

“Le opere, come nei pozzi artesiani, salgono tanto più alte quanto più a fondo la sofferenza ha scavato il cuore.”

**Marcel Proust**

A chi mi ha ispirata e continua ad ispirarmi senza saperlo.  
A chi ha creduto in me e accetta ogni giorno anche la mia parte fragile come un cristallo.

A mia nonna che non respira più con me, ma continua a vivere al mio fianco.

A Eleonora.



# INDICE

## **0. INTRODUZIONE** **pp. 5-10**

- L'arte di essere, l'uso dell'arte per raccontare e non sentirsi soli
- Il progetto

## **3. PROGETTAZIONE** **pp. 59-82**

- Il linguaggio
- Caratteristiche dei miei volumi
- Cartoline, lettere, segnalibri e souvenir
- Caratteristiche della box
- La pagina Instagram

## **1. RICERCHE E RACCOLTA DATI** **pp. 11-50**

- L'artefatto comunicativo
- Intento di progetto
- Schema di progetto
- I punti chiave del progetto
- L'uso dell'arte come terapia
- La mia esperienza
- La valigia nell'arte, tra libertà ed esilio
- Casi studio

## **4. DAL CONCEPT AL PRODOTTO** **pp. 83-90**

- Dal concept al prodotto

## **5. CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI** **pp. 91-96**

- Conclusioni
- Ringraziamenti

## **2. IL CONTENUTO** **pp. 51-58**

- Le fasi del cambiamento
- Il contenuto degli artefatti
- Specifiche dei codici utilizzati
- La box
- Non solo volumi

## **6. SITOGRAFIA E BIBLIOGRAFIA** **pp. 97-100**

- Sitografia e bibliografia

## 0. INTRODUZIONE

## L'ARTE DI ESSERE

### L'uso dell'arte per raccontare e non sentirsi soli



#### Introduzione al progetto

Paura, insicurezza, rabbia, buio e fragilità. Sono alcune delle parole che descrivono la mia adolescenza, una fase in cui si è alle prese con un'attività fondamentale ma difficilissima, e cioè inventare sé stessi. Sono da sempre una persona insicura, riflessiva, fragile, silenziosa, e mi sono spesso chiesta se fossi l'unica a provare tanto turbamento, soprattutto negli ultimi anni.

L'unico modo attraverso il quale riesco davvero ad esprimermi è l'arte sotto forma di poesia, fotografia, disegno e altro ancora, tant'è che, incuriosita, ho voluto sperimentare dei percorsi di volontariato di arteterapia.

Vorrei costruire attorno a tutto ciò un progetto di tesi, con l'obiettivo di ripercorrere il mio percorso e quello di altri attraverso l'arte, essere oggetto di confronto per coloro che condividono esperienze simili e far conoscere in modo innovativo un tipo di terapia ancora poco utilizzata e conosciuta.

Ho sempre ritenuto che il mondo dell'arte non abbia solo una funzione estetica ma abbia un forte potere terapeutico. La tecnologia, le arti visive e la psicologia sono universi che sempre mi hanno appassionato e ritengo che se combinate insieme, è possibile trarne grandi funzionalità.

Vorrei concludere il mio percorso di studi unendo le mie passioni, ponendo al centro dell'attenzione il sociale e il mondo psichico.





## IL PROGETTO

Il progetto è un elaborato editoriale di tre volumi.

L'idea è nata riguardando vecchie foto di una me adolescente, apparentemente felice, ma che era in realtà continuamente in lotta con sé stessa. Il culmine del mio "smarrimento" ci fu conclusa la maturità, quando mi resi conto che la mia strada, da lì in poi, non sarebbe più stata tracciata da qualcosa o da qualcuno, ma avrei dovuto prendere le redini della mia vita.

Nel riguardare le fotografie mi sono resa conto del grande percorso di consapevolezza che ho effettuato negli anni, riuscendo a migliorarmi e crescere sempre di più come persona.

Appassionata del mondo sociale e incuriosita dal funzionamento dell'arteterapia, dal 2018 agli inizi del 2022 mi sono impegnata in saltuari percorsi di volontariato in un centro di cura per ragazzi di Fermo: ho prodotto e raccolto diverso materiale testimone della mia trasformazione e quella di altri ragazzi e ragazze che ho avuto il piacere di conoscere all'interno e al di fuori del CSM di Fermo. Riguardando il tutto, mi sono accorta di come ognuno di noi abbia utilizzato una propria espressione artistica per raccontarsi, e di quanto quell'arte sia cambiata con il tempo. Ho deciso di raggruppare il materiale all'interno di un artefatto, in un percorso scandito da testi, poesie, testimonianze mie e di qualcun altro. Tali testi faranno infatti da introduzione per raccontare le tre tappe verso una crescita personale, che ho intenzione di illustrare.

I volumi che vorrei realizzare, con un formato che riporta alle agende/diari personali, non sono semplici libri da sfogliare: i volumi sono una raccolta di lavori svolti all'interno di laboratori di arteterapia e non, con lo scopo di mettere in mostra la trasformazione e i risultati di una terapia ancora molto poco utilizzata e ispirare all'utilizzo della propria espressione artistica durante un periodo di particolare difficoltà.

### Cosa mi ha ispirato?

#### Strappare lungo i bordi - Zerocalcare, 2021

Michele Rech, romano, trentasettenne, rappresenta via fumetto se stesso nella versione di Zerocalcare che qui si accompagna agli amici Sarah e Secco, e a una ragazza che rappresenta il lato triste e discontinuo di sé e della vita, un amore impossibile e impraticabile: Alice.

In "Strappare lungo i bordi", l'autore ci vuole comunicare come la società ci impone certe strade obbligate un po' come se dovessimo ritagliare la nostra vita esattamente lungo i bordi e guai ad uscire dal tracciato.

E se invece ci perdessimo e ce ne fregassimo dei dogmi e della società, e volessimo seguire un'altra strada e dunque un'altra linea non tratteggiata?



Il senso che dovremmo cogliere è che, se anche così fosse, nessuno ha il diritto di considerarci "diversi" o "sbagliati", semplicemente abbiamo fatto scelte che per noi in quel momento erano più adeguate.

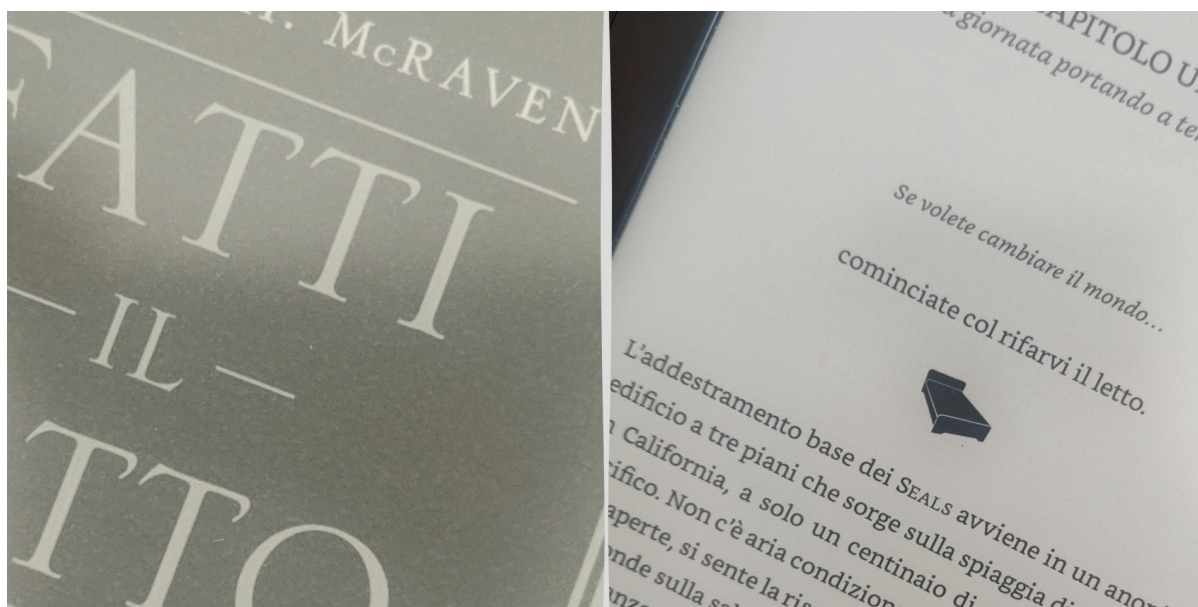
Strappare lungo i bordi racconta come passando all'età adulta finiamo spesso per perdere l'orientamento e uscire da quella linea tratteggiata, e di come la paura di perderci ci porti a chiudere gli occhi, andando sempre più alla deriva.

Quello che mi ha colpito di questa serie è la comunicazione utilizzata: una comunicazione leggera, ironica, con un messaggio apparentemente confuso nell'inizio, ma che diventa malinconico e riflessivo nel finale. Una comunicazione che riesce a divertire e a tenere incollati allo schermo pur trattando temi importanti come il suicidio e altri "dilemmi" esistenziali.

#### L'arte di essere fragili - Alessandro D'Avenia, 2016

"Esiste un metodo per la felicità duratura? Si può imparare il faticoso mestiere di vivere giorno per giorno in modo da farne addirittura un'arte della gioia quotidiana?" Sono domande comuni, ognuno se le sarà poste decine di volte, senza trovare risposte. Eppure la soluzione può raggiungerci, improvvisa, grazie a qualcosa che ci accade, grazie a qualcuno. In queste pagine Alessandro D'Avenia racconta il suo metodo per la felicità e l'incontro decisivo che glielo ha rivelato: quello con Giacomo Leopardi. Il risultato di tale incontro è che non esiste così tanta distanza tra i dubbi di un giovane di ieri e quelli di uno di oggi. La paura della solitudine, la tendenza verso qualcosa di infinito e le domande circa il nostro essere al mondo ci accomunano tutti e in tutte le epoche. La convinzione odierna della perfezione che non accetta debolezze, qui viene smentita senza veli. L'autore, attraverso una scrittura limpida e pulita, prova a far capire l'importanza di accettare le proprie fragilità e di continuare a guardare il mondo con la meraviglia nel cuore. D'Avenia cerca di scuotere principalmente i giovani delle nuove generazioni che, a suo giudizio, sembra quasi che abbiamo dimenticato da dove vengano e quale sia la loro strada. Il libro è suddiviso in quattro parti che vanno a rappresentare i momenti cruciali della esistenza umana: Adolescenza o arte di sperare, Maturità o arte di morire, Riparazione o arte di essere fragili, Morte o arte di rinascere. In ognuna di queste parti, vengono affrontate diverse tematiche proprie di quel preciso momento esistenziale.





**Fatti il letto. Piccole cose che cambiano la tua vita... e forse il mondo - William H. McRaven, 2018**

«Se la mattina vi fate il letto, avrete portato a termine il primo compito della giornata. Questo vi darà una sensazione di orgoglio e vi incoraggerà a concluderne un altro, e poi un altro ancora. Farsi il letto, inoltre, rimarca la consapevolezza che nella vita le piccole cose contano. Se non sapete fare bene le piccole cose, non ne farete mai di grandi». Non è un'esperta di riordino o una madre esasperata a dettare questa semplice regola, ma un ammiraglio a quattro stelle della Marina americana. Nel suo discorso tenuto ai laureandi dell'università del Texas alla cerimonia di consegna dei diplomi, William McRaven ha condiviso i dieci principi che ha imparato durante l'addestramento da Navy seal e che lo hanno aiutato a superare le sfide non solo nella sua carriera, ma lungo tutta la sua vita. Perché non è necessario essere un Navy seal per trovarsi in situazioni difficili, dover prendere decisioni complicate o affrontare compiti apparentemente insormontabili. Chiunque, ha detto, può usare queste semplici regole per migliorare se stesso, e il mondo. Quel discorso, che ha avuto oltre cento milioni di visualizzazioni in rete, è il punto di partenza di Fatti il letto, un bestseller diventato in breve un piccolo classico, ai vertici delle classifiche per mesi e in corso di pubblicazione in 24 lingue. Intrise di empatia e coraggio, queste pagine hanno il contagioso potere di ispirare il lettore a dare il meglio di sé e ottenere il massimo dalla propria vita.

## 1. RICERCHE E RACCOLTA DATI



# L'ARTEFATTO COMUNICATIVO

## L'ARTEFATTO COMUNICATIVO COME ESPERIENZA

L'ESPERIENZA PUÒ  
ESSERE:



PERSONALE



CONDIVISA

FATTORI CHE DETERMINANO  
UN'ESPERIENZA IN UN PRODOTTO EDITORIALE

**MULTISENSIORIALITÀ**

**INTERATTIVITÀ**

“Che coinvolge più sensi del corpo umano. La multimedialità, insomma, proponendo le sue costruzioni in una dimensione multisensoriale, implica una creatività «nuova» che tenda a un sincretismo di effetti e a una combinazione di stimoli, sia al livello della produzione, sia a quello della ricezione.”

Nel campo dell'editoria la multisensorialità è utilizzata per lo più per la realizzazione di prodotti destinati ai bambini, target che non corrisponde a quello del mio progetto.

Interattivo = “capace di agire in correlazione o reciprocità con uno o più altri.”

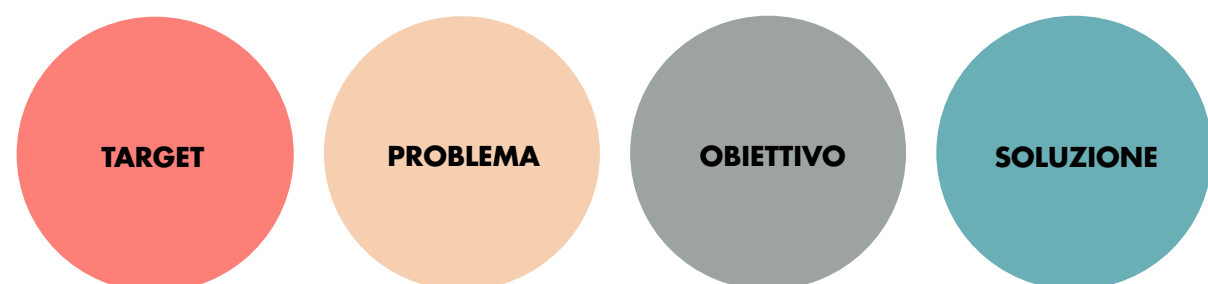
Quello che ho intenzione di realizzare non si tratta di un semplice volume il cui unico scopo è quello di essere guardato e letto. Deve infatti poter essere personalizzato dall'utente stesso.

X

✓



## INTENTO DI PROGETTO



Coloro che vorrebbero intraprendere un percorso di arteterapia.

Appassionati del mondo dell'arte.

Adolescenti e giovani adulti che stanno attraversando una fase di insicurezza, buio e fragilità.

È necessario documentare i risultati di un uso dell'arte ancora poco conosciuto e utilizzato. Questo vorrebbe dire rafforzare la visibilità delle azioni delle associazioni che utilizzano questo metodo e valorizzare i risultati stessi come veri e propri percorsi espressivi che se comunicati in maniera efficace possono assumere la valenza dell'opera d'arte.

Valorizzare i risultati di percorsi di arteterapia in modo da promuovere e rafforzare la visibilità delle associazioni che utilizzano tale forma di terapia. Incentivare inoltre all'utilizzo dell'arte anche al di fuori dell'atto terapeutico.

Realizzazione di un format editoriale composto di tre volumi che si propone di raccontare l'esperienza dell'arteterapia con concetti e valori espressi attraverso un linguaggio semplice, innovativo e stimolante.

## SCHEMA DI PROGETTO



Valeria Panzarani

“È importante diffondere e far conoscere gli effetti dell'utilizzo dell'arte durante percorsi di cura o in periodi particolarmente difficili della vita. Tale conoscenza non deve basarsi solo ed esclusivamente sulla lettura e l'acquisizione delle informazioni, ma può diventare un'esperienza interattiva e stimolante”.

Il progetto è rivolto in particolar modo a coloro che vorrebbero intraprendere un percorso di arteterapia, ad appassionati del mondo dell'arte e ad adolescenti e giovani adulti di entrambi i sessi che stanno attraversando una fase di insicurezza, buio e fragilità.

Supporto cartaceo

Utilizzo di disegni, fotografie e della scrittura.



## RIASSUMENDO: i punti chiave del progetto



## L'USO DELL'ARTE COME TERAPIA

L'arteterapia è definita dalla AATA (American Art Therapy Association) come una professione nell'ambito della salute mentale che usa il processo creativo per migliorare e risollevare il benessere fisico, mentale e emotivo degli individui, a prescindere dalla loro età.

Il pilastro fondamentale è la credenza che il processo creativo e l'espressione artistica aiuta le persone a:

- risolvere conflitti e problemi.
- sviluppare le abilità interpersonali.
- gestire il comportamento.
- ridurre lo stress.
- aumentare l'autostima e la coscienza di sé stessi.
- raggiungere l'insight (introspezione).

È sempre più diffusa e conosciuta la modalità che utilizza l'arte, nelle sue diverse espressioni, per risolvere o lenire problematiche che hanno a che fare con il disagio esistenziale, psichico ed emotivo.

Arte e emozioni sono infatti, da sempre, indissolubilmente legate.

È l'emozione a far scaturire nell'artista la scintilla della creazione dell'opera. Quest'ultima, a sua volta, stimola l'osservatore alla presa di coscienza del suo mondo interiore.

### Ma come può l'arte essere anche terapeutica?

Per arrivare a comprendere pienamente l'art therapy bisogna prima di tutto conoscere e capire le emozioni. Esse sono una forma di energia neutra che ci può aiutare a superare lutti, ostacoli, difenderci e raggiungere i nostri obiettivi. Spesso però le nostre emozioni non vengono vissute nella maniera corretta. Rabbia repressa o non manifestata, lutti irrisolti, possono portare alla creazione di blocchi o ferite che nel tempo potrebbero sfociare in malattie psichiche o psicosomatiche.

Queste esperienze, questo vissuto emozionale non elaborato ci condiziona inconsciamente per tutta la vita. L'opera artistica, può venirci in aiuto, perché costituisce un mezzo efficace di regolazione dell'attività emozionale. Nel processo creativo si impara ad essere più vivi e presenti, a comunicare con sé stessi e con gli altri, rompere i soliti schemi, abbandonare il conosciuto e scoprire nuove prospettive.

L'attività artistica offre la possibilità di uno sviluppo più ampio della personalità e si realizza attivando risorse ed energie precedentemente bloccate. Emozioni e sensazioni sono gli strumenti per procedere verso il benessere e mantenerci in salute e gli indicatori che segnalano la strada da prendere, le scelte da fare. Il processo creativo inizia con il lasciarsi andare così come si è: si esprimono idee, impulsi, impressioni, desideri, emozioni liberandole attraverso il mezzo artistico qualunque esso sia.

L'arte espressa non viene giudicata in quanto tale, perché la finalità non è l'estetica.

Si dà espressione e voce alla propria individualità e unicità in un territorio neutro dove non si corre il rischio di essere criticati. L'artista, svelandosi, mettendo a nudo liberamente, le proprie ansie, fobie, paure, tutto il suo mondo interiore ne diventa maggiormente consapevole ponendosi degli obiettivi per il raggiungimento del suo benessere. La creazione dell'artista ha sempre radici nel proprio vissuto personale, che una volta messo a nudo può essere "investigato" e compreso.





## Un po' di storia

L'arteterapia è una pratica non del tutto moderna che trova la sua origine in tempi remoti.

L'uomo ha sempre espresso le sue immagini mentali attraverso la terracotta, i graffiti sui muri, la musica, le invenzioni, i balli, i riti, la scrittura.

Il percorso delle arti creative, spesso si è intrecciata, fin dall'antichità, con quello della salute mentale.

Gli antichi Egizi incoraggiavano le persone affette da disturbi mentali a "perseguire interessi artistici e frequentare concerti e balletti"; gli antichi Greci attraverso il teatro e la musica favorivano la catarsi, liberare le emozioni represses e ritornare ad una vita equilibrata; i Romani ritenevano che studiare letteratura potesse alleviare le sofferenze umane e che la musica alleviasse la melanconia; durante il periodo medievale l'arte intesa come cura dei disturbi emotivi subì un vero declino, venne infatti sostituita dalla magia e dalla superstizione; dal Rinascimento in poi, in Europa, cambia la concezione dell'arte e dell'artista: l'opera d'arte viene vista come una sorta di strumento terapeutico che permette l'espressione di una realtà fantastica, che altrimenti l'avrebbe potuto portare alla follia mentre l'artista viene concepito come una figura dotata di particolare sensibilità. Durante la Rivoluzione Industriale, in Inghilterra, fu presente un approccio noto come "terapia morale": i pazienti con disturbi mentali venivano accolti in rifugi in campagna e qui ricevevano cure, assistenza e svolgevano attività artistiche come la pittura, scultura e musica.

Nel XX secolo vengono mossi i primi passi verso l'Arteterapia così come viene intesa oggi grazie ad alcuni noti autori. L'arteterapia entra in contatto con la medicina soprattutto nell'ambito del disagio mentale, trovando posto negli ospedali psichiatrici agli inizi del XIX secolo. Uno dei primi esempi di arteterapia fa riferimento alle sedute di musicoterapia passiva, cioè la somministrazione di brani musicali a scopo ansiolitico; questa tecnica, durante l'800 viene introdotta negli ospedali psichiatrici europei, ad opera di psichiatri innovatori come il francese Philippe Pinel. Col tempo gli ospedali psichiatrici aprono le porte all'arte proponendo oltre alla musicoterapia, anche una libera espressione delle proprie immagini mentali attraverso la pittura, scultura, musica, danza e recitazione.

Con il passare del tempo l'arte terapia si è evoluta permettendo di esprimere non solo la patologia, ma anche la propria esperienza di vita. La persona attraverso l'arte viene rappresentata dal punto di vista olistico, nella sua totalità. L'artista diventa consapevole della sua problematica all'interno del proprio contesto di vita, ma allo stesso tempo diviene cosciente del proprio potenziale e delle risorse.

L'arte serve come modello del funzionamento dell'io: diventa una zona franca in cui è possibile esprimere e saggiare nuovi atteggiamenti e risposte emotive, anche prima che queste modificazioni abbiano luogo a livello di vita quotidiana.

Anche se gli effetti della pratica e della contemplazione delle arti sulla mente, le emozioni e la fisiologia umana si conoscevano e si usavano sin dai tempi antichi, saranno l'auge della psicoanalisi, le avanguardie artistiche e la seconda guerra mondiale i fattori che favoriranno l'apparizione e lo sviluppo dell'arteterapia come disciplina.

Coloro le quali sono considerate le vere fondatrici dell'arteterapia sono Margaret Naumburg e Edith Kramer. Margaret Naumburg considera il prodotto artistico del paziente come uno strumento che permette di accedere ai suoi contenuti inconsci, da utilizzare durante la terapia e che va interpretato per favorire l'insight (capacità di capire all'improvviso qual è il modo che permette di arrivare alla soluzione di un problema, avviene in un solo passo; si differenzia dal problem solving attraverso il quale, invece, la soluzione del problema si raggiunge tramite una costruzione analitica) e la risoluzione dei conflitti interni. L'arte come strumento a scopo terapeutico e non arte come terapia.

Edith Kramer pone l'attenzione sul processo creativo come strumento terapeutico. L'espressione artistica del paziente non è vista solo come mezzo per l'espressione dei conflitti inconsci, ma come strumento per la loro risoluzione e come risorsa per la crescita e la maturazione personale: arte come terapia. Dalla Kramer in poi si può parlare di arteterapia vera è propria, dove il soggetto è impegnato nell'attività sensoriale, immerso nei simboli e nelle metafore, luogo dove si identificano ed esprimono le proprie emozioni, strumento che aiuta a comprendere e risolvere delle difficoltà. Altri autori sono intervenuti successivamente nel documentare le esperienze e le evoluzioni dell'arteterapia; ai giorni nostri la disciplina viene colorata da vari approcci: psicodinamico, umanistico, dell'apprendimento e dello sviluppo, sistemico e della terapia familiare, psicoanalitico, cognitivista, gestaltico, dell'analisi transazionale e, in generale, da tutti quegli approcci terapeutici che hanno lo scopo di riconciliare i conflitti emotivi, promuovere l'autoconsapevolezza e l'accettazione di sé, sviluppare abilità relazionali e comunicative.



## La terapia nell'arteterapia

L'essenza dell'arteterapia consiste nel creare un qualcosa: il processo e il prodotto sono in questo senso centrali. Il processo artistico facilita l'emergere di esperienze interiori e di sentimenti che possono essere espressi in una forma caotica e grezza. I materiali offrono uno strumento tangibile attraverso cui creare un ponte tra coscienza ed inconscio.

Lasciare un segno è un'esperienza di tutti gli esseri umani. Sin dall'antichità, abbiamo disegnato, scolpito ed inciso come forme di espressione individuale e di comunicazione.

Una delle fondamentali peculiarità dell'immagine è la sua capacità di contenere diversi significati a vari livelli: rispecchia la visione del mondo di chi la traccia. L'importanza di restare aperti ai diversi livelli significativi dell'immagine, e la consapevolezza di questi, è fondante nella pratica dell'arteterapia.

Le immagini, anche quando apparentemente concluse, evocano movimenti e relazioni, ma non possono essere lette in modo unidirezionale. Se le mappe possono essere interpretate in maniera univoca, per cui ad un significante corrisponde uno ed un solo significato, un'immagine bidimensionale ha, invece, anche una risonanza nelle tre dimensioni. Nessuna immagine può essere pienamente spiegata solo a parole, e se potesse non ci sarebbe alcun bisogno di crearla.

Essenzialmente, il processo è il manifestarsi di una realtà individuale interiore, quindi l'espressione di un movimento inconscio. Per comprendere la potenzialità terapeutica del processo artistico è necessario confrontarlo con le dinamiche oniriche; sebbene la differenza evidente stia nel fatto che la creazione di un'immagine è il processo conscio di dare forma ad emozioni inconsce.

Potrebbe essere analogo al raccontare un sogno al risveglio, ma il processo resta profondamente diverso, come è diverso creare un'immagine piuttosto che descriverla.

Il dare senso ad un'immagine creata è sostenuto dalla presenza concreta di questa: non svanisce come un sogno, nonostante gli effetti di un sogno abbiano anch'essi una durata prolungata. Anche la creazione di un'immagine può essere interrotta, come quando ci si sveglia improvvisamente a metà di un sogno; ma ad essa si può ritornare, perché la sua esistenza è una realtà non solo psichica, ma anche materiale.

Le associazioni evocate dall'immagine sono in continua trasformazione, a livelli di consapevolezza crescente, l'analisi di un sogno è invece relativamente limitata nel tempo.

È la presenza della forma artistica a costituire la complessità e l'unicità dell'arteterapia.

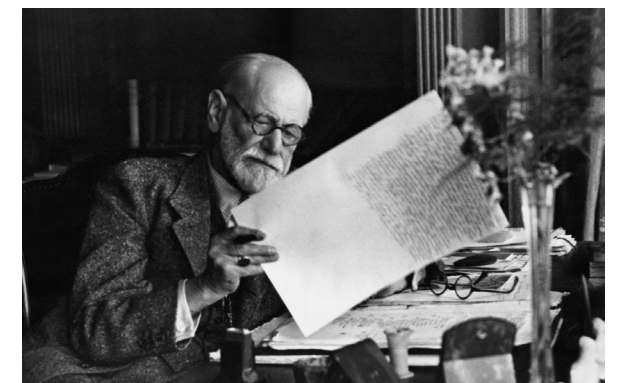
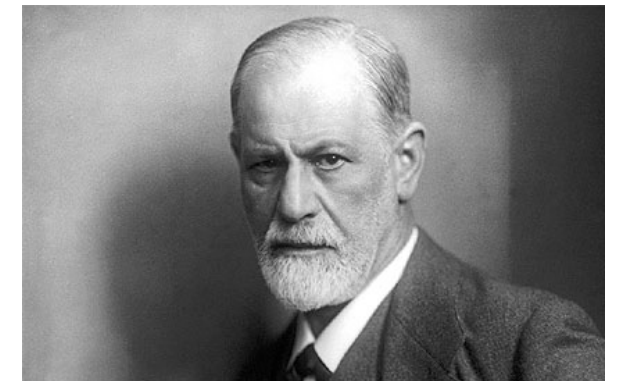
## Arteterapia e psicanalisi

Fare arte significa, come diceva Klee, rendere visibile ciò che non lo è. Significa dare visibilità alle cose che ci stanno intorno, perché la pittura tenta di rendere visibili delle forze che non lo sono, per penetrare maggiormente il mondo che ci circonda. Fare arte significa dare una forma, anche una forma informe, alle nostre emozioni, a quel che abbiamo dentro di noi, all'interno di un processo creativo.

Nella maggior parte della storia dell'uomo, è molto forte la paura nei confronti della malattia mentale, vista come manifestazione di forze divine che demoniache. Diversi ed importanti autori, del XIX e XX secolo creano, invece, un contesto più umano per il malato psichiatrico.

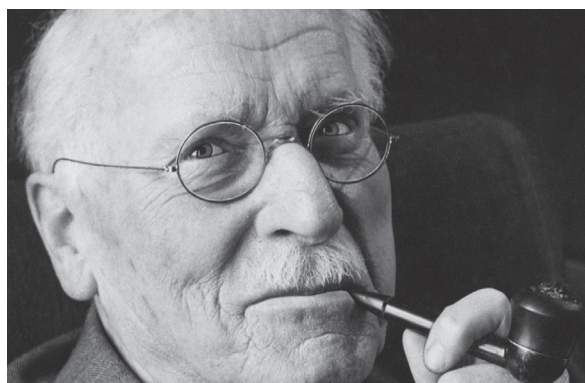
Freud si interessò all'arte e a tal proposito definisce l'artista come "uomo che si distacca dalla realtà poiché non riesce ad adattarsi alla rinuncia al soddisfacimento pulsionale che la realtà inizialmente esige, e lascia che i suoi desideri di amore e di gloria si realizzino nella vita della fantasia" cioè l'artista "trasforma le sue fantasie in una creazione artistica invece che in sintomi".

Per Freud il prodotto artistico è lo specchio del mondo interiore della persona, delle sue strutture e dei suoi processi psichici, e quindi il risultato creativo diventa materiale di interpretazione per l'analista.



Sigmund Freud





Jung Carl

Anche Jung Carl parla di arte come un mezzo per contattare ed esprimere le immagini che appartengono all'inconscio. Mentre Freud si concentra sul prodotto artistico, Jung pone l'attenzione sul processo creativo il quale consiste nell'attivare le immagini archetipe inconse, rielaborarle e sviluppare in un prodotto finito. L'artista quindi traduce le immagini archetipe presenti nel profondo dell'inconscio e le rende comprensibili a tutti attraverso il linguaggio del presente. A partire dalla sua teoria degli archetipi e dal concetto di inconscio collettivo Jung attribuisce all'arte un valore sociale in quanto mezzo fondamentale di comunicazione dove le emozioni individuali diventano generale e collettive.

Quest'ultimo concetto è stato di interesse anche di Vygotskij il quale si è occupato, inoltre, del concetto di creatività e di immaginazione, due momenti integranti e indispensabili per conoscere la realtà. La creatività è uno stimolo per ricercare nuove soluzioni e cambiamenti, dunque l'arte non è più una fuga dalla realtà, bensì uno strumento di conoscenza fondamentale.



Lev Semënovi Vygotskij

## L'arte nella malattia

Esistono artisti che dipingono ciò che vedono, altri che dipingono ciò che ricordano o ciò che immaginano. Il nostro cervello si modifica di fronte alla realtà ma, allo stesso tempo, è capace di cambiarla: un cervello "diverso" dovrà pertanto avere un rapporto diverso con la realtà.

Nell'arte questo "processo" può portare alla creazione di nuove realtà, che solo in parte dipenderanno dall'informazione sensoriale; il nostro cervello, infatti, non ha necessariamente bisogno del continuo "flusso informativo" proveniente dai nostri sensi. I sogni, i ricordi che rivivono nelle immagini mentali e anche rappresentazioni create dalla nostra mente testimoniano questo evento.

In questo senso l'arte amplifica la realtà, crea un nuovo canale mentale in grado di aprirsi a nuove esperienze. Gli stimoli visivi, reali o evocati dalla memoria, che hanno eccitato il sistema nervoso dell'artista al momento della creazione dell'opera d'arte trasformati dalla sua mano in colori e forme, stimoleranno il sistema nervoso di chi l'osserva. L'opera d'arte deve riuscire a suscitare nel cervello dell'osservatore sensazioni ed emozioni che sono state presenti nel cervello dell'artista.

Accostarsi ad un'opera d'arte, guardarla, percepirla, comprenderla e apprezzarla, implica il coinvolgimento di molte strutture cerebrali e l'attivazione di meccanismi ben specifici, a partire dai funzionamenti alla base della percezione visiva, a quelli implicati nella cosiddetta "psicologia del vedere", nell'esperienza estetica ed emozionale. Questo si riferisce non solo all'emozione provata da chi gusta un dipinto ma anche al momento creativo che coinvolge l'artista per realizzare la sua opera.

Alcuni ricercatori, soprattutto psicologi e neurofisiologi, sono rimasti affascinati dalla possibilità di studiare le proprietà e le caratteristiche del cervello che rientrano nella valutazione di un'opera d'arte e nel piacere che essa può dare; persuasi dall'idea che la comprensione di tali meccanismi cerebrali, insieme alla conoscenza delle vicende della vita di un artista e della cultura del suo tempo, possano favorire una maggior "cognizione" e apprezzamento dell'opera e di chi l'ha creata.

Un'opera d'arte nasce dalla combinazione di ciò che l'artista esperisce visivamente e da come interpreta quanto gli viene comunicato dal mondo esterno. Sia l'acquisizione dell'informazione visiva, sia la sua elaborazione interiore possono essere alterate da cause patologiche.

Gli effetti di gravi malattie mentali, spesso, alterando le capacità percettive ed emotive dell'artista, possono influire sulla sua espressione pittorica e testimoniano come la storia di vita del pittore entri a far parte integrante della sua opera.

Tutto ciò affiora nei quadri di alcuni grandi pittori in momenti particolari della loro vita.

Gruesser et al., (1988) descrisse ad esempio, quale particolare disturbo caratteristico di pazienti schizofrenici, l'anormale percezione delle facce. I volti osservati da questi pazienti potevano cambiare velocemente la loro espressione, assumendo sempre più le sembianze di un mostro: la bocca si apriva mettendo in evidenza i canini sporgenti, il naso e gli occhi divenivano più grandi, le pupille si dilatavano.

Alcuni disegni o dipinti riportati da pazienti affetti da schizofrenia mettono in evidenza questa particolare caratteristica e mostrano, pur comunicando la sofferenza e le distorsioni percettive di questa terribile malattia, come la "follia" possa, in alcuni casi suggerire una "geniale" creatività artistica.





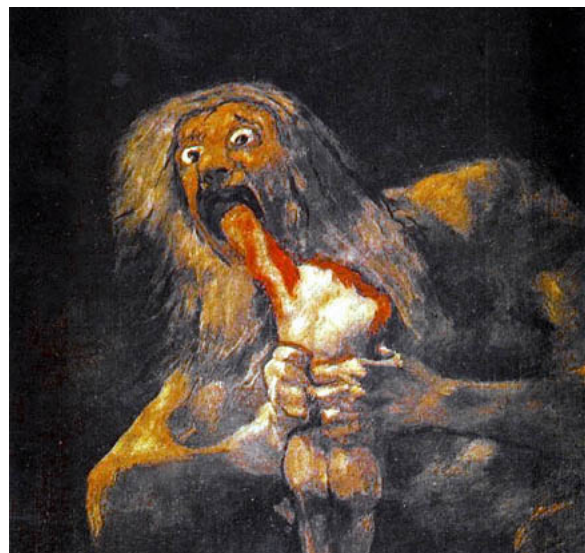
Francisco Goya (1746-1828) fu affetto da un'encefalopatia, dovuta ad intossicazione da piombo che gli provocò sordità e alterazione della personalità. Dapprima la sua malattia lo ostacolò in ogni attività e fu la causa di una profonda depressione; figure da incubo popolarono i suoi quadri quando ricominciò a dipingere.

La depressione che afflisse Michelangelo (1475-1564), fu di origine psichica. I sistemi percettivo, emotivo ed espressivo di altri grandi pittori sono stati, in modo più drammatico, alterati da gravi malattie mentali, quali la schizofrenia e la sindrome maniaco-depressiva.

Richard Dadd (1817-1886), pittore inglese dell'Ottocento, trascorse molti anni in manicomio per aver ucciso il padre con un coltello a serramanico durante una pacifica passeggiata in campagna, perché lo aveva scambiato Richard Dadd, artist, murderer per un principe delle tenebre, nemico della sua divinità, il grande Osiris, alla quale aveva eretto come santuario la sua camera d'affitto a Londra. Dadd argomentava che il compito di difendere Osiris gli era stato suggerito dalla Sfinge, che gli aveva sussurrato alcune sillabe misteriose. E pensare che Dadd per tutta la vita ha disegnato fatine, folletti gnomi, elfi, un mondo strano fatto di piccole creature.

Edvard Munch (1863-1944) si ritiene fosse affetto da una sindrome schizoide. Il pittore norvegese, nel suo famoso quadro Il grido, sembra voler svelare la sua angoscia, presumibilmente di origine patologica.

Vincent van Gogh (1853-1890) è considerato oggi "il pittore malato" per eccellenza. La natura della sua malattia, che si manifestò prima dei trent'anni, è stata oggetto di numerose ricostruzioni e interpretazioni diagnostiche. Nel momento in cui le sue crisi, caratterizzate soprattutto da allucinazioni e attacchi di tipo epilettico, si manifestavano, l'artista "cadeva" in uno stato di profonda depressione, ansietà e confusione mentale, tanto da renderlo totalmente incapace di lavorare.



"Saturno divora figli" - Francisco Goya



"Colpo da maestro del taglialegna fatato" - Richard Dadd



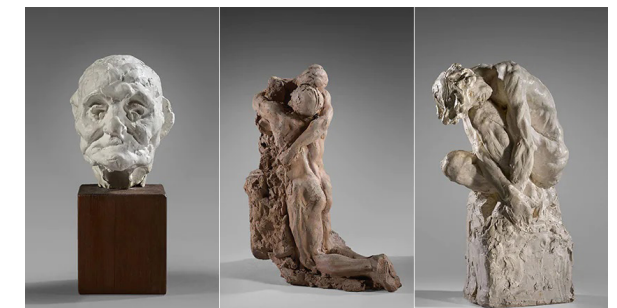
"L'urlo" - Edvard Munch

Emblema del genio maledetto del secolo scorso, Jackson Pollock percorse tutta la vita sulla strada dell'autodistruzione, in una parabola di eccessi consumata tra alcool e psicofarmaci, culminata in un terribile incidente d'auto a soli 44 anni.

Louis Wain, il pittore che dipingeva i gatti. Wain era sempre stato considerato un soggetto strano e bizzarro, ma Louis Wain al tempo stesso affascinate; con il passare del tempo, tuttavia, divenne sempre più eccentrico fino alla comparsa, nel 1917, quando aveva 57 anni, di un quadro francamente psicotico caratterizzato, tra l'altro, dalla presenza di tematiche paranoidee, dalla convinzione che la luce "tremolante" dello schermo del cinematografo "rubasse" energia al suo cervello; iniziò, inoltre, a limitare le relazioni interpersonali e a trascorrere buona parte della giornata rinchiuso nella sua stanza.



"Tea party" - Louis Wain



Sculture di Camille Claudel

Camille Claudel da bambina manifestò aspirazioni ed attitudini inconcepibili per sua madre e per il suo tempo, scoprendo molto presto la sua vocazione per la scultura. A 19 anni, una bellezza prorompente ed un fascino assoluto che riuscì a sconvolgere la vita di Rodin, maestro e amante, di 43 anni. Camille era una delle più promettenti allieve del Maestro e riuscì a conquistare un posto speciale nella vita di Rodin vivendo con lui anni di passione e di lavoro comune. Contro ogni convenzione e pregiudizio si ritrova sola, delusa, non abbastanza stimata e considerata. Il profondo rancore verso Rodin le invase il cuore e la mente. Cominciò a soffrire di ossessioni. Era chiaramente il segnale di una grave forma di depressione con manie di persecuzione.

E poi ancora...  
 La depressione di Monet, e De Chirico.  
 L'alcolismo di Modigliani,  
 il masochismo di Rousseau,  
 le tendenze pedofile di Schiele.  
 Il metodo critico paranoico di Dalì, esibizionista e istrionico, il quale fieramente sosteneva: "L'unica differenza tra me e un folle è che io non sono folle".



## Quali risultati è possibile ottenere con l'arteterapia?

Nel libro "Le nuove arti terapie. Percorsi nella relazione d'aiuto", lo psicologo, psicoterapeuta ed arteterapeuta Oliviero Rossi descrive in maniera dettagliata l'interazione paziente-terapeuta nella nelle sedute di arte terapia individuale.

Egli si riferisce a una esperienza di arte terapia breve con adolescenti affette da Disturbi del Comportamento Alimentare durante il loro ricovero in una Clinica per Disturbi Alimentari per bambini e adolescenti. Durante la prima seduta di arte terapia individuale le adolescenti hanno fatto immagini che (in diversi modi) erano metafore negative e rigide: situazioni dove si trovavano sole, impaurite, arrabbiate, immobilizzate o imprigionate e "nessun cambiamento era possibile". Poi riporta tre casi in dettaglio, in cui descrive le immagini della prima seduta e la risposta dell'arte terapeuta basata su una modalità non-giudicante e contemplativa. Questa metodologia ha facilitato un'alleanza terapeutica; nelle sedute seguenti le pazienti hanno collegato il livello simbolico con il livello di vita reale ed hanno creato nuove metafore, più aperte e flessibili.

Ecco degli esempi:

1. Ada, 17 anni.  
Titolo: "Il Nulla"



"Quando Ada si siede le chiedo come sta. Mi dice che è triste ed angosciata. Dice che si sente "vuota". L'espressione del suo viso è spenta. Riusciamo ad instaurare un contatto attraverso lo sguardo. Le chiedo se può fare un'immagine di questo vuoto di cui mi ha parlato. Rimane per un po' in silenzio, poi prende il pastello nero, e inizia a disegnare un tunnel. Usa il pastello con vigore, ma lentamente. Mentre disegna, è concentrata e tesa. Quando ha finito scrive il titolo: "Il nulla". Poi aggiunge altre parole. Scrive sempre con pastello nero la parola "Entrata" con una freccia che indica l'ingresso e, dall'altra parte del tunnel, la frase: "Senza via di uscita".  
Guarda il disegno finito. Le chiedo se lei è nel disegno. Ada dice "Io sono lì dentro". Le chiedo che cosa si prova a stare lì dentro. Ada spiega: "Sento il nulla dentro di me, mi sembra di non provare nessuna emozione". Commento che però all'inizio della seduta aveva detto che era triste e angosciata.

Guardiamo insieme il tunnel scuro.

Le chiedo in che punto del tunnel si trova. Lei dice: "Mi trovo al centro... è molto buio... mi sento confusa perché vedo tutto nero". Le chiedo se posso stare un poco lì dentro insieme a lei. Mi guarda un poco sorpresa, poi annuisce. Cade il silenzio, Ada torna a contemplare l'immagine del tunnel e ogni tanto si volta verso di me, come per vedere se ci sono ancora. Guardiamo l'immagine insieme in silenzio, a lungo, fino alla fine della seduta. Ada sorride quando esce".

In una delle sedute successive Ada inizia con uno scarabocchio ed emerge la figura di un drago rosso. Le chiedo se vuole scrivere una favola su quel drago. Ada scrive e poi legge forte la sua favola: "C'era una volta un drago che abitava in una grotta buia come il tunnel...non usciva mai e non sapeva come era il mondo fuori. Un giorno, incuriosito da rumori di gente che giocava nel prato fuori, decise di uscire. Conobbe tante persone, così non si sentì più tanto solo".  
Quando legge la storia, le chiedo perché il drago non voleva uscire. Ada risponde che "il drago aveva paura di uscire perché temeva di non essere accettato e apprezzato... Ma quando sentì le voci fuori si rese conto che c'erano persone con cui gli sarebbe piaciuto stare".  
Ada viene dimessa poco tempo dopo, poiché ha ripreso a mangiare regolarmente ed ha preso un peso accettabile. Verrà seguita dai servizi territoriali, insieme ai suoi genitori che hanno iniziato entrambi un percorso di psicoterapia."

2. Clara, 16 anni.  
Titolo: "La mia rabbia".



"Clara si siede, ma sembra ansiosa e preoccupata. Dice subito che non sa disegnare. Dice che sta male e vuole uscire da qui. Piange. Racconta che quest'estate nella sua città, mentre faceva una passeggiata con le amiche è stata molestata da un ragazzo. Ai suoi l'ha detto solo dopo mesi perché non se la sentiva. L'ascolto in silenzio. Aggiunge che si sente angosciata. Le chiedo se può fare una immagine di come si sente ora. Clara prende le matite, disegna una roccia e dietro la roccia disegna un cuore rosso e nero. La intitola "la mia rabbia".  
Dice che è molto arrabbiata di dover rimanere qui. Vuole tornare a casa per stare con il padre. Ha paura di perdere il suo affetto, ora che i suoi fratelli sono da soli con lui. Guardiamo la sua immagine. Dico che il cuore si sta nascondendo... Clara riflette un po', poi spiega: "Quel cuore si nasconde dietro la roccia perché non vuole far vedere agli altri quello che prova". Dopo una riflessione, aggiunge "...Forse dovrebbe vincere la paura".





Dopo la prima seduta Carla dice che vuole fare l'immagine di un evento familiare. L'immagine è disegnata a lapis a tratto leggero. Carla dice che rappresenta i suoi genitori e la sorella piccola vicini seduti al tavolo della cucina. Lei è lontano da loro, in piedi davanti alla soglia della porta. Carla spiega che quando sua sorella torna dalla scuola e racconta la sua giornata tutti le sono intorno; invece quando racconta lei, non viene considerata, e si sente insignificante.

Guardiamo l'immagine in silenzio. Carla dice: "Mi nascondo... come il cuore dietro alla roccia!" Poi aggiunge: Vorrei vincere la paura e parlarne con loro". Che cosa direbbe ai suoi genitori? "Che mi ascoltino di più". Le chiedo se può fare un'immagine di come vorrebbe che fosse la situazione. Carla disegna sempre al lapis gli stessi personaggi della scena precedente ma questa volta sono seduti tutti insieme intorno al tavolo e sono sorridenti. Guardiamo in silenzio le due immagini vicine. Riflette, e dopo un po' dice che la seconda immagine le piace molto: "Lì mi sento serena e accettata!" Viene dimessa nel giro di poche settimane, perché rispetta una dieta equilibrata e si dimostra molto collaborativa.

## RIFLESSIONI

1. Si può notare una differenza sostanziale tra il modo in cui le adolescenti hanno iniziato la seduta (attraverso un atteggiamento chiuso o oppositivo: il silenzio, il pianto, il dichiarato desiderio di tornare a casa) e il proseguire dell'interazione quando a loro è stata offerta la possibilità di usare materiali artistici per esprimere il loro stato d'animo. A questo punto infatti sono state capaci di calmarsi, di concentrarsi, e di esprimersi attraverso immagini simboliche. Si può ipotizzare che queste pazienti usino in genere il linguaggio del corpo invece del linguaggio verbale, per comunicare il loro disagio. L'uso dei materiali, delle immagini e delle metafore, è una modalità intermedia, tra il corpo e le parole, forse più appropriata a queste pazienti.

2. Dall'analisi delle metafore emerse nelle prime sedute, si notano alcuni temi ricorrenti: a) "forti emozioni negative": una grande solitudine in primo piano, unita a rabbia, paura e confusione; b) il tema del sentirsi "non viste": talvolta causato da altri (essere non ascoltate, dimenticate, abbandonate), altre volte volontario (non relazionarsi, nascondersi); c) la sensazione di sentirsi "bloccate", imprigionate, incapaci di modificare la situazione o lo stato d'animo. Tra questi tre elementi si crea facilmente un circolo vizioso, in quanto la solitudine porta a un sentimento di rabbia (verso le persone a cui desiderano essere vicine), la rabbia crea paura e confusione e desiderio di nascondersi, che a sua volta aumenta la solitudine, e così via. Il senso di blocco potrebbe essere collegato alla forte ambivalenza tra solitudine e rabbia, che si inseguono a vicenda e si mescolano come in un vortice: in arte terapia le immagini possono venire separate e si può lavorare sulle due emozioni separatamente.

3. Anche se non è mai possibile stabilire con esattezza quale sia il contributo di una singola disciplina, in un trattamento interdisciplinare questa esperienza suggerisce che la modalità dell'arte terapia abbia il potenziale di interrompere il circolo vizioso descritto qui sopra. Questo può avvenire in vari modi:

- attraverso il sentirsi vista, ascoltata e accettata, nonostante il desiderio di nascondersi;
- attraverso connessioni fatte dalla paziente tra il livello metaforico e il livello reale;
- attraverso la creazione da parte della paziente di metafore meno rigide e più flessibili attraverso riflessioni spontanee suscitate dalla immagine;
- attraverso il dinamismo dell'immagine, che porta per sua natura al cambiamento.

4. Tra i benefici che l'arte terapia può apportare in un setting clinico ospedaliero non bisogna dimenticare che la condivisione delle immagini delle pazienti nelle riunioni dell'Equipe può aumentare la consapevolezza del mondo interno di queste pazienti, da parte degli altri professionisti, spesso abituati ad un livello di lavoro cognitivo e comportamentale.

In conclusione, questa esperienza ci ha mostrato come sia possibile per l'arte terapeuta stabilire una forma di alleanza con la paziente adolescente già alla prima seduta. La metodologia qui usata include l'invito a visualizzare simbolicamente lo stato d'animo del "qui-ed-ora", e una risposta all'immagine che "contempla" insieme alla paziente la sua convinzione che nessun cambiamento sia possibile.

Nelle sedute successive, la prima immagine è diventata un elemento di riflessione per la paziente, che ha poi elaborato metafore più flessibili ed aperte al cambiamento. Si auspica un inserimento strutturato di incontri di arte terapia individuale nelle istituzioni ospedaliere, che permetterebbe una più ampia casistica e uno studio rigoroso sulla efficacia dell'arte terapia in questa popolazione.

## Ricerche e risultati

Anche l'associazione DEEP ACTS (Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence", progetto finanziato dal programma europeo "Rights, Equality and Citizenship" e curato da una partnership transnazionale di organizzazioni operanti in Italia, Portogallo e Spagna) si è occupata di metodi innovativi e strumenti di lavoro specifici, che prevedono l'uso dell'arteterapia e dell'educazione emozionale, ai professionisti e alle organizzazioni che operano nella prevenzione della violenza di genere. A tal proposito hanno fatto una ricerca sulle aspettative degli operatori sull'arteterapia nel trattamento delle donne vittime di violenza e una sulle aspettative degli utenti, il tutto attraverso dei questionari. Di seguito i risultati.

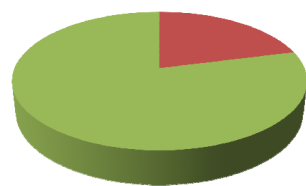
### OPERATORI/PROFESSIONISTI



## LA MIA ESPERIENZA

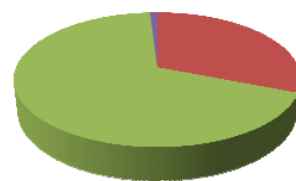
Ho svolto l'attività di volontariato nel Centro per i Disturbi del Comportamento Alimentare, assistendo al laboratorio artistico, laboratorio musicale al laboratorio di scrittura creativa e al progetto "L'altraLuna".

Utilità



■ Non sono d'accordo  
■ Abbastanza d'accordo  
■ Pienamente d'accordo

Creatività e benessere



■ Non sono d'accordo  
■ Abbastanza d'accordo  
■ Pienamente d'accordo  
■ Non so rispondere

### INTERVISTA PER UTENTI

1. Prima di venire in questa comunità, conoscevi l'arteterapia?
2. Ti piacciono le attività creative?
3. Sei contento di svolgere attività creative? (motivare la risposta)
4. Quando non crei senti il bisogno di farlo? (motivare la risposta)
5. Pensi che la creatività artistica possa essere una terapia utile? (motivare la risposta)
6. Da quando hai iniziato hai visto dei miglioramenti? (motivare la risposta)

Alla domanda n.1 la gran parte delle intervistate, 13, non conosceva l'arteterapia, iniziando ad utilizzarla come metodologia solo dopo l'ingresso presso le nostre comunità terapeutiche; solo 4 di esse aveva già avuto in passato esperienza con tale approccio.

Alla domanda n.2 che indagava il piacere insito nelle attività creative, in 14 hanno risposto affermativamente (due di queste hanno segnalato una preferenza nell'utilizzo della scrittura e della musica come principale canale espressivo non verbale), mentre 3 di esse hanno risposto in maniera negativa.

Alla domanda n.3 che indagava la contentezza nello svolgimento di attività creative, in 13 hanno risposto affermativamente, in 3 negativamente, mentre una persona afferma di provare felicità nello svolgimento di alcune attività creative e in altre no. Alla domanda n.4 che indagava il bisogno di creare, in 8 hanno risposto negativamente, in 7 hanno risposto affermativamente e in 2 affermano di sentire il bisogno di creare a seconda del proprio stato d'animo, del momento che stanno attraversando, ecc...

Alla domanda n.5 che indagava l'utilità della creatività artistica all'interno di un approccio terapeutico quasi la totalità del campione ha risposto in modo affermativo, solo una persona in modo negativo.

Infine, alla domanda n. 6 che indagava la percezione nelle pazienti di un miglioramento in loro a seguito dell'approccio arte terapeutico in 9 hanno dichiarato di aver percepito e riscontrato dei miglioramenti, mentre 8 di esse non hanno riscontrato dei benefici significativi.



L'attivazione di questi laboratori ha dato modo a diverse utenti di sperimentare un primo approccio a strumenti musicali o al canto, riscoprire passioni sopite, affinare talenti già esistenti: è uno spazio di espressione della loro immaginazione e creatività e dà modo agli utenti di scoprire lati della loro personalità, di svincolarsi dall'identificazione con la malattia e di affrancarsi dal sintomo.



Per quanto riguarda "L'altraLuna", si tratta di un progetto che nasce nel settembre 2017 sulla spinta di alcune pazienti interessate alla scrittura e al giornalismo, e già nel 2018 viene pubblicata l'edizione 0. È una rivista annuale, scritta collettivamente da tutti gli utenti che afferiscono al centro diurno ed è il frutto di un impegno condiviso. Offre l'opportunità di uno scambio continuo e di un arricchimento reciproco, anche grazie al fatto che spesso vengono ospitati in struttura e intervistati giornalisti, scrittori, musicisti e le più variegate figure di spessore culturale, in un'ottica di apertura al territorio. Ogni annualità tutti i membri della redazione della rivista scelgono un tema specifico di partenza, da cui si snodano le diverse sezioni della rivista: editoriali, attualità, spazio interviste, costume e società, arte e cultura, ozio e tempo libero. Infine, si suddividono i compiti di scrittura degli articoli che la andranno a comporre e di settimana in settimana fanno il punto sullo stato dell'arte del progetto.



**ATTUALITÀ • Qualcosa da dire**

## QUALCOSA DA DIRE

di Federica Gianangeli

**F**orse adesso inizio a capire. Ho cominciato il mio percorso per ricercare la ragione del mio malessere convinta che "sofferenza" fosse sinonimo di debolezza, ma la mia esperienza qui al centro mi ha permesso di rivalutare la mia considerazione.

Ho avuto e sto avendo l'opportunità di conoscere ragazze e ragazzi che giornalmente, come me, si confrontano con la problematica alimentare: trascorro con loro molte ore al giorno, condividendo pasti, vissuti, piante, conquiste e sconfitte. Ognuno di loro mi ha lasciato qualcosa.

**IN PROSPETTIVA**

Abbraccio il mio respiro oggi che mi sento sola  
La mia anima si specchia, pretende la parola  
Ma resta la paura dell'ennesimo giudizio  
Pensieri stanchi e lenti invadono il mio spazio.  
Perché a me manca il calore di chi ancora ci crede  
Che una persona vale anche se non lo vede  
Costretta in un silenzio che non mi appartiene  
Il mondo fuori urla, ma noi restiamo insieme

*Se solo fosse stato più semplice, avrei trovato il coraggio di dimenticare  
Se solo fosse stato più facile, avrei provato a ricominciare  
Da me, da te, da me*

Francesca mi ha regalato commoventi descrizioni del suo amore nei confronti del padre, ricordandomi l'importanza di curare e custodire i legami familiari. Giulia mi ha spiegato che per ottenere qualcosa la parola chiave è "agire". Lei si è comportata coraggiosamente, dimostrandomi che dai problemi non si può scappare. Giulia non ha mai avuto timore di esprimere la sua opinione e di tirar fuori la sua tenacia; Nicola ha da subito creduto in me, facendomi sentire meno sola. Elisa mi sorprende per la sua capacità di farsi coinvolgere dalle attività che porta avanti, in particolare dalla sua amata scrittura.

Elena mi ha colpito per l'entusiasmo e la passione con cui ha iniziato a riscoprire la musica; provo un affetto sincero per Marzia che, come me, si trova in difficoltà in alcuni contesti sociali; Elena mi sta accompagnando in alcuni dei momenti più difficili del mio percorso; e ammiro Natalia per la positività contagiosa con cui affronta le difficoltà. Quando ho incontrato questi ragazzi, erano tutti in momenti diversi del loro percorso, ma credo che tutti siano accomunati da uno spirito sensibile in grado di percepire ogni aspetto della vita intensamente. Inizio a capire l'importanza del conoscersi, dell'ascoltarsi. Riconosco solo ora, chiaramente, la necessità di accettare e custodire le mie debolezze per poterle raccontare agli altri, magari per chiedere aiuto, o semplicemente per scoprire quanto sia liberatorio urlare che non va sempre tutto bene.

*Mi sento così persa, non mi so trovare  
Dov'è l'amore che cerco senza domandare.  
Ho perso troppo tempo fissando un cielo spento  
Eppur sentendo freddo lascio che corra il vento  
Perché non serve aspettare per iniziare un viaggio  
Liberarsi dal passato e comprendere uno sbaglio  
E adesso che mi guardo riesco a capire  
Con delle nuove ali posso ripartire.*

*Se solo fosse stato più semplice, avrei trovato il coraggio di dimenticare  
Se solo fosse stato più facile, avrei provato a ricominciare.  
Se solo fosse stato più semplice avrei trovato il coraggio di cantare  
E sembra di nuovo possibile riuscire oggi a ricominciare  
Da me, da te, da me*

L'altraLuna • Febbraio 2021 • numero 2 12

L'immagine a sinistra rappresenta ad esempio un disegno realizzato da E. durante le attività di laboratorio artistico, mentre quella di destra è una pagina estrapolata dalla 3° edizione della rivista "L'altraLuna".

## La parola dei professionisti

In seguito alla nascita di due nuovi laboratori, il laboratorio Multimediale e il laboratorio sulla comunicazione Feedback, ho chiesto all'Educatore Professionale del centro, Filippo Romagnoli, di parlarmene ed esprimere la sua opinione verso tali tipi di attività.

### IL LABORATORIO MULTIMEDIALE

All'interno dell'U.O.S.D Centro DCA di Fermo è presente dal 2017 un livello di cura definito "ambulatoria intensiva" in cui sono previsti interventi di tipo non solo clinico-diagnostici ma anche di tipo riabilitativo. Negli anni, l'utenza afferita al Centro DCA, ha potuto sperimentare diversi tipi di linguaggi espressivi (scrittura, poesia, fotografia, musica) che hanno sicuramente avuto un impatto positivo sulla condizione psicofisica dei soggetti presi in carico dal servizio.

Il progetto "Laboratorio Multimediale" nasce con l'idea di creare uno spazio creativo che sappia unire le varie tecniche e arti fin qui sviluppate attraverso gli altri laboratori e sperimentarne di nuove. La multimedialità intesa dunque come forma di comunicazione che utilizza e integra tecniche, strumenti e materiali diversi, dal pop up alla serigrafia, dal design dell'oggetto alla street art. Il laboratorio multimediale è organizzato per moduli in ognuno dei quali è prevista una parte teorico-introduttiva, una parte progettuale e una parte esecutiva.

Il "Laboratorio multimediale" come detto in precedenza, si pone in continuità con le altre attività riabilitative. In particolare, attraverso questo progetto, si intende promuovere ulteriormente la capacità di trovare una propria forma espressiva originale che permetta di superare l'isolamento comunicativo indotto dal disturbo. Le attività, svolte sempre all'interno di una dimensione grupppale, agiscono implicitamente anche a livello della socializzazione, dell'interazione e dello scambio fra pari, con riflessi positivi sull'autostima e sulla consapevolezza di sé.

Il progetto prevede uno sviluppo per moduli: nel corso dell'anno i partecipanti avranno modo di conoscere e sperimentare il Pop up e le sue tecniche, il design del riuso attraverso l'utilizzo di diverse stoffe e tessuti, la street art con la realizzazione finale di un'opera, il design dell'oggetto, la serigrafia. Durante l'anno saranno invitati, di volta in volta, esperti che lavorano e operano negli ambiti esplorati attraverso il laboratorio."

### IL LABORATORIO SULLA COMUNICAZIONE FEEDBACK

I disturbi alimentari sono patologie complesse che investono in maniera paradigmatica sia l'aspetto organico che la dimensione psicologica della persona. Fra gli aspetti che caratterizzano tali patologie si riscontrano, con particolare evidenza nelle fasi acute, una tendenza alla chiusura verso gli altri e al ritiro sociale. Tale fenomeno va a innestare un circuito vizioso nel quale gli aspetti sintomatologici si amplificano; questo perché, più di ogni altro disturbo, nei DCA il corpo si fa "megafono" di un malessere interiore. Riattivare processi comunicativi assertivi ed efficaci, in grado di facilitare l'espressione dei propri vissuti rappresenta dunque un obiettivo terapeutico fondamentale.

Il laboratorio sulla comunicazione "Feedback", nasce con l'idea di coinvolgere i pazienti in carico presso il Centro DCA Asur 4 di Fermo, in un percorso di conoscenza e guida all'uso delle nuove forme di comunicazione digitali (blog, piattaforme social, ecc.) e, in parallelo, favorire la capacità di narrazione e auto-narrazione attraverso esperienze pratiche quali la realizzazione di podcast, cortometraggi, interviste, materiale audio-visivo, ecc.

Il progetto "Feedback" si pone in continuità con l'esperienza già avviata della realizzazione della rivista del Centro "l'altraLuna".

### La parola dei pazienti

Ho voluto chiedere e ascoltare anche la voce di alcune ragazze che ho conosciuto e che ho visto essere dimesse dal centro durante i miei anni di volontariato.

FEDERICA

"Forse adesso inizio a capire.

Ho cominciato il mio percorso per ricercare la ragione del mio malessere convinta che "sofferenza" fosse sinonimo di debolezza, ma la mia esperienza qui al centro mi ha permesso di rivalutare la mia considerazione. Ho avuto e sto avendo l'opportunità di conoscere ragazze e ragazzi che giornalmente, come me, si confrontano con la problematica alimentare: trascorro con loro molte ore al giorno, condividendo pasti, vissuti, pianti, conquiste e sconfitte. Ognuno di loro mi ha lasciato qualcosa.

Quando ho incontrato questi ragazzi, erano tutti in momenti diversi del loro percorso, ma credo che tutti siano accomunati da uno spirito sensibile in grado di percepire ogni aspetto della vita intensamente. Inizio a capire l'importanza del conoscersi, dell'ascoltarsi. Riconosco solo ora, chiaramente, la necessità di accettare e custodire le mie debolezze per poterle raccontare agli altri, magari per chiedere aiuto, o semplicemente per scoprire quanto sia liberatorio urlare che non va sempre tutto bene.

Sono riuscita a farlo in particolare con la musica, una passione che ho riscoperto grazie al gruppo di musicoterapia. Durante il gruppo abbiamo realizzato "In prospettiva", una canzone nata all'interno del laboratorio coordinato dalla cantante Serena Abrami. È un testo nato da una riflessione comune sul tema del rapporto con l'altro e di come dalle difficoltà si possa sempre ricominciare."

SARA

"Non è un caso il fatto che entri lì proprio il giorno del tuo compleanno!", "È un nuovo inizio", mi sentivo dire ancora incredula della scelta che avevo fatto e spaventata come non mai per quello che mi attendeva. Ricordo il mio primo giorno qua dentro, quando l'unica cosa che mi ripeteva è che stavo sbagliando tutto e sarei dovuta essere con i miei amici a festeggiare il mio 23esimo compleanno.

Non accettavo di aver bisogno di altro aiuto, e non credevo di averne bisogno. Allo stesso tempo ero però rincuorata di sapere che per un po' di tempo qualcun altro si sarebbe occupato completamente di me: ero stremata dai pensieri, dalle ossessioni e da anni di auto-torture.

"Primo giorno di zona gialla e io sono di nuovo in zona rossa, anzi in zona nera", continuavo a ripetermi. Ma la zona nera la vivevo già da anni e solo stando qui mi sono resa conto di quanto fosse invalidante. Ho capito che la sfida che mi ponevo da tempo era una battaglia persa, che non sarei mai e poi mai uscita da questo dannato circolo vizioso se non avessi cambiato i miei pensieri, le mie convinzioni e le mie modalità. Ho fatto tantissima fatica ad affidarmi, ad aprirmi, ad ascoltare e credere a ciò che mi veniva detto, ma il disegno e il laboratorio d'arte credo mi abbiano aiutata molto, soprattutto ad aprirmi con le altre ragazze e con gli operatori, sentirmi meno sola e riacquistare un po' di autostima.

ALICE

Ricordo benissimo il primo che feci il giorno in cui entrai qui..

ero un po' disorientata e spaventata, ma allo stesso tempo sentivo già di aver fatto la scelta giusta, che mi avrebbe dato la possibilità di intraprendere la strada verso la felicità di cui tanto avevo bisogno.

Sono cambiate tante cose da allora, ma soprattutto sono cambiata io. Prima di entrare qui vivevo ogni giorno senza riuscire a vedere le cose belle che mi circondavano, senza riuscire ad apprezzare quelle piccole cose, quei piccoli gesti che fanno la differenza, poiché mi focalizzavo solo ed esclusivamente sulle ossessioni che mi tormentavano e su quei pensieri che mi consumavano senza mai darmi pace.

Ero talmente concentrata sul nero che mi circondava che non avevo le energie nemmeno per pensare o immaginare una vita diversa da quella che stavo vivendo.

Con il passare dei giorni, ho cominciato, piano piano, ad apprendere e comprendere tante cose: ho imparato ad ascoltarmi, a capirmi e a vedere me stessa e quello che avevo intorno in maniera diversa. Lentamente quel dannato filtro cupo attraverso il quale guardavo il mondo ha iniziato a trasformarsi in qualcos'altro: una finestra dalla quale, finalmente, avevano iniziato ad entrare anche i raggi di sole. Il percorso qui dentro mi ha concesso la possibilità di riscoprire emozioni e sensazioni che non provavo da diverso tempo, mi ha dato l'opportunità di sognare una vita nuova, piena di progetti e cose belle, una vita che meritavo. Ho riscoperto chi sono davvero, cosa voglio davvero e cosa mi fa stare bene; ho riscoperto il mio valore, la mia bellezza, le mie qualità e la mia passione per il teatro... e tutto questo grazie, innanzitutto, alle persone che mi hanno accompagnato lungo la strada, ma anche grazie a me stessa, alla pazienza e all'impegno che ci ho messo per superare gli ostacoli che si sono presentati davanti a me durante il cammino verso la luce che, finalmente, posso dire di aver trovato.





## LA VALIGIA NELL'ARTE, TRA LIBERTÀ ED ESILIO

### Le mie considerazioni

L'approccio arte terapeutico sta lentamente e gradualmente diffondendosi come metodologia di cui possono avvalersi i professionisti nel lavoro con pazienti con fragilità e problematiche psicologiche. Eppure, sono ancora pochi coloro che conoscono in maniera approfondita tale approccio e tale metodologia dimostrando quindi quanto sia ancora necessario il lavoro di divulgazione e di promozione di questo strumento.

L'arteterapia è sempre di più una terapia utile e complementare agli approcci terapeutici tradizionali, in quanto permette ai pazienti una comunicazione di contenuti non accessibile a livello verbale e che diventa invece "esprimibile" attraverso la realizzazione di un oggetto artistico. In questo modo si stimola in loro la creatività, con l'obiettivo di favorire la consapevolezza ed una maggiore integrazione del trauma inconscio. Attraverso il lavoro arte-terapeutico si può, così, favorire in primis il benessere individuale del paziente migliorandone la qualità di vita; parallelamente permette ai professionisti di acquisire una conoscenza globale e maggiormente integrata circa la personalità, le risorse e le fragilità degli individui incrementando così in loro la possibilità del processo di guarigione.

Molte di loro hanno potuto così esprimere pensieri, vissuti ed emozioni attraverso l'espressione artistica riacquisendo un senso di capacità ed autostima. Ognuno ha in sé, infatti, delle risorse che vanno stimolate e l'arteterapia svolge proprio questa funzione: credere ed essere fiduciosi nelle capacità che tutti quanti noi possediamo, favorendo la conoscenza di sé stessi e delle proprie potenzialità e rendendo possibile l'integrazione di tutte le risorse di cui disponiamo per poter vivere meglio.

Se c'è un oggetto capace di rappresentare due concetti diametralmente opposti, quello è la valigia. Perché è viaggio, libertà, ma anche distacco, esilio. Due aspetti che l'arte ha raccontato in tanti modi diversi soprattutto negli ultimi anni, ora che la valigia classica, quel parallelepipedo squadrato con la maniglia, non esiste più. Eppure non è nemmeno un oggetto antico. La sua storia comincia assieme a quella dell'automobile sulla quale gli antichi bauli da viaggio erano difficili da caricare. Ma è diventata subito un simbolo, un'icona. Oggetto evocativo in ogni sua manifestazione. E gli artisti non se la sono fatta scappare...



Spesso è in gruppo con altre valigie. Posate per terra in modo disordinato, sembrano attendere pazientemente di essere riprese e continuare il viaggio.



John King, 1998, Liverpool

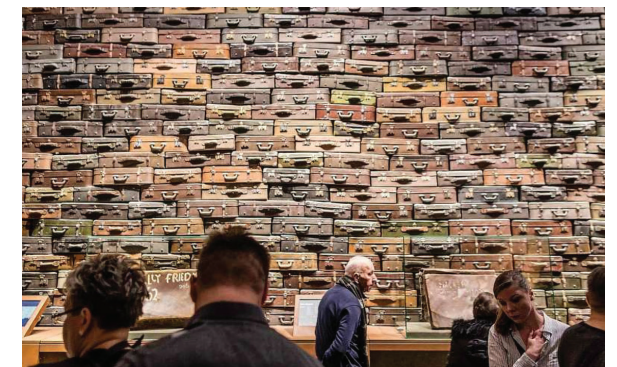


Recology San Francisco Dump, 2012

Ma a volte il padrone non tornerà più. E mucchi di valigie vuote o intere pareti ben ordinate raccontano meglio di ogni altro documento la tragedia dell'Olocausto.



Shoah Memorial Museum, Parigi



Museum of the Second World War, Gdansk, Polonia





Il muro di valigie può essere un blocco compatto o un lungo serpente che si snoda nello spazio. La valigia diventa quindi barriera, non più possibilità.

Oggetto misterioso, contenitore di vite e di storie, la valigia messa in fila o in pile verticali suscita un senso di inquietudine. Quello dato dalle composizioni seriali, ossessive e ipnotiche.



Fabio Mauri, Il muro occidentale o del Pianto, 1993



Zoe Leonard, 1961, 2002

C'è anche la valigia-ossimoro. Quella che contiene sé stessa infinitamente, come una matrioska. O quella fissata al pavimento, ferma per sempre nello stesso punto.

Ancora più surreali sono le valigie di pietra. Impossibili da sollevare, raccontano di viaggi che non avranno mai inizio.



Michael Johansson, 2006



Claudia McDonough, 2016



Luize Philippe Carneiro de Mendonca, Mals de pedra, 2009

Ma poi quel blocco rigido riesce a levitare. Il viaggio sembra aver inizio, anche senza viaggiatori.

O quella del viaggiatore in mezzo al prato.



Jean-Michel Folon, Partir, 2011



Jean-Michel Folon

A volte il contenuto della valigia è sulla sua superficie. Come quelle di Yuval Yairi, che sembrano diventare gli schermi di vecchi film.

Decisamente più pop è la valigia dipinta da John Wesley. Come un oggetto trasparente, sembra rivelare il suo contenuto: una donna nuda, rannicchiata nel bagaglio.



Yuval Yairi, Memory Suitcase, 2006



John Wesley, Suitcase, 1964-1965



Dalle valigie dipinte alle valigie nei dipinti il passo è breve.

Lo spagnolo Cristóbal Toral ne ha fatto una vera ossessione. Distese di valigie riempiono la tela. Malconce, vissute, sembrano trattenere ricordi e sofferenza.

Cristóbal Toral, D'apres Las Meninas, 1975





Una valigia da riempire di mondo. Si perché nella valigia ci può stare di tutto. Marcel Duchamp, ad esempio, si era fatto una valigia con dentro sessantuno riproduzioni dei suoi lavori (incluso un orinatoio in miniatura).



Marcel Duchamp, La Boîte-en-valise, 1936-1941

“Tutto quello che ho fatto di importante potrebbe stare in una piccola valigia”, dichiarò Marcel Duchamp. Scatola in una valigia (Boîte-en-Valise) è la prima di un'edizione deluxe di venti valigette da viaggio di Louis Vuitton, che raccolgono ciascuna sessantanove riproduzioni e miniaturizzazioni di celebri lavori dell'artista francese.

Con la Boîte-en-Valise, Duchamp intraprese uno dei suoi progetti più ambiziosi: un museo portatile di repliche creato con l'aiuto di elaborate tecniche di riproduzione come il pochoir, simile allo stencil. In questo modo l'artista condusse fino alle ultime battute la rivoluzionaria operazione avviata attraverso i ready-made, dando il via a una parodia estrema dell'arte e dei meccanismi creativi, che colpisce al cuore l'idea stessa di museo.

Nell'edizione deluxe le venti valigie contengono, oltre alle riproduzioni in miniatura delle sue opere, un "originale" diverso per ogni valigetta, e differiscono tutte tra di loro per piccoli dettagli e varianti nel contenuto.

## L'IDEA

All'inizio l'idea è quella di riprodurre, rendere piccole e trasportabili le opere realizzate fino ad allora, e dal voler realizzare dei multipli di vecchie opere: dieci riproduzioni fotografiche da vendere per guadagnare un poco di denaro.

## IL PROGETTO

La Boîte, è una specie di catalogo in miniatura di tutta l'opera di Marcel Duchamp e doveva essere pubblicato in trecento esemplari.

Ogni esemplare, di lusso, conteneva circa sessanta riproduzioni tra le quali una sola opera era, anche se in piccolo, originale. Ma poi non tutte le riproduzioni vennero fatte da originali.

## IL SIGNIFICATO DELL'OPERA

L'idea del trasportare, del nomadismo e le relazioni con altri temi di Duchamp, come l'indifferenza e il "portatile" che conducono tutti all'idea del viaggio.

Anche altri artisti hanno lavorato con valigie o similari di diversi formati, unendo oggetti di diversa origine, non come semplice accumulo, ma pensando al viaggio. Una disposizione di indifferenza o neutralità fa dunque da sfondo a una condizione nomade del pensiero. Nomade è un pensiero che non si ferma, che sceglie la trasversalità più che le cause e gli effetti, che si sposta e che costruisce reti e rimandi del senso piuttosto che contenuti da inscrivere in forme immobili. Nomade può essere anche l'ipotesi di una diversa disposizione dello sguardo: che non domina, che si sposta al lato, che sceglie percorsi sotterranei, dispersi, lontani dalle apparenze e dalle immediate fisionomie delle cose.

L'idea del viaggio e del possibile trasporto di oggetti materiali o immateriali è dunque presente in Duchamp, già prima della Scatola in valigia. Ma negli anni della valigia sono il montaggio e l'idea dell'album a divenire importanti per la concezione stessa di quell'oggetto. Affiancare più cose in uno stesso oggetto, non rende unitario il molteplice: piuttosto rende molteplice e frammentaria l'idea di un'opera d'arte.

Duchamp voleva fare un vero "museo portatile", senza pareti e senza una sede fissa anche per rivolgere una provocazione nei confronti di un sistema dell'arte già allora per Duchamp arrivato a una quasi completa identificazione con il mercato, il successo, con il potere dei musei più importanti e decisivi per le collezioni, gli acquisti, le mostre. In viaggio, il "museo" di Duchamp diventava uno spazio indipendente firmato tra l'altro insieme al suo alter ego femminile Rose Selavy.

Si dava con ciò un segnale di un percorso da fare non sulle strade principali e più sicure, ma ai confini del certo, tra immaginazione e ricerca di spazi infrasottili.

## ALTRI ARTISTI HANNO LAVORATO ALLA VALIGIA E AL VIAGGIO

Per esempio:

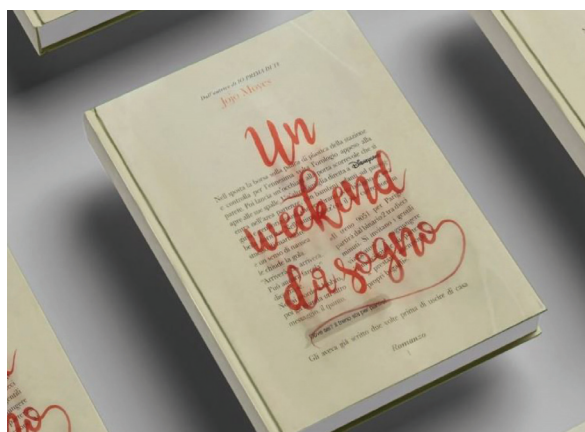
- Necessaire per l'oltretomba di Gianfranco Baruchello (1962: valigetta di cuoio con oggetti come: spazzolino da denti, rasoio, passaporto incollati e imbiancati per un'oltre la vita)
- By air di Emilio Fantin del 1992; serie di elementi da usarsi durante un viaggio aereo.



# CASI STUDIO

## HYBRID NOVEL - Elisa Cianferoni

“Per la mia tesi specialistica” - dice Elisa - ho riproposto il romanzo Paris for One di Jojo Moyes sotto forma di hybrid novel. Ho esaminato il mondo dei romanzi ibridi e l’uso di dispositivi grafici per offrire un’esperienza di lettura olistica, molto diversa da quella fornita dalle opere tradizionali. Nei testi ibridi le caratteristiche del libro vengono alterate utilizzando una tipografia non convenzionale, incorporando fotografie, schizzi, diagrammi, flickbook, spazi vuoti e altri “ephemera” per rafforzare l’aspetto del romanzo. Il significato della narrazione così non è posto a priori dall’autore, ma viene costruito di volta in volta nell’incontro tra testo e lettore. Ho scelto di esprimere immediatamente la peculiarità del libro, iniziando la narrazione sulla copertina e trasferendo titolo e autore sulla sovraccoperta trasparente.”



## LA VALIGIA DEI RICORDI: un viaggio nella memoria. Che scompare

Una valigia parlante e tante fotografie che portano indietro nel tempo. Per tenere viva la memoria di chi, la memoria, la sta perdendo a causa dell’Alzheimer. La Valigia dei Ricordi è un progetto che coinvolge i malati, i loro familiari e i caregivers, ideato ideato dalla Cooperativa Paloma 2000, in collaborazione con il Centro diurno “I Delfini” e lo IED, Istituto Europeo di Design Milano.

Gli studenti hanno raccolto, attraverso racconti e fotografie, i ricordi di famiglia: ne è nata una videoinstallazione interattiva, composta da una valigia e alcune cartoline fotografiche. Basta sceglierne una e inserirla nella valigia per far partire il video corrispondente. E il tutto è fruibile anche via web o con uno smartphone. Poi la valigia si chiude, pronta per portare in giro, tra manifestazioni ed eventi, i ricordi di chi lotta contro l’Alzheimer.



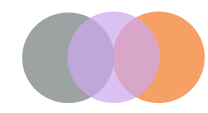
## LA SCOMPARSA DI PATÒ:

### la tesi di laurea di Cecilia Porrino trasforma il romanzo di Camilleri in un’esperienza di lettura multimediale

Oggi si sente la necessità di realizzare dei progetti editoriali che facciano i conti con il fruitore e per questo si studiano dei modi per metterlo al centro dell’esperienza di lettura. Per fare ciò, il progettista si assume il compito di ideare dei processi che mettano in primo piano l’interazione col lettore, che deve essere stimolato e incuriosito da contenuti di ogni genere e tipologia: il testo, l’illustrazione, la fotografia, la composizione tipografica, la scelta dei materiali e dei formati. In sintesi, si fa ricorso a media diversi per stimolare diversi livelli di sensorialità, realizzando in tutto e per tutto un libro “multimediale”, proprio nel senso che esso attinge da diversi ambiti mediatici per la definizione dei propri contenuti.

Partendo da queste considerazioni, nasce il progetto di tesi Romanzo sperimentale: La scomparsa di Patò, che prende in esame un romanzo già esistente per riproporlo in una forma-libro innovativa e sperimentale.

La scelta è ricaduta sul romanzo di Andrea Camilleri, presentato al lettore in forma di dossier: la storia infatti è raccontata attraverso una raccolta di documenti — rapporti, lettere, manifesti, scritte murali. Per la forma in cui è stato scritto, il romanzo ben si presta a una reinterpretazione grafica dei contenuti. Durante lo sviluppo del concept, uno studio approfondito sul supporto è stato decisivo per la scelta tra differenti tipologie di carta, con lo scopo di comunicare dei messaggi precisi al lettore attraverso sensazioni tattili e visive proprie del mezzo cartaceo. L’idea alla base del progetto parte infatti dal concetto delle “indagini”: ossia, il lettore diventa investigatore. Si sviluppa l’ipotesi di stravolgere l’ordine narrativo dei documenti, attuata però solo verso l’ultima parte del libro.





## SE GRETA THUNBERG FOSSE STATA UN GRAFICO: la tesi di laurea di Luca Matteucci

“L’idea della mia tesi - dice Luca - nasce dall’incontro di tre ambiti a me molto cari: l’amore per l’editoria (il libro come oggetto fisico e la volontà di creare una piccola pubblicazione come progetto), il tema della sostenibilità — importante e fondamentale come singolo ma anche come parte della generazione che sta vivendo e prendendo atto del cambiamento climatico — e la progettazione grafica in tutti i suoi stadi.

Alla base del mio lavoro c’è questo interrogativo: cosa può fare concretamente un graphic designer per indirizzare i propri lavori verso una progettazione attenta alle tematiche ambientali? Ho cercato quindi di dare una risposta all’esigenza di capire perché e soprattutto come affrontare la sostenibilità in questa professione.

La tesi si divide in due parti: la prima, prettamente teorica, è seguita da un progetto pratico. Per prima cosa ho sviscerato ogni stadio della progettazione grafica, dalla definizione di sostenibilità e green design fino ad arrivare al “cuore pulsante”, ovvero carta, materiali, stampa, packaging e web, trattandoli singolarmente in capitoli separati. Inoltre, per sottolineare questa matrice fortemente materiale, ho dedicato uno spazio speciale (pagine in giallo, formato diverso) ad alcuni casi studio reali. Ad esempio sul capitolo sul Green Design ho riportato l’esperienza di due riviste straniere, progettate l’una su carta “piantabile” e l’altra su parti scartate di fogli macchina, e nella sezione riguardante la carta ho proposto un elenco di cartiere e famiglie di carte sostenibili e naturali, corredandole di un piccolissimo campionario realizzato a mano.

Poiché lo scopo principale della mia ricerca era quello di dare strumenti di progettazione concreti per rispondere ai come e perché, nella seconda parte ho messo in pratica le nozioni evidenziate applicandole ad un progetto reale. Ho quindi contattato un’azienda del settore cosmesi della mia zona e insieme abbiamo ideato un progetto di restyling delle etichette e del packaging dei loro prodotti naturali e sostenibili. Ciò mi ha dato la possibilità di interfacciarmi con esigenze e criticità reali e risolvere determinate problematiche legate soprattutto ai formati e alla presentazione dei prodotti.

Infine, anche nella realizzazione del volume stampato ho cercato di rispettare gli ideali di sostenibilità. Sono partito dalla scelta delle carte (Favini Alga Carta per gli interni, Gmund Bier Pils per gli inserti dei casi studio e Gmund Bier Ale per la copertina e le aperture dei capitoli), ho ottimizzato il formato per evitare sprechi in fase di stampa e ho rilegato il tutto con una spirale metallica di alluminio.

## IL SARCOFAGO DI SPITZMAUS E ALTRI TESORI - Fondazione Prada

In collaborazione con Fondazione Prada, Wes Anderson insieme a Juman Malouf, ha realizzato un libro d’artista per la mostra, “Il sarcofago di Spitzmaus e altri tesori”. La mostra si è svolta da settembre 2019 a gennaio 2020 presso la Fondazione Prada di Milano e ha presentato oggetti selezionati e curati da Wes Anderson e Juman Malouf dagli archivi del Kunsthistorisches Museum e del Naturhistorisches Museum di Vienna, i due musei gemelli di Vienna che hanno ereditato e integrato le collezioni imperiali della Casa d’Asburgo.

**Un museo in una scatola**, il libro d’artista rappresenta la mostra in miniatura. La valigetta contiene otto componenti documentarie: un libro cartonato di disegni e interviste, un libro di fisarmonica che descrive in dettaglio l’allestimento della mostra, un poster di tutti i 594 oggetti, un raccoglitore con la trascrizione dell’audioguida, un set di cartoline, diapositive da 35 mm che documentano la mostra spazi, una scheda ricetta stampata in rilievo e un segnalibro.

Il progetto, a cura del regista Wes Anderson e dell’illustratrice, designer e scrittrice Juman Malouf, è una riflessione sulle motivazioni che guidano l’atto di collezionare e sulle modalità con le quali una collezione è custodita, presentata e vissuta.





## LA VALIGIA INTERGENERAZIONALE

### Un viaggio nel design tra generazioni nei luoghi del progetto

La valigia intergenerazionale è un progetto realizzato con il contributo di Fondazione Cariplo, nell'ambito del bando "Protagonismo culturale del pubblico".

La valigia intergenerazionale è il primo atto formale della rete di luoghi del design a Milano formata da Fondazione Franco Albini, Fondazione Achille Castiglioni, Fondazione Vico Magistretti e Triennale Design Museum. Con la collaborazione dell'associazione Teatro degli Incontri e con la supervisione scientifica e metodologica dell'Università Statale di Milano Bicocca.

L'obiettivo di La valigia intergenerazionale è quello di favorire l'accesso alla cultura del progetto da parte di un pubblico di adolescenti e over 60 e promuovere lo scambio intergenerazionale tra questi.

Articolato in diversi incontri presso le sedi delle fondazioni e nelle scuole, mira a creare una nuova forma di consumo culturale basato sulla partecipazione attiva dei cittadini.

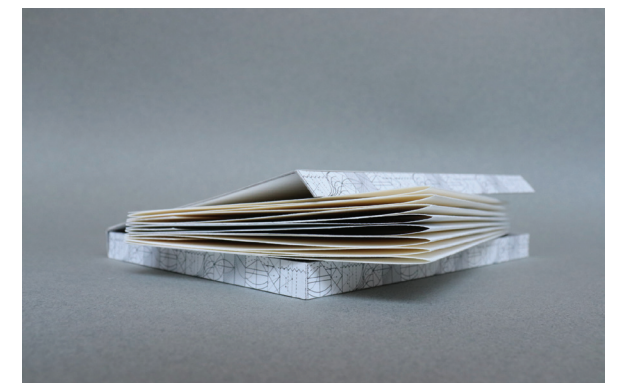
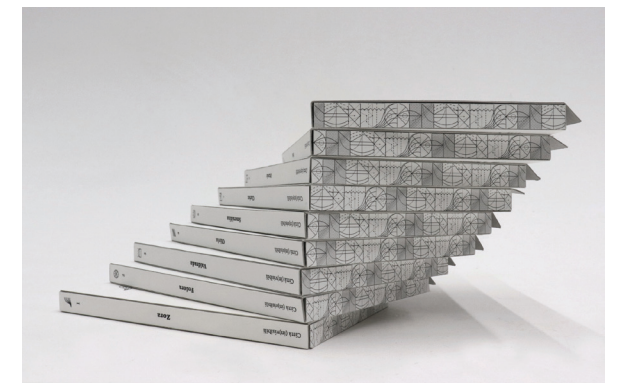
Le valigie, una per ogni fondazione, sono uno strumento didattico, sono il punto di partenza delle visite intergenerazionali nei quattro musei, con queste i pubblici coinvolti affrontano un viaggio nei luoghi del design e personalizzano il bagaglio, lo arricchiscono di esperienze, conoscenze e ricordi per poi condividerlo con altri utenti. Le valigie Albini, Castiglioni e Magistretti rappresentano i tre designer e i loro studi, ora musei; la quarta, di Triennale Design Museum, racconta il design in una cornice più ampia.

## CITTÀ (IN)VISIBILI

### la tesi di Camilla Pilotto è un progetto editoriale sul celebre romanzo di Calvino

Il progetto editoriale "Le città (in)visibili" è nato da un principale presupposto: il picturebook è un artefatto complesso che si identifica per una stretta alternanza di codici comunicativi che cooperano alla caratterizzazione di elementi para testuali e pagine interne. Questo dialogo tra testo, immagine, formato e codice grafico contribuisce a favorire un'esperienza di lettura profonda basata proprio sull'unicità della relazione tra lettore e oggetto-libro. La traduzione intersemiotica si compie nella narrazione della sequenza principale entro un picturebook di medio formato, e nella progettazione editoriale di 9 delle 55 città invisibili, una per ciascun capitolo. Nello svilupparsi della narrazione i due protagonisti, l'imperatore contraddistinto dal colore giallo, il viaggiatore dal verde acqua, creano un dialogo fatto di gesti e parole che man mano rende il lettore consapevole della dimensione immaginaria del viaggio.

Nella progettazione delle pagine interne vi è una consistente riflessione in merito alle modalità di interazione che derivano dall'analisi sviluppata nella fase di ricerca: l'interdipendenza di codice verbale ed iconico con elementi del formato, quali fogli da lucido e pagine fustellate o cordonate, permettono una lettura che va oltre la visione della doppia pagina e valorizza la dimensione concreta dell'oggetto-libro. Ciascuna città assume formato, rilegatura, codice iconico e grafico diversi in base alle dimensioni immaginifiche che l'autore è in grado di suscitare attraverso la sua narrazione.





## BOÎTE #17 - STUDIO BOÎTE

Boîte è uno studio di ricerca e produzione editoriale legata all'arte contemporanea. Fondato nel 2009, fino al 2018 ha pubblicato l'omonima rivista 'in scatola' dedicata alle arti visive e, dal 2014, cura e realizza libri d'artista e progetti legati all'editoria, per sostenere la ricerca artistica contemporanea attraverso la forma del libro.

### "Boîte", la rivista

La rivista è una scatola di cartone, in tiratura limitata di 250 copie, che custodisce fogli sciolti, immagini e parole che vogliono indagare i percorsi dell'arte del XX e XXI secolo. Dalla storia alla contemporaneità, si intrecciano memorie e discipline, si esplorano strade nella convinzione che "tutta l'arte è stata contemporanea". Suggestioni e inviti guidano a una lettura trasversale non solo per gli addetti ai lavori, ma per ogni curioso. Ogni numero affronta un argomento: più sguardi, molti orizzonti.

BOÎTE #17 sul documentare (inverno 2016-2017).



Progetto editoriale impaginato a schede volanti, non rilegate e riunite in una box, per permettere una lettura individuale, ognuno con il proprio ordine, con le proprie priorità, una interattività quindi con il fruitore che può fare delle scelte personali.



## OMAKASE: CONFEZIONE REGALO ROSA - SINDROMS

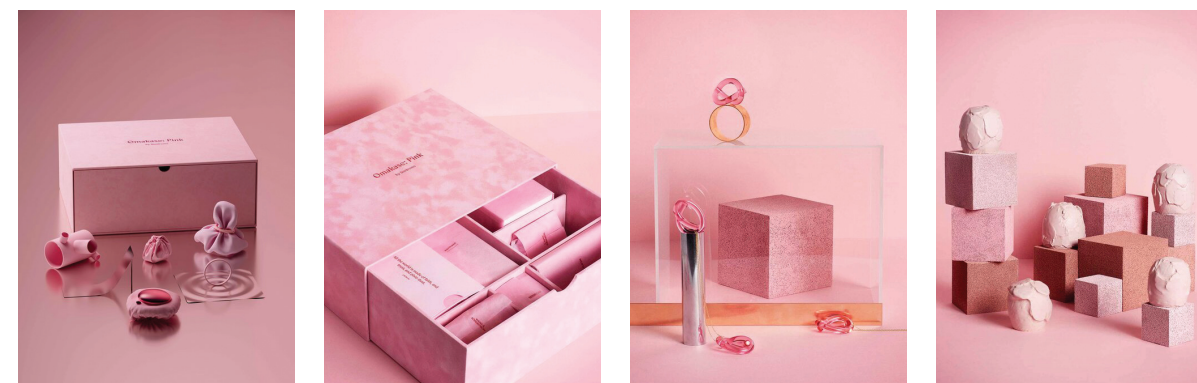
Sindroms è un diario di stati mentali monocromatici, pubblicato annualmente e venduto in oltre 30 paesi in tutto il mondo. Curando il suo contenuto in base a colori specifici, li indaga attraverso la cultura e immerge i suoi lettori nei sentimenti e negli stati d'animo evocati da ciascun colore.

Omakase: Pink è una confezione regalo in edizione limitata per la quale è stata curata una selezione di oggetti e prodotti di design rosa, collaborando con alcuni designer, artisti o marchi. La scatola è composta da sette oggetti, che scopri solo quando ricevi la scatola.

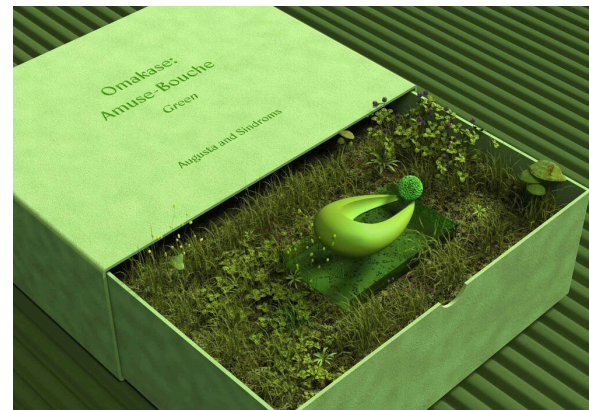
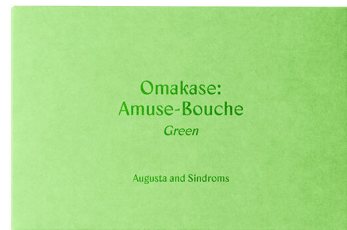
La metà di questi prodotti è stata creata appositamente per Sindroms in collaborazione con alcuni artisti e marchi, e sono quindi disponibili esclusivamente come parte di Omakase: Pink. Il resto sono bellissimi prodotti rosa accuratamente selezionati da designer di talento o marchi rinomati.

### COS'È OMAKASE?

Omakase è il concetto giapponese di affidare allo chef la scelta del pasto. Con una traduzione letterale di "lascio a te", ordinare Omakase è un esercizio di fiducia: mettersi nelle mani di un esperto e fidarsi che sarà servito al meglio.



ALTRO ESEMPIO DI CONFEZIONE REGALO SINDROMS: Omakase: Amuse-Bouche | Green



## 2. IL CONTENUTO



## LE FASI DEL CAMBIAMENTO

In certi momenti della nostra vita può capitare di sentirsi angosciati, frustrati, oppressi da qualcosa. Il cambiamento di tale situazione implica una trasformazione e modifica degli stati d'animo e degli atteggiamenti. È necessario rompere i vecchi schemi di pensiero e comportamento, sostituendolo con altri nuovi e più produttivi. La psicologia afferma che i passi fondamentali che è necessario effettuare per arrivare allo scopo sono:

- avere la consapevolezza di ciò che ci sta accadendo
- rompere lo schema che ripetiamo e cercare delle alternative
- accogliere l'alternativa

1. La prima fase mira al superamento delle abitudini esistenti e delle resistenze che naturalmente si verranno a creare. Questa è la fase più difficile perché comporta il disagio di rinunciare a qualcosa cui si è legati. La perdita minaccia l'immagine della persona e comporta lo stare in uno stato d'incertezza, d'instabilità, ansia e angoscia. È necessario "esplorare" cosa si dà, quando e dove, con chi, come e perché; per arrivare ad "elaborare il senso" del proprio funzionamento, cercando di comprendere il comportamento nei contesti attuali di vita e in relazione a quando e perché si ha imparato a funzionare in quel modo.

2. La seconda fase è la fase in cui il cambiamento viene analizzato, progettato e realizzato. Vengono sviluppate e attuate, mediante un'adatta strategia, le modifiche necessarie per la propria crescita. Si cerca di liberarsi dai propri schemi mentali e di predisporre ad accettare nuove informazioni o concetti per guardare la situazione con occhi nuovi, cioè di realizzare una ristrutturazione cognitiva. I modi per ristrutturare il modo di percepire sono l'identificazione, cioè individuare un modello con cui identificarci oppure l'esplorazione, attraverso l'esame dell'ambiente per localizzare nuove possibilità. È una fase in cui prevale molta confusione, in cui ci si mette di fronte a diverse strade da poter prendere.

3. Con l'ultima fase il cambiamento viene reso permanente attraverso l'integrazione dei fattori di cambiamento. Vengono consolidate le nuove abitudini incorporando i nuovi punti di vista sia nel mondo interno della persona che nelle relazioni tra la persona e i principali interlocutori, e viene ricreato un nuovo equilibrio. Ma solo quello che viene accettato e scelto da chi deve cambiare ha la più alta probabilità di durare.

Sulla base di queste tre tappe, ho scelto il filo conduttore su cui basare gli artefatti editoriali.



# IL CONTENUTO DEGLI ARTEFATTI

## **VOLUME I: l'arte di essere nessuno**

Affronta la tematica del vuoto e dell'apatia. L'impaginazione avrà per lo più un aspetto cupo e malinconico, con pagine piene e poca presenza, quindi, del bianco.

## **VOLUME II: l'arte di essere qualcuno**

Affronta la tematica dello smarrimento e della perdita di una base sicura, ma anche del sogno e della ricerca della propria identità. Prevarrà un sentimento di paura e confusione. L'impaginazione sarà quindi caotica, con testi e immagini sottosopra e pagine per lo più piene in cui prevale un senso di verticalità.

## **VOLUME III: l'arte di essere l'uno**

Affronta la tematica della presa di coscienza e della responsabilizzazione. L'impaginazione sarà più pulita e ordinata.

Ogni volume contiene una serie di artefatti riguardanti diverse tipologie di arti, tra cui:

- il disegno
- la scrittura
- la fotografia
- la pittura
- la musica
- il teatro
- la danza



## **VOLUME III: l'arte di essere l'uno**

### **L'uno nella filosofia greca**

Secondo Plotino, filosofo greco antico, al momento della nascita l'anima umana perde coscienza del suo contatto con l'Uno, e la sua intera vita non è che un ritorno al principio originario. Platone affermava che l'uomo non cercherebbe con tanta energia qualcosa della cui esistenza non è nemmeno certo; al contrario, la forza con cui cerca la bellezza originaria è conseguenza del fatto che l'ha vista, e il conoscere non è altro che un ricordare sempre più quel momento in cui, prima di incarnarsi, aveva la verità davanti a sé. Ora che l'anima umana si trova esiliata in questo mondo, forse per espiare una colpa, la parte originaria di sé, quella "non discesa", avverte dunque in maniera più o meno inconsapevole la nostalgia del ritorno. Per ritrovare la via verso l'Uno e trascendere sé stessi, occorre secondo Plotino sprofondare in sé stessi: le ipostasi dimorano infatti nell'interiorità dell'anima. Il percorso di ascesi avviene tramite la catarsi, cioè la purificazione dalle passioni, liberandosi degli affetti terreni, cercando di avvicinarsi all'Uno.

In virtù dell'Uno tutti gli esseri sono quello che sono, in ogni cosa c'è un'unità alla quale si deve risalire e tutto si deve ricondurre all'unità che è antecedente, finché di grado in grado si giunge all'Uno assoluto che non ci riconduce ad altro.

L'uomo deve innanzitutto liberarsi delle cose corporee attraverso la coscienza. Sono l'arte, l'amore e la filosofia le vie del ritorno all'Uno. L'arte che contempla la bellezza, l'amore che dal corporeo giunge all'idea delle cose. La filosofia invece mira all'Uno.

### **Il concetto dell'Uno nel mio progetto**

Negli anni, sono arrivata a credere che noi tutti, come persone, nasciamo come esseri umani da costruire nel corso degli anni: ho maturato l'idea che però, in realtà, tale costruzione sia ben progettata all'interno di noi, in modo da renderci sereni e soddisfatti, in modo da farci diventare chi siamo davvero.

Il progetto però cambia direzione e diventa confusionario una volta che si inizia ad avere a che fare col mondo esterno, un mondo pieno di difficoltà e condizionamenti.

Nel romanzo "L'arte di essere fragili" di Alessandro D'Avenia, si parla di "compimento", uno stato che si raggiunge quando, secondo l'autore, si trova il proprio scopo nel mondo, quella passione che dà un senso a quello che facciamo e definisce il nostro posto su questo pianeta.

Io non credo che sia esattamente così: sono convinta che il compimento sia qualcosa da raggiungere scavandosi dentro, educandoci a riassaporare di nuovo ogni cosa come quando eravamo bambini, imparando a capire cosa ci rende sereni e cosa determina chi siamo. Avevo un'idea illusoria della pace e della felicità, ora ho capito che sono la responsabilizzazione, il contatto con la realtà, le relazioni e i piccoli momenti di gioia che nel tempo, portano a uno stato di serenità. Ecco, questo è per me il concetto del raggiungimento dell'Uno.



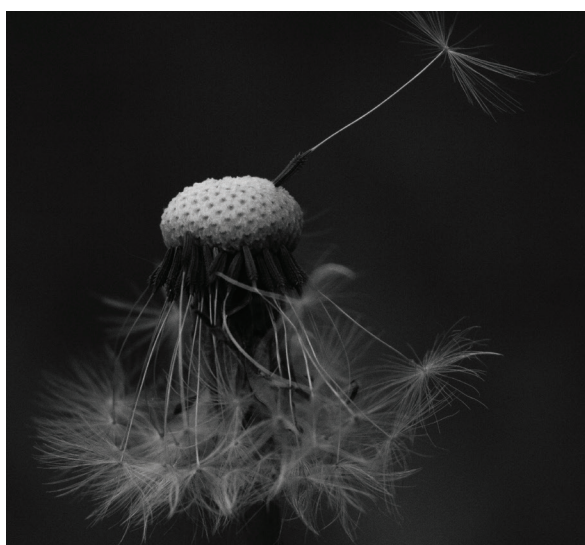


## SPECIFICHE DEI CODICI UTILIZZATI

I prodotti editoriali saranno realizzati dalla compresenza di testi (sottoforma di prosa e poesia) e immagini (fotografie, disegni ed immagini di opere d'arte).

Testi e immagini sono interamente realizzati da me, da amiche e ragazze e ragazzi che ho avuto modo di conoscere durante la mia esperienza di volontariato in un centro di salute mentale di Fermo.

Caratteristica degli elaborati è una disposizione degli elementi molto variegato, in modo da garantire una certa espressività e fare in modo che ogni impaginato esprima emozioni diverse. Anche la grafica e l'editoria sono forme d'arte che possono esprimere molto.



## LA BOX

Il tema del viaggio è una parte fondamentale del progetto. La box rappresenta la valigia, che andrà a raccogliere le tre parti che compongono il prodotto editoriale.

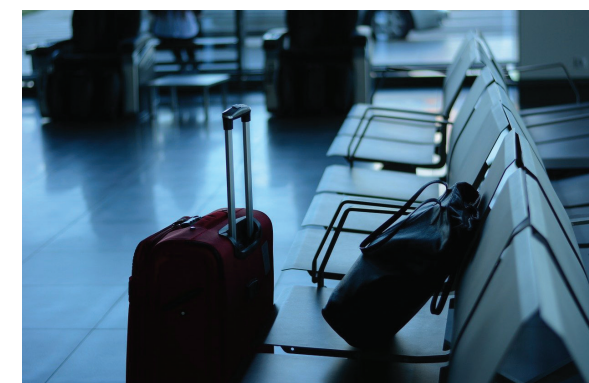
### Cosa simboleggia la valigia nel mio progetto?

Un oggetto misterioso. Capace di contenere passato e futuro. Una piccola casa, uno scrigno della memoria. Un peso, ma anche un trampolino.

Una valigia da riempire con il proprio vissuto, le proprie esperienze e la propria espressione creativa. La valigia è il simbolo del viaggio, fisico e non: è il contenitore di memorie. Il viaggio è conoscenza, è occasione. Non importa la fatica. Importa scoprire e imparare.

La box simboleggia quindi una valigia capace di evocare e contemporaneamente di conservare le storie in cui passivamente si è imbattuta. Storie anche molto diverse tra loro, ma che nella loro complessità hanno determinato chi siamo.

La valigia come simbolo di un processo, in cui gli utilizzatori affrontano un viaggio attraverso l'arte, fruiscono a proprio piacimento del suo contenuto, personalizzano il bagaglio, lo arricchiscono di souvenir (di esperienze, conoscenze e ricordi), disegni, fotografie ecc. per realizzare così il proprio percorso, fisicamente, proprio come in un diario di viaggio.



# NON SOLO VOLUMI

Caratteristica fondante del progetto è la presenza di una box contenente diverse tipologie di artefatti: quali sono tali elementi? Oltre ai volumi ho pensato di inserire all'interno altre quattro tipologie diverse di oggetti, così da rendere la scatola variegata ma non troppo "artigianale".

Nella scelta di cosa altro produrre, ho tenuto in considerazione un altro fattore importante del progetto: l'interattività. Per questo ho deciso di realizzare qualcosa che possa essere direttamente usufruito dall'utente o anche solo tenuto nella propria stanza.

Per questi elementi mi piacerebbe dare un'impronta del tutto mia inserendo foto/disegni/testi e frasi che rappresentano esclusivamente la mia esperienza: mi piace utilizzare l'arte anche al di fuori dell'attività di volontariato che ho svolto, e avendo partecipato a gruppi di arteterapia, ho pensato di riproporre in forma di cartoline, lettere ecc. i risultati che ho ottenuto da questa pratica (e da quella casalinga) realizzando lettere con testi ideati durante il gruppo di scrittura creativa, segnalibri ispirati al gruppo di disegno, piccoli "souvenir" come facevo al gruppo di lavorazione della ceramica, e cartoline con foto e frasi che rappresentano la mia pratica di "auto-terapia".

## ELEMENTI AGGIUNTIVI SCELTI

- lettere e mappe
- cartoline
- segnalibri
- souvenir



## 3. PROGETTAZIONE



## IL LINGUAGGIO

Il linguaggio che vorrei riprendere è quello di un comune diario di viaggio, anche se in questo caso non viene trattato un vero e proprio viaggio come generalmente viene inteso, ma più un viaggio di crescita personale.

### CHE COS'È UN DIARIO DI VIAGGIO

Il diario di viaggio è un quaderno, fisico o virtuale, dove si scrive tutto quello che si vuole ricordare dei propri viaggi. Si possono inserire eventi, scoperte, date, persone che abbiamo conosciuto durante il soggiorno, pensieri, ricordi.

Nel diario di viaggio fisico è possibile scrivere a mano, creando un momento più intimo con i propri pensieri e la carta, incollare biglietti aerei o del treno, voucher, flyer e molto altro.

### PERCHÈ SCRIVERE UN DIARIO DI VIAGGIO

Scrivere un diario qualsiasi si rivela spesso un gesto terapeutico per mettere in ordine i propri pensieri, fare il punto della situazione e riflettere. Essendo il viaggio un momento di crescita, può essere utile appuntare ricordi, pensieri e opinioni per rendere la funzione del viaggio ancora più efficace.

Il diario, inoltre, ci aiuta a ricordare gli eventi quando il viaggio è finito. È utile per raccontare ai propri conoscenti le esperienze, scrivere degli articoli su un blog di viaggi o anche solo per riportare alla mente ciò che si è vissuto.

Mentre si è in viaggio, scrivere un diario aiuta a programmare ciò che si vuole fare e vedere. È quindi considerato un'ottima tabella di marcia, oltre che un modo utile per individuare le ragioni che ci hanno spinto verso quella meta.

Insomma, il diario di viaggio ha diverse funzioni: è un modo per programmare il soggiorno, per tenere a mente tutto quello di nuovo che abbiamo imparato e per riflettere sulle nuove scoperte.



## CARATTERISTICHE DEL DIARIO DI VIAGGIO

- La prima persona: qualsiasi viaggio, che sia di breve o lunga durata, è un'esperienza personale quindi il racconto deve essere sviluppato sempre in prima persona; non si tratta di un documentario o un reportage ma di un modo di raccontare tutte le esperienze provate.
- Utilizzo di uno schema: affinché il diario abbia una logica è importante stabilire uno schema da seguire così da dare importanza ad ogni momento del viaggio, senza però seguire delle regole prestabilite da qualcuno: il diario è uno spazio molto personale e solo lo scrittore decide come gestirlo.
- Le testimonianze: qualsiasi oggetto è utile per arricchire il proprio racconto, dai biglietti di viaggio alle brochure passando per i volantini di ogni genere e fotografie di momenti speciali.
- Disegni: se si vuole scrivere un diario di viaggio ma non si è molto bravi con le parole si può provare a disegnare le esperienze del luogo. Se durante il viaggio c'è qualcosa che colpisce l'attenzione allora varrà la pena fermarsi e disegnarla: sarà come descrivere dettaglio per dettaglio quello che si sta vedendo, anche meglio di una semplice fotografia.
- Assemblaggio del diario: per i più creativi a cui non basta solamente comprare un quaderno ecco la soluzione giusta: in base al mood della giornata basterà comprare dei fogli dei colori che più si preferisce e scriverci tutto ciò che passa per la testa durante la vacanza. Una volta a casa sarà il momento di metterli in ordine e rilegare un personale diario di viaggio.
- Diario di gruppo: se si ha un gruppo di amici con i quali condividere il viaggio basterà proporre di scrivere il diario di viaggio insieme: un unico quaderno dove tutti possono scrivere ed esprimersi, ne verrà fuori un bellissimo ricordo formato dalle esperienze di tutte le persone che hanno condiviso il viaggio.
- Il diario maltrattato: più una cosa è vissuta e meglio è: perché stare attenti a non creare orecchie o lasciare intatto il quaderno? È meglio portarselo dietro in ogni situazione durante il viaggio e lasciare che anche il diario viva ogni esperienza, questo lo renderà ancora più personale e pieno di ricordi.
- I dialoghi ed il discorso diretto: il diario di viaggio riporta spesso le conversazioni più divertenti e particolari senza dimenticare nemmeno una virgola.
- Le persone: un elenco di dati, informazioni, orari alberghi e hotel consigliati non è un diario di viaggio ma è una guida. Il diario di viaggio osserva i luoghi nella loro conformazione territoriale, geografica; non può prescindere dall'osservazione delle persone e dalle loro abitudini di vita.

## CARATTERISTICHE FISICHE DEL DIARIO DI VIAGGIO: casi studio

### Maleden, diario di viaggio in pelle ad anelli

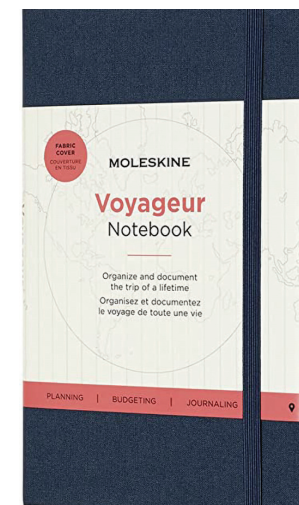


- Custodia realizzata in finta pelle di alta qualità, durevole per i viaggi o avventura all'aria aperta e buona per l'archiviazione. Presenza di un laccio che permette la completa chiusura del diario. Presenza di un oggetto/portachiavi. Stile vintage.

- Dimensioni ridotte per permettere la tascabilità del diario.

- 160 pagine bianche per scrivere, disegnare, attaccare foto o articoli realizzate con carta kraft, ideale per mantenere scritte e disegni. Ad anelli e quindi ricaricabile: per inserire/tirare fuori la carta in modo da trascrivere qualsiasi ricordo istantaneamente, non importa dove e quando.

### Moleskine Voyageur Notebook



- Copertina in tela di cotone, angoli arrotondati e chiusura ad elastico; progettata per proteggere il contenuto interno del diario.

- Carta color avorio calibrata per soddisfare le diverse esigenze creative e adattarsi a tutti gli strumenti per la scrittura e per l'arte. Possibilità di staccare e portare con sé parti della pagina. Pagine con schema strutturate e fili segnalibro.

- Presenza di tasca portadocumenti. Spazio presente a inizio diario per l'inserimento dei dati personali del proprietario.



# CARATTERISTICHE DEI MIEI VOLUMI

## IL FORMATO

Caratteristica dei diari di viaggio sono le dimensioni ridotte per permettere la tascabilità del taccuino. Inoltre, hanno spesso una forma verticale piuttosto stretta e allungata così da riprendere la classica forma delle cartine geografiche ripiegate.

Le dimensioni dei miei taccuini sono: 135 x 210 mm

Particolarità del progetto è la compresenza di tanti tipi di artefatti diversi, per questo vorrei che anche i formati dei vari artefatti siano vari.

Cartoline: 148 x 105 mm  
Lettere e mappe: foglio C5 (162 x 229 mm)  
Segnalibri: 52 x 148 mm

## LA RILEGATURA

Brossura a filo refe: nella brossura i dorsi delle segnature vengono fresati e il blocco viene unito con una colla flessibile a una copertina, mentre il margine esterno viene rifilato piatto. Molto usata per i libri tascabili. La brossura cucita o a filo refe è la rilegatura più pregiata e ha una lavorazione di ispirazione artigianale: consiste nel cucire al centro i fascicoli dello stampato, detti in linguaggio tecnico «segnature» (raccolti in ottavi, dodicesimi, sedicesimi, ventiquattresimi o trentaduesimi, a seconda del numero di pagine di cui si compongono), che vengono fresate, ossia tagliate con una fresa dal lato della piega.

Successivamente i fascicoli vengono incollati alla copertina.

La cucitura delle pagine con filo assicura resistenza e durevolezza.

## CODICE TIPOGRAFICO

L'obiettivo è utilizzare dei font che trasmettano familiarità, ma che raccontino anche di un cambiamento e che facciano trasparire il messaggio presente all'interno di ciascun volume.

Nel mio progetto le famiglie di caratteri scelti sono infatti fondamentali dato che determinano insieme ai colori, alle immagini ecc. le emozioni e le sensazioni che voglio trasmettere con ciascun taccuino.

Nel primo volume mi sono concentrata nella ricerca di un carattere più formale, quindi graziato, più fine e sottile in rappresentanza di una comfort zone che piano piano si va perdendo, e che va in contrasto con l'impaginato per lo più molto pieno che vuole rendere le pagine il più possibile opprimenti e angoscianti.

Famiglia di font utilizzata:

Taviraj  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
1234567890  
!"#\$%&'()\*=?^`ààèç|<>

In particolare è stato utilizzato il Taviraj regular, light, italic, light italic, thin, bold con grandezze e interlinee differenti.

Nel secondo volume ho optato per un font più caratterizzante: quello che cercavo era un font sans serif ma con una forma più stretta e allungata per riuscire a trasmettere una certa inquietudine, aumentare il senso di caos e sostenere il senso di verticalità dell'impaginato. La scelta è ricaduta sulla famiglia di caratteri dell'Alumni Sans.

Alumni Sans  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
1234567890  
!"#\$%&'()\*=?^`ààèç|<>

In particolare è stato utilizzato l'Alumni Sans regular, light italic, italic, medium, semibold, bold con grandezze e interlinee differenti.

Le caratteristiche secondo il quale ho scelto il carattere tipografico per il terzo volume sono l'assenza di grazie, per ricercare il più possibile una familiarità, un'estensione più orizzontale rispetto alle altre due famiglie di font, e una forma quanto più possibile arrotondata e confortevole. Ho voluto, insomma, puntare a un font che trasmettesse sicurezza e solidità.

Famiglia di font utilizzata:

Raleway  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
1234567890  
!"#\$%&'()\*=?^`ààèç|<>

In particolare è stato utilizzato il Raleway regular, italic e bold, con dimensioni di 9 pt e interlinea di 10,8 pt; dimensione 12 pt per i titoli.



## I COLORI

Il colore determina il tono visivo e l'emozione che i contenuti vogliono trasmettere. A tal proposito sono state studiate e individuate tre palette colore, una per progetto.

Il colore chiave del primo volume è il nero con tonalità di grigio e un'aggiunta di giallo limone e marrone chiaro. Questa palette è stata scelta in associazione alle emozioni provate durante il primo periodo di smarrimento, da cui emergeva una sensazione di buio e apatia, ma anche di un po' di sicurezza determinata dalla propria comfort zone.

Diversa è la palette del secondo volume, che vuole essere più utopica e tratta il tema della confusione attraverso l'utilizzo di tinte che sfumano da un blu-lilla ad un azzurro, mantenendo però un tocco di caldo con del color salmone. Il terzo volume invece si presta a colori più tenui e caldi che vanno dal rosa antico all'avorio con la presenza anche di marrone e arancione. Quest'ultima combinazione di toni vuole essere luminosa e trasmettere una sensazione di serenità e riappropriazione del contatto con la realtà.

### VOLUME I



C: 30 %	C: 57 %	C: 37 %	C: 24 %	C: 7 %
M: 30 %	M: 47 %	M: 27 %	M: 35 %	M: 0 %
Y: 20 %	Y: 47 %	Y: 28 %	Y: 68 %	Y: 62 %
K: 100 %	K: 37 %	K: 6 %	K: 12 %	K: 0 %

### VOLUME II



C: 88 %	C: 34 %	C: 27 %	C: 43 %	C: 0 %
M: 67 %	M: 9 %	M: 38 %	M: 69 %	M: 63 %
Y: 38 %	Y: 4 %	Y: 0 %	Y: 5 %	Y: 44 %
K: 30 %	K: 0 %	K: 0 %	K: 0 %	K: 0 %

### VOLUME III



C: 21 %	C: 6 %	C: 1 %	C: 1 %	C: 78 %
M: 40 %	M: 42 %	M: 0 %	M: 44 %	M: 23 %
Y: 54 %	Y: 46 %	Y: 27 %	Y: 65 %	Y: 39 %
K: 10 %	K: 0 %	K: 0 %	K: 0 %	K: 6 %



## LA CARTA

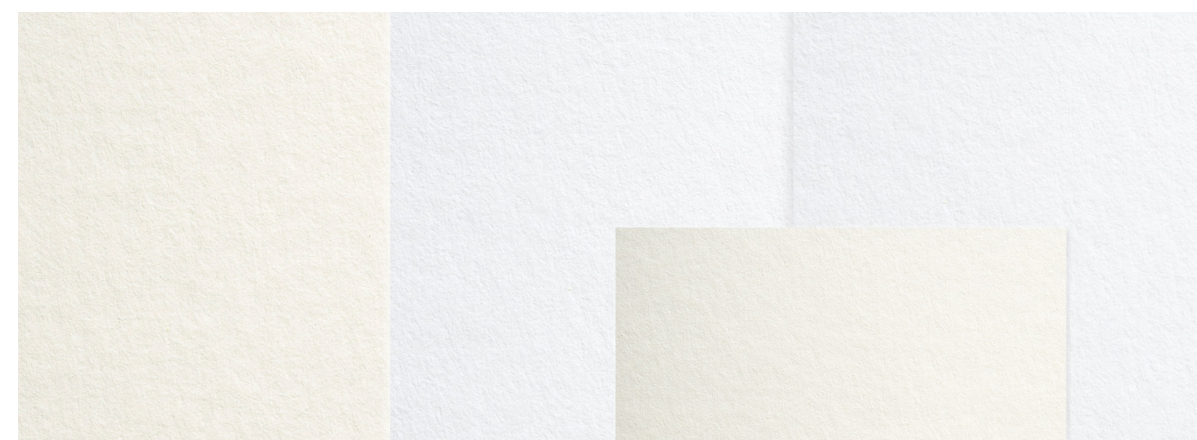
Inizialmente, l'idea era quella di rappresentare un percorso di crescita personale attraverso anche l'utilizzo di diversi tipi di carta, andando ad esempio da una carta più fina e ruvida a una più spessa e liscia. Ho poi creduto che dare così tanta importanza alla matericità dei volumi non fosse attinente al mio progetto, dato che tale considerazione viene fatta soprattutto quando ci si rivolge ad un target di bambini. Ho tenuto conto invece della presenza di molte immagini all'interno degli artefatti e scelto, di conseguenza, il supporto cartaceo più idoneo per valorizzarle.

Mi sono, in più, concentrata sulle copertine: ho voluto far sì che col susseguirsi dei volumi, la carta avesse sempre di più un effetto specchiato. Il tema è infatti proprio la riscoperta di sé stessi e ho pensato fosse interessante fare in modo che l'utente avesse modo di "specchiarsi" in modi differenti sulle copertine dei tre taccuini.

Tipologia di carta scelta per il corpo dei taccuini:

- **Arena Natural Rough** 120 gr: Fedrigoni Arena® è una gamma di carte e cartoncini bianchi ed avoriati per ogni utilizzo ed utilizzatore. E' disponibile in quattro tinte – l'avorio brillante di Ivory, il bianco senza imbiancanti ottici di Natural, il bianco caldo di White e quello freddo di Extra White – tre finiture – Smooth, Rough e Bulk – ed in una vasta scelta di formati e grammature. Una selezione di carte ottimizzate per stampa HP Indigo® ed un assortimento di buste coordinate completano la gamma. Con la sua personalità semplice ed inclusiva, Fedrigoni Arena® è uno strumento multifunzionale per qualsiasi progetto grafico. Razionale ed elegante, perfetta per testi, immagini packaging e illustrazioni, si adatta a qualsiasi tecnica di stampa e nobilitazione e soddisfa ogni esigenza di rilegatura e cartotecnica.

Ho scelto questa tipologia di carta per dare ai miei volumi un aspetto che ricordi, appunto, i classici taccuini da viaggio, con aspetto appunto il più possibile naturale ma che valorizzi comunque le immagini. Ho scelto una grammatura leggermente più elevata per evitare la contro stampa tra il fronte e il retro delle pagine che presentano più colore.





Tipologia di carta scelta per la copertina del volume 1:

- **Materica Clay** 250 gr: è un supporto cartaceo dal colore inconfondibile che viene realizzato con morbide fibre di cotone, fibre riciclate e particolari fibre di pura cellulosa che conferiscono volume e garantiscono un'alta resistenza meccanica.

Tipologia di carta scelta per la copertina del volume 2:

- **Sirio Pearl Ice White** 350 gr: Sirio Pearl Ice White è il supporto cartaceo indicato per tutti coloro che desiderano stampati lucenti che resteranno impressi nella mente di tutti. Il cartoncino dai forti riflessi perlescenti restituisce una luce intensa e brillante dai toni color ghiaccio.

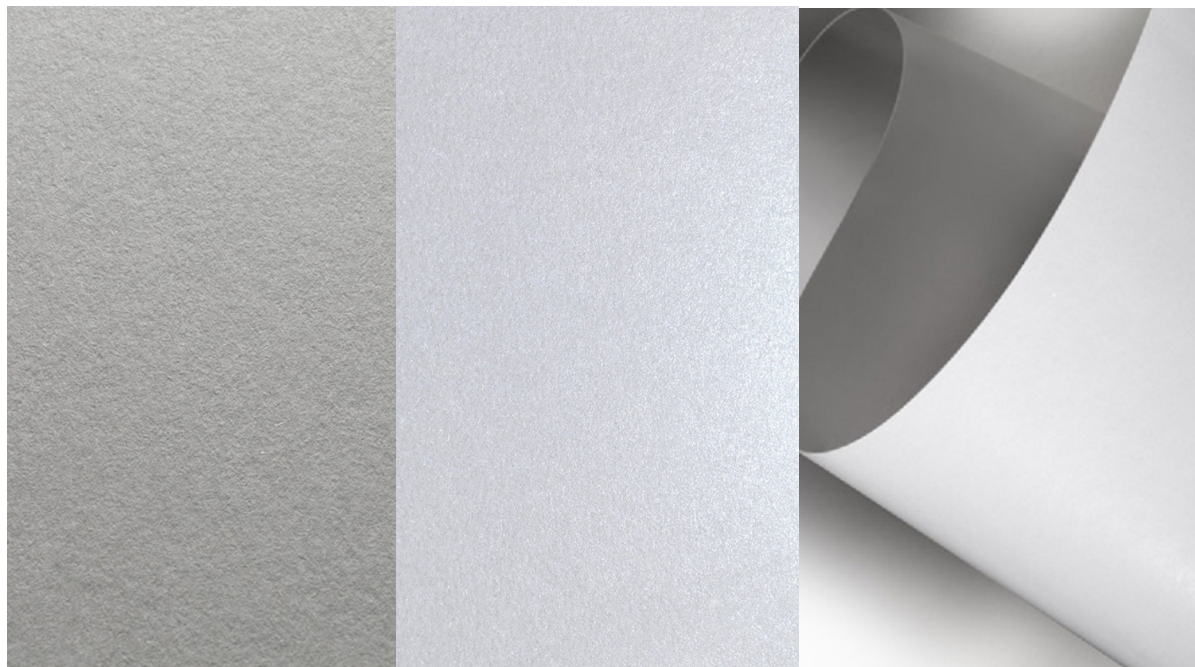
Tipologia di carta scelta per la copertina del volume 3:

- **Patinata Lucida** 300 gr con plastificazione lucida per ottenere un minimo di effetto a specchio: copertine, interni, cartelline e articoli sagomati; qualsiasi oggetto con grafiche appariscenti verrà elevato da questa carta pensata apposta per far risaltare i colori, rendendoli più vividi e luminosi.

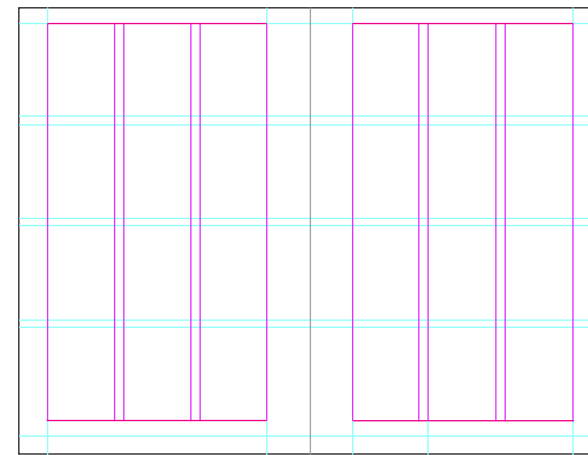
Materica Clay

Sirio Pearl Ice White

Patinata Lucida

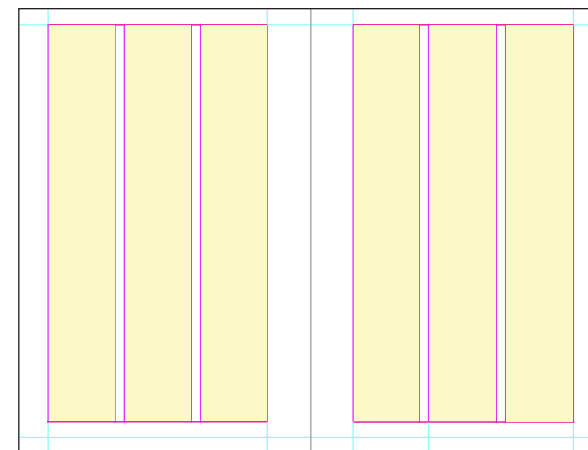


## LA GRIGLIA

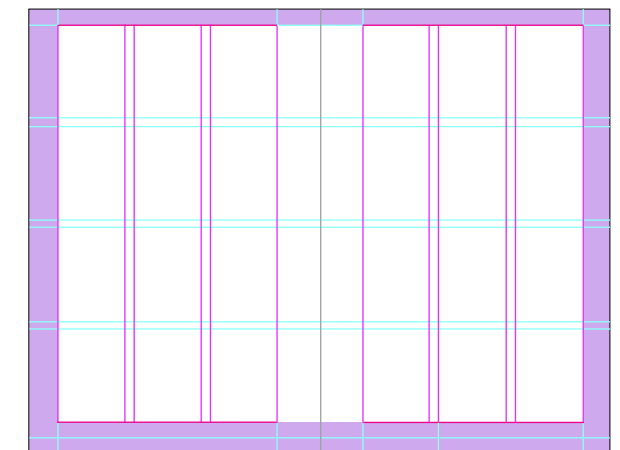


GABBIA SPECULARE  
con 3 colonne distanti 4 mm tra loro

MARGINI  
Superiore: 8 mm  
Inferiore: 16 mm  
Interno: 20 mm  
Esterno: 12 mm



Colonne di testo



Pagine in gabbia

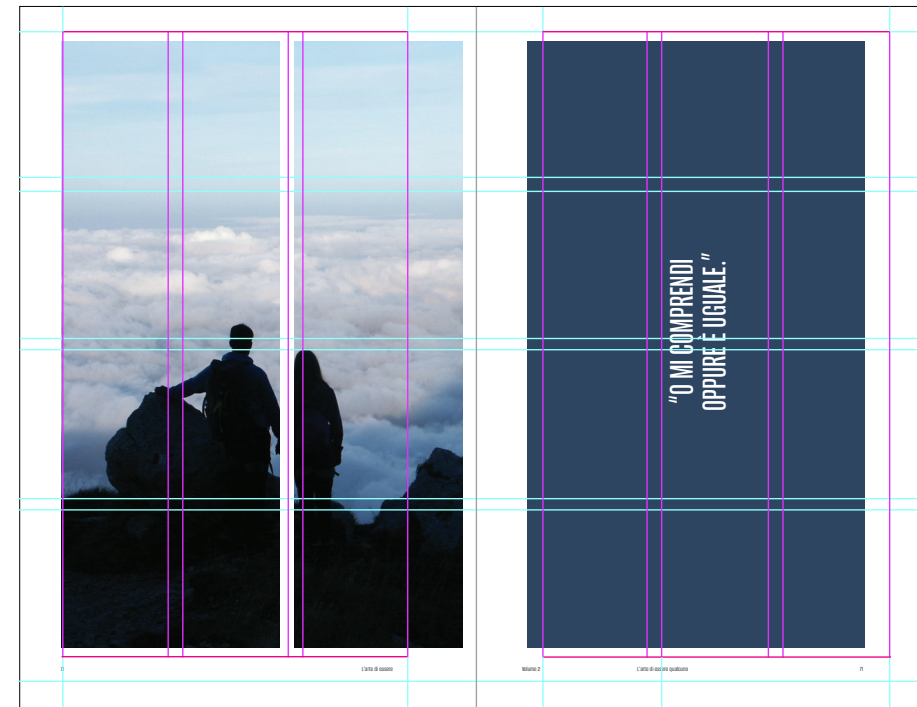




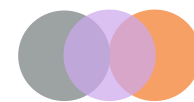
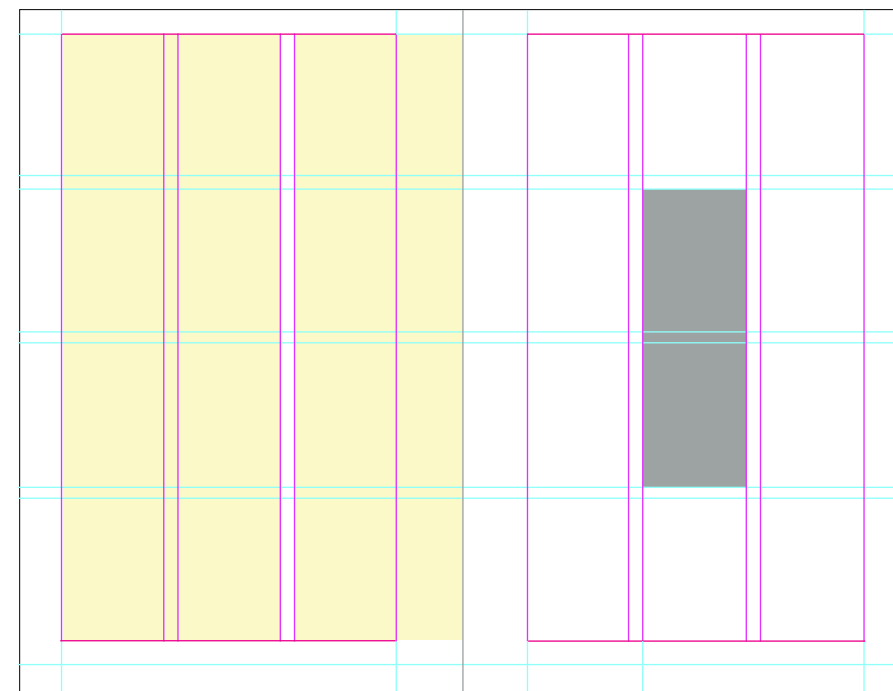
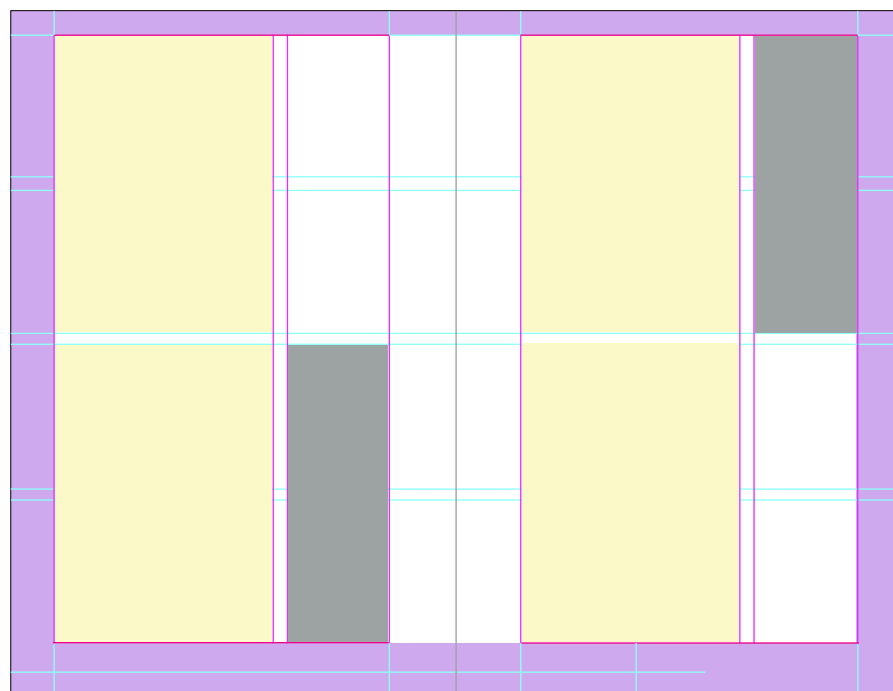
numero di pagina    nome del progetto    numero del volume    nome del volume    numero di pagina

POSIZIONAMENTO DI IMMAGINI E TESTI IN ALCUNE PAGINE DEI TACCUINI

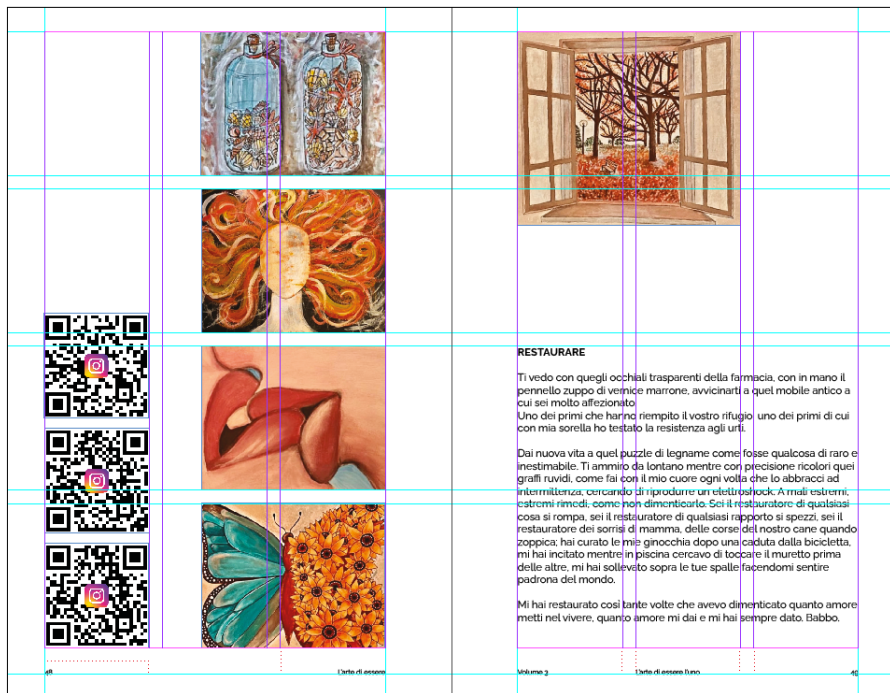
Taccuino 1:  
 Pagine per lo più molto piene, con pochi spazi vuoti.  
 Testi con grandezze differenti che occupano anche molto spazio all'interno della pagina.



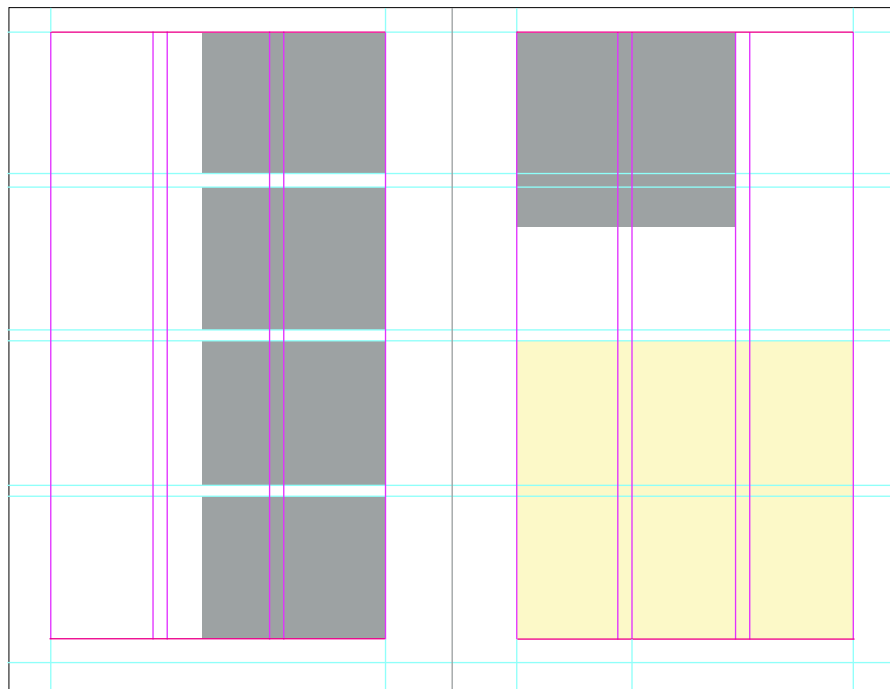
Taccuino 2:  
 L'impaginato del volume 2 è caratterizzato da un posizionamento molto libero di immagini e testi e da una verticalità degli stessi.  
 I testi sono allineati al centro.





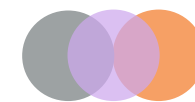
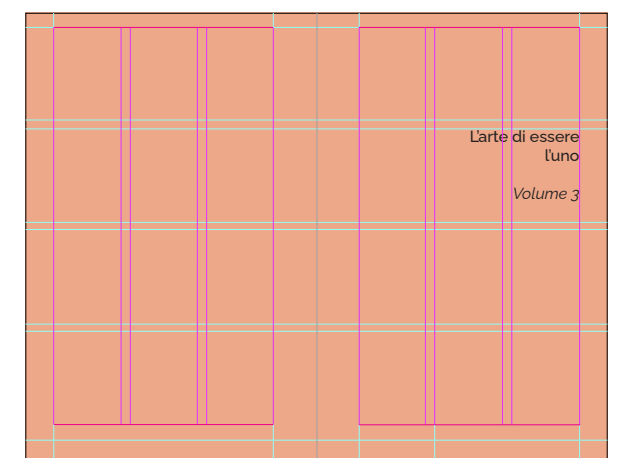
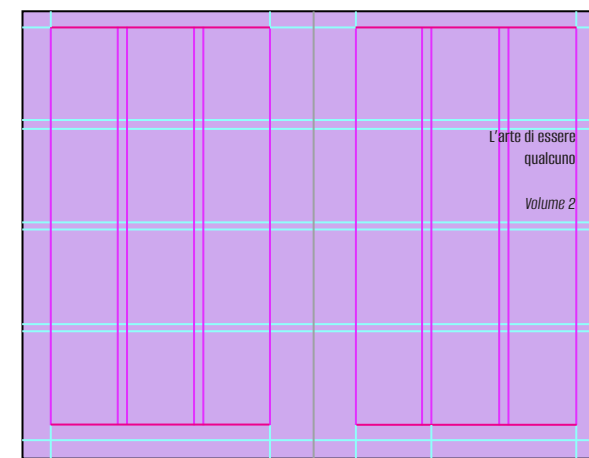
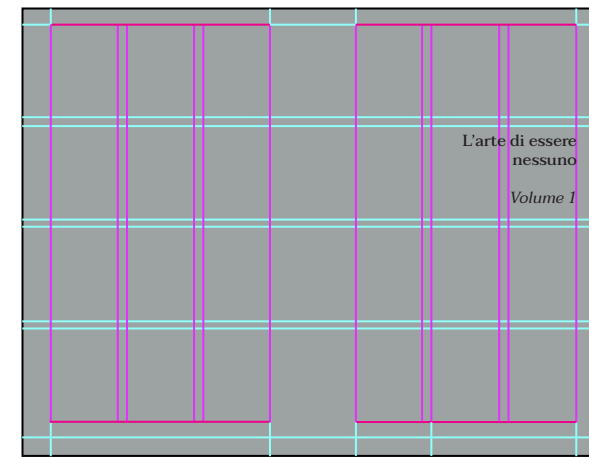


Taccuino 1:  
Il taccuino 3 vuole  
invece essere più pulito  
e ordinato, con una  
maggiore presenza del  
bianco, testi allineati  
a sinistra e di un'unica  
dimensione.



## LE COPERTINE

Data la presenza di tanti contenuti all'interno dei volumi, ho pensato che la soluzione migliore fosse realizzare copertine molto semplici e lineari, inserendo nelle pagine interne anche tutte le informazioni tecniche relative ai tre taccuini.  
Titolo e sottotitolo si trovano nella stessa posizione in tutti e tre i taccuini.



**L'INTERATTIVITÀ**

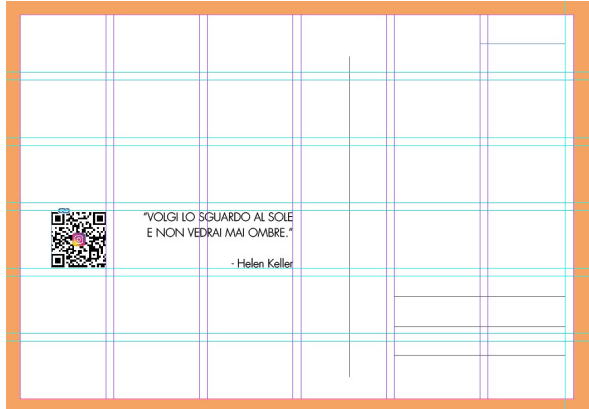
Alcune delle espressione artistiche rappresentate all'interno dei tre volumi sono di tipo più "dinamico": per questo ho deciso di renderle tale anche sulla carta, inserendo dei Qr code che se scannerizzati proiettano direttamente a video, canzoni, playlist e immagini. Nell'ultimo volume ho anche inserito le pagine Instagram di alcuni dei ragazzi che hanno condiviso con me i loro lavori e curano un profilo per mostrare la loro arte anche al mondo.



**LE CARTOLINE**

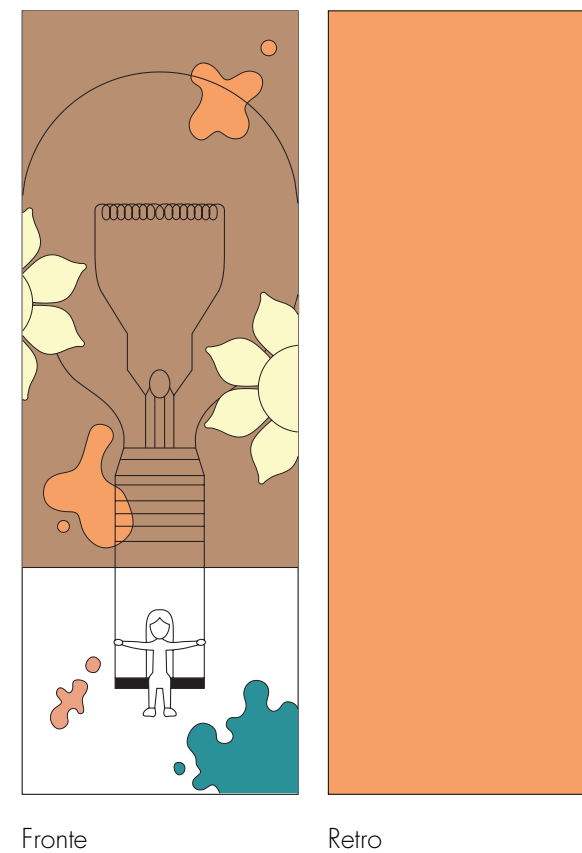
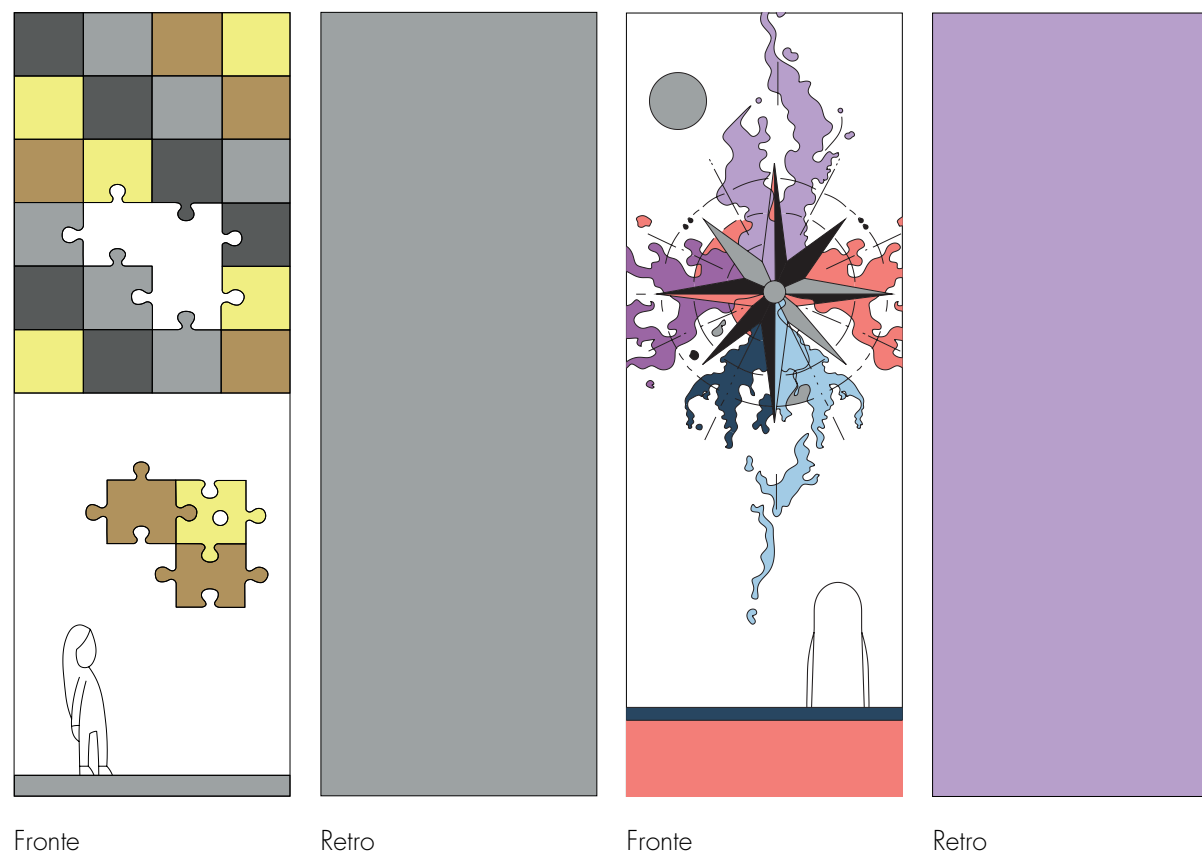


Le cartoline sono nove, così da associare tre cartoline per ciascun volume. Il volume associato è indicato dal colore presente sul retro di ogni cartolina che riprende la copertina del taccuino. Sul fronte di ogni cartolina ho deciso di inserire foto scattate da me, che rappresentano per lo più luoghi e paesaggi. Le cartoline sono pensate infatti per essere anche usate, quindi spedite, e ho creduto quindi fosse più idoneo inserire immagini anonime, anche se per me non lo sono affatto: non sono solita scattare molte fotografie, ma quando lo faccio, scelgo con cura cosa immortalare e perché farlo. Sono poi solita attribuire una frase alle foto che mi piacciono di più (ho inserito sul retro delle cartoline il qr code della mia pagina Instagram in cui condivido questo "abitudine") e così, anche in questo caso, ho scelto un'espressione di un qualche famoso artista per ogni cartolina. La carta che ho utilizzato per far stampare le cartoline è la carta usomano 350 gr opaca.



## I SEGNALIBRI

Come per le lettere, ne ho realizzati tre, uno per ogni fase del percorso, focalizzandomi nel disegno di illustrazioni che riprendono i colori dei tre volumi.  
La carta che ho utilizzato per la stampa dei segnalibri è la carta usomano 350 gr opaca.



## LETTERE E MAPPE

Le lettere fanno riferimento a dei testi che ho prodotto durante i laboratori di scrittura creativa che ho frequentato. Per quanto riguarda le mappe, invece, ho deciso di rappresentare alcuni lavori del gruppo di arteterapia, sottoforma, appunto, di cartine geografiche: a discrezione del terapeuta, è comune l'uso e la produzione di schemi e diagrammi durante questi gruppi, per mettere in ordine e pensieri e fare chiarezza su se stessi.

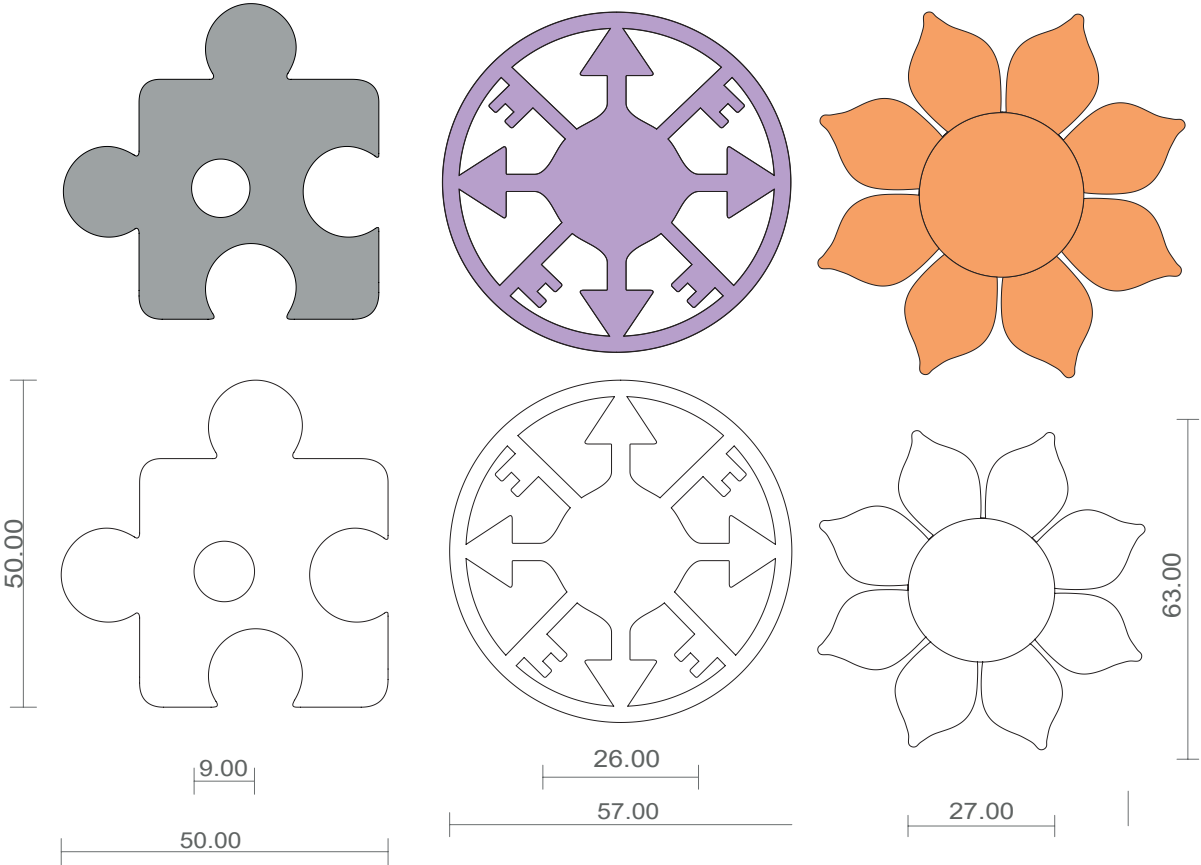
La carta che ho utilizzato per stampare le lettere e le mappe è la carta usomano avorio 140 gr.



# CARATTERISTICHE DELLA BOX

## I SOUVENIR

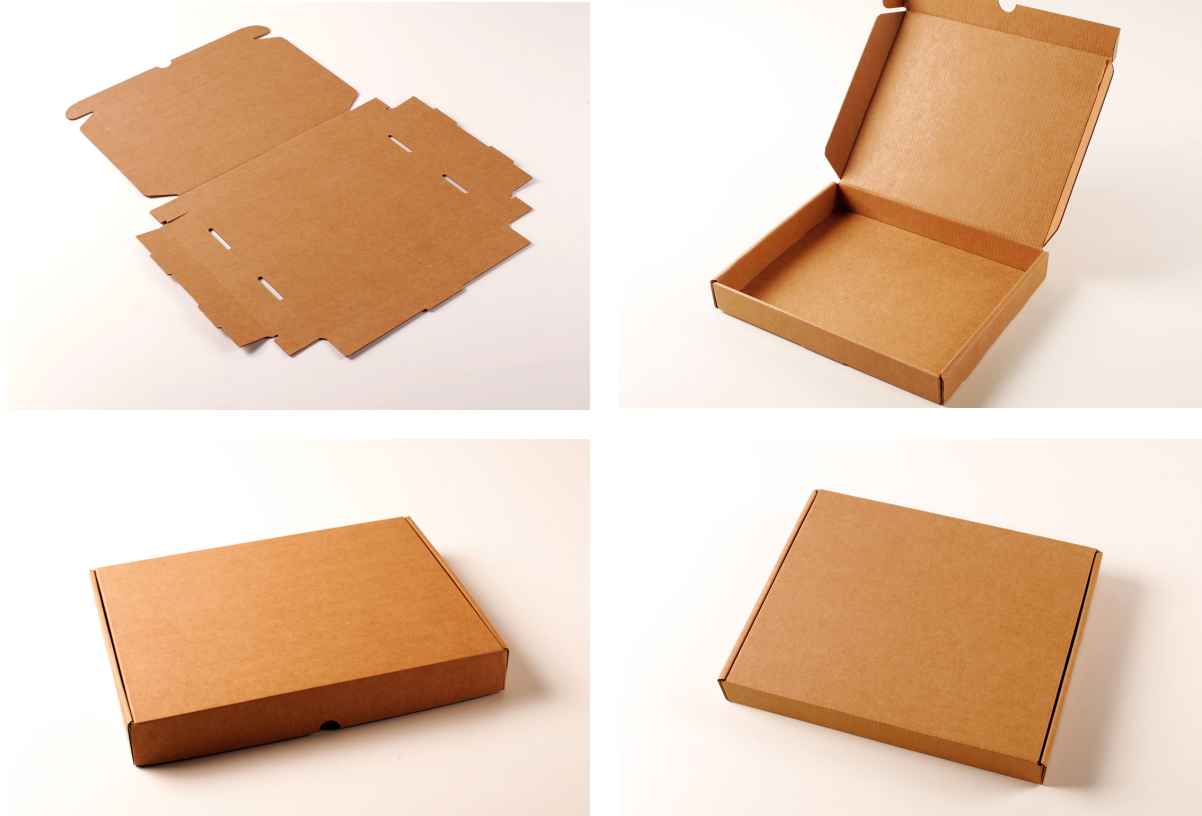
Un viaggio non è un vero viaggio senza aver comprato un souvenir. Ho deciso di associarne uno per ciascun volume che rappresenta simbolicamente quella determinata parte del percorso.



Volume 1: il volume 1 è rappresentato da un pezzo di puzzle con un buco al centro che sta a rappresentare quel vuoto che si provo in alcuni momenti difficili della vita, un vuoto che non può essere colmato neanche da quel pezzo che sembra mancarci.

Volume 2: il volume 2 parla di caos, confusione ma anche di sogni e futuro. Ho pensato di associare una rosa dei venti con delle frecce e delle chiavi.

Volume 3: per l'ultimo taccuino il girasole, fiore che per me rappresenta la responsabilizzazione e la cura verso sé stessi. È il girasole stesso a spostarsi verso il sole seguendone il tracciato nel cielo.



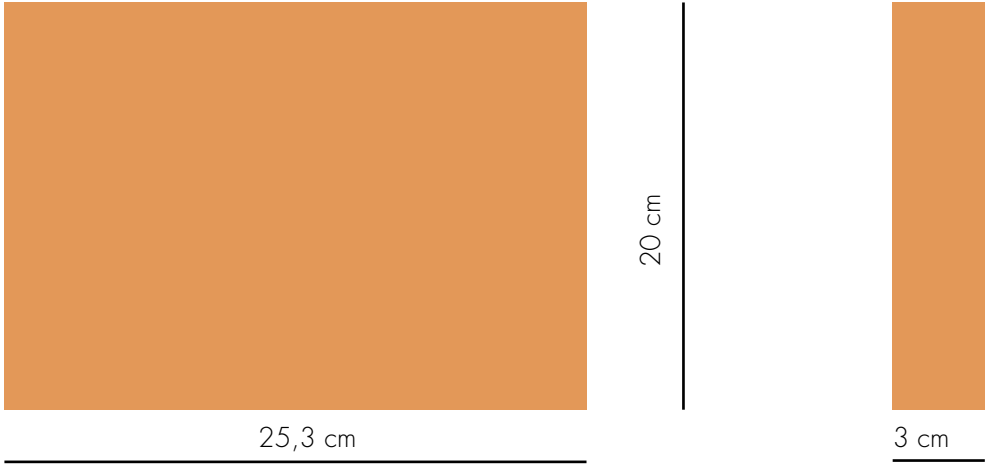
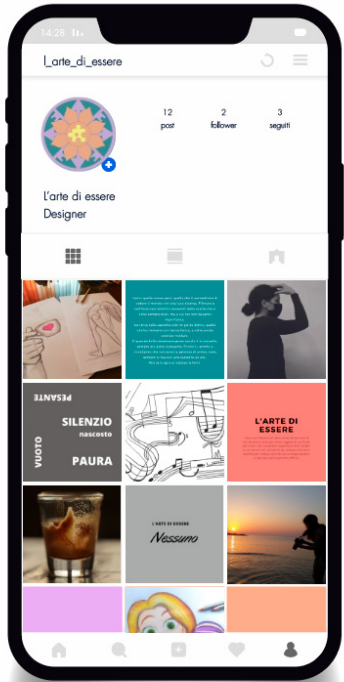
La box che ho scelto per il mio progetto è una scatola piatta adatta alle spedizioni postali con le seguenti dimensioni:  
 - esterno 3 x 25.3 x 20 cm  
 - interno 2.8 x 23.5 x 19.5 cm

Scatola completamente in cartone, di una grandezza tale da non essere ingombrante ma permettere all'utente di utilizzarla per inserire i propri affetti personali. Per la grafica esterna ho deciso che sarebbe stato opportuno avere una box il più possibile pulita e lineare data la presenza di molto materiale all'interno di essa.



# LA PAGINA INSTAGRAM

La caratteristica principale di questo progetto è la presenza di contenuti diversi realizzati da tante mani. Ogni persona che mi ha aiutata nella realizzazione di questo progetto ha contribuito in modo significativo con i propri lavori. Vorrei che "L'arte di essere" fosse un progetto che non termina qui: ho avuto la fortuna di assistere ad alcuni laboratori di arteterapia e di conoscere ragazze e ragazzi talentuosi in grado di esprimersi brillantemente con l'arte. La mia esperienza è stata solo una piccola parentesi della mia vita, ma è bastata per infondermi tanta curiosità verso questo utilizzo per me nuovo dell'arte. Ho pensato così che per cominciare fosse interessante conoscere nuove persone che vorrebbero condividere le proprie opere, le proprie esperienze, e partecipare ad una prossima edizione della box. Le tematiche trattate con questo progetto sono state il viaggio e la riscoperta di sé stessi durante un periodo particolarmente difficile della propria vita, concentrando l'attenzione in particolare su emozioni come la tristezza, la solitudine, la confusione, la paura ed infine la serenità. Perché non realizzarne altre che trattino ad esempio solamente la rabbia, il mistero, il rapporto con la natura o altro ancora? A tal proposito ho realizzato una pagina Instagram per permettere una comunicazione a due versi e ricevere opinioni e contributi esterni.



Ho realizzato un'etichetta da inserire nella parte superiore della box per riprendere gli adesivi e le targhette che si usa con le valigie da viaggio per denominare e riconoscere il proprio bagaglio.







Possibilità di poter sfogliare i taccuini anche online.

## 4. DAL CONCEPT AL PRODOTTO



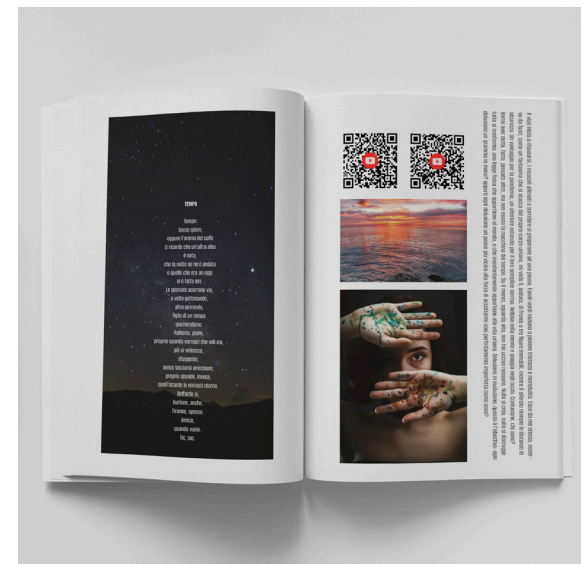


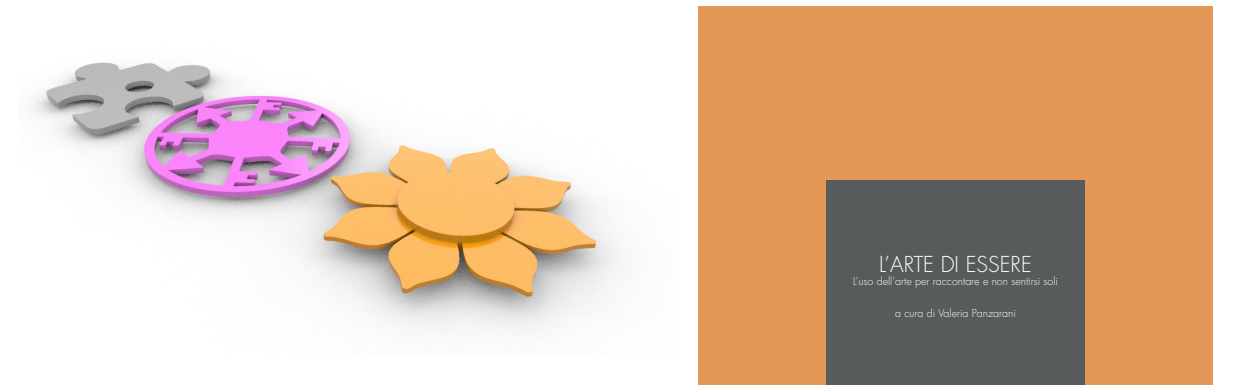


Volume 1



Volume 2









## 5. CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI





## CONCLUSIONI

Questo progetto è stato per me molto importante perché oltre a riunire alcune delle mie passioni e valorizzare l'attività di volontariato che ho svolto, mi ha permesso di dar voce a chi spesso non riesce ad averla o non riesce ad esprimersi con le sole parole. Mi ha concesso inoltre di chiudere un cerchio, una parte della mia vita che è stata difficile ma che mi ha fatta crescere facendomi diventare la persona che sono. Con questo progetto spero di essere riuscita ad esprimere quanto per me sia significativa l'arte: è ciò che dà colore alla vita e ho capito anche quanto possa essere terapeutica in alcune condizioni. È stato molto interessante per me imparare e riuscire a mettere insieme contenuti e linguaggi diversi all'interno dello stesso artefatto, grazie al grande aiuto dei professori. Era da tempo che sentivo il bisogno di realizzare qualcosa che mi rappresentasse, qualcosa che mi permettesse però di creare un lavoro pieno di tante voci diverse. Ho pensato che sarebbe stato perfetto per concludere questo percorso di triennale, un percorso pieno di difficoltà, ma che mi ha aiutata a scoprire chi sono, cosa voglio fare e mi ha regalato tantissime soddisfazioni.

L'editoria è un mondo che ho scoperto appassionarmi da poco: ho capito quanto un semplice prodotto editoriale possa trasmettere, quanto lavoro c'è sotto e quanta caratterizzazione è possibile a un libro grazie all'uso di diversi tipi di carta, caratteri tipografici, formati ecc. Mi impegnerò per apprendere sempre nuove cose, quello che mi piace più di tutto del design è che fornisce ogni giorno nuovi stimoli... non si smette veramente mai di imparare. Spero di avere sempre questa voglia e questa curiosità nel farlo e spero di continuare a sfruttare la mia sensibilità per alcune tematiche e la mia passione per il sociale, per realizzare altri progetti collettivi in futuro.

Sono convinta che anche questo possa fare la differenza nella nostra società.



# RINGRAZIAMENTI

Sono poche le occasioni in cui si ha la possibilità di dire pubblicamente “grazie” a una serie di persone che mi hanno aiutata a raggiungere i miei obiettivi ed essere la persona che sono oggi. Non voglio quindi sprecare l’opportunità che sto avendo con questi tesi.

Ringrazio innanzitutto la mia correlatrice la prof.ssa Chris Rocchegiani e il mio relatore il prof. Federico Orfeo Oppedisano per avermi aiutata ad esprimermi attraverso la presente tesi, per avermi accompagnata in questi mesi e aver sempre dimostrato grande disponibilità nei miei confronti. Reputo questo progetto e l’argomento discusso di grande importanza per me e per questo sono a entrambi immensamente grata. Ringrazio la mia famiglia che mi è stata accanto per tutto il mio percorso di studi, dai primi passi a scuola fino a questo grande traguardo. Parlo poco, spesso sono fredda e distaccata, e negli ultimi anni ho trascorso poco tempo a casa, ma spero che tutti loro conoscano il bene immenso che provo nei loro confronti. Ringrazio quindi mia mamma, per avermi sempre sostenuta con i suoi messaggi, i suoi sorrisi dolci ma anche per i soli momenti di silenzio, quasi a non voler disturbare e mettere ulteriori pressioni. Grazie per aver creduto in me ancora prima che lo facessi io, grazie per essermi stata accanto anche quando accanto non volevo nessuno.

Ringrazio mio padre, grande punto di riferimento per me. Grazie perché riesci sempre a tranquillizzarmi e strapparmi un sorriso. Sei la scala grazie alla quale ho potuto scalare tante montagne e raggiungere questo traguardo. Grazie anche perché stare con te è sempre sinonimo di divertimento.

Ringrazio mia sorella Martina, in assoluto la mia migliore amica, la persona che mi conosce meglio di chiunque altro, colei con cui ho condiviso tutto, colei che so che c’è e ci sarà sempre. Grazie Marty, con te mi sento sempre al sicuro.

Ringrazio mio fratello Simone, grande ispirazione per me. Una delle persone di cui ho più stima in assoluto e che anche se con ironia, ha dimostrato di essere sempre presente al mio fianco.

Ringrazio Laura, che mi ha supportata e sopportata ogni singolo giorno. Mi ha aiutata in questi anni a spiccare il volo, mi ha resa più forte, mi aiutata a superare tante difficoltà e ha sempre creduto in me.

È un talento dato che ti trovi a 500 km di distanza.

Ringrazio poi mia nonna, i miei zii e i miei cugini, in particolare mia zia Stefania che mi ha appoggiata fin da subito nella scelta di questo corso di studi e mi rende fiera di quella che sono e della persona che vorrei essere ogni volta che parlo con lei.

Ringrazio Sara, Omar, Ardesia e Roberto, compagni di pizzate, giochi da tavola e Just Dance, gli amici di una vita con cui ho trascorso weekend fantastici anche nella più totale nullafacenza.

Ringrazio i Friends, in particolare Alessia, Alessio, Leonardo, Martina, Andrea e Francesca: il viaggio in Austria è stata una delle esperienze più significative degli ultimi anni per me e la piscina durante la sessione estiva è stata una salvezza. Grazie per essere dei veri Amici, grazie perché stare con voi mi fa venire voglia di essere sempre di più una persona migliore.

Ringrazio la mia piccola Asia, compagna di avventure e sventure, caffè dolci e caffè amari. Sei stata la perfetta compagna di laboratorio e la perfetta compagna di scleri e risate. Ti voglio bene.

Ringrazio Tommaso, mi manca mangiare pancake insieme e guardare la Casa di carta. Grazie per esserci stato sempre, anche nei periodi per me più bui.

Grazie Maria Teresa, grazie per le nostre lunghe chiacchierate, per la compagnia e i pomeriggi a creare giga torte di compleanno sorseggiando Coca Cola zero.

Ringrazio Sara, la sorellina minore che non ho, e ringrazio Elena, Alice, Martina C., Maria e Dilara, entrate da poco nella mia vita, ma che sono riuscite fin da subito ad occupare una grande fetta del mio cuore.

Ringrazio Pia, grazie per la tranquillità che riesci a trasmettermi e le passeggiate mattutine insieme.

Ringrazio la Libero Volley, la società di pallavolo che mi ha permesso di vivere al meglio questo ultimo anno e di ritrovare il mio grande amore verso lo sport. Grazie per avermi accolto con voi e avermi permesso di vivere tante (tante!!) soddisfazioni in palestra.

Grazie alla prof.ssa Amabili, colei che durante le scuole superiori mi ha aperto un mondo, facendomi conoscere e indirizzandomi indirettamente verso questa magnifica facoltà.

Ringrazio Stefano, per la vicinanza, per la forza d’animo che mi trasmette, per il bene che mi vuole e per avermi fatta vivere esperienze meravigliose in montagna.

Ringrazio Matteo, che con le sue parole mi insegna ad essere forte nel rialzarmi dopo ogni caduta, ad avere il coraggio di vincere ogni sfida, a diventare in grado di fare della mia vita un capolavoro senza lasciarmi sopraffare dalla negatività. Grazie Matte e un grazie immenso anche a tutto il tuo fantastico team.

Ringrazio Eleonora, Elena, Federica, Martina, Ivan, Cristina, Beatrice, Angelica, Alessandra, Claudia e Matilde, per avermi aiutata nella realizzazione di questo progetto acconsentendo di creare e condividere i loro lavori. Grazie anche per aver condiviso una parte della vostra vita con me.

Ringrazio Filippo e tutti gli operatori del centro DCA di Fermo che mi hanno permesso di vivere la fantastica esperienza su cui ho poi basato la mia tesi.

Ringrazio l’Università di Camerino per questi anni di formazione e tutte le opportunità che mi sono state fornite dall’Ateneo.

Ovviamente ringrazio anche il mio Tonnetto per tutta la gioia che mi trasmette ogni giorno, e infine ringrazio me stessa per non aver mollato, per averci creduto, per aver continuato sempre a testa alta e avere avuto la forza di arrivare fino in fondo.





## 6. SITOGRAFIA E BIBLIOGRAFIA





## SITOGRAFIA E BIBLIOGRAFIA

- <https://www.frizzifrizzi.it/>
- Luigi Ghirri – Kodachrome  
<<https://www.riccardoperini.it/luigi-ghirri-kodachrome/>>
- Artists' Books and Multiples  
<<http://artistsbooksandmultiples.blogspot.com/2014/10/hans-peterfeldmann-interview.html>>
- <https://www.storiadeldisegnografico.com/>
- <https://shapeandcheck.altervista.org/>
- Bruno Munari  
<<https://www.domusweb.it/it/progettisti/bruno-munari.html>>
- <https://www.tuscanypeople.com/>
- <https://www.taccuinigastrosfici.it/>
- Cosa sono i libri interattivi?  
<<http://www.ex3.it/libri-e-letteratura/cosa-sono-libri-interattivi.html>>
- Michael First, Panoramica sulle malattie mentali  
<<https://www.msmanuals.com/it/casa/disturbi-di-salute-mentale/panoramica-sulla-salute-mentale/panoramica-sulle-malattie-mentali>>
- Strappare lungo i bordi  
<<https://www.spiweb.it/cultura-e-societa/cinema/strappare-lungo-i-bordi-commento-di-paola-ferri/>>  
<<https://www.stateofmind.it/2021/12/strappare-lungo-i-bordi-zero-calcare/>>
- La valigia dei ricordi: un viaggio nella memoria. Che scompare  
<<https://viaggi.corriere.it/eventi/la-valigia-dei-ricordi-un-viaggio-nella-memoria-che-scompare/>>
- <https://www.didatticarte.it/>
- <http://www.vicomagistretti.it/>
- <https://www.pixartprinting.it/>
- <https://www.skillpress.it/>
- <https://selfpackaging.it/>
- L'arte come terapia: un approccio che fa bene a mente, anima e corpo  
<<https://www.terranuova.it/News/Salute-e-benessere/L-arte-come-terapia-un-approccio-che-fa-bene-a-mente-anima-e-corpo>>
- Usare l'arte come terapia  
<<https://www.scienzaeconoscenza.it/blog/terapie-e-trattamenti-olistici/arte-come-terapia>>
- "Boite en valise", "scatola in valigia", uno dei capolavori di marcel duchamp e' stata restaurata a firenze e conservata nella collezione peggy guggenheim  
<<http://www.lucianabaldrighi.it/boite-en-valise-scatola-valigia-uno-dei-capoavori-marcel-duchamp-ei-stata-restaurata-firenze-conservata-nella-collezione-peggy-guggenheim/>>
- <https://www.donnecultura.eu/>
- L'album da viaggio di Marcel Duchamp  
<<https://1995-2015.undo.net/it/magazines/1302184930>>
- Plotino  
<<http://www.felpaggiolla.info/plotino-lanima-umana-suo-ritorno-alluno/>>
- Plotino: l'ultimo filosofo greco, il primo cristiano  
<<https://www.ilbarattolodelleidee.org/2016/10/15/plotino-e-il-neo-platonismo/#:~:text=Il%20ritorno%20all'Uno%3A,ascoltare%20il%20richiamo%20dell'Uno.>>
- Plotino e filosofia medioevale  
<<https://www.skoola.net/filosofia-medievale/plotino-concetto-uno.html>>
- Film d'animazione Pixar Soul  
<<https://www.greenme.it/lifestyle/arte-e-cultura/film-animazione-pixar-disney-soul/>>
- <https://paper.fedrigoni.com/>
- <https://fonts.google.com/>
- <https://www.moleskine.com/>
- Piccola guida per scrivere i tuoi diari di viaggio  
<<https://genteinvaggio.it/piccola-guida-per-scrivere-i-tuoi-diari-di-viaggio/>>
- <https://boiteonline.org/>
- <https://www.sindroms.com/>
- <https://www.fondazioneprada.org/>
- <https://hoppipolla.it/>



- <https://www.teatrionline.com/>
- <https://www.stateofmind.it/>
- <https://www.divulgazionedinamica.it/>
- <https://www.nuoveartiterapie.net/>

- ACOCELLA, Anna Maria, ROSSI, Oliviero, Le nuove arti terapia. Percorsi nella relazione d'aiuto  
NUOVA ASSOCIAZIONE EUROPEA PER LE ARTI TERAPIE, Roma 2013
- ROSSI, Oliviero, Arte Terapia: Applicazioni nella relazione d'aiuto  
NUOVA ASSOCIAZIONE EUROPEA PER LE ARTI TERAPIE, Roma 2017
- CASE, Caroline, Manuale di arteterapia  
Edizioni Cosmopolis, Torino 2003

