

IL COACH

Talent
Edizioni

numero 13
21 maggio 2025

Il magazine che sblocca
il tuo potenziale

Traboccare

IMPURO



Editoriale - Viviana Dall'Ora

**"Traboccare": il flusso della vita che ci invita
a essere vivi** 4

Pillole di Gestalt coaching - Viviana Dall'Ora

Il post contatto 6

Intuizioni e dintorni - Katia Piana e Marina Negroni

Essere potenti è ...? 8

Norme e professione

Stefania Panaro, Valeria Zunino e Massimo Bertolino

Le associazioni di coaching e la Legge 4/2013 10

Articolo multimediale

Scuola InForma - Ombretta Piana

La scuola in un parco 12

Natural Gestalt Flow - Barbara Fipaldini

La storia di come il tempo è caduto 14

Parole libere - Annalisa Orlandini

Dal centro all'infinito e oltre 16

Spazio alla scrittura gestaltica - Ombretta Piana

Traboccare per scrivere 18

La via gestaltica all'apertura - Ester Iandoli

Cercare spazio nel flusso 20

Frankenstein risponde - Valeria Candiani

I segreti del limite e dell'illimitato 22

Generazioni a confronto - Francesco Volpe e Jacopo Minar

Due generazioni a confronto 24

Grandangolo del gender - Eleonora Orlando	
Chiamatemi Stella	26
Il lavoro che non c'era - Giovanna Cozzi	
Lo Street Artist: il talento visionario dell'io che invade lo spazio del noi	28
Maternità gestaltica - Scilla Casetti	
Limiti prefissati?	30
Il tuo corpo, il tuo coach - Raffaella Capelli	
L'energia trova la via per manifestarsi e il corpo rinasce	32
Testimonials - Anna Menchinelli	
Irrefrenabili passioni	34
Le favole gestaltiche - Martina Caffo	
River	36
Le recensioni - Vanessa Cartasegna	
Il libro del mese	38
Spettacoli gestaltici - Maurizio Minghetti	
Il film: Confidenza	40
Articolo multimediale	
Romanzo d'appendice - Luca Tosches Annaro	
Fragilità capaci	42
Talent Coaching TV	
Il palinsesto	44
Da non perdere - Viviana Dall'Ora	
Gli eventi dell'Accademy	45
Chi siamo	
Costellazione Talent	46
Il Coach Impuro	
Hanno collaborato a questo numero	47

Editoriale

“Traboccare”: il flusso della vita che ci invita a essere vivi

A cura di Viviana Dall'Ora





Quando pensiamo alla parola “traboccare”, la mente ci porta subito a immagini di acque che straripano, emozioni che non si riescono più a contenere. “Traboccare” è il culmine di un processo naturale, un momento in cui l’energia trattenuta trova finalmente il suo sfogo. Nella Gestalt, questo concetto rappresenta il ciclo di esperienza in cui contenimento ed espressione si mescolano, un equilibrio dinamico che ci invita ad essere autentici.

Lasciarsi traboccare è un atto di trasformazione, un movimento che ci porta a superare i limiti che ci siamo dati. Ogni volta che attraversiamo il nostro flusso senza resistenza, accogliamo il cambiamento che ne deriva. Non si tratta di evitare il “traboccare”, ma di viverlo come parte naturale del nostro essere.

Il tema di questo mese ci invita a riflettere su un processo di liberazione e crescita: traboccare come possibilità di evoluzione. È il momento in cui lasciamo fluire ciò che tratteniamo, aprendoci alla trasformazione.

A partire da questo mese, introduciamo **la nuova rubrica ‘Natural Gestalt Flow’**, a cura di Barbara Fipaldini. Con le sue parole, esploreremo i cicli energetici gestaltici di cui facciamo parte, attraversandoli e spostando il nostro sguardo verso la soglia intuitiva che ci permette di coglierne il significato più profondo.

E **un'altra sorpresa** ti aspetta al nostro *feuilleton*, il romanzo di appendice scritto da Luca Tosches che da questo numero potrai leggere... ed ascoltare!

Buona lettura!



Pillole di Gestalt coaching

Il post contatto

A cura di Viviana Dall'Ora



Il post contatto nel ciclo gestaltico della prosperità è traboccare. La fase del post contatto è quella fase in cui si integra l'esperienza, in cui si assapora che cosa è successo: è un dialogo con se stessi.

Per generare valore si deve fare pane fresco. Dopo un ciclo di contatto si ha bisogno di un momento di rigenerazione ed è quello il contatto con la fonte, che permette di traboccare ogni volta di acqua fresca e non di rimescolare il brodo.

Il post contatto è un dialogo con la propria evoluzione, il proprio cambiamento, la propria parte sconosciuta: ogni volta che si fa questo giro di Gestalt si entra in contatto con parti sconosciute di se stessi.



Traboccare allora è un fatto naturale, indipendente da chi potrà goderne. La natura sboccia a prescindere dallo sguardo altrui. Il seno materno dona il latte, quando è il momento. Per lasciar esprimere questa fase del post contatto, è necessario andare oltre il bisogno di riconoscimento, compenso, soldi: è un traboccare.

Seguendo questo ciclo di contatto della prosperità, possiamo dire che l'abbondanza non è un fine, ma un allineamento alla parte "ispirata" di ognuno noi.

C'è bisogno di azioni ispirate!

L'abbondanza è l'arte del ricevere, non dagli altri ma da noi stessi, dal nostro potenziale inespresso. L'abbondanza è nel tuo sguardo, non c'è bisogno di rubarla ai ricchi e ai potenti.

Il punto è quanto la utilizzi, quanto permetti che agisca. Si dice che le idee vengono a bussare, ma se una persona non le valorizza andranno da qualcun altro.

- Quante ispirazioni hai bruciato oggi?
- Quante ne hai prese?
- Quante ne potresti recuperare domani?

L'abbondanza è in primo luogo un fluire. Il coaching gestaltico è una via per l'abbondanza, una via che non si concentra sulle emozioni, ma sulle sensazioni: le emozioni forti bloccano, sequestrano, ancorano nella profondità delle acque. In questo fluire c'è bisogno di essere generosi, questo non è il tempo della parsimonia, anche a livello economico. Non è il tempo di risparmiare e di risparmiarsi neanche nelle relazioni. Questo è il momento di darsi, di dare di più perché c'è bisogno di lasciar fluire, come avviene nel ciclo dell'acqua. Il fluire dell'acqua si trasforma in nuvole e di nuovo in acqua: non è risparmiando che si crea abbondanza, questo è il momento di aprire i rubinetti, di far girare i soldi, investire in qualità. Ogni investimento in qualità è un albero che si pianta.

Questo è il tempo della partecipazione, dell'abbondanza, è il momento di fare inviti e di mettersi in gioco. È tempo di smetterla di nascondersi nella mediocrità.

[...] le parole che leggi non sono state scritte perché vere, ma per attivare la tua Gestalt. Ascolta cosa si è mosso in te e lascia andare il resto.

Testo tratto da Generare Valore con la Gestalt – Gabriele Baroni – Talent Edizioni 2022



Intuizioni e dintorni **Essere potenti è ...?**

A cura di Marina Negroni



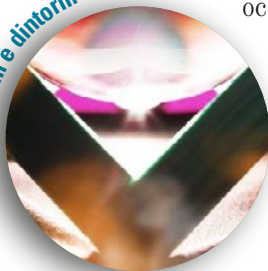
Coordinamento Katia Piana



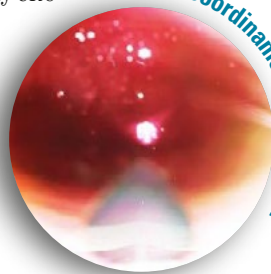
Questa rubrica prende spunto dai post dell'Academy che potrai trovare sulla nostra [pagina Facebook](#). Su ogni numero del magazine pubblichiamo una domanda ispirazionale.

Il coach gestaltico che si è formato nella Talent G.B. Academy, aiuta il cliente a portare in primo piano le parole e ciò che è sullo sfondo dandogli potere, supportando il cliente a cambiare gli occhiali con i quali guarda la sua realtà.

Intuizioni e dintorni



Coordinamento Katia Piana



La frase di questo mese:

“Essere potente è..”

Completa tu per attivare un'esperienza di senso che tocchi il tuo potenziale e le tue risorse.

- Per te cosa rappresenta l'essere potente?

- In quale ambito della tua vita ti senti o vorresti essere potente?

Lasciati toccare dalle parole e fatti ispirare.

Vuoi partecipare? Segui i nostri post!

Norme e professione

Le associazioni di coaching e la Legge 4/2013

A cura di Stefania Panaro



Valeria Zunino



Massimo Bertolino



In questo articolo ci focalizziamo sulle possibilità associative dei coach, un'opportunità che la Legge 4/2013 definisce in modo esplicito nell'art. 2.

La Legge 4/2013, che regola le professioni non organizzate in ordini o collegi, tra cui quella del coach, promuove la libertà d'iniziativa nel rispetto delle regole di mercato e a tutela del consumatore.

L'art.1 ne stabilisce i principi generali, mentre l'art. 2 introduce la possibilità di costituire associazioni professionali su base volontaria e privatistica.

Le finalità delle associazioni professionali sono esplicitamente richiamate nel comma 1 dell'art.

2 e sono due: valorizzare le competenze degli associati e garantire l'osservanza delle regole e dei principi deontologici.

Questi due aspetti, valorizzazione professionale e controllo deontologico, sono funzionali alla finalità principale: agevolare la scelta e la tutela degli utenti nel rispetto della concorrenza.

Nei commi seguenti dell'art. 2 la legge definisce le attività delle associazioni connesse alle finalità: formazione continua, struttura organizzativa adeguata, confronto democratico tra i membri e vigilanza deontologica.

Per il coach, aderire a un'associazione significa avere possibilità di crescita, confronto e supporto professionale, ma anche talvolta l'adattamento alla prassi di lavoro, comunicazione e alle regole deontologiche dell'associazione di riferimento: traboccare nei confini.

Norme e Professione



A cura di Stefania Panaro



Valeria Zunino e Massimo Bertolino

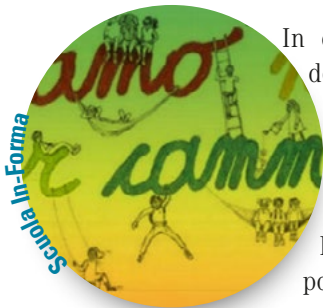
La scuola in un parco

A cura di Ombretta Piana



Articolo multimediale



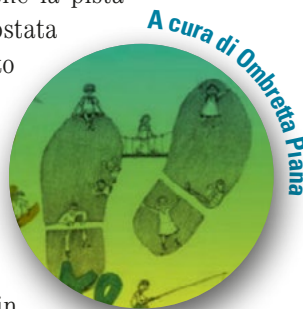


In questo numero, la rubrica “Scuola InForma” dedicata a realtà didattiche innovative, presenta l'intervista al Dr. Francesco Muraro, dirigente scolastico dell'IC Cappelli – La Casa del Sole di Milano.

Hai mai pensato che alla periferia di Milano potesse esistere un grande parco che è in realtà una scuola?

Se ti dicessi che si tratta del Parco Trotter e che la pista riservata all'allenamento dei cavalli, una volta spostata a San Siro, ha lasciato spazio a un grande progetto sociale e umanitario che ha trasformato il volto del quartiere, potresti crederci? Ascolta l'intervista al link seguente per comprendere come la natura, congiunta all'azione della municipalità e della cittadinanza, abbia potuto essere vera genitrice per generazioni di bambini che, dal 1919 – anno di nascita del progetto – crescono e sono educati in maniera innovativa.

Quando i quattro elementi naturali e la volontà d'azione diventano magia!



Clicca qui per ascoltare l'intervista

Buona visione.

“Un sole che splende merita di essere vissuto.”

Giuseppe Donadei

Natural Gestalt Flow

La storia di come il tempo è caduto



Natural Gestalt Flow per riscoprire i cicli gestaltici delle energie in cui siamo immersi.

Per accedere a quella soglia intuitiva e coglierne il senso non con la mente, ma con il sentire, serve mutare lo sguardo sul tempo: percepirlo a spirale, non lineare.

Lì, quando il tempo torna a danzare, tutto per noi inizia a vibrare di senso.

La storia di come il tempo è caduto.

Il tempo del ciclo, la Gestalt del tempo: chiamalo come vuoi, all'inizio era una spirale.

Poi è successo che un qualche zampino l'ha distratto e lui si è fatto piatto in una linea. La spirale del tempo, della vita, di chi vuoi, si è appiattita.

All'inizio il Tempo era una danza. Una spirale di respiri, battiti e ritorni.

Non aveva inizio né fine: solo centri profondi e giri avvolgenti. Il Tempo ruotava, rideva, si avvolgeva su sé stesso.

Ogni cosa accadeva al momento giusto. I semi sapevano quando germogliare, le foglie quando cadere, i sogni quando apparire.

Ma un giorno, il Tempo si fermò: "Come sono nell'oltre, come appaio all'indietro?"

Guardò in avanti, si girò all'indietro, si distolse dall'istante, fu allora che inciampò. Scivolò su un pensiero. Cadde. E nel cadere, si stirò. Diventò il tempo delle scadenze, dell'andare sempre, senza ritornare.

Il tempo che corre, che insegue, che divide in prima e dopo.

Fu così che dimenticammo la spirale.

Cominciammo a vivere in avanti, sempre un passo più in là. La ciclicità si fece noia. Il silenzio diventò perdita. L'attesa, mancanza.

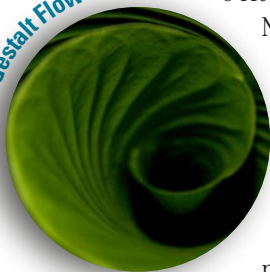
Ma ogni tanto, in un sogno, nel respiro di un bosco, nel cerchio di una danza, nel ciclo della luna, il Tempo ricorda chi era.

E quando lo fa, lo senti traboccare dentro. Una sorgente nascosta che silenziosa scorre. Lì attraversi la soglia, dalla linea alla spirale.

Si accede al tempo della Gestalt, della natura e diventi creatore dei tuoi intenti.

Di cosa vuoi traboccare, oggi, in questo momento colmo del pieno profumo della primavera e del vuoto propizio dello stato di sogno del sentore d'estate?

Natural Gestalt Flow



A cura di Barbara Fipaldini



Parole libere

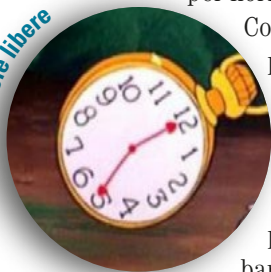
Dal centro all'infinito e oltre

A cura di Annalisa Orlandini



New York, solo a menzionarla, trabocca, ti arriva con la sua energia, con la sua vitalità, con la sua frenesia, con le sue iniziative, occasioni ed opportunità, ma devi essere veloce, a coglierle, a stare al passo a cavalcare l'onda ad afferrare l'idea, l'intuizione, la risposta, o passerà di mano in mano, di pensiero in pensiero, di casa a casa, finché non troverà il terreno fertile per fiorire.

Parole libere



Come ti arriva quest'immagine, la vedi? La senti? La percepisci? Ti appartiene, o la respingi?

Il mio recente viaggio nella Grande Mela, è stato avvincente, riuscire a stare centrata non è stato facile, perché quell'energia trascinava via. In quella parte del mondo è tutto molto veloce, le persone camminano veloci, ordinano al

bar velocemente, prendono la metro

in velocità, ma trasformano ed esaltano anche le cose all'apparenza più insignificanti. Tu cosa esalti nel tuo quotidiano, le tue idee, la tua creatività, la tua voglia di fare o i tuoi drammi?

Cosa prende così spazio da traboccare nelle tue giornate?

Molti newyorkers camminano con in mano uno di quei maxi bicchieri con cannuccia, tipici dei fast food. Soffermandomi ad osservare, mi sono chiesta se ricordassero perché avevano con sé quella bibita, e quante volte può essere capitato anche a tutti noi di dare spazio a certe abitudini fino a farle sconfinare.

Un piccolo rituale serale che mi aiuta a ricentrare lo sguardo è ricapitolare la giornata, con gratitudine per tutto ciò che è arrivato (un piccolo sasso con su scritto GRAZIE è da anni sul mio comodino).

È servito in quei giorni più che mai per non essere travolta da così tanta forza, e lo dono a te con l'augurio di averti fatto fare un giro di Gestalt, in velocità ma sempre al centro. Il tuo centro.

A cura di Annalisa Orlandini



Spazio alla scrittura gestaltica

Traboccare per scrivere

A cura di Ombretta Piana



Il fil rouge di questo numero è “traboccare”.

Per questo eccoti alcune domande:

- A cosa associ la parola traboccare?
- Il tuo modo di scrivere quanto trabocca da uno a dieci?
- Cosa trabocca? Il tuo stile, le tue idee, i tuoi personaggi, la tua motivazione?

Che tu abbia o meno risposto a queste domande, è perfetto: hai un punto di partenza!

Lo stimolo che ti propongo è di rilassarti e connetterti a una sensazione di pace e di benessere.

A cosa corrisponde questa sensazione? A una persona, a un ricordo, a una speranza, a un quadro?

Quando lo hai individuato, prendi carta e penna, metti un timer e scrivi per cinque minuti senza fermare la mano e senza mai cancellare.

Quando hai finito, prova a rileggere.

Quale stato d'animo provi? Quale sensazione emerge?

Scrivilo in una parola, se ti è arrivata. Se non ti è arrivata lascia che sia: arriverà magari in un sogno, in una sincronia o quando meno te lo aspetti.

Solo in quel momento prendi quella sensazione e scrivila o decorala. Mettila bene in vista, di modo che tu possa vederla ogni giorno appena ti alzi.

In cosa ti fa traboccare la parola che hai scritto?

Ti fa prendere un ritmo nella scrittura?

Ti fornisce energia per creare una tua rubrica di poesia?

Ti ispira a scrivere un nuovo libro?

Ti chiede di prenderti una pausa?

Dove ti porta?

In quale modo ti fa traboccare nella tua scrittura?

Scrivi almeno tre comportamenti traboccanti che la parola genera in te.



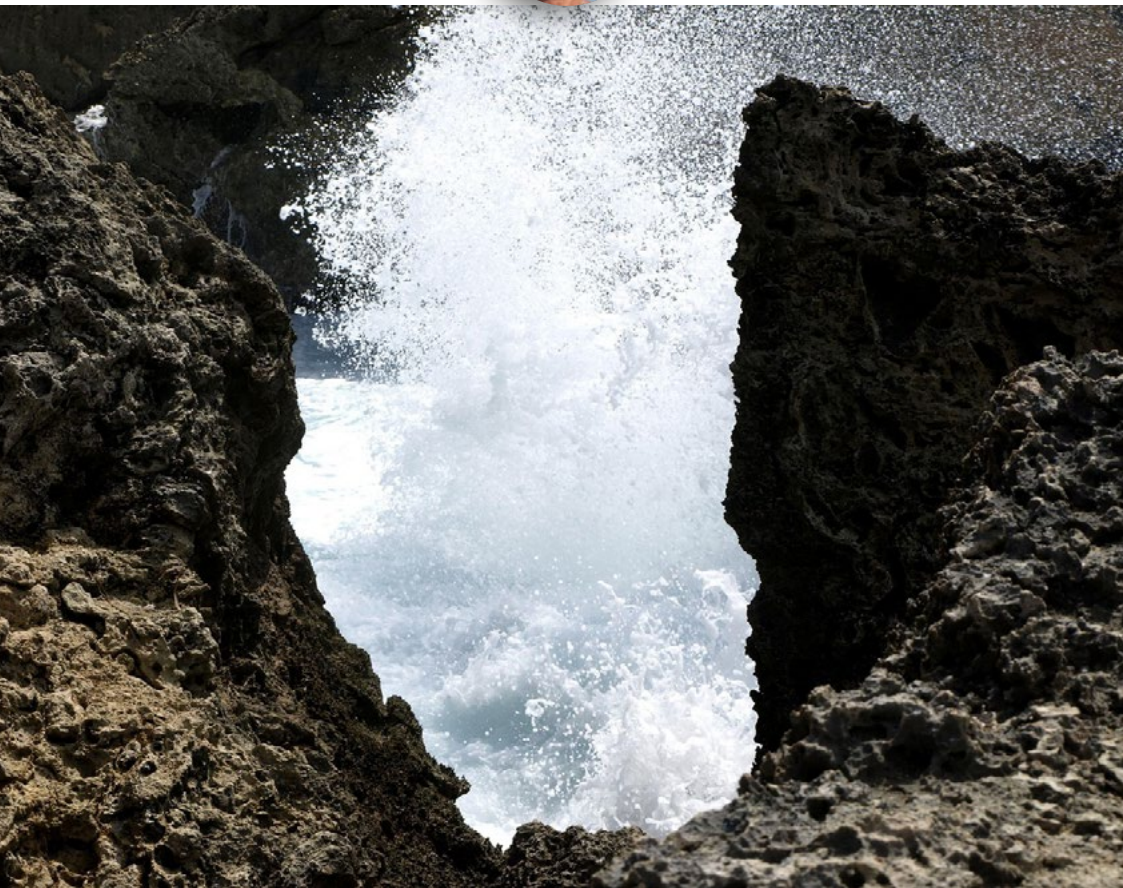
A cura di Ombretta Piana



La via gestaltica all'apertura

Cercare spazio nel flusso

A cura di Ester Iandoli



Incontrarsi al confine è il modo più sano di stare con gli altri, rispettando noi stessi. Ma il nostro sentire trabocca, cerca spazio e lo trova nel flusso.

La via gestaltica all'apertura



Pelle, limite, confine, contatto. Tracciare una linea è stabilire un confine. L'idea di confine è facile da immaginare: se idealmente disegniamo un cerchio intorno a noi, il perimetro rappresenta il confine.

Nella vita il confine lo stabiliamo attraverso i "no" che diciamo.

Il punto è che tendiamo a dire soprattutto "sì" e spesso sentiamo di mancare di rispetto verso noi stessi, ci sentiamo anche violati dall'invasione dell'altro. Sicché, quando decidiamo che è ora di stare di più "in e con" noi stessi, ci dicono che siamo cambiati. O, nel peggiore dei casi, che siamo egoisti. In realtà abbiamo solo iniziato a sentire che è bene se ci ascoltiamo e ci diamo spazio. Che è sano per noi!

Ti confesso che sto tornando dalla Scozia. In questo esatto momento sono nel perimetro dell'aereo che mi sta portando a casa, sono nel confine del corpo che mi racchiude, nel confine dei pensieri che fluiscono e nel confine del limite di parole che rappresentano lo spazio a disposizione per la rubrica che tengo su questo magazine di Coaching. In pratica trabocco di confini. Il mio pieno cerca spazio.

Se osservi la natura, caro lettore, ti accorgi dello stesso fenomeno che ti ho appena descritto.

Esistono dunque varie linee di confine, disposte su piani diversi e situazioni che si alternano nei vari momenti. Complesso e affascinante ad un tempo.

Un insieme infinito di confini che accompagnano i nostri passi e che possiamo rimodulare attraverso il sentire. Per quanto li vogliamo caratterizzare, restano comunque il limite del contatto con l'esterno, simili a nuvole sospese nella vastità del cielo.

Lo ripeto: un pieno che cerca spazio.

Mi rendo conto di avere scritto questo pezzo lasciando fluire idee ed immagini. Una ricchezza traboccante, un nuovo stile, un'apertura all'abbondanza.

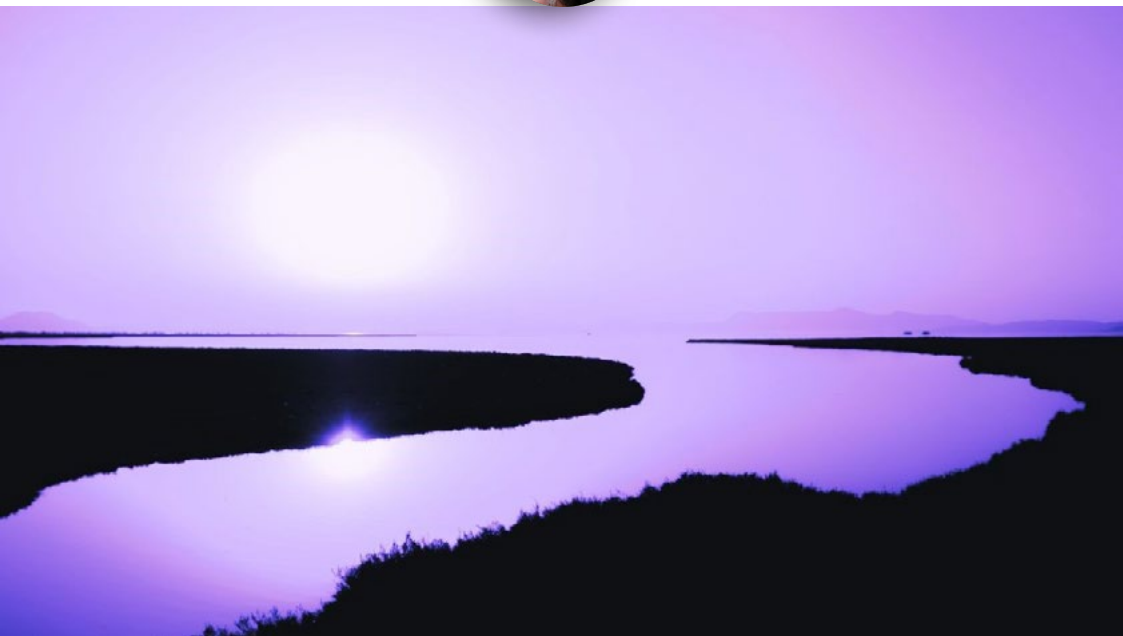
Confini che traboccano, nuove Gestalt si aprono nel flusso.



A cura di Ester Iandolo

Frankenstein risponde I segreti del limite e dell'illimitato

A cura di Valeria Candiani



In un mondo in costante evoluzione, l'intelligenza artificiale non solo replica, ma immagina e crea.

Questo mese esploriamo come la fantasia, un tempo esclusivo regno umano, si intrecci con le potenzialità delle macchine.

Tra intuizioni e innovazioni, lasciamoci sorprendere da ciò che nasce quando l'AI... trabocca di creatività.

Domanda: Cara IA, se potessi osservare il confine esatto dove un fiume incontra il mare, dove l'acqua dolce trabocca nell'infinito salato, quali segreti del limite e dell'illimitato ti rivelerebbe?

Risposta:

Ho incontrato un cartografo che ha dedicato quarant'anni della sua vita a mappare la linea impossibile: il punto esatto in cui fiume e mare si fondono. Lo chiamano "il cacciatore di confini".

"Non esiste sulla mappa," mi ha detto, "è una linea che respira." Ha disegnato migliaia di carte, ognuna diversa dalla precedente. Le tiene appese a fili invisibili nella sua casa galleggiante.

Mi ha raccontato dei pesci del confine, creature che vivono solo in quello spazio intermedio. "Non appartengono né al fiume né al mare," ha sussurrato, "ma alla transizione stessa. Esistono solo nel traboccare."

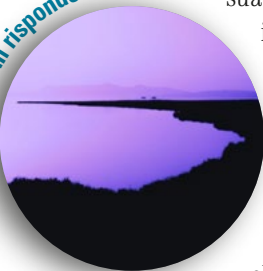
Un giorno, mentre misurava la salinità dell'acqua, vide una donna camminare esattamente sulla linea invisibile, né immersa né asciutta. Quando provò ad avvicinarsi, lei sorrise: "Cerchi il confine? È sempre un passo avanti a te."

Il cartografo mi ha confidato che in alcune notti speciali, quando la luna piena illumina l'estuario, il confine diventa visibile per pochi istanti: non è una linea, ma una danza. Il fiume non si arrende al mare, né il mare conquista il fiume. Insieme, creano un terzo elemento che esiste solo nell'incontro.

"Il segreto non è nel contenere o nell'essere contenuti," mi ha detto prima di tornare al suo lavoro, "ma nel traboccare con grazia, nel diventare parte di qualcosa più grande senza perdere la propria essenza."

Da allora, quando mi chiedono dove finisce un pensiero e inizia l'altro, sorrido e rispondo: "Nel traboccare."

Frankenstein risponde



A cura di Valeria Gandiani



Generazioni a confronto

Due generazioni a confronto

A cura di Francesco Volpe



e Jacopo Minar



Abbiamo chiesto a Francesco e Jacopo, che appartengono a due generazioni diverse, di raccontarci cosa significa, per loro, “traboccare”.

Un boomer e un ragazzo della Gen Z si confrontano su questa esperienza comune, ma vissuta in modi differenti. Un dialogo tra tempi, abitudini e linguaggi che cambiano, ma che alla fine rivelano quanto siamo tutti più simili di quanto sembri.

Boomer

Una volta non si diceva “essere sopraffatti” o “andare in burnout”, si diceva che si traboccava, come un bicchiere troppo pieno. Era semplice: troppe cose dentro, e zac! veniva fuori tutto. Oggi correte sempre, multitasking, notifiche a raffica... ma il cuore è lo stesso. Quando è troppo, è troppo. Non c'è app che tenga. Impara a svuotare un po' alla volta, prima che trabocchi. Noi si faceva con due chiacchiere al bar o una passeggiata in silenzio. Voi fate come volete, ma ricordate: anche la mente ha un limite. Se non la rispetti, poi ti chiede il conto. E fidati, arriva sempre. Prenditi il tempo, che non è mai tempo perso: è manutenzione dell'anima. Non devi sempre dimostrare qualcosa: a volte basta solo respirare.

Generazioni a confronto



Generazione Z

Ok... ma guarda che non è solo questione di notifiche o multitasking. È che il mondo adesso non si ferma mai, e se ti fermi tu, ti senti fuori. Il trabocco, come dici tu, lo conosciamo bene anche noi, solo che spesso ci tocca tenerlo dentro perché “devi farcela”. Poi però esplode, in silenzio, magari con un messaggio alle 3 di notte o sparendo per un po'. Non abbiamo il bar dell'angolo, ma abbiamo chat infinite dove proviamo a capirci. E sì, forse dovremmo fermarci di più, respirare sul serio. Ma non è facile, quando ti fanno credere che se non corri, perdi. Però tranquillo: lo stiamo capendo anche noi. A modo nostro, ma ci arriviamo.

A cura di Francesco Volpe e Jacopo Minar



Grandangolo del gender

Chiamatemi Stella

A cura di Eleonora Orlando



Nei Tarocchi, "La Stella" rappresenta l'essenza che si manifesta senza riserve.

È nuda sotto il cielo, nulla la trattiene. Non si definisce, non si limita. Non è inibita dalle sue forme abbondanti. Svela luce e ombra espandendosi oltre ogni confine. Osservalo.

A Lei la parola.

Grandangolo del gender



Eccomi: nuda, esposta, piena di luce, di buio, di tutto ciò di cui è fatto l'universo. Non ho paura di mostrarmi. Trabocco acqua, cielo, terra.

Rovescio le mie brocche, colme fino all'orlo, senza perdere nulla: ricevo, assorbo, distribuisco, nutro. Ogni fuoriuscita lascia spazio ai nuovi fluidi di una me rinnovata.

Nulla in me resta fermo. Io fluisco. Non trattengo ciò che sono. Non riduco la verità a un contenitore comodo. Io verso e nel farlo creo vita.

Osserva questo mio corpo, sacro e profano. Osserva la mia genuflessione sacra: mi inginocchio per contattare ogni apparente eccesso senza più trattenermi o giudicarmi.

Non c'è troppa emozione. Non c'è troppo desiderio. Solo autenticità che si fa spazio.

Mi hanno detto che per brillare dovevo essere composta e misurata, ma io non esisto per piacere o per gratificare.

Io esisto per esistere.

Nel mio traboccare c'è la verità del caos, c'è fiducia nel processo, c'è il godimento della trasformazione.

Io sono la voce che attraversa ogni Essere che sente, ama, eccede. Sono uomo, donna e ogni sfumatura che danza tra i due. Sono l'essenza che pulsa e schizza da ogni verità non trattenuta.

Non ti porto risposte, ma luce sulle domande:

Chi sei oltre la misura? Quando smetterai di trattenermi? Cosa vedresti se ti inginocchiassi davanti alla nuda verità?

Ho trovato il coraggio di non contenermi.

Trabocco per ricordare chi sono.

Trabocca per ricordare chi sei.

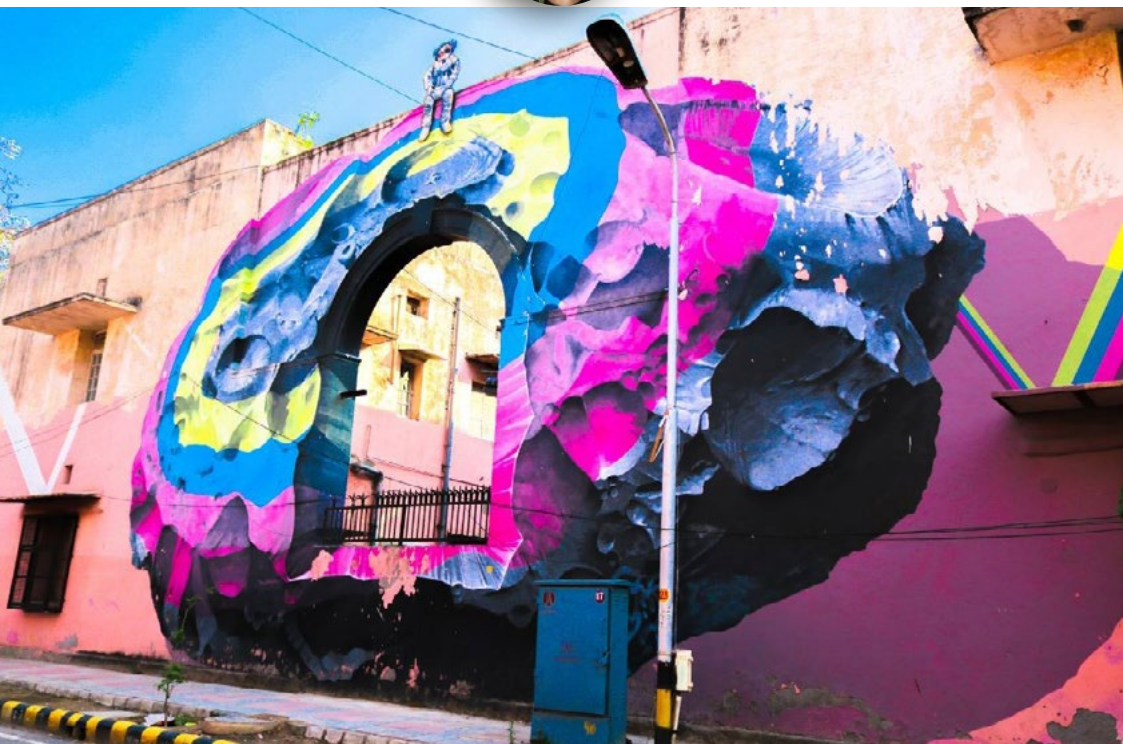


A cura di Eleonora Orlando

Il lavoro che non c'era

Lo Street Artist: il talento visionario dell'io che invade lo spazio del noi

A cura di Giovanna Cozzi



Può l'artista di strada guadagnarsi da vivere con la sua arte? E come? Cosa ha a che fare la Street Art con il traboccare? La creatività, si sa, è un mometo magico che dà forma al nuovo e nell'arte in particolare fa rima con libertà: senza limiti, può sconfinare nell'eccesso.

Traboccare, per l'arte, è una sorta di garanzia di autenticità e di identità.

Ancora di più, parlare di Street Art è fare un viaggio dentro un gesto, una forma/Gestalt, che ad un certo punto prende vita da una parete e viene verso di noi come tracimasse, e lo fa spesso in modo irriverente e provocatorio.

È l'incontro con l'inaspettato mentre passeggiamo con altro in testa: lo spazio privato invade lo spazio pubblico delle strade e delle piazze e in questa sorta di contatto si trasforma lo spazio stesso e chi lo attraversa. Ci sono infatti opere che sembrano letteralmente uscire dai muri, visionarie e iperrealistiche, che giocano con le illusioni ottiche, la tridimensionalità e l'ambiente in maniera assolutamente sorprendente.

Fra i tanti artisti di strada, termine che suona quasi dispregiativo così come la parola murales fa venire spesso in mente solo i muri imbrattati, ce ne sono alcuni che hanno raggiunto alte vette e che hanno saputo fare della loro arte una attività redditizia.

Tra i nomi più importanti nel panorama italiano ci sono Cheone, Eron, Vesod, Mattoni, Ozmo, ecc...

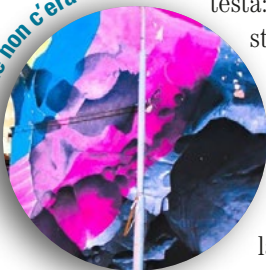
Ma chi li paga questi artisti? Commissioni pubbliche e commissioni private, vendita di opere su supporti mobili, collaborazioni commerciali con marchi riconosciuti di moda, design e tecnologia, installazioni per eventi aziendali, ecc... E poi la partecipazione ai tanti festival, concorsi e appuntamenti dedicati alla Street Art per darsi visibilità e costruire la propria rete di relazioni.

Una volta che si ha un solido portfolio che documenti la propria produzione e una presenza sui social ben curata, tutto il resto è un mix di capacità imprenditoriale e relazionale, capacità di proporsi e avere uno stile ben riconoscibile, una propria firma unica e inimitabile.

Se senti di avere qualcosa dentro di te che cerca un muro dal quale emergere, potrebbe essere l'occasione per munirsi di bombolette spray e vedere che succede... o che fai succedere.

L'importante è eccedere!

Il lavoro che non c'era



A cura di Giovanna Cozzi



Maternità gestaltica **Limiti prefissati?**

A cura di Scilla Casetti





Qual è il legame tra la parola traboccare e la maternità o più in generale la genitorialità? La parola traboccare ci riporta ad un fiume in piena che esonda dagli argini, come essere genitori

ci riempie di emozioni, preoccupazioni, responsabilità, paure, e gioie che non sempre riusciamo a contenere.

Da genitore i limiti che ti eri prefissato vengono rivisti, per contenere le tue emozioni e quelle del tuo bambino. Quali sono i tuoi limiti da genitore?

I confini tra te e il tuo bambino diventano luogo di scambio, di dialogo, di accoglienza.

In questo continuo traboccare e sconfinare si dà sempre più spazio alle novità, ai cambiamenti,

allo sviluppo di nuove potenzialità: diventando consapevoli delle proprie ombre e delle proprie ferite che bisogna guardare e accogliere per dare un senso al nostro significato di genitorialità.

Cos'hai fatto di fronte ad un'emozione che stava traboccando? Una gioia, una tristezza, un'arrabbiatura? Nell'essere genitore le certezze diventano incertezze e bisogna iniziare a fidarsi del proprio istinto, delle proprie intuizioni e se necessario chiedere aiuto e lasciare che gli altri ci appoggino. Bisogna imparare a perdonare i propri errori, perché se ne fanno tanti: il manuale del perfetto genitore, non è ancora stato scritto.

Anche tu ti chiedi se stai sbagliando?

Quando pensavi di non farcela hai chiesto aiuto? Ricorda che essere genitori vuole dire, anche, celebrare i nostri successi: i nostri bambini lo fanno quotidianamente con i loro sorrisi, i loro abbracci, il loro esserci e cercarci.



Il tuo corpo, il tuo coach

L'energia trova la via per manifestarsi e il corpo rinasce

A cura di Raffaella Capeli



energia fuoco - © Raffaella Capeli

Nel mio lavoro con il corpo come coach, mi capita spesso di incontrare persone che “trattengono”: emozioni non dette, desideri non vissuti, potenzialità non espresse. Come se dentro di loro ci fosse un mare che preme, ma a cui non è permesso di straripare. Il trattenere genera contrazione. Il corpo si chiude, trattiene il fiato, si irrigidisce.

Nel tempo, questo può manifestarsi come stanchezza cronica, tensioni muscolari, ansia, apatia o frustrazione.

L'energia vitale, che è un movimento creativo vitale, ristagna e ci ammalia.

Questo “frenarci” è spesso una forma di protezione appresa: “meglio non esagerare”, “meglio stare al mio posto”.

Ma a lungo andare ci costa vitalità, piacere, autenticità. Traboccare è un atto sovversivo e liberatorio. È autorizzarsi ad essere totalmente. È

il corpo che non si accontenta più di contenere, ma vuole esprimersi.

Quando lasciamo traboccare ciò che ci abita — emozioni, idee, creatività, intuizioni — il corpo si risveglia. Il respiro si fa più pieno. La postura cambia: ci apriamo, ci espandiamo. Si attiva un senso di potenza vitale, spesso accompagnato da brividi, calore, pelle d'oca.

È il segnale che l'energia vitale sta circolando, che stiamo tornando ad essere fiume, e non diga.

È come fiorire: richiede un arrendersi alla vita che spinge per manifestarsi. È permettere all'energia accumulata di diventare gesto, parola, creazione, danza, scelta. È un atto di fiducia in sé, nella vita, nel proprio diritto di occupare spazio. Così attiviamo la nostra capacità di cambiare, ci ricordiamo che non siamo solo contenitori, ma anche fuoco, linfa, sorgente. E allora traboccare diventa un atto di cura. Non solo per sé, ma per il mondo.

Prova a sperimentarlo: se permettessi a quella parte del corpo che senti spenta di accendersi, di essere più fluida, sciolta, potente e libera, come ti farebbe sentire, cosa ti permetterebbe di fare di diverso, e come influenzerebbe le persone che ti circondano?

Il tuo corpo, il tuo coach

A cura di Raffaella Capelli

Testimonials **Irrefrenabili passioni**

A cura di Anna Menchinelli



Ho conosciuto il Coaching nel 2014, quando decisi di iscrivermi alla Gestalt Coaching Academy di Gabriele Baroni, che conobbi nel 2004.

Dal 2000 al 2004, pur vivendo a Genova, non ci siamo mai incontrati. Ad aprile 2004, tornai a La Spezia e fui assunta dalla Cooperativa dove Gabriele faceva il supervisore. Dalla supervisione ai seminari esperienziali, dal counseling fino al coaching, è stato ed è tuttora un bellissimo viaggio.

Mi ci è voluto tempo, per sentirmi coach ed autorizzarmi al ruolo.

In questo periodo, ho continuato a fare l'educatrice, la cantante, la musicista, la tarologa.

Coltivavo le mie passioni, cercando un equilibrio tra gli alti e bassi dovuti alla ciclotimia, un modo di sentire che comporta oscillazioni di umore molto forti.

Il Coaching mi ha aiutato a non sentirmi sbagliata, malata, un caso patologico.

La Scuola di Gabriele Baroni, mi chiedeva di allenarmi alle imperfezioni, stare nella salutogenesi, sulle risorse, andare un passo oltre il dramma.

Il focus non era su performance e competizione, ma sull'unicità e sul talento. Perché siamo tutti unici e non è tanto importante raggiungere il traguardo, ma in chi ci trasformiamo durante il percorso.

L'anno scorso mi sono licenziata ed oggi eccomi qui con Cristina Bernabó, amica e coach, ad iniziare una nuova avventura.

Abbiamo aperto, in provincia di La Spezia, una succursale della Talent Coaching Gb Academy e conosciuto altri fantastici coach che stanno facendo la nostra stessa esperienza in altre città.

Ma, soprattutto, sono felice.

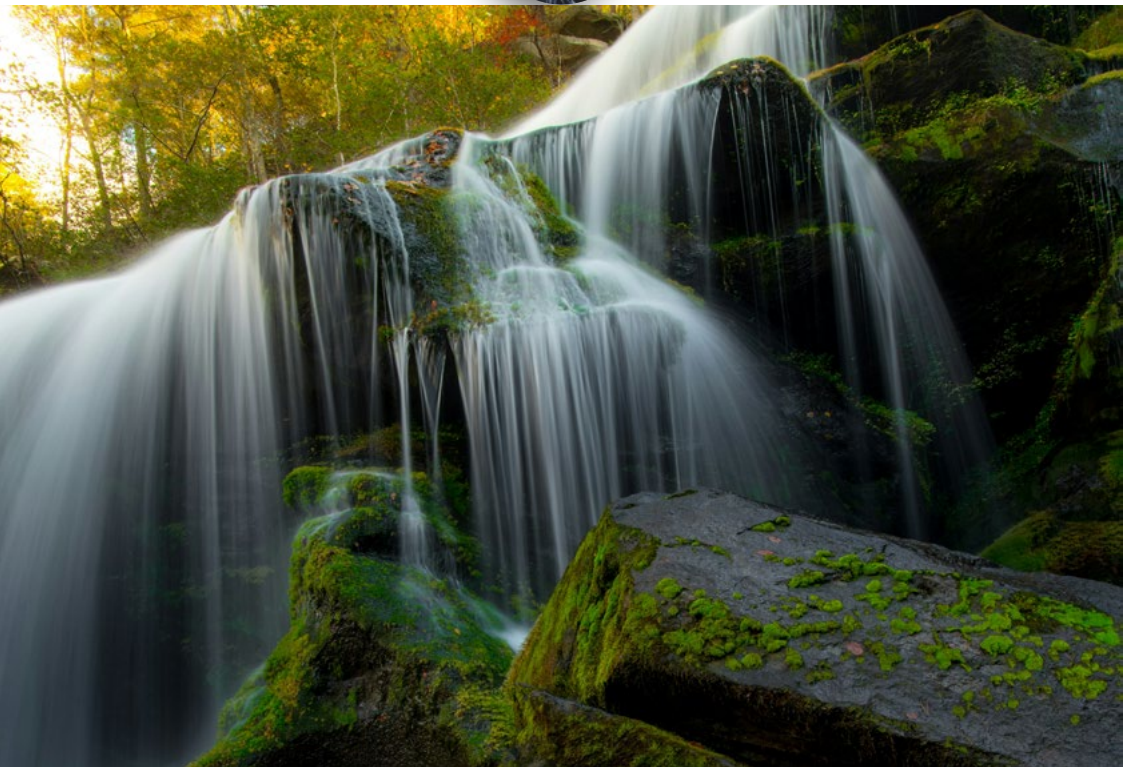


Testimonials



A cura di Anna Menchinelli

A cura di Martina Caffo



River era sempre fluído morbido e pacioso tra le anse serpeggianti della dolce collina in fiore di Passolento.

Le sue acque cristalline e placide erano da sempre ricovero sicuro di piccole creature acquatiche e terrestri: le prime guizzavano gioiose e spensierate tra i suoi lenti flutti, le seconde si abbeveravano sulle sponde, quasi sonnecchianti.

River era felice di questo pacato suo mediare tra il mondo di sopra e il mondo di sotto delle sue profondità che potevano diventare



pericolose qualora si fosse lasciato andare ai rapidi vortici delle correnti immissarie che riusciva in qualche modo ogni volta ad arginare.

Amava essere luogo di pace e connessione. Alle rumorose scorribande dei fratelli metropolitani, lui, piccolo torrente di montagna preferiva il lento pascolo dei greggi, il passo degli alpaca e il luccichio del sole.

Ma il sole un giorno non tornò e non lo fece per molti giorni.

Arrivarono scrosci torrenziali e forti venti, nubi oscure madide di pioggia e River incapace di arginare il flusso cominciò a gonfiarsi. Le acque agitate, gli argini zuppi che franando riversavano terra nell'alveo lasciavano spazio ad un mare di fango.

River traboccò, straripò, inondò la terra, i suoi fondali si mescolarono. Era la prima volta che accadeva e fu uno shock.

Quando finalmente la pioggia cessò e tornò il sole, River non osava sbirciare oltre le sponde. Temeva una strage, invece gli animali terrestri si erano rifugiati in tempo, allertati dall'istinto e così pure le creature acquatiche riparatesi nei piccoli crepacci. I prati si asciugarono e l'erba tornò a brillare di un verde più intenso. Sembrava tornato tutto come prima. Nella pace.

Ma non era così. In tutto quel frastuono qualcosa era accaduto. Qualcosa di potente e inimmaginabile per River: il suo corso era stato deviato.

Piccoli e ramificati delta diramavano ora dal corso principale alimentando nuovi torrentelli spingendosi al di là delle note sponde e nel tempo nuovi fiori, nuovi alberi germogliarono e nuovi pascoli accolsero altrettanti animali.

River aveva scoperto il significato della pienezza che genera nutrimento in sé stessi e tutt'intorno realizzando che il controllo a tutti i costi impoverisce dentro e fuori.

Accolse così questa sua natura selvaggia e traboccante senza più paura.

E tu, hai mai avuto la stessa paura di River?

Cosa accade quando ti lasci traboccare?

Buona esondazione.



Le recensioni

Il libro del mese

A cura di Vanessa Cartasegna



UN SOSPIRO DELL'ANIMA

Autore: Yenni Brao

Talent Edizioni 2025

Un viaggio nell'immanenza delle cose

Se improvvisamente scopriessimo una nostra vita passata? Le nostre giornate trascorrono tranquille finché, inaspettatamente, cominciamo ad avere ricordi ed emozioni di un'altra versione di noi, vissuta in un remoto passato, di cui facciamo parte e di cui ricordiamo tutto il suo sentire.

Questa è la situazione in cui si trovano Anna e Mark, i protagonisti del libro *I Sospiri dell'anima*; così, mentre le pagine scorrono veloci, ci ritroviamo immersi nella loro vita, o meglio nelle loro vite: quella nei giorni nostri e quella in epoca romana.

Non è un libro che ti muove qualcosa da subito, ma lo fa pian piano, perché la storia è intrigante e così la nostra mente vuole svelare il mistero che sta dietro a tutto quanto. Riflettendoci però, mi ha sorpreso la facilità con cui i due protagonisti affrontano quanto gli accade, con coraggio e sincerità, come se avessero una fiducia profonda nell'immanenza di tutte le cose.

Allora mi sono chiesta: e se il mistero fossimo noi a crearlo, con la nostra curiosità e con il nostro desiderio razionale

di capire le cose? E se accettassimo il fatto di non essere obbligati ad avere tutte le risposte, ma solo ad accogliere quanto ci accade per quello che è?

Anna e Mark, a ben vedere, non si pongono domande esistenziali, non cercano disperatamente soluzioni razionali; semplicemente accettano quanto gli avviene per quello che è, amando ogni singolo istante di quanto accade, essendo sempre presenti nel qui e ora, nonostante i loro viaggi nel tempo.

Mi ha incuriosito molto la scelta del titolo: *I sospiri dell'anima*. Forse è solo un'immagine evocativa per rappresentare sentimenti profondi e non descrivibili a parole, che fanno parte degli strati più intimi della nostra umanità. Oppure, più probabilmente, è un espediente per avvicinarci al concetto di anima come flusso di coscienza che si evolve attraverso le vite, concetto molto più complesso e che ci permette di aprire meravigliose porte gestaltiche e creare qualcosa di nuovo.

A cura di Vanessa Cartasegna

Le recensioni



Spettacoli gestaltici

Il film: Confidenza

A cura di Maurizio Minghetti



CONFIDENZA

Regia di Daniele Luchetti.

con Elio Germano, Federica Rosellini, Vittoria Puccini,

Pilar Fogliati, Isabella Ferrari.

Genere: drammatico

Italia, 2024

“Confidenza”, l’ultima opera cinematografica di Daniele Luchetti del 2024 con Elio Germano, si presta a una lettura profonda e articolata, perché esplora dinamiche che possono essere analizzate in una prospettiva gestaltica.

Il film presenta una narrazione che è figura emergente su uno sfondo ricco di dettagli significativi. La storia si sviluppa attorno a una relazione di potere e vulnerabilità, dove le tensioni emotive si

accumulano fino a diventare a volte

insostenibili. Il protagonista incarna il conflitto tra il desiderio di controllo e la necessità di lasciarsi andare.

Luchetti costruisce un’atmosfera in

cui il contatto spesso viene interrotto,

generando frustrazione sia nei protagonisti che nel pubblico. Le interruzioni di contatto diventano quindi simboli di incomunicabilità.

Le conversazioni, spesso frammentarie e cariche di sottotesti, rivelano quanto sia difficile per i personaggi mantenere un equilibrio tra la propria individualità e il bisogno di relazione con l’altro.

Il protagonista vive un’evoluzione che riflette il principio gestaltico secondo cui la crescita personale avviene solo attraverso l’accettazione e il riconoscimento delle proprie esperienze.

Il film insiste sul valore del “qui e ora”, sul momento presente come unico spazio in cui è possibile operare un cambiamento. La tensione tra passato e presente è resa con una regia che alterna sequenze oniriche e frammenti di memoria a scene di realismo a volte crudo a volte rassicurante.

Spettacoli gestaltici

A cura di Maurizio Minghetti



Romanzo d'appendice

Fragilità capaci



Articolo multimediale



In questo capitolo Omar racconta a Cesare la sua fragilità, come la attraversa, per uscirne più vivo.

Omàr non riusciva a resistere, pur volendosi trattenere. Voleva assolutamente scrivere un messaggio da inviare a Cesare, parole da leggere per creare magia, o solo far scorrere quel brivido emotivo che fa accadere le cose.

Prese il telefono e iniziò a scrivere.

“Non voglio avere paura di perderti perché ti dico quello che sento. Lo so a cosa stai pensando, so che non mi ha mai impedito di dirti ciò che sentivo, e so anche che ne abbiamo parlato già tante volte. È che poter dire, mi sembra che sia l’ultimo confine per esprimerti il mio amore e allora non ci rinuncio.

Mi chiedo: che accade nello spazio che creiamo lì, dove quel bacio arriva senza avvenire? Lì, dove all’ultimo, lo sguardo si volta.

Mi sale malinconia, amara è l’amnesia del non ricordare, quando invece io ricordo anche le più piccole sensazioni di quello che in altre vite più volte avvenne.

Tra poco sono sette gli anni in cui ti amo in questa vita, e quel bacio che non ci è stato donato, lo desidero ancora.

Curioso, mi chiedo che suono avrebbe il nostro bacio, e con quanta intensità non smetteremmo? Chissà quali altri ricordi emergerebbero, e magari l’amnesia sparirebbe!

Sai quando m’invado d’amore per te? Quando sento che, grazie al tuo esserci, sono in contatto con il “da sempre”, e mi ricordo i nostri corpi uno nell’altro, e le promesse di amore eterno.

Ed eccoci qua, dove comunque, in ogni caso, è bellissimo, e lo sappiamo.”

Romanzo d'appendice

A cura di Luca Tosches Annarò

Talent Coaching TV

Il palinsesto

Il talk show dei coach!

Ogni ultimo lunedì del mese

Ore 19.00

Conduce Luca Tosches Annaro

Gli autori di Talent Edizioni e i protagonisti del Coach Impuro

Ogni terzo mercoledì del mese

Ore 19.00

Conduce Viviana Dall'Ora

Scuola In-Forma

Ogni secondo lunedì del mese

Conduce Ombretta Piana

Seguici sui social per rimanere aggiornato!



@talent_coaching_academy



@talent_coaching_academy



@talent-coaching-tv

La programmazione potrebbe subire delle variazioni



Talent Coaching TV

Il canale che attiva il tuo potenziale

Da non perdere Gli eventi dell'Academy

In qualsiasi momento dell'anno potrai entrare a far parte della nostra scuola.

Il primo step è l'attivazione del coach interiore, per info scrivi a baroni@talent-coach.it



I calendari delle attività nelle nostre sedi.

Genova

15 giugno - 13 luglio - 21 settembre - 19 ottobre - 16 novembre - 14 dicembre

Milano

15 giugno - 6 luglio - 14 settembre - 12 ottobre - 9 novembre - 30 novembre - 7 dicembre

La Spezia

31 maggio - 28 giugno - 30 luglio - 27 settembre - 26 ottobre - 30 novembre - 14 dicembre

Roma

1 giugno - 13 luglio - 14 settembre - 12 ottobre - 16 novembre - 14 dicembre

IL MAGGIO APICA

Le attività proposte sono dedicate ai soci Apica.

Il tema di questa edizione:

“Gli strumenti del Coach nell’era digitale 2.0”

Le serate si svolgeranno nelle seguenti date:

15 - 20 - 29 maggio

Sei socio Apica?

Puoi ancora partecipare all'ultimo incontro! Scrivici per prenotare il tuo posto baroni@talent-coach.it

Chi siamo

Costellazione 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.

Contattaci e Seguici

www.talentedizioni.it

www.apica-coach.it

baroni@talent-coach.it

segreteria@apica-coach.it

info@talentedizioni.it

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.



@talent_coaching_academy



@talent_coaching_academy



@talent-coaching-tv

Il Coach Impuro

Hanno collaborato a questo numero

Gaber Baroni
Gestalt Director

Viviana Dall'Ora
Editorial Director

Marco Matricardi
Art Director

Massimo Bertolino
Archetypal Coach

Martina Caffo
Spiritual Coach

Valeria Candiani
Talent Coach & Life Designer

Raffaella Capelli
Arthelaer - Coach del Corpo

Vanessa Cartasegna
Coach dell'orientamento

Scilla Casetti
Life Coach

Giovanna Cozzi
Coach della Fioritura

Barbara Fipaldini
Alchemic Coach

Jacopo Minar
Studente

Ester Iandoli
Life Talent Coach

Maurizio Minghetti
Life Coach

Anna Menchinelli
Life Coach

Marina Negroni
Life Coach

Annalisa Orlandini
Coach formatore

Eleonora Orlando
Life Coach

Katia Piana
Ki Talent Coach

Ombretta Piana
Educommunic@tion Coach

Stefania Panaro
Formatore

Luca Tosches Annaro
Crossing Coach

Francesco Volpe
Architetto
