

DENTRO FUORI: un percorso tra arte ed emozioni

Commento alle immagini

La prima immagine che abbiamo deciso di inserire è *“School’s Out”*, un dipinto realizzato da Allan Rohan Crite nel 1936 ed esposto al Smithsonian American Art Museum. Questo è stato il nostro punto di partenza, sul quale ci siamo basati per sviluppare tutto il progetto.

Abbiamo osservato a fondo l’opera e, dopo numerosi cambi di opinione, abbiamo deciso di concentrarci sull’espressione di alcuni personaggi rappresentati, notando come stessero trasmettendo, grazie alla loro comunicazione non verbale, diverse emozioni. Se pur tutti stessero vivendo la stessa situazione, alcuni appaiono più spensierati e felici rispetto ad altri, che, d’altra parte, sembrano tristi o impauriti ad esempio. A partire da questo tema, subito ci è venuto in mente di fare un parallelismo con il cartone animato prodotta dalla Pixar, *Inside Out*. In questo modo, questo museo digitale, che abbiamo deciso di indirizzare ai bambini delle scuole elementari, ci è sembrato più giocoso e alla loro portata, nonostante scoprire e comprendere le proprie emozioni sia una tematica difficile per la loro fascia d’età.

Abbiamo così pensato di creare dei collage, i quali racchiudano sia uno zoom sul quadro di Crite, che l’emozione di riferimento del cartone animato ed infine, delle immagini prese da internet che ci ricordino quella specifica emozione, come per esempio riferimenti divertenti a film o libri per bambini, ma anche quadri di artisti famosi. In particolare, ci siamo focalizzati sui seguenti sentimenti: gioia, tristezza, rabbia, disgusto e paura.

La prima che compare è **GIOIA**, un sentimento fortissimo, capace di migliorarti le giornate e farti vivere ogni singolo momento nel migliore dei modi. È in grado di farti godere a pieno la vita e, proprio per questo, abbiamo bisogno della sua manifestazione. Corrisponde a una spinta che ci induce ad affrontare tutto con il sorriso, a migliorarci, a metterci in gioco e a farci sentire più leggeri e spensierati.

Sorridere è bello, farlo insieme di più. Il sorriso è contagioso, ha il potere di travolgere tutti con la sua onda e a trasportarci in un mondo colorato e felice.

Guardando il cartone animato *“Inside out”*, si può notare fin da subito come il ruolo di Gioia sia fondamentale e preponderante per la vita di Riley; notiamo bene come lei combatta con gli altri per avere il centro di controllo della mente. Si manifesta per esempio, quando raggiungiamo degli obiettivi, soddisiamo bisogni oppure si esaudisce un desiderio.

“La gioia e l’amore sono le ali per le più grandi imprese”

- Goethe

A seguire, incontriamo **TRISTEZZA**, una delle emozioni primarie. Questa non è né positiva né negativa. Tutti, se pur con intensità differenti, l’abbiamo sperimentata e può nascere da eventi improvvisi o anche quotidiani, come ad esempio quando non si può uscire a causa della pioggia. Spesso si esprime con il bisogno di piangere, che ci permette di elaborare i nostri sentimenti e ci insegna che *“dietro le nuvole il cielo è sempre blu”*.

Altre volte, quando si è tristi, si tende a chiudersi in sé stessi e ad isolarsi dagli altri. Queste reazioni vanno comprese e soprattutto ascoltate perché possono trasformarsi in un potente fattore di crescita; infatti, è possibile fare dei momenti tristi una forza, che ci aiuta a renderci conto di quello che abbiamo ed esserne grati. È quindi importante rispettare la tristezza, accettarla e allenarsi a superarla; è fondamentale introdurre le emozioni a partire dalla prima infanzia per allenare la nostra mente ad imparare dalle esperienze tristi e a non considerarle come negative.

*“Piangere mi aiuta a stare calma e a non essere ossessionata dal peso dei problemi della vita”
- Inside Out*

Come terza emozione abbiamo la **RABBIA**, questa è universale perché può essere provata da ogni essere umano indipendentemente dall'età. Spesso deriva dalla frustrazione o dalla delusione di qualcosa che non ci è riuscito e viene espressa tramite urla di sfogo con le quali riusciamo a liberare momentaneamente il nostro corpo da queste esperienze e pensieri.

Come si può vedere dalle immagini, l'urlo è il simbolo di questa emozione, accompagnato anche dalle sopracciglia aggrottate.

La parte più difficile, ma allo stesso tempo più utile di quando si è arrabbiati, è il riuscire a confrontarsi con qualcuno per far uscire questo sentimento e non tenere tutto dentro perché ciò ci porta soltanto a vivere male, con un peso e un pensiero continuo.

*“Tenere la rabbia è come trattenere un carbone ardente con l'intento di gettarlo a qualcun altro; sei tu quello che si scotta”
- Buddha*

Successivamente, vediamo il **DISGUSTO**, un'emozione innata e fondamentale. Rientra tra le emozioni base, presenti in tutti gli esseri umani e animali. Essa insorge quando percepiamo qualcosa di potenzialmente nocivo, ovvero pericoloso per la nostra salute fisica, psichica e per la nostra anima.

È un sentimento universale, ma non è universale ciò che lo stimola. Si può provare disgusto, magari nell'ambito alimentare per un cibo che un'altra persona apprezza. Svolge quindi una sua precisa funzione, quella di protezione personale, tramite l'impulso comportamentale di allontanamento o tramite una dichiarazione di rifiuto.

Il bambino impara a disprezzare e giudicare negativamente ciò che gli è stato insegnato dalla cultura e dal suo gruppo di appartenenza.

“Attento al disgusto; è un altro male incurabile; un morto vale più di un vivo disgustato di vivere”

Infine, incontriamo la **PAURA**, una delle emozioni più irrazionali che l'uomo possa provare. Nasce da dentro, dal profondo, e spesso non trova una spiegazione logica. Basti pensare ai bambini, i quali si spaventano creandosi personaggi e situazioni immaginarie. L'urlo è una reazione istintiva dell'uomo davanti a qualcosa che lo spaventa e Edvard Munch, dipingendo il suo celebre quadro, descrive questa sensazione:

“Un dolore lancinante al petto. Mi fermai, mi appoggiai al parapetto, in preda a una stanchezza mortale. I miei amici continuarono a camminare e io fui tremante di paura. E sentii un immenso urlo infinito attraversare la natura”