

Periodico di cultura transpersonale in Italia

LA VISIONE SOTTILE

Vol. 32 - I semestre 2016

*“L’arte è l’espressione del pensiero più profondo
nel modo più semplice.” (A. Einstein)*



Creatività Transpersonale



ASSOCIAZIONE
PER LA MEDICINA E LA PSICOLOGIA
TRANSPERSONALE

Ancora una volta, nelle pagine di questa rivista, ci troviamo a scoprire la fondamentale importanza di un atteggiamento di ricerca che, con umiltà e coraggio, determinazione e consapevolezza, sappia “trascendere e includere” il dato conosciuto, l’esperienza già ripetuta e consolidata, in una prospettiva più ampia. Ecco che, allora, si fanno largo inaspettate possibilità di osservazione e ascolto profondi; la creatività segue percorsi inusuali. Nasce il nuovo.

Ce ne offrono due esempi efficaci gli articoli pubblicati in questo numero.

Claudia Castiglioni, artista, arteterapeuta, counselor presenta alcuni percorsi di Arteterapia Transpersonale. I laboratori descritti, ideati e proposti dall’autrice, si sono rivelati, nelle numerose occasioni in cui sono stati realizzati con partecipanti di diverse età e condizioni, di straordinaria efficacia nel promuovere processi di rinnovamento e profonda trasformazione.

Giovanna Calabrese, medico, psicoterapeuta illustra la metodologia della Fotografia Transpersonale da lei messa a punto. Si tratta di un modo innovativo di accostarsi all’immagine fotografica considerata come stimolo per un processo evolutivo. Possiamo parlare, ci spiega l’autrice, di una vera e propria educazione dello sguardo: un percorso per riconoscere che in ogni fotografia c’è più di quanto appare, per rendersi maggiormente consapevoli di quanto si vede e sempre più capaci di esprimere con uno scatto il proprio rapporto con il mondo.

Claudia Castiglioni

Claudia Castiglioni è arteterapeuta, pittrice e guida turistica. L’espressione creativa, connessa agli elementi naturali e archetipici, fa parte della sua ricerca artistica e scientifica, che raggiunge l’apice attraverso la pratica dell’Arteterapia Transpersonale.

Blog: www.claudiacastiglioni.blogspot.com

Giovanna Calabrese

Medico, psichiatra, psicoterapeuta transpersonale e neuroradiologa, unisce l’interesse per lo studio della psiche con la passione per la fotografia: grazie al connubio di questi due ambiti e in seguito alla frequentazione di diversi corsi in tecniche fotografiche e fototerapia sviluppa la Fotografia Transpersonale come mezzo di espressione ed esplorazione del Sé.

Sito web: www.gmcalabrese.it

3

Arteterapia Transpersonale

Claudia Castiglioni

8

Fotografia Transpersonale.

Alcune considerazioni sulla fotografia e sul suo uso come strumento di esplorazione di sé

Giovanna Calabrese

ARTETERAPIA TRANSPERSONALE

Di Claudia Castiglioni

*Ho fatto sedere la bruttezza sulle mie ginocchia
e me ne sono quasi subito stancato.*
(Salvador Dalí)

Ben prima che la scienza moderna riconoscesse all'arte un'efficacia terapeutica, le società primitive hanno usato degli elementi artistici per curare i loro malati, dando all'arte il potere di combattere l'azione degli spiriti invisibili responsabili della malattia.

Se il guaritore cumulava le tre funzioni del medico, del sacerdote e dell'artista, in antitesi alla medicina specialistica, in cui l'arte, il corpo e lo spirito non vengono considerati come un tutt'uno, oggi, con le chiavi di lettura e i modelli della moderna psicologia transpersonale, è possibile riscoprire la visione degli antichi guaritori.

Concezione che l'Arteterapia Transpersonale ha fatto propria: utilizzare il medium artistico a guisa di *athanor*, il forno alchemico, strumento della trasformazione del piombo in oro, in modo da poter attingere alle parti più grossolane, nascoste e profonde ed esprimere totalmente sé stessi fino alle proprie qualità più elevate. Le opere, i gesti e gli artefatti di cui un percorso di Arteterapia Transpersonale è costellato rendono infatti testimonianza, a chi lo ha percorso, della possibilità di padroneggiare l'ombra in senso creativo ed espressivo e di elevarla in un'ottica di consapevolezza, armonizzando e integrando tutti gli aspetti dell'essere umano.

Per quanto riguarda il mio percorso formativo nasco come artista visiva, in particolare pittrice e ceramista. L'esperienza settennaria di collaboratrice didattica al Museo della Scienza e della Tecnologia di Milano, dove apprendo un innovativo approccio alla didattica praticando con un pubblico molto vario, e la mia propensione personale mi portano alla formazione accademica in Terapeutica dell'Arte. L'arteterapia costituisce un nuovo strumento di cura e di riabilitazione in situazioni di disagio a vari livelli; permette di individuare, nell'esperienza creativa e nell'arte stessa, la capacità misteriosa di attivare processi

di rinnovamento non solo nelle situazioni più gravi, ma in ogni persona che viva situazioni di sofferenza fisica e psichica.

La presenza dell'arteterapeuta durante le sedute è fondamentale, in quanto osserva il percorso creativo che la persona o il gruppo intraprendono e fornisce indicazioni senza interpretare.



Questi elementi, in continuo sviluppo e uniti al solido contributo metodologico della psicologia transpersonale - la Biotransenergetica, nel mio caso - danno vita all'Arteterapia Transpersonale. Cosa ne risulta? Un approccio che si rivolge soprattutto alla parte sana della persona, dimensione dalla quale attingere e alla quale dare luce; modelli e pratiche per agevolare il contatto con questa parte sana e vera dentro di noi, per mobilitare, direzionare e trasformare le parti di luce e di ombra in maniera integrale e contemporanea. Fondamentali, nell'Arteterapia Transpersonale, così come viene proposta nei laboratori che conduco, sono gli elementi della natura e le corrispondenti qualità archetipiche, in continua interazione dentro e fuori di noi, a formare un campo comprensivo di io-tu-tutto. La novità, allora, rispetto ad altre impostazioni, sta nell'allargare la visione oltre il personale comprendendo il transpersonale, inteso anche come tutto ciò che è oltre noi stessi: oltre le nostre paure, i nostri limiti, le nostre ansie, le nostre

resistenze, per attingere al vero Sé e dargli spazio. Ecco, a titolo esemplificativo, la descrizione di alcuni format-laboratorio di Arteterapia Transpersonale.

Laboratorio Rosso, Giallo e Blu.

Con bambini dai 4 ai 7 anni. Incontri unici.

Progettato e svolto dal 2010 al 2015 in esclusiva per la programmazione didattica del Museo del Novecento di Milano.

Il colore è solo materia? È luce? È energia? È musica? Può un colore, associato a dei movimenti legati all'Archetipo di riferimento, guidare in un viaggio tra i livelli del corpomente: fisico, mentale, emotivo, energetico e spirituale? Sì, e in ogni gruppo il Viaggio è diverso, perché diversi sono i contenuti che ogni singolo partecipante porta. Molte volte, nei confronti delle opere d'arte, noto un approccio "asettico" al colore, sia sui testi specialistici sia da parte di alcuni insegnanti. Sento parlare di opere e di artisti come si trattasse della lista della spesa. Com'è possibile trattare questo tema se non si porta l'attenzione all'Essenza, all'Anima del colore? La scelta che gli artisti fanno dei colori arriva anche dal loro sentire e non solo dalla scientificità della materia che stanno utilizzando. Questa è stata la ragione che mi ha portato alla progettazione e realizzazione del laboratorio di seguito descritto.

Intento principe del laboratorio è stato condurre i piccoli partecipanti a una consapevolezza cromatica e alla comprensione del lavoro che l'artista svolge regolarmente dietro le quinte di un'opera. Effetto collaterale un viaggio nei colori, fuori e dentro sé stessi.

Come primo passo ci disponiamo in cerchio, figura che ci permette di ottenere una visione completa di e tra tutti i partecipanti; crea un "dentro" dei contenuti e un "fuori" che è nel prima e dopo l'esperienza di laboratorio. Per entrare gradualmente nell'esperienza riconosciamo le qualità degli elementi che ritroviamo anche in noi stessi, attraverso la pratica biotransenergetica dei 4 riconoscimenti. Dunque ci posizioniamo eretti, con i piedi paralleli a una distanza che corrisponde alla larghezza delle spalle; manteniamo le ginocchia e le

caviglie sbloccate, morbide. Le braccia sono lungo il corpo, gli occhi sono chiusi: respiriamo normalmente. In questa fase guido i partecipanti all'attenzione e all'osservazione dei cambiamenti nei cinque livelli del corpomente, mentre riconosciamo in noi il peso della terra, la leggerezza dell'aria, la fluidità dell'acqua, la luce rischiarante del fuoco.

La Biotransenergetica (BTE) si riferisce culturalmente alla tradizione afrobrasiliiana degli Orixàs, nei quali si possono riconoscere le diverse vibrazioni archetipiche che animano l'essere umano. In questo senso è possibile associare a ognuna di esse un colore, che è esso stesso vibrazione.

Inizialmente il campo è "informato" soprattutto dal mio intento di terapeuta, via via i partecipanti vi si immergono, lo alimentano e si nutrono di esso.

In questi laboratori, il giallo rimanda a Iansà, l'Orixà che corrisponde all'elemento Aria; il rosso fa riferimento a Ogun, il metallo, Nanà, la Terra, Oxossi, il principio



vivente; il blu è collegato a Iemanjá, l'acqua salata e a Oxum, l'acqua dolce.

L'uso degli strumenti musicali è importante per agevolare l'esperienza. A seconda del momento, utilizzo maracas, tamburo sciamanico, campane tibetane, xilofono, flauto o uno stereo. Non conta tanto il risultato estetico, bensì l'esperienza stessa, che porta a una trasformazione, anche minima, la quale può consistere nel riuscire a "stare" senza andare via, a comprendere che il nostro respiro e il battito del nostro cuore sono una guida, a percepire il colore non più solo con la mente e la memoria in base alle nozioni apprese, ma con il cuore. Non è un "o-o", è un "e-e", come si dice in BTE. L'uno è parte dell'altro e tutto è percezione e creazione.

Painting in the night:
refresh mind and soul... to be creative

Un laboratorio per adulti che si svolge in una serata. L'ho proposto in centri culturali e in case private che me ne hanno fatto richiesta dal 2009 ad oggi, nella città di Milano.

I temi sono, di volta in volta, diversi: li stabilisco in base al gruppo, lasciandomi, come terapeuta, un margine di creatività e libertà.

Nelle foto seguenti, momenti di un incontro dedicato a Kandinsky e alla relazione musica-materia, i partecipanti svolgono un lavoro individuale.

Kandinsky, pittore astratto di inizio Novecento, ha scritto un libro molto interessante: *Lo spirituale nell'arte*, che per la mia formazione è stato un punto di partenza; ancor prima di conoscere la BTE, ho visto la possibilità di integrare la dimensione spirituale nella produzione artistica. Per Kandinsky, "il colore è un mezzo per influenzare direttamente l'anima. Il colore è il tasto. L'occhio è il martelletto. L'anima è un pianoforte con molte corde. L'artista è la mano che, toccando questo o quel tasto, fa vibrare l'anima. È chiaro che l'armonia dei colori è fondata solo su un principio: l'efficace contatto con l'anima. Questo fondamento si può definire principio della necessità interiore."¹

La sessione termina con la condivisione nel gruppo dei dipinti e delle parole che ogni partecipante si sente di portare. Una versione che offre un esempio più completo dell'Arteterapia Transpersonale in un tempo contenuto di una giornata è:

Painting in the day:
refresh mind and soul... to be creative

Si tratta di un format per adulti che ho portato in alcune città d'Italia, tra cui Milano, Pordenone e Tarvisio e in diversi Festival Internazionali. Il lavoro qui proposto è in parte corale e in parte individuale.

Si lavora con i colori associati a movimenti del Corpo del Sogno di Orixàs che scelgo di volta in volta. Per Corpo del Sogno si intende una pratica fondamentale del Corpus metodologico della BTE: attraverso sequenze di movimenti del corpo, suoni e respirazione è possibile andare oltre i processi di pensiero della mente ordinaria e raggiungere uno stato di osservazione nella dimensione straordinaria del vuoto creativo, dell'incontro con la dimensione del Sé.



La sessione consiste in una prima parte di lavoro condiviso tra tutti i partecipanti in spazi di grandi fogli e in una seconda parte nella quale ognuno approfondisce ed espande autonomamente un frammento di dipinto collettivo, seguendo le indicazioni che di volta in volta fornisco.

Nei diversi momenti del laboratorio il suono del tamburo aiuta, a tratti rilassando, a tratti eccitando, a tratti facilitando il contatto con la propria parte più vera. Nella fase individuale inizia un dialogo partecipativo tra l'opera e la persona, durante il quale emergono, anche graficamente e poeticamente, contenuti profondi e transpersonali. Già attraverso questa esperienza la persona può arrivare a degli insight, in autonomia oppure facilitata da qualche mia "parola magica".

In questa sessione di *Painting*, a livello artistico abbiamo usato pittura, scrittura, musica, voce e movimento del corpo.



1 Kandinsky W. (2005), *Lo spirituale nell'arte*, Edizioni Se, s.l., p. 46.

I manufatti finali sono generalmente molto poetici e toccanti. In altre sessioni di Painting, prima e dopo, propongo di realizzare il “disegno di Sé”, per avere una ulteriore prova in rimando grafico immediato della maggiore fluidità, benessere, leggerezza, espansione, apertura di coscienza, empatia che si riscontrano dopo le pratiche di Arteterapia Transpersonale.

Arteterapia Transpersonale con gli anziani

Svolto tra il 2013 e il 2015 in un centro di accoglienza per anziani nella provincia di Varese.

Il laboratorio comprende sette incontri rinnovabili, distribuiti in diversi settori della struttura, anche con persone affette da demenza senile e Alzheimer ai primi stadi, in età compresa fra i 70 ai 100 anni. I percorsi hanno riguardato il colore, l’Autoritratto e il racconto di Sé.

Il lavoro è di gruppo. I primi tre incontri sono utili a eliminare le resistenze e a permettere al campo di agire: negli incontri successivi, la maggior parte dei partecipanti scopre il piacere del disegno, della pittura, della grafica, del racconto e della poesia.



Il risultato è eccezionale, con produzioni di poesia e bellezza, maggiore rilassatezza e stimolazione delle attività cognitive.

Per esempio, attraverso il colore favorisco il contatto con il campo che cura, la vibrazione degli Orixàs corrispondenti e con la parte ancora sana in Sé.

Propongo un diverso colore ad ogni incontro, partendo dai primari e passando poi ai secondari.

Ogni sessione di gruppo inizia con il saluto, la raccolta di informazioni del campo con parole e ricordi a tema e con movimenti del Corpo del Sogno adattati alla possibilità motoria degli utenti.

Il percorso dell’Autoritratto si snoda nella visione di io-me, io-tu, io-noi, io-loro, approfondendo anche la relazione con sé stessi, la famiglia e il mondo.

Con l’esperienza ho imparato a perfezionare sempre di più la proposta e i mezzi con cui lavorare; cerco di mantenere un approccio creativo e fluido a mia volta, per ottenere la massima resa potenziale della sessione. Così, per esempio, dato che inizialmente i partecipanti sono soliti opporsi al disegnare, ho introdotto le figure ritagliate dai giornali. Le preparo in precedenza anche per ovviare alla scarsa manualità di alcuni.

Essendo anche pittrice, con l’accordo del personale di direzione e in seguito alla loro specifica richiesta, ho proposto un percorso di laboratorio con la finalità di dipingere un murales.

Deciso il soggetto che richiamasse i luoghi d’origine degli ospiti, dopo il mio riporto del disegno su muro preparato, è iniziata una vera e propria pittura murale. Per gli ospiti è stata un’occasione per riattivarsi sia fisicamente sia mentalmente e riaccendere la loro dimensione più leggera, spensierata e poetica. Il risultato



è stato un murales che hanno la possibilità di ammirare ogni giorno, ricordando la sensazione della bellezza che hanno potuto provare e che ancora potranno esperire.



Mani in terra. Laboratorio con disabili

Un format per piccoli gruppi di ragazzi e adulti con varie disabilità svolto in una ONLUS della Provincia di Milano nel 2013.

Modelliamo l'argilla prendendo consapevolezza delle qualità dell'archetipo della Madre della Madre, quelle del contatto, dello stare, dell'esserci... Comunque e dovunque siamo, la Madre Terra ci accoglie: lei accoglie e trasforma. Il nome di riferimento nella Biotransenergetica è Nanà, l'Orixà anziano.

Ci abbandoniamo alla terra, lasciamo la traccia, percepiamo anche le qualità di altre figure archetipiche aiutati dai movimenti del Corpo del Sogno, dal suono del mio tamburo, dalla voce e dal respiro. Sentiamo la forza necessaria a penetrare la terra. Dobbiamo avere

la fermezza di farlo fino in fondo, lavorando nella vibrazione di Ogun il Guerriero.

Attraverso la materia, i partecipanti esplorano direttamente su loro stessi le qualità con cui di volta in volta lavoriamo.

Mani in terra è stato un percorso molto interessante, ripetuto nelle stesse giornate con due gruppi a seguirsi e ha dato alla luce tante maschere in terracotta che sono state poi esposte in una mostra collettiva. La collaborazione con i due gruppi di laboratorio è continuata nel tempo, con percorsi differenti. Attualmente il laboratorio di Arteterapia Transpersonale sta collaborando trasversalmente con quello di Teatralità, ottenendo così la continuità terapeutica e l'incoraggiamento creativo.

Questi sono solo alcuni piccoli esempi portati al lettore di come sia stato possibile coniugare l'arte con la psicologia transpersonale, attraverso un continuo aggiornamento professionale, la creatività resa possibile dalla conoscenza dei mezzi e la continua ricerca. L'incontro con tutti i partecipanti ai miei laboratori è stato e continua a essere una costante conferma della possibilità di "essere integrali".



Didascalie

Pag. 3: Blu. La culla di Iemanjá.

Pag. 4: Pittura durante il momento blu, nella vibrazione di Iemanjá.

Pag. 5: Parte individuale. La relazione con la materia è sia interiore che esteriore.

Pag. 5: Parte collettiva. Nella culla di Iemanjá.

Pag. 6: Parte individuale. Lavoro concluso.

Pag. 6: "Disegno di Sé" prima e dopo.

Pag. 7: Rosso.

Pag. 7: Il setting. Il pubblico è molto attivato dal lavoro.

Pag. 7: Incontro con Nanà e Ogun attraverso l'argilla.



FOTOGRAFIA TRANSPERSONALE

ALCUNE CONSIDERAZIONI SULLA FOTOGRAFIA E SUL SUO USO COME STRUMENTO DI ESPLORAZIONE DI SÉ

Di Giovanna Calabrese

Un tempo la fotografia era un mezzo espressivo che richiedeva competenza tecnica, oltre che artistica, appannaggio di pochi per i costi sia dell'apparecchiatura sia della stampa delle immagini. Il progresso tecnologico ha reso possibile il diffondersi della fotografia anche al di fuori di un ambito professionale. Tale sviluppo è coinciso con un progressivo abbassamento dei costi, rendendo accessibile tale pratica non più solo a una *élite*, ma a una fascia sempre più ampia di soggetti, di ogni età e cultura. Grazie alla tecnologia digitale è diventato estremamente semplice produrre fotografie, anche di buona qualità; la diffusione dei social network rende possibile poi “condividerle” pubblicamente. Credo si possa ritenere che mai come in questa epoca vi sia stata una così significativa produzione di immagini, al cui uso diventa quindi importante educarsi, diventare cioè consapevoli di come esse agiscono su di noi e sugli altri, di come possono influenzare il nostro modo di percepire il mondo.

Da questo punto di vista sono tanti gli aspetti da considerare, per esempio quelli prettamente tecnici sull'uso della luce e delle regole di composizione; non dimentichiamo che “fotografia” etimologicamente significa “scrivere con la luce”. Ci sono poi argomentazioni legate al linguaggio fotografico che, partendo da considerazioni sulla storia della fotografia e sull'ambito di applicazione, dal reportage di viaggio al fotogiornalismo, dalla pubblicità fino all'espressione artistica, tengono conto della psicologia della comunicazione, che è alla base anche di questa



particolare forma di espressione. Tuttavia, per ora tralascerò queste riflessioni, di certo facilmente reperibili in un buon libro di tecnica fotografica o in uno dei tanti corsi che vengono organizzati in ogni città. Ciò che mi interessa discutere in questa sede è altro. Partendo da una visione transpersonale, vorrei parlare dell'importanza di educare lo sguardo, così che fare fotografia diventi un atto consapevole di rappresentazione di sé e del proprio mondo interiore, un modo per comunicare la propria visione del mondo.

Credo che, proprio per la facilità di trasformare la realtà in immagine, sia molto importante **educare lo sguardo**, rendersi cioè consapevoli di ciò che *vediamo*, non solo per saperlo rappresentare, ma perché solo la consapevolezza può far coincidere l'intento con il risultato fotografico. Chi usa altre tecniche per produrre immagini - disegno, pittura o altro - sa quanto sia difficile riprodurre la realtà in modo da rappresentare non solo la realtà da un punto di vista soggettivo, ma anche il vissuto emotivo dell'artista.

Facilmente si può cadere nell'errore di ritenere che la fotografia semplifichi questo processo, perché, come diceva George Bernard Shaw: "Per il fatto che l'apparecchio fotografico si sottrae alla schiavitù della mano che disegna, la fotografia è molto meno legata a esigenze meccaniche e quindi può esprimere con maggior esattezza di un disegno i sentimenti dell'artista" (Settemelli, 1982, p. 47). Invece penso sia capitato a molti di rimanere delusi da immagini che non raccontano in maniera adeguata gli eventi o non trasmettono l'emozione che sentivamo al momento dello scatto.

Educare lo sguardo è importante affinché fare fotografie sia un modo consapevole di esprimere il proprio rapporto con il mondo e gli altri, e non un modo di nascondersi dietro lo strumento di ripresa, sia esso la macchina fotografica o lo smartphone, per non immergersi appieno nell'esperienza del vivere in prima persona gli eventi. Solo vivendo in maniera completa e consapevole possiamo condividere con gli altri la nostra esperienza.

C'è già una tendenza, in ambito psicologico, a considerare l'immagine fotografica non più semplice "*imago*", cioè rappresentazione della realtà, ma realtà essa stessa. Io intendo andare ancora più in là e considerare l'immagine oltre la realtà che rappresenta, oltre il suo essere realtà, per accedere al mondo dell'*ombra*, della *visione*, a cui l'etimologia di *imago* rimanda¹. Per questo parlo di **Fotografia Transpersonale**.

Il termine *transpersonale* riferito alla psicologia fu introdotto dallo psicologo statunitense Abraham Maslow e utilizzato in seguito dallo psichiatra Roberto Assagioli per indicare una dimensione che va oltre la sfera del personale. Secondo molti autori, la nascita della psicologia transpersonale risale a Jung che considerava anche l'aspetto psicologico delle esperienze spirituali. Secondo la visione transpersonale, l'individuo è considerato nel suo percorso evolutivo non solo in base alla personalità, ma anche alla coscienza, intesa come l'esperienza più intima del proprio sé, come parte di un tutto cosmico e universale; non un sé che si identifica



con i contenuti della mente, ma un sé connesso con l'universo. Non si parla di un Io cosciente e di inconscio, ma di stati di coscienza tramite i quali l'individuo entra in contatto con aspetti che trascendono la realtà come la sperimenta ordinariamente.

Io credo che si possano ritrovare alcune concordanze tra certi aspetti della fotografia e le teorie della psicologia transpersonale stessa. Una caratteristica che sicuramente colpisce delle fotografie è la capacità di fermare il tempo. Come dice Susan Sontag (1992): "Ogni fotografia è un memento mori... Ed è proprio isolando un determinato momento e congelandolo che le fotografie attestano l'inesorabile azione dissolvante del tempo." (Sontag, 1992, p. 15). Anche Roland Barthes, nel suo libro *La camera chiara. Note sulla fotografia* considera questo aspetto dicendo: "La fotografia ripete meccanicamente ciò che non potrà mai ripetersi esistenzialmente." (Barthes, 1980, p. 6). E ancora: "essa è il particolare assoluto, la contingenza suprema... la Tyche, l'Occasione, L'Incontro, il Reale, nella sua espressione infaticabile" (Barthes, 1980, p. 6). Roland Barthes accosta questa proprietà della fotografia di rendere il qui e ora del

¹ Dal dizionario Latino-Italiano Olivetti. *Imago Imaginis*, sostantivo femm. III declinazione. 1. Immagine, figura, rappresentazione, effigie, ritratto. 2. Fantasma, spettro, ombra, spirito dei morti. "*Magna mei subterras ibit imago – Andrà gloriosa sottoterra la mia ombra*" (Virgilio).



momento presente al concetto di realtà espresso dal termine buddista *tathata*, essere tale, essere quello. Così l'immagine riprodotta è solo *quello*, è nel *qui ed ora*. Esattamente in questa proprietà dell'atto fotografico di fissare in un attimo la vita, che noi sperimentiamo come flusso continuo, ritengo risieda il potere di questa tecnica di introdurci in un *Transe*, cioè in un campo di coscienza in cui fare esperienza del *qui e ora*.

Ecco allora che scattare una fotografia vuol dire essere consapevoli dell'unicità del momento, dell'attimo. Prima di premere il tasto, dell'otturatore o del dispositivo digitale, dovremmo entrare in contatto profondo con ciò che vediamo, essere cioè consapevoli delle nostre reazioni sul piano mentale - perché spesso un'immagine rimanda ad altre immagini - su quello emotivo e su un piano sottile, energetico. Essere presenti, attenti e svegli, per cogliere i messaggi che arrivano dall'esterno, e presenti a sé stessi per cogliere ciò che sentiamo risuonare in noi. Essere consapevoli del *continuum* tra ciò che è fuori di noi e che in noi risuona, ci può permettere di cogliere con la macchina fotografica quel dettaglio - di luce, di colore, di contrasto o di forma - che può far sì

che anche l'immagine in qualche modo risuoni con noi e con il mondo fuori di noi.

Allo stesso modo, guardare un'immagine fotografica ci porterà indietro al momento e al luogo dello scatto. Ma quando ri-guarderemo quell'immagine vivremo sempre un'esperienza diversa, poiché sarà ogni volta un altro *qui e ora*. Diventa di nuovo importante, in questo senso, cogliere ciò che accade dentro di noi, lasciarlo emergere e osservarlo. Entrare nel *vuoto*, nel *qui ed ora* dello scatto, appunto. Per citare ancora Roland Barthes: "Chiudere gli occhi è far parlare l'immagine nel silenzio." (Barthes, 1980 p. 56).

Al di là di quello che può essere un atteggiamento generale nei riguardi della fotografia, da alcuni anni psicologi, educatori e psicoterapeuti riportano esperienze sull'uso del mezzo fotografico sia come ripresa di immagini sia come osservazione delle stesse, non solo in un contesto di psicoterapia ma anche in ambito sociale con risvolti educativi. Particolarmente significativa da questo punto di vista è stata l'esperienza del Perugia Social Photo-festival², giunto nel 2016 alla sua IV edizione, dove operatori provenienti dai settori più diversi hanno reso testimonianza delle incredibili potenzialità dello strumento fotografico e delle immagini.

Ovviamente, a seconda del campo di applicazione e delle teorie psicologiche di riferimento, il metodo utilizzato subisce variazioni.

Quella che vorrei esporre qui brevemente è l'esperienza da me maturata utilizzando la fotografia come stimolo per un processo evolutivo in un contesto transpersonale.

In un approccio transpersonale, la lettura delle immagini avviene secondo quella che in Biotransenergetica (BTE) è la tecnica della *captazione* (Lattuada 2012). La captazione consiste nell'osservare i contenuti che emergono alla coscienza prima di tutto a livello fisico-energetico, poi emotivo, per passare quindi a quello mentale, inteso come ricordi e/o immagini, fino a quello spirituale. Questi contenuti non vengono sottoposti all'analisi e al vaglio della mente razionale. Non ci si chiede *perché*, come accade nell'ottica duale o nella razionalità della mente causale. Si pone invece l'accento sul *cosa* e sul *come*. Cosa sento, sui cinque livelli (fisico, energetico, emotivo,

² <http://www.perugiasocialphotofest.org/en/>

mentale e spirituale) della totalità del sistema Uomo. Risvegliando i contenuti sui cinque livelli il soggetto entra in un altro stato di coscienza, in un *Transe*, in cui si smuovono le energie che possono essere rimaste bloccate per via di qualche vissuto traumatico sul piano emotivo. In questo modo, ciò che è fermo riprende a muoversi, ciò che è nell'ombra torna alla luce. Il processo potrà evolvere secondo quello che in BTE viene descritto come il ciclo primario: accettazione – osservazione – consapevolezza, o il ciclo secondario: contatto – mobilitazione – trasformazione. (Lattuada 2012).

In BTE la captazione viene utilizzata su diversi contenuti, una costellazione o un disegno, per esempio. Nel corso della mia formazione in psicoterapia ho pensato di utilizzarla con le fotografie. Guardando un'immagine, il soggetto segue lo schema dell'*autocaptazione*, inizia cioè con l'illustrare ciò che vede nell'immagine, come se fosse *lì ora*, e descrive ciò che sente a livello fisico, esprimendo il vissuto emotivo e le sensazioni a livello energetico. Egli si addentra nell'immagine, che ora non è più *imago*, *apparenza*, *sembianza*, ma è la realtà, e la esplora. Le modalità dell'esplorazione sono ancora una

volta quelle della BTE: navigare, espandere, prolungare, diventare l'altro, esprimere l'archetipo (Lattuada 2012).

Nella lettura della fotografia il terapeuta interviene molto poco, con quelle che Lattuada chiama "*parole magiche*", che originano cioè dal *senso sentito*, non dall'analisi e dal giudizio. Successivamente, grazie alla lettura di *Phototherapy techniques. Exploring the secrets of personal snapshots and family albums* (1999), ho avuto modo di conoscere il metodo dell'autrice, Judy Weiser, la quale utilizza la fotografia come strumento terapeutico. Il suo lavoro si basa sul principio generale che un'immagine può essere letta solo in maniera soggettiva, poiché nella lettura intervengono fattori legati a sensazioni inconsce, a pensieri e memorie che si rifanno al vissuto biografico, a schemi di valori e credenze. Tutto questo materiale può contribuire al processo terapeutico. Durante la lettura delle immagini entrano in gioco elementi di proiezione, de-codifica e de-strutturazione del contenuto emotivo. Il terapeuta segue e aiuta il cliente nel processo esplorativo, ma a differenza di altri autori che parlano di fototerapia, per la Weiser il terapeuta si mantiene in un ruolo di osservatore e ascoltatore, astenendosi dall'interpretare



ciò che emerge nel paziente durante il processo. Ciò che il terapeuta può fare è porre domande, per esempio:

- Cosa nell'immagine ha attirato l'attenzione?
- Di cosa parla l'immagine o qual è la sua storia?
- Quali sensazioni ti trasmette?

essere visti come una *costellazione familiare*. Non è tanto importante analizzare l'occasione in cui le fotografie furono scattate, ma entrare in risonanza, risvegliare, quello che lo psicologo Bert Hellinger, rifacendosi alle teorie di Sheldrake, chiama il *campo morfico* (Hellinger



Ci sono poi domande che facilitano l'ingresso del soggetto nella fotografia; analogamente alle tecniche della BTE illustrate in precedenza, con queste domande si facilita il passaggio in un altro *Transe* e l'immagine della fotografia diventa il pretesto per accedere a un altro mondo. Citando di nuovo Roland Barthes (a proposito del desiderio provato davanti a un'immagine di un paesaggio): “una sorta di veggenza che sembra portarmi avanti, verso un tempo utopico, o riportarmi indietro, non so verso quale ragione di me stesso.” (Barthes 1980, p. 41).

Lo stesso procedimento può essere utilizzato con le fotografie dell'album di famiglia. Questi album possono

2009)³. In questa prospettiva le fotografie non sono solo portatrici di informazione, ma sono esse stesse *campi morfici*. Se, come sostiene Hellinger, il campo morfico non solo ci determina ma può essere ancora influenzato per condizionarci verso nuove realtà in un processo circolare, lavorare con le fotografie come costellazione

3 Secondo Rupert Sheldrake (2012) l'insieme delle attività mentali degli individui, dai sogni ai ricordi personali, alle esperienze mistiche, afferiscono a un più ampio campo informazionale, indipendente dal tempo e dallo spazio, dove le informazioni possono essere condivise per un meccanismo di *risonanza morfica*. Seguendo queste teorie Hellinger ha elaborato le costellazioni familiari come metodo di lavoro che permette di accedere a quel *campo morfico*.

familiare può voler dire superare i confini del *qui e ora* di cui parlava R. Barthes e, rendendo di nuovo attuale il momento dello scatto, liberare il soggetto da irretimenti (Hellinger 2009).

Oltre a lavorare con le immagini, è interessante anche chiedere ai soggetti di scattare fotografie. A tal proposito, vorrei approfondire l'uso dell'**autoritratto fotografico**. In un'era di *selfies*, credo sia particolarmente importante portare l'attenzione su questo tema. Molto è stato detto sugli aspetti psicologici del riconoscimento della propria immagine, partendo da quando il bambino scopre la propria figura allo specchio. Nel produrre un autoritratto, il soggetto compie tre passaggi fondamentali:

- 1) osservazione della propria immagine riflessa
- 2) rappresentazione di sé
- 3) osservazione dell'immagine prodotta.

La persona che si ritrae, prima di tutto osserva il proprio riflesso o ciò che distingue sul display, e vede un'immagine che sa corrispondere al se stesso che guarda. Questo processo sollecita l'autoconsapevolezza, ma per potersi ritrarre ora il soggetto considera quella immagine di sé come fosse altro da sé, per poterla trattare da oggetto d'espressione artistica. Avviene quindi un processo inverso di scissione: il soggetto si deve dis-identificare dal sé che vede riflesso per poterlo rappresentare. Inoltre, mentre guarda, confronta l'aderenza dello schema mentale di sé con quanto effettivamente vede. Vi può essere, oppure no, congruenza tra le due immagini, quella mentale e quella fisica. Da questa congruenza nasce o meno, a livello emotivo, un senso di accettazione di quella immagine di sé. In questa dinamica rientra ovviamente anche la relazione che il soggetto ha con gli altri, in quanto tende a pensare che ciò che vede di sé sia ciò che anche gli altri vedono.

Nel secondo passaggio (rappresentazione), il soggetto rappresenta ciò che vede, riporta cioè sul piano fisico l'immagine di sé che egli ha elaborato, a livello mentale, anche sulla base dei vissuti emotivi. Nel processo di auto-rappresentazione, però, non entra in gioco solo il rapporto del soggetto con se stesso, ma anche il rapporto tra il soggetto e gli altri a cui egli desidera mostrarsi. In questo senso, l'autoritratto diventa l'oggetto di comunicazione con l'altro: parlo di me come oggetto fuori di me con un'altra persona.

Il terzo passaggio, ovvero l'osservazione della propria immagine ricreata, è il momento in cui si riunificano la consapevolezza di sé con i contenuti mentali ed emotivi legati al processo di auto-rappresentazione. Secondo Stefano Ferrari (2008), che ha approfondito gli aspetti psicologici dell'autoritratto, in alcuni autoritratti si può riconoscere il tentativo del pittore di oggettivare una parte di sé che egli non riesce a riconoscere. È come se vi fosse un tentativo di superare il trauma di scoprire un altro in sé.

Accade quindi l'inverso dei processi che nel bambino avevano portato a uno sviluppo della consapevolezza di sé. Ma questo cammino a ritroso termina con l'osservazione dell'immagine di sé stessi creata da sé medesimi, e in questo gioco di scissione e integrazione può nascere un livello di consapevolezza più sottile e profondo, sviluppando una consapevolezza di sé, non solo a livello fisico, ma anche e soprattutto a livello emotivo: restituisco un volto alle mie emozioni che il mio volto a sua volta mi trasmette.

La pratica dell'autoritratto con la macchina fotografica, senza quindi il controllo sulla propria immagine, può anche portare a integrare i diversi livelli. I soggetti possono essere invitati a osservare il proprio stato emotivo e a rappresentarlo davanti all'obiettivo della fotocamera come se fosse il proprio sguardo interiore. Già l'atto stesso di guardarsi "dal di dentro", sul piano emotivo, può portare a una maggiore consapevolezza di quelli che sono non solo i contenuti dell'emozione, ma anche i suoi eventuali blocchi. Ciò che nella mia esperienza ho trovato particolarmente interessante è che, spesso, la prima volta che i soggetti sono invitati a rappresentare le emozioni (generalmente parto con la rabbia, il dolore e la gioia) davanti alla macchina fotografica, rimangono sorpresi nel constatare che le loro espressioni nei diversi stati emotivi sembrano, se non uguali, quanto meno simili. È come se davanti all'obiettivo il livello fisico che si esprime nella mimica non seguisse il livello emotivo. A volte poi, utilizzando queste immagini in un lavoro di captazione, è emerso che quelle emozioni erano, per così dire, bloccate in eventi biografici traumatici.

Un altro modo di utilizzare l'autoritratto fotografico è quello di esplorare la vita del soggetto secondo le mappe dello sviluppo evolutivo descritte da Ken Wilber

(1993)⁴. Se l'autoritratto descritto sopra può essere letto nell'ottica del percorso evolutivo del I quadrante, il fotografarsi rappresentando le relazioni significative (genitori o compagni di vita per esempio) può darci una chiave di lettura sullo sviluppo nel III e IV quadrante. Per **rappresentare le relazioni** suggerisco degli esercizi in cui il soggetto si fotografa con un'altra persona, con cui ha una relazione significativa: i genitori, il compagno per



una relazione d'amore o un amico. Anche in questo caso il soggetto, nell'atto di fotografare, mantiene l'attenzione sui 5 livelli, osservando se stesso in relazione con l'altro. È anche possibile lasciare che a decidere il momento dello scatto sia l'altra persona. In questo passaggio si sollecita un diverso vissuto, perché il soggetto e la sua relazione diventano oggetto di osservazione da parte dell'altro. In entrambi i casi è importante portare l'attenzione a cosa si sente dentro a livello fisico-energetico-emotivo e soprattutto notare se c'è qualcosa che cambia nelle due condizioni.

⁴ Secondo Ken Wilber il processo evolutivo può essere descritto su quattro quadranti che combinano i piani individuale e collettivo e quelli interiore ed esteriore. Quello interiore individuale riguarda lo sviluppo del sé; quello individuale esteriore lo sviluppo della coscienza intesa nei suoi aspetti biologici e fisiologici; quello interiore collettivo riguarda la cultura in cui l'individuo vive; quello esteriore e collettivo riguarda l'aspetto di relazioni sociali.

Forse più impegnativo, ma sicuramente stimolante, è l'uso della fotografia per rappresentare il IV quadrante: *il soggetto nel mondo*. **Rappresentare me nel mondo:** qual è il mio posto nel mondo? Come mi rappresento nel mondo? Qui si lascia libertà di espressione alla persona, che potrà scegliere l'ambiente in cui rappresentarsi e le persone da coinvolgere in questa "messa in scena". Anche in questo caso, il soggetto dovrà sviluppare un senso di osservazione consapevole delle sue situazioni di vita. Vederle non con l'occhio di colui che subisce l'ambiente e le situazioni, ma che agisce in prima persona, prendendosi la responsabilità di ciò che gli accade. È lui il regista della sua scena. Se la pratica viene eseguita con questa consapevolezza, il seme della responsabilità e della giusta azione inizierà a piantare le sue radici e crescerà anche fuori dell'esercizio.

La fotografia è sicuramente uno strumento di comunicazione facile da impiegare e immediato. Come ogni forma di comunicazione, però, ha le sue regole - che possono variare a seconda dell'ambito di utilizzo - e diversi gradi di complessità. Ciò che è importante sempre, tuttavia, è essere consapevoli del messaggio che si vuole trasmettere. Ecco che allora la fotografia può diventare un utile strumento per stimolare un'auto-riflessione e migliorare la consapevolezza di sé e del proprio modo di relazionarsi con gli altri e con il mondo.

BIBLIOGRAFIA:

- Barthes R. (1980), *La camera chiara. Note sulla fotografia*, Einaudi, Torino.
- Ferrari S. (2008), *Lo specchio dell'Io. Autoritratto e psicologia*, Ed. Laterza.
- Hellinger B. (2009), *Il lungo cammino*, Ed. Tecniche nuove.
- Lattuada P.L. (2012), *Biotransenergetica*, ITI Edizioni, Milano.
- Settimelli W. (1982), *La fotografia*, Ed. Riuniti.
- Sheldrake R. (2012), *The presence of the past*, Park Street Press, London.
- Sontag S. (1992), *Sulla fotografia. Realtà e immagine della nostra società*, Einaudi, Torino.
- Weiser J. (1999), *Phototherapy techniques. Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*, Phototherapy Centre, Vancouver Canada.
- Wilber K. (1993), *Lo spettro della coscienza*, Ed. Crisalide, Spigno Saturnia.

SEDI

Milano, sede centrale c/o Integral Transpersonal Institute

Dott. Pier Luigi Lattuada
Via Villapizzone 26 – 20156 Milano
Tel. 028393306
transpersonal@fastwebnet.it
www.biotransenergetica.it;
www.integraltranspersonallife.com

Padova c/o Scuola di Shiatsu

Dott. Roberto Vittorio Lazzaro
Noventa Padovana (PD)

Padova c/o Dott.ssa Raffaella Servello

Via IV Novembre, 35123
Padova
Tel. 3476174225 - raffaella.servello@gmail.com

Roma c/o Dr. Davide Carlo Maria Ferraris

Dott. Davide Ferraris
Via Della Cisa 1, Roma
Tel. 3388877386 - info@studioferraris.com
Web: studioferraris.com

Bergamo c/o Dott.ssa Marzia Bertulezzi

Via Longuelo n° 60, 24129
Bergamo
Tel. 320 3026383 - m.bertulezzi@libero.it

Varese Ligure c/o Fattoria Monte Carmel

Località Teviggio Piane - 19028 Varese Ligure (SP)
Tel. 0187 842499 - montecarmel@libero.it

Vicenza c/o Armonie

Dr.ssa Bruna Villante
Via Europa, 41, 36014 Santorso (VI)
Tel. 3491400129
bruna.villante@yahoo.it
Dr. Nicola Michelon
Via Munari 17, 36016 Thiene (VI)
Tel. 3285824780
nicolaluigimichelon@gmail.com

Verbania - Dr. Hu

Via Casa Moriggia 1, 28812 Aurano Fraz. Scareno (VB)
Tel. 3396237076
matteohu@inwind.it



Fattoria Monte Carmel (SP)

Lecce c/o Dott. Gianfranco Armillis

Via D. Delle Site, 19 - 73100 Lecce
Tel. 0832 348902 - giarmillis@gmail.com

Cagliari c/o Dott.ssa Gabriella Martis

Via degli Aironi 4
9012 Capoterra (CA)
Tel. 070/710568
gbmartis@tiscali.it

Rimini - c/o Dr.ssa Illuminati

Via Montepetrino 305,
47835 - Saludecio (Rimini)
Tel. 3495349899
associazioneomsaludecio@gmail.com

Venezia - c/o Dr.ssa Gastaldi

Via dei Coralli, 1
Venezia - Lido
Tel. 0039-392-2509553
francesca.gastaldi@gmail.com

Piea d'Asti c/o Centro Psicosintesi

Dott.ssa Mirella Balla
Cascina Vacarito
Via Case Sparse, 21- Piea d'Asti (AT)

Torino c/o Centro Psicosintesi

Dott.ssa Mirella Balla
Via G. Rossini 6/e (Torino)
Tel. 3339061240 - mirellaballa@libero.it

Concorezzo c/o Dr.ssa Casiraghi Elena

Via A. Manzoni 14, 20863 Concorezzo (MB)
Tel. 3392962003
elenacasiraghi@libero.it

Bologna c/o Ass. Culturale il Calicanto - Dr.ssa Galletti

Via S. Stefano, 80 - 40125 Bologna
Tel. 051 222043 - 3391848811 - 3315819082
infocalicanto@email.it - www.ilcalicanto.org

Verona c/o Arbes - Dott.ssa Pezzutti

Via Villafranca 49, 37137 Verona (VR)
Tel. 3455926194
alessandrapezzutti@gmail.com

**SCUOLA DI FORMAZIONE
in
PSICOTERAPIA TRANSPERSONALE**

WWW.PSICOTERAPIATRANSPERSONALE.IT

Riconosciuta dal MIUR - Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, con Decreto Ministeriale in data 30 maggio 2002.

Corso di specializzazione quadriennale. Titolo abilitante all'esercizio della psicoterapia ed equipollente alla specializzazione universitaria per i pubblici concorsi.

transpersonal@fastwebnet.it;
biotransenergetica@gmail.com;
www.integraltranspersonallife.com;
www.biotransenergetica.it

**TRAINING di FORMAZIONE
in BIOTRANSENERGETICA
per il conseguimento del diploma di
COUNSELOR TRANSPERSONALE**

WWW.COUNSELINGTRANSPERSONALE.COM

Il diploma di Counselor consente l'iscrizione nel relativo Albo Professionale della FAIP Counseling, depositato presso CNEL - Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro.

Sono attivi corsi di formazione presso le sedi locali ITI/SIBTE di Milano, Padova, Varese Ligure, Vicenza, Lecce. Seminari introduttivi in Biotransenergetica e momenti di approfondimento teorico-pratico e integrazione esperienziale sono inoltre accessibili in tutto il territorio nazionale.

**Mente attenta, Cuore aperto.
Dall'antica sapienza alla nuova
scienza, la via diretta alla saggezza,
al benessere, all'eccellenza.**

di Andrea Grosso

ITI EDIZIONI - Pag. 182 - € 22,90

ISBN 978-88-941160-3-8

Andrea Grosso

***Mente attenta,
Cuore aperto***



Dall'antica sapienza alla nuova scienza,
la via diretta alla saggezza, al benessere, all'eccellenza



ITI EDIZIONI

Pier Luigi Lattuada

Il Grande Gesto

Piacere sessuale, amore autentico, intimità spirituale



ITI EDIZIONI

**Il Grande Gesto. Piacere sessuale,
amore autentico, intimità spirituale.**

di Pier Luigi Lattuada

ITI EDIZIONI - Pag. 254 - € 24,00

ISBN 978-88-941160-2-1