

Maggio

Il talento

(Facili compiti per riscoprire i nostri talenti)

Mario Bianchini - psicologo-psicoterapeuta

Autorizzato Istituto Riza per seminari e work shop sul "Talento" - Riza

IL TALENTO, UNA RISORSA PER IL TUO FUTURO

Com'è una persona di talento? A molti di noi verrà immediatamente in mente un personaggio televisivo, un attore del cinema, un pittore, un architetto di genio. Si tratta di un inganno che confonde il talento con i **risultati** e il successo raggiunti. È vero, anche questo è talento, ma quello di cui parliamo qui non è una qualità straordinaria, ma un patrimonio di tutti. Riconoscere questo talento è di vitale importanza, così come lasciare che si dispieghi senza contrastarlo o tentare di irregimentarlo. Quante volte abbiamo osservato un albero, un fiore chiedendoci come facciano a divenire ogni anno, nello stesso periodo a scampo di ogni eventualità, inesorabilmente ciò che sono? Che cosa permette loro di poter essere solo ciò che sono fin dall'inizio, da sempre? Forse in nessun altro caso, forse solo quando parliamo di Talento, del nostro Talento abbiamo l'impressione di avere a che fare con qualcosa che non si consegue, che non si forma, non si conquista ma che, invece, è quella cosa lì fin dall'inizio, da sempre. Il nostro mondo, il nostro modo di vivere ci insegna fin da subito a rilevare una sorta di "mancanza", la nostra inadeguatezza, un elemento "minorante" che i nostri genitori, la nostra famiglia, i mentori che incontriamo durante la crescita non esitano a sottolineare, a rinforzare. Siamo troppo bassi, poco combattivi, troppo passivi o eccessivamente aggressivi ecc. Dobbiamo dunque darci da fare per "crescere", "migliorare", imparare che così come siamo non andiamo bene e dovremo via via realizzarci come qualcun altro desidera che diventiamo. Scrive Raffaele Morelli;

“Perché dovremmo migliorare? Perché sforzarci di diventare omologati al pensiero convenzionale? Migliorare poi secondo quale progetto? Quello di diventare più buoni? Più simili ai modelli comuni? Il carattere (ciò che ci caratterizza) detesta la somiglianza. L'essere unico che è in noi viene imprigionato dall'idea di perfezionamento; sarebbe come dire che una tigre realizzerà la sua missione quando sarà più dolce, meno aggressiva, addomesticata, come nel circo. Il primo gradino verso l'autorealizzazione è accettare le particolarità che ci rendono unici, anche la permalosità, l'ira, la paura o l'introversione. Chi va dietro agli altri distrugge la propria identità”.

Insomma cresciamo con l'impressione più che fondata che l'amore vada meritato attraverso un percorso ad ostacoli fatto di ingiunzioni, obblighi, consigli, ammonimenti, punizioni per non dire ricatti che, molto spesso, finiscono per soffocare quella scintilla di unicità che chiamiamo Talento. La trappola del **miglioramento continuo** finisce per farci credere che il nostro Talento debba somigliare a quello di Mida, capace di trasformare si in oro ciò che lambisce ma lasciando morire di fame la nostra Anima.

Non di rado, le storie che gli Psicoterapeuti ascoltano sono infatti storie di Talenti dimenticati, di unicità asfissiate da richieste di adeguamento ad una vita da "cloni", copie (spesso brutte) di

vicende già viste, ascoltate, raccontate. Hillman notava, anni fa, nel suo “*Trame perdute*” che la vita di oggi assomiglia ad una vita tutta al “*futuro anteriore*”, dove una Compagnia Assicuratrice, una Banca, un’Istituzione pubblica hanno già scritto per noi quello che avremo fatto a 5, 15, 25, 50 anni e così via. Vite destinate alla ripetizione, con poche o nulle variazioni sul tema. Allo stesso modo le storie che gli Psicoterapeuti (ma non solo) ascoltano volgersi verso una ritrovata salute e benessere, per non dire felicità, sono storie di persone che all’improvviso ricordano, ritrovano una via perduta, dimenticata che aveva loro consegnato una vita originale, propria. Altrettanto spesso ascoltano storie nelle quali il punto dirimente è una malattia, una sofferenza profonda che ha spinto verso una presa di consapevolezza radicale. Come la storia di Marta che in prossimità della Laurea, mai del tutto amata, scopre di voler fare tutt’altro, realizzando di aver scelto quello che la famiglia la aveva indotta a credere, col suo “cieco” consenso, fosse la sua vera Natura. Termina gli studi di Belle Arti ma con grandi pene e l’aiuto di una Psicoterapeuta. Di lì a poco scopre un linfoma che la espone a una difficile chemioterapia ma le consegna anche la forza inaspettata di dare alla propria vita una svolta, un cambio di direzione radicale. Si iscrive ad un corso per diplomarsi come Operatore della Relazione d’Aiuto e diventare una Coach, iniziando ad esplorare mondi per lei fino ad allora sconosciuti: il pensiero orientale, i cristalli di cui diviene una cultrice, i mandala ed altro ancora. Oggi, svaniti assieme ai noduli polmonari tutti i fantasmi di una vita “*in loco parentis*” è una libera professionista, tiene conferenze e convegni, vive la propria vita, non quella di qualcun altro. Ascoltare il proprio Talento è anche dunque entrare in contatto con un futuro che all’inizio può presentarsi sotto la forma del Caos, del disorientamento e del disordine. Ma in fondo non esiste Mito Cosmogonico nel quale una qualche forza non estragga il mondo dal Caos primigeno, originario. La scintilla del Talento è proprio quella luce grazie alla quale da quel Caos la nostra vita può fiorire, viva e vegetante.

«Usa il talento di cui sei in possesso: i boschi sarebbero molto silenziosi se nessun uccello cantasse ad eccezione di quelli più intonati»

Henry van Dyke

Esercizi di Maggio

Il nostro cammino continua: avete visto quante cose avete conosciuto di voi stessi, quanti aspetti assumono una forma diversa?

Forse i passi sono un po' frettolosi? Forse iniziate a sentire le prime stanchezze... Occorre ascoltare i propri *sentire* senza però adottare evitamenti inopportuni. Fatevi aiutare dal gruppo in rete e negli incontri, siamo arrivati ai momenti molto importanti.

Scrivete nelle pagine Fb e nel blog le vostre difficoltà; quello che sentite ostico, faticoso, che pensate non appartenga a voi e alla vostra vita.

Stiamo per affrontare temi ancora più significativi: il talento, il volare, il piacere e la paura di apprendere, i cambiamenti di vita, la morte e la felicità (vera) & altro.

Insomma, si cammina ancora....

Carta e penna, ora segnate tutti i cambiamenti che avete ravvisato in voi, e quelli che desiderate! Non è possibile che non riusciate ad individuarli! tutti voi avete possibilità, talenti e qualcosa per cui essere grati.

Elencali!

Nella mi vita desidero cambiare

Sono riuscita a modificare

Sono grato alla vita per:

(elencare almeno 8 fattori di gratitudine!)

Rilassamento per il benessere e la quiete interiore: l'albero.

Realizzate lo stato di quiete e benessere precedenti che già conoscete... e prima della ripresa immaginate ancora, nello stato di rilassamento, un grande prato verde...

Camminate lentamente lungo questo prato; percepite con piacere, sotto la palma dei piedi, l'erba fresca e umida di rugiada...

Ora fermatevi... e sotto le palpebre abbassate visualizzate un albero... un albero maestoso con le radici ben piantate nel terreno, il fusto solido e maestoso, così come le sue fronde, con tanti rami e foglie protese verso il cielo...

Godete di questa immagine... e dopo qualche istante date il via alla ripresa.

L'immagine dell'albero ha una potenza singolare. Provate a disegnare il vostro albero; tenete con voi quest'immagine e, nei vostri momenti di empassa, cercate di rievocare le piacevoli sensazioni di benessere che racchiude.

E' un aspetto di rinforzo del proprio Io; in psicoterapia ha funzioni importanti di ristrutturazione delle proprie parti, quelle che noi avvertiamo più fragili... e permette di lavorare in modo efficace sui temi del Sè, della stima e della coesione.

Confrontati con noi sul blog e in Fb!



a cura di **Amalia Prunotto** - amalia.prunotto@gmail.com - www.amaliaprunotto.com