

Il Centro Zanelli verso il futuro

Quando internet diventa dipendenza

Investire nella formazione che favorisce l'esperienza

Gli occhi dell'anima

ESPERIENZA

Percorsi di Crescita Personale



centro zanelli



IPNOSI 1° LIVELLO

LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO

19 – 20 SETTEMBRE 2009

(Durata 2 gg non residenziali, 200€ + IVA)

IPNOSI 2° LIVELLO

TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

17 – 18 OTTOBRE 2009

(Durata 2 gg non residenziali, 250€ + IVA)

VIAGGIO NELLE EMOZIONI

13 – 14 NOVEMBRE 2009

(Durata 2 gg non residenziali, 300€ + IVA)

LEADERSHIP

12 – 13 DICEMBRE 2009

(Durata 2 gg non residenziali, 300€ + IVA)

date corsi 2009

- Le date dei corsi sono indicative e soggette a variazioni che verranno confermate mensilmente.

SOMMARIO

psicologia

Il Centro Zanelli verso il futuro pag. 4

Quando internet diventa dipendenza pag. 6

orizzonti di leadership

Investire nella formazione che favorisce l'esperienza pag. 8

salute e benessere

Digiuno e rigenerazione Pag. 10

esperienze di vita

Un regalo per il Centro Zanelli pag. 11

Lettera ad una Persona Speciale pag. 11

contributi

Se io potessi pag. 13

Gli occhi dell'anima Pag. 13

recensioni

Libri:

Non è vero che tutto va peggio pag. 14

L'albergo delle donne tristi Pag. 14

Film:

Sette anime pag. 14

Il colore della libertà pag. 14

news eventi

Invito serata pag. 15



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 Dania Osualdella
Dott.ssa Miranda Ligabò
Filomena Paterino

Impaginazione e grafica:
Centro Zanelli
Via Zamagna 19 - Milano

Il Centro Zanelli verso il futuro

Ad ognuno di noi è capitato in momenti topici della propria vita di trovarsi davanti ad un muro invalicabile: a volte l'ostacolo può essere rappresentato da un rapporto di coppia che per quanto ci sforziamo non assomiglia ai nostri ideali; talvolta è il rapporto con un amico, al quale siamo molto affezionati, che si allontana inesorabilmente perché non desidera più vivere quel rapporto speciale con noi.

Beh, in queste situazioni, oltre al dispiacere di perdere qualcosa che per noi è importante, spesso subentra anche l'orgoglio, che non ti fa accettare la realtà e ti spinge alla sfida presuntuosa: "Io non voglio perdere, non voglio arrendermi e cambiare strada, le cose devono andare come dico io". E si diventa così come dei topolini che imboccano una strada senza uscita, ciechi e sordi alla realtà, incapaci di cambiare.

"O Signore, dona a me la serenità di capire le cose che non posso mutare, la forza di mutare quelle che possono cambiare e la saggezza di capire la differenza" (Karl Paul Reinhold Niebuhr).

Io stesso ho vissuto queste sensazioni quando la mia salute ha cominciato a fare i capricci e sono stato costretto a mettere da parte quel meraviglioso passato costituito dal corso Esperienza e dal corso di Leadership che hanno accompagnato la mia crescita professionale e soprattutto umana negli ultimi ventitre anni. All'inizio non è stato facile digerire questa rinuncia: mi sono passati davanti agli occhi i volti di migliaia di persone, le sensazioni, le storie, le profonde sofferenze di

ognuno di loro ed è stato difficile accettare che tutto questo finisse.

Poi però sotto il dolore e l'amarezza si è fatta sempre più strada dentro di me una convinzione: il destino a volte può essere veramente cinico e baro, ma l'essere umano ha dentro di sé una possibilità incancellabile: può cambiare strada per arrivare allo stesso obiettivo, modificare le sue azioni, ma mantenere inalterati i propri sogni, i propri ideali, la speranza attiva verso il futuro senza smettere di insistere, senza arrendersi mai.



La stessa situazione in cui un giorno si ritrovò un uomo che fino a cinquant'anni aveva svolto la professione di campanaro, cioè della persona che si occupava delle attività amministrative e ricreative della sua parrocchia, oltre che della cura e dell'utilizzo delle campane. Un triste giorno venne varata una legge che proclamava che in Inghilterra, per svolgere il suo lavoro, era necessario essere almeno diplomato e lui aveva frequentato solo le classi inferiori. Si

ritrovò così disperato a camminare per Londra, preoccupato ed ansioso per il suo futuro: "Come farò a mantenere la mia famiglia? Questo stupido decreto!

A me è sempre piaciuto il mio lavoro, tutti mi conoscono, è sempre stato il mio sogno e adesso dovrei rimettermi a studiare, e come faccio...?". Più camminava e più le idee si affollavano confusamente nella sua testa, con un nervosismo che scaricava mordicchiando un sigaro. "Mi scusi, potrebbe vendermi un sigaro?" gli chiese un signore gentilmente, dopo pochi minuti. Distrattamente il campanaro consegnò il sigaro, prese i soldi e continuò a camminare e camminare, preso dalle sue angosce. Dopo qualche ora scoprì di aver consumato le scarpe e di aver esaurito tutti i suoi sigari. A Londra all'epoca esistevano pochi tabaccai e solo nella zona centrale della City.

Preso da un'ispirazione andò a comprare varie scatole di sigari, girando per le strade a venderle. Forza, disperazione e intelligenza applicata lo portarono in meno di dieci anni ad avere un negozio in ogni quartiere della città. Raggiunse un successo inaspettato e un giorno si ritrovò nella banca più importante di Londra a firmare un contratto: fece una croce sul foglio. "Ma come? Lei così in gamba non sa scrivere? Chissà che cosa sarebbe riuscito a fare se avesse avuto cultura?!" esclamò il direttore della banca. "Avrei fatto il campanaro". Fu così che nacquero le industrie Dunhill, sigarette ed accendini famosi in tutto il mondo.

Dietro ai grandi problemi in cui incappiamo, lo sforzo più importante

che ci è richiesto è scoprire quale opportunità si nasconda. Per saper affrontare in modo costruttivo la nostra vita non è sufficiente mettercela tutta, ma è necessario avere il coraggio di vedere il sole al di là delle nuvole, quando sarebbe più facile arrendersi e lamentarsi.

Questo hanno appreso migliaia di persone frequentando il corso Esperienza e il corso Leadership. Questo è ciò che l'essere umano ha bisogno di imparare per saper affrontare le sfide di questo difficile millennio, riscoprendo un sano equilibrio tra la vita privata dei nostri affetti e le sfide adrenaliche del mondo del business.

La mission, la proiezione futura del Centro Zanelli è quella di diventare un punto di riferimento che accompagna le persone nella crescita umana, riappropriandosi di quelle potenzialità interiori che sono state negate, sopite o represses. Aiutare quindi le persone a riscoprire il valore positivo ed utile delle proprie emozioni, per andare al di là del mero sopravvivere, tutto questo è il percorso, che attraverso training brevi, ma incisivi e coinvolgenti, ci porta ad una realizzazione personale che ci consente di ritrovare noi stessi.

Dalle ricerche effettuate da oltre vent'anni dal Centro Zanelli su migliaia di persone che hanno frequentato le nostre dinamiche di crescita personale, sono nati due corsi brevi della durata di due giorni, che presentano delle aree di intervento complementari.

Il corso denominato "Viaggio nelle emozioni" rappresenta un'avventura nel mondo psicologico interiore, che mira a condurre lo studente a generare un rapporto più positivo e stimolante con le sensazioni negative (ansie, paure, depressioni, sensi di colpa, ecc) o piacevoli (desideri, sogni, gioie) che a

causa dei condizionamenti personali o familiari non siamo in grado di assimilare in termini costruttivi: aiuta perciò a proiettarci verso un miglioramento della qualità della nostra vita privata, arricchendo e vitalizzando il rapporto con noi stessi e con il mondo.

L'altro training "Leadership" permette di far evolvere i comportamenti ed i valori personali, al fine di essere in grado di divenire protagonisti della nostra vita, leader dei progetti e dei sogni che perseguiamo sia nella nostra vita lavorativa, ma anche nel nostro universo privato.

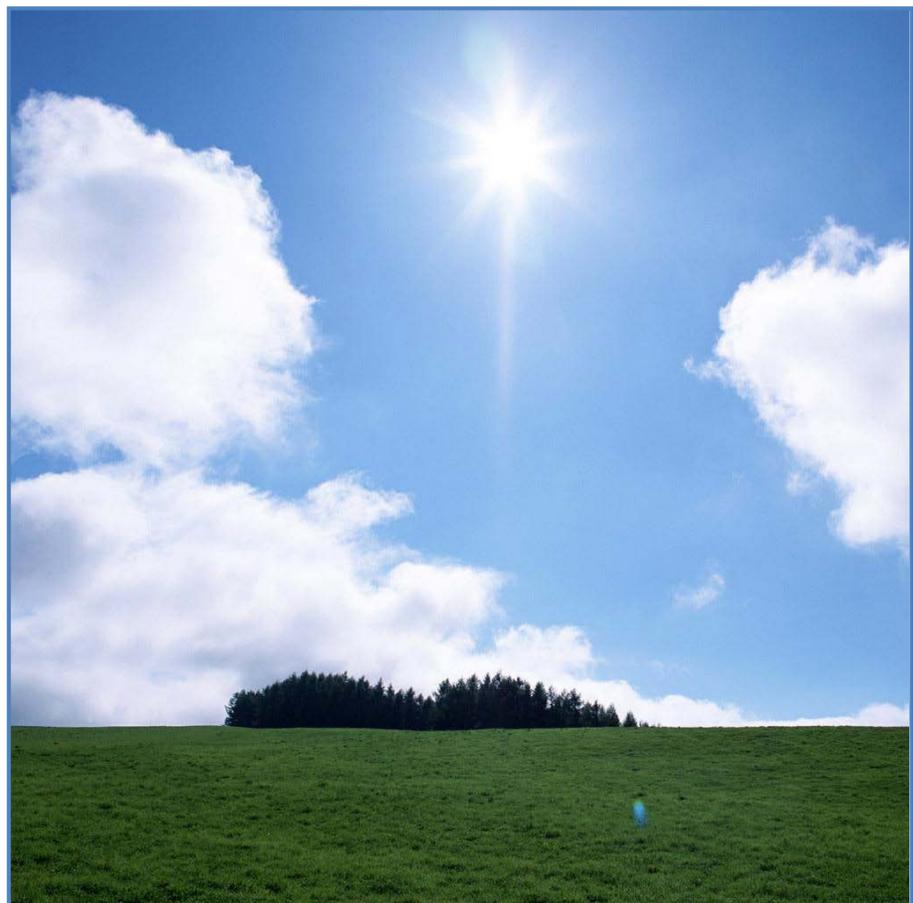
Si apprenderanno così le modalità per riappropriarci delle potenzialità di energia, grinta, capacità di coinvolgere gli altri che finora sono rimaste sepolte sotto la mancanza di autostima, le critiche finì a se stesse o le paure

sempre evitate.

Queste due gemme si vanno ad aggiungere ai due corsi di ipnosi ("La scoperta dell'inconscio" e "Trasformazione dell'anima") e al corso di "Digiuno e rigenerazione" che negli ultimi anni hanno permesso a centinaia di persone di scoprire modi più sani e gratificanti di approcciare la propria dimensione corporea ed il proprio vissuto psicologico.

Quindi il Centro Zanelli nel cammino verso il suo futuro desidera continuare ad essere il punto di riferimento per tutti coloro che vogliono migliorarsi, mettersi in discussione senza perdere la voglia di imparare e l'entusiasmo vitale. Mai!

Dott. Duilio Zanelli



Quando internet diventa dipendenza

“Grazie ad Internet posso comunicare con tante persone, magari lontane stando a casa mia” (Lilsophy, 17anni, F), *“Conosci un sacco di gente nuova e quando chatti non ti vergogni”* (Pikkola stella, 15 anni, F), *“Si parla con gli amici e ci si diverte a cercare cose che ti distraggono un po’ dallo stress giornaliero”* (Mady, 14 anni, F), *“Apprezzo la possibilità di parlare e trovare chi vuoi in qualunque momento”* (Pikachu, 19 anni, M). Così hanno risposto alcuni adolescenti quando ho chiesto loro che cosa trovassero di attraente nel mondo di Internet, un medium che negli ultimi 10 anni è diventato sempre più popolare soprattutto tra i giovani.

Una delle principali ragioni di questo successo è dovuto al fatto che Internet offre la risposta a quei bisogni caratteristici dell’adolescenza che non trovano accoglimento nel mondo reale: primi tra tutti il bisogno di costruirsi una propria identità e il bisogno di sentirsi parte di un gruppo e di vicinanza.

Durante l’adolescenza i ragazzi si trovano ad abbandonare i vecchi modelli di riferimento per cercare nuove figure in cui identificarsi e nuovi valori in cui rispecchiarsi; Internet offre l’opportunità attraverso, per esempio, giochi di ruolo e attraverso la creazione di *avatar* (personaggi virtuali) personalizzati di sperimentare nuove identità, diversi ruoli sociali, di mettersi alla prova in situazioni nuove e variabili senza dover pagare le conseguenze delle sperimentazioni non andate a buon fine, senza il rischio quindi di non venire accettati: un po’ come se provassero diverse maschere e diversi vestiti per decidere quello che risulta vincente e quello che si rivela poco

adatto e che perciò è meglio abbandonare.

La manipolazione corporea è un altro fenomeno tipico dell’adolescenza in cui il corpo, ancora in cambiamento, è spesso motivo di ansia e di imbarazzo: come nella vita reale molti giovani ricorrono a percing e a tatuaggi nell’intento di comunicare ed esprimere qualcosa di sé attraverso il corpo, così nel mondo virtuale sono diversi i programmi che permettono di modificare la propria immagine scegliendo il look, le forme del corpo, il colore di occhi e capelli, cambiando ogni giorno senza risultati permanenti.



Il controllo sul corpo è ancora maggiore nelle chat e nei programmi di Istant messaging (come Msn), in cui gli interlocutori non si possono vedere ed è perciò più semplice gestire e nascondere le proprie emozioni, che vengono espresse solo se e quando desidera l’utente attraverso l’utilizzo delle emoticons, le immagini create attraverso segni grafici con lo scopo di rappresentare delle facce con diversi stati d’animo (per esempio, questo simbolo :/ rappresenta il disappunto) e attraverso la scelta accurata delle parole, difficile nella comunicazione faccia a faccia.

Un’altra opportunità offerta da Internet ed apprezzata dagli adolescenti è la possibilità di sentirsi parte di una comunità virtuale: sono sempre di più i ragazzi che raccontano le loro esperienze nei Blog e che partecipano a quello dei loro amici e aumentano ogni giorno i membri dei social networks, come per esempio *facebook* che ti permettono di rimanere in contatto con quegli amici che, magari a causa della distanza geografica o degli impegni della vita quotidiana, si riescono ad incontrare poco.

Attraverso *facebook* si recuperano notizie dei vecchi amici, si organizzano pizzate con i compagni di classe che non vedi da anni, scopri che il ragazzo che ti piaceva si è lasciato con la sua fidanzata, vedi le foto delle vacanze o dei tuoi amici che stanno studiando dall’altra parte del mondo. Insomma una grande comunità dove il desiderio della privacy lascia il posto al bisogno di condivisione e di affiliazione, al desiderio di sentirsi parte di un gruppo, soprattutto quando i rapporti con gli altri nella vita reale sono carenti o negativi: *“Posso comunicare con molte persone anche che non conosco, posso parlare liberamente perché non ci sarà mai nessuno pronto a parlar male di me. Per quelle persone sono neutra”*, scrive Titty93, una ragazza di 15 anni, che afferma di preferire i rapporti virtuali perché la fanno sentire più accettata.

Proprio i problemi nei rapporti interpersonali sono, secondo molti autori, una delle principali cause dello sviluppo della dipendenza da Internet. Chi è affetto da questa patologia perde la cognizione del tempo, trascorrendo ore davanti al Pc, trascurando quindi gli

impegni più importanti come quelli lavorativi o lo studio, di conseguenza il rendimento scolastico peggiora e si riducono notevolmente le ore di sonno a causa anche delle connessioni notturne.

I tentativi di diminuire il tempo speso on-line falliscono e sono accompagnati da un senso di ansia e di irritabilità che può essere alleviato solo attraverso una nuova connessione ad Internet. Quest'ultimo diventa il pensiero centrale e l'unico veramente rilevante per l'individuo, sia durante la navigazione, sia durante il resto della giornata, nel frattempo perdono di importanza le relazioni con gli amici della vita reale, a cui si preferiscono quelli virtuali, e le relazioni con il partner, anche nelle coppie di lunga data. Una patologia, quindi, che nella forma più grave, che include il desiderio esagerato, la tolleranza e l'astinenza, ricorda la più nota dipendenza dal gioco d'azzardo, dal cibo, dallo shopping e molti altri problemi di dipendenza comportamentale derivanti da un disturbo del controllo dell'impulso.

Mentre psicologi e psichiatri stanno ancora discutendo sulla reale esistenza e sulle cause di tale problema, il fenomeno è ormai diffuso nei paesi tecnologicizzati di tutto il mondo, assumendo dimensioni preoccupanti soprattutto nei paesi orientali come in Cina, dove nel 2006 il 10,6% degli studenti di college è risultato Internet-dipendente, in Sud Korea dove sono a rischio il 30% degli adolescenti sotto i 18 anni e a Taiwan dove il problema è diventato così urgente che hanno dovuto aprire una vera e propria clinica per disintossicarsi dal Web.

Secondo diversi studi i soggetti più a rischio sono i ragazzi tra i 14 e i 16 anni, età in cui i rapporti con il gruppo dei

pari ed il bisogno di socializzazione diventano più salienti.

Alcuni autori pensano che i ragazzi più a rischio siano quelli con maggiore ansia sociale (i timidi), quelli che si sentono più soli e quelli che ricevono minor supporto da parte dell'ambiente e dalla famiglia: alla radice della cattiva qualità delle relazioni interpersonali ci sono, secondo alcuni autori, i genitori, coloro quindi che fin da piccoli ci trasmettono modelli comportamentali da adottare nelle relazioni con gli altri e nel modo di affrontare i problemi.

Proprio quest'ultimo può rivelarsi una



grande risorsa ed un fattore protettivo nello sviluppo di comportamenti problematici: i ragazzi che sanno affrontare le situazioni stressanti della vita reale attivandosi in prima persona per risolvere i problemi oppure chiedendo aiuto e cercando qualcuno con cui parlare sono meno a rischio di diventare Internet-dipendenti rispetto a coloro che cercano di evitare i problemi rifugiandosi in un mondo fittizio o impegnandosi in attività divertenti e coinvolgenti che distraggono però dai problemi reali, attività che Internet offre in abbondanza. Nonostante secondo alcuni autori siano le

caratteristiche del medium, come la velocità, l'economicità, la possibilità di comunicare in modo sincrono e asincrono, la multimedialità ecc. a renderlo portatore di dipendenza, non è comunque il caso di demonizzare internet, ormai diventato in ogni caso parte della nostra realtà quotidiana, piuttosto sarebbe meglio favorire lo sviluppo di una strategia efficace di affrontare le difficoltà e nello stesso tempo cercare di prestare attenzione e di migliorare la qualità dei rapporti nella vita di tutti i giorni, così che mondo reale e virtuale non si

sovrappongono ma si integrino come due facce della stessa medaglia.

Un medium in sé non è né una cosa buona, né una cosa cattiva, è solo uno strumento che può portare vantaggi o può causare problemi a secondo dell'uso che sa farne l'utente, un po' come il cibo, che può nutrirci e darci energia ma, se non utilizzato correttamente, può essere la causa di molti problemi di salute.

Investire nella formazione che favorisce l'esperienza

In questo periodo non si fa altro che parlare di "c'è crisi" "non c'è crisi" e questo porta a risparmiare sul nostro patrimonio. No, non sto parlando di denaro ma di una ricchezza più importante, quella che ci fa rialzare anche in momenti di crack finanziario: l'entusiasmo e la motivazione.

E così il primo taglio che ingenuamente un'azienda attua riguarda la formazione senza rendersi conto che è come se, per paura di bucare, togliessimo metà aria ai pneumatici della nostra auto. In questi momenti di difficoltà i singoli di un team tendono a pensare ognuno per sé concentrandosi soltanto su quello che potrebbero perdere.

Provate a pensare se in una squadra di un qualsiasi sport, ogni singolo componente giocasse per sé, non è difficile fare un pronostico sul risultato finale: sicuramente fallire ed è qui che entra in gioco la formazione esperienziale. Questo tipo di formazione vuole approfondire il "modo di essere e di relazionarsi" delle persone nei contesti organizzativi. Il suo specifico campo d'azione comprende l'analisi delle caratteristiche sociali ed affettive legate ai rapporti tra colleghi, la gestione dei conflitti, l'opportunità di lavorare sullo sviluppo di qualità personali e sulla creazione di stati di benessere delle persone e dell'organizzazione attraverso un'esperienza, non solo perché questo anima l'attività ma soprattutto perché questa ha un significato metaforico preciso da tradurre successivamente e legare alle competenze e alle qualità che si intendono migliorare.

Tutto questo non ha niente a che fare con una semplice attività di animazione perché è progettata e realizzata da psicologi formatori esperti nella

gestione dell'apprendimento degli adulti e quindi non si limita a proporre divertenti e suggestive attività fine a se stesse ma supporta il partecipante all'interno di un preciso percorso formativo concordato con l'azienda committente.

Azienda, formatori e partecipanti devono quindi avere ben chiari gli obiettivi di fondo dell'intervento sin dall'inizio per non correre il rischio di realizzare interventi, magari divertenti e di apparente successo, ma che non hanno centrato gli obiettivi e non sono formativi.

realtà. Il partecipante si confronta con un terreno di sfida e ribaltamento creativo ed è costretto o a correre dei rischi, operare anche senza conoscere tutte le risposte, gestire situazioni di ambiguità oppure a svolgere attività familiari ma gestendole ed elaborandole da differenti punti di vista. Questo elemento è una grande opportunità per le aziende d'oggi sempre alla ricerca di risorse in grado di reggere il ritmo dei cambiamenti e capaci di adattare il loro comportamento ai mutamenti sia dell'organizzazione che del contesto di



Uno dei principali vantaggi di questo tipo di formazione è che essa si differenzia dalle tradizionali metodologie di formazione d'aula per la forte componente esperienziale, ma non elimina in toto le metodologie della formazione tradizionale e ne utilizza gli aspetti metodologici che meglio si prestano a sistematizzare e rafforzare l'apprendimento in modo da trasferire i comportamenti appresi nella propria

riferimento.

Come dicevo prima una potente valenza è rappresentata dall'uso della metafora. Le attività proposte dalla formazione esperienziale risultano formative in quanto collegate, tramite una metafora (dal greco meta: "oltre" e phero: "trasportare") all'uso di determinate competenze utili nella vita quotidiana e nel contesto professionale. Essa permette di nutrire la creatività,

potenziare e consolidare l'apprendimento, stimolare la persona a mettere in comunicazione i suoi diversi piani (cognitivo / emotivo – razionale / intuitivo), far apprendere divertendosi, superare le resistenze ed innescare un meccanismo di apprendimento organizzativo. Il partecipante, protagonista attivo, apprende attraverso l'allenamento, la prova e la sperimentazione dei propri comportamenti. Le prove, che rappresentano sostanzialmente metafore e simulazioni di reali situazioni lavorative o che prefigurano scenari a cui l'azienda potrebbe andare incontro in un prossimo futuro, impegnano la mente e il corpo, suscitando emozioni e sentimenti condivisi con gli altri colleghi. L'interattività in aula non è più correlata solo all'abilità del trainer ed al suo carisma ma prodotta da un coinvolgimento, spesso quasi inevitabile, che certe attività esperienziali innescano nel gruppo, anche con i soggetti più riluttanti. La formazione esperienziale

innesca, inoltre, lo sviluppo di una capacità trasversale estremamente utile nelle organizzazioni perché connessa all'imparare ad imparare, cioè la capacità di osservare osservandosi mentre agisce ed osservando il comportamento degli altri. Questo porta a scoprire le conseguenze negative di alcuni nostri comportamenti ma anche a valorizzare e sistematizzare i comportamenti costruttivi inconsapevoli così cari alle aziende che intendono individuare e valorizzare i loro talenti.

Nell'approccio esperienziale l'attenzione è centrata sul "qui ed ora" collegando il processo di apprendimento a situazioni concrete. Le attività proposte sono reali e le conseguenze dei propri comportamenti immediate. Questo elemento, insieme al coinvolgimento attivo, configura le iniziative di formazione in modo concreto e pragmatico: la stessa concretezza e pragmatismo che si

riscontra nelle aziende sempre alle prese con obiettivi, risultati, ottimizzazione delle risorse e riduzione dei costi.

La formazione esperienziale viene quindi vissuta come più vicina alla quotidianità organizzativa rispetto all'aula tradizionale dove prevale la riflessività.

Per finire, il momento didattico e formativo è associato anche al gioco dimostrando che si può imparare e crescere anche divertendosi. Viene così recuperata la dimensione ludica dell'apprendimento tipica dei bambini che, proprio perché utilizzano il divertimento e l'emotività positiva, riescono ad apprendere molte cose e molto velocemente rispetto agli adulti.

Questo elemento presenta un'enorme potenzialità data la crescente demotivazione lavorativa che caratterizza le organizzazioni d'oggi. Sperimentare come si possa apprendere divertendosi ed ottenere brillanti risultati quasi giocando permette di tornare in azienda con uno sprint maggiore.

Dall'esperienza del Centro Zanelli, ogni volta che in un gruppo, sia a livello aziendale sia privato, le cose non vanno il problema è da ricercarsi nella comunicazione e nel fattore umano dei rapporti.

Come ho detto all'inizio, se in una squadra i singoli giocano ognuno per sé, non solo il risultato sarà fallimentare, ma si rischia, nello stesso team, di "giocare" uno contro l'altro.

L'unione fa la forza e per crearla c'è bisogno di vivere esperienze formative insieme attraverso la formazione esperienziale.



Digiuno e Rigenerazione



Quando inizio a parlare di “corso di digiuno” tutti mi rivolgono le stesse domande: ma che cosa è? Ma quanto dura? Ma perché si fa? Ma quanto si perde di peso?

Io rispondo che la durata è limitata a tre giorni ma è dalla settimana precedente, in cui si inizia la preparazione alimentare e si eliminano gli abusi (dipendenze alimentari e fumo), che senza accorgerci iniziamo un radicale cambiamento.

In realtà il digiuno è solo uno strumento naturale per rimuovere le sostanze tossiche del nostro organismo accumulate soprattutto con abitudini e stili di vita sbagliati.

Solo eliminando le tossine si possono ripristinare le condizioni necessarie per uno stato di “buona salute” e di energia vitale.

Il concetto di “buona salute” è molto cambiato nel tempo. In passato era usato per indicare l’assenza di malattia, mentre ora si intende una buona capacità di adattamento al lavoro fisico

e un buon grado di soddisfacimento delle proprie aspirazioni e bisogni, quindi l’integrità psico-fisica.

Senza accorgerci il digiuno ci permette di fare uno straordinario viaggio interiore. Diventa un’occasione per una rinnovata apertura alla vita, un momento di “stop” per buttarsi alle spalle tutto quello che non ci piace più di noi e della vita, quello che ci disturba, che non riusciamo a troncare e quindi iniziare tutto “nuovamente” ma con modi diversi.

Ognuno di noi dopo il corso deciderà se sarà meglio continuare e approfondire quanto appreso in questi tre giorni o ritornare imperterriti a farci sgretolare da una routine pesante, stressante, logorante.

Con questo modo di fare digiuno non si

perde molto peso, è troppo poco il tempo a disposizione, ma si eliminano sostanze nocive che solitamente tratteniamo e quindi mettiamo in funzione gli organi emuntori quali fegato, reni, cute.

In parallelo si percepisce un cambiamento fisico e un aumento di forza e di energia; si impara a conoscere il cibo e a sceglierlo qualitativamente; si impara che non esistono diete miracolose ma solo un modo corretto di alimentarsi.

Smettiamo di inseguire i “dietivendoli” perché la prima causa di aumento di peso è proprio il seguire troppe diete.

Dott.ssa Miranda Ligabò



Un regalo per il Centro Zanelli

Tutto è cominciato 3 anni fa. Luciana mi ha fatto conoscere voi e tutti i vostri amici. Allora mi avete fatto respirare un profumo di una cosa che erano anni che non sentivo più. La speranza.

Speranza di trovare ancora gente positiva, bella, capace di entusiasmarsi e commuoversi anche solo per una persona timida che tenta, per la prima volta, di esprimersi in pubblico per comunicare un messaggio, un pensiero, un ringraziamento. Il mondo di oggi ci deprime, ci giudica, ci limita. E ci fa perdere la speranza in un mondo migliore. Devi essere al "top", e se non lo sei appartieni alla "normalità" piatta e monotona di tutti i giorni. Tempo fa, tanto purtroppo, ho avuto un'esperienza forte che mi ha cambiato la vita. L'esperienza della fede. La fede cristiana come pilastro di un messaggio di amore e di speranza. Che ancora ho nel mio cuore, ma che non ho più praticato.

Ho conosciuto persone grandi, forti, come don Giussani, come Testori. Ho nel mio cuore sempre la figura di una incredibile persona come Madre Teresa di Calcutta. Una persona forte più di quel "mondo" di oggi. Un gigante di umanità. Basta solo leggere qualche passo della sua storia per commuoversi e per avere speranza...

E da tre anni ho gustato la vostra amicizia. Ho osservato i vostri occhi e i vostri abbracci. Anche fra uomini. E tutte le volte che mi avvicinavo temevo di essere abbracciato così. Ma nello stesso tempo cresceva in me la curiosità, anzi, la speranza di avere anche io quegli occhi e di poter dare quegli abbracci. E io continuavo a studiarvi, ad osservarvi con ammirazione mista a prudenza. Poi un giorno ho deciso di fare l'esperienza. E quella decisione non è stata banale perché nata da una precisa scelta: la speranza si era trasformata in passione verso il vostro messaggio. Dovevo anche io partecipare, essere parte di quella bellezza. Il mondo non può essere migliore se non sono le persone che lo abitano a renderlo migliore.

Da separato ho vissuto sulla mia pelle tutta l'incapacità di dialogare con i miei due stupendi figli. Ma quella speranza, la vostra amicizia, la passione per quello che mi avete comunicato, mi ha dato la forza di provare a passare il confine tra l'autocommiserarsi, e poter dire ai miei figli "vi voglio bene". Un semplice passaggio che ha aperto la porta della speranza di poter essere ancora un padre vero, anche se poco presente fisicamente. Ho vissuto l'esperienza con la stessa tensione di un uomo perso nel deserto e assetato, che ha

davanti a sé una fonte di acqua fresca. Non mi sono chiesto nulla, non ho messo paletti, non ho giudicato. Ho avuto fiducia e mi sono lasciato andare. Avevo bisogno di quell'acqua fresca.

Quello che mi avete dato è più di un aiuto. Voi avete rimesso in movimento la mia umanità. La mia voglia di fare del bene. Per gli altri e quindi... anche per me stesso. E mi sento di dire infine, contate su di me per aiutare gli altri a ritrovare la propria umanità. Per quello che posso dare, anche se piccolo e modesto, so che potrebbe essere determinante e importante.

Grazie di cuore a tutti

Marco Iacono



Lettera ad una Persona Speciale

Esiste una grande differenza tra una persona normale ed una speciale. È da questa che deriva il calore che si sente a stare vicino ad una persona speciale, lo stare bene che ci infonde con la sua sola vicinanza. La persona speciale è una persona normalissima, solo che crede veramente e sempre in quello che fa, in quello che dice e nel modo in cui si comporta. Crede in se stessa e per amare gli altri prima di tutti bisogna amare se stessi. La persona speciale non è perfetta, anche se ha la soluzione ad ogni problema, anche se è un punto fisso in un mare in tempesta. Però ha sempre fiducia anche quando ha paura. La persona speciale ha i problemi di chiunque, forse ne ha di più, ma riesce sempre a vedere la luce anche se il tunnel è lungo e buio. Fa le cose credendo che ciò che deciderà sarà sempre la cosa più utile per sé e di conseguenza per gli altri. La persona speciale è la più normale che ci sia, solo che ti dà



la possibilità di essere, la possibilità che tutte le persone aspettano di sentirsi dare. È un aiuto a scoprire la felicità che hai dentro, che tante volte quando sei triste non riesci a trovare da solo. La persona speciale è un grande amico a cui bisogna dimostrare tutto il nostro affetto e inondarlo delle nostre attenzioni. Ogni giorno, ogni volta che si pensa a lui si scopre qualcosa di ammirevole, di adorabile, di commovente. E non ci si stanca mai di stargli vicino, di stringerlo, di abbracciarlo. Se prima si poteva restare lontano per più tempo, ora sembra tanto un giorno ed anche un'ora, ma se non si è in sua compagnia il suo pensiero l'accompagna. La persona speciale ti fa desiderare. La persona speciale è uno scuotimento del corpo, dell'anima, una crescita, un ampliamento della vita.

Ti aiuta a capire qual è la cosa giusta da fare, quando nel cuore ti batte forte un'emozione, ti aiuta a dire sempre quello che pensi, a metterti in gioco ogni volta, ad essere sempre te stesso anche quando la situazione non vorrebbe. Non è giusto negare agli altri i propri pensieri, le proprie gioie, i propri dolori. Noi siamo in ogni azione, in ogni gesto anche se non sempre sono i migliori. In ogni caso si cerca di migliorare. La persona speciale sa quando è il momento di abbassare la luce, porgerti la sua mano ed avvolgerti in un silenzio che può essere più forte di mille parole. Si può esprimere la gioia, la felicità, la tristezza, l'intesa o qualsiasi altro sentimento anche stando in silenzio. Ci sono momenti in cui si vorrebbe essere in un immenso prato lontano da tutti e da tutto, in mezzo ad una pace assoluta per godere del rumore del silenzio. Ma forse non si vorrebbe essere proprio soli . . . La persona speciale anche se non lo manifesta platealmente ti vuole bene, ti sta sempre vicina ed è sempre pronta ad offrirti il suo sorriso.

Ogni gesto che compie, ogni piccola attenzione che ti rivolge ha un significato speciale per chi guarda con gli occhi di chi sa apprezzare. La persona speciale anche quando non può esserti vicino cerca di farlo in qualunque modo. Si ricorda di te in ogni momento anche con un piccolo segno o un piccolo pensiero che però rivela un grande affetto. La persona speciale sa giocare e scherzare ma quando è il momento, senza chiederglielo, sa offrirsi completamente con tutta la sua esperienza di vita. La persona speciale riesce a trasformare qualsiasi momento in un momento unico. Ogni attimo, ogni comportamento diventa grande e cambia forma per diventare un bel ricordo al quale poter sempre attingere. La persona speciale è molto educata, sensibile e rispettosa delle tue idee, del tuo modo di fare, non vuole cambiare nulla di te, ti accetta come sei con le tue poche qualità e i tuoi limiti. Non ti chiede mai nulla eppure tu vuoi darle sempre di più. Vuoi che

sia felice e cerchi, nei tuoi limiti, di essere un po' speciale anche per lei.

Hai un continuo bisogno di dimostrarle qualcosa, di farle sapere che ci sei, di renderti utili magari anche solo per piccoli gesti. La persona speciale sembra non avere difetti e la sua vita è così completa che i problemi quasi non esistono. È forse per questo suo modo di vivere che anche la tua vita pare migliore. La serenità e la tranquillità che emana ti contagiano. La persona speciale non ha fretta, ogni tessera del suo mosaico ha un significato preciso, costruisce giorno per giorno il suo futuro, assapora tutti i momenti della giornata e non lascia nulla al caso. La persona speciale è il miglior confessore. Puoi parlare di qualsiasi argomento, raccontare qualsiasi cosa con la certezza che mai proverà a giudicarti. Le parole fluiscono naturali e spontanee e qualsiasi spunto è sempre un ottimo motivo di conversazione. Grazie alla sua sensibilità e gentilezza anche i discorsi seri ed importanti scivolano con minor pesantezza. La persona speciale è amante della vita, è sempre in movimento. Sa divertirsi con poco e le persone che gli sono accanto si divertono insieme a lei.

La persona speciale è bella, ha il viso radioso, un sorriso gioioso ma la sua bellezza interiore e la purezza dei suoi sentimenti sono molto di più. La persona speciale è il nostro angelo, un'essenza che non svanisce. Non tutti hanno l'occasione di incontrarla nel proprio cammino. È la cosa più bella che esista. Quando l'abbiamo scoperta, anzi quando ci è stata donata, abbiamo capito quando siamo stati fortunati. La persona speciale fa parte della nostra vita ed è lì davanti a noi. Dobbiamo meritarcene quello che ci offre e non dobbiamo deluderla mai.

Tu carissimo Duilio per noi tutti sei e sarai per sempre la nostra " persona speciale ", porteremo avanti, con fermezza, tutto quello che ci hai dato e nel tempo vedrai sicuramente i nostri cambiamenti.

Ti vogliamo bene, un abbraccio speciale

Carmela, Chiara e Luca Pea



SE IO POTESSE

Se io potessi vivere un'altra volta la mia vita nella prossima cercherei di fare più errori non cercherei di essere tanto perfetto, mi negherei di più, sarei meno serio di quanto sono stato, difatti prenderei pochissime cose sul serio. Sarei meno igienico, correrei più rischi, farei più viaggi, guarderei più tramonti, salirei più montagne, nuoterei più fiumi, andrei in posti dove mai sono andato, mangerei più gelati e meno fave, avrei più problemi reali e meno immaginari. Io sono stato una di quelle persone che ha vissuto sensatamente e precisamente ogni minuto della sua vita; certo che ho avuto momenti di gioia ma se potessi tornare indietro cercherei di avere soltanto buoni momenti. Nel caso non lo sappiate, di quello è fatta la vita, solo di momenti, non ti perdere l'oggi. Io ero uno di quelli che mai andava in nessun posto senza un termometro, una borsa d'acqua calda, un ombrello e un paracadute; se potessi vivere di nuovo comincerei ad andare scalzo all'inizio della primavera e continuerei così fino alla fine dell'autunno. Farei più giri nella carrozzella, guarderei più alberi e giocherei di più con i bambini, se avessi un'altra volta la vita davanti. Ma guardate, ho 85 anni e so che sto morendo.

(Jorge Luis Borges)

Segnalata da Carmela Filippini

GLI OCCHI DELL' ANIMA

Due uomini, entrambi gravemente ammalati, occupavano la stessa stanza d'ospedale. Uno dei due doveva sedersi sul letto un'ora al giorno durante il pomeriggio per espellere delle secrezioni polmonari e respirare meglio. Il suo letto si trovava di fianco all'unica finestra nella stanza. L'altro uomo era costretto a passare supino le sue giornate. I due compagni di sventura si parlavano per ore. Parlavano delle loro mogli e delle loro famiglie, descrivendo le loro case, il loro lavoro, la loro esperienza al servizio militare ed i luoghi dov'erano stati in vacanza. Ed ogni pomeriggio, allorché l'uomo nel letto vicino alla finestra si poteva sedere, questi passava il tempo a descrivere al suo compagno di stanza tutto quello che vedeva fuori. L'uomo nell'altro letto cominciò a vivere nient'altro che per questi periodi di un'ora durante i quali il suo mondo si apriva ed arricchiva di tutte le attività e colori del mondo esterno: "Dalla camera, la vista dava su di un parco con un bel lago. Le anatre ed i cigni giocavano nell'acqua, mentre i bambini facevano navigare i loro modelli di battelli in scala. Gli innamorati camminavano a braccetto in mezzo a fiori dai colori dell'arcobaleno. Degli alberi secolari decoravano il paesaggio e si poteva intravedere in lontananza la città profilarsi." Mentre l'uomo alla finestra descriveva tutti questi dettagli, l'altro chiudeva gli occhi e si immaginava le scene pittoresche. Durante un bel pomeriggio, l'uomo alla finestra descrisse una parata che passava lì davanti. Sebbene l'altro uomo non avesse potuto udire l'orchestra, riuscì a vederla con gli occhi della propria immaginazione, talmente il suo compagno la descrisse nei minimi dettagli. I giorni e le settimane passarono. Una mattina, all'ora del bagno, l'infermiera trovò il corpo esanime dell'uomo vicino alla finestra, palesemente morto nel sonno. Rattristata, essa chiamò gli addetti della camera mortuaria perché venissero ritirare il corpo. Non appena sentì che il momento fosse appropriato, l'altro uomo chiese se poteva essere spostato in prossimità della finestra. L'infermiera, felice di potergli accordare questo piccolo favore, si assicurò del suo confort e lo lasciò solo. Lentamente, sofferente, l'uomo si sollevò un poco, appoggiandosi su di un sostegno, per gettare un primo colpo d'occhio all'esterno. Finalmente, avrebbe avuto la gioia di vedere lui stesso quanto il suo amico gli aveva descritto. Si allungò per girarsi lentamente verso la finestra vicina al letto e tutto ciò che vide fu un muro! L'uomo domandò all'infermiera perché il suo compagno di stanza deceduto gli avesse dipinto tutta un'altra realtà. L'infermiera rispose che quell'uomo era cieco, e che non poteva nemmeno vedere il muro. "Forse ha solamente voluto incoraggiarvi", commentò. Vi è una felicità straordinaria nel rendere felici gli altri, a discapito delle nostre proprie sofferenze. La pena condivisa riduce a metà il dolore, ma la felicità, una volta condivisa, si ritrova raddoppiata. Se volete sentirvi ricchi, non avete che da contare, tra tutte le cose che possedete, quelle che il denaro non può comperare. L'oggi è un regalo, ed è per questo che in molte lingue lo si chiama **'presente'**!

Segnalata da Enrico Moroni

LIBRI

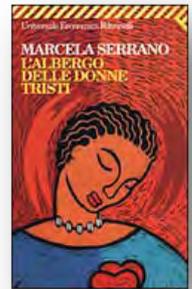


Non è vero che tutto va peggio – Michele Dotti e Jacopo Fo – EMI Editrice

Mentre i mass media ci bombardano di notizie che ci portano a vivere nella paura e nelle incertezze, Michele Dotti e Jacopo Fo, autori di questo libro, ci invitano a ribaltare la nostra visione di ciò che ci circonda mostrandoci i progressi compiuti dall'umanità in vari ambiti fornendoci dati ufficiali che testimoniano l'impegno della società civile finalizzato al raggiungimento di un futuro migliore ravvivando la fiducia nel cammino e nella consapevolezza di scoprire come, insieme, possiamo fare in modo che questo nostro mondo possa riemergere. Confucio diceva che "Fa più rumore un albero che cade che una foresta che cresce". Impariamo a guardare le cose belle della vita e facciamo in modo che da esse traiamo la forza per non arrenderci mai.

L'albergo delle donne tristi – Mercela Serrano – Feltrinelli Editore

Marcela Serrano attraverso la protagonista Floriana ci introduce in un insolito rifugio per donne deluse dagli uomini e dalla vita, un albergo di un'isola del Sud del Cile. Si ritrovano così donne della media alta borghesia che si raccontano nelle loro debolezze ed esperienze e trovano conforto attraverso la conoscenza di persone che hanno in comune la vulnerabilità lontano dal mondo dei condizionamenti, dei giudizi e pregiudizi. Ma quando ricominciano ad affiorare le proprie emozioni e a non averne paura, ecco che torna la voglia di mettersi in gioco, di vivere i sentimenti e di affrontare ciò che la vita mette sulla strada mettendo da parte il passato con la voglia di non rinunciare al presente.



FILM



Sette Anime

Accadono cose che da un giorno all'altro ti cambiano la vita, spesso è il destino a deciderlo, in questo caso invece è Ben Thomas, un funzionario del fisco, che decide di sfruttare il suo potere per migliorare la vita di alcune persone. Non tutti però sono meritevoli del suo aiuto, per questo Ben è alla ricerca di persone realmente buone e in seria difficoltà. Il protagonista porta avanti la sua missione con determinazione e con l'aiuto di Dan, l'unico a sapere fino a che punto l'amico si sarebbe spinto per rendere felice le sette persone scelte e per spiare una colpa che lo lacera da tempo.

Il colore della libertà

James Gregory, guardia carceraria, fortemente convinto dell'inferiorità della razza nera incontra un Uomo, un grande Uomo ma soprattutto un grande Leader, Nelson Mandela che aveva un grande Ideale: la Libertà dell'essere umano. James conosce la lingua usata dai sudafricani e così viene incaricato di censurare le lettere che arrivano ai carcerati e controllare costantemente Mandela. Nel film emerge la sua grandezza, la sua umiltà, la sua tenacia, il suo Credo tanto da portare James a cominciare ad ascoltare la voce del suo cuore e a convertirsi imparando a riconoscere l'intelligenza, la generosità, lo spirito nobile e indomito, il carisma di quell'Uomo a cui si legò giorno dopo giorno con fraterna amicizia. Un'amicizia ricambiata da Mandela che, quando vinse nel 1994 le prime elezioni multirazziali del Sud Africa diventandone il presidente, lo volle presente alla cerimonia del suo insediamento.



SIAMO LIETI DI INVITARTI ALLA SERATA:

IL CENTRO ZANELLI VERSO IL FUTURO

CHE SI TERRA'

VENERDI' 18 SETTEMBRE 2009

ALLE ORE **20.30**

PRESSO L'AUDITORIUM DI RHO

IN VIA MEDA, 20 RHO (MI)

DURANTE LA SERATA VERRANNO ANCHE PRESENTATI

I NUOVI CORSI

"VIAGGIO NELLE EMOZIONI" E "LEADERSHIP".

L'ENTRATA E' LIBERA

VI ASPETTIAMO NUMEROSI

PER INFORMAZIONI: CENTRO ZANELLI Via Zamagna, 19 - 20148 MILANO
TEL. 02/33491003 – info@centrozanelli.it – www.centrozanelli.it



centro zanelli

Via Zamagna 19 · 20148 Milano
Tel. 02.33491003 · Fax 1786060397
info@centrozaneli.it · www.centrozaneli.it

centro zanelli