

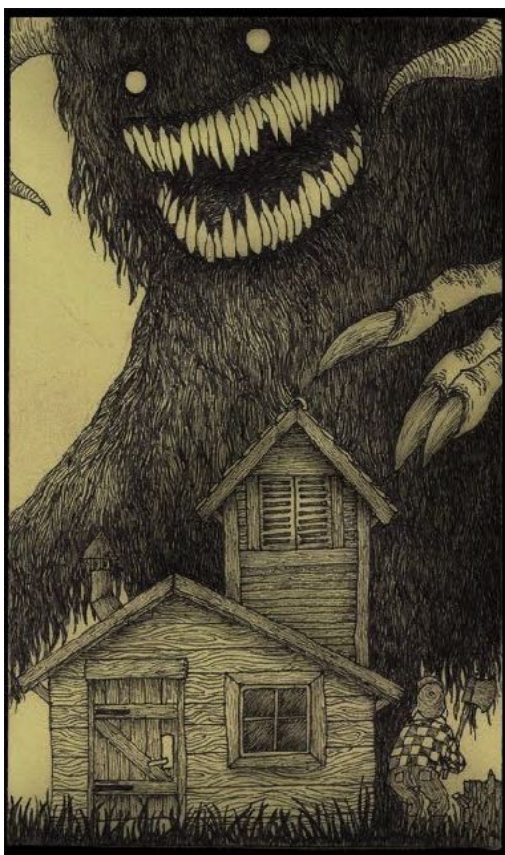
## Il prodigio del mostro.

*"Non c'è presa di coscienza senza sofferenza.*

*In tutto il mondo la gente arriva ai limiti dell'assurdo per evitare di confrontarsi con la propria anima.*

*Non si raggiunge l'illuminazione immaginando figure di luce, ma portando alla coscienza l'oscurità interiore.*

*Chi guarda fuori sogna, chi guarda dentro si sveglia."* (C. G. Jung)



J. K. Mortensen

In questo ultimo anno, così complesso, ci è capitato di confrontarci più a lungo e più approfonditamente del solito, complice l'isolamento forzato, con noi stessi. Chiusi nelle nostre case, privati, per la maggior parte del tempo, del contatto sociale e delle consuete distrazioni, ci siamo ritrovati faccia a faccia con le nostre risorse, con la voglia di andare avanti, con le speranze ma anche, inevitabilmente, con le nostre ombre e le nostre difficoltà.

La frustrazione per progetti annullati o bloccati, la paura che a tratti si riaffaccia, l'incertezza sul futuro di questo momento possono aver riattivato in noi stati d'animo faticosi: depressione, ansia, rabbia, invidia, apatia. Possiamo chiamarli "mostri"?

La parola mostro in effetti, dal latino *monstrum*, indicava originariamente qualcosa di prodigioso, che va oltre l'ordinario, sia in senso positivo che negativo. Gradualmente il termine ha assunto, nell'uso comune, il significato di qualcosa di spaventoso, tendenzialmente orrido.

Come arteterapeute utilizziamo abitualmente le immagini come strumento di indagine su noi stesse. Lo abbiamo fatto durante tutto l'ultimo anno, cercando aperture nella chiusura, prospettive nell'incertezza, conforto e strumenti operativi nella difficoltà. Nell'ultimissimo periodo è emersa perentoriamente la necessità di rappresentare in modo simile anche le nostre ombre. Ci siamo così trovate faccia a faccia con i nostri mostri<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Per approfondimenti vi segnaliamo: Tobey Allen e i suoi "Real monsters", le illustrazioni di Roberta Guzzardi [www.robortaguzzardiart.wordpress.com](http://www.robortaguzzardiart.wordpress.com), l'artista giapponese Avogado6 [www.avogado6.com](http://www.avogado6.com), gli inquietanti mostriattoli disegnati sui post-it di John Kenn Mortensen [www.johnkenn.blogspot.com](http://www.johnkenn.blogspot.com), Emmanuelle Houdart e i suoi mostri malati [www.emmanuellehoudart.fr](http://www.emmanuellehoudart.fr)



Avogado6



E. Houdart - *La diablesse a des angoisse*



R. Guzzardi



T. Allen

*“L’uomo coraggioso non è colui che non si sente impaurito ma colui che vince la paura” (N. Mandela)*

**R**appresentare e affrontare i propri mostri è un’operazione complicata, inutile negarlo. Persino per noi arteterapeute, pur abituate a maneggiare immagini di ogni tipo, anche le più inquietanti, è stato necessario assecondare i nostri tempi, trovare il coraggio e condividere con qualcuno di altrettanto esperto i vari passaggi.

Prima di tutto abbiamo messo a fuoco che aspetto dare al "nostro mostro". Già questa prima fase è complessa e personale, con tempistiche differenti, a seconda dell’approfondimento già svolto, della fase della vita in cui ci si trova e del carattere individuale. Può essere qualcosa che si realizza “di getto”, istintivamente, oppure

che comporta una lenta e faticosa gestazione... In ogni caso richiede una certa dose di coraggio: quando identifichiamo il mostro diventiamo più vulnerabili<sup>2</sup>.



Un essere emerge da acque paludose con il suo sguardo ferino... chi è? Cosa vuole?



Una medusa livorosa e invidiosetta si morde il labbro trattenendo a stento la rabbia. Le serpi della sua capigliatura si contorcono agitate e fuori controllo. Lei guarda alle proprie spalle, al passato, per il quale non c'è più rimedio...Il coltello è solo un tatuaggio sulla sua spalla.

Cosa ne sarà di queste due creature "prodigiose"?

---

<sup>2</sup> Per approfondimenti vi consigliamo: il fumetto "I kill giants" scritto da Joe Kelly e illustrato da J.M. Ken Niimura, da cui è stato tratto il film del 2017 "I kill giants" diretto da Anders Walter; il romanzo "Nel paese delle creature selvagge" di Maurice Sendak, da cui è stato tratto l'omonimo film del 2009 di Spike Jonze.

*“...per essere se stessi occorre accogliere a braccia aperte la propria ombra. Che è ciò che rifiutiamo di noi. Quella parte oscura che, quando qualcuno la sfiora, ci fa sentire "punti nel vivo". Perché l'ombra è viva e vuole essere accolta. Anche un quadro senza ombre non ci concede le sue figure. Accolta, l'ombra cede la sua forza. Cessa la guerra tra noi e noi stessi e perciò siamo in grado di dire: "Ebbene sì, sono anche questo".*

(U. Galimberti)

**G**uardare in faccia il proprio mostro mette in atto un processo di consapevolezza dolorosamente liberatorio che può anche innescare il desiderio di una metamorfosi evolutiva. A questo punto è necessario tener conto di luci e ombre, attivare un dialogo tra le due facce di un'unica medaglia. Ciò che più ci spaventa in noi, spesso, è anche un'energia, una forza da conoscere e governare. Senza le ombre si resta piatti, unidimensionali, come l'arte ci insegna. Occorre trovare una sintesi, una strategia per dare al mostro un volto più umano, arricchendo così la nostra stessa umanità del potere del prodigio.

Ricordiamoci che l'etimologia della parola *monstrum* rimanda al portentoso, addirittura a qualcosa che proviene dagli dei: un segno che irrompe nel quotidiano e ne sovverte l'ordine.

Sotto sotto solo noi sappiamo in che modo compiere questo passaggio trasformativo.

Noi ci siamo riuscite in un dialogo tra colleghe. Un contesto di supporto, dunque, forse è necessario. In fondo qualunque paladino ha il suo fido scudiero, armi opportune, assi nella manica, aiuti magici che lo accompagnano nella sua impresa... Se vi sentite pronti per quest'avventura, scegliete con cura il sostegno che fa per voi...

Date un'occhiata alla metamorfosi dei mostri, tenendo presente che: *“Sublime è il senso di sgomento che l'uomo prova di fronte alla grandezza della natura sia nell'aspetto pacifico, sia ancor più, nel momento della sua terribile rappresentazione, quando ognuno di noi sente la sua piccolezza, la sua estrema fragilità, la sua finitezza”.*

(I. Kant)



La creatura paludosa si rivela in una macabra magnificenza. Lo sguardo ferino è penetrante e diretto. Il fango lascia spazio a oro e pietre preziose. E' una "Santa Muerte", divinità folkloristica messicana, che compie miracoli ed esaudisce desideri. La natura scheletrica si bilancia con una bellezza luminosa che lascia un po' sgomenti.

La medusa non guarda più indietro. Al contrario rivolge gli occhi verso lo spettatore. Gli occhiali deformanti del livore sono abbassati, permettendole di direzionare il suo sguardo potente sul momento presente. A imperitura memoria del “mordere il freno” i piercing incorniciano un sorriso consapevole e divertito. I serpenti non hanno perso la loro natura, ma, inanellati, sono tenuti a bada e impreziositi.



Disegnata sul fondo nero, emerge dall'ombra in tutta la sua luminosità e bellezza pietrificante.

*“Ogni mostro è brutto a mamma sua”*

**C**ondividendo con altre colleghe i nostri “mostri”, ci siamo rese conto che ciò che agli occhi di una appariva faticoso e orrido, non sempre suscitava identiche sensazioni nell'altra. Questa semplice esperienza mette in evidenza due aspetti importanti:

1. ognuno ha i suoi propri mostri. Per ciascuno, come abbiamo già detto, il mostro assume un aspetto differente, a seconda della fase della vita che sta attraversando, del livello di elaborazione e di consapevolezza di sé che ha raggiunto, degli aspetti biografici che ne costituiscono la personalità “qui e ora”, nel momento in cui “tira fuori” il mostro... Guardare in faccia il proprio mostro è, da un lato, un'esperienza personale, irriducibile allo sguardo dell'altro e alla sua comprensione. “Ma questo non è un mostro!” abbiamo pensato le une dei mostri delle altre... Il lato “dolente”, quello che ci spaventa, che abbiamo paura di affrontare resta, nella sua mostruosità, inafferrabile, parzialmente incomprensibile per chi osserva “da fuori”...
2. Eppure, contemporaneamente, è proprio l'esperienza del “tirare fuori” il mostro, renderlo visibile e condivisibile (esperienza ineludibile nella sua più o meno spiccata dolorosità), è esattamente il “mostrarlo” (...interessante gioco di parole...) ad altri che ci può permettere di osservarlo da un altro punto di vista, “altro da noi”, fuori da noi, non “tutto noi”. Lo sguardo dell'altro è capace di ridurre il potere orrifico, di metterne in luce aspetti meno spaventosi, o più affrontabili e modificabili...

Infine, concludendo, è importante sottolineare che non tutti i mostri vanno trattati allo stesso modo. Ed è solo conoscendoli, guardandoli in faccia che si può capire “cosa occorre fare”. Alcuni vanno contenuti, sgonfiati, rinchiusi, depotenziati e perfino, una volta riconosciuti, dimenticati. Altri vanno addomesticati e nutriti con il cibo giusto, per non farli crescere troppo o improvvisamente. Altri ancora (forse gli stessi, presi in momenti più opportuni) possono evolvere, trasformarsi, rilasciando così dentro di noi tutto il loro prodigioso potere<sup>3</sup>.



caged\_beast\_by\_igeking\_Deviantart



K. Honesta



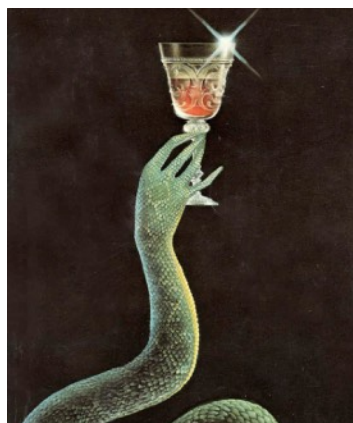
caged\_beast\_by\_nightjutsu\_d4dwyju-pre



Manka Kasha



Eric Guillon



Pinterest

<sup>3</sup> per approfondire, consigliamo la visione, a chi se la sente e ai maggiori di 14 anni, del film Babadook, di Jennifer Kent