

CARLOTTA GIVO



# L'EROE DALLE MILLE SVOLTE

UN PERCORSO PER MULTIPOTENZIALI E CONFUSI

COACHING IN FABULA

© 2018 Carlotta Givo

Illustrazione: Susann P

[www.coachinginfabula.it](http://www.coachinginfabula.it)

[info@coachinginfabula.it](mailto:info@coachinginfabula.it)

# SOMMARIO

Note pre-avventura	4
Invito al viaggio	6
Tocca a te	8
1. Zona di comfort e abitudini	10
Tocca a te	13
2. Sulla soglia del mutamento	15
Tocca a te	18
3. Al di là della soglia: liberare i desideri e scoprire il talento	20
Tocca a te	24
4. Il più temibile degli avversari o del fare pace con le proprie ombre	25
Tocca a te	31
5. Appuntamento a Dämonburg	34
Tocca a te	38
6. Liberarsi dalle trappole	41
Tocca a te	46
7. La conquista dell'elisir	48
8. Il rituale del cambiamento	55
Tocca a te	60
Bibliografia	62

## NOTE PRE-AVVENTURA

Questo ebook inizia con un invito al viaggio. In letteratura, soprattutto quella di genere *fantasy* o fantastico, a fare questo tipo di inviti c'è sempre un vecchio saggio senza età che, magari di fronte a un portale mastodontico e spaventoso, dice al protagonista ancora pieno di dubbi e timori:

«Abbi fiducia in me: entra!»

A me manca il *physique du rôle* per interpretare quel tipo di personaggio, e non vado granché forte neppure con la saggezza millenaria. Dunque, quel che ti dico è:

«**Abbi fiducia in te: entra!**»

Perché sospetto che ciò che ti ha portato a queste pagine, voglia condurti un bel po' oltre esse. Dove, immagino lo scoprirai strada facendo. Come ogni libro, anche questo è una storia che si manifesta poco per volta, soltanto che la storia è la tua e i capitoli non sono che una mappa per guidarti perdere nei fitti boschi delle **infinite possibilità**. Sono questi i luoghi in cui dimorano la **multipotenzialità** e la **confusione**, due ambienti di cui suppongo tu sia un'assidua frequentatrice, o un assiduo frequentatore.

Dichiararsi multipotenziale, negli ultimi anni soprattutto, è *cool*. Ti piacciono tante cose e ne sai fare una più di mille? Come un'ape feconda plani di fiore in fiore impollinandoli uno dopo l'altro con le tue meravigliose idee? Il solo pensiero di scegliere tra tante invitanti possibilità ti agghiaccia? Benone, fallo! Tu puoi fare tutto: tu sei multipotenziale!

Chi ha foggato il termine, ha creato uno scenario indubbiamente seducente, ma ha anche contribuito ad alimentare lo stato di confusione e smarrimento che solitamente abita queste anime rinascimentali. Già provate, peraltro, dalla convinzione di essere nate nel millennio sbagliato (ho quasi quarant'anni e certe notti ancora sogno di essere precettrice in qualche famiglia illustre e di dedicarmi, a tempo libero, all'esplorazione di tutte le arti e le scienze).

Le persone più inclini di altre a godere nell'apprendere e cimentarsi costantemente in nuove cose, hanno una grande energia e una vita incasinata in modo direttamente proporzionale. Tanto che il più delle volte, il potenziale di cui dispongono non riesce a esprimersi e finisce con l'intrappolarsi in tanti vicoli ciechi o dissolversi in mille rivoli.

Questo ebook non è dunque un elogio alla multipotenzialità e alle infinite possibilità che ci offre. Non è altresì un manuale d'istruzioni e sopravvivenza per persone in preda alla confusione. Scrivendolo, me lo sono immaginato un percorso alla scoperta di cosa sono e come funzionano la tua multipotenzialità e la tua confusione, e come puoi servirtene per fare della tua strada una via per il successo. Qualunque cosa significhi per te questa parola.

Ti imatterai in domande che mi sono posta io per prima e che ho riproposto nei percorsi di coaching: decidi se vale la pena scovare una risposta per ognuna, o se preferisci concentrarti su quelle più significative per te.

Se alla fine del viaggio vorrai raccontarmi le tue impressioni e i tuoi approdi, scrivimi a: [lemillesvolte@coachinginfabula.it](mailto:lemillesvolte@coachinginfabula.it)

Ti leggerò con piacere.

Se vuoi fare il test per scoprire che tipo di multipotenziale sei: [clicca qui](#).

Se vuoi scoprire qualcosa in più su di me: [clicca qui](#).



## INVITO AL VIAGGIO

L'imbeccata «Chiediti cosa ti piace fare e poi fallo», con multipotenziali e confusi non funziona. Al contrario, è proprio uno di quei suggerimenti che più di ogni altro contribuisce a disorientarli.

A un multipotenziale piace qualsiasi cosa scelga di fare di volta in volta, e non di rado anche ciò che si trovi a fare per caso, o per una richiesta fortuita. La ragione è che per questa tipologia di persone il percorso coincide con l'obiettivo. Detto in altri termini, il massimo godimento per questo genere di personalità sta nell'imparare, più che nell'arrivare all'eccellenza. Attenzione, non sto dicendo che un multipotenziale non eccella mai in quel che fa; dico che l'eccellenza non è lo scopo del suo fare. Non è raro, infatti, che raggiunta una certa maestria in un ambito, il multipotenziale perda entusiasmo e interesse e passi alla prova successiva.

Analogamente, una persona perennemente o momentaneamente confusa, fatica a esprimere con chiarezza una preferenza poiché ai suoi occhi tutto risulta meritevole di attenzione, valido e promettente.

Il mondo ordinario delle menti multipotenziali e delle menti confuse è caratterizzato da un certo culto per l'accumulo. Non mi riferisco all'accumulo compulsivo raccontato in talune inquietanti trasmissioni d'Oltreoceano, per quanto non escludo che in certi casi possa anche verificarsi qualcosa del genere. Parlo più che altro dell'esigenza e del piacere che persone dal potenziale multiplo e persone tendenzialmente confuse avvertono e provano nell'ammonticchiare esperienze, talenti e abilità. È come una dipendenza che quanto più viene assecondata, tanto più diventa richiedente.

Mentre ne scrivo, mi viene in mente una battuta che Mathieu Kassovitz mette in bocca al personaggio di Hubert nel film *L'odio*:

*«Questa è la storia di un uomo che cade da un palazzo di cinquanta piani. Mano a mano che cadendo passa da un piano all'altro, il tizio si ripete: "Fin qui, tutto bene.»*

*Fin qui, tutto bene. Fin qui, tutto bene.” Il problema non è la caduta, ma l’atterraggio»*

Per tutto il tempo in cui sono impegnati a sperimentarsi, provarsi, e misurarsi in mille e una situazione, un multipotenziale e un confuso dicono a se stessi: «Fin qui tutto bene. Fin qui tutto bene. Fin qui tutto bene». Il loro problema, in effetti, non è avere come funzione dominante il collezionare competenze, conoscenze ed esplorazioni del più ampio numero di mondi possibili, bensì come tutto questo possa indirizzarsi e tradursi in qualcosa che li faccia sentire realizzati. L’atterraggio, appunto.

Il bivio si presenta quando l’appagamento ricavato dal buttarsi sempre in nuove avventure, e spesso in più avventure contemporaneamente, viene offuscato dalla nebbia dell’instabilità e dell’inconsistenza. Tutto quel passare da un’attività all’altra, da una situazione a un’altra, da una possibilità all’altra, alla lunga crea una perdita di punti di riferimento, una dispersione di energie e talento e una gran confusione sulla propria identità.

È il paradosso, sì: ciò per cui in un certo senso si son sempre dati un gran daffare, diventa il *fatal flaw*, il fallo fatale della loro vita. D’un tratto, la magnifica collezione di abilità, competenze, conoscenze e possibilità – lungi dal liberarli dal peso della scelta, della rinuncia, e dell’errore – li sovraccarica di un bagaglio talmente zeppo di ‘personalità’, da far loro credere d’essere ora degli impostori, ora dei falliti, ora dei buoniatuttoeniente.

Se anche tu ti riconosci in queste poche righe, è arrivata la tua chiamata all’azione. È tempo per te di spingerti oltre i confini del tuo mondo ordinario, quello che hai abitato finora, e creare la meta che accolga il tuo atterraggio. È il momento, insomma, di fare entrare il futuro nel tuo presente, utilizzando in modo nuovo e strategico tutto il ventaglio di strumenti che hai collezionato. E se dovesse mancartene qualcuno, non temere: avrai modo di procurartelo strada facendo.

Prima di proseguire, ti chiedo di scattare un’istantanea del tuo mondo ordinario. Per capire cosa intendo, ti basta passare alla prossima sezione.

# TOCCA A TE

1. Nella pagina che segue, trovi il disegno di un cerchio diviso a metà. Il semicerchio in alto rappresenta le tre macro aree che caratterizzano la vita di ciascuno di noi: area finanziaria, personale e sociale. Il semicerchio in basso, è ciò che esiste al di là della nostra **zona di comfort** e che esploreremo nel prosieguo dell'ebook. In questo primo esercizio ti chiedo di abbinare un colore a ciascun ambito e riempire lo spicchio corrispondente a seconda che in quel campo la tua soddisfazione valga 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 o 10 (1 = minimo, 10 = massimo).

Se ti occorre una traccia per aiutarti a fare ordine, ecco alcuni spunti di riflessione:

- finanziario
  - Quel che guadagni ti soddisfa?
  - Hai debiti?
  - Hai crediti che non riesci a riscuotere?
  - Le tue entrate corrispondono all'impegno di tempo che profondi nel lavoro?
  - Arrivare alla fine del mese è un problema?
  - Senti la costrizione di dover accettare troppi compromessi e troppi lavori che se non avessi un bisogno finanziario reale non accetteresti?
  - Ti trovi spesso costretta o costretto a rinunciare a qualcosa che ti piacerebbe avere/fare ma non puoi permettertelo?
  - Sei preoccupato all'idea di doverti ritirare dal lavoro per un certo periodo di tempo?
  
- personale
  - Ti ritieni una persona capace?
  - Senti di sapere molte cose, e spesso meglio di tante altre persone?
  - Provi orgoglio nel descrivere cosa fai quando ti viene chiesto?
  - Sei fiera/o di come usi il tuo tempo?
  - Ti senti a tuo agio con i progetti a lungo termine?
  - Sei organizzata/o in modo da non crearti ansie?
  - Ti senti libera/o di fare le tue scelte?
  - Sei animata/o da una forte fiducia nel futuro?



- Se vuoi qualcosa, sai sempre cosa e come fare per ottenerlo?

- sociale

- Sei in imbarazzo quando ti devi presentare a qualcuno e raccontargli di cosa ti occupi?

- Accetti volentieri inviti a collaborare con altre persone?

- Amici e parenti ti gratificano con riconoscimenti?

- Datori di lavoro, colleghi, clienti, dimostrano di fidarsi sempre di te?

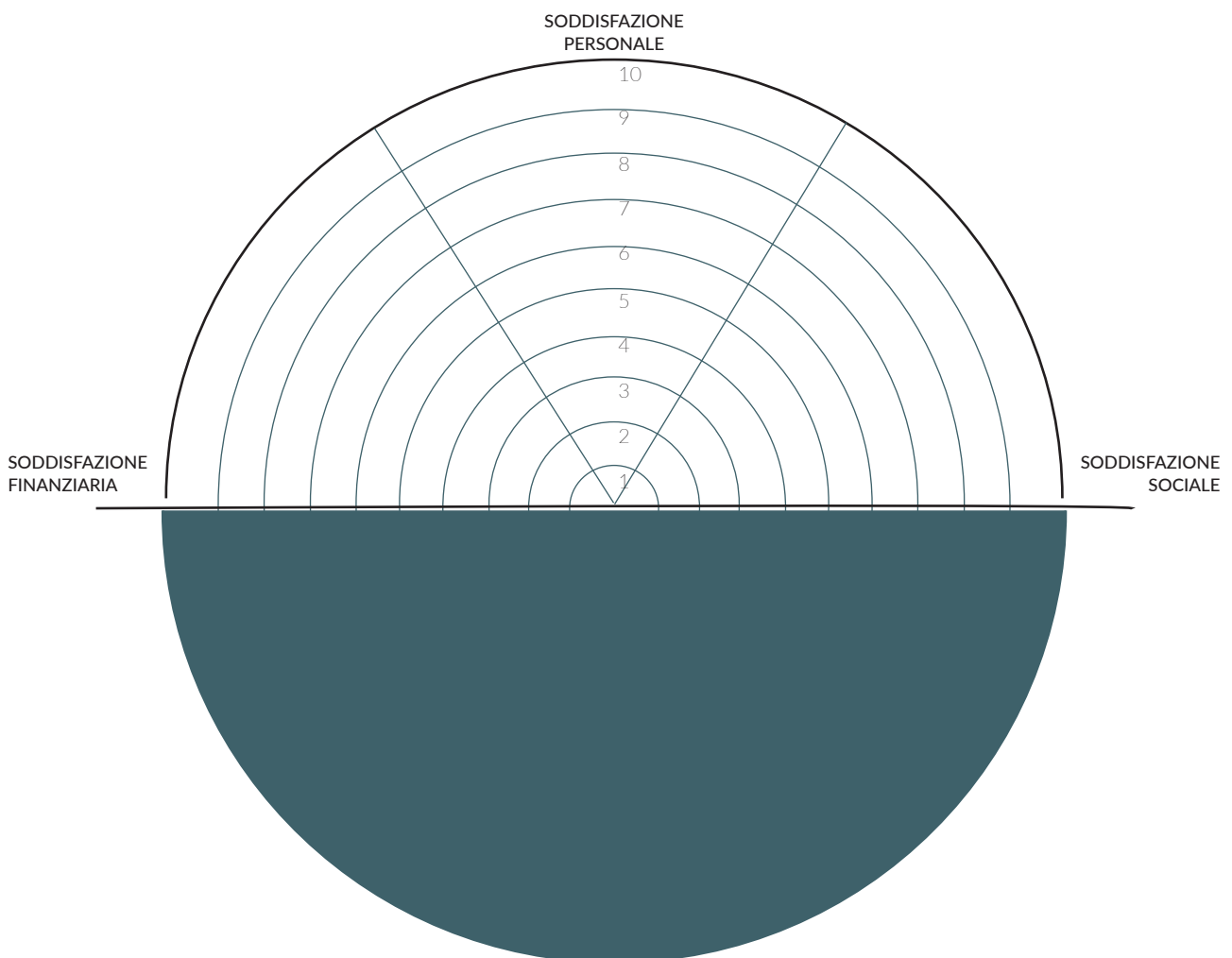
- Condividi i tuoi successi con le persone care?

- Racconti di te, di ciò che fai, e di ciò che vorresti fare?

- Ti piace quel che immagini potrebbero dire le persone di te quando lasci una stanza, una situazione di gruppo, una riunione?

- Ti senti a tuo agio a lavorare con persone più brave, capaci, preparate di te?

## MONDO ORDINARIO



## MONDO STRAORDINARIO

# 1. ZONA DI COMFORT E ABITUDINI

Quando si parla di **zona di comfort** si può essere tratti in inganno. La parola comfort, infatti, rinvia all'immagine di uno spazio comodo, confortevole, al riparo da sbalzi e scossoni.

In verità, potremmo definire zona di comfort qualunque situazione ci rassicuri, sia essa caratterizzata da un'avvolgente routine pressoché priva di inquietudini, sia essa contrassegnata da smania, curiosità insaziabile e frenesia quotidiane.

In questo senso, la zona di comfort diventerebbe più una funzione: una specie di applicativo automatico che utilizziamo per muoverci nel mondo e operare le nostre scelte.

Perché, quando sentiamo con ogni fibra del nostro essere che un applicativo non è più ecologico per noi – non salvaguarda cioè il nostro ambiente vitale – continuiamo a metterlo in atto? Questione **d'abitudine**.

Un'abitudine è una struttura che si forma mediante la ripetizione di un'esperienza, generata in risposta a uno stimolo che chiede una gratificazione.

Un esempio aiuterà a capire meglio: sono annoiata; la noia genera in me irrequietezza (**segnale**); l'irrequietezza mi fa percepire una vacanza che chiede di essere colmata (**stimolo**); risolvo la richiesta con un'azione che la soddisfi, come mangiare uno snack, fumare, prendere un caffè, aprire Facebook... (**gratificazione**). Lo faccio una volta. Funziona. Lo ripeto, funziona di nuovo. Poi ancora e ancora, ed ecco che ho costruito la mia abitudine.

Siamo persuasi che le nostre decisioni siano frutto di lunghi ed elaborati pensamenti, ma se al supermercato, per esempio, ponderassimo ogni singolo acquisto, o se esaminassimo ogni azione che compiamo da quando ci svegliamo a quando andiamo a dormire, quanto lavoro richiederebbe al nostro cervello?

Il cervello è parsimonioso e tende al risparmio energetico: quando trova una risposta sufficientemente appagante a un problema, la registra e la ripropone senza soluzione di continuità. Poco importa se quella risposta ha fatto il suo tempo o non è la migliore tra quelle attuabili.

Ho un'amica che ha portato per anni l'apparecchio ortodontico. Chi ha vissuto questa esperienza sa quanto sia importante l'igiene orale. Bene, l'amica in questione non indossa più «la ferraglia» da qualche lustro, ma ancora oggi, quando le capita di masticare anche soltanto una mentina, corre a lavarsi i denti. Così ha fatto per un decennio, così continua a fare. Un'abitudine di per sé innocua, se non fosse che un qualsiasi impedimento a metterla in atto le procura distrazione, disagio, nervosismo; mentre assecondarla è un *instant pleasure* al quale non riesce a dire no. La notizia valida per tutti è che la maggior parte delle scelte che compiamo prendono mosca da gratificazioni immediate.

Gli stimoli e i segnali che riceviamo possono agire per mezzo di una presupposizione o per mezzo di una suggestione:

- presupposizione («se faccio così, allora...»)
  - se aggiungo questa competenza al mio cv, (allora) divento più competitivo sul mercato
  - se scelgo questo lavoro, (allora) sono obbligato a rinunciare a quello
  - se oggi mi accontento di questo, (allora) domani potrò dedicarmi a quello
  - se mi concentro su quello che ho, (allora) rischio di perdere ciò che potrei avere
  - se mi lavo i denti ogni volta che mastico qualcosa, non avrò mai più bisogno del dentista
- suggestione
  - sei bravissima/o a fare...
  - non è normale che...
  - non è giusto che...
  - non sei portata/o
  - non ha senso che...

In entrambi i casi, le **risposte operative** che diamo a quegli stimoli e a quei segnali sono come **registri automatici** che si innescano da sé. Non tutti questi registri automatici danno il via ad abitudini poco ecologiche quando non addirittura dannose.

Nell'esempio dell'igiene dentale: non è 'male' in assoluto lavarsi i denti spesso; tuttavia, se

non vogliamo che le abitudini ci controllino e pilotino le nostre scelte, è importante che impariamo a conoscerne e a comprenderne il meccanismo.

# TOCCA A TE

## 1. Quali sono le abitudini a cui non riesci a rinunciare?

Indicane almeno tre e per ognuna prova a individuare il segnale e lo stimolo che fanno scattare l'azione ripetitiva. Dopodiché domandati: è ecologica o non è ecologica per me?

ABITUDINE	SEGNALE	STIMOLO	ECOLOGICO	
			sì	no
			sì	no
			sì	no
			sì	no

Ecco alcuni esempi:

ABITUDINE	SEGNALE	STIMOLO	ECOLOGICO	
Accettare un lavoro anche se non mi va	paura del futuro	assicurarmi la sussistenza	sì	no
Acquistare corsi compulsivamente (per poi seguirne la metà e pure male)	frustrazione nel sentirmi sempre non abbastanza	sentirmi sicuro delle mie conoscenze	sì	no
Pranzare davanti al computer, lavorando	insicurezza di riuscire a portare a termine il lavoro	garantirmi la certezza di non bucare una deadline	sì	no

2. Individua, ora, sei tra abilità e competenze che hai collezionato nel tempo e prova a raccontare cosa ti ha spinto a sviluppare ciascuna di esse.

ABILITÀ	COMPETENZA	COSA TI HA SPINTO A SVILUPPARLA

Alcuni esempi per guidarti nella compilazione:

ABILITÀ	COMPETENZA	COSA TI HA SPINTO A SVILUPPARLA
	Progettazione di domande di finanziamento UE	Facevo uno stage in una grande associazione e pensavo che se avessi imparato a progettare avrei potuto essere assunto
Parlare in pubblico		Vendere i miei progetti cinematografici
Capire lo stato d'animo delle persone da come si comportano		Sopravvivere alla difficile separazione tra i miei genitori
	Cucinare macrobiotico	Una diagnosi medica
	Inglese	Non vivere in un Paese meritocratico
Spirito di collaborazione e comunità		La voglia di portare a compimento il mio progetto di villaggio ecosostenibile e autosufficiente



## 2. SULLA SOGLIA DEL MUTAMENTO

Quando cerchi di rinunciare loro, le abitudini incominciano a esercitare una forza oppositrice e a entrare nel ruolo di **guardiani della soglia**: «di qui non si passa!». Questo non perché siano delle stronzissime tiranne (anche se a volte il dubbio viene...), bensì perché tendono all'autoconservazione; di se stesse, certo, ma anche tua.

Nella prima parte del capitolo, hai visto che si formano come soluzione gratificante a un problema. Nel fare gli esercizi delle pagine precedenti, avrai notato come queste soluzioni siano di natura emotiva e non razionale: chi mai fumerebbe, razionalmente? Chi continuerebbe a spendere – razionalmente – il proprio denaro per corsi acquistati sull'onda dell'entusiasmo che poi lascerà a metà, o finirà svogliatamente? Se come affermava Pascal «il cuore ha ragioni, che la ragione non conosce», per comprendere questi guardiani della soglia dobbiamo studiarne l'ambiente.

Alcune delle chiavi emotive più ricorrenti nel ciclo delle abitudini sono:

- rabbia
  - è solitamente il segnale che una delle proprie regole o uno dei propri confini è stato violato, da sé o da altri
- paura
  - è spesso un segnale di allerta al presagio, o sensazione, che potrebbe accadere qualcosa di brutto per la quale è necessario prepararsi
- frustrazione
  - è di solito il segnale che ci indica che non si stanno ottenendo i livelli di prestazione che ci si aspettava in un tempo previsto
- colpa
  - è il segnale che sottende la percezione di incoerenza tra come viviamo e i nostri standard e valori

- scontento

- è il segnale che ci dice che manca qualcosa nella nostra vita, perché lo si è perso o perché lo si è evitato.

M. – 39 anni, uno spiccato talento artistico, una notevole preparazione in storia dell'arte e un sogno abdicato di diventare una disegnatrice per la Disney –, è arrivata da me con una gran confusione in testa riguardo la strada professionale da intraprendere. Fin dai primi incontri, sono rimasta sbalordita di fronte alla lista di esperienze lavorative che aveva collezionato: web design, grafica, location manager e persino un'esperienza imprenditoriale nell'ambito della ristorazione.

Perché mai una donna tanto dotata, che aveva fatto di tutto e di più e con discreti risultati, non ha mai tentato di realizzare ciò che ella stessa dichiarava essere il suo desiderio più grande, ovvero lavorare come disegnatrice nel mondo dell'animazione?

M. non è una masochista che prova gratificazione a privarsi di ciò che desidera, bensì una donna che più volte, trovandosi sul confine tra nuove e vecchie abitudini – tra un mondo che abita e nel bene e nel male conosce, e uno che l'attira ma non ha idea di come sia viverci –, si è lasciata intimidire dai guardiani della soglia.

I guardiani della soglia ci aspettano, per l'appunto, al **varco**: ovvero davanti a quella **porta che si apre su un mondo sconosciuto nel quale non abbiamo certezza di trovare la nostra ricompensa** (gratificazione).

Ricordi il ciclo dell'abitudine di cui abbiamo parlato all'inizio del capitolo?

**segnale → stimolo → azione di risposta → gratificazione**

Nell'immediato, assecondare i guardiani della soglia, i segnali che ci lanciano e gli stimoli che ci inviano, è certamente più appagante che non prendersi il rischio di affrontarli e andare a scoprire cosa vi sia al di là del varco che proteggono. Perché per quanto inospitale e faticoso possa essere il nostro **mondo ordinario**, ne conosciamo le regole. Sappiamo come

muoverci. Ci siamo **abituati**. Forse non ci sentiamo così gratificati, soddisfatti e realizzati; probabilmente non siamo sempre così fieri di noi. Ma finché accettiamo di rimanere al di qua della soglia, abbiamo l'illusione che non finiremo mai del tutto gambe all'aria.

Torniamo per un attimo a M. La sua collezione di esperienze, abilità e competenze, da sole, avrebbero potuto mettere ko un intero esercito di guardiani della soglia. Nel farsele, infatti, M. ha ampiamente dimostrato, a se stessa come a chiunque disposto a vedere, di avere sufficiente resilienza, spirito di adattamento, rapidità di apprendimento ed energia da potersi permettere di seguire il suo sogno.

Tuttavia, M. ha preferito agire in modo da: non rischiare di fallire (chiave emotiva → paura di una perdita a livello dell'essere: non essere all'altezza del suo sogno, non essere abbastanza preparata...); compiacere chi le chiedeva, in modo più o meno diretto, di ridimensionare 'realisticamente' le proprie aspirazioni (chiave emotiva → paura di una perdita a livello dell'avere: avere la benedizione della famiglia, avere l'amore delle persone importanti, avere un posto in cui tornare...); aderire alla suggestione secondo la quale a lei «non sarebbe mai successo nulla di strepitoso» (chiave emotiva → scontento).

Le abitudini parlano dunque il linguaggio del nostro inconscio e delle nostre emozioni e non sono soltanto goffe doganiere che ripetono un copione quale che sia la situazione che si presenti loro.

Che tu non metta a rischio la scomoda comodità del tuo mondo ordinario perché hai paura di fallire o per la frustrazione di non sentirti all'altezza dei tuoi desideri; o che tu lo faccia, per contro, per un timore di vincere ben dissimulato o per l'idea rabbiosa che qui o là è lo stesso, nessuno capirà e riconoscerà mai il tuo valore; in prima fila davanti alla soglia del cambiamento, pronte a bloccare il tuo passaggio, ci sono sempre loro: le tue abitudini.

Come fare, dunque, per ingraziarsi questi ostinati guardiani della soglia affinché ci permettano di passare di là? In termini meno letterari: come modificare il ciclo delle abitudini inquinate?

Se senti di essere pronta, o pronto, a rispondere a questa domanda e a varcare la soglia, ti invito a fare il prossimo esercizio. Se ritieni che per il momento vada bene così, ci salutiamo con un sorriso.



☀ fine anteprima ☀

VUOI CONTINUARE IL PERCORSO?

**ACQUISTA QUI L'EBOOK**

Se inserisci il codice MULTI18\* c'è una piccola sorpresa per te :)

\*codice valido fino al 1° marzo 2018