



Non riesco a dimenticarla

Ritorno al presente

Questa sì che è vita

L'energia di una parola



centro zanelli



ESPERIENZA

Percorsi di Crescita Personale



VIAGGIO NELLE EMOZIONI

16 - 17 luglio 2010
10 - 11 settembre 2010
15 - 16 ottobre 2010
10 - 11 dicembre 2010

IPNOSI 1° Livello: LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO

18 - 19 settembre 2010

IPNOSI 2° Livello: TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

30 - 31 ottobre 2010

LEADERSHIP

26 - 27 giugno 2010
20 - 21 novembre 2010

DIGIUNO e RIGENERAZIONE

11 - 12 - 13 giugno 2010

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 Giovanna Siracusa -
Filomena Paterino

Impaginazione e Grafica:
Centro Zanelli

SOMMARIO

psicologia

Non riesco a dimenticarla	pag. 4
Ritorno al presente	pag. 6
Quando il gioco diventa dipendenza	pag. 7

salute e benessere

Ayurveda e digiuno	pag. 9
--------------------------	--------

esperienze di vita

Viaggiare	pag. 10
Grazie	pag. 10
Imagine	pag. 11
Questa sì che è vita	pag. 12
Il bambino ritrovato	pag. 12
L'energia di una parola	pag. 13

contributi

All'ombra delle querce	pag. 14
La vita	pag. 14

recensioni

Libri:

E venne chiamata due cuori	pag. 15
Rossovermiglio	pag. 15

Film:

Una storia vera	pag. 15
Cento chiodi	pag. 15

Non riesco a dimenticarla

“Io senza di lei non posso proprio vivere. Mi ripeteva che avrebbe voluto rimanere con me tutta la vita ed io mi sentivo sempre di più su una nuvoletta rosa, da dove nessuno ci poteva sconfiggere, un amore speciale e pulito che niente poteva sporcare.

Così successe un sabato pomeriggio: mi confessa che non è più sicura di continuare, che non sente più gli stessi sentimenti, lasciandomi letteralmente senza parole, perché io non mi ero accorto di nulla, pensavo che tutto filasse bene e mi ritrovo completamente disperato. Sono passati sei mesi e non riesco ancora a dimenticarla, ogni tanto la chiamo, ci vediamo e ogni volta mi sento più confuso e deluso, ma non riesco a fare a meno di sentirla e di vederla ...”.

Aldo ha 34 anni e per la fine improvvisa ed imprevista della sua relazione si è trovato perso e sbigottito e, pur essendo un imprenditore di successo, nel modo di affrontare questa crisi personale scopre dentro di sé un’indecisione che non aveva mai riscontrato di fronte alle ingarbugliate situazioni del mondo degli affari.

Di fronte alla fine di un amore ci si ritrova spesso fragili e deboli, preda di emozioni spesso contrastanti con cui, in qualsiasi età, diventa difficile confrontarsi. Da una parte una sensazione di frustrazione, un senso di abbandono che brucia dentro e che fa crollare su di noi tutto il mondo intero. Dall’altra la sensazione che quanto è accaduto sia impossibile, non possa essere

stato tutto quanto solo una illusione. E così nasce il desiderio di attaccarsi a qualsiasi indizio, qualsiasi particolare nel comportamento del nostro (ex) amato che ci appaia come strano, non coerente con la decisione dell’abbandono, oppure le parole di un amico caritatevole, che vedendoci soffrire in maniera viscerale, regala qualche parola buona di speranza: “Ma vedrai che torna”, “E’ solo un momento di sbandamento, ma se hai la pazienza di aspettare tornerà tutto come prima ...” e a quella speranza ci agganciamo, come a un lenimento che ci attutisce il dolore.

Nessuna motivazione alla conclusione di questo rapporto ci sembra convincente e basta un contatto banale qualsiasi con l’oggetto della nostra nostalgia perché il dolore e il distacco spariscano di colpo e ci

ritroviamo ad immaginare e fantasticare un futuro roseo, convincendosi che è stata davvero una piccola nube passeggera e che il sentimento dentro di noi sarà più forte delle difficoltà.

Sì, perché è difficile capire che non basta il nostro amore per quanto possa essere forte a mantenere vivo un rapporto di coppia, “ti amerò abbastanza per tutti e due” non funziona neppure nei film.

Bisogna innanzitutto accettare senza riserve che l’amore è realmente finito e che questa conclusione ci ha lasciati disarmati e senza speranze, soprattutto se questa conclusione è avvenuta velocemente e ineluttabilmente, senza consentirci di avere il tempo di digerire la situazione.

Senza un’accettazione sincera non è possi-



bile nessun percorso di elaborazione, ogni riflessione risulta praticamente inutile.

Molte persone si ritrovano a soffrire mille volte delle stesse sofferenze, alternando un passo avanti ed uno indietro; prima ci si stacca di fronte all'impossibilità della situazione, ma appena il tempo inganna la memoria e ci si scorda della sofferenza, si mette in atto l'ennesimo tentativo, convinti che questa possa essere la volta buona; la realtà è che non si è stati in grado di accettare di aver perso: di aver perso l'amore, il tempo e un pezzo della propria anima. E questa mancanza di coraggio si paga molto cara, perché si butta nel cestino ancora più tempo, ancora più illusioni.

E' scontato che prima o poi di fronte all'evidenza si debba accettare la fine, ma spesso si tende a minimizzare, a mettere in atto un meccanismo di negazione, per non uscire dalle convinzioni e dalle abitudini consolidate. E anche perché dopo aver accettato che la storia d'amore è realmente terminata, inizia una fase in cui si elabora il lutto, dove diviene essenziale concedersi di vivere, sentire ed esprimere il proprio dolore prima e la propria rabbia poi.

Questo periodo può durare giorni o settimane, talvolta anche mesi ed è un momento in cui ci si trova a piangere tutte le lacrime del mondo, perché trattenere adesso le emozioni dentro di se rischierebbe di mantenere nel cuore un magone, un pericoloso bubbone che non guarisce mai.

E' ovvio che il bisogno di non pensare e distarsi rappresenti una necessità interiore di serenità che debba essere ascoltata: il nostro lavoro in questo momento può aiutare nel mantenere un atteggiamento costruttivo e concreto; gli amici, dopo l'iniziale

momento in cui vengono utilizzati come kleenex per piangersi addosso, possono far sentire il proprio calore creando sprazzi di divertimento e di convivialità. Ma risulta importante non limitarsi solo a fuggire, ma creare anche qualche occasione per stare con se stessi, riflettere magari vomitare su un foglio di getto (il principio psicologico si chiama libera associazione) tutte le nostre emozioni, i pensieri che affollano la nostra anima, i dubbi e i sensi di colpa e infine gli apprendimenti tardivi che fanno emergere consapevolezze (pagate con le nostre sofferenze), utili per il prossimo giro.

E questo perché il nostro inconscio ha bisogno di parlarci, facendo emergere quelle scoperte interiori, quelle consapevolezze che rappresentano il lato positivo di maturazione emotivo che deriva da una dolorosa separazione: mettere un coperchio sigillato sopra, può trasformare il nostro cuore in un vaso di Pandora, pieno di tutti i mali del mondo, il quale non appena ci rilassiamo o ci fermiamo, ci presenta il conto delle riflessioni da cui stiamo sfuggendo.

E uno dei modi più utilizzati per evitare il dolore del distacco è la tattica tipica dei tossicodipendenti, con la quale si continua a mantenere il contatto con l'oggetto amato del nostro desiderio, pur di avere la nostra "dose" di droga (cioè attenzione).

Dopo aver seguito migliaia di situazioni sentimentali di questo tipo, mi sono convinto che diventare dei mendicanti alla ricerca di un briciolo di pena dell'oramai ex, non è solo lesivo nei confronti del nostro orgoglio, ma tende a trascinare le ferite emozionali anche nel nostro futuro, ammalandoci di avvillimento e di rancori persistenti.

Anche se rappresenta l'approccio più doloroso nel breve termine, l'allontanamento completo rappresenta la migliore strategia da adottare nel momento in cui una relazione finisce, in quanto a lungo andare il fatto di tagliare di netto qualsiasi tipo di contatto, aiuta ad elaborare la perdita.

L'allontanamento completo presuppone che non si verifichino più contatti di alcun genere, sia di persona, sia tramite terzi, sia attraverso mezzi indiretti quali SMS, Facebook, e-mail, telefonate e riducendo a pochi istanti i contatti indispensabili ("vengo a prendere la mia roba da casa", o le pratiche burocratiche di separazione).

I passi necessari per attuare l'allontanamento completo richiedono estrema determinazione e nei primi giorni procurano ulteriore sofferenza oltre a quella già accumulata con la fine della relazione, ma sono essenziali per superare definitivamente il proprio dolore.

E' un programma mentale che richiede da una parte una giusta motivazione personale, cioè una chiarezza nel fatto che uscire dalla sofferenza non rappresenta una responsabilità nelle mani dell'altro, ma dipende solo da noi; dall'altra serve una buona dose di maturità, perché è in questi momenti che possiamo dimostrare a noi stessi che ci vogliamo bene e che siamo disposti a proteggerci anche dalla persona che abbiamo tanto amato.

E' in queste situazioni che poniamo le basi per una maggiore vicinanza e stima per noi stessi, sono occasioni uniche: non perdiamole!

Ritorno al presente

“Mi sento come se il tempo fosse rallentato”, “mi rendo conto di aver fatto già tante cose e sono solo le 10.00 del mattino”.

Spesso ho sentito frasi come queste da persone che avevano appena frequentato uno dei nostri corsi di ipnosi, come se la coscienza del presente diventasse più intensa e non sfuggisse via lasciando l'amara consapevolezza di aver buttato via tempo.

A volte ci troviamo ad essere distratti dalle preoccupazioni per il futuro o da sensi di colpa per il passato e non riusciamo a vivere appieno quello che stiamo facendo in ogni momento della giornata.

La sensazione è un po' come se fossimo in un luogo in compagnia di altre persone ma con la mente altrove piena di pensieri veloci e sfuggenti. In questo modo si comincia a perdere sensibilità per le proprie sensazioni, quasi come se non ci fidassimo più di loro senza rendersi conto che è come se non ci fidassimo più di noi stessi.

Quante volte abbiamo sentito una vocina dentro come un sesto senso che ci metteva in guardia da un amico o una relazione amorosa e non l'abbiamo ascoltata?

Negli anni abbiamo accumulato molte esperienze e queste ci aiutano a non commettere gli stessi errori e a intuire l'esito della maggior parte delle situazioni in cui siamo implicati.

Di converso, però, credere di sapere troppo a volte ci preclude la possibilità di avere quel sano atteggiamento di curiosità che ci può regalare anche sensazioni di meraviglia e di sorpresa. Mentre invece si è più portati

ad anticipare gli eventi con preconcetti e a illuderci di capire situazioni anche se non le abbiamo vissute.

Alfred Krzybski diceva: “La mappa non è il territorio”. A volte siamo convinti di sapere tutto di un luogo e sui loro abitanti guardando un documentario in tv o navigando in internet senza vivere le percezioni che nascono quando ci si trova là in carne e ossa.

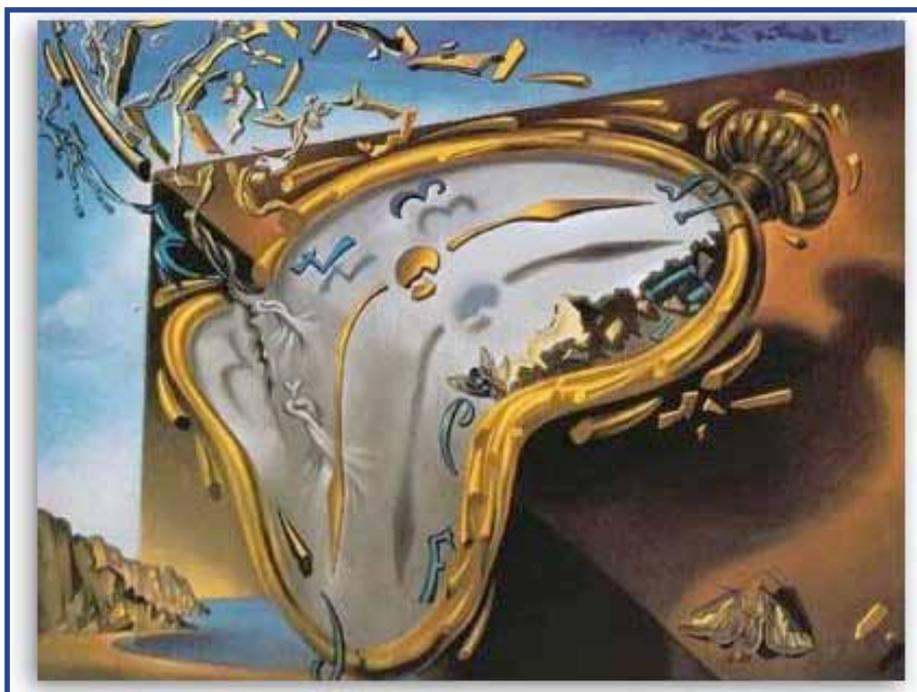
Forse la troppa informazione che possediamo ci rende un po' virtuali e i rapporti perdono di veridicità e di contatto concreto, al punto che a volte ci si ritrova magari a tavola in famiglia o con gli amici con la testa da un'altra parte, mentre si sta “messaggiando” con il telefonino.

L'armonia tra mente e corpo e tra mente e azione è sempre stata ricercata soprattutto in oriente attraverso discipline di meditazione come ad esempio, tra le tante, l'antica filosofia zen.

Stephen Mitchell disse: “l'insegnamento

zen è come una finestra: all'inizio la guardiamo e vediamo soltanto il riflesso indistinto del nostro stesso volto, ma nel momento in cui impariamo, e la nostra visione si fa chiara, diventa chiara e perfettamente trasparente anche l'insegnamento. Quindi vediamo attraverso. Vediamo tutte le cose: il nostro stesso volto”.

Oggi, con la vita frenetica che ci troviamo a portare avanti, anche in occidente è nata l'esigenza di avere dei momenti per poter staccare la mente dalle nostre attività e dai nostri doveri per poterci occupare di noi e dei nostri bisogni. C'è quindi bisogno, per potersi così rigenerare fisicamente e mentalmente, di diminuire la velocità dei nostri ritmi fisiologici e mentali tanto da riuscire, al mattino, a riconoscere che la persona che intravediamo allo specchio, mentre pensiamo alle numerose cose da fare durante la giornata, siamo noi e che necessitiamo di darci attenzione.



E' incredibile come ci si sente quando riusciamo a rilassarci nel modo giusto e a cogliere percezioni e immagini che ci può regalare la nostra parte profonda, l'inconscio. Lo stato d'animo è simile a quando ci ritroviamo a bocca aperta ad ammirare un tramonto e a renderci conto poi che in quei momenti il tempo è come se non esistesse e ci si sente un tutt'uno con l'universo. Il campanello di allarme arriva quando non ci si ricorda più quando è stata l'ultima volta che abbiamo provato quelle sensazioni, ma ci ricordiamo bene quando, in quelle condizioni, il silenzio crea dentro di noi una sorta di ansia e fastidio. La difficoltà ad avere un rapporto più sereno con se stessi ci troviamo costantemente ad af-

frontarla durante i corsi di ipnosi, dove le persone riscoprono una parte importante e profonda di sé che si allea e come un compagno di viaggio comincia a condividere sensazioni, immagini, intuizioni, associazioni e sogni. Un famoso matematico e filosofo, Blaise Pascal, credeva molto nelle intuizioni. Quando si dedicava a un problema ci lavorava intensamente fino a quando arrivava a un vicolo cieco. A quel punto se ne andava a fare una passeggiata lasciandosi distrarre dalla bellezza della natura che lo circondava affidandosi al suo intuito che, per la maggior parte delle volte, gli regalava la via per risolvere i suoi quesiti. Un altro esempio è Albert Einstein che, per ampliare la sua visione sulla ve-

locità della luce, si immaginò di cavalcare un fotone osservando il cambiamento spazio-tempo che ne scaturiva. Tutti esempi di persone che si avvalevano delle proprie capacità inconscie che, per loro natura, pur possedendo un notevole livello intellettuale usano linguaggi diversi dalla logica e dalla razionalità. A volte la nostra mente è capace di stupirci ed è proprio in quei momenti che ci si può rendere conto che una parte di noi è ancora misteriosa e non ancora definibile e misurabile con i mezzi di indagine scientifici che abbiamo oggi. Questo ci dà la speranza di poter migliorare sempre di più e superare i limiti che crediamo di avere.

Dott. Silvio Zanelli

Quando il gioco diventa una dipendenza

Capita, qualche volta, che ciò che parte come un semplice divertimento possa diventare qualcosa di più. Lo possiamo osservare con alcuni strumenti che ci hanno forniti le nuove tecnologie, come Internet. A chi non è mai capitato di sentire qualcuno che parlava di quel vecchio compagno di classe ritrovato su Facebook? Oppure chi non ha visto il proprio figlio passare qualche ora del suo tempo (se non mezza giornata) in chat a parlare con gli amici e a conoscere nuove ragazze?

Quella che viene chiamata tecnicamente "Comunicazione Mediata da Computer" (CMC) ha offerto, nell'ultimo decennio, nuove modalità di comunicare e rapportarsi con quelle persone di cui spesso non possiamo non vedere la faccia, né sentire il

tono di voce, o il modo che hanno di gestire – caratteristiche che ci sono subito evidenti in un'interazione faccia a faccia – ma che subito, a volte, ci sembrano vicine e conosciute.

In realtà, con il sempre più frequente utilizzo delle cam (le telecamere che permettono alla persona con cui siamo in comunicazione via pc di vederci e, se vogliamo, di sentirci) alcuni di questi vincoli sono scomparsi; per cui, se non altro, abbiamo la possibilità di vedere la faccia della persona con cui stiamo parlando (o chattando) senza lo sforzo, come avveniva tempo fa, di capire se è almeno attraente da descrizioni fisiche tutt'altro che dettagliate. Insieme a questi sviluppi delle nuove tecnologie, sempre di più preoccupa però

l'emersione della dipendenza da Internet e videogiochi: è quella che viene definita da Mark Griffiths come "dipendenza tecnologica", ossia non di natura chimica, ma espressione di un'eccessiva interazione uomo-macchina.

Per quanto riguarda la dipendenza da Internet, la più nota studiosa del fenomeno è senz'altro Kimberly Young, secondo la quale Internet possiede determinate caratteristiche che possono stimolare un comportamento di dipendenza in misura maggiore di altri mezzi, come ad esempio la televisione: infatti, oltre a essere di semplice utilizzo, la natura stimolante di Internet facilita l'assorbimento mentale dell'utente e tende a generare una percezione distorta del tempo, che può risultare rallentato e

accelerato. Inoltre, per coloro che soffrono di solitudine e sono inibiti da una bassa autostima, dall'insicurezza e dall'ansia, Internet può rivelarsi un luogo in grado di soddisfare i propri bisogni emotivi, normalmente repressi; le chat rappresentano uno strumento col quale si può comunicare con facilità, scegliendo quale parte di noi stessi mostrare – o eventualmente inventarsene una – e quale no, e si è ha la sensazione di formare legami molto più velocemente di quanto invece accade nella vita reale.

Per ciò che riguarda la dipendenza da videogioco, occorre dire che questo mezzo di intrattenimento risulta, per chi è solito farne uso, addirittura ancora più coinvolgente della televisione di Internet: innanzitutto ci viene data la possibilità di “bucare” lo schermo, cioè di divenire partecipi delle vicende narrate e non solo semplici spettatori, come accade invece con i film; questo ci porta a una conseguenza ovvia, cioè quella di poterci immedesimare con più facilità nel personaggio che guidiamo, perché, in realtà, è come se guidassimo noi stessi.

Un particolare tipo di videogioco che racchiude in sé anche le caratteristiche offerte da Internet (quali, prima di tutto, la possibilità di comunicare e interagire con altri giocatori) è costituito dagli MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game), un parolone che in realtà va solo a delineare quei videogiocchi attraverso i quali è possibile giocare immersi in un mondo virtuale (ossia costantemente presente su Internet) di fantasia con migliaia di altri giocatori. Quindi vivere un'altra vita parallela alla nostra, dove essere chi desideriamo essere.

In questi videogiocchi ci viene data la possi-

bilità di personalizzare quasi totalmente il proprio personaggio: dai colori dei capelli alla corporatura, quasi tutte le caratteristiche fisiche del nostro personaggio (o avatar) sono piegate al nostro volere. In uno studio in cui ho analizzato più di cinquanta giocatori di MMORPG, misurando alcune caratteristiche come i tratti di personalità, l'autostima, il comportamento interpersonale, sono emerse interessanti informazioni sulle abitudini di utilizzo del videogioco e gli atteggiamenti a esso correlati. È stato curioso notare quanto l'attaccamento al proprio personaggio (inteso come l'insieme di sensazioni di amichevolezza e di responsabilità nei confronti dell'avatar utilizzato) influisce sulla formazione della dipendenza da MMORPG. Forse il bisogno di immedesimarci in un personaggio e di vivere le sue avventure può portare, talvolta, a perdere il contatto con la realtà e trasformare quello che era un semplice passatempo in una vera e propria seconda vita, nella quale è possibile sperimentarsi nella maniera che più preferiamo. Non è che il gioco in sé e per sé la causa della dipendenza. Perché si sviluppi la patologia, risulta necessario un

bisogno da parte della persona di immedesimarsi nel personaggio e di “lasciarsi andare” nel videogioco, il bisogno di dimenticare temporaneamente i suoi problemi e frustrazioni quotidiani.

Quindi, è importante sottolineare che quasi mai è il mezzo a essere la causa di un comportamento problematico. Queste tecnologie – in particolare i videogiocchi – vengono spesso guardate con sospetto da chi non le conosce, ma occorre sapere che è molto difficile che si sviluppi una dipendenza se la persona è serena e ha una vita affettiva/sociale soddisfacente. Condannare il mezzo è inutile e dannoso, perché sposta la radice del problema a qualcosa che non possiamo controllare: bisognerebbe, invece, riprenderci la responsabilità del nostro benessere psichico, e riconoscere quando un comportamento “camuffa” un disagio personale di ben altro genere. A volte la cosa più utile, ma anche la più difficile, è essere sinceri con noi stessi e ritrovare così la voglia di rischiare nelle nostre piccole sfide quotidiane reali, invece di accontentarci di una vita virtuale.

Dott.ssa Giovanna Siracusa



Ayurveda e digiuno

La maggior parte della gente appena sente la parola digiuno, pensa subito ad una rinuncia, e questa era anche la mia idea la prima volta che me ne sono avvicinata e solo dopo, con una certa sorpresa, mi sono resa conto che per me rappresentava invece un'opportunità. La vita intensa e frenetica che viviamo spesso non ci permette di connetterci con noi stessi e con gli altri e ci carica di tossine mentali e fisiologiche; questa esperienza di mancanza di cibo, ma anche di stress, ci dà la possibilità di staccare e di entrare in contatto con noi detossinando tutto il nostro essere. Il corso infatti non toglie, anzi dà tantissima forza, rinvigorisce il corpo la mente e lo spirito e ti fa conoscere quella persona, nascosta dentro di te capace di vivere 3 giorni senza mangiare.

Mettendoti alla prova scopri quanta volontà possiedi e che non credevi di avere, ma non solo, il digiuno aiuta ad abbassare le difese mentali più radicate e permette di conoscere più intensamente ed intimamente te stesso, attraverso pratiche corporee olistiche.

Attraverso tecniche ayurvediche molto antiche, il corsista ora dopo ora prende coscienza di sé e del suo corpo, inoltre gli esercizi svolti sbloccano energie fino a quel momento sconosciute ed addormentate, accrescendo così la vitalità mentale, corporea e spirituale. L'antica saggezza degli Yogin, praticata durante il corso, aumenta l'equilibrio mentale e di conseguenza fisico, riportandoci alla percezione di ciò che ci circonda e a percepire l'energia che scorre nel nostro corpo nei nostri meridiani ener-

getici e nei nostri chakra. Ayurveda significa "saggezza della vita" ed è una scienza antichissima che si adopera per la prevenzione delle malattie e promuove il benessere naturale del corpo e della mente e viene attuato attraverso i massaggi, la meditazione, gli esercizi, che vanno a stimolare il buon funzionamento di tutto il nostro organismo, ed è inoltre il più antico sistema di guarigione. Integrata al digiuno è un'esperienza unica che ridà anche la capacità di seguire i nostri istinti perché improvvisamente senti una calma interiore che non provavi da tanto tempo, e quando ritorni alla tua solita vita, ti accorgi di avere qualcosa in più rispetto a quando sei partito; in realtà quel qualcosa lo hai sempre avuto, semplicemente non sapevi come farlo emergere e come usarlo. Inoltre l'ayurveda insegna anche che i comportamenti scorretti dell'uomo, ad esempio mentire, tradire ecc, si ripercuotono non

solo sul suo stato d'animo ma anche sulla sua salute, e quindi insegna che un corretto comportamento accresce la serenità interiore, perché ci sentiamo meglio con noi stessi e con gli altri quando la nostra coscienza è pulita. Alla fine del corso, oltre ai massaggi consigliamo, una volta a casa, una dieta ayurvedica mirata che tenga conto dell'unicità di ogni persona e che aiuti a mantenere l'equilibrio energetico ritrovato.

Ogni giorno in ogni piccola cosa uso le tecniche praticate durante il corso, fanno parte della mia vita, sono una persona qualunque, che ha sviluppato grazie alle pratiche ayurvediche una sensibilità e percezione incredibile, a volte mi stupisco di quelle che percepisco da me e dal mondo che mi circonda rendendomi conto sempre di più che ogni essere vivente è speciale e unico.

Antonella Esposito



Viaggiare

Com'è bello partire per vedere mondi nuovi, luoghi, costumi, usanze e tradizioni, arte e natura, o salire le montagne e dalle cime godere soddisfatti di panorami mozzafiato o, ancora, immergersi in fondali marini e nuotare tranquilli tra splendidi coralli e pesci di varie dimensioni e dai molteplici fantastici colori. Tutto ciò è affascinante e certo molto emozionante, lo dico perché per mia fortuna l'ho provato, ma credetemi **NON CI SONO PARAGONI** rispetto a quello che si prova facendo: "Il Viaggio nelle Emozioni". Questo è quello che recentemente ho voluto fare, trovandone il coraggio (perché ci vuol coraggio) per poterlo affrontare.

Si parte per un "Mondo" quasi sconosciuto, tra facce tese e piene d'apprensione, un Mondo a noi comunque assai vicino, che spesso non vediamo o abbiamo paura di "toccare", per non esser punti ...da qualche grosso "spino". E' un percorso dentro e intorno a noi, dove una "Guida" illuminata (Duilio) prendendoci per mano dolcemente, ci porta tutti un po' lontano con la mente ad ascoltare la voce spesso assai sbiadita del cuore, che è l'Amore. Non contano età, sesso, titoli o possedimenti, è un "Viaggio" breve ma intenso dove "entrano ed escono" apprezzandoli, Persone, problemi, situazioni e molti, molti sentimenti. E' un' introspezione personale condivisa con tutti color che son presenti dove, aiutati dalla "Guida" ben supportata dal competente apporto di Silvio (immedesimatosi anche nella inusuale veste di Assistente) e ben coadiuvata dall'altra Assistente (Sabina) sempre disponibile ed attenta, si passa da momenti carichi di tensione e sofferenza, in un susseguirsi di incredibili fantastiche emozioni, ad altri di esultanza quando il "cuore comincia a spinger nella testa", volendo farne "uscire" la ritrovata conoscenza.....A quel punto come per incanto, gli occhi di tutti cominciano a brillare e lacrime di gioia solcar le gote dei bei visi e facce prima tristi, si riempiono di splendidi sorrisi, tra abbracci festanti talmente calorosi da non poter mai dimenticare ricordando quei momenti strepitosi per aver, dopo esser ritornati un po' bambini, riscoperto la gioia di giocare e sapendo di poter ancor contare su: Entusiasmo, Fiducia, Tenerezza e la ritrovata voglia di ricominciare a Sognare ed Amare per poter così il "Proprio Mondo" davvero riconquistare! Alla fine di questo strepitoso Viaggio in una solenne atmosfera carica d'emozione commovente, la "Guida" prima di far uscire a salutar la "Gente", a tutti i "Viaggiatori" un ulteriore meraviglioso dono vuole consegnare: LE CHIAVI DELLA PROPRIA VITA, con l'Augurio di saperle ben usare e dividerne i positivi atteggiamenti vissuti e fatti propri in quei fantastici momenti! Concludo con un doveroso ringraziamento a Duilio impareggiabile "Maestro" e Silvio per quanto in così poco tempo ci hanno saputo dare e Sabina nostro "Angelo Custode", dolcissima e sempre disponibile e tutti i "Compagni d'Avventura" per avermi trasmesso una "montagna" d'emozioni, calore, affetto e comprensione e, aiutandoci reciprocamente a ritornare interpreti (senza ipocrisia) delle nostre Vite, non avendo più paura o timore di dimostrare, abbracciando con vigore le Persone care, di dire loro a gran voce:

TI VOGLIO BENE! Che è la vera essenza dell'AMORE! Questo è il "Viaggio nelle Emozioni" assolutamente unico, un Dono che ognuno si dovrebbe poter fare.

Un fortissimo, calorosissimo abbraccio a tutti con l'ormai ovvio per noi:

VI VOGLIO BENE!

Grazie

Non avrei mai immaginato di trovarmi una fredda domenica di inverno in una sala congressi seduta su una sedia in compagnia di amici mai visti ma che ho avuto la sensazione di conoscere da sempre.

Non potevo sapere che da lì si potesse andare lontano, oltre ciò che vedevo e sentivo in quel momento e sentire che qualunque cosa sarebbe accaduta era giusta ed era bene per me...

Ho sentito lentamente un calore che mi scaldava da dentro come se fossi io a scaldare piano piano e anche l'aria intorno a me che mi trasmetteva fiducia e tranquillità. Ho lasciato che questo calore e questa tranquillità mi cullassero in una sensazione per me sconosciuta, ma mi sentivo comunque come a casa.

Da lontano una luce bianca si avvicinava a me e piano piano si trasformava in un personaggio di un film che ho amato tanto (LA STORIA INFINITA): Fortuna drago.

Mi sorrideva e il suo sguardo era dolcissimo poi una voce familiare, una voce che molti di voi conoscono:

"RICORDA, LEI NON HA PAURA, LEI SA TUTTO CIO' CHE NON RICORDI, SALI CON LEI FATTI PORTARE, NON AVERE PAURA".



Imagine

A cavallo del Fortuna drago vedo una sagoma: sono io da bambina che tendo la mano verso di me. Il calore si fa molto intenso ma avverto anche dei brividi. Una gioia immensa mi riempie e mi esplose dentro. Rimango in questo stato e, lentamente, ritorno a percepire l'ambiente intorno a me. Improvvisamente sento un bisogno inarrestabile, incontrollabile: dovevo andare. Ho aperto la porta della stanza e sono corsa davanti all'ascensore. Dopo tanti anni (15) potevo schiacciare il pulsante e salire...

La porta davanti a me si apre. Guardo per terra e osservo la luce che separa me dall'ascensore. Sento calore e tra me dico "andiamo Fortuna".

Entro e schiaccio l'interruttore del piano più alto pensando che, se posso volare, voglio volare il più in alto possibile. Mi guardo nello specchio di fronte a me e mi metto a piangere di gioia e mi dico... GRAZIE!!

Torno al piano terra. Ho voglia di condividere questa gioia e cerco i miei compagni per offrirgli un bel giro in ascensore. Sono felice!!

Per anni un semplice ascensore ha condizionato la mia vita pur sapendo che è assurdo aver paura di una cosa così utile. A volte mi sono sentita stupida perché non sapevo controllare quella paura... ma ora non ho più nulla da controllare, devo solo lasciarmi portare...

GRAZIE MIEI UOMINI PREFERITI!!!
SIETE SEMPRE NEL MIO CUORE...
LO SIETE SEMPRE STATI.
CI SONO!!! SEMPRE!!!
E CHE IL SOGNO CONTINUI...
UN ABBRACCIO IMMENSO,
VI VOGLIO BENE!

Tiziana Fasola

Uno dei crucci che ho sempre avuto nella vita è capirne il senso: leggo, penso, ravallo e cerco e soprattutto mi struggo peggio di Aristotele e Kant. Poi un giorno mi siedo sul bordo di un lago, con una musica nelle orecchie che mi riempie i pensieri e una birretta fredda, e di colpo mi accorgo di sorridere, senza un perché. All'ultima uscita del corso "Viaggio nelle Emozioni" ci sono state tante persone, tante emozioni appunto. Una mi ha colpito in particolare, un ragazzo che ha detto "d'ora in poi voglio essere felice, proprio come quel cagnolino lì", indicando un povero cagnetto che non la finiva più di fare le feste chi lo sa a cosa o a chi. In quel momento ho ricordato una cosa che abbiamo dimenticato (o che forse non ci hanno mai insegnato) e che questi corsi del Centro Zanelli tentano di infilarci nel cervelletto: prima che uomini siamo degli animali, dei mammiferi, né più né meno di un cavallo o di un delfino. O del cagnolino dell'altra sera. Siamo fatti di istinti che la maggior parte delle volte scattano inconsciamente addirittura contro al nostro volere. E di colpo ho capito che il senso della vita, quello che cerchiamo tutti come dei forsennati, è che il senso non c'è. Siamo SOLO delle creature forgiate da migliaia, miliardi di anni, di prede e di cacciatori, di nascite e di morti, di errori e di successi e la felicità, il senso della vita, proprio come il cagnolino, ce l'abbiamo per istinto. Siamo il risultato di tre miliardi di anni, anno più anno meno; c'è di che andarne fieri, c'è di che essere felici, non guardando avanti ma guardando indietro, nel percepire il semplice fatto che siamo il risultato di un'immensa, infinita, storia che ha più magia di qualsiasi libro che Tolkien abbia mai potuto scrivere. La tristezza è una po' come la menzogna, un processo creativo. Le macchine della verità si basano sul fatto che è quasi impossibile per una persona mentire in modo "istintivo", per mentire bisogna prima di tutto ideare un'alternativa, una realtà

alterata da sostituire a quella vera, un processo che esiste solo grazie alla razionalità. La tristezza e la depressione sono simili, perché alla tristezza e alla depressione un motivo lo si riesce sempre a dare. La felicità, per noi creature dotate di razionalità, è di gran lunga più difficile da ottenere, perché se la razionalità ci ha dato la possibilità di progettare un Boeing 747, ci ha tolto la capacità di schiacciare le dita ed essere felici. Come il cagnolino dell'altra sera. A meno che ovviamente qualcuno non te lo insegni. Da quel momento, da quando si capisce davvero il significato della frase "la felicità viene da dentro" allora, con un po' di fatica nel far tacere i ma e i però del nostro lato razionale, si può imparare che la felicità è di gran lunga più facile da raggiungere della tristezza dato che ce l'abbiamo stampata nel DNA. Un po' come quando cerchi le chiavi di casa e dopo un'ora che hai rivoltato casa ti accorgi che ce le avevi in tasca: la felicità non è in casa, è in tasca. Ho passato tanto tempo ad avere paura della mia fragilità, del non riuscire a capire cosa siamo e perché e di temere che il mio fragile corpo mi lasci prima che abbia afferrato anche una briciola di queste verità supreme. Ma quello che ho capito da quando conosco il Centro e dopo i vari corsi è che forse la risposta non va capita ma sentita, percepita con quel lato istintivo che ha dentro di sé la saggezza di tutta la storia del nostro mondo. Ho capito che la vita è come una stanza. Con una porta si entra e all'altro capo ne dobbiamo attraversare un'altra e in fondo chisseneffrega di sapere cosa c'è dietro, ce ne sarà di tempo per scoprirlo, intanto vediamo cosa c'è di bello qui da curiosare. Nel corso di ipnosi di 2° livello che ho fatto a marzo c'era una canzone, credo volesse fungere un po' da messaggio subliminale, recita così: "imagine there's no heaven it's easy if you try no hell below us, above us only sky..."

Lisa Rotta



Questa sì che è vita

Settembre 2009 corso ipnosi 1° livello, ottobre 2009 corso di ipnosi 2° livello.

Così continua il mio percorso iniziato pochi anni fa e ne sono felice. Come il bambino che per imparare a camminare prima barcolla, inciampa, cade ma si rialza sempre, poi ci riprova senza mai stancarsi.

Così anch'io mi sono messa in discussione tante volte, mi sono ricreduta su punti falsamente stabili, ho cercato aiuto, sostegno per capire e spiegare fatti accaduti e archiviati con emozioni sbagliate.

Con ipnosi 2° livello ho avuto la netta sensazione di poter disporre pienamente "dell'altra me stessa", quella che impara e non dimentica mai, quella che decide e mi fa agire.

Ora ho uno strumento col quale posso modificare i miei comportamenti sbagliati: esagerati o paurosi.

Il bello è che tutto avviene giorno per giorno senza accorgermi e mi ritrovo a pensare al futuro!

Un futuro in cui penso a come potrei concretamente migliorare il mio lavoro, continuando a studiare e scoprire novità.

Un futuro in cui dare più spazio da condividere con le persone più vicine a me per essere più felici.

Indubbiamente devo fare i conti nella realtà quotidiana con la parte anagrafica e con il mio "involucro" e tutto ciò che mi trasmette.

Ma questa sera, prima di dormire, parlando con la parte più importante di me riuscirò ad affrontare un domani con maggiore energia e volontà.

Questa sì che è vita!

Miranda Ligabò

Il bambino ritrovato

Ritrovo, non proprio per caso, questo mio scritto. Cronologicamente risale a poco più di un anno fa, emozionalmente risale al passato remoto.

Scrivo: "Giorno fiacco, giorno giallo, giorno tardo
lento, lungo non ha fine

sai che inizia, non se e quando finirà.

Niente in tv neanche la tecnologia mi è amica
birra, fumo e malinconia briciole che mi sfuggono
mani senza solida presa, mani pericolose.

E' sfinito, a terra!

Troppa colpa porta con se

feldello insostenibile per un uomo normale.

Normalmente adagiato sul vizio e sullo scrupolo.

Avido di sapere ma avaro nel dispensarlo!

Occhi cheti: illusione nella vista.

Occhi gialli e viscidici di chi si rode il fegato;

di chi combatte puntualmente con l'epicureismo senza comprendere;
di chi ripudia l'invidia ma la sente parte del suo animo.

Giorno fiacco, giorno giallo, giorno morto".

Oggi, Lunedì 16 Novembre 2009, queste parole le sento lontane, le vedo offuscate! Le ho rilette e proprio non mi riconosco. Capisco perché quel bambino si allontanò. Basta: voglio occhi pieni di entusiasmo infantile, voglio sorridermi e sorridere alla vita!

Veramente ringrazio voi ed i nuovi amici! Voglio guardare le persone a me care negli occhi, trasmetter loro calore e vita.

Voglio cambiare, voglio essere me stesso, voglio vivere di me, voglio vivere di entusiasmantissimi passioni. Non importa se mi farò male, se cadrò nei vuoti dell'esistenza. Ora ho i mezzi, per rialzarmi e riprendere il viaggio, il nuovo viaggio emozionale.

E' appena iniziato e voglio che non finisca mai. Si dice che si parta per un viaggio per poi tornare a casa. Questa volta voglio partire e non tornare, dritto a petto in fuori davanti ad un nuovo splendente sole! La grande mia fortuna circa questo viaggio è soprattutto una: quel sole ha un nome, inizia per v e finisce per a. Essere in due, essere in gruppo non ci rende, non mi rende, invincibile ma fa vivere di "prepotenza". Ti regala una forza inaspettata e voglia di cadere e rialzarti sempre!

con affetto Diego Mosconi

L'energia di una parola

Succede che ti svegli al mattino e il mattino è uguale a un altro nell'abituale e confortante litania dei giorni.

Succede di afferrare, ogni levar del sole, il quotidiano fardello preconstituito, ciascuno il proprio peso e incolonnarsi sullo scandire di un condiviso tran tran.

Succede anche, senza sconvolgimento, che al tempo del lavoro segua il self-organized tempo del... rimanente e che, privo di soluzione di continuità, anche questo ci afferrino inani e ci conduca alla sera del nostro quotidiano stordimento.

Succede tutto questo e, clamoroso, amici parenti autorevoli datori di lavoro politici preti incessantemente convincono, indirizzano, rinforzano l'incertezza dei passi sulla strada spianata che, in fondo, come una moglie sposata per convenienza, in fondo alla spirale di mille anni di convivenza, in fondo, crediamo di amare.

Quand'ecco lo strappo.

Accade qui ai più fortunati, che a un tratto, veloce come l'imprevisto, feroce come l'eccezione, potente come una lacerazione, qualcosa di non conforme incrina il sistema.

Basta un dubbio non estirpato sul nascere, un'antica reminescenza affiorata, il potere salvifico di una voce: il risveglio alla vita ha il sapore dolce-salato delle lacrime serbate in corpo per infiniti momenti di coscienza...

E' l'occasione in cui l'anima esonda, quando si avvistano questioni che abbiamo scordato ma di cui non ci siamo disfatti, poiché è impossibile disfarsi di se stessi, quando ci si ritrova davanti un interlocutore che ti chiede il conto del tempo vissuto e l'interlocutore siamo noi, così diversi e così inconfondibilmente ritrovati.

L'incalzare delle domande ha il sapore dell'urgenza.

Quanto ancora crederemo di essere quelli che il mondo vuole che siamo?

Per quanti passi solcheremo ancora una strada non nostra?

Per quanti minuti, ore, giorni, anni potremo trascurare di sentire, nella pancia, nel cuore, nell'anima, l'anelito della passione vera per la nostra, unica, esistenza?

Per quanto ancora ci faremo gettare via, senza reagire?

In due giorni di dicembre, se il terreno è predisposto, può spuntare qualsiasi fiore, per le parole di un giardiniere.

Vorrei allora non dire qui o altrove che ho frequentato un corso e che si chiamava di Leadership, ma ricordare e raccontare il potere, l'energia e la spinta creatrice di una parola.

Vorrei dire che esiste, al mondo, e io l'ho sentita, una voce capace di farsi arca veloce e di portare e condurre, vorrei descrivere il volo senza paura e senza rete che la forza propulsiva di una frase può scatenare quando ti viene a prendere dal tuo più infrequentato profondo, vorrei dire del brivido e della scarica elettrica e della ri-

sorsa potente che la parola può suscitare, instillare, scoprire, e della voce che infine, tremando, ama e amando fa irrimediabilmente, irresistibilmente, incommensurabilmente amare...

...come io ho amato me, condotta da quella voce, piccola e vestita d'azzurro, in un abbraccio indissolubile.

...perché la parola può essere carezza

...perché la parola può essere spada

...perché la parola può essere emozione, nel modo più semplice e prezioso.

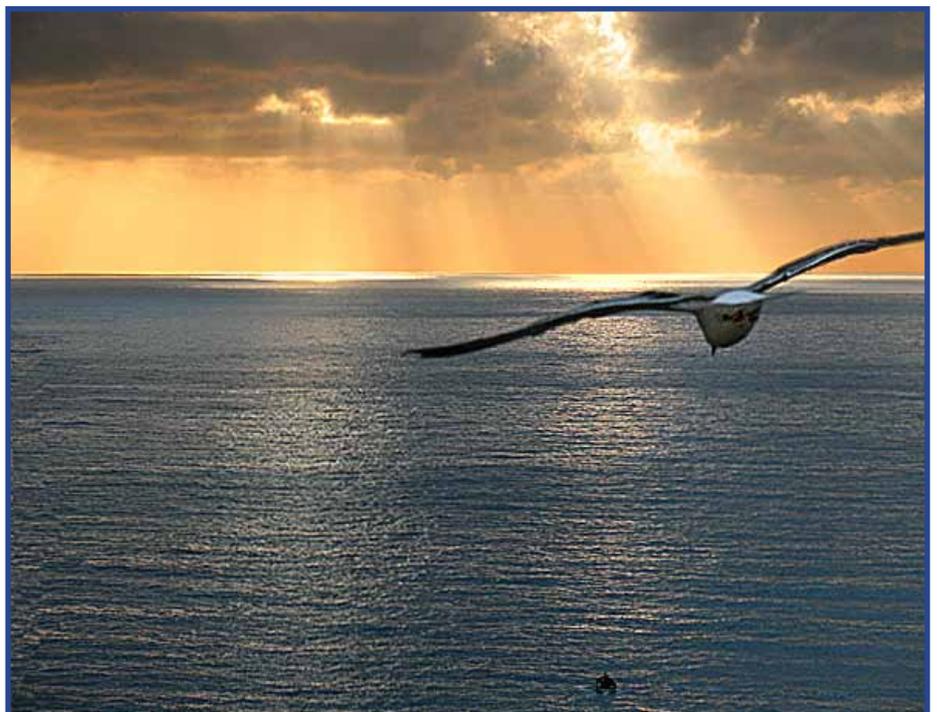
Leggevo proprio oggi per caso, ammesso che mai qualcosa possa accadere per caso, che il primo dovere di ciascuno col proprio talento sta nella condivisione di quello.

Duilio Zanelli pronuncia ogni giorno il suo talento.

Non si azzardi mai a smettere di farcene partecipi.

Parma, 21 marzo 2010, primo giorno di primavera

Monica Caffarra





Tra i numerosi contributi che ci sono stati inviati nel 2007 dai visitatori del nostro sito www.centrozanelli.it,
abbiamo scelto quelli che piu' si accostano alla filosofia del nostro centro.

Ve li riportiamo qui di seguito:

All'ombra delle querce

*Ti ripari con le fronde dal sole
Ma senza luce non si cresce
Hai un solido tronco a cui aggrapparti
Ma non impari a reggerti da solo
Trovi riposo tra le sue radici
Ma è un sonno senza sogni
Guardi i rami incrociare il cielo
Ma non hai la forza di volare via
All'ombra di una quercia non crescono altre querce.*

*Solo funghi,
Licheni, o rampicanti
Fiori delicati
e spenti
Perché l'ombra
Nasconde
Ogni
Colore
E all'ombra delle
Querce,
Chi non lotta per la luce, muore.*

Dott.ssa Dania Orsaldella

La vita

*Ho perdonato gli errori quasi imperdonabili,
Ho provato a sostituire persone insostituibili
E dimenticato persone indimenticabili
Ho agito per impulso,
sono stata delusa dalle persone che non pensavo lo potessero fare,
ma anch'io ho deluso.
Ho tenuto qualcuno tra le mie braccia per proteggerlo;
mi sono fatto amici per l'eternità.
Ho riso quando non era necessario
Ho amato e sono stato riamata, ma sono stato anche respinta.
Sono stato amata e non ho saputo ricambiare.
Ho gridato e saltato per tante gioie, tante.....
Ho vissuto d'amore e fatto promesse di eternità,
ma mi sono bruciata il cuore tante volte!
Ho pianto ascoltando la musica o guardando le foto
Ho telefonato solo per ascoltare una voce
Io sono di nuovo innamorata di un sorriso
Ho di nuovo creduto di morire di nostalgia e...
ho avuto paura di perdere qualcuno molto speciale
(che ho finito per perdere) ...ma sono sopravvissuta!
E vivo ancora! E la vita, non mi stanca...
E anche tu non potrai mai stancartene. Vivi!!
E' veramente bello battersi con persuasione,
abbracciare la vita e vivere con passione,
perdere con classe e vincere osando,
perchè il mondo appartiene a chi osa!
La vita è troppo bella per essere insignificante!*

Charles Chaplin

Segnalata da Filomena Paterino

LIBRI



E venne chiamata due cuori - Marlo Morgan - Editore Sonzogno

E' il racconto di una donna, un medico americano, che a seguito di un invito si reca in Australia. Intraprende così un viaggio nell'Outback insieme a una tribù di aborigeni australiani. Marlo viene portata nel cuore di una foresta, le vengono fatti indossare gli abiti tribali e per quattro mesi segue la tribù mettendo a dura prova il suo fisico e la sua volontà. Privata di ogni piccolo agio e condividendo la vita degli aborigeni impara i segreti per sopravvivere riacquistando i doni che la Natura ci regala costantemente. Scopre così un altro mondo, un altro modo di essere in completa armonia con se stessa e con gli altri ma soprattutto il vero significato della parola esistere e come l'essere umano sia capace di adattare la propria vita a ciò che la vita stessa gli offre.

Rossovermiglio - Benedetta Cibrario - Editore Feltrinelli

Rossovermiglio racconta la storia di una donna che, appena ventenne, è costretta a sposare un uomo scelto dal padre e di cui non era innamorata. Non può sottrarsi a ciò ma, con il passare del tempo e grazie all'incontro di un uomo, Trott, di cui si innamora, trova il coraggio e la forza di lasciare il marito ed esprimere la sua vera essenza, il suo essere ribelle. Lascia Torino e si trasferisce a San Biagio in una tenuta lasciatale in eredità dal suo unico fratello. Inizia così a vivere la sua vita e, quando incontra ancora Trott, non rinuncia a vivere la sua vera storia d'Amore sfidando ogni convinzione e pregiudizio. Insieme impiantano un vigneto, una piccola azienda vinicola destinata a ottenere un grande successo. Ma le loro strade si separano in modo misterioso ed è a questo punto che Lei si accorge di quanto la vita sia più complessa di quanto avesse mai immaginato.



FILM

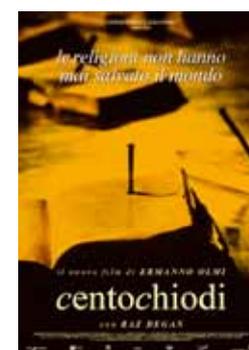


Una storia vera

E' la vera storia di un 73enne deciso a far visita al fratello. I due non hanno mai avuto un grande rapporto. Alvin decide di affrontare il viaggio, intenzione che crea le giuste angosce alla figlia Rose. Ma il vecchio è irremovibile. Il viaggio non è facile, il mezzo che ha scelto è un trattore piuttosto malconcio e la strada è lunga da Laurens nell'Iowa a Mt.Zion nel Wisconsin. Molti gli incontri, compresa una coppia stralunata di fratelli meccanici (in perfetto stile Lynch). Il regista ha inteso dimostrare di saper costruire e dirigere una storia più realistica e lontana dai film visionari che lo hanno sempre caratterizzato. La scommessa è riuscita in pieno, grazie anche alla bravura di Richard Farnsworth (attore caratterista della vecchia guardia, ha recitato in Il fiume rosso, Il selvaggio, Spartacus e I cowboys). Commovente, ironico e avvolgente è un film che resta.

Cento chiodi

Un giovane e attraente professore universitario di filosofia si rende improvvisamente irreperibile. È infatti ricercato per un reato del tutto insolito: ha letteralmente inchiodato al pavimento e ai tavoli di una biblioteca ricca di antichi manoscritti e incunaboli quegli stesi volumi preziosi che avevano nutrito la sua formazione. Mentre i carabinieri lo cercano, il professore trova rifugio sulle rive del Po, a Bagnolo San Vito, dove una piccola comunità gli offre riparo e accoglienza. Un uomo liberato dal vincolo del rigore della Legge che, per interessi del tutto umani, si pretende essere metro di tutte le cose. Chi parla veramente al cuore e alla mente del protagonista freddo della 'Cultura', sono quelli umili che vivono sulle sponde del Po che sono capaci di accogliere con piena naturalezza lo Sconosciuto. Magari anche aiutandolo a riparare un tugurio, ricevendo poi in modo disinteressato la sua solidarietà nel difendere quegli argini che il mercantilismo cieco vorrebbe.





centro zanelli

Via Zamagna 19 · 20148 Milano
Tel. 02.33491003 – 02.91531964 · Fax 178.6060397
info@centrozaneli.it · www.centrozaneli.it

centro zanelli