



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.  
Per aiutare chi ci sta accanto.  
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.  
Una collana di testi agili e scientificamente  
all'avanguardia per aiutare a comprendere  
(e forse risolvere)  
i piccoli e grandi problemi  
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Monica Colosimo  
Attilio Piazza

# La via creativa al benessere

Come nutrire l'artista che è in te

Le Comete FrancoAngeli

Per contattare direttamente gli Autori:  
monica.colosimo@yahoo.it (o profilo Facebook dell'autrice)  
www.attiliopiazza.it

*Grafica di copertina: Alessandro Petrini*

Copyright © 2014 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

---

# Indice

**Introduzione. Condividere quel che di bello c'è** pag. 7

## **La mente creativa**

1. La creatività come stile di vita » 13
2. Trovare e riconoscere la dimensione interiore della creatività » 24
3. Il potere creativo della ritualità » 36
4. Come nutrire l'artista che è in te » 39
5. L'arte della visualizzazione per creare realtà desiderate e dissolvere schemi limitanti » 52
6. L'approccio creativo per trasformare le memorie dolorose » 65

## **Le arti che ispirano**

1. La scrittura emotiva ed energetica » 73
2. Danza espressiva e linguaggio autentico del corpo » 91
3. Il canto che ispira e che guarisce. Per un uso consapevole della voce e del suono » 107
4. La pittura dell'Anima: dipingere dallo spazio del Sé » 127

5. La Teatralità come ponte tra sé e Sé: la forza della rappresentazione pag. 142

### **Le risorse della fantasia**

1. I canali sensoriali che conducono alla dimensione interiore della Meraviglia » 159
2. La fiaba come via di realizzazione personale: il viaggio dell'eroe » 169
3. Le Fiabe del Sé: Rappresentazioni Creative dal Profondo » 189

**Lettere consigliate** » 202



---

# Introduzione. Condividere quel che di bello c'è

**Noi siamo il capolavoro di un'opera artistica che si chiama vita** ed è questa energia, la sua fragranza, la sua infinita meraviglia, che ci muove ogni giorno incontrando noi stessi e lavorando con gli altri.

Se vi è arrivato proprio questo libro tra le mani, probabilmente è perché essenzialmente siete dei creativi. Qualunque sia il vostro talento o la professione che svolgete, se state sfogliando proprio questo manuale, siamo pronti a scommettere che il cuore dell'artista dentro batte forte in voi, ed è pronto a risvegliarsi con leggerezza e curiosità pagina dopo pagina.

Leggendo, scoprirete che siete persone a cui piace prendere la vita per le sue "corna" creative e cavalcare i cosiddetti problemi in praterie danzanti, pronti a scrutare, con la curiosità di un leprotto che per la prima volta esplora il bosco, le opportunità che sempre si presentano nei momenti di contrasto.

La creatività, nella vita, è maestra di soluzioni, e di meravigliose e spesso inaspettate intuizioni che cambiano o convertono le cose al meglio.

Abbiamo preso forme umane per creare, per agevolare rotte tutte da ideare, per esplorare e giocare tra le onde delle nostre emozioni, per esaltare i toni luminosi delle ombre, per guardarci l'un l'altro, scambiando sguardi di comprensione e amorevolezza.

Ed è quel che vi proponiamo tra un capitolo e l'altro: vie piacevoli di benessere, da far vostre in primo luogo e da donare poi, se vi piacerà, a chi incontrerete sul cammino.

Ci lasceremo guidare dalle *Arti che Ispirano*: la parola, il teatro, la danza, la pittura e il canto, per dar vita con il cuore, come *artisti della vita* alle nostre realtà personali e professionali, a partire dal sorriso.

Questo manuale è quindi un kit di strumenti utili per tutti voi che trovate piacevole affrontare i fatti e le situazioni personali a partire dalla creatività. Per voi che desiderereste accendere in voi stessi e in coloro con i quali siete in contatto quelle risorse interiori di cui ogni essere umano è naturalmente dotato al fine di rendere più bella la vita che ci è data.

Ognuno di noi può, potenzialmente, diventare un *Professionista del Ben Essere*, e indossare ali per librarsi nel mondo con la libertà e saggezza di chi sa volar leggero. Come san fare gli angeli!

Possa dunque la Via Creativa al Benessere rendere ognuno poeta ed architetto del proprio modo di sentire, vedere e plasmare il mondo. Possa aiutare chi lo desidera a trovare *codici di trasmutazione* per migliorare la realtà propria e quella dei molti che nei luoghi più diversi incontrerà: nelle scuole, ospedali, in famiglia, nelle aziende e nei molti altrove ancor tutti da scoprire. Possa donare in modo semplice e gioioso quello sguardo nuovo e grato ai tanti giovani, adulti o anziani, donne o uomini che interpretano copioni di vita a volte confusa da diversi contesti familiari, sociali o storici, ma che si affidano comunque alla Forza Creativa che dimora nel cuore ed echeggia in ogni evento, osservatore compassionevole ed infinitamente disponibile a tinggiare nuovi paesaggi... se solo si innesca il motore di accesso alla Sua Dimensione.

A questa Forza si rivolge la nostra attenzione in questo lavoro.

## **Un percorso per chi ama l'anima delle persone**

Attraverso il contatto con la nostra dimensione interiore ed emotiva, cresce la consapevolezza di sé; la relazione tra il mondo interiore e quello esterno diviene una collaborazione attiva e si ingentilisce il modo di rapportarsi agli altri.

Queste modalità divengono un reale supporto a vantaggio di chi, in particolare, svolge ruoli educativi o è impegnato in attività che prevedono modalità di relazione d'aiuto (pedagogisti, insegnanti di vario ordine e grado, assistenti sociali, psicologi, infermieri, ma anche attori, animatori e musicisti). Questi professionisti troveranno strumenti utili e di facile applicazione tra le attività suggerite in questo manuale e avranno la possibilità di integrare le proprie conoscenze grazie a tecniche molto semplici ma non per questo meno efficaci. Anche coloro che si muovono tra le nuove professioni del benessere come gli operatori olistici, i naturopati, o esperti di discipline che mettono al centro della propria ricerca l'equilibrio mente-corpo-emozioni (dallo Yoga allo Shatsu, dal Feldenkreis alla Cranio sacrale ai tanti approcci che migliorano la vita delle persone) potranno trovare ispirazione per nuove idee da applicare al loro lavoro. Mentre chi apre per la prima volta la porta all'idea di poter accendere in sé una nuova visione della propria realtà, semplicemente nutrendo quello che qui chiamiamo *Artista in In Te*, si orienterà verso un modo di operare in Visione Creativa e Gentilezza nei vari ambiti della sua realtà.

Il nostro augurio è che l'*Artista Interiore* trionfi in ognuno di voi e che il suo sguardo, come disse già un tempo il grande scrittore Marcel Proust, vi permetta non tanto di "scoprire nuove terre" ma di guardare con occhi nuovi il mondo in cui già vivete.



---

# La mente creativa



# La creatività come stile di vita

*La creatività è implicita al fatto di essere vivi.*

Donald Woods Winnicott

Il piacere di essere creativi può cambiare alcune nostre abitudini sino a diventare per molti un vero e proprio stile di vita.

Il desiderio di dedicare tempo alla preparazione necessaria a creare, ci spinge a coltivare modi di vivere e di pensare più sani, orientati alla ricerca di una costante armonia con l'Essere più Grande da cui si traggono le ispirazioni.

Saremo così portati a stringere amicizie più nutrienti, a dedicarci maggiormente ad attività fisiche salutari, a garantirci un'alimentazione che favorisca una mente libera e vitale e, soprattutto, includeremo nelle nostre giornate del tempo di qualità dedicato al riposo e alla meditazione.

Riposare è importantissimo. Quando riposiamo infatti, il cervello si ripulisce e riattiva quelle componenti bio chimiche che lo mettono in grado di funzionare al meglio. Nella prospettiva della creatività, il riposo diventa così una componente essenziale tanto quanto i colori per dipingere o la creta per modellare.

La mente libera dunque è il prerequisito fondamentale per poter ricevere nuove idee. Una curiosità: recenti ricerche dimostrano che le donne hanno maggior bisogno degli uomini di riposare e di dormire. Sapere questa esigenza naturale può aiutarvi a rispettare limiti e possibilità nel rispetto anche dell'identità di genere.

In generale è bene teniate conto del fatto che *non è pensabile coltivare una mente conflittuale e carica di pensieri contraddittori, negativi, accusatori o basati sul rimpianto ed essere contemporaneamente aperti all'ispirazione creativa*. Questa infatti si sposa molto meglio ad un modo di vivere in cui prevalgano sentimenti di gioia, libertà, benevolenza, generosità, disponibilità, fiducia e senso di ottimismo. Poiché vivere in dissonanza con il proprio essere, cioè assorti in emozioni negative che generano comportamenti distruttivi, è quanto di peggio si possa fare quando si desidera attingere alla creatività, cioè aperti all'ispirazione che solo possiamo ricevere se in linea con l'aspetto spirituale del nostro Essere.

Vi serva da incoraggiamento a riposare più spesso, sapere che Leonardo Da Vinci, si fermava almeno 4 volte al giorno per regalarsi delle squisite dormitine di pochi minuti. Oggi la scienza ci insegna che un riposino dai 5 ai 15 minuti è molto salutare. Ci sconsiglia tuttavia di indugiare nel riposo diurno oltre i 15 minuti. Superata quella soglia, infatti, o si prosegue nel sonno per qualche ora, o si rischia di svegliarsi assonnati, irritabili e incapaci di produrre pensieri e azioni che abbiano un senso.

Ci sembra chiaro che la sensibilità che già avete come creativi e che vi spinge a fare il possibile per esserlo al meglio, dimostra il grande privilegio che vi è dato di vivere in questa vita! Non è da tutti infatti (anzi è piuttosto raro al momento), alimentare quotidianamente in se stessi ciò che ci motiva a vivere al meglio e per il beneficio di molti altri. E se questo avviene grazie al desiderio di essere creativi e far con questo la differenza nel nostro mondo, alziamo i calici alla Dea Creatrice e a tutti i fortunati a cui lei apparirà!

La creatività è manifestazione dell'Essere, il cui potenziale è insito in ogni persona, talvolta certamente espressa con particolare forza in forme d'arte e scienza, ma più soventemente riscontrabile e praticabile nelle attività più ordinarie che fanno parte della dimensione quotidiana della vita.

Parte della routine di pulizia che facciamo in casa, nel giardino, e della cura con cui teniamo pulito per primo il nostro corpo, è l'abitudine di mantenere linda anche la nostra mente,



lasciando che le idee vecchie, che non possiamo spazzare via, perlomeno si dissolvano. L'arte di lasciar andare il vecchio, in modo da poter far spazio al nuovo, in questo caso scegliendo con cura i pensieri da ospitare, si pratica soprattutto facendo spazio affinché arrivino nuove idee. E da dove dovrebbero giungere a noi le idee nuove? Da dove mai dovremmo prenderle? Poiché nuove, devono avere una qualche relazione con il presente, giusto? Ecco perché è altamente consigliabile il *meditare*. Quel che meglio vi auguriamo possa riuscirvi nella vita, è di *imparare a mantenervi in uno stato di mente sgombra da interferenze estranee al movimento principale verso cui si rivolge il vostro Essere*. È questo che favorisce la creazione di idee nuove. Incontaminate ed emergenti *sul momento e dal momento stesso*; idee che si rendono disponibili se solo provvediamo a che ci sia l'ambiente adatto alla loro nascita.

Per chi volesse rendere meno casuale l'incontro con la meraviglia, e dare una certa continuità allo sviluppo di idee e progetti creativi, consigliamo di semplificare molto le cose nella propria mente, nel proprio ambiente familiare, e in quello lavorativo. È infatti facile verificare come non ci possa essere spazio per il nuovo, quando molta della vostra attenzione/energia è intrappolata in conflitti, in "idee contro" o in speculazioni sul *giusto-sbagliato* e un'infinità di altre forme-pensiero e convinzioni non correlate al presente.

Per godere di una mente semplice, quindi naturalmente intelligente e creativa, crediamo sia inizialmente importante liberare il proprio corpo dalla maggior parte delle tensioni dovute ad un cattivo rapporto col presente, o se preferite a un pessimo rapporto con il passato.

Fortunatamente abbiamo ormai a disposizione una vasta gamma di tecniche che raggiungono ottimamente questo primo obiettivo.

Speriamo che possano esservi di grande aiuto alcuni semplici spunti come quelli che seguono.

- Decidere di non voler aggiungere altro dolore a quello che già c'è nella vita tua e degli altri.
- Volere il bene degli altri e conseguentemente passare dal giudicare all'apprezzare e rispettare.

- Riappacificare il rapporto con i propri genitori.
- Smettere di occuparsi di cose impossibili e dare invece attenzione a cose di vostra competenza sulle quali potete intervenire efficacemente.
- Accettare la trasformazione e il continuo imparare, come fatti essenziali della vita.
- Lasciar perdere quelle forme mentali che creano debolezza e vi fanno soffrire per il solo fatto di usarle e frequentarle.
- Accogliere e frequentare più spesso quelle forme mentali che, in sintonia con il vostro essere, vi fanno sorridere, espandere o vi danno più forza e fluidità nel presente.
- E ancora, ricordare che la vostra unicità è la ricchezza del pianeta.

Quando in cuor vostro tenete conto di *chi siete e ciò che avete*, e nel contempo accarezzate il desiderio di condividere per anche a beneficio di altri, invitate le idee ed i progetti a manifestarsi attraverso di voi.

Un'idea/progetto che nasce, è solo apparentemente *vostra*. Nella realtà è un'idea/progetto che solo *nasce attraverso di voi*. Non siete voi i creatori dell'idea/progetto geniale! L'idea/progetto non è venuta *a voi*, è venuta *da voi!* Voi vi siete soltanto messi al servizio di quella realizzazione, magari presentandola ad un certo team o alla comunità, e permettendo che quel team o comunità trovasse modi brillanti per implementarla e renderla possibile. Voi ne siete in qualche modo custodi e alla fine imparerete a mettervi esclusivamente al *servizio delle idee*.

Se un'idea o un progetto creativo vengono vissuti con una certa seriosità, è perché in voi c'è una specie di investimento personale, e questo vi rende un po' più deboli.

Come lo sapete? Proprio dalla seriosità con cui vivete la sua nascita o la sua realizzazione.

Le persone forti, che frequentiamo volentieri, sono leggere e determinate, flessibili e anche focalizzate, sono rispettose e non danno retta a invidie, gelosie o paure.

Sono, invece, spinte da una grande passione, non tanto ad emergere per aver successo, quanto a far qualcosa di buono.

Se, poi, nel far qualcosa di buono hanno anche successo: fantastico! Ma la bellezza e la gioia abitano nel processo creativo molto più che negli effetti dei risultati.

Ancora due parole sulla *processualità* delle idee: un'idea/progetto può nascere in un modo, svilupparsi in un altro, maturare e realizzarsi in un altro ancora. Trattate quindi le idee/progetto come fossero i vostri figli o persone a voi care: rispettate la loro natura divina e la loro evoluzione.

Ogni idea/progetto ha una sua evoluzione interna, non nasce mai perfetta, ha una sua forza, ma ne acquista di più man mano che si trasforma e cambia.

Imparate perciò ad accogliere un'idea/progetto in embrione, a notare come matura, si sviluppa e si trasforma. E già che ci siamo, al fine di mantenere pulita la mente e libera da interferenze, una volta presa una decisione, *supportatela senza contraddirla*. Le cose poi andranno in un certo modo oppure prenderanno un'altra direzione; ne terrete conto, ma sempre rimanendo sorridenti a quell'idea che *per prima ha fatto partire il resto*.

Va detto a questo punto, che noi, autori di questo manuale, stiamo facendo una scelta a proposito di ciò che aiuta ad essere creativi: stiamo volutamente ignorando il fatto che molti creativi fanno regolare uso di sostanze stupefacenti, che li aiutano (?) ad alterare il loro stato di coscienza, in modo da allargare la propria mente agli orizzonti di universi altrimenti da loro difficilmente concepibili.

Non intendiamo criticare né giudicare i loro metodi, ma non possiamo di certo raccomandarli! Preferiamo coltivare una mente sana in corpore sano, che privilegi il genio senza eccessi, abusi e sregolatezze che lasciano nel tempo il loro segno, indebolendo sia il corpo che la mente. Ci fidiamo del fatto che lo *spirito-anima* la nostra vita quotidiana e creativa. Questo ci basta e avanza!

E allora entriamo più in profondità in un elemento che pur rendendo fertile il creare, è poco nominato, poco conosciuto e di cui... si parla poco: il Silenzio.

## **Sul silenzio**

Trattando di creatività infatti non si può non parlare di silenzio (o di vuoto o di buio), che son poi la stessa esperienza percepita *con e da* sensi diversi. Abituati al pieno di una mente traf-

ficata da pensieri di tutti i tipi, tradizionalmente ci sfugge la percezione dello spazio vuoto in cui i pensieri avvengono. Un atteggiamento meditativo, invece, coglie proprio lo spazio di presenza, il vuoto o il silenzio del nostro Essere più profondo; spazio interiore da cui diventiamo consapevoli degli eventi che transitano nella nostra mente o che nascono dal connetterci con la grande banca dati che crea pensieri e cose nuove. E così, tra le cose buone da sviluppare, c'è anche la capacità di ascolto del silenzio, che è una componente essenziale del nostro essere. Può sfuggire l'importanza del silenzio, poiché socialmente è ritenuta essere poco interessante. Infatti, socialmente si dà molto più valore alle persone che sanno parlare, a quelle che hanno qualche cosa da dire, a quelle che sanno farsi sentire, sviluppando quindi tutta una cultura della parola e del linguaggio verbale.

In altre parole, chi sta in silenzio, ancora difficilmente incontra apprezzamento; di solito si pensa che sia timido, introverso, impacciato, imbranato, insicuro, che non abbia niente o poco da dire. Talvolta può anche crearsi persino un clima di sospetto, intorno a chi è silenzioso. Ma anche se questo fa parte della cultura prevalente, evitate di farvi ingannare dai luoghi comuni. Piuttosto, se sarete più presenti, più attenti, più consapevoli, imparerete a riconoscere ed apprezzare il valore fondamentale del silenzio, soprattutto ai fini di essere creativi. E difatti, uno dei complimenti che riceviamo più spesso, alla fine dei corsi di comunicazione, è che i partecipanti si rendono conto di parlare di meno, nel senso di meno "a vanvera", e di essere invece più in ascolto, più presenti. Viene riconosciuta la forza delle loro parole anche se sono meno; il poco che dicono ha senso, e risparmiano fatica; non si occupano più di quelle cianfrusaglie che ingolfano gli armadi e le piazze della loro testa.

Ma non c'è nulla di male in questo: si tratta di un momento del viaggio. Ed è stato così anche per noi.

Fino a un certo giorno del 1986, pensavo che il mio valore sociale relazionale dipendesse sostanzialmente dalle parole che riuscivo a dire per impressionare l'audience di turno. Quando ormai trentenne mi resi conto che mi piaceva insegnare, ero molto occupato e preoccupato, nel cercare di dire le cose "giuste" e pensavo

che avrei avuto un impatto con gli altri – anzi, allora si diceva sugli altri – se avessi detto la cosa giusta. Invece nell’86 mi accadde una cosa molto importante: durante un corso, una mia insegnante americana mi aiutò a rendermi conto come il mio stare in silenzio avesse un impatto positivo per i colleghi che mi stavano intorno. Fino a quel giorno non avevo realizzato che il mio silenzio, e la pace che esso conteneva, trasmetteva pace e silenzio anche agli altri. Non me n’ero accorto. O meglio, me n’ero accorto ma non ci avevo fatto caso, comunque non gli avevo dato valore. Da quel giorno so che, quando sono in silenzio, emano presenza. Di conseguenza, ho rivalutato molto la presenza nell’ascolto, quindi, il silenzio, come parte delle relazioni. E, piano, piano, ho imparato ad apprezzare il piacere di parlare di meno, soprattutto nelle relazioni personali. Poi, in aula, le cose cambiano, perché ho molto da insegnare e questo implica che io usi soprattutto la parola. Ma nel resto della vita, non ho molto da dire, e sono felice di non dirlo. Quel poco che ho da dire lo dico volentieri. Mi ricordo, con molto piacere, la prima volta che mi accorsi del silenzio, avevo 16 anni e andavo in bicicletta da corsa; scalando un passo in montagna, avevo staccato i miei compagni; così mi ritrovai, per la prima volta da solo. D’un tratto mi resi conto che l’unico rumore era quello dei pedali e dalla catena... mentre tutto il resto era silenzio. Ricordo perfettamente quel momento e, da allora ho cercato di trovarne più spesso. Era un silenzio esterno, non conoscevo ancora quello interno, che ho conosciuto tanti e tanti anni dopo.

Attilio

Le parole, o meglio il tentativo di affascinare attraverso le parole è stato a lungo un gradevole cavallo di battaglia per me, con tanti anni passati a recitare in teatro o a svolgere la professione giornalistica. Ci sono ambienti dove le parole dicono tutto. Dove si parla per colpire l’attenzione di qualcuno o vendere qualcosa o ancora per creare emozioni o orientare l’attenzione. Ora so che la migliore comunicazione tra esseri umani vivi insieme è quando si lascia parlare il cuore. Quando accade il miracolo della Presenza che si rivela attraverso qualcosa di muto... che pure passa attraverso di noi, in qualche modo. E... in quanto donna, vedo che l’accoglienza silenziosa è la miglior opportunità per relazionarsi in spirito creativo con la vita e con gli altri nel pieno potenziale e come espressione della nostra stessa femminilità. È un’opportunità per Essere in Amore ancor prima che in creatività.

Monica