# Scuola di ART COACHING EMOZIONALE INTEGRATO

MASTER BASE DI ALTA FORMAZIONE

PER ART COACH ARTEVIVA life®

TESI FINALE

***TITOLO DELLA TESI***

***Il ritorno a sè***

Direttrice del Master: Dott.ssa Sonia Boni

Candidato: Elia Biasuzzi

ANNO ACCADEMICO 2025

# INDICE:

Introduzione: Chi sono e da dove sono partito

Capitolo 1: L’inizio del corso / primi 4 incontri

Capitolo 2: I residenziali

Capitolo 3: Apprendistato e tutoraggio

Conclusioni.

Ringraziamenti.

# INTRODUZIONE

Buongiorno a tutti,

Mi presento, sono Elia Biasuzzi ho 34 anni e dopo una vita passata sui campi da Rugby a giocare il mio amato sport in giro per il mondo, mi sono ritrovato a lasciare andare una passione per iniziare un nuovo capitolo della mia vita.

Figlio di una pittrice, sono nato e cresciuto in mezzo a pennelli e colori.

Sin da piccolo ho visitato chiese, monumenti e musei (famoso è l'aneddoto di quando a 4 anni al Louvre ero talmente attratto dalle opere che l'esperienza visiva non era sufficiente, e quindi volevo "toccare" il risultato fu che la sicurezza ci scortò per tutta la visita perché altrimenti facevo scattare l'allarme ogni tre per due).

A lungo però ho rifiutato questa parte artistica, non volevo seguire le orme di mia madre, forse anche per una sorta di ansia da prestazione e per aver vissuto troppo a lungo l'incertezza finanziaria della vita di un artista, bravissimo nel produrre opere ma non nel commercio.

In alcuni momenti, tuttavia, ho sentito il bisogno di dipingere, mi rendo conto ora che averlo fatto mi aiutò all'epoca ma non ero ancora pronto ad andare davvero a scavare dentro di me.

La vita però ha ritmi diversi, e lo scorso marzo, dopo più di tre anni che vivevo in Francia sono ritornato a casa mia a Treviso.

Qualche settimana dopo, ho avuto la fortuna di partecipare a un evento a Verona, la giornata è stata stupenda ed intensa i relatori tutti bravissimi e animati da grande passione.

Fra tutti, ciò che più ha risuonato in me è stato l'intervento della Dott.ssa Sonia Boni: il suo metodo, il disegnare, l'esplorazione dell'inconscio, le emozioni…Mi ha acceso.

Il contatto successivo e la volontà di fare un percorso sia personale che anche il master base è stato una naturale evoluzione di un riconoscimento di anime.

Era giunto finalmente il momento di andare ad esplorare nuovi orizzonti e metodologie, l'interconnessione con le neuroscienze, l'arte e lo spirituale.

Infatti, sento che questa scuola, con questo percorso sia un perfetto anello di congiunzione tra l'inconscio, la materia, il mentale e lo spirituale.

Il metodo dolce proposto ha risuonato in me.

Sono fiducioso che questo percorso di apprendimento mi porterà ad aggiungere molte competenze e qualità (o a risvegliarle) che potrò integrare coi miei livelli Reiki, così da poter essere un giorno un buon Art coach.

Questa è la mia volontà.

Elaborato con il Dash- giochi di un bambino

CAPITOLO 1: L'inizio del corso / primi 4 incontri

Lo scorso giugno ha avuto inizio il Master Base di alta formazione per Art Coach di ARTEVIVA Life.

Il gruppo degli allievi composto da me medesimo, Silvia, Mary, Susanna e Vera seguiti da Manuela in tirocinio (per aver completato prima di noi il medesimo Master) e, ovviamente, la Dott.ssa Sonia Boni.

Ciascuno di noi con la propria storia, i motivi per essere qui.

Il mio era di imparare a chiedere aiuto, aver fiducia negli altri.

Al debutto viene fatta una panoramica, nei giorni precedenti avevamo ricevuto una e-mail che ci indicava anche il materiale da avere con noi. Ora vedo in questo tutta la cura del dettaglio che un coach offre al coachee: la preparazione prima di una sessione, è fondamentale per aver un coachee pronto e senza distrazioni durante il lavoro.

Mi è personalmente rimasta impressa la frase che descrive quel che sarebbe stato il percorso attraverso il master, infatti Sonia disse." Sarà un viaggio interiore, bello, liberatorio, profondo, rivelatorio"

Al termine di questo percorso posso dire che aveva totalmente ragione.

Tornando al pratico, ci viene spiegato l'iter di queste lezioni, il metodo: la centratura attraverso un tempo per sé per lasciare andare e fare la connessione Cuore e Cervello, in seguito l'ascolto dell'opera dell'artista scelto per quella sessione, le immagini che scorrono sullo schermo veloci, in modo da bypassare l'emisfero sinistro e lasciare all'emisfero destro il compito di esprimere le intuizioni, la creatività.

In un terzo momento ci sarà l'elaborato di giornata.

Nella nostra prima lezione è stata anche chiesto di scrivere la prima parola che ci arrivava a seconda dell'opera mostrata, con le parole abbiamo creato una "poesia ermetica" e, sull'onda di quest'ultima, l'elaborato.

NVIDIA

*Primo elaborato del master: Divino triangolo che crea*

In questo mio primo disegno, ho cercato di esprimere la poesia che avevo scritto con le parole che mi aveva evocato l'ascolto delle opere e diceva così:" la sinfonia di notte è specchio della giungla della femminilità annegata nel buio, pensieroso del dominio la sessualità e giustizia"

Ricordo che, mentre disegnavo, le sensazioni provate erano vergogna e senso di una sessualità non espressa. È stato difficile poi da parte mia esprimere a parole ciò che mi stava comunicando il mio disegno, riconoscere il suo messaggio, e soprattutto, condividere il mio sentire con il gruppo.

Ero imbarazzato, e stavo cercando di usare più la mente invece di lasciar parlare il cuore.

Grazie alla pazienza e rispetto dei miei silenzi, comunque, associato anche a una volontà mia di provare, di uscire da una zona di confort, ho "osato", e più descrivevo il mio disegno e più sentivo dentro di me lo sciogliersi di certi blocchi, e sentivo anche a livello corporeo un cambio di condizione, ho iniziato a sciogliermi, le emozioni di partenza si sono trasformate, lasciandomi poi come una sensazione di calma, pace, dolcezza, connessione, con madre natura.

Il fatto di essere riuscito a mettermi a nudo, di mostrare la mia vulnerabilità al gruppo, è stato per me davvero liberatorio.

Riguardando questo disegno mentre scrivo queste parole, mi accende un piccolo sorriso sul volto, provo una forte compassione per la versione di me stesso che fece questo disegno. L'Elia di quel momento era nel pieno di un turbine emotivo molto pesante, in piena ricostruzione dopo una distruzione totale di tutto ciò che aveva "costruito".

La morte violenta e rinascita lenta di me stesso che a 34 anni non sapeva chi fosse, non si sentiva nemmeno padrone della propria pelle.

Per tanto tempo ho associato il piacere al taboo, e appena qualcosa mi piaceva non mi permettevo di stare nel piacere, anzi rientravo nella zona di confort del dolore, da qui e nel lavoro fatto parallelamente con Sonia, ne traggo i miei schemi inconsci della confort zone del dolore, e di come invece attraverso la volontà, determinazione di stare bene interiorizzo anche ciò che mi fa stare bene, ciò che mi dà gioia; si delinea così la vocazione di essere qualcuno di ispirazione per agli altri, dando l'esempio e, capito che ciò che mi faceva paura era esattamente la mia stessa luce, lo scopo si sposta alla presa di coscienza dei miei talenti che non avevo ancora avuto il coraggio di vedere.

Anche grazie a questa prima lezione, nella quale ho ascoltato le mie colleghe, e sentito risuonare in me molto forte le loro emozioni, mi sono sentito meno solo. È stata una prima lezione in cui già molte qualità di ognuno di noi si sono rivelate, ciascuno ha portato alla luce parti di sé, e il fatto di riuscire a condividere il tutto con persone che fino a poco prima erano delle sconosciute va a rinforzare il processo.

Nel secondo incontro, due settimane dopo, mi sono divertito nel creare con il dash quelli che ora chiamo giochi di un bambino. Mi sono goduto il momento di creazione con le mie mani modellando, giocando, sperimentando il dash, materiale che non usavo da tempo immemore. Ora, in quell'insieme

ci vedo una barca alla quale aggiungere anche un albero, così da farla divenire una barca a vela; una palla - che può anche essere il mondo -; un boomerang a ricordo di quello che ho portato a casa dall'Australia come regalo per i miei genitori in segno di riconoscenza e gratitudine per avermi aiutato a realizzare il mio sogno di andare laggiù a giocare a rugby; una trottola, oggetto che mi ha sempre affascinato per l'equilibrio durante la rotazione; un aereo, adoro anche fare aerei di carta e un mio sogno sarebbe di prendere la licenza per aerei privati.

Questo elaborato in generale parla più di desideri e sogni nascosti, già da tempo infatti mi ero reso conto che i sogni più puri che avevo da piccolo non li avevo realmente inseguiti, ma anzi accantonati e dimenticati, ed invece mi ero intestardito in altri, i quali però si sono infranti, e di segnali che quella non fosse la strada giusta, la mia vera strada ne ho avuti molti.

Questa presa di coscienza risale a più di due anni fa, un momento in cui il mio corpo era arrivato al limite, il dolore di un nervo sciatico infiammato cronicamente, che ho tenuto segreto ai vari club in cui ho giocato negli anni, rendeva quasi impossibile ogni movimento, nel tempo libero ero obbligato a stare disteso, correre in un campo da rugby era una tortura, l'infortunio al braccio con lo strappo del bicipite è stato per me un sollievo, da lì mi sono dato il permesso di smettere di giocare.

Andando più a fondo nel mio elaborato, ed il fatto che lì ci sono dei sogni chiusi nel cassetto, ricordo bene ora cosa volessi realmente da piccolo, il mio sogno più grande era di cambiare il mondo, rendere la vita su questo pianeta migliore per tutti, già da piccolo mi ero reso conto che il sistema economico fosse ingiusto (ascoltavo le conversazioni di mio padre con i suoi amici, tutti lavoratori in banca), la differenza di diritti umani fra i paesi, l'ecologia, l'ambiente, il mondo animale. La lista è lunga...

Ed infatti qui ritorna l'intento, cosa voglio da me stesso: riuscire ad incarnare appieno il mio essere in modo tale da diventare fonte d'ispirazione.

Riconosco una certa evoluzione nei miei disegni: come in questo elaborato della pagina precedente ci sia ancora molta rabbia legata al colore rosso e al sangue, il grigio legato ai pensieri ripetitivi e negativi, il blu collegato alla tristezza e alle lacrime, eppure vi sia un nuovo messaggio portato dal giallo: una luce di speranza, un piccolo fuoco che si è riacceso.

Un messaggio chiaro di lasciar andare vecchi schemi mentali, di rimuginare meno su ciò che è stato, il passato è fuori dal nostro controllo e di vivere di più in presenza nel qui ed ora.

In quel periodo, quindi, ho messo anche in atto, con delle azioni pratiche, alcune attività che mi fanno stare bene, come ad esempio uscire a fare lunghe passeggiate con il mio amato cagnolone Brigante senza la distrazione del cellulare, oppure andare al mare giusto dopo lavoro, disegnare quando ne sentissi voglia.

Nei miei elaborati di questa prima parte emerge con chiarezza la presa di coscienza che la mia tristezza nasceva dal fatto che, per molto tempo, ero rimasto in uno stato depressivo e, successivamente, mi ero collocato in quella posizione assurda di vittima, dimenticando che ero stato io stesso a creare quella situazione.

La presa delle proprie responsabilità è stata parte importante del processo, una frase che mi sono ripetuto spesso è stata: “sono io che gliel’ho fatto dire, sono io che gliel’ho fatto fare”.

Ma come rappresentato dai prossimi elaborati, in fasi progressive prima mi trovo in una situazione in cui sto uscendo dalla foresta in fiamme e vado verso una città luminosa (shamballa?), davanti la quale c’è una figura che io ho interpretato come un angelo.

In quel disegno c’è anche un ovale, che vedo come un equilibrarsi del maschile e del femminile.

Sicuramente in tutto questo mi ha aiutato anche l’aver ascoltato le mie compagne di corso, ho sentito risuonare molto in me quello che loro stavano vivendo, mi hanno dato l’opportunità di guardarmi dentro sotto altri punti di vista, e soprattutto vedendo in ciascuna di esse tanta dolcezza, mi hanno insegnato ad essere meno duro con me stesso e ad imparare ad amarmi ogni giorno un po’ di più, offrendo a me stesso quella gentilezza e dolcezza che riservavo agli altri ma non a me.

L’accettazione di sé, lo smettere di cercare una perfezione utopica.

Il cambiamento di prospettiva, nel comprendere le difficoltà come opportunità di evoluzione ed espansione.

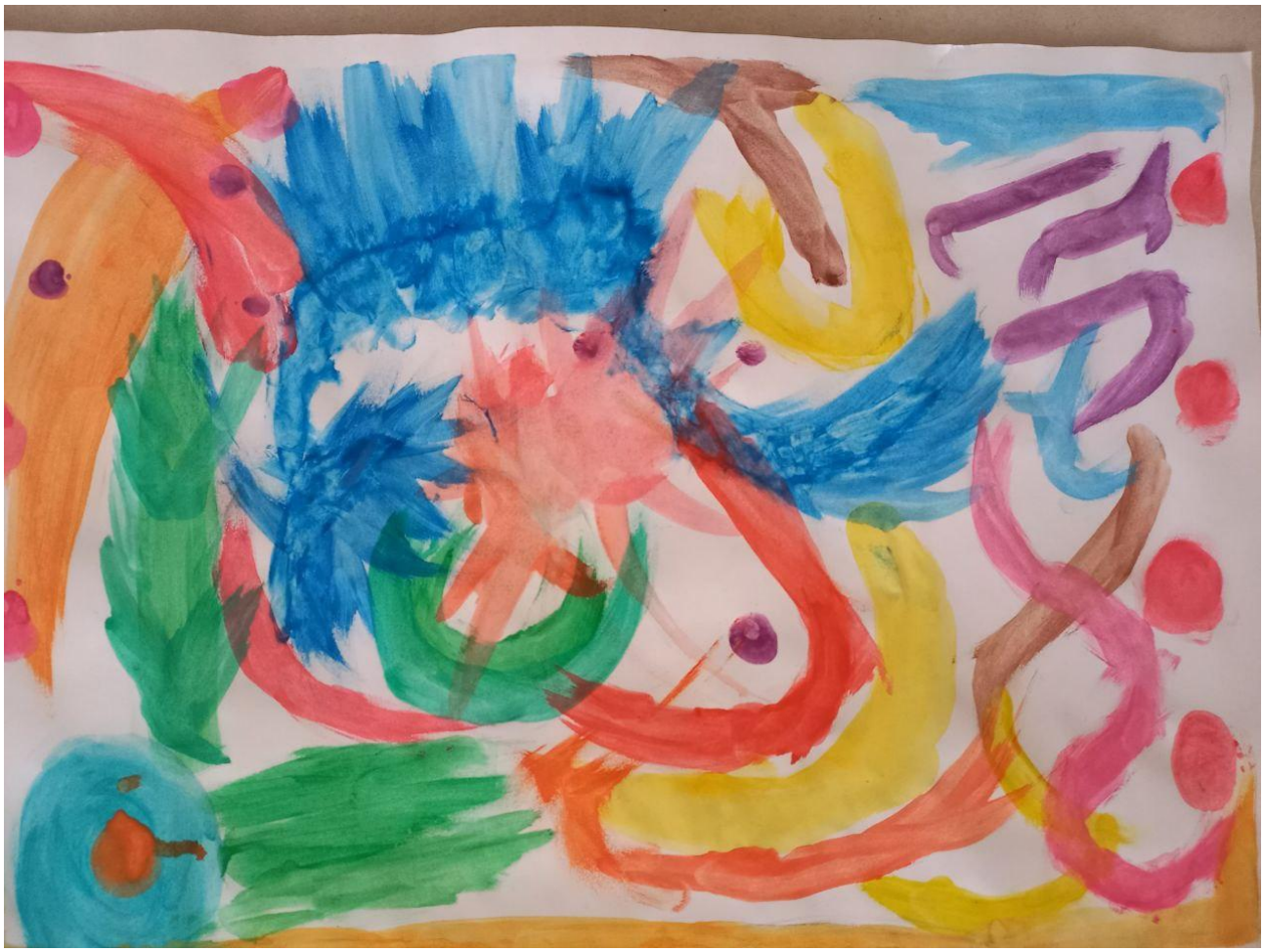
Ed essere più flessibile ai cambiamenti imprevedibili della vita.

In questi elaborati nasce quindi una rinnovata fiducia in me stesso.

Quest’ultimo elaborato è per me il più significativo della prima parte del corso, carico di messaggi positivi, mi ha fatto rendere conto che nei mesi precedenti mi ero gettato volontariamente dentro un

buco nero, esagerando e drammatizzando troppo. Riconosco questo come un mio pattern, quello di distruggere, e veder tutto nero. Ma grazie al corso e questa espressione ho riaperto gli occhi e anzi mi sono dato l'occasione di vedere parti di me sotto luci diverse.

## CAPITOLO 2: I residenziali



*L'opera d'arte che sei*

Una volta concluse le prime quattro lezioni, il tempo di sedimentazione è stata la pausa estiva d'agosto.

Il periodo estivo, le ferie, il riposo al sole caldo, ha permesso di integrare ed assimilare quanto era stato vissuto.

Personalmente dopo la quarta lezione ricordo di aver scritto una sorta di poesia nella quale esprimevo il fatto di sentire molto a livello profondo ma che poi per motivi futili non ero in grado di esprimere a parole il mio sentire, la poesia terminava dicendo che ero stufo di auto bloccarmi, che era giunto il momento di dire basta e di iniziare a splendere pienamente.

Ci sto provando, un pochino di più ogni giorno, ci sono momenti in cui torno in vecchi schemi di autosabotaggio e procrastinazione, riconosco i pattern, so che le "cattive" abitudini son dure a morire, che la tristezza che si prova è perché si sta lasciando andare qualcosa che ci ha fatto compagnia per tanto tempo, che il dolore è stato un leitmotiv per tanto tempo.

La paura provata è data dal temere la propria luce, più delle proprie ombre, perché è sconosciuta, e l'ignoto fa paura anche se potenzialmente meraviglioso,

Settembre si apre quindi con una consapevolezza diversa e con la promessa di eventi potenti.

Il primo fine settimana di residenziale a Verona comincia e finalmente dopo mesi in cui ci siamo visti solo attraverso lo schermo del computer, abbiamo la fortuna di incontrarci.

C'è emozione, fermento, un minimo di imbarazzo ma si sente forte l'energia positiva che avvolge il gruppo.

L'atmosfera è molto piacevole mentre siamo tuti seduti in cerchio e le "chiacchiere" fluiscono con facilità.

Dopo un pochino, ci viene raccontato da Manuela e Sonia, cosa andremmo a fare durante questa prima giornata.

Il tema era: L'opera d'arte che sei.

Questo il titolo, e sarebbe stato quello il tema da sviluppare nel nostro successivo elaborato.

La scelta del colore sulla scala emozionale ed in seguito la centratura, guidata da Manuela.

Ci viene chiesto poi di scegliere un quadro che ci risuona; infatti, su uno dei grandi tavoli c'erano molte stampe di quadri, ma anche foto di sculture.

Una volta scelto la nostra preferenza ci vengono date delle domande, la lezione è stata preparata nei minimi dettagli.

Quali sono le caratteristiche dell'opera che ti hanno colpito di più? Quali sono gli elementi che ti piacciono e quali invece ti disturbano o ti piacciono? Metti in scala di priorità gli elementi individuati.

Che attinenza hanno con te? Mi riconosco? I miei talenti? Le mie zone d'ombra? Quali strumenti ho già per diventare l'opera che desidero essere? Come mi vedo io? Cosa mi serve sviluppare e/o lasciare andare?

Queste domande molto potenti ci pongono davanti a questioni davvero importanti, il momento di introspezione porta tutti noi a dare risposte vere ed autentiche.

Ci viene chiesto poi di fare il nostro elaborato.

Una volta fatto, iniziamo il giro delle esplorazioni: l'ordine è stabilito inizia sempre Mary o Susanna, per terza Silvia, quarto Elia, e per ultima Vera.

In questo primo residenziale si aggregano al gruppo anche Silvia e Sara, che da lì a qualche settimana avrebbero concluso il percorso del master livello 2, due aggiunte preziose al campo quantico.

Ogni esplorazione è potente, vediamo ancora di più la forza di questo metodo e la bellezza di come si riesca ad aprirsi per davvero.

Il gruppo ascolta e assorbe, empatizza, si rivede nell'altro.

Personalmente il mio elaborato (foto a inizio capitolo 2) l'ho rinominato "l'anima in festa" perché è esattamente come mi sentivo in quel momento.

Era nata in me, infatti, la riconoscenza dei progressi fatti da quando era iniziato il master.

Durante la mia esplorazione dell'opera, mi sento più fluido nel parlare al gruppo di quello che sento e provo, un paio di volte mi sono fermato, c'è stato silenzio, ho sentito salire un nodo alla gola ma stavolta sono riuscito a scioglierlo con relativa facilità, mi son dato il permesso di sentire l'emozione nel mio corpo e quello che aveva da comunicarmi ma non mi sono indentificato con essa, l'ho osservata e poi lasciata andare.

Per me questa è stata una vittoria, era esattamente quello che mi ero promesso di ottenere alla fine della 4° lezione.

La prima giornata è stata molto intensa, ci sentiamo tutti pieni di tante cose che vanno digerite, ci son stati grandi flussi energetici, la connessione all'interno del gruppo è molto forte, le comunicazioni anche solo con gli sguardi sono dense di significato.

Finiamo anche con dei compiti per la sera, tre domande: quali consapevolezze? Che cosa ho imparato di me oggi? Che cosa ho compreso di me oggi?

La bellezza del poter vivere il processo ed il metodo Arteviva Life, sta nel sentire come il coach riesca ad accompagnare il coachee nell'esplorazione di sé stesso attraverso l'elaborato: inizia a porre le domande Manuela (sta sperimentando fa parte del suo tirocinio) e Sonia si fida e supervisiona, Sara e Silvia prendono a turno il posto di Manuela quando lei sente che per i suoi mezzi attuali non può spingersi oltre.

Sonia dal canto suo prende in mano il tutto quando la situazione si fa più complessa.

E ci ripete sempre l'importanza che il coach ha, cioè quella di essere presenti verso il coachee ma anche di "Sparire", cioè di non essere noi coach il centro della sessione.

La serata è piacevole, una cena tutti assieme in pizzeria e poi tutti a letto.

*Finalmente una foto di gruppo (secondo giorno)*

Il secondo giorno inizia con una bella colazione in pasticceria, si fa il pieno di energie per la giornata, Manuela ci anticipa che ci sarà una sorpresa pazzesca ad attenderci su quel che saremmo andati a fare.

Aveva pienamente ragione: avremmo fatto un esercizio e cioè quello di MIMARE l'opera d'arte che siamo grazie alle consapevolezze e gli insegnamenti appresi il giorno prima.

Ci viene data carta bianca, possiamo scegliere la musica, far come vogliamo.

A turno, ognuno di noi compie questo grande passo e si mostra per l'opera d'arte che è.

I mimi sono potenti, le emozioni e sensazioni che scaturiscono nell'interpretazione e nel gruppo sono profonde e variegate.

Alla fine di ogni mimo si fa un giro di condivisione di impressioni, emozioni e sentire, viene dato un feedback all'interprete.

Di questi feedback, di ciò che gli altri hanno provato, vengono fatte delle registrazioni audio e anche scritte su una lavagna le frasi e parole più significative.

Il tutto seguito da una revisione e confronto fra il sentire del gruppo e l'interprete di quel mimo, davvero un momento prezioso per l'interprete per capire come gli altri lo percepiscono ed anche per avere degli insight su alcune parti di sè stessi che non sempre si vedono.

In questo caso l'opera d'arte (elaborato) era stato il mimo, e come tale è stato esplorato.

*L'inizio della danza*

Personalmente ricordo di aver provato un po' di ansia da prestazione, il mio pattern in queste situazioni sarebbe stato quello di scappare, di trovare una scusa per non farlo.

Quel giorno, però mi son detto che invece l'avrei fatto.

All'inizio mi sono raccolto in me con gli occhi chiusi - davvero non sapevo cosa stessi facendo - poi ho detto dentro di me "fanculo,vai" e senza musica ho cominciato a muovermi come mi veniva. La danza senza musica è comunque qualcosa che mi capita di fare da solo, a casa, magari coinvolgendo in certi momenti anche il mio cane, ma questa è stata la prima volta davanti ad altre persone.

Durante la danza, ho colto un assist di Silvia Celega, ci siamo capiti con lo sguardo e lei ha allungato una mano, per me è stato il segnale di batterle la mano, e da lì il giro di battimano, coinvolgendo nel momento di carica massima tutto il resto del gruppo.

È stato stupendo, aver oltrepassato quel pensiero limitante, vincere questa sfida interna, dandomi il permesso di uscire dalla zona di confort e di riuscire ad esprimermi come ne avevo voglia è stato davvero liberatorio, è stata una festa.

Riporto qui ciò che venne detto della mia interpretazione:

*Elia: Timidezza, pudore, barcollare, tremante, ricerca di equilibrio. Occhi chiusi, cercavi o non volevi vedere? gabbia: andatura ritrovata. Comunicare attenzione al particolare. Ricerca di connessione continua. Sincerità disarmante (coraggio) dalla timidezza esce l'intensità. Energia, festa. Hai rappresentato la ricerca dell'essenziale. Occhi chiusi: ricerca della tua verità della tua essenza più profonda. Hai toccato il fondo per alzarti e connetterti con terra e cielo. Da solo ti sei alzato e poi hai cercato gli altri. Ti sei divertito. Imbarazzo, timidezza, passi sempre più alti, sempre più sicurezza. Pellegrino che cerca il proprio posto nel mondo. La riuscita in questo e quindi la festa. Mi faccio il viaggio libero. Come faccio a far capire la libertà? Guardate che io sono la carica, la decisione. Momento iniziale: mi fido di me. Posso tornare a me quando ne ho bisogno. Centro importante, saldo, pulito, onesto, trasparenza, movimento.*

Gli insight e i feedback sono stati sorprendenti, grazie.

Mi vedono come un leader, aggiungo con la volontà di essere un leader 2.0, nuova versione, che la vecchia ha fatto il suo.

Ribadisco ancora l'importanza del sentirsi in un ambiente sicuro e protetto, dove ciascuno è accettato per quello che è senza giudizio, permettendo di instaurare fiducia fra le parti e di potersi mostrare vulnerabili.

La vulnerabilità è stata a lungo un punto delicato per me, ho spesso fatto tanta fatica a mostrare quel lato di me, dopo una certa età.

Ciò ovviamente ha portato a problemi di altro tipo a livello di relazioni interpersonali.

Segnalo poi come altro evento di portata grandiosa, l'interpretazione di Vera che dona a ciascuno di noi una carezza, un gesto, un abbraccio, uno sguardo intenso per poi chiuderci tutti assieme in un grande abbraccio collettivo.

In seguito all'ultima esplorazione ci viene assegnato un nuovo compito, cioè quello di mergere in un unico dipinto tutte le opere d'arte che siamo. Il lavoro di squadra è incredibile, ci mettiamo d'accordo in pochi minuti e ognuno fa la sua parte, chi prendendo l'iniziativa, chi facendo certe mansioni, altri che arrivano e mettono la ciliegina sulla torta.

Un'opera collettiva che ben esprime la Bellezza del nostro gruppo, in un clima di spiritualità che si respirava tutt'attorno.

Il primo residenziale si chiude con tutti noi pieni di consapevolezze nuove e/o ritrovate, con una gratitudine immensa per quel che abbiamo vissuto e condiviso in questi due giorni splendidi. Gli eventi di quelle 48h ci cambieranno la vita.

Ci siamo concessi la possibilità di una trasformazione a livello animico profonda ed autentica, grazie alla condivisione fra di noi delle nostre parti più vere.

La gratitudine fra di noi è totale, è un portale di rinascita.

Ve ne sarò eternamente grato.

Rientrando a casa in macchina, mentre guidavo in totale silenzio solo il rumore della strada, rivivevo dentro di me quei momenti così intensi, così ricchi, ed ero pervaso da una profonda gioia. Se meno di 48 prima eravamo delle persone che si vedevano fisicamente per la prima volta, lì dopo questa esperienza, eccoci ora che facciamo parte della stessa famiglia animica.

Qui di seguito la foto del capolavoro chiamato: Opera Master base ed. 6:

Nelle video lezioni della storia dell’arte del profondo, andremo poi a scoprire Kandinsky come non l’avevamo mai percepito.

Ascoltando la video lezione, mi prese anche la voglia di prendere in mano un certo libro che vedevo girare per casa, e la lettura dello Spirituale dell’arte di Kandinsky mi ha dato delle prospettive che non avevo mai prima d’ora esplorato, oltre a comprendere ancora di più la grandezza e completezza di questo artista.

Il tempo di sedimentare questo primo residenziale ed eccoci qui dopo un mese per il secondo ed ultimo weekend assieme, e in questa occasione ci viene proposta un’attività un po' fuori dagli standard classici della scuola (soprattutto per un primo livello) e siamo quindi invitati a vestirci comodi, scarpe da trekking e via, si va in esterna, direzione il monolite sulla sommità di una collina appena fuori Verona.

*Eccoci pronti alla partenza*

L'atmosfera è di festa, siamo tutti molto felici di essere di nuovo assieme, si ride e si scherza molto, in questi primi minuti si ricrea in un attimo la bellissima energia che ci aveva pervaso durante il primo residenziale, ed ora era ancora più forte, maturata.

Dopo qualche minuto di passeggiata ci vengono date delle indicazioni, avremmo fatto un esercizio mentre salivamo la collina, il primo fu di stare tutti in silenzio e di camminare lentamente ponendo grande attenzione ad ogni passo a come i piedi poggiavano sul terreno, guardando attorno a noi, assaporando ogni respiro, colore, profumo, suono circostante e come e cosa tutto ciò facesse vibrare in noi.

È stato un esercizio che mi è piaciuto molto, che già di mio ho sperimentato, ed ho avuto piacere nel farlo in questo contesto.

Alla fine di questa passeggiata lenta, necessaria per centrarci tutti ci vengono date le istruzioni dell'esercizio: avremmo camminato con gli occhi totalmente bendati, privati dunque del senso della vista.

Sonia e Manuela rassicurano il gruppo dicendo che comunque loro faranno da guide, affiancando chi sta uscendo troppo dal percorso, con piccole carezze per direzionarci.

Mi sento al sicuro, mi fido.

Nella mia esperienza ad occhi bendati ammetto che ho stretto la benda il più forte possibile, non volevo che ci fosse la minima possibilità che in qualche modo potessi in un momento difficile "sbirciare", no! Barare non era contemplato. E così è stato.

Ad occhi Bendati, i primi passi non sono stati facili, ma poi ho iniziato a fidarmi dei miei piedi, del mio udito, il suono dei piedi a terra, e il sole sul viso, era infatti la stella il mio punto di riferimento.

Se i primi passi sono stati un po' incerti, poi ho sentito dentro di me la necessità di alzare il ritmo e camminare a una velocità più normale per le mie gambe, non avevo realmente idea di dove stessi andando o meglio non la vedevo ma ero così certo e sicuro della direzione che l'assenza della vista quasi non mi procurava fastidio, anzi ho apprezzato ancora di più certi suoni, odori, il calore del sole, il fresco quando siamo passati in zone dove c'era dell'ombra ed ecco infatti quest'ultime sono state le più complicate, ma è stato sufficiente un atto di fede ed avanzare, senza lasciare che pensieri intrusivi e negativi, prendessero il controllo.

Una bellissima esperienza.

Una volta che il gruppo venne ricompattato, viste le diverse andature ci eravamo distanziati molto l'uno dall'altro e diventava difficile anche per Sonia e Manuela fornire supporto a tutti, ecco che si passa all'esercizio collettivo (Metodo far fare un'esperienza individuale e poi trasportarla in un'esperienza di gruppo)

Sempre tutti ad occhi bendati, ci mettiamo in fila indiana tenendo una mano sulla schiena di quello che ci precede.

A me era stato affidato il compito di guida, come già ammesso in sede, ricordo di aver sentito il peso della responsabilità, ho cercato di guidare il meglio che potevo ma come ho ricevuto dai feedback, ho mancato di empatia, non accorgendomi che per le altre il mio ritmo era troppo alto, un vero leader sa adattarsi. In generale però ho trasmesso direzione e sicurezza.

Arrivati in cima e tolte le bende (ognuno nel momento che riteneva più opportuno).

Riacquistiamo il senso della vista. e la bellezza del paesaggio ci entra dentro.

Il monolite emana un'energia antica.

Qualche minuto di preparazione del terreno e ci viene spiegato come andremo a fare il nostro elaborato.

L'artista di riferimento è Jackson Pollock, e la tecnica suggerita è quella del dripping, ci viene suggerito di danzare, di muoverci dentro il foglio.

Il tutto condito da una musica in sottofondo e si inizia.

È stata l'esperienza che fino ad ora più ho preferito, mi sono divertito moltissimo, ho provato un vero senso di godimento e piacere.

*Alcuni momenti dell'esperienza del Dripping, mi sono divertito davvero tanto!*

*Il mio elaborato*

L’esperienza si conclude con il pranzo tutti assieme e, fuori programma, un gioco di carte nel quale alla fine scriviamo un messaggio per ciascuno di noi e che potremmo leggere solo una volta tornati a casa.

Nella parte di esplorazione dell'elaborato è Susanna ad aprire, la sua sessione è molto intensa, la tocca molto, le smuove tante parti di sé sopite e in quel gran movimento la porta a non riuscire a continuare con noi il resto della giornata una volta che siamo rientrati alla scuola, aveva infatti bisogno di tempo per digerire quanto emerso.

Rientrati in sede continuiamo con le esplorazioni, se da un lato Sonia ci pone grande attenzione al metodo, alle domande da fare, le parole chiave del coachee del momento, ci fa comprendere sempre più l'importanza dell'ascolto e del riuscire in quanto coach a essere presente, coerente, ma anche che in quel momento il coach non esiste, l'unica cosa che conta è la persona davanti.

Quindi, no a domande induttive, cercare di riportare il coachee nel qui ed ora quando questo "va a campi" ovvero quando con i discorsi si perde nel raccontare cose mentali, lo si riporta nella materia, nel suo elaborato.

Tutto questo mentre stiamo anche facendo un lavoro profondo su noi stessi.

La prima giornata si conclude con altre preziose consapevolezze e scoperte.

Il secondo giorno continuiamo con il giro di condivisione e ne escono grandi rivelazioni, ognuno di noi si apre sempre di più.

Il culmine della giornata è quando ci viene chiesto di unire in un unico grande foglio, il capolavoro che siamo, che è uscito da queste due giornate.

È un momento incredibile, iniziamo di buona lena a dipingere, era già un capolavoro, colori ben distesi e schizzi, ed ecco che succede la trasformazione…passiamo da essere a fianco al tavolo, a salirci sopra uno alla volta. Il divertimento è tanto, è una danza, a piedi nudi sopra il foglio pieno di colori (Sonia con un gran sorriso ci filma e ci lascia liberi di esprimerci come meglio lo desideriamo in quel momento)

Sono minuti di grande festa, accompagnati da una musica a base di tamburi, eravamo esattamente così:

Ah, si eravamo vestiti comunque e quindi l'immagine effettiva è questa:

*Dai forza!!! Sali anche tu a danzare insieme a noi: Gli Svalvolati*

Sono stati momenti davvero belli ed intensi, ci siamo fermati solo perché ormai il Foglio si era rotto.

Simbolicamente parlando, la meraviglia sta che siamo entrati dentro l'opera, ne abbiamo fatto parte, l'opera eravamo noi.

In seguito, venne l'idea di rifare un secondo dipinto tutti assieme, scartata a favore invece di un'altra forma di condivisione, cioè quella che ognuno di noi avrebbe ritagliato una parte degli elaborati degli altri.

Ammetto ora che l'idea inizialmente non mi piaceva molto, ero così contento del mio dipinto che volevo portarmelo a casa intero, incorniciarlo ed apprenderlo.

Avrei potuto dire di no, il mio non si tocca, ma una parte di me invece ha fatto un ragionamento diametralmente opposto, e cioè che si, il dipinto l'avevo fatto io ma che ora quel dipinto ha una vita propria, questo processo di distacco e presa di coscienza mi ha fatto lasciar andare il senso di possesso e invece di accogliere la bellezza e l'arricchimento della condivisione, sono felice di aver preso parti dei dipinti delle mie colleghe e che anche loro abbiano potuto prendere un pezzo di quello fatto da me.

Ne verranno fuori poi dei bellissimi collage, insieme alle bellissime frasi "regalo" del gioco di carte.

CAPITOLO 3: Il tirocinio e tutoraggio

Con l'ultimo residenziale si conclude il secondo livello, e si apre la parte di tirocinio.

È arrivato il momento di fare un po' di pratica, fra di noi.

Ci vengono date le indicazioni: Nei prossimi tre ed ultimi incontri, a turno ognuno di noi allievi sarà incaricato di svolgere una fase di preparazione alla lezione, quindi un momento di video call con Sonia e Manuela in cui si espone l'idea di ciò che si vuole proporre alla classe, come verrà guidata la centratura e quale sarà il focus/obiettivo che si ricerca attraverso l'ascolto delle opere e il successivo elaborato, alcune indicazioni possono anche essere date su quale tipologia di tecnica artistica si voglia esplorare come anche se vogliamo far ascoltare una determinata musica mentre gli allievi dipingono.

La preparazione alla lezione è estremamente importante, nell'ordine di fornire al cliente un'esperienza completa, ed è anche indice di rispetto e professionalità.

La lezione del 19 ottobre si apre con un resoconto di quando successo nell'ultimo residenziale, ritorniamo dunque a quanto detto in precedenza, Susanna infatti non era riuscita a partecipare più dopo la sua sessione di sabato pomeriggio, se non per un breve momento la domenica mattina.

Sonia, ci spiega con umiltà e professionalità cosa è successo e ci dà delle importanti linee guida per il futuro.

Ci spiega che per prima cosa l'errore sia stato quello di non essere stata l'unico rifermento di Susanna (infatti i riferimenti erano due lei e Manuela) ciò non permesso di instaurarsi il meccanismo del Transfert, cioè il trasferimento del sentito verso il coach, il quale comunque mantiene una posizione tale da non prenderla sul personale.

Secondo, un motivo Deontologico: visto il rapporto di profonda amicizia fra lei e Susanna, portando le due ad aver troppo coinvolgimento.

Susanna infatti in quella situazione, con due riferimenti che son anche due sue amiche si è trattenuta ed il mancato trasfert l'ha fatta star male.

Sonia in questo frangente ci mostra come si può riconoscere l'errore, ammetterlo, e prendere delle misure di correzione a riguardo.

Ciò, che è accaduto con Susanna è stata una risorsa, un'opportunità, per lei stessa e anche per mostrare a noi tutti la situazione e la non fattibilità deontologica professionale di lavorare su persone con le quali si ha rapporto molto intimo.

Dopo questa prima parte di rivisitazione ed insegnamenti di codice, arriva il momento per Vera di Guidare lei la giornata.

Spiega per filo e per segno cosa andremmo a fare dalla centratura, su cosa focalizzarci durante lo scorrere delle opere.

Ci propone un'attivazione fisica, un massaggio facciale e corporale, respirazione, meditazione.

Mentre il cachee è impegnato nel suo momento di creazione, il coach continua a lavorare, osserva il coachee, prendendo nota anche di eventuali reazioni corporee, e mantiene così anche la connessione con lui, oltre ad accumulare informazioni su quanto sta vivendo il cliente.

Una volta fatti gli elaborati, ed imparato tutti a stare nell'attesa (domanda, come stiamo nell'attesa?)

Inizia l'esplorazione dell'elaborato.

Prima domanda solitamente si può formulare così: hai voglia di dirmi come è andata l'esperienza?

Importante fare solo una domanda alla volta.

Oppure si può dire: ti va di raccontarmi il tuo elaborato?

Da qui il coachee inizia a parlare descrivendo il suo dipinto/disegno.

Il coach prende appunti, segnando parole chiave (richiami ad emozioni, parole pronunciate con una certa intensità)

Importante cercare di mantenere comunque uno sguardo sulla persona, in modo tale anche da cogliere il linguaggio del corpo, le mimiche facciali, cambi di tono di voce.

Si chiede che cosa ha provato durante la creazione.

Cosa significano per il coachee quel colore, a che emozione la si lega.

A seconda di come risponde il cliente, il coach ha a disposizione un lessico che lui comprende per poi far altre domande per andare più in profondità nel messaggio del disegno.

Il dipinto ha tutte le risposte di cui il coachee ha bisogno in quel momento.

Importante è anche fare la domanda nel momento che ci rendiamo conto che un'emozione è emersa chiedendo: che cosa stai provando in questo momento?

Dalla parte del coach, è importante non aver paura di interrompere.

Ora con i mezzi a nostra disposizione del master di livello base, durante queste lezioni ci rendiamo conto, a momento debito, quando alzare la mano e dire che oltre nell'esplorazione non sappiamo andar avanti.

Prendono il ruolo di coach quindi i coach che hanno terminato il master di secondo livello.

Alla fine delle sessioni di tirocinio si condividono feedback su come il tirocinante ha condotto la centratura e su come ha svolto la parte iniziale dell'esplorazione dell'elaborato.

Feedback preziosissimi, che puntano alla crescita e non alla critica, attraverso queste prove ci alleniamo per un futuro nel quale saremo di fronte a un cliente.

Si sottolinea cosa è andato bene per il proprio sentire e cosa anche invece non abbia risuonato, ed ogni ritorno viene accolto con benevolenza e lungimiranza. Grazie.

## CONCLUSIONI

Per stendere questa tesi, è stato necessario ripercorrere tutto ciò che abbiamo vissuto a partire dall'inizio del master, l'aver rivisto delle lezioni, preso per mano svariate volte gli appunti annotati durante le lezioni è stato davvero un viaggio, grazie al quale è sotto gli occhi di tutti la grande trasformazione sia del singolo che del gruppo.

Dal punto di partenza ad ora, ci siamo evoluti tutti.

Apprendere questo metodo, testarlo su noi stessi, e provarlo anche dalla posizione di coach, mi rende molto soddisfatto ed ancora più desideroso di continuare questo viaggio.

In studi passati avevo già trattato alcune delle tematiche emerse, ma sento che il metodo ArteViva life mi risuoni molto, e che l'utilizzo dell'espressione artistica si amalgama bene con il mio essere.

Sono felice e soddisfatto di quanto appreso, delle consapevolezze e scoperte venute a me.

Ci sono sicuramente tante altre cose da imparare, questo è solo l'inizio, ma di questa già enormità ne faccio tesoro.

Con la sicurezza di dire questo metodo funziona: l'ho provato su di me!!

Credo che grazie a questo metodo si possa davvero dare una nuova visione al mondo.

## RINGRAZIAMENTI

Grazie!

Per prima voglio ringraziare Sonia, per avermi suggerito di fare questo corso, di aver creduto in me in un momento storico molto complicato della mia vita. Il tuo sostegno, la tua comprensione e compassione verso di me e verso tutte le altre, sono stati doni divini.

Davvero grazie dal più profondo del mio cuore.

Ringrazio anche le mie dolci compagne di avventura e corso, Mary, Susanna, Silvia e Vera, grazie per la vostra forza, dolcezza, sensibilità, pazienza, cura, ed ascolto, fiducia, ognuna di voi mi ha insegnato qualcosa di importante, su di voi stesse e su di me.

Grazie a Manuela per la sua onestà nei feedback e dolcezza nel guidare le centrature, per l'aiuto dato a Sonia nel preparare le lezioni e fare la prima parte di esplorazione.

Grazie a Sara, che è si è aggregata al nostro gruppo e ne fa pienamente parte, la tua sensibilità e profondità è stata preziosa.

Grazie, perché siam stati capaci di aver momenti di grande leggerezza e divertimento e tanti momenti profondi. Grazie, vi voglio bene!

*Elia*