

# Indice

PREMESSA	11
INTRODUZIONE	13
L'ARTETERAPIA E IL DISEGNO INTROSPETTIVO	17
Il disegno introspeffivo	18
Il bisogno di autenticità	21
L'essenza del cambiamento	22
Testimonianze del percorso di disegno introspeffivo	25
I BENEFICI DELL'ARTE	37
LA FUNZIONE DELL'ARTETERAPIA E DEL DISEGNO INTROSPETTIVO	41
CURARSI CON L'ARTE	45
LE TECNICHE ARTISTICHE IN ARTETERAPIA	51
Il disegno	51
La pittura	53
Il "gioco con la sabbia"	53
Laboratorio con la sabbia: alcune testimonianze	57
La scultura	58
Il mandala	59
Il mosaico	61

Il collage	62
L'autoritratto	64
LA MUSICA E LA SUA FUNZIONE	69
La musicoterapia umanistica	70
LA SCRITTURA E L'ARTE	71
LA MEDITAZIONE E L'ARTE	73
La meditazione trascendentale	73
Laboratorio di meditazione e disegno	73
Testimonianze	75
LA DANZATERAPIA	79
Come funziona?	80
Che cosa cura la danza terapia?	80
Per chi è indicata la danzaterapia?	80
I LABORATORI	83
La gentilezza	83
La gratitudine	84
I grovigli interiori	84
La porta si apre	85
Le parole donate	85
Liberare le proprie potenzialità	86
Il nostro sguardo emozionale	87
Il canto dei colori	87
Le memorie	88
Riparare i traumi interiori	89
ALCUNI CASI	91
INCONTRI RADIOFONICI DI ARTETERAPIA	105
La fretta come governarla	105
Giudicare	107

La diffidenza	108
Autostima - accettare se stessi	110
Rigidità mentale	111
Il desiderio	113
Saper chiedere aiuto	114
L'invidia	115
Le delusioni	117
La rabbia	118
Il lutto	119
La sofferenza	120
Il perdono	122
La pace	124
La paura	125
La tenerezza	126
La gentilezza	127
BIBLIOGRAFIA	129
RINGRAZIAMENTI	131
NOTA DELL'AUTRICE	132
NOTA BIOGRAFICA	133



## Premessa

Il mio interesse per il disegno è nato con me, fin da piccolina disegnavo e mia madre appendeva le mie “opere” alle pareti della cucina, le rimirava con gioia e interesse e mi incoraggiava a proseguire.

Questa passione è andata poi sempre più crescendo, mi attraeva ogni forma di immagine, ero affascinata soprattutto dai murales e dai graffiti dei writers che decoravano i muri della mia città e le fiancate dei treni.

Proprio in quel periodo iniziai a dedicare più tempo al disegno, avevo dodici anni, e in breve mi trovai a frequentare l’Istituto d’Arte di Nove.

Il disegno mi dava una gioia immensa: sentivo come se il tempo e lo spazio svanissero e non esistessero più, mi sembrava che io e il disegno diventassimo una cosa sola.

Ogni volta era come se facessi un tuffo dentro il mio essere più profondo, come se entrassi in un oceano dove c’era sempre qualcosa di nuovo da scoprire. Questa sensazione tuttora mi accompagna.

Credo che sia importante lasciarsi completamente andare e ascoltarsi perché, mentre si disegna, si scolpisce, si scrive, si danza o ci si dedica a qualsiasi altra forma di espressione artistica, è possibile acquisire maggior consapevolezza scoprendo un’infinità di cose di noi stessi, della nostra interiorità e delle nostre capacità più profonde.



## Introduzione

Come premesso, l'arte per me è molto importante, fa parte della mia vita e del mio essere più profondo. Tutto ciò che l'arte mi ha donato mi ha portato a credere che essa sia un mezzo straordinario per esplorare me stessa ma anche per aiutare gli altri, per condurli a raggiungere la consapevolezza dell'interiorità e a far emergere le loro capacità.

Non solo, l'arte può fare molto di più: può aiutare a far uscire le sofferenze, le paure, le angosce, i blocchi e trasformarli in gioie profonde.

Certo non è un cammino semplice da intraprendere, ma vale la pena percorrerlo.

L'arte mi ha fatto cercare una strada per potermi dedicare ad essa ma anche per aiutare gli altri.

Mi sono impegnata nello studio e nella ricerca di tutto ciò che potesse riguardare quest'argomento, a livello teorico ma anche pratico, sperimentando prima di tutto su di me.

Sono convinta che per essere in grado di aiutare le persone sia essenziale fare prima un grande lavoro su se stessi, costante e minuzioso, con dedizione, consapevolezza profonda e, soprattutto, sincerità.

Questo libro ha lo scopo di spiegare il mio metodo di lavoro con il disegno introspettivo ma soprattutto di far conoscere i benefici di questo mezzo. Voglio far comprendere come il disegno, insieme ad altre attività che eseguo nel mio *atelier*, possa aiutare le persone a uscire dai grovigli interiori più profondi e a prendere piena coscienza

delle proprie potenzialità per poi intraprendere la via della crescita personale autentica.

La vera domanda, quando ci si trova in momenti di particolare difficoltà, non è: “Esiste la vita dopo la morte?”

La vera domanda non è: “Come abbiamo vissuto prima della morte?”

La vera domanda non è: “Dio è amorevole, giusto, buono e compassionevole?”

Le vere domande sono: “Conosco l’amore? Conosco la giustizia? Conosco la compassione? Ho vissuto e assaporato tutti i tesori dell’esistenza? Sono un contenitore senza contenuto?”

La vera domanda non è se l’anima esista o no, ma se sei entrato in te stesso per il tuo viaggio interiore.

Una volta scoperta l’esistenza di questa realtà, è l’ascolto introspettivo la chiave per fare ogni scelta nella vita e trovare la strada che ci conduca all’amore profondo.

L’amore prima di tutto si trova dentro di noi, non possiamo cercarlo all’esterno: solo quando l’avremo contattato, potremo conoscere l’amore incondizionato e donarlo.

La vera ricchezza risiede in noi.

Non possiamo offrire ciò che non possediamo, sarebbe solo una falsa illusione che ci renderebbe poveri interiormente.

Per dare si deve prima avere. Solo ciò che abbiamo può essere condiviso. Povero non è chi è senza soldi ma chi è privo di ricchezza interiore, chi è senza amore.

Solo chi ha trovato il proprio essere autentico, chi è capace di amare, cantare, danzare e vedere la poesia nel mondo può dirsi ricco.

Ciò che può essere tolto crea attaccamento alla mente.

Si possiede veramente solo ciò che nasce da dentro, che ci appartiene, che ha radici al nostro interno.

Ricco è chi ha in sé: poesia, silenzio, centratura, radicamento nella vita, chi fiorisce nel suo cielo interiore; ricco è colui che è carico come



una nuvola nella stagione delle piogge, pronto a riversarsi su chiunque sia disponibile; ricco è chi, come un fiore aperto, offre la propria fragranza al vento e a chiunque si avvicini.

La condivisione è uno straripamento. Difficile è cercare di condividere ciò che non si ha: eppure questo è ciò che tutti stanno facendo.

La gente cerca di amare senza riflettere sul fatto che magari l'amore non è ancora sbocciato nel proprio cuore. In realtà se non c'è amore per se stessi come è possibile amare gli altri? Manca l'elemento principale, il punto di partenza.

Se non si è felici da soli, com'è possibile esserlo con qualcun altro?

Se da soli si è infelici si potrà condividere solo infelicità. L'amore che dipende dalla presenza dell'altro è ben misero, ma quello che nasce dentro se stessi e viene creato dal proprio essere è energia vera.