Ente di Formazione

CORSO DI ALTA FORMAZIONE

PER ART COACH ARTEVIVA life LIVELLO BASE

Arte e Neuroscienze. L'Arte parla all'Anima

TESI FINALE

TITOLO DELLA TESI

IO, alla ricerca di me stessa

DOCENTE: DOTT.SSA SONIA BONI

CANDIDATA: VALENTINA BAJANARU

ANNO ACCADEMICO 2022/2023

INDICE

-Introduzione pag. 3

-Capitolo 1: Gustav Klimt pag. 4

-Capitolo 2: Oscar Kokoschka pag. 6

-Capitolo 3: Egon Schiele pag. 7

-Capitolo 4: Arnold Schoenberg pag. 9

-Capitolo 5: Vasilij Kandinskij pag. 10

-Capitolo 6: Ernst Paul Klee pag. 11

-Capitolo 7: Frida Kahlo pag. 13

- Capitolo 8: Jackson Pollock pag. 15

-Capitolo 9: Esperienza di coaching pag. 18

-Conclusione pag. 19

IO, alla ricerca di me stessa

Così comincia il mio cammino alla scoperta di una me più profonda. La ricerca incessante di un qualcosa di più che giustifichi la mia esistenza. La voglia di non portare avanti un peso tramandatomi. Nel mio cammino ho incontrato Luca Bergonzini che mi ha aiutato nel mio intento. Mi ha aperto gli occhi la dove il mio sguardo era restio ad andare. Così facendo ho cominciato ad interessarmi al disegno e dopo alla pittura. Sempre Luca mi ha parlato di un altro viaggio che avrei potuto intraprendere e così ho scoperto Sonia Boni. Il suo sorriso caldo e avvolgente mi ha dato sicurezza e speranza ed eccomi qua oggi a parlare della mia esperienza, del mio cammino in questa nuova avventura così d'impatto per me "Art coach terapy". Al di la di essere una professione e in primo un viaggio alla scoperta di se stessi e delle capacità che ognuno di noi possiede. E un mondo a parte che Sonia ci ha fatto conoscere e mai smetterò di approfondire.

"Senza l'artista non vi è l'arte e senza l'arte non vi è l'artista"
Filosofo Heidegger Martin

Con tante paure e un po' di diffidenza iniziai le mie lezioni alla scoperta di questo nuovo modo di vedere le opere d'arte e di leggere al loro interno le mie sensazioni, paure, vissuti...

Già dalla prima lezione le mie paure e diffidenze cominciarono a svanire lasciando spazio a fiducia e curiosità. Da subito capii che l'opera d'arte arriva ad ognuno di noi in modo diverso. Ciò che l'artista può dire sulla sua opera e soltanto una parte, perché e la sua visione e il suo sentire ma non il nostro. Noi aggiungiamo nuove sensazioni, sentimento, vissuti, ecc... ad ogni opera d'arte che sentiamo.

GUSTAV KLIMT

"Chi vuole sapere di più su di me, cioè sull'artista,
l'unico che vale la pena di conoscere, osservi attentamente i miei
dipinti per rintracciarvi chi sono e cosa voglio."

Nacque a Vienna il 14/07/1862 e mori a Vienna il 06/02/1918. Un grande artista, che attraverso i suoi dipinti raffinati, allusivi, sensuali, opere potenzialmente evocative, racchiudono e trasmettono l'atmosfera della Vienna della "Belle Epoque". Klimt segnò l'inizio di un nuovo modo di vedere e sentire l'arte. Fu il fondatore e il presidente della Secessione Viennese, improntata alla ribellione verso i canoni ufficiali, liberando l'arte dal tributo alle convenzioni. Un movimento aperto a tutti gli artisti di tutti i settori creativi. Fu sostenitore dei giovani artisti, tra cui Oskar Kokoshka ed Egon Schiele. Le sue opere vengono ancora oggi venerate e ammirate in tutto il mondo.

Nelle opere di Klimt al di la della bellezza ho ammirato il suo modo eccentrico di vivere la vita. Non si è mai curato delle opinioni altrui e ha vissuto e dipinto esattamente come le dettava il cuore.

Si ha sempre paura del giudizio altrui ma perché nel profondo ci si giudica da soli. Con una attenta introspezione la paura del giudizio e risultato a essere la paura del mio giudizio. Negli anni ho fortificato un giudice potente che ad ogni piccola cosa usciva fuori e mi diceva quanto piccola e insignificante fossi. Ho analizzato bene ogni aspetto della mia vita e ho capito che ciò che ero diventata era per merito mio, e tutta la strada percorsa l'avevo percorsa io perciò ho messo a tacere quel giudice di me stessa.

L'opera che mi ha colpito più di altre fu "Giuditta" perché mi trasmette la potenza che c'è in ogni donna. Mi parla di una donna forte, sicura di se stessa e della sua sensualità, che non ha paura di mostrarsi e tanto meno vuole mostrare debolezza. L'oro utilizzato va ad accentuare ancora di più la sua potenza come se fosse un’aurea.

E anche qua ancora una volta mi ritrovo davanti a me stessa una donna forte che tutta la vita ha lottato e anche se ha delle paure o insicurezze le nasconde molto bene. Sono io, è la mia vita e ne sono molto fiera della strada percorsa fino ad'ora.

OSKAR KOKOSCHKA

"Non esiste un Espressionismo ma solo giovani che cercano di orientarsi nel mondo."

Nacque a Pochlam (Austria) il 01/03/1886 e morì il 22/02/1980 a Montreau (Svizzera). Allievo di Klimt seguì le sue orme finché ad un certo punto comincio la sua vera ricerca. Nelle sue opere si riscontra un violento cromatismo e un'attenta analisi psicologica che intende indagare l'intimo del personaggio ritratto. Un maestro dell'espressionismo che trae disinteresse dalla rappresentazione della realtà oggettiva esterna, rappresenta il mondo soggettivo interno.

Nelle opere di Kokoschka mi ha colpito la sua necessita di capire le emozioni più profonde dell'animo umano e dipingerle. Le sue opere sono complesse e profonde e l'intento di fondo è stato difficile per me da captare. Ho vissuto sempre con la paura di mostrare le mie emozioni ed è per questo che mi ha meravigliato questa ricerca così forte di Kokoschka. Da questa lezione un qualcosa si è mosso al mio interno e ho sentito delle emozioni salire dal profondo anche se in quel momento non sapevo darle un nome. Pian piano la mia visione stava cambiando e io insieme a lei cambiavo e crescevo. Cominciavo a guardare oltre la superficie e sempre più in profondità.

L'opera che più mi ha colpito fu "Autoritratto da guerriero". L'immagine di quel volto deforme, il lavoro grezzo, materico, mi ha smosso nel profondo. Non saprei molto spiegare che cosa in particolare. E una specie di rifiuto...

Quel rifiuto che provavo io per le mie emozioni, a metterle a nudo davanti in altri. La verità è che guardare certe opere ti toccano dove sei più sensibile e scoperto. Quella donna che ben si nasconde dietro la sua corazza non vuole mostrarsi per quello che è, con tutte le fragilità in bella vista e cerca in tutti i modi di proteggersi. Il mio percorso e la mia scoperta sono avviate perciò avanti tutta, lasciamo che succeda ciò che deve succedere.

EGON SCHIELE

"Nessuna opera d'arte erotica è sporca s è artisticamente significativa; si trasforma in sporcizia solo attraverso chi la guarda se è sporco."

Nacque a Tulln vicino a Vienna Il 12/06/1890 e morì a Vienna il 31/10/1918. Schiele è stato uno dei maggiori artisti figurativi dei primi del '900 nonché esponente assoluto del primo espressionismo insieme a Kokoschka. A 19 anni incontro Gustav Klimt e cominciò a fare parte della Secessione Viennese. Klimt fu il suo maestro e tante delle opere iniziali di Schiele furono inspirate a lui. Dopo circa un anno abbandonò l'università e lo stile Judendstil e gli insegnamenti di Klimt, iniziando uno stile personale, optando per un tratto più deciso e più aspro per il suo stile più tagliente che esprime la sua angoscia, mostrando il drammatico disfacimento fisico e morale. Le figure sono solitamente autoritratti o ritratti, nudi, in pose insolite con figure tormentate che richiamano sia la morte che l'erotismo.

Schiele per me è stato come un macinio che quasi mi ha schiacciato. Le sue ansie e le sue perversioni che ritroviamo in tanti dei suoi dipinti hanno mosso un maremoto nel mio profondo.

Ciò che questo artista ha mosso in me è stato come un dolore fisico. Mi ha rubato il sorriso e sommerso l'energia vitale. Ho dovuto veramente impegnarmi ad uscire da questo potente vortice creato dalle sue opere. Ha toccato senza ombra di dubbia delle corde scoperte che hanno vibrato potentemente. A distanza di una settimana dalla lezione ho dovuto chiedere aiuto a Sonia e abbiamo avuto una sessione individuale. In questa sessione con amorevolezza e molto pazienza, Sonia, mi ha

accompagnato alla risoluzione del mio stato d'animo creatosi. Con fatica e tanto lavoro sono riuscita ad uscire.

L'opera che più ho apprezzato è stata "Ritratto di Leopold Czihczek" che si differenzia dai soliti dipinti di Schiele. La luce illumina il volto, che si mostra quasi sorridente. L'immagine è ben disegnata e molto curato nei particolari.

Nulla succede per caso e credo che quest'artista ho dovuto affrontarlo per fortificarmi. A volte è più facile scappare e andare dove siamo più comodi. Ma stare dove ci fa male, nelle angosce e paure ci fa crescere e ci aiuta ad evolvere il nostro animo.

ARNOLD SCHOENBERG

"Il genio impara solo da se stesso, il talento sopratutto dagli altri."

Nacque a Vienna il 13/09/1874 e morì a Los Angeles 13/07/1951. E stato un compositore che inventò lo Sprechgesang- il canto parlato- e poi innovò la musica con il sistema dodecafonico. Al di la della musica scriveva e dipingeva. Nel 1911 dipinge il suo primo quadro astratto. L'astrattismo di Schoenberg parte dal ritratto a differenza di Kandinsky che partì dal paesaggio per arrivare all'astratto.

Mia ha colpito di quest'artista il suo modo di affiancare alla musica l'arte pittorica. E stato anche d'inspirazione per grandi artisti come Kandinsky e mi ha dato modo di conoscere nuove cose che finora ignoravo completamente. Le sue opere sono impegnative ma di grande fascino come la sua musica d'altronde.

Il quadro che più mi ha colpito è stato "Il pensiero", un quadro astratto da mille sfumature di colore. Guardandolo ti trasmette serenità e pace. Le sue tantissime capacità che siano musicali, artistiche oppure scrittorie fanno di lui un grande artista. Ci fa capire che una cosa non esclude un'altra. L'arte è un'unione di più discipline e tutte insieme creano il sublime.

VASILIJ KANDINSKIJ

"Ogni opera d'arte è figlia del suo tempo, e spesso
è madre dei nostri sentimenti"

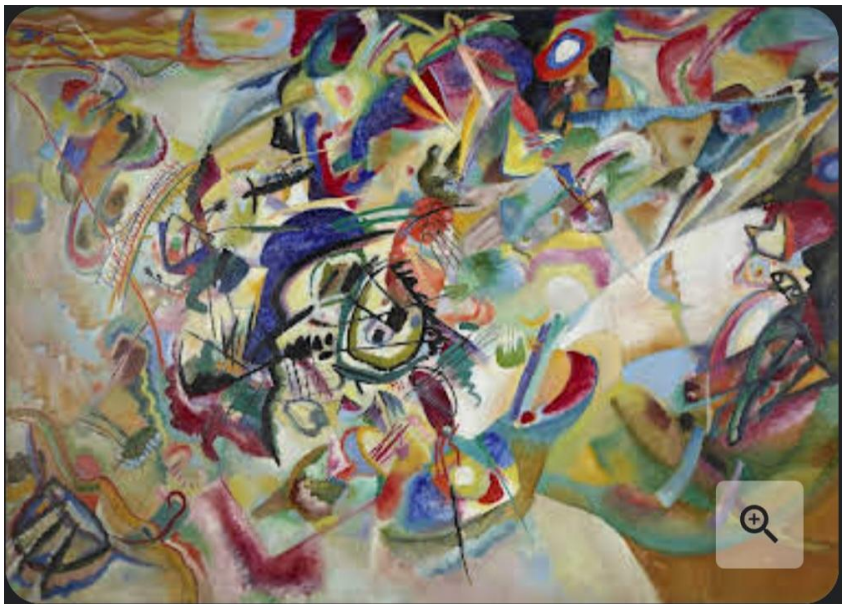
Nacque a Mosca il 16/12/1866 e morì in Francia il 13/12/1944. Fu il fondatore dell'arte astratta e fu il primo artista a liberare l'arte dalla realtà. Nel 1910 fece il primo quadro ad olio, astratto, intitolato "Figura con cerchio"

Nel 1911 andò ad un concerto di Schoenberg e fu colpito dalla sua musica estasiante. Così cominciò ad unire musica e pittura dando vita a delle opere d'arte astratta in cui la volontà di esprimere la "dissonanza" si concretizza in toni accesi, masse di colore giustapposte, forme astratte che si sviluppano e s'inseguono come in una composizione musicale.

"...la forma e l'espressione esteriore del contenuto interiore."
Kandinsky

La cosa che mi affascina di più in questo artista e la sua necessità di sentire e vedere diversamente l'arte. Non si ferma a ciò che l'occhio può vedere e capire ma va oltre: laddove i colori e le forme esprimono e danno emozioni. Conoscendo di più questo artista ora posso guardare con occhi diversi le opere astratte. Sapendo come lui associa i colori con le note musicali dà la possibilità di vedere più in profondità. Si capiscono e sentono le sue opere attraverso i colori e al loro significato.

La "Composizione VII" per me è stato come guardare il quadro e sentire la musica del suo concerto. Una musica che avvolge e travolge con dei colori che abbracciano e coccolano. Cosi ho avuto modo di capire anche l'opera astratta che prima per me era un mistero.



Poter vedere e sentire oltre alcuni limiti esistenti ti dà la sensazione di libertà e di conquista e ti aiuta a crescere come persona.

Imparare a guardare l'otre l'astratto mi ha aiutato moltissimo a capire e decifrare le emozioni che a volte affiorano. Non e mai stato facile per me, prima d'ora, capire le emozioni che provavo. Era tutto confusionale. Più mi addentro in questo viaggio più ho modo di scoprire e imparare cose nuove. Diventa sempre più facile conoscersi e riconoscersi.

ERNST PAUL KLEE

"L'arte, non rappresenta il visibile, ma rende visibile ciò che non lo è."

Nacque il 18/12/1879 a Munchenbuchsee e mori il 29/06/1940 a Muralto Svizzera. Un artista poliedrico, che ha trovato nella pittura la sua vera espressione. Fu uno tra i maggiori esponenti della corrente dell'astrattismo del primo '900. Come anche Kandinsckij, Klee considerava i suoi dipinti una composizione musicale. Fu un artista molto prolifico, che esplorò diverse tecniche pittoriche e diversi materiali.

Lui non abbandona mai del tutto la figurazione, ma la sua idea era quella di comprendere le origini delle forme.

Dopo un viaggio in Tunisia nel 1914, Klee finalmente abbraccia il colore nella sua totalità, sentendosi un pittore a tutti gli effetti. Dipinse fino alla sua morte.

Di Klee mi ha colpito moltissimo il fatto di aver creato tantissimi disegni. Amo moltissimo la matita come tecnica e trovare un artista della sua importanza, con un numero cosi grande di disegni a matita mi fa venire i brividi. Anche il fatto di essere un artista cosi completo affascina moltissimo perche non sempre troviamo artisti cosi bravi in diversi ambiti. Questo mi riporta a pensare a me stessa e alla mia voglia di essere perfetta in tutto anche se la perfezione non esiste. Avvolte mi giudico aspramente se considero che qualcosa non e allo standard che io ho prefissato, per poi rendermene conto che essere indulgenti verso se stessi e alla fine un grande atto d'amore nei propri confronti. Amare se stessi per come si è, e la cosa più grande e soddisfacente che possa succedere. Durante questo percorso, giorno dopo giorno, ho imparato ad amarmi e apprezzarmi per quello che sono.

In oltre ho capito che guardare con superficialità alcuni dipinti, perche magari non sono fatti in modo consono a noi, non ci da il modo di vivere l'immensità di quel esperienza. Ognuno di noi ha una lettura diversa e quando ci rendiamo conto di questo ci sentiamo liberi di osservare e accogliere la grandezza del messaggio che l'opera vuol far passare.

Il "Palloncino rosso" 1922, un olio su tela, mi affascina moltissimo per l'intensità dei colori utilizzati e per la libertà che denota. Guardare il palloncino volare ti da una sensazione di felicità bambinesca, un ritorno al mondo dell'infanzia quando tutto era pieno di spensieratezza e libertà.

E importante, crescendo, non perdere questa spensieratezza ed innocenza che avevamo da bambini. Ti fa sentire più libero e ti da il modo di vedere il mondo con occhi diversi che possono cogliere le meraviglie che ci sono in torno noi.

FRIDA KAHLO

“ Pensavano che anche io fossi una surrealista, ma non lo sono mai stata.
Ho sempre dipinto la mia realtà, non i miei sogni.”

Nacque il 06/08/1907 a Città di Messico e mori il 13/07/1954 a Città di Messico. E stata una delle artiste più importanti dell’arte messicana del xx secolo. La sua pittura, nonostante ci fossero dei caratteri comuni al movimento surealista, fu sempre originale e autonomo, e questo le permise di diventare una delle artiste più importanti del Messico.

Nel 1925 fu coivolta in un terribile incidente riportando ferite gravissimi alla schiena, gambe e spalle. Nel periodo di convalescenza utilizzo se stessa come modello: il proprio corpo, le proprie ferite e le proprie emozioni. Sviluppo un linguaggio artistico suggestionato dalla sua solitudine.

Nei suoi quadri ritroviamo il suo dolore che non la abbandonera tutta la sua vita, la sua ironia con la qualle parla dei tempi vissuti e la passione e voglia di vivere.

L'ultimo decennio di Frida si caratterizzò per un crescente peggioramento delle sue condizioni di salute e nello stesso tempo arrivò alla completa affermazione pubblica del suo lavoro da pittrice, che sfoggio in molte esposizioni internazionali.

La forza e il coraggio che Frida ha mostrato lungo tutto il suo percorso di vita mi ha colpito profondamente. Una donna con un fisico esile ma con una personalità immensa che ha saputo vivere la vita al meglio e non come le veniva imposto dalla società. Nelle opere d'arte di Frida ho scoperto un mondo di emozioni che mai mi sarei aspettata. Fin'ora ho guardato le sue poche opere d'arte, che ho avuto modo di vedere, con una benda sugli occhi. Ora riesco finalmente a sentire la valanga di emozioni che i suoi quadri emanano.

Come nel "sentire" le sue opere cosi nel ascoltare la sua biografia ho provato tantissime emozioni. Una Donna forte...un vulcano di emozioni.

L'opera "Le due Frida", ai miei occhi, e stata di un intesità mai vista prima. Potente che riesce a scavale nel profondo di ognuno di noi. E come se il subconscio ed il conscio fossero dipinti assieme. Il bene e il male, il chiaro e il scuro che c'è in ognuno di noi. Un unione senza precendenti che niente e nessuno può distruggere.Il sangue è la forza, la vita che alimenta il nostro essere.

Questa opera per me è stata molto potente e ha tirato fuori delle fortissimi emozioni represse nel tempo. Mi ha messo davvanti a me stessa e mi ha in qualche modo obbligata a fare i conti con mio passato. Un fiume di lacrime mi inondava il viso e le mani fremevano freneticamente. Con l'aiuto di Sonia sono rimasta in quelle emozioni scaturite dalla visone del quadro. Sono riuscita ad indentificare l'emozione che provavo cosi forte. Era la rabbia, una forte rabbia riguardante il mio passato e mia mamma. Ho potuto quasi vederla questa emozione dal inizio alla fine. E cresciuta fino ad un punto e poi, una volta compresa e lasciata andare, e scemata in un calma mai provata. Poter sperimentare attraverso l'arte delle emozioni cosi intense e davvero impressionante. La potenza dell'arte e immensa.

In questo residenziale ho avuto modo anche di conoscere da vicino le mie compagne di avventura e lavorare insieme a loro. Siamo riuscite a creare una forte connessione tra di noi e questo ha fatto si che tutte le esperienze che abbiamo sperimentato fossero più intense. L'esperienza più forte vissuta in questa residenziale e stata fatta in coppia con Sara. Un bellissimo momento di osservazione, condivisione, ascolto e di sentire attraverso le mani. Per me è stato come se avessimo avuto la possibilità di far dialogare le nostre anime, un esperimento molto forte ed intenso.

Mi sono portata acasa tantissime esperienze nuove, emozioni apprese e comprese e una meravigliosa "combriccola" di anime belle.

JACKSON POLLOCK

"L'artista moderno lavora per esprimere un mondo interiore; in altri termini: esprime il movimento, l'energia e altre forze interiori."

Nacque a Cody il 28/01/1912 e mori a Long Island il 11/01/1956. L'artista fu uno dei principali esponenti dell'action painting, pittura in movimento, un movimento artistico americano nato dopo la seconda guerra mondiale e chiamato anche espressionismo astratto, in cui la tecnica più utillizata fu

quella del dripping. In italiano sgocciolatura, il dripping consiste nella pittura senza pennelli, realizzata con l'aiuto di bastoncini attraverso i quali Pollock faceva gocciolare i colori direttamente sulla tela, creando i famosi schezzi di colore.

Chi ha avuto il privilegio di assistere alla creazione di una delle sue opere, ha affermato che mentre dipingeva era come in trance, tanto da dimenticarsi della presenza di altre persoane. Si muoveva intorno al quadro o addiritura ci camminava sopra con movimenti sempre più veloci, senza fermarsi finche non dichiarava il quadro completo.

In Pollock mi ha colpito molto la sua continua trasformazione che ha subito la sua arte. La sua necessità di esprimere tutto ciò che c'era dentro di lui, questo vasto universo di emozioni ed eccessi. Anche se conosci da tempo il lavoro di quest'artista c'è sempre qualcosa che ti colpisce, scopri sempre nuove cose interessanti. Il suo viaggio interiore che metteva nei suoi dipinti affascinano molto. Anche la lettura delle sue opere mi incuriosisce sempre più e sento di voler vedere e conoscere sempre più sulle sue opere.

Nell'opere del 1943 "Pasiphae" l'uso di moltissimi colori vividi mi suscitano emozioni e curiosità. Le diverse forme che si distinguono a malapena ti spinge a cercare nel profondo. Ti coinvolge nella ricerca delle figure appena accennate. Ti travolge come un fiume di colori e come se dal caos nascesse il dipinto.

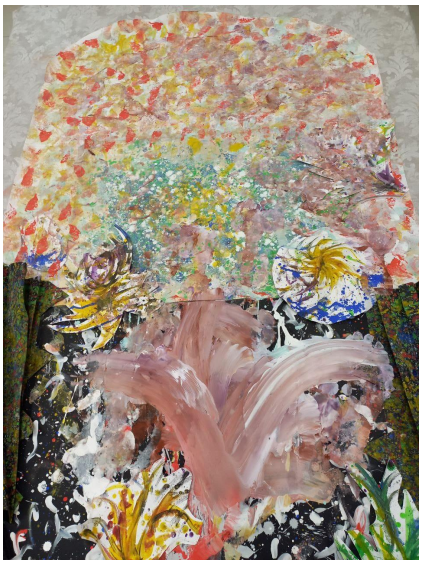
Nel secondo residenziale abbiamo sperimentato moltissime cose nuove ma quella che mi ha colpito di più e stata l'esperienza di affidameto e accompagnamento. In gruppi di due persone ci siamo bendati li occhi una per volta e abbiamo accompagnato o siamo state accompagnate alla scoperta delle meraviglie della natura, Quando sono stata accompagnata io con gli occhi bendati ,inizialmente, ho avuto timore e non riuscivo lasciarmi andare totalmente. Pina piano più mi addentravo in questo mondo nuovo, nel quale potevo soltanto toccare e sentire, ho cominciato ad affidarmi e cosi facendo ho potuto vivere a pieno l'esperienza sentire un filo d'erbe oppure un fiore, la corteccia dei alberi oppure la terra e stato davvero bello ed intenso. Poi abbiamo fatto cambio e anche l'esperienza di accompagnamento e stata intensa. Devi adattarti all'altra persona per poterla aiutare ad avere un esperienza di percezioni migliore possibile.

In oltre il momento di osservazione del quadro di Pollock e stata magnifico. Ho potuto entrare quasi nel quadro flutuando tra le enumerevoli conessioni create dai colori. Era come se fossi immersa in un mondo virtuale fatto di interconessioni. Un esperienza bellissima che mi ha dato modo di conoscere e sentire in maniera cosi profonda il quadro di Pollock. Dopo la visione abbiamo potuto mettere in pratica il dripping e l'action painting. E stato come se attraverso quei movimenti cosi frenetici di sgocciolamento dei colori buttasi fuori le mie emozinoni . Abbiamo unito i nostri lavori in un opera unica che splendeva d'immenso. Alla fine ci siamo prese per mano e abbbiamo liberato le nostre emozini in un ballo a piedi scalzi sopra le nostre opere. Momento intenso che ha legato ancor più il nostro gruppo. Infine abbiamo unito le nostre carateristiche creando una storiella molto divertente e che rapresenta la nostra voglia di crescita personale.

"Un stormo in volo di libertà, sui Pirenei se ne va!

C' era una volta 4 piccole paperelle: Carismolola, sorisolola, uniolola e gentolola
Che, in preda al gelo del lago e alla volpe affamata, decisero di unirsi allo stormo della libertà!
Quindi sorisolola diede a tutti pinne ed occhiali, e disse:
Avanti tutte partiamo alla conquista dello stormo della libertà!
Uniolola si preocccupò di fornire il kit di sopravivenza che comprendeva:
muta da sub, amorevolezza, ascolto, trasparenza e rispetto

per andare in profondità e prendere il giusto slancio per spiccare il volo e
unirsi allo stormo della libertà.
La volpe fece un balzo mancandole per un soffio e la gentolola,
dispiaciuta per la volpe affamata le lancio un vermetto.
E carismolola per farsi sentire dallo stormo suono il campanellino QUAQUARAQUA.
Lo stormo al suono del campanellino si fermò e si voltò,
Accogliendo le 4 paperelle.
Tutte insieme superarono i Pirenei andando in contro al caldo e al sole.
E vissero tutte felici e contente!!!



ESPERIENZA DI COACHING

"La mia pittura è, in realtà, un esame di coscienza e un tentativo di comprendere i miei rapporti con l'esistenza. E, dunque, una forma di egoismo ma spero grazie a lei, ad aiutare gli altri a vedere chiaro."

Alla fine del percorso e giunto il momento della pratica di coaching. Un esperienza breve ma intensa e molto importante per il nostro percorso di crescita. Ho cominciato preparando una piccola presentazione di quadri di Edvard Munch e una breve meditazione guidata per potersi connettere al cuore. Sono stata la prima a provare e l'emozione era alle stelle. Abbiamo cominciato la nostra lezione

con una breve esposizione di ciò che avremmo fatto dopo di che abbiamo cominciato con la meditazione di connessione al cuore. Dopo esserci rilassati e connessi siamo passati alla visione ed al ascolto delle opere di Munch per poi invitare le mie compagne a disegnare ciò che queste opere avevano mosso in ognuna di loro. Alla fine, con il prezioso aiuto di Sonia, siamo passati alla "lettura" delle opere. Un momento intenso e di tensione che però e andato anche abbastanza bene. Ognuna ha parlato del suo disegno e tenendo conto delle parole che hanno usato per descrivere la loro esperienza si e passaro alle domande. Domande che riprendevano parole usate dalle mie compagne e che man mano le portavano alla comprensione di ciò che il nostro subconscio ci trasmetteva. Io non mi sono spinta molto lontano perche ancora non ho tutti gli strumenti per poter effetuare una seduta di art coaching terapy, ma con l'aiuto di Sonia abbiamo potuto vivere un esperienza quasi integrale di coaching.

Nelle lezioni successive hanno avuto modo di fare la stessa esperienza anche le mie compagne e ogni volta al di la di lavorarci su di noi, abbiamo potuto anche apprendere informazioni preziose che ci hanno aiutato acrescere sempre più.

E FINALMENTE ECCOCI QUA....

alla fine del primo anno. Un anno intenso con tanti sali e scendi ma carichissimo di emozioni e cambiamenti. Ho avuto modo di vedere con i miei occhi i cambiamenti che questo percorso hanno provocato in me. Cambiamenti importanti che mi hanno migliorato la qualità della vita e che mi hanno aiutato a crescere sempre più, diventando una versione migliore di me stessa. Sono partita impaurita e con tante incertezze per poi passare varie fasi che alla fine mi hanno portato ad oggi, un momento nel quale mi sento più forte e più sicura di me e delle mie capacità. La strada e ancora lunga ma ora non ho più paura a percorrerla.

Ringrazio di tutto cuore Sonia per aver avuto pazienza e per avermi aiutata a comprendere e superare le varie fasi di questo percorso. Con la sua saggezza e amorevolezza mi ha accompagnato fino alla fine e anche quando questa fine mi sembrava cosi lontana, lei mi ha sostenuto e ha creduto in me .

Tengo in oltre a ringraziare tutte le mie compagne di avventura, Sara, Lorena e Simona. Anime veramente buone e che mai si sono tirate indietro dal sostenermi. Anche nei miei momenti più difficili

hanno avuto delle parole di conforto e di incoraggiamento nei miei confronti. Ho potuto condividere momenti davvero bellissimi con loro e non potrò mai ringraziarle abbastanza.

Ringrazio anche Cristina che ha toccato la mia vita in maniera fugace ma intensa. La porterò sempre nel mio cuore. Che la luce ti accompagni nel tuo nuvo viaggio!

Ringazio in oltre tutte le altre Ornella, Michela , Danila, Maria Pia, Elisabetta e Sara Chen per la partecipazione a questo meraviglioso percorso di crescita sia personale che professinale.