

Periodico di cultura transpersonale in Italia

LA VISIONE SOTTILE

Vol. 40 - Febbraio 2023

*“Io, per parte mia, non faccio nulla.
Attraverso di me lo Spirito Santo porta a termine tutto”*

(William Blake)



**Arte, musica, teatro:
strumenti di equilibrio e benessere integrale**



ASSOCIAZIONE
PER LA MEDICINA E LA PSICOLOGIA
TRANSPERSONALE

Non è semplice dare una definizione di arte. Quando ci proviamo, svincolati da stereotipi e rigidità accademiche, ci troviamo di fronte al moltiplicarsi di possibilità, di mondi, di istanze, di frammenti di verità. “L’arte è una porta” ci ricorda Valentina Scattolin che, forte della sua passione, della sua ricerca e della pluriennale esperienza sul campo, ci accompagna in una riflessione sul valore dell’esperienza artistica.

“L’arte è una porta” sulla complessità dell’universo che ci abita, sulla ricchezza che ci dà forma e che, spesso inascoltata, chiede di esprimersi, su una stanza interiore che ha visto accumularsi domande, incertezze, paure, desideri, sogni, esperienze di gioia e di dolore, danze di archetipi in cerca di una storia che li liberi.

“L’arte è una porta”, varcata la quale, il disegno, la pittura, la scultura, la musica, l’espressione corporea, la danza, il teatro, le più diverse manifestazioni della creatività, anche solo il gioco con il quale un bambino crea un mondo altro, più spesso spontaneamente, a volte sapientemente coinvolto in una sperimentazione educativa – ci spiega l’autrice – possono essere momenti fondamentali di costruzione di benessere, di esplorazione, di scoperta, di viaggio interiore, di ricomposizione di conflitti, di avvicinamento alla propria natura più autentica, di liberazione della propria anima.

“L’arte è una porta” attraversando la quale, in modo del tutto indipendente dalla qualità del risultato, si accede allo spazio del Sé.

Buona lettura!

ARTE, MUSICA, TEATRO: STRUMENTI DI EQUILIBRIO E BENESSERE INTEGRALE	3
Il vuoto senza tempo	3
L’arte è una porta	5
Aumentare la risoluzione	5
Perdersi e ritrovarsi	5
Energia guaritrice	6
Stati d’animo	7
La paura di conoscere	8
Transe Learning	8
Sottosopra: geografie del dentro e del fuori	9
Il rito teatrale	10
La visione comune	12

ARTE, MUSICA, TEATRO:

STRUMENTI DI EQUILIBRIO E BENESSERE INTEGRALE

Di Valentina Scattolin

“Lo scuotersi dall’abitudine fossilizzata della percezione comune, il poter vedere per qualche interminabile ora il mondo esterno e quello interiore non come appaiono ad un animale ossessionato dalle parole e dai concetti, ma direttamente e senza condizionamenti, è un’esperienza di valore inestimabile per tutti”.

(Aldous Huxley – *Le porte della percezione*)

Mio padre era un viaggiatore. E amava l’arte contemporanea.

Visitavamo spesso musei e gallerie e a me piaceva perdersi nelle immagini, lasciare che parlassero e, con il linguaggio simbolico di forme, colori e tratti, raccontassero le loro storie (finché con le gambette corte doloranti non iniziavo a lamentarmi e mio fratello mi prendeva sulle spalle).

Da allora sono passati più di quarant’anni.

A distanza, mi rendo conto che quel genere di contemplazione mi spalancava porte che nella quotidianità tendono a restare chiuse: le porte della libera associazione, dei ricordi sopiti, dei sentimenti e dei miti universali, portatori delle strutture formanti di tutti gli esseri umani.

Le stesse porte che si aprono quando ci immergiamo nella narrazione di fiabe e miti, o nella creazione, attraverso il gioco, delle nostre personali versioni delle strutture archetipali che li sorreggono, le porte che si aprono al danzatore che si abbandona alla melodia lasciandosi guidare dal corpo e alla musicista che improvvisa al pianoforte sorprendendosi lei per prima.

“Hai chiaro ciò che pensi, per questo non comprendi.

O si pensa o si comprende”.

(Pier Luigi Lattuada – *Il Modo Ulteriore*)

Se penso ai momenti fondamentali, ai nodi sciolti e ai semi di trasformazione che di volta in volta mi

hanno portata a una fase successiva della vita, mi rendo conto che esiste un legame tra i momenti di chiarezza, e di maggior contatto con il Sé, e le pratiche artistiche che ho avuto di volta in volta occasione di incontrare e praticare.

Ho osservato, su di me e sulle persone con cui ho avuto modo di confrontarmi, che le tappe di crescita personale spesso avvengono per salti, più che per passaggi graduali, grazie ad improvvisi stimoli esterni, che appaiono a volte addirittura come regali dal cielo che in quel momento siamo pronti ad accogliere.

Nel mio caso, i passaggi importanti sono stati spesso fortemente aiutati dalle esperienze di “uscita dalla realtà”, di momentaneo sollievo dalla prepotente supremazia della mente duale tipica della vita quotidiana, favorite dalle pratiche artistiche.

Per passione e per lavoro ho conosciuto il disegno e la pittura, la scrittura creativa, la musica e il canto, il lavoro con il corpo e, infine, il teatro, che mette insieme tutto quanto.

Successivamente lo studio e la pratica della Biotransenergetica (BTE), disciplina psico-spirituale fondata dal Dott. Pier Luigi Lattuada, hanno dato un significato profondo, un livello superiore di comprensione e la possibilità di avvicinarsi consapevolmente al potenziale di crescita evolutiva e guarigione sottostante a qualsiasi esperienza artistica.

Il vuoto senza tempo

“Per ricevere è necessario essere ricettivi, cioè vuoti e saper ascoltare.

Se tu desideri, dentro te c’è desiderio e non ascolto, sei pieno e non vuoto”.

Pier Luigi Lattuada – *Il Modo Ulteriore*

SI TRATTA DI ENTRARE IN UNO STATO DI FLUSSO DOVE TEMPO E GIUDIZIO NON ESISTONO, ESISTE SOLO IL FARE, SENZA FRETTA E APPARENTEMENTE SENZA META.

Secondo Krishnamurti, la mente, attraverso la memoria, crea il tempo e la conoscenza, che è il filtro che impedisce l'osservazione di ciò che realmente è. Attraverso la meditazione si svuota la coscienza, si esce dalla conoscenza, dalla memoria e dal tempo, e si accede all'insight.

Se ogni atto dell'uomo è una rappresentazione e se essere non è rappresentare allora essere è l'atto che ci ricongiunge alla scintilla di divino che ognuno ha dentro di sé.

Non è quindi possibile conoscere l'essenza attraverso la conoscenza. È necessario trovare un modo di conoscere che non cerchi di conoscere, un modo ulteriore. (Lattuada, 1995)

Anche nel processo artistico, che si tratti di musica, arti figurative o performative come la danza e il teatro, è essenziale che la mente duale si ritiri. Si tratta di entrare in uno stato di flusso dove tempo e giudizio non esistono, esiste solo il fare, senza fretta e apparentemente senza meta.

John Keats, uno dei più significativi poeti del romanticismo inglese, ha scritto che per capire la poesia bisogna essere disposti a entrare in un particolare stato mentale, che egli chiamava "capacità negativa". Uno stato in cui si è "in grado di stare tra incertezze, misteri e dubbi, senza quel puntiglioso perseguire i fatti reali o la ragione". Io credo che ci siano possibili affinità tra questo particolare stato mentale di Keats e il Modo Ulteriore di Lattuada.

La "capacità negativa" può evolvere e produrre ulteriori salti di coscienza. In effetti sono tanti gli artisti che nel corso dei secoli hanno testimoniato di vivere il processo creativo in modo non dissimile da una canalizzazione.

Alcuni hanno testimoniato con chiarezza di sentirsi portavoce di messaggi, immagini, suggestioni, che provengono da altri livelli di coscienza, individuale o collettiva.

Pittori, scrittrici, danzatori, musicisti, ceramisti, ricamatrici, attori, poetesse...

Persone che nella ricerca ed espressione emotivamente coinvolgente del "bello" e del "profondamente vero" hanno fatto uno scopo di vita.

Lo stato di flusso viene descritto anche da chi l'arte la contempla o la pratica per puro piacere, da amatoriale, per così dire.

Marion Milner, psicoanalista e scrittrice britannica, ha indagato a fondo attraverso una accurata auto-osservazione, i meccanismi della creatività, in particolare quelli legati a disegno e pittura. Nel saggio *Non poter dipingere (On Not Being Able to Paint, 1950)* testimonia del passaggio di coscienza necessario alla fluidità artistica e del momento esatto in cui si accorse di aver appreso con la pratica un modo di disegnare completamente diverso da quello che le avevano insegnato: lasciando che l'occhio e la mano facessero esattamente quello che volevano, senza perseguire consciamente alcun obiettivo.

Il piacere di produrre una forma d'arte o di qualsivoglia espressione creativa è del tutto indipendente dal risultato, è fine a se stesso, porta benessere psico-fisico, pace, senso di realizzazione, connessione, compiutezza, guarigione, sia che il risultato ultimo sia soddisfacente o meno. Anzi, spesso, usciti dallo stato di grazia, dobbiamo fare i conti con il giudizio critico della mente razionale (vogliamo chiamarla "capacità positiva"?) in un difficile equilibrio, indispensabile ai professionisti, ma a volte molto faticoso.

Può succedere che la pratica artistica apra le porte di un dolore passato, è un processo che contiene già in se stesso una parte di guarigione.

Più spesso, invece, la creazione avviene in condizioni simili agli stati meditativi, porta pace e, qualche volta, improvvise illuminazioni.

Anna Freud descrive il "vuoto prima della creazione artistica" come uno stato benefico noto a chiunque pratici qualsiasi forma di lavoro creativo.

Musico-terapia, Arte-terapia, Teatro-terapia si basano su questo fondamentale, gigantesco assunto.

L'arte è una porta

Altri grandi geni e artisti hanno spesso descritto il particolare stato di coscienza nel quale ricevevano le intuizioni che il pensiero logico poi traduceva perché potessero essere diffuse nel mondo materiale.

“Gertrude Stein chiese al pittore francese Henry Matisse se, quando mangiava un pomodoro, lo guardasse come lo guarderebbe un artista. Matisse rispose: «No, quando mangio un pomodoro lo guardo come lo guardano tutti. Ma quando dipingo un pomodoro, allora lo vedo in modo diverso»”.

(Gertrude Stein, Picasso)

Io credo che l'arte, nel senso più vasto del termine, sia una delle tante porte, un portone bello grande a dire la verità, che si apre sulle parti più nascoste di noi dando un aiuto sostanziale alla loro integrazione. L'arte parla per metafore, come il sogno, come la visione, come gli strati più profondi dei nostri ricordi. Come tutte le pratiche introspettive non è immune da rischi, conoscere le nostre profondità, se non siamo particolarmente stabili o sapientemente guidati, può portare frammentazione, e di questo le biografie contenute nella storia dell'arte, della musica e della poesia, per esempio, ne sono colme. Ma se siamo in grado di osservare la pienezza di quello che emerge restandone affascinati e comprendendo che quello che si apre davanti a noi è un territorio vasto, ma anche un diverso punto di vista che serve a conoscere quello che già siamo, l'arricchimento che ne deriva è potenzialmente infinito.

Aumentare la risoluzione

“In ciascuna particella di polvere sono presenti innumerevoli Buddha”.
(Charles Eliot)

Stanislav Grof ha utilizzato la metafora dell'ologramma per chiarire la sua visione della coscienza umana.

Gli ologrammi sono immagini, ottenute tramite l'uso di un laser, che mostrano una rappresentazione tridimensionale dell'oggetto proiettato. La tecnica olografica ha una sorprendente proprietà: ogni parte dell'ologramma contiene l'intera informazione. Ciò significa che tagliando in due parti l'ologramma

entrambe mostreranno sempre l'oggetto per intero. La stessa cosa accadrà tagliando l'ologramma in quattro, sedici, sessantaquattro parti...

Aumentando la frammentazione otterremo immagini via via meno definite rispetto alla massima definizione possibile dell'immagine iniziale, ma sempre complete.

L'approccio olografico moderno all'universo ha precedenti storici nelle antiche filosofie spirituali indiana e cinese e nella monadologia di Leibniz, filosofo e matematico.

La trascendenza della distinzione convenzionale tra il tutto e le parti è una caratteristica essenziale di vari sistemi della filosofia perenne (Grof, 1997).

In riferimento all'approccio olografico, io credo che utilizzare il linguaggio artistico per ampliare la nostra visione del mondo esterno ed interno sia come aumentare la risoluzione dell'immagine dell'Universo che portiamo dentro.

Ci consente di aumentare i dettagli e i punti di vista, e di penetrare la membrana che separa la realtà quotidiana da quella visibile ad un più elevato stato di coscienza, riducendo così quel senso di frammentazione che l'essere individui porta con sé.

Perdersi e ritrovarsi

In quanto portale, l'arte serve ad andare ma anche a ritornare, è un filo d'Arianna per chi oscilla tra la realtà materiale e gli altri piani dell'esistenza, è quindi di grande aiuto per chi si fosse smarrito, e per questo un modo per comunicare con persone che oscillano tra i piani, come gli anziani affetti da demenza, i bambini, le persone fortemente introversive, bloccate dalla sofferenza o disperse dalla patologia.

Anni fa ho ricevuto la preziosa opportunità di lavorare con Elena R., musicoterapista che all'epoca collaborava anche con un centro per anziani affetti da diverse patologie e disabilità.

Il suo apporto era utile e arricchente per tutte le persone che avevano modo di partecipare attivamente alle proposte collettive, ma risultava addirittura fondamentale per quanti in apparenza avevano irrimediabilmente perso gli strumenti per interagire. In particolare, ricordo il racconto di C., un uomo

L'ARTE SERVE AD ANDARE MA ANCHE A RITORNARE, È UN FILO D'ARIANNA PER CHI OSCILLA TRA LA REALTÀ MATERIALE E GLI ALTRI PIANI DELL'ESISTENZA...

che viveva completamente raccolto in se stesso, senza comunicare con il mondo esterno se non con ritmiche emissioni di voce, tutte uguali, a volume alto e ritmo molto sostenuto, ossessivo, estremamente stancante per lui e frustrante per gli altri. La musicoterapia si rivelò l'unica via di comunicazione possibile. Elena intonava un canto che si armonizzasse con il suo, le loro voci si fondevano e diventavano una sola, che procedeva allo stesso ritmo. A quel punto Elena gradatamente rallentava, e così facendo dava in qualche modo il "permesso" anche a C. di rallentare, abbassare il volume e poco alla volta lasciare spazio ad un silenzio che era, per lui per primo, di infinito sollievo. A questo punto Elena sapeva di poter azzardare il contatto fisico, gli prendeva la mano e restava in ascolto del tranquillo senso di gratitudine e che passava tra le loro dita.

Energia guaritrice

L'arte apre uno spiraglio su un'immensa fonte di energia guaritrice e trasformativa: uno dei suoi tanti nomi è "creatività".

Lo psicologo Rollo May parla dei disturbi di personalità come di mancanza di equilibrio nelle tensioni interne dell'individuo: quando le tensioni vengono sollecitate fino al punto di rottura si traducono in un crollo psicologico. Ciò che va ricercato è l'equilibrio e non la fuga da esse, che è una reazione del nevrotico che, per paura, si irrigidisce in formule statiche di comportamento.

May osserva che lo stesso nevrotico, se aiutato a trovare il coraggio, può diventare insolitamente creativo. Come se il dissolversi delle tensioni liberasse energia creativa bloccata.

In questo senso, la pratica, o la fruizione dell'arte, sono strumenti per qualcosa di più grande del risultato, per quanto pregevole ed emozionante. Naturalmente è possibile praticare un'arte anche senza essere creativi, con grande perizia e ammirevole tecnica, ma senza l'abbandono e la libertà che ne

deriva credo sia difficile che si manifesti un vero flusso di energia vitale.

Al contrario, quando il coinvolgimento è tale da superare paure, giudizi e resistenze avviene uno scioglimento della persona nel puro fare, ascoltare, osservare... L'attività prende così il comando, l'intuizione determina la direzione e si mette al servizio di un flusso vitale che trascende e include il progetto e la volontà individuali.

Intuizione e creatività ci portano così verso momenti di luminosa consapevolezza e integrazione.

Riporto di seguito un incontro avvenuto in un laboratorio teatrale che ho condotto all'interno della programmazione di una scuola primaria.

Durante la prima giornata di lavoro G., alunna di II elementare, manifestava disinteresse per tutte le attività, non incrociava mai lo sguardo con noi operatori, si teneva fuori dal cerchio, qualche volta accennava dei movimenti ma sempre ai margini dello spazio, provocatoria, sola e arrabbiata con tutti.

Risultava evidente che si trattasse del suo atteggiamento consueto in classe.

Il secondo giorno i bambini dovevano improvvisare interpretando delle fiabe, una prima volta e poi una seconda.

Affidai a G. la parte della strega, lei rifiutò, ne voleva un'altra. Le spiegai che non c'era purtroppo il tempo per andare incontro ai gusti di tutti, ma poteva decidere se partecipare o rinunciare all'attività.

G. scelse di fare comunque l'attività ma senza interpretare il personaggio, fece il minimo sindacale, rifiutandosi di "morire" in scena quando previsto e uscendo dal palco da sola, sulle sue gambe, prima del tempo. Al termine la trovai in lacrime e decisi di appartarmi per parlare con lei mentre la classe proseguiva il lavoro con la mia collega.

G. non parlava, era di pietra.

Le dissi di averla scelta per la parte della strega non perché lei FOSSE una strega ma perché per interpretare

la strega ci vuole tanta energia e forza e lei aveva quella giusta per FARE la strega se lo desiderava. Le raccontai che anch'io avevo fatto spesso la "cattiva": la strega, l'assassina, la pazza furiosa...

G. alzò lo sguardo, per la prima volta mi guardò negli occhi.

Le spiegai che se lei avesse imparato a fare la strega quando le serviva, avrebbe imparato anche a controllarla: la strega che aveva dentro poteva esserle utile in tante occasioni e se ci avesse fatto amicizia poi non sarebbe stata costretta a subire la sua presenza anche quando non era necessaria, per esempio durante il gioco insieme nel cerchio. Poteva essere lei a decidere quando far uscire la strega e non il contrario.

G., senza una parola, si alzò e tornò dai compagni. Per il suo gruppo era il momento di ripetere l'improvvisazione per la seconda volta. G. interpretò la strega in modo magistrale: improvvisò il dialogo, si mosse nello spazio, modificò la voce e, al momento opportuno, accettò di lasciarsi morire stramazando al suolo e permettendo ai compagni di trascinarla fuori per i piedi.

A partire dal terzo incontro G. iniziò a sorridere e per tutti gli incontri successivi partecipò attivamente sempre con attenzione, voglia di stare nel gruppo e conoscere e padroneggiare tutte le sue tante parti, in questo caso attraverso il teatro.

Al contrario, la vita sociale, e in particolare quella scolastica, hanno scelto la strada della limitazione, della soppressione delle emozioni e dei lati della personalità più difficilmente controllabili, degli stati d'animo che presentano aspetti dirompenti.

Stati d'animo

"Quello che viene chiesto all'uomo è di fare di sé ciò che si suppone diventi, al fine di realizzare il suo destino".

(Paul Tillich)

La parola "anima" non compare a caso.

Quando permettiamo a un'emozione "proibita" di mostrarsi, permettiamo alle persone di essere loro stesse, fuori da aspettative limitanti imposte un tempo dagli adulti di riferimento e oggi da aspettative irraggiungibili suggerite dall'esterno.

La categoria delle emozioni proibite o svuotate di significato si è a mio avviso allargata negli ultimi decenni. Abbiamo perso la capacità di utilizzare l'energia trasformativa della rabbia, incanalandola in continue lamentele di poca sostanza, confondiamo la tristezza con la debolezza, fingiamo indifferenza o addirittura allegria dove c'è delusione, in certi contesti è vietato mostrarsi offesi o ammettere di avere paura.

Il lavoro di annebbiamento delle emozioni e il conseguente allontanamento dal Sé avviene già alla scuola materna, la difficoltà degli educatori e delle educatrici di confrontarsi con l'intero spettro emozionale dei piccoli si traduce in una interpretazione semplicistica delle loro espressioni a scapito di una vera educazione all'intelligenza emotiva. Una tendenza che prosegue e si consolida per tutto il ciclo scolastico.

Da più di vent'anni, e in particolare negli ultimi dieci, ho lavorato a stretto contatto con i bambini, avendo la sensazione di assistere a un progressivo irrigidimento dei piccoli, diretta conseguenza del palpabile disagio dei loro genitori e delle loro maestre a rapportarsi con il livello emotivo proprio e altrui.

Potremmo provocatoriamente immaginare che tutto ciò che accade alle nuove generazioni sia semplicemente il corretto adattamento a una società in evoluzione che ricerca e premia competenze diverse dal passato, per cui essere autentici, nel rispetto delle regole sociali, è diventato eccessivamente controproducente.

Magari limitare lo spettro delle emozioni è utile nella misura in cui ci consente di convivere più facilmente in comunità sovraffollate, di limitare al massimo i conflitti, di tenere sotto controllo desideri e ambizioni difficilmente realizzabili.

E allora perché andare a risvegliare questo indubbio "potenziale di squilibrio"?

Mi vengono in mente decine di risposte.

La prima è che proprio nello squilibrio risiede la crescita e la trasformazione, tendere all'equilibrio può dare una direzione ma il suo perfetto raggiungimento è un'utopia, fortunatamente irraggiungibile perché decreterebbe la stasi definitiva, il contrario del

flusso vitale. I nostri umani squilibri sono slanci e impulsi da accogliere, riconoscere e padroneggiare. Una seconda più articolata motivazione è legata al concetto di autorealizzazione di Maslow:

Ciascuno di noi possiede una natura essenziale, se le si consente di governare la nostra vita ci svilupperemo verso la salute, la fecondità e la felicità. Tuttavia è una natura delicata, è facile che venga repressa o negata ed in tal caso la persona si ammala, percepisce profondamente di aver fatto torto a sé stessa, sviluppa disprezzo per sé e da questo deriva la nevrosi (Maslow, 1962).

Dopo aver approfondito lo studio degli individui più sani dal punto di vista psicologico, Maslow ha definito l'autorealizzazione la via più adeguata verso uno sviluppo sano, armonico e soddisfacente e per una felicità solida e duratura.

Una volta appagati i cosiddetti bisogni fondamentali, ovvero le carenze essenziali che vanno soddisfatte dall'esterno (fame, sonno, sicurezza, rispetto, amore), può emergere un altro genere di motivazione: quella *accretiva*, data dalla tendenza allo sviluppo, all'auto-perfezionamento dell'individuo. In questo caso, l'appagamento viene dall'interno, si autoalimenta con l'evoluzione della persona e potenzialmente potrebbe non decadere mai.

Le persone che tendono a muoversi secondo motivazioni accretive hanno una maggior predisposizione all'autonomia, ad instaurare relazioni disinteressate e autentiche perché non deformate dalle proprie proiezioni e necessità, dimostrano maggiore accettazione di sé e degli altri, una percezione della realtà superiore, maggior spontaneità, distacco, ricchezza di reazioni emotive, creatività.

In sostanza, conoscersi, accettare tutte le nostre parti, anche quelle meno apprezzate, è l'unica strada per avvicinarsi a quella natura essenziale che può indicarci la nostra direzione, metterci in contatto con il nostro Sé, condurci verso l'autorealizzazione e, di conseguenza, verso una vita più armonica e felice.

La paura di conoscere

Sembra cosa facile.

Eppure causa di gran parte della psicologia

patologica è la paura di conoscersi. Proteggiamo l'immagine ideale di noi stessi proiettando i nostri problemi all'esterno pur di non vergognarci o sentirci deboli, malvagi, inferiori. Tendiamo a sfuggire l'accrescimento personale perché anche questo può comportare sentimenti di inadeguatezza: è la resistenza al nostro lato migliore, il timore della parte divina dentro di noi, dalla quale siamo affascinati e atterriti allo stesso tempo.

Fuga dalla conoscenza è anche fuga dalla responsabilità. Qualche volta la difficoltà nell'apprendere, può essere una difesa, la conseguenza della conoscenza è l'azione, la temuta trasformazione, allora meglio non sapere.

L'essere umano adulto dissimula sottilmente tali angosce, molto spesso non sa di averle, le nega anche a se stesso appiattendosi in una figurina bidimensionale. Ma la natura umana è lontana dall'essere bidimensionale, al contrario, è straordinariamente ricca e complessa, composta da corpi e livelli di coscienza che si compenetrano come strutture cristalline in accrescimento. Immagine che sul piano quotidiano corrisponde a modi di apprendere, canali per comunicare, potenzialità a volte solo intuitive, da esplorare e conoscere.

Ed è proprio nella capacità di muoversi e trasformarsi utilizzando tutti i nostri livelli, emotivo compreso, che possiamo evolvere verso il già citato equilibrio armonico.

Come già detto, non è equilibrato ciò che è statico e bloccato perché non ci permette di danzare sul filo ondeggiante della vita. Non è equilibrato ciò che viene negato e proiettato, perché ci ancora a una visione ristretta e irrealistica di noi stessi.

Transe Learning

I sistemi di educazione e apprendimento che ancor oggi vengono proposti nelle scuole tendono a prendere in considerazione solo una piccolissima parte del "sistema uomo" definito dagli studi menzionati. Questo significa, da un lato, sprecare l'opportunità di utilizzare tutti i canali potenziali di apprendimento di bambini e adulti; dall'altro, inibire un'armoniosa evoluzione personale che

tenga conto della totalità di ciò che siamo e che possiamo diventare.

All'interno del panorama BTE, Patrizia Rita Pinoli (2012) ha coniato una definizione fondamentale per un approccio integrale all'apprendimento: *Transe Learning*.

Se siamo dotati di un corpo e una mente, ma anche di emozioni e molteplici piani di coscienza, e utilizziamo ben più di un linguaggio per poter comunicare su più livelli, l'educazione e l'apprendimento dovrebbero costituire una materia ricca e sfaccettata quanto l'essere umano stesso.

Eppure, parafrasando Pinoli, la scuola, in particolare la primaria, vive da decenni una quotidiana contraddizione. Sulla carta si è da tempo abbandonato un modello nozionistico in favore di un modello che si pone come obiettivo il raggiungimento di una serie di competenze legate alla crescita individuale, al riconoscimento dei talenti personali, all'accettazione e alla valorizzazione delle diversità dei bambini. In concreto, invece, si continuano a riproporre programmi strettamente vincolati all'apprendimento delle lezioni, con metodi che penalizzano la consapevolezza del corpo, l'educazione all'emotività e a una spiritualità sentita e utile al benessere, e atrofizzano il paralinguaggio delle arti, in schiacciante favore del pensiero logico-matematico, consequenziale, razionale, duale.

I percorsi didattici sono frammentari e inducono i bambini al conformismo e alla competitività esasperata, l'ambiente è consumistico e giudicante, la coscienza è ridotta a una lista di regole (Pinoli, 2012, p. 26).

L'applicazione del *Transe Learning* richiama con forza quel concetto di essere umano integrale che sfrutta appieno le proprie peculiari potenzialità con l'intero suo sistema psicofisico, in ascolto di se stesso e in grado di autorealizzarsi, che un percorso evolutivo BTE ha tra i suoi principali scopi.

La contaminazione tra la scuola e il modello BTE diventa in quest'ottica una conseguenza naturale del desiderio di un'educazione più libera, completa e creativa.

È possibile allora pensare di includere tra i compiti di un educatore quello di promuovere il risvegliarsi delle qualità necessarie allo sviluppo di tutti i livelli del corpomente attraverso la proposta di occasioni per fermarsi, ascoltare, osservare e rimanere in contatto con i dati dell'esperienza esteriore e interiore, rimanendo affascinati dal mistero che emana da ogni piccola cosa.

Gabriella Delmonte, nel n. 39 della "Visione Sottile", ha già ampiamente trattato l'argomento, a me particolarmente caro. Non ho nulla da aggiungere alle sue parole chiare e approfondite se non cogliere l'occasione per ringraziarla pubblicamente per la gentile concessione di materiali in consultazione e le occasioni di confronto.

Sottosopra, geografie del dentro e del fuori

"Non si impara che quello che ci emoziona".

(Maria Montessori)

Da queste considerazioni, e grazie all'indispensabile aiuto di Oliviero Grimaldi e Sergia Fiore, all'interno del progetto di sperimentazioni didattiche Museo Farfalla, è nato "Sottosopra".

"Sottosopra" è uno spettacolo interattivo e un laboratorio teatrale per bambini, dai 5 ai 9 anni, che ha come scopo principale la consapevolezza emotiva e l'accettazione delle proprie emozioni "negative" come primo passo verso la conoscenza di sé.

Attraverso una serie di attività mirate abbiamo fatto conoscere ai bambini i personaggi Coraggio e Paura, abbiamo fatto loro provare gioia, tristezza, gelosia, rabbia, curiosità, invidia, vergogna... e abbiamo scoperto che tutte le emozioni hanno una funzione e che tutte hanno anche un aspetto disfunzionale. Abbiamo capito che il trucco è riconoscerle, parlarci, e saperle attraversare integralmente, con leggerezza.

Gli ingredienti utilizzati nella stesura del laboratorio sono stati molti, apparentemente di diversissima provenienza ma, come abbiamo visto, strettamente legati l'uno all'altro da un'intima coerenza: arte, meditazione, musica, teatro, giochi e innovazioni didattiche.

Grazie alle esperienze fatte attraverso uno studio unificante, la Biotransenergetica, discipline e teorie con tanti punti di contatto si sono progressivamente fuse in una sola via espressiva e di accesso a stati di coscienza creativi e non ordinari, luogo di rigenerazione, cura e profonda conoscenza di sé, permettendo la nascita di questo progetto.



“Sottosopra” – geografie del dentro e del fuori: il cast

LA STORIA E I PERSONAGGI

Sottosopra è un viaggio da fare insieme intercalando teatro e prove da superare, musica, luci e incontri inaspettati. Sono coinvolti cinque personaggi.

Un protagonista: un germoglio che deve affrontare l’esperienza della vita per poter diventare pianta. Il naturale soggetto con cui i bambini hanno potuto identificarsi.

Un narratore: il giardiniere che è anche mediatore. Egli interagisce con i bambini, raccogliendo le loro proposte, condivisioni, dubbi e interpretazioni, favorendo l’integrazione dei contenuti nel loro emergere.

Un antagonista: l’amico più grande, una pianta già sbocciata, che desta ammirazione e invidia allo stesso tempo.

E infine due emozioni fondamentali: Coraggio è la fiducia. La spinta propulsiva, il lato attivo ed

energico di tutte le scelte. Ma anche l’eccesso, il pieno che ha bisogno del vuoto per equilibrarsi.

Paura è invece la mancanza di fiducia. Il blocco, l’immobilità, la chiusura. Ma anche la pausa di riflessione, il silenzio necessario, il momento di riposo, il vuoto che riequilibra il pieno.

La scelta di portare in scena anche due emozioni primarie ha permesso ai bambini di sperimentare con successo in prima persona il transe con due figure archetipali di base in ogni cultura.

IL PASSAGGIO DI COSCIENZA

Sottosopra è strutturato con un’alternanza di scene narrate, attività, per lo più fisiche e artistiche, e momenti di condivisione, in un crescendo di intensità. L’efficacia del mezzo teatrale risulta particolarmente evidente nel produrre l’effetto dentro-fuori dai diversi livelli di attenzione e coscienza che ha permesso ai bambini di vivere la storia in modo immersivo e coinvolgente,

come in sogno, partecipare e sentire le emozioni in prima persona ed essere poi in grado di integrarle a livello “ordinario” nel dialogo con il conduttore.

L’esperienza, la sensibilità, la padronanza del livello energetico ed emotivo degli attori è stata costantemente sostenuta da tutti i mezzi tradizionali del linguaggio teatrale: setting accuratamente preparato, luce e musica evocativa, alternanza di vuoto e pieno in termini di intensità e silenzio. Mezzi, come abbiamo già visto, comuni a qualsiasi rituale. Il teatro è un rito.

Il rito teatrale

Parlando a tutti i livelli dell’essere umano, il teatro rappresenta un varco particolarmente accessibile verso quello stato di coscienza altro dal quotidiano che permette di apprendere e comprendere attraverso l’esperienza integrale.

Parte irrinunciabile della crescita dei bambini in tutte le culture, fino a pochi decenni fa sono stati

LA VITA STESSA È UN INTRECCIO DI PROCESSI ARCHETIPICI INNATI E UNIVERSALI, RICONOSCERLI NELLA LORO BIPOLARITÀ, NEGLI ASPETTI DI LUCE ED OMBRA, SIGNIFICA SCOPRIRE LA TRAMA SPIRITUALE CHE CI UNISCE GLI UNI AGLI ALTRI.

miti, favole, racconti e leggende, tutti diversi di Paese in Paese ma tutti simili nella loro struttura archetipica. Non a caso, anche in Sottosopra il lavoro di incontro tra i bambini e le loro emozioni è avvenuto attraverso dei personaggi ispirati alla dimensione archetipale.

Conoscere gli archetipi attraverso la narrazione e la sperimentazione teatrale significa guardare sé stessi e gli altri in profondità, allargando il ventaglio di ciò che siamo e potremmo essere, scegliendo tra le molteplici potenzialità della vita oltre i limiti impostici da altri o da noi stessi.

Gli archetipi, dotati di iniziativa ed energia propri, influenzano significativamente comportamenti e atteggiamenti e modi di pensare. La vita stessa è un intreccio di processi archetipici innati e universali, riconoscerli nella loro bipolarità, negli aspetti di luce ed ombra, significa scoprire la trama spirituale che ci unisce gli uni agli altri.

I bambini comprendono istintivamente il mondo dei simboli e il linguaggio metaforico del teatro che è lo stesso dei loro giochi. Sono naturalmente predisposti a confrontarsi con la dimensione archetipale lasciandola risuonare ad ogni livello, e lo fanno utilizzando le storie che gli mettiamo a disposizione.

Roberto Assagioli (in Lattuada, 2004), che considera l'individuo in costante crescita evolutiva verso il pieno sviluppo del suo potenziale, ha introdotto il concetto di subpersonalità: dentro di noi coesistono l'intellettuale e lo sportivo, il regolare e il ribelle, il volenteroso e il godereccio, l'amante e il cercatore, l'aggressivo e la timida, la strega e il dio. Quasi mai siamo unificati, ma quasi sempre ne abbiamo l'impressione perché abbiamo un solo corpo che si comporta in maniera unitaria.

Chiunque pratici le arti drammatiche ha fatto diretta esperienza delle osservazioni di Assagioli, ha

intuito dentro di sé il risvegliarsi di parti sconosciute e spesso, chiamato ad interpretarle, ha percepito un allargamento della propria personalità conscia, il dispiegarsi di nuove possibilità e potenzialità che non immaginava. Al termine del lavoro teatrale le parti "nuove" si integrano, si rendono disponibili, l'attore, professionista, studente o amatoriale, ha la possibilità di sperimentarsi, crescere ed evolvere in modi del tutto inaspettati. Il più sorprendente per molti è l'autenticità.

Può apparire paradossale e invece indossare le proprie maschere apertamente, viverle in un contesto appropriato e prendere confidenza con esse ci permette di riconoscerle, di diventare più consapevoli delle nostre tante subpersonalità e non schiavi di esse.

Diventiamo in grado di decidere da quali qualità farci attraversare, mantenendo il contatto con noi stessi. La storia di G., la bambina che ha fatto pace con la sua strega interiore, diventa così perfettamente comprensibile, emblematica addirittura.

Il teatro parla il linguaggio di miti e metafore attraverso una massiccia stimolazione emotiva che avviene grazie al linguaggio del corpo, della musica, dell'arte, di vibrazioni evocative universali e a tratti arcaiche. In particolare, la preparazione attoriale di un certo tipo di teatro, teso a pratiche che portano l'attore a svuotarsi dei propri contenuti per divenire altro da sé pur rimanendo se stesso, tende la mano alle più antiche tecniche sciamaniche in modo non tanto dissimile dalla pratica del Passaggio dello Zero, fondamentale in Biotransenergetica¹.

L'uomo per millenni ha disposto pietre verso l'alto, ha condiviso un rapporto estatico con la natura e i suoi elementi, ha avuto accesso agli stati alterati

¹ Per approfondimenti sul Passaggio dallo Zero si veda Gastaldi, F. (2015), *Verso la sorgente. Passare dallo Zero e ritrovarsi*, Milano: ITI Edizioni.

di coscienza instaurando un legame profondo e simbiotico con la Madre Terra.

Fin dai tempi del Paleolitico superiore i metodi dello sciamanesimo sono stati praticati indistintamente nelle tribù di tutto il pianeta mantenendo una sorprendente coerenza sia nelle pratiche che nelle credenze. Una tradizione originaria basata sulla magia naturale, le pratiche di guarigione e divinazione e le tecniche dell'estasi comune a tutti gli esseri umani. La transe estatica può essere raggiunta tramite svariate tecniche tra le quali: il suono del tamburo, la respirazione, le prove fisiche e la danza. I punti di contatto tra le tecniche estatiche e il lavoro di preparazione nel teatro di ricerca degli anni compresi tra il 1970 e il 2000, lavoro valido e tuttora utilizzato, sono davvero molti: le tecniche di respirazione, il lavoro fisico, la sensibilizzazione a percepire lo stato energetico ed emotivo dei compagni di palco e del pubblico, l'uso della voce ma ancor più dei propri stati di coscienza per creare la giusta atmosfera, leggera o densa a seconda del momento, il potere evocativo della musica e la costruzione di un setting rituale, che si tratti di un palco o di un prato, per elencarne alcuni.

È proprio la forte componente rituale che permette ad attori, e di conseguenza anche agli spettatori che si trovano immersi nel medesimo campo, di calarsi in una dimensione differente dall'unica realtà generalmente presa in considerazione, dove il tempo scompare e i contenuti passano attraverso le emozioni.

Quando il lavoro "funziona" si entra in un flusso che scorre naturalmente, si percepisce un livello di energia superiore, una fusione comunicativa tra attori e tra attori e spettatori, uno stato di coscienza diverso dall'ordinario.

In definitiva, a mio parere, il teatro è una disciplina e un mezzo comunicativo che ha la possibilità di dialogare con l'intero *corpomente* attraverso tutti i livelli, stimolando i passaggi di coscienza, attraverso un campo che è quello di tutti gli esseri umani in gioco, utilizzando il linguaggio universale di simboli, miti e metafore che è comune a tutte le storie del mondo.

Da Stanislavsky a Starsberg, da Grotowsky a Barba, il teatro lavora con il corpo, alla ricerca delle emozioni profonde, e con il risveglio a tutti i livelli di ricordi e sentimenti, alla scoperta della loro comunicazione ed espressione più efficace.

In riferimento a questo, segnalo con piacere l'approfondimento di Valentina Lattuada trattato nel vol. 27 della *Visione Sottile* (Lattuada, 2013).

Esercizi e giochi propri dei laboratori teatrali costituiscono un'utile fonte di ispirazione per pratiche volte allo scioglimento di blocchi fisici ed emotivi e allo svelamento dei nodi sottostanti.

In Sottosopra, ne vengono proposti diversi: uno fra tutti consiste in una semplice attività ludica, il gioco delle statue, a conclusione della parte di narrazione. L'esercizio permette ai bambini di far proprio il viaggio compiuto dal protagonista rivivendolo in prima persona anche con il corpo e con la voce in un lavoro di integrazione fra le tre manifestazioni del sé: *mudra* (gesti, azioni), *mantra* (parole, emozioni), *yantra* (immagini, pensieri).

La visione comune

PAURA E CORAGGIO NEI DISEGNI DEI BAMBINI

Grazie alla indispensabile consulenza della Dott.ssa Giovanna Calabrese, il progetto Sottosopra è stato anche il pretesto per un interessante lavoro di raccolta dati che ha portato a molte considerazioni.

Dietro suo suggerimento, infatti, abbiamo chiesto agli insegnanti di proporre ai bambini un'attività da svolgere una settimana prima rispetto alla visione di Sottosopra. L'esercitazione consisteva nello svolgere un disegno a tema:

- Fai un disegno sul coraggio.
- Fai un disegno sulla paura.

I bambini hanno potuto scegliere se disegnare qualcosa in cui si sentissero coraggiosi, o qualcosa di cui avessero paura, o entrambi. Hanno potuto disegnare in modo riconoscibile o usare liberamente tratti e colori. È stato richiesto di ripetere l'attività una settimana dopo la partecipazione al laboratorio per poter fare un confronto.



Il gioco delle statue

Il grande materiale prodotto, circa 400 disegni, è stato utile per riscontrare regolarità e temi ricorrenti in bambini provenienti da contesti molto diversi tra loro. Temi legati al mondo esterno, temi provenienti dal mondo interiore dei bambini e temi archetipali. Un confronto con le proposte degli artisti presentati ad una delle maggiori esposizioni internazionali contemporanee ha mostrato interessanti paralleli.

LA BIENNALE DI VENEZIA 2021-2022

Il titolo della mostra che si è conclusa a novembre, *Il latte dei sogni*, prende il nome da un libro di favole di Leonora Carrington (1917-2011), in cui l'artista surrealista descrive un mondo magico nel quale è concesso trasformarsi, diventare altri da sé. È l'allegoria di un secolo che impone una pressione intollerabile sull'identità dell'autrice, costretta a vivere rinchiusa in ospedali psichiatrici, figura di rara forza ma sempre in fuga dalle costrizioni di un'identità fissa e coerente.

L'esposizione sceglie le creature fantastiche di Carrington, come compagne di un viaggio nelle meno ovvie definizioni dell'umano. Gli artisti in

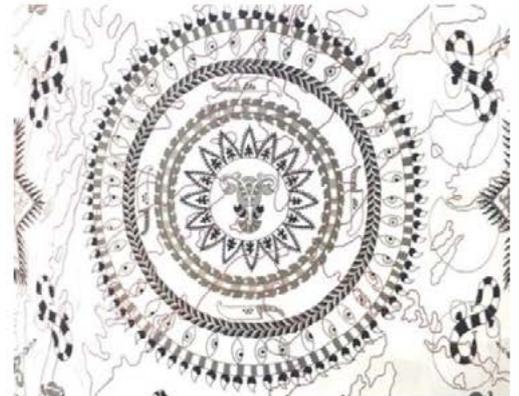
mostra cercano risposte. Quali sono le differenze che separano il vegetale, l'animale, l'umano e il non-umano? Quali sono le nostre responsabilità nei confronti dei nostri simili, delle altre forme di vita e del pianeta che abitiamo? E come sarebbe la vita senza di noi?

Le immagini mettono in discussione la visione moderna e occidentale dell'essere umano – in particolare la presunta idea universale di un soggetto bianco e maschio, “uomo della ragione” – come il centro dell'universo e come misura di tutte le cose.

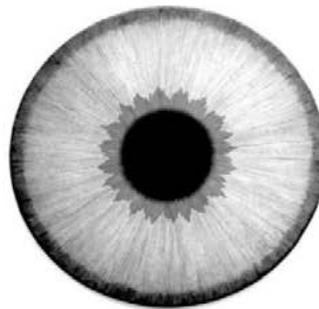
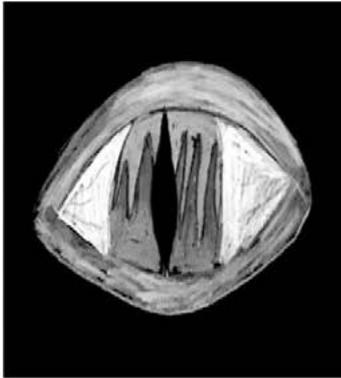
Laddove la scelta deliberata della curatrice, Cecilia Alemani, di mettere da parte il preponderante razionale occidentale ha aperto un varco di più ampio respiro, hanno trovato spazio molteplici riferimenti alla filosofia perenne, immagini ancestrali, dell'universo collettivo, ancora una volta ricchissime di energia archetipale.

Immagini i cui contenuti ai miei occhi mostrano un'estrema coerenza con le raffigurazioni dei bambini emerse dal laboratorio “Sottosopra”.

Di seguito alcuni esempi.



1



2

1 - 7 anni, Scuola Montessori / Solange Pessoa, Brasile / Saodat Ismailova, Uzbekistan
 2 - 7 anni, Scuola Giusti / Ulla Wiggen Svezia
 3 - 8 anni, Scuola Giusti / Tao Lewis, Canada / Ali Cherry, Libano



3



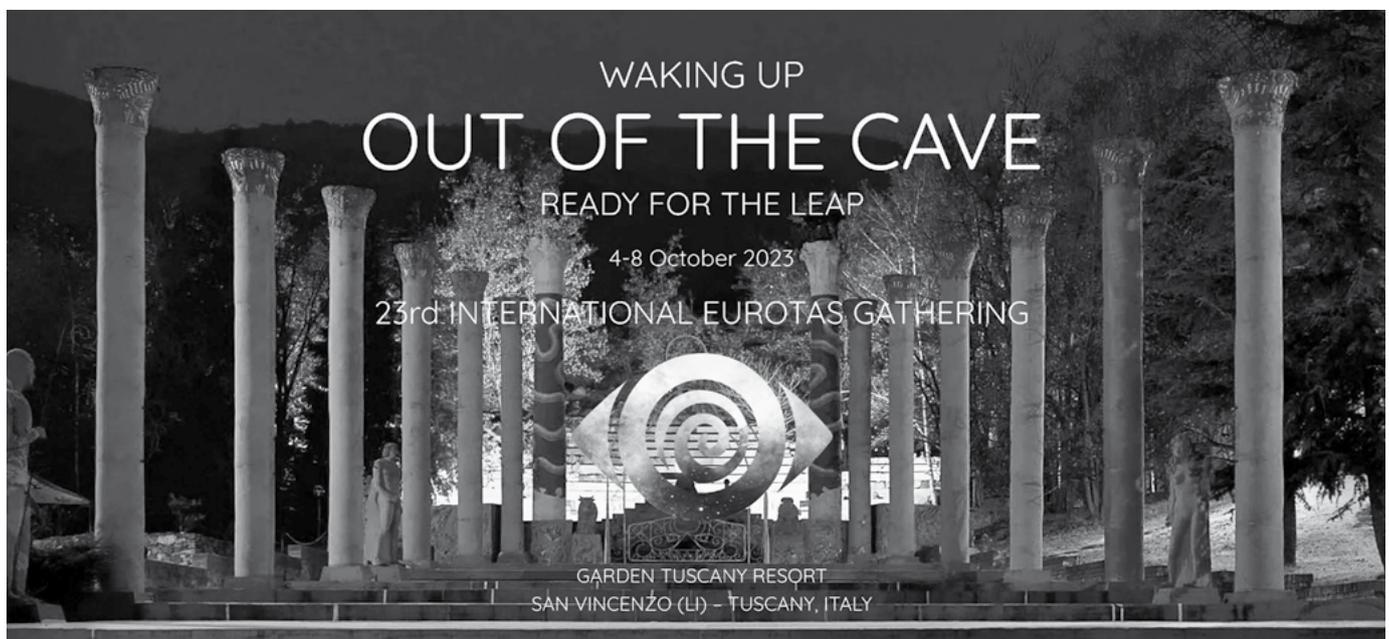
BIBLIOGRAFIA:

- Assagioli, R., (1973). *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Astrolabio Ubaldini.
- Cameron, J. (1998). *La via dell'artista*, Ed. Longanesi.
- Campbell, J. (1958). *L'eroe dai mille volti*, Ed. Feltrinelli.
- Delmonte, G. (2022) Transe Learning. Riflessioni pedagogiche, in *La Visione Sottile n°39*, Om Edizioni.
- Edwards, B. (1979). *Disegnare con la parte destra del cervello*, ed. Longanesi.
- Edwards, B. (2021). *Disegnare con l'occhio dominante*, ed. Longanesi.
- Grof, S. (1997). *Oltre il cervello*. Cittadella Editrice.
- Grof, S. (2015). *Psicologia del futuro*, Ed. Spazio Interiore.
- Huxley, A. (1958). *Le porte della percezione*, Ed. Mondadori.
- Lattuada, P.L. (2012). *Biotransenergetica*, ITI Edizioni.
- Lattuada, P.L. (2007). *Il Corpo del sogno*, Anima Edizioni.
- Lattuada, P.L. (1995). *Modo Ulteriore*, MEB.

- Lattuada, V. (2012). Integral Transpersonal Theatre. La poetica dell'invisibile Vol I, in *La Visione Sottile* n°26, Om.
- Lattuada, V. (2013). Integral Transpersonal Theatre. La poetica dell'invisibile Vol II, in *La Visione Sottile* n°27, Om.
- Lowen, A. (1985). *Il linguaggio del corpo*, Ed. Feltrinelli.
- Maslow, A. (1962). *Verso una psicologia dell'essere*, Ed. Astrolabio.
- Milner, M. (2010). *Non poter dipingere*, Ed. Borla.
- Pinoli, P.R. (2012). *Facciamo che...*, ITI Edizioni.
- Propp, V. (1966). *Morfologia della fiaba*, Ed. Einaudi.
- Rodari, G. (1973). *Grammatica della fantasia*, Ed. Einaudi.
- Wilber, K. (2001). *Oltre i confini*, Cittadella Editrice.

SITOGRAFIA:

Sulla sperimentazione didattica: <https://fosforo.eu/>



L'umanità sta affrontando i problemi della post-modernità: inquinamento, globalizzazione, mancanza di tempo, perdita di contatto con sé stessi, riscaldamento globale, estinzione delle specie, inflazione informativa, importanza personale, competizione...

Ma la buona notizia è che una visione diversa è sopravvissuta ai millenni e sempre più occhi chiari e sguardi innocenti sono in grado di riconoscerla e ascoltarla.

Un numero sempre maggiore di eroi è in viaggio verso il risveglio.

Il 23 International EUROTAS Gathering sarà uno spazio fuori dall'ordinario, per persone dal cuore aperto al servizio del Sé.

Per maggiori info e dettagli sull'evento visita il sito ufficiale

WWW.EUROTAS2023.COM

*SCUOLA di FORMAZIONE
in
PSICOTERAPIA TRANSPERSONALE*

*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.*

*SCUOLA di COUNSELING
TRANSPERSONALE INTEGRALE*

*Training di Formazione in Biotransenergetica
valido per il conseguimento del titolo di Counselor Transpersonale
riconosciuto AssoCounseling.*

Sono attivi corsi di formazione presso le sedi locali ITI/SIBTE
di Milano, Padova, Varese Ligure, Vicenza, Lecce.

Sono inoltre online i corsi della Integral Transpersonal Academy, la
nuova piattaforma di ITI – Integral Transpersonal Institute.



bte@biotransenergetica.it;
info@iti-life.com;
www.integraltranspersonallife.com

