

di Antonella Buttazzo

Lo studioso **Marco Aime** afferma ne *Il primo libro di antropologia* che «*l'arte nel suo significato più ampio, comprende ogni attività umana - svolta singolarmente o collettivamente - che porta a forme di creatività e di espressione estetica [...] l'arte è un linguaggio, ossia la capacità di trasmettere emozioni e messaggi*».

Il *fare segno* che accompagna l'uomo sin dai suoi primi albori, infatti, ha da sempre rappresentato il medium per comunicare emozioni e condizioni interiori di cui egli è portavoce, al di là delle vicissitudini storico-culturali delle quali è attivamente o passivamente vittima e carnefice.

Però, bisogna ammettere che **col passare del tempo, la soggettività dell'emozione umana in ambito artistico ha lasciato spazio alla centralizzazione della tecnica o alla rottura della stessa**, denaturalizzando e quasi dissacrando la sfera emotiva della mente creatrice.

Quanto all'interiorizzazione del segno, del colore e dell'animo creativo invece, a partire dagli anni '40, è stato affidato all'**Arteterapia**, una metodologia che si fonde alla psicologia, utilizzata per liberare le persone da disagi emotivi più o meno gravi.

Ma quello che vogliamo chiederci oggi, noi de *Il pensiero mediterraneo*, è: **sarebbe possibile creare un'intesa tra l'io interiore e le tecniche apprese?** A questa domanda risponde la nostra intervistata di oggi: **Dakini Mellone**.

Antonella Buttazzo: **Raccontaci di te. Chi è Dakini Mellone?**

Psiche Mellone: Chi sono è stata una domanda cardine nel mio percorso di vita prima, e spirituale poi. Non ho mai saputo darmi una risposta ma fin da

bambina non riuscendo a definirmi ho avuto difficoltà a inserirmi nella società. Ho iniziato ad incuriosirmi sulla vera natura dell'essere umano, iniziando degli studi sull'educazione sociale, pensando che chi siamo dipenda da ciò che accade nell'infanzia e nella nascita strutturale della mente ego. Ho portato la domanda chi sono anche attraverso l'arte, cercando di far emergere quel sospiro interiore, che tutti almeno una volta abbiamo provato e che riconosciamo col nome di Anima, anche senza sapere bene cos'è. Questo mi ha fatto approdare nella ricerca spirituale, e ad unire arte e meditazione insieme.



Dakini Mellone, Ricchezza interiore - esercizio di arteterapia evolutiva

Antonella Buttazzo: In cosa consiste il tuo lavoro?

Psiche Mellone: Ad oggi condivido ciò di cui ho fatto esperienza nella mia ricerca spirituale da quando ho conosciuto l'Arteterapia evolutiva. Un modo di fare Arteterapia che va oltre il semplice riconoscimento di traumi o problemi psicologici, portando l'elaborazione dell'energia nascosta dietro ad emozioni e disagi al fine di liberarla e renderla naturalmente creativa. Faccio questo attraverso i dipinti che realizzo ed espongo, ma soprattutto con laboratori e workshop, dove parlo di simbolismo, colore, segno, e condivido tecniche e meditazioni creative con la pittura e non solo. Infatti nel tempo ho integrato anche la danza come meditazione in movimento ed esperienza di libera espressione. Tutto questo al fine di inoltrarsi sempre di più nello spazio di Anima, e spezzando i vincoli della mente razionale.

Antonella Buttazzo: Quanto è difficile avere a che fare con una società incentrata sull'esteriorità?

Psiche Mellone: Grazie per aver posto questa domanda, che è di vitale importanza in ciò che faccio. Al giorno d'oggi la società ha portato l'attenzione dell'individuo a tutto ciò che concerne l'esteriorità, partendo da canoni di bellezza, bisogno di successo e potere, desideri materialisti, convenzioni e formalità. Tutto ciò fa parte dello spazio della mente o meglio dire dell'ego che è stato ingigantito fino a essere portato al massimo della sua esasperazione. L'arte oggi ne dà prova, diventata una mera soddisfazione per i sensi e per la mente, cercando l'eccesso, il non visto, l'esagerato oppure o limitandosi a copiare semplicemente ciò che viene visto dall'occhio collettivo, negando completamente lo spirito e l'intuizione di cui la vita ci ha fatto dono. Esaltando l'ego non abbiamo fatto i conti con qualcosa di molto importante: la nostra mente si basa su desideri e bisogni che non vengono mai soddisfatti, o che comunque vengono subito sostituiti con nuovi, da questo nascono nevrosi,

depressioni e stati di ansia. In tutto questo, espletare il mio lavoro è rivoluzionario. Mi interfaccio con persone che hanno perso gran parte della sensibilità, dell'intuito, dell'ispirazione creativa, e l'arte che espongo ha bisogno di occhi innocenti per poter essere apprezzata. Resta comunque una grande verità, tutti siamo espressione unica della vita stessa, e se su una moltitudine di persone qualcuno si avvicina all'arte che propongo e desidera riappropriarsi della sua naturale bellezza, non posso che esserne felice. E oggi come non mai sento che è quello che bisogna fare se vogliamo uscire fuori da questo tunnel buio in cui viviamo ora.



Dakini Mellone, Gioia di vivere - dipinto in astratto di movimenti interiori

Antonella Buttazzo: **Ti va di raccontarci dei tuoi progetti?**

Psiche Mellone: In questo periodo sto lavorando a progetto a cui tengo molto, intitolato Danz-arte. Si tratta di un seminario esperienziale di gruppo in cui si toccano vari aspetti dell'essere umano. Partendo dal corpo e dal respiro, si ritorna a mettere radici nel momento presente, lasciando i pensieri come sottofondo indisturbato, si passa poi alla libera espressione del movimento attraverso danze e movimenti simbolici, dove ognuno può entrare in contatto con sé e con gli altri nella totale fiducia ed apertura, fino ad esprimere attraverso i colori e dei fogli bianchi ogni movimento espresso, ogni sensazione che è emersa, e poi sciogliersi in un rilassato silenzio di ascolto. Si termina con la celebrazione di tutto ciò che emerso senza giudicarlo negativo o positivo, ma accogliendolo per quello che è. Questo seminario sarà itinerante, proprio per svincolarci sempre più dai limiti infatti sarò disponibile a praticarlo dovunque ci sia un gruppo di persone pronte a riprendersi l'Anima, e in uno spazio dove ci si possa muovere liberamente. Non ha limiti di età né di nessun altro genere, non servono competenze o tecniche, è più un ritrovarsi in se stessi dandosi forza nell'intento comune del gruppo, ed inoltre essere pronti a lasciarsi prendere dallo stupore di ciò che può accadere.

