

COSA È LA PSICOPoesi. ORIGINI. FILOSOFIA. PSICONICA. ARTE. TERAPIA.

INDICE

Cos'è la Psicopoiesi.

*Definizione e metodologia.
I risultati devono confermare la teoria.
Creatività e Relazione. Il Sé.*

Dove la Psicopoiesi trae la sua origine.

*Arte e Invenzione.
Sensi interni e sensi esterni.
Pensiero Pensante e Pensiero Pensato.
Inseparabilità fra Intelletto e Percezione.
Didattiche Rapide per l'Arte Attiva e Interattiva.
Intervento creativo naturale dei momenti sibi, Arte libera da scopi.
Teorie: Modellazione, Trasmodamento, Struttura del Sé, Momenti del Sé.
Fenomeni di Attribuzione. Scarabocchio e Capolavoro.*

Come la Psicopoiesi interviene sul disagio

*Intervento soffice, interattivo, proponente, didattico, sincronico, sintonico, simmetrico, naturale.
Modello per e del Sé in manipolazione di rifacimento.
Pensiero spaziale e polifonico.
Funzionamento mentale profondo, in ombra, creativo e preparatorio.
Il livello superficiale psicolinguistico.
I Momenti del Sé ABA'.
Repulsione e Attrazione.
Metodo della scultura rotante.
Classificazioni "etichetta" e Comprensione del Mutamento nel Funzionamento.
Creta, Musica, Danza, Fabulazione, Scarabocchio.
Il Mancamento. Efficacia della Produzione, non del prodotto finito. Fasi annidate aba'.
Assecondare o Evitare.
Pulsazione mentale ciclica.
Ciclo di Affermazione, Mancamento, Conferma: è il Motore della vita del Sé.*

Ci sono categorie di persone che traggono maggiore giovamento dall'arte?

*L'artefice della propria attività, si giova di più della propria produzione artistica.
Il Piacere Esistenziale è il Piacere Estetico.
L'effetto treno, l'effetto magnete e l'effetto Firenze.
Il gruppo danzante si specchia nell'improvvisazione musicata interattiva.*

1. Cos'è la Psicopoiesi.

Definizione e Metodologia.

La Psicopoiesi è una *Psicologia Teorica e Sperimentale* che studia e spiega la vita psichica come dovuta a continui e necessari *processi creativi*.

La teoria è radicata su osservazioni empiriche ben determinate dei comportamenti umani (esterni osservati; interni intuiti, ipotizzati) e mentre da una parte si fonda su una base concreta inconfutabile, dall'altra avanza su inferenze provvisorie (per i comportamenti interni).

Per spiegare i *dati*, la Psicopoiesi parte da questi, *avanza ipotesi per unificarli* in un quadro armonico esente da contraddizioni e da zone d'ombra, ne *deduce previsioni* per verificare la teoria con dati ulteriori reali oppure con risultati di funzionamento di macchine, progettate e costruibili per la verifica (realizzate per es., ma non solo, con computer).

I risultati devono confermare la teoria.

In caso contrario la teoria deve essere cambiata o abbandonata a favore di un'altra più aderente ai fatti.

La branca sperimentale che fa uso di macchine è detta "*Psiconica*" e il suo metodo di disegno di macchine è adottato anche in sede teorica per compiere esperimenti "ideali".

Questa *metodologia* ha qualche somiglianza con il metodo sperimentale della fisica che tuttavia ha limiti evidenti in psicologia (Parisi, 1978). *Superando quei limiti*, ne differisce perché al posto della descrizione matematica, usa quella *psiconica*, cioè la descrizione con *meccanismi funzionanti reali o ideali*. Di conseguenza non si ricerca necessariamente la *misura* di grandezze, bensì si ricerca la *forma* (che *non* è misurabile neanche in fisica) *del funzionamento psichico*.

Creatività e Relazione. Il Sé.

E' ben difficile dire in termini psicologici di moda cosa sia la Psicopoiesi giacché essa spesso si discosta dai parametri e dai termini in uso – non di rado arcaici, riassuntivi, a volte superficiali, se non fuorvianti - ma in omaggio ai quali si potrebbe dire che presenta validità "trasversale" grazie alle proprie innovazioni. Queste riguardano la vita del Sé nel suo complesso (il *Sé è inteso come la Totalità della persona*).

Il termine "Psicopoiesi" è stato scelto poiché richiama l'idea della *Psiche* e della *Creatività*, indica una "*Psicologia della Creatività e della Relazione*" o anche – e in maniera altrettanto valida - "*Studio sulla Creazione di Relazioni nella Psiche*". Studia come e perché il *Sé crea e modifica se stesso* tendenzialmente *per migliorarsi*. In definitiva è studio di come la psiche possa creare un modello di sé in qualsiasi cosa in cui veda se stessa. Se il modello è vantaggioso - almeno per qualche aspetto - allora è accettato, in caso contrario è rifiutato dal Sé.

In linea di principio, qualsiasi cosa può fungere da modello del Sé perché ogni cosa ha in comune con il Sé almeno una caratteristica fondamentale: quella di *essere in esistenza*.

2. Dove la Psicopoiesi trae la sua origine.

Arte e Invenzione.

La Psicopoiesi deve molto all'interesse per le Arti e le Invenzioni.

La motivazione iniziale fu di progettare una macchina in grado di sollevare dalle faccende domestiche o anche in grado p. es. di guidare un'auto. Deve essere dotata di *capacità percettive intelligenti* per eseguire ordini e compiere lavori pericolosi o ripugnanti. Le implicazioni sociali ed economiche sono fantascientifiche. Per: schiavitù, lavoro, fine della moneta, comprensione di varie malattie mentali e conseguenti terapie adeguate, politica e costumi sociali ...

Dovrebbe essere una macchina capace d'imitare in tutto e per tutto il comportamento umano.

Il confronto fra comportamento umano e funzionamento macchina, obbliga a una logica che dà già ottimi risultati nella fase di progetto.

I primi studi sulla *Percezione Artificiale* e su una "*Teoria dei Concetti*" – non pubblicata – dimostravano l'impossibilità di applicare le vecchie filosofie di Platone e Aristotele per dotare la macchina della capacità di linguaggio. Era invece conveniente avvicinarsi alle "forme a priori" (modi del pensare) di Kant.

Le forme a priori psicopoietiche sono *modi di funzionare della mente* e si discostano nettamente da quelle kantiane per numero e qualità. Sono molto più numerose e soprattutto non si riferiscono esclusivamente a un intelletto distinto dai sensi. Per es. il *colore* è considerato una "*forma a priori*" perché *modo di funzionare* della mente umana. Questa concezione permette di *unificare* i processi psichici, di identificare, definire e edificare alcune funzioni speciali come *l'Intuizione e l'Attenzione*, considerate fra loro *complementari*. Un'altra unificazione è che i sensi sono suddivisi semplicemente in *esterni e interni*. C'è un senso interno con cui "sentiamo" p. es. che una cosa è "vera".

Sensi interni e Sensi esterni.

In questa maniera "l'intelletto" appare basato sui *sensi interni*. Si può allora accettare p. es. l'idea di Husserl (1994) che parla di "*senso interno del tempo*". *Tutti i sensi* sono considerati *attivissimi* e *non passivi* (come quasi sempre invece, nella vecchia tradizione filosofica). Inoltre essi non forniscono occasionalmente "illusioni" che sono al contrario, considerate preziose "*allusioni*" che implicano precise funzioni di attribuzione, descrizione e orientamento. P. es. le cosiddette illusioni visive sono ribattezzate *allusioni visive*. E' in preparazione un articolo in merito.

Pensiero Pensante e Pensiero Pensato.

Grande rilievo è dato alla distinzione fra *Pensiero Pensante* e *Pensiero Pensato*. E' il primo che, nell'ombra, produce il secondo che - una volta fatto e disponibile - appare alla luce della coscienza. L'idea, una volta che viene in mente, è

ormai nel *pensiero pensato* ma essa “viene” dal *pensiero pensante* che l’ha prodotta in precedenza. Il pensiero pensante è costituito da funzioni complesse capaci di lavorare in maniera intricata. Il “buio” è improvvisamente illuminato dalla luce della “lampadina” che “si accende”. Affinché l’accensione avvenga, occorre che il pensiero pensante finalmente completi e partorisca il pensiero pensato che aveva in gestazione.

Il pensiero pensato è mantenuto, quasi stabilmente, da una parte del Sé, detta “Sé Creato”; sia il pensiero pensante, sia il pensiero pensato, sono supposti funzioni del “Sé Creante” e del “Sé Creato”, sia pure in misure diverse. La spinta a progredire costringerebbe il Sé a rinunciare momentaneamente al vecchio se stesso per diventare un nuovo Sé. Ciò sarebbe intollerabile, giacché durante la transizione il Sé rimarrebbe come privo di esistenza non essendo più ciò che era e non ancora ciò che vorrebbe diventare.

Si ha così una sensazione di **Mancamento** che è in qualche modo compensata dalla suddivisione del Sé in due parti: il Sé Creato dove è conservato il vecchio Sé e il Sé Creante che assume il compito di avventurarsi verso il nuovo modo di essere, verso un nuovo Sé. Un indizio fisiologico sembra essere la suddivisione del cervello in due emisferi con compiti diversi, uno più spaziale e relativamente conservativo e l’altro più temporale, più capace di procedere nel tempo. Queste suddivisioni sono da considerare di prima approssimazione e momentaneamente solo orientative.

Allo studio filosofico sui “concetti” seguì un primo Progetto di Macchina Automatica capace di acquisire “**esperienza**” e di esibire alcune funzioni di “**apprendimento**”: in questa fase ebbi la preziosa collaborazione dell’amico d’infanzia Giovanni Du Jardin – inventore e poeta. Gli studi sulla Percezione Artificiale e sull’Intelligenza Artificiale proseguirono essendo parte basilare dell’intero progetto e accertarono che **intelligenza e percezione non sono separabili**. L’intelligenza si avvale di **percezione interna** (che molto lavora su **eventi interni**) e di **percezione esterna** (che lavora su **eventi esterni**). Le due forme di percezione (interna ed esterna) non sono distinguibili l’una dall’altra - almeno sul piano teorico rigoroso - a parte la nomenclatura.

Inseparabilità fra Intelletto e Percezione.

A proposito dell’**inseparabilità fra intelletto e percezione**, c’è stato chi si è domandato se il “vedere” abbia una sua “**grammatica**” e se si possa ben distinguere p. es. il “pensare dal vedere” senza trovare una risposta abbastanza chiara da essere definitiva (Kanisza, 1980, 1991). C’è anche chi ha parlato di un “**pensiero visivo**”, mostrando così una propensione (implicita nei termini usati) a concepire la “percezione” (almeno visiva) come forma di “pensiero” (Arnheim, 1974, 2000).

Si potrebbe credere che queste parole, usate come titoli nei libri degli autori citati, non siano altro che una pura coincidenza, una “metafora” in relazione all’argomento. Ma non è forse più semplice credere invece che il vero modo di funzionare della mente (nel buio preparatorio) abbia fatto capolino nella scelta dei termini più adatti ad esprimerne il vero funzionamento rimasto sconosciuto nell’ombra?

Del resto, la neurologia considera la retina (meglio intendere “tutte le retine sensoriali”, l’uditiva nella coclea come la tattile distribuita sulla pelle ...) come avamposto dislocato della corteccia cerebrale.

Tornando alle origini della Psicopoiesi, dopo la laurea in Fisica a Roma (tesi su un “**Generatore elettronico di funzioni matematiche**”, dispositivo che seguiva un contorno), un altro passo concreto fu la realizzazione di semplici programmi per il rilevamento dei **contorni delle figure**. Fu eseguito per conto del Centro di Cibernetica e Attività Linguistiche dell’Università di Milano, dove mi occupai anche del problema del Linguaggio e della Traduzione automatica con la preziosa collaborazione di Sergej Perschke, divenuto poi responsabile della Traduzione Automatica per le Lingue Europee a Lussemburgo.

Il Centro invece scomparve per mancanza di fondi; inevitabile esito di comportamenti assolutamente inadeguati e incompetenze di alcuni ex colleghi. Del resto, l’irrelevanza dei risultati era generale nel mondo, per tutte le ricerche di “Cibernetica”, termine che, infatti, passò poi di moda.

In seguito mi occupai della **Didattica** per varie materie: Matematica, Fisica, Italiano (nel sito è pubblicato il resoconto “Didattica rapida del tema in bianco”), Arte figurativa, Musica, Sport (nuoto) ...

Didattiche Rapide per l’Arte Attiva e interattiva.

L’intenzione delle Didattiche Rapide è da un lato fornire a psicologi e psicoterapeuti i **mezzi per impadronirsi delle tecniche artistiche ritenute indispensabili nel trattamento del disagio** nonché lasciare acquisire **cultura formativa sul funzionamento mentale** più squisitamente libero e creativo. Dall’altro lato, lo scopo è di incoraggiare i disagiati mentali a “**fare da sé**” in campo artistico ritenendo - grazie a ripetute osservazioni in atelier - che **l’arte attiva sia più utile ed efficace di quella passiva** (per la terapia, disegnare, suonare sono meglio dell’osservare un disegno o di ascoltare un brano).

Per il progresso tecnologico della Psiconica, furono significative le esperienze come ingegnere elettronico di strumenti di bordo per aeromobili e navi.

Dopo la laurea in Psicologia a Padova (tesi su “**Il Quantum di tempo psicologico**”), il passo decisivo per la nascita della Psicopoiesi furono alcune **osservazioni su alcuni malati mentali gravi** (delirio, schizofrenia, depressione, epilessia ...) in Atelier di Creta in Ospedale a Milano. I pazienti miglioravano visibilmente modellando su temi liberi e personali (un resoconto dettagliato si trova nel mio sito www.psicopoiesi.it, nell’articolo “Metodo della scultura rotante”).

Indagandone le ragioni, ebbero origine le teorie psicopoietiche “*Momenti del Sé*”, “*Struttura del Sé*”, “*Trasmodamento*”, “*Modellazione del Sé*” (anche questi argomenti si trovano in articoli del sito).

Intervento creativo, naturale dei momenti sibici. Arte libera da scopi.

A queste prime intuizioni seguirono conferme in atelier di musicoterapia e danza terapia (un resoconto è nel medesimo sito). Fu così riconosciuta l'importanza della Creatività Artistica per alleviare il disagio psichico e fu predisposto il metodo d'*intervento creativo, autoregolato e interattivo*, essenziale per “*non intervenire direttamente ma in modo soffice*” sul disagio. Sostanzialmente è il soggetto medesimo che interviene su di sé assecondando (senza saperlo) il *susseguirsi naturale dei momenti sibici* (“sibico” è inteso come “relativo al Sé”) mentre lo psicoterapeuta non fa che aiutarlo, anche didatticamente, facendo così in modo che sia lui stesso a produrre anzitutto ciò che ha scelto nel ventaglio delle proposte, accettandone una che desidera realizzare. L'atelier cessava di essere luogo di semplice “divertimento” o di “intrattenimento” e diventava luogo di *autoterapia soffice*, resa possibile dall'*arte* come adatto *strumento, libera da scopi*, (escluso il vantaggio per il soggetto stesso).

Teorie. Modellazione, Trasmodamento, Struttura del Sé, Momenti del Sé.

Riassumendo, la teoria psicopoietica *trasse origine* da un *progetto di macchina* che a sua volta comportò l'interesse per svariati argomenti sviluppandosi su radici molteplici e complesse (vita quotidiana, fisica, psicologia, arti, filosofia, elettronica, terapia ...). A poco a poco, in ogni forma di attività si è riconosciuta la *Creatività* come caratteristica imprescindibile, continua ed essenziale per il funzionamento umano. Il contatto fecondo con il *disagio mentale* ha dato definitivamente origine alle Teorie citate della “*Modellazione*”, del “*Trasmodamento*” (passaggio da un modo a un altro, come nella sinestesia, nell'allegoria ...), della *Struttura del Sé* e dei “*Momenti del Sé*”, molto unificanti. Applicate p. es. per riconoscere i rapporti “Significante/Significato”, “Intenzione/Decisione” e per indirizzare la relazione fra terapeuta e il suo assistito. In generale, la teoria mira a studiare più profondamente ogni funzionamento psichico che sta sotto a ogni attività umana. Dallo scarabocchio al teorema, dal lavare una pentola al concepire una musica.

Fenomeni di Attribuzione. Scarabocchio e Capolavoro.

Tra i fatti della vita quotidiana che hanno contribuito a riconoscere l'essenziale importanza della Creatività, riportiamo due casi diversi che possono fungere da esempi illuminanti.

1. In un gioco di scacchi manca una torre. Il giocatore rimedia prendendo una moneta che pone al posto della torre mancante. In realtà, nella casella vuota potrebbe mettere qualsiasi oggetto, p. es. un turacciolo, un bottone, un pezzetto di carta o di cartone ... In questo caso, gli *oggetti significanti possono essere diversi* ma il *significato* (“torre”) è *identico*.
2. In questo secondo caso, contrario del primo, un piccolo scarabocchio e si diverte a fare dei punti sul foglio. Per lui, un punto è “io”, un altro è “mamma”, un terzo è “papà” e un altro è “la mosca sul vetro della finestra” ... Il fatto che i punti siano oggettivamente uguali ma i significati associati siano diversi, ci dice senza ombra di dubbio, che è in azione una *creatività personale* in cui osserviamo *fenomeni d'attribuzione*. Nel bambino sono meglio osservabili perché è più spontaneo dell'adulto. Il piccolo diventa così il più autentico testimone che la creatività è già presente in tenera età.

Per il primo caso: quando un adulto mette un tappo o un bottone al posto di una torre per indicarla, ciò ci sembra il miracolo di una delle funzioni più astratte dell'intelligenza. La funzione dell'*Attribuzione di Significato a un Significante*: questa funzione è uno dei pilastri dell'intelligenza ed ha caratteristiche di creatività libera e arbitraria, al contrario p. es. del sillogismo che segue le leggi ferree della logica e che tuttavia è anch'esso segno di un altro modo della creatività, dell'intelligenza.

Per il secondo caso: uno *scarabocchio attivamente eseguito vale molto di più* - per lo sviluppo del bimbo - *di un capolavoro* cui può dedicare passivamente uno *sguardo distratto*. Nessuno potrebbe pensare, tuttavia, che il piccolo sia insensibile all'arte; al contrario, la spontaneità e l'impegno che mette nel suo gioco c'invitano a ritenere, in primo luogo, che la sua intelligenza prometta e che si stia ben sviluppando e, in secondo luogo, che è sensibile all'arte attiva (scarabocchio creativo, fatto di persona) piuttosto che all'arte passiva (visione passiva del capolavoro).

Entrambi i casi dimostrano che le associazioni fra personaggi (o cose), e segni (o simboli), non dipendono dall'esperienza passiva ma da una capacità attiva, creativa. Parallelamente, è impensabile che quelle associazioni siano innate perché possono ambire di volta in volta. Sono un frutto creativo. L'ipotesi più verosimile è che solo le funzioni che sovrintendono alla creatività siano innate e che possano essere rafforzate dall'uso attivo perché capacità (operazioni) e non in quanto contenuti (operandi).

3. Come la Psicopoiesi interviene sul disagio.

Intervento soffice, interattivo, proponente, didattico, sincronico, sintonico, simmetrico, naturale.

La Psicopoiesi applica la teoria del “Momenti del Sé” nell’*intervento interattivo* con il disagio mentale. Il terapeuta non interviene *sul* paziente, ma *in* interazione con lui. Il suo “intervento” è di tipo artistico perché fa leva su un’arte, è *proponente* (un *ventaglio* di scelte abbastanza *onnicomprenditive* in alternativa), *didattico* (ausilio per la realizzazione), *sincronico* (temporalmente), *sintonico* (qualitativamente), *simmetrico* (funzionalmente complementare). Nel fare ciò, egli si fa attento ai Momenti del soggetto, riconoscibili dall’aspetto - specialmente del viso, p. es. vagamente sorridente - dal comportamento (p. es. del respiro, indicativo per profondità, ritmo, udibilità ..).

L’intervento è “soffice”. Anziché intervenire direttamente, il terapeuta sfrutta i *Momenti naturali del Sé* cercando di adeguarvisi e poi di favorirli, ponendosi in *sincronia* (nel tempo), in *sintonia* (nella qualità) e in *simmetria* (nello spazio e nelle funzioni) rispetto al loro verificarsi. In questa filosofia terapeutica del “*non intervento*” o al più di “*intervento minimo, soffice, interattivo e naturale*”, lo psicoterapeuta tende a mantenere un silenzio amichevole, non sfrutta parole udite o dette che riduce al minimo indispensabile, ma tenta di lavorare con le proprie mani (p. es. pittura) o con il corpo (p. es. danza), eventualmente mostrando con l’esempio fattivo come realizzare ciò che il disagioato ha scelto di fare.

Questa *tecnica* è illustrata nel primo articolo del sito.

Il *presupposto teorico* - corroborato dalle osservazioni - è che un *miglioramento non può essere imposto* (sarebbe *posticcio* o, nel migliore dei casi, *simulato ed esibito per compiacere*) ma al contrario, deve essere invece *autentico, e spontaneo, sentito con interesse dichiarato per scelta e sviluppato dal soggetto stesso* con le proprie forze che il terapeuta può indirizzare alle condizioni più adatte alla loro applicazione. Solo così il *miglioramento* trasferito e perseguito nell’attività proposta può essere veramente *duraturo o definitivo*.

Modello per e del Sé in manipolazione di rifacimento.

Se il soggetto affermasse di non saper fare, ciò potrebbe essere un vantaggio: egli potrebbe sorprendersi creativo fin dall’inizio e, inoltre - se non ci sono menomazioni fisiche né impedimenti mentali gravi dovuti p. e. a epilessia o depressione - il metodo didattico è abbastanza efficace da aiutarlo sì da promuovere in lui una maggiore fiducia in se stesso per gli inattesi successi.

Il disagioato non solo esprime, ma artisticamente costruisce, manipola - o almeno *fantastica se impossibilitato a muoversi*. Egli migliora perché, come si è notato, così costruisce e ricostruisce (“aggiusta”) se stesso. Le *arti visive e tattili* (disegno, pittura, scultura, ricamo, origami, ...) hanno il particolare pregio di rendere più facilmente memorizzato, visibile e perfezionabile l’oggetto-me-stesso, considerato un vero e proprio *modello per e del Sé in manipolazione di rifacimento*.

Almeno inizialmente, la comunicazione linguistica è il più possibile evitata come mezzo d’intervento poiché modellando il proprio Sé, il soggetto “fa” qualcosa che “*parla da solo e con lui stesso nel suo farsi*” in un *linguaggio silente* che è meglio *non disturbare*.

Pensiero spaziale e polifonico.

Si consideri inoltre che - per sua natura - la lingua esprime nel tempo ciò che sta *contemporaneamente* in uno *spazio mentale e che si sviluppa in maniera polifonica*. Nell’espressione letteraria “... mentre stava dicendo ciò, gli venne in mente all’improvviso che ...”. “Parlare” e “venire in mente” sono entrambe attività di pensiero in rapporto polifonico fra loro. Poiché abbiamo una sola bocca, siamo costretti a “descrivere linearmente” scegliendo un *ordine superficiale, artificiale arbitrario* delle parole (in giapponese la frase è costruita al contrario rispetto all’inglese, Pinker, 1994; in latino l’ordine è relativamente libero rispetto all’italiano ma - una volta deciso - è necessariamente unico e ben determinato, sebbene è probabile che all’ordine delle parole fosse sovrapposto almeno un altro ordine: quello dell’intonazione del parlato ...).

Funzionamento mentale profondo, in ombra, creativo e preparatorio.

Improvvisare, decidere o cambiare l’ordine dei pensieri a cagione dell’uso del linguaggio, comporterebbe una fatica mentale in più. Certo *distrarrebbe e disturberebbe* il difficile e *delicatissimo compito d’intervento autonomo, intimo, personale* - e in parte misterioso - *sul proprio Sé*. Sono preferite le arti “senza parole” ma che comunque ugualmente “esprimono”, sia pure in maniera diversa, quella parte più vicina al funzionamento mentale *profondo, in ombra, creativo e preparatorio* che abbiamo detto “Pensiero Pensante”.

Il livello superficiale psicolinguistico.

Il linguaggio comune è considerato situato a un livello “*superficiale*”, psicolinguistico ; diverso rispetto al livello del funzionamento mentale “profondo” (Chomsky, 1970). Il terapeuta, così facendo, tenta di porsi in rapporto implicito con il funzionamento profondo e più intricato, spaziale e polifonico. Evita il più possibile il livello di superficie, ordinato linearmente in modo necessariamente arbitrario e artificioso.

I momenti sibici ABA'

I momenti sibici *ABA'* (*A = Affermazione, B = Mancamento, A' = Affermazione arricchita* che fa da *Conferma*) devono susseguirsi ordinatamente, partendo da A. Questo processo, *ABA'*, è *naturale* e *tende spontaneamente a migliorare il Sé* che si scopre, per sua natura, limitato e imperfetto. Pertanto il processo *ABA'* deve procedere con ordine per poterlo sfruttare appieno partendo dall'inizio, possibilmente senza interrompere bruscamente il flusso dei pensieri occasionali che l'oggetto aveva prima di entrare in atelier, luogo dell'incontro.

L'Affermazione (A) è un evento qualsiasi (interno o esterno) soggettivamente percepito. Una volta accaduto, l'evento, per il semplice fatto di essere entrato in esistenza, si afferma nella realtà: *esiste, si afferma*. Di conseguenza, l'evento è *Affermazione che può quindi diventare spontaneamente uno specchio, un modello sibico della propria esistenza*.

Conseguentemente, l'intervento ("soffice") mira anzitutto a cogliere e favorire gli istanti della *prima fase A di Affermazione* che si suppone avvenga nel disagio. All'inizio, facilitare l'Affermazione consisterà semplicemente nell'aver per lui, o per lei, il massimo rispetto (non studiato, non stucchevole, non esagerato ma il più naturale possibile), nell'invito ad accomodarsi, nell'aver predisposto un ambiente confortevole e protetto e insomma in tutto ciò che può contribuire a far sì che il soggetto si senta accolto, "affermato" - come rassicurato che continuerà ad esistere ...

Ciò è facile giacché negli incontri psicoterapeutici spesso si fa già così: le persone sanno come per istinto come "accordarsi", entrando in risonanza su una medesima "corda". Risonanza comunemente nota e adottata dal costume sociale come "gentilezza". L'inchino vale come cenno di saluto - e insieme di approvazione - che non differisce dal cenno affermativo con cui ci si accorda o si dice "sì".

Se non c'è nulla in contrario, è bene che lo psicoterapeuta sia affiancato da persona di sesso opposto (p. es. un'infermiera): si può formare così una coppia di adulti. La donna (nel ruolo di psicoterapeuta o d'infermiera) può impersonare la figura della madre che nutre, conserva, accudisce e quindi richiama l'aspetto del "Sé Creato" che è, tipicamente, custodito.

L'uomo (in veste d'infermiere o psicoterapeuta) può impersonare la figura del padre che rappresenta anche forza, intraprendenza e quindi richiama il "Sé Creante". La coppia tende così a raffigurare un intero Sé e può così fungere meglio da "specchio" o "modello" del Sé del soggetto.

Al contempo, essi formano una "immagine genitoriale" che si può ritenere intrinsecamente *rassicurante* sia perché "confermante" nel senso che la presenza dell'uno (A), *conferma* quella dell'altro (che equivale a una fase A' molto simile ma un po' diversa e arricchente), sia perché suggerisce il ritorno a uno stato infantile in cui il soggetto era "accudito".

Non sempre la fase di affermazione risulta agevole o gradita. P. es. se il soggetto è portatore di un'imperfezione fisica e ne soffre o è stato trascurato o abbandonato da piccolo, a volte non accetta bene l'affermazione implicita in un evento-modello se e quando questo gli sembri equivalere soggettivamente all'affermazione di se stesso - un se stesso che si vorrebbe rifiutare oppure annullare per rimettersi nelle medesime vecchie e sofferte condizioni nel (vano) tentativo di esplorare e trovare una soluzione. Il suo Sé gli può apparire, infatti, inaccettabile per come ritiene di essere. Un colpo di gong, come "segno" (affermazione) che gli ricordi la propria condizione sfortunata - potrebbe provocare una grave crisi (p. es. di pianto, fatto effettivamente osservato e riportato nel sito).

Repulsione e Attrazione.

Una simile situazione va valutata caso per caso con opportuni approfondimenti. In certi casi, l'evento affermativo che si auspicava positivo, può invece scatenare la crisi che in genere non è solo negativa ma paradossalmente ambivalente. Da un lato può provocare *repulsione* per ciò che fa ricordare, ma dall'altra può promuovere *attrazione*, essendo affermazione del Sé così com'è (in quanto esistente), a dispetto del suo stato insoddisfacente, rifiutato o negato. Il soggetto può così provare contemporaneamente rifiuto (*di com'è*) e attrazione (*perché egli è*).

A volte qualche risultato meno critico si può ottenere usando mezzi particolari da provare cautamente. P. es. una campana di cristallo dal suono continuamente cangiante ("poco affermativo" perché mutevole) - suonata dal soggetto stesso - può dare risultati più tollerati o migliori di un colpo di gong o di tamburo, più definiti ("affermativi") nel tempo. E' importante notare in qual modo il suono è da lui suscitato e con quale tipo di progressione (p. es. prima flebile, poi a poco a poco più forte e drammatico) o se è interrotto bruscamente.

Fra le alternative si potrebbe pensare a un'arte figurativa o a un brano musicale ma si consideri che qualsiasi brano procede con un ritmo e l'accento in battere equivale a un colpo che poi si ripete con il ritmo. A meno che sia disponibile un brano ritmico d'avanguardia. In ogni caso esiste la *necessità* che sia il soggetto stesso a produrre suoni o rumori in modo che li possa controllare come meglio crede in base alle proprie *personali esigenze*.

Analoghe ambivalenze si riscontrano p. e. nel rapporto con lo sguardo del terapeuta. In un caso di delirio, evitavo di guardare troppo il paziente giacché avrebbe potuto pensare che "scrutavo" la veridicità delle sue affermazioni deliranti. In un altro caso, un'anziana signora gravemente depressa, sfuggita ad un serio tentativo di suicidio, la testa abbandonata sul braccio, rifiutava il lavoro in atelier comportandosi da ospite ma sembrava cercare il mio sguardo: all'improvviso - vedendo che accennavo un disegno per un modello in creta - mi domandò a bruciapelo se potevo farle il ritratto. Non so cosa sarebbe accaduto se glielo avessi dovuto negare ma per fortuna - anche se non lo sapeva - ero in grado di farlo e rapidamente glielo consegnai. Il suo atteggiamento cambiò di colpo: seduta dritta sulla schiena, finalmente sorrideva luminosa, come in estasi e mi guardava fisso: aveva bisogno di attenzione che la famiglia non le dava a sufficienza. In

quel momento di luce e in altri simili, concepì l'idea dell'Affermazione dell'Essere come Momento imprescindibile, vitale del Sé. Siamo tutti imperfetti e abbiamo bisogno di essere, tanto che l'Essere Perfetto è riferito con un "Io sono". Dopo l'episodio del ritratto, la depresso migliorò molto e ogni volta che mi vedeva, sorrideva amabilmente. Analogo esito sorprendentemente estatico ebbe un'epilettica per la quale avevo eseguito, su sue espresse minute indicazioni, la testa in creta di "un poeta" (Alighieri) in cui - e mi parve evidente come unica possibile spiegazione - ella aveva modellato qualcosa di se stessa, qualcosa che, né io né forse lei, avremmo potuto mai completamente conoscere.

Tra le prime estasi osservate e che ricordo più volentieri, c'è quella di uno schizofrenico cui avevo proposto la cottura del suo modello in creta. Avuto l'assenso, dopo alcuni giorni gli presentai con una mano, la terracotta vivacemente colorata di un bel rosso fuoco, ormai pronta. Improvvisamente il suo viso sembrò sorridere fino alle orecchie, e, incapace di parlare, ristette in silenzio con gli occhi lucidi, visibilmente commosso, il respiro fattosi lungo e profondo. Nonostante la *disparità dei sintomi e delle "classificazioni cliniche"* (depressione, epilessia, schizofrenia, delirio, tendenza all'isolamento), potei osservare quelle che definirei quasi "*adorazioni estatiche*" ovvero "*estasi di un proprio ritrovamento*" - con conseguente *miglioramento*.

Il miglioramento notato, seguiva regolarmente *dopo almeno un'estasi*. Consisteva in sonno meno disturbato, maggiore cura della persona e dell'abbigliamento, ansia diminuita, sguardo meno fisso ma più aperto secondo un atteggiamento che sembrava indicare qualche rinnovato segno di fiducia verso la vita. I pazienti chiedevano alla Direzione di continuare il lavoro in atelier.

Tutto ciò rafforzava in me la convinzione di essere sulla buona strada del "trattamento artistico senza parole", eseguito secondo il paradigma ABA' in armonia con la teoria dei "Momenti del Sé", sfruttando i momenti più naturali e spontanei del soggetto.

Metodo della scultura rotante.

In qualsiasi modo si cerchi di prestare aiuto, occorre cautela: mai usare sistemi d'intervento bruschi o sbrigativi che non presentano possibilità di annullamento, né di approccio graduale. L'assistito non deve essere mai maltrattato, forzato o spinto a un determinato comportamento non da lui desiderato o a cui non è adeguatamente preparato.

Ogni progresso da A ad A', comporta infatti un necessario passaggio attraverso il Mancamento (B) che non è sempre facilmente sopportabile e sopportato. Occorre dunque grande cautela.

Il *metodo della scultura rotante* (nel sito) fu proprio concepito per offrire al disagio, in ogni momento, la possibilità d'*invertire la rotazione e tornare indietro al punto di partenza, se necessario e a volontà del soggetto*.

Diciamo "eventi stazionari" gli oggetti stabili. Essi "restano" e così sembrano meno rischiosi da gestire rispetto p. es. ai rumori o a eventi temporali improvvisi o più netti e definiti nel tempo. Pertanto può essere raccomandabile il lavoro con oggetti. L'ideale è che gli oggetti manipolati siano anche *deformabili a piacere*, offrendo così la possibilità di un "cambiamento".

L'uso di oggetti può, infatti, aiutare il Sé a riprendere contatto e riappropriarsi delle proprie parti insoddisfacenti o "mancanti" (negate) di se stesso. A volte viene preso a modello il corpo che, in corrispondenza a parti o aspetti negati o indesiderati - può essere purtroppo "modellato" con "disturbi" di vario genere, di solito in letteratura classificati come "psicosomatici".

Classificazioni etichetta e Comprensione del Mutamento nel Funzionamento.

Particolare attenzione deve essere posta nell'osservare i possibili sintomi per tentare di cogliere il funzionamento mentale "qui e ora". Non si deve assolutamente mirare a ottenere una "classificazione" del male. Questa - ammantandosi di finto sapere - non porterebbe ad altro che a un'*etichetta statica e artificiale* e non alla *comprensione* più intima del *funzionamento* del soggetto (*funzionamento per definizione mai statico, bensì in continuo mutamento*).

Una classificazione rigida (come proposta nei manuali DSM IV o nel più recente DSM-5, 2014) non dà infatti possibilità di disegnare una macchina psiconica perché non fornisce meccanismi di funzionamento anomali in atto, ma solo elenca entità statiche, generiche in collezione di sintomi, senza spiegazione di sorta, salvo qualche correlazione statistica, inutilizzabile per la comprensione del disagio e per il progetto di meccanismi artificiali definiti (macchine o schemi a blocchi).

A volte si assiste a sintomi come p. es. il fastidio, o rifiuto, a miscelare colori, a usare il chiaroscuro, a disegnare linee oblique, a trarre partito da un compromesso. Si evitano tutte le situazioni intermedie, "sfumate", e si vogliono solo situazioni nette, ben definite. Così pure si notano l'impossibilità di concentrarsi, di smorzare ansia o eccesso incontrollabile di movimento corporeo. Si notano problemi rispetto a una relativa stabilità, mancanza voluta o temuta di riferimento, problemi soggettivi circa un punto d'appoggio ...

Abbiamo potuto notare che in occasione del lavoro p. es. con la creta, i sintomi suddetti tendono spesso a diminuire anche grandemente. In generale, il miglioramento notato si è conservato in maniera durevole (mesi e anni).

L'osservazione dell'atteggiamento, dei sintomi e dell'intero comportamento, è importante ai fini della delicatezza dell'approccio, ma non è sufficiente. Occorre anche capacità tecnica nell'arte prescelta per l'interazione terapeutica.

E' vantaggioso per il soggetto avere a che fare con oggetti stabili perché così è più facile ritrovare se stesso grazie a questi.

Creta, Musica, Canza, Fabulazione, Scarabocchio.

Ancora meglio è usare oggetti non solo stabili ma *anche deformabili a piacere*, che rimangono poi *stabili* con l'impronta che ricevono, come con la creta. Mentre le parole "volano", l'oggetto risulta invece manipolabile e "rimane"; si vede e si conserva da sé, docile muto testimone della fase raggiunta.

Tra gli oggetti possiamo annoverare anche il corpo così come si usa nella danza con la musica (che funge da riferimento sonoro molto rassicurante se adatto). *Musica e danza* possono aiutare a rafforzare le funzioni che sovrintendono alla stabilità emotiva: p. es. la *memoria* - che ha caratteristica conservante. In condizioni favorevoli, ciò può dar adito alla possibilità di intervenire con la *fabulazione* che in qualche misura necessita appunto della *funzione memorizzante*.

Eventualmente un *racconto "personale"* può utilmente essere abbinato alla creta o altro mezzo figurativo (esempi nel sito). Persone apparentemente insensibili all'arte all'improvviso appaiono *sensibilissime se sono esse stesse a operare nella produzione*. Una prova evidente è nel bambino; egli s'impegna appassionatamente a scarabocchiare (un approfondimento è nel sito) ma dedica uno sguardo distratto a un capolavoro artistico - magari di Leonardo o di Rubens - di cui può notare solo alcuni colori e forme per lui poco di significato. Eppure non si può dire che il piccolo sia "insensibile" all'arte. Ciò è tanto più importante giacché noi consideriamo il bambino spia preziosa di come possa funzionare l'adulto. Il fatto è che nello "scarabocchio" il piccino inventa un significato creandolo attivamente, mentre nel capolavoro non vede che figure e colori, ma *non* sempre un significato che potrebbe ricevere passivamente magari per il tramite di un riferimento convenzionale, artificioso o culturale.

Quando il terapeuta propone o domanda cosa preferisce di volta in volta rappresentare, il disagioato "racconta" ciò che intende fare o sta facendo. A volte gli assistiti si comportano come fanno i bambini quando si raccontano una storia mentre giocano con gli oggetti.

Il *modello in creta* - essendo plastico - è *deformabile* e segue il racconto prestandosi perfettamente alle *modificazioni volute dalla storia*. Il personaggio raccontato è in piedi ma ora si siede e anche al modello possono esser fatte piegare le ginocchia per sedersi.. Quasi un piccolo teatro o cinema artigianale in miniatura. Questa funzione rappresentativa può essere fatta (in prima istanza) dalle mani del terapeuta-artista che ascolta e domanda un assenso ("è così che intende?"). La modellazione, se ben accetta, è poi replicata dal soggetto (un caso è nel sito) con l'aiuto del terapeuta che prosegue ora la costruzione facendo così da guida - su indicazione dell'assistito che dice "a cosa vuole mirare", passo per passo. E' infatti essenziale che non sia lui a modellare il pezzo dell'assistito perché ciò impedirebbe il procedere della funzione creativa del soggetto il quale, come supponiamo, in realtà lavorando crea o migliora se stesso.

Chi lavora è lui. Chi mostra tecnicamente come si fa, è il terapeuta. In questo è apparentemente maestro, sembra dare solo un aiuto didattico, manuale. In realtà, è la sua abilità professionale, come psicologo e artista, che, messa in atto, gli consente di fare esprimere al soggetto una scelta o una serie di scelte. In casi fortunati, queste portano a un racconto - e a quel che segue.

Il Mancamento. Efficacia della Produzione, non del prodotto finito. Fasi annidate aba'.

Se la fase A non è stata saltata, prima o poi subentrerà, se possibile e sempre dolcemente, la *seconda fase B*.

A volte è indotta semplicemente *proponendo al soggetto un lavoro personale, manuale o corporeo* (disegno, pittura, modellazione, uso di strumento musicale, anche semplice - tamburo, piatto - danza in gruppo con danzaterapista, costruzione di un oggetto componibile o altro ancora). In realtà la proposta mira ad avviare nel soggetto un momento di relativa incertezza che induca alla fase di *Mancamento - momentaneo "non-essere"* - utile per abbandonare almeno momentaneamente un Sé disagioato e avviarsi verso un Sé più sano.

Durante il *Mancamento*, il soggetto, non avendo ancora scelto, si trova facilmente in un intervallo temporale, più o meno breve, d'*incertezza*. Resta sospeso. E' una specie di vuoto mentale. Non sa se riuscirà (a volte dice di non sapere fare, p. es. di non sapere disegnare) o magari non sa cosa fare. Il terapeuta risponde che non importa e che con il suo aiuto certamente riuscirà: ovviamente si presuppone nel terapeuta una capacità *didattica rapida* e corrispondente di trasmettere la necessaria tecnica artistica per facilitare l'interazione fra lui e il soggetto che gli si affida. In questa maniera, lo psicologo usa l'arte e le proprie capacità "artistiche" come un fisico o un ingegnere usano la matematica come mezzo di costruzione creativa. Il presupposto di questa interazione è che il disagioato fa scelte e racconta qualcosa e in un modo che riguarda da vicino il proprio Sé. Non importa che il terapeuta indagli, capisca né che interpreti: il disagioato lo sa già da sé nell'intimo, pur senza saperlo ...

Il terapeuta "maestro", mostrando come realizzare la scelta preferita, non fa che aiutare la manipolazione del Sé attraverso la manipolazione del modello.

Il terapeuta deve rispettare, comprendere e utilizzare anche p. es. gli scarabocchi del soggetto, sia disegnati sia modellati, sonori o danzati. *Non* è la bravura lo scopo e neanche il denaro o la gloria, ma il produrre con lo strumento "artistico" nel mero processo della *produzione*, "*assaporandone*" ogni istante.

Una bimba, vedendo l'adulto disegnare e appendere i relativi quadri, cominciò ad appendere ai muri di casa tutti i fogli con gli scarabocchi che faceva. Una volta ne fece uno a matita, poi lo cancellò scrupolosamente e andò ad appendere il foglio di carta "vuoto". Quale migliore dimostrazione che non interessava il prodotto finito ma il lavoro svolto?

Non di rado i disagiati - ma anche persone normali - sono visti leccarsi le labbra con soddisfazione mentre lavorano - è un fatto - dando non di rado l'impressione d'approdare gradualmente a un nuovo Sé nel corso dell'intero lavoro mediante il *godimento di fasi* graduali che diremo "*annidate*".

Nei preliminari di scelta del tema, per "favorire" il disagiato, il terapeuta propone un ventaglio di possibilità. P. es. se si lavora la creta, domanda se preferisce fare un oggetto, un vegetale, un animale o una persona. Dopo questa scelta, procedendo ad albero, proporrà un nuovo ventaglio; ad es. se la scelta era "una persona", domanderà: "Uomo o donna?" e così via "bambino, giovane o vecchio?", "E dove si trova, in casa o all'aperto?" ... Cosa sta facendo?" e via di seguito finché il tema non sarà precisato abbastanza da potere essere realizzato. Insieme al tema (da rappresentare nel modello) può accadere *nasca una storia* costituita da episodi ricordati fra loro, man mano scelti e determinati dal soggetto.

E' *il disagiato stesso che crea l'impostazione del proprio gioco*, ne fa un racconto, ne costruisce un teatro mentale o reale. Se è reale, p. es. di cartone, e personaggi e oggetti sono prefabbricati o costruiti, le sue parti impersonano parti sibiche corrispondenti. Le parti usate dal soggetto non sono soltanto i personaggi ma anche tutti i pezzi al completo: tendaggi, bauli, alberi, tavoli, fondali, il palco ... Può essere allora interessante lasciare che sia il soggetto a colorarli ... Teniamo presente che il soggetto è capace di modellarsi su tutto, persino sulla forma, la grandezza, il colore, il rumore che i pezzi fanno ...

Assecondare, evitare.

Il terapeuta ha allora il compito di *assecondare o di evitare* (sempre con cautela) a seconda che vi sia miglioramento o (meno probabile ma occasionale) peggioramento dei sintomi cui si farà la massima attenzione senza parere. E' bene non dare l'impressione di osservare troppo il soggetto, pur mostrando un interesse per così dire "neutro", sempre in equilibrio.

Nel momento in cui la scelta del tema era compiuta e accettata dal soggetto, si era favorita una fase di *Affermazione* (A). Ogni volta che in seguito si precisa cosa il modello deve fare, si ha un arricchimento confermante del tema, vale a dire una fase A' di *Conferma*. Il passaggio fra le due fasi non è immediato e costituisce una sospensione (fase B di *Mancamento*). Il simbolo A' indica la ripetizione di A ma con un arricchimento cui allude l'apice.

Pulsazione mentale ciclica.

A questo punto è possibile considerare ogni fase A' di Conferma come un momento di *nuova Affermazione* che si vorrebbe comunque arricchita rispetto ad A.

La conferma di un ciclo precedente può soggettivamente divenire affermazione del ciclo seguente. Si viene così a creare una catena di fasi in successione che simbolicamente si può indicare con ABA' - A'B'A" ... o, più sinteticamente: ABA'B'A''B'A''' ... Questa progressione così ipotizzata, rappresenta il tipo di *funzionamento mentale fondamentale* e - come il cuore - è una *pulsazione mentale ciclica costantemente presente nel Sé assetato di vita in continuo miglioramento*.

Il lavoro manuale o corporeo, in terapia, è da noi considerato fondamentale perché comporta un *fare*: il fare apparentemente con le mani - o con il corpo come p. es. nella danza, nella declamazione o nella recitazione - aiuta il disagiato a *fare in realtà se stesso*. L'assunto psicopoietico è che qualunque cosa faccia, il Sé tende a considerarlo come un modello di costruzione per la costruzione di sé per migliorarsi nel senso e allo scopo di superare i propri limiti. Qualsiasi evento o oggetto è adatto allo scopo - in quanto è *esistente come il Sé* ...

Ricordiamo che *la modellazione di Sé avviene durante la produzione e non a prodotto finito*. Una delle migliori dimostrazioni di questa asserzione è l'arte della musica (o della danza) che svanisce una volta finita l'esecuzione.

Il prodotto finale, quando c'è, se non è modificabile, potrà essere ancora utile solo per ricordare la fase gradevole o esaltante della produzione. Questo ricordo potrà eventualmente indurre qualche blando beneficio.

Il grosso dell'intervento modificante (si deve intendere "automodificante") avviene durante la manipolazione manuale o corporea. P. es. la danza e la recitazione non forniscono prodotti finiti, peraltro inutili: a volte si ricorre a delle foto ricordo ma - per quanto detto - hanno ben poca importanza, al confronto.

Analogamente, in musica, il terapeuta lascia che sia il soggetto stesso a usare uno strumento poiché è lui che "*sa*" come *regolare il suo proprio auto "intervento" per la modifica sibica voluta*. Qualsiasi arte si usi, l'atteggiamento e il comportamento osservabili possono variare in funzione dei modi del terapeuta, dei risultati e del mezzo usato. Questo, l'anamnesi e altri dati, possono servire a scopi diagnostici e orientativi per la scelta del tipo di proseguimento della "terapia creativa" - e *creativa* specialmente perché *crea un nuovo Sé*. E' naturale che il passaggio dal vecchio Sé al nuovo Sé implichi una Relazione fra i due (vecchio e nuovo) che è molto delicata da gestire e la persona migliore da adibire a questo compito è il *soggetto stesso* che sa come *graduarlo*. Il terapeuta facilita il passaggio mostrando come fare tramite un oggetto, una produzione "artistica" priva di scopi interessati (denaro, riconoscimenti ...), apparentemente fine a se stessa.

Durante ciascuna fase, di solito il terapeuta potrà osservare altre terne annidate, del tipo aba', ciascuna terna eventualmente contenuta in A o in B o in A'.

P. es., se si sta modellando, ogni pallina di creta è un simbolo del Sé, essendo unitaria, sferica, coesa, esistente.

Ogni atto intermedio implica una *decisione* (evento "a" affermatore), un'*elaborazione* intermedia (processo di passaggio fluido "b" di mancamento) e la *realizzazione* compiuta dell'atto (fase a' di conferma del tema iniziale). In ciascun atto e gesto del lavoro è possibile che il disagio costruisca un che di migliore e di nuovo, per se stesso. Egli avrà vissuto molte fasi *aba'* annidate all'interno di una delle fasi di più alto livello A, B, A' (più comprensive). Ogni ciclo dovrebbe terminare in maniera "sana" con una conferma. Il terapeuta non interviene dunque pesantemente, ma *lascia che sia il soggetto stesso a intervenire su di sé* manipolando ciò che fa. Si suppone che normalmente egli segua il corso delle proprie fasi mentali (purché sia lasciato indisturbato). Egli ha necessità di un aiuto organizzativo, delicato, proponente, didattico, tecnico (in apparenza), terapeutico (in profondità).

Ciclo di Affermazione, Mancamento, Conferma: è il Motore della vita del Sé.

La manipolazione nel ciclo di Affermazione, Mancamento, Conferma è da noi considerata il *motore* della *vita (anche emotiva)* del Sé. Il ciclo fondamentale delle tre fasi sembra avere una sorta di lontana anticipazione filosofica nell'Idealismo (p. es. in Fichte, Shelling; Hegel parla di Tesi, Antitesi, Sintesi). Una controparte somatica si ha in ogni funzione ciclica corporea, (p. es. nel cuore la cui pulsazione è motore della parte organica del Sé).

Nel pensiero consapevole si ha un parallelo in una prima idea o oggetto (A), poi nel passaggio (B) ad altro e infine nell'approdo a una seconda idea o alla finitura definitiva dell'idea o dell'oggetto (fine del lavoro, A').

In matematica abbiamo p. es. : Ipotesi, Dimostrazione, Tesi.

In musica: Tema, Variazione, Ritorno arricchito al tema o un Ritornello: inoltre l'onda acustica ha delle creste ripetitive fra cui si verifica un mancamento ... Il ritmo stesso è fatto di fasi aba' ...

In scultura: visione da un punto di vista, rotazione (dell'oggetto o intorno ad esso), ritorno al punto di vista iniziale con l'arricchimento della visione del tutto tondo ...

La terna ciclica ABA' è la pulsazione sibica fondamentale che è presente ovunque, nel Soma, nell'Emotività e nella Cognizione. Si suddivide per moltiplicarsi in fasi più minute sempre più piccole, annidate, ma ugualmente significative anche se silenziose, implicite tanto da essere inavvertite dal soggetto.

4. Ci sono delle categorie di persone che traggono maggiore giovamento dall'arte?

Riteniamo che le persone siano sensibili all'arte nella misura in cui riescono a "vedervi" - ovvero *crearvi - un modello di se stessi p. es. in relazione a un proprio problema*. In ciò entrano capacità e condizioni somatiche (salute, assenza di menomazioni), cognitive (intuito, memoria) ed emotive (storia personale con il suo susseguirsi di fasi sibiche, grandi o annidate più o meno consapevoli). Viceversa l'arte è comunemente considerata tanto più "universale" quanto più riesce a coinvolgere le persone, sia in senso qualitativo sia in senso quantitativo e coinvolge tanto meglio quanto più aderisce ai loro problemi.

L'artefice della propria attività, si giova di più della propria produzione artistica.

Il giovamento che un soggetto può trarre dall'arte è tuttavia più probabile e più significativo quando è lui stesso che si fa *artefice della propria produzione artistica*. Per il disagio è ritenuta molto più importante l'*arte attiva piuttosto che* l'arte passiva (p. e. audizione, l'assistere seduti ad uno spettacolo ...). In questa ultima, può restare senza esito il tentativo di creare un nuovo Sé.

Se Arte implica Creazione, allora non è necessariamente Capolavoro, può essere anche semplice Scarabocchio.

A questo riguardo, un bambino - come l'adulto - si appassiona al proprio *scarabocchio* mentre può restare abbastanza indifferente di fronte ad un capolavoro semplicemente perché *dà alla propria opera un significato* che nell'opera altrui *non può, al momento, attivamente porre*. Si può così concludere che alcune persone possono apparire poco o nulla sensibili all'arte perché non hanno occasione o motivo di operare in essa la necessaria *attribuzione* di significato.

L'*arte passiva* può essere "bella" ma è l'*arte attiva* che può essere *passionante quindi più direttamente terapeutica perché coinvolgente il proprio Sé*.

E' essenziale ricordare che il *prodotto artistico finito ha pochissimo valore per il soggetto* disagio in confronto al *processo della sua produzione*. E' il *processo di produzione* a essere creativo, esso "ri-crea" il Sé. E' importante per lui poter lavorare personalmente per realizzare il processo. Si noti che nell'espressione "il divertimento è ricreativo", s'intende di solito che lo sia perché libero da preoccupazioni estranee al divertimento medesimo, non vincolato a null'altro che alla ricreazione di sé. Quando la "ricreazione" è solo fisica, ci si muove un po', senza uno scopo preciso. In un caso terapeutico o di sollievo dal disagio, la ri-creazione tende a essere (come "scopo") anche mentale.

Ripetiamo che è *essenziale è il processo di produzione, non il suo prodotto*. Esemplicando: battere un tamburo è più determinante - è più pregno di "significato" - che ascoltarlo battuto da altri. E' il soggetto che sa, meglio di ogni altro, "come, quando e perché" battere per ri-creare se stesso.

Vogliamo ribadire che se il soggetto appare insensibile all'arte (passiva), può risultare inaspettatamente *molto sensibile, felice e appassionato nell'arte prodotta attivamente di persona*.

Il Piacere Esistenziale è il Piacere Estetico.

Non si esclude con ciò che l'arte passiva possa essere utile. Il semplice percepire (p. es. ascoltando una musica) implica comunque un'attività e un impegno creativo (si collegano i motivi, si paragonano i suoni, si anticipa l'andamento, si ricordano i temi ...). L'impegno è comunque molto minore dell'attività implicata nell'arte attiva, purché sia produzione d'arte *libera da scopi* (commerciali, ideologici, religiosi, di auto glorificazione, di lucro ...), che sarebbero estranei alla realizzazione del Sé. Ciò comporta il *piacere esistenziale - che è il piacere di sentirsi esistente*.

Sosteniamo addirittura che il *piacere estetico* non sia altro che la realizzazione del *piacere esistenziale sibico* (io penso, io sono, io godo di essere; è il cogito cartesiano generalizzato...). La *modellazione* del Sé nell'oggetto-attività può implicare allora una sorta d'immedesimazione del *soggetto con l'oggetto artistico*. Ciò accade tanto più facilmente quanto più l'oggetto artistico appare confermatore. Secondo noi, è questa capacità di *confermare il Sé* che fa apparire "*bello*" l'oggetto artistico medesimo.

La teoria psicopoietica avanza l'ipotesi che la *bellezza* non sia che *conferma dell'Essere* quando il soggetto si senta soggettivamente, per qualche motivo, *confermato dall'opera*.

"Il modello è; è dunque Essere in esistenza". "Io lavoro, penso, dunque sono". "Sono Essere, esisto", quindi "io ero, ora sono il modello e nel modello ...".

L'effetto treno, l'effetto magnete e l'effetto Firenze.

A volte il soggetto che si afferma (fase A), prova il *brivido di uscire da se stesso* e di "stare per entrare nell'oggetto" o diventare l'oggetto che gli appare confermatore (A'): la transizione dovuta all'*abbandono del Vecchio Sé in favore di un Nuovo Sé* (che è il modello ambito), procura qualche istante di *mancomento*. Se la fase B è troppo coinvolgente e prolungata, la tendenziale uscita da sé implica l'impressione di perdere il proprio Essere, un estraniarsi, un diventare estraneo a se stesso.

L'indugiare in questa fase di mancomento senza riuscire a "approdare" all'oggetto né a "rientrare" pienamente in sé, lascia come "sospesi" (senza punti d'appoggio). Da una parte si sta per uscire da sé ma dall'altra c'è un necessario rifiuto di abbandonare il proprio Essere, base sicura d'esistenza, in favore di un modello che mai potrà essere però completamente il proprio Essere. Può sembrare quasi un uscire dal proprio corpo. Quello che dovrebbe essere il nuovo Sé, non appare abbastanza completo e capiente. Non è possibile dunque pervenire a una piena conferma (che sarebbe A'). Il modello sembra troppo impegnativo, essendo sì molto attraente ma anche in qualche modo distanziato, reso attivamente irraggiungibile perché problematico, o rifiutato. Rimanendo nell'incertezza, ciò può dare una specie di vertigine, un malore: si spiega pienamente così, secondo noi, la cosiddetta "sindrome di Firenze o di Stendhal".

Ciò è comune e accade nell'*effetto stazione (o effetto treno)*, nell'*effetto magnete* (si veda l'articolo "Verso la comprensione della musica"), quando si è *sospesi nel o sul vuoto* o sembri *precario l'appoggio*, quando si apprende una *notizia improvvisa e inattesa* per cui si rimescolino le carte della nostra esistenza e si rimane senza riferimenti sicuri ... A volte può capitare quando viene una notizia o un'idea è talmente nuova da rimescolare la percezione dell'esistenza (i gestaltisti parlano p. e. di "einsight" o "insight").

Allo scopo di *realizzare la produzione* con successo e senza complessi d'inferiorità o inadeguatezza né di negazione, è necessario che lo psicoterapeuta sia un *eccellente didatta* in grado di aiutare il soggetto nella fase di produzione, senza intervenire troppo direttamente, pena l'*annullamento della fase creativa da parte del soggetto*.

Il terapeuta può far vedere "come si fa" senza sostituirsi alla di lui produzione: è questa produzione che consente al modello in fieri (p. es., in pittura o in creta), di risalire a ritroso verso il modellante con possibilità di ri-facimento mentale positivo: un ri-creamento del Sé.

Una *didattica rapida* di alcune arti ha dunque rilevanza e compare in vari articoli del sito.

Un soggetto ("F") che non aveva mai prima modellato della creta, fu "aiutato" in maniera molto lieve con semplici accorgimenti (descritti nel primo articolo; con "palline e salsicciotti").

Quando sia proprio impossibile per il soggetto eseguire personalmente l'opera, è essenziale che sia lui stesso a guidare le scelte dello psicoterapeuta che, passo dopo passo, all'assistito domanda parere e consenso. Con pazienza e interesse professionale lavora per lui o per lei come semplice esecutore materiale. Un resoconto in tal senso si trova sempre nel primo articolo del sito in cui è descritto il modo con cui fu eseguita la testa di "poeta" per un'anziana epilettica (non in condizione di farlo lei stessa direttamente).

Il gruppo danzante si specchia nell'improvvisazione musicata interattiva.

Un altro resoconto si trova nell'articolo dedicato alla *musicoterapia interattiva* combinata con la *danzaterapia*. Vi è descritto l'uso di uno specchio sul pianoforte per improvvisare. Notare che con un simile specchio si possono seguire i "dettami" del gruppo danzante, dettami resi evidenti dal ritmo danzato, naturale risultato degli incitamenti della danzaterapista e del "clima" - fisico e morale - del gruppo. Il ritmo grupale è del tutto visibile allo specchio, ora chiaramente "allegro" (veloce), ora "largo" (lento). Così sono puntualmente realizzate le variazioni del ritmo dal

pianista improvvisatore. Il ritmo danzante, così come risulta dalla visione di movimenti del cerchio di danzatori, può essere pienamente seguito, o lievemente anticipato, anche volgendo il capo verso il gruppo ma soprattutto, e più agevolmente, sul largo specchio. Nel resoconto sono descritti esiti inattesi, molto soddisfacenti e incredibilmente positivi.

Lo specchio ha una doppia funzione, insita nel tipo di osservazione reciproca. Come l'improvvisatore può "osservare il gruppo", parimenti il gruppo può "osservare le mani sulla tastiera e l'improvvisatore". E' favorita così la percezione **reciproca e interattiva** di un sincronismo ritmico e psicologico fra mani, improvvisatore, suono, danza e gruppo. In definitiva fra il **gruppo (comprendente la danzaterapista)** e l'**improvvisatore**.

E' evidente che il **sincronismo** fra i due termini - il gruppo con danzaterapista inclusa e l'improvvisatore - rompe ogni barriera, e - persino nel silenzio senza parole - dà adito a una caratteristica emotiva reciprocamente **confermante**.

I due termini di questa relazione fra musica e danza s'inseguono l'un l'altro e formano come i punti estremi e simmetrici di un unico insieme. La musica copia la danza, la danza copia la musica: ciascuna delle due copia l'altra se questa seconda anticipa la prima. Si realizza così la funzione di conferma che è essenziale per la modellazione del processo di miglioramento ABA' sibico.

Sebbene il singolo possa sentire di trovarsi in un "Momento sibico" diverso da quello che sembra espresso dal clima gruppale, egli sente comunque che la musica e la danza sono in armonia fra loro e con il Momento Gruppale. Di conseguenza il singolo è in grado di considerare questa armonia come modello di affermazione e conferma anche di se stesso. In questo consiste il coinvolgimento emotivo del singolo - apparentemente assorbito nel gruppo - ma in realtà compartecipe grazie alla propria mentale attività costruttiva.

Dal punto di vista della realizzazione effettiva, nulla vieta che la musica sia già in parte composta, a patto che si possa e si sappia usarla liberamente come canovaccio variandone e improvvisandone modulazioni armoniche, ritmi, temi, ritornelli e soprattutto espressive variazioni ritmiche adottate sulla base del "clima" del gruppo danzante sia prontamente e sia con lieve anticipazione sul tempo.

Concludendo, il terapeuta aiuta la creazione di un nuovo Sé grazie a forme d'arte *attivamente svolte dal soggetto e interattivamente poste in essere col soggetto*.

Ogni soggetto ("normale" per assenza di menomazioni fisiche o di certi gravi disturbi emotivi o cognitivi) è in linea di principio sensibile e possibile produttore di attività di tipo artistico. Ogni soggetto è necessariamente capace d'attribuzione.

Si tratta di un processo di attribuzione che è creativa di significati sibici, specialmente, e più prontamente, se il modello è liberamente scelto in maniera che abbia per lui e secondo lui un significato visibile. Questo significato e la sua portata, possono essere spesso valutabili, anche clinicamente, dal suo comportamento spontaneo ed hanno importanza in relazione ad un effettivo, durevole - o almeno mantenuto - miglioramento.

Bibliografia.

Arnheim, R., (1974). *Il pensiero visivo*. Einaudi.

Arnheim, R., (2000). *Arte e percezione visiva*. Feltrinelli. Milano.

Chomsky, N., (1970). *La struttura della sintassi*. Laterza. Bari.

DSM5, (2014). *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Raffaele Cortina Editore.

Husserl, E., (1994). *Per la fenomenologia della coscienza interna del tempo*. F. Angeli.

Kanisza, G., (1980). *La grammatica del vedere*. Il Mulino. Bologna.

Kanisza, G., (1991). *Vedere e pensare*. Il Mulino. Bologna.

Parisi, D., (1978). Sui limiti del metodo sperimentale in psicologia. *Giornale italiano di Psicologia*. 2, 241-254

Pinker (1994). *L'istinto del linguaggio*. Mondadori.