

Maggio 2023

NUMERO XIII

# FILART

RIVISTA ON LINE DI ARTITERAPIE A ORIENTAMENTO FILOSOFICO  
WWW.ARTETERAPIAFILOSOFICA.COM

ISSN 2532-5221

A PRIMA RADICE/RICERCA. S

ISSN 2785-4213

**+ARTE**

INTERVISTA A CATERINA COLAFATO

# Mindful Arttherapy

# EDITORIALE

FILART: LA NOSTRA RIVISTA  
GRATUITA E ACCESSIBILE ON LINE.

RESPONSABILE: MARICA COSTIGLIOLO

RIVISTA SEMESTRALE SU PIATTAFORMA  
[WORDPRESS.COM](https://www.wordpress.com)

ASSOCIAZIONE CULTURALE "LA PRIMA RADICE"

[www.arteterapiafilosofica.com](http://www.arteterapiafilosofica.com)

Questo numero di FILART è dedicato alla pubblicazione Mindful Arttherapy, all'interno della collana monografica "la prima radice/ricerca". Il volume è collettaneo, con contributi di diversi autori, di cui trovate qui il profilo e una breve intervista.

Nella pagina +ARTE l'intervista all'artista Caterina Colafato, disegnatrice e pittrice che vive e lavora a Genova.

Buona lettura!

Se volete partecipare con un vostro contributo scrivete a: [associazioneprimaradice@gmail.com](mailto:associazioneprimaradice@gmail.com)

pagina 3: Mindful Art-therapy

pagina 5: Gli autori

pagina 15: +ARTE

Il colore come segno

# MINDFUL ARTTHERAPY

*MARICA COSTIGLIOLO*

La pubblicazione “Mindful Arttherapy” 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’indifferenziato 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 posta sul respiro, la postura, sia per l’attenzione posta ai

processi mentali atti ad accogliere suggestioni, stimoli, idee senza mettere in moto meccanismi pregiudiziali che possono inficiare l’intervento dell’operatore.

Questo processo non è semplice, se non con una preparazione accuratamente orientata 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 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.

Trovate il volume in pdf in open access, sul sito: [www.edizionilaprimaradice.it](http://www.edizionilaprimaradice.it)




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



# Gli autori

## Lorena Guerra

*Quando hai iniziato a suonare uno strumento musicale?*

Sono sincera nel dire che non c'è stato giorno della mia vita in cui non sia stata in compagnia della musica. Il mio avvicinamento al musicale è avvenuto attraverso il canto. Mi raccontano i miei genitori ed i miei nonni come, dall'età di due anni, fossi solita cantare al microfono sulle note di mio padre. E fu proprio all'interno di un coro, frequentato da bambina, che avvenne l'incontro con quel suono angelico caratterizzante il Flauto traverso di cui ho intrapreso gli studi, come allieva privatista del Conservatorio, all'età di undici anni.

*Che rapporto hai con la musica?*

La Musica è sempre stata parte della mia famiglia. Mio padre, fisarmonicista per passione, suonava per me sin dai nove mesi di vita prenatale. Una volta venuta al mondo mia mamma cantava melodie e canzoncine improvvisate durante le nostre passeggiate e questo avvicinamento al musicale avveniva in maniera del tutto libera e spontanea. Nell'infanzia amavo poi ospitare nel mio cortile bimbi più piccoli di me per cui organizzavo tante attività con la musica come protagonista e a volte penso proprio che questi giochi e la cura per i bimbi attraverso il musicale siano stati il preludio a quella professione che la vita mi ha poi chiamata a svolgere.

*La musicoterapia funziona secondo molti studi scientifici. Secondo la tua esperienza funziona e perchè (o come)?*

La Musica, in età evolutiva, diventa una funzionale forma di Terapia quando attraverso i suoi parametri (suono, ritmo, melodia, armonia) si tendano a perseguire finalità in linea con i bisogni del bambino. Il terapeuta instaurando una relazione di fiducia con l'utente crea tempi e spazi in cui, attraverso attività strutturate sul singolo, sia favorito ad esempio il controllo dell'iperattività, il potenziamento della concentrazione, lo sviluppo di una consapevolezza ed un'auto-regolazione emotiva. Il tutto attraverso momenti condivisi che favoriscano la verbalizzazione di vissuti sensibili i quali attendono spesso soltanto accoglimento ed elaborazione in un clima di ascolto e non giudizio.

*Quali sono i tuoi progetti attuali?*

Da oltre 10 anni conduco percorsi di Musicoterapia con bambini in età evolutiva collaborando in equipe multidisciplinari con le altre figure professionali che seguono i piccoli ed il comparto scuola. Seguo mamme e papà attraverso percorsi di Mindfulness per aiutarli a vivere pienamente quel presente che porrà le basi al futuro desiderato per i propri bambini. Curo inoltre, con Università del

# Gli autori

Sociale di Torino, la formazione continua dei Docenti attraverso Corsi e video d'approfondimento in ambito di Musica, Musicoterapia e Mindfulness.

*Quali i tuoi progetti futuri?*

Per il futuro auspico di continuare a sensibilizzare, attraverso il mio lavoro con le famiglie e la scuola, circa l'importanza dell'educazione emotiva sin dalla più tenera età perseguibile anche attraverso le nostre discipline (Musicoterapia – Mindfulness). L'obiettivo è formare nuove generazioni affettivamente e socialmente consapevoli e mature. Ecco perché ogni adulto impegnato in un ruolo educativo ha il compito di coltivare dapprima in sé quelle attitudini mentali che sono alla base di contesti in cui vivere e crescere respirando calma e connessione in un'ottica pro-sociale. Vi anticipo che una nuova pubblicazione su questo tema vedrà presto la luce.

# Gli autori

Lorena Guerra è 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](http://www.lorenaguerra.it) e [lorenaguerra@libero.it](mailto:lorenaguerra@libero.it)



# Gli autori

## Francesca Loprieno

*Che rapporto hai con l'immagine/arte visiva?*

L'immagine intesa come fotografia, rappresenta per me una possibilità di salvezza, una protezione, una fuga dalla quotidianità. Mi piace viaggiare, non solo fisicamente. Sono una grandissima consumatrice di viaggi mentali. La fotografia mi permette di rendere viva e tangibile la mia immaginazione. Una possibilità di avvicinarmi a me stessa e agli altri e di mostrare che il pensiero può prendere forma e spazio e di conseguenza abitare in un luogo, che nel mio caso è quello dell'arte visiva.

*Secondo te la fotografia può essere terapeutica? E perchè (o come)?*

La fotografia è uno strumento artistico potente dal punto di vista emotivo e comunicativo, si è anche evoluta negli ultimi anni come tecnica in arte-terapia, in orientamenti psicoterapeutici di diverso indirizzo quale gestaltico, sistemico e cognitivo-comportamentale. Non è il mio campo d'azione, ma molto spesso sono contattata dai terapeuti per affiancare le loro attività laboratoriali. La mia è una figura di mediazione artistica tra le due discipline.

*Tuoi progetti attuali?*

Lavoro al viaggio di Ulisse per la mia nuova residenza artistica che si terrà a fine agosto a Itaca. Il viaggio, l'erranza, l'andare e il ritornare sono i nuclei centrali della mia ricerca artistica.

*Quali i tuoi progetti futuri?*

Continuare il mio percorso artistico, didattico e forse scrivere un libro.

# Gli autori

Francesca Loprieno è un'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 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.



Email: [fr.loprieno@gmail.com](mailto:fr.loprieno@gmail.com)

Website: [www.francescaloprieno.com](http://www.francescaloprieno.com)



# Gli autori

## Michela Oddone

*Che hai rapporto hai con la natura?*

Il mio rapporto con la natura è sostanzialmente dettato dalla ricerca di una sinergia con essa. La radice etimologica, ad oggi più accreditata, del termine naturopatia, viene fatta risalire dall'interpretazione di Benedict Lust (1902), che mette insieme i termini inglesi Nature's e path, ovvero, il sentiero della natura, la via terapeutica indicata dalla natura. Il rapporto con la natura quindi diventa uno stile di vita, diventa cercare il più possibile di vivere secondo i ritmi e le leggi che la governano, non soltanto di servirsi dei suoi rimedi. In questo modo la natura diventa a pieno titolo nutrimento, su tutti i piani, fisico, psichico, emozionale, e ci permette di incrementare la nostra forza vitale.

*Perchè è importante un approccio olistico alla persona?*

La visione olistica si basa sul concetto per cui il tutto è più della somma delle parti di cui è composto, in quest'ottica non possiamo prescindere dal vedere l'individuo nella sua interezza, sui vari piani dell'esistenza, e con un occhio sempre alla relazione tra le parti.

Ogni individuo è unico ed irripetibile, per questo in naturopatia non esistono protocolli ma percorsi tagliati ad hoc sulla persona.

*Quali sono i tuoi progetti attuali?*

Mi sono da poco trasferita in uno studio più grande, che mi permette di esprimere appieno progetti e creatività.

L'impegno è profuso in nuove e arricchenti collaborazioni con operatori che come me hanno una visione aperta, collaborativa e olistica.

*E i tuoi progetti futuri?*

Non so ancora cosa mi possa riservare il futuro, sono in un momento della mia vita di grande apertura, a cuore aperto, seguo il fluire della vita e accolgo.

# Gli autori

Michela Oddone è Facilitatrice mindfulness e Naturopata specializzata in iridologia e fitocomplementi.

Riceve presso lo studio olistico naturopatico

Percorsi naturali di Via Luccoli, 25/1, Genova.

[www.percorsinaturali.wixsite.com/naturopata](http://www.percorsinaturali.wixsite.com/naturopata)

Email: [percorsinaturali@libero.it](mailto:percorsinaturali@libero.it)



# Gli autori

## Agostino Trotta

*Che rapporto hai con la musica?*

In questo momento io e la musica abbiamo un rapporto critico, siamo come due amanti. Sono critico con essa e con la sua nuova forma muta che sta assumendo nella società. Sono alla ricerca invece di quella musica che possa ancora far venire i brividi e sconvolgere: quello che cerco è quel nuovo e quel vecchio che insieme potrebbero ancora cambiare gli animi del mondo.

Tra di noi c'è un'alleanza stretta, però, che ci permette di andare verso l'altro per sostenerlo e lottare con l'altro. La musica del passato l'abbiamo ascoltata in tutte le interpretazioni possibili e immaginabili. La musica di oggi, ha bisogno di poter dire, per essere ancora.

*La musicoterapia funziona secondo molti studi scientifici. Secondo la tua esperienza funziona e perché (o come)?*

Uno dei ricordi più belli che ho è quello legato ai principi della mia professione, quando inaugurai il mio studio privato, Il canto di Amore e Psiche. Un giorno bussò allo studio una donna, sposata, che non poteva diventare madre. Nonostante nessun problema di fertilità fosse scientificamente risultato e, dopo differenti terapie seguite, il percorso ebbe inizio. Esso fu proficuo, molto intenso e, a distanza di qualche mese dalla

fine... il lavoro di musicoterapia con la paziente era finalmente riuscito a districare i grovigli mortiferi di quel vissuto emozionale, dando spazio alla nascita di una bambina! La musica arriva dove la parola non può...

*Secondo te quali sono le maggiori differenze tra psicoterapia e musicoterapia?*

La musicoterapia oserei dire è figlia della psicoterapia. In comune con essa e con le differenti orientazioni che oggi esistono al mondo, ha tanto: c'è un terapeuta, un paziente, un setting, degli oggetti e spazi transizionali (Winnicott), c'è un movimento transferenziale (Freud). Nella musicoterapia però c'è una relazione che è condotta dalla musica: una persona sceglie la musicoterapia proprio perché è la musica che attenua, protegge, le possibili resistenze o inibizioni che un paziente potrebbe immaginare stando solo con uno psicoterapeuta.

Oserei dire che la musica colma il vuoto del silenzio interno del paziente e del terapeuta.

# Gli autori

*Quali sono i tuoi progetti attuali?*

Fino ad ora mi sono occupato e mi occupo della musicoterapia clinica pura, cioè il lavoro sul campo. In questo ruolo mi occupo spesso della mise en place di nuovi ateliers che le istituzioni desiderano creare. Come supervisore mi interesso alla iniziazione e professione di nuovi musicoterapeuti. In questo periodo inoltre ho molto a cuore le presentazioni del mio libro *La voce magica dell'eterna Luna- recueil de notes de recherche sur la voix thérapeutique* (un libro che ho dedicato a Irene Fargo), infatti, il prossimo 30 maggio, sarò ospite dello storico ospedale psichiatrico parigino della Salpêtrière che mi accoglierà per un congresso- presentazione.

*Tuoi progetti futuri...*

Partendo proprio dal libro, che in autunno vedrà una nuova veste con una ripubblicazione, il mio interesse verterà soprattutto alla ricerca e mi vedrà impegnato, per il prossimo anno accademico, alla docenza a Université Paris Cité. Il contenuto dei corsi che darò (che riguarda sempre una caratteristica della voce in musicoterapia) mi implica talmente tanto che ho già in mente la realizzazione di un nuovo libro. Poi certamente c'è la finalizzazione della laurea specialistica in psicoterapia a orientazione

psicoanalitica che darà il via ad una nuova esperienza professionale.

# Gli autori

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.

Sito: [www.agostinotrotta.it](http://www.agostinotrotta.it)

Mail: [agotrotta@gmail.com](mailto:agotrotta@gmail.com)





# +ARTE

## Il colore come segno

Intervista all'artista Caterina Colafato

QUANDO HA INIZIATO A DISEGNARE?

Ho iniziato a disegnare da bambina, in pratica all'asilo. Era qualcosa di cui non riuscivo a fare a meno. Amavo tantissimo disegnare e colorare fate, figure, personaggi di Walt Disney... Alle scuole medie ero davvero appassionata, tanto che gli insegnanti mi avevano consigliato di frequentare il Liceo Artistico, ma a causa di problemi familiari ho scelto di frequentare Ragioneria. Ho continuato comunque a periodi alterni a seguire la mia passione, frequentando corsi o laboratori di pittura e disegnando dal vero.

COSA E' PER LEI IL DISEGNO?

Per me il disegno è come una meditazione, mi aiuta a calarmi in un'atmosfera lontana dalla razionalità di tutti i giorni. Amo vedere cosa riesco a creare, che cosa nasce dalle mie dita, consapevole del fatto che fino a quando non avrò finito non saprò che risultato avrò. Alle volte è una sorpresa! Posso sicuramente affermare che disegnare o colorare rappresentano momenti di gioia.

QUALI TECNICHE USA PREVALENTEMENTE?

Mi piace sperimentare, amo mischiare le tecniche nell'ambito dello stesso lavoro, uso

# +ARTE

## Il colore come segno

Intervista all'artista Caterina Colafato

pennarelli, pastelli soft, ma amo anche il bianco e nero soprattutto nella figura umana. Dedico molto tempo al colore e amo le tinte brillanti, forti, luminose. Ho fatto anche lavori con pittura ad olio che è una tecnica che amo perché consente di avere molte sfumature di colore.

L'ARTE, SECONDO EDITH KRAMER, HA UN VALORE TERAPEUTICO. CHE NE PENSA?

Ho fatto una tesi di laurea sulle arti-terapie e sono assolutamente convinta di questa affermazione. Nelle comunità terapeutiche per pazienti psichiatrici l'arte a scopo riabilitativo è usata in tutte le sue manifestazioni: disegno, pittura, teatro, musica ed altro. Nella mia vita l'arte è stata molto utile in alcuni momenti di stress e malessere personale, aiutandomi a provare un profondo senso di rilassamento e contribuendo al superamento di queste situazioni. Secondo me è importante non focalizzarsi troppo sul risultato tecnico, ma vivere il momento presente, accettando quello che sgorga da noi, perché a livello terapeutico non è necessario fare un "bel disegno" ma qualcosa che piace e che ci rappresenta.

Un'altra esperienza importante per me è stata la danza-terapia perché ha favorito la conoscenza e l'accettazione di me stessa e del mio corpo e mi ha regalato attimi di gioia, libertà e condivisione con gli altri.

# +ARTE

## Il colore come segno

Intervista all'artista Caterina Colafato

QUALI SONO I TEMI SU CUI STA LAVORANDO?

In questo momento sto lavorando sulle fiabe e sulle loro immagini. E' un modo per tornare un po' bambina ed è incredibile vedere come tante cose che una volta erano quotidiane ora sono sepolte nella nostra memoria. E' come se avessimo perso il contatto con l'infanzia e con la capacità di meravigliarci, di sognare. Il rinnovato contatto con il libro di fiabe con i suoi colori, i suoi personaggi ed il ricreare queste atmosfere sul foglio è per me qualcosa di estremamente gioioso che riapre la strada verso la fantasia.

ALCUNI SUOI FUTURI PROGETTI...

Vorrei continuare ad evolvere sia dal punto di vista tecnico che dal punto di vista creativo al fine di raffinare sempre più il mio stile personale. Sono convinta del fatto che non si finisca mai di imparare e che la nostra evoluzione dal punto di vista artistico vada di pari passo con la nostra maturazione personale e spirituale. Sicuramente continuerò a lavorare sulle fiabe.

# +ARTE

## Il colore come segno

Intervista all'artista Caterina Colafato

Caterina Colafato, è nata a Genova nel 1964. Ha sempre avuto forti interessi umanistici ed artistici e nel 2020 ha conseguito una laurea triennale in Scienza della Formazione con una tesi sulle Arti-terapie.

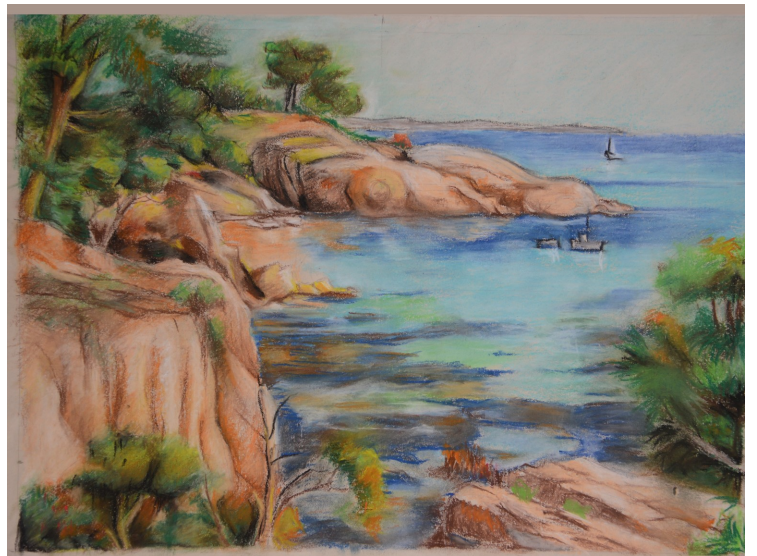
Da quando è bambina disegna e dipinge, approfondendo l'uso del colore e l'uso di svariati materiali. Ha frequentato corsi di pittura e disegno ed ha partecipato a diverse estemporanee di pittura. I suoi lavori sono pubblicati nel catalogo della collana "Sfumature" della Casa Editrice Pagine, 2022.



+ARTE

# Il colore come segno

Intervista all'artista Caterina Colafato

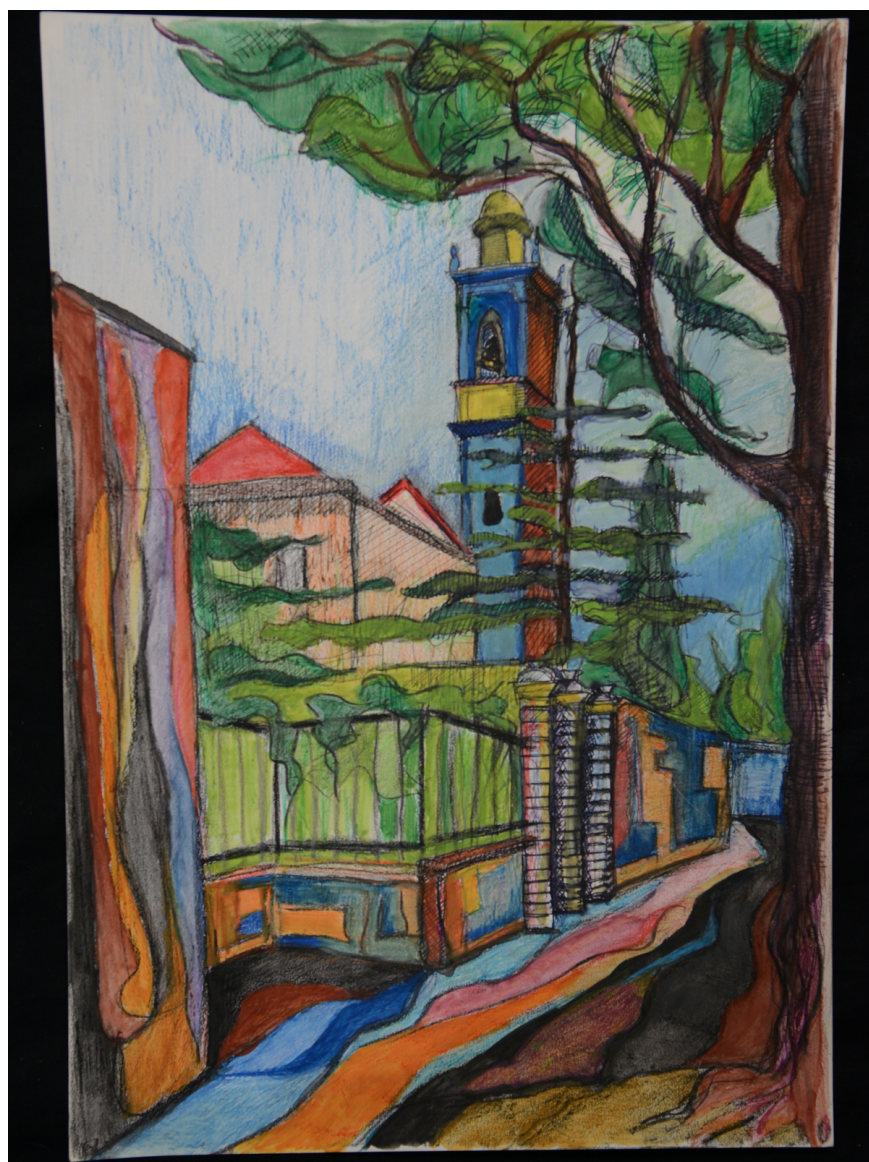




+ARTE

# Il colore come segno

Intervista all'artista Caterina Colafato



PRIMA RADICE/RICERCA. 9

ISSN 2785-4213

# ART-THERAPY

E MINDFULNESS PER IL BENESSERE

**[WWW.ARTETERAPIAFILOSOFICA.COM](http://WWW.ARTETERAPIAFILOSOFICA.COM)**

**FILART**

**PROGETTO EDITORIALE**

**A CURA DI MARICA COSTIGLIOLO, GENOVA**

**COSTIGLIOLO, L. GUERRA**

**OPRIENO, M. ODDONE**

**G. PALA, A. TROTTA**