

# Lo specchio di vetro

**Perché proprio noi, Rosella Maspero "Ross Metacoach", con il noto artista Davide Foschi, qui con voi?**

di Rosella Maspero e Davide Foschi

Per la prima volta un metacoach (*figura professionale fondata da me in Italia*) ed un artista affermato creano una totale sinergia tra la crescita personale e l'arte, al fine di porre a servizio di terzi qualcosa di unico nel panorama dell'evoluzione concreta dell'essere umano. Indagheremo attraverso la mia narrazione perché G. Bernard Shaw aveva ragione nell'affermare che "Si usa uno specchio di vetro per guardare il viso, e si usano le opere d'arte per guardare la propria anima". Noi riteniamo che un'indagine dell'anima attraverso un coach, operata dinanzi ad una o più opere d'arte selezionate appositamente, costituisca un valido percorso terapeutico, di aiuto e potenziamento alle terapie già in atto o da intraprendere affinché si possano attivare quelle energie spirituali che dimentichiamo di avere al nostro interno. Ecco la necessaria premessa. Dico sempre che le buone relazioni si basano su un'alta dose di conoscenza profonda, di limpida apertura ed allora mi pare corretto aprirmi subito a voi con l'intento di instaurare un dialogo ben impostato. Ed ecco la storia.

Era il 17 aprile 2013. E senza superstizioni di sorta, pur vista la data, camminavo con Gaia accanto, la mia bimba di 7 anni; ad un tratto, una mia leggera distrazione, una buca, ed ecco fatto il danno: il ginocchio sinistro cede, mi accascio a terra e da lì inizia un nuovo capitolo della mia vita. Lunga trafila di accertamenti, emerge la frattura al menisco e vengo operata dopo un mese in cui ho deambulato solo grazie alle stampelle. Accade l'ulteriormente inaspettato, quello che mai avrei immaginato potesse succedere. Con l'intervento, nel mio corpo si "installa" una rara malattia, una neuroalgodistrofia. Significa, nella dimensione più concreta della patologia, nel mio altrettanto raro caso, che non posso più né flettere né estendere la gamba sinistra. Le cause di tale malattia sono quasi sconosciute. Il chirurgo che mi aveva operata al ginocchio, estremamente professionale e che consiglierei ad occhi chiusi a chiunque,



era basito e molto, molto dispiaciuto per l'accaduto. L'intervento, infatti, era stato tecnicamente perfetto. Ero uno di quei casi che probabilmente ti fa venir voglia di cambiare professione perché cadi nella sfera dell'inspiegabile. Siccome non costruisci tavoli, ma hai a che fare con la salute e la vita delle persone in modo diretto, non è facile accettare che accada, appunto, qualcosa di non calcolabile e su cui tu, medico, non puoi in alcun modo intervenire direttamente. In un caso simile puoi solo informare il tuo paziente di ciò che accerti e definire una possibile strategia per uscirne. Puoi infondergli speranza. Oggi trascuro alcuni dettagli del racconto che in futuro renderò pubblici e che saranno

senza ombra di dubbio oggetto di interesse anche per i medici che amano indagare con curiosità l'essere umano, di cui è auspicabile si occupino sempre più nella sua globalità, qualsiasi patologia stiano trattando. Ciò che voglio condividere con voi, ora, è come mi sono sentita e cosa ho fatto. Di colpo ero proiettata nella sfera della disabilità e non si sapeva come si sarebbe potuta evolvere la mia situazione. Anche spostare un bicchiere in casa era difficile. E con una figlia di 7 anni da gestire, so per certo che voi sapete con precisione come potessi stare. Improvvisamente ogni cosa era drammaticamente complessa. Ricordo di aver deciso di parlare della malattia solo

con pochissime persone perché volevo innanzitutto tutelare i miei genitori, non più giovanissimi, da una preoccupazione. Dicevo loro che era solo questione di tempo e mi sarei ripresa. Il dolore mi accompagnava, giorno e notte. Intanto studiavo tra me e me le strategie migliori per intraprendere anche le più piccole azioni della quotidianità. Un po', vi confesso, mi divertivo anche a farlo e questo atteggiamento di sana simpatia verso me stessa è qualcosa che ho appreso nel tempo e che mi è tornato, in tale frangente, assai utile. Fa parte di ciò che io trovo sia l'importanza di sviluppare una buona dose di autoironia come ingrediente necessario per vivere. Dimenticare dall'altra parte della casa una chiave, gli occhiali, insomma qualcosa da prendere necessariamente, significava, ad esempio, doverci

# Lo specchio di vetro

mettere il doppio del tempo, oltre ad affaticarmi a dismisura. Confesso che all'inizio un po' mi arrabbiavo; poi, dopo le prime arrabbiate, ho compreso che lo stato emotivo della rabbia non era certo foriero del corretto atteggiamento adatto ad affrontare quelle difficoltà. La rabbia allora iniziava ad alternarsi al sorriso. Nel primo periodo sono stata pervasa dalla paura. Ho temuto di perdere tutto, ho visto sguardi e ho ascoltato voci piene di compatimento ho notato gesti inconsci ma impauriti di chi incontravo, e mi sono sentita un po' persa, al contempo, in un meccanismo che mi attanagliava, cioè quello del dolore costante. Interiorizzavo anche le battute ironiche di chi, sapendomi una coach, mi diceva, non senza scarsa sensibilità, che per me tanto questa era una sciocchezza da niente e che i problemi veri li avevano loro, cogliendo così l'occasione per attaccare a lamentarsi per ogni cosa.

Con pazienza, ascoltavo. Il mio compagno, mia sorella e mia figlia, insieme alle vere amicizie, con grande amore, cercavano di infondermi coraggio, e li ringrazio ancora oggi di questo, perché hanno contribuito a farmi sentire in grado di potercela fare. Solo che in quella primissima fase sembravo non avere ancora abbastanza fiducia nella possibilità di guarire e parevo non essere in grado di generare la forza indispensabile ad un cambiamento profondo della situazione. Il mondo, infatti, era diventato un posto zeppo di ostacoli, ci mettevo il quadruplo del tempo a fare qualunque cosa, non tutto era fattibile, i limiti parevano vere e proprie montagne. Come si sarebbe trasformata la mia vita? La sensazione di non essere compresa fino in fondo per via del fatto di non essere più in grado di esprimermi appieno, secondo le mie modalità abituali, era più che dietro l'angolo. E iniziavo a leggere sempre più sui volti di alcune persone che incontravo un "poverina" che a me, abbastanza rapidamente, è andato stretto. Percepivo una sorta di "sottocompassione" che tra me e me pensavo incarnasse la rassegnazione provata dal mio interlocutore nell'immedesimarsi nella mia situazione. Tutto ciò era sfiduciante. Se poi scattava anche la pacca sulla spalla, mi sentivo affossare direttamente. Di fatto, mi sono resa conto che, nonostante tutto ciò, non

mi sono mai fermata. L'atteggiamento mentale che avevo già sviluppato in precedenza, grazie al lavoro fatto su me stessa per anni, in realtà, mi stava già aiutando. Mi autoaiutavo. Non volevo affidare a terzi la mia possibilità di stare meglio. Sapevo che avrei dovuto agire io, anche se non sapevo precisamente come. Intanto mi impegnavo anche nelle cose alle quali avrei potuto dire di no, alle quali avrei potuto rinunciare a causa del dolore e dell'impedimento fisico. In fondo tutti mi avrebbero giustificata. Avrei avuto la comprensione di tutti, tranne che di una persona: me stessa. Avrei deluso me stessa. E la mia vocina interiore aveva già un valore stabile nelle mie decisioni. Così mi forzavo e mi sforzavo, trovavo anche il modo per partecipare attivamente alle riunioni

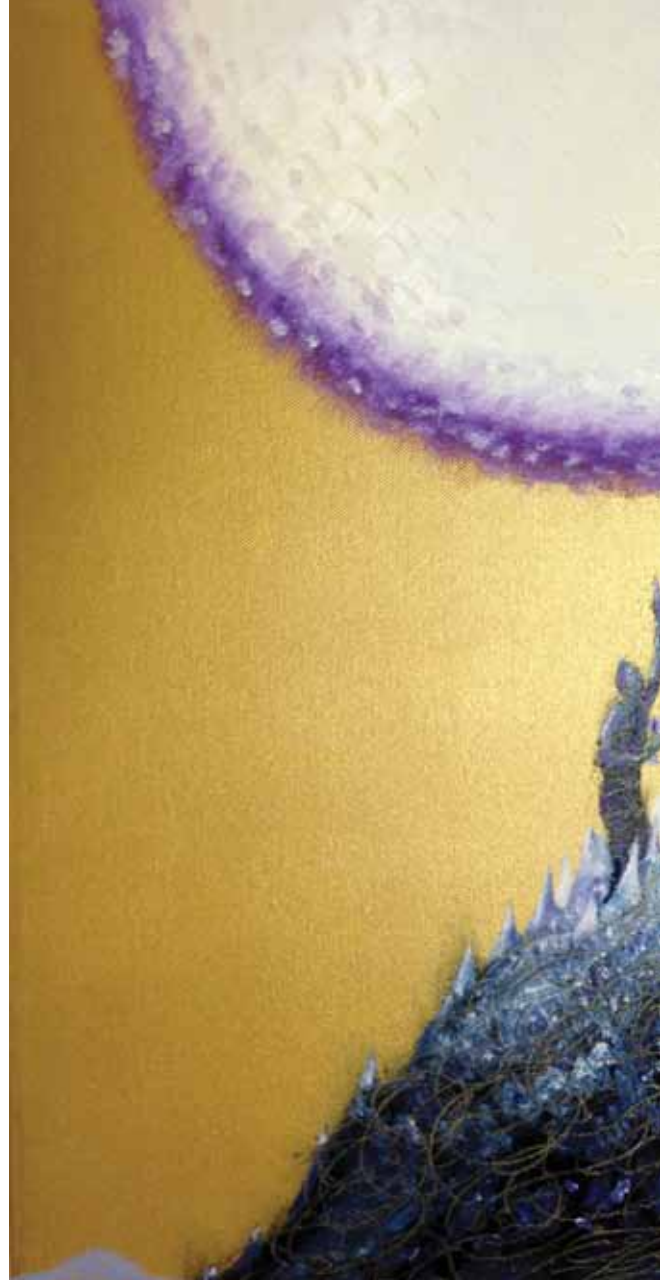


e agli eventi del Movimento artistico culturale fondato dall'artista Davide Foschi, il Metateismo, di cui discuteremo nelle prossime occasioni. Tutte queste attività richiedevano un enorme dispendio delle poche energie a mia disposizione, al punto che succedeva che il dolore avesse la meglio e anche stare in piedi, pur con le stampelle, diventasse impossibile. In breve tempo questi momenti sono diventati quelli più preziosi in assoluto nel decorso della neuroalgodistrofia, cioè quelli in cui ho fatto amicizia col dolore. Così di notte, quando non potevo dormire a causa del dolore, facevo esercizi. Capivo che era ciò che il corpo mi chiedeva di fare e per un po' di tempo alle 3 ed alle 5 di mattina

era come avere una sveglia interiore che suonava: "Forza Ross, è ora degli esercizi". All'inizio riuscivo a farli solo da sdraiata e deambulavo con stampelle. Il dolore era sempre appresso e se inizialmente ho provato a cacciarlo, poi ho imparato ad accoglierlo e dialogarci. Quando, raramente, mi sembrava di non sentire dolore era quasi strano. Come quando il mal di testa inizia a passare e percepisci quella piacevolissima sensazione di leggerezza e di pace. Lungi da me, comunque, richiamarlo a farmi compagnia!! Erano i momenti in cui tra me e me esultavo. Avevo iniziato una terapia intensiva a base di esercizio fisico. Una cosa che so per esperienza con me stessa e con le persone che si rivolgono a me per essere aiutate, è che una delle difficoltà più grandi quando si persegue un obiettivo, di qualunque

tipo esso sia, è la costanza nell'esercizio, nel fare ciò che occorre fare con costanza e determinazione. I miei fisioterapisti mi hanno stimolata a continuare, da sola a casa, ad eseguire gli esercizi che facevamo insieme. Il chirurgo attendeva fiducioso i segnali di miglioramento. Tutti nutrivano aspettative, ma il risultato dipendeva in gran parte da me. All'esercizio fisico ho volutamente abbinato, altrettanto intensamente in parallelo, l'allenamento mentale. Facevo self-coaching a tutte le ore. Una cosa che ho imparato facendo il coach è che ciò che vuoi mettere a disposizione di terzi devi prima sperimentarla su te stesso. Conosco bene quanto le nostre convinzioni limitanti siano come mattoni che hanno un peso enorme nella costruzione delle nostre mete e quanto di fatto ci possono affossare. Le convinzioni di impossibilità, di non potercela fare, spesso installate nelle nostre menti, non ci consentono di agire e di pensare in modi differenti. Ho scoperto di avere scorie anch'io, nonostante il grande progressivo lavoro su me stessa. Si sa, come ha detto qualcuno, che gli esami non finiscono mai ed ecco una bella prova cui sottopormi per migliorare ancora. Sapevo fin troppo bene che senza aver fatto pulizia mentale sarei andata poco lontano. Affermo con la mano sul fuoco che non si pulisce solo l'ambiente domestico o, per quanto riguarda la nostra igiene personale, non si debba fare solo la doccia, ma che occorre fare anche pulizia mentale. Penso con profonda convinzione che questa dovrebbe essere una buona pratica quotidiana quanto quella di lavarsi i denti. E con un buon preparatore, tutto ciò diventa praticabile. Ero specializzata in questo, abbandonata l'avvocatura, nel tempo questa era divenuta la mia professione, eppure sentivo che per trovare il modo di affrontare la difficoltà dovevo potenziare tutte le tecniche che avevo appreso. Si trattava della capacità di entrare in un differente stato emotivo per poter fare gli esercizi con costanza, nonostante il dolore, nonostante il caldo, nonostante la stanchezza.

Ed ecco che ciò che avevo intuito in precedenza, grazie all'artista Davide Foschi ed alle sue straordinarie opere, trovava improvvisamente un'applicazione concreta. Avete presente quello stato in cui si entra quando qualcosa che sapevate, ma era solo una nebulosa, crea una luce improvvisa? Ci si sente come irradiati dal sole. Mi rendevo conto che fosse necessario bypassare la mente ed accedere ad uno stato emotivo idoneo, uno stato al di là dello spazio e del tempo, che mi ispirasse, mi desse forza e fiducia nel continuare con gli esercizi che erano via via più numerosi e più ardui, da praticare in costanza di dolore, gran caldo estivo e forte stanchezza. L'auto condizionamento attraverso tecniche conosciute non era più sufficiente. Avevo necessità di andare oltre. Ed è proprio così, col sottofondo in cuffia di una musica che mi coadiuvasse nel mettere a tacere il pensiero razionale, che sono entrata volutamente in contatto con un'opera d'Arte di Davide Foschi per alcuni minuti, scoprendo che l'uso straordinario del colore in quel momento sprigionasse un messaggio, simboli-



***“L'eremita, olio su tela, 2013 - Davide Foschi”.***

co, profondo, ad alto impatto nella mia realtà: era come se mi infondesse motivazione a continuare con l'esercizio. Più volte al giorno sentivo l'esigenza di ripetere l'esperienza. Senza più pensare, ogni giorno, mi sono intuitivamente messa in profondo silenzio davanti ad un'opera d'arte di Davide Foschi e dopo qualche istante mi è giunta una domanda, intensa e ben scandita. La prima domanda che mi è venuta dall'interno è stata *“Cosa mi sta impedendo di farlo?”*, dove *“farlo”* stava per fare quel salto che mi avrebbe consentito di essere nella luce della mia auto guarigione. È stato così, grazie ad un'opera e ad una domanda che si è rivelata una consapevolezza nuova: ho compreso fino in fondo che la mia guarigione doveva avvenire nello Spirito, prima ancora che nel corpo, intanto accettando pienamente il presente. La capacità di formulare domande potenti come sa fare un coach professionista, unita alla straordinaria capacità trasformativa dell'opera d'Arte ha fatto il resto. Ogni giorno mi esercitavo con un tappetino, costantemente davanti alla sua opera d'Arte, sviluppando i miei *“mantra”* motivazionali. Riuscivo così ad allenarmi con costanza nonostante le condizioni



remassero contro. Voglio mostrarvi raffigurata in centro pagina, con un'alta dose di emozione, l'opera con cui ho proseguito i miei esercizi.

Quando ho contattato il chirurgo per dargli un primo messaggio di miglioramento ho sentito la sua gioia e mi sono resa conto di quanto fosse preoccupato per me. So che sperava di potermi accogliere ad una visita di controllo finalmente senza le stampelle. Sapeva quanto fosse dura per me. E so che si rendeva conto che tutto dipendesse da come io affrontassi la difficoltà. Una malattia rara con esiti incerti in cui, a quanto pare, l'unica certezza ero io con la mia forza interiore, oltre che ovviamente, esercizi idonei e ben impostati. Ecco svelato perché METAcOach, dove meta sta per OLTRE: ho voluto giocare con la parola META, sinonimo di scopo, che potrebbe lasciar pensare all'obiettivo che si vuole raggiungere. Ho altresì sottoscritto il manifesto del **Metateismo**, il movimento artistico-culturale, in forte espansione, che intende andare oltre i dogmi, alla riscoperta della nostra parte più vera e più bella, quella spirituale, l'unica che consente all'essere umano

di evolversi: nella mia professione, mi sono subito sentita decisamente metacoach metateista. In fondo anche una mamma metateista. E una compagna metateista. Una persona metateista, insomma. Finalmente andavo oltre. Oltre cosa? Semplicemente, ma non banalmente, oltre la comune considerazione dei fatti, per fare un esempio. L'occasione, infatti, per indossare a pennello l'abito di metacoach metateista è stata proprio il cosiddetto "infortunio". Il percorso dinanzi alle opere di Davide Foschi, unito ad un lavoro di auto-sviluppo personale, mi ha consentito di operare ciò che io tecnicamente definisco uno switch, la capacità di avere un nuovo punto di vista potenziante attraverso una presa di coscienza ben sedimentata. Cosa accadeva? Vi faccio un esempio: incontrando persone che mi chiedevano cosa mi fosse accaduto, capitava che mi dicessero cose del tipo che ero sfortunata, sfigata, poveretta, che mi mancava giusto questa etc... E io le meravigliavo spiegando che avevo ribattezzato l'infortunio in "fortunio", decidendo di trasformarlo da problema in opportunità di crescita per scoprire nuove cose su me stessa e sulla vita. Una sfida. Un'occasione per andare in cerca del Bello dentro di me. E attraverso il Bello, accettare l'accaduto come facente parte di un percorso più ampio, un disegno che va oltre me stessa. Di colpo mi rendevo conto che gli altri si illuminavano, traevano dalle mie parole spunti per le loro esperienze personali. È stato così, dialogando con me stessa, con lo spirito di un artista attraverso le sue opere e con lui stesso di persona, che è nata la mia vision: "**Cuori Pensanti**". Ho atteso il momento giusto per condividerlo per la prima volta pubblicamente, proprio con voi. Vi do appuntamento alla prossima puntata col seguito della storia, un'intervista con l'artista Davide Foschi sui temi che ci occupano, ed il perché amiamo essere presenti proprio in Trentino. Ringraziamo, non da ultimo, ancora una volta Maria Carla Bonetta, cara amica e grande esempio, per aver dato a me e Davide Foschi l'opportunità di avviare la rubrica "Cuori Pensanti". Da ora viaggeremo tutti insieme. Una metacoach ed un artista che insieme portano luce agli altri e ne traggono altra luce a loro volta. Sono già a vostra disposizione via mail per accogliere i primi commenti, impressioni, problemi concreti, tematiche che vorreste affrontare, illustrarvi i servizi che offriamo. Vi annuncio sin d'ora che organizzeremo un incontro di persona il cui tema sarà "Un viaggio nella spiritualità". □

Ross metacoach:

[www.metacoach.it](http://www.metacoach.it) - [info@metacoach.it](mailto:info@metacoach.it)

Davide Foschi:

[www.davidefoschi.it](http://www.davidefoschi.it) - [info@davidefoschi.it](mailto:info@davidefoschi.it)