

Con l'arte sono possibili percorsi di crescita spirituale, di contatto con la propria Anima, di rafforzamento del proprio senso di "stare nel mondo", di contattare i propri talenti e di rafforzare la propria identità profonda.

Come noto l'Art Coaching è una professione incentrata sulla relazione di aiuto e persegue la "mission" di favorire l'evoluzione della persona, mettendola in contatto con le parti profonde di sé, consentendo alla stessa di acquisire nuovi elementi di consapevolezza.

1. 2 - TORNARE A SENTIRE L'OPERA – il valore delle EMOZIONI.

Ciascuna opera d'arte contiene un patrimonio che necessita di essere riconquistato. È il patrimonio collegato al linguaggio delle EMOZIONI, alle sensazioni che suscita nella nostra interiorità. È un suono che si avverte dentro e lascia delle vibrazioni.

L'opera non va solo vista con gli occhi o analizzata con la ragione. Serve andare oltre alla valutazione bella - brutta, piacevole - non piacevole. L'opera può essere anche ascoltata, soffermandosi sulle sensazioni che suscita, su ciò che fa risuonare in noi.

Il significato etimologico di EMOZIONE è "mettere in moto" "mettere in movimento" e pertanto guardando un'opera serve ascoltare le risposte emozionali e muoversi all'interno di esse. Ascoltare l'OPERA è l'invito ad ascoltare ciò che nasce dentro.

In tale ottica l'arte –sia fruita che prodotta – diventa strumento che permette di esplorare il mondo dell'inconscio, di contattare le parti note e non note. Tale conoscenza non è fine a sé stessa ma può consentire un percorso evolutivo personale, fatto di:

- Processi di Accettazione (accolgo le emozioni, tenendo presente il significato etimologico della parola accettazione che è "prendo" ...) consento al flusso delle emozioni di evolvere in me;
- Processi di Integrazione (mi riconosco in ciò che accade, lo assimilo in me, etimologicamente: lo aggiungo in modo da rimanere intero);
- Processi creativi e strategici: la creatività è l'arte di reperire strategie e di creare dal nulla (spiega meglio); tramite essa possiamo scoprire che in noi ci sono risorse e talenti da convogliare

Nel percorso formativo ho sperimentato personalmente tale approccio, e compreso quanto l'arte contenga un potenziale evolutivo per la mia esistenza.

1. 3 - LA CONNESSIONE ALLA DIMENSIONE DEL CUORE

La dimensione del cuore è un aspetto importante che costituisce il presupposto fondamentale per ascoltare l'opera. Tale connessione consente di approcciare l'arte e le emozioni con la giusta postura. Permette di scollegarsi da eventuali atteggiamenti di giudizio/critica, rispetto a ciò che accade in me o negli altri. Favorisce inoltre l'abbandono di alcune catalogazioni valoriali quali: buono o cattivo, bello o brutto, piacevole o spiacevole, armonico e disarmonico, utile e non utile.

Descrivo alcune caratteristiche del Cuore:

- Accettare quel che è, così com'è (alcuni la chiamano la "resa" che non significa arrendersi ma saper accogliere, accettando anche le opposizioni se ci sono)
- Stare nel qui e ora
- Connettersi al respiro
- Essere empatici con sé stessi
- Prendersi cura di sé
- Affidarsi alla vita e al mistero
- Rispettare se stessi e gli altri, i propri tempi e spazi
- Sostenere il dolore proprio e degli altri senza rifiutarlo; compatire
- Saper stare nel vuoto

- Saper stare nel caos
- Sapere che esiste una capacità di autoguarigione insita in me e negli altri
- Sapere che in ciascuno sono depositati talenti e risorse
- In esso abita il potere di scelta, il potere di guidare la nostra vita

Attraverso la dimensione del CUORE è possibile favorire la trasformazione del "piombo in oro". Tale metafora infatti rappresenta l'azione alchemica, il processo che gli antichi alchimisti mettevano in atto per trasformare i metalli vili in metalli preziosi.

Concludo questa riflessione con una frase di Jung:

"Noi supponiamo che i nostri pensieri siano nella testa, ma già per i sentimenti diventiamo meno sicuri e ci sembrano che essi risiedano nel cuore e le sensazioni siano distribuite per tutto il corpo. La nostra teoria è che la sede della coscienza sia la testa, ma gli indiani Pueblos mi dicevano che gli Americani sono pazzi a ritenere che i pensieri siano nella testa, giacché ogni uomo ragionevole pensa con il cuore..."

L'esperienza di connessione al cuore è stata per me una sorpresa; ho capito quanto nel tempo avevo tralasciato questa componente di me. Sento di essere in cammino e che serve esercizio costante nella vita quotidiana, sia con me stessa che con le persone con cui entro in contatto.

CAP. 2

L'ARTE SI INTRECCIA CON DISCIPLINE SCIENTIFICHE: NEUROSCIENZE, FISICA QUANTISTICA, CAMPI MORFICI, PSICOLOGIA

In questa sezione desidero approfondire e fissare alcuni contenuti afferenti ad altre discipline quali la psicologia, la fisica quantistica, e lo studio dei campi morfici, in quanto esse sono parti integranti della professione. Esse consentono una visione più completa dell'operatività e permettono anche di comprendere tutte le potenzialità insiste nel lavoro arteterapico.

Tutte le descrizioni di seguito prodotte sono per me il frutto di un lavoro di continuo scambio tra la teoria e la pratica. Sono convinta che la teoria influenzi e indirizzi la pratica, ma anche la pratica consente di influenzare - comprendere - strutturare i processi teorici.

L'esposizione dei contenuti non è quindi solo frutto di letture, ma anche di vissuti personali e di gruppo occorsi durante tutto il percorso del primo livello.

2.1 ARTE E NEUROSCIENZE

Eric Kandel nel volume "Arte e Neuroscienze. Le due culture a confronto" cerca di spiegare come le cellule del cervello abbiano la capacità di elaborare le percezioni e le sensazioni che ciascuno di noi prova dinanzi ad un'opera d'arte. Per lui è possibile comprendere "il come" avviene la lettura dell'opera fondendo insieme le neuroscienze e la psicologia, creando anche un terreno d'incontro tra arte e scienza.

La domanda semplice da fare è: si osserva con gli occhi o con la mente?

Le nostre esperienze visive sono generate dal cervello. Gli occhi si limitano a fornirci delle informazioni, presentando un prodotto che di seguito il cervello rielaborerà. Per il neuroscienziato l'informazione entra attraverso il lobo occipitale e affida a quello temporale il compito di elaborarla.

In particolare, Kandel si sofferma sul movimento - approccio riduzionista e sulle opere dell'arte astratta in quanto in tale contesto possiamo trovare atti creativi che segnano una mutazione del coinvolgimento percettivo del fruitore.

Gli scienziati hanno utilizzato l'approccio riduzionista per risolvere problemi complessi, scomponendo l'insieme in elementi costitutivi. Allo stesso modo i primi artisti espressionisti astratti del 900 iniziano ad avvalersi - in modo sperimentale - di un approccio riduzionista nell'arte lavorando per sottrazione, per scomposizione delle forme ottenendo così nuovi elementi formali e astratti, non riconducibili a quelle dell'arte tradizionale. Si è scoperto così che la riduzione dell'aspetto figurativo (in un'opera d'arte) stimola nell'osservatore una reazione diversa. Maggiore, infatti, è l'ambiguità di una forma più il fruitore dovrà essere creativo per interpretarla. Il nostro cervello ricava dagli organi di senso alcune informazioni parziali sul mondo circostante e lavora per elaborarle.

Esistono due diversi tipi di elaborazione dell'informazione visiva:

- Bottom-up: è l'elaborazione che consente di estrarre dalle rappresentazioni del mondo fisico gli elementi essenziali quali: la forma, il colore, la posizione il movimento. Tale processo è assunto per via ereditaria ed è quindi qualcosa di innato. Segue regole universali e muta in base all'evoluzione biologica dell'uomo.
- Top-down: è l'elaborazione che consente di decifrare le informazioni ambigue che riceviamo dai sensi, associandole a esperienze pregresse, ai ricordi, ai vissuti personali, al mondo inconscio. Attiene a qualcosa di estremamente individuale e quindi il prodotto di tale processo varia da persona a persona.

  In tale processo lo spettatore non è più solo tale, perché attraverso i processi mentali può completare l'opera d'arte con connessioni di significato; l'osservatore ha, quindi, un compito attivo nei confronti dell'opera: quello di "ricreare" l'opera. Senza il coinvolgimento percettivo dell'osservatore l'opera diventa incompleta.

  Il dipinto può divenire quindi lo spazio d'incontro tra artista e fruitore.

L'opera d'arte è un'opera viva e immortale perché nel tempo acquisisce nuove forme creative tramite l'osservatore.

2.2 ARTE E FISICA QUANTISTICA

L'arte può essere connessa alla fisica quantistica.

La fisica quantistica ha consentito il superamento delle leggi deterministiche di causa ed effetto, le leggi temporali del prima e dopo, della conoscenza esatta delle cose. Ha consentito di comprendere alcuni assunti:

- L'Uno è connesso con il Tutto, poiché esiste un campo energetico unico;
- l'osservatore nel processo di osservazione influenza le cose osservate; esiste una simultaneità tra osservatore e osservato
- Non esiste un altrove (relatività) bensì un ovunque (assoluto)
- Non esiste un luogo (spazio) ma la non località
- Non esiste un tempo lineare ma un tempo circolare
- Esiste un'unione tra materia e spirito

Con il test della doppia fenditura gli scienziati hanno scoperto quanto le microparticelle cambiano in base all'azione svolta dall'osservatore. Come dire: gli atomi sono sensibili a qualunque cosa facciamo.

Se applichiamo la fisica quantistica al campo della spiritualità, possiamo sancire che le nostre emozioni e i nostri pensieri possono definire la nostra realtà. L'informazione che viene trasmessa nel flusso vibratorio riveste un significato estremo.

Le emozioni e i pensieri si ergerebbero quindi a entità creatrici della nostra realtà. Serve quindi avere consapevolezza della propria interiorità.

"la nostra destinazione non è un luogo ma un nuovo modo di vedere le cose" (Henry Miller)

Per la fisica quantistica l'uomo è la somma di tutte le energie presenti nell'universo. Tutti gli atomi del nostro corpo sono infatti parte di un antico legame che ha consentito l'origine dell'Universo. Siamo polvere di stelle, siamo connessi biologicamente a qualsiasi essere vivente; siamo fatti di energia che vibra, entità unite a loro volta a tutto ciò che esiste. Siamo un legame universale.

La fisica quantistica ci dimostra che oltre tutto ciò che è tangibile e materiale, esiste l'ENERGIA.

Nel campo della medicina, ad esempio, la d.ssa Erica Poli afferma che l'uomo è un "campo energetico emotivo che si manifesta col corpo".

> *"Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà. Non c'è altra via. Questa non è filosofia questa è fisica" (Albert Einstein)*

Assume notevole rilevanza anche un assunto sulla realtà. La realtà non esiste di per sé… l'esistente esiste per come lo percepiamo, a seconda del nostro sistema sensoriale, dei meccanismi che adottiamo o ci sono stati forniti dalla natura.

Per esempio, i nostri organi di senso consentono di sentire alcuni suoni ma non altri - come, ad esempio, gli ultrasuoni - eppure quest'ultimi esistono, anche se non percepiti da noi. I nostri sensi consentono di effettuare delle misurazioni della realtà, ma il frutto di tali misurazioni non sono la realtà.

La realtà, quindi, dipende dalla nostra percezione.

Se creiamo un parallelo sul nostro modo di relazionarci, sui significati che attribuiamo agli eventi, sui nostri rapporti con il mondo esterno e la vita, possiamo porre alcune domande:

- abbiamo delle modalità abituali di percepire? Come filtriamo la realtà? quali paradigmi, convinzioni, assunti adottiamo? quali strutture concettuali e mappe utilizziamo per percepire il mondo?

- Ci sono altre modalità per connetterci a noi stessi e a ciò che ci circonda? Posso lavorare su tali aspetti? Credo che la risposta sia sì; possiamo farlo lavorando con e sulle emozioni;

- quello che accade fuori di me è parte di me, visto che siamo un tutt'uno?

Ovviamente questo è un invito a essere protagonisti della propria realtà, attraverso un lavoro sulle emozioni, sui pensieri, sulle vibrazioni che emettiamo. E anche sulle parole che utilizziamo.

Anche l'opera d'arte può aiutarci in questo senso... Imparare a vedere e sentire cose nuove...

L'opera può diventare un dono regalato dall'artista per la nostra crescita spirituale.

2.3 I CAMPI MORFOGENETICI

Gli studi del biologo R. Sheldrake nel libro "La presenza del passato" – aprono la strada ad una concezione nuova del mondo; il mondo non funziona in modo meccanicistico, è governato da leggi che sono esse stesse soggette a cambiamenti. Tramite tali studi è stata elaborata la teoria della risonanza morfica. Alla base di essa c'è l'idea che ogni membro di una specie attinga alla memoria collettiva della specie, si sintonizza con i membri del passato della specie e a sua volta contribuisca all'ulteriore sviluppo della specie.

Il campo dei ricordi non viene memorizzato nel cervello ma piuttosto vengono depositati in un campo più ampio e collettivo di informazioni (memoria collettiva) al quale la persona può attingere mediante il cervello. Ogni attività dell'individuo – inclusi sogni, esperienze mistiche, stati alterati

di coscienza- possiede una struttura; tali informazioni possono essere trasferiti da un individuo all'altro, proprio attraverso la risonanza morfica.

Sono possibili nuove acquisizioni da parte dei soggetti afferenti allo stesso campo morfico, e questo può avvenire anche se gli individui non sono collocati nello stesso spazio e nello stesso tempo.

È possibile un movimento evolutivo del campo morfico. Se un certo numero di persone sviluppano alcune proprietà nuove, queste vengono acquisite anche dagli altri membri della stessa specie o campo. Ogni trasfromazione individuale, ogni nuova evoluzione del livello di consapevolezza comporta una modificazione del sistema e chi si trova all'interno di quel sistema viene inevitabilmente coinvolto.

Inoltre, questi cambiamenti sono riscontrabili anche tra gruppi diversi

È buono ed utile pensare che possiamo iniziare a trasformare noi stessi, perché questa è l'arma più potente per modificare il contesto di appartenenza o se vogliamo pensare n maniera più estesa per il cambiamento dell'umanità e del pianeta.

La teoria dei campi morfici ha riscontro anche negli studi nel libro "La scienza dello spirito" di R. Steiner quanto egli stesso afferma dell'esistenza di un'anima di gruppo che caratterizza la vita e il comportamento degli animali e delle piante. Sia l'una che l'altro risulterebbero carenti di una individualità propria e più propense a effettuare scelte attinenti all'anima di gruppo.

Anche la teoria delle Costellazioni Familiari elaborata da B. Hellinger si basa sul fatto che i campi morfogenetici incidono nella nostra vita.

I campi morfogenetici sono collegati all'inconscio individuale: cioè ciascuno di noi è collegato al campo del pianeta, della specie umana, della popolazione territoriale, della propria identità nazionale, fino al campo della propria famiglia di origine. Questi campi si sono creati nel corso del tempo in seguito ad eventi occorsi ai nostri antenati e in base alle loro scelte di vita. Sono campi carichi di informazioni che precedono i pensieri coscienti, le parole e le azioni.

Soprattutto il campo di coscienza e di memoria afferente alla propria famiglia di origine può continuare a incidere nella nostra vita personale e familiare, determinando una sorta di circolo vizioso, di ridondanza, di riproduzione degli stessi schemi relazionali o problemi.

Anche nel percorso effettuato con ArteViva, e soprattutto durante i lavori residenziali si è creato un campo morfogenetico di gruppo. È stato possibile sperimentare come alcune informazioni/stimoli/contenuti utili per l'evoluzione personale di ciascuno provenissero da un livello diverso che non era quello individuale o della somma dei soggetti del gruppo.

In particolare, ho fissato vari episodi in cui pervenivano a più membri informazioni e contenuti simili (la farfalla...) e come alcuni output del gruppo risentissero anche di persone distanti.

2.4 LA PSICOLOGIA: CONSCIO-INCONSCIO- SUPERCONSCIO

La lettura dell'opera d'arte e la produzione artistica coinvolgono diversi livelli psichici della persona, che indico di seguito:

- L'aspetto CONSCIO: quello della mente consapevole, che permette di conoscere le cose analizzando, organizzando, monitorando e valutando. In ogni singolo istante la mente cosciente consente di concentrare l'attenzione solo su pochissimi elementi e stimoli (2-3 alla volta). È quindi costretta a "selezionare" la realtà. Il tempo percepito dalla mente conscia è quello lineare, di causa – effetto.

- L'aspetto INCONSCIO: riguarda la sfera dell'attività psichica che non raggiunge la soglia della coscienza. In essa – come noto - confluiscono ricordi, parti della storia personale, istinti, pulsioni, rappresentazioni ataviche individuali e collettive. Svolge un'attività importante nel sonno tramite il sogno.

  Influenza tutto il nostro linguaggio non-verbale.
  È capace di registrare un numero incredibile di stimoli esterni e interni, che ovviamente non vengono percepiti dalla mente conscia. In questo senso l'inconscio agisce in maniera consistente nelle nostre azioni.
  L'inconscio si basa su un concetto di tempo circolare.
  L'inconscio si attiva in maniera sensibile di fronte a immagini, a simboli, a colori ed aspetti mitologici. L'arte - che è il contenitore principale di tali elementi - diventa il contesto privilegiato per la conoscenza del proprio mondo inconscio da parte della persona. L'arte consente quindi l'accesso immediato alle parti più profonde di sé, e l'Art coach può consentire alla persona di connettersi alla propria interiorità e favorire movimenti evolutivi.

"Rendi cosciente l'inconscio altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino".

Secondo gli studi di Jung nel libro "La dinamica dell'inconscio, il problema fondamentale della psicologia contemporanea. Opere VII", viene esposto questa riflessione:

"Inoltre, vita e psiche esistevano prima che io fossi, e quando io non sono, come nel sonno e nella perdita di coscienza, vi sono ancora vita e psiche, così come l'attesta il sogno o come si può vedere negli altri. Di fronte a tali esperienze perché mai un pensiero primitivo dovrebbe dubitare che l'anima viva al di là del corpo? Io debbo confessare che non riesco a vedere nulla di assurdo in questa cosiddetta superstizione, non più che nei dati della teoria dell'ereditarietà e degli istinti. Che la vecchia concezione di Anima le attribuisca una forma di conoscenza superiore e di origine divina, si può comprendere in considerazione del fatto che l'umanità nelle civiltà antiche e su su fino alle epoche primitive, ha utilizzato i sogni e le visioni come fonte di conoscenza. Effettivamente l'inconscio dispone di impressioni subliminali, la cui portata confina nel prodigioso. In riconoscimento di ciò i sogni e visioni vengono utilizzati come fonte d'informazione negli stadi primitivi dello sviluppo umano. Sopra una psicologia siffatta sono fiorite civiltà antiche come quella indiana e cinese, le quali hanno minuziosamente sviluppato a scopi filosofici e pratici la via interiore della conoscenza. Il valore attribuito alla psiche inconscia come fonte di sapere non è per nulla così illusorio come può apparire al nostro razionalismo occidentale. Vi è in noi la tendenza a supporre che ogni conoscenza derivi sempre, in ultima analisi, dall'esterno. Ma sappiamo oggi con certezza che l'inconscio dispone di contenuti tali che, se potessero essere resi coscienti, rappresenterebbero un incalcolabile aumento di conoscenza..."

Le considerazioni di Jung ci aiutano a comprendere le potenzialità dell'Inconscio, il quale non può essere metaforizzato solo come vaso di pandora, fonte di tutti i mali. Esso è un serbatoio ove sono depositati saperi che rappresentano risorse e gioielli, e che possono essere messi in campo per il cammino della nostra vita. Nella mia esperienza durante il corso Arte Viva ho toccato con mano tale aspetto.

- <u>L'aspetto del SUPERCONSCIO</u>: è l'aspetto meno conosciuto dell'essere umano, rappresenta una esperienza del proprio sé allargata, una dimensione di connessione con il Tutto, difficile da spiegare.

  Il Superconscio è il custode del nostro scopo dell'anima, sa sempre perché sono qui e cosa sono venuto a fare; afferisce ad un Intelligenza Superiore e Universale.

  Ci fa essere al posto giusto nel momento giusto tramite processi di sincronicità.

  Il superconscio può essere definito come la nostra coscienza totale che è "consapevole di...". È il sé che racchiude tutti i nostri sé.

È in questa dimensione non esiste Tempo e Spazio. È il tempo senza tempo.

Non esistono neppure le polarità (es. buono e cattivo – bello e brutto – utile e non utile – materia e spirito).

Permette un salto alla coscienza più elevata, verso livelli che non sono spiegabili e approdando alla CONIUNCTIO OPPOSITORUM, cioè all'unione degli opposti.

In Alchimia la C. O. è incentrata sulla metafora della congiunzione Solis et Lunae, ovvero del maschile e del femminile, cioè la sintesi dei contrari.

In campo spirituale la coniunctio oppositorium consente un'esperienza elevata della coscienza e del proprio Sé, uno stato ove non esistono separazioni, bensì una condizione di connessione con il Tutto.

La via del Superconscio ha però una strada obbligata: non si arriva in alto se prima non abbiamo riconosciuto ed integrato ciò che è in basso. I passaggi da fare sono quelli dell'attraversamento del conscio e dell'inconscio, tramite una assimilazione di tutti gli elementi contenuti nei primi due livelli.

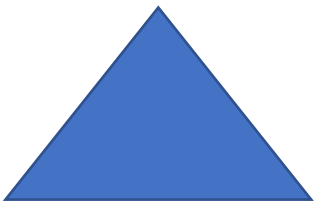
Dal superconscio possiamo scaricare elementi della dimensione superiore., quali:

- Sentimenti elevati
- Intuizioni
- Creatività (molti artisti riescono a creare opere d'arte poiché connessi)

In tal senso l'Arte donata dagli artisti può divenire elemento di crescita, scrigno per processi di trasmutazione e crescita. Tutto all'interno di una temporalità non esistente, ove l'opera continua a essere viva per sempre.

In ultima analisi ritengo utile collegarmi agli studi e alle pubblicazioni video del medico psichiatra d.ssa Poli sulla guarigione quantica. Per spiegare i contenuti che consentono alla persona di guarire da alcune patologie - anche severe – viene da Lei creato uno schema a triangolo come esposto di seguito. Lo utilizzo per fare un parallelismo tra la guarigione del corpo e guarigione delle ferite dell'anima e della psiche:

Superconscio: autoguarigione energetica



Conscio: potere personale

Inconscio: autoguarigione emotiva

La spiegazione di tale schema può essere così formulata.

Guarigione a livello Conscio: consente l'elaborazione cosciente delle cose che ci accadono; una valutazione basata sulla razionalità e sulla comprensione degli avvenimenti con i meccanismi della mente. La dr.ssa Poli parla anche di accettazione del problema e di assunzione delle proprie responsabilità nonché di attivazione di un potere personale. Ad esempio, di fronte ad una malattia o un problema la persona può chiedersi come mai è accaduto e può iniziare a organizzarsi di conseguenza, attivando le proprie abilità per rispondere all'evento.

Guarigione a livello Inconscio: consente di analizzare la propria storia e la sede dei significati di un certo evento. Si vanno ad esplorare gli archivi delle vicende esteriori e interiori della propria vita personale, i traumi, gli accadimenti che hanno lasciato ferite, gli aspetti rimossi e non consapevoli che agiscono inevitabilmente sulla nostra esistenza. Permette di elaborare una mappa dei significati degli eventi. Consente la cosiddetta guarigione emotiva, cioè una elaborazione dei vissuti e delle emozioni.

Guarigione a livello di Superconscio: avviene dopo aver passato i due precedenti livelli. Consente l'autoguarigione energetica; accade quando la persona vede e sente le cose (proprie e del mondo) in maniera totalmente diversa, tramite una connessione/fusione col Tutto, difficile da spiegarsi. È connessa ad una immagine che possiamo avere, che è quella dell'Intelligenza Superiore e Universale.

PARTE II

IL MIO PERSONALE INCONTRO CON LE OPERE DI ALCUNI ARTISTI DEL ‘900 – TRACCE DI UN PERCORSO DI AUTO-CONOSCENZA E DI CRESCITA

In questa sezione desidero fornire una sorta di diario personale del percorso fatto, soffermandomi sull' esperienza di ascolto dell'opera di alcuni artisti del '900.

Il lavoro fatto è stato integrato – dalla d.ssa Boni - con la conoscenza di materiale biografico degli artisti. Tale aspetto è risultato assai utile: ha consentito di comprendere come la vita e la personalità degli autori abbiano influenzato il modo di fare e d'intendere l'arte.

Per applicare il metodo ArteViva Life è quindi apparso necessario sperimentare personalmente l'ascolto dell'opera. L'ascolto delle opere è parte del metodo.

Subito dopo l'ascolto dell'opera, tutti i partecipanti hanno potuto esprimere il proprio sentire con produzioni espressive di vario tipo: poesie, disegni, dipinti.

E' iniziato così un percorso di conoscenza della potenza terapeutica dell'Arte.

"A volte le parole non bastano. E allora servono i colori. E le forme. E le note. E le emozioni" (A. Baricco)

"CONOSCERE LA PROPRIA OSCURITA È IL METODO MIGLIORE PER AFFRONTARE LE TENEBRE DEGLI ALTRI" (Jung)

CAP. 3

L'INCONTRO CON LE OPERE DI KLIMT

"Tutta l'arte è erotica"

Il mio percorso di ascolto dell'opera è iniziato con l'artista Gustav Klimt.

Cominciare non è stato semplice in quanto ho percepito difficoltà nella comunicazione con me stessa, nonché paura-timore nei confronti del materiale inconscio. La conduttrice e il gruppo mi hanno aiutato a stare dolcemente in contatto con me stessa - nonostante tutto - favorendo l'accoglienza di quel che arrivava.

Non ho sempre aderito con entusiasmo all'attività e spesso mi sono sentita spogliata/denudata dei miei abiti.

Sin da subito ho compreso come il mondo delle immagini e dell'arte abbia avuto la potenza di penetrare nella mia interiorità, con una velocità immediata, catturando molte parti del mondo inconscio e istintivo, abbattendo le sovrastrutture del pensiero razionale.

L'incontro con le opere di Klimt ha avuto un impatto particolare in me.

Klimt in tutte le sue produzioni pittoriche ha voluto descrivere e comprendere il mondo femminile e ci è riuscito come pochi artisti. Durante l'ascolto delle sue opere ho provato una forte inquietudine come se il potere femminile delle donne dipinte dall'artista raccontasse anche di un potere di natura oscura e beffarda, portatrice di morte.

Soprattutto con il quadro della "Giuditta" ho visto e sentito questo: una donna sensuale e di una bellezza straordinaria ha una testa d'uomo mozzata in mano; questa donna sembra aver utilizzato la sua capacità di seduzione per un piano di morte. Orrore…

E ancora...

In altri dipinti ho visto e sentito volti di donne spettrali, corpi deformati e anime inquiete, tutte figure che ritengo appartenenti al mondo onirico o meglio al mio mondo onirico.

Io penso di aver preso contatto con l'elemento thanatos, con le parti oscure, tormentate e aggressive della femminilità e della mia femminilità.

È stato doloroso e complesso questo avvicinamento, anche perché le opere mi hanno chiaramente restituito una parte di me stessa tenuta distante (soprattutto dalla consapevolezza!). In tutto il percorso fatto successivamente ho proseguito a lavorare personalmente su questo "sentire", certa della necessità di accogliere e integrare.

Ad oggi sono più consapevole della mia aggressività, della mia inquietudine, anche nei confronti della figura maschile. So di essere ancora arrabbiata e ferita, anche con mio padre.

Ho iniziato a capire che i processi di guarigione richiedono coraggio, pazienza, amorevolezza verso sé stessi. E che alcune ferite si rimarginano con le cure, piano piano.

Dopo l'ascolto delle opere di Klimt e delle emozioni che hanno in me suscitato ho prodotto il disegno che si trova nella figura 1). Rappresenta una donna che danza; sopra la sua testa c'è un vortice- uragano; il corpo della donna è a forma di cuore (rovesciato).

Inizialmente ho vissuto in termini negativi tale disegno, proprio per la presenza di quel vortice percepito come elemento emozionale "risucchiante"; un vortice che con la sua forza lasciava la persona in balia di se stessa e determinava una perdita di controllo.

Nella narrazione del mio disegno sono emerse alcune difficoltà di connessione con me stessa, che hanno reso difficile la comprensione immediata del significato del dipinto, richiedendo tempi più lunghi di sedimentazione. All'inizio del percorso il mio dire non era connesso alle immagini prodotte; mi è stato fatto notare come il mio racconto fosse distante dall'opera. È stato necessario un po' di tempo per riallinearmi e capire cosa avessi disegnato.

Con l'aiuto del gruppo e della conduttrice, ho potuto osservare che il mio disegno rappresentava una donna capace di danzare al ritmo di quel vortice, con una certa forza interiore. La figura appariva dotata di una certa stabilità e sicurezza perché sufficientemente ancora a terra.

Inoltre, è emerso come l'elemento "destabilizzante" del vortice diventava occasione di movimento e di danza. Il vortice non era più solo qualcosa di negativo ma faceva vibrare la donna e la donna era stata in grado di tramutare il vortice in danza.

Nel disegno il vortice descrive un flusso che – tramite il respiro- si muove da dentro a fuori e anche da fuori a dentro. Descrive il mio modo di vivere e sperimentare gli eventi interni e esterni, anche quelli difficili.

Questo disegno ad oggi rappresenta un segmento importante del mio percorso e mi ha dato un senso di sicurezza. Ogni tanto mi piace rivederlo e farlo risuonare dentro di me.

Ho iniziato a comprendere come nel mondo inconscio siano depositate – oltre ai problemi e ai nodi irrisolti – anche alcune soluzioni e strategie da integrare in me stessa e di cui serve prendere consapevolezza.

Nello stesso disegno il corpo di donna è rappresentato a forma di cuore. Fatico ancora a connettermi al sentire del cuore, a volte mi pare di aver voluto isolare e coprire questa parte di me con una bella imbottitura, per non sentire i battiti.

Questo cuore comunque c'è; anche se è rovesciato in questa immagine, ciò ha una sua utilità perché serve a creare stabilità nel movimento.

Disegnare e raccontare mi ha piano piano aiutato a vedere e a creare delle connessioni interiori.

CAP. 4

L'INCONTRO CON LE OPERE DI OSCAR KOKOSCHKA

"L'uomo non è uomo solo perché è venuto al mondo.

Bisogna diventare uomini"

Mi sono avvicinata alle opere di questo artista con un senso di piacere e di affinità

L'artista nella drammaticità dei suoi personaggi mi ha regalato belle sensazioni.

Alcuni personaggi da lui rappresentati hanno richiamato in me il tema della "Maschera"; cioè quell'azione posta in essere per nascondere il proprio vero volto. Tale azione può essere svolta sia con il mondo esterno, sia direttamente con noi stessi. Ho potuto riflettere assieme al gruppo sul fatto che la maschera a volte è utile (es. all'interno di un ruolo come quello lavorativo-professionale), a volte non lo è perché diventa barriera della propria autenticità. Una variabile significativa è rappresentata dall'uso consapevole di tale maschera.

Con le opere di Kokoschka ho visto dei volti sofferenti, fatti di "materia in movimento", quasi come se fossero costituiti da "magma". Le deformazioni dei volti, la sofferenza e le smorfie espressive, sono tuttavia apparse ai miei occhi come condizioni provvisorie di vita. Nel movimento del magma vedevo - con fiducia - un "divenire", un movimento finalizzato all'acquisizione di altre forme. I personaggi mi parevano stranamente capaci di trasformare la loro faccia verso altri connotati e ~~che~~ la direzione del cambiamento era qualcosa di più "autentico".

HO SCRITTO delle frasi:

"il potere di perdersi e di ritrovare/riscoprire sé stessi"

"Dissolversi nel magma e riprendere forma".

Sento di aver preso contatto con un elemento di fiducia insito in me nei riguardi della sofferenza... come se questa parte di vita – se si assume la "giusta postura" di amorevolezza - consentisse di evolvere e progredire per raggiungere l'identità dell'anima.

Nei volti rappresentati da questo artista emergeva – in maniera spiccata - l'autenticità dell'Occhio: l'occhio rappresentava sempre l'elemento più vitale e puro; l'espressione dell'anima della persona.

In questi occhi ho visto anche il tema della compassione e della dolcezza.

Nelle opere ho notato anche come i personaggi avessero delle mani grandi e in movimento, con una carica espressiva unica. Esse parlavano molto della persona e costituivano insieme agli occhi un elemento assai significativo. Anch'esse erano "parte dell'anima" della persona, ancor più se ritratte in movimento. Una sorta di chiavi di volta per comprendere il carattere e la personalità del soggetto rappresentato.

Tutti questi aspetti sono emersi chiaramente nei disegni fatti da me successivamente; sento che anche per me gli occhi e le mani sono elementi fondamentali del mio modo di essere. Peraltro, le mani sono per me un canale espressivo e comunicativo importante; mi permettono di creare dal nulla. Mi piace usare questa frase: spesso le mani risolveranno un mistero con il quale l'intelletto ha lottato invano. Credo nell'intelligenza delle mani. Credo che mettere le mani in pasta serva.

Con l'approfondimento di questo artista ho ricordato anche mio padre, e ho recuperato una vecchia foto di quando ero molto piccola, dove gli stringevo le mani. Non ho avuto un buon rapporto con mio papà e uno dei ricordi più belli, teneri e piacevoli era l'attrazione per le sue mani e il piacere di stare in contatto con le sue mani. È un bel ricordo che mi ha fatto riconnettere alla parte più dolce e delicata del rapporto con mio papà.

Dopo l'ascolto delle opere ho disegnato la figura 2: una massa informe di molti colori che riprendere il tema del magma. Da esso uscivano varie mani colorate e anche degli occhi. Con questo dipinto ho sottolineato quanto le opere di Kokoskha mi hanno suggerito, e cioè l'autenticità dell'elemento mani e occhi nel mio modo di essere come già ho ampiamento descritto. Vorrei sottolineare come le mani e gli occhi spesso mi aiutano a comprendere la realtà delle cose, a dare forma, ad uscire da quell'ammasso informe rappresentato nel disegno.

CAP. 5

L'INCONTRO CON LE OPERE DI EGON SCHIELE

"Nessuna opera d'arte erotica è sporcizia se è artisticamente significativa;

si trasforma in sporcizia solo attraverso chi guarda se è sporco"

L'ascolto delle opere di SCHIELE ha avuto per me una rilevanza significativa, soprattutto per l'inquietudine che mi ha trasmesso, con particolare riferimento alla relazione uomo-donna. Schiele usa un tratto pittorico che definisco "nervoso", "a scatti" e gran parte dei suoi personaggi hanno sguardi che definisco alienati e sofferenti. A volte esprimono una sensualità contorta e mal vissuta.

Inevitabilmente tutto questo sentire è convogliato in una poesia, creata di getto, dopo l'ascolto delle sue opere, che riporto qui di seguito:

"Ti guardo e la delicatezza è dolore come morso e bocca grottesco. Rabbia, dolore, caos.

Mi sto spogliando: spigoli, saccenza, stranezza, masturbazione, alienazione, spazzatura, notte dei morti viventi.

Nel caos la ricerca. Nebbia e Fierezza e Natura.

Un bacio. Ho sonno.

Tramite tale componimento ho preso contatto - con turbamento e anche sgomento - di quanta rabbia e aggressività siano depositate dentro il mio inconscio o subconscio nei riguardi del maschile. Devo precisare che non ho compreso subito questa emozione, non la riuscivo a vedere e nominare, come se fosse qualcosa di estraneo da me. Mi ci è voluto un po' di tempo. Ho avuto bisogno dell'aiuto del conduttore per capire i contenuti emersi e per dar loro un significato.

Il tema della rabbia è qualcosa che - se osservo in prospettiva la mia vita - si è presentato più volte e anche ora appare, soprattutto nella relazione con mio marito. C'è quindi un nodo da sciogliere perché sento che questa emozione si ripete nel tempo e procura - in me e nelle mie relazioni - sofferenza.

Serve un mio atteggiamento di ascolto, di accettazione e di cura da parte mia.

Con l'ascolto delle opere di Schiele si è risvegliato in me – in modo chiaro - un dolore forte e difficile da smaltire.

Ricordo questa frase pronunciata durante il corso: "per mettersi in relazione con il partner, per far funzionare le cose serve spogliarsi di vari aspetti: spigoli, difese, paure..."

In tutto questo anno - afferente al primo livello - mi sono ascoltata di più cercando di utilizzare la dimensione del cuore; ho parlato numerose volte con mio marito; ho disegnato molto, cercando vie di elaborazione anche attraverso l'arte.

Ho trattato l'argomento del rapporto con mia madre e mio padre anche nell'incontro individuale di Coaching con Sonia, attraverso il lavoro keyisArt.

Desidero condividere alcuni dipinti del periodo successivo all'incontro con Schiele:

"Forze ascendenti e discendenti" nella figura 3 (rappresenta una donna "in ginocchio" cioè coi ginocchi a terra, in posizione rigida con il corpo proteso verso il basso; l'unico elemento di movimento verso l'alto sono i capelli). Racconta la mia difficoltà emotiva di stare nella rabbia, le spinte emozionali che percepisco verso il basso e verso l'alto; di ricerca di contatto con la terra attraverso la posizione in ginocchio e di ricerca del contatto con il cielo attraverso i capelli). In tale rappresentazione percepisco movimenti opposti ma la ricerca è quella di stabilità. Al centro della pancia v'è una macchia scura di color nero che rappresenta la zona del dolore.

I colori usati sono piuttosto scuri ma ci sono numerose chiazze gialle che rappresentano luce e forza. Ho dipinto l'acquerello di getto ascoltando il mio sentire e cercando di imprimerlo nel foglio. Ho anche avuto la possibilità di verbalizzare i contenuti, parlando con l'insegnante della scuola, la quale mi ha aiutato a comprendere meglio alcuni aspetti.

"Donna stesa sul suo rio interiore" nella figura 4 (donna in posizione di abbandono che prende contatto con l'elemento acqua del suo rio interiore e riesce a toccare alcuni movimenti del vortice presente nell'acqua). In questo dipinto ho sentito chiaramente e in autonomia un senso di respiro come se, dentro me, ci fosse una fonte di vita e di nutrimento al quale attingere;

"La curandera della rabbia" nella fig 5, La mia immaginazione mi ha portato a rappresentare le mani di quattro curandere che lavorano su questa rabbia e ho voluto fare un collage al riguardo. Ovviamente per me queste mani rappresentano delle forze interiori, che desidero invocare, invitandole a lavorare su di me... Ho scelto mani con varie connotazioni: mani ruvide, da strega e contadina che conoscono il lavoro di fatica; mani spirituali che cercano il contatto col divino; mani creative che amano i colori; mani che curano e accarezzano. Al centro è rappresentato il fuoco lavico di un vulcano sul quale tutte le mani stanno porgendo i loro poteri.

In questo collage ho convogliato – in maniera volontaria e intenzionale - tutte le mie forze interiori di cura e guarigione. Potrei paragonarlo metaforicamente ad un'invocazione – un canto - una preghiera.

Vorrei riportare questa frase che - forse- riassume tanto del mio sentire di questo periodo:

> *E la bambina disse al lupo: "che cuore grande che hai"*
> *"E' soltanto la mia rabbia"*
> *"Che rabbia grande che hai"*
> *"E' per nasconderti il cuore"*
> *(Erin Dorin)*

Desidero, in ultima analisi, tracciare un piccolo punto di svolta sulle emozioni sopra descritte, avvenuto durante il percorso fatto. Tale punto di svolta è visibile nei disegni indicato nelle figure n. 6 e 7.

Ritengo che dentro di me sia avvenuta una piccola evoluzione.

La fig. 6 rappresenta due occhi socchiusi immersi in un cielo delicato, dove volano due gabbiani. Gli occhi sono socchiusi: è un invito a guardarsi dentro ma anche un'occasione per trovare la quiete dell'anima.

Nella parte inferiore c'è acqua con un piccolo vortice a cerchi concentrici. I movimenti dell'acqua sono morbidi e non incutono timore.

Nel dipinto prevale un'atmosfera serena e delicata, una fusione tra il sopra e il sotto. Percepisco una certa armonia. Ho bisogno di ritrovare in me questi aspetti. È un'occasione per ritornare alla fonte di pace che tutti possediamo e che soprattutto io ho dentro.

Nell'ultimo dipinto (fig. 7) il tema dell'occhio si ripresenta. Essi sono collegati a un grande cerchio dentro la testa, fatto di più colori concentrici (rosso giallo arancio bianco). Tale cerchio ricorda chiaramente una fonte luminosa e vitale, alla quale tutti possiamo attingere energia e vitalità.

Sono grata di aver avuto la possibilità di connettermi con queste parti di me, anche perché spesso nel ritmo quotidiano della vita le dimentico. Ringrazio il fatto di poter andare in profondità attraverso la creazione di immagini e di potermi conoscere meglio.

Ritorna in me l'invito a guardare tutto quello che accade, anche le cose che possono non piacere. L'ANIMA LO CHIEDE PER CONNETTERE GLI OPPOSTI, per UNIRE e fare un salto.

CAP. 6

L'INCONTRO CON LE OPERE DI WASSILLIJ KANDISKIJ

"Il colore è il tasto, l'occhio il martelletto, l'anima il pianoforte con molte corde. L'artista è la mano che suonae con questo o quel tasto fa vibrare l'Anima"

Kandiskij ha effettuato nel corso della sua vita varie ricerche e percorsi personali finalizzati a connettere l'Arte e l'Anima e di fatto nelle sue opere il fruitore sperimenta emozioni e sensazioni di contatto con la propria interiorità spirituale. Possiamo affermare che la dimensione terrena e materiale dei suoi dipinti offrono sempre messaggi profondi.

Riporto qui sotto alcune frasi dell'artista presenti nel suo libro "Lo spirituale nell'arte" che ritengo particolarmente significative:

"*La pittura è un'arte, e l'arte non è inutile alla creazione di cose che svaniscono nel vuoto, ma è una forza che ha un fine, e deve servire allo sviluppo all'affinamento dell'anima." […] Se l'arte di sottrae a questo compito rimane un vuoto, perché nessun'altra forza può sostituirla".*

"La vera opera d'arte nasce dall'artista in modo misterioso e enigmatico, mistico. Staccandosi da lui assume una sua personalità, e diviene un soggetto indipendente con un suo respiro spirituale e una sua vita concreta […] Ha come ogni essere energie creative, attive. Vive, agisce e collabora alla creazione della vita spirituale".

Questo artista attraverso le sue opere mi ha subito ispirato un senso di vitalità e di entusiasmo. Tali emozioni non sono state da me percepite come qualcosa di superficiale ed effimero, ma sono apparse come qualcosa di connesso alla vitalità e alla Vita. L'ascolto delle opere mi ha permesso di contattare la gioia, la pace, il piacere.

L'opera ascoltata che ricordo maggiormente è "La chiesa di Murnau".

In connessione con le emozioni suscitate dalle sue opere ho avuto modo di ricordare un'esperienza gratificante della mia storia personale: quella dell'uscita dalla famiglia di origine e dell'acquisto di un'abitazione che mi ha permesso di conseguire una autonomia personale. Tali emozioni sono strettamente collegate ad un'altra sensazione: quella di aver acquisito un potere personale.

Ho apprezzato di questo artista soprattutto l'uso di COLORI accesi ed esplosivi; i colori da lui utilizzati sono quasi sempre primari (giallo, rosso, blu). Essi hanno una forza espressiva e vibrazionale incredibile ai miei occhi. Potrei paragonare i suoi dipinti ad una danza di colori. Trovo interessante, peraltro, lo studio/ricerca compiuto sul significato emozionale dei colori stessi le associazioni tra musica e colore.

Il colore per me è una parte importante dei dipinti perché mi conduce a "sentire" in maniera più forte e limpida. Il colore che ho contattato maggiormente è stato il GIALLO; un colore che esprime forza; rappresenta la luce e il calore del sole. È collegata al terzo chakra Manipura, collocato nel plesso solare ed è denominato la "città del gioiello splendente". È connesso ai sogni, ai desideri e all'autostima e all'autorealizzazione.

Per Kandiskij – come risulta nel libro "Lo spirituale nell'arte" - il giallo ha un'energia di espansione centrifuga, che si allarga dal centro verso l'esterno e si avvicina quasi tangibilmente a chi lo guarda. L'occhio alla visione del giallo viene da lui abbagliato. È il contrario del blu, in quanto quest'ultimo ha una forza centripeta che dall'esterno porta alla profondità.

Il giallo esprime per Kandiskij anche un movimento di resistenza continua, pur includendo però il campo del "possibile".

L'artista ha compiuto anche ricerche sulle "forme" (cerchi, triangoli, quadrati). Ha estratto dalla realtà forme e linee, iniziando a ritrarre nelle sue opere composizioni non strettamente connesse all'ordinaria visione del mondo, diventando così pioniere della pittura astratta. Lo studio delle forme geometriche è per me l'elemento meno interessante delle sue opere e ha risuonato "meno" nel mio sentire (percepivo meno l'elemento espressivo)

Successivamente alla lezione di Kandiskij ho voluto produrre il mio primo dipinto astratto con i colori a cera (vedi figura 8).

Rappresenta una cuspide gialla che - all'interno di uno spazio nero - si dirige verso le profondità, colpendo un cerchio colorato di azzurro e blu. Il triangolo giallo rappresenta bene il mio sentire più sopra descritto, quasi come ci fosse un bisogno di rafforzamento dell'Io e di contatto con le mie capacità. Sembra inoltre esserci una disponibilità ad andare dentro, in profondità.

Durante l'ascolto delle opere di Kandiskij ho visto - in ultima analisi - un guscio di una lumaca. Ho avuto la sensazione di contattare la parte di me che desidera proteggersi e nascondersi, entro uno spazio oscuro, non visibile, riparato, coriaceo. Ho avvertito quanta difficoltà c'è nell' esprimere me stessa liberamente, in modo pieno e integrato.

Ho condiviso col gruppo la mia difficoltà a stare nelle relazioni, spiegando che spesso mi sento violata nei miei spazi, avvertendo una sensazione di disturbo. Sono una persona che sta bene da sola e questo da una parte è un bene, ma poi quando si tratta di uscire dal guscio faccio fatica a stare, e tenderei a scappare.

Ho la sensazione, peraltro, di non riuscire a spostare il centro dall'io al noi… Di aver il "braccino corto" nel dare e nel ricevere.

Durante l'incontro con Kandiskij abbiamo lavorato su un'emozione, scelta personalmente da ciascuno.

Io ho individuato la tristezza – più volte incontrata nella mia vita. È stato possibile analizzare come la tristezza è una emozione "utile" in quanto permette di stare dentro sé stessi, di entrare in profondità e di metabolizzare i vissuti. Consente di prendere tempo, di stare in stand by e vale la pena ricordare che nell'interiorità avvengono processi di elaborazione finalizzati al cambiamento. Tale argomento è stato trattato nel Film "Inside out" di P. Docter.

"Più in fondo si scava il dolore, più gioia potete contenere" (k. Gibran)

Ho potuto dipingere la figura 9) raffigurante un uccello nero su un fondo giallo.

L'uccello rappresenta per me la tristezza quando arriva; esso appare come qualcosa di connesso al malaugurio (uccello del malaugurio, un uccellaccio), cioè una presenza non-piacevole, di aspetto non rassicurante, che si preferirebbe non contattare.

Le linee del suo corpo – da sinistra verso destra - vanno su e poi giù, per poi tornare di nuovo su. Nell'estremità sinistra del corpo compare una testa di un altro uccello con una corona di piume colorate in testa.

Il movimento del volatile (l'andare su e giù) rammenta chiaramente l'onda del flusso emozionale, che nella sua fisiologicità, ha forze discendenti e ascendenti. Il disegno ricorda quanto sia importante lasciar fluire l'onda delle emozioni, accogliendo il crescere delle sensazioni - fino al

picco più alto - per poi “lasciar pian piano andare”. Ciò ha due significati: non trattenere le emozioni (permettere a se stessi di viverle) e non-aggrapparsi ad esse, impendendo il deflusso.

La coroncina di piume sulla testa d’uccello a sinistra rappresenta il valore-premio finale che ciascuna esperienza difficile e triste può portare con sé, ricordando che ogni esperienza può rappresentare un’occasione di evoluzione e di movimento verso l’identità più vera.

Come indicato nella frase di Gibran più sopra, il pozzo scavato dal dolore-tristezza è la stessa coppa o lo stesso contenitore ove si riversa la gioia.

Con Kandiskij quindi ho potuto creare delle connessioni nuove. Toccando due emozioni ai poli opposti – quali gioia e tristezza – ho incontrato anche un indissolubile filo rosso che le lega. Ciò favorisce in me l’accettazione e la consapevolezza dei processi vita morte vita.

CAP. 7

INCONTRO CON LE OPERE DI PAUL KLEE

"Il colore mi possiede. Non ho bisogno di tentare di afferrarlo. Mi possiede per sempre. Questo è il senso dell'ora felice: io e il colore siamo un tutt'uno"

Anche Paul Klee mi ha affascinato per l'uso dei colori, pieni di anima e di vita. Se devo fare un paragone rispetto ai colori di Kandiskij, qui trovo dei colori più caldi e ambrati. Risentono molto dei suoi viaggi, soprattutto di quelli fatti in Tunisia. Si percepisce qualcosa di etnico.

Vedo molta atmosfera di intimità, di profondità e di calore.

Sono rimasta colpita dal dipinto col palloncino rosso come se, dietro ad un'immagine semplice, che ricorda l'infanzia, si possa recuperare un messaggio poetico e di saggezza. Anche qui sento la magia, lo stupore del bambino interiore e percepisco un qualche significato spirituale: l'invito a elevarsi "al di sopra", con fantasia e giocosità.

Mi è sorta spontaneamente questa frase: "tutto è possibile, l'importante è crederci"

L'opera che ha lasciato un segno molto profondo in me è stata "Bianco polifonicamente incastonato" che mi ha permesso di fare dei passaggi interiori.

Sono rimasta rapita dal colore BIANCO presente al centro del quadro. Quel bianco porta all'essenza delle cose; è un colore che si forma dopo aver attraversato vari colori. Il bianco è sinonimo di purezza, luminosità e chiarezza. Il dipinto mi ha invitato a capire come tali condizioni possano essere raggiunte dopo aver attraversato esperienze e colori, dopo essersi sovrapposti alla vita.

È inoltre elemento di sintesi – di "stare sopra" le cose.

Vedo inoltre in questo quadro una sorta di tunnel che va in profondità…dai colori più caldi si va verso la luce, al centro.

Questo quadro mi suggerisce la quiete e l'armonia, mi fa stare bene ogni volta che lo vedo.

In seguito a tale vissuto ho prodotto il disegno figura n. 10. È stata un'esperienza che ha rinforzato la consapevolezza del potere del bianco in me. Essa ha influenzato nel tempo il mio sentire.

Sono grata di aver ricevuto dall'arte questa possibilità.

Nella biografia di questo artista ho scoperto un aspetto interessante: l'uso dei colori è stato per lui un percorso travagliato, fatto di difficoltà e sensazioni di inadeguatezza. Inizialmente egli non si sentiva un pittore. Con le sue ricerche e studi ha raggiunto un livello di maestria. È un esempio per molti. I cammini a volte sono tortuosi ma possono condurre in luoghi meravigliosi.

CAP.8

L'INCONTRO CON LE OPERE DI FRIDA KAHLO

"La pioggia. Sono nata nella pioggia.

Una pioggia fitta, sottile… una pioggia di lacrime.

Una pioggia continua nell'anima e nel corpo"

Frida è stata una delle prime artiste donna, la cui arte ha lasciato delle tracce importanti. Era nata in Messico e nei suoi quadri si percepisce chiaramente la connessione con la sua terra e con la cultura di appartenenza.

La sua vita è stata caratterizzata da enormi dolori, sia nel corpo che nell'anima.

L'Arte ha avuto un significato fondamentale nella sua esistenza: le ha consentito una forma di "auto- terapia" e "sublimazione" del dolore. In particolare, l'uso di uno specchio, collocato sopra il suo letto nei lunghi periodi di immobilità, le ha consentito di assumere la posizione di osservatore di se stessa.

I suoi quadri sono un vero e proprio laboratorio alchemico delle emozioni e dei vissuti; si percepisce tanto della sua anima. Consentono al fruitore un viaggio dentro se stesso e un approfondimento del tema "vita morte vita"
Attraverso la sua Arte Frida è riuscita a trasformare il piombo in oro.

Per me Frida regala una testimonianza profonda e commovente sul tema del coraggio di "attraversare" le emozioni, rimanendo in contatto col proprio cuore. Vedo in lei una donna terrena e una dea potente.
Commovente e palpabile è il suo amore profondo per la Vita, nonostante tutte le sofferenze vissute.

Frida ha composto numerosi ritratti di se stessa. Mi sono soffermata a lungo sulla luce dei suoi occhi scuri, e intravedo anche tutta la paura che ha vissuto.

Ha rappresentato in molti suoi quadri elementi spesso censurati da altri artisti, quali sangue, liquidi organici, sezioni del proprio corpo. Tali elementi ci mettono fortemente in contatto con le sue esperienze di vita.

La conoscenza delle sue opere e l'ascolto è avvenuto nel primo residenziale ArteViva life.
Ho scelto di lavorare sul dipinto "Ospedale Henry Ford" che rappresenta una dei quattro aborti da lei vissuti.
È stato un lavoro per me molto intenso e denso.
Ho avuto modo di contattare dei vissuti personali collegati ad un senso di solitudine, ma soprattutto alla mia storia perinatale e alla ferita del rifiuto, così come descritta nel libro di Lise Bourbeau "Le cinque ferite dell'anima".
È stato importante anche usare la mia voce e poter pronunciare con forza la frase "io sono amata".
Ho sentito di potermi connettere con la luce del sole e il suo calore.

Durante l'esperienza con le opere di Frida bisognava scegliere una parola chiave che rappresentasse il proprio sentire ed io ho scelto la parola "STRAPPO". Tale parola indica chiaramente una lacerazione; quella che è avvenuta in Frida durante l'aborto. Ma questo strappo parla anche di me.
Lo strappo è frutto di una trazione violenta: produce una ferita o va a togliere improvvisamente qualcosa. Produce lacerazione e tradimenti dell'anima.
Ho intravisto dei collegamenti col tema della mia generatività, spesso soffocata o dimenticata; io, peraltro, nella mia vita non ho avuto figli, ma in generale posso dire di aver sempre tralasciato una progettualità generativa, una progettualità volta cioè a "produrre frutti nel mondo". Ho potuto notare quanta fatica faccio a stare in tale dimensione, ad approfondire... tenderei cioè a scappare.
Ho intravisto che lo strappo si esprime in varie occasioni: a volte nella relazione con me stessa (es. con forme di auto-sabotaggio di parti di me) e con gli altri (bloccando o agendo con forme unilaterali/autoritarie)
Il tema dello strappo si è materializzato più volte – durante il residenziale:

- mentre effettuavo un lavoro artistico in coppia con una compagna di corso, dove sono stata io a subire lo strappo;
- durante il lavoro con tutto il gruppo, dove sono stata io a infliggerlo, prevaricando.

Ritengo utile esplicitare che nel primo evento sopra descritto, stavo disegnando un gambo con in cima un fiore, paragonandolo ad un cordone ombelicale, con l'intento di recuperare l'integrità e la fruttuosità di una cosa "spezzata".
La compagna di lavoro, per una sua necessità personale, ha deciso unilateralmente di coprire tutto il disegno con un colore, passando sopra a tutto quello che prima era stato dipinto e quindi anche sulle cose fatte da me. Ho reagito molto male chiedendo più volte alla compagna di fermarsi. Per me è stata come una ruspa demolitrice.
Sento la necessità di depositare qui alcune frasi di Frida che – nella drammaticità del suo "urlo" - mi risuonano come invito a soffermarsi sull'importanza della generatività:

> *"…la vita ha scelto di assassinarmi lentamente, perché la vita che tanto amavo mi negava il diritto di dare la vita. Mi permetteva di assaporare quella altrui, ma non di generarla nel mio ventre lacerato. Per quattro volte ho concepito il figlio e la figlia che avrei voluto, ma la vita li ha assassinati quando stavano cominciando a muoversi dentro di me. Ho irriso la Pelona, ho urlato in faccia alla Morte la mia ostinazione a vivere"*

Un aspetto interessante avvenuto nel residenziale successivo è stato quando ho utilizzato inconsapevolmente vari pezzi di carta strappata per terminare un dipinto di gruppo. In tale evento ho espresso simbolicamente un principio psichico di riparazione e integrazione. Infatti, il pezzo strappato è divenuto elemento di abbellimento dell'opera. Inoltre, lo strappo si è trasformato nell'opera d'arte stessa.
Utilizzando la carta strappata ho potuto portare alla consapevolezza un messaggio dell'inconscio: tutto serve nella vita, anche le esperienze difficili sono elementi preziosi.
Ancora emerge a mio avviso il tema vita – morte – vita, che sento tanto fondamentale per la mia crescita.

Nel periodo successivo al primo residenziale ho avuto un periodo di vacanza al mare. Ispirata da alcuni temi emersi con Frida, ho prodotto una piccola scultura a forma di cuore – farfalla. L'ho modellata con il Das e con alcuni elementi della natura raccolti in spiaggia (alghe, sabbia, conchiglie, fiori e foglie). Ho trovato significativo soprattutto questa azione di recupero degli "scarti" portati dal mare. L'acqua è un elemento rappresentato da Frida in un quadro in cui lei stessa è nella vasca da bagno. L'acqua è un elemento collegato all'emotività e alle profondità.

Gli scarti del mare mi hanno ispirato: li ho utilizzati con un significato simbolico. Rappresentano le emozioni rifiutate o non accolte, le sofferenze.

Utilizzare tale materiale mi è stato utile per un lavoro interiore di integrazione.

Vedi FIGURA 11

CAP. 9
L'INCONTRO CON LE OPERE DI JACKSON POLLOCK

"L'inconscio è un elemento molto importante dell'arte moderna e penso che le pulsioni dell'inconscio abbiano un grande significato per chi guarda un quadro"

Pollock negli anni 50 ha introdotto un nuovo modo di comporre i dipinti; le sue opere hanno creato una spaccatura con le tradizioni artistiche e i canoni del passato. Dopo un periodo di utilizzo dell'arte figurativa, si è orientato in quella astratta.
Le tele ove dipingeva venivano messe a contatto con la terra, e quindi il tradizionale cavalletto è stato da lui abbandonato. Pollock dipingeva la tela con la tecnica del dripping (cioè con il gocciolamento del colore, dal pennello alla tela, usando la forza di gravità). Inoltre - per distribuire il colore nelle varie parti - si muoveva qua e là, sopra e dentro la tela stessa.

Ho trovato le sue opere assai magnetiche e quasi ipnotiche.

Guardando i suoi dipinti mi sono sentita "risucchiata" dentro e trasportata in luoghi sconosciuti, caotici e spesso incomprensibili.

Mi ha colpito molto la sensazione quasi fisica di entrare nelle profondità del quadro, come se all'interno dell'opera ci fossero delle foreste inesplorate. Non saprei spiegare meglio. Tale sensazione penso sia collegata anche all'aspetto materico del dipinto e cioè al fatto che vi sono numerosi strati di materiali e colore, tutti percepibili e presenti.

Sono affascinata anche dal suo modo di dipingere e cioè quello dell'action painting. trovo bellissimo che il corpo in movimento sia diventato il protagonista nella costruzione dell'opera; che l'artista possa entrare e uscire fisicamente dalla tela. Mi piace pensare che Pollock sia stato un danzatore e pittore alla pari di uno sciamano in trance.

Abbiamo lavorato su questo artista durante il secondo incontro residenziale.

Tra le sue opere io ho scelto il quadro "Full Fathom Five". Ero colpita dai colori verdi nelle varie tonalità; mi ricordavano le foreste primordiali. Notavo anche delle macchie color viola acceso, che creavano contrasti e profondità, in accostamento col verde.

Dopo l'ascolto dell'opera è stata eseguita una meditazione con il tamburo sciamanico. Mi sono ritrovata così dentro una foresta, seduta con le gambe incrociate. Avevo un fascio di luce bianco o giallo, che dall'alto illuminava la mia testa. Ho percepito una fonte di quiete e benessere, una sorta di balsamo. Tutto questo mi faceva stare bene. Sentivo soprattutto le mani vibrare.
Sono stata un po' lì in quella dimensione a prendermi tutto il bene che arrivava.
Il ritmo del tamburo si faceva più incessante.
Ho sentito che il mio cuore batteva sempre più forte e ho dovuto interrompere la meditazione; ho avuto la sensazione di perdere il controllo come se il cuore potesse esplodere in mille pezzi. Sentivo anche dolore ed era faticoso resistere.

Credo sia stato un incontro con la parte originaria di me stessa, con il nucleo centrale di me o con quello che viene definito il sé superiore.
È stato bello vedermi contorniata da una natura potente ed energetica, di cui mi sentivo e mi sento parte. Era una natura integra e dalle forme primordiali.
Ho sentito un legame con la Vita.
Ogni tanto mi piace ritornare su questa visualizzazione perché sento pace e la vivo come una "ricarica" energetica.

Devo ancora consapevolizzare degli aspetti. Sono contenta comunque di questo avvicinamento.

Il tema del cuore si ripresenta come qualcosa di "difficile" da contattare.
Credo che in generale devo apprendere con gradualità la capacità di autoregolazione del sentire senza chiudere i "canali" di collegamento (quell'"entrare e uscire dalla tela", descritta sopra..).

In seguito all'ascolto dell'opera è stato prodotto un dipinto di gruppo, utilizzando le terre mescolate con acqua e dipingendo alla maniera di Pollock (tela a terra - dripping - action painting). Personalmente è stato interessante e liberatorio utilizzare il colore in maniera non tradizionale, riversandolo sul foglio "di getto" e con i movimenti del corpo. È stato come "lasciar andare" il colore, come se esso fosse un'entità autonoma che - una volta liberato dal movimento - potesse trovare la sua forma sul foglio.
È stato un creare con il contributo dell'ignoto (lanciando il colore non si sapeva cosa sarebbe stato prodotto)

È anche stato per me un rispolverare i ricordi dell'infanzia, come la voglia di sporcarsi col colore o di mescolarsi con esso, gioiosamente.

L'esercizio è stato anche un'esperienza di co-costruzione dell'opera, poiché tutte sono intervenute nel dipingere. Si sono potute osservare alcune dinamiche tipiche del lavoro di gruppo.
Personalmente sono stata piuttosto concentrata nella dimensione individuale, non sono riuscita a stare molto in ascolto del gruppo. Avevo bisogno di esprimermi e non sentivo altro.
Intervenivo spesso nell'opera per creare ordine (ovvero il mio ordine) e questo accadeva subito dopo che le compagne mettevano mano al foglio.
Ho vissuto con fastidio il continuo aggiungere colore al foglio, da parte delle compagne di formazione. Ad un certo punto, infatti, l'opera mi sembrava completa e tutte le aggiunte venivano da me percepite come un "rovinare" l'opera (ad es. una partecipante ha sentito il bisogno di mescolare con le mani i colori, creando una poltiglia marrone, che non mi piaceva assolutamente). Più volte ho verbalizzato un disappunto.
Al termine del dipinto ho voluto inserire dei pezzi di carta bianca strappata, per lasciare una traccia di me che non percepivo più nel quadro e anche per creare spazi di luce e di respiro tra i tanti colori presenti (in questo sento forte il richiamo ai vissuti collegati al bianco di P. Klee).

Personalmente - a distanza di tempo - sento di aver vissuto l'esperienza di gruppo in termini individuali, dando spazio prevalentemente ai miei bisogni e alle mie percezioni. Credo che questo rifletta chiaramente la mia tendenza all'auto-centratura e il mio bisogno di affermazione. Nasconde anche un senso di insicurezza, quasi un timore di sparire nel gruppo. Ricordando l'esperienza mi sono tornati in mente dei vissuti collegati a un episodio occorso in prima elementare. Sento che da lì in poi si è sviluppato uno schema quasi inconsapevole di comportamento.
Trovo interessante osservare quanto è successo e lasciar lavorare le cose con maggiore consapevolezza.
In ultima analisi ritengo utile riflettere su quei pezzi di carta strappati, applicati sull'opera al termine del dipinto. Come indicato più sopra, ho sentito la necessità di dare luce al quadro, percepito come troppo denso, caotico e privo di respiro.
L'uso della carta strappata conteneva, simbolicamente, un bisogno riparativo e anche un messaggio di saggezza derivante dall'inconscio, basato sul principio vita – morte – vita (ovvero in questo caso la carta strappata e l'esperienza dello strappo diventano utili, trasformandosi in un elemento di abbellimento).

Sento, infine, che l'applicazione dei pezzi di carta sopra il lavoro delle compagne, ha significato per me un "lasciare il segno", "lasciare una traccia di me".
Nel fare questo non ho proceduto con delicatezza verso le altre. Mi sono, in qualche modo, presa un potere, e non ho chiesto il permesso. In qualche modo pure io sono stata l'autrice di uno strappo verso le compagne.
In me sentivo muoversi queste metafore: "metto io la ciliegina sulla torta", "voglio stare a galla come l'olio".
… Osservo e lascio andare...

Rispetto al mio comportamento, alcune compagne di corso hanno verbalizzato un po' di disappunto e fastidio, ma in generale ho sentito che il gruppo era paziente e mi permetteva l'espressione del mio sentire. Mi è stato concesso di manifestare quello che si muoveva dentro e ringrazio di questa loro capacità di "attenzione". Penso che le compagne mi abbiano dimostrato che i loro "confini" personali erano aperti e reggevano l'urto di quella che metaforicamente chiamo "invasione di campo". Questo aspetto parla anche della solidità del loro "io interiore"
L'esperienza e i ritorni ricevuti dal gruppo rappresentano per me una occasione significativa di riflessione e di apprendimento.

Sento utile, in ultima analisi, soffermarmi sul fastidio percepito davanti alla continua sovrapposizione di strati di colore sul dipinto. La Coach mi ha aiutato a comprendere che tutto ciò che viene depositato nella tela, anche se non più visibile, rimane parte dell'opera. In qualche modo ciò che resta sotto continua a vibrare. Così è anche nella vita.

Seguono di seguito alcune foto del primo e secondo residenziale.

CAP. 10

UN BILANCIO: SINTESI DEL PERCORSO

Guardando in prospettiva tutto il percorso formazione, sento che l'ARTE mi ha connesso a molti elementi facenti parte di me. È stato un percorso di contatto con molte emozioni e alcune di esse hanno ha "scavato dentro".

Desidero riassumere brevemente il lavoro svolto con una panoramica sintetica delle aree personali contattate e sulle quali è stato possibile un lavoro. L'esplicitazione mi consente di chiarire a me stessa – con maggior forza - cosa ho fatto e a che punto mi sento del mio percorso.

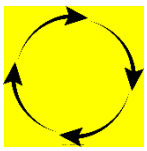
Possiedo capacità innate di **"sentire" e di "percepire"**, con riferimento alle emozioni- vibrazioni – energie. Riesco a "buttarmi dentro".

Noto la presenza di canali aperti.
Funziono come un'antenna di ricezione, sensibile alle onde.
Attraverso l'arte entro quasi automaticamente nell'inconscio.
Ho dimostrato qualche dose di coraggio.
Con tale capacità posso essere da stimolo per il gruppo, favorendo processi di esplorazione

Rimane da lavorare:

- sull'autoregolazione delle intensità nella ricezione (a volte tenterei di chiudere il canale per il troppo sentire)
- sull'affinamento delle capacità di entrare e uscire dall'opera e dai vissuti.

In ultima analisi, quando mi esprimo col disegno riesco spesso ad andare in profondità.

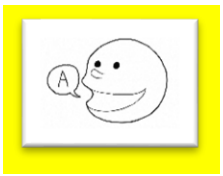


Sento di aver acquisito la consapevolezza dei processi "***vita- morte- vita***". Tali processi afferiscono al funzionamento delle cose in natura, alla ciclicità che caratterizza la natura. Ogni stagione si ripete e nel susseguirsi delle stagioni i fiori e i frutti nascono e muoiono per poi rinascere. La natura non conclude mai il suo processo generativo, anche quando il seme muore. Anzi. È nel buio che il seme germoglia.

Tali aspetti rappresentano un archetipo nel campo spirituale ove il processo di trasformazione personale comporta inevitabilmente il passaggio nelle zone "buie e profonde", a volte comporta un viaggio negli "inferi".

Sono **tenace** nel lavoro con me stessa; spesso inizio le cose con un ritmo lento come un "diesel" ma poi non mollo le cose e vado avanti con perseveranza.

Percepisco di aver acquisito una **maggiore stabilità emotiva** (reagisco con minor instabilità e mi sento un po' più solida e centrata)



Ho migliorato la **capacità di comunicare** l'interiorità che emergeva nell'opera, di creare connessione tra me e me; riesco ad usare con più scioltezza la comunicazione verbale e a connettere quest'ultima con la mia interiorità.

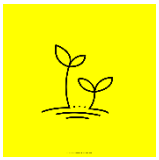
Ho contattato la **ferita del rifiuto** (collegata al vissuto perinatale), così come indicato nel libro di Lise Bourbeau "Le cinque ferite dell'anima".

La ferita del rifiuto determina l'acquisizione da parte della persona di una maschera per difendersi dai traumi e per sopravvivere. Secondo tale studio la maschera di chi ha subito il rifiuto è quella del "fuggitivo": la persona addotta cioè varie strategie per evadere dalle situazioni o per chiudersi in un mondo "sicuro", creato a propria misura..

In questo libro ho reperito peraltro una domanda a cui il fuggitivo non riesce a rispondere e che trovo particolarmente affine al mio sentire; la frase è "Qual è il mio scopo nella vita?"

Non sono ancora in grado di rispondere, ma percepisco di aver attivato tutte le mie risorse in ascolto della mia risposta interiore. Di una cosa sono certa.. ed è rappresentata dal valore dell'arte nella mia vita.

Ho bisogno di continuare a lavorare sulle questioni emotive relative **"amo gli uomini come parte di me"** (temi trattati nell'individuale e riferiti anche alla mia famiglia di origine). Sono in continua osservazione delle dinamiche con mio marito.



Ho iniziato a percepire che ci sono dei nodi da sciogliere sul tema della maternità, da me sempre messa in un angolo. Per maternità intendo la **capacità generativa** in senso allargato, non strettamente collegata alla nascita di un figlio. Sento dei movimenti lievi.

Sento che la dimensione del **CUORE** deve essere affinata e potenziata sempre di più, sia con me stessa sia nelle relazioni. Ad oggi sento che c'è ancora molto da fare, in quanto è radicata in me la severità e il giudizio.
"L'Amore è la carta vetrata dell'ego"

Sono in cammino e sento che questo movimento è importante. Mi sento grata nei confronti della Vita.

"Il senso della nostra vita è il cammino, non la meta.." (a. Schnitzler)

Sento la necessità di concludere le riflessioni con due disegni:

- la figura 18 rappresenta il mio sentire di connessione al cuore; elemento che mi consente di procedere con quiete. Le due mani azzurre che tengono delicatamente il cuore possono sembrare anche due ali d'angelo, simboli di vicinanza e protezione.
- la figura 20 descrive un processo di divenire, dove il seme germoglia.

Parte terza

CAP.11

LA FORMAZIONE NELLA DIMENSIONE del GRUPPO e delle RELAZIONI - RIFLESSIONI

Il corso di formazione per Art Coach è stato realizzato con la partecipazione di cinque compagne di viaggio, in un arco di tempo di circa 10 mesi.

È possibile quindi osservare e descrivere il percorso formativo anche come esperienza di gruppo. Ciascun partecipante ha condiviso con tutto il gruppo l'ascolto delle opere e le proprie produzioni artistiche. È stato peraltro possibile condividere le esperienze individuali tramite la verbalizzazione dei propri vissuti e dei propri ricordi. Si è realizzato quindi uno scambio su molti contenuti in quanto ciascun membro del gruppo ha potuto esprimere le proprie considerazioni.

Le relazioni tra i partecipanti sono state per me un elemento importante di "auto-osservazione" e formazione. La relazione è quindi una buona palestra di vita!

Prima di proseguire nelle riflessioni desidero esplicitare cosa si intende per "gruppo", collegandomi agli studi di Kurt Lewin. Egli ha definito alcuni punti essenziali che caratterizzano il gruppo, come di seguito elencati:

- il gruppo non è la sommatoria dei membri, ma è una totalità (il concetto di tutto);
- il gruppo è centro di forze, tensioni e movimento (il gruppo è dinamico);
- i membri di un gruppo sono in relazione tra loro, un mutamento di una parte comporta uno "squilibrio" della totalità e la ricerca di un nuovo equilibrio (principio di interdipendenza), ogni gruppo tende alla ricerca dell'equilibrio e ogni gruppo è caratterizzato dalle cosiddette forze di "coesione" e forze di "disgregazione".

L'esperienza di gruppo più importante è avvenuta negli incontri residenziali, quando cioè ci si è incontrati in presenza ed è stato possibile interagire di persona per un periodo di due giorni (due week end).

Sono stati effettuati peraltro dei lavori in coppia, a quattro e con tutto il gruppo. Nel primo residenziale le interazioni sono avvenute stando in contatto con il proprio "bambino interiore".

Trovo che l'esperienza di gruppo in generale, sia una dimensione arricchente e difficile al contempo. Tendenzialmente – per una mia indole personale - non amo molto lavorare con tante persone: sento che richiede molto più impegno, attenzione e investimento. Riconosco tuttavia che attraverso il gruppo è possibile raggiungere livelli di conoscenze e risultati non perseguibili in solitudine.

Ho notato in me alcuni movimenti interiori che desidero tracciare:

- Un movimento tra spinte divergenti: quella del manifestarsi dell'io – con il desiderio di emergere (es. tramite iniziative, proposte, idee di carattere personale) e quella del manifestarsi del noi (tramite atteggiamenti volti a favorire le decisioni e produzioni di gruppo, lasciando spazio a tutti i componenti). In tale ambito emerge a volte in me un'ambivalenza, che oscilla tra il desiderio e il timore di fondersi/confondersi nelle relazioni;

- La riattivazione di temi antichi legati alla mia storia personale nel "gruppo famiglia" (es. rapporto con mie sorelle), nel "gruppo scuola" (rapporto vissuto come allieva con figure autorevoli quali l'insegnante) nel "gruppo dei pari" (il gruppo di amicizie e il ruolo assunto);

11.1 LA LEGGE DELLO SPECCHIO – riflessioni personali

Uno degli apprendimenti più rilevanti che ho vissuto durante il corso ArteViva Life riguarda lil mondo delle relazioni. Ho iniziato a conoscere la cosiddetta "Legge delle Specchio", che cercherò di descrivere di seguito.

Tale assunto stabilisce che il mondo che ci circonda è la riproduzione di ciò che siamo interiormente; l'esterno è interno; la realtà è uno schermo che ci fa praticamente da specchio.

La parte rilevante è costituita dalle risonanze cioè dalle risposte emozionali – dalle vibrazione – dall'eco, che la relazione mette in moto dentro noi.

"Pensiamo di conoscere totalmente noi stessi. Tuttavia, un amico può facilmente rivelarci qualcosa di noi di cui non abbiamo assolutamente idea" (Jung)

"In ognuno di noi c'è un altro essere che non conosciamo"

Hermann Hesse spiega ad esempio la Legge dello Specchio con questo pensiero: "Q*uando odiamo qualcuno, odiamo nella sua immagine qualcosa che è dentro di noi*". Ciò che nel mondo ci procura fastidio e che non sopportiamo, non è altro che il riflesso di quei lati della nostra personalità che ancora non accettiamo e rifiutiamo.

Con lo stesso principio possiamo affermare che le sensazioni piacevoli, vissute nelle relazioni, esprimono invece parti interiori accolte e integrate.

Le relazioni così come vengono considerate all'interno della Legge dello Specchio diventano un'occasione per lavorare dentro di noi, per comprenderci meglio, soprattutto quando facciamo fatica e troviamo ostacoli. Essa ci permette di vedere le proiezioni messe in campo; permette di individuare all'esterno l'ingrandimento di quelle "zone buie" di noi stessi che preferiamo non vedere e cerchiamo di nascondere. Quindi se pensiamo di vedere qualcosa di sbagliato al nostro esterno, nelle persone o nelle situazioni, in realtà stiamo semplicemente osservando qualcosa che si trova al nostro interno.

Spesso - mi rendo conto – si conduce una vita immersi in uno stato di sonno, convinti che il mondo che ci circonda sia qualcosa di "esterno" rispetto al mondo interno. Gli avvenimenti vengono spesso letti in un'ottica di separazione e quindi si assume la posizione di chi "subisce" qualcosa, credendo di non poter fare nulla; la lettura di separazione comporta una posizione passiva in quanto la persona ritiene di non aver alcun potere di modificare la realtà.

Il mondo, tuttavia, riflette ciò che siamo. Vale la pena ricordare il mito di Narciso nella mitologia greca, il quale annega nelle acque che riflettevano la sua immagine. Narciso non ha riconosciuto sé stesso nell'immagine riflessa; essa è stata percepita come qualcosa al di fuori di lui, come una persona dotata di vita propria.

Durante il percorso formativo ho potuto iniziare ad "osservare" con più attenzione e consapevolezza le relazioni e le risonanze.

Ho iniziato così anche un percorso nuovo di "allenamento" progressivo che mi restituisce la responsabilità di ciò che accade. Ovviamente le relazioni vanno osservate in tutti i contesti di vita, ma la formazione ha consentito di iniziare il percorso.

Su tale aspetto sento che serve coraggio. A volte, infatti, percepisco quanto è comoda la posizione passiva di chi crede di non poter fare nulla e magari si lamenta delle "cose che non vanno". Dico che ci vuole coraggio ricordando che tale termine ha come radice la parola cuore.

Molte sono le emozioni che ho provato nei due week end residenziali, nello stare in relazione con le compagne di viaggio.

Ricordo in particolare alcune di esse:

- La fatica di lavorare in coppia con una compagna di corso, al primo residenziale: in quel frangente percepivo molte dissonanze nel nostro modo di essere e anche varie difficoltà nel capirsi, nel procedere insieme. Percepivo nell'altro (!!) spigoli e rigidità che creavano frizioni nel lavoro e non mi facevano stare bene. Inoltre – lavorando nella dimensione bambina – emergevano anche atteggiamenti giocosi di dispetti e scaramucce. In quel contesto è avvenuto quello che ho definito lo "strappo"

  Nonostante tutto, ho saputo stare nella fatica, ho accettato di continuare a mettermi in gioco, per come riuscivo. Una parte di me sapeva che si trattava di una esperienza di apprendimento e un modo per conoscermi di più.

  Ho apprezzato la conclusione: sì, perché alla fine abbiamo saputo costruire insieme, con più fluidità, una piccola scultura. Mi sono sorpresa anche ad avere atteggiamenti di sostegno verso la compagna che temeva che la scultura crollasse. Alla fine del lavoro la scultura mi pareva bella e espressione di entrambe.

  A distanza di tempo ho compreso che gli strappi sono avvenuti per farmi osservare queste dinamiche interiori e relazionali; per farmele vivere nella posizione di chi subisce e di chi agisce. Insomma, per avere più consapevolezza di me nelle relazioni.

- La fatica di fronte alle difficoltà- resistenze da me percepite nelle compagne di corso quando non riuscivano a riconoscere cose che mi sembravano evidenti, restituendo a me stessa il tema dell'"impazienza" e della rigorosità/rigidità verso parti interiori di me;

- La percezione di pesantezza insostenibile provata di fronte ad alcune sofferenze vissute da altre compagne; pesantezze che sentivo come se fossero macigni. Ciò restituisce la mia difficoltà ad accogliere anche i miei vissuti di sofferenza.

La mia esperienza di gruppo – durante la formazione - ha consentito anche dei movimenti piacevoli e ha favorito delle spinte di cambiamento.

Una cosa che ritengo interessante è avvenuta all'interno delle "differenze" percepite nei riguardi di una compagna di corso. Entrambe abbiamo consapevolizzato di avere delle caratteristiche personali appartenenti a polarità opposte. Tale differenza ha creato in me una sorta di attrazione, come se ci fosse la necessità di ricevere qualcosa di importante dall'altra persona, per equilibrare/integrare il mio modo di essere. In particolare, l'aspetto che creava in me un desiderio di avvicinamento riguardava il suo modo di essere, paragonabile al "mare infinito che si espande"

e all' "assenza di confini". Ho consapevolizzato che tali aspetti andavano a lavorare sulle mie chiusure e su quel guscio protettivo che ho decritto più volte in questa tesina.

Tale esperienza mi consente di affermare che le risonanze positive si verificano anche nella complementarità, e cioè anche quando i processi interiori di integrazione degli opposti non sono ancora completati. Possiamo cioè percepire piacevolezza nell'incontro quando – nonostante le differenze - siamo pronti e disponibili a movimenti di cambiamento e riconosciamo spontaneamente nell'altro un elemento utile per la propria crescita.

La formazione in gruppo mi ha permesso anche di sperimentare una sensazione importante: quella del "sostegno" che il contesto gruppale può offrire. Il gruppo rappresenta un luogo protetto dove le interazioni possono rafforzare l'individuo nei processi di auto-conoscenza e anche nell'espressione libera del proprio sé.

Ovviamente l'assunto basilare perché ciò avvenga è quella della dimensione del cuore, fatta di accoglienza e di empatia da parte di tutti i componenti.

Ho potuto sperimentare piacevolmente sia momenti in cui ho ricevuto il sostegno (es. durante l'emergere di emozioni "forti") sia momenti in cui io stessa ho potuto essere di sostegno (es. durante lo svolgimento di alcuni lavori e verbalizzazioni).

Mi piace ricordare anche una immagine pervenuta da una compagna di corso che vedeva il gruppo come un fiume nel quale confluiscono vari affluenti. Questa immagine rende bene l'idea dell'unione e della forza che nel gruppo si può sperimentare.

Il gruppo è luogo di espressione delle differenze individuali. Nell'ascolto dell'altro avviene un processo di arricchimento. È possibile vedere le cose con occhi diversi o con diverse angolazioni. Al riguardo vorrei soffermarmi su un paio di input positivi ricevuti dalle compagne di corso che, col loro modo di essere, mi hanno fornito una sorta di "insegnamento". Ricordo in particolare due episodi:

- Quando una compagna – con assoluta spontaneità - ha ritagliato un pezzo del suo disegno e lo ha incollato per unire due disegni prodotti da altre due compagne, andando così a creare un'unica opera. In tal modo lei ha voluto fare da "ponte", utilizzando tutta se stessa nella produzione dell'opera, donandosi completamente. Mi ha colpito molto questo suo modo di essere e la cosa mi ha fatto riflettere molto;

- Durante il residenziale ho notato in una compagna una costante attenzione al processo di collaborazione tra i vari membri del gruppo. Lei fungeva da facilitatore, cercava sempre di coinvolgere le persone, le aiutava a verbalizzare le idee affinché si potesse decidere come operare insieme e come co-costruire l'opera.

11.2 RIFLESSIONI SU UN DISEGNO recente

Sul tema del gruppo, desidero condividere il disegno effettuato al penultimo incontro di formazione (vedasi figura n. 19).

Ho disegnato un "cavaliere fiero" a cavallo. Egli è posizionato all'interno di un cerchio/fiore verde e giallo. Quest'ultimo rappresenta per me il gruppo. Il cavaliere rappresenta invece la mia individualità, ma ho percepito che era anche l'individualità di ciascun componente del gruppo. Il cavaliere ha le braccia aperte, e queste braccia sono un tutt'uno con la corolla verde. Si nota un movimento di scambio reciproco tra il gruppo e la persona.

Ci tengo a sottolineare che l'azione del disegnare è avvenuta in due fasi, perché al termine della prima sentivo che l'opera non era completa: le mancava FORZA. Ho pertanto aggiunto – nella seconda fase - la corolla verde, sottolineando a me stessa l'importanza dell'elemento "gruppo".

Mi piace evidenziare che il cavaliere è una figura "al servizio" di qualcun altro (es. del re).

Il tratto grafico usato nel dipinto mi ricorda molto i graffiti nelle caverne.

Con questo disegno ho notato che sono in corso dei movimenti in me, di maggior Accoglienza e di maggior morbidezza verso me stessa e verso gli altri; movimenti di "schiusura" dei miei confini.

Mi è stato fatto notare peraltro che, le due zampe in secondo piano del cavallo, potevano rappresentare due mammelle. Tale rappresentazione è un elemento "nuovo" all'interno dì tutti i dipinti sinora fatti.

A distanza di qualche settimana di tempo mi viene da associare il disegno alla mitologia della Lupa di Roma che nutre Romolo e Remo. Come noto, i due fratelli sono stati trovati lungo il fiume dalla lupa e lei ha così deciso di farli crescere prendendosene cura. Mi lascia un messaggio di speranza, in quanto la lupa pur non essendo il genitore è stata capace di accudire.

Le mammelle come sappiamo sono elemento di nutrimento, espressione della maternità e generatività.

Sono in ascolto di quanto si muoverà nel prossimo futuro

Ho effettuato nel frattempo delle letture che mi sono state di aiuto e mi hanno lasciato delle "sensazioni".

Desidero pertanto condividere alcune riflessioni:

La generatività è costituita da quattro aspetti:

- dal desiderio (cioè dalla voglia di fruttificare che si traduce in idea; Tale desiderio proietta la persona nel futuro; Tale elemento consente la realizzazione di sé attraverso il proprio contributo, donato al mondo)
- Il mettere al mondo (trasformare il desiderio in realtà con azioni concrete; piantare il seme; darsi tempo, metterci impegno)
- Prendersi cura, (cioè nutrire la creatura, consentirle di crescere; anche qui serve tempo e impegno, costanza e dedizione)
- Lasciar andare (cioè l'atto di recidere un cordone ombelicale; di lasciar che la creatura abbia vita propria e stia autonomamente nel mondo).

Personalmente sento che l'elemento "desiderio" a volte non è stato nella mia storia sufficientemente colmo (cioè non ho sempre avuto un sentire importante che mi ha spinto in modo imponente a fare un qualcosa per il mondo). Sento però che sta crescendo la consapevolezza di ciò che mi "piace" e di ciò che mi dà "gioia". Sento che solo tramite questo sentire potrò "fruttificare", potrò avere una spinta propulsiva verso il mondo.

Inoltre, percepisco anche la necessità di lavorare sul baricentro interiore, in modo che il mio agire sia equilibrato tra la dimensione dell'io e quella esterna.

Un mio intento è proprio quello di mantenere l'attenzione su tali aspetti.

CAP. 12

PROVE DI CONDUZIONE

Durante il percorso formativo ho avuto modo di sperimentare alcune sessioni di lavoro col metodo ArteViva Life, come conduttore. Ho scelto di applicarlo a persone singole, all'interno delle mie amicizie.

Mi sono preparata all'incontro scegliendo alcune opere che intuitivamente mi sembravano utili per quell'incontro.

Durante la sessione ho usato una griglia di riferimento - propria del metodo - così come io stessa ho sperimentato e appreso durante l'ascolto delle opere. Ho proceduto per "tappe"; ciascuna tappa risulta consequenziale e propedeutica all'altra. Lo scopo è quello di favorire l'ascolto delle emozioni. Descrivo qui di seguito lo schema di riferimento usato:

1. CONNESSIONE AL CUORE tramite una breve meditazione;
2. SPIEGAZIONE BREVE SU COME VA ASCOLTATA L'OPERA (ascolto delle emozioni), indicando i COMPITI DA SVOLGERE durante la visione dei quadri (es. appuntare una parola);
3. ASCOLTO DELL'OPERA (facendo scorrere velocemente i quadri prescelti);
4. Favorire la verbalizzazione dei contenuti cioè consentire alla persona di condividere gli elementi personali emersi durante l'ascolto;
5. Far comporre un disegno- dipinto (fornendo un tempo limitato per impedire di pensarci su)
6. Aprire uno spazio di verbalizzazione sul significato e le emozioni connesse al disegno (fare in modo che la persona possa raccontare tramite il disegno il suo sentire-; favorire l'esplorazione dei contenuti consci e inconsci che emergono).

Va sottolineato che - nel compito indicato al punto 4 e 6 - il coach aiuta a esplorare i significati dell'opera, con un ruolo di facilitatore, favorendo la comunicazione interiore e favorendo l'acquisizione di consapevolezze. Vanno esplorate in particolar modo le emozioni.

Il coach evita di fare interpretazione dei significati. Il cliente, infatti, possiede tutte le risorse per arrivare a conoscere se stesso, per farsi delle domande e per ottenere le proprie risposte. Va quindi ricordato che il coach non possiede la "verità" e ha il compito di restituire al cliente la responsabilità e l'autonomia della ricerca e della crescita personale. Utilizza un clima di fiducia e accettazione "incondizionata".

Il coach ha anche la funzione di aiutare il cliente a vedere le cose che non vede; può favorire la connessione e la consapevolezza; ad esempio, può sottoporre all'attenzione del cliente l'osservazione e l'ascolto di una parte dell'opera con cui il cliente non riesce a mettersi in contatto.

Un modo corretto di favorire questo processo è quello di porre domande aperte – cioè di porre quesiti finalizzati a far emergere i contenuti del mondo interiore e del sentire emotivo, permettendo la connessione con la profondità. Tali quesiti favoriscono l'introspezione e consentono la verbalizzazione dei significati, con riferimento a ciò che è stato rappresentato nel disegno. Le domande aperte non creano i presupposti per risposte obbligate, non contengono interpretazioni, non sono collegate al sentire personale del coach (cioè sono domande neutre).

Espongo alcuni esempi:

- Mi racconti cosa senti rispetto a…?
- Puoi parlarci di ciò che hai percepito nel fare il disegno?
- Cosa ti dice quello che hai prodotto?
- Come ti senti rispetto a…?

In alcune occasioni si può chiedere di paragonare il vissuto ad un colore o di ascoltare l'emozione emersa su una parte del corpo.

In ultima analisi il coach svolge un compito di osservazione della persona nel suo linguaggio non verbale.

12.1 PRIMA SEDUTA DI ART COACHING con FRANCESCA.

Ho proceduto come prevede la metodologia e pertanto descrivo le tappe dell'incontro, inserendo via via i contenuti emersi:

1) Breve meditazione con connessione all'elemento del cuore; Ho proposto:
   l'assunzione di una postura corretta con piedi a terra e mani sulle cosce,
   la schiena diritta appoggiata allo schienale,
   Ho proposto l'ascolto del respiro, buttar fuori aria esausta e ricevere aria pulita;
   Ho chiesto di Immaginare una luce verde che dall'alto -come una doccia -ci immerge,
   Ho chiesto l'ascolto del battito del cuore

2) Spiegazione su come approcciarsi all'ascolto dell'opera, cioè non guardandola solo con gli occhi e con spiegazioni mentali ma ascoltando quello che stimola dentro, le sensazioni che provoca, le suggestioni emotive, tutto il campo del sentire insomma.

3) Ascolto di dieci opere, preceduta da un'ulteriore spiegazione sul compito da svolgere durante l'ascolto: quello di scrivere velocemente su un foglio - per ciascuna opera mostrata - una parola che esprimesse il proprio sentire.
   Viene sottolineato che il tempo per scrivere la parola era piuttosto veloce.

   Elenco i titoli e gli autori delle undici opere:
   " L'anima della rosa" di J. Waterhouse; "Nave nel mare in tempesta" di I. Kostantinovic-Ajvazosky; "Anziana e bambino con una candela" di P.R. Rubens; "Lacrime nere" di O. Guayasamin; "L'interno dello studio dell'artista" di L. Wyczolkoswsky; un'opera di Licurgo Sommariva (occhi in figure grammentate); "Autoritratto. Il vagabondo di notte" E. Munch; "La colonna spezzata" di Frida;" L'uomo con la testa rovesciata" di Chagall

4) Al termine dell'ascolto, ho chiesto alla persona di utilizzare tutte le parole scritte nel foglio, per comporre una poesia o un pensiero, prevedendo un tempo di circa tre minuti

5) Al termine F. legge l'elaborato per far emergere i contenuti emozionali e i vissuti.

   "RESPIRO IL PROFUMO DELLA TEMPESTA
   GUARDO CON GLI OCCHI DELLA NONNA

   IO E MIA SORELLA VENIAMO COLPITE DA FRECCE E C'E' UN DOLORE: È TORTURA E ESTRANEAMENTO

   QUALCUNO È PROVATO DALLA SOFFERENZA ... DIVISO IN PEZZETTINI

   GUARDO LA FINESTRA E PARTO PER IL COSMO"

6) Invito la persona a ri-ascoltare la frase; Pongo domande volte a far raccontare cosa è emerso. Chiedo cosa Le sta dicendo quello che ha scritto.

   Emerge subito dalla persona la frase:
   "non credevo potesse venir fuori tanto dolore" ... (è stupita non si aspettava arrivassero tali contenuti) ...
   sottolinea la parola "tortura" riguardando tutte quelle frecce che colpiscono soprattutto la sorella...

accenna ad una malattia che questa sorella sta vivendo...

e al difficile rapporto che lei ha con questa sorella.

Dice “non serve neppure provare a ricomporre tutti i pezzettini che ho visto”
“c’è un dolore presente che è qualcosa che non si può ricomporre” .

Avverte un senso di compassione verso la sorella.

Spontaneamente parla anche di quel profumo respirato. Contatta un senso liberatorio provenire da quel profumo.
Percepisce un invito a stare qui e ora.
Un piacere profondo.
Una sensazione che la vita possa essere vivibile

Tutto il non verbale in questa fase è contenuto ed equilibrato, forse un po' trattenuto.

7) La invito a dipingere tutto il suo sentire su un foglio, fornendole tutto il tempo necessario per farlo. Francesca appare mossa da un impeto positivo come se avesse bisogno di buttar fuori di getto quello che sente. Non vedeva l’ora di farlo.
Usa gli acquerelli perché sente siano la cosa migliore (si era programmata di usare pastelli ma non li sentiva più adatti).

8) Guardiamo insieme la sua opera (fig 21). Ecco quanto esposto da Francesca:

“.. dipingere è stato liberatorio e piacevolissimo ...”
Dice “non comandavo io” ... “mi sembra il dipinto di un’altra persona” con tono piacevolmente sorpreso.

Afferma di essersi soffermata in quella partenza verso il cosmo.

Dice di vedere “tanta vita” nel dipinto... “c’è tanto sangue, ma è sangue pieno di vita”.

Dice ancora: “mi ha chiamato il colore blu. Il blu mi risuona come mai prima”.
“Sono contenta...
.. Ho vomitato oro
.. Mi viene in mente una fiaba di una bambina che parla e facendolo le escono fuori dal petto e dalla bocca delle perle”.
Dice ancora: “è un quadro non rassicurante però pieno di possibilità. Nulla è controllabile però è amabile. La vita è amabile, ricca, vivibile”.

Intervengo per farle osservare anche una figura di donna nel dipinto.
Francesca la descrive come una figura fatata.
“una entità piccola e saggia, intelligente, garbata, presente, cioè che sa stare…”
Questa figura per lei sta dondolando in un’altalena

Parla anche del rosso fiamma (che viene ripreso dopo)

Francesca a questo punto si commuove... le viene da piangere e dice: “esiste una libertà... una intelligenza sacra...”
E conclude dicendo che non riesce a staccare lo sguardo dal dipinto, verbalizzando un effetto di rapimento e stupore.

Parla anche di un bisogno di depositare le emozioni in qualcuno, un bisogno di una mamma vicino. (non sono riuscita a esplorare questo aspetto)

Vede infine un vulcano che erutta quel rosso e vede dei serpentini velenosi che osservano.

Francesca conclude la sessione con una considerazione:
“c’è uno spazio sconfinato dentro e fuori di noi... c’è molto più spazio di quello che mi sarei aspettata!”
“Vedo libertà, colori e movimenti”.

RIFLESSIONI SULLA CONDUZIONE:

Sono intervenuta poco nella analisi delle emozioni personali, un po' perché mi sembrava già molto connessa un po' perché avevo l’attenzione più sul disegno e su alcune cose su cui mi sembrava necessario porre l’attenzione. Riguardando e narrando quanto accaduto avrei potuto soffermarmi di più su alcuni aspetti (bisogno di contenimento materno, altalena, intelligenza sacra ..).

Ho provato gioia e soddisfazione nel vedere che in Lei si muoveva un sentire profondo, riconosciuto come utile.

Durante la seduta è arrivata la sorella di cui F. parlava, interrompendo l’incontro. Questa cosa ha avuto dei richiami/risonanze con le mie vicende di tutto il corso. Francesca ha saputo con calma riportare fuori sua sorella e ha trovato un senso al suo arrivare.

Ho trovato nell’atteggiamento di tranquillità e auto centratura di F. un insegnamento per me

12.2 SECONDA SEDUTA DI ART COACHING CON MONICA

Ho proceduto come nella descrizione precedente – dal punto 1 al punto 4. Avevo scelto per Monica le seguenti opere:

“Lacrime nere” di O. Guayasamin; “Un paio di scarpe” di V. Van Gogh; “Malinconia” di E. Munch; “Chaterine La Rose” di Kokoschka; “Palloncino rosso” di P. Klee; “l’uomo dalla testa rovesciata” di Chagall; “Les Amourex” di Chagall; “Under a rising moon” di S. Outram; “L’interno dello studio dell’artista” di L. Wyczolkoswsky; “Les Amants” di R. Magritte; “Angurie” di Guttuso; “Gli amanti” di E. Schiele

4) Al termine dell’ascolto, ho chiesto alla persona di utilizzare tutte le parole scritte per comporre una poesia o un pensiero, prevedendo un tempo di circa tre minuti

5) Al termine Monica legge l’elaborato per far emergere i contenuti emozionali e i vissuti.

È estate o primavera? Chissà

Non aver paura

Lascia andare tristezza, desolazione, solitudine

Tutto tende all'equilibrio, ha una sua armonia

Pazzia?

No libertà

Fatti stupire

Lasciati andare, che compagnia l'allegria

Respira questo tepore domestico, questa tranquillità, godi dell'accoglienza

E la malattia se ne va

6) Monica è stupita da quanto emerso, si sente spogliata ed è un po' imbarazzata; si sente però protetta dalla mia presenza amicale. Sente emergere delle contraddizioni

Parla del suo modo di essere negativa e di credere poco alle cose belle. Sente arrivare l'elemento dell'entusiasmo. Soprattutto da quella finestra del quadro.

Dice: "quello che ho scritto non è come io vedo di solito le cose".

Si sofferma sulla parola "tepore domestico" (lo spiega in collegamento ai vissuti col suo fidanzato e alla condivisione piacevole degli spazi affettivi e abitativi, in vista delle prossime nozze)

Parla dei suoi ricordi collegati al timore della pazzia (ha avuto un periodo complicato in cui temeva di andare via di testa).

Parla anche dell'attuale periodo che sta vivendo che le sembra così bello da temere la pazzia. Lei ne parla poco di questo suo sentire. Ha paura di farlo. Ha paura che dicendo le cose qualcosa si rompa e possa cambiare.

La invito a osservare quanto bisogno c'è – nel suo componimento scritto - di soffermarsi sulle cose belle che sta vivendo. Monica sorride, e annuisce un po' perplessa e insicura.

Parla anche di una malattia che nasce da una inquietudine interiore, descrivendo tratti della sua storia.

Le chiedo se può collegare il suo sentire ad un colore e sente arrivare il colore GIALLO.

7. La invito a dipingere tutto il suo sentire su un foglio, fornendole tutto il tempo necessario per farlo. Francesca appare mossa da un impeto positivo come se avesse bisogno di buttar fuori di getto quello che sente. Non vedeva l'ora di farlo.

8. Al termine del disegno Monica descrive la sua opera (fig 22): una finestra con una figura di montagna e con una luna in cima. Riguardando vede che quella montagna e quel sole rappresentano anche la figura di un uomo, il suo compagno. Lui è fuori dalla finestra e ha un fiore in mano. Quel fiore è posizionato dentro la finestra.

Nella narrazione paragona il suo fidanzato alla montagna. Lo ha infatti conosciuto durante un corso di trekking. Quella montagna serve anche a rappresentare la sicurezza che il fidanzato le dà.

Per molto tempo – dice- lui è stato sulla soglia di quella finestra ad aspettarla, con discrezione. Quel fiore rappresenta la sua delicatezza.

Chiedo di esplicitare se lei è rappresentata nel disegno e dove Lei si colloca rispetto al compagno. Monica dice di stare dentro. Non è rappresentata quindi nel disegno è colei che vede.

La invito esplicitamente a chiedersi se lei è quel fiore che sta dentro, all'interno della finestra. Monica sostiene che quel fiore rappresenta il modo gentile di avvicinarsi del fidanzato.

Monica dice di aver disegnato in fretta, di aver terminato velocemente per paura di rovinare l'opera (ritorna il tema che qualcosa possa distruggere la serenità attuale). Parla ad es. del timore della morte di qualcuno vicino.

Parla anche della sua censura verso vissuti amorosi che reputa adolescenziali, e che in lei c'è sempre il tema del giudizio. Parla dei suoi assunti valoriali di umiltà che la portano a raccontare poco di sé. È imbarazzata e sorride.

Osserviamo insieme quanto il disegno chieda a lei di legittimare e condividere le cose belle.

La invito a riflettere sul valore del colore giallo (potere personale, volontà, azione, in collegamento con elemento fuoco)

Monica prova un senso di appagamento a fine lavoro.

RIFLESSIONI SULLA CONDUZIONE

Ho trovato interessante lo stupore di Monica nel guardare parti di sé, da cui sembra prendere le distanze.

Ho insistito un po' troppo nel chiederle dove Lei si collocava all'interno del disegno, mi sembrava un elemento importante, ma sentivo resistenze. Tale tema è stato ripreso anche successivamente alla sessione, e Monica ha avuto un lapsus scrivendo anziché "il fiore" – "io fiore".

Non credo abbia consapevolizzato a sufficienza il suo bisogno di esprimere la gioia di questo momento. Inoltre, non ho esplorato a sufficienza il timore che tutto finisca.

Mi sento comunque contenta delle emozioni emerse e sento che in qualche modo le è stato utile. Mi ha dato la disponibilità a fare altri incontri, riconoscendo un senso di utilità per quanto accaduto.

In generale le esperienze di conduzioni sinora fatte mi hanno gratificato e mi viene da proseguire con naturalezza. Sento che il nucleo centrale di apprendimento dovrà essere rivolto alla facilitazione dell'introspezione, imparando sempre più a porre domande aperte e stimolanti.

CONCLUSIONI

Il primo anno di formazione si è concluso. Questo corso è stato per me un viaggio interiore assai denso, intenso ed emozionante; ho incontrato gioie e sofferenze, resistenze e leggerezza; di sicuro il corso ha rinforzato la capacità di mettersi in gioco, ha consolidato la costanza necessaria per superare le salite, ha nutrito la fiducia in me e nell'universo. È stata un'importante occasione di evoluzione, anche se non sono ancora del tutto consapevole di quello che si è mosso dentro me.

In un certo senso mi sono sentita "a casa", ritrovando parti e vibrazioni di me. Ho sentito muoversi in maniera forte la Vita.

Gli apprendimenti non sono quindi avvenuti con la testa sui libri o ascoltando un relatore ma – come si evince dalla presente tesina - sono stati frutto di esperienze individuali e di interazioni con l'opera e gli altri partecipanti. Credo che questo sia il miglior modo per apprendere: si impara cioè attraverso il proprio sentire e tramite processi graduali di consapevolezza.

I vissuti, inoltre, scavalcano i processi razionali dell'intelletto; si giunge così ad un livello di apprendimento basato sulla *comprensione.*

Sono felice di poter notare dei movimenti dentro me che mi avvicinano sempre più all' "essenza" e che danno sostanza al mio "essere nel mondo".

L'Arte ovviamente è stata il motore propulsore di tutto questo ed è stato per me grandioso scoprire la sua potenza nel favorire l'auto-conoscenza e la trasformazione. So con certezza di aver stretto un sodalizio solido e profondo con l'Arte. L'arte è parte della mia casa. Ed è per questo che ho coniato il termine "artetudine".

Comprendo peraltro che questo percorso personale di crescita potrà facilitare i passaggi successivi legati all'acquisizione della professionalità di Art Coaching.

Il corso mi ha fornito la prima "cassetta degli attrezzi" sulla professionalità dell'Art Coach. Come noto, in tutte le professioni (specialmente in quelle basate sulla relazione di aiuto) è importante l'integrazione di tre livelli di conoscenza:

- Il "sapere" (cioè conoscere le teorie di riferimento e l'integrazione con altri saperi)

- Il “saper essere” (conoscere se stessi, sapersi relazionare col cliente)
- Il “saper fare” (saper usare la metodologia, utilizzare una prassi operativa)

Questo primo livello ha consentito di lavorare soprattutto nella dimensione del “saper essere”, attraverso processi di autoconoscenza che ho ampiamento descritto e che mi hanno permesso – prima di tutto - di utilizzare lo strumento dell’Arte sulla mia persona. Ho iniziato a conoscere gli altri due livelli, che verranno sviluppati maggiormente nel secondo anno.

So di certo che il lavoro di Coach implica un contatto continuo con la propria interiorità e che la metodologia – basata sulla relazione e sull’arte – continuerà a chiedere un’attenzione particolare alla dimensione del “chi sono”.

L’arte mi ha connesso anche ad una ricerca spirituale che avevo tralasciato da tempo, mi ha invitato a pormi domande, a chiedermi quale fosse il mio “daimon”, la ghianda interiore che caratterizza la mia unicità e il mio senso di esistere.

“Prima della nascita, l’anima di ciascuno di noi sceglie un’immagine o disegno che poi vivremo sulla terra, e riceve un compagno, che è l’unico, è tipico nostro.Tuttavia nel venire al mondo, dimentichiamo tutto questo e crediamo di essere venuti vuoti” (J. Hillman).

Ho intravisto alcune mie caratteristiche personali che con naturalezza possono rappresentare dei talenti, da affinare.

Calandomi nel percorso del “saper essere” e del “sapere fare” ho trovato interessante utilizzare le opere d’arte dei grandi artisti del 900. Ho percepito la possibilità -in qualche modo – di entrare in una dimensione particolare, in quel moto spirituale dell’arte che attraversa il tempo e che è senza tempo.

Ho compreso quanto descrive Kandisky affermando che l’arte è una forza dotata di un fine “deve servire allo sviluppo e all’affinamento dell’anima”. L’artista ha un ruolo di sacerdote, in grado di manifestare nell’opera ciò che proviene dal divino. Staccandosi dall’artista l’opera assume una sua personalità, diventando un soggetto indipendente con una sua vita spirituale e un suo respiro. L’opera, quindi, risulta un qualcosa di vivo ed eterno; proprio per queste sue caratteristiche continuerà a dialogare nel tempo con le persone e i suoi fruitori. L’opera ha, così, una matrice spirituale che consente una comunicazione emotiva tra l’uomo e il mistero.

Nell’apprendimento del metodo ho capito l’importanza di utilizzare le opere d’arte per favorire un lavoro arte-terapico. In precedenza, avevo avuto altre esperienze di formazione nel campo dell’arte

terapia ma non avevo sperimentato questo “step metodologico”. Sento che questo approccio ha una marcia in più perché consente un accesso più facile e agevole alla profondità dell’essere. Ritengo soprattutto che la produzione pittorica - in arte terapia - effettuata senza l’ascolto dell’opera sia in un certo senso “limitata” o “monca” perché risulterebbe eccessivamente veicolata dal pensiero razionale o dal pensiero cosciente o dalla volontà personale.

Attraverso l’arte si possono aprire delle porte che consentono l’accesso a molti aspetti dell’Essere e dell’Anima. A volte tali contenuti sono nuovi e sconosciuti e riaffiorando ci inducono a provare meraviglia o anche turbamento. Il compito dell’arte è quello di ri-connetterci, integrare… e questo può condurre all’arricchimento e al benessere.

Nell’apprendere il “saper essere” e il “saper fare” mi sono accorta di avere tra le mani un “filo di Arianna”: con esso è più facile entrare, esplorare, attraversare ed uscire dalle profondità e anche da certi labirinti.

Durante la conduzione come Art Coach ho percepito interesse verso l’azione dello “srotolare” questo “filo di Arianna”, di come cioè facilitare gli accessi nei vicoli dell’autoconoscenza, cercando gli “interruttori” giusti per avere un po' di luce e per aiutare a vedere la strada. Avverto un senso di curiosità positiva in questo processo.

Nel percorso e utilizzando questo “filo” ho compreso che la Quercia e il Seme sono la stessa cosa, che il seme contiene già tutti gli elementi della pianta. Il seme è in se stesso già una quercia. Serve quindi una fiducia incondizionata verso quello che siamo, perché dentro noi c’è già tutto.

Ovviamente serve anche la cura di un “giardiniere interiore” attento e premuroso, capace di innaffiare, di facilitare la crescita, di potare e monitorare le erbe infestanti. Insomma, tutta quella cura che consente il divenire… Con fiducia verso l’Universo Amico…

In questo periodo avverto la forza e la potenza dei tanti messaggi ricevuti e questo mi spinge a continuare il percorso. Mi sento soprattutto più viva e questo non è cosa da poco.

Non so ancora di preciso dove approderò, ma sento la necessità di lasciarmi guidare da questa forza che mi spinge ad andare.

Questo, quindi, alla fine non è un capitolo di conclusione, ma una tappa del viaggio e un punto per nuove partenze.

Lascio qui di seguito un mio acquerello intitolato “Nutrimento”. Rappresenta un nucleo centrale dell’essere al quale attingere; esso si prende cura di noi, ci dà forza e calore (fig. 23).

P.S.

Vorrei dedicare questa tesina a mio papà Renzo, tanto presente in quello che ho scritto. Lo ringrazio di aver depositato nelle mie cellule la propensione artistica. Anche lui l’ha ereditata dalla sua famiglia. Era un artigiano dalle mani d’oro e con una fantasia spiccata. Mi fa onore recuperare l’origine di una parte del mio essere.

.