LA PRIMA RADICE/RICERCA. 9

ISSN 2785-4213

MINDFUL ART-THERAPY

ARTITERAPIE E MINDFULNESS PER IL BENESSERE

M. COSTIGLIOLO, L. GUERRA
F. LOPRIENO, M. ODDONE
M.G. PALA, A. TROTTA

EDIZIONI LA PRIMA RADICE

© Collana monografica annuale
“la prima radice/ricerca” numero 9, anno 2023
ISSN 2785-4213
Edizioni la prima radice: www.edizionilaprimaradice.it

Responsabile editoriale: Marica Costigliolo, per Associazione culturale
“la prima radice”, passo Multedo, Genova.
Anno 2023

Tutti i diritti riservati
Edizione a cura di Marica Costigliolo
Maggio 2023

Foto di copertina: *Corona*, 2021, di Marica Costigliolo
Non è permessa la riproduzione anche parziale dei testi e delle
fotografie senza il permesso scritto dell’editore e dei singoli autori.

VOLUME IN OPEN ACCESS

INTRODUZIONE 8
GLI AUTORI 10
MINDFUL ART-THERAPY 13
MINDFULNESS 13
LA CREATIVITÀ 14
IL PROCESSO PRIMARIO 16
MINDFUL ART-THERAPY 19
ARTETERAPIA E ATTACCAMENTO 21
CRE(T)A, METODO SINCRETICO NELLE ARTITERAPIE 22
L'ELEMENTO MATERICO: MATERIALI NATURALI 24
IMPERMANENZA ED EMPATIA 26
CONCLUSIONI 27
BIBLIOGRAFIA 28

Tutti i diritti riservati

MUSICOTERAPIA E MINDFULNESS. PER UNA CRESCITA ARMONICA E CONSAPEVOLE 30

LE SORGENTI DELL'EDUCAZIONE 30

IL NOSTRO SETTING DI MUSICOTERAPIA 35

MUSICA E MINDFULNESS UN BINOMIO FANTASTICO 37

CRESCERE PER FAR CRESCERE 42

DALLA TEORIA ALLA PRATICA 44

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE..... 54

LA MUSICA NELLE IMMAGINI, LE IMMAGINI NELLA MUSICA: REMINISCENZE SONORE ALLA RICERCA DELLA PROPRIA IMMAGINE..... 57

INTRODUZIONE 57

L'ARTE DELLA SUBLIMAZIONE..... 61

DIARIO DI BORDO 63

INCONTRARE LE IMMAGINI NELL'ESPERIENZA DEL QUI ED ORA .....

Tutti i diritti riservati

70

FOTOGRAFIA E PERCEZIONE DI SÉ E DEL MONDO 74

IMMAGINE COME ESPERIENZA SENSORIALE 75

CONCLUSIONI 78

ASCOLTO 80

BIBLIOGRAFIA 81

DIVENTARE SCULTORI DI NOI STESSI, UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA E ALL'ACCETTAZIONE DELL'AUTENTICO SÉ, TRA MINDFULNESS, FLORITERAPIA E AROMATERAPIA 83

LA MANO DELLO SCULTORE, MINDFULNESS COME MEDIATORE 84

LA LOTTA, L'IMPEGNO E LA FATICA: PRATICA FORMALE DELLA MINDFULNESS 87

MARTELLO E SCALPELLO, PSICOAROMATERIA E FLORITERAPIA ALLEATI DELLA MINDFULNESS 89

CONCLUSIONI 97

Tutti i diritti riservati

BIBLIOGRAFIA 98

CORPOREITÀ 99

A CHE COSA SERVE LA BELLEZZA? 103

LA RELIGIONE DEI CORPI 110

BIBLIOGRAFIA 111

Tutti i diritti riservati

Tutti i diritti riservati

Introduzione

Questa pubblicazione vuole essere un contributo alle artiterapie, ambito della relazione d'aiuto che si sta diffondendo in Italia, e che vede sempre più frequentemente pratiche integrate, mezzi, strumenti, materiali intrecciati in vista dell'aumento del benessere delle persone, bambini, adulti, anziani. A prescindere dalla disabilità, dalle patologie del soggetto, la musicoterapia e l'arteterapia strutturano il loro intervento in modo sistematico e integrato.
Che cosa intendiamo qui per integrazione? Non intendiamo solo l'uso di diversi medium, che siano la musica, il segno grafico, la danza, il gesto, il movimento, il cinema l'arte rappresentativa o grafica, l'improvvisazione musicale, sonora, l'ascolto ecc. per integrazione. Intendiamo, secondo il nostro approccio, una disciplina sistemica e sincretica, che non mira semplicemente a una integrazione dei mezzi, ma a una loro stratificazione, a un loro intreccio, che lasci nell'indifferenza atto ogni uso e ogni applicazione possibile. In questo senso, in questa sovrapposizione armonica dei saperi, la mindfulness diventa un apporto significativo nel nostro procedere, che aiuta la persona ad accogliere le proprie contraddizioni, ad armonizzare il proprio stato interno in relazione al setting e all'operatore.
Attraverso l'implementazione della consapevolezza corporea, la mindfulness svolge una funzione importante all'interno del setting delle artiterapie, sia per l'attenzione

Tutti i diritti riservati

posta sul respiro, la postura, sia per l'attenzione posta ai processi mentali atti ad accogliere suggestioni, stimoli, idee senza mettere in atto meccanismi pregiudiziali che possono inficiare l'intervento dell'operatore.
Questo processo non è semplice, se non con una preparazione accuratamente determinata da parte del professionista delle artiterapie.
Il primo contributo è di Marica Costigliolo: il saggio presenta il metodo sincretico Cre(t)a nelle artiterapie in relazione all'uso della mindfulness e delle pratiche meditative.
Il saggio di Lorena Guerra tratta dell'uso della musicoterapia e della mindfulness per strutturare interventi per bambini, con una piccola guida pratica per realizzare pratiche meditative.
Il contributo di Francesca Loprieno e Agostino Trotta è un saggio sulla musicoterapia fotografica e le sue infinite possibilità di applicazione, nello specifico viene descritto accuratamente un atelier realizzato dai due autori.
Il contributo di Michela Oddone indaga le caratteristiche delle piante e dei fiori secondo una prospettiva olistica che intreccia corpo e mente per incrementare il benessere della persona.
Così nel saggio di Giuseppe Michelangelo Pala, è centrale la riflessione della riflessione sul corpo che è il fulcro della mindfulness come pratica di consapevolezza corporea ed emotiva.

Tutti i diritti riservati

Gli Autori

Marica Costigliolo
Coordinatore dell'associazione culturale la prima radice, è arteterapeuta, musicoterapeuta, counselor, formatore, esperta in Filosofia dell'educazione, ricercatore indipendente (PhD), artista e atelierista. Dal 1997 lavora in ambito formativo e riabilitativo.
Website: www.costigliolo.it
Email: marica.costigliolo@gmail.com

Lorena Guerra
Docente abilitata in Didattica della Musica, Musicoterapista e Istruttore Mindfulness. Da oltre dieci anni segue bambini in età evolutiva e le loro famiglie attraverso percorsi di Musicoterapia. È docente presso l'Università Popolare del Sociale di Torino curando la formazione continua degli insegnanti. Autrice del Libro: I Sentieri della Musicoterapia.
Website: www.lorenaguerra.it
Email: lorenaguerra@libero.it

Francesca Loprieno
Artista fotografa, insegnante ed esperta di didattica e processi creativi dell'immagine. Laureata presso l'Università La Sorbona di Parigi in *didattica dell'immagine* e specializzata in *fotografia, video e teatro* presso la scuola di Arti Terapie di Roma diretta da Oliviero Rossi, conduce differenti atelier di mediazione artistica con focus sulla fotografia presso scuole, centri d'arte, centri penitenziari e

Tutti i diritti riservati

istituzioni sia italiane che francesi. Partecipa a numerose esposizioni collettive e personali integrando ai suoi progetti personali anche i suoi interventi di mediazione artistica. Vive e lavora a Parigi.
E-mail: fr.loprieno@gmail.com
Website: https://www.francescaloprieno.com/

Michela Oddone
Facilitatrice mindfulness e Naturopata specializzata in iridologia e fitocomplementi. Riceve presso lo studio olistico naturopatico Percorsi Naturali Via Luccoli 25/1, Genova.
Website: www.percorsinaturali.wixsite.com/naturopatia
Email: percorsinaturali@libero.it

Michelangelo Giuseppe Pala
Musicoterapeuta, Danzaterapeuta, formatore. Cofondatore dell'associazione culturale la prima radice, svolge attività di insegnamento dal 1993.

Agostino Trotta
Cantante controtenore, musicoterapeuta e musicologo, continua la sua formazione per diventare psicologo clinico, a orientamento psicanalitico, e psicoterapeuta. Nel 2008 apre il suo studio privato di musicoterapia creando per lui un nome dal profondo contenuto simbolico, Il canto di Amore e Psiche. Da quel momento si dedica completamente alla musicoterapia (sia in studio privato che in istituti e associazioni, in Italia e in Francia),

iniziando a questa forma terapeutica quanti a lui ne mostrassero l'interesse. Oltre alla formazione e alla supervisione, l'insegnamento riveste un importante ruolo per la diffusione della sua professione (è formatore, con lezioni teoriche in corsi di formazione per studenti in musicoterapia, per insegnanti, per personale medico e relatore in giornate di studio e convegni). È autore di numerose pubblicazioni di critica musicale e musicoterapia in lingua italiana e francese.

Website: www.agostinotrotta.it
Email: agotrotta@gmail.com

Tutti i diritti riservati

Mindful Art-therapy

Marica Costigliolo

Mindfulness

Mai ho visto un uomo sorridere, sedere, camminare a quel mondo, veramente desidero anch'io saper guardare, sorridere, sedere e camminare così. Libero, venerabile, modesto, aperto, infantile e misterioso. Così veramente guarda e cammina soltanto l'uomo che è disceso nell'intimo di se stesso.
H. Hesse, Siddharta

La mindfulness è la pratica della meditazione e consiste nell'esercitare la nostra consapevolezza. Per far sì di accrescere e consolidare il senso del sé, la mindfulness prevede di concentrarsi sulla calma e l'equilibrio. I pensieri fluiscono così liberamente, il soggetto non giudica il fluire dei pensieri, nè il contenuto. I pensieri sono osservati coscientemente, sino a raggiungere una sorta di indifferenziato, in cui la mente e il corpo non sono percepiti come due entità separate, ma come un organismo in armonia. Elementi essenziali della mindfulness sono il respiro, la postura, l'ascolto. Secondo Kabat Zinn per praticare la mindfulness è necessario partire dal nostro respiro, osservando le sue modificazioni, le sue variabili, a seconda del nostro stato emotivo. Poi l'attenzione viene rivolta a uno stimolo esterno, un rumore, un luogo, un suono, un odore, cercando di focalizzare la concentrazione su un dettaglio su cui normalmente non ci saremmo soffermati. È

Tutti i diritti riservati

comunque essenziale entrare in sintonia con le sensazioni corporee, riflettendo sulle nostre emozioni.

La creatività

Si parla spesso di creatività, ma che cos'è esattamente? Secondo la tesi del famoso psicologo Guilford, una personalità può dirsi creativa quando possiede determinate qualità quali sensibilità, flessibilità, capacità di adattamento, pensiero divergente, rifiuto del conformismo deteriore. In particolare Guilford sottolinea il ruolo fondamentale della capacità di elaborare o rielaborare su oggetti conosciuti, in modo da mettere in luce i dettagli al fine di conoscere la stessa struttura dell'esperienza. Essere creativi, secondo la definizione di Guilford, sembra quindi essere una caratteristica fondamentale per la sopravvivenza della persona, per le sue relazioni sociali e la possibilità di risolvere problemi e conflitti.
Mencarelli, partendo dalle scoperte freudiane sull'importanza dell'inconscio nello sviluppo del bambino, sottolinea quanto la creatività sia "una profonda esigenza sociale, ossia la condizione necessaria perché una società possa crescere su se stessa evitando depressioni ed emarginazioni, alienazioni e strumentalizzazioni di potenziale umano".
D'altronde lo scopo della società è il proprio progresso che viene perseguito attraverso l'educazione delle giovani generazioni: per far sì che esista un'evoluzione del sistema sociale non dev'essere inibita la pulsione inconscia del

Tutti i diritti riservati

bambino, che è all'origine dell'istinto creativo. Mencarelli afferma che l'educazione dovrebbe "aiutare le funzioni a sintonizzarsi efficacemente, senza mortificare nessuna e attendendo che ciascuna di esse celebri il potere delle altre".
In questo senso, l'educazione dovrebbe essere una sorta di armonizzazione delle funzioni dell'individuo, in modo analogo a ciò che Rudolf Steiner descrive come l'arte dell'educazione. In questo processo in divenire la figura dell'educatore cambia, non è più un dispensatore di nozioni, di informazioni, per lo più giudicante, ma deve porsi sullo stesso piano del discente, divenire creativo, inventare soluzioni e condividere ipotesi e fallimenti, a viso aperto

> il discorso sulla creatività pone l'educatore davanti a se stesso, o più propriamente, davanti alla necessità di vivere la propria professione in uno stato di autenticità umana. Lo stato di autenticità di cui si parla toglie all'educatore la maschera che spesso porta a scuola o nel rapporto educativo: la maschera della connivenza, dell'opportunismo, del perbenismo, in poche parole la maschera dell'ipocrisia, la quale non può far altro che invitare l'alunno a giocare a nascondino con l'insegnante, giusto come questi sostanzialmente fa con quello, rifiutando di rivelarsi nella propria autenticità. (Mencarelli, 1972)

Il bambino ha un bisogno fisiologico di esprimere le proprie emozioni, per rispondere all'ambiente e per entrare in relazione; per fare ciò deve necessariamente inventare, creare strategie e strumenti, bilanciare i propri conflitti interni attraverso il processo della sublimazione.

Tutti i diritti riservati

Secondo Antonietti i tre meccanismi fondamentali della creatività sono l'ampliamento del campo mentale, collegamento tra elementi diversi e riorganizzazione del punto di vista. L'ampliamento del campo mentale avviene essenzialmente attraverso il pensiero divergente, esplora varie direzioni e produce qualcosa di nuovo e di diverso. Il collegamento tra elementi diversi è la capacità di mettere insieme in modo utile idee usualmente ritenute lontane le une dalle altre. In particolare associare elementi diversi è un processo che riguarda il lavoro arteterapeutico, in cui la sinestesia è il fondamento di molte pratiche e di molte tecniche. Per quanto riguarda la combinazione di elementi, Antonietti riporta l'analisi di Vygotskij, secondo cui il processo di rielaborazione interna è necessario per ricomporre le parti di materiale originario. Altra operazione propria dell'essere creativi è la riorganizzare gli schemi di interpretazione: sono colti elementi nuovi di un problema e sono poi usati per risolvere la situazione.
In questo senso il processo artistico è fondamentale perché l'arte supporta la capacità di accogliere prospettive diverse, "ponendo al centro del discorso pedagogico una riflessione sui valori che consenta di riconoscere le differenze e celebrarle come componente costituiva della nostra umanità".

Il processo primario

L'analisi di Guilford sulla creatività è ripresa da Silvano Arieti, che sottolinea la differenza tra pensiero originale e pensiero divergente. Quest'ultimo, descritto da Guilford,

Tutti i diritti riservati

tende sempre ad arrivare a una soluzione, mentre il pensiero originale è un pensiero spontaneo, che in qualche modo comprende il pensiero divergente ma nel contempo ne differisce. Secondo Freud il processo primario è un funzionamento della psiche a livello inconscio: funziona in modo diverso da quello secondario, che è lo stato di veglia. Proprio i meccanismi del processo primario emergono nel processo creativo: Arieti propone la definizione di "processo terziario" per indicare questo processo che è l'intreccio del processo primario e di quello secondario nell'atto creativo. L'immagine emerge grazie al processo primario e il processo secondario decide se usare o meno l'immagine nel processo in atto; il processo primario frammenta le immagini e lega tra loro gli elementi per via di dettagli comuni. Il processo secondario, se accetta queste identificazioni, immette nel processo creativo le rappresentazioni del processo primario; inoltre alla base della formazione dei concetti c'è proprio il processo secondario che aiuta la formazione e l'uso degli schemi concettuali.

Durante la crescita il bambino acquisisce la capacità di legare i concetti tra loro, di stabilire connessioni e affinità, e dalla primissima età i concetti si intrecciano ai processi emotivi, sino a formare una sorta di "processo circolare". Uno schema cognitivo si fonda e si plasma a partire da un sostrato emotivo: quest'ultimo costituisce anche la base su cui poi elaborare tutte le successive interazioni concettuali. "Soltanto le emozioni possono stimolare l'uomo a superare la difficoltà di alcuni processi cognitivi e a condurlo a complesse operazioni simboliche, interpersonali e astratte".

Tutti i diritti riservati

Nella creazione artistica questo processo di apprendimento si riattualizza ogni volta, infatti è proprio nel processo creativo che il bambino riesce a elaborare le esperienze attraverso la creazione di immagini da cui originano nuovi concetti e quindi una rielaborazione della realtà. Secondo alcuni autori, tra cui Philip Weissman, il bambino durante il processo creativo, proietta sull'oggetto la propria idea di seno materno, e se riesce a mantenere questa capacità, avrà alte possibilità di sviluppare notevole talento artistico. D'altronde già Freud aveva formulato l'ipotesi che all'origine del talento artistico vi fosse il bisogno di gratificazione legato a un desiderio insoddisfatto. Rifacendosi a questa teoria, Arieti chiama "immaginativo" il processo di creazione dell'irreale, alla base dell'espressione artistica. È un modo di affrontare l'assente, in altre parole di rendere presenza una forma altra, un'alterità che ci chiama e ci riporta di fronte a noi stessi, per dirla con Buber. Ma come funzionano i nostri schemi cognitivi durante il processo creativo? Arieti chiama endocetti i concetti in "stato embrionale", a cui è legato il fenomeno dell'empatia, un tipo di comunicazione che ci permette di comunicare e comprendere gli endocetti. Una situazione emblematica dell'empatia endocettuale è la relazione madre-bambino. La formazione endoconcettuale nel processo creativo si caratterizza per essere una ricerca indefinita orientata all'individuazione di una forma che dà origine alla cognizione: secondo Arieti le forme artistiche più vicine a questo processo sono la musica e l'arte astratta.

Tutti i diritti riservati

Attraverso la creatività si giunge quindi alla regolazione emotiva e alla capacità di pensare, attraverso un processo relazionale con se stessi e con gli altri.
La mindfulness, come la dinamica creativa, orienta il soggetto verso un processo di partecipazione in cui l'individuo ha una chiara consapevolezza del momento presente. Nel setting arteterapeutico ciò si traduce nell'attenzione all'autopercezione e al flusso creativo. Inoltre nel setting non abbiamo necessità di giudicare esteticamente questo flusso o l'elaborato creativo, e possiamo focalizzarci sulla dinamica che ci ha condotti a quel determinato stato.
La mindulnes ci conduce alla riflessione sulla fragilità della materia, sull'imprevidibilità dei materiali artistici, avviando così al pensiero sull'impermanenza. Un altro principio cardine della mindfulness è la capacità di distaccarsi dalla sofferenza, accettandola come connaturata all'esistenza.
Nel suo saggio, Katherine Wardi-Zonna (2019) vede nell'uso dell'argilla come materiale principale del setting, un modo efficace di riflessione sull'impermanenza, nota anche come *anitya*, segno correlato dell'esistenza. Il desiderio di avere oggetti che durano per sempre è in netto contrasto con la verità fondamentale che tutte le cose esistono in un mondo in continua evoluzione, in cui ogni cosa si distrugge, scompare, si rompe o si decompone. Altro principio primario nella mindfulness è il riconoscimento dell'impermanenza: nulla è eterno, ogni

Tutti i diritti riservati

cosa sulla terra è destinata ad essere di passaggio, impermanente.
L'autrice riporta l'esperienza del Wabi-sabi, estetica giapponese che si basa sulle caratteristiche dell'impermanenza della realtà, e traccia alcuni parallelismi con la pratica dell'arteterapia. Il Wabi-sabi è l'arte che celebra ciò che è imperfetto e incompleto in contrasto con gli ideali tradizionali della bellezza occidentale e la sua attenzione alla simmetria e al perfezionismo. Si può rintracciare questa peculiarità del wabi-sabi in particolare nel valorizzare l'imperfezione di ogni singolo pezzo, grezzo e imperfetto. Nel momento in cui ci confrontiamo con il materiale della creta, dobbiamo anche confrontarci con i limiti imposti dalla materia stessa, dal suo trasformarsi a seconda della nostra capacità di modellare.
Inoltre l'estetica wabi-sabi è una filosofia fondata sull'accettazione dell'imperfezione e della transitorietà: l'estetica wabi-sabi non si limita a tollerare l'imperfetto, ma ne custodisce la bellezza e la storia.
Wardi-Zonna ha tracciato un collegamento con la pratica dell'arteterapia, perchè ciò che conta non è solo il prodotto dell'attività creativa, ma anche il processo e tutto ciò che intellettualmente e corporalmente è implicato in questo processo.

Tutti i diritti riservati

Arteterapia e attaccamento

Per l'arteterapia è essenziale la teoria dell'attaccamento, formulata da René Spitz, John Bowlby e Mary Ainsworth. Il lavoro di Bowlby è un intreccio di diverse conoscenze in psicoanalisi, etologia, psicologia cognitiva e psicologia dello sviluppo.
La relazione reattiva supporta uno sviluppo sano contenendo gli stati affettivi e promuovendo la discriminazione necessaria per mantenere la vicinanza alle figure di attaccamento. I legami di attaccamento, secondo Bowlby, sono attivi durante tutto il ciclo di vita e rispondono a bisogni di regolazione biologica e psicologica.
La teoria dell'attaccamento è essenziale per gli arteterapeuti, in quanto ci dice molto su come la relazione materna sia per alcuni aspetti affine alla relazione nel setting.
Analogamente a un buon genitore, il terapeuta si adatta agli scambi mutevoli e intersoggettivi di sintonizzazione, con il risultato di aiutare la persona a raggiungere un adattamento spazio-temporale.
Inoltre con il medium artistico o musicale l'arteterapeuta favorisce la sintonizzazione empatica e intersoggettiva: come l'artista deve tradurre in immagine le stratificazioni della storia emotiva del soggetto, così il cliente e il terapeuta intrecciano le loro competenze attraverso la sintonizzazione, per elaborare graficamente parti di sè.
Altro aspetto rilevante della teoria dell'attaccamento è il fatto che viene studiata la comunicazione non verbale,

Tutti i diritti riservati

poiché la relazione bambino/caregiver avviene attraverso il gesto, il tocco, il tono della voce, il profumo e lo sguardo. Questi percorsi sensoriali, a quanto pare, stabiliscono un modello per forme di regolazione multisensoriali e potenzialmente estetiche.
La sintonizzazione aiuta a costruire un sano senso di sé. Più avanti nella vita, questo stesso processo può essere utilizzato per riparare le relazioni oggettuali danneggiate dai primi fallimenti dell'attaccamento. Sul concetto di empatia ha teorizzato Edith Kramer, con l'idea della "terza mano": Kramer scrive di come la sublimazione e l'uso di materiali artistici possano aiutare la persona a regolare le proprie emozioni. C'è quindi una sorta di trasformazione del caos del mondo interno in una forma armonica, in un prodotto artistico, visibile e tangibile.

Cre(t)a, Metodo sincretico nelle artiterapie

Che cos'è il sincretismo? Leggiamo nell'Enciclopedia Treccani:

sincretismo s. m. [dal gr. συγκρητισμός, propriam., in origine, «coalizione dei Cretesi», abitualmente in lotta fra di loro, contro un nemico comune, comp. di σύν «con, insieme» e Κρήτη «Creta»]. – 1. Accordo o fusione di dottrine di origine diversa, sia nella sfera delle credenze religiose sia in quella delle concezioni filosofiche. Più particolarm., nella storia delle religioni, fusione di motivi e concezioni religiose differenti, o anche la parziale contaminazione di una religione con elementi di altre: il s. religioso nel mondo ellenistico; la forte tendenza al s. di religioni diverse tra le popolazioni indigene dell'Africa. 2.

Tutti i diritti riservati

In linguistica, fenomeno per cui più funzioni, già espresse con più forme, vengono assunte da una forma sola (per es., in greco, nel caso dativo si raccolgono le funzioni del dativo, del locativo e dello strumentale indoeuropeo e, in latino, nel caso ablativo le funzioni di ablativo, locativo e strumentale).

La parola ha un'origine antichissima, che Elemire Zolla rintraccia nella religione e nella cultura di tutti i popoli.

Se gettiamo un'occhiata al mondo, la massima parte si mostra sincretista. Varie religioni e tante filosofie tendono a congiungersi, a completarsi, ad aumentarsi l'una dell'altra in India, in Cina, in Giappone, nell'Africa indigena e per certi versi nell'America indigena o meticcia. (Da E. Zolla, 1986)

Nelle artiterapie, il termine indica l'intersezionalità tra strategie diverse e diversi materiali e tecniche. Così come le influenze, le affinità, le differenze sono ricchezze inesauribili nel patrimonio culturale dei popoli, così nelle artiterapie le diverse strategie creative (musica, arte visiva, teatro, danza, movimento, scrittura, lettura, pratiche artigianali) diventano un patrimonio a cui attingere nel momento in cui cerchiamo di far fiorire la relazione terapeutica con il cliente. Il sincretismo nelle artiterapie si articola quindi in due livelli: uno teorico-epistemologico, un livello pratico-laboratoriale. Quest'ultimo vede appunto la contaminazione di diverse tecniche espressive.
Per quanto riguarda le premesse teoriche si ha una continua esplorazione trasversalmente di aree disciplinari differenti, dalla filosofia, alla pedagogia, dalla etnomusicologia alla psicanalisi, ma anche sociologia, etologia, psicologia, psichiatria, neurologia, antropologia.

Tutti i diritti riservati

Il metodo Cre(t)a è il metodo sincretico nelle artiterapie, perché vede l'applicazione integrata delle diverse tecniche artistiche e l'interesecarsi delle discipline per comprendere la persona nel suo pieno sviluppo individuale e sociale.
Il metodo Cre(t)a è un approccio multidisciplinare alle artiterapie in ambito formativo, preventivo, educativo, riabilitativo. Le premesse epistemologiche si trovano nella filosofia esistenzialista, in particolare nelle opere di Martin Heidegger, di Merleau-Ponty, di Michel Foucault e di Gilles Deleuze, nell'antipsichiatria fenomenologica di Ludwig Binswanger e Medard Boss, nell'arteterapia di Edith Kramer e nel modello intermodale di Paul Knill, nel modello musicoterapico di François Delalande e Roland Benenzon e in ambito pedagogico nella pedagogia di Maria Montessori, Rudolf Steiner, Paulo Freire.

L'elemento materico: materiali naturali

Quali sono i materiali che si possono usare nel setting di arteterapia e nei laboratori di gruppo? Secondo il metodo Cre(t)a è importante usare materiali naturali e di riciclo. Vediamo nel dettaglio quali sono i materiali consigliati.

Materiali naturali
Rami, rametti, foglie secche e verdi, spighe, rafia, tralci di vite, bambù, semi, spezie piccole pietre, sassi, conchiglie, bastoncini, fiori, fiori secchi e pressati, terriccio, sabbia, pigne, piccole bacche, piccoli frutti (nocciole ecc.), pezzi

Tutti i diritti riservati

di frutta secca, cotone, carta, cartoncino, carta di riso, inchiostro naturale, argilla da manipolare, cartapesta.

Materiali di riciclo
Materiali duri: bottoni, oggetti di metallo (fibbie, cinturini ecc.), pezzetti di acciaio, ferro, lucchetti, chiavi, pezzetti di cornici, compensato, piccole ceramiche, pezzi di piastrelle, plastica di vario genere, pezzetti di catene e catenelle, bastoncini, cannucce.

Materiali morbidi: stoffe, cotone, pezzi di tende, scampoli di tessuto, lana, ovatta, plastica morbida.
Materiali da supporto: carta, cartoncino, cartoni, scarti di carta da parati, pasta di pane, pasta da modellare, argilla da manipolare.

L'apprendimento avviene attraverso l'esperienza: ciò che si tocca, si vede, si sperimenta, resta nel nostro bagaglio culturale. Il riciclo di materiali a fini didattici è utile sia per valorizzare le capacità manuali del bambino sia per sensibilizzare ai valori dell'ecologia e dello sviluppo sostenibile Munari scrive: "solo chi ha una apertura visiva diversa vede il mondo in un altro modo e può dare al prossimo una informazione tale da allargargli il suo campo visivo". Nel suo lavoro Bruno Munari ha costantemente cambiato il punto di vista dello spettatore/lettore, proprio anche attraverso il riuso dei materiali che sono usati con obiettivi e modalità totalmente diverse da quelle comuni e usuali.

Tutti i diritti riservati

Impermanenza ed empatia

Il metodo Cre(t)a è quindi un metodo sincretico che attraverso l'uso dei materiali e attraverso molteplici mezzi artistici e creativi ha come obiettivo di condurre il soggetto a una riflessione su di sé e sugli altri che sia una metariflessione relazionale. Un pensiero rivolto a se stessi, al corpo, al funzionamento interno, alle emozioni e al processo attentivo e nel contempo un pensiero rivolto alla relazione con gli altri, all'ambiente, al contesto sociale, culturale e storico. In questo senso la mindfulness si lega al metodo Cre(t)a, come una pratica che introduce la persona a una sorta di "centrazione" (Delalande, 2001) in cui l'attenzione è rivolta verso il corpo, i suoni, l'ambiente, i pensieri. Questa condizione di impermanenza in cui il qui e ora riveste una centralità indiscussa, conduce quindi ad accrescere la capacità costruttiva del soggetto, in vista di un ampliamento della creatività e della relazionalità della persona.

Rivolgendo l'attenzione al flusso indifferenziato del respiro e sospendendo il giudizio, è possibile accogliere spontaneamente la consegna dell'arteterapeuta, senza ansia o aspettative, semplicemente stando nella relazione con il terapeuta o con il gruppo del setting, e favorire così il processo artistico ed espressivo. Anche l'uso dei materiali naturali favorisce da una parte la connessione con la natura, dall'altra incrementa la consapevolezza dei limiti delle capacità espressiva della materia e anche della persona. Ciò conduce ad affrontare la frustrazione, a elaborarla, con l'aiuto dell'arteterapeuta, per dare forma

Tutti i diritti riservati

al proprio mondo interno, soggiornando nell'impermanenza. Attraverso quindi la sintonizzazione con il terapeuta e l'empatia che si stabilisce nel setting arteterapeutico, è possibile per la persona riorganizzare il proprio orizzonte emotivo, coltivando la consapevolezza di un qui e ora che raccoglie in sè il senso e il significato di ogni agire.

Conclusioni

Nel processo creativo la persona sperimenta la creazione di endocetti sulla base della relazione oggettuale e poi relazionale. Questo permette l'elaborazione degli stati emotivi, con un crescente adattamento spazio-temporale. L'arteterapia in quanto legata ai processi relazionali primari (che sono stati studiati dalla teoria dell'attaccamento) permette alla persona di sperimentare se stessa in relazione all'altro, e nel contempo di sperimentare il flusso creativo. Per fare ciò la mindfulness rappresenta un supporto che favorisce da una parte l'ascolto, dall'altra l'accettazione di sè e degli altri. Il metodo Cre(t)a in quando metodo sincretico che vede l'uso di materiali non strutturati o di riciclo, è particolarmente indicato per integrare la pratica della mindfulness con l'arteterapia, poiché l'estrema flessibilità del metodo e l'uso di materiali naturali portano a una riflessione sull'impermanenza, tratto essenziale della meditazione. In questo circolo fluido la persona è immersa nel qui e ora, attraverso l'uso di pratiche legate a premesse epistemologiche affini, e soprattutto legate dal

Tutti i diritti riservati

perseguimento del medesimo obiettivo, l'aumento del benessere psico-fisico della persona come risultato di un processo relazionale, libero e autoriflessivo.

Bibliografia

Nota: I paragrafi "La creatività" e "Il processo primario" sono tratti da: M. Costigliolo, *Per una pedagogia dell'alterità. Arte, natura, condivisione*, Aracne 2020.

Arnheim R., *Toward a psychology of art: Collected essays,* University of California Press, Berkeley.

Baer R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Bowlby J., *Attachment and Loss,* Ny, Basic Books, 1980.

Costigliolo M., Pala M. G., *Artiterapie, L'ipotesi filosofica*, Aracne, 2016.

Costigliolo M., Pala M. G., *Con(creta)mente, Il metodo sincretico nelle artiterapie,* Edizioni la prima radice, 2022.

Franklin M., "Affect Regulation, Mirror Neurons, and the Third Hand: Formulating Mindful Empathic Art Interventions", Art Therapy, 27:4, 160-167, DOI: 10.1080/07421656.2010.10129385

Kramer E., *Art as therapy with children*, Schocken Books, 1971.

Kramer E., *Childhood and art therapy,* Schocken Books, NY, 1980.

Kramer E., "The art therapist's third hand: Reflections on art, art therapy, and society at large". American Journal of Art Therapy, 24, 71-86, 1986.

Tutti i diritti riservati

Mercarelli, *La creatività*, Milano 1972.
Siegel D. J., *The mindful brain,* Norton, NY, 1997.
Siegel D. J., *The mindful therapist*, Norton, NY, 2010.
Wardi-Zonna K., "Finding Buddha in the Clay Studio: Lessons for Art Therapy", Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 37(1) pp. 42-45, AATA, 2019.
Zolla E., *Il sincretismo*, Guida, Napoli 1986.

Tutti i diritti riservati

Musicoterapia e mindfulness. Per una crescita armonica e consapevole

Lorena Guerra

"La mamma resta con noi…così si calma anche lei!"
"Vorrei che mio figlio imparasse a gestire le emozioni…anche se io stessa non mi sento quell'ideale di madre che avrei sempre sognato di essere…"
"Noi in qualità di docenti, a scuola, che cosa potremmo fare per venire incontro ai bisogni emotivi dei bambini? Possiamo aiutarci in questo?"

Le sorgenti dell'Educazione

Ogni fiume ha origine da una sorgente, da un piccolo rivolo d'acqua corrente che diviene inevitabilmente sempre più grande e maestoso. Lungo il suo corso attraversa terre, fa esperienza di luoghi, procede il proprio cammino sino al momento in cui è pronto a sfociare nel mare. Immagino così l'Educazione, un processo che prende le mosse da quelle sorgenti (la famiglia, la scuola ed ogni figura di riferimento) che concorrono all'evoluzione del bambino e, attraverso innumerevoli esperienze condivise, hanno il compito di

Tutti i diritti riservati

accompagnarlo verso il grande mare della vita. Essere guida e lasciarsi guidare. Coltivare in sé stessi la consapevolezza per saper educare attraverso l'esempio. Porsi con sincera curiosità in osservazione ed ascolto. Prendersi cura donando attenzione e presenza. Questo è l'impegno a cui ogni adulto, che affianca un bambino, è inevitabilmente chiamato.

A tal proposito è fondamentale che le figure che cooperano all'evoluzione dei più piccoli sappiano accogliere a pieno le sfide poste dalle necessità del singolo, inserito in un contesto di gruppo, al fine di valorizzare le peculiarità di ognuno. Lavorare con chi attraversa un'epoca così fertile della vita, implica una responsabilità di rivalutazione ed integrazione continua delle proprie competenze, promuovendo un lavoro di collaborazione e confronto costante tra il personale dei contesti educativi e di terapia. Proprio nel lavoro sul campo ho avuto modo di constatare come sia necessario coltivare non solo nei piccoli ma anche nei genitori e in tutte le figure di riferimento, quelle attitudini mentali di cui i bambini possono fare esperienza nel nostro setting di Musicoterapia o nei percorsi di Mindfulness. Stiamo parlando di non giudizio, pazienza, lasciar andare, non tendere, fiducia, gentilezza, mente del principiante e riconoscimento. Il tutto per far conoscere uno degli aspetti a cui tengo maggiormente ovvero l'importanza del partire da sé, da un incremento della propria consapevolezza, per giungere a guidare con piena coscienza i bambini alla scoperta del proprio "mondo interiore". Perseguire questa meta è possibile dotandosi di "strumenti" preziosi a cui far ricorso per potenziare la

Tutti i diritti riservati

capacità di rispondere consapevolmente anziché reagire impulsivamente alle situazioni più sensibili, allenandosi ad integrare in maniera armonica la propria dimensione interiore con quella esteriore. Devi sapere, infatti, che solo iniziando ad aver cura dei bisogni espressi dal tuo corpo fisico ed emozionale potrai creare le premesse utili a comprendere anche quelle necessità che si celano nei comportamenti e nelle manifestazioni emotive di chi hai accanto.

Allenare la consapevolezza, inoltre, presuppone il fatto di *saper prestare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante*. E se ci pensiamo ogni apprendimento, sin dalla nascita, è possibile proprio a partire da quelle *attenzioni* che i bambini ricevono dalla famiglia e dalle altre figure che rivestono un ruolo di guida. Tutti i genitori, in qualunque luogo e cultura del mondo, tendono sin dalla più tenera età a mimare le espressioni dei propri piccoli, osservare il linguaggio non verbale ascoltando, al contempo, le emissioni vocali o il parlato per coglierne i bisogni espressi. L'attenzione riservata ad un bambino è dunque essenziale poiché è proprio grazie alla stessa che il piccolo impara a percepirsi come individuo integro, completo e supportato da un sistema. Allo stesso modo, l'attenzione condivisa, con cui il bambino cerca di attirare l'adulto verso sé, per vivere e con-dividere esperienze, è parimenti un importante indicatore di sviluppo sano. Ma viceversa, cosa accede quando gli adulti non accolgono le richieste dei più piccoli o magari, per mancanza di tempo, non vengono offerte occasioni di condivisione? Cosa avviene qualora si presti scarsa attenzione a ciò che un bimbo propone, fa o dice in

contesti famigliari e scolastici? Certamente, in questi frangenti, il piccolo potrebbe avere difficoltà a sviluppare un senso del sé sano, potrebbe tendere a non sentirsi affiancato da guide presenti e sicure giungendo, in alcuni casi, a porre in essere comportamenti disfunzionali atti a convogliare l'attenzione da parte degli adulti sul proprio disagio. Talvolta, se non supportate da altra diagnosi, scarsa motivazione, mancata aderenza alle richieste, disattenzione, scortesia, tendenza all'oppositività sono condotte messe in campo allo scopo di ricevere l'attenzione desiderata.

Ecco che allora, per sostenere l'evoluzione armonica di un bambino, occorre un lavoro corale in cui anche genitori e docenti si aprano al potenziamento della propria attenzione, allenandosi a sostare nel presente, a contatto con l'incessante flusso di pensieri ed emozioni, avendo cura del sistema mente-corpo che supporta il nostro agire quotidiano. Il genitore, infatti, così come chi opera nei contesti educativi e di terapia ha l'opportunità di agire come "allenatore" aiutando il bambino, attraverso l'ascolto empatico e l'elaborazione dei vissuti, a rintracciare l'origine dei propri turbamenti e guardare la situazione da diverse prospettive con lo scopo di trovare insieme soluzioni funzionali atte a ripristinare uno stato di calma. Il processo però è molto approfondito perché, capite bene, che gli stessi adulti di riferimento potrebbero non essere abituati a vivere consapevolmente, più al passo con i bisogni della persona, ascoltando i messaggi del proprio corpo fisico e l'evoluzione delle emozioni che dai pensieri si originano. Ecco perché risulta fondamentale che il lavoro di consapevolezza parta proprio dalla

Tutti i diritti riservati

sorgente coinvolgendo tutti coloro che tengono per mano un bambino accompagnandolo nel suo sviluppo.
Date tali premesse possiamo quindi affermare che l'attenzione non va rivolta solo al piccolo preso in carico, nell'ora di seduta programmata una volta a settimana, ma basilare per la buona riuscita del percorso è coinvolgere nel progetto d'intervento anche la famiglia e la scuola ambiti ove ogni bimbo trascorre la maggior parte del tempo durante la crescita. Il contesto famigliare e scolastico costituiscono, di fatto, i frangenti in cui sin dalla più tenera età apprendiamo i fondamenti della vita emotiva. Sono i luoghi in cui impariamo come sentirci nei riguardi di noi stessi e in cui capiamo quali potrebbero essere le reazioni che i nostri stati emotivi attivano nelle persone che ci sono affianco. Occorre ricordare poi che l'educazione origina anche a partire da quei modelli di risposta che genitori e docenti mostrano implicitamente attraverso l'esempio tramite la gestione delle proprie emozioni nelle diverse situazioni di vita. Per giunta, come sostiene D. Goleman nel suo libro *Intelligenza emotiva*, vi sono centinaia di studi che dimostrano come il modo in cui i bimbi vengono cresciuti, con indifferenza o calore umano, supporto nell'errore o tendenza al giudizio, ha profonde influenze in tutto il corso della loro esistenza. E sappiamo altresì che lo stato di salute e benessere individuale dipende in gran parte dalla capacità di saper nominare, esprimere e modulare le emozioni che ci attraversano. Una facoltà quest'ultima che non possediamo tutti in egual misura e che, in talune circostanze, può essere assolutamente necessario andare a potenziare.

Tutti i diritti riservati

Se provi a riflettere, infatti, ti accorgerai che le nostre risposte emotive racchiudono una continua valutazione, in termini cognitivi, degli stimoli ambientali che dall'esterno ci giungono. Pensiamo ad esempio al momento in cui un bambino (o perché no, un adulto) riceve una valutazione ritenuta ingiusta. Inevitabilmente da questo stimolo si genererà, a cascata, l'attivazione della cosiddetta *componente fisiologica* che si potrà tradurre nell'accelerazione del battito cardiaco, della frequenza respiratoria, in un incremento della sudorazione o della tensione in alcuni distretti muscolari. Tutto ciò, innegabilmente, andrà ad influire sulla *componente espressivo-motoria* ovvero sulla mimica del volto, sulle posture del corpo, sul tono di voce e ritmicità dell'eloquio che, più o meno consapevolmente, sceglieremo di porre in essere per rispondere a questo stimolo. Si genererà così un corollario di azioni utili a perseguire la *componente motivazionale* ovvero uno scopo che, in questo caso, potrebbe essere quello di difendersi o di far valere le proprie ragioni, generando un'esperienza emozionale del tutto soggettiva rispetto ad una situazione specifica. Ecco perché tali esperienze sono definibili, secondo lo stesso Scherer, come processi di continuo adattamento agli stimoli che dal sociale giungono a noi e a cui siamo chiamati a rispondere in consapevolezza.

Il nostro setting di Musicoterapia

A questo punto è facile comprendere come per integrare i bisogni del proprio mondo interno con le esigenze della

Tutti i diritti riservati

realtà esterna, la stanza di Musicoterapia, disciplina che condivide con la Mindfulness numerosi aspetti cardine, costituisca uno “spazio potenziale” all’interno del quale esercitarsi e confrontarsi, con l’ausilio di attività strutturate o semi-strutturate.
Infatti, il Musicoterapista non sarà solo colui che effettuerà proposte al piccolo in linea con gli obiettivi concordati ma si porrà in una dimensione di accoglimento delle richieste del bambino. In questo modo si consoliderà la relazione che attraverso le stesse si sviluppa, dando vita a situazioni simulate e giochi simbolici in cui si metteranno in cantiere i presupposti per nuovi equilibri. Proprio questi momenti condivisi nel microcosmo musicoterapico condurranno alla verbalizzazione delle esperienze vissute consentendoci di avviare un’elaborazione delle stesse per dare al bimbo nuovi punti di vista e possibilità al fine di migliorare la risposta a situazioni sensibili nel macrocosmo sociale. Da un lato, quindi, avremo il terapista che attraverso attività e giochi musicali stimolerà nel piccolo una sorta di catarsi e dall’altro avremo il bambino che grazie a questo lavoro creativo-simbolico diverrà sempre più capace di osservare sé stesso e comunicare in maniera consapevole i propri stati. In questo contesto inoltre il terapista, osservando il gioco del piccolo, potrà aver accesso ad alcuni bisogni simbolicamente espressi e, al contempo, avrà modo di avviare un auto-osservazione delle proprie reazioni di fronte al comportamento del bambino generando uno scambio attivo di espressione, condivisione ed elaborazione dei vissuti. Ricordiamo poi che le situazioni gioco, mediate nel nostro caso dal musicale, riproducono

Tutti i diritti riservati

sovente le reazioni tipiche del bimbo in altri ambienti dandoci un esempio di ciò che avviene in ambiti quali la famiglia, la scuola, il gruppo dei pari ecc. Tutto questo ci consentirà di lavorare nell'ottica di rendere esportabili e duraturi nel tempo i cambiamenti che dal percorso di terapia derivano. Proprio esportabilità e durata sono, infatti, i due parametri su cui si valuta il successo della nostra attività musicoterapica.
Come sostiene lo stesso Professore Pio Enrico Ricci Bitti, nel suo libro *Regolazione delle emozioni e Arti-terapie,* la Musicoterapia diviene in molti casi un esercizio atto alla comunicazione simbolica delle emozioni, attraverso un intervento di tipo attivo in cui il bimbo sia sollecitato al fare e all'agire riproducendo uno stato interiore attraverso un'improvvisazione musicale, un disegno, il movimento o la drammatizzazione degli eventi. Si tratta quindi di un lavoro di reciproca evoluzione e progressivo consolidamento della fiducia che rende possibile l'attivazione di un percorso di consapevolezza, identificazione ed espressione dei propri stati a preludio di conseguenti dinamiche di cambiamento.

Musica e Mindfulness un binomio fantastico

Parafrasando le parole del padre della Mindfulness Jhon Kabat Zinn, ciò che più occorre è la creazione di contesti in cui educare il bambino a fare amicizia con sé stesso e con la propria esperienza in un clima di ascolto, accoglimento, non giudizio, pazienza e fiducia partendo dalle capacità già presenti nel piccolo e perseguendo

Tutti i diritti riservati

obiettivi nuovi. Ed è così che Musicoterapia e Mindfulness si fondono insieme in uno spazio in cui adulti e bambini si apprestano a restare in ascolto di sé e degli altri e in tempo in cui coltivare quelle attitudini che saranno bagaglio fondamentale da avere in dotazione nell'intero viaggio della vita. Numerosi sono, infatti, gli aspetti in cui queste discipline "si danno la mano" e che in questo scritto desidero approfondire assieme a voi.

La **Sospensione del giudizio**. Questa attitudine caratterizza entrambi gli ambiti ed è una competenza che sicuramente occorre potenziare in ognuno di noi. Se osservi con curiosità il funzionamento della tua mente noterai come essa genera continuamente pensieri e si appresta a risolvere problemi cercando agli stessi le più rapide soluzioni. Solitamente siamo molto celeri nell'esprimere gradimento o meno di fronte ad uno stimolo e questo giudizio è spesso elaborato sulla base di esperienze pregresse che hanno definito vere e proprie mappe e "scorciatoie" nella nostra mente. Potremmo pensarle come vie preferenziali che il pensiero sceglie per trovare soluzioni nella maniera più rapida. Con la pratica della Mindfulness possiamo invece divenire abili nel comprendere questi schemi mentali costruiti a partire da vissuti ormai pregressi ma che ci influenzano ancor oggi nelle nostre scelte. Noi *non siamo i nostri pensieri e,* come sostiene la stessa Louise L. Hay, *se riesci a cambiare pensiero anche la sensazione associata si modificherà* e con essa le scelte che opererai rendendole più funzionali e consapevoli. Non importa quale sia il tuo trascorso personale o professionale, potrai evolvere ricordando che

il punto di potere è sempre nel momento presente. Ogni istante può rappresentare un nuovo inizio verso la liberazione da tuoi stessi schemi auto-svalutanti o credenze che tendono a bloccarti in una condizione di rabbia, disagio, risentimento ecc. Osservare i nostri pensieri, il loro scorrere incessante come foglie sull'acqua di un torrente, ci permette di non rimanere invischiati negli stessi provando un immediato senso di libertà. Inoltre, saper controllare la nostra mente giudicante ci darà modo di comprendere quando i nostri stessi interlocutori (piccoli compresi) si trovino imbrigliati in medesime dinamiche così da poterli supportare, a nostra volta, in questo esercizio di consapevolezza.
Ma quali sono le attitudini che inibiscono la mente giudicante, generando il clima di calma che si respira nei percorsi di Mindfulness e Musicoterapia? Esse sono senza dubbio **Gentilezza e Pazienza**. L'essere gentili con noi stessi in qualità di genitori, docenti o terapisti ci permette di allenare l'ascolto dei bisogni della nostra stessa persona coltivando implicitamente una dimensione di maggiore comprensione e compassione anche verso gli altrui vissuti. Quante volte ti sei trovata/o a fare i conti con la tua stessa frustrazione, la tua paura di non essere all'altezza o "abbastanza...brava/o, preparata/o, capace" nel gestire una determinata situazione. Coltivare tale disposizione d'animo paziente e gentile in noi, mentre si affronta l'apprendimento di un nuovo ruolo, è il primo passo per placare quella "voce interiore" spesso oltremodo rigida nei nostri riguardi e di riflesso nei confronti dei nostri bambini. E allora quando ti ritrovi a dover scegliere quale strategia adottare per risolvere una determinata

circostanza, oltre a far perno sul tuo sapere, prova a domandarti: *"Che cosa è più gentile, in questo momento, per me e per il bimbo che ho di fronte?"*.
L'obiettivo è quello di disinnescare comportamenti guidati da quel "pilota automatico" che tende a percorre mappe della mente ormai note per risolvere in modo rapido le situazioni problematiche. Proprio questa rapidità, infatti, nasconde talvolta imprecisioni nella valutazione degli stimoli e nelle conseguenti risposte che decidiamo di attivare. Gentilezza e pazienza, al contrario, consentono di ritagliarci quei frangenti di tempo preziosi per restare in ascolto di bisogni sottesi che talvolta i più piccoli, ma non solo, hanno più difficoltà ad esprimere. Anche il senso di urgenza che avvertiamo nei riguardi di noi stessi e dei traguardi che aspiriamo per i nostri figli, allievi o piccoli assistiti non ci aiuta nel perseguire i risultati desiderati. Nota quando tendi a perdere la pazienza di fronte alle richieste di tuo figlio o quando nel ruolo di docente sei portata/o a desiderare conferme immediate rispetto il livello di apprendimento dimostrato dai tuoi allievi. In questi frangenti sappi che hai la possibilità di riprendere le redini della tua mente, sospendendo il giudizio verso il tuo operato ed allenando la gentilezza e la pazienza nei confronti dei bambini che hai in carico.
Ricorda poi che ogni momento, avvenimento o situazione è unica, così come unici sono i nostri piccoli ed i loro bisogni. Allenati quindi a portare la **Mente del principiante** nelle diverse circostanze con curiosità gentile, restando nel presente, senza ancorarti a sensazioni spiacevoli derivanti dal ricordo di simili situazioni passate. Lascia la mente disponibile ad

Tutti i diritti riservati

accogliere ogni esperienza per ciò che è accettando l'imprevisto. Ciò con cui occorre familiarizzare nella vita è il processo di cambiamento. E noi tutti abbiamo il compito di sviluppare la capacità di accogliere quei cambiamenti e mutamenti che non sempre si conformano alle nostre aspettative e ai nostri programmi. L'imprevedibilità è parte integrante dello sviluppo umano.
Per questo quando in seduta qualcosa non va esattamente come speravamo, i progressi tardano un po' a manifestarsi, quando si hanno frangenti di apparente regressione. Oppure nel momento in cui un docente si prodiga ma il riflesso che la classe manifesta non rispecchia, con i risultati, la visione che egli si era fatto di sé sono gli attimi in cui bisogna valutare la propria capacità di tollerare quegli aspetti del nostro sentire che tendono a volere un'immediata gratificazione. Essere figure di riferimento per un bambino significa null'altro che divenire accompagnatori nel cambiamento, accettando quei tempi che tale complesso processo richiede.

Fondamentale è quindi allenare il **Non tendere** ovvero partire dalla consapevolezza di dove sono e come sono ora senza forzare una condizione che al momento non è presente. Ed è proprio da questa accettazione che si apriranno le porte del cambiamento. In Mindfulness e in Musicoterapia, non si ha come obiettivo la "formazione" di un "soggetto ideale" ma si lavora per giungere alla miglior versione di quella persona a partire dalla condizione in cui essa si trova. Indispensabile a questo

Tutti i diritti riservati

proposito è anche il **Riconoscimento** delle cose per come sono, accogliendo la realtà per ciò che è, partendo dalla stessa per potenziare le risorse di ognuno senza che la mente sia oscurata da emozioni reattive o giudizi. Sarà proprio l'accettazione a portare a noi quella pace interiore che prelude al cambiamento. Il tutto **Lasciando andare** quel senso di attaccamento al modo in cui vorremmo che le cose fossero, causa di tanta sofferenza nella vita di ognuno. *Allenati quindi ad accogliere le sfide come opportunità rimanendo complice degli eventi*. Infine, ma forse prima per importanza, la **Fiducia.** Fiducia in noi stessi, nel nostro sapere, nelle capacità ed intuizioni che guidano il lavoro quotidiano, nonché nelle possibilità e potenzialità di quei piccoli che siamo chiamati ad accompagnare lungo il corso della nostra e della loro vita.

Crescere per far crescere

Come potete ben capire questo lavoro di consapevolezza è imprescindibile se vogliamo educare i più piccoli a prendere coscienza di cosa accade nel loro mondo interiore per elaborare risposte funzionali nelle diverse situazioni trigger. L'obiettivo che ci si propone è quello di sviluppare quelle competenze emozionali che consentano un miglior controllo degli impulsi elaborando soluzioni creative nelle diverse situazioni problematiche. Così facendo si agirà "in prevenzione" ovvero si doteranno bambini e ragazzi di strumenti preziosi a cui far ricorso a vantaggio del proprio benessere psicofisico e della qualità delle relazioni che andranno ad instaurare.

Tutti i diritti riservati

Lezioni di “Educazione emotiva” dovrebbero aver luogo costantemente nelle classi delle nostre scuole poiché esperienze funzionali ripetute divengano percorsi consolidati a cui la nostra mente farà ricorso dando vita a nuove abitudini di risposta in momenti critici. Proprio queste rinnovate modalità di risposta saranno alla base del benessere individuale e collettivo creando le fondamenta di un futuro armonico.
Nella pratica, educare alle emozioni significa quindi dedicare del tempo in famiglia e a scuola in cui sospendere quella che viene definita “Modalità del Fare” (una disposizione d’animo dedita a spuntare elenchi, svolgere compiti e commissioni, risolvere problemi ecc.) passando alla “Modalità dell’Essere” e allenandoci a sostare nel qui ed ora, assaporando la calma che deriva dalla capacità di soffermarsi sui dettagli che ci attorniano. Il tutto per imparare anche ad accogliere i pensieri e le emozioni che ci attraversano dal di dentro per poi lasciarle andare.
I bambini sono naturalmente immersi nella modalità dell’Essere... Ricordo che io stessa, da piccina, mentre camminavo verso la scuola accompagnata da mia madre, non rinunciavo ad osservare la meraviglia dei colori di un fiore, la magia che la rugiada creava sui fili d’erba al mattino e sapevo, senza sforzo, restare presente attraverso i sensi. I piccoli sono focalizzati in quello spazio e in quel tempo prezioso che è il presente ed è proprio vivendo intensamente quegli istanti che hanno modo di fissare alcuni dei più cari ricordi. Troppo spesso però, oggigiorno, questa disposizione tende ad essere livellata verso il basso da contini richiami al “fare” a cui la frenesia

Tutti i diritti riservati

quotidiana ci induce: *Sbrigati che è tardi! Forza, dobbiamo andare! Hai solo pochi minuti per terminare il compito!* E così si insegna ai piccoli, inconsapevolmente, a perdere di vista ciò che più conta: il qui ed ora.

Dalla teoria alla pratica

Alla luce di quanto detto ti propongo, a questo punto, due esercizi da svolgere con i tuoi bambini.

1. Poni piena attenzione alle attività ordinarie compiute con il tuo bambino rendendole stra-ordinarie.
Sono tante le azioni della giornata condivise con i nostri piccoli che svolgiamo in maniera abituale e con il pilota automatico inserito. Prova quindi, d'ora in poi, a dare un valore diverso a questi momenti d'insieme. Potrai donare piena attenzione al tuo piccolo mentre lo accompagni a scuola la mattina oppure al ritorno dalle lezioni quando ti racconterà come è andata la sua giornata. Ascoltalo, senza alcuna fretta regalandogli la tua presenza consapevole e attenta. Cogli, in questi frangenti, le emozioni che si celano nelle sue espressioni e nelle sue parole. Rallenta il ritmo delle azioni e dei pensieri per restare in contatto con il tuo bimbo, con ciò che sente, con ciò che prova ad esternare e quindi con quelli che sono i suoi bisogni sottesi. Allo stesso modo dona piena attenzione quando il piccolo richiama la tua presenza per mostrarti un'abilità acquisita o condividere un momento di gioco. Evita distrazioni esterne in questi preziosi attimi e fai caso a come ti senti dopo tale esperienza. Rendi, via via, tutto

Tutti i diritti riservati

questo una buona abitudine parte della tua giornata e del tuo “modo d’essere”.

2. Se sei un docente e ti trovi ad operare con bimbi in età evolutiva o con ragazzi adolescenti dedica nelle mattinate scolastiche del tempo per passare dalla “Modalità del Fare” alla “Modalità dell’Essere”.

Non di rado quando presento la necessità di creare spazi e tempi in cui dar modo ai bambini e ai ragazzi di ri-sintonizzarsi con le proprie emozioni e sensazioni mi sento rispondere che sono attività preziose ma purtroppo difficili da attuare per mancanza di tempo, a causa di programmi da portare a termine, verifiche da effettuare e valutazioni da ottenere. Ebbene questo non accade solo nelle nostre istituzioni ma lo stesso Daniel Goleman sottolinea come la cosiddetta “Scienza del sé” venga poco approfondita, se non completamente ignorata, anche in molte scuole americane. La stessa Karen Stone McCown afferma però che l’apprendimento non avviene a prescindere dai sentimenti dei ragazzi poiché ai fini dell’apprendimento, l’alfabetizzazione emozionale è importante come la matematica e la letteratura.

Ecco che porre attenzione a tutto questo genererebbe un’azione preventiva non destinata solo a minori con esigenze specifiche ma estesa a tutti. L’intelligenza emotiva è infatti una dote essenziale in ogni situazione che siamo chiamati ad affrontare in ambito scolastico, lavorativo, relazionale, famigliare, sociale in ogni epoca della vita. Innegabilmente persone consapevoli delle emozioni e capaci nel controllare le proprie risposte sono senz’altro avvantaggiate nell’instaurare rapporti e

Tutti i diritti riservati

relazioni di successo. Questo è il motivo per cui in tutti i contesti educativi, a partire dal focolare domestico, occorre approfondire e lavorare sull'*autoconsapevolezza*. Di seguito ti propongo, quindi, alcuni altri validi suggerimenti di attività, derivanti dal mondo della Mindfulness, che potrai svolgere con i tuoi bambini e che ben si integrano nelle sedute di Musicoterapia.
Inizia col far costruire al tuo bambino un "luogo sicuro", avere a disposizione tanti cuscini e morbide coperte lo aiuteranno a crearsi uno spazio e un tempo in cui poter ritrovare centratura e focalizzazione su di sé. Introduci l'esercizio facendo comprendere che lo scopo è quello di allenarsi all'ascolto delle sensazioni che albergano nel proprio mondo interiore. Successivamente invita il piccolo a visualizzare le condizioni metereologiche del proprio panorama interiore domandando a lui o a lei...

- Oggi splende un sole portatore di GIOIA in te?
- Oppure scende malinconica una TRISTE pioggerella?
- Avverti PAURA perché ti vedi immerso nel buio della notte?
- Dentro te c'è un vento che sferza con RABBIA mettendo a soqquadro ogni cosa o sei accarezzato con TENEREZZA da una brezza gentile?

Qualunque sia l'immagine che sorge nella mente del bambino che hai di fronte fai capire lui che, come il meteo esteriore, anche questi stati sono mutevoli. Poi prosegui l'esercizio invitando il bimbo a disegnare sul foglio lo scenario visualizzato per andarlo successivamente a

sonorizzare utilizzando i timbri più congeniali alla rappresentazione delle diverse "condizioni metereologiche" (bastone della pioggia, metallofoni, percussioni ecc.). Nascerà così un momento bellissimo di condivisione, verbalizzazione ed elaborazione dei vissuti.
Educare la consapevolezza emotiva significa quindi saper monitorare, momento dopo momento, cosa accade nel nostro mondo interiore per sviluppare la capacità di rispondere alle sfide quotidiane nonché prendere decisioni in funzione dei nostri reali bisogni. Proprio sull'abilità appena descritta si fonda la capacità di effettuare un controllo ed una regolazione dei vissuti adottando strategie utili a liberarsi dall'ansia, dalla tristezza, dall'irritabilità, riuscendo a riconoscere quei meccanismi abituali e quei pensieri che tendono ad elicitare tali condizioni. Aver il timone del nostro mondo emotivo facilita inoltre il raggiungimento degli obiettivi prefissati, permettendoci di mantenere attenzione e focalizzazione sugli stessi.
Se questo processo parte dal riconoscimento delle proprie emozioni prosegue certamente allenando l'empatia ovvero la sensibilità a quei segnali emozionali che ci giungono dall'analisi del linguaggio verbale, para-verbale e non verbale nella relazione con l'altro da noi. Una capacità fondamentale quest'ultima in tutte le professioni che prevedono un contatto con la persona e in particolar modo con i bambini. L'aspetto positivo in tutto ciò è che l'intelligenza emotiva è appunto una capacità e in quanto tale può essere educata e sviluppata. Questo può avvenire sin dalla più tenera età così come in ogni epoca della vita, purché ci si impegni con atteggiamento curioso e gentile a

Tutti i diritti riservati

far luce su quei meccanismi che sono alla base delle nostre re-azioni abituali, lavorando sugli atteggiamenti mentali precedentemente descritti.
Come abbiamo potuto appurare, per raggiungere tali scopi, è necessario rallentare ed uscire dal "vortice della vita". Questo e ciò che suggerisce lo stesso maestro di meditazione Edel Maex, trovando spazi e tempi in cui notare la qualità dei nostri pensieri, delle emozioni che gli stessi generano, nonché la cascata di re-azioni fisiologiche che si correlano. Per utilizzare un termine famigliare a coloro che operano in ambito di Musicoterapia potremmo dire che: *sintonizzarci* con noi stessi è il primo passo per poter contattare conseguentemente l'altro da noi.
Allora inizia anche tu a dar ascolto ai tuoi bisogni con azioni semplici e concrete. Non esitare a fermarti per ristorare il tuo corpo quando avverti un calo di energia. Concediti un momento di meditazione per percepire e distendere le tensioni che si sono accumulate nei vari distretti. Fai una camminata ogni qualvolta senti l'esigenza di far defluire sensazioni ed emozioni. Ritrova equilibro nei colori, profumi della natura e nei suoi suoni attraverso i cinque sensi. L'esercizio fisico, come sappiamo, stimola il rilascio di endorfine, così come pensieri piacevoli inducono la secrezione di serotonina.
Se poi gradisci essere guidata/o in un primo esercizio di percezione dei risvolti che i tuoi pensieri e le tue emozioni determinano sul tuo corpo fisico condivido in questo scritto con te la Meditazione Body Scan. Ho scelto questa pratica perché, nel quotidiano, ci ritroviamo ad essere poco attenti al nostro corpo tendendo a vivere più spesso fra i vorticosi pensieri della mente. Questo sino a quando

Tutti i diritti riservati

un disagio, un disturbo o un dolore, più o meno intenso, non emerge cogliendo inevitabilmente la nostra attenzione. Prevenire tutto ciò è possibile prendendo coscienza di quegli stati emotivi interiori che nel corpo fisico riverberano in termini di contratture muscolari, irrigidimenti e tensioni e questa meditazione potrà, senz'altro, esserti d'aiuto in fase preventiva.
Poniti, quindi, in un luogo in cui non sarai disturbata/o per almeno una decina di minuti, siediti o distenditi comodamente e focalizzati sul corpo seguendo le indicazioni che di seguito leggerai. Svolgi l'esercizio con la mente del principiante percependo in maniera curiosa e non giudicante ogni genere di sensazione che emergerà lungo la pratica.
Prima di ogni cosa porta attenzione al tuo respiro...
Lascialo fluire naturalmente ancorandoti al presente, ascolta la ritmicità del suo flusso che alterna fasi di inspirazione ed espirazione. Puoi tenere, se vuoi, una mano sul diaframma per divenire ancor più cosciente delle sensazioni del respiro nel corpo.
Ora resta consapevole del peso del tuo organismo sul materassino, lasciati sostenere dalla superficie su cui sei adagiata/o ed avverti i punti il cui il tuo corpo entra in contatto con essa. Poi lentamente, partendo dal capo, presta attenzione alla tensione che si concentra nei muscoli del volto e rilassa i piccoli muscoli attorno agli occhi lasciando andare la mascella... Fai lo stesso spostandoti verso la nuca... poni attenzione ai muscoli del collo rilassandoli...prosegui notando la tensione accumulata nelle spalle e accompagnandoti con un respiro lasciala andare... giungi poi alle braccia restando

in ascolto di tutte le sensazioni che potrebbero emergere: un formicolio, un prurito, un senso di caldo o freddo, un dolore, una tensione o magari una totale assenza di sensazioni. In questo processo se la mente tende a divagare ricorda che le ancore capaci di ricondurti al presente sono l'attenzione al respiro e la focalizzazione sulle sensazioni del corpo. Prosegui ora spostando la consapevolezza alla zona del torace e alla parte superiore della schiena divenendo consapevole del ritmo del battito cardiaco e della frequenza che scandisce il tuo respiro. Ora scendiamo invece verso la parte inferiore della schiena. Osserva se vi sono irrigidimenti in quest'area e focalizzati siano a portare rilassamento anche alla zona del bacino e della pelvi. Prosegui ancora spostando la tua attenzione alle cosce, ai polpacci scendendo pian piano, sino ai tuoi piedi.... e lascia andare. Resta in ascolto di tutte le sensazioni che coinvolgono globalmente il tuo organismo, notando anche la velocità con cui la tua mente tende ad elaborare i pensieri distogliendoti dal momento presente. Fai caso a quale direzione prendono tali pensieri: sono diretti prevalentemente alla disamina di episodi passati o a pre-occupazioni circa impegni futuri? E una volta consapevole del movimento della tua mente ritorna nell'abbraccio del presente attraverso il respiro e l'ancoraggio alle sensazioni del corpo.
Prosegui questa pratica per il tempo che desideri e poi quando ti senti pronta/o inizia a muovere le dita di mani e piedi... e lentamente, con i tuoi tempi, riprendi contatto con la realtà circostante, ponendo fine a questa meditazione.

Tutti i diritti riservati

Ripeti questo esercizio di consapevolezza ogni volta che ne sentirai il bisogno portando con te lo stato di distensione che da esso deriva.
Non dimenticare mai che, come ci suggerisce la stessa Lise Bourbeau, i bisogni del corpo fisico ed emozionale sono interconnessi e qualunque cambiamento avvenga in uno di questi corpi si ripercuote automaticamente sull'altro. Se sappiamo dare ascolto al nostro corpo fisico anche il corpo emozionale sarà in equilibrio e viceversa. Ecco perché nel ruolo di genitori, docenti e terapisti è essenziale conoscere e saper gestire tali corrispondenze per incrementare il proprio benessere e creare contesti in cui si respiri un clima di calma, connessione e consapevolezza. Allenare le nostre attitudini mentali è di primaria importanza per saper educare alle stesse.
Occorre sviluppare quindi piena coscienza del fatto che ognuno di noi è parte di un tutto in grado di evolvere armonicamente se i diversi elementi del sistema sono in grado di sintonizzarsi gli uni con gli atri attraverso una disposizione gentile, seminando affetto e comprensione. L'essere umano, così come accade anche nel mondo animale, nutre un forte bisogno di appartenenza ad una famiglia, ad un gruppo, ad un contesto sociale con cui condivide situazioni e momenti, con cui crescere ed evolvere e da cui sentirsi capito e supportato. Questo è ciò di cui tutti abbiamo bisogno e che i nostri stessi bambini desiderano trovare negli ambienti in cui si inseriscono.

Tutti i diritti riservati

Così, ora che conosci un po' più a fondo l'importanza della consapevolezza, ti invito a piantare e far fruttare dentro te le riflessioni sin qui esposte e ti consgilio di ripetere sempre a te stesso/a le seguenti disposizioni:

- Amo osservare con curiosità gentile lo scorrere incessante dei pensieri nella mia mente e sono in grado di riconoscere le emozioni generate dalle immagini che proietto nel mio schermo interiore. Osservo scorrere tali scene e le lascio andare...
- Ora so che lo stesso accade nei miei figli, nei miei allievi o piccoli assistiti e riesco ad accogliere empaticamente le loro manifestazioni emotive in un'ottica di comprensione e compassione.
- Sono consapevole che alcuni comportamenti potrebbero celare emozioni e bisogni inespressi che sono chiamata/o a cogliere, contattare e comprendere sospendendo il giudizio in un clima di calma e connessione.
- Mentre accolgo i vissuti e le emozioni del piccolo affianco a me saprò gestire consapevolmente le mie sensazioni per rispondere in maniera funzionale ai suoi bisogni.

Questo è ciò che auspico e per cui lavoro ogni giorno. La creazione di contesti in cui si operi con il fine primario di costruire le basi di una vita piena e serena per i nostri piccoli e non solo. Come sostiene Valentino Giacomin, le cui parole sono state riportate dalla filosofa e scrittrice Gloria Germani nel testo: *A scuola di felicità e decrescita-*

Tutti i diritti riservati

Alice Project, occorre *"aiutare i nostri studenti ad elaborare una mappa spaziale del villaggio psichico, in cui possano comprendere la topografia degli oggetti psichici (dove sono io, dove sono gli altri, dove sono le paure...) e il modo di muoversi"*.

Tutto ciò è però, innegabilmente, frutto di un saper fare e saper essere che vede la sua sorgente proprio in noi adulti. Ecco perché per educare i più piccoli al meglio hai il compito di iniziare da te. Allora sospendi il giudizio e riservati gentilezza. Resta in ascolto dei tuoi personali bisogni coltivando quel sé transpersonale caratterizzato da disponibilità all'ascolto e accoglienza delle esigenze espresse dall'altro da te. Dona il tempo necessario ai tuoi bambini utile all'esplorazione dei confini tra realtà interiore ed esteriore da cui prendono forma le risposte, i comportamenti, le scelte e le azioni. Qualunque sia il ruolo che ricopri, avendo coscienza quanto sia rilevante il tuo esempio ed il modello che veicoli attraverso i tuoi atteggiamenti, sii attenta/o alle tue re-azioni automatiche alle diverse sollecitazioni emotive e sostituisci le stesse con risposte consapevoli. Prediligi all'attacco e fuga una disposizione alla calma e alla connessione ed educa i tuoi piccoli a fare lo stesso.

Il mio desiderio più grande è quello di trasfondere dai nostri setting di Musicoterapia e Mindfulness ai contesti famigliari e scolastici quei preziosi momenti di sospensione del giudizio e piena accoglienza per veder riaccendersi negli occhi dei bambini quella scintilla luminosa riflesso di un senso crescente di fiducia in sé e nelle proprie potenzialità. Certi di aver affianco guide stabili e sicure, che dalla sorgente sappiano condurli al

grande mare, capaci ormai, con “gli strumenti” ricevuti, di dominare autonomamente le onde per giungere, ciascuno secondo le proprie inclinazioni, alle più svariate mete.

Bibliografia essenziale

Bramucci A., *R come Rabbia*, Cittadella Editrice, Assisi 2009.

Oliverio Ferraris A., Bellacicco D., Costabile A., Sasso S., *Introduzione alla psicologia dello sviluppo*, Editori Laterza, Bari 2009.

Macpherson D, *Calma la scimmia che hai in testa,* Edizioni Giunti, Firenze 2022.

Marcelli D., *Psicopatologia del bambino*, Elsevier, Torino 2011.

Oberegelsbacher D., Rezzadore G., *Il potere di Euterpe - Musicoterapia a scuola e con l’handicap*, FrancoAngeli, Milano 2003.

Baumgartner E., L’osservazione del comportamento infantile, Carocci Editore, Roma 2006.

Snel E., *Calmo e Attento come una Ranocchia*, Red, Milano 2018.

Bonardi G., *Dall’ascolto alla Musicoterapia*, Progetti Sonori, Mercatello sul Metauro, 2007.

Germani G., *A scuola di felicità e decrescita: Alice Project*, Edizioni Terra Nuova, Firenze 2014.

Manarolo G., *Manuale di Musicoterapia - Teoria, Metodo e Applicazioni della Musicoterapia*, Edizioni Cosmopolis, Torino 2011.

Tutti i diritti riservati

Pelletier G., *Come sviluppare l'intelligenza emotiva e l'autostima del bambino*, Edizioni Red, Cornaredo 2022.
Bourbeau L., *Ascolta il tuo corpo - il tuo migliore amico sulla terra*, Edizioni Amrita, Torino 1999.
Guerra L., *I Sentieri della Musicoterapia - Esperienze in età evolutiva*, StreetLib, Vignate (MI) 2020.
Giovannini L., *Tutta un'altra vita*, Pickwick, 2013.
Giovannini L., *Mi merito il meglio,* Pickwick, 2013.
Spaccazocchi M., *Musica Umana Esperienza*, QuattroVenti, Urbino 2002.
Spaccazocchi M., Stauder P., *Musica in sé*, QuattroVenti, Urbino 2004.
Spaccazocchi M., *Musica Educativa - Prospettive antropologiche per una pedagogia musicale*, Progetti Sonori, Mercatello sul Metauro 2011.
Spaccazocchi M., *Suoni vissuti Suoni narrati*, Progetti sonori, Mercatello sul Metauro 2008.
Postacchini P. L., Ricciotti A., Borghesi M., *Musicoterapia*, Carocci Editore, Roma 2003.
Postacchini P. L., *In viaggio attraverso la Musicoterapia*, Edizioni Cosmopolis, Torino 2006.
Ricci Bitti P. E., *Regolazione delle Emozioni e Artiterapie,* Carocci Editore, Roma 2009.
Quaderni di musica applicata, Scuola dell'infanzia e scuola elementare: quale musica? - Edizioni fonografiche e musicali Pro Civitate Christiana, Assisi 1978.
Quaderni di musica applicata, Disturbi del linguaggio e musica, Edizioni fonografiche e musicali Pro Civitate Christiana, Assisi 1981.
Militerni R., *Neuropsichiatria infantile*, Idelson-Gnocchi, Sorbona 2006.

Tutti i diritti riservati

Bogels S., *Mindful Parenting - Per costruire una relazione sana con i nostri figli,* Edizioni Enrico Damiani, 2020.
Bruscia K. E., *Definire la Musicoterapia - Percorso epistemologico di una disciplina e di una professione*, Ismez, Roma.
J. Sanders, *Mindfulness per bambini*, Empire of Books, 2021.

Tutti i diritti riservati

La musica nelle immagini, le immagini nella musica: reminiscenze sonore alla ricerca della propria immagine

Francesca Loprieno

Agostino Trotta

Introduzione

La recente trasmissione delle conoscenze, in ambito pedagogico, si avvale anche del connubio tra arte e musica per instaurare un clima propizio alla ricezione del sapere da parte di un pubblico perlopiù adolescente con cui risulta, a volte, maggiormente laborioso il processo di insegnamento/apprendimento.
Durante la repubblica di Weimar, nella scuola d'arte del Bahuaus, artisti e insegnanti come Paul Klee, Wassily Kandinsky, Johannes Itten, conducevano i propri studenti all'apprendimento di più discipline artistiche, basandosi

Tutti i diritti riservati

su filosofie orientali rivolte alla meditazione e all'ascolto dei suoni della natura, attraverso esercizi di respirazione e di meditazione guidata quotidiana. Tale pratica era volta allo sviluppo di un processo creativo interiore che, con l'ausilio delle immagini e della musica, aveva l'obiettivo di risvegliare la coscienza creativa negli studenti, fenomeno propedeutico alla realizzazione di un'opera d'arte visiva o sonora. Questo, all'epoca, era un approccio innovativo che serviva a far tabula rasa dei pregiudizi accademici.
Disegnare mentre si ascoltava musica o "sonorizzare" delle immagini erano diventate delle attività ormai collaudate sia in educazione musicale, sia nell'ambito dell'educazione visiva; numerose, infatti, furono e sono le ricerche scientifiche, svolte in quest'ambito, che approfondiscono l'efficacia e la riuscita di questo approccio creativo volto al benessere dello studente e ad una maggiore consapevolezza creativa.
A partire da questa premessa storica, corroborata da un'analisi contemporanea nell'ambito dell'educazione artistica e musicale come pratica di insegnamento nei licei, nell'anno scolastico 2021/22 ad un gruppo di studenti del liceo LdV di Parigi è stato proposto un atelier esperienziale di musicoterapia fotografica. Un percorso volto all'attivazione di processi differenziati per approfondire le discipline di studio artistiche e musicali per una maggiore consapevolezza del sé. I discenti, di età compresa tra quindici e sedici anni, hanno aderito su base volontaria, non presentavano precise problematiche socio culturali, ma si mostravano sottoposti a stress da performance scolastica nel triennio del liceo Scientifico Esabac di Parigi. Inoltre alcuni partecipanti si mostravano

Tutti i diritti riservati

segnati da quelle che sono state le conseguenze psicosociali della Pandemia Covid-19.
La metodologia adottata è stata quella delle arti-terapie e del loro straordinario potenziale espressivo. Se per Freud l'Io è l'istanza cosciente dell'apparato psichico dell'essere umano, se il padre della psicoanalisi ha posto il suo interesse vivo al sintomo come risultante del compromesso tra Io e Super-Io, se i conflitti psichici nella nevrosi (meccanismo differente nella psicosi), nascono da una lotta incessante tra Es e Super-Io, allora potremmo immaginare che questo Io, cosciente e sofferente, possa eludere tanta aggressività interna e trasformarla in qualcosa di accettabile, di bello e di artistico, in un affascinante processo di difesa in cui l'Io diventa più attento all'attimo presente.
In questa sede vogliamo riflettere su alcuni punti cardine dell'atelier di musicoterapia fotografica, proprio come noi l'abbiamo concepito, tra arte fotografica, musica e linguaggio sonoro a essa connesso. "La musica delle immagini, le immagini nella musica.
Reminiscenze sonore alla ricerca della propria immagine" è un titolo complesso, nel suo gioco di "specchio riflesso" tra le parole Musica e Immagini, come se l'uno (l'oggetto sonoro, Musica), fosse l'Alter ego dell'altro (visualizzazione esterna del contenuto interno, l'Immagine).
Dare all'Io, dunque, la possibilità di *respirare*, di *ascoltare-suonare* e di *fotografare*, potrebbe essere un modo per aiutarlo in questo processo di sublimazione? Fermarsi, assumere maggiore consapevolezza del presente e agire nel tempo presente, potrebbe aiutare lo studente a creare la sua realtà sonoro-visiva per la riuscita di una vita più

Tutti i diritti riservati

consapevole? La nostra ipotesi si fonda sull'esperienza del vissuto laboratoriale, nata grazie agli approcci dell'arte fotografica associata alla musicoterapia psicoanalitica.
Nel caso specifico, l'obiettivo che ci si è dati è stato quello *esperienziale-creativo* che ha visto, nell'integrazione psicofisica, relazionale e spirituale, il miglioramento delle qualità relazionali dei sedici studenti adolescenti coinvolti.
La proposta è nata e si è sviluppata dalla consapevolezza che l'arte e la musica debbano porsi come strumenti di conoscenza percettiva e contenutistica della realtà, divenendo parti educative fondamentali per l'acquisizione di nuovi saperi, linguaggi, di nuove sensibilità e consapevolezze, per una completa e serena crescita dell'individuo e della società in cui esso stesso si situa. Le varie tappe dell'atelier esperienziale si sono svolte in maniera sincronica e si sono concentrate sull'esercizio dell'auto-ascolto, dell'auto-rappresentazione e sul vissuto consapevole nel presente.
Attraverso la mediazione dell'oggetto sonoro/musicale è stato possibile stimolare in maniera diretta la potenzialità esperienziale e di contatto relazionale del singolo ragazzo, sulla base dei sentimenti nel "qui ed ora", per migliorare la salute psicofisica e integrare gli aspetti della persona che la vita di tutti i giorni può dividere (corpo, mente e anima). Ci premeva che il percorso esperienziale fosse svolto dai ragazzi, dopo la fase di rilassamento profondo, in maniera attiva attraverso un suonare attivo (voce, movimento/danza espressiva, gioco di ruolo) e con ascolto consapevole, perché tutto ciò confluisse nell'attivazione del processo artistico fotografico che ha consentito la

Tutti i diritti riservati

“creazione” di vere e proprie “immagini del sentire” piuttosto che del “vedere”. Alla luce delle diverse possibilità e implicazioni dell’utilizzo dell’immagine e del suono, questa possibilità data all’Io (dei giovani adolescenti), ha dimostrato come tali attività alternative possano essere fondamentali nell’ambito di un processo di auto-consapevolezza sia nel singolo, sia nella collettività, come in questo caso la scuola, per poter sublimare (Sigmund Freud, *La vie sexuelle*, 1907) quello stato di angoscia che l’Io subisce nello stress e nei problemi del quotidiano.

L’arte della sublimazione

«Che suono fa un ciliegio in fiore?
E un ciliegio in fiore baciato dal sole?»
A.T.
«Nessuno??»
P.C.
«A me trasmette spensieratezza»
C.S.
«Il rosa mi trasmette un suono chiaro e acceso,
distinto da quello di qualunque altro albero,
che però mantiene la sua umiltà
rimanendo in armonia con tutti gli altri alberi»
L.C.

«Nell’approccio freudiano alla psicoanalisi, l’arte è direttamente collegata alla questione della sublimazione. L’arte è l'esercizio della sessualità, ma deviata dai suoi obiettivi riproduttivi. Una sessualità che utilizza il

Tutti i diritti riservati

linguaggio per rendere presente ciò che si mostra al di là della creazione: la fantasia.»

Lo psicologo Sylvain Brassart, in questo articolo che abbiamo citato, corrobora le teorie psicanalitiche secondo le quali l'arte ha la possibilità di rappresentare l'oggetto che manca, un oggetto immaginario della fantasia dell'artista che prende il posto del *vuoto*. L'artista, infatti, dà vita alla sua fantasia attraverso l'atto del disegnare, del dipingere, dello scrivere, del comporre o ancora del catturare le immagini. Grazie al suo stile, al suo tratto, possiamo ammirare l'espressione del suo inconscio, possiamo osservare la proiezione della sua fantasia prendere forma in un'immagine, in un'opera d'arte, in una musica. È nella scelta del soggetto presente nell'opera dello stesso autore, che possiamo trovare l'oggetto che ossessiona l'artista, (sia che si tratti di una personalità nevrotica o piuttosto dai lineamenti psicotici), perché, secondo Freud, l'arte permette agli impulsi più inaccettabili di diventare una realtà, un oggetto, appunto, che nell'arte assume un valore, un valore molto alto. Se ci fermiamo poi a riflettere sul significato e sul ruolo che la sublimazione assume ai giorni nostri, potremmo sicuramente immaginare che il meccanismo di difesa psichico, il più "aulico" diremmo, gioca un ruolo importante nella vita di ciascun individuo in cui la pulsione sessuale primordiale, la libido, ben desessualizzata, viene veicolata e canalizzata in un meccanismo di trasformazione artistica o socialmente utile, senza che essa venga rimossa o rinnegata dall'Io.

Il concetto, che risale alle teorie della fisica, è stato ripreso da Freud per spiegare questo movimento di difesa, la

Tutti i diritti riservati

sublimazione è presente nella vita psichica di un soggetto che, grazie ad essa, è in grado di trovare un compromesso tra i conflitti causati dalla pulsione e le norme che gli sono state imposte (Es e Super-Io) e che, differentemente, causerebbero all'Io una sofferenza indicibile. E come concetto proveniente dalle teorie della fisica dove, per riprenderne le parole utilizzate da Lavoisier, tutto si trasforma, potremmo affermare che anche in un contesto extra-scolastico, come quello nel quale si è svolto l'atelier di musicoterapia fotografica, la sublimazione ha rappresentato un ruolo preciso nella trasformazione del linguaggio pulsionale e/o aggressivo dei ragazzi, in un linguaggio artistico, poetico, creativo.
Ai fini della nostra riflessione considereremo come "diario di bordo", soltanto quattro momenti più incisivi, tra i dodici incontri svolti, momenti in cui è stato possibile assistere all'opera della sublimazione. Tale meccanismo di difesa è stato oggetto di osservazione preferenziale rispetto ad altre dinamiche psichiche che sicuramente si sono avvicendate nel percorso introspettivo di riscoperta dell'Io. La sublimazione e la relazione all'oggetto saranno dunque i due punti cardine sui quali intendiamo apportare qualche nostra riflessione.

Diario di bordo

L'atelier di musicoterapia fotografica, "Fotografia e musica- Reminiscenze sonore alla scoperta della propria immagine", ha avuto luogo nel periodo primaverile, da marzo a maggio 2022. Il luogo nel quale si è svolto è la sala

Tutti i diritti riservati

teatro del liceo italiano a Parigi, nel 7° arrondissement della capitale francese, ma anche in luoghi esterni. Sedici studenti, che non presentano alcuna patologia psichiatrica, hanno preso parte al progetto che è stato loro presentato come un percorso introspettivo, volto a una maggiore conoscenza del proprio funzionamento psichico, grazie all'arte fotografica sostenuta e guidata dalla musica e dal sonoro.
Alla fine dell'atelier è stato realizzato un video dimostrativo dell'esperienza vissuta, attraverso le immagini più rappresentative e le musiche che hanno creato una colonna sonora al percorso. Anche se temporalmente concluso, certamente lo spazio transferenziale creato all'interno dell'atelier resta ancora attuale e aperto, per cui la circolazione psichica continua ad avvenire tra i giovani protagonisti, il terapeuta e l'esperta dell'arte fotografica.
In questo spazio transferenziale vige il desiderio di continuare l'atelier, ma anche di vivere esperienze differenti, ad esso collegate, com'è il caso di una recente esposizione fotografica all'ospedale psichiatrico diurno *Adamant* a Parigi, il primo ospedale psichiatrico europeo su un battello, che ha permesso ad alcuni di questi giovani, di potersi confrontare con la malattia psichiatrica e con il lavoro simile alla sublimazione che ha avuto come frutto, anche in questo caso, una produzione fotografica.

8 marzo
Rilassamento guidato dall'ascolto musicale- Ricerca di una fonte sonora all'esterno (il luogo scelto è una riva della Senna non molto distante dalla scuola) - Fotografare la

Tutti i diritti riservati

fonte sonora - Ognuno dà un nome alla propria “fotografia sonora”:
«Un posto in cui stare soli e pensare alle proprie emozioni» - «Pesantezza di uno spostamento» - «La pace con l’ambiente, in armonia» - «La crescita di una vita in continua trasformazione» - «Tra il silenzio dei rami, ecco il passero» - «Tra il calpestio e il silenzio» - «Dolcezza di un cinguettio» - «Il graffio di un fruscio» - «Rete: goal!» - «Canard» - «Fra il tramonto e il freddo» - «Gioia della Senna» - «Oltre noi» - «Ovatta» - «Suono dell’acqua» - «Cigolio galleggiante» - «Una prospettiva silenziosa» - «Un lucchetto perso» - «Distratto» - «Il suono dell’acqua contro l’oggetto» - «Il volo» - «Un momento catturato» - «La leggerezza dell’onda» - «Lo sguardo nascosto».
Se dopo aver rilassato il corpo e la mente, ai partecipanti è stato chiesto di seguire un suono e “catturalo” con la fotografia, analizzando il contesto (dicevamo che il periodo di svolgimento dell’atelier è quello primaverile che certamente suscita un benessere legato al risveglio della natura), dalle foto e dai nomi scelti per le foto, troviamo infatti elementi di natura e di risveglio «crescita, vita, rami, passero, cinguettio, anatra, tramonto, gioia, acqua, volo, leggerezza, onda». Anche se apparentemente convenzionali, queste parole hanno un senso ben più profondo, soprattutto se consideriamo questa sorta di libere associazioni fatte spontaneamente dai giovani. Quello che emerge dalle parole prese in considerazione è sicuramente una pulsione di vita e una identificazione con i soggetti presi in foto che hanno origine da un suono. Sebbene una pulsione di vita motivi e giustifichi la presenza di concetti legati alla natura che si risveglia, ce

Tutti i diritti riservati

ne sono altri che seguono un desiderio pulsionale alla vita, ostacolato da sentimenti che potrebbero indurre un'angoscia: «pace-*pesantezza*, *solitudine*-armonia, *pensare*-emozioni, *calpestio-silenzio*, trasformazione-*silenzio*, *graffio*-fruscio », mentre risulta più evidente che alcuni titoli evochino dei sentimenti di uno stato psichico anestetizzato o bloccato, che però comincia a fare capolino come un sole primaverile: «rete- goal, freddo, ovatta, oltre noi, galleggiare, lucchetto- perso, distratto, sguardo-nascosto».

In questa "prospettiva silenziosa" di una consapevolezza sempre più presente, emerge il desiderio di "catturare il momento" - presente di questo "suono dell'acqua", regressione ad altre reminiscenze arcaiche legate alla vita in utero, quest'acqua (liquido amniotico) che risuona "contro l'oggetto". Ma di quale oggetto si tratta? Gli oggetti primari del bebè sono arcaici e racchiudono in essi un patrimonio musicale proprio a ciascun individuo. Nel liquido amniotico, infatti, vengono ovattati tutti quei suoni che, per il tramite della colonna spinale, in primis la voce della madre, vengono a investire i fragili apparati sensitivi del feto. Questa "musica interna", incisa nel proto-circuito della memoria, servirà nell'evoluzione dell'individuo a sviluppare quegli atti mentali trasformativi che, tramite la parola parlata, esprimono il processo creativo del pensiero umano, considerato qui nel meccanismo di difesa della sublimazione. La parola parlata è un connubio tra scrittura e musica, suono e segno, che può veicolare in essa l'immagine, frutto della fantasia.

L'oggetto primario, la mamma, rappresenta la *prima-vera* relazione tra il bambino e l'Altro dal quale si distingue e da

Tutti i diritti riservati

esso si differenzierebbe riconoscendo sé stesso e l'Altro a partire dai 6 mesi, nel gioco dello specchio. In musicoterapia l'oggetto sonoro, rappresentato dalla voce, dal corpo in movimento, dallo strumento musicale, rappresenta il primo oggetto d'amore del bebè, la mamma, per cui in musicoterapia si parla di "regressione" per poter lavorare con il materiale sonoro emerso. La scelta dell'oggetto sonoro nel corso dell'atelier e l'uso che se ne è fatto, racconta la storia del soggetto con l'oggetto primario. L'immagine evocata dal creatore del titolo "il suono dell'acqua contro l'oggetto" racchiude tutto questo, e altro ancora.

15 marzo

Rilassamento guidato dall'ascolto musicale- Osservazione delle foto scattate nella seduta precedente- Scelta di una foto tra le tante- Esecuzione sonora della fotografia "spartito visuale" scelta - Condivisione.

Il fatto di ammirare, dopo una settimana, le fotografie anonime titolate, stampate e messe in bella mostra, chiedendo di sceglierne una, ha permesso un processo di riconoscimento delle proprie emozioni nella propria foto e di identificazione con altre foto dove un movimento di transfert e di contro-transfert hanno avuto luogo. Processo inverso, questa volta, dall'immagine al suono, ciascun partecipante, una volta scelta la foto che più lo ha colpito nel qui ed ora, ha scelto uno strumento- oggetto transizionale- per trasformare il proprio sentire interno causato dalla fotografia, in suono.

In questa esperienza sono emerse molte dinamiche inconsce (postura, meccanismi, contro-transfert) che si

Tutti i diritti riservati

sono “materializzate” grazie ai suoni emessi sullo strumento. Sebbene l’esperienza di “catturare il suono” nella fotografia, abbia determinato una consapevolezza maggiore del mondo sonoro e visivo esterno (ovviamente mondo esterno e mondo interno sono sempre in comunicazione), questa volta la consegna è maggiormente focalizzata sull’ascolto interno e inconscio, costituito dalle pulsioni, dalle norme imposte, dalle reminiscenze arcaiche che formano il nostro corredo musicale, per renderle tangibili grazie al suono fisico dello strumento scelto. Sembra inutile dirlo, ma riteniamo invece assolutamente importante farlo, che quello che emerge dal suonare lo strumento, non è la musica convenzionale alla quale siamo abituati, ma la musica dell’inconscio stesso che, come nel caso dei lapsus, degli atti mancati, delle associazioni libere e del sogno, ci può permettere di vedere, anzi di ascoltare l’inconscio, di sua natura insonoro, ma probabilmente assolutamente musicale.

22 marzo

Rilassamento guidato dall’ascolto musicale- Il nome - Percorso sonoro- Condivisione.

Parlare di sé e presentarsi all’Altro. Il nome ci appartiene e noi apparteniamo a quelle proiezioni narcisistiche, a quelle attese, che i parenti hanno sul nuovo nato. La procreazione è sicuramente un atto narcisistico, positivo certo, che permette il prolungamento della vita del genitore. E sul bambino il genitore proietta tanto di sé. Anche se non ce ne rendiamo conto, noi rispondiamo, o resistiamo, alle attese che proprio il nome racchiude nel

nuovo significante che gli è stato associato nel momento in cui il nuovo protagonista della famiglia lo assume.
Parlare del proprio nome permette al soggetto di focalizzarsi sulla rappresentazione che questa parola, suono e testo, possiede e sull'idea che noi abbiamo di noi stessi, pensando al nostro nome.

Il nostro Io si chiama come noi. Riflettere sul nome è ricordare le dinamiche associate all'atto, da parte dei genitori, di affidarci proprio quel nome. E comunicarlo all'Altro, il nostro nome, permette di aprirci totalmente e di entrare in relazione e fiducia con l'Altro.
In questa seduta, poi, ogni partecipante, bendato, ha dovuto seguire il suono che gli altri partecipanti emettevano, alternandosi, con strumenti musicali scelti, creando un vero e proprio "sentiero sonoro". La privazione del senso della vista, permette al soggetto di camminare seguendo solo la fonte sonora e così di liberarsi dal limite che a volte la vista ci impone: vedere l'ambiente esterno, infatti, è come se si anestetizzassero in parte gli altri sensi, dando il resto del mondo per scontato. Camminare senza l'ausilio della vista facilita l'accrescimento delle facoltà uditive, dove il suono o il silenzio, sono gli unici punti di riferimento per spaziare nel mondo esterno. E il suono e il silenzio diventano quel luogo transizionale in cui il nostro apparato psichico può abbassare le inibizioni e fidarsi dell'Altro per immergersi nell'Altro e nel mondo.

Tutti i diritti riservati

Incontrare le immagini nell'esperienza del qui ed ora

L'art, disait Picasso à Eluard, c'est ce qui nous arrive quand rien n'a l'air en apparence de nous arriver.

Se fotografare è un obiettivo sottile, capace di farci cogliere la "patafisica raffinatezza del mondo", ovvero gli aspetti più profondi nascosti nei particolari, nelle eccezioni, nel dettaglio di un paesaggio o di una qualsiasi esperienza vissuta, inquadrare con la macchina fotografica un'immagine capace di esprimere il proprio sentire interiore è, senza alcun dubbio, il risultato di un'esperienza più complessa che implica un investimento emotivo-relazionale.
Attraverso le immagini, il mondo celebra la sua frammentarietà e "l'infinito istante" si rivela a noi come frutto dell'esperienza vissuta, di un qui ed ora che resta vivo nella memoria ed elabora continuamente i processi emozionali di chi osserva. La semiotica dell'immagine, intesa come sistema di segni visuali che riveste un ruolo comunicativo e assume un valore sociale, è la risultante di un'alchimia di relazioni, immagini e rappresentazioni, da cui nascono gradualmente e si stabilizzano nel tempo, senza smettere mai di evolvere, i nostri modelli di lettura e le nostre rappresentazioni dell'iconografia fotografica. Tuttavia, è necessario precisare che tutto nasce da una dialettica interno-esterno in primis promossa da chi scatta la fotografia quando implica, nell'atto di fotografare, la propria soggettività, con volontà comunicativa e

Tutti i diritti riservati

consapevolezza espressiva per raccontare o trasformare i propri vissuti.
In quest'atto, la fotografia può essere associata all'*acting-out,* attraverso il quale si possono riprodurre delle idee inconsce, ricordi, emozioni, stati d'animo o pensieri, trasformati in un'azione. Ogni fotografia è soggettiva e, proprio per questo motivo, viene interpretata in modo diverso da ogni osservatore, il quale, inoltre, stimolato dall'immagine vivificata da un'impronta personale di chi l'ha scattata, proietta a sua volta su di essa i propri vissuti e le proprie emozioni, mettendo in atto anch'egli la stessa compenetrazione tra dimensione intima e dimensione esterna di chi ha fotografato, in una sorta di "coro visivo" volto, molto probabilmente, ad unire le parti: l'invisibile e il visibile di questo incontro.
Un'immagine fotografica, autentica, in quanto portatrice dell'esperienza di chi la crea e di chi l'osserva, è sicuramente il risultato di un insieme di stimoli che conducono entrambi gli attori del processo creativo (l'autore e l'osservatore) a una sinergia di intenti visivi. Interessanti, a questo proposito, sono i risultati di differenti ricerche dalle quali risulta come siano i suoni a condurre il nostro fluire verso determinate immagini.
Ma cosa cambia quando gli stimoli sonori, o visivi, sono il risultato di un processo di meditazione interiore? L'incontro con gli studenti partecipanti all'atelier di musicoterapia fotografica, ha dimostrato quanto sia possibile, attraverso l'elaborazione di un processo meditativo di ascolto interiore, di percezione e di sviluppo della creatività, giungere alla realizzazione d'immagini attraverso l'esperienza del suono e della musica.

Tutti i diritti riservati

In un primo tempo questo processo narrativo, attraverso la pratica della musicoterapia, ha invitato lo studente all'ascolto di sé, seguito poi dall'esperienza dello scatto fotografico, che gli ha dato la possibilità di riprodurre l'immagine "mentale", quale risultato di un'esperienza interiore e riportata verso il mondo esterno. Il privilegiare uno scatto più intimo, senza seguire rigide regole tecniche, ha portato alla realizzazione di un'immagine più *sentita*, priva di giudizio e di condizionamento estetico e ha permesso l'incontro con la pratica fotografica attraverso l'esperienza e la relazione del vissuto presente.
La fotografia dunque è un'istantanea del "qui e ora" che attiva un processo emozionale visibile attraverso il *medium* che fissa indelebile quell'attimo di emozione. La produzione finale di immagini la possiamo paragonare a costellazioni visive che, come in uno spartito musicale, si susseguono creando note, spazi, pause: melodie intime ed emotive.
Proprio la creazione di uno "spartito visuale" è stato uno degli obiettivi raggiunti durante questa esperienza laboratoriale. Le prime immagini ottenute sono state, infatti, il risultato di una meditazione e di un processo di rilassamento condotto dal musicoterapeuta in ambiente esterno. Gli alunni coinvolti venivano successivamente invitati, attraverso l'uso della macchina fotografica, a scattare un'immagine restando in ascolto del proprio sentire interiore in relazione ai rumori e agli stimoli dell'ambiente circostante. Il risultato è stato quello di produrre immagini di grande impatto emotivo alle quali gli studenti hanno affiancato delle parole, delle citazioni,

Tutti i diritti riservati

dei pensieri personali e intimi in relazione all'immagine scattata (Fig. 1).

Pesantezza di uno spostamento

Il graffio di un fruscio

Dolcezza di un cinguettio

Fig.1 Scatti fotografici degli studenti associati a pensieri e parole.

Le immagini, durante l'atelier, non sono state lette come fini a sé stesse, ma come contenitori di racconti che, nel loro insieme, si sono costituite in uno spartito visuale musicato dagli studenti, e trasformate in una melodia (fig. 2).

Tutti i diritti riservati

Fig. 2 A sinistra, gli studenti osservano lo *spartito visuale* e prendono coscienza, ognuno nel rispetto dell'altro, delle fotografie che hanno scattato. A destra, una studentessa intenta nel musicare un'immagine con l'utilizzo di un tamburo.

Questa sperimentazione ha dimostrato, attraverso le fotografie realizzate dagli studenti, come sia possibile non solo avvicinarsi alle cose impercettibili del mondo, ma anche lo sviluppo di una certa attenzione (o cura) per i particolari, un saper stare nel qui ed ora dell'esperienza vissuta.

Fotografia e percezione di sé e del mondo

La fotografia, che generalmente si presenta nel quotidiano come strumento di divulgazione dei pensieri in maniera auto-esplicita (vedasi tutte le immagini pubblicate sulle reti social o la pubblicità in generale), è in realtà un linguaggio complesso che sfida le regole dei *mass media* quando si posiziona in campi specifici dell'apprendimento o del processo di creazione. Nel caso della mediazione artistica di questo atelier, la sua funzione è stata quella di

Tutti i diritti riservati

diventare il *luogo* in cui poter ospitare lo spazio personalizzato degli studenti per renderli protagonisti del mondo attraverso le immagini; per questo i ragazzi sono stati invitati a volgere lo sguardo verso il proprio intimo per poi rivolgerlo verso il compagno in maniera più consapevole e matura, aiutando la relazione.
Questo approccio del "fare attivamente" ha portato alla nascita di una relazione tra l'adulto e l'adolescente attraverso il "filtro" della fotografia e ha dimostrato che l'immaterialità del web o dei telefoni cellulari (strumenti che restano comunque interessanti per un'analisi fotografica futura) non possono sostituire le nostre reali capacità creative quando queste vengono messe in azione.

Immagine come esperienza sensoriale

Una delle ultime fasi di questa esperienza laboratoriale ha rivisto gli studenti impegnati nella pratica della "deprivazione visiva", un processo che ha a che fare con la perdita del controllo visivo, con il risultato di veder crollare tutte le certezze affidate comunemente alla vista (senso giudicato spesso dominante) per fidarsi solo del proprio *sentire*. Privato della vista, l'esecutore è stato accompagnato alla sollecitazione di sensi altri come il tatto e l'udito, fondamentali per la coordinazione spaziale del proprio corpo (Fig. 3). Non è scontato notare che questo esercizio è stato uno degli ultimi ad essere eseguito dagli studenti proprio perché si è attesa la fine di un percorso di scoperta e di consapevolezza propri alla musicoterapia, le

Tutti i diritti riservati

fondamenta sulle quali costruire un rapporto di fiducia verso sé stessi e verso gli altri.
Ispirati da molte pratiche artistiche relazionali, come per esempio la figura di Lygia Clarck, gli studenti sono stati invitati a vivere l'esperienza della deambulazione urbana con gli occhi bendati e ad interagire con l'ambiente esterno, condotti e guidati da un compagno, verso differenti direzioni. Questa è stata un'esperienza sensoriale e corporea in cui gli adolescenti si sono lasciati impregnare dei suoni del luogo in compagnia di una macchina fotografica.
Pur rimanendo in una prospettiva di trasmissione e di mediazione artistica, attraverso questa sperimentazione individuale e collettiva, i giovani sono stati nuovamente invitati ad *ascoltare* le immagini (perché appunto privi di vista) e a lasciarsi trasportare unicamente dai suoni. Secondo varie testimonianze raccolte in una fase successiva dell'esperienza, i partecipanti hanno sostenuto che questo esperimento di privazione visuale è stato un atto catartico che li ha aiutati a fidarsi in maniera totalizzante del loro sentire interiore e della persona che li affiancava.

Tutti i diritti riservati

Fig. 3 In alto, gli studenti durante l'esercizio di "*privazione visiva*", in basso, uno scatto fotografico con gli occhi bendati.

Tutti i diritti riservati

Conclusioni

Se è vero che “l’arte è uno stato d’incontro”, l’incrocio di queste due discipline, musicoterapia e fotografia - che noi abbiamo chiamato musicoterapia fotografica - cuore della nostra esperienza laboratoriale, ha dimostrato come sia possibile unire la pratica della trasmissione artistica con quella musicoterapica in un’esperienza collettiva di crescita e condivisione.
Il processo di creazione, ibrido nel suo realizzarsi, ci dimostra quindi, come questo lavoro interdisciplinare sostanzi la convinzione che discipline di questo tipo dovrebbero far parte della vita quotidiana di ognuno; grazie alla loro natura *nomade* di manifestarsi e praticarsi, le stesse contribuiscono a sensibilizzare l’individuo all’apprendimento di una grammatica visiva, volta ad attivare processi cognitivi e di percezione di sé stessi e del mondo più consapevoli e coscienti. La nostra ricerca è nata da un interrogativo: se, dare all'Io la possibilità di *respirare*, di *ascoltare-suonare* e di *fotografare*, potesse essere un modo per aiutarlo in un processo di sublimazione; e se fermarsi, prendere consapevolezza del presente e agire nel tempo presente, potesse aiutare lo studente a creare la sua realtà sonoro-visiva, per la riuscita di una vita più consapevolmente riuscita, in conclusione delle nostre riflessioni, possiamo affermare che certamente l’atto di “catturare un suono in foto” permette differenti dinamiche psicologiche, come tante altre

Tutti i diritti riservati

mediazioni artistiche. Tuttavia il processo fotografico a cui si ambisce, la tecnica antica della fotografia, volta a "rendere eterno un attimo", spiega tutta la differenza di questa pratica a sostegno del realmente vissuto, qui ed ora dell'Io. Il tocco artistico del fotografare, riprende la realtà cosi come la percepiamo nell'istante in cui la fotografia è presa, a differenza di un dipinto che risulta essere una interpretazione della realtà. Il suono che dirige l'atto del fotografare, accresce la consapevolezza sensoriale ed emotiva che tutto il processo implica.
Questo progetto sperimentale non si esaurisce con le presenti riflessioni, ma con la certezza che proprio dai protagonisti di questo percorso, arrivano nuovi stimoli per una ricerca del tutto aperta:

30 marzo
«Circa una settimana fa mi sono ricordato di quando dovevamo esprimere, attraverso un suono, un'immagine e ho deciso di esprimere meglio "sonoricamente" (non so se esiste questa parola) la foto che mi ha dato B. Ciò che volevo rappresentare era il susseguirsi dei miei pensieri appena aver visto l'immagine: mi accorgo della presenza dell'animale e la mia mente inizia subito a fantasticare e riflettere su ciò che sta pensando, su quante cose racchiudano dentro di loro ma che non possono comunicare, come se fossero chiusi in una stanza dove il suono non trova luogo in cui diffondersi aldilà della stanza stessa; il tutto si conclude con un ritorno alla realtà con il realizzare che non celano nient'altro che puro e semplice istinto animale.» L.C.

Ascolto

Clicca sul link per ascoltare, o copia e incolla sul tuo browser:

https://youtu.be/OB3z59Hac60

Tutti i diritti riservati

Bibliografia

Antonietti A., Giorgetti M., *Pensare attraverso immagini. La misura della tendenza alla visualizzazione mentale,* Vita e Pensiero, Milano 1993.

Baudrillard J., « Photographies : For Illusion Isn't The Opposite of Reality » in Weibel P. (a cura di), *Fotografien, Photographies, Photographs, 1985-1998,* Hatje Cantz Publishers, 1999.

Borriaud N., *Estetica relazionale*. Edizioni Postmedia Books, Milano 2010.

Bresson H-C, Delpire R., *Immagini e Parole*, Contrasto, 2010.

Freud S., *La vie sexuelle*, Paris, P.U.F., 1908.

Freud S., *La technique psychanalytique*, Paris, P.U.F., 1904.

Giacco G., Didier J., Scampinato F., *Didactique de la création artistique. Approches et perspectives de recherche,* Eme Éditions, Louvain-la-Neuve 2020.

Immelé A., *Constellations Photographiques*, Édition Médiapop, Région Alsace 2015.

Lacan J., *Le Séminaire*, livre XVI, *D'un Autre à l'autre* (1968-69), Paris, Le Seuil 2006.

Lacan J., « Le stade du miroir comme formateur du je telle qu'elle nous est révélée dans l'expérience psychanalytique » in : Ecrit, Paris : Seuil, édition en poche, 1948.

Tutti i diritti riservati

Nuti G., *Le Briciole di Pollicino. Fotografia e didattica tra scuola ed extrascuola*, Ed. Franco Angeli, Milano 2019.
Postacchini P-L., Ricciotti A., Borghesi M., *Musicoterapia*, Roma, Carocci, 1997.
Roy C., *La Guerre et la Paix*, Cercle d'art, Paris 1954.
Winnicott, D. W., *Les objets transitionnels*, Paris, Payot, 1969.

Ressources électroniques

Lavoisier, A. (1789). *Traité élémentaire de chimie*. https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/btv1b8615746s/f17.item.
Bakargiev C-C. (1983), *Arte cieca e deprivazione visiva* in Rivista di Psicologia dell'Arte, Anno IV, nn. 6/7, giugno-dicembre, pagg. 87-109. http://rivistadipsicologiadellarte.it/wp-content/uploads/2016/06/06_07_1982.pdf.
Sylvain Brassart (2015) Peinture et psychanalyse : l'art est-il un symptôme ?
https://institutfrancaisdepsychanalyse.com/peinture-et-psychanalyse-lart-est-il-un-symptome/.

Tutti i diritti riservati

Diventare scultori di noi stessi, un viaggio alla scoperta e all'accettazione dell'autentico sé, tra mindfulness, floriterapia e aromaterapia

Michela Oddone

"Io vidi l'angelo nel marmo e scolpii fino a liberarlo"
Michelangelo

Vorrei partire da qui, dal percorso che si compie per arrivare alla scoperta del proprio autentico Sé, perché è da lì che si parte per il viaggio che porta verso il fare della propria vita un'opera d'arte. Michelangelo (1475-1564), uno dei più grandi scultori di sempre, a sostegno della filosofia che muove la sua arte, ci insegna che la statua vive già in potenza dentro al blocco di marmo informe.

"Io intendo per scultura quella che si fa "per forza di levare" e non "per via di porre" scrive nel 1550 in una lettera a Benedetto Varchi.

Tutti i diritti riservati

“Non ha l’ottimo artista alcun concetto - ch’un marmo solo in sé non circoscriva - col suo soverchio, e solo a quello arriva - la mano ch’obbedisce all’intelletto”. La mano è lo strumento che esegue meccanicamente la volontà dell’intelletto, il quale non può avere nessuna idea che già non persista all’interno del marmo. È, dunque, l’idea che vive eternamente e che l’artista ha il compito di liberare dalla materia, lottando con essa, con totale impegno di sé stesso, con fatica, fino a ritrovarla intatta.
Poniamo che mindfulness sia la mano, lo strumento al nostro servizio, l’idea sia il nostro autentico sé, la “lotta” l’impegno e la fatica saranno la pratica costante, martello e scalpello saranno la floriterapia e la psicoaromaterapia.
Che il viaggio abbia inizio...

La mano dello scultore, mindfulness come mediatore

La pratica della mindfulness ci guida in questo viaggio attraverso sei principi fondamentali:

- Il non giudizio

Il giudizio verso noi stessi diventa una costante quando sperimentiamo bassa autostima, la nostra voce sarà densa di giudizi negativi, che perpetrati nel tempo ci porteranno verso un circolo vizioso, fatto di trappole mentali che non faranno altro che ridurre ulteriormente la stima nei nostri confronti.

Tutti i diritti riservati

Mindfulness ci suggerisce di osservare questo chiacchiericcio mentale come se fossimo un osservatore esterno.
La pratica di tale atteggiamento ci consentirà di mettere a tacere la vocina giudicante, tornando al presente, al qui ed ora.

- L'accettazione

Con la pratica dell'osservatore esterno e del non giudizio, abbiamo incominciato a prendere atto di alcuni dei nostri meccanismi mentali, il passo successivo consiste nell'accettazione di noi stessi, di un'accettazione amorevole e non passiva.
Amandoci nel momento presente, che è l'unico momento che abbiamo, creiamo quelli che sono i presupposti per la trasformazione.
Una visione chiara del nostro presente, senza giudizio, ci porta all'azione. Gli errori e i fallimenti del passato non devono portare al disprezzo verso noi stessi, ma essere visti come opportunità, lezioni di vita che ci aiutano ad aggiustare il tiro verso un'azione consapevole per la realizzazione dei nostri obiettivi.
Non possiamo modificare il passato, ma possiamo utilizzare quel terreno per una crescita più rigogliosa.

- La fiducia

La fiducia è il germoglio che nasce da quel terreno dove abbiamo coltivato assenza di giudizio, e accettazione di Sé.
È una fiducia nei nostri confronti, possiamo essere ed esprimere finalmente noi stessi nella nostra unicità, anche attraverso gli errori, cercando risorse dentro di noi e non al di fuori di noi.

Tutti i diritti riservati

- La mente del principiante

Preso atto che ci possiamo concedere gli scivoloni, incominciamo a vedere i fallimenti e gli errori come vere e proprie opportunità e non come conferma di un senso di inadeguatezza.
Riflettiamo su cosa ci insegna l'esperienza e cerchiamo di utilizzarla a nostro favore in modo costruttivo e positivo.

- La compassione

Altra virtù che mette a tacere la vocina giudicante è la compassione.
Ci permette di dare il giusto peso agli accadimenti, imparando a lasciare andare carichi inutili per rendere più leggero il nostro cammino verso la consapevolezza, trattandoci con più rispetto e con maggiore generosità.

- Le due frecce

Le esperienze negative che dobbiamo necessariamente affrontare nella vita rappresentano una delle due frecce, quella del dolore emotivo, quella che non possiamo evitare.
Possiamo però evitare il dolore supplementare, rappresentato dalla seconda freccia.
Quando abbiamo una risposta reattiva, automatica all'evento, ci identifichiamo con pensieri ed emozioni lasciando che prendano il sopravvento su di noi.
Pensieri ed emozioni sono eventi transitori, impermanenti.

Tutti i diritti riservati

Accogliere ogni sfumatura di noi stessi, con amore incondizionato fa emergere inevitabilmente il nostro valore, lasciando alle spalle la necessità di approvazione dall'esterno.

La lotta, l'impegno e la fatica: pratica formale della mindfulness

In mindfulness possiamo distinguere due tipi di pratiche:

- la pratica formale

Per pratica formale intendiamo un tempo e uno spazio dedicato alla meditazione.

- la pratica informale

Definiamo pratica informale ogni volta che nella vita quotidiana decidiamo di abbandonare il pilota automatico e questo può essere fatto in ogni momento della giornata. Consiste nel praticare un'attenzione consapevole al momento presente, nel lavoro, nella famiglia, nelle relazioni, etc.

Di seguito, riporto alcune pratiche formali che si utilizzano nei percorsi mindfulness per l'autostima:

- Meditazione della gentilezza amorevole

Attraverso questa pratica si lavora per calmare pensieri autocritici, negativi, per portare la persona verso l'accettazione e la compassione.
Si impara a non portare rancore e ad amarci nonostante gli errori che possiamo inevitabilmente compiere.

Tutti i diritti riservati

- Meditazione della montagna

Il lavoro qui verte verso la stabilità, l'accettazione e la resilienza, nonostante le difficoltà che la vita ci riserva.

- Meditazione "i pensieri sono solo pensieri"

Si cerca di vedere i pensieri come transitori ed impermanenti, imparando a non identificarci con essi.

- Meditazione "la sfilata dei pensieri"

La meditazione qui si fa strumento per permetterci di imparare a prendere le distanze da pensieri autocritici in caso di fallimenti.

Quali doni ci portiamo a casa da questo viaggio?

- Accogliere ogni nostra sfumatura incondizionatamente, riconoscendo il nostro valore e lasciandoci alle spalle il bisogno di approvazione degli altri.
- Impariamo che tutto è impermanente, anche i successi ed i fallimenti.
- Impariamo la compassione verso noi stessi.
- Impariamo che la vita è un processo di evoluzione e di crescita continuo.

Tutti i diritti riservati

Martello e scalpello, psicoaromateria e floriterapia alleati della mindfulness

PSICOAROMATERAPIA
Gli oli essenziali, un breve cenno.

Gli oli essenziali sono un meraviglioso dono della natura, rappresentano a tutti gli effetti l'essenza della pianta, e quale miglior alleato potremmo portare con noi come compagno e maestro di viaggio, visto che si tratta di un viaggio verso la nostra essenza?
Caratteristica peculiare degli oli essenziali e la presenza di sostanze volatili, proprio queste molecole saranno quelle che sfrutteremo per il nostro lavoro.
La psicoaromaterapia è una branca dell'aromaterapia che studia gli effetti degli oli essenziali sulla psiche.
L'olfatto è il senso più sviluppato dell'uomo, collegato direttamente al sistema limbico, la parte più ancestrale del sistema nervoso, sede del centro di controllo e dell'istinto.
In questo percorso, le molecole di olio essenziale riescono a by-passare la corteccia cerebrale, dove risiede la razionalità ed il pensiero logico.
Le tecniche di somministrazione preferenziale degli oli essenziali in psicoaromaterapia sono la diffusione ambientale e le inalazioni secche.
La prima tecnica consiste nel far evaporare lentamente la miscela di acqua ed olio essenziale in un diffondiaromi riscaldato con una candelina per circa 30 minuti, permettendo alle molecole volatili di diffondersi

Tutti i diritti riservati

nell'ambiente circostante. La quantità di essenza da utilizzare varia a seconda dell'olio scelto, dalla dimensione della stanza e dalla concentrazione dell'olio che si vuole diffondere.
La seconda tecnica consiste nel versare 1 o 2 gocce di olio essenziale su un fazzoletto di carta o stoffa ed avvicinarlo al naso per captarne l'aroma.
Di seguito un compendio di oli essenziali che utilizzo nei percorsi a favore dell'autostima, ed un breve cenno alle loro chiavi di lettura riguardante l'aspetto psicoaromatico.

Abete
È l'emblema dell'autostima, parla di fiducia in Sé stessi e di forza, di connessione con la vita, con se stessi e con la natura. Ci connette al respiro dandoci un grande senso di apertura e di leggerezza, perfetto durante la pratica del respiro consapevole. Lavora sul senso di inadeguatezza e sull'ansia da prestazione.

Alloro
L'olio essenziale di Alloro dona la capacità di governare tutte le emozioni e di mantenere l'integrità, proteggendo dalle influenze esterne che possono condizionarci.

Arancio
Rappresenta la gioia. Attiva l'emisfero cerebrale destro rendendoci più empatici verso noi stessi e verso gli altri. Aiuta a vedere i nostri doni e può essere usato in sinergia con abete.

Benzoino

Tutti i diritti riservati

Ci aiuta a seguire il cuore, lasciando andare tutto ciò che non ci appartiene. Ci fa sentire come avvolti dall'ovatta per lasciare che tutti i rumori del mondo ci arrivino con intensità più gestibile.

Eucalipto
Dona lucidità, freddezza per valutare, programmare, decidere, progettare senza farci travolgere dalle emozioni.
Eucalipto ch globulus può essere irritante per le mucose, in diffusione va utilizzato in dose ridotta.

Geranio
Equilibrante, emozionale, porta cura ed amore alle ferite del cuore, anche quelle che derivano da abbandono e rifiuto che sono spesso alla base di una carente autostima e una non accettazione di Sé.

Incenso
È ricavato da una resina, quindi ha un forte potere riparativo e protettivo. Cura le ferite fisiche ed emozionali che sono spesso alla base di una scarsa autostima.

Lemongrass
Si dice che l'olio essenziale di Lemongrass aiuti a spezzare le catene, i vincoli, i legami e che ci porti a seguire le nostre idee ed i nostri valori. È un olio essenziale attivante ed energizzante.
Insieme a Basilico elimina la confusione e da una direzione alla nostra libertà.
In sinergia con Vetiver, per portare in manifestazione il desiderio di libertà.

Tutti i diritti riservati

Limone
Aiuta ad attivare l'azione, scrolla di dosso la pigrizia. È un ottimo alleato nel mantenere la concentrazione. Lavora sull'autostima alleggerendo i carichi ed attivando il nostro Sole interiore. Infonde la fiducia nelle proprie capacità ed aiuta a risolvere le problematiche.
Limone in sinergia con Abete e Tsuga rende fiduciosi, stabili e capaci di concretizzare le proprie idee

Mandarino
Il Mandarino ci aiuta ed accogliere ed accettare tutte le parti di noi facendoci sentire parte di un tutto. La separazione crea conflitto e rigidità, mentre l'unione crea serenità e morbidezza. Ci aiuta ad entrare in contatto con il nostro bambino interiore, elimina la competizione, porta un senso di benessere e leggerezza.
Assieme ad Abete aiuta a contrastare il senso di inadeguatezza.

Menta
La Menta ci invita a trovare il perché delle nostre decisioni, scelte. Ci invita a porci domande ed a liberare la mente da pensieri bloccati.

Pompelmo
Aiuta a staccarsi dalle dipendenze e dagli attaccamenti, sblocca situazioni stagnanti.

Rosmarino

Dona focus e concentrazione, scaccia i pensieri distonici. Ci aiuta a restare fedeli a noi stessi anziché ad un'immagine di noi che abbiamo creato.

Timo
Per affrontare noi stessi e manifestarci con coraggio, esprimere le nostre opinioni, manifestare desideri e bisogni.
In sinergia con Abete porta fiducia e ci connette al coraggio che risiede nel cuore.

Vetiver
Radica, da sostegno e sicurezza, scava in profondità per permetterci di contattare i tesori che abbiamo nascosto nella nostra grotta interiore.
Utile per quando si ha la sensazione di non avere il diritto di esistere.

Ylang Ylang
È legato al tema del femminile, della cura, dell'accoglienza e dell'accettazione.
Dona flessibilità e serenità, aiuta a smantellare le corazze. Si utilizza per contrastare l'ossessione del perfezionismo verso il proprio corpo. Va usato diluito in olio vegetale in quanto potrebbe provocare mal di testa o nausea.
Geranio ed Ylang Ylang insieme portano un messaggio di amorevolezza verso Sé stessi.

Tutti i diritti riservati

FLORITERAPIA

Le essenze floreali sono rimedi vibrazionali, che agiscono in base al principio di risonanza come modulatori di frequenza d'onda. Possono riequilibrare sia la psiche che il corpo. Attraverso il colloquio il professionista raccoglie le informazioni necessarie per agire sulle emozioni che si manifestano.
Il lavoro viene svolto a strati, partendo dal più esterno, le emozioni del momento, fino ad arrivare con il tempo al nucleo interno.
La somministrazione è per via orale, si preparano boccette da 30 ml a cui aggiungere acqua e alcool alimentare acqua come conservante ed alcune gocce dei rimedi scelti.
Nel caso dei fiori di Bach si assumono di norma 4 gocce di soluzione 4 volte al giorno, mentre nel caso dei rimedi australiani di norma si assumono 7 gocce 2 volte al giorno.
Di seguito elenco dei fiori di Bach ed essenze australiane da me utilizzate durante i percorsi di crescita.

FIORI DI BACH

Agrimony

Ipersensibile alle influenze ed alle idee, non riesce ad integrare il suo lato oscuro. Trattiene la rabbia, la reprime e diventa irrequieto. Soffoca le emozioni. Teme il giudizio, ha paura di non essere accettato, di essere abbandonato, spesso sviluppa dipendenze. Recita una parte per accontentare gli altri, nega i conflitti e minimizza le difficoltà.

Tutti i diritti riservati

Centaury
Il tipo Centaury denota una debolezza nell'autoaffermazione, si afferma attraverso l'altro, non nutre sé stesso, si svuota e va in frustrazione. Non sa ricevere, non sa dire di no, È bisognoso di approvazione e gratificazione.

Cerato
Cerato non si fida della sua voce interiore quindi, incerto, si affida completamente alla sua razionalità. Sviluppa un conflitto tra intuizione e ragione. Ha difficoltà a decidere e dubita dopo aver deciso, Non ama agire gli basta sapere, chiede consigli, ascolta gli altri e sbaglia non fidandosi del suo intuito. Si interessa a mille cose ma non le concretizza.

Cherry Plum
Si sente estraneo, diverso e fuori luogo. Molto sensibile, sviluppa un forte autocontrollo ma poi ha paura di scoppiare. Si chiude, perde spontaneità, nessuno si deve accorgere del suo disagio. Può avere scatti di ira improvvisi quando perde il controllo, è una pentola a pressione.

Crab Apple
Vive la sua parte oscura come una macchia, ha un cattivo rapporto con la materia e fa fatica ad accettare il proprio corpo. Può avere la sensazione di sentirsi sporco.

Larch

Fiore elettivo della carenza di autostima. Si scoraggia perché teme di non essere all'altezza. Dentro di Sé sente un senso di fallimento e di inutilità. Ha un cattivo rapporto con il proprio corpo, teme il giudizio, non si mette alla prova, rimanda. Non mettendosi alla prova aumenta la sua insicurezza.

Mimulus
È timido, delicato. Ha paura delle cose quotidiane, ha difficoltà a stare in gruppo. Ha difficoltà ad affrontare cose nuove.

Pine
Fiore del senso di colpa. Sente di non meritare l'amore, non si ama, non si permette l'errore che è vissuto come una colpa. Perfezionista, non sente la gioia della vita, sente il bisogno di sacrificarsi per pagare il debito. Soffre molto quando sbaglia e quando la vita gli offre qualche momento felice non se la sa godere.

Rock Water
Si dà regole rigidissime a causa della sua insicurezza. Vuole essere di esempio, ma così facendo accumula bisogni repressi diventando eternamente insoddisfatto, teso, serio.

Star of Bethlehem
È il fiore del trauma non risolto, che crea un blocco di fronte al dolore, trattenendolo e reprimendolo.

White Chestnut

Questo è il fiore che aiuta chi si sente con un mentale sovraccarico, dominato da pensieri circolari e che non riesce a staccare la testa.

FIORI AUSTRALIANI
Due sono le miscele che possono venirci incontro in questo lavoro:

Body Beautiful
(Billy Goat Plum, Five Corners, Little Flannel Flower, Philotecha, Pink Flannel Flower, She Oak, Wisteria)
Indicata nei momenti in cui ci preoccupiamo troppo della nostra immagine, del ritrovare armonia e contatto con il nostro corpo. Dona la possibilità di guardare la nostra fisicità con amore ed equilibrio.

Self Confidence
(Boab, Dog Rose, Five Corners, Southern Cross, Sturt Desert Rose)
È l'essenza della timidezza, dona potere personale, promuove la sicurezza, la capacità di sentirsi all'altezza. Rende capaci di mettersi in contatto con le proprie possibilità per un rapporto positivo con Sé stessi.

Conclusioni

La ricerca del Sé profondo è il viaggio, non è la meta.
Possiamo paragonarlo al non finito di Michelangelo, dove tutto ancora è in potenza.

Tutti i diritti riservati

L'artista lascia incompiute delle opere non per superficialità, ma per una sua scelta. Il non finito ha un significato preciso: lascia solo intravedere l'immagine che l'artista sta liberando dalla materia, l'idea compiuta è irraggiungibile perché eterna, l'uomo può soltanto lottare per tendere verso quella meta, ma è cosciente dell'impossibilità per lui, finito, di giungere all'infinito.
Artista orgoglioso, testardo, ambizioso, uno dei più grandi scultori di sempre che nell'ottavo decennio di vita dichiarò: "sto ancora imparando".
Auguro un buon viaggio verso il Sé profondo a tutti.

Bibliografia

Adorno P., *L'arte italiana,* volume secondo tomo primo, Messina-Firenze D'Anna, 1990.
Sganga V., *Guida pratica all'aromaterapia*, Milano, Edizioni Enea, Milano 2017.
Perini S., *Le chiavi aromatiche*, Edizioni il punto d'incontro, Vicenza 2021.
Fortuna L., *Aromaterapia naturopatica*, Edizioni Enea Milano 2017.
Trevisani C., *Fiori di Bach e naturopatia*, Edizioni Enea, Milano 2010.

Tutti i diritti riservati

Corporeità

Michelangelo G. Pala

Un primo sguardo

Scriveva G. Anders che "... cambiare il mondo non basta. Lo facciamo comunque e in larga misura questo cambiamento avviene senza peraltro la nostra collaborazione. Il problema è dunque quello di capire con categorie adeguate, che poi sono quelle tecnico-scientifiche, il senso del divenire che sfugge alle nostre categorie umanistiche affinché il mondo non continui senza di noi..."
Se la natura ama nascondersi come ci ricorda Eraclito tutto cio che è costume e condotta sociale è frutto di cultura, è fenomenologia. Ad esempio ogni posizione giudicante sui costumi sessuali è falsa in sé.
La pillola della potenza maschile, seconda a quella anticoncezionale femminile, ha cambiato la fisionomia della nostra società nel suo più intimo assetto psicosociale ma anche nella sua forma, non tanto per effetto di idee o di rivendicazioni sociali o di rivoluzioni culturali, ma per eventi biochimici che nascono nel buio di laboratori, dove il tempo scandito dalla ricerca scientifica licenzia ogni

Tutti i diritti riservati

tratto qualitativo che riferisce ad un soggetto storico, individuo, società o stato, per diventare tempo
scandito dal lavoro della materia, impotenza dello spirito. La natura non è più norma. Il mondo regolato dalla tecnica anzi assiste il ritmo della natura.
Troppa è la folla umana da nutrire e tutelare e troppo alto è il livello di vita a cui il primo mondo tende.
Se vogliamo infatti capire qualcosa delle trasformazioni antroplogiche dobbiamo rivolgere lo sguardo alla biochimica, affezionati però all'idea del controllo razionale e consapevole, lo stesso che ci garantiva la presunta superiorità nella scala evolutiva, dimentichi però che le nostre idee sono giustificazioni postume, qualcosa che avviene dopo l'innovazione e la scoperta biochimica, che ha sciolto in un gesto i solidi nessi su cui la nostra umanità aveva organizzato e interpretato in se stessa.
In questa luce si stagliano gli incerti confini tra norma e devianza quando ci approssimiamo ai concetti di etero o omo in ambito sessuale. Nella storia nostrana Platone fu il primo nel Simposio ad avanzare ipotesi che siano le leggi a discriminare l'omosessualità. Sostanzialmente nell' antichità non vi era un problema naturale perchè l'attenzione non era centrata sulla sfera sessuale ma sull'amore, che poteva trascendere atti sessuali, capace di includere dimensioni culturali, affettive e sociali. Come peraltro nella cultura islamica lo stesso motivo ricorre nella letteratura Sufi come qualità metaforica nella relazione con la divinità. Di estetica, cultura e spiritualità gronda la vicenda di Patroclo ed Achille, di Socrate e Alcibiade, Adriano imperatore e Antinoo il cui oracolo decreta i giochi di Atene per secoli.

Tutti i diritti riservati

In tutto ciò l'evidenza amorosa non incede nel sesso che integra semmai e non diviene mai un sintomo. Addirittura neanche il medioevo cristiano fino al Concilio del 1179 considerava l'omosessualità argomento che meritasse discussione: Anselmo non nascose relazioni amorose con Gilberto. Furono altresì le Crociate del XIII e XIV secolo che diedero avvio ad uno scontro di civiltà, innescando un clima crescente di intolleranza che rifletté da lì a poco nell'Inquisizione i noti fenomeni di integralismo e persecuzione verso il diverso, la magia e la stregoneria.
Il colpo di grazia avvenne però nell'Ottocento con la nascita della medicina scientifica che con il suo sguardo analitico, funzionalistico, organico stabilì patologia al di là della pura funzione sessuale. Da lì a poco l'omosessualità da peccato diviene malattia finanche nelle nobili pieghe della psicanalisi ortodossa generatrice dell' ortodossia edipica.
Che dire a questo punto? Che la storia è piena di giudizi e pregiudizi a governarla non è tanto la natura dell uomo quanto la sua cultura, che Platone giustamente a proposito di omosessualità dice che il problema è semmai la democrazia:

non è infatti che al sesso che bisogna partire per capire qualcosa della condizione omosessuale e quindi anche di quella eterosessuale. Perchè delle due l'una: o si è convinti che la dimensione sessuale sia fondante l'essere, in grado cioè di esaurire ogni espressione e ogni legame, oppure si ritiene che ciò che lega due persone è l'attrazione che è sempre prima di tutto intellettuale ed emotiva, cognitiva e compor tamentale e dunque solo dopo sessuale.

Tutti i diritti riservati

Questa determinazione ci porta a considerare il concetto di identità sotteso, ingabbiato nell'accezione di naturale e sacro che sono sostanzialmente le voci fondanti la scienza e la religione, che mirabilmente trovano pieno accordo nella condanna dell'omosessualità.
Ma anima e corpo sono elementi sconosciuti all'agire scientifico: se infatti l'anima sfugge evidentemente al rigore quantitativo anche il corpo ridotto ad organismo non svela la sua essenza se non la propria funzione. L'esistenza umana cioè nelle sua immensa gamma di manifestazioni affettive viene cioè sistematicamente ridotta e quindi l'affettività diventa una pulsione, la pulsione un prodotto ormonale e ora che la genetica domina il sapere medico perchè non trovare il gene dell'amore?
Le conseguenze sono prosaicamente ovvie: attraverso questa riduttività il legame affettivo tra persone dello stesso sesso diviene pura e semplice 'sessualità' che non essendo destinata alla riproduzione diviene sessualità deviata, disordine biologico di cui prima o poi scopriremo la natura.
Questa logica aberrante della scienza viene accolta dagli eterosessuali che si sentono così normali, dagli omosessuali che se omosessualità è biologica si sentono innocenti nella ricerca ostentata dell'indifferenzazione, dalla religione che arrogantemente basa la sua etica sul terreno della concretezza scientifica.
Così a cascata la creazione di luoghi comuni mediatici nella contemporaneità quali gay pride, outing, etc., rendono palese il recinto delle rappresentazioni da tutti

ora condivise e usate come uno steccato di ideazioni stereotipate della corporeità, che baratta la curiosità morbosa con la sincerità, mentre in realtà si tratta di una sottrazione di delicata e segreta intimità. Questo passaporto cioè paga la accettazione sociale con l'essere inchiodati dal ruolo sessuale. Così fa oggi la chiesa cattolica che inaugura la stagione delle psicoterapie per omosessuali a partire da un presunto sapere psicoanalitico e psichiatrico di fine ottocento tutto proteso ad estirpare tendenze ritenute morbose, diverse dall'ordine sociale costituito.
Diceva Nietzsche che l'uomo è un animale non ancora stabilizzato e in questa mancata stabilizzazione è custodita la sua libertà. Non esiste un percorso autentico e sincero se non a partire dalla rappresentazione, dal riflesso della nostra identità, perchè differentemente dagli animali la nostra immagine viene da fuori e nel rispecchiamento con l'altro in cui ci riconosciamo, in una azione di co-nascenza determiniamo fiducia e custodiamo la nostra libertà, umana e sacra.

A che cosa serve la bellezza?

La parola bellezza e il suo senso è molto antica.
In un'accezione ampia compare la prima volta nel 1° libro della Genesi per magnificare la grandezza di Eloj. Fin da subito la connessione con l'etica è evidente: basti pensare che anche il suo contrario "bruttezza" ha a che fare con la "bruttura" che ha connotazione morale. Laddove il clima

Tutti i diritti riservati

umano è all'insegna del "brutto", difficilmente avremo manifestazione del "buono".

Etica è parola che significa letteralmente "soggiornare". Mentre estetica è fenomeno della immediatezza del senso: ciò che è bello colpisce il senso e ci incanta.Mann ha reso bene con il termine trafiggere il senso straniante della bellezza. Aristotele parla di dolore e stupore riguardo l'esperienza del bello: l'estetica non spiega, è prelogica al punto che anche la Firenze di Stendhal incide nel corpo piuttosto che nella mente.
Dunque a che serve?
Bellezza e Amore sono intimamente connessi nello spirito umano e si caratterizzano per essere le due principali forme dell'inutile, nel senso letterale di non utile, senza scopo. Echeggiano ancora i moniti di Heidegger versus la razionalità dell'agire pragmatico. "L'uomo si è ridotto ormai a fare di conto, non riconosce più cosa sia bello, buono o giusto." Siamo dunque sempre più nell'epoca della decadenza ma senza crisi, senza catarsi? Agli arbori della nostra tradizione storico-culturale scopriamo una precisa caratterizzazione dei mezzi linguistici in seno all'esperienza estetica.
La tradizione giudaica è fondata sull'ascolto, gioca con la sensibilità dell'udire. E il racconto che ci trasmette l'esperienza di Dio e del Sacro è la bellezza della parabola.
La tradizione greca fonda invece tutto sulla vista, è inno alla luce, contemplatio.
In questo senso apriamo una piccola parentesi sul declino della competenze lessicali nel nostro paese. De Mauro segnalava negli anni '80 che nei licei la conoscenza del

lessico si attestava su 600 vocaboli, recentemente (2015) Istat segnala la caduta perentoria a 300.

L'italiano è pure lingua debole rispetto al greco antico (80.000 lemmi) o al latino classico (6.000): rimane lingua letteraria che per esprimere concetti abbisogna di aggettivazione o avverbiazione e strizza l'occhio ormai a linguaggi analitici (inglese) digiuni completamente del concetto di astrazione. L'attaccamento alla prassi è ossessivo, lontano dalle sfumature poetiche della condizione umana. La tradizione ellenica ci consegna due verbi per indicare le funzioni visive Skopè e Orèo: con la prima indichiamo tuttora l'osservare preciso, finalizzato (microscopio etc.), mentre con la seconda intendiamo un'idea di visione totalizzante legata all'estetica della natura (panorama etc.).

La natura è modello, theoria. In Platone infatti passiamo dalla bellezza dei corpi alla bellezza della luce, una bellezza però condizionata dalla misura, da un ordine armonico che determina anche l'idea della felicità. "Conosci te stesso in virtù del tuo Daimon secondo misura", cita l'oracolo di Delfi. Anche la geometria è necessaria per la conoscenza delle idee, esortava il frontespizio dell'Accademia. È curioso come la tradizione cristiana raccolga queste due istanze trasformando la parola in carne attraverso il fraintendimento del termine nefès sdoganato come psychè invece di gola.
Per i greci l'identità è sempre sociale perché l'uomo è mortale. Il cristianesimo fonda invece l'individualità e ne celebra la sacralità attraverso il corpo che è eterno. La

Tutti i diritti riservati

storia dell'arte cristiana sacralizza la bellezza nel religioso nelle arti visive ma anche nella storia della musica. Per ripristinare un estetica del bello occorre disambiguare questa necessità teleologica. Ancora una volta il greco antico ci viene il aiuto. Ballèin: "gettare in avanti", "manifestare", definisce la bellezza in virtù di una sospensione fra il sensibile e l'invisibile. Sapere leggere il dato sensibile è la capacità di leggere oltre, simboleggiare. Lo spettatore deve quindi necessariamente cessare il logos ordinatore e abbracciare la follia: l'epopteia "il guardare oltre" necessità del suo contrario. Omero, il gran cantore della bellezza, era cieco.

Jaspers attualizza questa immagine nella descrizione della bellezza della perla che è ad un tempo inutile e sacra perché essa stessa è la malattia della conchiglia. Ancora una volta senza follia non c'è amore: la bellezza non si traduce ma ti compromette nella sua spirale di gioco, ossia la gioia e il dolore assoluti nel loro nascondimento eroico, substine et abstine.

La nostra vita psicoevolutiva pare mantenere fin dal suo esordio sostanzialmente una certa configurazione cartesianamente duplice, se è vero che nella nostra crescita bio-psichica la parte più arcaica e prelogica, quella emotivo-istintiva, ci consente di porre basi certe rispetto al nostro procedere nel mondo, mentre il corredo logico è ancora di là da venire. Siamo innanzitutto emozioni in divenire e il nostro bagaglio istintivo è già completo alla nascita e con esso indaghiamo il nostro microcosmo. Questo semplice assunto dovrebbe da subito metterci di fronte a qualche dubbio di natura epistemologica.

Tutti i diritti riservati

L'ipotesi arte-terapeutica non a caso trova fondamento in chiave semantica nella parabola del verbo sapere che insiste sulla qualità fisica dell'assaggiare sapido, categoria che prepotentemente ci getta nella fisicità, nella percezione. Dunque per dirla à la Proust, si ha esperienza autentica solo se la conoscenza è co-nascenza, compromissione, caos originario, con-fusione: non si può prescindere da una qualsivoglia relazione con il mondo. Ogni attività legata all'espressione di sé porta una duplice valenza, sia essa un contenuto di segni legato a un suono, un gesto o anche a un significato. Accanto a una significanza dialogica, narrativa dove signum e significatum rispondono alle imperiture regole della necessità causale, esiste e resiste una modalità del conoscere squisitamente simbolica e immaginativa che attinge al junghiano inconscio collettivo, dove le emozioni, i gesti e i significati si con-fondono. La stagione romantica sottolineò questo processo: oltre alla carica simbolica dell'oggetto, oltre all'espressione di un sé, un universo di memorie implicite, flusso di schemi immaginativi, conserva intatto anche il potenziale terapeutico nella misura di un autentico svolgersi del senso. Questa possibilità, ad esempio, spesso è l'unica che abbiamo per spiegare il perché di un quadro solo attraverso il quadro stesso. Come ci ricorda Jung « le mani spiegano segreti che l'intelletto si affanna a spiegare invano »: questo flusso ha un carattere evocativo. Ogni fare determinato storicamente dalla coscienza si relaziona nello stesso modo dei riti e delle liturgie, che hanno nel fare operativo una valenza interna a prescindere dalla loro funzione. La moderna neurobiologia che ha ridotto lo spazio di

Tutti i diritti riservati

traduzione fra i linguaggi psico-corporei attraverso le tecnologie dell'osservazione ci conferma come l'esistenza si configuri in qualità di sussistenza di linguaggi, in qualche modo autonomi, ma anche potenzialmente sinergici, alla luce della chiamata dell'indagine epistemologica. Il fenotipo nervoso nella sua unità di connessioni, la sua plasticità denuncia questa possibilità: siamo quello che diveniamo.

Riorganizzazione, spostamento, trasferimento, sostituzione, che sono alcuni meccanismi dei processi di recupero funzionale, testimoniano l'aderente corrispondenza con i processi psichici del profondo, fino a ieri relegati alla poesia dell'anima. Possiamo in qualche modo capire se questi modi di conoscenza hanno un contenuto proprio e quindi anche specificatamente terapeutico? La tradizione letteraria romantica attraverso i suoi cantori da Hegel a Proust, da Tolstoj a Mann da Goethe a Leopardi, risolve il rapporto fra Arte e Verità nella possibilità di comprendere a un tempo il soggetto con l'oggetto e partecipare all'attività dell'Assoluto generante:

La poesia è tanto poco superflua ed eliminabile che, senza di essa, non sorge il pensiero: è la prima operazione della mente umana. L'uomo, prima di essere in grado di formare universali, forma fantasmi; prima di riflettere con mente pura, avverte con animo perturbato e commosso; prima di articolare, canta; prima di parlare in prosa, parla in verso.

Attraverso il medium artistico rintracciamo almeno tre possibilità del conoscere: una strettamente legata allo svolgersi della tradizione idealistica in termini di

Tutti i diritti riservati

appartenenza e di evocazione, una seconda come possibilità specifica dell'umano, strumento di percezione sublime della realtà e una terza più ontologica, come destino inclusivo dell'esistente, possibilità aliena dalla storia perché storia essa stessa. Da Croce a Bergson si assiste, infatti, a uno sviluppo più certo dell'estetica in quanto possibilità slegata dall'atto speculativo, varrebbe a dire che se la percezione non avesse limite non ci sarebbe bisogno di sapere concettuale. Che cosa trascuriamo quindi della Verità se usiamo solo il pensiero raziocinante, ordinatore, immutabile? La condizione indispensabile e necessaria di questo processo risiede nella possibilità di effettuare percorsi di astrazione a partire da una singolarità, da un dettaglio peculiare, giacché il pensiero comune è sistematicamente orientato alla sua efficacia ed utilità nella vita pratica. Occorre però indagare meglio la qualità inerente a questo movimento e cioè la sua forma. Se, ad esempio, analizziamo un testo poetico troveremo oltre alla sua intrinseca capacità narrativa, alla sua deliberata seduzione di evocazione intellettuale, anche e soprattutto una qualità esteriore di risonanza: secondo la psicologia della Gestalt, una pragmaticità nei caratteri di sonorità di ritmo e di intenzionalità che immediatamente attivano concordanze emotive e le confermano. Questa modalità metariflessiva ci restituisce la dimensione dell'estetica sensoriale, motoria ed emotiva. Sostanzialmente assistiamo a un doppio percettivo del corpo, fenomenologico, che già Reich aveva intuito, laddove la coscienza precede o sopravvive alle strette maglie delle strutture sociali significanti. Daniel Stern, teorico dell'infant research, chiama percezioni amodali

Tutti i diritti riservati

queste stesse azioni che il neonato è già in grado di compiere trasferendo l'esperienza sensoriale da un canale all'altro in modo sinestetico (mangiare con gli occhi, sentire il calore, ecc.), informando in un primo stadio il pensiero astratto del pensiero forma-tempo-azione attraverso la percezione. Celebri artisti, come Mirò, fecero della complessità formale dei linguaggi estetici, il tratto distintivo ma comunque immediatamente leggibile nella universalità dei linguaggi espressivo-motori: similmente nei disegni dei bambini è immediatamente rilevabile una risonanza archetipica emotiva e motoria nel segno.

La religione dei corpi

Il dilemma dell'Occidente è un destino consegnato alla scienza, affascinante e drammatico; inarrestabile, segnato da una smisurata volontà di potenza, di manipolazione e profanazione della realtà. L'idea moderna del corpo come dato individuale soggetto di diritto e coscienza è il frutto d'interpretazioni legate al sistema bio-sociale. Rintracciando la semantica più archetipica scopriamo ancora una volta il sanscrito *kar* che ne qualifica l'origine di meraviglia nel suo apparire.
L'idea della corporeità attraversa sospesa la tradizione occidentale assumendo due fondamentali istanze legate al monismo e pluralismo, nell'affermazione cioè del valore autonomo, fenomenico del "corpo" oppure materialistico, meccanico. L'esito fu la disciplina dei corpi: toccherà a Kant e a Spinoza raccogliere l'eredità di Cartesio nel rilanciare una nuova autonomia ontologica e pratica del

Tutti i diritti riservati

corpo fisico nella sua qualità percettiva. Oggi liberati dal giogo degli assolutismi che disciplinavano il corpo sociale dei sudditi non vi è più colpa ed espiazione, tutto è funzione e prestazione, così da rimarcare ancora una sorda distanza dal porsi in ascolto della natura corporea. La modernità peraltro si compie nell'odierno con la consacrazione dell'idea salvifica di benessere, assunto a nuovo idolo autodeterminante. Se, ad esempio, la crisi del postmoderno, quella società liquida senza Dio, si traduce nell'omologazione passiva, profetica dei corpi affrancati dal desiderio, quel cielo vuoto nietzschiano viene riempito dall'idolatria salutista, nell'illusione onnipotente di annullare tempo e forma. La presenza della malattia diviene quindi presenza ingombrante per un soggetto che cerca ossessivamente di superare ogni limite, come la moderna tecnologia biomedica gli consente. Questo valore assume un'importante ricaduta in termini sociali etici e filosofici: è l'idea del benessere che muove coerentemente all'interno di un'evoluzione postmoderna del capitalismo. È il meccanismo dell'ottimizzazione della tipizzazione prima economica poi biosociale.

Bibliografia

I paragrafi "Un primo sguardo", "A che cosa serve la bellezza?" sono saggi pubblicati su FILART, Open Journal, su www.arteterapiafilosofica.com

Tutti i diritti riservati

Il paragrafo “La religione dei corpi” è estratto da M. Costigliolo, M. G. Pala, *Artiterapie, l’ipotesi filosofica*, Aracne editrice, Roma 2016.

Tutti i diritti riservati

© Collana monografica annuale
“la prima radice/ricerca” numero 9, anno 2023
ISSN 2785-4213

Edizioni la prima radice: www.edizionilaprimaradice.it

Responsabile editoriale: Marica Costigliolo, per Associazione culturale
“la prima radice”, passo Multedo, Genova

Anno 2023

Tutti i diritti riservati

Edizione a cura di Marica Costigliolo
Maggio 2023

Foto di copertina: *Corona*, 2021, di Marica Costigliolo
Non è permessa la riproduzione anche parziale dei testi e delle
fotografie senza il permesso scritto dell’editore e dei singoli autori.

VOLUME IN OPEN ACCESS