

IPOTESI E METODI DI STUDIO

Il metodo dell'Esperienza Estetica Incarnata Creativa Consapevole®: in un'ottica bio-psico-sociale

Arianna Glorioso¹, Emilia D'Anna², Maria Montalto³, Raffaele Sperandeo⁴, Sara Diamare⁵



Citation

Glorioso A., D'Anna E., Montalto M., Sperandeo R., Diamare S. (2024). Il metodo dell'Esperienza Estetica Incarnata Creativa Consapevole®: in un'ottica bio-psico-sociale Phenomena Journal, 6, 44-53. <https://doi.org/10.32069/pj.2021.2.213>

Direttore scientifico

Raffaele Sperandeo

Supervisore scientifico

Valeria Cioffi

Journal manager

Enrico Moretto

Contatta l'autore

Arianna Glorioso
ariannaglorioso@gmail.com

Ricevuto: 7 dicembre 2023

Accettato: 15 febbraio 2024

Publicato: 1 marzo 2024

- ¹ Psicologa Rete Oncologica Campana in Asl Napoli 1 Centro, Mindfulness Educators, psicoterapeuta in formazione Gestalt presso l'istituto SIPGI.
- ² Psicologa Clinica e di Comunità
- ³ Psicologa Psicoterapeuta, specialista in Medicina Psicosomatica (RIZA-MI) in Psicoterapia Ipnocica ad indirizzo Ericsoniano (AMISI-MI) e in Psicobiologia. Direttore dell'Istituto RIZA di Medicina Psicosomatica a Reggio Calabria. Docente/ formatore all'Isituto RIZA-Mi. Svolge attività clinica con studio a Roma e Reggio Calabria
- ⁴ Psichiatra e in Psicoterapeuta della Gestalt, dottore di Ricerca in Scienze del Comportamento, Didatta ordinario della Federazione Italiana delle Scuole e Istituti di Gestalt (FISIG). È, inoltre, direttore di un servizio privato di Salute Mentale denominato ISM, Psichiatra Forense, consulente della Procura della Repubblica di Santa Maria Capua Vetere, Professore a contratto di Neuropsichiatria infantile presso l'Università della Basilicata, responsabile e didatta della sede campana della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Gestaltica Integrata (SIPGI), direttore della rivista scientifica Phenomena Journal e di un gruppo di ricerca ad essa collegato
- ⁵ Dirigente psicologa psicoterapeuta U.O.C. Psicologia Clinica DS33 ASL Napoli 1 Centro; Membro del Comitato Etico Campania Centro. Didatta/Docente Ist. Riza Psicosomatica, psicoterapia analitico-caratteriale S.I.R.T.O., DanzaMovimentoTerapia APID®. Già Ref. f.f. U.O.C. Qualità e Umanizzazione; Auditor ISO 9000; Membro del Comitato Unico di Garanzia (CUG); Coordinatore Aziendale/Regionale Rete dell'OMS per la Promozione della Salute HPH & HS; già in staff rete Pro.M.I.S UOD 14 "Health's Innovation" Regione Campania; Referente scientifico e Docente formazione ECM (Health Advocacy, Empowerment psicocorporeo®, Benessere Organizzativo e Qualità relazionale, Enterprise 2.0.; Salotti del Benessere®); Docente Univ. Vanvitelli, Univ. Federico II, Uni. SOB, Univ. degli Studi di Perugia. Autrice di libri e numerose pubblicazioni scientifiche.

ABSTRACT

Important contributions to the definition of aesthetics and creativity seize the contemporary paradigm shift, which highlights the inescapable embodied dimension of human intelligence and creativity, drawing inspiration and also important prompts to redefine notions, concepts and theories from it. To develop an ethical and aesthetic sensibility, in which body consciousness plays a fundamental role, it seemed essential to start from the epistemological aspects, and then to dwell on "how" it happens and "what" emerges from the relation between art and science. This relation, thanks to the interaction with the artistic product, allowed the collision of two worlds: the artist and the user's perspectives. From the observation of this connection, it emerges a poetic and poietic connotation of new links and, therefore, new sensations that are added to the mental construction of the world; this opens to new possibilities to express the creativity of the human mind and to overcome any form of stereotype, judgment and prejudice, to which we are increasingly exposed. Starting from the Archetypes and the latest research in the field of neuroaesthetics, we aim to use in the psychosomatic field and as a pedagogical approach to art a bio-psycho-social method called "Conscious Creative Embodied Aesthetic Experience"®. From a Gestalt perspective, this methodological hypothesis helps understand the mechanisms and processes that underlie the transitions between the individual and the environment, allowing a healthy development of the creative self. This methodological proposal blends bodily techniques with imaginative ones through guided visualization and gestural interpretation of a work of art, to enable the initiation of psycho-body empowerment and the creative management of one's emotional world. The aforementioned method, with its now decade-long testing, has already been used as a Medical Humanities intervention in the Local Health Authority, Rehabilitation Centers, and University Courses. In this pilot study, the effectiveness of the method was monitored by participatory observations led by psychologists, who collected participants' personal post-laboratory experiences; in addition, a self-assessment questionnaire about the quality of nonverbal communication was used: the Diade Rev.3. In order to support the co-creation of the relational experience during the wor-



Attribution-NonCommercial 4.0
International (CC BY-NC 4.0)

kshops, the personal perceptions of each participant were collected and then archived in an e-book. The goal was to develop a pathway of bodily reappropriation and imitative decoding of the artwork in order to activate the empathic experience through the exploration of the motor aspect, life skills, creativity, coping skills and the improvement of relational skills. Thanks to this experience, it was possible to be aware of deep aspects of one's psychological and existential reality and to initiate a process of solving conflicts and sharing their meaning in order to make culture out of them.

KEYWORDS

Neuroaesthetic, Consciousness, Art-therapy, Visualization, Imaginerie, DanceMovementTherapy, Diaphragmatic breathing, narrative-based medicine, Embodied Simulation, Aesthetic Experience.

ABSTRACT IN ITALIANO

Importanti contributi alla definizione della nozione di *estetica e creatività* colgono il contemporaneo mutamento di paradigma, il quale in modo trasversale alle scienze umane e a quelle biologiche mette in evidenza l'ineludibile dimensione *incarnata* dell'intelligenza e della creatività umana, traendone ispirazione e anche importanti sollecitazioni per ridefinire nozioni, concetti e teorie. Al fine di attivare una sensibilità etica ed estetica, in cui gioca un ruolo fondamentale la coscienza corporea, ci è sembrato necessario partire dagli aspetti epistemologici, per poi soffermarci sul "come" avviene e "cosa" emerge dall'integrazione dell'arte con la scienza. Tale incontro, reso possibile dall'interazione con un prodotto artistico, ad un livello fenomenologico ha messo in comunicazione due mondi: quello dell'artista e quello del fruitore artistico. Dall'osservazione della qualità di questo incontro, al "confine di contatto" tra i due mondi, emerge una connotazione poetica e poetica di nuovi legami associativi e, dunque, nuove sensazioni che si aggiungono alla costruzione mentale del mondo. Ciò permette di aprirci a nuove possibilità di espressione della creatività della mente umana e al superamento di qualunque forma di stereotipo, giudizio e pregiudizio, a cui siamo sempre più esposti. Partendo dagli Archetipi e dalle ultime ricerche nel campo della neuroestetica, si vuole utilizzare nella disciplina della psicosomatica e come approccio pedagogico all'arte un metodo di "Esperienza Estetica Incarnata Creativa Consapevole"® di stampo bio-psico-sociale. In un'ottica Gestaltica, questa ipotesi metodologica mira a comprendere i meccanismi e i processi che sono alla base delle transizioni efficaci tra l'individuo e l'ambiente, agevolando un sano sviluppo del Sé creativo. Tale proposta metodologica fonde tecniche corporee con quelle immaginative attraverso la visualizzazione e l'interpretazione gestuale di un'opera d'arte, per consentire di avviare un percorso di empowerment psicocorporeo e permettere una gestione creativa del proprio mondo emozionale. Il metodo, con la sua sperimentazione ormai decennale, è stato già utilizzato come intervento di *Medical Humanities* nell'Azienda Sanitaria Locale di Napoli, nei Centri di riabilitazione e nei Corsi Universitari. Nello specifico di questo studio pilota, l'efficacia del metodo è stata monitorata da osservazioni partecipate di psicologi tutor circa i vissuti personali post-laboratoriali dei partecipanti, inoltre è stato utilizzato un questionario auto valutativo degli indicatori rappresentativi della qualità della comunicazione non verbale: la Diade Rev.3. Al fine di sostenere il processo di co-creazione dell'esperienza relazionale vissuta durante i laboratori sono state raccolte testimonianze narrative riferite alle percezioni personali di ciascun partecipante, poi archiviate in un e-book quale report dell'intero percorso esperienziale. L'obiettivo è stato sviluppare un percorso di riappropriazione corporea e di decodificazione imitativa dell'opera d'arte, al fine di attivare l'esperienza empatica attraverso l'esplorazione dell'aspetto motorio, delle *life skills*, della creatività, delle capacità di coping ed il miglioramento delle capacità relazionali. Attraverso la rappresentazione artistica, l'utilizzo di tecniche psicocorporee e la catarsi è stato possibile prendere consapevolezza di aspetti profondi della propria realtà psicologica ed esistenziale e avviare un processo di risoluzione di conflitti interni e con l'ambiente esterno, condividendone il senso per farne cultura.

PAROLE CHIAVE

Neuroestetica, Consapevolezza, Arteterapia, Visualizzazione, Immaginerie, DanzaMovimentoTerapia, Respirazione profonda, Medicina narrativa, Simulazione incarnata, Esperienza estetica.

Introduzione

L'Esperienza Estetica Incarnata Creativa Consapevole® (EEICC®) [1] ha origine come metodica innovativa di apprendimento dell'arte, sviluppo della creatività e del benessere. Essa vuole facilitare l'accesso alla consapevolezza del proprio psicosoma nella relazione con l'altro e avviare un processo di rielaborazione dei contenuti intrapsichici messi in moto dal contatto con l'opera d'arte; costituisce, altresì, l'interesse delle ricerche contemporanee circa lo statuto dell'opera d'arte, il gesto dell'artista e gli effetti "educativi" dell'arte sul pubblico [2]. Al fine di legittimare la natura relazionale di quest'azione, che si manifesta e si specifica nel rapporto con gli altri quali referenti e fruitori dell'azione estetica, è opportuno il riferimento a un sistema fenomenologico percettivo, che nel modo più generico possibile rende conoscibile l'*individualità*; universalmente, questo sistema è rappresentato dal linguaggio del corpo [3]. L'*individualità* è un processo di armonizzazione del proprio carattere sentimentale con la realtà del mondo esterno, sempre a-simmetricamente in bilico tra autonomia e dipendenza al fine di raggiungere l'integrità e la coerenza del Sé. Elaborando la nozione di "*libertà necessaria*" di Jonas [4], si delinea una proposta attiva per comprendere il Sé come co-generato da interazioni e nelle relazioni con gli altri. Essa ha a che fare con due importanti progressi nello sviluppo delle scienze cognitive e nel modo in cui si relazionano con il Sé umano: la consapevolezza che la cognizione non è legata al cervello ma incarnata ed è quindi è individualistica e sociale [5]. Attualmente, esiste un'ampia letteratura sul Sé incarnato che esplora il ruolo di strutture corporee in posizione statica e in movimento come prodotto del Sé corporeo soggettivo ed esperienziale [6]. In questa prospettiva, il corpo diventa il medium tra il sistema cognitivo individuale e l'ambiente, come un dato oggettivo e indipendente con specifiche strutture sensomotorie [7]. Quanto detto si riferisce in particolare alla comprensione degli altri, ad esempio nella ricerca sui famosi neuroni specchio [8] e negli approcci della teoria della simulazione [9].

La psicologia dell'età evolutiva ha dimostrato che la mente nasce come una mente condivisa. All'inizio della vita, le relazioni interpersonali sono prontamente istituite all'interno di uno «spazio noi-centrico» primitivo condiviso [10]. Questo spazio diventa più ricco e sfaccettato nel corso dello sviluppo, in relazione al più ampio significato dei rapporti interpersonali precoci instaurati con i caregiver, il quale permane anche in età adulta, consentendo una forma diretta di comunicazione. Le ricerche condotte nell'ultimo decennio hanno inoltre dimostrato che il meccanismo di rispecchiamento non è confinato al dominio delle azioni, ma attiene anche al dominio delle emozioni e delle sensazioni. E dunque, che cosa accade in chi guarda un'immagine prima ancora che essa diventi un'immagine artistica? Regioni cerebrali come l'insula, l'amigdala e la corteccia cingolata anteriore sono similmente attivate durante l'esperienza di emozioni come la paura o il disgusto, o sensazioni come il dolore e la loro osservazione negli altri. Secondo la stessa logica, le aree corticali attivate dall'esperienza in prima persona del tatto si attivano anche quando assistiamo alle esperienze tattili altrui [11]. Queste evidenze suggeriscono la nostra capacità di

entrare nel mondo delle esperienze altrui, attribuendovi un senso condiviso, che sono il risultato dell'attivazione di meccanismi nervosi di simulazione incarnata. Secondo tale prospettiva, l'intersoggettività, alla sua base, è prima di tutto intercorporeità [12]. Tale dimensione, come sostenuto da Morelli, diviene cruciale anche per interpretare l'arte, la creatività e la dimensione estetica dell'esistenza umana. L'oggetto materiale perde l'esclusiva connotazione di strumento per divenire simbolo, pubblica rappresentazione, *eidōs* capace di evocare la presentificazione di qualcosa che, apparentemente, non è presente se non nella mente dell'artista e in quella di chi guarda la sua opera. Questa «sintonizzazione mentale» tra creatore e fruitore ha radici profonde nell'esperienza condivisa che tutti facciamo. L'arte distilla e condensa quest'esperienza universalizzando e al tempo stesso affermando un nuovo modo possibile di guardare alla realtà mettendola in scena; essa emoziona in quanto evoca risonanze di natura sensori-motoria e affettiva in chi vi si mette in relazione. Ciò costituisce un naturale ponte di dialogo con le neuroscienze cognitive che indagano il ruolo del sistema corpo-cervello nella cognizione sociale in quanto accesso diretto al mondo dell'altro. Questo accesso diretto è garantito dal corpo vivo e dai meccanismi nervosi condivisi, di cui i neuroni specchio sono un esempio, che ne sottendono il funzionamento. Gestii, emozioni, sensazioni e parole derivano il proprio senso dalla comune radice nel corpo in azione, il principale protagonista e artefice dell'espressione artistica, naturalizzando la presenza dell'artista e coinvolgendo attivamente l'osservatore. Il termine utilizzato per definire questo approccio è «neuroestetica». Tale termine, originariamente coniato dal neuroscienziato Semir Zeki [13], racchiude una serie di leggi universali che governerebbero la percezione del bello nell'esperienza estetica applicata alle arti visive. Tali leggi di natura percettivo-gestaltica sarebbero legate al modo in cui il nostro cervello elabora le informazioni visive e a come tale elaborazione si abbinasse al piacere fisico. Secondo Ramachandran, l'abilità dell'artista consisterebbe nel sapere evocare nel cervello del fruitore questi processi biologico-percettivi, inducendo un meccanismo di ricostruzione dell'oggetto artistico che si assocerebbe a una sensazione di piacere. Vedere qualcosa significa mettere in gioco non solo la visione, ma anche il sistema motorio, quello somatosensoriale e i circuiti che presiedono alla nostra capacità di provare emozioni. L'ipotesi è che l'immagine in un quadro, in un affresco o in una scultura derivi una parte consistente della sua connotazione estetica proprio in ragione del tipo di risonanza emozionale incarnata, della simulazione di azioni, sensazioni ed emozioni che evoca in noi. La fruizione mimetica dell'opera d'arte è, dunque, una componente dell'esperienza estetica, rappresentandone il livello di base. Secondo la teoria estetica dell'*Einfühlung* elaborata dal filosofo d'arte Vischer Robert nel 1873, la fruizione estetica delle immagini, in generale, e dell'opera d'arte, in particolare, implica un coinvolgimento empatico che si configurerebbe in tutta una serie di reazioni fisiche nel corpo dell'osservatore. Particolari forme osservate susciterebbero emozioni reattive, a seconda della loro conformità al disegno e alla funzione dei muscoli corporei. Secondo la stessa logica «costruttivista», il valore di un'opera d'arte consisterebbe nella capacità di stabilire un rapporto tra la progettualità intenzionale dell'artista e la ricostruzione

di tale progettualità da parte di chi dell'opera fruisce. I gesti dell'artista nella produzione dell'opera d'arte inducono il coinvolgimento empatico dell'osservatore, attivando in modalità di simulazione il programma motorio che corrisponde al gesto evocato nel tratto o segno artistico. Ed è in virtù di questo motivo che essi sono in grado di attivare le relative rappresentazioni motorie nel cervello dell'osservatore [14]. In estrema sintesi, per Adolf Von Hildebrand [15] il corpo è l'insieme delle strutture che rendono possibile l'esperienza sensibile e la significatività dell'immagine nell'espressione creativa e nella sua ricezione; sospendere la sua presa sul mondo, liberando energie fino a quel momento indisponibili, mettendole al servizio di una nuova ontologia che finalmente, forse, può rivelargli chi è. Forse anche perché nella «finzione» artistica la nostra inerenza all'azione narrata è totalmente libera da coinvolgimenti personali diretti. Siamo liberi di amare, odiare, provare terrore, facendolo da una distanza di sicurezza. Questa distanza di sicurezza che rende la mimesi «catartica» può mettere in gioco in modo più totalizzante la nostra naturale apertura al mondo. Oggi le neuroscienze hanno la potenzialità di illuminare, seppure da un diverso angolo prospettico, la natura estetica della condizione umana e la sua naturale propensione creatrice, prima ancora di affrontare il tema specifico dell'arte e divenire neuroestetica. Warburg concepisce la storia dell'arte come uno strumento per chiarire la psicologia storica dell'espressione umana. Secondo Warburg, così come citato da Gallese e Guerra [16], bisogna estendere le frontiere metodologiche dello studio dell'arte così da mettere la storia dell'arte stessa al servizio «di una psicologia dell'espressione umana che è ancora da scrivere».

Il metodo EEICC®

Il metodo, attraverso immagini artistiche, dà spazio all'immaginario per avviare un processo di rielaborazione dei contenuti intrapsichici messi in moto dal contatto con l'opera d'arte [17]. È proposta poi la rielaborazione gestuale della percezione visiva per la coscientizzazione dell'identificazione e lo sviluppo dell'empatia. Con questo metodo si vuole sviluppare un percorso di riappropriazione corporea e di decodificazione imitativa dell'opera d'arte ed esplorare l'importanza dell'aspetto motorio per attivare l'esperienza empatica. L'azione motoria favorisce infatti lo sviluppo della creatività, delle capacità di coping ed il miglioramento delle capacità relazionali. La relazione consapevole con sé stessi, con gli altri e con l'ambiente mediata da un'opera d'arte scelta ad hoc, consente di avviare processi culturali partecipati e innovativi. Partendo dagli Archetipi e dalle ultime ricerche nel campo della neuroestetica, si propone tale metodo che fonde tecniche corporee con quelle immaginative, al fine di consentire lo sviluppo delle *life skills* e delle capacità di coping. Ciò nell'intento di circoscrivere in spazi rituali vissuti ancestrali, di attivare percorsi di consapevolezza di sé nella relazione con l'ambiente e con l'altro al fine di riscoprire la collaborazione e la cooperazione.

L'EEICC® è dunque utile come metodo di *team building* o ascrivibile tra le tecniche di psicoterapia breve per un naturale riequilibrio psicosomatico o, ancora, situarsi al

centro di un trattamento di psicoterapia per disturbi nevrotici.

L'EEICC® coniuga varie tecniche che rendono efficace il metodo:

- **Respirazione profonda e mindfulness.** che consentono di entrare in contatto con il corpo e con le sue sensazioni e stabilisce un Focus di attenzione per avviare l'esperienza.
- **Visualizzazione:** consente la percezione consapevole e l'apertura verso l'altro attraverso l'attenzione non focalizzata e quindi più "vissuta".
- **Immaginerie:** Si dà spazio all'*immaginario* per avviare quel *processo di rielaborazione dei contenuti intrapsichici* messi in moto dal contatto con l'opera.
- **Arteterapia, danzamentoterapia APID®:** la *rielaborazione gestuale* consente la coscientizzazione dell'identificazione e lo sviluppo dell'empatia. L'azione motoria favorisce lo sviluppo della creatività, delle capacità di coping ed il miglioramento delle capacità relazionali.
- **Medicina narrativa:** il racconto scritto dei vissuti come in un diario di bordo, consente la rielaborazione cognitiva dei vissuti.

Studio osservazionale EEICC®

La visione dell'opera d'arte risveglia la capacità intrinseca dell'essere umano di creare mondi paralleli attraverso la percezione, l'organizzazione di immagini e successivamente la narrazione. È grazie ad essa che riusciamo a generare immagini, simboli e parole che svolgono un ruolo cardine nell'organizzazione dell'esperienza del Sé [18-19]. Tutto ciò che viviamo, osserviamo e percepiamo si sedimenta nella nostra memoria - o nel nostro preconsciouso - e riemerge alla luce solo dopo un profondo lavoro di riorganizzazione: Bion ne ha parlato in termini di "fatto prescelto", ovvero di elemento unificante e addensante dell'esperienza frammentata. È grazie ai neuroni specchio che il contatto con il mondo esterno si trasforma in elemento rappresentazionale. Tale approccio può risultare estremamente utile in soggetti dove il contatto con la realtà è inibito e vi è difficoltà nel risuonarvi [20]. Infatti, come espresso da Gallese [7], sono proprio "gli aspetti motori del sé corporeo a fornire i mezzi per integrare le informazioni sensoriali multimodali relative al corpo e al mondo con cui interagisce". Attraverso la risonanza del Sé corporeo, si ha la possibilità di vivere un'esperienza più vivida di intersoggettività, di contatto con il mondo interno dell'altro. Appare dunque chiaro quanto tale visione possa avere effetti in tutte quelle affezioni patologiche dove il contatto con il sé o con l'altro è inibito; un esempio sono la schizofrenia o i disturbi alimentari, dove il rapporto con il Sé è inevitabilmente compromesso. In particolare, chi soffre di bulimia o anoressia non riesce ad interpretare correttamente le proprie sensazioni corporee, riferendo spesso di non avere una percezione completa del proprio corpo nella loro mente [21-22]. In questo caso, il contatto con l'intersoggettività e il coinvolgimento empatico derivato dalla visione dell'opera d'arte consentirebbe il risveglio della componente emozionale a lungo sopita, insieme alla parte motoria ad essa collegata. Il metodo EEICC® [17] con la sua sperimentazione ormai decennale, ha l'intento di verificare se, attraverso una proposta di terapia mediata

dall'arte, si riesca a sostenere un percorso di empowerment psicocorporeo e di miglioramento della relazione col sé e con l'altro.

Tale metodo è stato già utilizzato anche come intervento di *Medical Humanities* in Corsi di formazione ECM sull'*Health advocacy* ed *empowerment* psicocorporeo al fine di migliorare la qualità relazionale ed etica tra gli operatori sanitari. Ciò è stato possibile attivando una rete di multistakeholder della salute (medici specialisti, psicoterapeuti e psicologi) al fine di facilitare e sostenere l'esplorazione dei vissuti psicocorporei e monitorarne l'andamento nel tempo. Sessioni di focus group, opportunamente guidate da psicologi tutor, hanno consentito di far registrare su un *iperbook* la percezione dei vissuti e le riflessioni degli operatori; in tal modo, si è potuto osservare che l'esposizione al metodo è risultata essere efficace sia per l'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé, sia per rafforzare quegli aspetti relazionali che, fra l'altro, favoriscono la gestione della salute mentale del paziente/*caregiver*, giustificando la trasferibilità del percorso ad un target più ampio [23]. Attivare l'*empowerment*, la creatività e la resilienza dell'operatore sanitario, e nello specifico, di operatori della salute mentale la cui *mission* è, fra l'altro, sostenere un processo di consapevolezza e tolleranza all'interno di un sistema di protezione fondato su legami comunitari, è la base per disseminare a cascata processi di *recovery* [24]. Attraverso un approccio di medicina narrativa si agevola la comunicazione e si favorisce lo sviluppo di risorse e strategie comportamentali e cognitive adeguate per fronteggiare situazioni stressanti e condizioni psicopatologiche che richiedono buone capacità di *coping*; di fatto i risultati ottenuti da un precedente studio sono confortanti per poter rappresentare una *best practice* che permette di poter acquisire un aumento globale dell'autopercezione riferita a sé stessi nel mondo e in relazione all'altro [25]; un miglioramento globale della percezione della qualità della vita, la cui incidenza prevalente è dovuta al miglioramento dell'indice di percezione fisica riferito alle dinamiche relazionali che durante l'EEICC® si sperimentano a più livelli sensoriali, come si evince dalle seguenti interessanti condivisioni riportate negli *iperbook* utilizzati come narrazione poetica e restituzione del vissuto al gruppo:

“Il recupero dell'esperienza sensoriale alla propria consapevolezza restituisce la dimensione del corpo come parte essenziale del sé: “non abbiamo ma siamo il nostro corpo”. in tal modo l'esperienza del mondo diventa completa e larga. sconfinamento che fa defluire una parte di me verso l'esterno per poi ritornare arricchito di qualcosa che è me più te e il mondo”.

“Le figure si muovono dentro come animate e in un tempo rallentato che mi coinvolge nell'intimità e profondità del mio essere. Sento forte i colori e le luci...arrivo a percepire antichi suoni e voci”.

*“Interessante esperienza estetico-sensoriale con sottofondo musicale, l'immedesimazione, per me inizialmente difficile, è stata facilitata dal ricordo del film *Mary Poppins*, in tecnica mista, live-action e animazione del 1964, diretto da Robert Ste-*

venson, basato sulla serie di romanzi scritti da Pamela Lyndon, in cui i protagonisti entrano nel quadro. Tutto può accadere se ci credi ... Musica d'epoca con andante allegro ma non troppo, con note evocanti emozioni malinconiche, probabilmente anche a causa delle distanze obbligatorie e dei divieti ...”.

“In pochi secondi mi sono ritrovata dentro, la prima cosa che ho sentito è stata la musica, quella classica del luna park poi risate, abbracci, balli, occhi felici. Io quella bimba, che a pancia piena, godeva della festa, dei colori e della luce tutta intorno. La sensazione è stata la stessa di quando leggo: sono dentro quel libro, dentro quella storia e quindi dentro un'altra vita”.

“Nel quadro è chiara la postura della condivisione e del mettersi in gioco perdendo l'equilibrio, quell'atteggiamento che permette di non chiudersi dietro le proprie conoscenze e convinzioni ma che permette e dimostra la voglia di avvicinarsi all'altro, alla conoscenza dell'altro. Il personaggio che meno si mette in gioco è quello seduto dietro il tavolo, con la schiena appoggiata allo schienale, è solo un osservatore della scena mentre gli altri sono propensi gli uni verso gli altri, fisicamente propensi, partecipano a pieno alla scena. La parola chiave è: partecipazione”.

“Effettivamente guardare le cose, le immagini, gli oggetti, il paesaggio ed un panorama da un'altra angolazione cambia anche completamente la prospettiva delle stesse, come dice la canzone degli Jarabe De Palo: 'Depende/Dipende'. Il brano dice: 'da che punto guardi il mondo tutto dipende'. quindi già dalla cameretta, ad esempio, si possono scorgere oggetti non notati prima, o visti sotto un'altra angolazione, ingranditi o rimpiccioliti, oppure ho notato altre cose a cui solitamente non facevo caso a prima vista, altre sfumature... un'unica parola per l'esperienza visiva e sonora delle 12.45: felicità e serenità”.

“Le esperienze di stamattina mi hanno richiamato alla memoria le sensazioni e le emozioni fisiche, incarnate che ho provato nell'usare certi oggetti nella vita quotidiana e nello stare in certe architetture (case, edifici, musei, piazze, ma anche architetture naturali come sotto un albero). Emozioni che nascono dalla consapevolezza di stare riproducendo, rivivendo una logica del movimento esperita da altri e materializzata nell'oggetto, più o meno grande. E a proposito mi viene sempre in mente una citazione, che per la prima volta lessi sul libro di biochimica in relazione al DNA: 'la forma è l'immagine plastica della funzione' (Ruffini). È l'impressione di sentire nella struttura dell'oggetto, di per sé statico, la memoria del movimento, dell'intenzione poetica, dell'azione trasformativa della materia di un altro e così l'oggetto diventa occasione d'incontro anche a distanza di spazio e di tempo”.

“Non sapevo che quel dipinto fosse ambientato in quella piazza ma lo sapevo! E l'atmosfera è esattamente la stessa che ho vissuto una sera d'inverno di qualche anno fa. Mentre sorseggiavo una cioccolata bollente in direzione dello sguardo della si-

gnora al centro del quadro di Renoir osservavo la proposta di matrimonio di un amico alla sua compagna mentre un pittore ritraeva la scena”.

“È stata un’esperienza fantastica, quella di ‘vedere’ un’immagine prendere vita e ascoltarne i suoni per poi ritrovarsi parte di essa. Ho avvertito il fastidio della folla”.

Dal campione esaminato possiamo osservare l’acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé e il rafforzamento di aspetti relazionali quali: l’autonomia, il senso di efficacia personale, la gestione delle emozioni e l’autostima; ciò consente ragionevolmente di proporre, su più ampi target, il metodo per supportare il miglioramento della percezione del Sé corporeo nella relazione con gli altri e lo sviluppo della creatività per consentire di aprire la coscienza individuale e del gruppo a nuove e più armoniche soluzioni di vita.

Conclusioni

In conclusione, come si evince dalle riflessioni su riportate si riscontra un’efficacia sulla qualità della vita e sulla percezione del corpo con tutte le sue istanze.

Dall’esperienza di lavoro clinico ed educativo di oltre 10 anni con questo metodo esperienziale sono venuti alla luce, nelle narrazioni conclusive dei partecipanti al corso menzionato, valori etici che scaturiscono dalla condivisione di spazi, sentimenti, emozioni che, nutrendosi di semplice prossemica, finiscono per legare gli uni agli altri in un modo etico che ha donato a tutti i fruitori dell’*Esperienza Estetica Incarnata Creativa Consapevole®* un fondamento sul quale stabilire il “Bello (Kalòs) e Giusto (Agathós)” di greca memoria. Ciò nell’intento di circoscrivere in spazi rituali vissuti ancestrali, di attivare percorsi di consapevolezza di sé nella relazione con l’ambiente e con l’altro al fine di riscoprire la collaborazione e la cooperazione.

Questi primi risultati qualitativi altamente significativi, auspicano ad uno studio quantitativo più ampio ed approfondito al fine di giungere ad una validazione dello strumento utilizzato e arrivare alla scientificità del metodo.

BIBLIOGRAFIA

1. Diamare, S. & Montalto, M. (2011), *Curarsi con le immagini. Un percorso originale per accrescere la fiducia in se stessi*. Milano: Ed. Riza Scienze.
2. Gallese, V. (2022). Embodying the Face: The Intersubjectivity of Portraits and Self-portraits. *Topoi* 41, 731-740. (<https://doi.org/10.1007/s11245-022-09810-4>)
3. Gallese, V. (2020). A bodily take on aesthetics: performativity and embodied simulation. *The Extended Theory of Cognitive Creativity: Interdisciplinary Approaches to Performativity*, 135-149. (https://doi.org/10.1007/978-3-030-22090-7_9)
4. Jonas H. (1999), *Organismo e libertà. Verso una biologia filosofica*. Torino: Einaudi.
5. De Jaegher, H., Di Paolo, E., & Gallagher, S. (2010). Can social interaction constitute social cognition?. *Trends in cognitive sciences*, 441-447. (<https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.009>)
6. Zahavi, D. (2008). *Subjectivity and selfhood: Investigating the first-person perspective*. MIT press. (<https://doi.org/10.7551/mitpress/6541.001.0001>)
7. Gallese, V. (2014). Bodily selves in relation: embodied simulation as second-person perspective on intersubjectivity. *Philosophical transactions of the royal society B: biological sciences*. (<https://doi.org/10.1098%2Frstb.2013.0177>)
8. Gallese, V., & Goldman, A. (1998). Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading. *Trends in cognitive sciences*, 493-501. ([https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(98\)01262-5](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(98)01262-5))
9. Gallotti, M., & Frith, C. D. (2013). Social cognition in the we-mode. *Trends in cognitive sciences*, 17(4), 160-165. (<https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.002>)
10. Gallese, V. (2001). The shared manifold hypothesis. From mirror neurons to empathy. *Journal of consciousness studies*, 8(5-6), 33-50. (<https://doi.org/10.1159/000072786>)
11. Gallese, V. (2005). Embodied simulation: From neurons to phenomenal experience. *Phenomenology and the cognitive sciences*, 4, 23-48. (<https://doi.org/10.1007/s11097-005-4737-z>)
12. Gallese, V. (2009). Mirror neurons, embodied simulation, and the neural basis of social identification. *Psychoanalytic dialogues*, 19(5), 519-536. (<https://doi.org/10.1080/10481880903231910>)
13. Zeki, S. (1999). *Art and the brain*. *Journal of Consciousness Studies*, 6(6-7), 76-96. (<https://www.jstor.org/stable/20027491>)
14. Winkelman, P., Niedenthal, P., Wielgosz, J., Eelen, J., and Kavanagh, L. C. (2015). Embodiment of cognition and emotion. *APA Handbook of Personality and Social Psychology*. (<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/14341-004>)
15. Hildebrand A.V. (2002). *Il problema della forma nell'arte figurativa*. Milano: Editore Aesthetica.
16. Gallese, V., & Guerra, M. (2015). *Lo schermo empatico. Cinema e neuroscienze*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
17. Diamare S., Montalto M. (2011), La creazione consapevole nuovo metodo didattico di EEICC®. *Atti al XXIII Congresso Nazionale SIMP*, Parma. pag. 65.
18. Diamare S., Montalto M. (2011), Dal sacro al profano al Sacro EEICC®. *Atti al XXIII Congresso Nazionale SIMP*, Parma. pag. 136.
19. Diamare S., Glorioso A. (2022), L'Esperienza Estetica Incarnata: EEICC®, *ORIONE Rivista di approfondimento culturale della Fondazione SINAPSI*, Anno 9 n. 25 "Bellezze".
20. Bergstein, A. (2018). *Bion and Meltzer's Expeditions Into Unmapped Mental Life: Beyond the Spectrum in Psychoanalysis*. Routledge.
21. Kolnes, L. J. (2012). Embodying the body in anorexia nervosa—a physiotherapeutic approach. *J. Bodyw. Mov. Ther.* (doi: 10.1016/j.jbmt.2011.12.005)
22. Bruch, H. (1962). Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nervosa. *Psychosom. Med.* (doi: 10.1097/00006842-196203000-00009).
23. Diamare, S. (2019). Un metodo di Embodied Education in Riabilitazione: approcci di valutazione partecipata e di empowerment psicocorporeo. *Journal of Advanced Health Care*. (<https://doi.org/10.36017/jahc1909-002>)
24. Diamare S. (2010). Empowerment psicocorporeo come strategia di BenEssere e prevenzione del burn out nei servizi di cura. *Rivista Educazione Sanitaria e Promozione della Salute*, pag. 390 a 404.
25. Diamare, S. (2015). *I salotti del Benessere*. Napoli: Poligrafia-F.Ili Ariello Editori s.a.s..