



# OPERA

Accademia Italiana di Formazione Olistica

**Corso Professionale per  
Operatore Olistico**  
*Indirizzo Mediazione Artistico-Relazionale*

**La Pittura Intuitiva**  
*un'esperienza di ascolto interiore alla  
scoperta della nostra energia creativa.*

**Elaborato di Veronica Savi**

N. Registro Scuola: FORM-1636-OP

*Relatore: Sebastiano Arena*

Maggio 2025



**Centro di Ricerca Erba Sacra APS**

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio  
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

[www.erasacra.com](http://www.erasacra.com)

## INDICE

Introduzione

### PARTE PRIMA

Che cos'è la Pittura Intuitiva

L'Arteterapia Olistica e il Mediatore Artistico

Gli accorgimenti che il Mediatore Artistico mette in atto per condurre incontri singoli o in gruppo:

- Empatia
- Accoglienza
- Ascolto

La Pittura Intuitiva: una pratica di autoguarigione

La creatività: un bisogno naturale dell'essere umano

Giocare con il colore: ritrovare il bambino interiore

I colori parlano di noi

### PARTE SECONDA

Setting e materiali

Paura della tela bianca: non aver paura di osare

Dipingere con le mani: integrare il maschile con il femminile

Dipingere ad occhi chiusi

Dipingere danzando

Osservare il dipinto e accogliere il suo messaggio

### PARTE TERZA

Riflessioni su un'esperienza pratica di pittura intuitiva in gruppo

Conclusione

Ringraziamenti

Bibliografia e Sitografia

**La Pittura Intuitiva: un'esperienza di ascolto interiore alla scoperta della nostra energia creativa.**



**«Ogni opera nasce così, come nasce il Cosmo, attraverso le catastrofi che dal caotico frastuono degli strumenti vanno a formare una Sinfonia, la Musica delle sfere. La creazione di un'opera è la creazione del mondo».**

(Wassily Kandinskij, 1909)

# **PARTE PRIMA**

## **Introduzione**

Questo elaborato fonda le sue radici nel mio vissuto e l'intento delle seguenti pagine è quello di far comprendere come una pittura libera e creativa, o come amo definirla, Pittura Intuitiva, possa essere un valido strumento di mediazione artistica per migliorare la vita delle persone.

In seguito ad un periodo di difficoltà personale mi sono approcciata a sperimentare l'uso del colore sulla tela bianca assecondando il mio sentire, senza seguire tecniche particolari, ma lasciandomi trasportare dal flusso creativo e ascoltando i colori di cui avevo bisogno in quel momento.

Sono riuscita così a comprendere che essere creativa è per me fonte di grande benessere, ed è una pratica che mi permette di ritrovare il mio equilibrio interiore.

Questa attività artistica mi ha aiutata anche ad esprimere sulla tela il mio piano emotivo, ed il risultato è stato quello di diventare più consapevole di alcune dinamiche interne che mi creavano disagio.

Ogni volta che tuffo le mani e i pennelli nel colore provo sensazioni che difficilmente riesco a tradurre a parole, posso solo dire che sento un'energia che nutre profondamente una parte di me molto intima, una parte che avevo contattato solo quando danzavo.

Ho praticato venticinque anni di danza, ed essa è stata il mio lavoro, sia come ballerina professionista che successivamente come insegnante. Questo capitolo della mia vita si è concluso all'età di ventotto anni e ho sentito chiaramente che il ciclo della danza stava giungendo al termine, perché probabilmente da esso avevo appreso tutto quello che mi era necessario, ed era arrivato il momento di aprirsi a qualcosa di nuovo, anche se non avevo idea di che cosa la vita potesse riservarmi.

Lasciata la danza si è aperto un periodo buio, ma grazie ad esso ho trovato un lavoro che amo ed ho intrapreso un cammino di crescita personale e spirituale che continua ancora oggi.

Sul mio cammino ho incontrato persone meravigliose e una di esse mi ha indirizzata sulla strada della Pittura Intuitiva, che si è rivelata essere un potente strumento di “guarigione”.

Non avevo mai dipinto prima e non ho mai avuto particolari doti nel disegno, ma il benessere che questa pratica è riuscita a donarmi è stato motivo di riflessione sulla potenza benefica di questo mezzo espressivo.

Così ho maturato la decisione di intraprendere un percorso per diventare un’operatrice olistica a mediazione artistica al fine di aiutare in primis me stessa e poi gli altri, e più che una decisione ponderata è stata una forte chiamata interiore, un desiderio che mi ha fatto vibrare l’anima e battere il cuore e il cuore merita sempre di essere ascoltato.



## Che cos'è la Pittura Intuitiva

La pittura intuitiva è una pittura totalmente libera e spontanea alla quale chiunque può approcciarsi. Non è necessario saper disegnare o dipingere, perché l'obiettivo non è riuscire a fare un bel dipinto, ma godere del processo creativo con gioia e divertimento ed imparare ad ascoltare se stessi per comprendersi meglio.

Questa tecnica espressiva aiuta a rimanere centrati sul qui e ora, sul mero atto creativo senza preoccuparsi del risultato, conducendo la persona verso una sensazione di benessere e calma interiore.

In questo tipo di pittura non ci sono tecniche da seguire, è necessario solo imparare a lasciarsi andare senza critiche e giudizi verso se stessi.

Dipingere intuitivamente è un'esperienza di immersione e abbandono totale nella pittura, è un invito alla sperimentazione giocando con i colori, è un'attività creativa che talvolta può contribuire a portare fuori parti di noi per osservarle con la dovuta distanza.

L'etimologia del verbo intuire deriva dal latino Intueri, "vedere dentro", e lo scopo di questo modo di dipingere è anche quello di avvicinare le persone al loro mondo interiore ed aiutarle a osservare le loro emozioni e i loro reali bisogni, che non sempre siamo in grado di decifrare.

Continuando ad approfondire il significato di questo termine, cito testualmente la seguente dicitura ripresa dal vocabolario Treccani: "conoscere per avvertenza immediata ciò che non è per sé manifesto, senza quindi l'aiuto della riflessione o di un processo razionale induttivo o deduttivo"<sup>1</sup>.

Questo significa, che attraverso le nostre intuizioni, mettiamo da parte il ragionamento che spesso ci limita, perché diventa un circolo vizioso dal quale non riusciamo a districarci per risolvere problematiche emotive e altre sfide che può riservarci la vita.

Dipingere in maniera intuitiva può rendere le persone più consapevoli di loro stesse, e può rivelarsi uno strumento di guarigione emotiva se permettiamo ad alcune parti di noi il lusso di lasciarsi andare e di farsi trasportare dall'energia creativa e dalle vibrazioni dei colori.

---

1 [www.treccani.it](http://www.treccani.it)

Se ci pensiamo, alcuni malesseri che le persone vivono, non sono causati da patologie, ma dalla mancanza di amore che riservano a loro stesse quando non si concedono lo spazio necessario per soddisfare le proprie esigenze.

Molti esseri umani soffrono perché non riescono a dare un senso alla propria vita, non sono consapevoli della ricchezza che risiede in loro e dei doni che portano nel mondo.

La pittura intuitiva può offrire gli strumenti per scendere nella propria interiorità e ascoltare il cuore, essa può rappresentare un'ancora di salvezza per ritrovare e dare fiducia alla voce del proprio Sé.

L'obiettivo di questo elaborato è quindi quello di far comprendere alle persone l'importanza di coltivare la propria creatività, in qualsiasi ambito della vita, basta ascoltare il cuore, sarà lui ad indicarci la via.

Spesso ci poniamo dei limiti che non esistono, forse perché da piccoli le figure genitoriali non hanno compreso l'importanza di farci coltivare le passioni che amavamo e senza volere hanno ferito il nostro bambino interiore. Forse in ambito scolastico non siamo stati incentivati, o forse perché noi stessi non abbiamo avuto il coraggio di alimentare la scintilla creativa che vibrava in noi.

Qualsiasi sia la motivazione che ha limitato la nostra espressione artistica siamo sempre in tempo per iniziare a coltivarla, non è mai tardi per amare se stessi e concedere al fiore della creatività di sbocciare.

# L'Arteterapia Olistica e il Mediatore Artistico

La pittura intuitiva è una disciplina artistica che appartiene alla famiglia dell'arteterapia olistica la quale abbraccia tutte quelle forme d'arte che nutrono la totalità dell'individuo. Così facendo ci si prende cura di tutti gli aspetti della persona, non solo del corpo fisico, ma anche del piano mentale ed emotivo.

L'arteterapia olistica si rivolge a persone mediamente sane e utilizza tecniche artistico espressive per lavorare proprio con la parte sana delle persone, al fine di migliorare la salute psico fisica di quegli individui che attraversano un momento transitorio di fragilità, o un periodo molto stressante della vita.

L'arteterapia olistica si avvale della creatività innata in ogni individuo e il processo creativo comincia con un primo contatto sensoriale con i materiali artistici, per poi svilupparsi nella creazione vera e propria di un prodotto personale.

Mentre creiamo qualcosa con le nostre mani e diamo concretamente forma ad un dipinto o ad un oggetto, attingiamo al nostro mondo interiore e impariamo ad ascoltarci meglio. L'atto creativo, indipendentemente dal risultato finale, contiene quindi un potenziale terapeutico, ovvero designa un processo di trasformazione interiore, perché la persona impara a conoscersi meglio mentre ritrova la propria libertà espressiva e prende coscienza di dinamiche interne esprimendosi con un linguaggio diverso.

L'arte diventa quindi uno strumento per stare meglio con se stessi e la parola terapia va a definire quel processo di trasformazione profonda che si attiva nelle persone grazie alla riscoperta della creatività, la quale permette di sviluppare un dialogo con se stessi con canali comunicativi diversi come i colori e le immagini.

L'obiettivo dell'arteterapia olistica è quello di prendere coscienza dei propri lati deboli e riportare alla luce le risorse insite in ognuno di noi, i nostri talenti interiori per migliorare il benessere personale, accrescere l'autostima e ritrovare la gioia dentro di noi per superare momenti di difficoltà.

Questo modo di fare arte rigenera le persone, le aiuta a rilassarsi regalando loro attimi di serenità lontano dallo stile di vita frenetico che dilaga nella nostra società, permettendo il ristabilirsi di un equilibrio interiore.

La vita frenetica che conduciamo infatti, allontana spesso le persone dai loro reali bisogni, favorendo un eccessivo accumulo di tensioni mentali e fisiche mentre il processo creativo ci permette di rilassarci nel creare qualcosa con le nostre mani. Attraverso la pittura intuitiva, e altre forme di espressione artistica, è possibile allentare lo stress accumulato in eccesso e liberare le tensioni fuori di noi, nel nostro fare creativo.

La figura che si occupa di organizzare e condurre pratiche di arteterapia olistica, come la pittura intuitiva, è l'operatore olistico a mediazione artistica.

Il mediatore artistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche. La sua figura professionale può collaborare con la medicina ufficiale e laddove egli svolga il suo lavoro in ambito medico deve essere obbligatoriamente affiancato da un professionista come uno psicologo, psichiatra o psicoterapeuta.

L'attività di mediatore artistico si può svolgere in uno studio dedicato alla sperimentazione creativa, ma anche in spazi dedicati alla crescita personale come i centri olistici e in questi centri, i laboratori creativi proposti, possono rivolgersi a due tipi di utenze: alle persone che hanno piacere di approcciarsi ad un laboratorio artistico per scoprire il loro lato creativo e ritrovare la loro parte "bambina", oppure a quelle persone che stanno vivendo un periodo emotivamente difficile e che sentono vacillare il loro equilibrio psicofisico.

Gli spazi dedicati all'esplorazione creativa sono ambienti accoglienti, protetti e non giudicanti, dove le persone possono esplorare la loro interiorità, questo significa che sono luoghi sicuri dove poter esprimere la propria creatività ed essere se stessi.

Essere un operatore olistico a mediazione artistica significa avere a cuore il benessere degli esseri umani prendendosene cura e questo significa educare le persone ad osservare la luce che risiede in loro.

Il verbo educare deriva dal latino Educere, ovvero "portare fuori", ed è questo il compito di un mediatore artistico, portare alla luce le potenzialità di ogni individuo accompagnandolo in un viaggio che riaccende quell'energia creativa in grado di ricontattare la parte più profonda e intima di ognuno di noi.

Grazie all'utilizzo di varie forme di espressione artistica il mediatore artistico stimola e facilita il processo creativo aiutando le persone a prendere contatto con il loro mondo interiore per raggiungere una maggiore consapevolezza di sé.

Questo percorso può condurci ad ascoltare la nostra vera essenza, il nostro Sé, quella parte dentro di noi che conosce che cosa è giusto e qual'è la via da intraprendere per il nostro bene.

## **Gli accorgimenti che il Mediatore Artistico mette in atto per condurre incontri singoli o in gruppo.**

Quando le persone si rivolgono ad un operatore olistico a mediazione artistica per svolgere una pratica creativa è necessario che tra le parti si sviluppi quello che la Dott.ssa Susanna Garavaglia definisce "Alleanza Terapeutica", al fine di rendere il percorso intrapreso fruttuoso per entrambi. Affinché questo si verifichi è necessario che il mediatore artistico metta in atto alcuni accorgimenti per instaurare una comunicazione efficace ed intraprendere un percorso di crescita reciproca insieme al suo cliente.

Elenco qui di seguito i tre accorgimenti da adottare all'interno di una relazione d'aiuto:

- **EMPATIA**

Il termine empatia deriva dal greco Empatheia, composto da "en", "dentro", e "pathos", "affetto, sentimento".

L'empatia è quindi la capacità di mettersi nei panni dell'altro per comprenderne il vissuto emotivo. Essa dovrebbe rappresentare la condizione fondamentale di ogni relazione umana per comprendere in profondità la persona che ci troviamo davanti.

Un bravo mediatore artistico sviluppa un rapporto empatico sia in incontri individuali, sia lavorando con un gruppo, per instaurare una relazione di fiducia che garantirà una comunicazione efficace. Entrare in relazione con

l'altro in modo giusto significa rispettarci reciprocamente, accogliere senza giudizio e condividere lo stesso codice comunicativo per iniziare ad intraprendere un cammino di crescita personale.

- ACCOGLIENZA

Essere accoglienti significa mettere a proprio agio la persona che ci troviamo davanti per la prima volta e continuare a farle provare questa sensazione per tutti gli incontri che seguiranno. Quando un mediatore artistico accoglie per la prima volta una persona nel suo laboratorio creativo dovrà dedicare un apposito spazio del suo studio per approcciare ad un primo dialogo di conoscenza con il cliente.

Lavorando in gruppo sarà possibile invece disporsi tutti in cerchio per iniziare una prima fase di conoscenza che precede la sperimentazione creativa.

Il mediatore artistico potrà utilizzare giochi creativi per sciogliere il ghiaccio affinché i partecipanti comincino a sentirsi a loro agio.

La persona che intraprende un percorso individuale ha la necessità di sentirsi riconosciuta, di essere vista, in modo che possa aprire se stessa ed iniziare a raccontare di sé liberamente.

L'atteggiamento di accoglienza dovrà essere quindi una costante di ogni dialogo, di ogni incontro e alla persona dovrà essere garantita la segretezza di quanto verrà raccontato.

- ASCOLTO

L'operatore olistico a mediazione artistica dovrà essere in grado di ascoltare in modo accurato la persona che richiede il suo aiuto mantenendo un'attitudine non giudicante, rispettando quindi la visione del mondo del suo cliente. Ascoltare l'altro significa connettersi con il mondo interiore della persona e saper comprendere la sua sofferenza, portando l'attenzione anche a quello che non viene raccontato con le parole, ma attraverso la comunicazione non verbale.

Compito del mediatore artistico è comprendere quali sono le motivazioni che hanno spinto la persona ad intraprendere un percorso creativo, senza dare

consigli, soluzioni o risposte. All'interno di una relazione di aiuto l'operatore olistico non dispensa consigli, ma usa le sue competenze per mettere la persona nella condizione di risolvere il suo problema in maniera autonoma e responsabile.

Saper ascoltare gli altri presuppone inoltre di essere consapevole delle proprie problematiche personali ed evitare che esse interferiscano con il vissuto del cliente. Il mediatore artistico, come ogni altro essere umano, dovrà quindi portare avanti un lavoro su di sé per rimanere centrato e accompagnare le persone sul cammino dell'evoluzione personale.

## **La pittura intuitiva: una pratica di autoguarigione.**

Parlare di guarigione in termini olistici presuppone affrontare una visione olistica della malattia. Il termine olistico deriva da Olos, parola di origine greca che significa "tutto, intero", comprendiamo quindi come con questo termine si indichi un modo di considerare l'uomo un insieme di mente e corpo.

Nella società in cui viviamo il paziente è solito delegare al medico la responsabilità della sua guarigione attenendosi scrupolosamente alle indicazioni terapeutiche che gli vengono assegnate e la malattia è spesso considerata un nemico da sconfiggere. L'obiettivo da raggiungere è la remissione del sintomo attraverso trattamenti che risolvono problematiche fisiche, ma che spesso non tengono conto degli aspetti emotivi e spirituali della persona.

Il terapeuta sintomatico considera quindi la salute uno stato d'equilibrio momentaneamente spezzato dalla malattia, si preoccupa di eliminare i sintomi e quando essi scompaiono dichiara guarito il malato.

L'approccio dell'operatore olistico è completamente diverso perché egli considera l'essere umano un'unità di mente, corpo e spirito e la malattia, con i suoi sintomi, come doni che offrono un'occasione di crescita e di autotrasformazione.

L'obiettivo di un operatore olistico è far comprendere al cliente che la malattia non è solamente un nemico da combattere sopprimendo i sintomi, ma che essa porta con sé un messaggio prezioso da decifrare per ripristinare l'armonia e l'equilibrio interiore.

Comprendere il messaggio di cui la malattia si fa veicolo ed imparare a dialogare con essa è l'unico modo per innescare un percorso di guarigione secondo la visione olistica.

Guarire presuppone che la persona cambi atteggiamento nei confronti del suo disagio, che lo accetti e non lo rifiuti, e con questa nuova visione maturano nuove consapevolezze.

Il disagio si può manifestare in modi diversi, ad esempio come un'emozione, un dolore fisico, ansia o depressione oppure una malattia. Esso crea una frammentazione all'interno dell'essere umano minando il suo equilibrio interiore e io stessa ho vissuto questa perdita di equilibrio quando l'ansia e gli attacchi di panico mi hanno travolta. A questi disagi sarò sempre grata perché mi hanno permesso di portare luce su alcune delle mie zone d'ombra comprendendole e abbracciandole con amore.

Possiamo quindi affermare che la psicologia olistica considera l'uomo un essere multidimensionale, come un'unità che comprende il piano fisico, emotivo, mentale, sociale e spirituale, e tutte queste dimensioni comunicano tra loro e interagiscono per creare armonia e benessere. Se questo sistema integrato funziona in maniera armonica siamo in grado di rimanere centrati e consapevoli del nostro Sé, ovvero di quella parte di noi che conosce i propri obiettivi e i nodi da sciogliere ed è consapevole di quali siano le reali esigenze necessarie per realizzare lo scopo della propria esistenza.

La guarigione olistica passa attraverso una trasformazione della persona e la salute è il raggiungimento di un equilibrio dinamico e non statico, perché siamo esseri che hanno bisogno di apprendere sempre nuove lezioni per evolvere.

L'operatore olistico accompagna così il cliente a comprendere perché il sintomo si è manifestato e a prendere consapevolezza della multidimensionalità dell'essere umano. Questa comprensione aiuta le persone ad intraprendere un percorso di crescita personale, ed è questo il significato profondo della guarigione olistica,

raggiungere nuove tappe evolutive per migliorarsi e affrontare in maniera centrata le sfide che la vita ci presenta.

Dipingere, disegnare e colorare sono solo alcuni dei mezzi artistici che aiutano le persone a intraprendere un percorso di autoguarigione. Queste attività risvegliano la creatività e attivare l'energia creativa in modo pratico, facendo scorrere liberamente il colore sulla tela, può aiutarci a liberare emozioni bloccate, ma anche a farci provare gioia e vivere il momento presente senza pensare ad altro, per ritrovare un maggior benessere psicofisico.

Intraprendere il sentiero della creatività, abbracciando qualsiasi forma d'arte, attiva un processo alchemico di profonda trasformazione e ascoltare la nostra intuizione è un ottimo metodo per sviluppare una flessibilità mentale e interiore.

Laddove la persona viva un disagio, il solo atto di lasciare che la pittura accada sul foglio bianco senza sapere cosa andrà a creare, le permette di esplorare infiniti mondi creativi e questo si traduce in infiniti modi di osservare il problema che vive. Cambiare il punto di vista e osservare una difficoltà da più prospettive può renderci consapevoli di come una sofferenza possa essere considerata un blocco o, cambiando la visione, un'opportunità di crescita personale, che trasforma alcune parti di noi per armonizzare in maniera più costruttiva e ricca la nostra interiorità.

Il dipinto intuitivo è quindi il simbolo di una profonda ricerca interiore e il processo alchemico si attiva quando trasferiamo sulla tela bianca il nostro lato ombra e ne diventiamo consapevoli.

Osservare la nostra parte ombra significa prendere consapevolezza dei nostri conflitti interiori e cominciare a lavorare per risolverli.

Quando accettiamo anche i nostri lati più oscuri inizia un lavoro di integrazione con la nostra parte luminosa, impariamo a trasformare il buio in luce, diventiamo così degli alchimisti.

## **La creatività: un bisogno naturale dell'essere umano**

La creatività è una capacità innata dell'essere umano, presente quindi fin dalla nascita. Se osserviamo i bambini possiamo infatti verificare come essi, attraverso il gioco, scoprono la realtà che li circonda sperimentando continuamente nuove esperienze.

Il gioco è una cosa seria a cui i bambini dedicano la maggior parte del loro tempo ed è un'attività nella quale esprimono tutte le loro idee creative impegnandosi al massimo.

Attraverso il gioco il bambino esplora l'ambiente circostante, cresce e sviluppa la sua creatività inventando un suo mondo immaginario e trovando soluzioni sempre nuove ed originali ai problemi che gli si presentano.

L'essere umano quindi, fin dai primi anni di vita, utilizza spontaneamente la sua creatività senza pregiudizi con l'intento di esprimere se stesso e scoprire il mondo intorno a lui.

Molti bambini, se ci pensiamo, trascorrono gran parte del loro tempo disegnando e colorando, e nelle strutture educative dedicate all'infanzia ci sono spazi adibiti appositamente a queste attività.

Attraverso il disegno e la pittura il bambino rende manifeste le proprie emozioni per comprendersi meglio, quindi attraverso l'atto creativo egli ricerca se stesso, "l'espressione creativa è una ricognizione che congiunge il dentro con il fuori"<sup>2</sup>.

Lasciare una traccia sul foglio bianco, un segno, utilizzando talvolta del colore, esprime grande dinamicità e sperimentazione, qualità che i bambini possiedono naturalmente nella prima infanzia, ma tutto ciò tende ad assopirsi all'inizio dell'età scolare quando i disegni perdono di spontaneità per seguire le indicazioni dei modelli esterni.

Si perde così quella voglia di tuffarsi all'interno del foglio bianco percorrendo strade ignote, strade che spesso svelano tesori sorprendenti, accendono la meraviglia e facilitano la conoscenza personale.

Se penso a mio figlio all'età di due anni, al quale ho permesso di utilizzare matite e pennarelli per disegnare su un enorme foglio bianco steso sul pavimento, ho ricordi

---

2 Satvat Sergio Della Puppa, *L'Artista Interiore. Arteterapia per conoscere se stessi*, Edizioni Xenia, Milano 2003, cit., pag. 21.

di un bambino che si esprime con segni e colori senza preoccuparsi di quello che sta facendo.

La sua gestualità libera e spontanea e la scelta dei colori non è condizionata dal risultato che andrà ad ottenere, ma dal semplice piacere di creare, scoprire, trasformare, creare nuovi segni e forme colorate.

I bambini che siamo stati ci ricordano, se lo vogliamo, che esiste ancora la capacità di meravigliarsi e stupirsi, ad esempio mescolando i colori tra loro, di essere curiosi e di non giudicare con la mente razionale.

La pittura intuitiva è una pittura creativa, libera e spontanea, che ci permette di mettere a tacere la mente razionale utilizzando il pensiero analogico, attivato dall'emisfero destro. Quando dipingiamo, o ci dedichiamo a sviluppare qualsiasi forma d'arte, attiviamo un modo di ragionare intuitivo che opera principalmente nell'inconscio e che procede secondo un andamento circolare. Questo significa che ogni elemento del processo creativo è importante, che tutto quello che accade viene accolto anche se non ha un senso, ma è proprio collegando elementi apparentamenti distanti tra loro che si giunge ad una comprensione che può sorprenderci. Se ci lasciamo trasportare dal flusso creativo, possiamo tornare bambini ed esprimerci con colori e forme che rappresentano il linguaggio del nostro Sé autentico.

Uno dei fini della pittura intuitiva è proprio quello di ritrovare una dimensione giocosa dentro di noi, tipica di quando eravamo bambini, una dimensione non giudicante ma ricca di fiducia nelle proprie capacità creative.

## **Giocare con il colore: ritrovare il bambino interiore**

Il bambino interiore è una delle principali componenti psichiche presenti in ognuno di noi e coinvolge la nostra sfera mentale ed emotiva.

In ogni adulto è presente una componente bambina, giocosa e spensierata, dal cuore puro, che rievoca il periodo dell'infanzia e questo significa che quando diventiamo adulti una parte di noi resta inevitabilmente legata alle emozioni e alle esperienze vissute da bambini.

Attraverso la pratica della pittura intuitiva è possibile ricontattare la nostra parte bambina e rivendicare il suo diritto di giocare spontaneamente e senza censure.

Come ho accennato precedentemente, uno degli obiettivi di questo tipo di pittura è quello di esprimere se stessi divertendosi, ritrovando il piacere di giocare, in questo caso utilizzando il colore e la libertà del gesto.

Dipingere liberamente ci permette infatti di riscoprire la dimensione del gioco e stimola fantasia e immaginazione, qualità che spesso smettiamo di coltivare con la crescita.

Riscoprire il valore del gioco con la pittura intuitiva significa mescolare i colori tra loro e stupirsi di quello che accade sul foglio bianco. In questo modo l'adulto esprime il suo bambino interiore e ritrova l'entusiasmo di sperimentare attraverso la scoperta di combinazioni colorate e forme che si manifestano sul foglio attraverso le sue mani.

Il bambino interiore che riaffiora con la pratica artistica riattiva quella parte creativa insita in ognuno di noi che non ha paura di osare e sperimentare il nuovo, non teme giudizi e non ha paura di sbagliare.

Giocare con i colori dipingendo spontaneamente apre infinite possibilità creative in quanto si è totalmente liberi di sperimentare innumerevoli combinazioni di colori, di dipingere a piene mani o utilizzare diversi tipi di materiali, non solo pennelli, ma anche strumenti più originali che danno vita a scoperte inaspettate.

Fin da piccoli abbiamo utilizzato i colori per disegnare o dipingere e per questo motivo essi ci connettono con il nostro bambino interiore. Con i colori i bambini esprimono gioia per le loro idee creative coltivando fiducia e autostima, qualità che appartengono alla parte luminosa del bambino interiore.

Giocare con il colore ci rende tutti un po' artisti e permette di mantenere in vita il nostro lato creativo, dedicandoci del tempo, semplicemente per rilassarci e divertirci.

Quando ci troviamo di fronte al foglio bianco proviamo a scegliere un colore con la nostra intuizione, senza timore di mescolare tonalità diverse, di creare caos, forme, segni e colori, proviamo a tornare bambini senza paura di pasticciare con le mani immerse nel colore.

Questo tipo di pittura non è legata al vincolo della figurazione per cui la persona può lasciarsi trasportare dalla magia dei colori che si mescolano tra loro e creare senza uno scopo.

Anche se siamo adulti abbiamo bisogno di ritrovare il bambino che vive dentro di noi per dissolvere i ruoli con i quali ci identifichiamo ogni giorno, per ritrovare quindi la spontaneità che avevamo da piccoli.

Questa sperimentazione colorata, che ci offre la pittura intuitiva, ci ricorda che da adulti è ancora possibile osservare la realtà che ci circonda con entusiasmo e questo si traduce nel ringraziare la vita, amare se stessi e cogliere il lato positivo che si cela in ogni esperienza che viviamo.

## **I colori parlano di noi**

I colori fanno parte del nostro quotidiano, sono presenti negli ambienti dove viviamo e lavoriamo, e quelli che amiamo indossare o di cui amiamo circondarci possono raccontare molto del nostro carattere o dei nostri stati d'animo.

Ognuno di noi generalmente nutre attrazione per un colore e ne rifiuta un altro e poiché l'essere umano è un'entità psicofisica inscindibile possiamo affermare che, a livello inconscio, ogni emozione è associata ad un colore.

I colori hanno quindi un loro linguaggio e in modo approssimativo possiamo dire che i colori caldi sono gioiosi ed esprimono valori positivi, mentre i colori freddi favoriscono l'introspezione, l'equilibrio e la calma.

In realtà il linguaggio dei colori è molto più ricco e complesso e quando dipingiamo entriamo in connessione con essi in modo molto profondo.

Cogliere il significato dei colori che scegliamo di utilizzare presuppone un ascolto attento delle sensazioni che essi ci donano, ed è solo restando immersi in queste sensazioni con concentrazione che possiamo comprendere il messaggio che i colori da noi scelti vogliono inviarci.

I colori possiedono un potere energetico con il quale è quindi possibile entrare in comunicazione mentre dipingiamo e ogni sfumatura può veicolare messaggi e informazioni che ci riguardano.

Ogni tonalità è manifestazione della nostra interiorità, è espressione del nostro piano emotivo e attraverso la pittura intuitiva l'individuo è invitato a scegliere intuitivamente i colori per lasciarli scorrere liberamente sul foglio bianco.

I colori che scegliamo intuitivamente per creare un dipinto ci parlano dei nostri lati luminosi, ma in alcuni casi anche degli aspetti che restano in ombra.

E' opportuno precisare che un operatore olistico non interpreta il dipinto e la scelta dei colori utilizzati per realizzarlo, ma accompagna la persona a comprendere quale messaggio potrebbe nascondersi dietro ad essi.

La persona, calandosi dentro se stessa, potrà attingere al significato che più le risuona in quel momento e riflettere sulle proprie dinamiche interiori.

Di seguito riporto un breve excursus sul significato dei colori secondo Satvat Sergio Della Puppa, a mio avviso molto interessante, e trovo che possa offrire numerosi spunti di riflessione per un mediatore artistico:

## NERO

Il nero viene definito un non-colore, non riflette la luce, è quindi assenza di colore. Il nero evoca mistero perché cela al suo interno ciò che ancora non siamo in grado di vedere. Rappresenta il germe della creazione, una sorta di caos primordiale che tutto può generare e accoglie in sé il simbolo della rinascita.

Aspetti in ombra: depressione, isolamento, negatività.

## ROSSO

Il rosso è un colore energico che richiama alla vitalità del fuoco, alla passione, all'impulsività. Trasmette voglia di agire, è il colore primario che aumenta l'energia vitale.

Rosso vivo: energia vitale, forza maschile, passionalità.

Aspetti in ombra: aggressività, conflitto, collera.

Rosso scuro: fuoco femminile, radicamento, rigenerazione.

Aspetti in ombra: sofferenza, impotenza.

## ARANCIONE

Colore secondario che si ottiene dall'unione del rosso con il giallo. Porta con sé l'energia dell'alba quando il mondo si rivela sfiorato dalla luce. L'arancione trasmette calore è sensuale ma anche introspettivo, infatti in Oriente alcuni monaci indossano la veste arancione.

Arancione chiaro: potere vitale, emozione creativa, piacere sessuale.

Aspetti in ombra: eccessiva emotività, controllo, ricerca di attenzione.

Arancione scuro: superamento di uno shock, gestazione, introspezione.

Aspetti in ombra: dipendenza emozionale, vittimismo

## GIALLO

Colore primario associato alla vitalità del sole. Emanava radiosità e carica vitale, può rappresentare l'autonomia e la volontà cosciente dell'io.

Giallo brillante: potere creativo, trasformazione, vitalità, potere mentale.

Aspetti in ombra: egocentrismo, nervosismo, insofferenza.

Giallo spento: riflessività, autoguarigione.

Aspetti in ombra: confusione, gelosia, esaurimento, malattia.

## VERDE

Colore secondario formato dal blu e dal giallo, il verde rappresenta la rigenerazione continua di Madre Natura. Il verde trasmette un senso di equilibrio e armonia, favorisce attitudine alla comprensione all'accoglienza.

Verde chiaro: rigenerazione, benessere, spazio vitale.

Aspetti in ombra: superficialità, giudizio.

Verde scuro: equilibrio, guarigione, amore per la Natura.

Aspetti in ombra: negazione del proprio spazio, diffidenza, pigrizia.

## ROSA

Il rosa è un colore delicato frutto dell'unione del rosso e del bianco e nelle tonalità più tenui richiama alla tenerezza, alla femminilità e all'amore incondizionato.

Quando è più intenso risulta invece più sensuale.

Rosa pallido: tenerezza, giocosità, sensibilità, amore incondizionato.

Aspetti in ombra: vulnerabilità, infantilismo.

Rosa carico: compassione, ascolto, guarigione sentimentale.

Aspetti in ombra: ferite del cuore, chiusura sessuale.

## TURCHESE

Il turchese nasce quando il verde si incontra con il blu, con l'aggiunta del bianco. E' un colore che possiede una forte densità energetica che invita a viaggiare dentro se stessi. Il verde (terrestre) si congiunge al blu (cielo) veicolando nuove prospettive ludiche, invitando a lasciarsi andare alla creatività per scoprire i talenti personali. Favorisce l'apertura spirituale e l'ispirazione.

Aspetti in ombra: vanagloria, fraintendimento spirituale.

## AZZURRO

Le numerose sfumature dell'azzurro nascono dalla fusione del blu con il bianco. Questo colore richiama la dimensione spirituale, apre la visione sui sogni dilatando le capacità sensitive.

Azzurro chiaro: ascolto spirituale, channeling, chiarezza intuitiva.

Aspetti in ombra: sognare a occhi aperti, tendenza a idealizzare.

Azzurro intenso: creatività artistica, lungimiranza.

Aspetti in ombra: difficoltà di espressione, rifugio in un mondo privato.

## BLU

Colore primario che invita alla meditazione e alla contemplazione, risvegliando la consapevolezza di un'appartenenza ad un' Unità di cui tutti facciamo parte.

Blu luminoso: meditazione, ispirazione spirituale.

Aspetti in ombra: rinuncia alla ricerca, pigrizia mentale.

Blu scuro: pace, protezione.

Aspetti in ombra: malinconia, soccombere all'autorità.

## INDACO-PERVINCA

Colorazioni sfuggevoli che nascono dall'unione dell'azzurro con il violetto, invitano lo sguardo a perdere il fuoco e a guardare oltre le apparenze.

Indaco: intuizione, rivelazione.

Aspetti in ombra: irrequietezza animica, incapacità di concentrazione.

Pervinca: comprensione del proprio destino.

Aspetti in ombra: senso d'inadeguatezza, scollamento spazio-temporale.

## VIOLA

Colore secondario che nasce dall'unione del rosso e del blu.

Il viola attiva forze superiori di guarigione spirituale e di trasformazione interiore.

Viola luminoso: guida spirituale, intuizione.

Aspetti in ombra: tendenza a nascondersi in se stessi.

Viola scuro: guarigione spirituale, trasformazione alchemica.

Aspetti in ombra: paura delle dimensione spirituale

## MAGENTA

Il magenta rappresenta la compassione dell'Amore Divino, la comprensione del compito esistenziale, l'amore nelle piccole cose.

Aspetti in ombra: idealizzazione di sé come salvatore, bisogno di perdono.

## BIANCO

Il bianco manifesta l'interezza dello spettro cromatico, esso rappresenta la totalità, la spiritualità, l'unità divina.

Aspetti in ombra: confusione, ghiaccio animico, apatia.

## ARGENTO

E' il simbolo della potenza animica e il cordone argentato che collega l'anima al corpo.

## ORO

E' il simbolo della virtù attiva della Sorgente e manifesta la regalità della Luce in ogni livello dell'Essere che trasporta in uno stato di estasi e illuminazione.

## PARTE SECONDA

**“Un aspetto essenziale della creatività è non aver paura di fallire”**

**Edwin Land**



## Setting e materiali

Esistono diverse tipologie di setting per liberare la creatività e personalmente trovo che il centro olistico sia un ambiente molto indicato dove poter svolgere incontri di pittura intuitiva, specialmente in gruppo.

Ho la fortuna di lavorare in questo luogo come educatrice del movimento e trovo che esso sia uno spazio accogliente, intimo e protetto, dove le persone possono sentirsi pienamente a loro agio.

La maggior parte delle persone che si rivolgono ad un centro olistico sentono l'esigenza di fare un percorso di crescita personale per ritrovare un equilibrio interiore e stare meglio con loro stesse. Questo facilita anche la proposta di incontri creativi per imparare a conoscersi meglio, stimolando la curiosità delle persone sull'utilizzo del colore e della pittura.

La tipologia di ambiente che si può trovare all'interno di un centro olistico gode di un'illuminazione studiata, per trasmettere calore e rilassamento. Sarà necessario preparare un'intera stanza per dare vita al laboratorio creativo e quindi realizzare un setting globale.

Il setting è principalmente sperimentazione, uno spazio in cui esprimersi liberamente, confrontarsi con gli altri e liberarsi dalle proprie paure.

Questo ambiente adibito a sperimentare la pittura intuitiva sarà ricco di materiali creativi scelti dal mediatore artistico.

Per lavorare con un gruppo di persone sceglierei di disporre in cerchio dei grandi fogli bianchi o delle tele, mentre al centro del cerchio ci saranno delle candele accese per favorire una sensazione di rilassamento e di introspezione.

I materiali creativi da utilizzare saranno disposti all'interno del cerchio in modo che siano facilmente raggiungibili da tutti durante la sperimentazione creativa.

I materiali utilizzati saranno i seguenti:

- colori a tempera in tubetto e bottiglia
- pennelli di diverse dimensioni
- contenitori per miscelare i colori
- spatole di diverse misure

- contenitori con dell'acqua per pulire i pennelli
- carta assorbente per pulire
- fogli bianchi
- tele di diverse dimensioni
- cartoni telati
- oggetti che stimolino la creatività dei partecipanti: palline, bastoncini, carta stagnola, sassi, spugne da cucina, ecc..
- spruzzino con acqua
- teli per proteggere il pavimento e le pareti

I colori che prediligo utilizzare quando dipingo sono gli acrilici e le tempere, ma per lavorare con le persone trovo che le tempere siano più adatte.

Le tempere possono essere diluite con l'acqua come gli acrilici ma, a differenza di questi ultimi, non macchiano i vestiti perché sono lavabili e non sono tossiche.

Le tempere escono dal tubetto con una consistenza spessa e opaca ma diluendole con l'acqua si danno generosamente facilitando la libertà del gesto creativo, sono colori che facilitano quindi una totale libertà espressiva.

Le tempere sono colori duttili con i quali è possibile creare sfumature e asciugano velocemente, quindi permettono di dipingere sopra gli strati precedenti più volte. Questa caratteristica permette di continuare a dipingere sulla stessa tela fino a quando lo desideriamo, anche per un lungo periodo di tempo.

## **Paura della tela bianca: non aver paura di osare**

Quando ci troviamo davanti ad un foglio bianco o ad una tela bianca per iniziare a dipingere può accadere di sentirsi disorientati e provare del timore. Nella mente di alcune persone potrebbe risuonare una voce che dice “io non so dipingere”, ma queste sono idee limitanti, nemiche della creatività, che causano un senso di inadeguatezza perché ci si sente giudicati e non all'altezza.

Come ho accennato precedentemente riguardo alla creatività, quando la mente razionale interviene, si creano dei meccanismi di autosabotaggio e crediamo di non avere capacità creative. Sopraggiunge quindi la paura della tela bianca, perché non ci consideriamo artisti, perché non abbiamo mai coltivato la nostra creatività, e lo spazio bianco che ci si presenta davanti rappresenta un tuffo nell'ignoto fuori dal nostro controllo.

La prima volta che ho deciso di dipingere in modo intuitivo ho preparato tutto il materiale necessario, colori, tela e pennelli, ho osservato la postazione e mi sono detta: “e adesso che cosa faccio?”. Con timore reverenziale ho afferrato un tubetto di colore e con estrema delicatezza ho steso il colore sulla tela attraverso il pennello, tutto si è svolto come al rallentatore, quasi avessi paura di sporcare la tela. Allo stesso tempo però avvertivo qualcosa dentro di me che non vedeva l'ora di tuffarsi in questa esperienza, una forte emozione mi stava comunicando qualcosa. Ci sono volute altre sessioni creative perché imparassi a lasciarmi andare e la forte emozione che provavo mi stava dicendo che ero sulla strada giusta.

La paura del foglio bianco è quindi assolutamente normale, soprattutto le prime volte che viviamo questa esperienza creativa e quando essa si manifesta racconta molto di quello che siamo e ci invita ad interrogarci sui comportamenti che adottiamo nel nostro quotidiano, quando magari decidiamo di evitare alcune situazioni per non sentirci a disagio.

Con la pittura intuitiva è possibile andare oltre la paura e ritrovare fiducia in noi stessi e tutto questo avviene se ci autorizziamo a esprimere quello che sentiamo senza inibizioni.

La creatività fa parte di noi, del nostro bambino interiore, e l'unico modo per riattivarla è osare e lasciare accadere la pittura sulla tela. Questo si verifica abbandonando la paura di sporcare il foglio e di sporcarsi le mani, di non sapere cosa fare, di fare brutta figura e di sbagliare.

Quando iniziamo a dipingere in modo totalmente libero e spontaneo lasciamo che sia il dipinto a guidarci e ricordiamoci che non è possibile sbagliare, perché lo scopo della nostra opera d'arte è il viaggio, è come ci sentiamo durante l'atto creativo.

Dobbiamo liberarci dalle aspettative, non stiamo dipingendo per creare qualcosa di bello, ma per abbandonarci al piacere di esplorare qualcosa che non abbiamo mai sperimentato prima d'ora. Questo significa osare, lasciarsi trasportare da un atto liberatorio che ci sprona a scoprire qualcosa di totalmente nuovo.

*“La creatività è la capacità di reagire a tutto quanto accade attorno a noi, di scegliere fra centinaia di possibilità di pensiero, sentimento, azione e reazione e riunirle in una risposta, un'espressione o un messaggio unici, ricchi di passione e significato. In questo senso, la perdita del nostro ambiente creativo significa ritrovarci limitate a un'unica scelta, costrette a sopprimere o censurare sensazioni e pensieri, a non reagire, a non dire, a non fare, a non essere”<sup>3</sup>.*

---

3 Clarissa Pinkola Estés, *Donne che corrono coi lupi*, Edizioni Pickwick BIG, Giugno 2016

## **Dipingere con le mani: integrare il maschile con il femminile**

*“Quando sei connesso alla Sorgente, il corpo intuitivo e la mente logica danzano in armonia, supportandosi e giocando uno con l'altra”*

Aviva Gold

Le mani sono lo strumento attraverso il quale fin da piccoli abbiamo esplorato il mondo che ci circonda, sono il nostro senso più antico, il mezzo attraverso il quale da sempre l'uomo plasma la materia e nella pittura intuitiva possono essere utilizzate per dipingere direttamente sulla tela, o su qualsiasi altro tipo di supporto, per giocare con il colore.

Versare il colore sulle proprie mani e stenderlo sul foglio bianco è un atto che ci permette di entrare in intimità con noi stessi, collegarci al bambino interiore e ascoltare il nostro piano emotivo.

Le mani che scorrono sulla tela bianca mescolando i colori possono trasmettere molteplici sensazioni e ci invitano ad un'esperienza di ascolto profondo per comprendere che cosa si risveglia dentro di noi durante il processo creativo.

E' possibile provare piacere, disagio o altre sensazioni, e se si è capaci di assecondare il movimento delle mani questa esperienza aiuta a lasciar andare il controllo per entrare nel flusso creativo e mettere a tacere la mente razionale.

Utilizzare entrambe le mani per dipingere liberamente è una tecnica creativa che favorisce anche l'integrazione della nostra parte maschile con quella femminile.

La mano destra, governata dall'emisfero sinistro, è collegata all'energia maschile, alla capacità di dare e agire, mentre la mano sinistra, governata dall'emisfero destro, è collegata all'energia femminile, alla capacità di essere ricettivi, creativi e intuitivi.

Queste due componenti energetiche appartengono ad ogni essere umano, sia uomo che donna, e sono indispensabili per creare armonia dentro di noi.

L'energia maschile e l'energia femminile sono due poli complementari che, se ben integrati, permettono di sviluppare un' individualità equilibrata e consapevole della compresenza di queste forze interne che lavorano in modo sinergico per farci evolvere.

Dipingere a piene mani risveglierà inizialmente l'energia femminile perché lasciando danzare liberamente le mani sulla tela si asseconda il proprio sentire e le proprie intuizioni entrando in contatto con l'interiorità. E' necessario quindi entrare nel flusso creativo e attraversare il caos dei colori che si mescolano senza scopo, abbandonare la perfezione suggerita dal comando della mente e mettere da parte la progettualità.

Successivamente il "pensare" sarà nuovamente accolto, quando forme e immagini prenderanno vita dal dipinto. L'energia maschile sarà quindi indispensabile per concretizzare e rendere manifeste le intuizioni e le visioni che affiorano durante il processo creativo.

Personalmente ritengo che l'espressione dell'energia maschile trovi il suo compimento nella fase in cui decidiamo di definire il nostro dipinto attraverso l'uso del pennello. Dopo aver dipinto con le mani può nascere dentro di noi il desiderio di rifinire alcuni dettagli e dar loro una forma più concreta. Utilizzando il pennello "diveniamo coscienti che l'opera richiede l'intima volontà di crearla, la piena responsabilità e ispirazione in ogni atto"<sup>4</sup>.

Per favorire l'integrazione di queste due energie è importante anche scegliere la posizione da adottare con il nostro corpo durante la realizzazione del dipinto.

La pittura intuitiva consente massima libertà espressiva anche ai movimenti del corpo quindi è possibile dipingere in piedi o da seduti, o alternare entrambe le posizioni, è necessario ascoltare quello di cui ha bisogno il nostro corpo.

La postura che adottiamo davanti alla tela bianca smuove diverse energie ed è necessario ascoltarsi e adottare una posizione che ci renda totalmente liberi di esprimerci attraverso il gesto.

---

4 Satvat Sergio Della Puppa, *L'Artista Interiore. Arte terapia per conoscere e guarire se stessi*, Edizioni Xenia, Milano 2003

La fusione dell'energia femminile e dell'energia maschile è espressione della forza del potere creativo che si esprime non solo attraverso il dipinto, ma nella capacità di realizzare chi siamo nella vita, scoprendo potenzialità nascoste e inesprese.

## **Dipingere ad occhi chiusi**

Quando dipingiamo con le mani è probabile che la mente razionale cerchi di prendere il sopravvento limitando la fluidità del processo creativo e questo avvenimento è del tutto normale. Per tornare nella nostra interiorità è molto interessante continuare a dipingere mantenendo gli occhi chiusi.

Per alcune persone questa sfida potrebbe essere troppo difficile da sostenere senza cedere alla tentazione di riaprire gli occhi, quindi è possibile utilizzare una benda per ovviare a questo inconveniente. Venendo a mancare il senso della vista è possibile concentrarsi sulle sensazioni tattili che percepiamo e provare ad abbandonarci alla pittura senza chiederci che cosa stiamo creando, ma concentrandoci sulle sensazioni corporee.

Per esperienza personale trovo che questa sperimentazione possa essere facilitata dalla presenza di un sottofondo musicale rilassante che può aiutare a sciogliere le resistenze che si presentano, l'importante è che la musica scelta trasmetta calma e benessere.

Non sappiamo infatti le emozioni che possono manifestarsi al momento in cui gli occhi si chiudono e questo per alcune persone può rappresentare un vero e proprio salto nel buio, perché venendo a mancare la vista si è spinti ad abbandonare completamente il controllo.

Questo modo di dipingere può dimostrarsi utile per abbandonare le resistenze e la sensazione di sentirsi bloccati perché convinti di non essere all'altezza dell'esperienza creativa. Privarsi del senso della vista può aiutarci a superare la paura di aprirsi al nuovo, quella paura che si presenta nelle nostre vite quando sentiamo che una parte di noi vorrebbe lasciare andare vecchie convinzioni perché desidera vivere in un modo nuovo.

## Dipingere danzando

La danza può definirsi un linguaggio universale che nasce dal movimento e che accompagna il cammino evolutivo dell'uomo da sempre.

L'uomo ha imparato a comunicare attraverso la danza ancor prima di inventare la scrittura e ci sono molti reperti preistorici che raffigurano esseri umani volteggiare su se stessi.

Queste testimonianze rappresentano le prime raffigurazioni di una danza praticata a scopo rituale e il movimento rotatorio del corpo perde ogni legame con il mondo materiale per connettere l'uomo con il mondo degli dei e dell'universo.

La danza si sviluppa nel tempo, tra le varie civiltà, come una preghiera, un atto magico che allontana le forze negative, essa assume un carattere sacro che accompagna l'uomo in uno stato di estasi per comunicare con forze superiori.

L'arte della danza è un prezioso strumento per dare libero sfogo ad un potenziale espressivo autentico, liberando il corpo dalle rigidità e aiutare l'essere umano a manifestare le proprie emozioni.

All'inizio del Novecento inizia a diffondersi il termine "danza terapia" grazie al contributo di due ballerine professioniste, M. Chace e Trudi Schoop, le quali hanno evidenziato l'importanza della danza spontanea abbandonando i tecnicismi tradizionali.

Queste pioniere hanno aperto la strada allo sviluppo di metodologie dove la danza libera diverrà un mezzo per migliorare il benessere personale e per conoscere meglio se stessi.

La scelta di fondere pittura e danza deriva dalla mia esperienza personale in quanto la danza ha fatto parte della mia vita per moltissimi anni e ha lasciato un imprinting importante nel mio modo di essere.

Durante le mie pratiche personali di pittura intuitiva ho sentito la necessità di accompagnare la pittura libera con le mani insieme al movimento del corpo per raggiungere uno stato di connessione profonda con il mio Sé.

Personalmente trovo che questa pratica esprima il suo massimo potenziale dipingendo in posizione eretta, con i piedi nudi, per sentire il radicamento con la

terra e ritengo che sia di grande aiuto un sottofondo musicale, che la persona può scegliere in base allo stato emotivo del momento.

Quando si inizia a dipingere a piene mani sulla tela, magari ad occhi chiusi, accompagnati da un sottofondo musicale, proviamo a rimanere in ascolto del nostro respiro e del sottofondo musicale. Lasciamo che siano le mani a guidarci e con la pratica saremo in grado di percepire come dalle mani il movimento si propaghi verso i polsi, le braccia, le spalle e in tutto il resto del corpo. Abbandoniamoci a questa esperienza di danza libera per sciogliere le nostre rigidità e per godere del puro piacere di muovere il corpo nello spazio.

Il corpo registra e trattiene paure ed emozioni negative e la pratica di una danza libera, unita alla pittura intuitiva, può aiutare a sciogliere rigidità fisiche favorendo lo scorrere dell'energia vitale.

Percepire un senso di flessibilità corporea può aiutare nel lasciare andare rigidità mentali che non aiutano nell'affrontare la vita, ma vorrei precisare che l'unione di danza e pittura non è solo una pratica di evoluzione personale, la fusione di queste due arti è anche un mezzo per ritrovare la gioia dentro di noi.

## Osservare il dipinto e accogliere il suo messaggio

Quando iniziamo a dipingere intuitivamente non preoccupiamoci di quanto tempo impiegheremo per realizzare il nostro dipinto, tutto avverrà naturalmente, sarà lui a comunicarci quando saremo arrivati al termine.

Un incontro di pittura intuitiva individuale o in gruppo avrà una durata media di almeno un paio di ore, e il mediatore artistico cercherà di scandire i tempi dell'incontro per far sì che i partecipanti possano terminare la loro opera.

Qualora questo non dovesse accadere sarà possibile continuare in un incontro successivo e la persona avrà modo di riflettere, senza giudizio, sul perché non ha "sentito" finito il proprio dipinto, anche l'opera incompiuta porta con sé un messaggio importante.

Quando ci troviamo davanti alla nostra opera rimaniamo ad osservarla per alcuni minuti, essa rappresenta uno specchio nel quale riflettersi.

I colori utilizzati e le immagini che affiorano hanno sicuramente qualcosa da comunicarci, niente è accaduto per caso sulla tela bianca.

Come abbiamo visto precedentemente, nel breve excursus sul significato dei colori, ogni colore può portare con sé un messaggio, così come un'immagine, sta a noi metterci in ascolto e accogliere il significato che sentiamo più giusto in quel momento.

Quando il lavoro è guidato da un mediatore artistico, egli potrà, attraverso la sua sensibilità e capacità di lettura della persona, indirizzare l'attenzione su alcuni colori o immagini che emergono dal dipinto. Ricordo ancora che il mediatore artistico non interpreta il significato dell'opera d'arte, ma si limita ad accompagnare la persona nel cogliere aspetti del dipinto che possono aiutarla a prendere consapevolezza di alcune parti di sé manifestate attraverso la creatività.

Il dipinto intuitivo è una pellicola della nostra interiorità e può veicolare messaggi utili alla nostra evoluzione personale per cui, quando sentiamo di aver completato la nostra opera, proviamo a chiudere gli occhi e ascoltiamo il nostro respiro per qualche minuto.

Successivamente riapriamo gli occhi e osserviamo il dipinto con attenzione e se sentiamo di soffermare il nostro sguardo su un colore o su un disegno che ha preso

forma all'interno della nostra opera, mettiamoci in ascolto e accogliamo il messaggio che esso è venuto a portarci.

Una tecnica che personalmente trovo molto utile è quella di tenere accanto a sé un foglio e una penna e, se ne sentiamo l'esigenza, iniziare a scrivere le parole che risuonano nella nostra interiorità.

Un modo interessante per facilitare la comprensione del messaggio che il dipinto è venuto a portarci è iniziare a scrivere la frase: "Caro dipinto..." e proseguire senza interruzioni scrivendo il messaggio a noi destinato.

La scrittura permette all'essere umano di raccontare se stesso e di liberare le emozioni, essa è quindi un valido strumento per osservare con distacco il proprio vissuto emotivo e poterlo rielaborare. Scrivere può essere una valvola di sfogo per molte persone, un atto liberatorio che affina la capacità di dialogare con se stessi.

Durante il mio percorso di studi con Erba Sacra ho avuto modo di sperimentare con piacere la metodologia di Scrittura dell'Anima della Dott.ssa Susanna Garavaglia e questo mi ha fatto riflettere su come la scrittura possa essere una tecnica molto interessante da associare alla pittura intuitiva.

Come spiega la docente la Scrittura dell'Anima ha l'obiettivo di contattare la voce del Sé, è quindi una pratica di autoguarigione e riarmonizzazione psicofisica. Essa ha le stesse finalità della pittura intuitiva e molte persone potrebbero essere facilitate nella comprensione del messaggio che emerge dal proprio dipinto avvalendosi della scrittura.

Dialogare con il nostro dipinto può diventare talvolta una vera e propria meditazione creativa dove simboli e archetipi si rivelano per maturare in noi consapevolezza, ecco che fissare sul foglio i pensieri può agevolare nella comprensione nel messaggio.

Il messaggio che riceviamo dal nostro dipinto sarà quello di cui abbiamo bisogno in quel momento della nostra vita, sarà giusto per noi, quindi stiamo pur certi che saremo pronti ad accogliere le informazioni che esso ci dona.

Riporto adesso una sperimentazione personale che vede l'unione della pittura intuitiva con la scrittura. Dopo aver scritto il messaggio a me riservato mi è apparso chiaro che dovevo dare un titolo alla mia opera, titolo che mi invita ad una precisa riflessione.

Titolo del dipinto: "Il quadrato delle certezze"



Il messaggio del dipinto:

“ Questo piccolo dipinto per me rappresenta uscire dagli schemi. Non è importante il risultato finale, ma il viaggio che mi permette di intraprendere, quello che tira fuori da me. Oggi il colore mi dice di saper accogliere l'enorme vastità dei punti di vista intorno a me, questo è arricchimento e accettazione. Voglio imparare ad accogliere l'imprevisto doloroso o gioioso che sia, per costruire me stessa attraverso quello che la vita mi dona. Oggi il dipinto mi dice di uscire dal quadrato delle mie certezze per accogliere tutto e cimentarmi nella creatività per esplorare la mia anima. Sono immensamente grata”

## **PARTE TERZA**

### **Riflessioni su un'esperienza pratica di pittura intuitiva in gruppo.**

Mi appresto ora a riportare alcune riflessioni dopo aver sperimentato in prima persona la conduzione di un piccolo gruppo di pittura intuitiva e colgo l'occasione per ringraziare delle care amiche che si sono rese disponibili per vivere questa esperienza.

L'incontro si è svolto in un centro olistico dove un'intera stanza è stata dedicata alla sperimentazione creativa. Al centro della stanza ho disposto dei teli per proteggere il pavimento e in cerchio le tele bianche, mentre all'interno del cerchio sono stati collocati gli strumenti creativi.

Oltre alle tempere e ai pennelli erano presenti diversi materiali da poter utilizzare in modo creativo per dipingere.

Mi ha colpito positivamente vedere le reazioni delle persone quando sono entrate in sala e hanno visto le bottiglie di tempera disposte al centro del setting che avevo creato. La vista dei colori ha acceso gli sguardi e disegnato sorrisi sui volti.

All'inizio dell'incontro ho spiegato che ci saremo dedicate a sperimentare liberamente l'uso del colore sulla tela all'insegna del gioco e del divertimento.

Ci siamo posizionate sedute davanti alle tele e successivamente ho invitato le partecipanti a posizionare le loro mani sulla loro tela per poi chiudere gli occhi alcuni istanti. Ho suggerito di ascoltare il respiro e rilassare le braccia mentre in sottofondo ha iniziato a diffondersi una musica rilassante.

Continuando a mantenere gli occhi chiusi, ho invitato le persone a muovere le mani sulla tela per esplorarla ed iniziare a familiarizzare con essa.

Dopo aver riaperto gli occhi la prima sperimentazione creativa è stata la pittura a piene mani, le persone sono state invitate a scegliere intuitivamente un colore per versarlo sul palmo della mano per poi trasferirlo sulla tela.

Ho chiesto loro di iniziare a dipingere con una mano per poi introdurre anche l'altra e farle danzare insieme sulla tela, facendo scorrere il colore liberamente.

La sperimentazione è proseguita inserendo altri due colori con cui dipingere la propria opera d'arte.

Dopo questa prima fase di lavoro ho chiesto ai partecipanti di alzarsi in piedi e osservare il loro dipinto dall'alto e da varie prospettive, quindi girando intorno ad esso. Alcune persone hanno trovato molto interessante il cambio di prospettiva e si sono prese alcuni istanti per scegliere come orientare la tela per continuare a dipingere.

Ho suggerito di continuare a dipingere cambiando l'orientamento del quadro se ne avessero avvertito l'esigenza e di aggiungere tutti i colori che desideravano.

La sperimentazione successiva è stata dedicata all'utilizzo di alcuni materiali creativi come spugne, bastoncini e palline di carta stagnola. Le persone hanno continuato a dipingere sulla tela distribuendo i colori desiderati con oggetti insoliti, ed è stata un'esperienza che ha divertito molto.

Al termine di questa seconda fase di sperimentazione ci siamo nuovamente alzate in piedi per osservare il dipinto da altre prospettive.

L'ultima fase dell'esperienza è stata dedicata all'utilizzo dei pennelli e al prendersi cura del proprio dipinto, quindi ho invitato le persone a miscelare i colori con i pennelli e ad usare dell'acqua per diluirli. Abbiamo continuato a dipingere liberamente con il pennello, inizialmente ad occhi chiusi, e una volta riaperti gli occhi le persone hanno continuato a dipingere e miscelare i colori in totale libertà.

Dopo un po' di tempo ho suggerito di cambiare pennelli e utilizzare quelli con punta fine per avviare la fase conclusiva dell'incontro ed iniziare a definire e curare dettagli e particolari.

Ho lasciato ai partecipanti il tempo di completare la loro opera e gli ultimi minuti dell'incontro sono stati dedicati ad ascoltare il messaggio racchiuso nel dipinto.

Le persone sono state invitate a chiudere gli occhi, ad ascoltare il proprio respiro, e ho suggerito loro di riprodurre il loro dipinto nello schermo degli occhi chiusi.

Quando ho detto loro di riaprire gli occhi ho chiesto di osservare con attenzione la propria opera e mettersi in ascolto del messaggio che essa racchiudeva.

Ho proposto alle partecipanti di avvalersi di carta e penna, ovviamente come opzione facoltativa, per agevolare la comprensione del messaggio.

La proposta è stata accolta con piacere e riporto qui di seguito alcuni dipinti realizzati con il relativo messaggio:



Messaggio: “Sentiti sostenuta dalle tue molteplici sfaccettature”

Se osserviamo il dipinto possiamo notare come siano stati utilizzati segni molto diversi tra loro. Si nota la rotondità del verde e alcuni tratti di bianco picchiettati con le dita, un segno più deciso invece è stato utilizzato con il colore giallo.

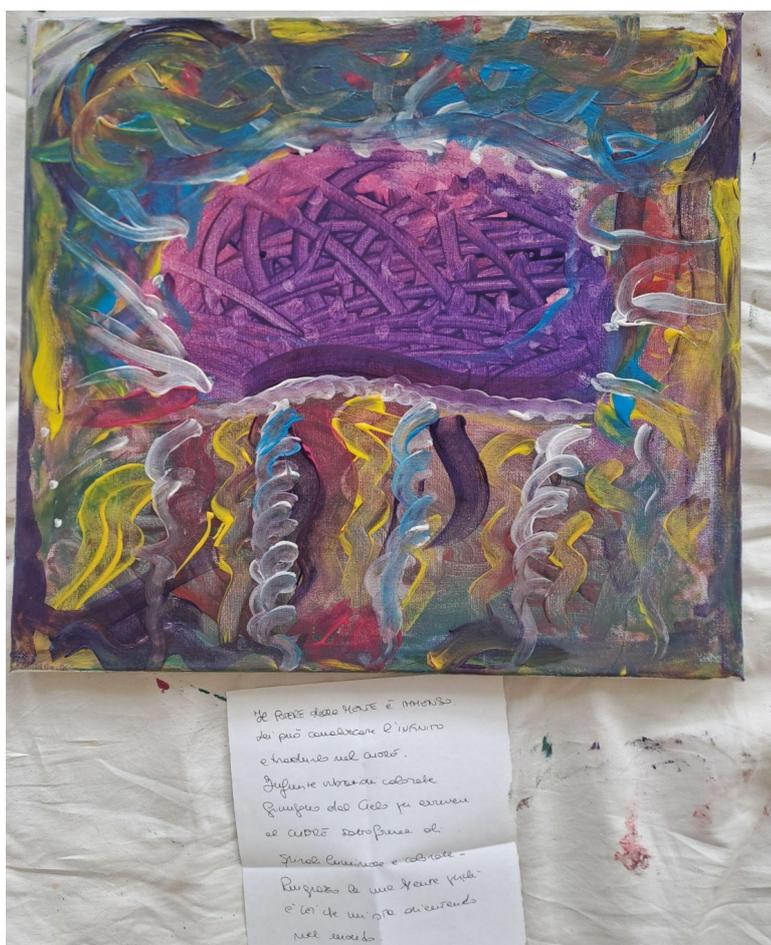
Dopo che la persona ha letto il messaggio ho scelto di non focalizzarmi sui colori utilizzati perché la mia intuizione mi ha spinto ad osservare i tratti utilizzati.

Ho fatto notare come le "sfaccettature", di cui parla il messaggio, si traducessero nei segni utilizzati e come essi fossero perfettamente amalgamati tra loro.

La persona mi ha ringraziato per aver fatto questa osservazione, ha preso consapevolezza di aver trasposto sul dipinto questa sua caratteristica e, nell'osservare l'opera d'arte, si è resa conto di come tutto l'insieme risultasse armonico.

La tela è lo specchio della nostra interiorità e il messaggio ricevuto sostiene la preziosità dei molteplici aspetti di questa persona. Tutte queste sfaccettature sono risorse luminose e costituiscono un'unità perfetta.

Ecco un secondo dipinto realizzato durante l'incontro.



Messaggio: “ Il potere della mente è immenso. Lei può canalizzare l'infinito e tradurlo nel cuore. Infinite vibrazioni colorate giungono dal Cielo per arrivare al

cuore sotto forma di spirali luminose e colorate. Ringrazio la mia mente perché è lei che mi sta orientando nel mondo”

Dopo che la persona ha condiviso il suo messaggio le ho fatto notare come al centro della tela sia chiaramente riconoscibile il disegno di un cervello e i tratti al suo interno ricordano i neuroni e le sinapsi.

L'attività mentale di questa persona è chiaramente molto intensa, ma ben sfruttata perché la sta orientando nella vita nel modo giusto. Il viola, con cui è stato dipinto il cervello, è un colore che rappresenta l'intuizione e la guida spirituale.

La connessione con il Cielo è sicuramente presente in questa persona la quale allena la mente affinché essa sia uno strumento in grado di tradurre i messaggi utili per la sua evoluzione.

Anche io ho dipinto con le partecipanti e questo è il mio dipinto:



Il mio messaggio: “ Gli occhi dell’Anima sono veri e puri, non aver paura di usarli, solo bellezza essi donano”

Nel mio dipinto emergono due occhi, uno orientato verso il Cielo e uno in basso più vicino alla Terra. Questo messaggio mi suggerisce di ascoltarmi profondamente e di guardare dentro me stessa senza paura per riuscire a realizzarmi.

Aver condotto per la prima volta un gruppo di pittura intuitiva è stato molto emozionante, è ciò che mi ha spinto ad intraprendere questa formazione, e aver concretizzato questo desiderio mi ha donato un’immensa gioia.

Questa sperimentazione è stata fondamentale per comprendere meglio come poter proporre e strutturare un incontro di pittura intuitiva in futuro e sono molto felice che le partecipanti si siano divertite e abbiano ritrovato la dimensione giocosa tipica dei bambini.

La pittura a piene mani non ha creato disagi ed è stata molto apprezzata perché ha regalato un’esperienza di libertà gestuale ed espressiva senza pensare al risultato finale. Le emozioni provate sono state piacevoli, l’esperienza è stata vissuta con entusiasmo e gratificazione per aver creato con le proprie mani un’opera artistica.

## Conclusione

Il nostro mondo ha bisogno di persone creative per imparare ad osservare ciò che ci accade con altri occhi, con altri sensi, per vivere quindi con consapevolezza la propria vita.

La scintilla creativa risiede in ognuno di noi e il mio augurio è che gli esseri umani possano risvegliare questa energia e investirla nell'ambito della vita che permetta loro di sentirsi autentici.

La pittura intuitiva è solo una via per alimentare questa energia, la creatività può sbocciare ovunque, nella danza, nella musica, nella cucina e in tutte quelle attività che ci connettono con la nostra interiorità. Non è difficile comprendere quali esse siano, come molti pensano, basta ascoltarsi e laddove avverti la gioia nello svolgere un'attività forse risiede la tua creatività.

Trovare la propria strada creativa può solo regalarci dei doni, può renderci persone migliori perché apre il cuore alla gioia e alla meraviglia.

Molti esseri umani hanno perso la capacità di meravigliarsi e stupirsi, sono immersi nella frenesia della vita quotidiana e non si concedono del tempo da dedicare a se stessi.

Ritagliarsi del tempo per fare ciò che ci piace è un atto d'amore che ci nutre in profondità, non di egoismo, per cui mi auguro che la creatività possa essere coltivata da tutte quelle persone che fino ad ora hanno scelto di metterla da parte.

La creatività ci permette di ritrovare una serenità interiore che ci sarà utile anche nell'affrontare le sfide quotidiane che la vita ci presenta, essa è un'alleata preziosa per imparare a fluire con gli eventi e ci dona il coraggio di portare avanti i nostri progetti per sentirci realizzati.

## Ringraziamenti

Ringrazio il Signor Sebastiano Arena per la professionalità e disponibilità che ho ricevuto in questi anni di studio.

Ringrazio i docenti di Erba Sacra per avermi donato supporto, conoscenze preziose, e materiali ricchi di spunti da approfondire nel corso della mia vita.

Grazie immensamente a Lucia, guida luminosa, che ha risvegliato la mia creatività.

Grazie a Giovanna che mi ha permesso di organizzare un incontro di pittura intuitiva nel suo centro olistico, e grazie a chi si è prestato a giocare con i colori, affinché potessi sperimentare in prima persona che cosa significa essere una mediatrice artistica.

Grazie di cuore ai miei genitori, i quali hanno sempre sostenuto la mia natura sognatrice e creativa.

Grazie a Tiziano che da subito ha incoraggiato i miei esperimenti creativi, e grazie a mio figlio, il mio più grande maestro, che ogni giorno apre il mio cuore con i suoi disegni e l'attenzione che riserva ad ogni accostamento tra i colori e alla bellezza delle loro sfumature.

## Bibliografia

Ambi Valeria Paola, *Aquiloni dal cuore, Viaggio nella Pittura Intuitiva, alla scoperta della propria creatività e di se stessi*, Stampato in proprio, Torino 2020

Arena Sebastiano, Bigi Barbara, *Colore e Energia*, Ebook di Erba Sacra

Bianchi Massimo, *L'Arte Oggettiva, La poesia e i colori dell'anima*, Edizioni Progetto Fratellanza, Milano 2024

Cordier Marianne, *Il colore dell'anima*, Edizioni L'Età dell'Acquario, Torino 2020

Della Puppa Sergio Satvat, *L'Artista Interiore, Arteterapia per conoscere e guarire se stessi*, Edizioni Xenia, Milano 2003

Di Donato Samya Ilaria, *Bambino Interiore, Guarire con i colori*, Gruppo Editoriale Macro, Cesena 2024

Garavaglia Susanna, *Alleanza Terapeutica*, Corso on Line di Erba Sacra

Garavaglia Susanna, *Laboratorio Creativo*, Corso on Line Erba Sacra

Garavaglia Susanna, *Scrittura dell' Anima*, Corso on Line Erba Sacra

Gold Aviva, *Dipingere con la Sorgente, Come risvegliare L'anima dell'artista dentro di sé*, Edizioni Verdechiaro, Baiso (Reggio Emilia) 2023

Muccioli Tatiana, *Arteterapia Pratica*, Corso on Line di Erba Sacra

Nave Luca, *Tecniche e Arte del Counseling*, Corso on Line di Erba Sacra

Pinkola Estés Clarissa, *Donne che corrono coi lupi*, Edizioni Pickwick, Giugno 2016

Peri Cesare, *Meditazione sui colori, Vivere i colori, Le valenze energetiche, psicologiche e simboliche. Corso completo, teorico e pratici, di Meditazione cromatica*, Edizioni Anima, Milano 2014

Sinisi Silvana, *Storia della danza Occidentale. Dai Greci a Pina Bausch*, Carocci editore, Roma 2025

## **Sitografia**

[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

[www.ambivaleria.com](http://www.ambivaleria.com)

[www.animacreativa.it](http://www.animacreativa.it)