



POLIGNANO A MARE -
L'arte come
processo alchemico
di espressione
personale.

Maria Letizia Cipriani e l'artista interiore

L'arte non riproduce ciò che è visibile, ma rende visibile ciò che non sempre lo è".

L'affermazione è di Paul Klee, l'artista che ha dedicato la sua intera esistenza ad usare l'arte come ponte in grado di far comunicare il mondo invisibile, con quello apparentemente inconciliabile della materia. Perché in fondo l'atto artistico è un processo alchemico, in cui il mondo intangibile delle idee prende forma nel mondo materiale, attraverso l'utilizzo di strumenti come parole, forme, suoni, colori e tanto altro. Il risultato di questo processo è l'opera d'arte, che da quel momento in poi vive di vita propria, facendosi portatrice di un nuovo significato. Ma che differenza c'è tra Paul Klee e chiunque decida di prendere in mano un pennello ed intingerlo in un po' di colore per dar forma ad un'immagine?

Nessuna.

Risposta provocatoria.

Di certo vi sono prerogative e caratteristiche specifiche a chi viene universalmente riconosciuto come "artista", ma tra queste non rientra l'abilità creativa. Siamo abituati a credere che la creatività sia un'abilità riservata ad una casta di

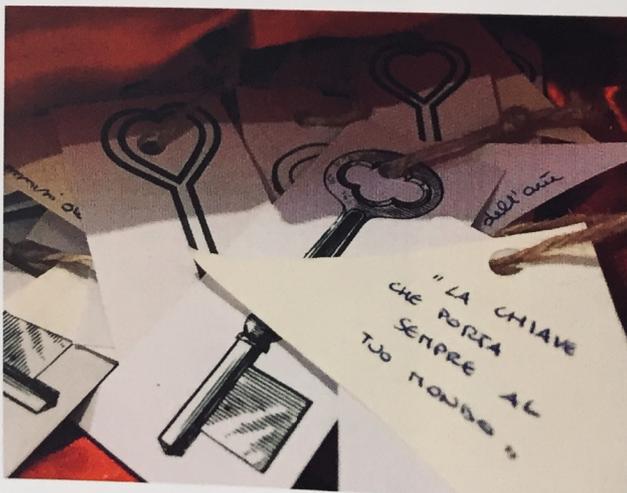
eletti.

E se non fosse così?

In fondo, artista è colui che partendo da un'ispirazione, dà forma a qualcosa di concreto che costituisce una rappresentazione materiale dell'idea iniziale.

La creatività è l'essenza stessa dell'essere umano, che attraverso ogni sua azione non fa altro che dar vita ad oggetti e relazioni tra cose e persone, creando così nuovi mondi possibili. Da questo punto di vista, l'arte diventa uno strumento a disposizione di ciascuno di noi per dar forma al mondo invisibile che ci abita. Il mondo dei nostri pensieri, delle idee e soprattutto, delle emozioni.

"Dare libera espressione al proprio mondo interiore attraverso un dipinto, un manufatto o il movimento del nostro corpo



è l'essenza dell'arte terapia, che apre uno spazio creativo alchemico, all'interno del quale usare la forza simbolica dell'azione artistica per dare forma alla propria identità e al proprio mondo", dice Maria Letizia Cipriani. Barese di nascita e polignanese per scelta, Maria Letizia ha seguito un percorso di formazione in Spagna in Arte Terapia, e da anni si dedica a diffondere il potere e la forza trasformatrice dell'arte, attraverso laboratori di gruppo e percorsi individuali.

"Il punto di partenza, sia quando si lavora in gruppo o individualmente, è sempre la creazione di uno spazio accogliente e rilassante, all'interno del quale sentirsi al sicuro di poter essere liberi di ascoltarsi, prestare attenzione a tutto quello che si muove dentro di noi prima, e poi di poter sperimentare diversi strumenti espressivi per dar forma ad un manufatto, ovvero un oggetto creato con le nostre mani", racconta Maria Letizia.

Lo spazio di cui parliamo è molto di più di uno spazio fisico, benché il luogo in cui ci si muove è di fondamentale importanza per accogliere il processo creativo e va curato nei minimi dettagli, perché diventa il contenitore dello "spazio interiore", nel quale avviene la trasformazione alchemica dell'atto creativo.

"Creare un manufatto è un atto fortemente simbolico, che in arte terapia si usa come metafora di ogni azione che compiamo nella vita per ottenere un certo risultato. Ogni fase del processo creativo ci aiuta a fare esperienza di quello che sperimentiamo nella vita di tutti i giorni e permette di trasformare questa esperienza facendoci guadagnare una nuova prospettiva sulla situazione", continua Maria Letizia.

Di fronte ad una tela bianca ci si trova in presenza di quella voce interiore che ci dice di non essere in grado di dipingere, di non riuscire a farlo. La stessa voce che spesso, nella vita di tutti i giorni, paralizza le nostre azioni facendoci dubitare delle nostre capacità. Ecco che quindi, nel momento in cui il pennello intinto nel colore, sfiora la superficie della tela, si prova un'intensa sensazione di libertà associata

all'aver superato un limite mentale ed aperto la porta all'azione.

"Mi emoziona sempre assistere alla reazione emotiva che accompagna il primo gesto, ovvero quello che inaugura il flusso creativo che permette di farsi strada nel proprio mondo interiore. Attraverso l'atto creativo tutti noi siamo in grado di usare il linguaggio simbolico dell'arte per accedere all'inconscio e familiarizzare con alcuni nostri aspetti che ci fanno paura, solo perché non li conosciamo", prosegue Maria Letizia

Il linguaggio artistico infatti è fatto di simboli e codici molto più ricchi del linguaggio che solitamente usiamo nelle azioni quotidiane e permette, pertanto, una maggiore libertà espressiva. Ed è proprio la sperimentazione di tale libertà che attiva dentro di noi il desiderio di scoprire tutto quello che abbiamo dentro e che aspetta soltanto di poter venire alla luce, attraverso di noi. Il linguaggio artistico dialoga con la parte più profonda di noi stessi e apre un canale di comunicazione tra il nostro inconscio e la nostra parte conscia, con il risultato di farci prendere consapevolezza di molti aspetti di noi che prima ci erano sconosciuti. In questo senso l'arte e il processo artistico rappresentano strumenti potentissimi per liberare l'energia creativa a disposizione di ciascuno di noi, da utilizzare poi nella vita quotidiana per il raggiungimento dei nostri obiettivi e la realizzazione del nostro potenziale personale.

"L'atto creativo prevede diverse iterazioni. Nella fase iniziale diamo espressione all'emozione o allo stato d'animo di partenza ed accade spesso che il primo risultato non ci piaccia. Ma è proprio a questo punto che la fase alchemica può avere inizio, perché il fatto stesso di aver portato al di fuori di noi l'aspetto che non ci piace, rende possibile poterci lavorare creativamente per trasformarlo. Per fare questo è necessario un cambio di prospettiva dell'esperienza estetica che trascenda i criteri del bello e del brutto, perché nell'arte terapia tutto ha una sua utilità ed un potenziale creativo da liberare", dice



Maria Letizia.

La relazione tra "artista" e "manufatto" è profondamente simbiotica. Perché l'artista dà vita al manufatto, che viceversa non potrebbe esistere, ma al tempo stesso ne viene profondamente e irreversibilmente cambiato. Alla fine di un atto creativo, la persona che aveva dato inizio al manufatto non esiste più, nel senso che il suo livello di consapevolezza è stato cambiato per sempre. Nell'atto stesso della creazione del manufatto, l'artista cambia il suo punto di vista e, di conseguenza, se stesso. Perché l'unica vera trasformazione possibile è quella che passa per un ribaltamento di prospettiva che ci permette di attribuire nuovi significati alla realtà.

"Le trasformazioni più potenti avvengono con gli adulti, quando cominciano a raffigurare alcuni aspetti della propria vita o quello che sentono. La prima reazione quasi sempre li porta a prendere distanza da quello che hanno creato. Poi però ha inizio il dialogo con l'opera e pian piano, cominciano a trasformarla dando ascolto al desiderio di cambiamento. Nell'atto creativo la trasformazione avviene simbolicamente attraverso l'utilizzo di un nuovo colore, o di una nuova forma o di un movimento diverso del proprio corpo o dell'intonazione della voce. Man mano che il manufatto cambia tra le mani, l'artista ritrova la connessione con se stesso. Fino al momento culminante, in cui l'artista si riconosce nel manufatto, ed è pronto a lasciarlo andare, come espressione di se stesso nel mondo", racconta emozionata Maria Letizia.

L'esperien-

za estetica quindi, secondo l'approccio dell'arte terapia, diventa un momento catartico di liberazione del potenziale creativo esistente in ciascuno di noi, permettendoci di riconnetterci profondamente a noi stessi e rendendoci più consapevoli dei nostri desideri e dei talenti a nostra disposizione per realizzarli.

"Con i bambini, invece, ogni esperienza si trasforma in atto magico, perché basta poco per accendere la loro fantasia e dare vita a mondi immaginari dove tutto è possibile. I bambini sono fonte inesauribile di ispirazione per la loro spontaneità, soprattutto nei primi anni di vita. Stimolare e nutrire la creatività in giovane età è una priorità assoluta, perché consente di mantenere sempre vivo il dialogo che vive in ciascuno di noi tra mondo interiore e mondo esteriore. Saper navigare le acque della nostra emotività, riconoscerle ed avere molteplici strumenti per esprimerle è di fondamentale importanza per crescere in maniera equilibrata e soprattutto, per riuscire a creare la vita che immaginiamo per noi stessi", continua Maria Letizia.

Nei suoi laboratori e nelle sessioni individuali Maria Letizia mette a disposizione degli "aspiranti artisti" tutte le forme d'arte che nel tempo ha imparato ad amare ed usare al servizio della creatività umana.

"La danza permette di prendere consapevolezza della relazione tra il corpo e lo spazio che abitiamo e ci rende più sereni nel trovare il nostro posto nel mondo. Il teatro ci educa all'importanza di focalizzare la nostra attenzione, e quindi a prenderci cura, del momento presente, oltre a permetterci di sperimentare la libertà di poter essere noi stessi. Invece le arti plastiche, come la pittura o l'argilla ci permettono di mettere letteralmente le mani in pasta e riappropriarci del nostro potere creativo che è lo strumento più potente a nostra disposizione per dare forma ai nostri sogni", conclude Maria Letizia.

Adesso, più che mai, sono convinta che l'essere umano abbia l'urgenza di riappropriarsi del proprio "spirito artistico", per ritornare a saper riconoscere la bellezza anche nei momenti in cui le difficoltà della vita rendono tale esercizio difficile. E soprattutto per creare bellezza, non soltanto su un palcoscenico o sulla tela, bensì nella vita di tutti i giorni, per strada o tra le pareti di casa o d'ufficio.

I tempi sono maturi per portare l'arte fuori dai musei e dalle gallerie e farla vivere tra di noi, attraverso atti di ordinaria bellezza e gentilezza. Perché, come diceva Albert Camus, "la bellezza, senza dubbio, non fa le rivoluzioni. Ma viene un giorno in cui le rivoluzioni hanno bisogno della bellezza".

E quel giorno è arrivato.

Il vero atto rivoluzionario oggi è rispondere a tutto con la bellezza, che è l'espressione più elevata dell'essere umano. 

