



**L'arte è un percorso per creare  
una società inclusiva in cui tutti  
sperimentiamo il senso di Unità**



**TOOLKIT**

**L'arte è un punto di incontro dove nessuno vive dimenticato e solo.**

**Vassilis Panagiotidis**

"L'Arte della Connessione" come metodologia per artisti con e senza disabilità © 2024 di Hopeart, Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy è concessa in licenza con CC BY-NC-ND 4.0. Per visualizzare una copia di questa licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Il presente Toolkit è stato creato nel contesto del progetto europeo Creative Europe "No One Forgotten".

Il progetto mira a promuovere la cooperazione tra persone con esigenze e abilità specifiche e persone senza disabilità in diverse discipline artistiche, migliorando il benessere di entrambe le parti e la salute mentale e la connessione umana. Il metodo utilizzato è l'"Arte della Connessione" - interagire con gruppi vulnerabili attraverso l'arte, che mira a potenziare qualità interiori come accettazione, pazienza, compassione, accesso alla nostra vulnerabilità e la capacità di co-creare.

Il progetto "No One Forgotten", basato sul presente Toolkit, organizza formazioni rivolte agli artisti con o senza disabilità in tutti i paesi partner e sta anche creando spettacoli inclusivi in 4 discipline artistiche diverse (teatro, pittura, danza e musica/soundscaping).

Il consorzio del progetto è composto da 5 partner in 4 paesi europei. Il coordinatore è l'Accademia di Belle Arti di Napoli (Italia), mentre l'organizzazione esperta che sta trasferendo il metodo "Arte della Connessione" al partenariato è Hopeart dalla Grecia, in stretta collaborazione con l'associazione culturale e multidisciplinare Vo'Arte dal Portogallo, l'organizzazione no-profit Locative Media Supercluster dalla Belgio e l'organizzazione di formazione Action Synergy dalla Grecia.

Ulteriori informazioni sul progetto possono essere trovate sul sito web: [nooneforgotten.eu](http://nooneforgotten.eu)

"L'Arte della Connessione" come metodologia per artisti con e senza disabilità © 2024 di Hopeart, Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy è concessa in licenza con CC BY-NC-ND 4.0. Per visualizzare una copia di questa licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

<b>Introduzione</b>	<b>5</b>
<b>1. La storia dietro “l'Arte della Connessione”</b>	<b>6</b>
<b>2. Connessione con la Natura. Connessione con te stesso e gli altri</b>	<b>7</b>
2.1. Connessione con la Natura	7
2.2. Connessione con se stessi.	8
<b>3. Arte, Psicologia &amp; Spiritualità e la loro importanza nelle connessioni umane</b>	<b>10</b>
<b>4. Introduzione alle capacità: Empatia, Generosità, Vulnerabilità e Espressione</b>	<b>11</b>
4.1. Empatia	11
Empatia e gruppi vulnerabili	11
Empatia e Diversità	12
Empatia e Creatività	13
Linguaggio	14
Limiti	16
4.2. Generosità	16
Generosità e Natura	17
Generosità e processo artistico	18
4.3. Vulnerabilità	18
<b>Bibliografia</b>	<b>20</b>

## Introduzione

Per iniziare a parlare di connessione, dobbiamo prima trovare il termine comune di questa parola ampia e preziosa che è nascosta nel profondo di ogni essere umano e in un certo senso descrive il meccanismo di cui siamo tutti fatti.

Qual è il significato di connessione per te? La connessione ha a che fare con qualcosa di invisibile ai nostri occhi, ma percepibile nelle nostre anime.

In questo studio esamineremo la connessione tra due esseri umani e, in particolare, tra diversi tipi di artisti (attori, musicisti, ballerini, pittori) senza o con speciali "abilità" con l'obiettivo principale di costruire un ATTO artistico sociale innovativo. Ricordiamoci che ognuno ha comunque le sue "abilità" uniche. Per avere successo nella connessione tra due esseri umani, suggeriamo la seguente sequenza:

**Connessione con la natura ---> connessione con noi stessi ---> connessione con ogni essere.**

In base alla connessione tra due esseri umani, esploreremo le condizioni in cui questo spazio invisibile tra due persone può diventare più "visibile" e percepibile ai nostri sensi. Basandoci sul metodo delle abilità "L'Arte della Connessione" di Angeliki Ariadni Voulgari, cercheremo di creare un toolkit innovativo di pratiche, esercizi, "rituali" e suggerimenti che aiuteranno gli artisti a incontrarsi in uno spazio comune di convivenza e creatività.

"Il modo in cui esistiamo e interagiamo è impresso nel modo in cui creiamo" — Angeliki Voulgari.

Incontreremo le 4 abilità — lo stato interiore — dell'approccio "L'Arte della Connessione" e svilupperemo pratiche ed esercizi per ciascuna abilità in ciascuna diversa forma d'arte. Teatro, Danza, Musica nel senso del Suono e Pittura.

Questo toolkit può essere utile per ogni artista, educatore, facilitatore o direttore artistico che desidera essere in grado di creare risultati artistici da persone senza o con o senza disabilità. Ma onestamente, non si tratta di arte, si tratta di essere presenti o essere il "presente" nella società che vogliamo creare. Come disse l'artista Fluxus francese degli anni '60 Robert Filliou, "L'arte è ciò che rende la vita più interessante dell'arte".

## 1. La storia dietro “l'Arte della Connessione”

"L'Arte della Connessione" è stato creato da Angeliki A. Voulgari nel 2019-2021 ed è una raccolta di strumenti di comunicazione basati su principi psicologici, spirituali e artistici che si estendono effettivamente a un manuale utile di potenziamento personale, miglioramento di sé e realizzazione. Come attrice, ha lavorato per oltre un decennio in ambienti sanitari impegnativi, fornendo interventi artistici ed educativi per gruppi vulnerabili di persone. La signora Voulgari ha partecipato personalmente inizialmente a performance teatrali in ospedali pediatrici e successivamente ha implementato programmi artistici ispiratori adattati alle esigenze degli anziani, conducendo visite artistiche "terapeutiche" nelle stanze delle unità di oncologia pediatrica. Negli anni successivi, è stata coinvolta sia come attrice che come autrice in spettacoli teatrali adattati a persone con diverse caratteristiche, come bambini con sindrome di Down, autismo, paralisi cerebrale, bambini con disturbi visivi o uditivi, mentre allo stesso tempo ha progettato ed implementato programmi artistici per abilità sociali in cliniche psichiatriche per minori e istituti di protezione dell'infanzia. Durante quel periodo, ha raccolto le caratteristiche speciali degli strumenti che stava utilizzando personalmente per creare esperienze di connessione più profonde con persone che stanno attraversando un momento difficile o che stanno affrontando prove. Tutto si è manifestato attraverso la pratica e la ripetizione. Esperienze che hanno superato il classico duo "spettatore-attore" e sono diventate in realtà una comprensione più profonda della natura umana in termini di comunicazione e legame. Da questo tipo di azione, Angeliki Voulgari è riuscita a scoprire tutti i significati delicati delle cose che erano già lì, ma mascherati a causa di diverse condizioni sociali e percezioni fisse, o semplice innocente ignoranza. Quindi, questa è una guida utile per diventare più consapevoli riguardo a questioni di comunicazione, connessione e abilità di vita che possono essere applicate ovunque e a tutti, creando un passaggio sicuro e interessante verso l'autonomia. Le quattro principali abilità dell' "Arte della Connessione" sono empatia, generosità, vulnerabilità ed espressione. In questo toolkit lavoreremo con tre delle quattro abilità, nello specifico empatia, generosità e la nostra capacità di entrare nel nostro territorio vulnerabile. Dal momento che ci riferiamo agli artisti, la capacità di espressione è già attiva.

## 2. Connessione con la Natura. Connessione con te stesso e gli altri

### 2.1. Connessione con la Natura

A volte il linguaggio che usiamo per descrivere la natura come ambiente ci mette in una posizione di osservatori, esterni al paesaggio. Se spostiamo il nostro punto di vista da una prospettiva a volo d'uccello, possiamo vedere che facciamo parte della natura e c'è continuità tra il nostro corpo, lo spirito, l'anima e la natura circostante. Il motivo è che, essendo Natura, facciamo parte dell'evoluzione della vita sulla Terra e dell'Universo, ereditando la nostra anatomia e i nostri organi sensoriali da così tante specie. Siamo fatti di Natura e questa realtà profonda e bellissima è un'opportunità per conoscere meglio chi siamo attraverso l'intima conoscenza della Terra. Come uno specchio, la natura si riflette su di noi mentre noi riflettiamo sulla natura. È la nostra opportunità per imparare dalla sua intelligenza.

Aprire i nostri sensi e il nostro cuore e sentirsi connessi alla natura è un'energia potente per connetterci meglio con noi stessi ma anche con gli altri, perché siamo tutti natura. Stabilire una connessione con qualcun altro attraverso la nostra consapevolezza, amore e gratitudine per la natura è un invito affinché altre forme di vita facciano parte della conversazione, dando voce alla Terra attraverso le nostre connessioni con gli esseri umani. Più che un'esperienza affascinante, è una necessità assoluta se vogliamo contribuire a fermare la distruzione del pianeta, coltivando un senso di appartenenza. Quindi la connessione umana con la terra c'è, esiste comunque, dobbiamo solo ritrainarci per viverla. Come dice John Young: Costruiamo fili con tutti gli esseri intorno a noi, gli uccelli gli animali gli alberi e col tempo con le stelle con la luna l'uno con l'altro come esseri umani con i nostri antenati e con gli non nati e quei fili diventano sempre più spessi ad ogni interazione con ogni osservazione con ogni domanda con ogni storia che raccontiamo l'uno all'altro su ciò che abbiamo visto, imparato, sperimentato e alla fine quei fili diventano sempre più spessi fino a diventare corde e sapete che siamo predisposti per questo, tutti noi, queste persone sono legate agli antenati collettivi di tutti noi.

Siamo tutti progettati perché i fili diventino corde e tutti voi sapete come si sente il dono della connessione con il vostro animale domestico o con il vostro migliore amico o con la persona che amate di più, ma potreste immaginare se lo aveste con tutti gli aspetti della natura? Trascorrere del tempo in natura può insegnarci sensazioni travolgenti. Non è solo ogni individuo di ogni specie che può insegnarci, ma anche l'interconnessione tra le specie lungo il ciclo del giorno e delle stagioni. Potremmo chiamarla l'intelligenza degli ecosistemi. Ad esempio, gli uccelli notturni cantano nell'oscurità. Potrebbe volerci molto tempo per vederli. Forse all'inizio ascolteremo solo il suono e vedremo solo un cielo scuro. Il loro canto è così forte nella notte che sembra irrealmente vederli! Si tratta di guardare il suolo da una posizione più elevata dai campi dove possiamo finalmente individuare i loro luminosi occhi gialli al tramonto.

Addestrandoci nei sensi, raggiungeremo un punto in cui ci renderemo conto che osservare gli uccelli si può fare con le nostre orecchie. È sicuramente una qualità più profonda che possiamo risvegliare dentro di noi, per addestrare e cambiare i nostri sensi per percepire

con tutto il corpo. In questo punto incarniamo l'essenza della connessione. Attraverso la natura, verso lo spazio dentro di noi.

## 2.2. Connessione con se stessi.

Uno sguardo più profondo all'interno dell'essere umano. Ma cosa succederebbe se permettessimo alla natura di insegnarci il modo naturale? Ogni essere umano ha come educatore fisico la creazione che lo circonda e di cui fa parte, è sufficiente prestare attenzione a questo educatore onnipresente e discreto, per diventare il miglior insegnante che si possa mai avere. Attingere a questa conoscenza non riguarda il lavoro, ma essere vulnerabili e lasciare che la Natura penetri nei nostri sensi, lasciare che la natura lavori su di noi. Mettiamo una lente d'ingrandimento per vedere la parte invisibile dentro di noi e alcune cose che aiuteranno a stabilire la "connessione" primaria dentro ogni essere umano. Se accettiamo che, per connetterci veramente con ciò che sembra separato dai nostri corpi, dobbiamo prima portare in armoniosa connessione interna i principi di base che costituiscono un essere umano, è interessante tracciare, alla luce della spiritualità e della filosofia, quali siano questi principi primari che compongono un essere umano. Diversi filosofi dell'antica Grecia, in particolare Aristotele, parlavano dell'anima, mentre il concetto di spirito si trova sia nella tradizione cristiana che nelle religioni e tradizioni orientali. Ma cosa è questa connessione alla fine e come possiamo raggiungerla. Prima di tutto dobbiamo vedere i materiali di cui siamo tutti fatti, che siamo artisti o meno, persone con "disabilità" o meno. Perché soprattutto siamo tutti persone con caratteristiche diverse. Nella nostra prospettiva non ci sono persone con o senza disabilità, ma esseri umani con caratteristiche diverse. Nel panorama senza confini e senza barriere della creatività artistica, non ci sono ostacoli tra le persone, né disabilità a distinguere. Ognuno di noi è un essere umano, intessuto con le nostre caratteristiche uniche. Nel mondo artistico, è la peculiarità che emerge come elemento centrale, distinguendo gli artisti nella loro espressione creativa e nella loro capacità di comunicare attraverso una sensibilità, plasmata da sfide fisiche o psicologiche. Questa sensibilità unica e particolare dà vita all'arte, riflettendo l'anima in una danza di colori ed emozioni sulla tela dell'esistenza. Ogni essere umano è composto da 3 principi fondamentali: Corpo, Anima e Spirito, e per capire come "accendere" questo spazio intermedio, dobbiamo prima vedere questi 3 principi inseparabili e interpenetranti. Abbiamo scelto le definizioni semplici e comprensibili (tra le tante esistenti) del trittico "Corpo, Anima, Spirito" del filosofo e riformatore sociale austriaco Rudolf Steiner, perché ci serve meglio utilizzare un codice verbale comune d'ora in poi. Per "Corpo" si intende ciò attraverso cui le cose nell'ambiente di una persona si rivelano a quella persona. Per "Anima" si intende ciò attraverso cui l'individuo associa le cose al proprio essere, attraverso cui sperimenta piacere e dispiacere, desiderio e avversione, gioia e tristezza in connessione con esse. Per "Spirito" si intende ciò che si manifesta in loro quando, come ha detto Goethe, guardano le cose come una specie di "essere divino". Quindi la prima connessione che suggeriamo di esaminare è quella che la nostra anima crea. Possiamo dire che la nostra anima è il veicolo attraverso cui lo spirito entra in comunicazione (connessione), da un lato con il corpo, dall'altro con il mondo esterno, ed è proprio questo il motivo per cui non suggeriamo metodi diversi per artisti con diverse caratteristiche. Perché il vero "modo" per avere successo nella



connessione umana è principalmente attraverso l'anima e non il corpo. Quando il corpo sta lottando, dobbiamo semplicemente trovare un modo per adattare la nostra intenzione di connetterci a questa condizione specifica. Sulla base delle definizioni sopra riportate, cercheremo di parlare di come connettere due persone in modo più essenziale. In sostanza, ogni volta che entriamo in contatto con un essere umano, usiamo tutti e tre i nostri settori, poiché sono principi interpenetranti e inseparabili, lo facciamo semplicemente automaticamente. Quando il processo diventa più consapevole, è probabile che emergano risultati più significativi dalle connessioni che facciamo. Forse allora possiamo parlare di "esperienze di connessione olistica".

### 3. Arte, Psicologia & Spiritualità e la loro importanza nelle connessioni umane

“Tutto esiste in relazione a... Tutto inizia con una connessione”— Angeliki Voulgari

Se cerchiamo di studiare quale sia lo spazio comune di questi campi, possiamo finire con 3 diversi modi che un essere umano può scegliere, per conoscersi. In altre parole, per riconnettersi con il vero sé, questo sé divino che è unico e irripetibile, lo spirito individuale. Possiamo dire che la psicologia è una scienza che aiuta le persone a gestire in modo più consapevole i loro sentimenti, imparare a riconoscerli meglio, affrontarli e superare eventuali esperienze traumatiche che rendono disfunzionali le loro relazioni. In altre parole, è un percorso per trovare una vera connessione con se stessi attraverso la comprensione e l'equilibrio dei nostri sentimenti. E da questo punto di vista qualcuno può cercare di connettersi in modo più autentico con un altro essere umano. L'arte e le sue espressioni, come la pittura, la musica in termini di suono, la danza, il teatro, sono anche modi che portano alla conoscenza di sé. Naturalmente, l'arte può costituire nelle prime fasi un senso di sollievo per tutti. Inoltre, l'arte può essere terapeutica per le persone con problemi emotivi, gli anziani con gravi disabilità e disturbi mentali (Wald, 1993). Il processo creativo incoraggia un essere umano a espandersi e scoprire aspetti di sé che non sono accessibili alla consapevolezza. In questo caso, l'attività investigativa o artistica è un riflesso del sé e aiuta a esporre aspetti coscienti o inconsci. Il processo sopra descritto porta a una visione migliore di sé stessi e, su un secondo livello, alla connessione con chi siamo veramente e da lì inizia ogni connessione con qualsiasi altro essere umano. Per quanto riguarda la spiritualità, possiamo dire che è una porta che conduce a un nuovo percorso che ci porta dal "percepibile" che non esiste, all' "impercepibile" dai nostri sensi a ciò che esiste davvero. E questo è il nostro spirito individuale. Quindi, in un certo senso, la spiritualità è la terza via che porta a questa connessione interna con il nostro elemento immortale, la nostra parte divina. Anche da questo punto siamo in grado di sperimentare in modo olistico come corpo, anima e spirito, la rete invisibile che ci tiene connessi con la natura e con ogni altro essere intorno a noi. E questa rete sarà rivelata attraverso la convivenza ecumenica con la natura e con tutte le persone, indipendentemente dalla razza, dalla condizione economica, dalle differenze nazionali e religiose, dalla diversità fisica o mentale. Le pratiche proposte in questo manuale si basano su competenze che derivano dai suddetti tre campi (arte, psicologia e spiritualità). Sugeriamo una nuova prospettiva sul modo in cui si verifica il processo artistico. Una prospettiva che va oltre le difficoltà che possono sorgere da eventuali disabilità e differenziazioni fisiche o mentali, poiché la base della nostra proposta sono le qualità interne, le competenze e gli stati interiori, a cui tutti abbiamo accesso senza eccezione.

## 4. Introduzione alle capacità: Empatia, Generosità, Vulnerabilità e Espressione

### 4.1. Empatia

L'empatia, la capacità di comprendere e condividere i sentimenti degli altri, è una qualità fondamentale che riveste un'importanza immensa in vari aspetti delle nostre vite. Questo è particolarmente vero per i professionisti che sostengono gruppi vulnerabili, a causa del suo ruolo nella creazione di una relazione terapeutica con questi gruppi. Questo tipo di relazione è anche fondamentale per i professionisti che mirano a aumentare la consapevolezza della diversità, promuovere l'inclusione o ispirare il processo creativo. Coltivando l'empatia, otteniamo una comprensione più profonda delle esperienze degli altri, sviluppiamo connessioni attraverso sfondi diversificati e attingiamo alla sorgente di ispirazione che alimenta i nostri sforzi creativi. In questa sezione, esploreremo l'effetto profondo dell'empatia in questi tre ambiti, svelando il potere trasformativo che ha nel promuovere la comprensione, l'inclusività e l'innovazione. Dal supporto a coloro che ne hanno bisogno all'abbracciare prospettive diverse e allo sbloccare i regni illimitati della creatività, l'empatia emerge come un catalizzatore per il cambiamento positivo, promuovendo un mondo in cui l'empatia diventa la forza guida che ci connette e arricchisce tutti.

#### Empatia e gruppi vulnerabili

L'empatia svolge un ruolo significativo nel supporto dei gruppi vulnerabili all'interno della società. Questi gruppi, spesso emarginati a causa di fattori come età, genere, razza, etnia, status socioeconomico o disabilità, affrontano numerose barriere e svantaggi. Discriminazione, pregiudizi e limitato accesso a risorse e opportunità sono solo alcune delle sfide che incontrano. L'empatia consente alle persone di comprendere e condividere i sentimenti e le prospettive dei gruppi vulnerabili. Coltivando l'empatia, possiamo sviluppare una comprensione più profonda delle loro esperienze, difficoltà e necessità. Questa comprensione, a sua volta, sensibilizza sulle problematiche che questi gruppi affrontano e favorisce una società più inclusiva. L'empatia va oltre la comprensione; spinge le persone a diventare sostenitori dei gruppi vulnerabili. Accende un senso di giustizia e motiva all'azione, ispirando le persone a sfidare pratiche discriminatorie, sostenere riforme politiche e lavorare per il cambiamento sociale. Sostenendo questi gruppi, le persone empatiche possono amplificare le loro voci e promuovere uguaglianza e inclusività. La creazione di ambienti di sostegno è un altro aspetto vitale dell'empatia. Quando le persone dimostrano empatia, contribuiscono a creare spazi sicuri e accoglienti per i gruppi vulnerabili (Deligianni et al., 2017). Fomentando comprensione, accettazione e rispetto, l'empatia riduce lo stigma, favorisce interazioni positive e consente alle persone vulnerabili di sentirsi valorizzate e supportate. Inoltre, l'empatia facilita connessioni personali e relazioni. Consente alle persone di formare legami genuini con i membri dei gruppi vulnerabili, promuovendo fiducia e colmando le lacune tra diverse comunità (Stanley & Sethuramalingam, 2015). Attraverso queste connessioni, le persone possono creare alleanze e collaborare per affrontare le specifiche esigenze e sfide affrontate dai gruppi vulnerabili. L'empatia svolge anche un ruolo cruciale nello sviluppo di politiche e programmi. Empatizzando con le

esperienze dei gruppi vulnerabili, i responsabili delle politiche e gli sviluppatori di programmi acquisiscono una comprensione delle loro lotte uniche e possono progettare iniziative che offrano un supporto efficace. Includere le voci dei gruppi vulnerabili nei processi decisionali assicura un approccio più empatico allo sviluppo delle politiche, riflettendo meglio le loro esigenze e aspirazioni. Tuttavia, è importante notare che l'empatia da sola non è sufficiente per affrontare le questioni sistemiche affrontate dai gruppi vulnerabili. Deve essere affiancata da azioni concrete, come la difesa dei diritti uguali, il sostegno a programmi sociali e la sfida alle pratiche discriminatorie. L'empatia serve da fondamento per comprendere e motivare il cambiamento, ma il vero progresso richiede sforzi dedicati per creare una società più equa e inclusiva per tutti.

## Empatia e Diversità

L'empatia svolge un ruolo vitale nel favorire la comprensione e l'inclusività nelle comunità diverse. Quando coltiviamo l'empatia, sviluppiamo la capacità di comprendere e condividere i sentimenti, le prospettive e le esperienze di individui provenienti da contesti, culture e identità diverse. Ciò ci consente di colmare divari, abbattere stereotipi e costruire connessioni basate sul reciproco rispetto e apprezzamento. Nelle società diverse, l'empatia contribuisce a creare un senso di appartenenza e accettazione. Empatizzando con individui che hanno sfondi razziali, etnici, religiosi o culturali diversi, possiamo favorire un ambiente in cui ognuno si sente valorizzato e compreso (Toosie, 2006). L'empatia ci spinge a riconoscere e celebrare la diversità come una forza, anziché vederla come una barriera o fonte di divisione. Inoltre, l'empatia promuove la comunicazione efficace e la collaborazione tra gruppi diversificati (Esen, 2005). Quando cerchiamo di comprendere le esperienze ed emozioni degli altri, possiamo intraprendere un dialogo significativo, risolvere conflitti e lavorare insieme verso obiettivi comuni. Abbracciando prospettive diverse e partecipando a conversazioni empatiche, possiamo scoprire nuove intuizioni, soluzioni innovative e favorire una società più armoniosa e inclusiva. Inoltre, l'empatia è cruciale per smantellare pregiudizi e discriminazioni. Empatizzando con coloro che hanno subito discriminazioni o marginalizzazioni a causa del loro genere, orientamento sessuale o di qualsiasi altro aspetto della loro identità, sviluppiamo una comprensione più profonda delle sfide che affrontano (Batson et al, 1997). Questa comprensione ci spinge a sfidare i nostri pregiudizi, affrontare il pregiudizio e sostenere pari diritti e opportunità per tutti. L'empatia non riguarda l'annullamento delle differenze o l'assimilazione di individui diversi in uno stampo unico. Invece, ci consente di apprezzare la ricchezza e l'unicità che la diversità porta alle nostre comunità. Ci spinge ad abbracciare e imparare dalle nostre differenze, promuovendo una cultura di inclusione, rispetto e apprezzamento per il mosaico di identità e prospettive che esiste nella nostra società. In sintesi, l'empatia e la diversità vanno di pari passo. Coltivando l'empatia, possiamo creare ambienti in cui la diversità è celebrata, in cui gli individui si sentono ascoltati e compresi, e in cui fiorisce la collaborazione e il rispetto reciproco. Attraverso l'empatia, possiamo abbattere barriere, costruire ponti e favorire una società che abbraccia e prospera nella sua diversità.

## Empatia e Creatività

L'empatia e la creatività hanno una relazione potente e interconnessa. L'empatia ci consente di comprendere e condividere le emozioni, le esperienze e le prospettive degli altri, mentre la creatività implica il pensiero e l'espressione di sé in modi originali e innovativi. Quando queste due qualità si uniscono, potenziano e arricchiscono i nostri processi e risultati creativi. L'empatia alimenta la creatività fornendo un profondo pozzo di ispirazione. Quando proviamo empatia per gli altri, attingiamo a una vasta gamma di esperienze ed emozioni diverse. Questa comprensione di prospettive e background differenti apre la nostra mente a nuove idee, consentendoci di esplorare punti di vista alternativi e immaginare possibilità uniche. L'empatia accende la nostra immaginazione, permettendoci di vedere il mondo attraverso lenti diverse e creare opere significative e stimolanti. Inoltre, l'empatia ci aiuta a connetterci con il nostro pubblico o destinatari previsti. Comprendendo le loro emozioni, bisogni e desideri, possiamo creare arte, storie o prodotti che risuonano a un livello profondo. I creatori empatici hanno una grande capacità di catturare esperienze umane universali, suscitando emozioni e promuovendo un senso di connessione. Questa connessione potenzia l'impatto e la rilevanza dei nostri sforzi creativi, rendendoli più accessibili e significativi per gli altri.

L'empatia svolge anche un ruolo cruciale nella collaborazione e nel lavoro di squadra, spesso essenziali nei sforzi creativi (Cross & Woodruff, 2009). Empatizzando con i nostri collaboratori, possiamo comprendere meglio le loro prospettive, punti di forza e limiti. Questa comprensione favorisce la comunicazione efficace, la fiducia e un senso di sicurezza psicologica all'interno dei team creativi. Consente la sintesi di idee e prospettive diverse, portando a risultati creativi innovativi e dinamici. Inoltre, l'empatia favorisce un ambiente di supporto e incoraggiamento. Quando proviamo empatia per gli altri, creiamo spazi in cui le persone si sentono valorizzate, ascoltate e rispettate. Questa sicurezza psicologica incoraggia a prendere rischi e a esplorare idee non convenzionali, soprattutto se l'obiettivo è condiviso (Cross, 2006; Kirschner & Tomasello, 2009). L'empatia ci aiuta a fornire feedback costruttivi, riconoscendo gli sforzi e le vulnerabilità degli altri, alimentando una cultura di crescita e sperimentazione. Allo stesso tempo, la creatività potenzia l'empatia fornendo canali espressivi per comprendere e trasmettere emozioni. Attraverso attività creative come l'arte, la musica o la narrazione, possiamo catturare le sfumature delle esperienze umane e comunicarle in modi incisivi (Tomasello et al, 2005). La creatività ci consente di superare le barriere linguistiche e culturali, connettendoci agli altri a un livello emotivo profondo. In sintesi, l'empatia e la creatività sono forze intrecciate che si alimentano e si ispirano reciprocamente. L'empatia fornisce la base per comprendere e connettersi con gli altri, mentre la creatività ci consente di trasformare quella comprensione in espressioni originali e incisive. Insieme, l'empatia e la creatività favoriscono l'innovazione, la connessione e il significato nei nostri sforzi creativi, arricchendo sia i creatori che i destinatari dell'opera creativa. In questo approccio particolare utilizziamo l'empatia come la principale abilità per far sì che due persone inizino a creare un'interazione più significativa. La condizione di base è una "doppia osservazione" che gli artisti dovrebbero sviluppare, al fine di poter funzionare in modo empatico. L'artista deve avere un'apertura interna e contemporaneamente sapere quando "chiudere" i propri confini. Diventare completamente aperti e, al momento successivo, essere in grado di ritornare a se stessi senza perdere la connessione. Imparare come ricevere ed offrire, ricevere informazioni e segnali e allo stesso tempo inviare "messaggi" personali. Ma un messaggio può essere trasmesso in modi diversi utilizzando un altro "veicolo".

## Linguaggio

Possiamo parlare, interagire, comunicare e connetterci in molti modi:

### **a. Utilizzando il discorso formulato con parole**

Naturalmente, la capacità di utilizzare il discorso con le parole è un grande sviluppo dell'umanità che ha portato all'evoluzione culturale, alla filosofia, alla poesia, alla letteratura, allo sviluppo scientifico e molto altro. Potremmo dire che è un dono alla specie umana con effetto dominante, la nostra capacità di comunicare significati più profondi e creare connessioni significative con altri esseri umani. Ma la connessione non è solo uno scambio mentale (intelletto), la connessione non è solo il trasferimento di informazioni, credenze e conoscenze. — Angeliki Voulgari La connessione coinvolge l'anima e l'interazione fisica. Il linguaggio parlato o vocale può essere una recente evoluzione nell'umanità, anche se è un argomento di discussione per i paleontologi. Anche ai nostri giorni, la maggior parte della nostra comunicazione "orale" non avviene con le parole, ma con simboli, segni, gesti delle mani e dell'intero corpo, in modi delicati e più espressivi. A volte sembra che le parole siano solo un'illustrazione nel panorama più ampio della comunicazione simbolica che abbiamo con gli altri, compresi i non umani. Più della lingua umana, essa mostra la visione più ampia di ciò che sta dietro alla comunicazione, in sostanza la connessione. Gli esseri umani continuano ad utilizzare gesti manuali e facciali quando parlano, specialmente quando persone che si incontrano non hanno una lingua comune. Esiste anche un gran numero di lingue dei segni, comunemente associate alle comunità dei sordi. Queste lingue dei segni sono equivalenti in complessità, sofisticatezza e potere espressivo, a qualsiasi lingua orale. La funzione cognitiva è simile e le parti del cervello utilizzate sono simili. La differenza principale è che i "foni" sono prodotti all'esterno del corpo, articolati con mani, corpo ed espressione facciale, piuttosto che all'interno del corpo articolato con lingua, denti, labbra e respiro.

### **b. Utilizzando il discorso formulato con Suoni**

Principalmente nella mitologia europea, l'origine del discorso e del linguaggio proviene dal mondo animale e spirituale, sotto forma del linguaggio degli uccelli. Gli uccelli sono stati visti in molte culture antiche in tutto il mondo come messaggeri, portatori di conoscenza, ancora oggi.

Se vogliamo apprezzare la diversità delle lingue e dei suoni, celebriamo senza dubbio le più di diecimila specie di uccelli che hanno sviluppato i propri richiami e canti durante milioni di anni. Essere consapevoli dei canti di questa orchestra naturale porta grande gioia e la capacità di ascolto profondo. Alcune specie, come gli storni, sono in grado di imitare altri uccelli, e il merlo elaborerà un canto molto unico durante la sua vita. Sempre disponibili all'aperto, possono essere i nostri grandi maestri per padroneggiare l'ascolto e il parlare. Ci dicono, ad esempio, che il tempo di silenzio tra due frasi ha un significato ed è anche una questione di linguaggio del corpo e movimento. Alcuni uccelli producono suoni letteralmente mediante il movimento delle loro ali durante il volo. Siamo i figli degli uccelli, probabilmente ispirati dai loro canti per la creazione della nostra prima musica e canto. Una nuova tendenza è il parkour in natura, con persone (giovani) che corrono, arrampicano, si dondolano attraverso ambienti selvaggi diventando uno con il mondo intorno a loro, parte della natura. Oppure il modo in cui la comunicazione con i cavalli cura problemi mentali, ci si sente compresi e placati oltre le parole toccando gli animali e sentendosi accettati attraverso i loro grandi occhi.

### **c. Utilizzando il discorso formulato con i Corpi**

Il discorso è un campo multifacetico, che si estende oltre i confini delle parole da sole. Comprende l'intero spettro dell'espressione umana, inclusa la dimensione della danza e del movimento. Queste forme di comunicazione non verbale possiedono un potere unico, offrendo un approccio diversificato ai nostri pensieri, sentimenti e storie. Attraverso la danza e il movimento, la comunicazione assume una nuova dimensione, enfatizzando la ricchezza dell'espressione umana. Ci ricorda che il discorso va oltre le mere parole, diventando simile a una danza: una forma di movimento ritmica ed espressiva, intrecciata da fili di connessione e significato. Possiamo riconoscere che la comunicazione si estende ben oltre i confini dell'articolazione linguistica. Nel mondo della danza e del movimento, incontriamo una modalità unica di espressione, una che supera le parole ma comunica un vivido intreccio di emozioni, intenzioni e narrazioni. La danza, come forma d'arte, possiede la notevole capacità di comunicare idee astratte, narrare storie ed evocare potenti emozioni senza pronunciare una sola parola. Il concetto di connessione attraverso la danza o il movimento sottolinea l'importanza della connessione umana nella comunicazione. La nostra capacità di connetterci con gli altri, di comprendere e di essere compresi, è la forza trainante dietro una comunicazione efficace. Questa connessione forma il ritmo e la melodia che sottendono la nostra danza comunicativa, spingendoci a riconoscere l'intricata coreografia di parole, gesti e connessioni che plasmano le nostre interazioni.

### **d. Utilizzando il discorso formulato con i Colori**

Mentre le parole hanno il potere di dipingere immagini mentali, sono i segni più sottili, tracciati e segnati, e i colori dalle mille sfumature che connettono la nostra anima al mondo esterno e ai nostri simili. La stessa natura ci offre una fonte inesauribile di ispirazione, una sinfonia eterna di forme e sfumature che catturano l'essenza più profonda della nostra esistenza. Nei paesaggi naturali, le linee delle montagne e le curve sinuose di un fiume raccontano storie antiche. Le catene montuose appaiono come riflessi delle tracce della nostra esistenza, con le vette che simboleggiano le vittorie e le oscure gole che rappresentano le sfide incontrate. Questa rappresentazione illustra come le linee, lontane dall'essere semplici e fluide, siano piuttosto impregnate di movimento e direzioni, simili al percorso di un fiume che cattura la luce del tramonto. I colori della natura, dai toni morbidi dell'alba ai riflessi vivaci del tramonto, costituiscono la tavolozza da cui possiamo trarre ispirazione. Nel paesaggio del nostro mondo interiore, sfumature delicate delineano i contorni delle nostre paure, mentre esplosioni cromatiche sono punti luminosi di gioia. Ogni colore, in questo contesto, diventa un simbolo, una chiave per interpretare la nostra narrazione interna. Ogni tonalità di verde, ogni tonalità di blu, racconta una storia di equilibrio e armonia, rappresentando il nostro mutevole stato d'animo. Il verde incarna la speranza e la serenità, il blu la freddezza, la calma e il silenzio, il giallo l'energia e l'ottimismo, il rosso la determinazione, la forza e il coraggio. Immaginiamo l'azzurro intenso come la riverberazione di un momento di debolezza, dove il blu rappresenta la delicatezza dell'anima, il rosa potrebbe raccontare la storia di una debolezza accettata con grazia, simile ai petali di un fiore, mentre la forza emergente si manifesta attraverso il rosso ardente della determinazione. Riflettiamo su questa fragilità che si traduce in pennellate audaci e sfumature vibranti, trasformando la tela della nostra esperienza in un capolavoro intriso di emozioni, un'opera d'arte in cui il paesaggio interno si fonde con quello esterno. In questo silenzioso dialogo tra tavolozza e tela, scopriamo che la vulnerabilità è la chiave per connetterci non solo con il nostro mondo, ma anche con noi stessi e gli altri. Le forme

naturali, dalle curve fluide dei fiori alle linee rigide delle rocce, creano un dialogo visivo che esprime la complessità della vita.

## Limiti

Per essere in grado di lavorare contemporaneamente con la parte più ricettiva e quella più energetica in modo equilibrato, è necessario essere in grado di agire come una "totalità". Nel momento presente, nell'qui e ora. Carl Rogers, un eminente psicologo americano del XX secolo, ci fornisce la seguente definizione che ci aiuta maggiormente per quanto riguarda gli artisti: Lo stato di empatia, o essere empatici, è percepire il quadro di riferimento interno di un altro con precisione e con gli elementi emotivi e i significati che vi appartengono, come se si fosse la persona stessa, ma senza mai perdere la "condizione del come se". È noto che gli artisti tendono ad avere confini molto ampi, qualcosa che può spesso funzionare a discapito dell'equilibrio mentale. Quindi, è estremamente importante per un artista lavorare sull'empatia in modo più consapevole e dare l'attenzione necessaria per non perdere la "condizione del come se".



## 4.2. Generosità

Cosa dobbiamo fare per diventare più generosi? Come possiamo accedere a questa parte dentro di noi? E perché questa capacità può diventare utile per un artista? Ci sono alcune idee sbagliate su cosa significhi la generosità. Di solito tendiamo a pensare che la generosità abbia a che fare con dare denaro o offrire beneficenza alle persone bisognose. Ma se questa prospettiva fosse vera, significherebbe che solo poche persone, quelle con abbondanza finanziaria, sarebbero in grado di diventare generose. Ovviamente questo non è vero, perché la generosità è una virtù che ogni essere umano può sperimentare, e da questo punto di vista, suggeriamo la generosità come una competenza. Perché non è una capacità con la quale alcuni nascono e altri no, è uno stato interiore che può essere sviluppato con un addestramento specifico e una decisione consapevole. La generosità è uno stato interiore e il livello di generosità è collegato alla quantità di appagamento che sperimentiamo. Osiamo dire che solo dalla parte che ci sentiamo completi, in uno stato di abbondanza interiore, possiamo dare la priorità all'altra persona.

C'è un'alleanza nascosta tra generosità e connessione umana. La generosità porta a connessioni più profonde. "La chiave è permettersi di ricevere". E ora forse sorge questa domanda. Ricevere cosa? Ancora una volta la sequenza è la seguente:

- Osserva la generosità della natura
- Riconosci la grandezza e il valore di te stesso
- Offriti generosamente agli altri e godi dei benefici di esperienze di connessione profonda.

La generosità fa parte del processo di condivisione. Ballare, ad esempio, con corpi abili e disabili è ballare con un corpo, menzionando l'intero essere. Prima di vedere la disabilità, vediamo individui con punti di forza e debolezze, identità e potenziale. L'arte è feconda, c'è spazio per tutti per intervenire nella creazione contemporanea transdisciplinare. Questo processo relazionale, come tutti gli altri, deve essere adattato alle capacità di ciascuna persona, considerando la differenza come un pezzo integrale e trasformativo.

### Generosità e Natura

Se siamo vivi su questo pianeta, è grazie alla generosità della Terra, che offre acqua fresca e cibo in ogni luogo in cui la vita prospera. Ogni albero, ogni fiore, ogni ape sta creando la sostanza organica che ingeriamo e di cui siamo fatti. La generosità è un'espressione della vita stessa e non è possibile senza di essa. Siamo immersi in una rete continua di scambio e per questo è così importante essere generosi restituendo alla Terra e agli altri per contribuire a questa forza vitale, oggi e per le generazioni future.

"Generosità in noi stessi e verso un altro essere umano" — Angeliki Voulgari

Quindi dobbiamo essere in grado di comprendere la nostra grandezza interiore, indipendentemente dal genere, dal colore o dalle caratteristiche diverse. Ma forse non sappiamo come farlo. Non vediamo i nostri talenti, il nostro valore, le nostre dinamiche speciali. Forse la maggior parte di noi è connessa con uno spazio interiore in cui c'è una mancanza. Ed è per questo che abbiamo bisogno di più. Bisogna guadagnare di più, avere

successo di più, studiare di più per colmare il vuoto interiore. Ma la generosità è legata al modo in cui ci vediamo, a quanto ci sentiamo efficienti dentro di noi. Più siamo generosi con noi stessi, più possiamo esserlo nei confronti degli altri. Ma per essere generosi con noi stessi, dobbiamo prima "vedere" noi stessi profondamente. Le nostre dinamiche uniche, le nostre qualità molto precise, le nostre capacità, il nostro vero valore. E tutto ciò si basa sul nostro spirito, non nei nostri corpi, nemmeno nelle nostre anime. Questa osservazione profonda ci aiuterà a passare dallo stato di paura - che è la ragione fondamentale della mancanza di generosità in un essere umano - all'instaurazione dell'amore. Quando le persone osano interagire e relazionarsi in modo più generoso, accadono miracoli. Sentimenti di euforia, felicità e un senso di appartenenza iniziano ad animarci e questo può influenzare la nostra salute mentale ma anche la nostra salute fisica. Perché la generosità, per accadere, richiede una trascendenza interna. Ma come ogni trascendenza deve avere un obiettivo chiaro. Quando l'obiettivo è connettersi con qualcun altro attraverso l'arte, sappiamo che nonostante la diversità a livello fisico e mentale, c'è un campo in cui tutti ci incontriamo. Quando l'arte è creata in questa direzione, accade qualcosa di più grande. Allora ci rendiamo conto che non si tratta solo di noi, è più grande di noi. Allora chi offre generosamente e chi riceve sono intrecciati. E l'arte può portare a questa magica "osmosi" umana.

"Il fine superiore dell'arte è spirituale" - Kandinsky

La generosità può essere applicata in molti modi diversi:

- Agire
- Utilizzare un linguaggio appropriato in tutte le forme di "linguaggio"
- Gestire consapevolmente e con "presenza" il tempo che trascorriamo in un luogo, con noi stessi, con gli altri
- Gestire i nostri averi (oggetti, denaro, ...)

### **Linguaggio.**

Considerare il linguaggio formulato con le parole è utile per cercare opportunità di valorizzare i tuoi colleghi, i co-artisti con le tue parole. Le parole hanno grande potere, è importante usarle per aiutare le persone a esprimere la loro migliore versione di sé stesse. Questo è un ottimo modo per aprire il sentiero a un'interazione più profonda e significativa.

### **Tempo.**

La generosità ha a che fare principalmente con il tempo. Specificamente il tempo che decidiamo di trascorrere con un'altra persona e di essere nel momento. Non nel passato né nel futuro, ma semplicemente nel momento presente, disponibili e con curiosità per scoprire un altro essere. Per essere nel momento presente dobbiamo essere centrati e con i nostri sensi consapevoli.

### **Cose/oggetti/denaro.**

Quando cambiamo il nostro stato interiore, dal luogo in cui manca qualcosa (non abbastanza buono, non abbastanza importante, non abbastanza talentuoso, non abbastanza ricco, non abbastanza intelligente...) al luogo della nostra zona di abbondanza, allora cambiamo anche il modo in cui siamo attaccati al materiale. Allora capiamo che niente appartiene veramente a noi, non possediamo nulla, e tutto ciò che abbiamo ci è dato solo per gestirlo nel modo migliore possibile. Gestiamo il nostro tempo sulla terra, gestiamo i

nostri soldi, gestiamo le nostre parole, ci gestiamo scegliendo in modo più consapevole ogni senso, anche il nostro sguardo o il modo in cui tocchiamo qualcuno. Questa procedura ci aiuta a passare da una condizione di paura a una condizione di gioia nella condivisione.

## **Generosità e processo artistico**

L'arte è per sua natura una procedura che aiuta qualcuno a migliorare la propria vita e ad accedere a migliori aspetti di sé. Non solo nelle arti rappresentative, ma anche nelle arti visive, questo stato interiore è una qualità molto utile. Nel teatro, nella danza e nella musica dal punto di vista del suono, dove le persone devono interagire e connettersi, per co-creare come un team, è importante chiarire la visione di questo canale e lasciare che questa corrente fluisca da una persona all'altra senza ostacoli. Queste azioni sottili non sono affatto dettagli nella procedura artistica.

Al contrario, trasformano il risultato artistico in "un' esperienza iniziativa trasformativa", a causa della connessione del team artistico con il pubblico. D'altra parte, nelle arti visive. Ogni dipinto, scultura, video arte, ecc. include la speranza di "un'esperienza condivisa".

Un'esperienza che non rimarrà solo nell'immaginazione dell'artista, ma sarà diffusa nel mondo per essere benefica per tutti. Un'opera d'arte può funzionare come uno strumento di sensibilizzazione, una guida alla conoscenza di sé o un fattore di equilibrio mentale, e l'artista desidera offrire con generosità tutti questi doni.

### 4.3. Vulnerabilità

#### vulnerabilità ... un catalizzatore di forza e unicità

Siamo per natura esseri vulnerabili, dipendenti da come tutti i sensi insieme ci fanno diventare un grande orecchio per percepire dettagli e echi nel vasto paesaggio che sembra sopraffarci. Navighiamo nel grande attraverso il fragile e il piccolo, attraverso ciò che è nascosto dentro, attraverso ciò che si rivela lentamente, in un silenzio vicino, o come lo chiamano in giapponese "Ma", uno spazio risonante di possibilità. È nel silenzio che sentiamo più forte e diventiamo ciò che ci circonda. Siamo solo di nome (e chiamati erroneamente) la specie dominante. Siamo forti solo quanto l'anello più debole nella natura. È diventando suono che la fragilità della nostra natura si svela, perché chiede una profonda ascolto per percepirlo in tutto il suo spettro. Lo scrittore africano e premio Nobel Wole Soyinka racconta del suo tempo come prigioniero politico, quando è stato "silenziato" per le sue idee. Lui e i suoi compagni di cella concordarono ogni giorno alle 17 di iniziare a cantare dalle loro celle di isolamento, creando un coro di libertà, ascoltandosi a vicenda. In questo canto fragile l'atto di creare suono insieme li liberò tutti, come raccontò Wole Soyinka "Eravamo liberi". Questo dimostra che aprendoci, abbracciando la vulnerabilità, diventiamo una forza delicata, una forza fragile, un'unione di gentilezza. Come l'artista trova il coraggio di rivelare la sua visione unica, attraverso le imperfezioni del pennello, libero di definire il soggetto con pennellate incerte e di esplorare nuove prospettive e sperimentare la bellezza dell'arte al di là delle forme convenzionali, così anche chi si avvicina alla propria fragilità deve trovare il coraggio di aprirsi e rivelare sinceramente ogni aspetto di sé, anche i più nascosti, trasformando la propria vulnerabilità in una forza unica e potente, una forza che unisce le persone in modo autentico, creando legami nella comprensione reciproca. In questo modo, la fragilità non è più un limite da nascondere, ma piuttosto una buona scusa per la crescita personale e la connessione umana. Il riconoscimento della propria debolezza diventa un atto di straordinaria forza, trasformandola in tratti distintivi di un'identità unica e potente. Proprio come le pennellate incerte danno forma a un'opera d'arte, la debolezza, accettata con coraggio, dà forma al nostro racconto personale, arricchendolo di autenticità e profondità. Attraverso questa metamorfosi, la vulnerabilità diventa un elemento essenziale nella creazione di legami significativi e veri. Le relazioni, basate sulla sincerità e la comprensione reciproca, diventano opere d'arte collettive, in cui ognuno è un protagonista in continua evoluzione. Condividere le sfide e le debolezze crea una connessione autentica, poiché le persone le riconoscono l'una nell'altra, superando le barriere emotive e costruendo legami empatici. Così, la vulnerabilità non è solo un elemento di condivisione, ma diventa anche un catalizzatore di forza e unicità, in un contesto in cui ognuno può presentarsi come un'opera d'arte preziosa e irripetibile e la fragilità diventa uno strumento per trasmettere un messaggio di connessione e crescita condivisa. Molte volte, sentire il paesaggio si ottiene meglio ascoltando che guardando, perché ci dà la capacità di "vedere" l'invisibile e persino oltre l'orizzonte. Questo ronzio a sinistra ci parla della presenza delle api e dei fiori, il canto del pettirosso di fronte a noi ci dice che probabilmente ci sono alcuni frutti selvatici da mangiare nella boscaglia. L'abbaiare del cane indica che c'è certamente una strada e una casa a breve distanza. Il suono del tuono ci dice che sta già piovendo dall'altra parte della montagna. I suoni naturali e i suoni della nostra civiltà possono aiutarci a "disegnare" una mappa precisa della posizione nella nostra mente. Ma per essere un buon disegnatore dobbiamo ascoltare attentamente e ciò richiede di diventare vulnerabili e lasciar entrare i suoni nelle nostre orecchie e nel nostro cervello. E più diventiamo vulnerabili, più possiamo

ascoltare e capire dove siamo e anche chi siamo in relazione al luogo. Per quanto riguarda la nostra interazione con un altro essere umano, tendiamo a dare una connotazione negativa alla parola "vulnerabile". Sinonimi come "debole", "difficile", "speciale", "escluso" risuonano dentro di noi. E, infatti, a volte quando siamo vulnerabili, possiamo lottare, possiamo sentirci soli o esclusi, ma ciò non significa che la vulnerabilità non sia qualcosa di sano e legittimo. Oserei dire che la capacità di mostrare la nostra parte vulnerabile è forse una condizione di base per relazionarsi con un altro sistema vivente.

## Bibliografia

- Breaking the Mirror. For a New Philosophy of Modern Scientific Knowledge, 2023
- Therapeutic Approaches through Art, 2014
- Voulgari, Angeliki-Ariadni, The Art of Connection. iWrite 2022

The “Art of Connection” as a methodology for artists with and without disabilities © 2024 by Hopeart, Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy 15 is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>