

Quella strana malattia chiamata **adolescenza**

L'automotivazione

La scalata

**È tutta una questione
di scelte**



centro zanelli

ESPERIENZA

Percorsi di Crescita Personale

IPNOSI 1° LIVELLO

LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO

09 - 10 GIUGNO 2012
13 - 14 OTTOBRE 2012

IPNOSI 2° LIVELLO

TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

14 - 15 APRILE 2012
27 - 28 OTTOBRE 2012

VIAGGIO NELLE EMOZIONI

11 - 12 MAGGIO 2012
06 - 07 LUGLIO 2012
28 - 29 SETTEMBRE 2012
09 - 10 NOVEMBRE 2012

LEADERSHIP

22 - 23 GIUGNO 2012
23 - 24 NOVEMBRE 2012

DIGIUNO E RIGENERAZIONE

27 - 28 - 29 APRILE 2012

date corsi



ESPERIENZA

Percorsi di crescita personale

Semestrale del Centro Zanelli
via Zamagna 19 - Milano

Direttore responsabile:
Dott. Duilio Zanelli

Responsabile del numero:
Dott. Silvio Zanelli

Collaborazione a cura di:
Dott.ssa Giada Crotti
Filomena Paterino

Impaginazione e grafica:
Monica Bruschi

SOMMARIO

psicologia

Quella strana malattia chiamata adolescenza	pag. 4
Non me la racconti giusta.....	pag. 5

orizzonti di leadership

L'automotivazione: per crescere bene fuori bisogna prima crescere bene dentro	pag. 7
---	--------

salute e benessere

Iniziamo a conoscere l'ayurveda	pag. 9
---------------------------------------	--------

esperienze di vita

La scalata	pag. 10
Avere il cuore libero di amare	pag. 10
Ritrovare me stessa	pag. 11
Reagire e lottare	pag. 12
Il contenitore	pag. 13

contributi

È tutta una questione di scelte	pag. 14
---------------------------------------	---------

recensioni

Libri	
La fine è il mio inizio.....	pag. 15
I cercatori di conchiglie.....	pag. 15
Film	
Gifted Hands: Il dono	pag. 15
The Dreamer: La strada per la vittoria	pag. 15

Quella strana malattia chiamata adolescenza

Tempo fa mi sono trovato a dover affrontare una situazione piuttosto frequente nella giornata di un professionista come lo psicologo. Una ragazza adolescente presentava una serie di comportamenti ribelli, anticonformisti, che sfioravano talvolta la violenza fisica nei confronti dei suoi genitori, dato che la ragazza li vedeva come il fumo negli occhi.

Quello che mi aveva particolarmente colpito, era la madre: ricordo ancora l'espressione accorata con cui mi guardava con la disperazione di chi non sa più a che santo votarsi, mentre rivelava: "Sa, a mia figlia voglio molto bene; anche se è stata adottata io le voglio bene come se fosse mia figlia, veramente, e non riesco a capire tutto questo livore, questa rabbia che mi rivolge contro! Non credo di meritarmelo!".

Nel valutare il suo modo di rapportarsi in famiglia quella madre aveva assai torto: secondo la mia esperienza professionale, i genitori adottivi non amano i figli come se fossero quelli naturali, ma molto, molto di più.

Ma dietro questo errore si nasconde un pericoloso equivoco in cui cadono molti genitori, quando l'adolescenza si frapone nel rapporto con i figli: le reazioni esasperate, le dichiarazioni di ostilità, il senso di incomprensione che si manifestano nel giovane, non rappresentano l'indicatore di una supposta mancanza di amore o di attenzione, ma evidenziano semplicemente la presenza di un naturale cambiamento fisico, mentale ed emotivo, che risulta in gran parte indipendente dall'operato della famiglia. Questo perché l'adolescenza, è una fase della vita dove la fa da padrona, la ricerca di una

propria identità, da tutti i punti di vista. Questo processo di maturazione solo in pochi casi risulta indolore per l'adolescente e per i genitori, i quali spesso rimangono sbalorditi dall'improvviso cambiamento del figlio. È evidente che nel crescere, l'adolescente deve costruirsi una nuova identità, prendendo le distanze dai modelli e dai valori genitoriali, che, fino a quel momento, rappresentavano il suo punto di riferimento. In questo modo l'adolescente può essere così in grado di sviluppare un proprio carattere e una personale visione del mondo.

E per questi motivi che ne deriva una fase costellata da frequenti conflitti genitori/figli, scontri che se non sono spinti all'eccesso rappresentano un indice positivo di crescita e indipendenza. Spesso però, alcuni genitori, di fronte agli atteggiamenti provocatori dei figli, entrano in profonda crisi,



poiché mettono in discussione l'affetto che l'adolescente prova nei loro confronti o addirittura finiscono per sentirsi inadeguati nel ruolo genitoriale, colpevolizzandosi per aver commesso errori che però non sono in grado di scoprire, brancolando nel buio e, in questa confusione, adottando soluzioni che talvolta finiscono per esacerbare il problema, anziché risolverlo. La realtà è che spesso il coraggio di mettere in discussione la famiglia si manifesta proprio perché alla base vi è un rapporto positivo caratterizzato da fiducia e da una buona capacità di dialogo. In particolare, nel caso della mia paziente, la situazione risultava ancora più difficile, in quanto nei ragazzi adottati, la problematica dell'identità è ancora più sentita, dato che oltre alle pulsioni adolescenziali vi è anche la consapevolezza di essere stati abbandonati e rifiutati nell'infanzia e questo può portare la ragazza ad esprimere verso la famiglia, tutta quella rabbia che non può indirizzare verso la madre naturale.

Quei silenzi e quella mancanza di comunicazione che caratterizza molte fasi dell'adolescenza, quei vuoti che tanto angosciano alcuni genitori, frequentemente appaiono uno strumento col quale il giovane pone dei limiti alla relazione e cerca una condizione di indipendenza, quando si sente troppo accerchiato ed avverte il rapporto con l'adulto come troppo condizionale e coinvolgente.

E più, in questi casi, si cerca di forzare l'atteggiamento di chiusura del figlio con insistenza o peggio ancora con rabbia, più persisterà un ostinato mutismo, in cui il ragazzo serberà il diritto a mantenere i suoi "segreti" (confidenze che talvolta è invece fa-

cilmente in grado di elargire ai suoi amici). Ma, come dissi nel colloquio a quella madre adottiva, la ragazza, come tutti gli adolescenti non ha solo bisogno di essere amata e rispettata in questo delicato momento di maturazione; ha bisogno piuttosto di imparare a rispettare il mondo circostante, a partire soprattutto dai suoi genitori.

Quando ci si accorge che il conflitto si esaspera ed il rapporto non è più improntato al rispetto, è necessario che i genitori cambino atteggiamento. Essere costantemente comprensivi, dolci ed accomodanti, infatti, può condurre ad un rapporto squilibrato con conseguenti delusioni ed amarezze da parte del genitore: al di là di quello che raccontano le favole delle riviste rosa, nella vita l'amore non è sufficiente. È un aspetto fondamentale della vita familiare, ma non basta per far crescere e per costruire un rapporto maturo con i figli. Decidendo di non sostituirsi al figlio, costringendolo a guadagnarsi le gratificazioni sul campo, solo dopo aver fornito meriti e risultati, si instrada il rapporto familiare verso una generatività ottimale.

Chiedendo con calma, ma con fermezza al ragazzo di rispettare le regole e di assumersi le sue piccole responsa-

bilità nella vita quotidiana, possiamo avere l'impressione, talvolta, di alimentare quel conflitto generazionale che l'adolescenza ci presenta, ma, in concreto, rappresenta la strada maestra per migliorare la relazione con i figli e favorire lo sviluppo delle loro capacità e della loro autostima. Sì, l'amore è fondamentale, ma non è sufficiente per rispondere in modo produttivo alla crescita adolescenziale dell'individuazione.

La grande sfida insita in questa fase di sviluppo è che, in qualità di genitore, non è più possibile, come nell'infanzia, comportarsi con l'atteggiamento dei protettori, che come una grande quercia difende l'incolumità della prole dai pericoli del mondo.

Si è di fronte, invece, al compito di divenire allenatori che forgiavano e preparano al futuro, rendendo capaci di sviluppare qualità indispensabili alla



vita adulta, quali motivazione, rispetto, persistenza e progettualità. Lo scopo, pertanto, sarà quello di indurre gli uccellini a lasciare il nido, nel momento in cui sappiano battere le ali e volare verso il cielo.

Dott. Duilio Zanelli

Non me la racconti giusta

Non vi è mai capitato di trovarvi ad una festa o in un'altra situazione sociale e di non sentirvi a vostro agio? E magari, per non offendere le altre persone, dover dire di essere contenti di essere lì e tenere un bel sorriso forzato sul viso per tutta la serata?

Sicuramente sarete stati molto gentili nel non dire la pura verità, ma inconsciamente il messaggio di disagio è arrivato a tutti, non certo attraverso le parole che avete ben bene preparato, ma grazie ad un tipo di comunicazione

detta "non verbale": Cnv. Noi diamo molta importanza a quello che diciamo preoccupandoci di dire le parole e le frasi giuste ma spesso la reazione di chi ascolta non è proprio quella desiderata.

Ci capita di sentirci fraintesi, ma se le nostre buone intenzioni non fossero state espresse nel modo giusto? Siamo proprio sicuri di essere coscienti dell'effetto che facciamo?

Per scoprirlo vi suggerisco di fare un test: munitevi di un registratore, regi-

strate la vostra voce e poi risentitevi; che strano effetto! Un estraneo è entrato abusivamente nella registrazione! No, non è così. È solo che magari possiamo essere coscienti di quello che abbiamo detto o abbiamo fatto ma non sul come, perché in quel momento stiamo vivendo quello che stiamo facendo e quindi non possiamo osservarci.

Pensate che in uno studio condotto nel 1972, Albert Mehrabian ha mostrato che ciò che viene percepito in un mes-

saggio vocale può essere così suddiviso:

- movimenti del corpo (soprattutto espressioni facciali): 55%
- aspetto vocale (volume, tono, ritmo): 38%

-aspetto verbale (parole): 7%
C'è un 7% di comprensione del discorso della persona che ci sta parlando ma il resto è quella che chiamiamo "sensazione a pelle".

Questo lo possiamo vedere nei bambini piccoli, che non hanno sviluppato ancora la capacità della comprensione e della parola: un "ti voglio bene" detto in modo aggressivo può causare un pianto disperato perché percepiscono di più gli umori e gli stati d'animo rispetto al significato delle parole.

La potenza della comunicazione non verbale mi viene confermata tutti i giorni svolgendo la mia professione, quando mi trovo in una seduta ad indurre uno stato di rilassamento alla persona che ho davanti. Paradossalmente riesco a farlo molto più velocemente con tecniche di ipnosi non verbale, cioè senza parlare, ma solo con gesti e vocalizzi. Se uso la parola impiego molto più tempo, perché nel primo caso uso molto di più il 93% dell'influenza della comunicazione per suggerire alla parte non

che verso di voi. A volte queste incoerenze ci fanno dubitare che qualcuno ci stia mentendo.

Nel mio lavoro capita spesso durante le sedute di parlare di alcuni argomenti piuttosto personali e di notare nelle risposte una non totale sincerità, ad es. perché mi trovo davanti a una persona timida o che non è ancora pronta ad aprirsi maggiormente. E questo lo si può capire attraverso il linguaggio del corpo.



cosciente e più naturale di entrare in stati piacevoli di rilassamento.

È come mandare dei messaggi ma senza parlare.

Non vi è mai capitato di essere in compagnia di una persona che vi sta dicendo che è contenta di vedervi ma percepite una sensazione strana, come se non vedesse l'ora di andarsene?

E magari è la postura del suo corpo a suggerirvelo, più rivolta alla via d'uscita

Volete sapere un trucco per prendere in castagna vostro figlio mentre vi sta mentendo?

Chiedetegli se è stato lui a combinare un certo tipo di guaio e poi osservate la sua espressione. Se solleva e subito dopo abbassa le sopracciglia in modo veloce con aria di smarrimento, vuol dire che è davvero sorpreso, non è stato lui. Mentre, se vi guarda fisso negli occhi mantenendo le sopracciglia vo-

lontariamente e prolungatamente sollevate, vuol dire che davanti a sé ha un avvenire brillante... come attore. Naturalmente adesso non andate subito ad interrogare vostro figlio abbagliandolo con una lampada, non voglio essere causa di litigi, ma questo è quello che dicono gli studi sulla Cnv (tra l'altro nati proprio dagli interrogatori dei servizi segreti), ma non vanno presi alla lettera, diciamo che tengono conto di correlati fisiologici naturali dell'essere umano, che ci aiutano a distinguere tra atteggiamenti naturali da quelli costruiti, cioè volontari e non spontanei.

Questo solo per dire che comunque siamo dotati di un certo "sesto senso" che, come dicevo prima, ci parla attraverso delle sensazioni che però la maggior parte delle volte ascoltiamo solo a giochi fatti, con il senno di poi, quando veniamo delusi da atteggiamenti altrui. Come diceva Paul Watzlawick: "Non si può non comunicare", un silenzio può valere di più di cento parole: provate a chiedere ad una persona di non esprimere volontariamente alcunché a livello verbale e non, e noterete l'espressione di più stati d'animo rispetto a quando ci esprimiamo normalmente: imbarazzo, ansia, timore o anche rilassatezza o sentirsi a proprio agio.

Per questo quando vi capita di avere delle sensazioni positive o negative riguardo ad una persona, vi consiglio di ascoltarle, perché è il modo che usa una parte profonda di noi, l'inconscio, per rassicurarci sulla sincerità di quello che ci stanno comunicando o per avvisarci di un'incoerenza tra il dire e l'essere.

Dott. Silvio Zanelli

L'automotivazione: per crescere bene fuori bisogna prima crescere bene dentro

Viviamo in un periodo in cui sentirsi soddisfatti della propria vita e del proprio lavoro diventa sempre più complesso, perché le condizioni in cui ci troviamo molto spesso sembrano difficili, gli obiettivi da raggiungere sempre più lontani e la stabilità e la sicurezza sembrano qualcosa di irraggiungibile. Questo può essere vero, ma è vero anche che ciò che ci accade, le situazioni in cui ci troviamo, le persone di cui ci circondiamo, le strade che ci troviamo a percorrere dipendono innanzitutto da noi stessi.

Siamo noi, attraverso le nostre scelte, che direzioniamo la nostra vita; occorre dunque analizzare innanzitutto il nostro modo di porci alla vita, le strategie che utilizziamo per realizzare i nostri obiettivi e soprattutto quanto crediamo davvero di poter realizzare qualcosa che ci porterà ad essere finalmente soddisfatti di noi stessi. Henry Ford riteneva che "Il successo sta prima nella mente, poi in tutto il resto, ma pochi lo sanno". Il successo, in qualsiasi campo, sarebbe quindi alla portata di tutti, solo che pochi lo sanno e fra quei pochi, ve ne sono ancora meno che hanno veramente voglia di raggiungerlo. E fra questi ultimi, ve ne sono ancora meno che sono disposti a pagare un alto prezzo per realizzare i propri obiettivi. Ma qualcuno c'è, e tutti hanno in sé il potenziale per farcela.

Basta, soprattutto, crederci. Dunque siamo noi con i nostri pensieri, le nostre convinzioni, i nostri modi di fare, a condizionare e indurre la nostra condizione e quindi il nostro destino. Niente è più vero del vecchio detto "Volere è potere", ma per desiderare davvero qualcosa occorre innanzitutto una forte motivazione, che ci permetta di superare le difficoltà, perché si sa, gli

obiettivi si conquistano solo con fatica e molti sacrifici. Eppure motivarsi non è poi così difficile come sembra. Anzi, è molto più semplice di quanto si possa credere. Tutti noi in particolari momenti della nostra vita siamo stati certamente motivati.

Riflettiamoci un momento: proviamo a ricordare quegli istanti e sforziamoci di rivivere le sensazioni provate ogni volta che svolgevamo l'attività per cui era alta la nostra motivazione. Perché ci



sentivamo così bene? La differenza tra il fare qualcosa con forte motivazione e lo svolgerla solo perché ci piace (o addirittura non piace per niente) sta in un unico e fondamentale fattore: l'entusiasmo.

Provate a svolgere il vostro lavoro con un obiettivo ben chiaro e determinato. Paragonatelo, quindi, al momento in cui vi siete recati in ufficio solo ed esclusivamente perché era lunedì mattina. Capirete da soli la differenza che esiste fra una persona motivata rispetto ad una che svolge semplicemente i

suoi compiti senza entusiasmo. Riflettiamo, quindi, sull'importanza insita nel porsi degli obiettivi; i traguardi, le mete che ci prefiggiamo devono nascere dalle nostre esigenze individuali, qualunque esse siano.

Ciò che conta è l'automotivazione con cui si affronta l'obiettivo che intendiamo perseguire e raggiungere. E dietro a questa spinta che dobbiamo sentirci spronati ogni giorno, ovvero sulla consapevolezza che raggiun-

gendo il traguardo si riducono le difficoltà, a vantaggio di una maggiore soddisfazione nei risultati auspicati e ottenuti.

Dovrebbe essere questo l'obiettivo che ci fa alzare ogni mattina più motivati e meno stressati. Porsi degli obiettivi è certamente meno stressante del non aver programmato nessuna meta importante per la nostra vita. Automotivarsi è possibile e conviene. Si lavora meglio, ci si sente bene e, soprattutto, si vive con entusiasmo. L'automotivazione al lavoro è oggi considerata un

fattore chiave non solo in fase di asunzione, ma anche e soprattutto successivamente, nella crescita all'interno delle organizzazioni. Si richiede che le persone siano cariche, disponibili a investire, "motivate" nel loro lavoro, per poter rendere al massimo. Si tratta quindi di un "motivarsi per motivare meglio", in una struttura a piramide, come se la motivazione partendo dai leader permeasse tra i suoi dipendenti, come esempio positivo, come forza contagiosa in grado di attivare risorse individuali e soprattutto collettive, che porta i lavoratori a sentirsi soddisfatti del proprio lavoro.

Si è visto infatti che, nell'analisi del processo motivazionale dei soggetti, ciò che faceva da spinta motivazionale più forte erano le ricompense intrinseche, come riconoscimenti, elogi, gratificazioni, piuttosto che quelle estrinseche, come aumento dei benefit o della paga. Questo significa che il la-

voratore motivato, ottenendo rinforzi positivi, interiorizza un sistema di "autogrificazione" che gli consente di padroneggiare maggiormente le strategie finalizzate al raggiungimento di determinati obiettivi. È come se si "autosomministrasse" delle ricompense le quali non sono altro che delle sensazioni positive per aver portato a termine il proprio compito, da cui scaturisce un senso di autonomia e di crescita interiore. Con l'incremento di questo processo diminuisce il bisogno di gratificazione esterna ed aumenta la motivazione grazie alla percezione della propria competenza e del proprio controllo sull'ambiente e di conseguenza il grado di soddisfazione lavorativa.

È un processo a catena che parte dall'automotivazione del leader, che trasmette motivazione nei lavoratori che, a loro volta, sentendosi motivati in quello che fanno, si automotivano in

quanto percepiscono un senso di auto-efficacia, cioè si ritengono persone capaci di scegliere e mettere in atto, di fronte a certe situazioni, i comportamenti più adeguati tra quelli disponibili. E tutto questo avviene innanzitutto attraverso il positive thinking (pensare positivo), attraverso cioè la percezione di competenza personale, ovvero la tendenza a valutare positivamente le proprie capacità e skills rilevanti rispetto ad un'area specifica di attività. Lo stesso Bandura dimostra nelle sue più recenti ricerche che la motivazione è direttamente influenzata dalle convinzioni dell'individuo circa il suo valore, le sue abilità o competenze, gli obiettivi e le aspettative di successo o insuccesso e i sentimenti positivi o negativi che derivano dal processo di autovalutazione.

Ai fini dell'analisi della motivazione, quindi, ciò che è importante non è l'effettiva correlazione tra impegno e prestazione, ma la correlazione che la persona coinvolta pensa che esista. Un individuo automotivato sarà quindi un soggetto alla ricerca continua di obiettivi, di perché, di miglioramenti; una ricerca che avviene sia attraverso una sorta di auto-stimolo (mi pongo dei micro-obiettivi, mi chiedo perché faccio le cose, guardo con attenzione a cosa posso modificare) ma anche attraverso il continuo confronto con l'esterno; perché solo chi ha il desiderio di continuare a migliorarsi, un pregio posseduto solo da individui aperti mentalmente e in grado di mettersi continuamente in discussione, sarà in grado di raggiungere un percorso di crescita interiore il cui traguardo sarà il sentirsi soddisfatti di se stessi. Bisogna quindi imparare prima a crescere bene dentro per poter crescere bene fuori, perché la chiave del cambiamento e della crescita professionale non è esterna a noi, ma è dentro di noi e si chiama automotivazione.

Dott.ssa Giada Crotti



Iniziamo a conoscere l'ayurveda



Durante il corso di digiuno vengono distribuiti dei fogli riportanti "test Ayurvedici: VATA, PITTA, KAPHA" e per incuriosire vengono proposte alcune bevande: the VATA, the PITTA, the KAPHA.

Nulla è per caso, tutto questo serve per introdurre e far conoscere questa disciplina.

L'Ayurveda è la scienza della vita, tramandata e ricordata verbalmente. È una cura olistica che considera coscienza, mente, corpo e ambiente esterno come un tutt'uno. Il loro equilibrio permette il mantenimento della salute. Tutto si basa sul potere e l'intelligenza della Natura. La Natura, con un gran numero di piante, è lo strumento per mantenere e aiutare a ristabilire la salute e migliorare la nostra condizione fisica e mentale. Ogni individuo è unico ed ha una costituzione psico-fisica specifica. Se riusciamo a capire a quale costituzione apparteniamo possiamo curarci, sapere quale dieta seguire, quale esercizio fisico scegliere, quale stile di vita è più adatto a noi. Sarebbe più semplice fermarsi un attimo ed "ascoltare" per capire cosa è sbagliato in noi. Infatti in Ayurveda per diagnosticare si "ascolta il polso", il polso sinistro nelle donne e il polso destro negli uomini. In questo modo si scoprono squilibri e quindi malattie prima che possano insorgere. Dal polso arriviamo alle cinque dita della mano a cui si collegano i cinque elementi fondamentali della vita che a loro volta formano i dosha cioè le tre costituzioni: VATA, PITTA, KAPHA alle quali apparteniamo.

pollice-----spazio → VATA
indice-----aria → VATA

medio-----fuoco → PITTA
anulare-----acqua → PITTA

mignolo-----terra → KAPHA

Vediamo in dettaglio i tre dosha o costituzioni:

1) VATA rappresenta il principio del movimento e dell'attivazione, controlla le funzioni del sistema nervoso, del sistema respiratorio, del sistema circolatorio, dell'apparato locomotore e degli organi di senso. Lungo la linea della vita è il periodo oltre i 60 anni, nell'arco dell'anno è il momento più freddo, tra Novembre e Gennaio e nell'arco della giornata si riflette tra le ore 14 e le ore 16.

Se Vata è in equilibrio l'individuo si presenta vigile, creativo, svelto, dinamico, magro. Per restare in equilibrio deve preferire cibi freschi, cotti, biologici ed evitare gli eccessi alimentari e le bevande fredde. Se è in squilibrio tende a preoccuparsi a dismisura, è molto sensibile al freddo e di conseguenza può manifestare dolore fisico.

2) PITTA rappresenta il principio della digestione e del metabolismo, controlla le funzioni digestive e metaboliche attraverso il meccanismo della regolazione ormonale. Lungo la linea della vita è il periodo tra i 30 e 60 anni, nell'arco dell'anno è il momento più caldo, tra Luglio e Ottobre e nell'arco della giornata si rispecchia tra le ore 10 e le ore 14.

Se in equilibrio il soggetto è molto dinamico, creativo, equilibrato, evita alimenti speciali ed alcool, la troppa attività fisica e mentale, preferisce vivere in ambiente fresco e tranquillo. Se in squilibrio la persona si arrabbia facilmente ed è molto critica.

3) KAPHA rappresenta il principio della coesione e della struttura, controlla le funzioni immunitarie. Lungo la linea della vita è il periodo tra 0 e 30 anni, durante l'arco dell'anno è la primavera, tra marzo e giugno e nella giornata si

localizza tra le ore 6 e le ore 10.

Se è in equilibrio l'individuo è calmo, stabile, forte ed affettuoso. Se in squilibrio è apatico, possessivo, tende ad ingrassare e può manifestare come sintomo il prurito. Deve evitare l'inattività fisica e mentale, evitare di dormire durante il giorno, il cibo abbondante, troppo condito e freddo. Si può equilibrare con il calore, con l'attività fisica e mangiare poco alla sera.

Ricollegandoci al corso di digiuno e facendo riferimento all'alimentazione, in Ayurveda ad ogni pasto bisogna includere sei gusti: dolce (compreso pane, riso, pasta), acido (come limone, formaggio, yogurt), salato, amaro (come vegetali a foglia verde), astringente (come lenticchie, fagioli, mela, patate), piccante (come zenzero, pepe).

L'importante è scegliere cibo sano, preparato da persone amorevoli, consumato in luogo gradevole e senza fretta. Se l'appetito e la digestione sono buoni, se si rispetta la Natura e si usano alimenti che favoriscono la formazione di RASA (è il primo prodotto della digestione chiamato anche essenza) si possono formare in successione ordinata tutti i tessuti del nostro corpo in modo sano. Al contrario una mal digestione prepara il terreno per una malattia.

Tuttavia nel quotidiano la nostra routine non scorre sempre così lineare, semplice e lenta. Lo riscontriamo dai risultati dei test Ayurvedici dove scopriamo di appartenere quasi sempre a forme miste di costituzioni (ad esempio vata-pitta oppure pitta-kapha oppure vata-kapha), mentre sono poche le persone con una costituzione che spicca sugli altri tre dosha. Questo dovrebbe farci riflettere ed adoperare per essere più naturali, reali, leali soprattutto con noi stessi.

Dott.ssa MIRANDA LIGABO'

La scalata

Caro Duilio, caro Silvio, GRAZIE GRAZIE ANCORA GRAZIE.

Sono confusa, stanca, devastata... forse... felice... la notte è stata allucinante... la mente non si ferma... la penna non si ferma questa mattina... Ho già steso il mio programma, i miei 10 semplici obbiettivi e mentre lo facevo mi sono resa conto che avevo davvero tanta voglia di farlo... ed avevo davvero tanta voglia da tempo di realizzarli...

Non è stato facile... soprattutto ieri perché in alcuni momenti quel male che è la depressione ha tentato più di una volta di rapirmi... di farmi crollare nel buio... ma i miei compagni non mi hanno permesso di isolarmi e di restare sola... mai.

Pensate che sono dura... un caprone... 'di cocchio'... ebbene sì... lo sono... ma io vi ringrazio tanto... per la vostra severità... ed umanità insieme.

lo vi ringrazio perché mi avete fatto piangere per 2 giorni... mi avete costretto a sentire quello che non ho mai voluto fermarmi ad ascoltare... mi avete

strappato quelle lacrime da bambina che aspettavano di scendere da quando avevo nove anni fino ai 20... quelle lacrime che ho soffocato con l'aggressività per difendermi e che poi dopo i 20 anni sono esplose in depressione ed attacchi d'ansia.

Non ho potuto piangere in quegli anni perché dovevo fare la forte della famiglia, il guerriero che difendeva gli altri dal Mostro... la ribelle incazzata perché avevo scoperto quello che non avrei mai voluto scoprire.

Quante cose ho capito... quante cose! Le ho scritte tutte per non perderle mai, per incidermele nella testa... Adesso è ora di trovare per me delle soluzioni, alcune saranno più semplici ed altre... le più importanti... lo saranno molto meno... per questo vi chiedo di darmi un ennesimo supporto.

Grazie... perchè da anni non scrivevo ed in mezz'ora ho riempito un altro block-notes...

Grazie perché... ho scoperto in questo viaggio delle emozioni... che ci sono ancora persone come voi pronte a



dare... pronte ad aiutare agli altri, pronte a donare amore, affetto, conforto... un abbraccio al momento giusto... pronte a rendere questo mondo migliore ed a diffondere questo messaggio a tutti... o meglio a chi lo vuol sentire... io voglio crearmi il mio mondo... il mio mondo di affetti sinceri...

È stata durissima... alcuni obiettivi sono consapevole di non averli raggiunti ma... SONO FELICE DI AVERLO FATTO... sono felice di aver cominciato la scalata ... non ho altro da aggiungere... GRAZIE DI CUORE.

Con affetto

Sara Perre

Avere il cuore libero di amare

"Cari amici, recentemente ho fatto un Viaggio. Il Viaggio più emozionante ed importante che abbia mai fatto.

Il più delle volte, si viaggia per conoscere luoghi, paesi lontani, persone nuove, si viaggia per fare esperienze, fare nuovi incontri... ma si viaggia anche per conoscere meglio se stessi.

Non immaginavo - ma credetemi - si può viaggiare anche stando chiusi in una stanza per due giorni con persone meravigliose che tenendoti per mano, ti accompagnano in quei luoghi già visti, in quelle esperienze vissute che sono lì dentro nel nostro cuore e che avevamo dimenticato o avevamo - con tanta forza e spesso dolore - voluto dimenticare. Il fatto è che anche se pensiamo di avere superato quei momenti difficili e siamo certi che non ci appartengono più, loro invece sono lì... fanno parte di noi e anche se non lo

sappiamo, guidano ogni nostra scelta.

Ecco che allora è bene guardarli ancora una volta, ma questa volta con gli occhi del cuore, tenendo per mano una persona cara.

Nei due giorni intensissimi del "Viaggio delle Emozioni" ho ripercorso tantissimi momenti della mia vita, momenti difficili, che mi hanno fatto soffrire e si... è stato difficile, ma solo ora posso dire che sono parte del mio vissuto, non li temo più, non mi fanno più male e sono felice di averli ripercorsi lentamente e con coraggio.

La vita vissuta non si può cancellare amici, ma si supera vivendo. Il nostro passato ci aiuta a diventare più forti e più consapevoli di ciò che vogliamo, ci permette di capire quali sono i nostri obiettivi che vogliamo raggiungere, con determinazione, con coraggio e senza paura di affrontare il "nuovo".

Facciamo sempre in modo di avere il CUORE LIBERO DI AMARE e di avere voglia di accogliere il bello che la vita ci offre, con grande entusiasmo e con tanta voglia di sognare. Grazie di cuore ai miei splendidi compagni di viaggio, ai meravigliosi Duilio e Silvio e ai dolcissimi assistenti che tutti con tanta dolcezza e calore mi hanno tenuto la mano, abbracciato forte e accarezzato il viso... mentre ripercorrevi quei sentieri sconnessi e bui della mia vita. Per fare questo Viaggio, non portatevi la valigia, ma portate con voi la voglia di vivere la vita, di conoscere e sognare...

e lasciate che siano gli OCCHI DEL CUORE a guidarvi in questa meravigliosa avventura.

Buon Viaggio amici miei, con affetto,"

Grazie per questa bellissima opportunità. Vi voglio tanto tanto bene!

Eleonora Vistarini

Ritrovare me stessa

Che dire... Ritrovare me stessa...

Per tanto tempo mi sono sentita una persona sbagliata e ho creduto che l'unico modo per poter sopravvivere a questo mondo fosse quello di essere come gli altri mi volevano... finché, stanca di portare una maschera, decisi di essere me stessa ma nessuno mi ha mai spiegato come fare... ho cercato ma non ho trovato, ho ascoltato ma non ho mai capito...

Chi poteva pensare che avrei trovato quello che cercavo in quel viaggio... il più bel viaggio che io abbia mai fatto con alle spalle uno zaino pieno di rabbia, rancore, ansia, delusione e tanta paura per tutto ciò che per me era ignoto. Ripensando a quella mattina del 10 dicembre rivedo la mia apprensione che cresceva sempre più nel momento in cui ho visto quelle persone sconosciute... li guardavo e pensavo di non potere o di non riuscire a legare con loro, sentivo nel mio stomaco tante sensazioni.

Prima di varcare quella porta mi sono trovata di fronte ad un bivio: andarmene e continuare a sopravvivere o mettermi in gioco per cercare di cambiare quel qualcosa che non andava in me; io fortunatamente scelsi di restare e, man mano che passavano le ore, mi sono trovata di fronte ad una esperienza completamente diversa da ciò che mi aspettavo, che mi ha portato nei posti più segreti e profondi della mia anima. Senza rendermene conto, le parole di Duilio hanno toccato le corde di quell'anima oramai spenta, hanno smosso una serie di emozioni che non avevo mai provato prima e, senza poterle controllare, le lacrime scendevano da sole: erano le lacrime di quella ragazzina che oramai donna aveva smesso di esprimere ciò che pensava, rassegnata all'idea che nessuno poteva e avrebbe potuto mai ascoltarla e capirla... la prima a non ascoltarla ero io!!!!

Cominciai così, inconsciamente ad ascoltare, immersa nei ricordi, la voce ormai da troppo tempo assopita del mio cuore... e in questo vagare nei ricordi, tra momenti di tensione e sofferenza, mi sono sentita, improvvisamente, cullare dall'affetto e dalla serenità, tra gli abbracci e il calore di quelle persone che prendendomi per mano mi hanno condotto verso un mondo di infinita dolcezza ed è grazie a loro che ho scoperto qualcosa che mi ha scaldato il Cuore: "in me non c'era nulla che non andasse", avevo solo bisogno di essere amata ed apprezzata per le qualità che possedevo e che ho sempre nascosto per paura di essere giudicata.

Durante il tragitto non capivo ancora... fu solo quando arrivai alla fermata che mi resi conto di avere svuotato lo zaino di tutta quella negatività che mi portavo dentro e di averlo riempito di gioia, entusiasmo, fiducia negli altri, voglia di amare e



sentirmi viva... avevo buttato giù la mia maschera e questo era straordinariamente fantastico, avevo fatto pace con me stessa e soprattutto stavo iniziando a VOLERMI BENE!

Adesso posso dire di amare ogni piccola cosa e di assaporare ogni minuto che passa della mia vita perché vivere non vuol dire andare in guerra, non vuol dire essere un automa e fare ciò che sembra essere predeterminato. Teniamo sempre bene a mente che nessuno ha deciso né come dobbiamo essere e né come dobbiamo vivere, nessuno ci dà le istruzioni sull'uso della vita ma siamo noi a disegnare e colorare il nostro cammino con la propria matita. Ho scoperto che prendere la vita con entusiasmo e con sorriso assume un aspetto diverso, più colorato; non dimentichiamo mai che se vogliamo diventare persone migliori dobbiamo circondarci di persone speciali come quelle con cui ho condiviso questa meravigliosa esperienza senza dimenticare che a volte un abbraccio e un TI VOGLIO BENE possono radicalmente cambiare e migliorare la vita di chi ci sta accanto...

È passato un mese da questa esperienza e non c'è un solo giorno in cui io non pensi alle emozioni che mi sono state regalate... non le dimenticherò mai perché è grazie ad esse che ho trovato finalmente il coraggio di migliorarmi, di raggiungere gli obiettivi che mi sono prefissata e di trarre vantaggio anche dagli ostacoli della vita, basta solo affrontarli con determinazione... ho trovato il coraggio di costruire il mio cammino perché adesso so di potercela fare!! Quel giorno del 10 dicembre 2011 mi è stato fatto il regalo più bello che io potessi mai ricevere... la CHIAVE DELLA MIA VITA! Grazie a voi compagni di viaggio, a te Silvio e a te Valentina mio angelo custode, sono riuscita ad aprire la porta del mio cuore e a ritrovare quella luce che si era spenta e che adesso è tornata ad accendersi. Voi il mio punto di forza, voi il coraggio che non avevo. E soprattutto grazie a te Duilio per avermi fatto capire che le emozioni sono i momenti più intensi della vita, quelli che danno sapore e senso ai nostri giorni.

Katia Cannizzaro

Reagire e lottare

...Ho sonno! Queste sono le parole che fino a poco tempo fa riflettevano il mio stato d'animo! Ero purtroppo entrata in una fase della mia vita in cui non riuscivo ad accettare più nulla! Ho associato il motivo scatenante con un ex rapporto che da molto tempo non

mi dava più pace, ma non facevo nulla per cambiare la situazione, mi lamentavo del mio sovrappeso ma non facevo nulla per dimagrire... poca motivazione al lavoro, ma mi ero rassegnata ad accettare le cose come stavano, ...ero entrata in una dinamica dove non

mi piaceva più nulla, ma non sapevo come cambiare le cose, ero come in un stato di coma, non riuscivo a reagire! Vivevo della nostalgia del passato, e non avevo forza per reagire, e quando ci riuscivo lo facevo in modo irrazionale oppure aggressivo. Mi sono sempre distinta per la mia qualità di lottare per le cose che volevo, ma ormai avevo perso questa facoltà...: ma perché devo sempre lottare per tutto quello che faccio? questa è una delle tante domande che mi ponevo in quel periodo e mi chiedevo: perché non riesco ad ottenere niente in modo semplice? A questo punto mi scattava l'invidia, per tutto e tutti. Non riuscivo più a vedere quello che avevo, ma guardavo gli altri, quello degli altri mi sembrava sempre più bello, più semplice. A un certo punto, non so perché né come, qualcosa ha detto in me, BASTA, magari un cenno del destino, magari solo una coincidenza, ma è entrata nella mia vita una persona molto speciale che mi ha fatto vedere le cose da



un altro punto di vista e in qualche modo cambiare rotta. Mi ricordo che già nel nostro primo incontro, mi parlò del Centro Zanelli, mi parlò dei fratelli, dei corsi, ricordo che la mia prima impressione al riguardo era stata un po' scettica, non capivo cosa fosse in realtà il centro, e mi ricordo che una delle mie domande poste era se si trattasse di una setta. Non capivo ancora bene quale fosse lo scopo del Viaggio, ma un giorno è capitato di poter essere presente ad una delle uscite. È stato durante quell' incontro che mi sono ritrovata a piangere come una bambina dopo alcune parole pronunciate da Duilio. Cosa mi stava succedendo? non capivo come fosse potuto succedere, ma ero lì che sentivo i racconti e mi sono lasciata travolgere da queste persone, c'era qualcosa che li distingueva, non saprei dire... il loro sguardo, i loro

entusiasmo e questo mi faceva stare bene.

Un bel giorno, mi sono trovata ad essere io la protagonista di quella esperienza e non più una semplice spettatrice e ho imparato dopo questo meraviglioso viaggio, che nella vita, le persone non devono mai smettere di lottare e nemmeno di sognare, perché sono proprio lì che si trovano le motivazioni che ti spingono ad andare avanti nella vita... non aveva più senso continuare ad aspettare che le cose cambiassero!, ma solamente da quando ho cominciato a credere un po' più in me stessa, nelle mie potenzialità, nella mia forza, nella mia bellezza, è là che ho cominciato a smettere di lottare e ho cominciato a vivere, perché è questa parola, la parola "vivere" che dobbiamo ricordare... vivere il presente è importante, sappiamo che nel passato non c'è

futuro, ma soprattutto dobbiamo imparare a vivere le nostre proprie vite e non quello che gli altri si aspettano da noi, perché a volte la nostra vita è quello che succede mentre tu stai facendo altri progetti!! Noi siamo gli unici artefici delle nostre scelte e della nostra vita, per questo dobbiamo sempre reagire e lottare per quello che crediamo e vogliamo! Vorrei finire il mio racconto citando alcune parole che mi fanno riflettere ogni volta che le leggo: "BALLA come se nessuno ti stesse guardando, CANTA come se nessuno ti stesse ascoltando, AMA come se non fossi mai stata ferita e VIVI come se il paradiso fosse sulla terra". Grazie a tutti i miei compagni, a mi cariño, ai due grandi fratelloni. GRAZIE DI CUORE!

Sandra Vazquez

Il contenitore

Molti di noi si credono piccoli e inferiori, siamo troppo cauti e poco coraggiosi, così ci accontentiamo di una vaga imitazione della vita.

La vocina continuava a parlarmi, dicendo che c'era qualcosa che non andava, un'insoddisfazione che però mi lasciava vivere, o meglio sopravvivere.

Non avevo il coraggio di cambiare, perché tutto sommato stavo abbastanza bene e tutto sommato avevo paura di perdere quello che avevo. Ad un certo punto qualcuno ha deciso per me, e a quel punto mi sono trovato a terra, ho cominciato anche a scavare per star ben disteso, pieno di insicurezze, diventando anche l'uomo invisibile.

Quando andavo in giro e incontravo qualcuno che conoscevo era sempre: ciao e Franck? (amico) né un... come stai? E io! sono qua non mi vedi?

Vuoto, come un contenitore usato. Ma come tutti i contenitori si possono riempire; e grazie a un mio amico ho conosciuto Duilio. La prima cosa che ho notato e che mi ha fatto capire che potevo fidarmi di lui è stato un semplice gesto non fatto e mai fatto. È a questo punto che il contenitore è stato aperto e riempito per primo col viaggio nelle emozioni. Quel tremendo scossone di vita che mi ha fatto capire che non ero invisibile che esisteva e che potevo ripartire. Le vere amicizie possono essere di lunga data o con persone a cui

permetti di lasciarti guardare dentro e che ti permettono di farti guardare dentro.

Ma il contenitore deve essere ancora colmato col dire: IO ci sono, l'urlo a bocca spalancata nel scaricarsi dalle spalle molte insicurezze e nel far affiorare la voglia di riaffrontare le sfide. C'è ancora posto nel contenitore, si può riempire con noi stessi con quel furtivo, strano, inafferrabile, clandestino, ma nostro grande amico, l'inconscio, che ci aiuta a togliere quel ciarpame che noi stessi o altre persone ci hanno messo in testa. Purtroppo l'ipnosi per chi non la conosce rimane associata a tutti quei fenomeni da baraccone della tv. E oggi chi sono? Non ho il mantello e la S sul petto, sono esattamente la persona di due anni fa, cos'è cambiato? Solo il mio pensiero, ho capito che trasmetto quello che penso di me. Oggi non sono più invisibile, oggi sorrido... Siamo il risultato dei nostri pensieri (Buddha).

Vorrei ringraziare due persone che mi hanno aiutato in questo percorso, Grazie Silvio, Grazie Duilio.

A TUTTI NOI che molte volte ci sentiamo piccoli e inferiori ma anche straordinariamente grandi, che trovano il coraggio di vivere la vita ricordando che nell'istante del nostro concepimento in mezzo a milioni... siamo arrivati primi.

Luigi Cotoia

È tutta una questione di scelte



In questi momenti di crisi è facile farsi trascinare nel turbine della negatività e di sicuro se ci rivolgiamo intorno a noi poco o pochi ci possono aiutare. Per questo vorrei raccontarvi la storia di un amico, Marco, che spero vi possa aiutare un po' ad affrontare questi ed altri momenti che vi capiteranno nella vostra vita.

Marco è il tipo di persona che ti fa piacere odiare: è sempre di buon umore ed ha sempre qualcosa di positivo da dire. Quando qualcuno gli chiede come va, lui risponde: "se andasse meglio di così, sarei due persone". È un ottimista! Se un amico ha un giorno no, lui riesce sempre a fargli vedere il lato positivo della situazione.

Vederlo mi incuriosiva e così un giorno gli chiesi: "lo non capisco, non è possibile essere ottimista ogni giorno, come fai?" e Marco mi rispose: "Ogni giorno mi sveglio e mi dico, oggi avrò due possibilità: posso scegliere di essere di buon umore o posso scegliere di essere di cattivo umore, ed io scelgo di essere di buon umore; quando qualcosa di brutto mi succede io posso scegliere di essere una vittima o di imparare da ciò, ed io scelgo di imparare; ogni volta che qualcuno viene da me per lamentarsi di qualcosa, io posso scegliere di accettare le lamentele o di aiutarlo a vedere il lato positivo della vita. Ed io scelgo il lato positivo della vita". "Ma non è sempre così facile.....", gli dissi.

"Si lo è", disse Marco. "la vita è tutta una questione di scelte. Quando tagli via tutto ciò che non conta è tutta una questione di scelte. Sta a te scegliere come reagire alle situazioni, sta a te decidere come lasciare che gli altri influenzino il tuo umore. Alla fine sei tu a decidere come vivere la tua vita!".

Dopo quella conversazione ci perdemmo di vista perché io cambiai lavoro, ma spesso mi ritrovai a pensare alle sue parole quando dovevo fare una scelta nella mia vita, invece di reagire agli eventi.

Dopo un po' di tempo seppi che Marco aveva avuto un brutto incidente sul lavoro, è caduto da un ponteggio e dopo 18 ore di sala operatoria fu rilasciato dall'ospedale con una placca d'acciaio nella schiena.

Così decisi di andare a trovarlo e gli chiesi come si sentisse: "Se stessi meglio sarei due persone" mi disse "vuoi vedere le mie cicatrici?".

"Ma come fai" gli dissi "ad essere così positivo dopo quello che ti è successo?".

Marco mi rispose: "Mentre stavo cadendo la prima cosa che mi è venuta in mente è stata la mia famiglia, poi mentre giacevo per terra mi sono detto che potevo scegliere di vivere o di morire. Ed io ho scelto di vivere!".

"Ma non hai avuto paura?", gli dissi.

"Sì", mi rispose "quando mi hanno portato in ospedale ed ho visto l'espressione sul viso dei medici e dei dottori, ho avuto paura perché era come se guardassero un uomo morto, poi un'infermiera mi chiese se avessi allergie. Io risposi di Sì. Tutti mi guardarono e io urlai: "Sono allergico alla gravità!". Tutti scoppiarono a ridere ed io dissi: "ora operatemi da uomo vivo, non come se fossi già morto".

Marco mi ha insegnato che ogni giorno possiamo scegliere di vivere la vita pienamente. Quindi è inutile preoccuparsi per il domani, perché ogni giorno ha i suoi problemi su cui scegliere di vivere e domani penseremo ai problemi di domani. Dopo tutto oggi è il domani di cui ti preoccupavi ieri. Viviamo pienamente: ogni giorno, ogni respiro, e soprattutto OGNI AMICO!!

Qualcuno avrà già sentito questa storia, qualcun altro penserà quello che vuole, ma l'importante è capire che ogni giorno NOI abbiamo in mano le redini della nostra vita e che tutto avviene in relazione alle scelte che NOI facciamo, io ho scelto di aiutarmi a migliorare la mia vita assieme a tanti nuovi AMICI che ho trovato e che vogliono percorrere questo cammino insieme a me.....ho SCELTO DI VIVERE!!!

(Anonimo)

Segnalato da Roberto Torri

LIBRI



La fine è il mio inizio - Tiziano Terzani - Longanesi Editore

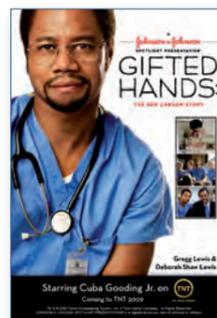
Dopo aver viaggiato tutta la vita, Tiziano Terzani, gravemente ammalato, si ritira con Angela, la moglie, nel suo casolare in Orsigna, tra gli appennini toscani. Qui decide di chiamare il figlio Folco per un'ultima, sincera chiaccherata. Ne nasce un'intervista, e da questa un libro, La fine è il mio inizio. Folco intervista il padre sugli aspetti, i momenti, le impressioni, i dubbi, le idee e le certezze raccolte nei suoi sessantasette anni. Ha l'occasione di fare al padre le domande che ha sempre voluto fargli, ma che per un motivo o un altro non gli ha mai posto. Il padre ha la possibilità di dipingere il quadro della sua esistenza, dando ordine e sintesi alla sua esperienza di vita. Terzani racconta cose di cui prima non ha mai parlato, i grandi momenti della sua vita si alternano ai ricordi personali di viaggi avventurosi; ed è così che parola dopo parola, ricordo dopo ricordo, Terzani si mostra in tutta la sua pienezza: un uomo dalla vita intensa, colorata ed energica, un viaggiatore d'eccezione, un testimone non sempre comodo che ha attraversato gli eventi della Storia, le guerre e i grandi temi politici degli ultimi cinquant'anni. Il testamento di un uomo che ha dedicato l'intera esistenza al piacere, e alla sfida della scoperta del mondo, dell'umanità e di se stesso. "La fine è il mio inizio" è una biografia parlata, l'ultimo libro che Tiziano Terzani ci ha lasciato, l'ultima tappa di un lungo cammino per il mondo alla ricerca della verità.

I cercatori di conchiglie - Rosamunde Pilcher - Mondadori Editore

Penelope Keeling, madre di tre figli, dopo aver superato un attacco di cuore decide di trasferirsi in campagna. È qui che comincia ad assaporare ciò che la vita le dona e a guardare se stessa in modo diverso. È una storia ricca di piccole meraviglie quotidiane e teneri sentimenti. Penelope è una donna forte, riesce a conciliare il passato e le speranze e scopre che la felicità è legata spesso ai ricordi, alla famiglia, alla sua casa e anche ad un amore perduto ma soprattutto scopre che la vita domestica, i ricordi, le vere amicizie, i buoni sentimenti, le piccole cose segnano la vita molto di più degli eventi straordinari.



FILM



Gifted Hands: Il dono

Il giovane Ben Carson non ha di fronte a sé un brillante futuro: è un ragazzo di colore di 11 anni, a scuola i suoi voti sono pessimi e viene considerato da tutti un ritardato; allevato dalla madre nella povertà e nel pregiudizio, comincia a manifestare una marcata tendenza alla violenza, tutti elementi che lo indirizzano su una strada che porta alla emarginazione, al crimine ed alla prigione. Eppure la madre non ha mai perso la fiducia in lui e, grazie alla sua fede religiosa e alla sua buona volontà, ha insistito perché inseguisse le opportunità che a lei erano sempre state negate, aiutandolo a sviluppare la sua immaginazione, la sua intelligenza e soprattutto la fiducia in sé. Questo si rivelò essere il dono che lo aiutò a trovare il coraggio di realizzare il suo sogno: diventare uno dei migliori neurochirurghi del mondo. Ispirato alla vita del dottor Carson, un'emozionante storia vera che colpisce dritto al cuore!

The Dreamer: La strada per la vittoria

Ben Crane è un allevatore di cavalli caduto in disgrazia, ma la sua vita e quella della sua famiglia cambiano radicalmente dopo l'incidente subito da Sonya, la cavalla purosangue che allenava. Invece di abatterla Ben la tiene con sé e grazie ad essa riesce pian piano a tornare sulla cresta dell'onda. Dreamer - La strada per la vittoria, è la storia di Sonya, un bellissimo cavallo da corsa fiaccato e ferito, di Ben Crane, un ex fantino diventato addestratore, e sua figlia Cale. Tre vite destinate a inconcrociarsi e a perseguire un comune obiettivo di riscatto. Quando durante una competizione sportiva Sonya si infortuna rovinosamente, il proprietario Palmer chiede a Ben di abatterla. Sotto lo sguardo implorante della figlioletta, l'uomo si rifiuta di farlo e viene licenziato. Il proprietario decide di dare come liquidazione a Ben il cavallo, a cui tiene tanto, che porterà nella sua fattoria e qui, con l'aiuto prezioso della piccola Cale e degli amici Balon e Manolin, ne curerà le ferite fisiche e psicologiche. Una guarigione e una rinascita annunciata che culmineranno nell'iscrizione di Sonya alla prestigiosa Breeders' Cup Classic. Ma non solo, prendendosi cura del cavallo ferito, Cale aiuterà il padre a ricucire alcuni dolorosi strappi con il passato, a risollevarsi da un fiaccante declino professionale e a ritrovare il dialogo con il padre Pop. Buoni sentimenti, paesaggi assolati e ben fotografati, per una edificante storia di amore e riscatto, ispirata alla vera storia del cavallo femmina Mariah's Storm.





centro zanelli

Via Zamagna 19 • 20148 Milano
Tel. 02.33491003 - Fax 178.6060397
info@centrozanelli.it • www.centrozanelli.it