

Arte e BIOSISTEMICA

L'arte registra e trasmette una vasta gamma di emozioni, dalla gioia profonda al dolore più cupo, dal trionfo alla catastrofe, in tal senso è sempre stata uno strumento per capire, dare un senso e chiarire le esperienze interiori senza fare uso di parole. L'arteterapia è nata appunto dall'idea che le immagini artistiche possano aiutarci a capire chi siamo, a esprimere sentimenti e idee impossibili da comunicare a parole, ad arricchire la vita attraverso l'espressione di sé. (Malchiodi,)

L'assenza di parole è la caratteristica che vogliamo prendere in esame qui, perché anche nella storia individuale sappiamo che il bambino a lungo prima di poter parlare ha comunque una grande ricchezza di relazioni e di espressioni. Quindi anche nel periodo iniziale della vita vi è una grande ricchezza di esperienze, di percezioni e di sensazioni viscerali e motorie senza che vi sia il linguaggio per dirle agli altri o per dirsele.

Quando chiediamo di intraprendere un lavoro espressivo o chiediamo che l'intero percorso di accompagnamento e cura abbia come modalità l'espressione artistica, cioè chiediamo di disegnare o dipingere, costruire oggetti o manipolare argilla o plastilina, ciò che si esprime è sempre il mondo interiore di immagini, sentimenti e pensieri. La cosa che ci interessa come terapisti del corpo è che l'espressione artistica, comunque la si consideri nelle sue molteplici modalità, è sempre frutto del movimento e quindi espressione dell'azione del corpo e il movimento è definito, condizionato e dipende dalla attivazione complessiva presente in quel momento nel corpo della persona che sta creando qualcosa.

Non solo vi è quindi una espressione della vita interiore della persona, ma tutto ciò che accade è frutto del lavoro di tutto il corpo e viene sviluppato con la collaborazione e comunque con l'assistenza del terapeuta o dell'arte – terapeuta, che è la persona di riferimento anche nel caso in cui l'opera sia stata prodotta in un altro luogo e non nel corso di un incontro. Questa relazione è comunque soggetta alle regole che guidano il movimento e le azioni della terapia, quindi soggetta al fatto che la relazione tra le persone ed in particolare tra persone che stanno interagendo con uno scopo comune ha come modalità comunicativa l'intercorporeità, come appare evidente dopo le ricerche che hanno portato alla scoperta dei neuroni specchio (Sinigaglia, Rizzolatti)

La simulazione incarnata

Se vi sono neuroni che sono insieme visivi e motori, e che attivano gli schemi motori dell'osservatore corrispondenti a quelli in azione negli altri quando vediamo loro azioni volte ad uno scopo o le loro emozioni, esiste un meccanismo che è stato chiamato simulazione incarnata, che è considerato la base della profondità delle relazioni umane e che stabilisce le basi di empatia e condivisione delle emozioni.

E' stato scoperto anche che vi sono neuroni che attivano schemi motori anche per i segnali uditivi che segnalano una azione, come può essere il suono di un foglio strappato, attivando quindi gli schemi motori che permetterebbero la stessa azione. Il progredire delle ricerche ha portato a studiare cosa accade nell'osservazione di una opera d'arte e sempre più è apparso chiaro l'importanza di questo complesso sistema anche per quanto riguarda la reazione del sistema dei neuroni specchio alla visto di opere d'arte. La neuroestetica ha dimostrato come osservare opere d'arte porta all'attivazione del sistema motorio e che vi sono reazioni diverse in corrispondenza delle caratteristiche delle immagini raffigurate. Per esempio vi è una reazione più intensa quando si ha l'osservazione di lettere scritte dalla mano dell'uomo confrontata con la reazione determinata dalla osservazione di lettere stampate, così come molto più intensa è la attivazione nell'osservare quadri che raffigurino azioni dinamiche, come afferrare, rispetto alla osservazione di quadri che raffigurino paesaggi. Questo permette oggi di comprendere come tutta la complessa attività del produrre opere d'arte, così come quella di osservare l'azione di un'altra persona e di guardare le opere prodotte abbia un radicamento sia nel sistema della simulazione incarnata del protagonista che in quello dell'accompagnatore.

Le ricerche su Fontana e le sue tele tagliate hanno fatto comprendere come nel sistema nervoso dell'osservatore si attivino i neuroni motori che guiderebbero l'azione stessa del tagliare, altre ricerche fanno vedere la sensibilità ai segni delle pennellate, rendendo estremamente importante l'osservazione anche dell'arte astratta.

Queste ricerche e questa consapevolezza rendono estremamente significativa anche la solo osservazione delle opere prodotte da una persona così come ci aiuta a valorizzare l'ascolto delle sensazioni che nascono nell'osservare e nello accompagnare una altra persona che sta producendo opere d'arte.

Il sentimento di fondo e l'attivazione (arousal)

La consapevolezza dell'importanza dell'attivazione complessiva del corpo e di come in ogni istante vi sia un sentimento di fondo che pervade il corpo di una persona già era stato indicato con molta chiarezza da Damasio nel libro dedicato all'errore di Cartesio, quando indicava che questo sentimento costituisce la nostra immagine del paesaggio corporeo quando non è agitato da emozioni...217, e che quello è lo stato corporeo che prevale tra una emozione e l'altra 216.

E' il senso del corpo che è , di fondo continuamente presente, anche se si può non accorgersene, dal momento che esso rappresenta non una parte specifica di qualcosa del corpo, ma piuttosto uno stato complessivo di quasi tutto di ciò che vi è in esso. 219. L'essere privati "della possibilità di sentire lo stato presente del corpo" rompe l'integrità del Sé 222

Jerome Liss ricordava come il gesto espressivo anche elementare, come tracciare segni su di un foglio, fosse guidato e mosso dalle stesse flussi dell'arousal guidati da neurotrasmettitori diversi avessero una corrispondenza piena ed osservabile con il comportamento anche elementare, la scoperta che l'osservazione di opere statiche attiva profondamente la persona amplia di molto il nostro campo di azione e ci permette di connetterci anche alle grandi ricerche del mondo degli artisti come Kandinsky e Klee, che avevano già sottolineato la grande importanza della sinestesia e la complessità del movimento che c'è sul foglio e sulla tela e che viene percepito, come diceva Kandinsky che c'è movimento nella polarità caldo freddo dei colori, il giallo che avanza verso l'osservatore ed è inoltre radiante e l'azzurro che si allontana dallo osservatore ed ha un movimento che concentrico - centripeto.

Questo spiega per esempio l'importanza della domanda che Liss poneva prima di tutto : "come ti senti" che segnala l'inizio di molte delle interazioni all'interno della Biosistemica.

Liss aveva osservato e proposto a noi tutti il fatto che una matita o una biro ci permette di osservare con grande profondità cosa sta accadendo dentro di noi attraverso i segni che tracciamo alla fine anche su di una tovaglia di carta al ristorante. Se lo schema dei grandi canali della attivazione passa dalla attivazione di neurotrasmettitori la differenza tra una tranquilla curva armoniosa frutto di un corpo guidato dalla serotonina , più o meno marcata ma alla fine per lo più leggera e

invece una linea obliqua con una punta da freccia tracciata con gesti rapidi e forti con una direzione verso l'alto e con una possibile progressione nell'aumento di aumento di pressione e di marcatura che rimandava all'adrenalina e se vogliamo a emozioni diverse appariva e appare chiara.

Così è profondamente diversa l'attivazione che si può avere nel ricordare qualcosa e rappresentarlo o dedicare attenzione valutare qualcosa che richiederà la nostra azione. Vi saranno segni, colori pressioni e uso di materiali estremamente diversi ma con alcuni tratti caratteristici di ognuno dei grandi flussi di arousal, come indicato da Liss e da Stern (citazione di Stern). Il collegamento immediato tra l'attivazione generale e l'azione muscolare può essere sperimentata senza impacci da chiunque ne abbia voglia.

Possiamo anche ricordare le affascinanti ricerche sulla corrispondenza tra suoni e forme centrata sul dare il nome a Kiki e Bouba, forme geometriche di linee che formano punte e linee curve, per le grandi ricerche di uno con Zeki fondatore della neuroestetica

I cinque neurotrasmettitori come realtà e metafora

- Come ricordano Liss e Stern vi sono nel corpo linee specifiche di attivazione, e per ciascuna delle cinque vie specifiche vengono impiegati cinque diversi neurotrasmettitori: norepinefrina, dopamina, serotonina, acetilcolina e istamina. Per esempio, la via della norepinefrina presiede, in larga misura alla vigilanza sensoriale e al controllo delle emozioni; la dopamina regola principalmente la direzione degli atti motori; la serotonina è coinvolta soprattutto nel comportamento emotivo e nel controllo dell'attività del sistema nervoso autonomo; l'acetilcolina regola, in particolare, l'arousal corticale; l'istamina, infine, l'arousal generale. La complessità di questo sistema e la sua differenziazione in parti serviva a Liss per indicare come il progresso verso l'espressione piena dell'emozione passi da il trasformare progressivamente l'attivazione dei diversi trasmettitori. Se nel caso del lavoro possiamo prevalentemente escludere lo stato di benessere pienamente preso dalla serotonina, tutti gli altri passaggi possono essere riferiti alla prevalenza dell'attivazione di uno dei neurotrasmettitori principali. L'inizio di una attivazione diventa anche ricerca e comprensione di ciò che sta accadendo, riorganizzazione degli atti motori per l'avvicinarsi alla azione richiesta dalla emozione fino a quel

momento impedita e bloccata, fino ad arrivare ad una espressione piena dell'azione implicita.

Quindi ogni azione artistica dal disegnare al dipingere con olio acquarello, dall'usare le cere o la grafite, ma anche andando oltre ed usando materiali diversi e tecniche diverse, senza dover andare a osservare le tecniche artistiche più complesse e raffinate, non solo è guidata dalla attivazione del sistema corpo sia motorio che viscerale, ma anche i prodotti di queste azioni conservano dentro di loro i segnali dell'azione che li ha creati e che possono a loro volta attivare la simulazione incarnata nell'osservatore.

Questo ci aiuta a capire che tutto questo accade anche quando si osserva qualcosa prodotto da noi, e ci aiuta a capire anche come azioni successive sulla nostra opera d'arte abbiano spesso una grande valore e segnalino trasformazioni complesse avvenute dentro di noi e stimolino e registrino modifiche del Sè.

Ma cosa agisce dentro la nostra azione? E cosa accade quando poi osserviamo? Spesso l'arteterapia è stata prevalentemente una attenzione al contenuto e quindi all'interpretazione del prodotto, accompagnando il paziente a trovare la propria interpretazione e quindi i significati di ciò che veniva creando. In altri modelli è lo strumento comunicativo tra paziente e psicoterapista,

La sintonizzazione e le forme vitali

La consapevolezza del complesso sistema dei neuroni specchio ci invita a spostare l'attenzione a quel fenomeno che Stern ha chiamato Forma vitale. L'attenzione a questo aspetto ha accompagnato il lavoro di Stern da tanti anni e per capire cosa siano Stern stesso ha citato nel libro dedicato alle Forme vitali una citazione del libro dell'86 dedicato al mondo interpersonale del bambino

Una bambina di dieci mesi è seduta sul pavimento di fronte alla madre. Sta cercando di mettere a posto la tessera di un puzzle. Dopo diversi tentativi falliti alla fine ci riesce. Guarda la madre con una espressione di gioia e d'intenso entusiasmo. Il volto della bambina assume una espressione prima di apertura (bocca aperta, occhi spalancati, sopracciglia alzate) e poi di progressiva chiusura, mostrando una serie di cambiamenti il cui profilo può essere rappresentato da un arco uniforme (che cresce, raggiunge l'apice e infine decresce). Nel frattempo agita le braccia in alto e in basso. La madre risponde

intonando un “Siiì” con un tono prima ascendente e poi discendente che corrisponde all’aumento/diminuzione del volume : “Siiiiiii”. Il profilo prosodico della madre corrisponde al profilo cinetico - facciale della bambina e ne condivide la stessa durata.

Stern si domanda cosa avrebbe potuto fare la madre per comunicare alla figlia che comprendeva e partecipava alla sua gioia e alla sua eccitazione del momento. Non avrebbe potuto dire qualcosa perché la bambina non usa il linguaggio, avrebbe potuto imitare la bambina ma il messaggio, per esempio per l’imitazione degli occhi e della bocca, avrebbe anche potuto essere compreso come: Hai visto come ho fatto, ma non so se hai capito cosa ho provato. La domanda alla fine diventa quella che la bambina non sa se la madre ha una mente e se prova sensazioni che la bambina prova. Con la sua scelta di usare il suono e con quel ritmo e quella intensità che però sono dello stipo della azione della bambina quando ha espresso la soddisfazione di aver raggiunto il suo scopo la madre ha cambiato modalità espressiva e quindi percettiva per la bambina, ma ha mantenuto le caratteristiche dinamiche , quelle che Stern chiama le Forme vitali e il fenomeno di relazione che si sta realizzando tra madre e bambina la chiama attunement o sintonizzazione affettiva. E’ un modo di far conoscere che si condividono le esperienze e le sensazioni condividendo gli aspetti dinamici dell’azione, le forme vitali. Si raggiunge così un grado di intersoggettività maggiore rispetto all’imitazione e si permette lo sviluppo nel bambino di una teoria della mente, cioè della conoscenza di come funzionano gli altri partendo dalla conoscenza approfondita di se stessi..

Le forme vitali

La forma vitale è una gestalt in cui confluiscono la intensità(la forza) del movimento, il profilo temporale (il ritmo) . la forma del movimento nello spazio, la direzione cioè l’intenzione del movimento.

“Stern conclude a pag 37 che continuerà a impiegare il termine “sintonizzazione affettiva” considerandolo equivalente al concetto di corrispondenza delle forme vitali

Rifacendosi a Damasio per parlare dei sentimenti di fondo (1999) e del senso di ciò che accade , questi sentimenti riguardano in larga misura emozioni e sensazioni evocate da cambiamenti e perturbazioni nello stato interno dell’organismo

(cambiamenti nei tessuti muscolari lisci e di quelli striati del cuore e del torace, il profilo chimico ecc.

Damasio include in questo anche le variazioni e le esperienze dinamiche, passare da un movimento lento ad uno rapido e dall'attenzione ad un vago interesse.

Siamo presenti in ogni caso processi continui o flussi di cui una piccola parte può essere isolata.

Le forze vitali non sono emozioni, ma possono permettere il processo di messa a fuoco e alla fine di intensificazione perché l'emozione si possa manifestare in tutti i suoi componenti fino a quando può esprimersi l'azione implicita e cambi la disposizione ad agire, come dice Frijda, da uno stato di oppressione e rigidità all'azione della rabbia, dalla voce strozzata o molto flebile al suono pieno della affermazione. Trova il pezzo

In un disegno che riguarda ricordi dell'infanzia un uomo ha disegnato se stesso come un bambino di 8 anni su di una strada, in bicicletta, più avanti davanti a lui un autocarro. Il bambino ha la testa girata un poco verso l'osservatore, gli occhi guardano verso l'alto. Vi sono tante cose nel disegno, ma vi è un segnale di salienza in quegli occhi, chi o che cosa guarda il bambino? Guarda la finestra da cui può affacciarsi la mamma che teme che si attacchi agli autocarri che passano in quella strada in salita. Ha voluto rappresentare questa realtà quando ha cominciato a disegnare? non era esplicito nel progetto, neppure ora è esplicito, ma la sottolineatura della direzione degli occhi apre rapidamente un mondo possibile.

Le forme vitali non riguardano i contenuti, ma ci danno indicazioni importanti che ci permettono di cogliere aspetti importanti che stanno sottesi, impliciti. F. ha disegnato un vulcano e scritto io ti sfido, ma la scritta è come compressa in una parte, non occupa lo spazio e vi sono colori freddi, qualcosa dice che non c'è corrispondenza tra i contenuti, i significati e le forme vitali. I segnali delle forme vitali, con il carico di salienza mettono in allerta. Nel verso del foglio ha scritto: non ne sono capace.

La nozione di forma vitale si basa su una concezione olistica secondo la quale **cinque diverse componenti (MOVIMENTO, TEMPO, FORMA, INTENSITA' E INTENZIONE mi pare abbia detto prima)** convergerebbero in un'unità -la forma vitale, appunto. Inoltre, le forme vitali costituiscono il fondamento della maggior parte delle nostre esperienze quotidiane con gli altri esseri umani.

Le forme vitali, inoltre, servono da collante rispetto agli elementi che compongono l'esperienza, in modo che questa possa essere percepita e vissuta come proveniente da una persona viva, appartenente al mondo reale, che si muove nel tempo e nello spazio, con una certa forza e direzione.²⁶

Per Stern le forze vitali sono si riferiscono (pag 39) alle variazioni nelle forze percepite in azioni durante un evento in corso, e quindi si focalizzano più sulle qualità dinamiche dell'esperienza in particolare sul profilo delle fluttuazioni nei livelli di eccitazione, interesse e vitalità. Questo per esempio è di grande importanza perchè rientrano nel campo di osservazione delle forze vitali come della reazione del cervello al movimento raffigurato in figure statiche le grandi azioni afferrare-lasciare, tirare- spingere, dividere – unire, aprire – chiudere e c'è dicendo, ricordando come su queste azioni si costruiscono le grandi funzioni della mente e del linguaggio.

Le forme vitali e l'unità del mondo sensibile PAGINA 41 permettono di essere consapevoli della trans modalità

Le forme dinamiche vitali come percorsi della memoria

Le tracce delle forme vitali sperimentate in passato sono custodite nella memoria, dove vengono associate ad altri ricordi. Quando vengono evocate le forme vitali associate a una certa esperienza, questa può manifestarsi nella sua totalità. Il suono in dissolvenza delle campane di una chiesa può evocare quella volta in cui qualcuno uscì lentamente dalla nostra stanza, o un rapporto che va morendo, e così via.

Che ruolo potrebbero avere le forme vitali nel modo di condurre la terapia? Una chiara indicazione consiste nel restare ancorati all'esperienza immediata, nel qui e ora, senza astrazioni, e nell'orientarsi sugli eventi dinamici, come i movimenti (fisici e mentali) *che si avvicinano nel tempo, anziché sugli stati mentali concepibili come entità statiche. Non ci si dovrebbe nemmeno fissare su parti o posizioni del corpo per individuare quali esperienze "rappresentino", come fanno le terapie corporee, ma evocare l'esperienza di forze in movimento nel tempo, nello spazio e con una certa intenzionalità associate a diverse forme vitali. L'idea di base è che il terapeuta s'immerga empaticamente, per quanto possibile e rilevante sul piano clinico, nell'esperienza vissuta associata al movimento del paziente e inizi il dialogo da lì. Lo scopo è evocare una forma vitale che porti alla luce alcuni aspetti dell'esperienza globalmente vissuta dal paziente. Ecco un esempio:*

Un adolescente subisce, improvvisamente, un grave "crollo". Si ritira in un completo mutismo che non lascia trasparire alcuna emozione. Questo stato dura ormai da parecchi giorni. Informalmente, la diagnosi provvisoria è quella di "episodio schizofrenico". Si sa solo che la notte precedente al "crollo" si trovava sul sedile posteriore dell' auto di un amico con una ragazza, che gli piaceva, seduta sulle sue ginocchia. Gli vengono rivolte molte domande per chiarire l'accaduto e rompere il suo silenzio. Quanto è importante per lui questa ragazza? E lui le piace? Ha forse rifiutato le sue avance? Si sente ferito, triste, arrabbiato o umiliato? È accaduto qualcosa prima? E così via. Nessuna di queste domande riesce a farlo parlare. Va notato che tutte sono rivolte a "qualcosa" di statico, che potrebbe essere ricondotto a un momento preciso della serata. D'altra parte, tutto ciò che sappiamo è che si trovava sul sedile posteriore di un'auto con una ragazza seduta sulle ginocchia. Da questa realtà fisica, da questa situazione particolare, è affiorata la seguente domanda: "Mentre sedeva sulle tue ginocchia e spostava il suo peso, che effetto faceva la sua presenza sulle tue gambe?". Dopo qualche attimo, il ragazzo alza lo sguardo e le lacrime gli riempiono lentamente gli occhi. Si è aperto uno spiraglio, ora la terapia può procedere."

La memoria della forma vitale e delle variazioni avvertite nella Gestalt, rimanda a sensazioni e movimenti percepiti , che vengono in qualche modo "prima" dei significati e delle riflessioni, prima della espressione delle emozioni, è un modo preciso di rimandare al senso corporeo, che sta a un livello più profondo e in larga misura implicito e irraggiungibile. Domanderemo certamente cosa significa questo per te, ma saremo anche attenti ai colori, all'intensità del segno, al ritmo e ci faremo guidare dal senso di salienza, cosa ci colpisce, cosa emerge, cosa viene in primo piano nella Gestalt che osserviamo.

Tre esempi

Lo "spavento irreparabile"

Un uomo di più di 50 anni condivide un fatto per lui singolare: non tollera di ricevere una carezza sul dorso delle mani. Sente sensazioni che definisce dolorose e che anche donne che ha amato non lo hanno potuto carezzare in quel modo.

Gli viene chiesto di trovare la parola che secondo lui può corrispondere a quella sensazione e lui dice con rapidità: affetto. Lo invito a ripetere più volte la sola parola, usando le modalità della "parola chiave" senza ulteriormente esplorare con la parola

e il racconto la storia di questa sensazione o il significato per lui della parola affetto. In questo modo gli suggerisco di eliminare molte delle caratteristiche comunicative della parola, prendendo nella rete solo i pesci importanti, come diceva Liss. Cioè le componenti di risonanza emotiva e affettiva, l'espressione pura della connotazione e quindi gli elementi corporei e di movimento della parola: fatti di pressione dell'aria, di movimenti della bocca e della laringe.

Ripetendo più volte la parola affetto alla fine dice che ha una profonda commozione e che questa commozione sta in un luogo preciso del suo corpo, la parte alta del torace dove accade qualcosa che definisce come uno scendere di un liquido oleoso dalla parte più alta del torace, poco sotto la gola, per tutta la larghezza del torace e si ferma poco prima di superare lo sterno verso lo stomaco. Un percorso di 10 o 12 centimetri. La sensazione che prova è una grande tristezza e tutto il comportamento espressivo della persona (voce, volto, occhi) indica il turbamento emotivo.

Si possono percorrere tante strade, una di queste sarà in sedute successive quella del contatto sul torace e del lavoro sul respirare e quindi la decisione di provare a modificare e a sentire in modo più profondo la sensazione provata.

Accadrà così che una volta sdraiato si vedrà che la respirazione avviene in gran parte nell'addome e che il torace, nella parte indicata come occupata dal movimento della sostanza oleosa, non si muove assolutamente. Invitato con un contatto, talvolta una lieve pressione, a respirare dopo un tempo abbastanza lungo (10 minuti) si cominciano a vedere dei primi lievi movimenti, accompagnati da rumori dell'intestino. Col passare del tempo diviene evidente che il movimento del torace sta portando sensazioni nuove: se il torace è mobile e soprattutto si spinge in avanti è come "essere spavaldo" e proteso "petto in fuori", in avanti anche con la testa. Vi è come la percezione di una realtà della parte anteriore del corpo (torace addome) proteso in avanti come un semicerchio, vi è una sensazione di vitale energia. Poi dirà che vi è però una immagine che gli è apparso presto, appena ha cominciato a respirare, quella di una testa di Madonna giottesca o bizantina su cui inizierà poi un lavoro specifico da seduto.

Così farà diventare questa immagine della testa di madonna giottesca il centro di una visione più ampia nella quale la immagine della madonna come fonte di paura, per cui non può guardarla e dietro la figura della madonna vi è una finestra luminosa dalla quale si vede un paesaggio, una città su di una collina, (mi sembra di ricordare una immagine bella)

La Madonna è una maternità, in braccio tiene un bambino di tre anni che è il protagonista, che se la guarda nel volto vede un volto brutto e terribile, un grande naso, occhi fissi e immobili, una bocca grande con grandi labbra. Il bambino che guarda il volto sta male, se appoggia il capo sul seno e la stoffa allora sta bene.

Invitato a descrivere meglio questo volto lo disegna (due disegni da scannerizzare), ed è un volto dai grandi occhi scuri e da una bocca grande chiusa, con il labbro superiore sottile e quello inferiore molto più pieno e grande, ma collocati in una linea dritta. Vi è qui la storia della persona ai cui genitori toccò un destino assai doloroso: il padre giovane ed atletico dopo la nascita del bambino ebbe una malattia per cui il cuore fu danneggiato e fin da quando il bambino era piccolo questa sensazione di una morte possibile o inevitabile, data la medicina del tempo, era presente nella casa. Una poltrona era stata comprata per accogliere il padre così stanco quando rientrava dal lavoro.

Vi è quindi la paura e la terribile duplice sensazione del bambino di tre anni che sta bene fra le braccia della mamma, a contatto del suo corpo, con la testina appoggiata al seno e alla stoffa, ma che si spaventa se guarda un volto terribile e brutto della mamma. E' ciò che dice Mary Main a proposito dei bambini con attaccamento disorganizzato, del trauma che può derivare al bambino dal vedere lo spavento o l'angoscia nel volto della mamma che è sottoposta ad una preoccupazione o ad una minaccia che la invadono e che fanno sentire il bambino spaventato. Non vi sono necessariamente episodi di traumi espliciti, come violenza fisica, incidenti, aggressioni, ma il vedere/percepire il volto di chi può offrirti conforto e benessere come fonte di paura e di preoccupazione può creare una sensazione di "spavento irreparabile" (Hesse, Main 2002, 257-58).

La disinibizione della azione e l'espressione piena delle emozioni.

Propongo a P, bambino di xx anni, un lungo foglio , dove può esserci lo spazio per le parole della rabbia che sente molto forte e dove può registrare una dopo l'altra le relazioni nelle quali le parole si concentrano e si esprimono di più. P. adesso accetta con tranquillità ed entusiasmo di lavorare specialmente se può scatenarsi in invettive e sogni di vendette o minacce di ritorsioni particolarmente colorite. Nel foglio potrà scrivere quello che vuole, soltanto dovrà farlo all'interno , perchè poi passerà uno strato di colla liquida sulle parti via via scritte e piegherà un'altra parte del foglio a coprire e chiudere lo scritto, continuerà così a formare degli strati. Quando la colla si è solidificata comincerà a strapparne alcune parti con forza, anche se dovrà

impegnarsi per farlo, ricavandone strisce o pezzi di dimensioni diverse e potrà frantumare i fogli ancora fino ad esserne stanco, successivamente questi frammenti potrà anche trasformarli in altro, magari colorato e gradevole. E' stato un esercizio fondamentale che gli ha permesso di agire fino alla espressione piena dell'emozione, diventando anche consapevole di un possibile contenimento e di una canalizzazione dell'emozione.

Durante il lavoro e nella parte finale ho cercato di spiegare quanto stava facendo con un linguaggio semplice ed accessibile, è sembrato attento e curioso di "imparare" le emozioni e i loro misteri!

L'espressione artistica permette un vissuto di riparazione

A. è una signora che è rientrata nel mondo del lavoro dopo alcuni anni in cui si era dedicata ai figli, reintegrarsi non solo era difficile, ma aveva creato un movimento tellurico in famiglia. Era ossessionata dal controllo sui figli, sulle cose della casa e non sopportava ingerenze esterne (suocera, madre ecc.) anche se portavano aiuti e collaborazioni. Era obbligata a fare continuamente, in maniera ossessiva, le cose che avrebbero potuto essere fatte da altri.

Chiedo ad A di disegnare la sua famiglia all'interno della casa ,può usare le tecniche grafiche che vuole senza pensare troppo, può inserire se vuole, la famiglia in un paesaggio, aggiungere un oggetto che sia rappresentativo della relazione o di un episodio che prende così tanto spazio mentale da non permettere ad altro di passare. Fatto il disegno chiedo di individuare quelle parti che "risuonano" come particolari da accentuare e quindi può ripassarli con le matite,insistentemente, senza trattenersi a riflettere, sentendoli come passaggi difficili, che portano respiri affannati.

Il suggerimento che do ad A. di entrare dentro senza paura in questi aspetti ossessivi e compulsivi del suo malessere, utilizzando il processo della intensificazione, come possibilità per comprendere meglio quello che sta succedendo nella sua vita.

A. così accentua la forza espressiva del disegno attraverso segni meno gradevoli, a tratti scoordinati. Dichiaro che il suo intento è quello di restare in un ascolto attivo del momento che ricorda e che scatena in lei un'emozione forte e immagini che non se ne vanno dalla mente. Nell'accentuarsi del movimento nel tracciare le linee per intensificare e della direzione che prendevano i segni si percepiva già un'insieme di messaggi chiari ed evidenti divenivano le angosce

che la tormentavano, per esempio i bimbi erano fortemente ripassati con la matita nera, poi aveva successivamente utilizzato la biro rossa per circondarli ed isolarli in due ovali. A. dichiara di non tollerare la perdita del controllo sui figli passati alla gestione giornaliera della madre e della suocera.

Chiedo di poter modificare ancora esprimendo con la gestualità le azioni espressive di aggressività, di guardare alle soste nel movimento espressivo come affermazioni positive, ai segni come segmenti di emozioni ostacolate da forme opposte al fine di poter esprimere sul foglio ciò che vuole.

Se vi sono ossessioni e coercizioni che i segni e i gesti esprimano ciò che sente, perchè non molto del nostro mondo interiore è palesemente evidente, molto poco rimane nel flusso che permette di connetterci con emozioni sotterranee o del tutto inconse. Cercando di ascoltare ciò che accade quando si ferma e quando invece intensifica l'azione motoria che produce un segno,ripetendola senza fermarsi fino ad esserne "cullati" o quasi "ipnotizzati", cercando di percepire il corpo come sensore di quello che sta succedendo nell'immediato, agendo fino ad esaurire le sensazioni iniziali a cui abbiamo dato la possibilità di esprimersi fino a far emergere altre sensazioni ed altre necessità. A. dopo aver sottolineato e circondato le figure con punti sempre più grossi di colore cercherà il passaggio successivo , chiederà infatti l'utilizzo delle forbici per poter separare alcune parti del disegno corrispondenti alle figure da cui sentiva la necessità di allontanarsi. Si rende conto che il taglio delle forbici era poco incisivo, l'azione che cercava era più incisiva, ho suggerito di poggiare l'elaborato su un cartoncino più spesso per poter utilizzare un taglierino con cui incidere ed asportare le parti non necessarie al suo benessere. A. era incerta, la mano cercava forza, quando è riuscita ad affondare la lama con decisione, ha dichiarato la paura di sbagliare, di rovinare per sempre parti importanti della sua vita, ma mentre diceva questo la sua mano diveniva più sicura, il corpo si assestava in una posizione più stabile, l'altro braccio e la mano divenivano il supporto affinché l'azione di separazione riuscisse precisa ed efficace.

Le parti dell'opera una volta separate parevano "smarrite", A. ha deciso di porle su di un nuovo cartoncino colorato,prive delle parti "ostacolanti" fornivano una visione di relazioni "rinnovabili" secondo A, possibili, accettabili.

Erik Hesse, Mary Main. Attaccamento disorganizzato nella prima infanzia, nella seconda infanzia e nell'età adulta. Il crollo delle strategie attentive e comportamentali, 2002, in Mary Main, L'attaccamento. Dal comportamento alla rappresentazione, a cura di Nino Dazzi. Raffaello Cortina Editore, Milano 2008, pp. 251-271.

Senigaglia, Rizzolatti

Antonio R. Damasio, L'errore di Cartesio, Milano, Adelphi 1995.

M. Alessandra Umiltà, C. Berchio, M. Sestito, David Freedberg, V. Gallese, Abstract art and cortical motor activation: an EEG study, *Frontiers in Human Neuroscience*, novembre 2012, volume 6, articolo 311.

B. Striscia - Fioretti, C. Berchio, David Freedberg, Vittorio Gallese, M.A Umiltà, ERP Modulation during Observation of Abstract Paintings by Franz Kline., *PLOS one*. October 09.2013

D. N. Stern, Il mondo interpersonale del bambino, Torino, Bollati Boringhieri 1987

D. N. Stern, Il momento presente, Raffaello Cortina Editore, Milano 2005

D. Stern, LE forme vitali, Raffaello Cortina Editore, Milano 2011

E. R. Giommi,

Kandinsky

J. K. Liss, L'ascolto profondo,

J. K. Liss, articolo nel libro

Liss, Flusso di coscienza

Malchiodi

Frijda

Frijda

Pur essendo importante preferiamo dedicare questo breve scritto a indicare come l'atto stesso di costruire sia in intima connessione con le vicende emotive e cognitive della persona e sia osservabile e comprensibile secondo i principi della Biosistemica, non solo perché l'espressione artistica che è essa stessa movimento ubbidisce alle stesse regole e principi che guidano ogni espressione emotiva ma anche perché questa azione non è singola o isolata ma è accompagnata e aiutata e alla fine guidata dal terapeuta, per cui dobbiamo non solo guardare il terapeuta mentre prende occasione da ciò che viene fatto dalla persona, ma anche fortemente coinvolto non solo nel cogliere i segni, e le forme vitali presenti nel disegno ma le forme vitali presenti nel fare e nel relazionarsi, come a ciò che di lui viene mosso alla luce delle conoscenze sempre più ampie che ci da la neurofisiologia..