

# ARTE: CURA e CREATIVITA'

**Mostra di pittura permanente di Michele Nicolè  
ARTGENESI dal 2 al 24 Marzo 2013  
Galleria Piazzetta Gasparotto - Padova**

Apertura da venerdì a domenica dalle 16,00 alle 19,30  
Conferenze e laboratori a tema dalle ore 17,00 alle 18,00

ARTE: CURA e CREATIVITA' è il titolo di questo ciclo di eventi che ruotano all'interno della Mostra di pittura dove sarà possibile non soltanto osservare e immergersi piacevolmente nel mondo dei colori e delle immagini delle opere pittoriche di Michele Nicolè, artista padovano allegorico surreale, ma anche farsi guidare dalle sensazioni e dalle emozioni che vivono dentro di noi, partecipando a conferenze e a laboratori che caratterizzano il poliedrico percorso multidisciplinare.

L'Arte espressione intensa dello spirito, coinvolge tutto il corpo attraverso la musicalità dei colori, grazie alle opere dell'artista Nicolè sperimentaremo gli effetti delle tonalità leggere come le velature, e di quelle forti come le macchie espositive di colore lanciate sulle sue tele che continuano a vibrare e produrre una sensazione di movimento etereo.

L'associazione padovana Xearte presieduta dalla professoressa Daniela Antonello, promuove questa singolare manifestazione raggruppando professionalità emergenti nei campi della psicologia, della naturopatia, dello shiatsu e dell'arteterapia.

Un calendario fitto di conferenze e laboratori dove potrete partecipare liberamente da **Sabato 2 Marzo**, con l'inaugurazione della mostra di pittura alle 17,30, per concludere **domenica 24 Marzo**, con Daniela Polin terrà una lettura dialogata dell'opera artistica contemporanea

*A destra potete leggere e scaricare la brochure con programma completo.*

Nella **Conferenza "Arte e Psiche: percezione, immaginazione e processi creativi"** parlerò dei processi che stanno alla base della costruzione di un'opera d'arte e come questi siano presenti dentro di noi da sempre. Rifletteremo su che cosa serve immaginare? Qual'è la spinta che porta alcuni a manifestarsi attraverso la propria fantasia e immaginazione? Perché ci emozioniamo di fronte a un'opera d'arte?

Parleremo di neuro estetica, la scienza che cerca di spiegare il rapporto fra cervello, psiche e opera d'arte per conoscere meglio il ruolo dei sensi e delle emozioni nell'apprezzare un'opera d'arte.

Ognuno di noi è un calice da cui si alza  
il profumo dell'arte  
e la vibrazione dello spirito.  
(Matilde Vindigni - Naturopata)

## IL SIMBOLISMO DEL COLORE nell'ARTE

*"Fra luce e tenebra sorge il colore , e l'occhio destinato alla percezione del mondo dei colori,  
racchiude in sé questo segreto del colore quale azione e sofferenza della luce" (Goethe).*

Il colore quale elemento che agisce in sinergia con gli aspetti affettivi della personalità condensa gli impulsi emotivi del vissuto soggettivo, la persona che guarda è resa

partecipe da un'invisibile atmosfera emozionale che va al di là degli aspetti logistici e pragmatici. Il colore coinvolge la percezione visiva, la sensorialità psicofisiologica, la creatività, l'emozionalità, pertanto, sarà come incantati dalla risonanza interna che questa policromaticità susciterà dentro di sé.

I colori per la loro valenza affettiva agiscono sull'emisfero destro, stimolandone le relative funzioni correlate alle esperienze emozionali, e muovendo le *attitudini psicosensoriali* correlate alle caratteristiche psicologiche e neurofisiologiche di ciascun colore. L'impatto con la composizione del quadro rompe lo schema prevalente della propria struttura mentale, precostituita da modi di vedere appresi proceduralmente, che influenzano il nostro modo di pensare, e di agire, in quanto facenti parte dei criteri importanti per la nostra sopravvivenza. Interrompere seppur per poco queste abitudini basate sulla logica razionale tipica dell'emisfero sinistro, crea un temporaneo distacco da questo atteggiamento lineare, e così grazie alla valenza simbolica del colore possiamo esprimere e soddisfare l'umana esigenza di entrare in relazione con il mondo esterno attraverso la tonalità affettiva che ci caratterizza in quel momento.

È questo uno dei punti a favore delle potenzialità curative dell'arte, aiutarci a sintonizzarsi con le qualità dell'emisfero destro e favorire i processi integrativi assai utili nei complessi sistemi di elaborazione degli stati affettivi disregolati che sono spesso causa di disagi comportamentali, sintomi e problematiche varie.

Il **policromatismo** espresso dai quattro colori, **blu, verde, rosso, giallo**, ci porta a contatto con le tonalità che Luscher, studioso della psicologia del colore, definisce le quattro esigenze psicofisiologiche dell'essere umano, fondamentali per un sano equilibrio biopsicofisico. Il percorso delle opere, variegato nell'espressività cromatica, ci consente di scoprire o riscoprire la propria dimensione interiore associata a ciascun colore. Lasciarsi guidare dalle sfumature proposte dovrebbe offrirci la libertà di conoscere nuove prospettive, nuovi gusti, nuove visioni, angoli della mente che ci auguriamo diventare fonte di vitalità e di soddisfazione.

I laboratori, così denominati, ci daranno la possibilità di sperimentare in prima persona le risorse creative che ciascuno di noi ha a disposizione. Dalla semplice visita guidata ai quadri esposti nello spazio, negli anni abbiamo maturato l'idea che il miglior modo per interagire con un'opera d'arte fosse quella mettersi nell'atteggiamento mentale adeguato per apprezzare le qualità delle opere esposte. Così ricordando quello che era accaduto durante un corso di **VIVI LA VISTA** con Laura Canepa, Ortottista specialista di educazione visiva, in una sede che in concomitanza ospitava una mostra di quadri, dopo la pratica di uno dei soliti esercizi per il miglioramento della vista, osservammo che oltre gli effetti benefici sperimentati in rapporto alla qualità della visione, i partecipanti in quell'occasione riflettevano anche un particolare entusiasmo e apprezzamento per le opere esposte. Questo fatto ci indusse ad adottare alcune meditazioni guidate per stimolare e attivare le qualità psicosensoriali della visione, che nel contesto della Visione servivano ad esercitarsi per vedere meglio ma personalmente mi sono sentita curiosa di riprodurre la stessa esperienza con le persone che partecipavano alle mostre da noi organizzate e che accettavano di ripulire la mente prima di osservare i quadri. Le persone sono guidate in un'esperienza immaginativa preceduta da un breve rilassamento per imparare a **Vedere le immagini ed entrarci dentro usando tutti i sensi**, un **affascinante percorso di consapevolezza** che ci darà modo di ammirare, di gustare e di dipingere con gli occhi della mente. Girovagare per la mostra, assaporando l'impeto dell'emozione, *un fare, un agire* più rispettoso della voglia di giocare, di esplorare, di conoscere, dandoci l'opportunità di nuovi incontri con cose, persone e situazioni che appagano il nostro profondo bisogno di coinvolgimento sociale e relazionale.

Se ho voglia di rilassarmi, seguirò le tracce del blu, mi abbandonerò alle tonalità del blu, sullo sfondo del blu l'esperienza che ne deriva sarà condizionata dal significato di quel colore.

Sarà sorprendente passeggiare, ascoltare, osservare una composizione cromatica dove

domina il rosso: cosa sto provando nel corpo?...quali sensazioni, ricordi mi suscita? ... cosa mi colpisce ...? forse riusciremo a fare scelte che partono dal flusso delle sensazioni interiori, invece che scelte indotte dal "fuori"...?! Come ci sentiamo tra le sfumature vivaci del rosso?... e riusciamo ad abbandonarci a un po' di giallo? Al rosa, alla gamma delle sfumature del blu, e quale potrebbe essere l'effetto luccicante dell'oro sulle onde spesse di colore? ...

Le metafore che si possono costruire con questa connotazione psico-emozionale legata al colore sono infinite. Sfumare le angosce associate alla *crisi*, alimentare la dimensione sociale del bisogno di appartenenza dell'essere umano, e soprattutto stimolare una diversa prospettiva più corrispondente alla nostra capacità di entrare in relazione con la realtà attraverso l'energia del colore che argina gli effetti di schemi limitanti e invita tutti a fidarci del nostro spirito creativo.

Osservare le scelte, l'attrazione per un colore, l'antipatia per un'altro, seguire linee e colori, sperimentare il gioco cromatico che ruota attorno ad un centro per il sano piacere di muoverci cullati dalle onde ora calde, ora fredde, ora stridule, ora giocose, operare così una sintesi interna per costruire un magico mandala che dona armonia alla nostra anima. L'arte è immaginare e comprendere, e soprattutto sviluppa empatia perché ci porta a sentire l'altro, incontrare il mondo emozionale dell'altro riflesso nell'opera d'arte.

L'arte si apprezza con i sensi. La capacità di sintonizzarsi sulle informazioni che gli stimoli luminosi portano al nostro cervello attraverso l'occhio ma anche tutti gli altri sensi, acuisce le qualità psicosensoriali della visione, nell'esplorare il mondo che ci circonda, più sensi partecipano nell'interazione con gli elementi della realtà, più aumenta la qualità dell'esperienza.

Perché ci emozioniamo di fronte a un'opera d'arte?

La percezione della bellezza è indotta da strutture neurali che sono coinvolte nella nostra percezione della realtà? Quali aree della mente sostengono il senso dell'armonia? E quali circuiti cerebrali si attivano quando facciamo esperienza di qualcosa che, al pari di tante grandi opere d'arte, è emotivamente doloroso ma al tempo stesso evoca un sentimento di sublime bellezza?

Ecco una nuova scienza la **Neuroestetica**, denominata così da Zaki, per studiare le basi neurali della creatività artistica e del significato dell'arte, della ricerca della bellezza e dell'armonia.

Filosofia, scienze umanistiche, psicologia, neurobiologia si confrontano con il mondo dell'arte.

“La neurobiologia ha dimostrato in modo inoppugnabile che nel cervello umano esistono molteplici aree visive separate, la cui specializzazione è elaborare diverse caratteristiche della scena visiva, ad esempio il movimento e il colore, e che certune di queste caratteristiche siamo persino in grado di percepirle prima di altre. Il che solleva una questione interessante, e cioè in che modo le attività di queste diverse aree del cervello si integrino fra loro per fornirci il nostro quadro unitario del mondo visivo”.

Da questa traduzione di Marina Astrologo, trovata su <http://www.repubblica.it>, ci rendiamo conto quanto percezione visiva-arte-mondo emozionale siano correlate e perciò come lo studio del cervello ha permesso di fornire una base neurobiologica al bisogno dell'essere umano di rappresentare graficamente uno stato interno.

**Neurobiologia e empatia:** gruppi di neuroni si attivano sia quando noi facciamo un'esperienza sia quando immaginiamo quell'esperienza o la vediamo espressa da qualcun altro.

La visualizzazione o la semplice immaginazione di certe azioni influenza certe aree del cervello, i famosi “neuroni specchio” (scoperti dall'equipe di Gallese - Rizzolatti) perché rispecchiano le intenzioni e gli stati d'animo altrui. Questi e altri circuiti mentali dell'emisfero frontale destro hanno mostrato la base neurofisiologica della nostra capacità di sintonizzarci con gli altri, cioè di entrare in risonanza con gli stati d'animo altrui.

Ecco perché la visione di un quadro, di un film o la narrazione di un racconto evoca le emozioni, gli

stati d'animo e i sentimenti o le intenzioni espresse dall'autore.

"L'abilità di un pittore coincide con la sua capacità, spesso inconscia, di rievocare un'emozione nel cervello dell'osservatore" spiega Vittorio Gallese, professore del dipartimento di neuroscienze dell'università di Parma ed esperto di neuro estetica, la scienza che cerca di spiegare il rapporto fra cervello e opere d'arte.

La possibilità di educare i nostri sensi a percepire le qualità sensoriali degli oggetti, il senso cromatico, la tridimensionalità, l'alternanza figura-sfondo, il movimento, cogliere la corporeità degli oggetti e le sfumature emozionali che essi ci suscitano ci aiuta ad ampliare le potenzialità della nostra funzione visiva. La partecipazione attiva a conferenze e brevi laboratori, si trasformano in veri e propri momenti esperienziali di educazione all'immagine, che consentono non solo di contemplare e apprezzare le opere artistiche ma affinare la nostra capacità di entrare in contatto con la realtà dei sentimenti sia propri che quelli altrui, sviluppare empatia e migliorare la capacità di sintonizzarsi con l'altro.

## ARTE CURA e CREATIVITA'

Come può essere educata, allenata, coltivata la creatività? Come sfruttare il potere dell'immaginazione, della visualizzazione, del disegno in campo socio-pedagogico, educativo, ... e soprattutto nei processi di cura? ... Disegnare, dipingere, creare immagini, dai graffiti ai giochi di luce della *lanterna magica* dell'800 alla fotografia digitale del 2000, gli stili di produzione si sono evoluti ma da sempre l'uomo ha sentito il bisogno istintivo di rappresentare se stesso e ciò che lo circonda.

Perché ci emozioniamo così tanto di fronte a un quadro, una fotografia, un film? Perché il nostro cervello ha bisogno di interpretare ed accogliere la bellezza del mondo che ci circonda. A chi non viene in mente il detto "*anche l'occhio vuole la sua parte!*" Sapete che le aree del cervello che si attivano guardando un quadro che piace, una scena piacevole attiva i circuiti della gratificazione? Perché rinunciare allora a una bella mostra che ci offre tutti gli effetti benefici grazie alla biochimica del nostro sistema endorfino-endogeno? Perché non seguire un corso di disegno, per ristabilirsi da un periodo difficile e rigenerarsi dalle ansie che procurano un costante malessere quotidiano?

Occhio artistico, sguardo aperto, mente fresca, muoversi liberamente nello scenario immaginativo, percepire i colori, le forme, i dettagli, la globalità, il movimento e i contrasti, serve non solo a espandere la visione consapevole, *creare immagini* per entrare così in risonanza con le risorse di autoguarigione inconscie. La produzione di immagini catatimiche<sup>1</sup> scaturite *dall'interno di se stessi* fa fuoriuscire quelle cariche di affetti sopiti, rimossi o inconfessati, che ristagnano in qualche angolo della mente e solo l'espressione artistica consente loro di trovare una via di comunicazione all'esterno.

Tra i contributi presenti all'evento abbiamo avuto la dott.ssa Cherubina Albertini psicologa psicoterapeuta e arteterapeuta che ha presentato il suo libro "ARTETERAPIA e Trattamento della PSICONEVROSI"<sup>2</sup> che illustra ampiamente il contributo dell'arte quale strumento di cura nel trattamento psicologico, arte terapeutico, quale valido percorso per molte persone che soffrono di disturbi psichici, comportamentali e psicosomatici.

Anche Passerini psichiatra psicoterapeuta, didatta del G.I.R.E.P., con l'Esperienza Immaginativa<sup>3</sup> ripropone l'Immaginazione come processo metaforico che non segue il pensiero lineare e quindi

---

<sup>1</sup> L'aggettivo Catatimico usato da Leuner per identificare meglio il suo metodo psicoterapico che usa l'immaginazione deriva dalla fusione di due termini *Kata* che significa 'dall'interno' e *Thymos* che significa 'flusso dell'anima, emozione, sangue' per indicare l'importanza di ciò che scaturisce dal profondo di se stessi;

<sup>2</sup> Cherubina Albertini "Arteterapia nel trattamento delle Psiconevrosi" - Fobie e situazioni traumatiche trattate in un contesto arte terapeutico e psicoterapeutico" – CLEUP 2012 Padova

può accedere alle memorie implicite inconsce avanzando l'ipotesi che l'esperienza immaginativa ha il potere di indebolire o rafforzare specifiche connessioni neurali che contribuiscono alla riorganizzazione delle mappe cerebrali in grado di riorganizzare il repertorio di informazioni che sono alla base della nostra esperienza.

Anna Sieber-Ratti, Psicologa psicoterapeuta docente della SAGKB, ripeteva spesso nelle numerose conferenze tenute in Italia su questi temi, quanto già diceva Nietzsche, *che abbiamo bisogno dell'arte per sopravvivere*. Semir Zeki dice che il prodotto artistico è frutto della capacità del nostro cervello di operare una sintesi e di dare un senso a questa scontentezza, il fatto che la produzione del nostro cervello ci permette di realizzare la nostra incompletezza proprio attraverso l'opera d'arte.

La Psicoterapia di Leuner con il *vissuto immaginativo catatimico* crea uno spazio creativo, offre la possibilità di scendere in quello che sono i processi inconsci o impliciti e riportarli alla superficie in modo creativo. Quello che l'artista fa naturalmente noi dobbiamo impararlo, ma la contemplazione di un'opera d'arte stimola la nostra capacità di sentire e percepire realtà diverse mai sperimentate prima, costruire nuove associazioni mentali e arricchire la nostra capacità di rappresentare qualcosa di nuovo.

Scrive la Zeki <sup>4</sup>... la creazione artistica emerge tanto dalla percezione visiva di un mondo esterno quanto dalla percezione interna dei nostri stati d'animo, delle emozioni, della memoria e attraverso un atto motorio, condensa tutto questo in un'opera".

Martinelli Marisa Psicologa psicoterapeuta. Libera professionista nello Studio di Psicologia e Psicoterapia Montegrotto T. (Padova). Terapeuta Practitioner EMDR; La sua passione per i miti e i simboli l'ha portata a coltivare l'uso dell'immaginario in psicoterapia così uno dei suoi strumenti privilegiati nella pratica professionale è la psicoterapia con il V.I.C. (Vissuto Immaginario Catatimico) di H. C. LEUNER. E' socio fondatore e Vice-presidente della neoAssociazione AIVON (Associazione Internazionale Visione Olistica Naturale) [www.aivon.it](http://www.aivon.it)

STUDIO di Psicologia e Psicoterapia

Corso delle Terme 136/C – Montegrotto Terme –Padova

---

3 Alberto Passerini "Immaginario: cura e creatività" - L'esperienza immaginativa dal neurone alla psicoterapia. Alpe Roma 2009

4 Ludovica Lumer- Semir ZEKI - La bella e la bestia: arte e neuroscienze – Edizioni Laterza 2011