Scuola di ART COACHING EMOZIONALE INTEGRATO

MASTER BASE DI ALTA FORMAZIONE

PER ART COACH ARTEVIVA life®

TESI FINALE

Il risveglio dell'Anima

nell'Art coaching emozionale integrato

Direttrice del Master: Dott.ssa Sonia Boni

Candidata Vera Tisot

ANNO ACCADEMICO 2025

Introduzione

1. **Il processo spirituale nell'Art coaching emozionale integrato**
2. **Le fasi del metodo gentile**
3. **Le mie espressioni creative durante il Master Base**
4. **La lezione da tirocinante**
5. **L'esperienza più significativa come coachee**
6. **Cosa ho imparato fini qui sull'essere Art coach**
7. **Il potere del gruppo**
8. **La magia dei week end esperienziali**
9. **Salti quantici**

Conclusione

Ringraziamenti

Bibliografia

Per chi ha gettato anche solo un istante

uno sguardo in questo fondo dell'anima,

per costui mille marchi d'oro rosso coniato

sono come un soldo falso.

- Meister Eckhart-

Introduzione

Questa tesina è il mio personale racconto di ciò che ho visto interiormente nel *fondo della mia anima*, frequentando il Master base in Art Coaching dell'Accademia Arte Viva life.

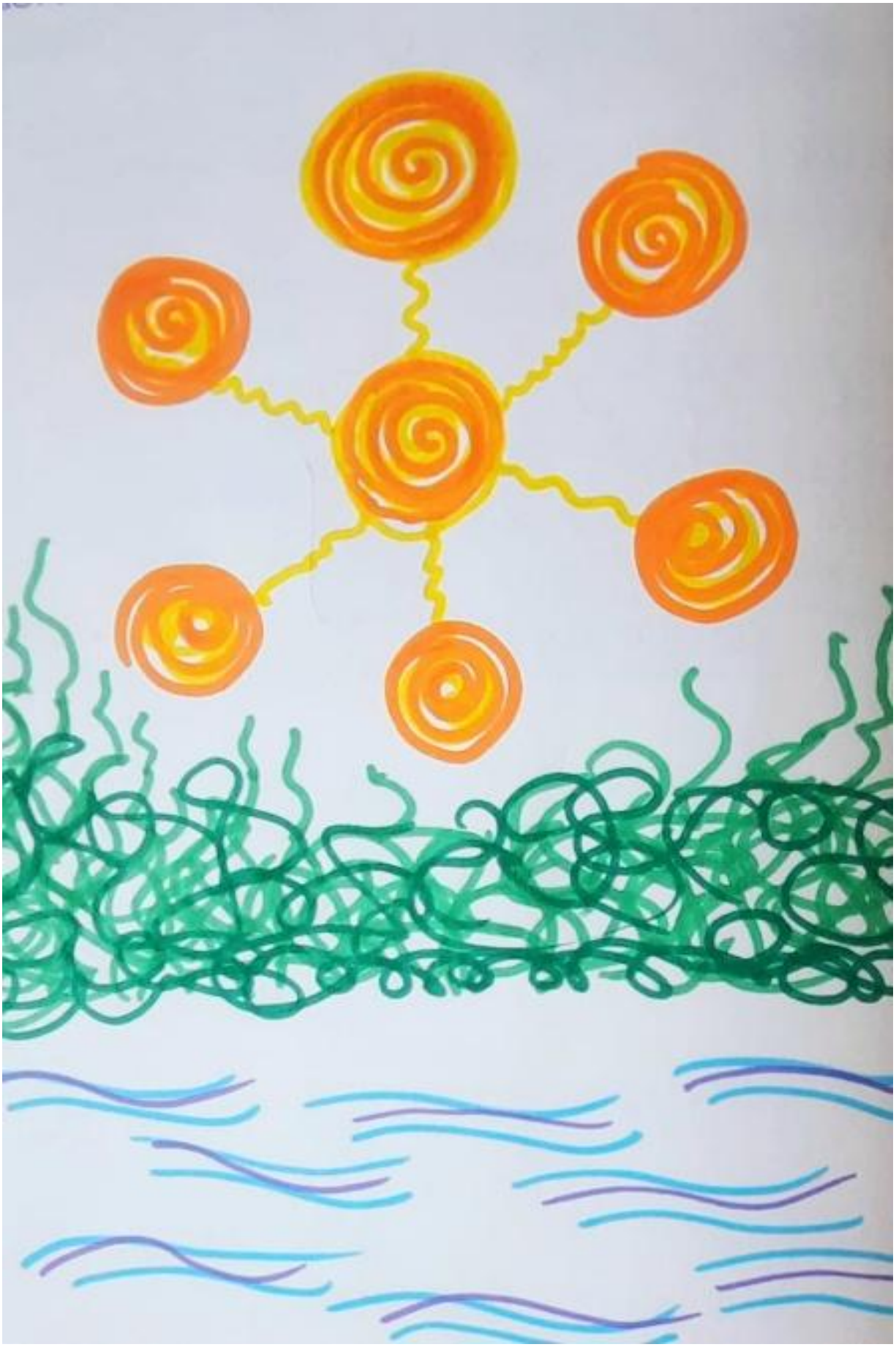
Prima di iniziare a scriverla ho avuto diversi pensieri sul come realizzarla, pensando più volte di non avere tutte le conoscenze che avrei voluto possedere per comporla alla perfezione.
Poi ho capito che avevo vissuto così pienamente l'intero tragitto, che il "perfetto" non mi interessava minimamente, e che invece l'unica cosa che mi stava a cuore era poter rivivere e raccontare tutta l'immensa ricchezza umana ricevuta.
Pertanto mi sono concentrata soprattutto sull'aspetto emozionale, sul tentare di descrivere le dense emozioni che hanno attraversato il mio corpo nelle varie lezioni.
L'autenticità del linguaggio emozionale, che poi è propriamente quello dell'arte, arriva da lontano ed è potentissimo. Questo è per me il punto focale della scuola e del suo impatto trasformativo, impatto che ho potuto pienamente esperire su me stessa.

Il nostro pianeta oggi ha bisogno che le persone lascino fluire le emozioni fuori dai propri corpi, perché questo è l'unico modo per conoscersi davvero nel profondo ed essere autentici.
Ognuno di noi è un tassello unico del grande puzzle dell'umanità.
Per essere pienamente quel tassello irripetibile dobbiamo definitivamente fare i conti con il carico di emozioni pesanti che ci abitano da tante vite e che scalpitano per uscire.
Imparare a manifestare le nostre emozioni più nascoste è la nostra vera forza, è un atto pro-sociale, perché ci permette anche di sviluppare maggiore empatia verso l'altro.
Riuscire a comunicare i propri stati d'animo senza censure, senza maschere e senza reazioni esplosive significa alleggerirsi e costruire un vero e proprio ponte tra la materia densa e lo spirito leggero.
Insomma, come direbbe Jung, è ora di smettere di scappare dalla propria anima.
È il momento di abbattere le difese personali e penetrare nelle immense potenzialità che giacciono nell'inconscio umano, dove l'emozione si rintana.
Arte Viva life, attraverso l'ascolto profondo dell'opera d'arte e l'espressione creativa, permette a questo fiume emotivo sotterraneo di fuoriuscire, senza giudizio e senza più restarvi agganciati, al fine di divenire acqua che scorre e rimane pulita.

Per spiegare da dove sono partita potrei dire che questa straordinaria scoperta sia nata dalla “fortuna” di aver visto un video di sponsorizzazione della scuola sulla piattaforma social Instagram.
Da tempo volevo trovare una scuola di coaching seria ed esperienziale, che unisse il coaching ad una dimensione creativa, data la mia propensione a sondare fin da piccola i campi dell’artisticità, e fui subito catturata dai concetti espressi, e insieme dalla presenza gentile e ferma, della direttrice professoressa Sonia Boni, che mi trasmetteva una piena coerenza con se stessa e un grande amore per quello che faceva. Ebbi subito la sensazione che si trattava proprio del percorso autentico, e affine al mio essere, che cercavo.

Si, potrei dire che tutto è nato così, casualmente.
Ma il caso non esiste, e nemmeno la coincidenza.
Noi camminiamo ogni giorno verso luoghi e persone che ci aspettano da sempre.
Arte Viva life ha per me questo significato.

La prima conoscenza diretta con Sonia Boni e la sua scuola è avvenuta durante la masterclass tenuta a maggio 2025. Uscii da quella lezione con il disegno sottostante.
La mia anima mi aveva detto che ero nel posto giusto:
“ Tuffati nelle emozioni e impara a respirarci dentro, solo così accederai al tuo vero Sé Divino”



1) Il processo spirituale nell'Art coaching emozionale integrato

" Chi vuole penetrare nel fondo di Dio
deve prima penetrare nel proprio fondo,
in ciò che ha più di intimo,
giacché nessuno conosce Dio
se prima non conosce se stesso"
- Meister Eckhart-

Nell'Art coaching emozionale integrato avviene un processo che definirei è un vero e proprio cammino di risveglio spirituale. Il risveglio è creatività, è espressione, è sperimentare, è crescere, è assumersi dei rischi e delle responsabilità, è stravolgere le credenze, è fare errori, è mostrarsi vulnerabili a se stessi e agli altri, è sorprendersi, è fare fatica, ma è anche ridere, richiamare la gioia, è rispettare i silenzi ed è anche e soprattutto Amore. Vorrei soffermarmi in particolare su alcuni di questi ingredienti, che personalmente ritengo caratteristiche prettamente originali e qualificanti dell'Art coaching emozionale integrato.

LA FATICA

In questa parola ci sono due parole latine. La prima è *fatis*, dativo di fatum, letteralmente indica che l'azione è rivolta *al destino*. La seconda è il verbo *fatisco* che significa aprirsi, fendersi, rompersi.
Quindi la fatica è la crepa, la fenditura, che si apre per direzionarsi al destino.
La fatica nel percorso di Art coaching è la fatica di aprirsi all'inconscio, "questo leone che trovi nell'armadio quando cerchi una camicia", per dirla con le parole di Frida Kahlo.
L'inconscio è ciò che l'Ego non vuole né vedere né sapere di sé.
È l'Essere, ma piuttosto che guardare quello che si è, la maggior parte delle persone preferisce farselo raccontare dagli altri, perché guardarsi, vedersi, riconoscersi costa fatica.
Non esiste alcuna presa di consapevolezza senza affrontare la fatica che si pone di fronte a noi quando dobbiamo entrare nell'oceano della nostra verità emozionale nascosta, che può farci arrossire, sudare o addirittura tremare di paura.
L'Art coaching ci porta lì, sulla soglia dove sta il compito della nostra anima. Lo fa con gentilezza ed estremo rispetto, ma da lì non si scappa. L'art coaching ti guida a stare pienamente nella presenza dell'Essere (Anima) da non confondere con il comfort e il non-Essere(Ego). Per fare il passaggio della fatica ci vuole il coraggio di andare dall'altra parte, dove c'è il nostro vero Sé divino ci attende.

IL RIDERE

Se si affronta questo percorso con la massima apertura il ridere è assicurato ed è fondamentale accedervi, ora vi spiego perché.

Ridere è un'altra splendida parola che deriva dal verbo latino *rideo* che oltre a ridere, significa risplendere, brillare. Il ridere è una delle cure fisiologiche più antiche che il nostro self si sia inventato, cioè il nostro organismo ha nel ridere una completa capacità di aiutarsi.

Ridere significa accedere alla gioia interiore, uno degli alimentatori più potenti della nostra salute.

Da una ricerca di alcuni neuroscienziati giapponesi, citata recentemente dalla dottoressa Daniela Lucangeli in una delle sue conferenze, si è evidenziato come a partire dalla prima infanzia fino all'età adulta il trend dell'azione del ridere subisca un picco vertiginoso.

Perciò per i bambini ridere è naturale e frequente, per l'adulto no. E non solo, l'adulto, oltre ad avere perso il ridere, ne ha addirittura storpiato il senso verso il de-ridere. Ciò significa che l'adulto ha perso un linguaggio emozionale che viene da lontano, una funzione filogenetica che da milioni di anni era la sua salute. Durante le lezioni di Art coaching posso assicurare che si va nella direzione di recuperare questa funzione. Il clima viene curato proprio per stare nella gioia interiore e ridere insieme della propria verità e anche dei propri dolori. Perché in fondo il ridere è questo: sapere del proprio dolore e gioire di esso come un dono ricevuto.

È un ridere di sollievo, un ridere che ti porta a quello stato della mente senza peso.

IL RISPETTO DEI SILENZI

Nell'Art coaching il silenzio è guarigione.

L'ho vissuto personalmente più volte, guidata dalla coach Sonia Boni a stare con me nella piena presenza di quel silenzio. Lasciare il coachee nel silenzio è dargli la possibilità di entrare in se stesso ed è inoltre la piena fiducia da parte del coach che il coachee ha tutto quello gli serve dentro di sé.

L'AMORE

Lo stato dell'Essere di questa scuola è sicuramente l'Amore. Il clima di ogni appuntamento è pulitissimo e protetto. A me piace vedere la parola amore scritta così: a-more (a-mors), con quella "a" iniziale privativa davanti alla morte. L'amore è l'unica forza in grado di sconfiggere la morte.

In Arte Viva viene insegnato a stare in questa energia per prendersi cura al meglio di se stessi e degli altri. Sentire questa base sicura è stato ciò che mi ha permesso di vivere questa esperienza con tutta me stessa, perché ho sentito che qui c'è una causa più grande, una causa che può aiutare tanti.

2. **Le fasi del metodo gentile**

Pensiero che non sente
non pensa veramente
solo un forte sentire
lo costringe a capire
la necessaria verità presente
- Patrizia Cavalli-

Il metodo dell'Art coaching emozionale è un metodo gentile che si compone di cinque fasi:

1. Connessione mente-cuore
2. Ascolto profondo dell'opera
3. Espressione creativa
4. Esplorazione dell'elaborato
5. Storia dell'arte del profondo

La prima cosa da fare per usare bene la mente è riporla nel cuore.
Con questa metodologia la sessione inizia con una centratura che riporta in connessione la mente con il cuore e ci mette nella condizione di poter accedere a quell'Oltre che gli artisti hanno canalizzato sulla propria tela.

La seconda fase è l'ascolto dell'opera. Non è un ascolto dell'orecchio, è un ascolto dell'occhio.
Le immagini scorrono come in un sogno, ma è come se l'artista avesse disegnato il tuo sogno con le immagini della tua anima. Come se in qualche modo ti avesse visto o ti vedesse o addirittura ti seguisse da sempre. Lui, o lei, è il vero mago del mondo, è il sogno dell'Universo di essere magico. Ha preso il pennello per disegnare ciò che tu hai bisogno di vedere. È qualcosa di incredibile.
Non avevo mai osservato in questo modo così profondo l'Arte, ma è davvero forse la via alchemica per eccellenza. In questa connessione non sono io che guardo l'arte, è l'arte che guarda me e riflette ciò che è più vero e utile da sapere per me.

Nella terza fase, sempre all'interno di questo flusso del sentire, ci si esprime su un foglio con gli strumenti dell'arte. A questo punto l'anima toccata traduce ulteriormente il messaggio dell'arte in un' espressione artistica che possa essere di facile comprensione per la mente conscia.

Nella fase successiva, quella dell'esplorazione dell' elaborato, il coachee, e solo esclusivamente il coachee, è accompagnato dal coach a leggere mediante la parola il messaggio della propria anima.
In questo particolare momento, è interessante vedere come spesso la mente si irrigidisca pur di mantenere l'attaccamento a ciò che crede essere la sua personalità. È stato incredibike in questa fase notare anche i mei meccanismi di difesa, soprattutto nella lezione dedicata a Frida, dove mi era difficile anche solo pronunciare una precisa parola che saltava fuori lampante dal disegno e la mia emozione di paura si era sintonizzata tutta sul tremore delle labbra, paralizzando la mia voce.
La fase dell'esplorazione è anche un'opportunità grandissima di ascoltare il tipo di domande poste dai coach che ci hanno seguito e osservare come queste domande per funzionare debbano essere completamente aderenti alle parole del coachee senza alcuna induzione.

La parte del metodo che apprendiamo nel primo anno si conclude con la storia dell'arte del profondo, attraverso la quale vi è un ulteriore approfondimento sulla vita dell'artista e sul significato animico ed eterno della sua arte. In questo modo è come stringere un ulteriore conoscenza con loro, un po' come se fossero stati realmente presenti con noi lungo la strada. Dallo studio dell'arte in questo modo, scaturisce quindi infine anche un grande senso di gratitudine per queste figure umane che hanno prestato le loro sottilissime antenne per far crescere l'umanità.

3. Le mie espressioni creative durante il Master Base

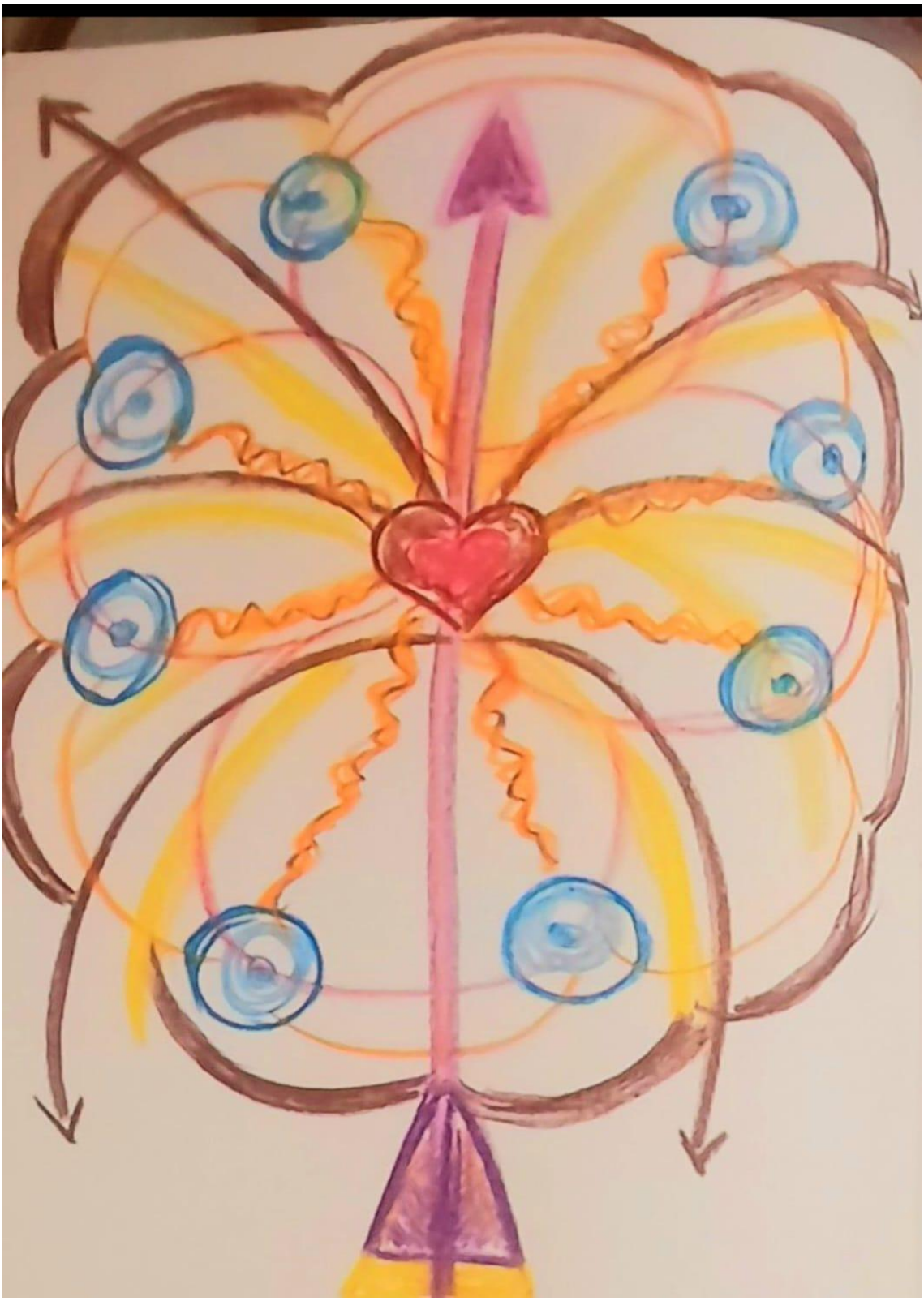
Ogni cosa à un messaggio
Cercate questi messaggi intermedi
La forma che si forma tra le forme
È completare il codice.
O fore scoprirlo.
-Roberto Juarroz-

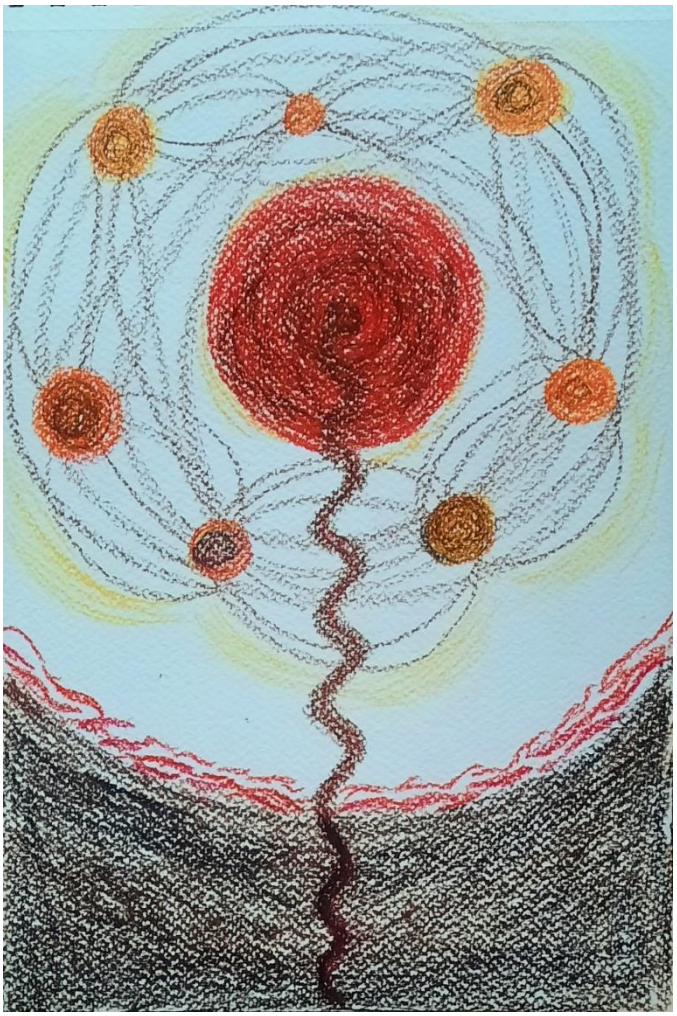
Di seguito le espressioni creative che ho prodotto durante le lezioni, dedicate nell'ordine ai seguenti artisti: Klimt, Kokoschka, Schele, Schonberg, Pollock, Kahlo, Boni e Mandelli.

Riguardandole in successione sembra esserci un filo conduttore.

Klimt mi ha detto "Scrivi tutto", in una sorte di spinta a non perdere alcun dettaglio della maglia, per poi alla fine vedere tutto il quadro generale.
Kokoschka mi ha mostrato il mio mondo femminile, nella Luna dell'acqua e nella Luna del cielo.
In questo ordine cosmico che spinge verso l'alto c'è la mia mano, forte e al tempo stesso delicata, custodisce un fiore
Schiele, fuoco e aria, per trasmutare in oro.
Schoenberg, tra il cielo e la terra si sviluppa una scrittura di rose senza confini.
Pollock, una cellula embrione, una freccia che passa dal cuore per andare su, un'energia che amplifica lo sguardo in mille occhi.
Kahlo, sale alla luce la forza dell'arcano, il maschile si fa coraggio per essere nominato.
Sonia Boni e Isabella Mandelli, si fa spazio, tra le antenne. l'antenna madre.

Sono nel corpo
qui tutto è abbondanza
una bolla d'oro si espande
dal nascondiglio dell'ombra
ad occhi chiusi





4. La lezione come tirocinante

Avere la possibilità di condurre attivamente una lezione è stato molto formante e mi ha fatto scoprire ancora di più la bellezza del coaching.
La mia proposta è partita da una mia passione, che mi accompagna dall'infanzia: il corpo e il movimento.
I feedback ricevuti sono stati oro colato, sia quelli positivi che quelli di critica costruttiva.
Mi sono trovata a tastare con mano la difficoltà della prima indagine conoscitiva dell'elaborato.
Nel ruolo dell'aspirante coach, mi veniva in automatico di proiettare i miei significati sul disegno del coachee, come ad avere uno strano desiderio che l'altro parlasse di me nelle sue parole.
Quindi, accorgendomi di questa cosa, era un continuo domarmi a stare fuori.
È stata un'esperienza molto educativa, qualcosa che dovremmo sempre fare tutti nel momento in cui ascoltiamo, anche senza disegno davanti, anche senza essere coach.

Di seguito le fasi della mia proposta.

1) Automassaggio di regolazione emozionale al viso
2) Breve attivazione corporea con semplici esercizi per favorire la circolazione e il drenaggio linfatico
3) Breve respirazione consapevole guidata per riprendere fiato
4) Viaggio all'interno del corpo con gli occhi chiusi e la mia voce che guida:

   Percepisci il tuo corpo, esso nasconde un segreto cosmico. Niente in te è un caso, sei progettato con una geometria sacra. Entriamo ed osserviamo i tessuti e i suoi colori, sembra essere all'interno di una galleria di quadri d'autore. Il tuo corpo ha un'energia fortissima, è un grande tempio di manifestazione.

   La tua colonna vertebrale è formata da trentatré vertebre, il numero maestro della manifestazione. Essa è l'archetipo della tua verticalità, il canale attraverso cui l'energia sessuale diventa coscienza. Hai 12 paia di costole, 12 coppie di nervi, 12 strati di Dna. Il nervo vago con la sua forma a croce connette cervello, cuore, intestino. Si attiva nella meditazione, nella respirazione consapevole e nel perdono. Quando si accende calma i tomenti interiori ed eleva il tuo campo. Il tuo cuore batte con impulsi elettrici, il tuo cervello si illumina quando visualizza, le tue lacrime cambiano composizione a seconda di quello che senti. Le tue ossa sono guardiani di memoria energetica. Sei stato creato con potere infinito, sei il riflesso umano del Divino. Non cercare il tuo potere fuori, perché esso è dentro di te ed è sempre stato lì. Ora ripeti dopo di me :

   "Grazie corpo, grazie per ospitare la mia anima, grazie per permettermi di sentire, assaporare, respirare, vedere e toccare. Ti amo per il tuo immenso lavoro e mi dispiace per tutte le volte che non ti ho trattato bene o non ti ho ascoltato. Io ti amo, amo la mia esperienza umana sulla Terra, amo la mia preziosa parte umana. Io sono umano"

5) Ascolto profondo delle opere di Pollock con la seguente consegna.
   Dapprima disegnare la propria sagoma corporea su un foglio.
   Cercare successivamente di sentire nel corpo ciascuna opera presentata, individuando la zona più toccata emotivamente per esprimere quindi il suo messaggio sulla sagoma con gli strumenti dell'arte, a libera scelta.
6) Creazione dell'elaborato, dopo qualche minuto di osservazione della propria sagoma.

5. L'esperienza più significativa come coachee

La poesia crea realtà
non fantascienza.
Affermo che la poesia è realtà
e per me la maggiore realtà possibile
perché è l'unica
che prende coscienza del reale
dell'infinito
- Roberto Juarroz-

In generale i week-end esperienziali sono stati sicuramente i momenti forti del corso, ma in uno di questi in particolare, il primo, ho potuto vivere un'esperienza che non dimenticherò mai, a seguito di un lavoro che aveva la consegna di scegliere un'opera tra alcune esposte e che mi aveva portato a scegliere un'opera di Kandinskij.
Il compito consisteva poi nel mimare con il corpo ciò che l'opera aveva scaturito in noi.
Ciò che intuitivamente avevo colto era che l'opera descriveva un mondo pieno di armonia parallelo alla nostra dimensione, dove ciascuno di noi aveva sviluppato la propria completezza. C'erano dei messaggi da portare in questo mondo ai miei compagni. Non so come sia riuscita a farmi medium di questo messaggio, ma ho captato che dovevo far sì che i miei occhi mostrassero loro una verità che avevano bisogno di vedere. Ancora non mi spiego bene cosa sia successo, perché è stato qualcosa di intenso per tutte e tutti. C'era nella stanza qualcosa di sovranaturale e mistico.
Un'esperienza oltre il pensiero razionale che ha permesso di cogliere un senso più totale.
Nell'Art coaching può succedere anche questo, si va dritti all'idealità, alla dimensione astratta, alle forze dell' invisibile che è più reale del visibile, all'Uno al di sopra del bene e del male.

6. Cosa ho imparato fin qui sull' essere Art coach

"L'attenzione
è la forma più pura e più rara della generosità"
- Simone Weil-

Ciò che ho appreso durante il Master Base è che essere Art coach richiede diverse attenzioni.

1. Attenzione alla propria energia, che deve essere ripulita da qualsiasi energia negativa
2. Attenzione alla propria presenza durante la sessione, perché questo facilita il coachee a restare nella sua di presenza, ed inoltre crea un clima di fiducia totale.
3. Attenzione al ritmo con cui vengono proposte la centratura cuore-mente, le attività e le consegne. Non si lavora nella fretta, il tempo durante l'Art coaching diventa accoglienza, accompagnamento, incontro. Non è il tempo del fare, ma dell'Essere, è un'esperienza arricchente e piena di senso.
4. Attenzione alle domande, che non devono essere induttive, ma seguire il flusso delle parole del coachee, È il coachee a dire dove vuole andare e il coach lo rende consapevole di questo.
5. Attenzione al corpo del coachee. Le sue emozioni si manifestano sul viso, sulla postura, sulla voce e la gestualità. Il corpo del coachee permette al coach di sintonizzarsi al suo mondo interiore.
6. Attenzione al silenzio come possibilità per il coachee di creare un legame con la propria interiorità e anche con il coach stesso
7. Attenzione alla concretezza, affinché il coachee si porti sempre a casa qualcosa di utile per la sua vita nel concreto, come per esempio un gesto concreto da poter compiere nella direzione della sua anima.
8. Attenzione al proprio intento come coach, che è sempre quello della gioia del coachee, aiutandolo a trovare sempre dei buoni motivi per essere contento di essere così com'è. Certamente andando anche in sfida con lui (non bisogna mollarlo di uno spillo) ma affinché egli scopra la propria completezza. Per questo ricordarsi di fare i complimenti al coachee quando si addentra nelle sue emozioni più nascoste.
9. Attenzione all'empatia equilibrata verso il coachee, perché esporre le proprie emozioni vuol dire esporre i fili più delicati che tessono la sua vita.
10. Attenzione alla grazia di far funzionare insieme al coachee qualcosa di davvero importante per l'identità di entrambi.

7. Il potere del gruppo

"Ho bisogno della tua presenza per scoprire la mia essenza"

-Franco Battiato-

Questa è un'altra potentissima caratteristica dell'Art coaching ed io non so come esprimere l'immensa gratitudine verso i miei compagni di strada.
Il gruppo di cui faccio parte sembra letteralmente scritto da uno sceneggiatore cinematografico.
Un giorno è uscito tra di noi il termine "Gli svoltolati" per definirci.
Insieme a questa follia immanente, a me piace pensare al fatto che siamo un potente numero cinque, il cercatore. Le parole d'ordine del cinque sono arte, libertà, cambiamento, esperienze, creatività e colore. Il cinque è l'artista, quello vero, quello con il talento, quello che si spinge nell'Oltre e nel proprio segreto. È il primo chakra, la radice della vita, natura che genera.
È Mercurio, la comunicazione. È il Papa, l'unione tra il cielo e la terra.
È il 3+2, l'unione tra maschile e femminile.
Questo è il fantastico gruppo di cui faccio parte: Susy, Mary, Silvia ed Elia.
Persone sensibili, vere, vive.
Con loro ho imparato ad osservare in modo diverso l'umano e la sua vulnerabilità, con pudore e rispetto, e questo mi ha permesso di fare la stessa cosa verso me stessa, imparando ancora di più ad amarmi così come sono. La cosa più incredibile è che li conosco di fatto da poco più di dieci giorni, ma è come se li conoscessi da sempre. Questo gruppo per me è stato Casa, la sensazione di essere con persone che, come me, hanno fatto una scelta precisa: quella di ri-conoscersi, di amarsi e di voler seguire il richiamo della vocina interiore che ogni giorno ci dice che siamo molto di più di quello che crediamo.

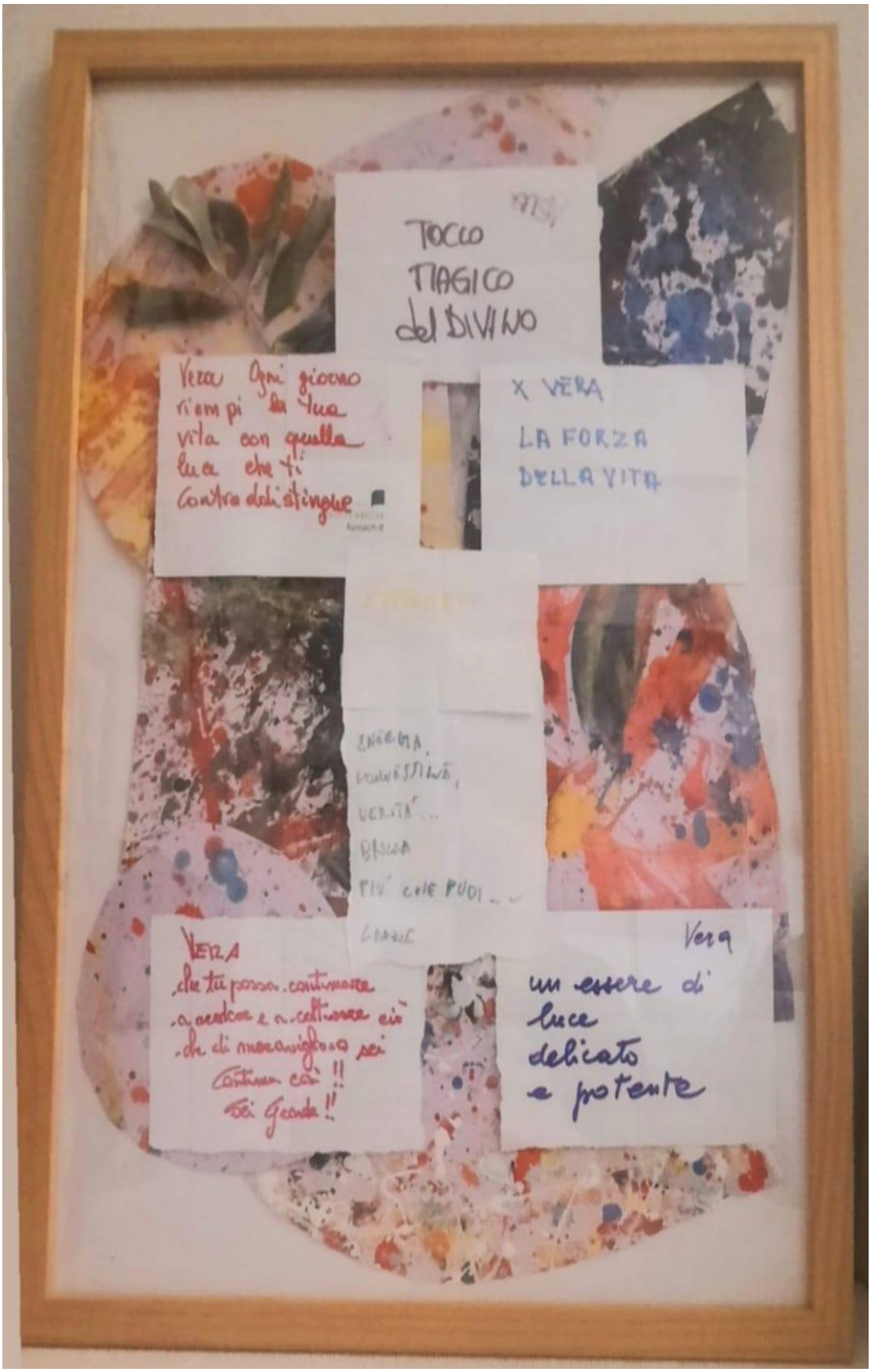
8. La magia dei week end esperienziali

"Arrivando a ogni nuova città
il viaggiatore ritrova un suo passato
che non sapeva più d'avere"
-Italo Calvino-

Anche su questo punto c'è da sottolineare qualcosa di importante.
I week end infatti si trascorrono a Verona, una città già di suo avvolgente, che riflette la dolcezza dei colli che la circondano.
Il residenziale si svolge in una location a dir poco perfetta, immersa nel verde e con una particolare nota di luogo sacro, intimo. Inoltre a 300 metri c'è una pasticceria di livello regale e vi posso assicurare che non è da poco, dal momento che le giornate possono partire con una vivace convivialità e gioiosa golosità.
Di ciò che ho vissuto negli esperienziali mi porto nel cuore tantissimi ricordi.
Ne condivido uno in particolare, la visita al monumento "El Piloton" di Montorio.
Con noi, oltre a Sonia Boni, c'erano la neo coach Sara Cavedon e la futura neo coach Manuela Garbella.
Abbiamo raggiunto il luogo bendati, fidandoci solo della nostra percezione e del nostro intuito.
Successivamente abbiamo disegnato all'aperto, immersi nella natura, ispirandoci all'Action painting di Pollock.
Nella fase di esplorazione dell'elaborato e di esposizione del nostro vissuto sono venute fuori le parole chiave dell'identità di ciascuno di noi.

Susy: vitalità, concretezza, svelamento
Mary: energia rossa, natura, creatività
Silvia: consapevolezza sensoriale, creazione del frutto, io sono il Tutto
Elia: divertimento nei colori, visione d'insieme nelle sfumature, ricordo dolce
Vera: libertà, sentire tutto, partorisco me stessa.

Un' ulteriore prova della ricchezza di questo percorso e della sua finalità a guardarci come opere d'arte.


TOCCO
MAGICO
del DIVINO
Vera Ogni giorno
riempi la tua
vita con quella
luce che ti
contraddistingue
X VERA
LA FORZA
DELLA VITA
Vera
un essere di
luce
delicato
e potente

9. Salti quantici

"Tutto comincia altrove.
Non importa che alcune cose
tuttavia stiano qui
e persino finiscano qui:
qui non comincia nulla.
Perciò questa parola, questo silenzio,
questo tavolo. il vaso di fiori, i tuoi passi,
a rigore non sono mai stati qui.
Tutto sta sempre altrove:
lì dove comincia"
-Roberto Juarroz-

Per fare un salto quantico ci vuole un secondo, e anche questo posso dire di averlo esperito nella scuola, attraverso l'arte. Per ben tre volte.
La prima volta l'ho raccontata nel capitolo "L'esperienza più significativa come coachee'
La seconda volta è stato quando ho condotto una delle lezioni come tirocinante, concentrando il focus della mia proposta sul corpo che mi ha permesso di ricevere un insight sulla mia professione di allenatrice
La terza volta è stata durante la lezione su Frida.
Questa lezione è stata molto importante per me e anche molto faticosa, perché Frida mi ha messo di fronte ad una memoria emozionale di paura presente dentro di me.
Una paura con un nome preciso: il maschile.
Tutta la vita a cercare il maschile fuori di me quando lui stava dritto, fermo e sicuro nel mio Essere, chiedendo solo di essere riconosciuto per quello che è: la forza primordiale a servizio della mia missione.
È stato di grande impatto per me cantare letteralmente il maschile, un'immensa intuizione questa della professoressa Boni, che ha capito dal disegno come questa consapevolezza dovesse sgorgare dalla gola come una cascata d' acqua.
Il salto quantico è questo: l'attimo in cui tutto ciò che non è reale cade, lasciando spazio alla Realtà del tuo Essere-

Conclusioni

Potrei andare avanti all'infinito a raccontare questa meravigliosa storia di risveglio dell'Anima.

Per ora la conclusione che mi viene da scrivere è che questa scuola porta avanti davvero un nuovo paradigma di pensiero e una nuova visione di mondo.

Per riassumere il suo messaggio mi sono usciti questi versi.

La vita va vissuta facendo ciò che ami
Per sapere ciò che ami devi conoscerti
Per conoscerti devi entrare nel fondo della tua anima
Per entrare nel fondo della tua anima
devi avere il coraggio di guardare nel tuo inconscio.

L'inconscio è quella parte di te
che ti conosce prima che tu sappia di te
Per conoscerlo esiste una via maestra
È la via alchemica dell'arte

Lei ti conduce all'emozione più nascosta
La fonte d'acqua
che produce la primordiale scintilla

E' la tua energia più pura
a servizio della tua missione

Raccogli le emozioni che l'arte ti dà
e avvicinati a te

Non c'è alcuna formula da imparare
Non c'è nulla da capire
Devi solo guardare ciò che sei dentro
e lo so che fa paura
"L'inconscio è il leone che trovi nell'armadio quando cerchi una camicia"
diceva Frida
Ma ti dico che il leone non è dominio,
non è violenza,
non è controllo

È la saggezza interiore che chiede di essere vista
La forza che passa dal cuore
scagliando la freccia

Frantuma l'irreale
liberando l'unica cosa che esiste realmente:
la tua essenza.

Questo è il mio cervello spirituale.

L'ho disegnato durante il primo week end esperienziale.

Sono arrivata al mondo con la V di Vera, una delle mie missioni è quella di portare il femminile sano nel mondo.

Un femminile fatto di verità, vitalità corporea, vivacità mentale, profondità emotiva, cura e dolcezza.

Il leone è uscito dall'armadio e mi aiuterà a espandermi nel mondo.

Sono nata per fiorire e far fiorire.

Sono Vera.

Ringraziamenti

Per questo percorso di rinascita voglio ringraziare nuovamente il mio magico gruppo.
Susy per la sua ironia, la sua sensibilità, la sua capacità di rivelare il codice segreto dei colori.
Mary per la sua forza motrice, la sua creatività, la sua capacitò di ideare.
Silvia per la sua attenzione a tutti noi, la sua solidità, la sua capacità di generare.
Elia per la scelta che ha fatto di scoprire, essere e ispirare il maschile sano di cui il mordo ha tanto bisogno.
Grazie anime meravigliose, per esservi sciroppati i miei interminabili silenzi e i miei giochini da adolescente.

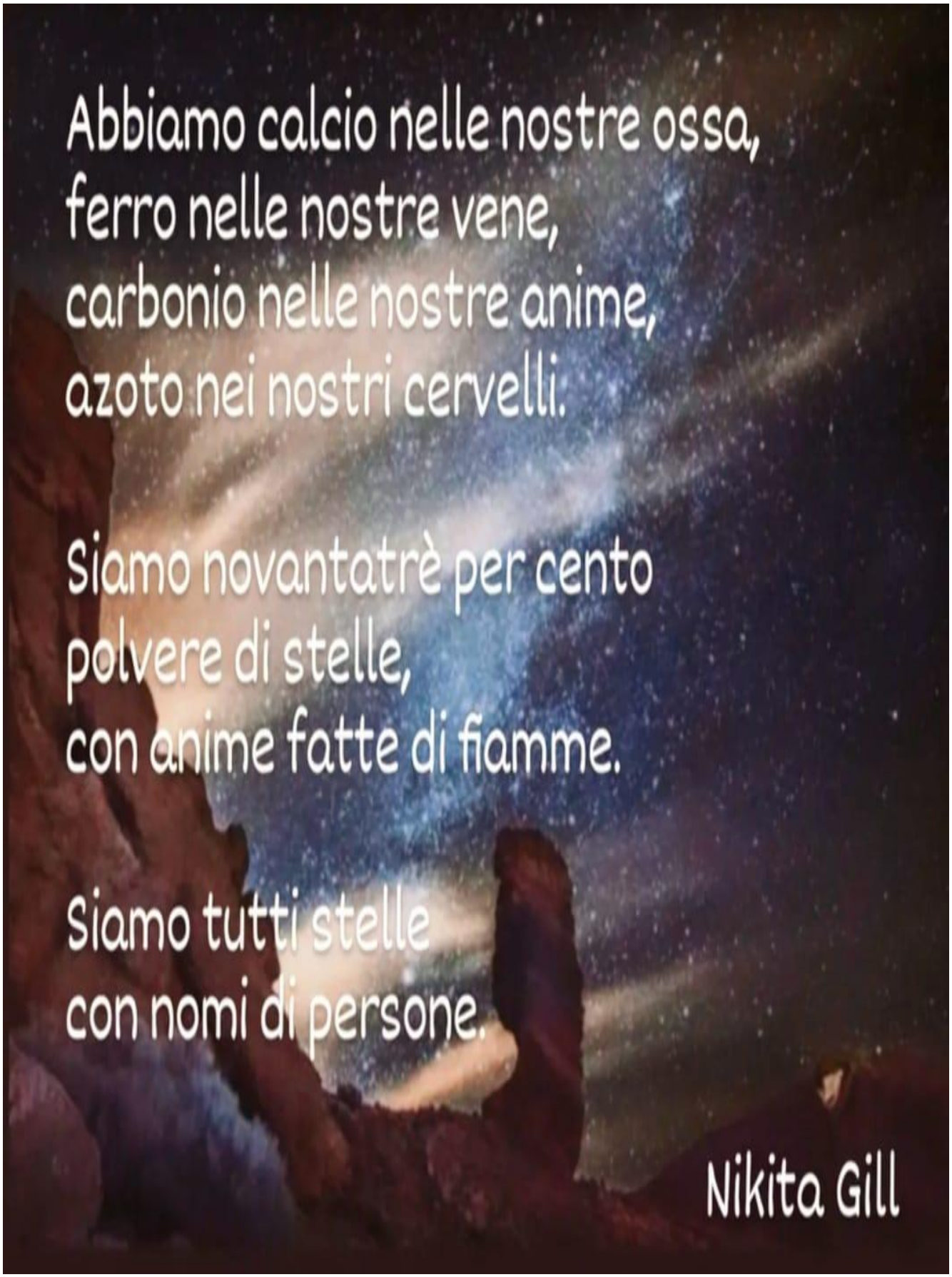
Ringrazio Sara Cavedon, nuova art coach della scuola, per la sessione di coaching che mi ha donato. È stato un grande privilegio per me essere accompagnata da te alla scoperta dei miei ultimi disegni. Grazie per tutta la tua grande competenza come coach e profondità come persona. Ti voglio bene.

Ringrazio Manuela Garbella, futura nuova art coach.
La tua presenza è stata di estremo supporto per la comprensione di questo percorso,
Ci hai mostrato come eseguire al meglio la centratura cuore- mente, hai portato la cura ai dettagli, l'attenzione alla sintesi e tanta spinta ad essere centrati in ogni fase della sessione.

Ringrazio Ornella per aver chiesto il Cerchio Angelico e un angelo di protezione al gruppo durante il primo residenziale. Grazie Ornella, abbiamo davvero sentito la Luce quel giorno.

Ringrazio inoltre le due art coach Silvia Celega e Federica Cambi.
Grazie Silvia per aver lasciato un bellissimo fiore fucsia sulla spirale del nostro disegno di gruppo.
Grazie Federica per essere stata con me e le mie labbra tremanti nell'esplorazione di Frida.

Infine, la persona più importante.
Ringrazio la professoressa Sonia Boni per questa infinitudine di amore incondizionato, di visione e concretezza. Hai donato al mondo la tua creazione: una scuola di reale cambiamento che continuerà a rendere libere tante persone.
Solo una vera artista poteva creare una cosa del genere, grazie di cuore Sonia.


Abbiamo calcio nelle nostre ossa,
ferro nelle nostre vene,
carbonio nelle nostre anime,
azoto nei nostri cervelli.
Siamo novantatrè per cento
polvere di stelle,
con anime fatte di fiamme.
Siamo tutti stelle
con nomi di persone.
Nikita Gill

Bibliografia

- Boni Sonia, *Art coaching, emozioni e alchimia. Vedere oltre lo sguardo,* Anima Edizioni, 2022
- Frassio Lidia, I nostri simboli interiori, Spazio interiore, 2013
- C.G.Jung, *Il libro rosso*, Bollati Boringhieri, 2012
- Pasqualetti Johnson Chiara, *Frida,* Whitestar, 2024
- Petrangeli Andrea, *Farmagia,* Spazio interiore, 2024
- Vannini Marco, *Dizionario mistico,* Le Lettere,