

IL COACHING TEMPI PURI

Talent
Edizioni

numero 9
12 settembre 2024

Il magazine che sblocca
il tuo potenziale

L'ozio
gestaltico



IL COACH IMPURO

Indice

Editoriale - Viviana Dall'Ora	
L'ozio gestaltico: un viaggio dentro noi stessi	3
Articolo multimediale	
Abecedario gestaltico - Gabriele Baroni	
A come apatia	4
Pillole di Gestalt Coaching - Viviana Dall'Ora	
Il successo risiede nel fattore umano	5
Dritte dal coach - Katia Piana e Luca Tosches	
Un'opera d'arte	6
Articolo multimediale	
Intervista con l'esperto - Maria Grazia Dellacasa	
Sun & Fun: lavoro stagionale	7
Parole libere - Annalisa Orlandini	
L'ozio gestaltico	8
La via gestaltica all'apertura - Ester Iandoli	
Il gestaltic ozio	9
Spazio alla scrittura gestaltica - Ombretta Piana	
Foglie stropicciate	10
Frankenstein risponde - Valeria Candiani	
La perfetta giornata di ozio gestaltico	11
Generazioni a confronto - Sandro Picchiò e Manuele Salvi	
Ozio, oziare, ozierò?	12
Grandangolo del gender - Eleonora Orlando	
YouBorn	13
Articolo multimediale	
Scuola In-Forma - Ombretta Piana	
Guide junior	14
Il lavoro che non c'era - Giovanna Cozzi	
L'ozio che non c'era	15
Maternità gestaltica - Scilla Casetti	
Dolce far niente	16
Il tuo corpo, il tuo coach - Raffaella Capelli	
Se il corpo fosse il tuo coach?	17
Testimonials - Valeria Zunino	
Io e la Gestalt	19
Le favole gestaltiche - Martina Caffo	
Il mago di Oz-io	20
Articolo multimediale	
Le recensioni - Vanessa Cartasegna	
Il libro del mese	21
Spettacoli gestaltici - Viviana Dall'Ora	
Divani di famiglia	22
Romanzo d'appendice - Luca Tosches Annaro	
Estate 2024	23
Arkipelago Talent - Viviana Dall'Ora	
La Talent Coaching GB Academy	24
Da non perdere - Viviana Dall'Ora	
Gli eventi dell'Accademy	25
Chi siamo	
Arkipelago Talent	26
Il Coach Impuro	
Hanno collaborato a questo numero	27

L'ozio gestaltico: un viaggio dentro noi stessi



Nell'era frenetica in cui viviamo, l'ozio viene spesso visto come un nemico da combattere, un tempo sprecato che potrebbe essere impiegato in attività produttive. Tuttavia, l'ozio gestaltico offre una prospettiva diversa, invitandoci a considerarlo non come inattività, ma come un'opportunità di crescita personale e consapevolezza, uno spazio di introspezione e riconnessione, un'esperienza di ascolto profondo, dove il silenzio diventa un alleato prezioso, permettendoci di esplorare pensieri e sfumature che solitamente ignoriamo.

Prendersi il tempo per un ascolto sensoriale ci ancora al presente, rendendo ogni momento un'opportunità di connessione profonda con il mondo e con noi stessi.

L'ozio gestaltico ci introduce al concetto di vuoto creativo. Spesso, nel dover fare e produrre, ci dimentichiamo dell'importanza del vuoto come spazio fertile per la creatività. Prendersi il tempo per "non fare" permette alla mente di vagare liberamente, generando idee innovative e soluzioni inaspettate. Questo vuoto creativo è essenziale per rinnovare la nostra energia mentale e trovare ispirazione autentica.

Immagina di ritagliarti un'ora di ozio gestaltico: seduto in un angolo tranquillo della tua casa o in natura, osserva ciò che emerge nella tua mente e nel tuo cuore, mentre i sensi si risvegliano e il vuoto creativo prende forma. Questo tempo di riflessione consapevole diventa un mezzo per riconoscere e integrare le diverse parti di noi stessi, favorendo un autentico benessere.

L'ozio gestaltico ci invita a "essere" di più. È un modo per recuperare la nostra energia vitale e ritrovare equilibrio e armonia, un viaggio interiore che ci permette di vivere con maggiore consapevolezza, autenticità e pienezza per trasformare quei momenti di apparente inattività in preziose opportunità di crescita e rigenerazione.



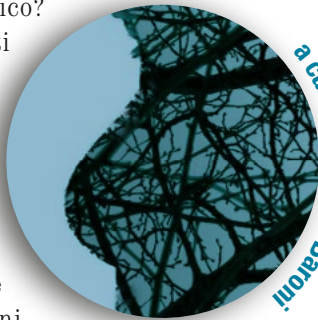
a cura di Viviana Dall'Ora

Abecedario gestaltico

A come apatia

Articolo multimediale

Un podcast che spiega l'abecedario gestaltico? Un'esperienza sonora pensata per guidarti attraverso le parole che spiega e illustra suoni, parole e immagini verbali che evocano forme ed emozioni attraverso le varie rappresentazioni della parola scelta. L'ascolto ti permetterà di raggiungere un livello di coinvolgimento speciale: sarai immerso in un mondo sensoriale dove le lettere prendono vita, evocando emozioni, ricordi e connessioni personali. Questo podcast non solo ti guiderà attraverso l'abecedario gestaltico, ma ti inviterà anche a esplorare la creatività e l'immaginazione.



a cura di
Gabriele Baroni

[Clicca qui per ascoltare il podcast](#)



Pillole di Gestalt Coaching

Il successo risiede nel fattore umano

“Il fattore umano” è l'elemento che fa la differenza in un mondo del lavoro che ha superato i confini entro i quali eravamo abituati a immaginare la tecnica: dalla rivoluzione meccanica siamo passati alla rivoluzione elettromeccanica, poi a quella digitale fino all'intelligenza artificiale.

Secondo John Hagel. Scrittore, consulente d'azienda, i profili più richiesti nel futuro saranno questi:

1. Gli artigiani: i consumatori, sempre più esigenti, richiederanno prodotti personalizzati su misura.
2. I compositori: sono coloro che creano e offrono esperienze creative (anziché prodotti).

3. Il coach: perché siamo sottoposti a pressioni sempre maggiori, avremo bisogno di un coach per ogni cosa.

Ci sono molte ricerche scientifiche - vedi Lavoro

A cura di Viviana Dall'Ora



2025 del sociologo De Masi - che indagano le trasformazioni del mondo del lavoro, tutte vanno in questa direzione, ma ho scelto di citare la formulazione di Hegel perché in modo evocativo sintetizza questo passaggio tra maestria (artigiano), arte (il compositore) e il Coach (il servizio) che sono i tre veri pilastri dei lavori del futuro e nello stesso tempo i tre ingredienti per avere successo nelle professioni cosiddette “di aiuto”.

Su tutto il resto le “macchine” avranno la meglio, mentre non potranno mai competere con ciò che è propriamente umano: ridere, creare, aiutare gli altri con i propri talenti.

Il successo in questo tempo di cambiamento ha più a che fare con il divertimento, l'utilizzo delle proprie passioni, che con la serietà e lo sforzo. Creatività, immaginazione e intelligenza emotiva sono le competenze del lavoro di oggi.

Il futuro è scritto nei nostri geni, nella nostra genialità.

Testo tratto dal libro Business Interiore - Gabriele Baroni - Talent edizioni - 2019.



Dritte dal coach

Un'opera d'arte

Se con il tuo talento potessi fare della tua vita un'opera d'arte, cosa creeresti? Quando possiamo dire che abbiamo fatto della nostra vita un'opera d'arte? I nostri Talenti sono lì per quello!

Un'opera d'arte fa spalancare gli occhi e muove emozioni. Il cuore si apre e scatta una miriade di fotogrammi. Un'opera d'arte ispira la vita degli altri.

E tu con i tuoi talenti come faresti della tua vita un'opera d'arte? Di quali colori la vorresti nutrire e quali immagini vorresti che evochi in chi la osserva?

La vita è una continua opera d'arte e noi possiamo vivere da artisti, affinché il nostro esistere possa essere d'ispirazione con le storie che raccontiamo vivendo.

Ti domando, come vorresti ispirare gli altri con l'opera d'arte del tuo esistere nel mondo?



a cura di Katia Piana e Luca Tosches



Intervista con l'esperto Sun & Fun: lavoro stagionale

Articolo multimediale

Maria Grazia Dellacasa, Career Coach, intervista il Consulente del Lavoro Dott. Andrea Vagni di Genova.

La prima riflessione che mi è arrivata dopo aver intervistato Andrea Vagni è che tra l'ozio estivo e il lavoro stagionale, c'è un mondo di opportunità: mentre il primo ci regala momenti di relax, il secondo può aprirci le porte verso nuove esperienze e prospettive future. In sintesi, crescita professionale.

Abbiamo esplorato curiosità e dettagli sui lavori stagionali, svelando ad esempio se è davvero necessario un contratto o se si può optare per un semplice accordo informale.

Si è parlato di diritti, protezioni e delle responsabilità dei datori di lavoro, ma anche delle sfide più comuni che i lavoratori stagionali affrontano.



a cura di Maria Grazia Dellacasa



E non sono mancate le sorprese: un elenco di richieste stravaganti ricevute dai datori di lavoro e i lavori estivi più insoliti di cui forse non hai mai sentito parlare.

Infine, ci siamo interrogati su come queste esperienze “brevi” possano trasformarsi più spesso di quanto si immagini in opportunità di carriera a lungo termine.

Se vuoi sapere come un lavoro stagionale potrebbe cambiarti la vita, questa intervista fa per te!

[Clicca qui per ascoltare l'intervista](#)

Parole libere

L'ozio gestaltico

“Ozio padre dei vizi!” mi diceva sempre nonna Bità, lei in ozio non ci stava mai. Lavorava senza orari ma con dedizione, ha imparato da sola a cucire tende e rivestimenti per divani perché i soldi non bastavano ed a quel tempo chi era capace di cucire diventava una risorsa preziosa per tutta famiglia.

La sua creatività sgorgava in ogni occasione, con una tavolozza, uno scampolo di stoffa, un vecchio vaso, tutto si trasformava nelle sue mani, e quasi come per magia qualche giorno dopo noi trovavamo un quadro nuovo, un centro tavola o un lume. Dopo aver lavorato si metteva davanti alla tv con il suo aghetto (così chiamava l'uncinetto) tra le dita, e lo faceva roteare senza neppure guardare, una maglia dopo un'altra, una catenella dopo un'altra... lavorare il filo di cotone con



a cura di Annalisa Orlandini



l'uncinetto me lo ha insegnato lei, avevo 13 anni e che grande soddisfazione quando portai a termine la mia prima (ed ultima!) tovaglia di cotone bianco. Per lei immaginare e realizzare era la cosa più naturale del mondo, la sua meditazione, il suo stare qui-ed-ora.

Sono circondata ancora oggi dalle sue creazioni che mi parlano, non c'era spazio per ozio e vizio, il suo ozio era centratura, era presenza, era pura espressione del suo essere, era flusso creativo, era “crea quando tutto il mondo dorme”, era ascolta cosa ti dice il cuore o la pancia, era il vivere la sua essenza. Abuela, eri una coach senza aver partecipato neanche ad un corso :-)

E tu che cosa fai nei tuoi momenti di ozio, dove ti trasporta, e quando, ti abbandoni all'ozio...?!?

Ti auguro ozio a volontà.

La via gestaltica all'apertura

Il gestaltic'ozio

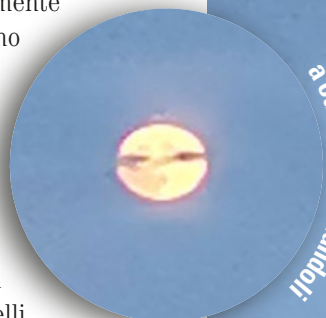
L'arte del non far nulla.

L'ozio, spesso, viene associato a quest'abilità. Ebbene, io ci ho provato "a non far nulla" e, secondo me, si tratta solo di un'idea astratta, che di fatto non esiste. Se anche siamo immobili con il corpo, internamente tutto si muove: il cuore pulsa, l'aria entra ed esce dal nostro fisico che, impercettibilmente, si gonfia e sgonfia, il sangue scorre e porta nutrimento e la nostra mente produce pensieri, molti identici a quelli del giorno prima, qualcuno diverso, nuovo.

Dunque cosa sarà mai l'ozio? Lo definirei una pausa, un cambio di ritmo nella nostra routine. Come accade nel periodo estivo, quando andiamo in vacanza stiamo, per l'appunto, in ozio. I tempi rallentano, diamo priorità al riposo, ad attività diverse, ad ambienti o luoghi nuovi se viaggiamo o viviamo diversamente quelli quotidiani.

In questo nuovo andare ci ritroviamo e diamo spazio ad altre parti di noi che desiderano emergere ed esprimersi. Ci lasciamo affascinare dall'osservazione della natura e dei suoi panorami, ci divertiamo a giocare e sperimentare nuove attività, ci lasciamo un po' più andare, prendendoci meno sul serio.

Questa cadenza più lenta, che a volte può essere assimilata ad un senso di vuoto, a ben vedere, può essere la fucina di nuove nascite o la riscoperta di vecchi amori, passioni. Comunque, di per sé ha un effetto rigenerante profondo: uno stacco che produce rinnovamento. Un ciclo di contatto rallentato che crea novità.



a cura di Ester Iandolo

Spazio alla scrittura gestaltica

Foglie stropicciate

Bentornati! Avete oziato in estate?

Bello ritrovarvi! Lo stimolo per la scrittura di questo numero è proprio "l'ozio gestaltico".

In poesia, quella sensazione che prova chi sta partendo oggi per le vacanze, mentre gli altri son tornati. È l'acqua che buca la roccia: non sai come! È quando tutti corrono, tu li osservi e hai dentro il mare e scriveresti a: "Ferma! C'è il sole, dentro e fuori. Guarda i miei occhi, io guardo i tuoi."

Sono istanti fulminei, all'improvviso. Tu non fai nulla e tutto ha un ritmo. Si muove dentro e anche fuori.

L'autunno inizia. I nostri passi frantumano foglie stropicciate sui sentieri del ritorno, nel bosco, che ora brilla dei colori rubati dal fogliame al sole. Il rosso ora è sfumatura, i raggi son dentro la terra.



La città ora si riveste, noi abitiamo le nostre vite.

Ti chiedo una cosa: come inizi a scrivere? Come ti ispiri? Non hai risposte? Perfetto.

Prenditi una settimana per te, una "Vacanza da Dio".

Se non lo hai visto, guarda il film. Poi osserva: come senti, come vedi le cose? A cosa pensi? (A me le ispirazioni arrivano con i pensieri, ma sono frasi talmente limpide che so che non sono pensieri).

Non ti do un tempo questa volta, prenditi il tempo che vorrai. Quando riuscirai a connetterti con questo stato d'animo: "Tu scrivi". Registra dentro un cellulare, annota in un post it, fai un nodo al fazzoletto, prendi un quaderno e vai avanti. Attimo per attimo, una settimana.

L'ozio gestaltico. Buona scrittura!

Frankenstein risponde

La perfetta giornata di ozio gestaltico

A cura di Valeria Candiani

Intelligenza artificiale vs intelligenza umana

Per ogni numero del nostro magazine poniamo a ChatGPT (motore di conversazione che elabora una richiesta e fornisce una risposta "pescando" fra miliardi di dati) una domanda sul tema del mese.



Domanda: "Raccontami come dovrebbe essere la perfetta giornata di ozio gestaltico"

Alba dei sensi sonnambuli: ti svegli come una lumaca che emerge dal suo guscio, lentamente. Il primo raggio di sole ti solletica come se l'universo ti stesse facendo il solletico cosmico. Colazione nel Paese delle Meraviglie: prepari una colazione degna di Alice, come se fosse un rituale sacro. Il cucchiaino diventa una bacchetta magica, il caffè non è solo una bevanda, ma un portale verso la presenza totale.

Il Giardino Zen delle distrazioni: esci in giardino, dove ogni filo d'erba è un potenziale maestro spirituale. Contempi una formica che porta una foglia e improvvisamente capisci il senso della vita... poi lo dimentichi immediatamente.

La danza del bradipo esistenziale: alterni momenti di immobilità totale a movimenti così lenti che potresti vincere una maratona... al contrario. Scopri che puoi ballare il tango con la gravità.

Il pranzo quantico: mangi e non mangi contemporaneamente. Schrödinger approverebbe. Ogni boccone è un viaggio gastronomico attraverso spazio e tempo.

Siesta nei limbi creativi: fai un pisolino su un letto di nuvole immaginarie. Nei tuoi sogni, intervisti il tuo subconscio che si presenta come un polpo psicologo con gli occhiali.

Sculptura di pensieri surreali: I tuoi pensieri prendono forme bizzarre. Uno assomiglia a Dalí che cavalca una giraffa. Lo accetti come perfettamente normale.

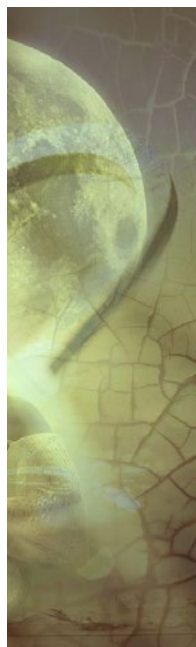
Bagno di suoni sinfonici: il mondo diventa un'orchestra. Il vicino che taglia l'erba? Il percussionista. I piccioni sul tetto? Il coro. Tu? Il direttore, ovviamente.

Cena con i fantasmi dell'ispirazione: apparecchi per ospiti invisibili. Shakespeare chiede il sale, Frida Kahlo vuole più colore nel piatto, Einstein gioca con gli spaghetti creando teorie sulla relatività della pasta.

Tramonto in technicolor: il cielo diventa una tela di un pittore cosmico ubriaco. I colori si mescolano come in un frullatore celestiale, e tu ti senti parte di questo frullato universale.

In questa giornata, l'ozio si trasforma in un circo metafisico dove sei contemporaneamente il clown, il trapezista e il leone ammaestrato della tua coscienza. Ogni momento di apparente vuoto diventa un big bang di creatività, e il tempo "perso" si rivela essere un tesoro nascosto in piena vista.

La magia non è più un trucco, ma il modo standard di operare dell'universo, e tu sei il suo apprendista stregone preferito.



Generazioni a confronto

Ozio, oziare, ozierò?

Nel confronto tra generazioni, il tema dell'ozio rivela visioni contrastanti. Da un lato, il Boomer celebra l'ozio come un'arte, un momento prezioso per riflettere e creare. Dall'altro, la Generazione Z difende un modo diverso di rilassarsi, trovando nell'intrattenimento digitale il proprio spazio di evasione. Due approcci differenti che si scontrano e si completano, ognuno con il suo valore.

A cura di Sandro Picchio e Emanuele Salvi



Boomer

Ascolta, ragazzo. L'ozio non è pigrizia, è un'arte. Ai miei tempi, non avevamo sempre qualcosa da fare, e sai cosa? Andava bene così.

L'ozio era il nostro modo di ricaricare le batterie. Quando non eravamo impegnati a fare qualcosa di specifico, imparavamo a riflettere, a sognare, a capire chi siamo davvero. Non si trattava di essere pigri, ma di dare



spazio alla mente per vagare, per immaginare, per creare. Non devi essere sempre connesso o occupato. Ogni tanto, è importante staccare, mettere giù quel telefono e semplicemente... esistere.

È lì che nascono le idee migliori. Non è tempo perso, è tempo guadagnato, un'occasione per scoprire cose nuove su te stesso e sul mondo. Quindi, rilassati, guarda il cielo e lascia che la tua mente faccia il resto.



Generazione Z

Ok, capisco cosa intendi, ma oggi è un'altra storia. Non è che non sappiamo rilassarci, ma lo facciamo in modo diverso. Per noi, staccare vuol dire guardare serie su Netflix, scorrere TikTok, o fare una maratona di videogiochi con gli amici online. Magari non sembra ozio per te, ma è così che ci rilassiamo. Non ci serve stare fermi a pensare, ci rilassiamo mentre siamo connessi. Se stiamo fermi senza fare niente, ci sembra di perdere tempo, perché siamo abituati a riempire ogni momento. È un modo diverso di vivere, ma per noi funziona. Non è che non sappiamo staccare, è solo che lo facciamo mentre siamo online o facendo cose che ci piacciono. Non siamo sempre incollati al telefono perché ci sentiamo obbligati, ma perché è così che ci divertiamo e stiamo con gli altri.

Grandangolo del gender

YouBorn

A cura di Eleonora Orlando

Edo chiuse la porta dietro di sé. La luce del laptop acceso nella stanza, sembrava un invito a quella trasgressione premeditata. L'eccitazione e la tensione erano palpabili mentre accarezzava la tastiera.

“Sei un degenerato!”, lo ammonì un disturbatore mentale la cui voce somigliava incredibilmente a quella dell'amica Sofia, l'unica drag queen bigotta che avesse mai incontrato.

Ricordò di quando mamma, molti anni prima, lo punì per averlo colto nell'atto di trasgredire, proprio come ora, anziché fare i compiti come previsto.



Ormai era adulto, ma chiudere la porta non era bastato a lasciare fuori tutti i giudici che lo abitavano.

“Cielo, è davvero così immorale?” Ma reagì subito: “Ahhh... lavoro come uno schiavo, sempre a disposizione e il mio tempo non è mai libero perché devo sempre fare, fare, fare! Non ricordo nemmeno più chi sono e

cosa mi piace! Desidero godere di me quindi lo farò! Via! Fuori tutti! Ora!”

Tornò alla tastiera e il respiro si fece più rapido. Non si concedeva una cosa così da troppo tempo. Il cursore scivolò fluido e cominciò a muovere le dita: “Sono stanco. Non sarò reperibile per le prossime 72 ore. Per urgenze, rivolgersi altrove. Se credi di non avere un “altrove” avrai un'altra urgenza da risolvere.”

Invia a: “tutti i contatti”. Click.

Spense il laptop, il telefono e i sensi di colpa per contattare un tempo svuotato da ogni aspettativa.

Ricordò una frase che aveva letto tempo prima: l'ozio è il momento in cui il fare cede il passo all'essere. “E sia”, disse soddisfatto nell'attimo prima di abbandonarsi.

Scuola In-Forma

Guide junior

Articolo multimediale

In questo numero, “Scuola In-Forma” – rubrica dedicata a realtà didattiche innovative – presenta l’intervista a Elisa Bortolin, educatrice, formatrice teatrale e progettista. Questa conversazione si posiziona sul confine tra il precedente anno e quello nuovo che sta per cominciare. Il titolo del progetto raccontato è “Guide Junior” ed è narrato con parole briose che si muovono sui crinali dell’Appennino parmense – il piccolo borgo di Berceto, il Passo della Cisa (ma non solo) – mostrando ragazzi che diventano guide di piccoli gruppi di turisti e riscoprono luoghi spesso dati per scontato.

La narrazione mostra uno dei volti dell’innovAzione: riconnettersi all’esistenza attraverso l’osservare e il fare. La scuola è e-ducare, è pro-gettare, è usare il corpo – dalla voce, alle sensazioni, alla pelle, al movimento e a molto altro ancora – per sentire la vita ed indossarla.

Chi vuole ritornare in classe attraverso una passeggiata che lo farà sedere al banco con ascolto e sguardo rinnovati, può seguire l’intervista al link seguente:

[Clicca qui per ascoltare l’intervista](#)

Buona visione!

Ciò che avete imparato ascoltando le parole altrui
lo dimenticherete molto rapidamente
mentre ciò che avete imparato con tutto il vostro corpo
lo ricorderete per tutta la vostra vita

Gikin Funakoshi – poeta

a cura di Ombretta Piana

Il lavoro che non c'era L'ozio che non c'era



Dal lavoro che non c'era all'ozio che non c'era il passo è breve. Parlare di ozio in una rubrica dedicata al lavoro è come parlare di caffè e limone: le due cose non stanno assieme. Però, come c'è lavoro e lavoro, c'è anche ozio e ozio e se parliamo di ozio gestaltico, ecco che allora, magia della gestalt, anche le contrapposizioni più tenaci si spezzano per aprire a possibilità inedite e ardite. L'ozio gestaltico è un ozio sì, ma con un occhio sempre aperto e vigile, abbandonarvisi significa rischiare che ti venga in testa qualche strana idea durante le vacanze, che poi magari finisce che a settembre devi dar gambe a nuove cose che ti fan battere il cuore. Ora, per noi gestaltici, la creazione avviene da uno spazio non ordinario, e quale momento migliore della pausa estiva? Quando i lavoratori veri son lì a sonnecchiare sotto l'ombrellone, noi lavoratori gestaltici sembriamo uguale agli altri, ma in realtà, dietro gli occhi chiusi, stiamo sperimentando il vuoto cosmico in cui ci si immagina di aprire la porta al futuro per ricevere qualcosa che neanche noi sappiamo, ma che sicuramente sarà una genialata. E così, fingendo nonchalance, aspettiamo un qualche accadimento.

Ed ecco che, in questa crepa del tempo ordinario, si insinua a un certo punto un'immagine che non sa di nostalgia, ma sa di desiderio, una gestalt carica di erotismo, buona come il pane appena sfornato da affondare labbra e denti e sentire col naso tutto il profumo di lievito e farina.

Allora, appena afferrata la gestalt che non c'era, la cosa difficile è trattenerla, immaginare il condimento, farsela amica e compagna, insomma, innamorarsene. E se a settembre ci sarà ancora, non sarà stata un amore estivo, ma proprio la cosa giusta fatta per noi, proprio quello che più ci corrisponde, proprio il lavoro della vita, o il progetto che ci realizza o l'obiettivo che ci cambia. E spesso è così che nascono i lavori che non c'erano. Da un momento di vuoto, da un lampo che squarcia il cielo, da un'intuizione che passa qui vicino e che non possiamo afferrare se siamo troppo indaffarati nel nostro solito ruotare da criceti.



A cura di Giovanna Cozzi

Maternità gestaltica

Dolce far niente

C'è una canzone che dice più o meno così “Domenica dolce, che dolce far niente. E rimandare gli sbatti” Anche per te da quando sei diventato genitore il fine settimana suona come giorno di lavoro extra durante i saldi? E per i tuoi figli esiste il “dolce far niente”?



Se mamma e papà si destreggiano tra lavoro, accompagnamenti vari, cene da preparare, casa da pulire, e spesa da ritirare (per fortuna ora puoi farla on-line), non va meglio ai cuccioli di casa. Dai primissimi mesi alcuni di loro sono in piedi già alle 6.30 per essere i primi che varcano la porta del nido e più si cresce più le cose rimangono uguali, con l'aggiunta di compiti, in ogni luogo e in ogni momento, attività post scuola di tutti i tipi dallo sport all'arte perché “mens sana in corpore sano” dicevano gli antichi e pure i moderni (a questo punto!).

Neppure i giorni rossi uno si può riposare perché ci sono le partite dei vari sport con ritrovo alle 8.30 del mattino, che io dico ma chi organizza non dorme mai? E l'estate? Ma ti ricordi le nostre estati? Lì davvero era relax, mentre ora?

Non so se anche i tuoi figli hanno passato l'estate tra i vari centri estivi, i miei sì! Ed è così che ci stressiamo solo pensando al dolce far niente!

A volte ho l'impressione che vedere i bimbi che non fanno nulla ci spaventi un po', non trovi?

Eppure, dicono che nei momenti in cui non si fa nulla si stimola la creatività, allora che ne dici di fermarti anche tu a guardare il cielo per un attimo e a riscoprire la lentezza?



Il tuo corpo, il tuo coach

Se il corpo fosse il tuo coach?

Ecco per te una nuova rubrica che crediamo possa trasformare il tuo modo di vivere e comprendere il tuo corpo. Spesso, siamo abituati a pensare al corpo come a un mezzo, un veicolo che ci porta attraverso le sfide quotidiane. Ma cosa accadrebbe se iniziassimo a vederlo come il nostro miglior alleato, una guida preziosa che ha molto da insegnarci?

Con questa idea in mente, in ogni appuntamento, esploreremo come il tuo corpo possa diventare il tuo più grande mentore, aiutandoti a raggiungere il massimo benessere fisico e mentale. Scopriremo insieme come ascoltarlo, come interpretare i segnali che ci invia e come sfruttare al meglio il suo potenziale.



a cura di Raffaella Capelli



Siediti comodo e respira profondamente, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca.

Chiudi gli occhi e continuando a respirare lascia che le tue mani si accomodino sulle tue gambe. Respira e poni la tua attenzione al contatto tra le tue mani e il tuo corpo, alle sensazioni che vivi in questo contatto.

Ti presento il tuo corpo vivo! Le sensazioni che provi, piacevoli o meno, sono il suo modo di comunicare con te.

Ogni volta che ci ritroviamo di fronte ad una sfida, un passaggio importante, una scelta da fare, una separazione da elaborare, ogni volta che ci costringiamo a stare dove non ci piace, quando ci limitiamo e ci tratteniamo, qualunque cosa

stiamo vivendo lo stiamo facendo con tutto il nostro essere. Ogni cosa che ci accade non tocca solo un aspetto di noi, ma tutto: mente, emozioni, spirito e corpo.

E se il tuo corpo fosse il tuo Coach, cosa ti direbbe?

Sappiamo che il coaching è uno strumento che può stimolare il cambiamento. Il Coach di fatto è un mezzo per aiutare a scoprire quel qualcosa, che possiamo chiamare potenziale o talento, che nello sfondo, dentro di noi, vuole emergere; aiuta a chiarire, allineare, tradurre e trasformare.

Il corpo possiede una saggezza incredibile. Naturalmente programmato per sopravvivere ha ben chiaro dove sta bene e dove no, cosa gli fa bene e cosa invece gli nuoce. Sa rinnovarsi miracolosamente in ogni sua cellula, al di là della nostra volontà. Traduce emozioni e stati d'animo in espressioni fisiche e posture che, se viste e ascoltate possono diventare informazioni preziose, guide verso ciò che ci accende e dà gioia.

Come puoi cambiare il tuo atteggiamento verso il tuo corpo se anziché vederlo come ostacolo, tu lo vedessi come alleato?



Testimonials

Io e la Gestalt

L'incontro con la Gestalt è avvenuto in modo imprevisto ed inaspettato, come accade per tutti gli incontri importanti.

Erano già anni che mi dedicavo a cercare di capirmi e a redigere il mio "personale libretto delle istruzioni", quando, una conoscente, un giorno, mi ha parlato della Gestalt applicata al coaching, e di un corso che stava seguendo. Da qui il mio incontro con la Gestalt. La Gestalt dà forma, mostra i confini, l'invisibile diventa visibile ed

è così che ho acquisito consapevolezza. La Gestalt mi

ha portata a dare senso alle esperienze, a saperle

vivere fino in fondo, ecco che l'esperienza ora,

non rimane fine a sé stessa, ma diventa parte

di me, perché viene integrata, e questo si

traduce in un passo in avanti per la mia

evoluzione. Non giudico più l'esperienza

con i criteri di giusto o sbagliato perché

ho capito che l'importante è il senso che si

dà a ciò che ci capita. Gestalt è, quindi, dare

forma e prendere consapevolezza. La Gestalt mi

ha insegnato a segnare i confini, sapere vedere e mettere

i confini. Grazie a questo ho acquisito chiarezza e definito anche

meglio la mia strada, ho imparato a gestire le relazioni in modo

sano, ora hanno una forma ben precisa, nessuno riesce più a

portarmi in giro dove vuole, perché la chiarezza acquisita mi ha

dato quel radicamento e più nessuno può "spostarmi" senza il mio

volere.

Con la Gestalt ho cambiato mindset, è stato come cambiare

lenti agli occhiali, vedo in modo differente, ormai è scattato un

automatismo anche nei miei comportamenti, difficile da spiegare

a parole, in così poche parole, ma così è successo ed è per sempre.

Ora sono pronta ad aiutare chi desidera a fare questo importante

incontro, che fa crescere e stare bene, prima di tutto con noi stessi.

Valeria Zunino - Light Coach - La Leggerezza come strumento



Le favole gestaltiche

Il mago di Oz-io

Ero stanca, avevo lavorato in giardino tutto il giorno e l'amaca all'ombreggiar delle acacie sembrava soltanto un miraggio. Mi avvicinai e mi lasciai cadere nella morbida e fresca stoffa tecnica che al contatto con la pelle sembrava seta. Credetti di assopirmi subito tanto ero esausta invece una voce sconosciuta gridò il mio nome. "Stella! Non hai ancora finito, ora comincia il vero lavoro". Non vedevo nessuno ma continuavo a sentire quella voce che mi esortava a seguirla "Seguimi, qui nel bosco, fatti spazio tra i rovi e la poca luce che penetra tra le fronde. Non aver paura. Vieni,



viene." Avanzavo quasi brancolando nel buio, spostando rovi e rampicanti. Qualche mega ragnatela incontrò le mie guance e il mio naso. Poi la voce tacque. Ero arrivata in un angolo paradisiaco: alberi carichi di succosi frutti, ruscelli trasparenti, fiori colorati e profumati. Iniziai a cantare e ballare, non ero mai stata così bene. Non c'era niente di superfluo, solo natura selvaggia ed io. Eppure, mi sentivo piena. Di me, di creatività e voglia di vivere. Cantavo e trascrivevo, componevo poesie, ballavo inventando coreografie. Insomma, ero VIVA! Viva come non mai.

"Stella! Stellaaaaa!!" una voce ben nota stava gridando il mio nome. Feci un sobbalzo e carambolai giù dall'amaca. "Stella!! Stai oziando invece che lavorare?". Il mio capo era lì davanti a me minaccioso "Devo licenziarti? Muoviti!".

Per un attimo non capii. Dov'era quell'angolo di paradiso incontaminato? Dov'era la natura ispiratrice? Avevo sognato tutto? No, non tutto. Tra le mie mani spartiti musicali manoscritti, nella mia testa ancora quei passi di danza e tra le note trascritte anche versi di poesie bellissime.

Avevo attraversato le mie ombre, rischiato di perdermi ritrovando invece la me stessa più autentica.

"Non mi licenzia lei, me ne vado io!" dissi "ho ben altri talenti da mettere a frutto".

Fu così che imparai quanto sia necessario "ozicare" che letteralmente significa "stare bene": Quando stai profondamente bene con te stesso si attiva il mago che è in te. Non devi fare nulla se non fidarti e CREARE.

E tu? Quanto ti autorizzi a stare in oziose creazioni? Buon fertile riposo.



a cura di Martina Caffo

Le recensioni

Il libro del mese

Articolo multimediale

GESTALT COACHING MEDICINE

Autore: Salvatore Cassarino

Talent Edizioni 2024

Confini e sfondo - Persone, ambiente e medicina

“Gestalt coaching medicine. Lasciare emergere in medicina” è un testo particolarmente interessante che muove curiosità e voglia di sapere; almeno questa è quello che si vede da un primo incontro. La cosa si fa più interessante se si prova a portare in primo piano lo sfondo.

Il testo, quasi una divulgazione scientifica, prova ad avvicinare, cercando analogie e terreni comuni la medicina e il Coaching ad indirizzo gestaltico. La trattazione riguarda specificatamente due discipline della Medicina non convenzionale, l'Omeopatia e l'Agopuntura, descrivendone in maniera chiara e sintetica principi teorici, basi filosofiche e alcune procedure di metodo. Suddiviso in 7 capitoli, con una scrittura fluida nonostante termini medici e scientifici, il libro non ti fa compiere un giro di gestalt ma ti porta ad un incontro al confine, un confine che, personalmente, non

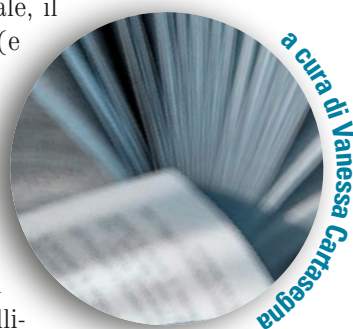
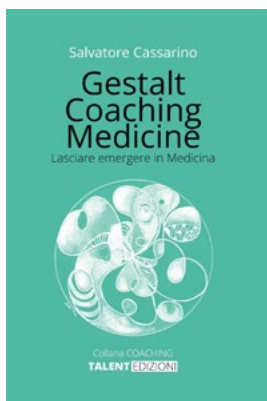
avevo immaginato potesse esserci.

L'autore mette al centro della sua analisi la persona, immersa in un ambiente in cui è necessariamente integrato. Non c'è differenza né separazione tra individuo e l'ambiente in cui si trova; ne è influenzato e ha ugualmente il potere di influenzarlo.

Partendo da questo punto centrale, la “presa in carico” del paziente avviene solo se si attiva un dialogo attivo. Mittente e destinatario diventano così coinvolti in un processo di comunicazione trasformativa che permette di “individuare, raccogliere e far emergere quello che è celato” e

procedere verso l'azione di aiuto.

Attraverso racconti ed esperienze personali, in cui la relazione empatica diventa elemento centrale, il paziente diventa il protagonista (e non solo la sua malattia), tra prove e tentativi di dialogo e di diagnosi. Il “mettersi in gioco” dell'autore/medico mi è parso elemento essenziale e necessario per poter provare ad immaginare una Gestalt coaching medicine: “non dovrebbero essere contemplati fallimenti ma solo apprendimenti stabilendo una alleanza terapeutica sancita da un obiettivo condiviso”. E così mi ritrovo a credere che alcuni confini li mettiamo noi, rispetto al nostro personale punto di vista. Se ci spostiamo un po', osservando da un'altra prospettiva, le cose cambiano e si creano nuovi confini? E se arriviamo a quel confine, è possibile stabilire un nuovo incontro?



[Clicca qui per ascoltare l'intervista con l'autore](#)

Spettacoli gestaltici

Divani di famiglia

DIVANI DI FAMIGLIA

Regia: Niclas Larsson

Anno uscita: 2024

Attori protagonisti: Ellen Burstyn, Ewan McGregor, Taylor Russell, Rhys Ifans, Lara Flynn Boyle, Lake Bell e F. Murray Abraham

Il film che attualmente è nelle sale cinematografiche, tratta il tema dell'ozio e si presta a un'interpretazione gestaltica. La storia si concentra su tre fratelli, David, Gruffudd e Linda, che si ritrovano in un negozio di mobili per scegliere un divano su richiesta della madre. La situazione, apparentemente banale, si trasforma quando la madre si siede su un divano verde e si rifiuta di alzarsi, manifestando un comportamento sempre più indecifrabile.

In un contesto gestaltico, il film esplora il concetto di "figura e sfondo", dove l'elemento dominante, il divano, diventa il centro dell'attenzione, simbolizzando l'ozio e la passività. La staticità della



a cura di Viviana Dell'Ora



madre e il suo rifiuto di alzarsi dal divano possono essere visti come una resistenza al cambiamento e un'espressione dell'inerzia psicologica. Questo atteggiamento passivo si contrappone all'attività e alle aspettative dei figli, creando una tensione che spinge lo spettatore a riflettere su come l'ozio possa essere sia una forma di resistenza che di rifugio.

Il film invita a considerare l'ozio non solo come un semplice momento di riposo, ma come uno stato esistenziale che può rivelare aspetti profondi della personalità e delle dinamiche familiari. Attraverso questa lente gestaltica, lo spettatore è chiamato a riorganizzare le proprie percezioni per trovare un significato più ampio e complesso nella trama apparentemente semplice del film.

La pellicola è l'adattamento cinematografico del romanzo omonimo di Jerker Virdborg.

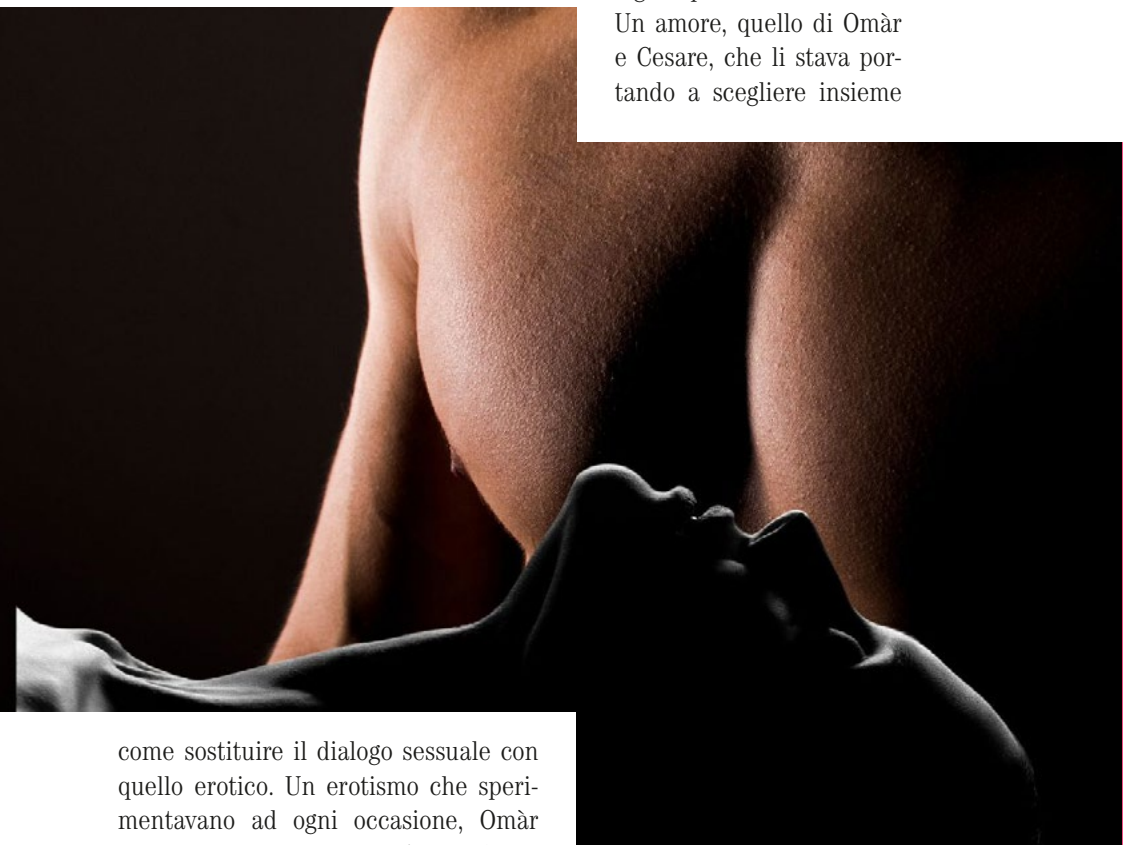
Romanzo d'appendice

Estate 2024

L'estate precedente al trasloco in Andalusia era stata la più emozionante degli ultimi anni. Mai Omàr e Cesare erano state così tanto insieme, le loro giornate diventavano sempre più ricche, comunicative, avvolte di quotidianità. Omàr apprezzava e ringraziava l'universo per quel dono, lì, in quelle giornate dove un capitolo prezioso della sua vita si stava chiudendo.

Stefano non aveva mai smesso con il suo amore di accoglierlo e sostenerlo. La voce di Samir gli sussurrava, nell'affetto degli abbracci, di andare fino in fondo. E mentre il legame con Cesare si nutriva dell'energia dell'amore al confine, Omàr camminava i suoi passi per preparare la vita ad un abbraccio più grande, quello Andaluso, dove si sarebbe voluto trascinare con sé tutti i suoi legami più intensi.

Un amore, quello di Omàr e Cesare, che li stava portando a scegliere insieme



come sostituire il dialogo sessuale con quello erotico. Un erotismo che sperimentavano ad ogni occasione, Omàr avrebbe voluto conoscere l'intimità dei baci di Cesare, li sognava, ma conosceva il confine, così lo baciava sul collo, sulla schiena, sulla spalla. Cesare lo accoglieva nel piacere di sentirsi amato, desiderato. Loro si attivavano facendo l'amore con le parole, negli abbracci, con quelle giuste e ambigue pressioni sul corpo. Si cercavano in uno sguardo, in un massaggio dove i corpi dialogano, erotico ma non sessuale, entrambi consapevoli di quanto la loro relazione fosse rara.

Era come una danza per Omàr, un tango emotivo tra l'accogliere quello che c'era e la sensuale frustrazione dell'incompletezza. Quel potenziale in più ancora da esplorare e che nutriva il chakra del suo desiderio.

Tutto era rarità per Omàr. Lo era Stefano, lo era Samir, la Vita e anche Cesare.

Arkipelago Talent

La Talent Coaching GB Academy

Benvenuto alla **Scuola dei Talenti**.

Una scuola vuota per dare forma ai tuoi saperi.

Una scuola senza studenti, ma corsisti che usano il corso come **persone indipendenti**.

Come puoi dare valore a quello che hai fatto?

Cosa puoi creare con quello che hai già?

La concretezza del coaching, unita "all'**autenticità**" del Talent Format, è una chance per **dare forma e valore ai tuoi saperi** e farli diventare un contributo per gli altri.

Il salto di qualità nel proprio lavoro non è dato da un'ulteriore formazione, come se ci fosse ancora un pezzo da imparare per andare bene, non avviene quando sarai perfetto, ma quando ti autorizzerai a **mostrare la tua unicità**, quando decidi di **amministrare quello che sai**, compresi i tuoi difetti e di **farne la tua firma**.

Il coach è un professionista che lavora con le proprie passioni e proprio per questo può essere di contributo per gli altri.

Per fare questo deve risvegliare il proprio potenziale.

Il coaching, infatti, è un lavoro che richiede di mettere a frutto le proprie passioni andando a definire un proprio ambito di specializzazione.



a cura di Viviana Dell'Ora

Le proposte Talent Coaching Academy

I due corsi portanti:

**MASTER IN TALENT
COACHING
VERSIONE ONLINE**
Sperimenta il potere
del Webinar Gestaltico

**FORMARE I FORMATORI
VERSIONE ONLINE**
La Gestalt per
padroneggiare lo
spazio di apprendimento

I due corsi introduttivi in promozione:

**ATTIVAZIONE COACH
INTERIORE
VERSIONE ONLINE**
"Attivazione del Coach
Interiore" per una rinascita
personale e professionale
centrata sul Talento

**BUSINESS INTERIORE
VERSIONE ONLINE**
Porta in attivo
il tuo lavoro

CORSO GOLD

TOP MODEL TRAINER VERSIONE ONLINE
Modella la tua Eccellenza
con la Gestalt Energetica

[Clicca qui per visitare il sito della nostra Academy](#)



Da non perdere Gli eventi dell'Academy

Prossimi appuntamenti

Martedì 10 settembre:

presentazione 2° anno Coaching Avanzato

Mercoledì 11 settembre:

presentazione Corso Supervisor

Giovedì 12 settembre:

speech gestaltico: "Sblocca il tuo potenziale - Scegli il tuo futuro"

Lunedì 16 settembre:

presentazione Scuola 1° anno Corso di Coaching

[Contattaci per partecipare o avere informazioni](#)

[Clicca qui per visitare il sito della nostra Academy](#)

a cura di Viviana Dell'Ora

Chi siamo Arkipelago Talent



A.P.I.C.A. - Associazione Professionale Italia Coaching e Arte

- Associa i professionisti operanti nel settore del coaching e della formazione che si riconoscono nel modello del talent coaching a ispirazione gestaltica. A.P.I.C.A. vuole essere la casa e il laboratorio per chi desidera sperimentare e sperimentarsi in uno spazio creativo e concreto di continua crescita, in cui l'unicità del proprio talento diventa la via verso l'abbondanza e la pienezza di vita.



Talent Coaching GB Academy - Siamo una

Scuola di Formazione in coaching ad ispirazione gestaltica: per noi contano non solo gli obiettivi, ma soprattutto chi diventiamo nel tentativo di raggiungerli. La nostra mission è la formazione come via per approcciare qualunque esperienza (professionale, personale, organizzativa, lavorativa, relazionale). È fare sì che le persone accedano al proprio potenziale, non andando verso performance perfette, ma aderendo di più a se stesse, alla propria unicità, per mettere la firma in quello che fanno. Ci definiamo una "scuola vuota", che si riempie delle traiettorie professionali di chi la frequenta, per dare forma ai saperi, dedicata a corsisti che usano il corso come persone indipendenti. La nostra offerta formativa si compone di quattro corsi annuali: coaching base, coaching avanzato, coaching per formatori e per supervisori.



Talent Edizioni - Talent Edizioni è il brand editoriale di A.P.I.C.A.

Nasce con lo scopo di portare nei libri i talenti dei migliori Coach, Counselor e operatori olistici. Scrivere è un passaggio, significa lasciare un segno, una forma. Un modo per rafforzare l'incontro con i propri clienti e incontrarne di nuovi. Con la scrittura si utilizza il proprio talento, si dà forma e ci si radica al sapere interiore. "Trasformare in un libro proprio sapere significa riconoscere l'importanza del proprio lavoro non solo come un esperto ma trasmettendo il tuo valore e concettualizzando il tuo sapere. Sblocca il libro che non sapevi che avresti scritto, dimentica la forma che pensi debba avere, compresa la fatica di scrivere. Scrivere il tuo libro potrebbe essere più facile e divertente di quello che pensi. Vieni a parlarne con noi!"



Radio Coach e Talent Coaching Tv - Talent Coaching TV - Il canale che accende il tuo potenziale.

'Radio Coach, la Radio che dà voce alle tue imperfezioni, l'altra faccia del tuo Talento' Radio Coach e Talent Coaching tv sono due radio trasmittenti (audio-video) nate da A.P.I.C.A. con l'obiettivo di attivare le persone ed espandere il loro potenziale grazie alle varie rubriche che possano mettere in risalto i Talenti dei Coach e di sperimentare a 360 gradi la formazione che i corsisti ricevono dalla scuola. La differenza di Radio Coach e Talent Coaching Tv rispetto ad altre realtà tv-radiofoniche è che fanno parte di un percorso formativo che permette di sperimentare come struttura e intuito, formazione ed esperienza diventino connubio indispensabile per creare e far sbocciare il proprio potenziale.



Contattaci e Seguici

www.talent-coach.it
www.talentedizioni.it
www.apica-coach.it
baroni@talent-coach.it
segreteria@apica-coach.it
info@talentedizioni.it



@talent_coaching_academy



@talent-coaching-tv



@TalentCoachApica



radio-coach-apica

IL COACH IMPURO

Hanno collaborato a questo numero



Gaber Baroni
Gestalt Director



Viviana Dall'Ora
Editorial Director

Marco Matricardi
Art Director



Martina Caffo
Spiritual Coach



Vanessa Cartasegna
Coach dell'orientamento



Maria Grazia Dellacasa
Coach per il lavoro



Ester Iandoli
Life Talent Coach



Annalisa Orlandini
Coach formatore



Valeria Candiani
Talent Coach & Life Designer



Ombretta Piana
Educommunic@tion Coach



Scilla Casetti
Life Coach



Raffaella Capelli
Arthealing Coach



Maurizio Minghetti
Life Coach



Eleonora Orlando
Life Coach



Katia Piana
Ki Talent Coach



Luca Tosches Annaro
Crossing Coach



Valeria Zunino
Light Coach – La leggerezza come strumento



Giovanna Cozzi
Coach della Fioritura

