

An abstract drawing of a human face, rendered in a sketchy, expressive style. The face is composed of various shades of grey, blue, and brown, with prominent features like eyes, nose, and mouth. The entire drawing is overlaid with a dense network of colorful, scribbled lines in red, blue, yellow, and green, creating a complex, layered effect. The background is a light, textured grey.

ESISTO
BODY MAPPING

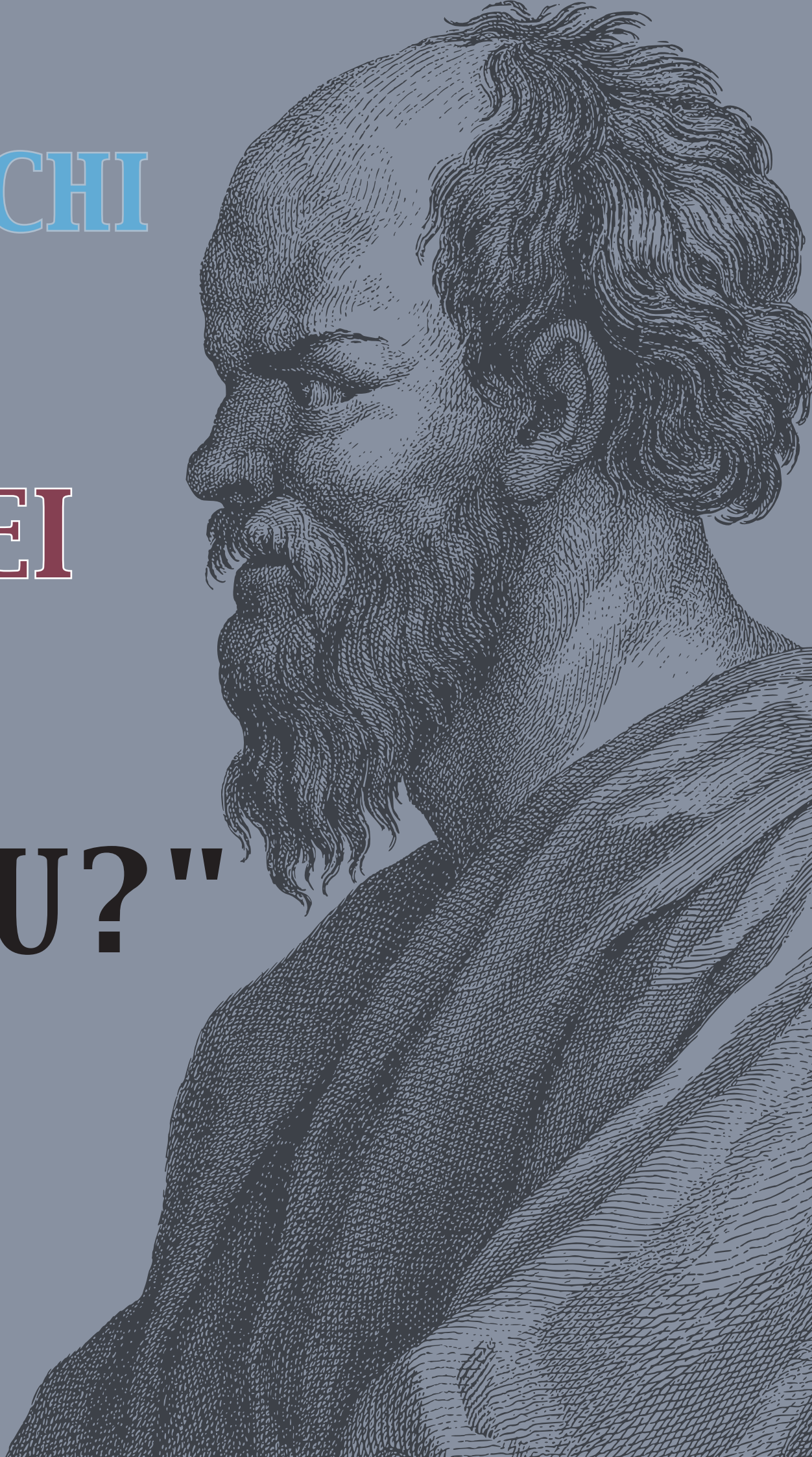
Disegno Maieutico

L'arte che ci porta alla luce

"CHI

SEI

TU?"



Sin dai tempi del liceo, Socrate e il disegno sono stati per me fonte di grande ispirazione e gioia. Socrate mi ha insegnato a pormi le domande giuste, quelle che ancora oggi, alla tenera età di quasi cinquant'anni, guidano il mio lavoro in termini artistici e professionali. "Chi sono? Da dove vengo? Perché sono qui?" Socrate mi ha anche spinto a coltivare una grandissima determinazione, che mi ha portata a non abbandonare la ricerca prima di aver trovato una risposta degna della domanda. Ha impostato dentro di me il rigore scientifico, applicato al mondo dell'invisibile, della conoscenza di sé, dell'arte.

"Chi sei tu?" Chiedeva Socrate nell'agorà ai suoi concittadini. Qualcuno, di fronte alle sue domande incalzanti dava di matto, tentando di trovare una risposta basata sull'esperienza del vivere quotidiano. "Non il tuo nome, non la tua professione, non a quale razza o religione appartieni". La sua domanda si faceva sempre più difficile mano a mano che i suoi interlocutori si scavavano dentro. Altri, soprattutto i giovani, si lasciavano andare all'esplorazione interiore e trovavano, se non una risposta certa, almeno una strada all'introspezione, a ricercare il senso di sé. Voi direte, ma cos'hanno in comune Socrate e il disegno? Avendo vissuto gli ultimi 20 anni in Scozia, e dovendo necessariamente esprimermi in inglese, l'uso costante del verbo disegnare, "drawing", è stato per me illuminante, almeno tanto quanto le domande del filosofo. "Drawing" non soltanto suggerisce l'atto di creare dei segni su un foglio copiando dalla realtà o dalla fantasia, ma ricorda anche l'atto di "tirare". Drawing - in, l'atto di entrare dentro, Drawing-out, l'azione di tirare fuori, portare alla luce qualcosa che è dentro, un po' come la maieutica socratica. E' dunque possibile applicare il disegno, in guisa di maieutica artistica nella ricerca del sé? E come "entriamo dentro" il nostro corpo, il nostro mondo interiore, il nostro sentire? E una volta dentro, come potremmo tirare fuori, rendere visibile, esprimere ciò che abbiamo trovato? Grazie al "respiro consapevole" impariamo a penetrare nella nostra coscienza che dimora negli organi i quali possono accumulare, durante il corso della nostra vita, blocchi emotivi che a lungo andare si manifestano come sintomi patologici.

Connettere il nostro respiro e la nostra consapevolezza a livello cellulare, innescare un processo che porta a sentirsi/ conoscersi/ascoltarsi ad una profondità altrimenti impossibile. Quando ci mettiamo in ascolto profondo del nostro corpo, troviamo il nostro movimento vitale che, libero da giudizio o intenzione, dall'interno fluisce all'esterno (drawing -out) e rimane impresso sulla carta.

Facendo ciò entriamo in uno stato meditativo, uno stato di allerta rilassato, quello che in sanscrito veniva definito Vilamba, lo spazio tra i pensieri, in cui esistiamo non solo in funzione della nostra attività mentale.

"Cogito Ergo Sum" perde la sua presa, sbiadisce, per lasciare spazio ad un essere, qui ed ora, molto più intenso e brillante, connesso in tutte le sue parti, non solo quella della mente.

"Chi sei tu?", replicava Socrate. "Non sono solo i miei pensieri, non sono solo questo corpo, non sono solo queste emozioni che vanno e vengono, questi desideri che sembrano non esaudirsi mai". Risponde il mio disegno.

In quello spazio in cui il rumore dei pensieri finalmente si zittisce, è possibile vedere, ascoltare, conoscere la realtà circostante, l'altro, e soprattutto noi stessi. Ciò che appare sul foglio, è la voce delle parti che troppo spesso e per troppo tempo dimorano nell'ombra, nella nostra non-consapevolezza, ma che finalmente vengono alla luce e ci informano su chi veramente siamo, qui ed ora, in questo momento della nostra vita, e di quali scelte siamo veramente capaci.

Il chiaro e lo scuro finalmente prendono posto sulla tela della nostra esistenza e ci mostrano la forma del nostro vissuto, di ciò che siamo ad oggi, la via per la guarigione dell'anima e per una più completa realizzazione di sé.

di Caterina Monaco



Caterina Monaco

è l'unica terapeuta certificata di Body Mapping in Italia, una tecnica di terapia che ci permette, attraverso l'attività artistico/creativa, di interagire con il nostro corpo e quindi con il vissuto celato che il corpo somatizza. Attraverso la sua esperienza, conoscenza e sensibilità, Caterina ci guida all'ascolto profondo del nostro corpo e, quindi, alla scoperta delle parti ancora nascoste del nostro essere. I suoi clienti sono professionisti di ogni settore, inclusi terapeuti; in pratica, chiunque si trovi in un momento di cambiamento importante nella vita o nel lavoro, e che desideri una maggiore chiarezza, direzione, e realizzazione di sé. Caterina ha studiato Fine Arts ad Edimburgo, in Scozia, insegna meditazione da più di 25 anni, e nel suo percorso personale è diventata Maestra di Scrittura Terapeutica e Massaggio Energetico. Lavora nel suo studio in Warwickshire, Inghilterra, e su appuntamento a Roma, Milano e Trapani. Al momento, oltre ad offrire sessioni online, sta ristrutturando un casale in Abruzzo per creare un centro di Arte e Benessere.

Caterina Monaco is the only certified Body Mapping therapist in Italy. She trained in this approach in the UK, which uses art and creative processes to help integrate us with our body - and the impact of our physical lived experience that the body absorbs. Her experience, knowledge and sensitivity help Caterina guide people on profound journeys towards knowing their own body in a new way, and uncovering deep hidden potential within us all.

Caterina's clients come from all backgrounds and sectors, including therapists across multiple disciplines.

Anyone facing an important change in life or work, anyone seeking more insight and clarity, direction, or interested in reaching their true potential.

Caterina has studied Fine Art in Edinburgh, Scotland, has taught meditation for over 20 years, and is deeply experienced in therapeutic writing and energetic massage. She works from her studio in Warwickshire, England, and by appointment in Rome, Milan and Palermo. Alongside her current work, she is also restoring a house in Abruzzo, to create an Arts and Wellbeing Centre.

Ever since school, both Socrates and drawing have always been huge inspirations for me. Socrates taught me to ask myself the right questions, the same ones that still help guide my approach, even if I approach my 50th birthday.

Who am I? Where do I come from? Why am I here? Socrates pushed me to keep on looking, until I'd find an answer at least worthy of the question.

And he's also helped to give me what feels like a kind of scientific rigour, to do with the unseen world, to do with consciousness, to do with art.

"Who are you?" Socrates would ask his fellow citizens in the marketplace. People would feel unnerved by his endless strings of questions, trying to find the answer based on their daily life experience. But that's not what he was after.

"Not your name, not your job, or your race or religion. I mean who are you?"

The questions would get harder to answer the deeper people went into themselves. Others, especially younger people, might find the open-ness and curiosity to actually start a real process of introspection, even if they couldn't come up with a confident answer.

So what does any of this have to do with drawing?

For a start, after 20 years expressing myself in English, I've found the verb "drawing" to be almost as intriguing as questions from Greek philosophy.

There's "drawing" in the sense of making marks on a sheet, copying reality or from the imagination. Then there's "drawing in" - concentrating, condensing, retracting - or "drawing out", encouraging, revealing, extracting, shedding light on something inside ourselves, rather like the Socratic method.

So what about combining the two - a way of drawing we can use to actually look inside ourselves?

If so, how can we draw our way into our own body, our internal world, our feelings? And once there, how to draw out what we find, and make it visible?

Using an easy meditation technique I call "conscious breathing", we can quickly learn to access the consciousness that lies inside, and rests in our internal organs. This can build up, in our daily life, and create emotional blockages, which in the long run can even cause physical illness. Connecting our breath with our awareness at a cellular level like this, gives us a way of feeling, listening and knowing ourselves at a surprisingly deep level that is otherwise really hard to achieve.

Once we start listening - deeply and carefully - to our own body, we find our own vital movement.

Maieutic Drawing is all about locating this, and allowing it to flow outwards, through drawing (drawing it out) onto the paper - free from any judgements or directions from our minds.

Like that, we join a meditative state of relaxed alertness. There's a word for it in Sanskrit - vilamba - the space between the thoughts, where we connect with our existence beyond the mental activity that normally takes up all our attention.

Descartes' "I think therefore I am" isn't so relevant any more - the idea fades before an experience of the Self that is much more intense, brilliant, and connected with all its parts (including the body, and the emotions), not just with the mind.

"Who are you?" Socrates again, still asking me.

And through my drawing, I can finally reply. "I am not just my thoughts, not just this body, and I'm not just these fee-

lings and emotions, that rise and fall, or these desires and ideas that I can never seem to fulfil."

In this space, free at last from the noise of my thoughts, I can actually see, listen, connect with my surrounding reality, with others, and above all with myself.

What appears on the paper is the voice of those parts of me that too often and for too long stay in the shadow, in my non-consciousness. But when I finally learn how to bring them out, they help clarify who I really am, here and now, in this moment of my life, and help inform the choices I'm really capable of.

Light and dark finally take their place together on the canvas of our existence, and show us the form of our lived experience, where we are today. They show the path ahead to heal the soul, and to reach a more complete realisation of our true selves.

by Caterina Monaco

Caterina offers Maieutic Drawing courses online and in person, one-to-one or in small groups. No artistic experience is necessary.

To contact her:

0044 7969 347 351

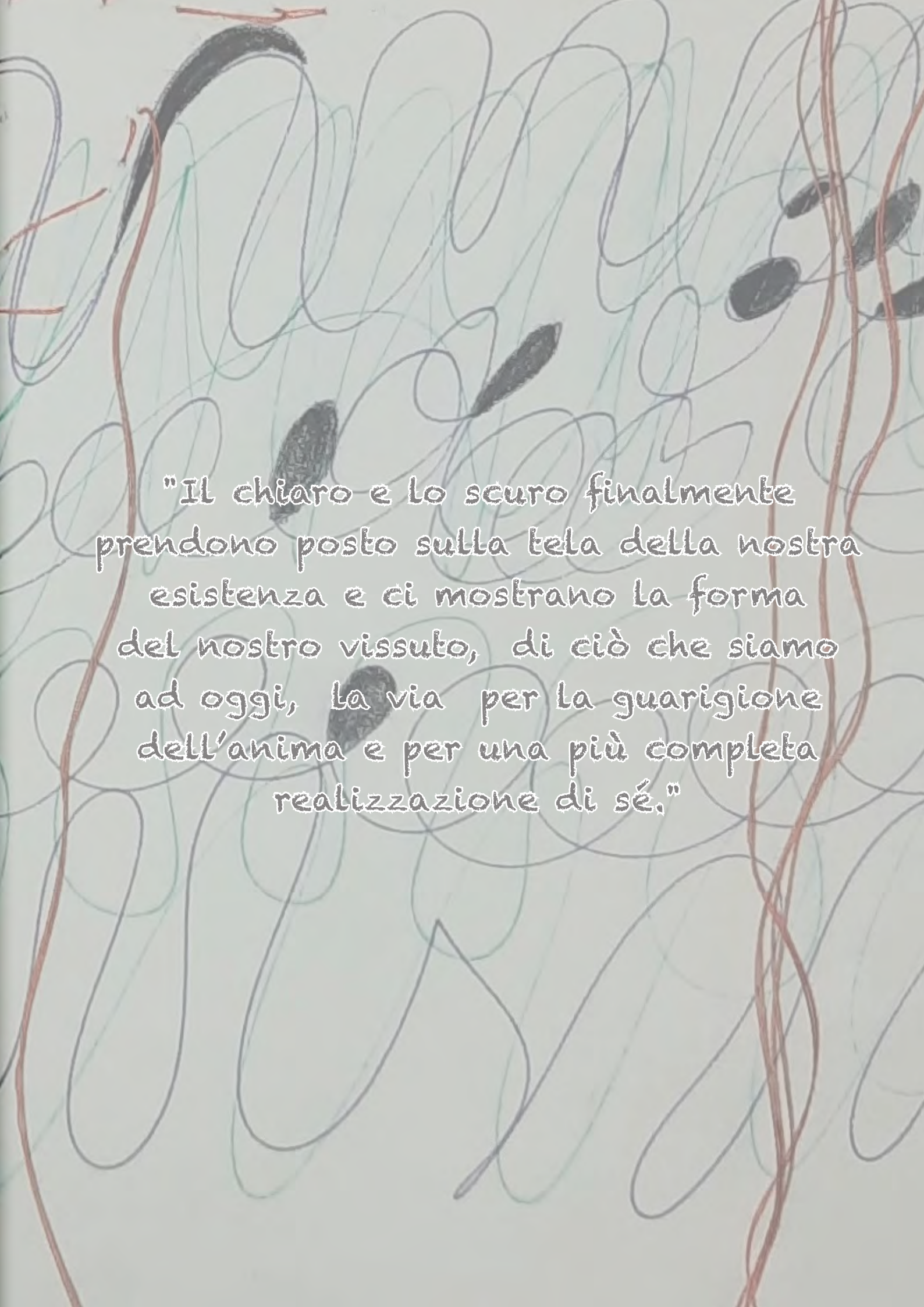
0039 333 162 4218

www.angelistudios.com





"La Mia Creatività
guarisce
me stesso"

The background of the page is a light gray or off-white color, overlaid with a complex, abstract pattern. This pattern consists of numerous thin, swirling lines in shades of light blue, green, and reddish-brown. Interspersed among these lines are several dark, irregular, blotchy shapes that resemble ink smudges or charcoal marks. The overall effect is a textured, organic, and somewhat chaotic visual field.

"Il chiaro e lo scuro finalmente prendono posto sulla tela della nostra esistenza e ci mostrano la forma del nostro vissuto, di ciò che siamo ad oggi, la via per la guarigione dell'anima e per una più completa realizzazione di sé."