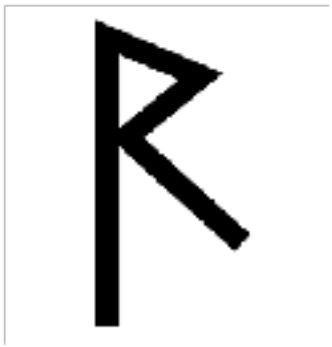
Scuola di ART COACHING EMOZIONALE INTEGRATO

MASTER BASE

TESI FINALE

“*LA LIBERTA’ DI ESSERE CHI SEI”*

"Dalla Prigione alla Libertà: un Viaggio Alchemico tra Arte, Anima e Cavalli"



Candidata:

Angela Arena

ANNO ACCADEMICO 2025/2026

INDICE

1. INTRODUZIONE: IL RISVEGLIO DELL'ANIMA ……..…..…. pag. 1

2. COSA SIGNIFICA L'ARTE PER ME ……..…… pag. 2

3.CHI SONO ALL'INIZIO DEL PERCORSO ……..….. pag. 3

4. LEZIONE SULL'ARTE DEL PROFONDO: G. KLIMT ……..…..….. pag. 4

5. LEZIONE SULL'ARTE DEL PROFONDO: O. KOKOSCHKA ……..…..……pag. 7

6. LEZIONE SULL'ARTE DEL PROFONDO: E. SCHIELE ……..……..…….. pag. 11

7. LEZIONE SULL'ARTE DEL PROFONDO: A. SCHOENBERG ……..……..… pag. 14

8. I RESIDENZIALI ……..……..….. pag. 16

- *Primo Residenziale: "Lo specchio e il silenzio " (28 Febbraio - 1 Marzo)*
- *Secondo Residenziale: "I superpoteri e il salto " (28-29 Marzo)*

9. ESPERIENZE NELLA MIA VITA ……..…..…… pag. 20

- *Il mio essere Mamma*
- *L'esperienza in Comunità*
- *L'esperienza a Cavallo*

10. COSA SCOPRO DI ME ……..…… pag. 21

11. CONCLUSIONI: LA LUCE DEL RICONOSCIMENTO ……..…..…… pag. 22

1. INTRODUZIONE: IL RISVEGLIO DELL'ANIMA

"*Per l'amore che proviamo l'uno per l'altro, desidero che tu sia libero. La mia più grande felicità sarà vederti raggiungere la libertà. Desidero che tu sia come l'uccello che lascia il nido e vola nel vasto cielo verso l'ignoto e il mistero, aprendo le ali.*" **— Anta Wilki / E. Mamani**

La vita mi ha fatto dono di una profonda sensibilità, una dote che mi permette di scorgere la bellezza ovunque, di nutrire una fiducia incrollabile nel prossimo e di credere fermamente nel potere dei sogni. Nell'ultimo decennio ho costruito una meravigliosa famiglia; i miei figli sono arrivati portando una gioia immensa. Ho trovato casa in un luogo splendido, desiderato a lungo, dove mi sono stabilita con i miei cari. Tutto appariva perfetto, eppure da anni sentivo un movimento sotterraneo nella mia anima.

Questo fremito silenzioso ha finito per trasformare la mia quotidianità in una sorta di prigione dorata. Questa condizione ha trascinato con sé sentimenti logoranti: frustrazione, senso di distacco, inutilità, svalutazione e una dolorosa disconnessione dal mio vero Sé. Mi sono ritrovata a vivere in uno stato di impotenza, quasi dovessi chiedere il permesso per esistere, vittima dell'illusione di poter aiutare gli altri annullando me stessa. Ma il fuoco della verità brucia tutto ciò che non è autentico: ho visto dissolversi amicizie e rapporti che non poggiavano sulla verità, facendo i conti con un profondo senso di non appartenenza.

Le mie radici affondano in un'infanzia che mi ha spinta a costruire una personalità volta a compiacere l'altro, cercando di colmare antiche mancanze a costo di mettere a tacere i miei desideri più profondi. Ma dentro di me la fiamma è rimasta viva. Iniziare un percorso di crescita personale ha significato guardarmi dentro e incontrare ogni ferita. Non è stato semplice spogliarsi di una vita apparentemente perfetta per affrontare le proprie ombre, ma quel materiale è diventato il mio "carburante alchemico".

Il distacco dalla convenzione scientifica della mia formazione in Medicina Veterinaria mi ha aperta a un mondo sconosciuto e affascinante: le erbe officinali, le medicine alternative e l'Alchimia trasformativa.

Attraverso lo studio e alcune "coincidenze" sincroniche, ho incontrato il pensiero di Rudolf Steiner e, successivamente, il metodo **Raidho** di Alexandra Rieger. Raidho, la runa che simboleggia il viaggio e la libertà, ha dato un nome al mio bisogno di andare verso ciò che mi chiamava.

I cavalli sono diventati il ponte verso il mondo spirituale, risvegliando in me il desiderio di vivere appieno. Infine, l'incontro con il percorso **Arte Viva Life** ha permesso a ogni pezzo del puzzle di trovare il suo posto: l'arte incarna esattamente il senso che do al cavallo e il significato autentico del vivere. La mia anima oggi grida Libertà.

2. COSA SIGNIFICA L'ARTE PER ME

Durante l'infanzia, disegnare per me era sinonimo di vita, naturalezza e bellezza. Era un modo per connettermi con l'altrove e scoprire la poesia nascosta nelle cose. L'arte è un richiamo ancestrale verso il mio Sé; uno spazio di libertà e pace dove, nel momento della creazione, non esiste giudizio né aspettativa. Sono "Io", nella mia essenza più pura. L'arte è movimento: emozioni che fluiscono e diventano colore. Proprio nel mio momento più buio — segnato dal lutto, dalla malattia in famiglia e dalla perdita prematura del mio amato cane — l'atto di dipingere e scrivere il mio diario mi ha connessa alla Vita. La preghiera e il pennello si sono fusi, ricordandomi che la Luce esiste sempre.

L'**Art Coaching** è entrato nella mia vita come un processo alchemico necessario. Cercavo una sintesi tra arte, natura e la potenza dei cavalli; ascoltare Sonia e leggere il suo libro è stata una rivelazione: ogni tassello ha trovato la sua collocazione. Il cavallo, storicamente compagno dell'uomo, è oggi un maestro di coscienza che chiede presenza, coerenza e amore.

Il mio grande sogno è creare uno spazio dove i cavalli vivano in libertà e dove l'Arte possa unirsi al contatto con l'animale per superare blocchi e riscoprire talenti. Immagino un luogo aperto a professionisti della salute (psicoterapeuti, osteopati, logopedisti) che possano beneficiare dell'interazione tra arte e cavallo per facilitare il contatto con le emozioni del paziente.

Il cavallo è uno specchio: proprio come l'opera d'arte rivela l'inconscio, la sua presenza indica dove il campo energetico necessita di equilibrio. Tutto questo si poggia su una base scientifica e spirituale: la **coerenza cardiaca**. Il cuore, ponte tra cielo e terra, regola il sistema limbico e il nervo vago, mettendo a nudo la nostra verità animica nel campo elettromagnetico che ci circonda. Come affermava Ermete Trismegisto: "*Come sopra così sotto, come dentro così fuori"*.

3. CHI SONO ALL'INIZIO DEL PERCORSO

Mi definisco un'anima in ricerca di verità, allineamento e coerenza. Il mio obiettivo è imparare a seguire la mia vera natura, spogliandomi del giudizio e delle aspettative eccessive. Spesso mi sono sentita pervasa dalla rabbia e da una vena ipercritica; ho avvertito la pressione del giudizio esterno e un senso di autosvalutazione, alimentati dalla tendenza a pretendere una perfezione impossibile.

Tuttavia, coltivando la **presenza**, ho iniziato a pormi domande cruciali che hanno segnato una svolta:

- "*Perché sento il bisogno di essere utile a tutti i costi?"*
- "*Perché associo l'amore al sacrificio?"*
- "*Come mai incontro ciclicamente le stesse dinamiche relazionali?"*

Formulare queste domande è stato l'inizio della trasformazione. La mia formazione razionale mi aveva portata a perdere il contatto con la mia parte poetica e sognatrice, ma quel fuoco vivido in fondo al cuore non si è mai spento. So che il lavoro da fare richiede concretezza e il coraggio di attraversare le mie "zone d'ombra": è quella l'unica porta per liberare la mia anima.

È interessante osservare come le mie passioni siano rimaste sommerse per anni sotto una coltre di "polvere e neve gelida", soffocate dalle aspettative sociali.

Ho desiderato una famiglia a ogni costo, ma ho compreso che se la mia anima si spegne, non avrò più amore autentico da donare. Dare valore a me stessa e alle mie passioni non è un atto

di egoismo, ma l'unico modo per riaccendere la luce che possa illuminare anche chi amo. Superare il timore del giudizio altrui è il passo necessario per trasformare il blocco dell'auto-sabotaggio nella bellezza della condivisione.

4. LEZIONE SULL'ARTE DEL PROFONDO: G. KLIMT

Ascolto dell' opera d'arte

Cosa significa, realmente, "ascoltare" un'opera d'arte? Come ci insegna Sonia, non si tratta solo di guardarla con gli occhi, ma di sentirla con tutti i sensi: i sensi dell'anima. Dall'osservazione delle opere di Klimt è emersa per me una frase evocativa e potente:

"La musica dolce di una femmina potente e sofisticata avvolge l'inquietudine di Amore e Vita. L'Eros e il feto, poi la morte, scomposta."

Da questo primo elaborato è emersa una qualità centrale: **l'empatia**, il "sentire con l'altro". Ho compreso che l'empatia è una risorsa di alta sensibilità, una ricchezza e non una debolezza da correggere. L'esperienza del dolore, in quest'ottica, rappresenta una preziosa opportunità di **trasmutazione alchemica**: il piombo che si trasforma in oro.

Questa consapevolezza ha generato in me un intento preciso: comunicare i miei bisogni in modo chiaro e deciso, senza cedere alla rabbia o all'aggressività, agendo prima che i miei limiti vengano oltrepassati. Mettere in pratica questo principio mi ha permesso di scoprire la gentilezza insita nel definire i propri confini e nel concedersi i giusti spazi.

Integrità e il ruolo del Coach

Approfondendo la storia di Klimt, ho provato una profonda ammirazione per il suo essere pioniere: la capacità di dimostrare che esiste una forza superiore, oltre l'ordinario, che guida fuori dal consueto. Essere integri significa procedere fedeli alla propria visione, anche quando l'ambiente esterno si mostra ostile o discordante.

L’integrità è una dote fondamentale nel coaching. **Non si può insegnare ciò che non si è incarnato.** Il lavoro del coach consiste proprio nel testimoniare il proprio processo alchemico: la capacità di attraversare e trasformare ogni zona d’ombra o debolezza in un punto di forza e in una risorsa da mettere al servizio dell’altro.

Differenza tra Coaching e Psicoterapia

Il confronto in aula è stato essenziale per definire i confini professionali: il coach opera con persone che godono di un buon equilibrio psicofisico e che si pongono obiettivi concreti. Questi ultimi non sono che il mezzo per riaccendere quella scintilla che risiede nell'essenza profonda di ognuno.

Ho infine compreso che non è possibile "piacere a tutti" rimanendo fedeli alla propria anima. Mentre la personalità può modellarsi per essere accondiscendente e adattarsi alle aspettative altrui, l’anima non scende a compromessi. Accettare questo significa affrontare il grande tema della **menzogna**: riconoscere tutto ciò che pensiamo di essere ma che, in realtà, non siamo.

5. LEZIONE SULL'ARTE DEL PROFONDO: O. KOKOSCHKA

La lezione è stata un'immersione multisensoriale: l'osservazione delle opere di Kokoschka si è intrecciata alle musiche di Miyazaki e alla manipolazione del Das. Nonostante l'input fosse visivo, ho percepito stimoli quasi olfattivi, come se fossi fisicamente presente all'interno dei dipinti.

In particolare, l'opera "***Autoritratto con l'amata"*** ha risuonato profondamente con il mio vissuto relazionale: ho avvertito una nostalgia antica, il desiderio di un amore trascendentale che però porta con sé un senso di allerta e incompletezza, come un ideale non raggiungibile nel piano terreno.

Dalla materia al simbolo: il cuore e l'albero

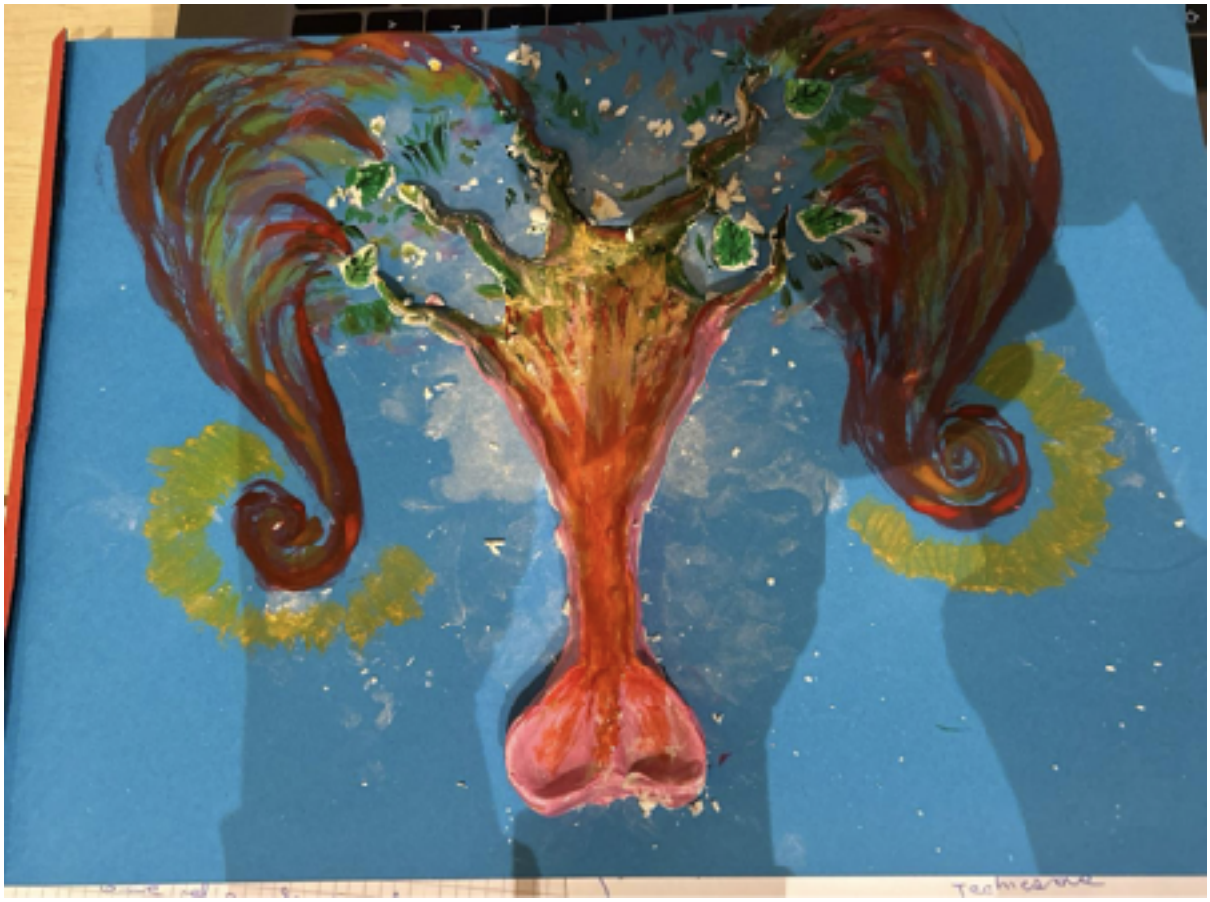
La manipolazione del Das mi ha donato inizialmente una grande piacevolezza, sebbene il vederlo sbriciolarsi mi causasse fastidio. Ho creato un cuore con due cavità che, come un utero, si apriva verso i rami di un albero. Durante la creazione, è emerso con forza il mio bisogno di **controllo**: volevo che i rami e le foglie corrispondessero esattamente alla mia aspettativa, e la loro instabilità mi inquietava. Ho riconosciuto in questo la pressione che esercito su me stessa come madre e moglie, cercando di conformare persone ed eventi a modelli predefiniti.

Sara mi ha offerto una chiave di lettura preziosa: ***"Per stare nelle righe, devi uscire dalle righe"***. Accogliendo questo invito, ho dato spazio al "troppo": è emerso il rosso, un'energia potente e inizialmente aggressiva che, spiralizzandosi, si è trasformata in calore irradiante. Ho riconosciuto la mia **potenza creatrice**: la femmina è madre e donna allo stesso tempo, capace di generare non solo figli, ma progetti e cura. La sera stessa, questa energia si è tradotta in un atto d'amore concreto e gioioso: creare il cibo per la mia famiglia con le mie mani, non per dovere, ma per il puro desiderio di donare.

L'integrazione: l'Albero della Vita

Grazie a Susanna, ho approfondito l'interpretazione dell'**Albero della Vita** secondo la Kabbalah. Ho compreso che ogni insegnamento mentale deve compiere un viaggio verso il cuore per essere davvero "incarnato" e diventare parte del nostro comportamento.

L'Albero della Vita, con la sua struttura sorprendentemente simile a quella del DNA, ci mostra come ogni esperienza sia un banco di prova per ciò che siamo realmente. La vita è un **pianeta-scuola**: torniamo ciclicamente sulle stesse esperienze, ma con occhi diversi, pronti a compiere scelte che riflettano la nostra vera essenza. Attraverso questo processo alchemico, le sostanze della nostra anima si mescolano per creare una nuova versione di noi stessi, permettendoci di accedere a piani di coscienza superiori.



6. LEZIONE SULL'ARTE DEL PROFONDO: E. SCHIELE

Questo elaborato in seguito alla lezione su **Egon Schiele** ha per me un'intensità quasi carnale. Schiele, con le sue linee spezzate e i corpi messi a nudo, scuote proprio quelle radici profonde che ho descritto nel mio disagio. La capacità di tradurre il disagio visivo in un'azione simbolica (le foglie dorate) è il cuore pulsante del processo alchemico.

L'incontro con le sue opere è stato per me un'esperienza di profonda immersione sensoriale, segnata da sensazioni di disagio e vergogna. Ho percepito la **materialità del vivere** con un'intensità tale da avvertire stimoli tattili e olfattivi, come se fossi fisicamente parte dei dipinti. Questo tumulto sensoriale si è poi canalizzato in un "soffio interno": la percezione pura della vita che mi attraversa.

Nell'elaborato artistico ho scelto di rappresentare tre foglie. Sulle prime due ho tracciato nervature color oro: esse simboleggiano me e mio marito. Nonostante le nostre energie siano diverse, ho visualizzato la possibilità di una danza comune. Tuttavia, è riemersa la nostalgia già provata con Kokoschka: quella sensazione di non essere mai "abbastanza", il timore di inseguire un amore ideale e irraggiungibile.

Le nervature e la sofferenza del "racconto"

Le nervature rappresentano per me le parti vitali, la sorgente di ogni manifestazione. Nella terza foglia, posta su un fondo giallo, ho rappresentato nervature prima soffocate e poi ricostruite. Questo processo ha scatenato una sofferenza profonda che mi ha accompagnata per giorni, manifestandosi in lacrime catartiche di cui, inizialmente, non comprendevo l'origine.

Attraverso l'esplorazione accompagnata da Federica, è arrivata la comprensione: ho riconosciuto di essere vittima di un "sogno ipnotico", una storia che continuavo a raccontarmi per abitudine.

Ho smascherato il meccanismo automatico delle mie **aspettative**: il mio dare nascondeva la pretesa di ricevere, proiettando nel rapporto presente le dinamiche irrisolte del legame con mio padre. Ho visto chiaramente la mia paura di non essere capita e l'illusione di dover "salvare" l'altro.

Uscire da questa ipnosi significa smettere di guardare l'altro come un vuoto da colmare e iniziare a vederlo per ciò che è. Al di là delle proiezioni della mia personalità, sento che la nostra missione di vita è profondamente intrecciata nell'anima.

I miei Intenti:

- **Sicurezza:** Portare la mia identità in un luogo di protezione interiore che non dipenda dall'esterno.
- **Assenza di Aspettativa:** Amare senza il peso del ritorno.
- **Presenza e Gratitudine:** Onorare ciò che c'è, qui e ora.

Le tematiche che porterò con me quando sarò Art coach:

1. **L'Ipnosi come concetto:** Nel coaching, l'ipnosi è lo stato in cui viviamo quando siamo identificati con i nostri traumi. Sottolineare che inizio ad "uscirne"è fondamentale per la mia crescita e futura professione;
2. **Le foglie dorate:** Il contrasto tra il disagio di Schiele (spesso associato a colori sporchi o malinconici) e il mio **oro** mi suggerisce che sto già compiendo la trasmutazione;
3. **Paternità e Marito:** Il nesso che ho trovato tra il rapporto con mio padre e quello con mio marito è una "chiave di volta". Scriverlo nero su bianco dà molta forza al mio percorso di consapevolezza.

Il soffio della vita è in noi, ci passa attraverso, è vitale lasciarlo fluire, sentendolo con il cuore e lasciando che compia il suo destino.

7. LEZIONE SULL'ARTE DEL PROFONDO: A. SCHOENBERG

Durante la sessione dedicata a Schoenberg, mi sono lasciata andare a una profonda meditazione, riaprendo gli occhi solo davanti all'ultima opera proposta: *The Red Gaze*. L'impatto è stato immediato: un misto di stupore e timore, come se quell'occhio mi interpellasse direttamente.

Accompagnata dalla musica, ho iniziato a tracciare sul foglio un cerchio perfetto. Dal suo centro si diramavano segni verso l'esterno, che ho poi ricoperto con un arancio intenso, fino a veder emergere l'immagine di un tronco. Attorno ad esso ho disegnato una trama scura, una maglia fitta che ho configurato come una corteccia protettiva, circondando infine l'intera figura con il colore verde.

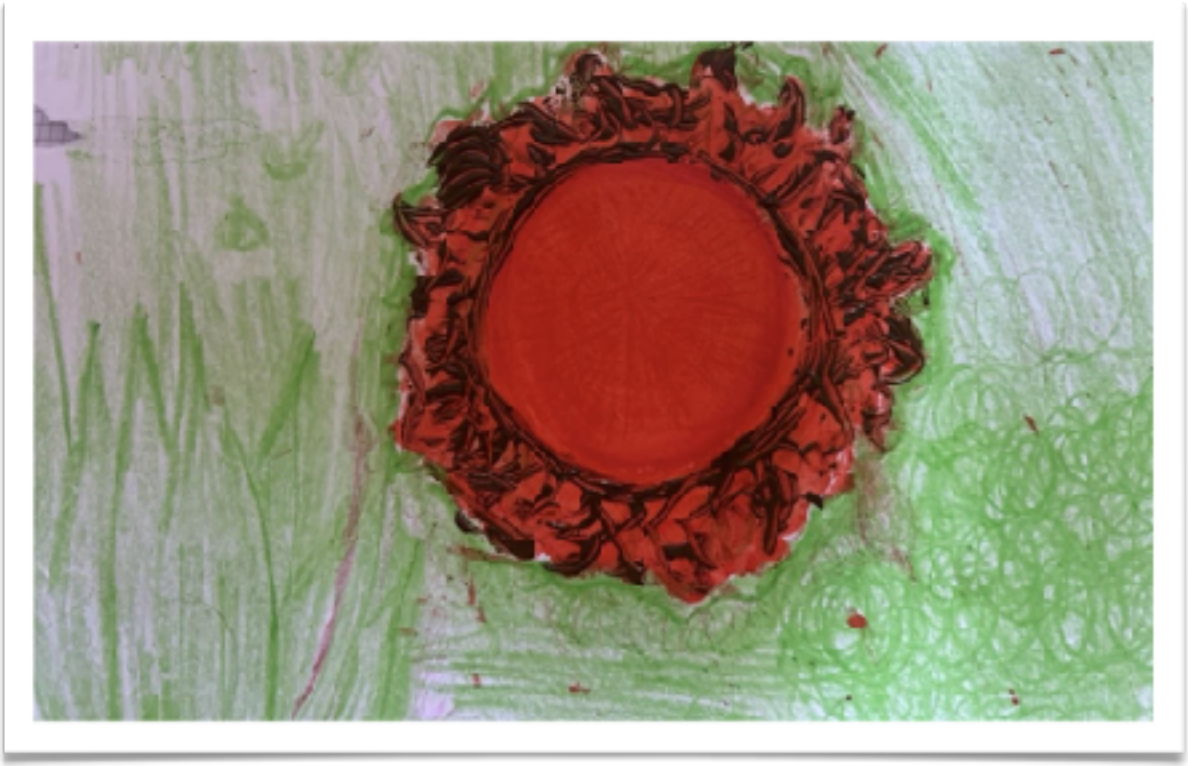
Le radici e le credenze limitanti

L'esplorazione dell'elaborato con Tiziana ha fatto emergere una tematica centrale nel mio percorso: la paura del giudizio, in particolare quello proveniente dalle persone più care. Ho compreso che le mie radici, pur essendo fondamentali per la mia sicurezza, agiscono spesso come un limite invalicabile. Questo confine affonda le sue basi nel rapporto con mia madre, origine di convinzioni limitanti che ancora risuonano in me come moniti: "*Stai attenta, non fidarti"* o "*I tuoi progetti sono follie"*.

Queste frasi hanno costruito nel tempo quella maglia scura, quella corteccia che, se da un lato mi ha protetta, dall'altro ha cercato di contenere la mia espansione. Tuttavia, proprio osservando l'opera prodotta, i miei intenti sono emersi con forza: ho sentito il bisogno vitale di uscire dal cerchio, di attraversare la trama scura per raggiungere il verde circostante. In quello spazio aperto, la paura si dissolve.

Voglio onorare chi sono e i miei sogni, procedendo senza timore e liberandomi da credenze e blocchi che non mi appartengono, ma che sono stati proiettati su di me.

- **Il simbolismo della corteccia:** Ho messo in evidenza il paradosso della protezione. In psicologia e nel coaching, la "corazza" è ciò che ci salva da piccoli ma che dobbiamo imparare a sciogliere da adulti per crescere.
- **La contrapposizione cromatica:** L'arancio (energia del tronco) e il verde (lo spazio della libertà) creano un contrasto visivo che spiega bene il mio passaggio emotivo.
- **Identificazione del Sabotatore:** Citare le frasi esatte di mia madre diventa un ottimo esercizio di *disidentificazione*: ora che sai che quelle voci "non vengono da te", puoi smettere di ascoltarle.



8. I RESIDENZIALI

Il primo residenziale : "Lo Specchio e il Silenzio" (28 Febbraio - 1 Marzo)

Il residenziale ha agito come un catalizzatore: incontrare dal vivo le "anime meravigliose" del gruppo è stato come ritrovare persone conosciute da sempre. Durante il primo giorno, la mia scelta è caduta su "**Lo stagno delle ninfee" di Monet**. In quel riflesso dell'acqua ho visto me stessa: mi sento spesso lo specchio delle emozioni altrui. Il ponte azzurro nel dipinto è diventato il simbolo del mio passaggio, un viaggio verso l'ignoto da compiere un passo alla volta, integrando sensibilità ed empatia.

In aula, durante l'esplorazione del mio elaborato, si è creato un **silenzio assordante**. Sostenerlo è stata una prova durissima, una pressione interna quasi insostenibile. Tuttavia, chiudendo gli occhi, ho sentito che il gruppo stava abitando quel silenzio insieme a me. In quello spazio sacro non mi sono più sentita sola. Riaprendo gli occhi e incontrando lo sguardo di Sonia, la chiarezza è emersa: ora so chi voglio essere e quali scuse uso per evitare di allinearmi alla mia natura.

Le tematiche emerse sono state profonde:

- Il superamento del **giudizio altrui**, un enorme scalino verso la libertà.
- L'integrazione del mio bagaglio di donna, madre, medico veterinario.
- La necessità di occupare il mio spazio nel mondo, facendo sentire la mia **voce**.

Ho compreso che la potenza della voce non risiede nel volume, ma nell'energia dell'anima che vi risiede. Non voglio più assecondare parti di me non congruenti; cerco verità e profondità. Come coach, voglio essere flessibile come l'acqua: uno specchio di luce che protegge la propria sensibilità senza lasciarsi sopraffare dalla negatività.

9. Secondo Residenziale: “I Superpoteri e il Salto” (28-29 Marzo)

Il secondo incontro è iniziato con un esercizio di riconoscimento reciproco: camminare nella stanza donando "superpoteri" agli altri tramite post-it. È stato commovente scop rire che gli altri vedono in me luci che ancora fatico a scorgere. Tra i doni ricevuti — *bellezza, accoglienza, dolcezza, ambizione* — due frasi hanno fatto vibrare la mia anima: “**L**’**anima del poeta”** e “**Fonte di amicizia bellissima”**.

Dopo una centratura con Mary, che ha collegato mente e cuore in un flusso di calore fino alle mani, ho dato vita a un elaborato bianco e azzurro. Rappresentava un cielo immenso separato dall'infinito da un piccolo limbo azzurro. Mi sentivo in bilico, col timore di buttarmi. Per compiere quel salto nell'ignoto, ho capito di dovermi assumere la responsabilità dei miei talenti, specialmente l'accoglienza e l’ambizione. Ho sentito l’esigenza di creare l’elaborato seduta sul prato, ciò mai da energia, mi connette e mi radica.

La melma e la torre

Il mese precedente era stato gravato da pesanti frustrazioni, che nell'opera sono apparse come una "rete che ingabbia" e una "melma scura" tra le radici. Ma ho compreso che quella melma è **materiale nutriente**. Le radici mi chiamavano a stare nel presente, nel "qui e ora", senza l'ansia di chi dovrei essere. Accettando questa "nullità" e "immensità" allo stesso tempo, ho sentito che posso ricostruire la mia identità mattone dopo mattone, erigendo una torre stabile.

Durante il lavoro di gruppo, è stata la mia anima a suggerire l'obiettivo comune: “**Onorare la vita”**. Ho capito che il mio scopo non è una professione "inscatolata", ma un modo di essere coerente. Voglio unire il mio stare sulle nuvole con la concretezza dei risultati quotidiani.

La Regina dello spazio: Flessibilità

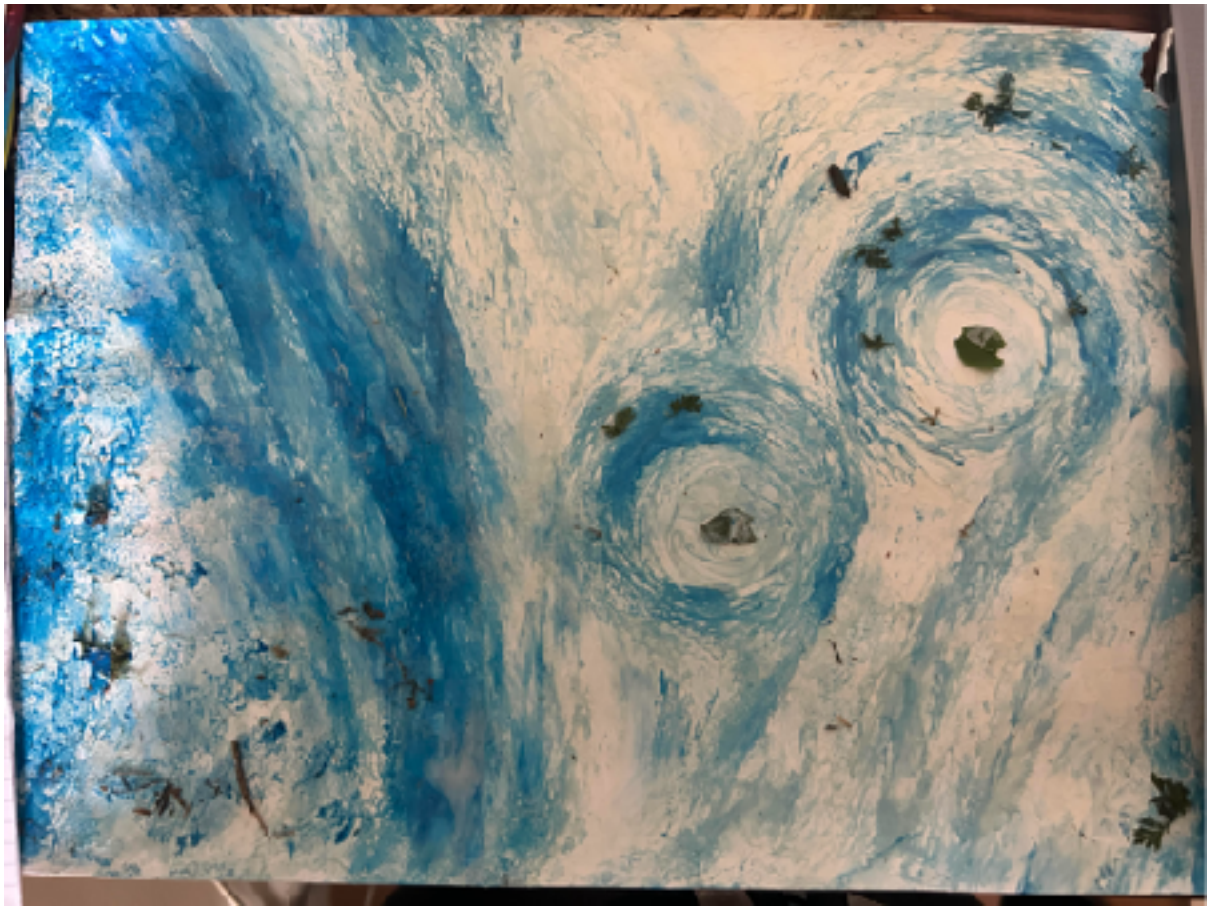
Ho compreso che vivere nel caos e accettare l'instabilità non significa perdere se stessi, ma diventare "Regina del proprio spazio" attraverso la **flessibilità**. Posso piegarmi senza spezzarmi. Anche se parlare del mio passato nella danza fa ancora abbassare la voce e stringere la gola, so che quelle ferite non sono ostacoli, ma parte della mia storia.

I messaggi del mio viaggio:

- Trasformare l'aggressività in un **impeto guerriero** sano, volto a sostenere i miei valori.
- Mantenere il focus sui miei obiettivi godendo della bellezza del viaggio.
- Riconoscere la frustrazione e usarla come motore.

"L'amore nudo per la vita, le farfalle tra le nuvole e le radici selvagge della Madre Terra si fondono ora in un unico corpo. "

VIVA LA VIDA! La vita non sbaglia mai.



10. ESPERIENZE NELLA MIA VITA

Il mio essere Madre

Ho esitato a inserire questo paragrafo tra le esperienze rilevanti, e questa stessa incertezza rivela molto del mio processo. La maternità è un desiderio che porto nelle viscere e che incarno con naturalezza, ma è anche il terreno dove la mia vecchia versione si è sgretolata per lasciar spazio al nuovo. Oggi vedo i miei figli come parte integrante del mio cammino: sono i maestri più preziosi e i coach più severi. Non ammettono incoerenza, non perdonano bugie. Essi sono l'espressione di Dio nella materia, una richiesta costante di amore vero e la prova vivente del coraggio che serve per amare lasciando l'altro libero di essere ciò che è.

L'esperienza in Comunità

In seguito alle sessioni di Art Coaching, è emerso in me un desiderio prepotente di essere utile. Senza eccessive analisi, ho contattato una comunità di recupero sociale. Lì, tra gli abbracci dei bambini e i racconti di donne spezzate capaci di parlarmi di Jung e dell'anima, ho visto la bellezza manifestarsi in contesti di sofferenza. Ricordo Mara, adolescente sola e smarrita, i cui occhi azzurri riflettevano una sensibilità profonda, leggeva un libro sui miti e gli dèi. Tornando a casa, mi sono sentita profondamente cambiata: una parte della mia "bontà" era stata donata a chi la società considera scarto, e questo ha illuminato la mia intera famiglia, nonostante le iniziali incomprensioni di mio marito. Ho compreso che non sarò mai più la stessa.

L’esperienza a Cavallo: Specchio di Coscienza

Andare a cavallo è per me un atto di onestà radicale: lo stato di coscienza si riflette nelle tensioni del corpo e il cavallo, come uno specchio, restituisce una risposta congruente.

- **Il lavoro in sella:** Nonostante non sia sempre in linea con l’equitazione tradizionale, scelgo di montare con gentilezza e amore. In sella affronto l’instabilità costante: il passo mi dona calma e sicurezza, come un cullarsi nella vita; il trotto mi insegna a lasciare il controllo. Grazie all'Art Coaching, ho visualizzato la mia energia risalire dalla terra e attraversare il cuore, dove le ferite iniziano finalmente a guarire. Quando il mio cuore entra in contatto con quello del cavallo, l'incertezza svanisce e il calore riempie il petto. La tecnica sbiadisce davanti all'importanza di *stare* con lui.
- **Il lavoro da terra:** Attraverso il percorso *Raidho*, sperimento la connessione profonda sul piano sottile. Le energie dell’inconscio, una volta integrate nel corpo, fluiscono armonicamente nell’interazione con l’animale. Il cavallo, privo di coercizione, sceglie di seguirmi quando le mie indicazioni nascono da una chiarezza d'intenti e da un amore autentico. Ciò spiega perfettamente il concetto di leadership gentile e autorevole nel contesto del coaching aziendale.

.

11. COSA SCOPRO DI ME

In questo percorso ho imparato, finalmente, a scegliere di vedere la mia bellezza. Oggi mi vedo bellissima e scelgo di onorare il mio corpo come il tempio della mia esperienza terrena. Ho compreso l'importanza vitale dei confini: ho iniziato a dire dei "No" consapevoli, non per chiusura, ma per rispetto verso la mia energia. Amo i miei difetti, ma scelgo di curare e amplificare le mie qualità, portandole alla luce.

Ciò che il destino mi riserva rimane un mistero che non mi spaventa più; resto in ascolto, sempre più connessa alla mia anima per vivere seguendo il flusso del cuore, certa che questa sia l'unica via verso la Verità. La mia natura profonda reclama bellezza e armonia: con una forte motivazione estetica, cerco il riflesso del divino in ogni cosa.

Tuttavia, la scoperta più grande è stata imparare ad accogliere anche il "non armonioso", il non bello e il caos che mi abita. Non cerco più di fuggire dalle mie ombre, ma le prendo dentro di me per ricomporle. Da quel caos mi rialzo ogni volta, guardando con occhi nuovi un altro pezzettino dell'**UNO**, quel mosaico infinito che rappresenta l'universo intero della mia coscienza.

12. CONCLUSIONE: La Luce del Riconoscimento

Sento una profonda gratitudine per il dono di saper vedere la bellezza, anche dove sembrava perduta. Sono grata per questo percorso e per l'incontro con anime che hanno camminato al mio fianco.

Il mio ringraziamento più profondo va al mio compagno di vita, mia guida e appoggio costante. Grazie per la tua "intelligenza del cuore", per il desiderio di vedermi felice e coerente con la mia essenza, anche quando la mia direzione appariva incerta o incomprensibile persino ai miei stessi occhi.

Ai miei figli, meravigliosa fonte di sacrificio ("sacrum facere") e destabilizzazione, specchi brutali di me stessa: grazie per aver messo tutto in disordine dentro di me. È proprio attraverso questo caos, alimentato da un amore che fa esplodere il cuore, che mi è stato concesso di vedere con chiarezza. Siete voi i miei grandi maestri: mi insegnate la semplicità del vivere, il valore di una risata e la verità suprema che tutto ciò che ci serve è già qui, davanti ai nostri occhi.

Ai cavalli, potenti ispiratori di forza e fede incrollabile. Creature saldamente collegate alla Madre Terra che ci riportano prepotentemente al "qui e ora", permettendoci di scorgere un frammento dell'amore divino che sottende l'intero universo. Vi ringrazio per la vostra sensibilità pacifica e semplice, capace di riflettere ogni mio aspetto — dal più terreno al più spirituale — restituendomi la mia immagine intera.

A Sonia e ad Alexandra, miei grandi mentori, donne forti ma dal cuore immenso, grazie per aver nutrito la mia curiosità e la mia anima di bellezza.

Nel contemplare tutto questo, i miei occhi si riempiono di una luce nuova. Il mio unico desiderio è che questa consapevolezza mi accompagni sempre, illuminando ogni mio passo fino alla fine dei miei giorni.

Inserisco qui alla fine alcuni elaborati per me sono stati rilevanti , ma che a mio avviso debbano essere solo “sentiti” e non spiegati.

“L’attesa del compimento” (Lezione Materclas su Pollock)

“Esplosione del Cuore” (Lezione masterclass Pollock)

“Movimento impetuoso dell’Anima“ (esercizio sessione dipingiamo bendati)

Grazie

A tutti voi Anime luminose che accompagnate il mio cammino