
Le dighe invisibili

10 frasi che bloccano la tua creatività
(e come trasformarle)





Benvenuta!

Se fai fatica a ricordare l'ultima volta in cui ti sei dedicata del tempo per te e per la tua creatività forse è venuto il momento di ribaltare prospettiva e di cambiare il modo in cui parli a te stessa.

Ebbene sì, spesso il primo passo da fare per coltivare la propria creatività è proprio quello di modificare il nostro dialogo interiore: quasi sempre le frasi che ti ripeti nella mente non sono soltanto innocui ritornelli, ma veri e propri blocchi creativi, dighe invisibili che impediscono all'acqua di fluire.

In questo workbook ti propongo alcune delle più comuni, insieme a qualche idea per cambiare le cose fin da subito. Pronta?



Lucia Gaiotto



NON HO MAI TEMPO

La mancanza di tempo sarà sempre la verità che nessuno potrà mai mettere in discussione, ma anche un grande alibi e il freno più importante alla tua creatività. Nessuno potrà contraddirti quando affermerai sbuffando: “Non ho tempo per andare dal parrucchiere, figurati iscrivermi a un corso di scrittura!”.

Corriamo tutto il giorno, tra lavatrici da fare, progetti da consegnare, bambini da recuperare all’asilo. Così iniziamo a dire a noi stesse che non abbiamo abbastanza tempo per fare tutto e – inevitabilmente – ciò che finisce in fondo alla lista è la creatività. Non sarà mai il momento giusto e aspettarlo potrebbe voler dire attendere all’infinito.

COME FARE

La prossima volta in cui ti ritroverai a pensare “Non ho proprio tempo per dedicarmi anche a questo” prova a sostituire la frase incriminata con: “Dovrei proprio prendermi un po’ di tempo tutto per me: ne ho davvero bisogno.” È quando siamo più di fretta e indaffarate che dovremmo accogliere l’esigenza di fermarci, nutrirci e tornare rigenerate al quotidiano.

CI SONO COSE PIÙ URGENTI

Potrebbe sembrare una variante di quell'onnipresente “Non ho mai tempo” ma la differenza c'è, anche se sottile. Dire che ci sono cose più urgenti significa sottintendere che la creatività e il tempo per te stessa è un benefit, qualcosa da regalarti se e quando tutto il quotidiano sarà risolto e archiviato. Il punto è che il quotidiano non si risolve mai del tutto, gli archivi restano aperti e alla fine ciò che doveva solo essere urgente diventa anche importante mentre ciò che dovrebbe essere importante finisce per essere trascurato e infine trascurabile.

COME FARE

Se ti scopri nel bel mezzo della frase “Ci sono cose più urgenti, adesso” prova a modificarla facendo marcia indietro e dicendo ad alta voce (o a te stessa): “La creatività è importante quanto tutto il resto, perché mi rende viva, umana e mi nutre.” Ricordati che, a furia di stare dietro all'urgente, rischi di dimenticare ciò che conta davvero per te.



MIA FIGLIA HA LA PRECEDENZA

In realtà potresti sostituire a “figlia” anche sorella, fratello, marito, fidanzato, compagna, padre. Detto in sintesi: gli altri hanno la precedenza. Perché è tuo dovere prenderti cura di un parente anziano, perché tuo marito fa già gli straordinari, perché tuo figlio ha ancora pochi mesi, sta incominciando l’asilo, attraversa un momento difficile con l’inizio del liceo.



Il problema è che se gli altri hanno sempre la precedenza dovrebbe esserci anche qualcuno che dia la precedenza a te invece che a se stesso. Spoiler: non è detto che ci sia. Il modo migliore per garantirti che qualcuno si occupi di te e delle tue energie (non solo creative) è occupartene tu per prima.

COME FARE

Invece di dire “Mia figlia ha la precedenza” prova a pensare: “Ho il diritto di dedicare tempo ed energie anche a me stessa, perché solo in questo modo potrò dedicarmi agli altri.”

Hai presente la maschera di ossigeno degli aerei? C’è un motivo se ti dicono di indossarla prima di aiutare chi ne ha bisogno.

Non sono abbastanza brava

Te lo dici sottovoce ogni volta in cui incappi in un bel corso di disegno, di danza o di scrittura. Pensi: “Non sono mai stata una persona creativa, non ho nulla di interessante da dire.” E sottintendi: “Non sono abbastanza brava”.

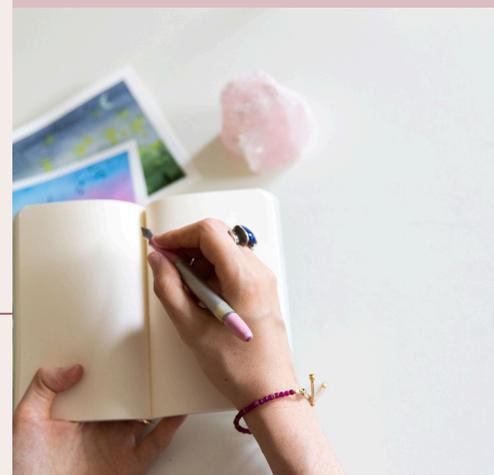
Ecco, quella singola frase si porta dietro tre malintesi. Primo malinteso: brave non lo si è, al massimo lo si diventa allenando il muscolo creativo. Secondo malinteso: siamo tutte persone creative, creare è un gesto insito nel nostro DNA, solo che non sempre usiamo la creatività per mestiere. Terzo malinteso: abbiamo tutte qualcosa di interessante da dire, perché la nostra storia è unica e il nostro sguardo è irripetibile.

COME FARE

La prossima volta in cui dici o pensi “Non sono abbastanza brava” prova così: “Per me è un territorio nuovo, ma non vedo l’ora di scoprirlo e vedere che succede”.



Smettila di porre
l’accento sulla
validazione esterna
e inizia a
concentrarti su ciò
che ti fa stare bene,
indipendentemente
dal risultato.



Questa la dici piano piano, quasi un sussurro della mente; ma la dici eccome. Non te lo meriti perché sei indietro sul lavoro, perché questa settimana hai preparato a tuo figlio la pasta in bianco invece di quel delizioso e sanissimo sformato di verdure, perché hai litigato un'altra volta con il tuo compagno, perché non hai saputo gestire bene le tue emozioni. I sensi di colpa che derivano dal non essere perfetta ti attanagliano e se non sei perfetta in ciò che fai come potresti concederti quello che a tutti gli effetti consideri un regalo?

Peccato che la perfezione non sia terrestre ma divina e che cercare di raggiungerla significhi puntare a qualcosa che non esiste, che è fisso e – di conseguenza – morto. Peccato che essere felici non sia un premio da raggiungere in conseguenza di un qualche non ben precisato risultato (che è sempre un po' più lontano perché ogni volta alzi l'asticella). Peccato che provare gioia non sia un bonus o un benefit come la macchina aziendale. Ci meritiamo di provare gioia perché viviamo.

COME FARE

Vai dritta al punto. Quando ti ritroverai a pensare “Non me lo merito” o una qualche variante di questa frase infingarda prova a dire invece: “Mi merito di essere felice. Non devo essere perfetta, perché la perfezione non esiste. Sono umana e in quanto umana mi merito di provare gioia.”

NON VORRÒ MICA DIVENTARE FAMOSA?



Di solito questa frase assume il tono di una domanda a te stessa e sottintende che dedicarsi alla creatività implichi di default che tu stia cercando fama, o – non sia mai! – denaro. Implica, in secondo luogo, che cercarli sia sbagliato per una qualche ragione pseudoetica e che puntare in alto sia un male, che sia meglio farsi piccole piccole. Ma soprattutto non tiene conto del fatto che creare non significa automaticamente che tu stia cercando il successo e che si può creare per il puro piacere di farlo. La creatività può farci stare bene indipendentemente dal risultato e la definizione di successo varia e cambia di persona in persona.

COME FARE

Smettila di giustificarti, non c'è motivo per farlo: prima di tutto perché se anche volessi guadagnare con la creatività non ci sarebbe nulla di scorretto, ma anche e soprattutto perché creare non significa per forza avere il conto in banca di J.K. Rowling o diventare una narcisista patologica. La prossima volta in cui ti ritroverai a pensare: “Non vorrò mica diventare famosa?” prova a dire a te stessa: “Creatività e fama sono due cose distinte e la mia definizione di successo dipende solo da me stessa.”



COSTA TROPPO

A meno che in questo momento tu non sia in reali difficoltà economiche e che quindi tu debba davvero fare delle scelte, spesso una frase come questa spunta fuori quando abbiamo davanti un'opzione che non è necessaria al nostro sostentamento ma che potrebbe davvero farci stare bene.

In una società a reddito medio-alto, molte delle nostre scelte di consumatrici sono legate a beni e servizi non essenziali e si basano quindi su una nostra scala interna delle priorità che ci fa reputare un certo bene più importante di un certo servizio. Il punto è che spesso la creatività viene messa in fondo alla scala delle priorità e quindi finisce che cambiamo modello di auto più facilmente di quanto acquireremmo un nuovo corso di formazione.

COME FARE

Quando ti ritrovi a pensare “Costa troppo” chiediti invece se c'è altro cui puoi rinunciare per dare la priorità alla tua creatività. Nella mia esperienza, scommettere su se stesse ripaga sempre molto di più dell'investimento iniziale o di un bene materiale.

COSA DIRANNO GLI ALTRI

Penseranno che sono egoista? Che mi credo chissà chi? Che sperpero i miei soldi e spreco il mio tempo? Quando la voce nella nostra testa non è la nostra ma è addirittura il coro greco o il rimprovero del buon caro vecchio villaggio significa che è venuto il momento di cambiare completamente prospettiva. Non sono gli altri a vivere la tua vita e nessuno può sapere meglio di te cosa ti fa stare bene e cosa ti rende felice. Se gli altri non capiscono, troverai il modo di spiegarglielo; e se ancora non comprendessero ciò che accende la tua anima, allora forse è ora di circondarti di persone più in linea con chi sei e con ciò che senti.

COME FARE

Smettila di concentrarti su un punto di vista esterno a te e sposta il focus verso l'interno. Prova a trasformare la frase "Cosa diranno gli altri?" in "Cosa dirò io tra sei mesi, un anno, dieci anni? Sarò felice?".



COM'È ANDATA?

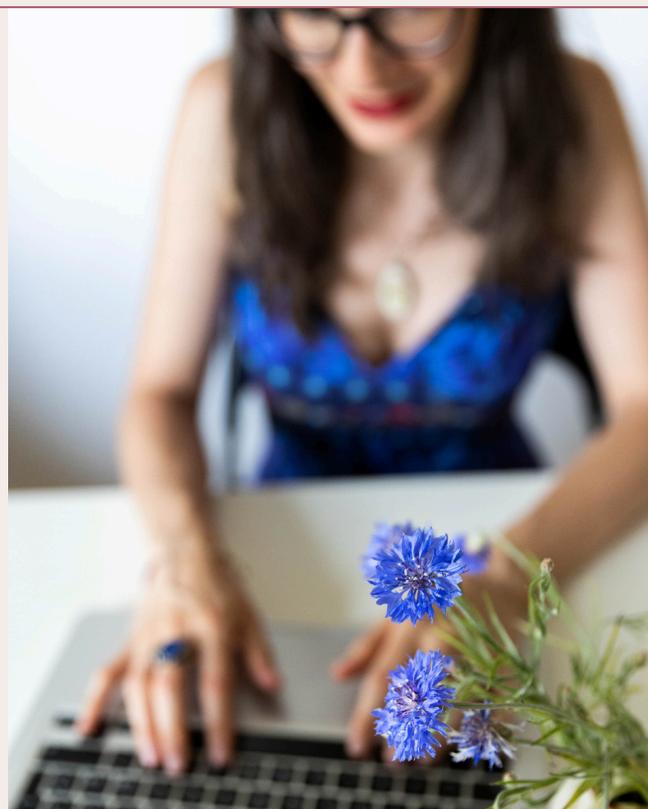
Le tue riflessioni

Com'è andata?

Modificare il dialogo silenzioso con noi stesse non è mai facile: è un processo costante, un cambiamento lungo a volte una vita intera. Ma si inizia così, una frase alla volta.

Se vuoi raccontarmi le tue esperienze, sono qui. Scrivimi, ti va?

komorebiliberascuola@gmail.com



Il contenuto di questo ebook è frutto del mio lavoro. Mi fa piacere se vuoi diffonderne delle parti (la creatività nasce anche dallo scambio), ma ti chiedo di citare sempre la fonte.

Le foto sono di Marzia Allietta.

CHI SONO...

Mi chiamo Lucia. Sono scrittrice, coach creativa, formatrice e editor. Aiuto le persone a riconnettersi con la propria creatività attraverso la scrittura così che possano riscoprire una parte dimenticata di sé con gioia e leggerezza e profonda.

Arrivo da un percorso di formazione che mi ha insegnato a mettere la creatività al centro e a rispettare i miei ritmi, permettendomi di inventarmi soluzioni su misura ogni volta in cui non ce n'era una pronta.

Nel 2019 ho fondato Komorebi – Libera Scuola di Creatività, in provincia di Torino, dove tengo corsi di scrittura e di esplorazione del gesto creativo. Offro percorsi online e in presenza, oltre che consulenze individuali. A ottobre 2022 ho deciso di dedicarmi esclusivamente al mio progetto e ho lasciato il posto fisso.



...CHI SONO

Dal 2012 insegno alla Scuola Holden di Torino, dove ho conseguito il master in Scrittura & Storytelling e dove sono stata responsabile delle ammissioni per quasi dieci anni. Insegno per Feltrinelli Education e ho insegnato anche al Circolo dei Lettori, al Salone del Libro, al Festival della Lentezza e in tante altre scuole e associazioni, in presenza e online. Faccio parte dell'European Association of Creative Writing Programmes.

Nel corso degli anni ho esplorato la creatività a 360° studiando il colore, la voce, la danza e l'improvvisazione.

Ho scritto un libro, "Catalogo di donne sole": una raccolta di racconti brevi liberamente ispirati agli Arcani Maggiori dei Tarocchi sul tema del femminile oscuro, per Hoppípolla Edizioni. Ho pubblicato racconti in antologie per Feltrinelli e L'Erudita. In passato ho lavorato nel mondo del giornalismo, in particolare quello enogastronomico: ho pubblicato articoli per La Stampa, ilPost, Dissapore, Dispensa e ReWriters Magazine.

Vivo in provincia di Torino con un gatto che si crede un cane e un consorte che è roccia e radice. Amo le frittelle di mele, i pomeriggi di pioggia autunnale, le peonie e le storie d'amore.





E poi?

Alcune cose che posso fare per te:
aiutarti a trovare tempo e spazio per la tua creatività
offrirti strumenti per sbloccare la creatività e lavorare alle tue storie
seguirti in maniera individuale in un progetto di scrittura

Scopri cosa possiamo fare insieme.

Seguimi sulla mia pagina Instagram e sul mio canale Telegram.

Se vuoi scrivermi, l'email è komorebiliberascuola@gmail.com



Lucia Gaiotto

