Scuola di ART COACHING EMOZIONALE INTEGRATO

MASTER BASE

TESI FINALE

- ***“Credo di essere una Fenice. Sono destinato a rinascere.”***
- ***Renato Modugno***

Candidato: Renato Modugno

ANNO ACCADEMICO 2025/2026

INDICE

- Introduzione — Il punto da cui sono partito ..... pag. 1

- Capitolo 1 — L'inizio del viaggio ..... pag. 2

- Capitolo 2 — La crisi del controllo ..... pag. 5

- Capitolo 3 — La luce interiore ..... pag. 8

- Capitolo 4 — L'applicazione del metodo ..... pag. 11

- Capitolo 5 — Le discipline che hanno ampliato la mia visione ..... pag. 14

- Capitolo 6 — Conclusioni ..... pag. 17

- Bibliografia ..... pag. 19

- Ringraziamenti ..... pag. 20

INTRODUZIONE — Il punto da cui sono partito

“Mi chiamo Renato e sono un make up artist, un artista, un formatore. Una persona analitica, disciplinata, buona e ambiziosa.”
Così mi sarei presentato. Così credevo di conoscermi. Per anni ho pensato che quelle definizioni fossero le fondamenta della mia identità: la parte più controllata, più razionale, più protetta.

Ero convinto di essere già in un buon punto del mio percorso personale. Studiavo coaching certo di possedere empatia e ascolto, anche se la sindrome dell’impostore mi ricordava che non ero mai “abbastanza”. Ma mi sentivo pronto.

Sotto quella superficie ordinata, però, c’era un mondo che non avevo mai davvero guardato. La mia vita era scandita dal controllo: pianificavo tutto, misuravo il mio valore attraverso la produttività, tenevo insieme il team restando impeccabile… e distante. La razionalità era la mia corazza: analizzavo ogni cosa per non cadere, non sbagliare, non soffrire, non disturbare. Credevo fosse profondità, ma era una gabbia elegante.

Quando ho iniziato il Master, intuivo che il vero viaggio sarebbe stato imparare a sentire. Ed è questo che mi spaventava: sapevo che avrebbe toccato parti di me che avevo evitato per una vita, ma era il tassello mancante.

Questo elaborato racconta quel viaggio: il punto di partenza di un uomo che viveva nella testa; gli ostacoli fatti di paure antiche; gli incontri con il gruppo, e l’incontro con me; la trasformazione che nasce da una crepa che si apre e lascia uscire la luce. Racconta il passaggio dal capire al sentire, dal dirigere all’accompagnare, dal trattenere al lasciare andare.

Non è un percorso concluso, ma un processo vivo.
È la storia di come ho iniziato a scendere dalla testa al cuore.
Di come ho scoperto che il sentire non è un pericolo, ma una guida.
Di come la mia luce non va trattenuta, ma liberata.

È la storia del mio nuovo inizio, e solo oggi riconosco che ogni inizio che ho vissuto non era un caso, ma un movimento ciclico della mia vita: un continuo rinascere, anche quando non lo vedevo.

CAPITOLO 1 — L'INIZIO DEL VIAGGIO

Una piramide dorata che divide due mondi, uno azzurro e uno magenta. La razionalità separata dall'istinto, o dal divino.
I due colori si incontrano sulla punta della piramide, che si sfuma verso l'alto come un raggio di luce sottile.
Nell'acqua, che come sempre compare nei miei elaborati, la piramide si riflette: e lì, nel riflesso, i due colori non sono più separati.
Danzano insieme.

Solo oggi capisco quanto quell'immagine fosse già una mappa del mio percorso:
la mente e il sentire che si incontrano in quel bagliore di luce flebile, che diventerà poi la luce di un faro che guida.

Il primo giorno di lezione ho percepito chiaramente due emozioni opposte: la voglia di iniziare e la paura di ciò che sarebbe potuto cambiare. Da un lato c'era l'entusiasmo di iniziare un percorso che desideravo da tempo; dall'altro, una parte di me rimaneva vigile, attenta, in ascolto, ma non era diffidenza: era abitudine.
Io, che ho sempre condiviso poco della mia vita privata, mi ritrovavo davanti a un gruppo di persone sconosciute. Razionalmente sapevo che quel gruppo avrebbe avuto un ruolo nel percorso, ma non lo sentivo. Erano persone nuove, sconosciute, e io restavo nella mia modalità abituale: osservare, analizzare, capire il contesto prima di lasciarmi andare.

Non ero ancora consapevole di quanto le parole che usavo — "capire", "significare", "interpretare" — fossero già un indizio del mio punto di partenza. Vivevo nella testa, e anche quel primo giorno lo dimostrava: osservavo, analizzavo, cercavo di capire chi avevo davanti e come funzionava il contesto. Ero trattenuto e prudente.

E mentre gli altri parlavano di sé, io facevo fatica anche solo a dire chi fossi. Sapevo che in quel contesto lo avrei dovuto fare in un altro modo. Senza filtri. Oltre la professione che mi identificava.

Eppure, in mezzo a quella prudenza, ho scritto una frase nei miei appunti che oggi riconosco come un'intuizione, non ancora come una consapevolezza:

"Il gruppo mi insegna. Mi fa vedere cose che devo vedere di me. Mi completano per la mia crescita. Non sono a caso."

Quando l'ho scritta, non la sentivo. Era un pensiero logico, una frase 'giusta'. Oggi invece so che era una verità che non riuscivo ancora a sostenere: il gruppo era lo specchio che mi avrebbe fatto rinascere. Non erano lì per caso. E nemmeno io.

All'epoca, però, ero ancora convinto che la crescita fosse un processo individuale. Che il percorso fosse "mio". Che gli altri fossero solo compagni di strada. Non avevo ancora capito che, per la prima volta, non avrei potuto fare tutto da solo.

Durante l'esplorazione dell'elaborato di alcune compagne, è riemersa una sensazione che conoscevo bene: la mia empatia. Non era una novità. Io ho sempre sentito profondamente le emozioni degli altri, a volte troppo. È una capacità che mi accompagna da quando ero bambino, ma che negli anni avevo imparato a contenere per proteggermi. Sentire tutto, sempre, può essere travolgente. Così, per sopravvivere, avevo imparato a chiudere un po' quella porta.

Quel giorno, però, quella porta si è riaperta.

Sentivo nel corpo ciò che le altre provavano, come se le loro emozioni scorressero dentro di me. E, come sempre, la mia mente correva a cercare soluzioni, interpretazioni, significati. Era il mio modo abituale di aiutare: capire per risolvere.

È stato in quel preciso momento che Sonia ha pronunciato una frase che ha risuonato dentro di me:

"Noi non dobbiamo capire proprio niente."

Non era un concetto nuovo. L'avevo già incontrato nella mia precedente scuola di coaching. Razionalmente lo comprendevo. Sapevo cosa significava.

Ma una cosa è capire, un'altra è affidarsi.

E ciò che mi mancava era proprio questo: la fiducia nel non capire.
La capacità di lasciare andare la mente e rimanere nel sentire.
La possibilità di non dover avere tutto sotto controllo.

Quella frase non ha incrinato la mia sicurezza perché fosse incomprensibile, ma perché mi chiedeva qualcosa che non avevo mai davvero fatto: **fidarmi del processo senza doverlo spiegare**.

Una crepa nella mia corazza si era appena formata.

Io non ero lì solo per imparare una tecnica, ma per incontrare parti di me che avevo lasciato ai margini.

Quando la lezione è finita, mi sono ritrovato con una consapevolezza nuova, ancora confusa ma già potente: il viaggio che stavo iniziando non sarebbe stato lineare, né comodo, né prevedibile.
Sarebbe stato un viaggio dentro di me.

Non ero "non pronto".
Ero semplicemente **non in controllo**.
E questo, per me, era la vera sfida.

Ma ero lì.
E questo bastava.

CAPITOLO 2 — LA CRISI DEL CONTROLLO

Ci sono momenti nella vita in cui le strutture che abbiamo costruito con cura iniziano a incrinarsi perché non bastano più.
Il mio primo vero punto di rottura è arrivato quando abbiamo iniziato a lavorare sulle emozioni, sul lasciare andare, sull'affidarsi.

Tre parole che, fino a quel momento, appartenevano più ai libri che alla mia esperienza ma qui le emozioni non solo le studiamo: **le viviamo**.
Questo, per me, era già destabilizzante.

Ricordo perfettamente l'esercizio del lasciare andare.

Ero lì, immobile, con l'immagine nitida di me stesso che cercava di resistere al flusso dell'acqua che mi spingeva verso la cascata. La corrente mi spingeva da dietro, forte, insistente, e io mi aggrappavo a qualcosa che non esisteva davvero. Era una metafora, certo, ma il corpo non distingue le metafore dalla realtà.
Sentivo la tensione nelle braccia e la fatica di chi non vuole mollare la presa.

Lasciare andare, per me, significava cadere, perdere il controllo, non sapere cosa ci fosse sotto quella cascata e soprattutto non sapere se sarei stato capace di sopravvivere.

Quella paura non era nuova. Era una paura antica, stratificata, nutrita negli anni da piccoli messaggi, responsabilità silenziose, un bisogno profondo di non essere abbandonato.
Ogni volta che provavo rabbia, per esempio, subito dopo arrivava la paura. Una paura precisa, riconoscibile: la paura di essere lasciato solo.
Da bambino avevo imparato che essere "buono", "pacato", "gestibile" era il modo per essere incluso e voluto.
Quella strategia, così efficace allora, era diventata una prigione da adulto.

Iniziando a lavorare sulle emozioni, tutto questo è venuto a galla.

Ero entusiasta, sì, ma anche spaventato. Perché avvicinarmi alle emozioni significava entrare in un territorio che avevo sempre osservato da lontano.
Le emozioni degli altri le sentivo benissimo — troppo bene, a volte — ma le mie le tenevo a distanza. Le analizzavo, le interpretavo, le catalogavo.
Non le vivevo.

Poi è arrivata la sessione che definirei senza esitazione "devastante".

Durante l'esplorazione del mio elaborato con il DAS, ho visto un messaggio che non ero pronto a

vedere: stavo cercando di dare ordine a qualcosa che non voleva essere ordinato. Le palline che cercavo di rinchiudere uscivano, scappavano, rompevano gli schemi. E quando ho smesso di forzarle, quando ho accettato che fossero libere, l'elaborato è diventato più bello, più vivo, più vero.

Il messaggio era chiaro: il mio bisogno di controllo era così forte che cercavo di trattenere anche ciò che doveva essere liberato. Questo mi ha spaventato perché se avessi iniziato ad ascoltarmi nel profondo e a liberarmi di schemi, non sapevo cosa sarebbe potuto emergere da dentro di me, quindi dicevo che non sapevo sentire.

È stato in quel momento che Sonia mi ha messo davanti a una scelta netta: "Puoi continuare a vivere così e restare fermo, oppure puoi decidere di andare avanti."

Quella domanda ha aperto quella crepa che si era gia formata. E da quella crepa è uscita la verità che non avevo mai osato dire ad alta voce:

"Non voglio ascoltarmi perché ho una paura fottutissima di ciò che potrei trovare."

Era questo il nodo: la paura di scoprire che, sotto tutto questo, ci fosse qualcosa di diverso da ciò che avevo sempre creduto di essere.

La paura di scoprire menzogne costruite dalla mente.
La paura di non riconoscermi più.
La paura di perdere le persone che amo se mi mostrassi davvero.
La paura di crollare e non riuscire a ricostruirmi.
La paura di essere abbandonato.

Quando ho pronunciato queste parole, la mia voce tremava.

E poi ho pianto.

Ho pianto tanto.
Non un pianto controllato, composto, razionale.
Un pianto vero, crudo, che veniva da un luogo che non toccavo da anni.

Non sono scappato.
Non ho cercato di capire perché stavo piangendo.
Non ho cercato soluzioni.
Sono rimasto lì, dentro quella vulnerabilità che avevo sempre evitato.

E in quel momento, mentre le lacrime scendevano, è accaduta una cosa che non dimenticherò mai: il gruppo si è avvicinato.
Non fisicamente, ma emotivamente.

Mi hanno detto:

“Non sei solo.”
“Noi ci siamo.”
“È un posto protetto.”

Parole semplici, ma che hanno aperto una breccia.

Non ero abituato a permettere agli altri di esserci per me.

La testa urlava.
Il corpo tremava.
Il cuore batteva forte.

Le emozioni sono arrivate in ordine, come onde:

prima la paura,
poi la tristezza,
e infine la commozione.

Tutto in sequenza, come se il corpo sapesse esattamente cosa fare.

Ma qualcosa, dentro di me, si era già mosso.

Quella crepa ormai era aperta e da quella crepa, sarebbe esplosa la luce.

CAPITOLO 3 — LA LUCE INTERIORE

Ho versato l’acqua sul foglio, lasciando che i colori scegliessero da soli dove andare.
Giallo, turchese, magenta.
Macchie, schizzi, esplosioni.
Non c’era controllo.
Non c’era perfezione.
C’era libertà.

E mentre dipingevo, mi sono accorto che stavo imparando qualcosa di nuovo: che non tutto deve essere preparato, previsto, pianificato.
Che a volte bisogna lasciare che le cose accadano.
Che la bellezza nasce anche dal caos.

Ci sono momenti in cui la vita sembra volerci parlare con un linguaggio diverso.
Non con la logica, non con le parole, ma con immagini, sensazioni e simboli.
Per me, quel linguaggio è arrivato anche attraverso un sogno.

Ho sognato mio zio. Lui è morto quando io avevo sei anni, e nel sogno era vivo.
Io ero arrabbiato perché aveva finto la sua morte e perché mi aveva ingannato.

Ma nonostante quella rabbia io avevo paura di affrontarlo, paura di toccarlo.
Quella paura di vedere cosa sarebbe successo se mi fossi avvicinato davvero.

Quando, da sveglio, ho deciso di rivivere quel sogno e di toccarlo — anche solo nella mia immaginazione — è accaduto qualcosa che non avevo previsto.

Dal mio petto è esplosa una luce.

Non una luce delicata come un bagliore timido, ma una luce potente, pesante, irrefrenabile.
Una luce che non chiedeva permesso.
Una luce che non poteva essere contenuta.

Era come se qualcosa che avevo trattenuto per anni avesse finalmente trovato una via d'uscita.
Quella luce era il mio **potenziale**. Era la rappresentazione di ciò che avevo sempre sentito dentro di me, ma che avevo tenuto nascosto per paura di far male agli altri e per paura di non saper gestire la mia intensità.

E lì ho capito una cosa che mi ha scosso profondamente:

la mia sindrome dell'impostore non nasceva dal non sentirmi capace, ma dal non permettermi di usare tutta la mia luce.

Avevo paura di "spingere troppo" i coachee, paura di fare danni e paura di essere responsabile del loro dolore.
Così trattenevo, moderavo, controllavo e usavo solo una parte di me.

Ma quella luce, quella che nel sogno esplodeva dal mio petto, non era una minaccia: era una chiamata.

Quando ho iniziato a creare l'elaborato artistico ispirato a quel sogno, tutto è diventato ancora più chiaro.

Quando ho finito, la musica continuava a suonare. Era "Primavera" di Einaudi. Senza pensarci, ho iniziato a danzare come se fosse un impulso.
Era come se il corpo sapesse qualcosa che la mente non aveva ancora capito.
Come se quella luce avesse bisogno di movimento, di spazio, di respiro.

Guardando l'elaborato finito, ho sentito una sensazione che non provavo da tempo: **compassione**.
Una compassione profonda, calda, rivolta non solo agli altri, ma anche a me stesso.

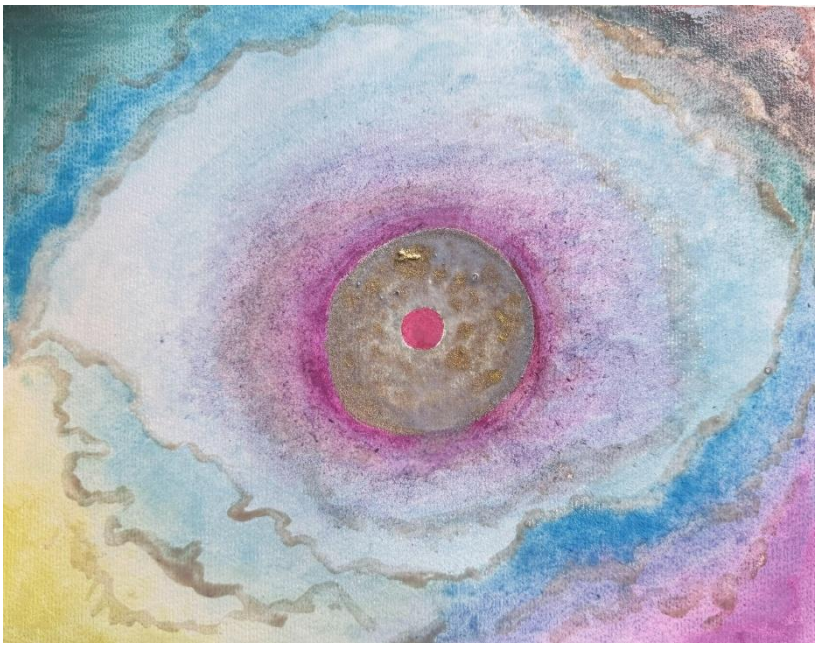
E insieme alla compassione, una gioia che mi ha commosso perché quella luce non era solo mia.
Era qualcosa che poteva illuminare gli altri, spettinarli, scuoterli e trasformarli.

Era un’esplosione di luce che usciva da quella crepa, oramai diventata una **voragine** aperta nel mio petto.

E allora mi sono chiesto:

“se evitando di far male sto anche evitando di fare del bene…ne vale davvero la pena?”

La risposta è arrivata da sola, silenziosa ma chiara: **no.**



L’arte lo ha confermato mentre creavo il mio elaborato durante la terza lezione

Al centro c’è una voragine luminosa, un’apertura da cui la luce esce senza chiedere permesso. Negli angoli del foglio comparivano i quattro elementi — terra, aria, acqua e fuoco — come parti del mondo e della mia identità che finalmente trovavano spazio.

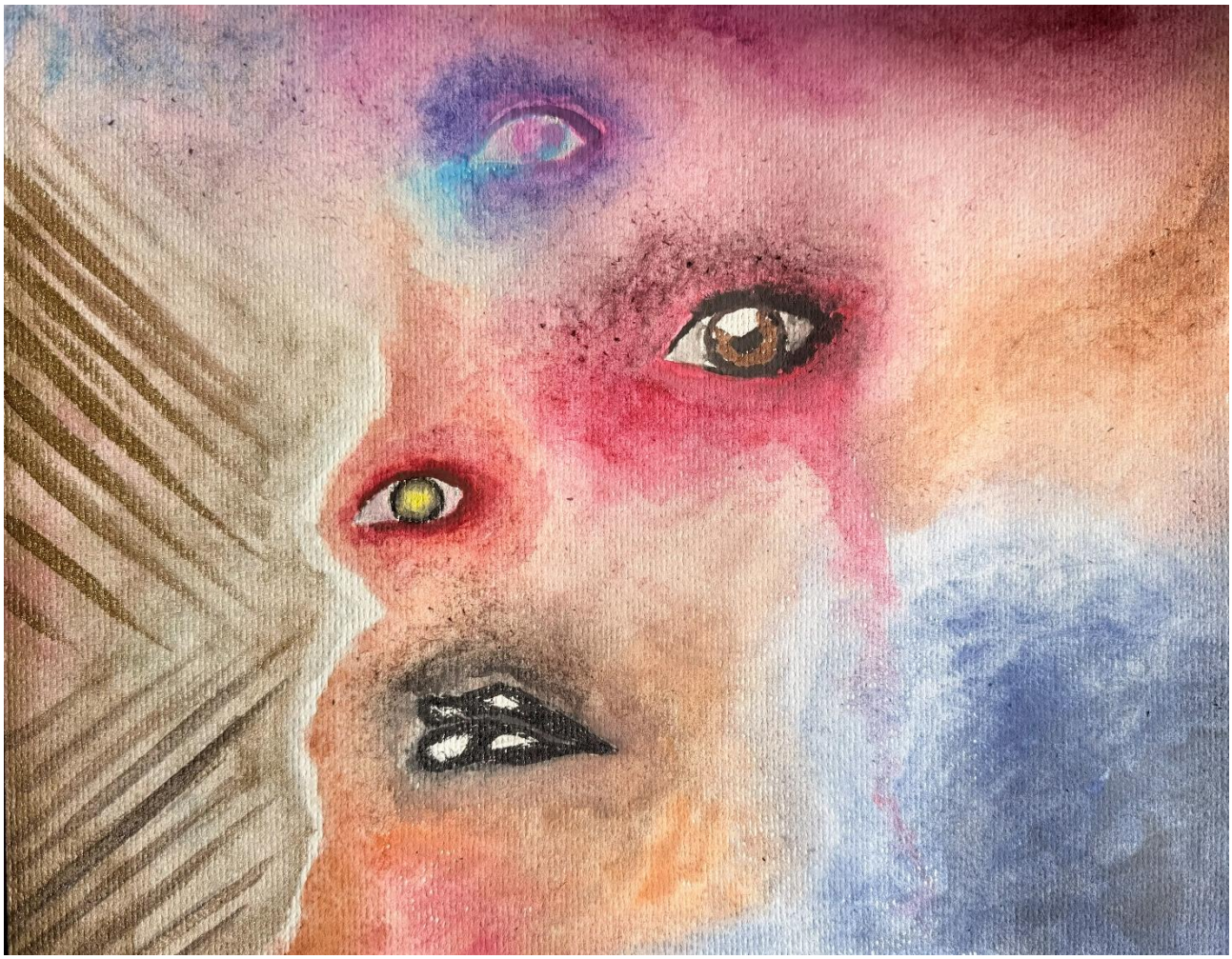
Guardandolo, ho avuto una sensazione chiara: **quell’elaborato ero io**.
La luce, la profondità, il movimento, persino il marrone — un colore che non amo — rappresentavano aspetti diversi della mia totalità. E ciò che mi ha colpito di più è che non ero solo “dentro” quella luce: **la osservavo anche da fuori**.
Ero il centro e l’osservatore. Ero la luce e chi la riconosce. Ero il tutto.

Da quel giorno ho iniziato a guardare la mia luce in modo diverso.
Non più come un rischio, ma come un dono.
Non più come qualcosa da contenere, ma come qualcosa da liberare.

Da qui la mia decisione di iniziare ad ascoltarmi davvero, senza filtri, senza razionalizzare e senza chiedermi “perché”.

La luce era già dentro di me.
Dovevo solo permetterle di uscire.

CAPITOLO 4 — L'APPLICAZIONE DEL METODO



Questo elaborato nasce da un sentire profondo che mi rendeva agitato e frenetico a cui mi sono abbandonato completamente dimenticando il mondo esterno. La frattura di lato rappresenta il momento in cui qualcosa si spezza, non per finire ma per trasformarsi. È il punto in cui la paura lascia spazio all'evoluzione.

I tre occhi sono tre modi di guardare: quello che vive le emozioni, quello che reagisce alle paure più profonde, e quello superiore, olistico, che osserva senza giudicare e riconosce che nulla si perde davvero, tutto cambia forma. I colori che si fondono nella parte alta raccontano proprio questo: l'unità dopo il caos, la continuità dopo la rottura.

La parte sinistra, più lineare, è la pace che arriva quando mi ricentro e riconosco.

La bocca nera e le zone più dense parlano delle parti di me che ancora fanno rumore, ma che ora posso guardare con uno sguardo più ampio.

Questo elaborato è il simbolo del mio percorso: il passaggio dalla paura alla consapevolezza, dal sentirsi separato al riconoscersi parte del tutto. È l'immagine del momento in cui ho iniziato davvero a vedermi e a lasciarmi vedere.

La trasformazione interiore diventa reale solo quando trova un modo per manifestarsi nel mondo. Per me, questo passaggio è avvenuto nelle sessioni di coaching con i miei coachee. È lì che ho visto, con una nitidezza sorprendente, quanto fossi cambiato.

Ho sempre ascoltato i miei coachee. L'ascolto è sempre stato una mia qualità naturale, ma per anni l'ho fatto attraverso la mente: un ascolto attento, preciso e razionale.
Un ascolto che cercava di capire e interpretare per poter essere utile ed efficace.

Era un ascolto "giusto", ma non era un ascolto pieno perché filtrato dalla ragione.

Dopo la voragine, invece, qualcosa si è spostato — ho iniziato ad ascoltare in un altro modo.

Un ascolto che non passava più solo dalla testa, ma dal cuore. L'intento non era più il capire, ma il sentire. Non per arrivare a una soluzione o per dimostrare competenza, ma per essere presente e accogliere ciò che emergeva.

Ricordo una delle prime sessioni dopo quel cambiamento.

Ero seduto davanti alla telecamera, come sempre, con il mio quaderno e la mia struttura mentale pronto a partire, ma quella volta, invece di seguire il percorso che la mia mente aveva già iniziato a costruire, ho fatto una cosa diversa: ho abbassato il volume della ragione e degli schemi — che sono importanti — e ho alzato il volume del sentire profondo.

Ero lì, completamente, senza anticipare, senza costruire una mappa mentale mentre l'altro parla. Lasciavo che ciò che arrivava, arrivasse.

Questo il coachee lo ha sentito. Si apriva di più, era più rilassato nel dire tutto, senza filtri. Si sentiva visto, non analizzato.

Le domande arrivavano da sole e non venivano dalla testa, ma da un luogo più intuitivo, più pulito, più libero:

"Cosa ti sta dicendo questa paura?"
"Da cosa ti sta proteggendo?"
"E se invece ci fosse altro?"

Erano domande che non spiegavano, ma aprivano.

È stato in quel momento che ho capito una cosa fondamentale: **non ero lì per dimostrare nulla.**

Non dovevo essere perfetto, impeccabile o essere "il coach che porta risultati".

Ero lì per loro, per il loro processo e per la loro verità.

Quando ho accettato questo — davvero, profondamente — la paura di "spingere troppo" si è sciolta perché avevo finalmente accettato chi sono e avevo fiducia nel "qui e ora". Ero consapevole che le domande arrivavano alla mia anima perché era giusto arrivassero affinché la mia luce potesse scompigliare il mio coachee per aiutarlo nella sua evoluzione e trasformazione.

Avevo accettato la mia empatia e avevo accettato la mia luce, ma soprattutto:

avevo accettato che non ero lì per me, ma per loro.

Da quel momento, tutto è cambiato.

Le persone iniziavano a prenotare sessioni dopo la prima introduttiva perché sentivano la mia presenza, la mia autenticità e la mia luce.

Quando un coach è centrato, il coachee lo percepisce.
Quando un coach è vero, il coachee si apre.
Quando un coach non ha bisogno di dimostrare nulla, il coachee si sente libero di essere tutto.

Per la prima volta, ho sentito che stavo davvero facendo ciò per cui ero nato.

In parallelo, dentro di me, cresceva una nuova consapevolezza: **affidarmi all'universo**.

Ovvero la consapevolezza che le cose si stessero muovendo anche quando non le vedevo.
Che non tutto dovesse essere controllato, previsto e pianificato e che potevo lasciare spazio all'imprevisto, al flusso, al movimento naturale della vita.

Ora la mattina mi alzo con una domanda diversa. Se prima mi domandavo cosa dovevo fare ed in quale ordine, ora mi chiedo che sorprese mi porterà questa giornata, perché ora mi affido a ciò che sarà, e più mi affido, più tutto sembra fluire.

La mia trasformazione non è più solo un processo interno ma si è concretizzato nella mia pratica.

In questo processo di crescita con i miei coachee, la tristezza è tornata come una maestra silenziosa. Mi ha mostrato quanto la mia urgenza di risolvere tutto stesse interferendo con la mia professione. Mi sono chiesto: "e se la mia velocità rischiasse di danneggiare qualcuno?" Per anni ho creduto che un buon coach fosse quello che portava rapidamente al cambiamento. Oggi so che un buon coach rispetta la velocità del coachee. Il mio compito non è accelerare, ma saper stare nell'incertezza.

Questa consapevolezza ha aperto il tema della **responsabilità**. Sonia mi ha chiesto: "I coach sono esseri umani. Non pensi che anche loro abbiano diritto di sbagliare?". Quella domanda ha incrinato la mia idea di impeccabilità. Vivevo la responsabilità come un peso: non sbagliare, non deludere, non mostrare crepe. Mi giustificavo per tutto, raccontavo ogni dettaglio per non rischiare fraintendimenti. Ma quella non era trasparenza: era paura.

Ho capito che responsabilità non significa non sbagliare, ma rispondere: scegliere, osservare, aggiustare il tiro. Accettare che la mia umanità non è un limite, ma un ponte.

Dal momento che nel primo residenziale è venuta fuori questa mia motivazione individualistica mi sono chiesto: "Come fa uno che vuole essere visto e riconosciuto ad accettare che può sbagliare?". La risposta è arrivata chiara: è la mia autenticità — non la mia impeccabilità — a rendermi unico. Lo vedo nel make-up: ciò che chiamiamo "difetto" è spesso ciò che rende un volto indimenticabile. L'unicità non è perfezione: è verità.

Più accolgo le mie imperfezioni, più la mia luce diventa riconoscibile. Più smetto di rincorrere l'immagine del coach perfetto, più divento un coach vero.

CAPITOLO 5 — LE DISCIPLINE CHE HANNO AMPLIATO LA MIA VISIONE

Una delle parti più affascinanti di questo percorso è stata scoprire come discipline che avevo incontrato solo in parte — o che avevo completamente dimenticato — si intrecciassero in modo naturale con il coaching.

Prima del Master avevo letto qualcosa di fisica quantistica anni fa, e quei concetti mi avevano affascinato perché risuonavano con qualcosa che avevo sempre sentito dentro.
Ma la vita quotidiana, soprattutto in una città come Londra dove ho vissuto per tredici anni, ti porta a correre, produrre, fare. In quella corsa dimentichi che siamo energia, che siamo collegati e che c'è molto di più di ciò che si vede.

Il Master ha riaperto quella porta e ogni disciplina ha toccato una parte diversa di me.

Ho visto tre volte il video della Dottoressa Daniela Lucangeli sul circuito emozionale, e tutte e tre le volte mi sono commosso.

Non per la teoria in sé, ma per un momento preciso: quando il bambino autistico fa il calcolo di quante persone ha aiutato semplicemente parlando davanti a cento insegnanti.

Quel piccolo gesto, quel contributo apparentemente minimo, diventa qualcosa di enorme. Questo mi ha toccato profondamente.

Mi ha ricordato che ognuno di noi, nel proprio piccolo, può fare qualcosa di grande, in positivo o in negativo.
Abbiamo un potere enorme a disposizione, e scegliere di usarlo per un cambiamento positivo nell'universo è una responsabilità, ma anche un privilegio.

Neuroscienze — Il corpo sa prima della mente

Le neuroscienze mi hanno mostrato una cosa che avevo sempre sentito ma mai davvero accettato: **il corpo parla prima della mente**. Le emozioni non sono un ostacolo, non sono un errore da correggere. Sono informazioni, segnali, la prima forma di verità che emerge. Per una persona come me, che aveva sempre vissuto nella testa, questa consapevolezza è stata spaventosa: significava riconoscere che il corpo sapeva cose che la mente non riusciva ancora a spiegare.

Questa idea è diventata ancora più chiara quando ho approfondito il tema dei neuroni specchio. Il fatto che siamo biologicamente programmati per percepire l'altro, per intuire i suoi movimenti, le sue intenzioni e persino le sue emozioni, mi ha colpito profondamente. Non è solo empatia: è struttura. È natura. È come siamo fatti.

I neuroni specchio ci permettono di "sentire" l'altro dall'interno, di vivere nel corpo ciò che osserviamo fuori. È un meccanismo così potente che, in alcune condizioni come l'autismo, quando

questo sistema funziona in modo diverso, diventa difficile riconoscere l'intenzione dietro un gesto o un'emozione. Questo mi ha fatto capire una cosa semplice ma enorme: non siamo progettati per essere separati.

La nostra biologia ci dice già che siamo connessi. Che non viviamo in mondi isolati, anche se spesso ci comportiamo come se fosse così. Gli smartphone, i social, i filtri che usiamo ogni giorno creano l'illusione di distanza, ma il corpo non mente: siamo fatti per interagire, per rispecchiarci, per influenzarci a vicenda. Siamo parte di un tutto, anche quando ce ne dimentichiamo.

Fisica quantistica — L'interconnessione che dà senso al coaching

La fisica quantistica non mi ha sorpreso per i suoi concetti, ma per quanto risuonassero con ciò che avevo sempre percepito intuitivamente. Allo stesso tempo, però, quella risonanza non trovava un appoggio nella mia parte razionale, che aveva bisogno di capire, di spiegare, di trovare un senso logico.

L'esperimento della doppia fessura dimostra che l'osservatore influenza ciò che osserva. Questo mi ha messo in crisi perché la mia parte razionale cercava di capire *come* fosse possibile.
Come potevano quelle particelle cambiare direzione solo perché osservate?
Cercavo la logica, la spiegazione, il meccanismo.

E proprio questo mi metteva in crisi: accettare qualcosa che non potevo spiegare.

Ma poi ho capito una cosa semplice: per accendere una luce non devo conoscere il circuito elettrico. Clicco l'interruttore e basta.

Non tutto ciò che esiste deve essere compreso per essere reale.

L'amore non si vede, ma non ne dubito.
Le frequenze che emaniamo non si vedono, ma le sentiamo.
Così anche per quelle particelle: non vedo la spiegazione, ma succede.

E se succede, è reale.

Questa consapevolezza ha cambiato il mio modo di vedere il coaching.
Perché se siamo tutti collegati, allora ciò che sono io può aiutare l'altro e ciò che è l'altro può aiutare me.
Non siamo due entità separate: **siamo due onde che si incontrano.**

E questo rende ogni sessione un campo condiviso.

Storia dell'Arte del Profondo — Vedere ciò che evitavo

L'arte è sempre stata parte della mia vita, così come il fascino per la storia dell'arte, ma non conoscevo la storia dell'arte del profondo che è stata molto impattante per me.

Klimt, Schiele, Kokoschka: tre artisti che hanno toccato corde diverse dentro di me.

Kokoschka, in particolare, mi disturbava.
Le sue opere non erano “belle”, ma l’artista era molto simile a me.

E allora mi sono chiesto:

se un’opera mi disturba, ma l’artista è veramente simile a me, cosa mi sta dicendo?

La risposta è arrivata lentamente, ma con chiarezza: **stavo evitando di vedere la mia stessa intensità.**

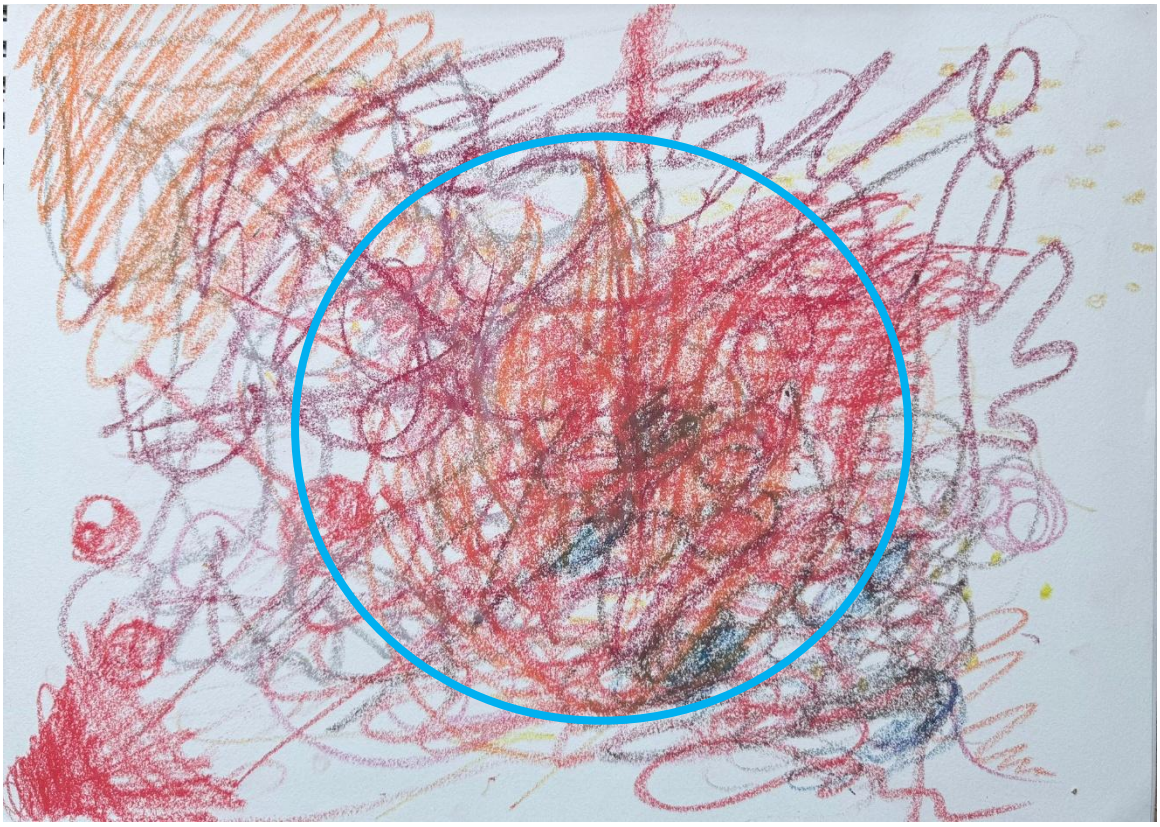
La mia stessa luce.
La mia stessa capacità di percepire oltre la superficie.

Quando ho scoperto che Kokoschka aveva una forma di preveggenza — una sensibilità che gli permetteva di intuire ciò che sarebbe accaduto — qualcosa dentro di me si è mosso.

Perché quella stessa sensibilità, in forma diversa, l’ho sempre avuta anch’io.
Ma l’avevo nascosta per paura e per vergogna.

Successivamente, nella mia vita quotidiana, iniziavano ad apparire segni che allora non comprendevo: il colore arancio che emergeva nei miei elaborati, pur essendo lontano dalle mie preferenze; una fiamma arancione disegnata a occhi chiusi durante un esercizio bendato; e la presenza insistente di Frida Kahlo, che compariva ovunque, come un richiamo che non volevo ascoltare. Oggi riconosco che quei segni parlavano di trasformazione, di fuoco, di rinascita.

L’arte mi ha mostrato che ciò che temevo era, in realtà, un dono.



L’incertezza come nuova forma di libertà

Leggendo il libro di Sonia, in particolare l’esperienza di Chiara nel capitolo 4, una frase mi ha colpito profondamente:

“Per la prima volta sto mettendo in dubbio la serenità della sicurezza.”

La sicurezza è un’illusione. Ci illudiamo di avere tutto sotto controllo perché abbiamo una routine, perché siamo stabili, perché sappiamo cosa aspettarci.
Ma basta un evento, un imprevisto, un cambiamento improvviso per far crollare tutto.

E allora mi sono chiesto:

E se invece godessi dell’incertezza?
E se potessi provare piacere nel seguire il flow della vita, senza sapere cosa arriverà?
E se gli imprevisti fossero proprio ciò che vale la pena vivere?

Questa domanda ha cambiato il mio modo di svegliarmi la mattina.
Non più con la lista delle cose da fare, ma con una curiosità nuova:

“Chissà chi incontrerò oggi.
Chissà cosa imparerò.
Chissà quale emozione mi toccherà.”

Non è leggerezza.
È fiducia.

CAPITOLO 6 – CONCLUSIONI

“Mi chiamo Renato e non sono definito da ciò che faccio, ma da ciò che sono. E ciò che sono è un movimento continuo: una fiamma che cambia forma, si spegne, si riaccende e ogni volta rinasce più vera.”

Per molto tempo non ho sentito alcun fuoco dentro di me. Mi raccontavo di essere un uomo tranquillo, pacato, composto, convinto che quella fosse la mia natura più autentica. In realtà era solo la parte più visibile della mia corazza, quella che avevo imparato a mostrare per essere accettato, per non disturbare, per non rischiare di essere troppo. Questo percorso mi ha insegnato che ciò che pensavo di essere non era falso, ma era incompleto. Sotto quella superficie ordinata c’era un movimento molto più ampio, più vivo, più luminoso, che per anni avevo trattenuto senza accorgermene.

Nel residenziale, attraverso gli occhi del gruppo, ho visto parti di me che non volevo riconoscere: l’eccentricità, la gioia di vivere, la capacità di sorprendere, la bellezza e l’eleganza che porto naturalmente. Qualità che non solo non vedevo, ma che quasi rifiutavo, come se non mi appartenessero. L’elaborato artistico lo ha mostrato con una chiarezza disarmante: quella mano viola che avevo dipinto per “marcare la mia individualità” era in realtà la mano che la bloccava. Era il limite che mettevo a me stesso, il confine che impediva al mio movimento interno di fluire. Ho capito che per anni avevo trattenuto la mia ironia, la mia leggerezza, la mia eccentricità spontanea, la mia gioia, non perché non ci fossero, ma perché avevo imparato a guardarmi attraverso gli occhi della mia famiglia, dove avevo assunto il ruolo del responsabile, del composto, del “bravo”. Avevo

confuso la profondità con la serietà, la sensibilità con la tristezza, la luce con la moderazione.

Il lavoro con il gruppo ha aggiunto un altro tassello. Di fronte a un tema doloroso evocato da Frida Kahlo, ho sentito la tentazione di chiudermi, ma il gruppo è stato un sostegno silenzioso e presente. Le parole del componimento ermetico — la leggerezza dell'amore, la gioia per la vita — sono state una via d'uscita da un buio che conoscevo bene, un promemoria che la vita non è fatta solo di profondità che pesano, ma anche di profondità che alleggeriscono. È stato un momento di cura, non di rivelazione identitaria.

La consapevolezza del mio ruolo nel gruppo è arrivata altrove, mentre creavamo l'opera collettiva. Lì ho visto che non occupavo un punto preciso, perché ero ovunque: nei colori degli altri, nei movimenti condivisi, nelle linee che completavo senza sovrastare. Ho riconosciuto che la mia presenza non è mai statica. È dinamica, viva, trasformativa. Sono un collante e un catalizzatore: unisco e scompiglio, apro spazi, muovo, provoco crescita senza invadere, porto istinto dove c'è mente, fluidità dove c'è struttura. È una qualità che non avevo mai visto, ma che è sempre stata mia.

Ho sempre pensato di emanare solo tranquillità. In realtà porto armonia, che è molto più ampia della tranquillità. Porto intensità, che è molto più viva della compostezza. Porto luce, che è molto più libera del controllo. La mia crescita, oggi, passa da qui: dal togliere quella mano viola, dal lasciare fluire il movimento, dal permettere alla mia luce di essere intera, non solo quella che esplode dal petto, ma quella che sono.

E in questo processo ho compreso qualcosa che cambia tutto: per anni ho inseguito lo spotlight, cercando conferme, riconoscimento, approvazione. Credevo che la luce fosse fuori da me, qualcosa da raggiungere, da meritare, da conquistare. Oggi so che non è così. Non inseguo più la luce. La divento. Non cerco più un posto in cui brillare. Sono io il luogo in cui la luce accade. Non ho più bisogno di essere visto per esistere: esisto, e per questo vengo visto.

Rileggendo oggi il mio percorso, mi accorgo che la mia storia non è mai stata lineare. A 19 anni ho lasciato la Sardegna per l'Inghilterra. A 20 sono rinato a Roma come ballerino. A 21 nel trucco. A 23 il ritorno in Sardegna: non un semplice ritorno, ma un collasso, una fine, una morte simbolica che mi ha costretto a rinascere dalle mie stesse ceneri. A 24 una nuova rinascita a Firenze. A 25 di nuovo Roma e poi Milano. A 26 un altro inizio a Londra. E ora, a 40 anni, Verona. Ogni volta un nuovo inizio. Ogni volta una morte simbolica e una rinascita. Non è instabilità. È natura. È il mio modo di esistere.

Non è un caso che mi chiami Renato: *nato di nuovo*. Non è un caso che il mio numero sia l'1: *inizio*. Non è un caso che nei miei elaborati sia comparso il fuoco, l'arancio, la fiamma. Non è un caso che Frida sia tornata nella mia vita come un richiamo a guardare ciò che evitavo dal momento che lei stessa è rinata dopo l'incidente.

Oggi lo vedo con chiarezza: **io non sono una Sirena come avevo intitolato inizialmente questo elaborato. Io sono una Fenice.**

Sono fatto per rinascere. Sono fatto per trasformarmi. Sono fatto per bruciare ciò che non serve più e lasciare emergere ciò che sono.

E la luce che ho scoperto dentro di me non è una luce da inseguire: **è la fiamma che mi abita. È la**

Fenice che sono.

Essere Fenice significa accogliere tutte le mie parti: la profondità e la leggerezza, la sensibilità e l'ironia, la centratura e l'eccentricità, la calma e il movimento. Significa non limitarmi più. Significa non trattenermi. Significa non ridurmi alla versione più comoda di me stesso.

Questo percorso mi ha insegnato che la mia luce non è fatta per essere contenuta. È fatta per illuminare, per unire, per trasformare, per sorprendere. È fatta per essere libera.

E oggi, finalmente, lo sono anch'io.

BIBLIOGRAFIA

- **Materiali didattici del Master Base in Art Coaching Emozionale Integrato – Arteviva Life**
  Dispense, lezioni frontali, esercitazioni artistiche, sessioni esperienziali e contenuti formativi utilizzati durante l'intero percorso, comprensivi di:
  - Approfondimenti di neuroscienze ed emozioni, con particolare riferimento ai contributi della Dott.ssa Daniela Lucangeli.
  - Introduzione ai principi di fisica quantistica applicati al coaching, tra cui l'esperimento della doppia fessura e il ruolo dell'osservatore.
  - Studio della Storia dell'Arte del Profondo attraverso le opere di Gustav Klimt, Egon Schiele, Oskar Kokoschka E Frida Kalo.
- **Boni, S. –** ***Art Coaching, Emozioni e Alchimia. Vedere oltre lo sguardo. Primi passi per un cambio di paradigma.***
  Riferimento al capitolo 4 e all'esperienza di Chiara citata nella tesina.

RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare tutte le persone che hanno reso possibile questo viaggio, che non è stato solo un percorso formativo, ma una trasformazione profonda.

A Sonia, per la sua guida ferma e luminosa, per aver visto oltre ciò che mostravo e per avermi accompagnato con verità e coraggio. Le sue parole hanno aperto crepe che sono diventate varchi.

Al gruppo, che è stato specchio, sostegno e casa.
Grazie per avermi accolto nei miei silenzi, nelle mie paure, nelle mie lacrime e nella mia luce.
Ognuno di voi ha contribuito a sciogliere un nodo, aprire uno spazio, illuminare un pezzo di strada.

Ai miei coachee, che senza saperlo sono stati maestri.
Ogni sessione è stata un invito a fidarmi, a lasciarmi attraversare, a essere presente.
Grazie per avermi permesso di crescere insieme a voi.

Alla mia famiglia, per ciò che mi ha dato e per ciò che mi ha insegnato, anche attraverso le sue ombre.
Per le parti che ho scelto di trasformare e per quelle che ho scelto di portare con me.

A Giovanni, il mio partner e compagno di vita.
Se riesco a studiare, a crescere e a fare questo percorso è anche grazie al suo sostegno silenzioso, alla sua fiducia incrollabile in me, alla sua presenza che non chiede nulla ma sostiene tutto.
Grazie per essere radice, spazio e possibilità.

A me stesso, per il coraggio di guardare dove evitavo, per la scelta di non restare fermo, per aver permesso alla mia luce di uscire.
Per aver capito che non devo inseguire lo spotlight, perché *sono* luce.