Indice

Introduzione 1

Capitolo 1. Si p-Arte! 3

Chi ben comincia… 3

Capitolo 2. Profondità dell'anima 4

Patti di sangue 6

Il potere del fuoco 7

Capitolo 3. Portami fuori. 9

Cuore tra le nuvole 9

La bacchetta magica 10

La paura più profonda 10

Capitolo 4. Colori in libertà 12

..... 12

Anfibi sporchi 12

Capitolo 5. Rabbia Bianca 14

Rabbia messaggera 14

Statica attesa 16

Capitolo 6. Modifiche del DNA 19

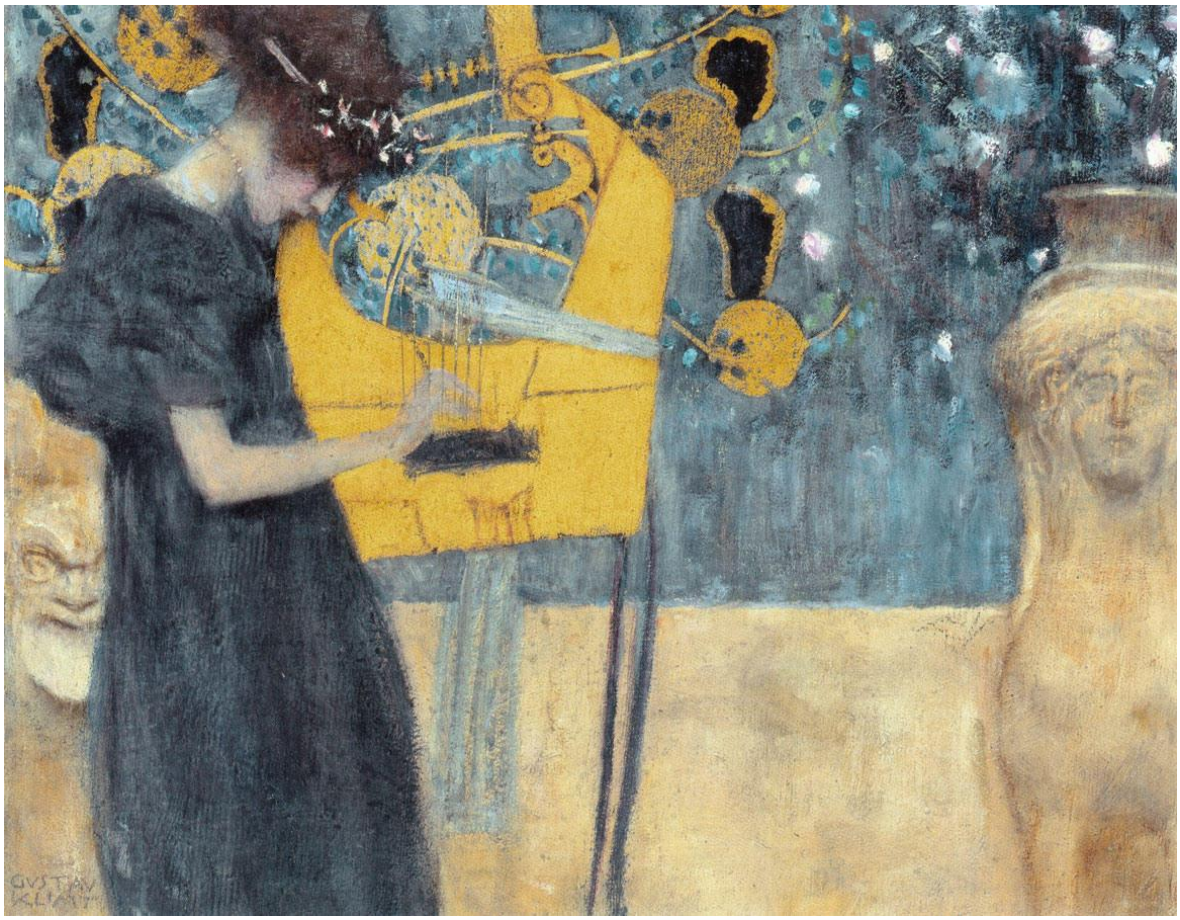
Considerazioni e consapevolezze 20

Capitolo 7 Lo Spazio Bianco……..... 22

Bibliografia, Sitografia 23

Ringraziamenti 24

Introduzione



Durante un corso di crescita personale nel 2019, scrissi sul mio quaderno di esercizi le parole *art coach*, come scopo professionale. Non sapevo cosa significasse o se esistesse una figura del genere. Avevo ripreso a studiare Interior Design, non avevo ancora idea che avrei proseguito negli studi della mia passione più grande, Storia dell'Arte, a partire dal 2021. Mi ricordai di quelle due parole scritte tempo prima…*art coach*. Decisi di indagare sui possibili percorsi, anche solo per sapere se ne esistesse uno. Comparve il nome "Sonia Boni". Era esattamente il 27 ottobre 2021 quando mandai una mail per ricevere informazioni sul master, in cui scrissi: "nel post arte e neuroscienze di I livello, ho letto tutte quelle parole che erano solo dentro di me e che non trovavo altrove". Si, tutto ciò che pensavo dell'Arte, lo stava finalmente dicendo un'altra persona, un'altra me. Ho sempre avuto e ho sempre più consapevolezza di quanto l'Arte possa essere uno strumento di benessere, di cura, di introspezione e tanto altro. Come afferma Sonia nel suo libro, *l'Arte educa ad avere occhi per vedere oltre lo sguardo*. Ma non avrei immaginato quanto potesse permettermi di

guardarmi dentro, in modo così profondo. La mia anima mi chiamava già da diverso tempo verso questo percorso. E aveva ragione…

Capitolo 1. Si p-Arte!

Fatti non foste a viver come bruti, ma per seguir virtute e canoscenza".

Dante Alighier, Inferno XXVI Canto, v. 119

Chi ben comincia…

Ricordo bene il primo disegno di questo viaggio. Non avrei mai immaginato quante cose potessero emergere da un solo disegno! Mi sembrava incredibile toccare con mano, col cuore, l'efficacia di questa metodologia. "*Nei primi tre minuti di artcoaching, emerge tutto*", l'ho sentito spesso da Sonia. Anche il primo disegno, rendeva parte del mio intento animico abbastanza chiaro fin dall'inizio. Nell'opera *Cuore d'Amazzone*, ho rappresentato il mio cuore che fluttua nella luce, che illumina e che si libera dai suoi pesi e dalle sue paure. Con la luce e la forza della dolcezza, il cuore illumina anche la tristezza attorno a sé.

Figura 1 Cuore d'Amazzone

Titolo Opera: *Cuore d'Amazzone*

Parole chiave: cuore, demoni, vuoto, luce, amore, sangue.

Emozioni contattate: paura, tristezza, speranza.

Il blu rappresenta i miei demoni: il non sentirmi abbastanza, il non riconoscere il mio valore, la paura del vuoto, l'incapacità di amarmi. Le onde magenta evocano la lava, il sangue che scorre a fiotti. "Ho buttato il sangue" per dimostrare il mio valore, per essere vista. Un sacrificio estremo per conformarmi ad un identità ideale, per poter essere amata. Ma chi deve vedermi e amarmi? "Voglio sentirmi amata da me stessa, non voglio solo dirlo a parole ma sentirlo visceralmente. Voglio essere una persona che porta luce e amore, che rende la sua vita un capolavoro, aiutando gli altri a fare lo stesso. Ma in primis, occorre mettere la mia vita al primo posto". Il mio cuore, nel disegno non è al primo posto, è a sinistra. Per riportarlo al centro, devo fare azioni che non ho mai fatto. Fermarmi, fisicamente, nel silenzio, ascoltarlo, senza riempirlo di tante cose per non pensare o per non stare nel vuoto, che è una delle mie paure. C'è un peso da togliere, un sasso, per permettere al cuore di brillare pienamente. Ma serve più luce. Interviene in mio aiuto la mia guerriera interiore, un amazzone alta, con un cavallo bianco, bella, sorridente e intelligente. Ha uno

zaino, pieno di luce e lo porta nel cuore. Il sasso diventa più piccolo e leggero. Per toglierlo serve ancora più luce. Interviene una pioggia dorata, dall'alto. Il sasso esce fuori e il cuore è leggero. Fuoriesce anche la luce, che va ad avvolgere le gocce di tristezza. Il vuoto non è un nemico. Se non ci fosse, non ci sarebbe spazio per accogliere il nuovo. Posso sceglierlo come riempirlo, seguendo il cuore. Sono sempre più curiosa di scoprire dove questo viaggio mi porterà.

Capitolo 2. Profondità dell'anima

Agnello di Dio che togli i peccati del mondo dona a noi la pace

Prosegue la ricerca dell'intento animico, che si palesa nelle immagini accostate tramite il collage nell'opera *Sogni Tranquilli* (fig.2) e in un manufatto realizzato ad occhi chiusi, *Cellula nel buio* (fig.3). Cosa avrà da dirmi la mia anima questa volta?

Figura 2 Sogni Tranquilli

Titolo: *Sogni Tranquilli*

Parole chiave: abbondanza, serenità, novità

Emozioni contattate: gioia, speranza, sorpresa.

In *Sogni Tranquilli* emerge la mia ricerca della serenità e di una direzione. Quella serenità che mi permetterebbe di dormire tranquillamente, sapendo che sono amata e che sono in pace, perché sto percorrendo il mio intento animico.–Avverto il bisogno di avvicinarmi alla mia parte spirituale, richiamata dall'immagine di San Francesco e dell'agnello, "casualmente" accostati. Il sacrificio, inteso come *buttare il sangue*, si è trasformato nell'accezione del termine *rendere sacro*. Voglio spiritualità e abbondanza, anche economica. Non ci deve essere più *espiazione.* Che peccato devo espiare? Il senso di colpa per essere al mondo, cosiddetta *sindrome del gemello sopravvissuto*. La mancanza di abbondanza arriva da li. Non ha molto di razionale, ma il sol pensiero mi solleva. Aggiungo polvere di stelle, perché voglio portare luce nel buio. Emerge

una direzione, nell'immagine dell'arcobaleno. Solo successivamente mi rendo conto che vi è un'insegna con la scritta "museo". Chissà cosa vorrà dire…Nell'opera spicca un uccello colorato, che ho chiamato colibrì -benché non lo sia- portandomi gioia e buonumore. "Ho fatto tante cose per dimostrare (a chi?) il mio valore, senza arrivare a crederci visceralmente, a livello cellulare. Si ci credo, ho anche ottenuto dei risultati che lo dimostrano ma nel sentire, non lo sento". *"Quando arriva il colibrì, arriva l'anima di una persona a me speciale scomparsa, che è lì che mi supporta"*, mi dice Ornella.

Figura 3 Cellula nel buio

Figura 4 Cellula nel buio ed ecografia transvaginale

Titolo: *Cellula nel buio*

Parole chiave: profondità, genesi, cura.

Emozioni contattate: tristezza.

Questa immagine mi riporta alla creazione, a una cellula, all'interno del mio corpo, in profondità. Al tempo stesso mi ricorda il mio fratello gemello. Una cellula nel buio. "Casualmente" nei giorni successivi ho accostato il mio manufatto alla mia ecografia ginecologica (fig.4) fatta in quei giorni, e l'ho trovata molto somigliante. Qualcosa mi porta a volermi connettere con quel silenzio e quel buio. Ho sempre trascurato la mia femminilità e sessualità. Il problema ginecologico mi ha permesso di mettere l'attenzione dove non l'avevo mai messa: sul mio ventre, sede della creazione. Sull'essere una donna, creatrice per natura. Benché lo sfondo sia scuro, sembra un fermo immagine della nascita della vita. É visibile anche al microscopio che quando la vita ha inizio, una luce si espande, come quella di un fulmine, ma di questa immagine ho solo un ricordo, non l'ho trovata cercandola.

Patti di sangue

Giungo alla necessità di scendere ancora più in profondità, per guardare in faccia i miei mostri. Per troppo tempo ho avuto paura di vederli in faccia. Ma è necessario ascoltare cosa hanno da dirmi per poter proseguire. Le mie *Mostruosità* (fig.5) sono parte integrante del processo evolutivo, hanno un ruolo, che è quello di guidarmi verso la ricerca del mio intento animico.

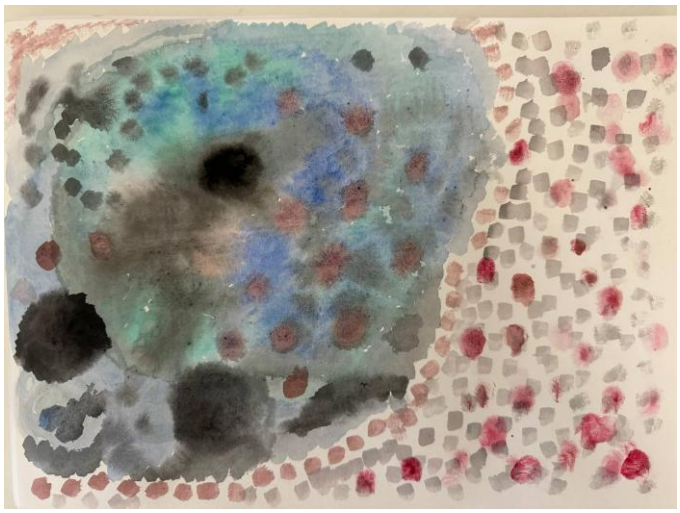


Figura 5 Mostruosità

Titolo*: Mostruosità*

Parole chiave: sangue, vita, morte, amore, arte, nero

Emozioni: paura, tristezza

Voglio guardarmi dentro e affrontare la paura di stare faccia a faccia con le mie mostruosità, rappresentate dalle macchie nere. Ma "il disegno non è così mostruoso come lo immaginavo, questo mi rasserena. Lo immaginavo molto più nero". I colori protagonisti, rosso, blu e nero. Il nero rappresenta le mie mostruosità, mentre il rosso è sangue, linfa vitale, passione, amore, cura. "Ci ho messo il mio sangue qui, mettendo il rosso anche con le dita, per creare un patto di sangue con le mie mostruosità". Con l'arrivo del rosso -che è amore e quindi arte - il nero si diluisce. Decido di vedere per prima il mostro più grande, la paura. Paura del successo, del fallimento, dell'amore, paura di perdere la mia famiglia. Una domanda mi tormenta. "Arte e amore sono compatibili? Sceglierei l'arte o la mia famiglia?!" Scegliere la prima, mi fa sentire una persona orribile. Ma cosa mi fa pensare che devo scegliere? Sono convinzioni limitanti, di cui prendo coscienza, senza saperne l'origine. L'arte e l'amore sono compatibili, perché l'arte è il mio modo di portare amore nella mia vita e alle persone. Nessuno mi sta chiedendo "scegli o l'arte o la tua famiglia, il successo o la famiglia, l'amore o la famiglia". Perché dovrei scegliere? Io voglio tutto. E soprattutto voglio smetterla di accontentarmi. Faccio un patto di sangue con la mia paura, dicendole: "aiutami a non accontentarmi, firmiamo col sangue!". Vorrei che la paura non fosse quella di splendere, ma una guida verso ciò che desidero. Gli altri due mostri sono successo e amore. Il mostro dell'amore mi comunica che ho paura delle relazioni. Se ricevo amore, avverto disagio e perdita del

controllo. Cosa potrebbe accadere? L'abbandono oppure il perdere la mia libertà. "Se sei abbandonato, si sei solo, ma sei anche libero". C'è una falsa credenza: se fossi in una relazione, perderei l'essere al centro della mia vita; oltretutto c'è anche una contraddizione: sono single ma non sono comunque al centro, non ho abbastanza amore per me. Per mettermi al centro della mia vita e per una relazione sana, occorre innanzitutto che io mi ami, che io abbia una relazione sana con me stessa. Quale potrebbe essere il mio patto di sangue col mostro dell'amore? gli chiederei "insegnami come si fa ad amarsi, perché ho provato diverse strade, ma mi sembra sempre di girarci intorno senza una soluzione definitiva". Lui mi risponde: "fai ciò che ti da piacere e gioia!". L'amore dovrebbe dare gioia. Io l'ho visto come una macchia nera che da sofferenza, amore e sofferenza non dovrebbero nemmeno essere nella stessa frase. Come faccio quindi ad amarmi? Facendo cose che mi danno gioia, come guardare i cartoni animati, abbracciarmi, farmi dei regali, gesti anche piccoli ma fatti con la stessa intenzione con cui l'ho fatto per gli altri, cercando amore all'esterno. Devo prendermi la responsabilità di fare queste azioni. Ci sono piccoli semplici passi per ricongiungerci al nostro amore. Piccoli semplici passi quotidiani, ripetuti.

Il potere del fuoco

"Avverto il bisogno di esprimermi col colore, fare un gesto liberatorio, prendere il pennello, bagnarlo nel colore e colpire il foglio, come se il pennello fosse un coltello".

Figura 6 Bruciate Caproni

Titolo: *Bruciate, caproni!*

Parole Chiave: incendio, staccionata, divinità.

Emozioni contattate: rabbia, paura.

Il disegno mi comunica inquietudine, data dal nero e dal rosso. C'è un incendio in corso. Il rosso mi ha comunicato amore/rabbia, un fuoco che può essere luce oppure fiamma che brucia. Ho paura di scottarmi d'amore e di perdere il controllo. Vedo una donna nell'immagine in alto a destra. La associo a una divinità greca. Sembra avere

l’aria soddisfatta, con degli occhiali da sole che la proteggono dalla luce delle fiamme. Stiamo ridendo insieme. Stanno prendendo fuoco le relazioni del mio passato e tutti coloro da cui non mi sono sentita compresa. “Adesso ridiamo noi”. Il fuoco può essermi utile per uscire dalla staccionata (in basso a destra). Un fiammifero è controllabile ma non amo il calore dei fiammiferi. Se voglio il calore dell’amore, devo accettare il rischio di scottarmi. Per la prima volta mi accorgo che, nelle mie espressioni parlo spesso col *plurale maiestatis,* forse riferendomi inconsciamente al mio gemello o riferendomi a me stessa come una regina, una divinità. Usarlo mi fa sentire importante. Nei giorni successivi riprendendo i ringraziamenti delle mie precedenti tesi, noto che mi sono espressa al plurale anche lì. Non sono sola.

Capitolo 3. Portami fuori.

Un artista ha il dovere di donare il proprio talento, non di nasconderlo [1].

Carlo Verdone

Cuore tra le nuvole

Il messaggio animico si fa strada, la sua voce sempre più chiaramente mi indica che devo mostrare il mio cuore, senza paura. L'opera *Le due Frida* è mi era molto nota, eppure mi ha rivelato nuove cose. Il suo vestito bianco e accollato ha richiamato in me la sensazione di indossare una camicia di forza, un collo alto soffocante che non permetteva di esprimermi, schiacciandomi la gola. Il cuore squarciato rispecchiava la difficoltà percepita di essere lontana dal mio cuore. Un cuore pesante, che si nasconde. Ma è il pensiero, il rimuginio a renderlo pesante. Nello spazio del cuore il cielo è azzurro.

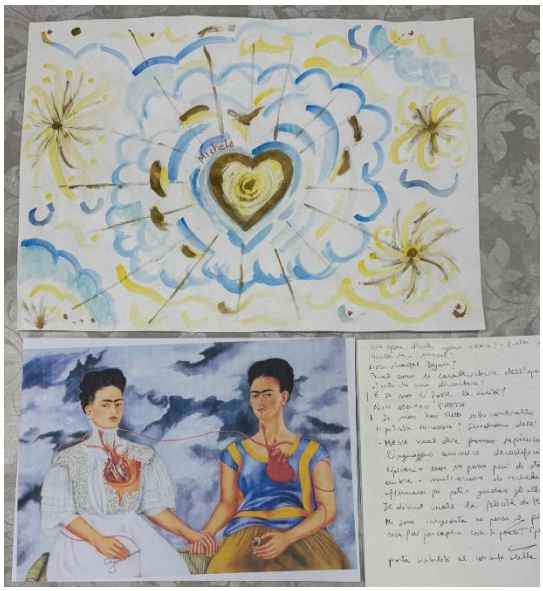


Figura 7 In alto: Cuore tra le nuvole

Titolo dell'opera: *Cuore tra le nuvole*

Paole chiave: cuore, anima, luce, tagliare.

Emozioni contattate: rabbia, tristezza, amore.

Colonna sonora. "*Ci sono anch'io*", Max Pezzali.

Il cuore è leggero come una nuvola, avvolto da una luce che lo protegge e che a sua volta irradia. Questo cuore è in grado finalmente di ricevere, oltre che dare. "Voglio fare cose per le quali il mio cuore batte, scegliere e agire in base a questo. Io scelgo". Ostacolo alle scelte del cuore è il rimuginio; quando arriva me ne libero immaginando di impugnare delle forbici e simulando il gesto del tagliare. Il mio cuore mi dice "Sono qui per te, non sei sola". Come nella respirazione, c'è uno scambio tra il dare e il ricevere. Se non dai amore a te stessa, non puoi irradiare amore. Se non impari ad amarti, non puoi donare. Nessun amore cercato fuori sarà l'amore di cui hai bisogno. Se non impari ad amarti, non puoi donare. Sono queste le consapevolezze che emergono. Nessun amore cercato fuori, sarà l'amore di cui hai bisogno.

[1] Dal dialogo tra Carlo Verdone e Lucio Corsi in *Vita da Carlo.*

Il mio sentire oscilla tra percepirmi come un genio e l'essere invisibile. Essere invisibili e vittime, per quanto frustrante possa essere, offre dei vantaggi: fuggire dalle mie responsabilità. Ma a lungo andare l'anima chiama, con tutti i mezzi possibili.

La bacchetta magica

Attraverso la connessione al mio cuore, è successa una magia. Ho preso in mano la mia *bacchetta magica* – il mio pennello – e ho danzato, in connessione con le anime delle persone, per risvegliare la loro creatività. Ricevo tanto amore dall'opera collettiva *I miei talenti* realizzata per me dai miei compagni di viaggio. Finalmente, ci sono anch'io.

Figura 8: I miei talenti

La paura più profonda

Per farsi comprendere bene, l'intento animico torna con le immagini del fuoco, delle fiamme, di un cuore nascosto dietro una tenda. "Che ce ne facciamo della tenda? E a che serve?"

Figura 9 Fiamma Accesa

Titolo: *Fiamma Accesa*

Parole chiave: cuore sacro, tenda, abisso, fiamma olimpica.

Emozioni contattate: tristezza, paura, gioia

Il cuore, o forse qualcos'altro, fa i capricci e contina a nascondersi. Dietro una tenda di fiori, quello che inizialmente doveva essere un fiore, prende le sembianze di un cuore sacro. La tenda lo protegge ma lo nasconde. Chi lo ha nascosto? Sono stata io. Ho messo il fiore/cuore in una serra, pensando che proteggerlo e farlo crescere al sicuro fosse la cosa giusta. La soluzione sarebbe togliere la tenda, ma non sento di poterla togliere. La sposto e vedo cosa c'è. Non voglio spostare la tenda e al tempo stesso trovo ingiusto che quel cuore sacro sia li, nascosto. Da cosa si

nasconde e perché? Vedere quel cuore nascosto fa emergere tristezza all'inizio, perché l'ho nascosto io. Dietro la tristezza si si cela la paura di mostrarsi. Paura dell'ingoto, di deludere le aspettative, di non essere amabile. Ricerco rassicurazione e approvazione, ma nulla soddisfa questa ricerca. Alcuni ostacoli si sono presentati e li ho superati, altri me li sono creati da sola, con autosabotaggi e vittimismo. Mi sono immersa nella paura, guidata da Sonia. Ero in uno spazio blu, poi sono andata in apnea e sono scesa nelle profondità del nero. C'è troppo buio ma c'è anche tranquillità. Sono risalita dal nero al blu, utilizzando una liana verde forte e stabile. Dal blu sono ritornata sulla superficie e avevo in mano il mio pennello che rappresenta la mia creatività. Di cosa ho bisogno per uscire dalla paura? Della mia creatività. Ho sollevato il mio pennello in mano, come fossi la statua della libertà. E la statua della libertà ha in mano una fiamma. Il Cuore Sacro brucia, ma non scotta. Il mio cuore dice "guardami", voglio andare fuori. Lui è già fuori, sono io che non lo vedo.

"Michela, smettila di vergognarti di ciò che sei e di quello che vuoi portare nel mondo"

Sonia Boni

Nel libro di Sonia, leggo queste parole, proprio sulla paura: "Che grande risorsa sono le paure! Possiamo immaginarle come quella porta oltre la quale, se ne abbiamo il coraggio, possiamo trovare parti sconosciute di noi. In fondo, quante più paure attraversiamo tanto più scopriremo chi siamo e cosa possiamo: il nostro potere. Potremmo stupirci di quante risorse abbiamo! […] Ecco che pensare alle paure come porte - che richiamano il concetto perso di soglia - ci consente di immaginare una possibile comunicazione con ciò che si trova oltre, con un tesoro che attende solo noi, il nostro El Dorado, un nuovo inizio"[2]. Mi viene in mente anche una poesia, citata più volte durante il percorso:

"*La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda è di essere potenti oltre ogni limite. È la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più. Ci domandiamo: chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favoloso? In realtà chi sei tu per NON esserlo? Siamo figli di Dio. Il nostro giocare in piccolo non serve al mondo. Non c'è nulla di illuminato nello sminuire se stessi cosicché gli altri non si sentano insicuri intorno a noi. Siamo tutti nati per risplendere, come fanno i bambini. Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi. Non solo in alcuni di noi: in ognuno di noi. E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsapevolmente diamo agli*

[2] BONI S. p.12

altri la possibilità di fare lo stesso. E quando ci liberiamo dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri"[3].

Marianne Williamson

Capitolo 4. Colori in libertà

Attraverso l'ascolto dell'opera di Pollock, mi cimento nel dripping. Che tecnica meravigliosa! Non avrei mai immaginato che un opera così informale potesse suscitare così grandi consapevolezze. É la magia del linguaggio diretto con l'anima. Le opere sono un esplosione di colore. È giunta l'ora di lasciar andare le sofferenze legate al mio passato e alle vicende della mia famiglia. È ora di liberare le anime dei miei cari dal ricordo doloroso e onorare la mia vita anche per loro. È tempo di vivere nel colore. Lasciar andare non vuol dire dimenticare ma è lasciare l'attaccamento verso le cose e il dolore.

Titolo: *La Pozzanghera blu*

Parole chiave: libertà, lasciar andare.

Emozioni contattate: tristezza, rabbia, speranza

Nel disegno il colore in eccesso ha creato una piccola pozzanghera. "Ecco, ho rovinato tutto", esordisce il mio giudice interiore. Eppure quella pozzanghera fa parte di me, rappresenta le mie profondità. Senza quelle, non sono io. E allora, immergiamoci in quella pozzanghera e sguazziamo nel colore!

Figura 10 La Pozzanghera Blu

Anfibi sporchi

Realizzando l'opera collettiva *Anfibi Sporchi* (fig.11) ho provato la gioia della scoperta, dell'immersione totale nel colore. La gioia più grande è stata scoprire che del mio passato non ho nulla da buttare. Tutto è stato utile, per realizzare qualcosa di nuovo, colorato,

[3] Williamson M, *"A Return to Love"*, 1992

esplosivo. Si accende la speranza che le cose siano state nel verso giusto, esattamente per come sono e per come sono state.

Figura 11 Anfibi Sporchi

Titolo: *Anfibi sporchi*

Parole chiave: libertà. riutilizzo, scoperta.

Emozioni contattate: rabbia, gioia, sorpresa.

Durante la realizzazione dell'opera, nel tentativo di lanciare un colore sulla tela, ho avuto un attimo di titubanza, come se stessi aspettando il momento o la direzione giusta. Sono stata spinta, il colore che avevo nel bicchiere è caduto e ho provato rabbia, per questo gesto, seppur fatto in maniera scherzosa. L'ho vissuto come un' invasione del mio spazio. Non potevo lasciare he le cose andassero così! Quindi, ho riempito il bicchiere con un altro colore, il viola, e l'ho lanciato sul disegno gridando "libertà!". Mi sono ripresa il mio spazio, nel colore.

Figura 12 foto del processo creativo

Figura 13 Dettaglio dei mie anfibi

Capitolo 5. Rabbia Bianca

'Sta femmena 'e niente mo vò tutte cose, mo vò tutte cose
E tene na rraggia ca nun arreposa, ca nun arreposa[4]

La Nina

Rabbia messaggera

Inizia una fase di ricerca di uno spazio, il mio spazio. È difficile che il nuovo entri se tutto il posto è occupato! E di spazio non ne ho lasciato molto. Ma nel disegno *Rabbia Bianca* (fig.14) la mia bambina interiore mi sta urlando di entrare in uno spazio bianco. Quello spazio mi fa paura. Non c'è nessuno. Ma come è possibile? Ci sono io invece! Solo che non mi vedo, non mi sono mai vista. È ora di cominciare.

Figura 14 Rabbia Bianca

Titolo dell'opera: *Rabbia Bianca*

Parole chiave: spazio bianco, caos, invisibilità.

Emozioni contattate: paura, rabbia.

Il disegno *Rabbia bianca* è emerso dall'attività da me proposta, consistente nel riconnetterci al nostro bambino interiore attraverso un attività che mi piaceva moltissimo fare nell'infanzia: creare figure partendo da colori posizionati al centro del foglio e dal loro spargersi casuale. Sebbene il foglio sia pieno di colori, quello che la mia anima ha fatto emergere è l'esigenza di uno spazio bianco. Lo spazio bianco mi faceva paura, nello spazio bianco non c'era'è nulla, non ce'è nessuno. E invece, nello spazio bianco ci sono io, che non riesco a guardarmi e che non mi vedo!. Ci sono io e c'è la mia versione vittima, che mi tiene in gabbia, ostacolandomi nel mio intento animico. Per liberarmene, devo accedere alla mia rabbia e ucciderla. Ma è stato davvero difficile contattare quell'emozione, che sopprimevo quando arrivava, giudicandola inadeguata, da non vivere e spiacevole. Ho simulato quell'emozione per potervi entrare, lanciando calci e pugni nell'aria, in un combattimento contro la me invisibile e vittima. Lei conosce i miei punti deboli, era cosi abile da farmi pena.

[4] Questa donna da poco adesso vuole tutto, adesso vuole tutto. E ha una rabbia che non riposa, che non riposa". dalla canzone *Figlia D'A Tempesta,* di La Nina

La vittima andava uccisa. La rabbia si è trasformata in un'alleata, scoprendo che la sua ottava alta è la determinazione, qualità che possiedo ma che faccio fatica a riconoscere. Ho distrutto il disegno strappandolo. Il sorriso di circostanza e ipercompensazione è scomparso. Nello spazio bianco ci sono io. Non ho più paura di starci. Nei giorni successivi ho tenuto un diario della rabbia sulle note del mio telefono, in modo da capire sia cosa mi faceva arrabbiare e quali suggerimenti aveva per me. "Cosa mi sta dicendo la mia rabbia?". Riporto alcune tra le note più significative.

Mi sta dicendo che posso ricevere e che merito di ricevere.

Mi sta dicendo che posso usarla per evolvere.

Mi sta dicendo di mettere confini, che non vuol dire innalzare muri, lasciando l tutti fuori e me prigioniera dentro. Vuol dire indicare dove è la porta.

Mi sta dicendo che la vecchia versione di me nel ruolo di vittima mi impedisce di evolvere e di andare avanti nel vedere e realizzare il mio scopo animico. Non sono quella versione di me!.

La mia rabbia mi dice vai avanti.

Sono arrabbiata perché me la sono raccontata.

La mia rabbia mi comunica che non ho bisogno di autorizzazione.

Il più grande ostacolo al mio splendore sono io.

Devo scegliere tra il dolore della disciplina e il dolore del rimpianto

E se volessi smettere di ridere ? Ma poi dico, che motivi ho per non ridere ?????

Qualcuno resterà deluso, qualsiasi decisione io prenda. Devo far in modo che la persona che non resti delusa, in ogni circostanza, sia io.

La mia rabbia mi sta dicendo che l'amore funziona, il buonismo no.

Statica attesa

Sono nello spazio bianco, del non fare, dell'ascoltare, del vedermi , da un paio di settimane. Il mercoledì delle ceneri, le ricevo. Sento un senso di pace in quell'istante, e faccio un patto con me stessa: sono in quaresima, per almeno quaranta giorni il mio compito è restare. Anche nell'apparente immobilità, arrivano cose e frullano, frullano, frullano nella testa. Continuo ad avere intuizioni sui miei progetti, ed iput esterni che mi riporterebbero nel fare, ma no, devo restare. Lo spazio bianco continua e vi è una statica - a tratti snervante a tratti rigenerante- attesa.

Figura 15 Il Centro Perduto

Titolo dell'opera*: il Centro Perduto*

Parole chiave: ricerca di armonia, centratura.

Emozioni contattate: rabbia, noia, tristezza, paura.

In quest'opera, è emerso tutto quello che stavo provando in quel momento. La ricerca di un'armonia tra il movimento e lo stare ferma, la paura dello stare ferma, di affrontare quel vuoto. La paura del non trovarci proprio nulla, in quel vuoto, benché nel vuoto ci sia io in realtà. La spirale richiamava un senso di staticità, di immutabilità, di noia e dell'arrendersi in questo vortice che prosegue all'infinito. Per ritrovare l'armonia a cui ambisco, la decisione da prendere era stare ferma, sospendere ogni forma di attività non necessaria che mi allontanasse dal sentire, anche cose scomode. Nei giorni successivi "casualmente" ho letto delle informazioni riguardo alla spirale archimedea e logaritmica, che mi ricollega proprio al mio disegno (fig.18).

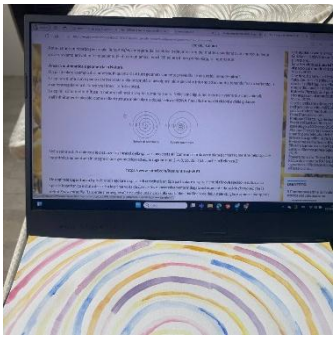


Figura 18 Ricerche

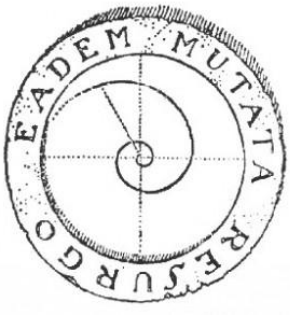


Figura 16 Eadem Mutata Resurgo

Figura 17 Tomba Bernoulli

Ho letto la storia della *spirale mirabilis*, di come essa si riproponga in natura, nello spazio e abbia la proprietà dell'autosomiglianza. Conoscevo già qualcosa sulla sezione aurea ma non sulla storia della tomba del matematico Bernoulli[5] (fig.17), che si occupò degli studi della spirale logaritmica. Sulla sua tomba venne disegnata una spirale archimedea anziché una logaritmica, a causa della presunta ignoranza o disattenzione dello scalpellino. Ciò che mi ha colpito di più è la scritta che l'accompagna *Eadem Mutata resurgo*[6] (fig.16) risorgo uguale eppure diversa. Più sto ferma più arrivano cose. Forse se sto ferma, permetto alle cose di arrivare. Creo quel vuoto necessario per far spazio al nuovo. Stare ferma è un'apparenza, uno scherzo della mente. Nei giorni successivi ho avvertito comunque un senso di tristezza e di immutabilità e anche di profondo sconforto nel non vedere una soluzione. La mia spirale si è trasformata in un loop di cui io sono il centro. Anziché stare meglio, percepisco di stare peggio. Sarà lo sforzo necessario che occorre alla farfalla per uscire dal bozzolo, cosi come ho letto nella storia dell'uomo e della farfalla?

"Un uomo trovò il bozzolo di una farfalla. Un giorno apparì una piccola apertura. Si sedette e guardò per diverse ore la farfalla mentre lottava per far passare il suo corpo attraverso quel piccolo buco Poi sembrò che non facesse più alcun progresso. Appariva come se fosse uscita per il massimo che poteva e non potesse avanzare ulteriormente. Così l'uomo decise di aiutare la farfalla. Prese un paio di forbici e divise in due la parte del bozzolo ancora chiusa. La farfalla ne emerse facilmente. Ma aveva un corpo gonfio e piccole ali avvizzite. L'uomo continuò a guardare la farfalla, perché si aspettava che, da un momento all'altro, le ali si sarebbero ingrandite ed espanse in modo tale da essere in grado di sorreggere il corpo, che si sarebbe, nel frattempo, sgonfiato. Non successe niente! Di fatto la farfalla impiegò il resto della sua vita trascinandosi intorno, con un corpo gonfio e ali avvizzite. Non fu mai capace di volare". Quello che l'uomo, nella sua precipitosa gentilezza non aveva capito, fu che la ristrettezza del bozzolo e la lotta richiesta alla farfalla per uscire da quella piccola apertura, erano il modo Divino per far fluire i fluidi dal corpo della farfalla alle sue ali, in modo che sarebbe stata in grado di volare, una volta che avesse finalmente guadagnato la libertà, fuori dal bozzolo".

[5] PALMEGIANI 2016 *La matematica umida dell'evoluzione* #8, https://maddmaths.simai.eu/

[6] Questa frase è stata coniata da Jakob Bernoulli (1654-1705), membro di una famosa famiglia di matematici svizzeri, che la volle incisa anche sulla sua tomba a Basilea, in relazione ai suoi studi sulla spirale logaritmica; per suo volere, questa avrebbe dovuto essere accompagnata da una spirale dello stesso tipo, ma lo scultore ne scalpellò una archimedea. Tale curva è presente in molte manifestazioni della natura: esempi sono la conchiglia di Nautilus, la disposizione dei semi di girasole.

Se rompi il bozzolo prima del tempo, pensando che liberare la farfalla sia la cosa giusta, essa non ha la forza necessaria per poter muovere le sue ali. La forza necessaria a rompere il suo bozzolo è la stessa che le occorre per poter volare. E il coaching è proprio questo: non è il dare le proprie ali alle persone, portandole sulle spalle, ma il ricordare loro che le possiedono e che sono in grado di volare. "Il silenzio consente di stare nel vuoto, dentro al quale c'è la possibilità di creare[7]". La mia quarantena prosegue. Nei giorni successivi avviene un episodio che reputo sbalorditivo. Nella mia stanza ho uno spazio "sacro", con oggetti per me preziosi, tra cui un poster di *Flora*[8] (fig.19), immagine con cui sento una forte connessione. Benché sia un poster, le compro una cornice. Noto che la cornice le toglieva la brillantezza, ma almeno la proteggeva. A inizio marzo, l'immagine era scivolata. Apro la cornice per risistemarla. Incredibilmente…la parte anteriore aveva uno strato di cellofan ancorato talmente bene, da non accorgermi minimamente che fosse lì (fig.19)! Scrivo a Sonia del curioso accaduto: l'opera d'arte mi ha parlato, finché non ho capito che dovevo liberarla da un cellofan invisibile! Sonia mi dice: "prepara la cassetta degli attrezzi". Quali sono i miei attrezzi? Chissà. Guardo Flora che adesso brilla, nonostante la sua cornice di plastica. Le dico: "ti prometto che ti comprerò una cornice dignitosa, la cornice che meriti".

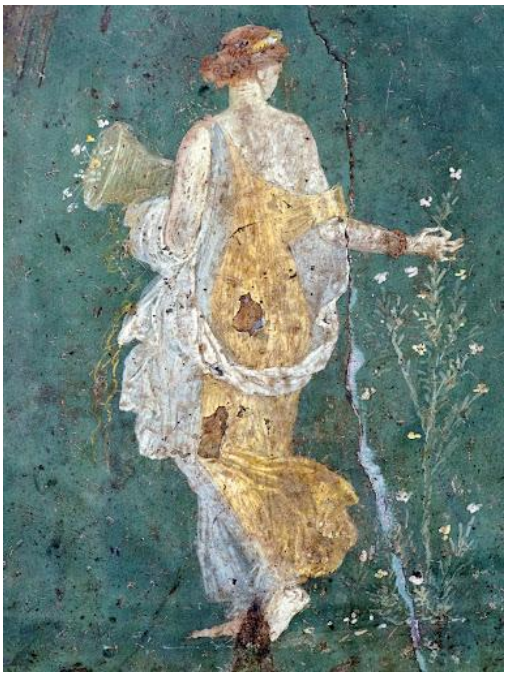


Figura 19 Flora di Stabiae

Figura 20: Rimozione del cellofan invisibile

[7] Dagli appunti di una lezione del 9-11-2024

[8] Flora di Stabiae, I sec D.C. Affresco rinvenuto nella Villa Arianna di Stabiae, sotto le macerie dell'eruzione che distrusse Pompei. Dea della primavera, dei fiori, della fioritura, della fertilità. Oggi il capolavoro è conservato al Museo Archeologico Nazionale di Napoli.

Capitolo 6. Modifiche del DNA

Se tu segui la tua stella, non puoi fallire a glorioso porto

Dante, Inferno XV

Torna il desiderio di un cambiamento radicale, viscerale, nel mio DNA. Il sentire il cambiamento radicarsi in ogni cellula. È emerso più volte, anche nell'ultimo elaborato *Alfa, Omega, Gamma,* dove tutto inizia e finisce.

Figura 21 Alfa, Omega, Gamma

Titolo: *Alfa, Omega. Gamma*

Parole chiave: vittimismo, protagonismo, luce, creativià

Emozioni contattate: tristezza, gioia

Rappresento me stessa in questa immagine stilizzata di un cromosoma, che si sta stiracchiando e che porta in sé le forme dell'alfa, omega e gamma. In questo processo di cambiamento radicale, non sono da sola. Delle fonti di scintille dorate vengono in mio supporto, sfiorandomi delicatamente ed aiutandomi a espandere la mia luce. Voglio uscire dal vittimismo ed entrare nel protagonismo e il mio DNA si sta modificando. Quale risorsa mi permetterà di entrare nel protagonismo? La mia creatività. La *bacchetta magica*. Essendo creativa, anche il mio vittimismo lo è, trovando molti modi per palesarsi! Ma ora ho consapevolezza che quando arriverà, avrò la mia creatività dalla mia parte. L'ho sempre avuta. Il mio cuore gioisce. La modifica del DNA che auspicavo fin dall'inizio del percorso, è in atto. Mi auguro di perseverare, di non mollare. Mi auguro che l'Arte sia con me, sempre. Per arricchire la mia "cassetta degli attrezzi", mi vengono in mente *I Quattro Accordi* di Don Miguel Ruiz, definiti come "strumenti che un artista può usare per creare una nuova vita":

1. Sii impeccabile con la parola.
2. Non prendere nulla in modo personale.

3. Non supporre nulla.

4. Fai sempre del tuo meglio

Considerazioni e consapevolezze

Perché nemmeno da vecchi si sa, cosa faremo da grandi[9]

Lucio Corsi

Non mi piace usare la parola conclusioni per diversi motivi, In primis, perché non voglio usare la parola "conclusione" associandola a un nuovo capitolo della mia vita. In secondo luogo, perché non si finisce mai di imparare quindi non si giungerà a una conclusione…e in terzo luogo, perché ArteViva fa parte della mia vita e ne farà per sempre parte. Ho preso consapevolezza che il mio intento animico mi ha sempre comunicato, sin dal primo disegno, di affrontare le mie paure. Di portare fuori il mio cuore e la mia essenza. Di risplendere. Che devo fermarmi e ascoltarmi. Che devo amarmi, che non ho nulla da dimostrare. Il *locus of control* era esterno, va portato dentro, Al tempo stesso, mi rendo consapevole che uno degli ostacoli al mio splendore è il mio vittimismo. "Compresi che il giudizio, il non riconoscimento, la sensazione di non essere vista non erano fuori di me, ma dentro di me"[10]. Ho creato io questa realtà, in maniera in parte consapevole e in parte inconscia. Mi viene in mente l'immagine di uno dei miei quadri preferiti, *Giuditta e Oloferne*[11] (fig.22) di Caravaggio. Mi sento come Giuditta che - con lo sguardo concentrato di chi sa cosa è giusto fare – decapita Oloferne, il mio vittimismo, per salvare sé stessa e il suo popolo. La mia camicia di forza che avevo visto in Frida, si è trasformata in una bella scollatura, che mi lascia respirare. Le foto (figg.23) sono del 2023. Avevo anche in quell'occasione una camicia bianca, collo abbottonato fino all'ultimo bottone. Ma ero così felice, che i miei occhi brillavano. All'epoca, considerai "strano" sorridere davanti a un quadro dove c'è un'uccisione. Col senno di oggi, dico che forse, già da allora, la mia anima sapeva dove mi avrebbe portato e cosa mi avrebbe fatto sorridere e splendere. Nello spazio bianco, scelgo di prendere in mano la mia vita e dipingere il mio capolavoro.

[9] Versi della canzone *Cosa faremo da Grandi?,* Lucio Corsi
[10] BONI. S, p.13
[11] *Giuditta e Oloferne*, 1598 (circa), olio su tela, 130 x 160 cm, Galleria Doria Pamphili, Roma

Figura 22 Giuditta e Oloferne, Caravaggio, 1598 c.ca

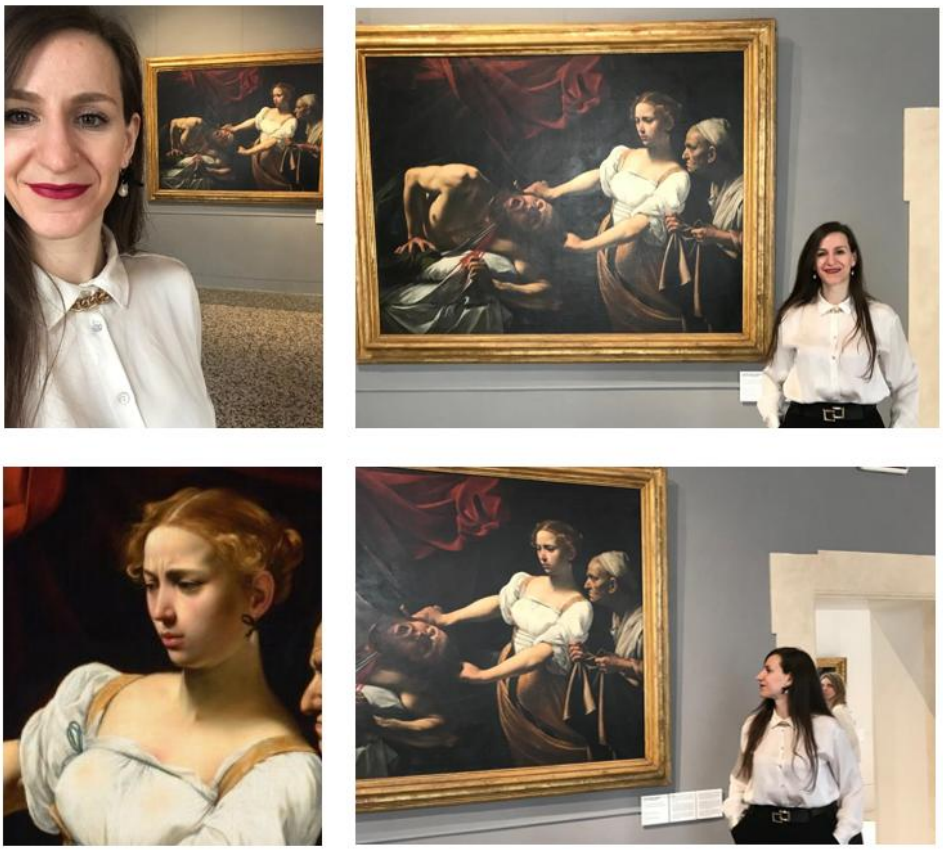


Figura 23; collage di mie foto, presso la Galleria Doria Pamphili

Capitolo 7 Lo Spazio Bianco……

……..

…

Bibliografia, Sitografia

Boni S., *Art Coaching, Emozioni e Alchimia,* Anima Edizioni, 2022

Ruiz D. M., *I quattro accordi,* Edizioni Il Punto d'Incontro, 2011

Williamson. M, *"A Return to Love",* 1992

Sitografia

Museoarcheologiconapoli.it

La matematica umida dell'evoluzione #8, https://maddmaths.simai.eu/

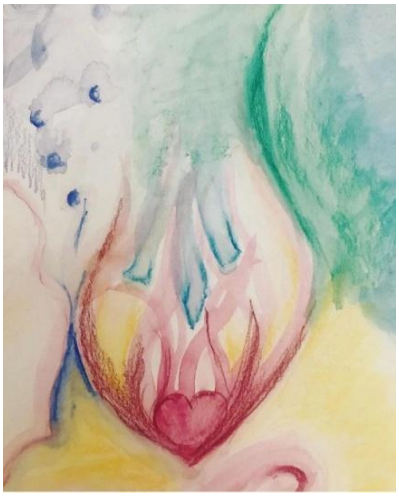
Musiche

Corsi L., *Cosa faremo da Grandi?*

La Nina, *Figlia D'A Tempesta*

Pezzali M., *Ci sono anch'io*

Ringraziamenti



“Cosa scrivo Ornella, che mi sento peggio rispetto all’inizio? Che senso ha?” Erano le mie domande prima di scrivere la mia tesina. Eppure, un senso c’è. Mi viene in mente questa storia, raccontata da Padre Pio. “C’è una mamma che sta ricamando. Il suo figliuolo, seduto su uno sgabelletto basso, vede il lavoro di lei, ma alla rovescia. Vede i nodi del ricamo, i fili confusi… E dice: “Mamma, si può sapere che fai?” È così poco chiaro il tuo lavoro!” Allora la mamma abbassa il telaio, e mostra la parte buona del lavoro. Ogni colore è al suo posto e la varietà dei fili si compone nell’armonia del disegno. Ecco, noi vediamo il rovescio del ricamo. Siamo seduti sullo sgabello basso”. Voglio ringraziare dal profondo del cuore Sonia, per aver creato una realtà presente solo nei miei sogni, fino alla sua scoperta, dove mi sento a casa. Sei una donna illuminata e che illumina. Ho sempre visto in te una mia versione del futuro, te l’ho anche detto più volte. Grazie per la pazienza, per essermi apparsa addirittura in sogno, per aver risposto ad ogni mio messaggio, con le cose giuste da dire al momento giusto, incisive ma sempre pregne d’amore. Sei un’anima rara. Grazie Ornella, che con la tua voce melodiosa, dispensi antichi sapienze e conoscenze, con una facilità e immediatezza di comprensione incredibile. Vedo nella parola la tua magia. Grazie Sara, tutto Pepe, è il caso di dirlo. Ma senza pepe, che gusto avrebbe la vita? Sei quel pepe che mi ha aiutato a trovare il sapore nei miei momenti insipidi, con una capacità di andare dritta al punto di un laser, ma con la stessa dolcezza di una carezza; grazie. Grazie Fabio, sei una persona umile rispetto al ruolo rilevante che ricopri, sei un leader gentile. Rappresenti anche quell’energia maschile sana, buona, premurosa, di cui ogni donna ha bisogno. Spero per me di incontrare un amore come quello che ti lega a tua moglie. Grazie alle mie compagne di viaggio, Manuela e Greta. Siete state preziose, avete visto ogni lacrima e ogni mio sorriso. Siamo cresciute insieme e spero che ci attendano tante altre avventure. Ringrazio tutti ragazzi del master avanzato che ho avuto l’onore di incontrare, standomi accanto ed essendo una fonte di ispirazione. Ringrazio me stessa, per aver seguito la mia anima che mi ha condotto fino a qui. *Per aspera ad astra…*

In Lak’ ech.

Michela