Scuola di ART COACHING EMOZIONALE INTEGRATO

MASTER BASE 7

TESI FINALE

Parto da me, Laura

Laura De Gregorio

ANNO ACCADEMICO 2025/2026

Indice

Introduzione

1. Il combustibile
2. La strada
3. La fatica
4. Il caos
5. Il libro
6. La restituzione
7. La consapevolezza

Bibliografia

Ringraziamenti

Introduzione

"Andando via di là, Gesù vide un uomo, seduto al banco delle imposte, chiamato Matteo, e gli disse "Seguimi". Ed egli si alzò e lo seguì". (Mt9,9)

E magari avessi avuto il coraggio, la solerzia di Matteo nell'interrompere l'attività, alzarmi e seguirLo.

La storia della mia rinascita ha inizio una decina di anni fa, quando fin da allora avevo la percezione di non essere veramente chiamata a quello per cui mi stavo dedicando così irrefrenabilmente e con un dispendio incredibile di forze e di energie. La strada sarebbe stata ancora lunga, la mia anima avrebbe avuto ancora molto da faticare perché io giungessi alla consapevolezza di quale potesse essere "*il mio posto nel mondo*[1]*"*. Per una testarda come me, o meglio, per una paurosa come me, troppo e troppo ancora doveva accadere sotto i miei occhi perché si aprissero ed io potessi realmente vedere ciò che senza dubbio chiaro per tutti ma, come spesso accade, non per me. E, quindi, andando di "casualità in casualità", coincidenze su coincidenze si incrociavano, incontri su incontri si sovrapponevano, studi su studi si intrecciavano: tutta la vita sembrava orientarsi in ogni suo aspetto, verso la stessa meta, la mia felicità! Tutto parlava di un qual "cosa" che mi attraeva incredibilmente e per il quale ero disposta ad alzami "*5 minuti prima la mattina*[2]!"; di quell'impulso che porta Giacobbe, innamorato di Rachele a dire, *"E Giacobbe servì sette*[3] *anni per Rachele, ma era così innamorato di lei che gli sembrarono solo sette giorni*" (Gn 29,20), ecco, senza alcuna fatica, perché le gambe, si sa, vanno dove il cuore le porta.

Dio mi ammaestrava, mi correggeva nei fatti della mia vita e anno dopo anno, iniziai con l'accettare che i momenti più difficili e soprattutto i miei limiti, i miei errori potessero essere luogo di crescita fondamentale per camminare e di cui non se ne poteva fare proprio a meno. La scintilla fu la prima sessione di coaching con Sonia. Già!! C'è una scintilla che accende ogni fuoco. Il mio carburante era stato preparato da Dio con una cura incredibile, venendomi incontro in ogni mia paura, proprio come può fare solo un Padre che conosce il proprio figlio, senza mai proporgli qualcosa di più grande, qualcosa che non potrebbe mai affrontare da solo, preparandolo, con attenzione, con cura, con amore.

[1] Fabio Volo "E' una vita che ti aspetto"
[2] Paolo Crepet "Il reato di pensare"
[3] E il "numero sette" che ricorre…

"*Noi amiamo, perché Egli ci ha amati per primo*" (1Gv 4,19).

In quell'occasione Sonia riuscì a disinnescare quell'emozione che mi permise in seguito - e concretamente al rientro dalla residenziale - di riconoscere che quel cambiamento era già in atto. Fu possibile fare il salto, trovare il modo per oltrepassare la salvaguardia del mio ego sviluppatosi da bambina, e di interrompere quella modalità che mi aveva portato finora ad un perfetto egoismo mascherato da "buonismo", da buona crocerossina, e che – infatti - tanto generava in me inquietudine: una "sana e stranamente inspiegabile inquietudine". Una parvenza di equilibrio tanto ostentato in quel periodo, salvaguardato da un'omeostasi, da uno stato di quiete, difficile da abbandonare in quanto giustificato da quello che "si doveva fare" …e faceva sì che … *la musica non arrivasse mai*[4] …. Fino a che non avessi abbandonato questa condizione, non sarei mai arrivata alla vita nuova, alla novità, ad entrare in una diversa fase della mia esistenza, anche alla veneranda età di quarantanove anni…

"*Quand'ero bambino, parlavo da bambino pensavo da bambino, ragionavo da bambino. Ma, divenuto uomo, ciò che era da bambino l'ho abbandonato*[5] "

Interrompere le dinamiche schiavizzanti, ossessive, ripetitive, interrompere le rivendicazioni portate avanti da tutta la vita; smettere di riempire pagine su cui stavo scrivendo da anni le stesse cose; stracciare quel foglio; liberarsi dall'obbligo autoimposto di dover stare su quella logica trasmessami dalla mia educazione e dalla mia famiglia d'origine, su quella aspettativa, su quella meta sbagliata: ecco a cosa il master base mi preparava a concretizzare e a darmene consapevolezza.

La vita ha una fantasia straordinaria e ci insegna che tutte le cose passano e devono passare: bisogna essere pronti per l'interruzione, pronti ad abbandonare le cose, ed io ad un passo dal compiere i cinquant'anni, ero, anzi più correttamente, sono pronta!

1. Il combustibile

La prima cosa di terribile che mi si potrebbe dire è che io stia vivendo una vita mediocre, la seconda è che *non cambio mai.* Sentirmelo dire mi ferisce profondamente, ma perché?

In questo tempo ho ricevuto un grande dono dalla vita: avere la possibilità di rileggere la mia storia e guardarla con occhi "aperti" e con una luce nuova. La partecipazione al master

[4] Mengoni "Due vite"
[5] 1Cor13,11

ARTEVIVA LIFE, il mio viaggio a Medjugorje, gli esercizi spirituali, svoltisi in riva al mare ed arrivati un po' per caso, mi hanno dato l'opportunità di rivedere la mia storia in modo adulto e costruttivo!! Ogni tappa si rileva essere un pezzetto di quel puzzle che Dio stava creando con me e nonostante me!! La mia storia si illuminava e con essa anche il mio essere terribilmente testarda e sciocca: io che combatto contro la vita ed inesorabilmente perdo …. E, come direbbero in tanti, per fortuna perdo! L'adempiersi il "*Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome; venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra*[6]*"* significa realizzarsi come donna, moglie, madre, figlia, amica, professionista!!

La mia vita, se n'erano accorti tutti, ha finora viaggiato su due binari paralleli, nel senso che raramente si incontravano… anzi all'infinito si sarebbero incontrati… appunto mai. Un binario è rappresentato dalla mia vita lavorativa, dalle mie aspettative legate innanzitutto a quello che, io credevo, l'universo intero si aspettasse da me: i miei genitori, i miei amici, me stessa…una sorta di riscatto per ciò che non avevo potuto essere in gioventù e quello che avrei voluto essere da grande. Per l'indipendenza economica che avrei voluto avere, per il prestigio professionale che tanto ambivo! Tutto quello che mi ha portato a scegliere l'università prestigiosa come la LUISS e - cosa ben più grave - a scegliere la facoltà in funzione del lavoro sicuro che mi avrebbe garantito, forte della convinzione che tutto fosse possibile grazie ad una buona dose di forza di volontà, che avrebbe piegato i miei desideri, le mie attitudini ma che in realtà - già a quel tempo - parlavano di tutt'altro; l'apertura alla vita, alla cura dell'altro, la dedizione per il prossimo, per il servizio mi muovevano più di ogni altra cosa. Trovavo entusiasmo nel volontariato, nella vicinanza con il mondo della disabilità, dell'ascolto. Ad oggi, quella Lauretta mi suscita tanta tenerezza. C'era già un seme che andava nutrito e osservato anziché sottovalutato. Avrei dovuto intraprendere gli studi di medicina, anche se non sto più a perdere troppo tempo sul latte versato, anzi, parto proprio da qui: dal valorizzare i miei errori e capitalizzarli per quello che sarà il mio futuro. Al tempo, la scelta dell'allora mia migliore amica di iniziare psicologia fu da me tanto criticata! Ed è curioso che a distanza di quasi trent'anni, oggi, giro per Roma con in mano libri di psicoterapia, di Freud e Jung, oltreché ripetermi: certo se avessi studiato al tempo questi argomenti…!! nella mia vita capita sempre così: ogni qualvolta mi trovo a "criticare" duramente qualcosa, più tardi mi meraviglierò a scoprire che il mio inconscio si stava alacremente adoperando affinché prima o poi io scegliessi proprio quella strada! E la storia si ripete, sempre! Sciocco è colui che sottovaluta e ignora la storia, è destinato a fallire,

[6] Mt 6,9-10

diceva George Santayana, e se si trattasse della propria storia, alla fine si troverà anche a soffrire e non poco!! E la stessa cosa si ripeteva ultimamente. Su questo binario la mia vita professionale scorreva in modo difficile, anzi difficilissimo, una frase per tutte: tiravo la carretta!!

Altro invece era il secondo binario in cui si apriva la grandezza delle cose a cui mi accostavo, chiamata a evangelizzare con la mia vita, a portare la Parola di Dio che implicava uno studio, un approfondimento, una conoscenza di tematiche sulle quali ero chiamata a portare una mia esperienza concreta. Quindi chiamata a vivere la Scrittura e a saperla donare agli altri, anche a chi non avevo mai conosciuto! Non facile! Ripercorrendo questa parte della mia vita, mi accorgo - oggi - che ogni catechesi affidatami in modo *casuale*, sulla scia di un'organizzazione di agende tra noi catechisti, non di più, ha un denominatore comune: l'arte dell'esplorare lati particolari del nostro interiore. *Le cose di Dio prima si fanno e poi si capiscono*, questo è un caposaldo. Oggi, mi viene da sorridere. La mia catechesi, fatta peraltro da poco, sull'inconscio, su Freud e su Jung mi costringeva fin d'allora ad accostarmi a queste tematiche.

L'aspetto essenziale che guida tutta la mia intera esistenza, il file rouge di tutta la mia vita è il mio matrimonio con Fabio. Ecco, allora sì che comprendo "il perché" Dio ha permesso che mi andassi ad impelagare con gli studi di Economia, piuttosto che con altro: non avrei incontrato Fabio, mio marito e la mia storia sarebbe stata quella di un medico che cura la vita … ora invece è la storia di un uomo e di una donna che danno vita e soprattutto che si danno "alla vita", con intenso desiderio di aprirsi sempre di più.

Il binario professionale è un disastro. Tantissime energie che non portano a un granché. Ore ed ore passate in ufficio, ad adorare l'idolo "reputazione del mio capo", a sottostare al bello e al cattivo tempo che imponeva su di me ed io piegarmici sempre. Ma è evidente, se il corpo dice una cosa, l'anima e la mia psiche ne dicono un'altra. È una vera e propria distonia. Il corpo si piega, si inginocchia all'idolo, la psiche e l'anima no. Credo fosse evidente a tutti, ma non a me. Ed ora che mi fermo e rileggo i miei venti anni trascorsi in ufficio sono in grado di darmi una risposta al fatto di non aver raggiunto nulla, nessun obiettivo, nessuna promozione, nessuno scatto di carriera. Venti anni segnati dall'immobilità, dalla stasi. E mi risulta che la stasi non sia mai una bella cosa.

Il binario che peraltro fino a poco tempo fa, occupava quel poco tempo che la vita professionale lasciava, si arricchisce sempre di più di incontri, esperienze emozioni che

neppure cercavo: la vita me le metteva davanti ed io le colgo al volo. Le dieci parole, il loro studio e l'evangelizzazione, l'incontro con Sant'Ignazio di Loyola, con gli esercizi spirituali, l'incontro con AVL, hanno contribuito a far sì che la fede permeasse la mia vita, che ne desse un'origine ed una meta. Dio è ovunque e il contatto con l'origine della vita mi tiene dritta, mi da una dimensione di donna vera, felice, capace di avere sensi educati, allenati e attenti.

Tutto questo non avrebbe avuto alcun senso se mi fossi trovata a viverlo da sola. Viverli con Fabio, mio marito, condividere con lui ogni aspetto della nostra vita, è stato essenziale. *Che siano una cosa*[7]*,* dice il Vangelo. E ne è proprio il segreto: essere una cosa sola, una parte di un tutt'uno, questa è forza sottostante a tutta la nostra esistenza: un matrimonio in costante e consapevole crescita, in cui l'obiettivo è il bene dell'altro. Devo proprio a Fabio il mio essere qui e non potrebbe essere diversamente d'altra parte. Supportai vivamente la sua preparazione come coach: vedevo in lui una predisposizione particolare verso questo mondo, un'attenzione, una premura, un "*non so che*" per cui cambiava l'espressione del suo viso, della sua voglia di darsi agli altri. Al rientro da Milano, dove svolgeva il suo master, ogni volta, era solito parlarmi con una particolare enfasi e curiosità di Sonia e del suo metodo partiva dall'arte. Che bella l'arte. Pregavamo con l'arte: avevamo imparato a pregare, ad entrare in relazione con Dio attraverso gli esercizi con il Centro Aletti, guidati dall'artista Padre Marco Rupnik, durante i quali ci veniva fornita un'immagine di un'opera sacra e la preghiera si apriva velocemente superando il difficile primo scoglio dell'entrare in contatto con Dio[8]! Ecco Fabio mi parlava dell'esistenza di un metodo con il quale era possibile aprire la propria anima attraverso l'approccio iniziale di un'opera d'arte. Qualcosa mi risuonava ma ero troppo paurosa scettica, incredula di tutto ciò che potesse mettere mano alla mia psiche, ma ovviamente lasciavo a Fabio la libertà di avvicinarsi e di raccontarmi. E costantemente, ad ogni suo rientro, ecco a raccontarmi di Sonia e del suo metodo. Fabio inizia così la collaborazione con AVL ed io rimango sempre un passo indietro, è una cosa sua: è Fabio il coach, io uno spettatore! Fino a che non mi dice, ma vuoi provare?? Non posso dire di no. Per una vita gli ho proposto ogni ben di Dio ed ogni suo rifiuto lo vivevo con grande delusione ed al contempo, percepivo che ogni volta che Fabio accoglieva una mia proposta ne derivavano grandissimi doni. Ok, accetto. Vediamo di che si tratta. Sonia quindi mi mette a disposizione una sessione di art coaching alla quale io mi preparo in modo del tutto inadeguato, incastrando la sessione tra un impegno ed un altro: non ne avevo ancora

[7] GV 17,21
[8] Padre Marco Rupnik "L'arte del discernimento"

percepito la potenza. La vita, il caso… Dio ha voluto, che le cose andassero tutte per il verso giusto e che io all'orario stabilito per la sessione potessi tranquillamente essere seduta nel mio studio con tutta la concentrazione e predisposizione necessaria per iniziare questo percorso. E la prima sessione, la sola prima sessione, riuscì ad abbattere tutte le resistenze che avrei – inconsciamente, si intende - potuto *mettere in campo*. Ogni scetticismo cadde: il mio elaborato mostrava chiaramente la mia esistenza. Quello, come negli altri successivi elaborati, parlavano sempre di linee, di strade …di binari ad indicare dove la mia vita si stava sperperando. C'era altro da percorrere avendo ben cura di trovare però la stazione di inizio chiara da cui partire: da me, da Laura.

2. La strada

"date e vi sarà dato" (Lc 6,38)

C'è qualcosa da interrompere affinché tutto converga verso la realizzazione di un'esigenza. La felicità di vivere è l'impellenza della mia vita. Sono moglie, sono madre e questo mi rende felice. Le mie priorità annidiate dentro la mia esistenza: dare la vita! Subito! le prime evidenze da cui partire: i miei elaborati parlano di una strada da ascoltare e da assecondare. Sentendomi, fin dalla prima centratura, il mio cuore desiderava costanza, regolarità, punti di riferimento per assimilare tutta l'enormità di vita che era accaduta in quei 10 anni. Tutta la sapienza che mi era stata trasmessa - e di cui non sono mai sazia - tutti gli incontri, tutte le emozioni, dovevano avere un contenitore, un ordine, uno scopo, dovevano portarmi da qualche parte, ma dove volevano portarmi? quale la strada da percorrere? … e se fosse proprio nel coaching? Tutto mi parlava di questa meta. Tutto!! Le evidenze attorno a me: le persone che si confidano con me, la paura di toccare la loro anima in modo improprio, la cura verso gli altri, l'accoglienza che mi contraddistingue, la maternità che mi pervade in ogni mio aspetto …. Si inizia il master base.

"I ciechi riacquistano la vista, gli zoppi camminano, i lebbrosi sono purificati, i sordi odono, i morti risuscitano, ai poveri è annunciato il Vangelo.![9]*"* il Vangelo del giorno ad accogliermi: i ciechi riacquistano la vista. E che il master abbia inizio….

[9] *Gc 5,7-10*

Il mio primo elaborato una linea, blu senza mai staccare la penna: sento essere un percorso in cui **sto** in quel non definito, misto di angoscia, di paura per un cambiamento, paura di non farcela, paura di fallire.

E poi la linea continua, diventa gialla e mi rende felice. Percepisco un'emozione di gioia per la consapevolezza che si sta aprendo qualcosa di grande e che sta prendendo forma. Sono all'interno di un gruppo che mi sostiene perché ho paura di fallire, una folle paura di fallire ancora una volta! e al centro del mio elaborato, un cerchio rosso. Rosso come la vita che al momento è un'impellenza: riempirla di vita vera, quella che porta alla felicità, all'espressione vera del proprio essere.

"*Uomo ritorna ad essere ciò che sei*[10]"

Le parole chiavi di quella prima giornata di master: tempo - una priorità a cui dare spazio - le relazioni, intese come la mia famiglia *tramite* e *destinatarie* della mia vita; conoscenza di una cultura che, a partire da questa volta, ha un suo orientamento, una sua meta; la femminilità e il piacere, la cura e l'accoglienza, le modalità da recuperare per ritornare ad essere ciò che sono: donna. E tutto attorno a me parla ed io ascolto. Percepisco anche

[10] San Giovanni Paolo II, *Redemptor Hominis*, 4 marzo 1979

l'angoscia espressa in quello stacco di pennello che passa dal blu, forte acre al giallo e quel punto mi destabilizza, mi fa piangere perché riconosco che io sto lì: su quel gradino, ferma. Ho la vita che sta scorrendo inesorabilmente: dietro tutto quello che ho costruito e davanti tutto quello che può essere costruito e che sta nascendo. E la vita mi parla, mi parla…e sento dirmi: parti di qui, Laura, **lasciati condurre,** lasciati condurre.

"Lasciarsi condurre": implica che ci sia qualcun altro a guidare, implica lo spostare la fiducia da me a qualcun altro, implica uscire da me stessa ed entrare in un'obbedienza ritenendo che ci sia una strada migliore che interrompe la mia[11]. La stessa parola ritornerà precisamente due mesi dopo sulla collina delle apparizioni a Medjugorje ed il mese dopo ancora, durante gli esercizi spirituali, lì dove Dio parla e tu non puoi non ascoltarlo. Da dove partire? Dalla risposta alla domanda di Sara: *e tu dove sei nel tuo disegno*? Ed io: sono nel punto di contatto tra il blu magenta e il giallo. Proprio con quei colori inizia a prendere contatto l'anima: il blu magenta che – come mi verrà spiegato da Susanna - rappresenta l'intelligenza spirituale, dove l'anima è sempre vivente, presente e in movimento. Nel Magenta vi risiede sia l'intelligenza razionale che quella della trascendenza che ci aiuta a migliorare noi stessi, vi troviamo la calma, l'umiltà il senso di appartenenza, collegandoci con il soffio della vita. Sei sicura Laura che vuoi andare oltre? vuoi davvero passare al giallo? dove pervade l'intelligenza dello scopo mentale, connesso alla ricerca di cosa siamo venuti a fare in questo passaggio terreno, scopo delle singole azioni. Il giallo che domina i nostri sensi, che ci apre alle nuove funzioni della mente dove ci sono tutte le funzioni superiori del cervello che muovono il pensiero e le intuizioni e che ci supporta nel collocare le facoltà mentali, aiutatoci nella memoria e nelle associazioni mentali.

Esci dalla tua terra e dalla tua gente e va' nella terra che io ti indicherò[12].

E Abramo uscì dalla sua terra, dalla propria storia, dalle origini e da quello che si pensava su di lui, abbandonò il proprio modo di pensare, le proprie sicurezze, e si lasciò condurre. Anche Abramo, nostro Padre della fede e Padre delle grandi religioni monoteiste, avrà avuto le sue paure, senza dubbio! Posso averle anche io. Rimango lì, nella mia angoscia e sto!

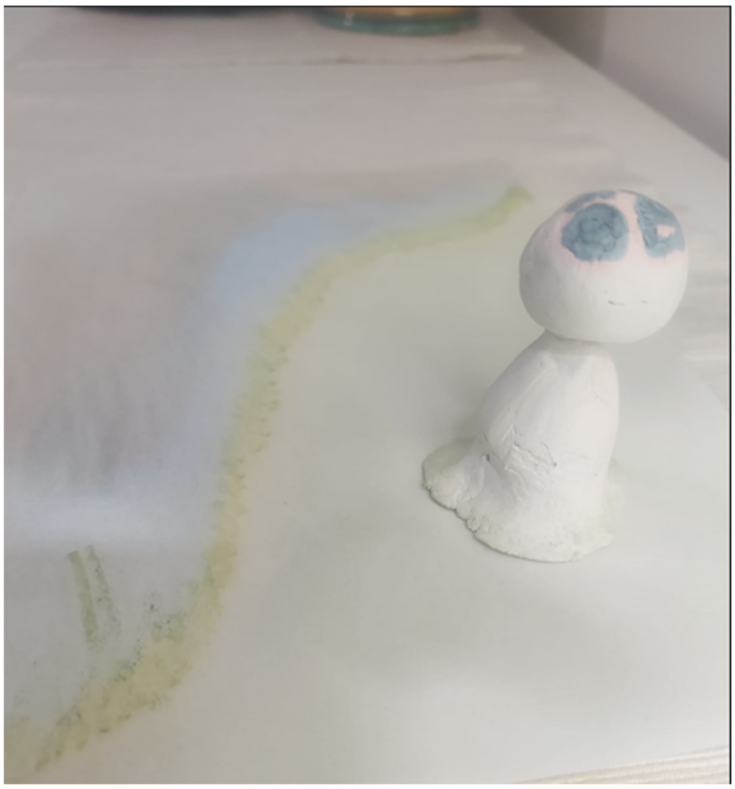
3. La fatica

[11] Don Fabio Rosini "ma anche no"
[12] Atti 7,3

C’è una cosa curiosa nell’animo umano: la cosa che più l’uomo desidera è il cambiamento, ma la cosa che teme di più è il cambiamento. Ecco scrivo queste pagine proprio in quaresima, preparandomi alla Pasqua, il vero cambiamento, il termine *pesah* in ebraico viene dal verbo *psh* ossia “saltare” è un salto, andare oltre. Quando Israele uscì dall’Egitto non tutti gli israeliti uscirono, alcuni preferirono la stasi egiziana, quella cosa che tornerà come nostalgia nel tempo della peregrinazione nel deserto la nostalgia del tempo sicuro dell’Egitto. Ecco c’è una differenza, dice il grande Hescle, fra l’uomo libero e lo schiavo: il libero è insicuro, lo schiavo è certo. Lo schiavo ha delle condizioni determinate, sa quando mangia, sa cosa deve far, sa dove vive. Il Libero no, deve affrontare l’insicurezza della libertà, condizione che implica disinstallazione, destabilizzazione, rovesciamento delle prospettive, cambiamento. Ecco senza cambiamento non c’è crescita, non c’è vita. Ma libero da che? Libera dal pagare la tassa sull’infanzia, disobbedire a quell’ammasso del mio cervello che torna sempre sugli stessi giri. Serviva un atteggiamento più leggero, ma proprio era difficile da raggiungere. Nelle sessioni seguenti del master, infatti, combattevo tra la desiderata leggerezza, espressa da colori chiari, tenui delle cere, e la sofferenza espressa dalla croce, disegnata come un cuoricino rosso di das che non ce la faceva neppure a reggersi da solo e aveva bisogno di un ausilio a cui appoggiarsi: la fede e il mio matrimonio.

Ho bisogno di fare ordine nella stanza in cui alberga il mio cuore: ci sono io e Dio che mi chiede di fare il salto, di crescere, di andare avanti, senza controllare e ricontrollare tutto, senza pensare a tutte le cose fatte, non fatte, non chiarite. Basta!!

C’è qualcosa di noi che non sappiamo, c’è un enigma nella nostra vita, nella nostra coscienza nella nostra realtà. C’è qualcosa a cui bisogna affidarsi: andare avanti, voltare pagina non restare a scrivere lì sempre sulla stessa pagina. Non riesco proprio a fare questo upgrade nella mia esistenza, mi rendo conto che resto incastrata dentro una paura, dentro una questione, dentro un dubbio. Elaboro nella sessione seguente un omino di das, solo, con lo sguardo rivolto verso l’alto come sentisse questa chiamata, come se capisse da dove viene e la cerca e la desidera.



È un omino nudo, senza colore, senza vestiti, che guarda verso l’alto e invoca qualcosa che - lo sa - gli farà fare un salto all’interno della propria grandezza e della propria esistenza. È poggiato su colori chiari, pastelli di cera, alla ricerca di leggerezza, anche di superficialità per non lasciarsi incatenare dagli aspetti vili della vita. C’è tanto celeste, perché vuole volare, andare oltre, ma non senza quel senso della realtà che desidera, che vuole sapere considerare. È un viaggio. È una strada sulla quale l’omino di das ha iniziato il proprio cammino. Ci vuole ironia: è solo, non ha nulla con sé, ha solo sé stesso. Non c’è bisogno di capire ogni cosa e l’omino di das sa che ha bisogno di poche cose: di leggerezza, di saper vivere e di andare oltre….

4. Il caos

In principio Dio creò il cielo e la terra. La terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque. Dio disse: «Sia la luce!». E la luce fu. Dio vide che la luce era cosa buona e separò la luce dalle tenebre e chiamò la luce giorno e le tenebre notte. E fu sera e fu mattina: primo giorno. (Gn 1)

Un'esplosione di tanti colori senza forma. L'istinto che prende forma in una serie di colori in cui la ragione non trovava spazio. L'elaborato, che la seguente sessione del master che mi consegna, è pieno di tante cose e tutto l'ordine di cui avevo bisogno, la strada che tanto ambivo, la leggerezza che emergeva, dov'era?? C'era solo tanto caos.

Ma è dal caos che Dio inizia. Lì dove si evince la presenza di tante cose. Fra tutte emerge una linea blu Magenta. Continua la presenza di una strada da percorrere. Il viaggio della mia vita, continuava non si era fermato, la stasi non aveva preso il sopravvento sulla scia di tante giustificazioni tutte assolutamente plausibili: sono madre, ho delle responsabilità. Dove vado?? Non ho più l'età per mettermi in gioco …non mi va più… Ecco, quando inizio a giustificarmi non è mai un buon segno. La strada che emerge nel mio elaborato indica un passaggio, in mezzo a tanto caos, indica la luce, che faccio fatica a vedere, ma la percepisco, la sento. Ho tanta paura, ma ogni inizio la porta con sé. Ma cosa credo di essere?? Un Davide di fronte al suo Golia. Una preda di fronte al suo predatore: Vuoi la felicità, Laura? Vuoi la

soddisfazione professionale? Vuoi …. la felicità costa, ricorda spesso Paolo Crepet nei suoi interventi. La mediocrità è più semplice e a buon mercato.

L'autoironia sarà il mio caronte, anzi no, il mio angelo nocchiero verso il Paradiso. Ma nel frattempo tanto caos sale dall'inconscio. Sarà la risposta a quel senso di autoconservazione che è sempre in noi. Quella sorta di autoprotezione del nostro essere: è andato più o meno bene fino ad ora, perché cambiare? Portiamo lo stipendio a casa il 27 del mese, cos'altro di più?? Ed il mio elaborato esprimeva tutta l'ansia del mio essere. Colori buttati lì in una spirale in cui ho perso il controllo aprendo la porta all'ansia, alla paura di uscire finalmente dalla zona di confort. Osare fare qualcosa di cui non so proprio se sarò in grado, se mai riuscirò a concretizzare qualcosa a cui - apparentemente – non ero pronta. E così, ero entrata in un "*trigger*".

Cosa emergeva "stando nel sentire"? la consapevolezza di dovermi fermare, di stare in quel caos, di imparare a vederlo e a fare ordine. Riconoscerlo e dare il tempo alle emozioni di sgonfiarsi, di fare il loro mestiere e poi riprendere in mano la vita. Quella vera, si intende. Quella che vuole essere felice, quella che vuole darsi a qualcosa di vero per me. Quella che possa essere d'esempio per i miei figli e per gli altri. Quella che possa attrarre le persone che incontro nello stesso modo in cui mi stava attraendo "*Nudo di schiena* [13]". Un'opera in cui vi è una donna con folti capelli ricci, indomati, rossi, nuda di schiena. Nuda, perché sei nuda davanti alla vita. Sei quello che sei! Di schiena, perché la bellezza va preservata, va protetta, non dissipata. La tua bellezza è per il mondo ma non per tutti. E quindi attrae. L'arancione dei capelli nel quadro è lo stesso arancione ritrovato nel mio elaborato, simbolo di creatività. L'assenza di forme, così come i capelli lasciati al vento senza un ordine preciso, simbolo di libertà, quella libertà di andare verso l'ignoto, verso il passaggio del mar Rosso, verso una vita nuova. E un altro pezzetto di quel puzzle sento essersi aggiunto al mio quadro: decido di arrendermi ai miei capelli e di lasciarli così come sono, in balia del loro essere libero, ricci, indomati.

5. La restituzione

"Il coaching: attenzione all'altro! Noi siamo qui per l'altro, e l'altro rappresenta la cosa più importante. Noi siamo al servizio dell'altro e arriviamo ancor prima che l'altro chieda." Sonia, residenziale 28 febbraio 2026.

[13] Schiele, 1910

Finalmente mettiamo ancora sul foglio la nostra anima lasciando che ci parli...

L'elaborato della prima residenziale rappresenta il più iconico di questo percorso la cui restituzione mi accompagnerà per i giorni a seguire, parlandomi lui stesso di giorno in giorno e restituendomi conferme alla strada che avevo iniziato a percorrere. La prima volta che sul foglio c'è qualcosa di concreto: un tavolo con al centro un libro aperto da cui sporgeva una spada. La spada ha un occhio presente quasi sempre, nella maggior parte dei miei elaborati ad indicare la necessità di uno sguardo diverso sulla mia vita. Guardare al mio passato, agli errori delle mie scelte, alla mia vita con un occhio diverso, più maturo, più tenero, perdonato. L'occhio che esprime ciò che il cuore contiene: fonte di luce ed eloquente spesso più di mille parole. Un occhio redento, più clemente e capace di vedere la bellezza in tutti gli aspetti della mia vita e che per tantissimi anni non sono riuscita a vedere.

Le cose attorno a te non cambiano, ma in realtà guardandole meglio, cambiano già tutte.

Sta cambiando il mio sguardo, e la percezione di tale cambiamento avviene sempre dopo. Già iniziato con il COVID che mi ha "costretta" a casa, nel mio ambiente familiare, lontana dal luogo di lavoro, e lontana dagli sforzi per stare vicino *al sole* dei miei responsabili. La lontananza fisica inevitabilmente aveva modificato, inesorabilmente, tutto e, come dice il buon detto popolare *lontano dagli occhi, lontano dal cuore* il cuore alla fine non può che essere attirato dalla sua verità e la mia era verità era decisamente un'altra!

"trovata una perla di grande valore, va, vende tutti i suoi averi e la compra"[14].

Combattevo ancora, il sabato della residenziale avevo alzato la roccia davanti al sepolcro e sapevo che dietro ci sarebbe stato qualcosa di importante da far uscire. Ma la paura ancora proteggeva il mio essere. Avevo la consapevolezza che il mondo teorico mi sovrastava. Fossi vissuta nel positivismo, nel 1800 avrebbe avuto anche un perché ma più di 200 anni dopo, no! La paura di far uscire Lazzaro sembra essere proprio grande: vedo attorno a me la bellezza di Romina, la mia compagna di corso che finalmente inizia a liberarsi dalla schiavitù della sua infanzia che la costringeva in un perfezionismo assurdo.

E, detto questo, gridò a gran voce: «Lazzaro, vieni fuori![15]*».*

La sera chiedo aiuto a Sonia e prontamente il giorno dopo mi aiuta ad aprire la strada *vediamo il tuo elaborato*!! Leggiamolo assieme. *Cosa è il libro?* Rispondo prontamente: la mia vita!

[14] MT 13,46
[15] GV 11,43

Ed il fatto che sia posizionato al centro del tavolo indica la mia volontà nel posizionare la mia vita al centro e voler scrivere sulle pagine nuove. Ad ogni scossone del tavolo, sarei stata pronta a rimettere il libro della mia vita di nuovo al centro, perché – sostenevo più volte - significa mettere al centro la mia vita! *E se anche cadesse questo libro??* Beh, lo rialzerei e lo rimetterei al centro! Ho imparato che se il tuo *coachee* ripete più volte lo stesso concetto, forse è perché deve convincere se stesso di una realtà…Sciocca Laura!! Che lettura mediocre la tua…. L'inconscio è più raffinato della tua parte consapevole. Ma questo lo avrò scoperto in seguito di giorno in giorno…

E la spada? Vuole indicare un sano distacco dal tuo passato, dalla visione della mia vita: cruda, esigente, perfezionista, instancabile…ma sarà veramente così? In ogni caso, mi può andar bene! Mi accorgo che è modificato anche il mio approccio al cambiamento, più misurato, interiorizzato, più maturo. Il bello doveva ancora avvenire! Sarebbe stata davvero una grazia, una sorpresa sulla mia vita, una gioia che non aveva fine, sintomo di una grandezza che mi si apriva davanti al mare degli esercizi a rappresentare il mare della mia esistenza. Agli esercizi spirituali, lì dove finalmente nel silenzio Dio parla, ecco iniziare a spiegarmi, Lui stesso, l'elaborato e a mostrarmi il puzzle che si componeva: tutti i tasselli prendevano forma, si rimetteva ordine nella mia vita, ogni scelta avrebbe avuto il suo perché…procediamo gradualmente. Siamo chiamati a qualcosa di grande. La nostra vita è fatta per essere lanciata verso l'alto. Le nostre azioni, i nostri pensieri, i nostri comportamenti hanno un'origine. La nostra vita ha un'origine, c'è un alfa…che non può essere noi stessi. Se partissi da me e ritornassi a me, che cosa piccola sarei? Che miseria potrei mai tirar fuori dal mio essere? Che piccolezza sarebbero le mie azioni che guarderebbero a quello che la mia piccola testa potrebbe elaborare? che il mio cuore duro può generare? che le mie povere iniziative possono concretizzare? No! nasciamo da qualcosa di più grande, assomigliamo a qualcosa di più grande. Ognuno di noi assomiglia al suo Dio perché guarda a Lui e alla fine si riconosce nella sua l'immagine di se.

6. Il libro

> *Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò.*
> *(Gn 1,27)*

Il libro non poteva essere la mia vita, ma ciò a cui ambisce la mia vita, ciò a cui guarda la mia vita, ciò da cui legge la mia vita. Queste pagine sono pregne della Parola di Dio, parlano della Parola di Dio. Ecco cosa è quel libro.

È nella Parola di Dio che trovo la mia vita e la leggo alla Sua luce. È lì che trovo come vivere, trovo la meta, trovo la mia missione: *Maschio e femmina lì creò*.

Tutto mi parla della mia missione che è quello a cui sono chiamata su questa terra. Su quel libro c'è la Parola "NOI". Chi sono quel noi? Siamo Io, Dio e Fabio chiamati ad essere una cosa sola.

Dio li benedisse e disse loro: "Siate fecondi e moltiplicatevi…[16]*"*

Siate fecondi: ecco la parola chiave. Siate, una pluralità! È una relazione che si apre da me verso l'altro e assieme accogliere e dare vita. È la Parola il nostro punto di riferimento. È la nostra guida. È il nostro baluardo. È quella cosa che adoro studiare perché fonte inesauribile di saggezza, perché è sempre nuova e mai obsoleta. Perché parla di me. È la Parola ad essere al centro del tavolo che è la mia vita. Quella lastra marrone a cui Dio siede ed opera. È marrone perché parla di umiltà. Che bella questa parola. Umiltà e Umorismo, binomio perfetto per la mia vita. Entrambe hanno la stessa radice, sono relazionati dalla parola *humus, cioè terreno.* L'umiltà è collegata all'umorismo autoriferito, come ad una sana decurtazione delle illusioni di sé, ed il suo tema: è la verità. È il puro e semplice senso della verità. La verità: ricercata per tutto lo studio della storia dell'arte del profondo: ogni mia restituzione ne parlava sempre. L'umiltà è la fatica della verità, è una sana sorveglianza benevola di sé stessi. Non autolesionismo, timidezza, o cose del genere, no no… ben altro… è il contrario della superbia, è giungere alla risorsa essenziale della propria vita e non lasciarla andare via. Il matrimonio è la risorsa essenziale della mia vita. È lì dove Dio mi ha collocata. È lì che trovo felicità e realizzazione. È lì che esprimo il mio meglio… è lì! Ogni scossone, ogni calcio alla mia vita, al mio tavolo, implica che il libro, la Parola di Dio, si muova, si sposti, cada … ecco, sarà il rimetterla al centro la carta vincente, sarà proprio iniziare nuovamente riponendola dove è giusto che sia: riassettando la mia vita sulle mie priorità di volta in volta!! Il libro parla di "noi", perché tutto quello che "Noi" tiriamo fuori assieme parla di vita, dona vita. Aver iniziato a percorrere la strada del coaching, parla di me & di Fabio. E guardandomi indietro è evidente la netta differenza da ciò che ho costruito da sola e ciò che abbiamo costruito assieme o meglio ciò che siamo stati chiamati a costruire insieme. Nessuno fa nulla di grande se non è chiamato a farlo! Ogni cosa nasconde una sua chiamata!! Le pagine scritte da me parlano di lavoro, di soddisfazione personale, di riscatto, di smania di potere. Le pagine scritte nel mio matrimonio parlano di chiamata ad essere una famiglia, bella, calda

[16] Gn 1,28

accogliente, in cui i nostri figli testimoniano la gioia di esserci; di evangelizzare, di amici che riempiono la nostra casa e desiderosi di esserci accanto. Parlano di ragazzi che ci ascoltano e guardano a noi come punto di riferimento; di persone che chiedono un confronto con noi; parlando di un lavoro che fiorisce quando fatto assieme, di stanchezza che viene trasformata in risate, in sostegno in supporto l'uno per l'altra. Parla di aiuto reciproco affinché uno possa crescere e dare il meglio sé. Parla di sofferenza vissuta assieme; di sogni che piano piano si costruiscono assieme dove è impensabile che l'altro non ci sia. È uno scambio reciproco di emozioni, competenze dubbi…Questa è tra le pagine più belle, quella che - nel **qui e ora -** ho iniziato a scrivere con Fabio. La spada, sì, ci vuole: nessuno va avanti se non "fa morire di fame" il proprio Golia. Se non lo abbandono ad una morte cruda, la vecchia Laura quella che ambisce a diventare, sul posto di lavoro, chissà chi…. Serve però una spada giusta, e quale migliore se proprio la spada della realizzazione professionale ma quella fatta per me.

> *Il sacerdote rispose: «Guarda, c'è la spada di Golia, il Filisteo che tu hai ucciso nella valle del Terebinto; è là dietro l'efod, avvolta in un manto. Se vuoi, portala via, prendila, perché qui non c'è altra spada che questa». Rispose Davide: «Non ce n'è una migliore; dammela*[17]*».*

Non c'è spada migliore di quella che il mio lavoro attuale mi consegna: considerarlo un lavoro, una fonte di sostentamento per la mia famiglia, non di sostentamento per il mio ego, il nutrimento è ben altro. E questa è la spada che utilizzerò per discernere quale è la mia realizzazione professionale! Ed ora, che il cambiamento è in atto: quale serenità per il mio animo! Arrendermi alla vita per avere uno sguardo pronto a vedere cosa altro mi propone. Lo sguardo attento a vedere, sentire ciò che è scritto su quel libro, girare le pagine per leggere altro e non essere mai sazi, mai stanca, mai averne abbastanza: che grande dono. Ci vuole quello sguardo attento, che sia proprio sulla spada, proprio a ricordare il discernimento da impiegare su ogni cosa, su ogni pensiero. Lo sguardo per capire cosa cogliere, cosa è importante capitalizzare e cosa si deve lasciare. Sì, perché la vita è così: è una partita di tennis in cui tu non hai mai la battuta, è un surfista che aspetta l'onda migliore, è un saper lasciarsi condurre avendo lo sguardo attento pronto per non lasciarsi sfuggire nulla di importante per la propria crescita, per la propria felicità. Sarà un caso, ma proprio l'elaborato a cui sono più legata sia proprio quello che ho donato al gruppo, che è stato tagliato, sporzionato. Sarà un caso?? No, non lo è! Come nulla è a caso! Fa parte di quel tesoro

[17] 1 Samuele 21,20

protetto dalla donna, nuda con i capelli lasciati al vento, di schiena dipinta da Schiele. Fa parte di quel palloncino rosso di Klee che parla di vita … aver donato, sporzionato, tagliato e inserito il mio elaborato in quello più importante del gruppo, vuol proprio indicare come vivere la mia vita: accogliendola e donandola, incarnandola con l'altro, supportando l'altro. Insieme abbiamo scelto di inserire - in alto, proprio al centro del disegno – l'occhietto precedentemente situato sulla mia spada! Possa donarci uno sguardo nuovo, un nuovo punto di vista per vedere, accogliere l'altro, ri-donando un qualcosa di nuovo e guidarlo verso una luce nuova e che Pasqua sia….

7. La consapevolezza

Eccoci giunti all'ultimo residenziale, e con esso la consapevolezza che tutto il mio percorso sta iniziando a radicarsi dentro il mio essere, che non è un qualcosa di sfuggente e passeggero, ma diventa proprio parte di me. In questo residenziale si chiedono quale siano i talenti di ciascuno donatici affinché portassimo frutto e ne portassimo in abbondanza. Tra tantissimi, alcuni mi inorgogliscono particolarmente e mi rendono felice, risuonano in me proprio a conferma del percorso e soprattutto della meta. Mi si riconosce di essere luminosa: essere portatrice di luce. Il mio elaborato parla di giallo, di luce, di raggi che partono da un centro e giungono al mondo e giungono al rosso della vita. Tanti colori, tanto amore ne esce. Ma la cosa più sorprendente doveva ancora arrivare.

Al termine del lavoro di gruppo, ognuno di noi è stato chiamato a verificare se davvero i talenti, a lui riconosciuti, fossero davvero emersi, se davvero ci fosse concretezza in quanto scritto sui bigliettini dietro la schiena. Erano veri? Oppure trascinati dall'emozione del momento?? La mia testa elaborava, ovviamente, ogni cosa pur di allontanare la bellezza del momento, perché ce n'era davvero tanta e noi non siamo abituati a sostenerne così tanta. Sorprendentemente, al mio turno, mi giungeva molto e molto di più. Le parole di Sonia riepilogavano tutta la mia storia all'interno di Arte Viva Life, dall'inizio di una mia visita peregrina durante un master ad oggi, come se nulla fosse stato un caso. L'essere *una* e riepilogare in me ogni persona del gruppo, creare armonia e portare equilibrio…ma soprattutto essere parte di un uno. Non mi sembra vero, ma capisco veramente bene?? E ancora, essere in grado di attrarre l'energia del gruppo e convogliarla ridonandola al mondo e questo: si chiama amore. Essere uno "schermo che protegge", a cui gli altri si affidavano per essere accolti! ACCOGLIENZA!! E poi, ancora, Renato mi dice poche battute, in un modo molto diretto, immediato senza badare troppo alla forma: *tu arrivi prima degli altri,*

arrivi prima della formulazione del pensiero, sei già lì… ed è proprio quello a cui Sonia si riferiva nella lezione di febbraio sull'essere coach, arrivare prima, essere lì prima… concetto che risuonava costantemente dentro di me. Ed ora era mio? Era affidato a me?? Lo pensano tutti, mi dirà poi Renato. Davvero? Mi sorprendo.

E tutto questo concretamente cosa mi diceva? Cosa mi portavo a casa rientrando dall'ultima residenziale? Il cambiamento oramai è decisamente in atto ed è maturo, adulto, senza picchi di entusiasmi facili e fuochi di paglia. Un proverbio africano cita: *Ciò che cresce lentamente, mette radici profonde*. E di radici parlano le risonanze del gruppo intero… il mio crescere è proprio così: calmo, equilibrato, come una brezza d'estate, non la senti evidente ma la percepisci nell'aria, è bella, accogliente; ne senti l'odore, lo vedi nelle luci, lo percepisci nella natura che l'apprezza e se ne giova rispondendole sbocciando e dando il meglio di sé. È l'estate che sta arrivando, la mia tanto temuta estate, con uno sguardo nuovo su ogni cosa, con un cuore nuovo. Evagrio Pontico è portatore di una semplice ma incredibile verità, se vuoi conoscere Dio, devi imparare a conoscere te stesso: fine ultimo giorno della nostra esistenza! conoscerci e mostrarci al mondo per quello che siamo, partire dal Padre e ritornare al Padre. È un viaggio dove le gambe, si sa, vanno dove il cuore le porta[18]…. *la strada è aperta, il viaggio è in corso e la meta è oramai chiara*.

Sempre avanti, Viva la vita: È Estate[19]!! *c'è il sole …. e si vede*.

Trovo molto bello terminare questo mio lavoro ed il master base con l'immagine di un mosaico della TOMBA DI LAZZARO: un mosaico composto da tanti piccoli pezzetti, ognuno diverso dagli altri ma in un ordine in cui nella sua totalità il mio sguardo vede me stessa. Supportata e condotta da Maria, mio punto di riferimento, attraverso il rotolo della Parola esco dal mio sepolcro e mi slego dalle catene che mi hanno costretta finora per entrare in un flusso d'oro: la mia vita, quella VERA e FELICE.

Come quella figura femminile, piccola alle spalle di Gesù***: Immensamente grata….***

[18] …ndr a conferma di quanto già detto in precedenza
[19] Motto conclusivo dell'ultimo residenziale del nostro gruppo MASTER 7

Bibliografia

Fabio Volo “E’ una vita che ti aspetto”

Sonia Boni “Art Coaching Emozioni e Alchimia”

Paolo Crepet “Il reato di pensare”

Padre Marco Rupnik “L’arte del discernimento”

Don Fabio Rosini “ma anche no”

Erica Francesca Poli “Anatomia della guarigione”.

Ringraziamenti

Il mio primo ringraziamento è per Sonia per avermi dato la possibilità di concretizzare la chiamata della vita. Grazie per credere che io possa portare frutto, credere nella mia persona, nelle mie possibilità come pochi hanno finora fatto. Grazie per insegnarmi a darmi agli altri in un modo consapevole ed efficace. Sei la Provvidenza che esiste e opera nel modo e nel momento giusto.

Un mio grande ringraziamento alla vita perché continua sempre a sorprendermi sebbene me.

Un grazie ai miei figli, che pur non comprendendo appieno hanno cercato di farlo supportandomi sempre. Un grazie al mio gruppo MASTER 7 perché non è stata una classe qualunque e questo lo si è percepito fin dalla scelta del numero che non è uno qualsiasi, come ognuno di noi…

Il mio più grande grazie è per Fabio a cui dedico questo lavoro oltreché la mia vita. Se non fosse stato per te, nulla di tutto questo avrebbe avuto inizio. Il giorno in cui siamo diventati una cosa sola davanti a Dio e davanti agli uomini è stato il principio della mia vita, di quella vera. Rimanendo fedele a quello che promettesti ben venti anni fa, ti prendi cura di ogni aspetto della mia persona: non solo dell’essere la tua sposa e la madre dei tuoi figli ma anche della mia realizzazione professionale e di donna inserita in questo mondo. Mi sostieni sempre mettendo il “noi”, davanti al te! Camminiamo sulla stessa strada l’uno accanto all’altro, sentendoci, guardandoci, aspettandoci e sostenendoci, certi che Dio, pensando a noi, in quel “a immagine di Dio li creò” ci aveva immaginati proprio così! Grazie Fabio, ti amo.